

2024年



健康・ふれあい・支えあい

# 健康づくり カレンダー



この町は みんなでつくれた 宝物

笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会

# 健康で心豊かに長生きできるまち“笠縫東”

一人ひとりが自らの健康づくりや地域ぐるみの健康づくりに取り組みましょう。

## 健康ウォーキングの実施

一人ひとりの体力や健康状態にあった無理のない運動を気楽に楽しく続けていきましょう。

## わいわいクッキング“笠縫東”

適切な運動、調和の取れた食事、十分な睡眠をとり、生活リズムを向上させましょう。

## 健康づくり研修会

健康のまちづくりを進めるための推進者を育成しましょう。



## 健康ウォーキングの実施

健康で快適な生活を送るためには、一人ひとりの体力や健康状態にあった無理のない運動を、気楽に楽しく続けていきましょう。

健康ウォーキング



## わいわいクッキング“笠縫東”

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な睡眠が大切です。

そのため「わいわいクッキング“笠縫東”」を展開し、子どもたちの望ましい生活リズムの向上を地域全体で支え合いきましょう。



## 健康づくり研修会

健康のまちづくりを進めるための推進者を1人でも多く育成し、健康で心豊かに長生きできるまち“笠縫東”を目指しましょう。

認知症予防のための運動



この町は みんなでつくった 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
[kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会

# 1 January 2024

## 今月の標語

健康づくりの第一歩  
早寝・早起き・  
朝ごはんは

## 今月のおすすめレシピ

### みそ汁(6人分)

#### 【材料】

- ・かぼちゃ…………… 150g
- ・ちくわ…………… 小3本
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・しめじ…………… 90g
- ・だし汁…………… 840cc
- ・みそ…………… 大さじ2

#### 【作り方】

- ①具を食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁を火にかけ①を加えて火を通す。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら、みそを溶き入れる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	12 December 2024 Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 February Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	



この町は みんなでつくった 宝物

## 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 2 February 2024

## 今月の標語

毎日の暮らしの中に  
運動を

## 今月のおすすめレシピ

人参チヂミ(6人分)  
【材料】  
・人参……………大1本  
・じゃこ……………60g  
・小麦粉……………120g  
・卵……………1個  
・牛乳……………90cc  
・塩、胡椒……………少々  
・ごま油  
・ポン酢

【作り方】  
①人参は、千切りにする。  
②小麦粉・卵・牛乳・塩・胡椒を混ぜたところに①を入れよく混ぜる。  
③フライパンにごま油を入れ②を好みの大きさに焼く。  
④ポン酢で食べる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		<b>1 January</b> <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>3 March</b> <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		



# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyouto.jp/kasanuihigashi/>  
 ✉ [kasahiga@machikyouto.jp](mailto:kasahiga@machikyouto.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 3 March 2024

## 今月の標語

健康は  
自分がつくる  
宝物

## 今月のおすすめレシピ

ワカメともやしのスープ  
(6人分)

【材料】

- ・乾燥ワカメ…………… 6g
- ・もやし…………… 200g
- ・固形スープ…………… 1個半
- ・しょうが…………… 6g
- ・水…………… カップ4
- ・酒…………… 大さじ2
- ・醤油…………… 大さじ1
- ・いりごま…………… 少々

【作り方】

- ①ワカメは水でもどす。
- ②もやしはひげ根をとり、しょうがは千切りにする。
- ③鍋に水、固形スープを入れ、ひと煮立したらもやしとしょうがを加え火を通し、酒と醤油で味付けする。
- ④水でもどしたワカメを入れる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			2 February Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	4 April Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会

# 4

## April 2024

### 今月の標語

健康な人生は  
規則正しい  
生活から

### 今月のおすすめレシピ

雑穀ごはん(6人分)

【材料】

- ・精白米……………3合
- ・十六穀米……………1袋(30g)

【作り方】

- ①米をとき30分以上吸水させる。
- ②十六穀米を入れて分量の水に合わせ炊く。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	2 February <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> <small>4 5 6 7 8 9 10</small> <small>11 12 13 14 15 16 17</small> <small>18 19 20 21 22 23 24</small> <small>25 26 27 28 29</small>	5 May <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> <small>5 6 7 8 9 10 11</small> <small>12 13 14 15 16 17 18</small> <small>19 20 21 22 23 24 25</small> <small>26 27 28 29 30 31</small>		



この町は みんなでつくった 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

## TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 5 May 2024

## 今月の標語

習慣が  
つくる健康  
いい笑顔

## 今月のおすすめレシピ

### 桜えびの中華スープ

(1人分)

#### 【材料】

- ・桜えび…………… 小さじ1
- ・乾燥カットわかめ… 小さじ1
- ・ごま油…………… 小さじ1
- ・青ねぎ…………… 少々
- ・塩…………… 小さじ1/3
- ・湯…………… 200cc

#### 【作り方】

- ①すべての材料をスープジャーに入れ、熱湯を注いで蓋をしめる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	<b>4</b> April <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>6</b> June <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日
<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>

✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍



# 6

## June 2024

### 今月の標語

ウオーキング  
再発見できる  
まちの四季

### 今月のおすすめレシピ

鶏とれんこんの煮物  
(6人分)

