

こんにちは！
滋賀学区健康推進協議会です

ちょっと一品シリーズ 麻婆大根



大根には、食物繊維などの身体に欠かせない大切な栄養素が含まれています。食物繊維は腸内細菌のはたらきを活発にする効果が期待できます。また、大根に含まれているアミラーゼは消化酵素の一種で、でんぷんを分解するはたらきがあるとされておりお米などの消化吸収を助ける効果があるとされています。イソチオシアネートには抗酸化作用があり、活性酸素のはたらきが抑えられるため、動脈硬化を予防する効果が期待できます。今が旬の大根は、甘くみずみずしくて麻婆豆腐にしてもあっさりとお箸がとまらなくなりますよ♡

【材料（2人分）】

| | |
|------------|--------|
| 大根 | 300g |
| しめじ | 50g |
| にんじん | 50g |
| 鶏ひき肉 | 120g |
| にんにくのみじん切り | 1片分 |
| しょうがのみじん切り | 1かけ |
| 長ねぎみじん切り | 10cm分 |
| *青い部分を含む | |
| 豆板醤 | 小さじ1/4 |
| ごま油 | 小さじ1 |

【合わせ調味料A】

| | |
|----------|--------|
| 酒 | 大さじ1 |
| みそ | 小さじ1 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1/4 |
| 砂糖 | 小さじ1/4 |
| しょうゆ | 小さじ1/4 |
| 水 | 140ml |

【水溶き片栗粉】

片栗粉小さじ2+水小さじ4



- ① 大根は小さめの乱切り、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく
- ② 大根とにんじんは下ゆでする
- ③ フライパンに、にんにく、しょうが、ねぎの白い部分、豆板醤、ごま油を入れ、弱火で約1分炒める
- ④ ③に鶏のひき肉を加え中火で焼く2分炒め、合わせ調味料Aを加える
- ⑤ ④が煮立ったら②としめじを入れ、ふたをして煮る
- ⑥ 大根とにんじんがやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑦ 器に盛り、ねぎの青い部分を散らす（大根の代わりに冬瓜でもおいしい）

レシピ提供 滋賀学区健康推進協議会

Bunkyou ギャラリー

3月展示 コール bouquet 作品展
4月展示 和紙ちぎりえ展



まちづくり協議会
公式LINEアカウント



友達募集中!

2023年度「滋賀学区伝統文化親子教室」新規参加児童の募集

実施期間 2023年5月から2024年1月（月1回～2回計12回）・土曜日（午前10時～12時）
開催場所 いけばな教室 滋賀コミュニティセンター3階大会議室（第4回は2階小・中会議室に変更）
茶道教室 南志賀公会所1階和室
対象年齢 小学生から中学生ならどなたでも参加できます
募集人員 10名（定員になり次第締切り（締切3月24日（金）））
参加費 12,000円（初回一括払い）
指導者 小原流専門教授者・茶道師範者
問合せ先 田中登仙 ☎ 077-524-4459
※日程、申込など詳しくは滋賀市民センター設置の募集チラシをご覧ください



第10号 令和5年3月15日発行 滋賀コミュニティセンター発行

卒業
あめでとろ

四季のたより

滋賀学区 まちづくり協議会 HP
<https://www.shiga-machikyuu.jp>

| | | | |
|------|-----|--------|----|
| 滋賀学区 | 世帯数 | 7,998 | 世帯 |
| 人口 | 合計 | 16,951 | 人 |
| | 男 | 8,016 | 人 |
| | 女 | 8,935 | 人 |

2023年度 子育て教室「あゆみ」

自由参加 参加費無料

子育て支援活動の一環として、0歳～就園前の親子を対象に、地域の方々の協力を得ながら、子育て教室を実施しています。

| 月 | 日 | 活動内容 |
|------|------------|-------------------|
| 令和5年 | 4月 17日（月） | はじめまして！ |
| | 5月 15日（月） | カーネーションをプレゼントしよう！ |
| | 6月 19日（月） | たんぼたまつり！ |
| | 7月 10日（月） | みんなで楽しくあそぼう！ |
| | 9月 11日（月） | みんなで楽しくあそぼう！ |
| | 10月 16日（月） | ミニ運動会！ |
| | 11月 20日（月） | みんなで楽しくあそぼう！ |
| | 12月 18日（月） | サンタの国へようこそ！ |
| 令和6年 | 2月 19日（月） | おひなさま こんにちは！ |
| | 3月 18日（月） | 入園あめでとろ！（お別れ会） |

☆10時～11時30分：滋賀市民センター3階大ホール ☎077-526-8585
☆8月・1月はお休みです。

★ 皇子が丘保育園の先生に手あそび。ふれあいあそびを教えてください。

★ 季節を感じるあそびや好きなおもちゃでゆつたりあそびます。

★ おやつのお土産もあります。

。。。おねがいごと。。。

★ お茶・おむつは用意していませんので、必要な人は持参してくださいね。

★ 車でのご来場はご遠慮くださいね。

主催：滋賀地区民生委員児童委員協議会

令和5年度 狂犬病予防集合注射のお知らせ

狂犬病予防法により、犬の登録、狂犬病予防注射は飼い主に義務づけられています。
狂犬病予防法に基づき、犬の鑑札・注射済票は必ず首輪に装着しましょう。

滋賀学区集合登録・注射(巡回)の日時と場所

4月19日(水) (第1次集合注射)

