

こんにちは！
滋賀学区健康推進協議会です

作ってみませんか？ お手軽おやつレシピシリーズ



今月のレシピ〈牛乳もち〉

☆材料
片栗粉 100g ・ 砂糖 100g ・ 牛乳 3カップ ・ きな粉 50g



- ☆作り方
1. 鍋に片栗粉、砂糖、牛乳を入れよく混ぜ合わせる。
 2. 1を火にかけ、木しゃもじで絶えず底からよく混ぜてとろみがつき透明な感じになるまで煮る
 3. パットを水に濡らし2を平に入れて冷ます
 4. 3が冷めたら適当な大きさに切ってきな粉をまぶす

牛乳ミニ知識

「牛乳はすぐれもの！一栄養ばっちり、でもカロリーは意外と低い!」
牛乳は各種栄養素がバランスよく含まれた準完全栄養食品です。たんぱく質、脂質、炭水化物に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンAやビタミンB₂などを豊富に含んでいます。また牛乳は他の食品に比べてカルシウムが吸収されやすいすぐれものです。
意外や意外。牛乳コップ1杯(200ml)のエネルギーは約138kcal。20代女性が1日に必要なエネルギー量のわずか8%。つまり牛乳は栄養密度が高く、少ないカロリー量で同量の栄養素を摂取できるすぐれものなのです！

レシピ提供 滋賀学区健康推進協議会

第12号 令和5年5月15日発行

滋賀コミュニティセンター発行



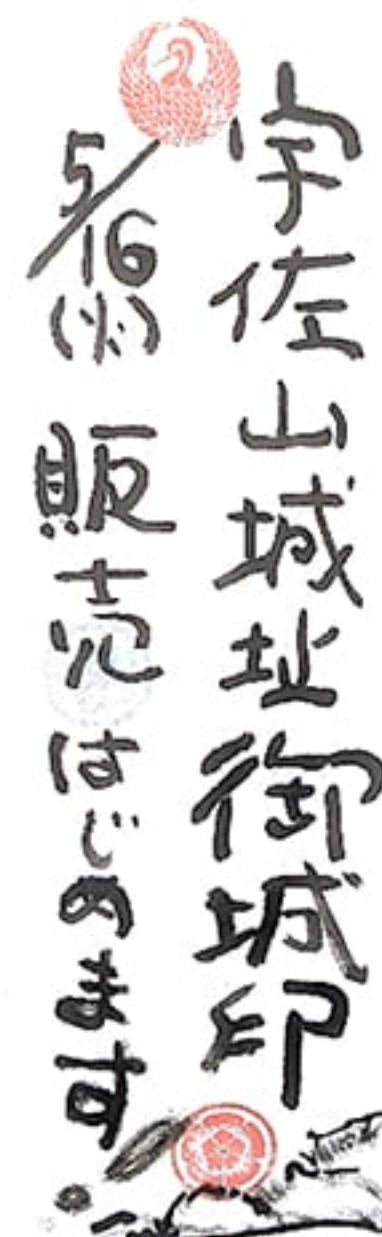
四季のたより



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

滋賀学区 世帯数 8,002 世帯
人口 合計 16,913 人
男 7,990 人
女 8,923 人

宇佐山城址御城印完成！



滋賀学区まちづくり協議会と滋賀村プロジェクトでは、旧滋賀村の歴史を多くの方々に知っていただく活動の一つとして宇佐山城址御城印を作成いたしました。下記のとおり販売致しますので、この機会にぜひお買い求めください。

記

販売場所 近江神宮時計博物館
近江神宮勸学館
滋賀学区まちづくり協議会事務局
販売時期 令和5年5月16日より販売
販売価格 1枚 300円

※問合せ先 滋賀コミュニティセンター ☎077-526-8585

滋賀学区まちづくり協議会・滋賀村プロジェクト

Bunkyou キャラクター

5月展示 「宇佐山城址御城印」お披露目展示
6月展示 田中博文写真展



まちづくり協議会
公式LINEアカウント



友達募集中？



自転車の安全利用の推進 自転車は「車両」です！

◆自転車安全利用五則◆

- ①車道が原則、左側通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用



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-machikyou@zd.ztv.ne.jp

会員募集！

花園コーラス

『一緒に歌いましょう！』

私たち花園コーラスは老若男女を問わず一緒に唱歌・童謡・抒情歌・懐メロ等を皆で楽しくうたう事により会員相互の親睦を図り心身共に健康維持を保つことを目的とした合唱サークルです。

時節柄、気持ちがいそがしい貴女・貴方、みんなが知っている歌と一緒に歌いましょう、免疫力がアップして元気になりますよ！
歌うのが好きな方ぜひ一緒にうたいましょ。

現在練習している曲目は

みどりのそよ風・涙そうそう・まっかな秋・なごり雪・グリーングリーン
少年時代・ありがとうの花・花園コーラスオリジナル等
お気軽に見学にお越しください

練習場所 滋賀コミュニティセンター 3階大会議室

練習日 毎月第2・4金曜日 午後2時～4時

会費 月額¥1,500

連絡先 090-2596-0619 寺島まで




区連 NGO 新婦人

たんぽぽ 親子リズム

子育てサークル「たんぽぽ親子リズム」は、親子で体を動かしたり、工作をしたりしながら、親子の時間を楽しむ自主運営のサークルです。
今は、0歳と1歳の子どもとお母さん3組で活動しています。
小さなお子さんがいらっしゃっても、ボランティアのサポーターさんが見て下さるので、安心です。

お友だちと遊んだり、お歌や工作をしたりして親子で楽しみましょう！！

活動日 毎週火曜日 10:00～12:00	対象年齢 未就園児(長期休みはお兄ちゃんお姉ちゃんの参加OK!!)	場所 滋賀市民センター3F 大会議室(南滋賀駅降りてすぐ) ※駐車場あり
活動費 月1100円 (おやつ代、工作費など込み)		



今年度は、月に2回程度コーヒータイムもや
ゆっくりコーヒーを飲みながら、子育てについて話したり、地域の情報交換をしたりしています！！

メンバー募集中ですのめ
見学、体験お気軽にどうぞ！！
090-9764-9722 (森下)

「いきいき百歳体操」



開催日 毎月第2・4水曜日

10:00～11:00

*6月開催日 6月14日・28日

*7月開催日 7月12日・26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。



小学生対象夏休み講座

わんぱくフラザしが

夏休みワクワクする講座を計画中！
※詳しくは夏休み前にチラシ配布予定
乞うご期待！

只今計画中！乞うご期待！

地域ウォーキング講座

滋賀四村を味わい尽くす ウォーキング