滋賀コミュニティセンター 9時50分~10時20分

錦織三丁目児童公園 13時20分~13時30分

皇子が丘児童館 14時00分~14時10分

5月18日(木) (第2次集合注射)

滋賀コミュニティセンター 14時50分~15時10分

注意

- ・気象警報の発令で、集合注射を中止することがあります
- *午前7時の時点または午前7時以降、近江西部・近江南部に警報発令時

対象 室内犬・室外犬を問わず生後91日以上すべての犬
飼い犬の登録 生涯に一度の登録が必要です
狂犬病予防注射 毎年1回必ず受けさせてください
予防注射の時期 4月1日から6月30日までの間に受けさせなければならない
*狂犬病予防法施行規則第11条



手数料

- ・既に登録している場合 3,500円 (狂犬病予防注射済票交付手数料+狂犬病予防注射料金(集合))
- ・新たに登録する場合 6,500円 (犬の登録手数料+狂犬病予防注射済票交付手数料+狂犬病予防注射料金(集合))

問合せ先 健康保険部保健所 動物愛護センター ☎ 077-574-4601

滋賀コミュニティセンターからのお知らせ

Tel・Fax 077-526-8585 メール shiga-machikyouto@zd.ztv.ne.jp

滋賀コミュニティセンター 利用サークル会員募集のお知らせ

らくらくピアノ和音・らくらくピアノメロディー

～ 中高年から始める らくらくピアノ ～

楽譜が読めなくても大丈夫です。指を動かすことは、脳の活性化につながります。
キーボードを使用して一緒に演奏を楽しみましょう♪ (キーボードレンタル有)

活動日(活動場所: 滋賀コミュニティセンター2階中会議室)

♪らくらくピアノ和音 第1・3金曜日 10:30~12:00

♪らくらくピアノメロディー 第1・3金曜日 13:30~15:00

問合せ先 上田恵 ☎ 090-7754-8996



初心者の方、大歓迎! パッチワークでお好きな作品を作れます!

パッチワーク・洋裁サークル

活動日: 毎月第2水曜 13:00~17:00 滋賀コミュニティセンター2階小会議室

着物のリメイクもあります。興味がある方、ぜひ見学にお越しください。
一緒に楽しく作品作りをしませんか?

連絡先 山田晶子 ☎ 090-7889-4099



古典を学ぶ会

見学歓迎!

八犬士が縦横に活躍する「南総里見八犬伝」を一緒に紐解きませんか?

活動日 第1~4金曜 10時~12時 1階和室

古典を学ぶ会 代表 小野英明 談

この度、「南総里見八犬伝」全十二巻を完全完訳いたしました。「南総里見八犬伝」は曲亭馬琴の不屈の名著です。全十二巻完全完訳は本邦初となります。立ちはだかる不条理に一途に立ち向かう八犬士の姿は、哀しいまでに凛々しく、私たちが求める真実は何であるかを、隠微として示しているのです。全十二巻は、グーグルで「小野英明 Kindleストア」で閲覧していただくことができます。検索していただければこれにまさる喜びはありません。



開催日 毎月第2・4水曜日

10:00~11:00

*4月開催日 4月12日・4月26日

*5月開催日 5月10日・5月24日

開催場所 滋賀コミュニティセンター 3階大会議室

*運動ができる服装でお越しください。

滋賀村プロジェクト

一ロメシリーズ「滋賀村の魅力をねほりはほり」第5回

早尾神社あたり 旧大津陸軍墓地(鎮魂の霊地) 滋賀(後半)

前回は、陸軍歩兵第9連隊主力部隊が第1次大戦後、京都深草に移ったところまでお話ししました。後半は第2次大戦後から現代までをお話します。

第2次大戦後、第8軍の駐留があり、墓地周辺一帯は接収され宿舎が建てられました。そのため、墓地周辺には立ち入りが困難でした。昭和33年接収が解除され、前の東京五輪が開かれた1964年、大津市内在住の(故)谷村友江さん、(故)奥村和治さん達が自主的に草刈りや管理を始め、友人や周辺の住民らが集まって木々の伐採から草刈はもちろんその維持のための地道な活動が始まりました。そして陸軍墓地護持奉賛会が結成され、慰霊祭、掃除等が行われるようになりました。

墓地の一角にバイパス建設が計画され、1967年に護持奉賛会を結成。墓地の一部移転について大津市や国と交渉し、移転後も維持管理を続けられていました。初代会長谷村さんも亡くなり奉賛会も高齢化し残念ながら2020年3月に解散となりました。奉賛会の皆さんのご尽力は多くの方々から寄付を募り建立された真新しい慰霊塔や太子地藏尊がその活動の尊さをあらわしています。また桜の木も植樹され、もともとの桜と競い合い墓地を見守っています。

しかし現在大津市によると、塔の管理に責任を負う団体がなく、月1回、元会員の有志10人ほどが清掃を続けておられるとのこと。参加者は活動が盛んな頃の5分の1程度に減ったそうで、今後の大きな課題です。(後継者問題はこんなところにも・・・詳しくはググってみてください。)

滋賀村プロジェクト上田明美筆