【材料】

- ・鶏もも肉…………… 480g
- ・塩、胡椒、小麦粉… 適宜
- ・れんこん…………… 210g
- ・ごま油…………… 大さじ 1
- ・みそ…………… 大さじ 2.5
- ・はちみつ…………… 大さじ 2.5
- ・おろししょうが… 1 かけ分

【作り方】

- ①鶏肉を一口サイズに切り、塩、胡椒、小麦粉をまぶす。
- ②れんこんは、厚めの半月切りにし、さっと水にさらす。
- ③フライパンにごま油を熱し①をこんがり焼く。さらに②を入れて炒め蒸し焼きにする。
- ④れんこんに火が通ったら、みそ・はちみつ・おろししょうがを入れ、全体に絡める。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				5 May Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 July Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会

7  
July  
2024

今月の標語

延ばそう健康寿命  
食べて 歩いて

今月のおすすめレシピ

抹茶寒天(6人分)

【材料】

- ・牛乳…………… 350g
- ・水…………… 50g
- ・砂糖…………… 50g
- ・抹茶…………… 5g
- ・寒天…………… 4g

【作り方】

- ①鍋に牛乳の半量と分量の水、粉寒天を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし、混ぜながら1～2分煮る。
- ②火を止め砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③残りの牛乳を人肌程度に温め、ボウルに入れた抹茶に少しずつ注ぎ、混ぜて溶かす。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、こし器でこしてあら熱をとる。
- ⑤容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat																																																																																																	
	1	2	3	4	5	6																																																																																																	
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																	
14	15 海の日	16	17	18	19	20																																																																																																	
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																	
28	29	30	31	<p>6 June</p> <table border="1"> <tr><td>Sun</td><td>Mon</td><td>Tue</td><td>Wed</td><td>Thu</td><td>Fri</td><td>Sat</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<p>8 August</p> <table border="1"> <tr><td>Sun</td><td>Mon</td><td>Tue</td><td>Wed</td><td>Thu</td><td>Fri</td><td>Sat</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																	
						1																																																																																																	
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																	
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																	
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																	
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																	
30																																																																																																							
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat																																																																																																	
					1	2																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																	
31																																																																																																							



この町は みんなでつくれた 宝物

笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 8 August 2024

## 今月の標語

長寿社会  
脳トレ 筋トレ  
ウォーキング

## 今月のおすすめレシピ

### ししとうの焼きびたし

#### 【材料】

- ・ししとう…………… 20本
- ・調味料
- 酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- かつお節
- ごま油…………… 小さじ1
- 水…………… 50cc

#### 【作り方】

- ①ししとうのへたを取り手でひねって裂け目を入れる。
- ②フライパンにごま油を入れ、ししとうを並べて蓋をし、こんがり焼き調味料を加えて煮立たせ火を止める。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		7 July Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 September Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>

✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 9

September  
2024

## 今月の標語

笑顔の長寿は  
バランスの良い食事と  
健康づくりから

## 今月のおすすめレシピ

きゅうりとわかめの酢の物  
(4人分)

[材料]

- ・きゅうり…………… 120g
- ・塩蔵わかめをもどして…40g
- ・合わせ酢  
酢…… 大さじ1 + 1/3  
砂糖… 大さじ1 + 1/3  
塩…… 小さじ2/5

[作り方]

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩を少々振り、しんなりしたら水けを絞る。
- ②わかめは、熱湯をさっと通してざくろ切り。
- ③酢・砂糖・塩で合わせ酢をつくる。
- ④きゅうりとわかめを混ぜ、③の合わせ酢をあえる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30	8 August Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 October Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31			



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyout.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyout.jp](mailto:kasahiga@machikyout.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 10

## October

### 2024

#### 今月の標語

健康は  
運動は  
いい笑顔  
睡眠

#### 今月のおすすめレシピ

##### かぼちゃの素焼

##### 【材料】

- ・かぼちゃ…………… 1/4個
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・サラダ油…………… 少々

##### 【作り方】

- ①かぼちゃを6～7ミリの大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を塗り、かぼちゃを中火で5～6分焼く。
- ③塩と砂糖をふって、フライパンで全体にからめる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 <small>スポーツの日</small>	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	9 September <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> <small>1 2 3 4 5 6 7</small> <small>8 9 10 11 12 13 14</small> <small>15 16 17 18 19 20 21</small> <small>22 23 24 25 26 27 28</small> <small>29 30</small>	11 November <small>Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat</small> <small>1 2</small> <small>3 4 5 6 7 8 9</small> <small>10 11 12 13 14 15 16</small> <small>17 18 19 20 21 22 23</small> <small>24 25 26 27 28 29 30</small>



この町は みんなでつくった 宝物

## 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
 ✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 11 November 2024

## 今月の標語

健康で  
ふれあい支え合う  
まちづくり

## 今月のおすすめレシピ

### 手羽元のじっくり煮

#### 【材料】

- ・手羽元…………… 12本
- ・しょうが薄切り… 50g
- ・にんにく…………… 1片
- ・調味料

- 酒…………… 大さじ5
- 醤油…………… 大さじ5
- 酢…………… 大さじ5
- 砂糖…………… 大さじ4

#### 【作り方】

- ①湯で手羽元を3~4分ゆでる。
- ②湯を捨て、ひたひたの水、しょうが、にんにくと調味料を加え、落し蓋をして約30分煮る。
- ③落し蓋を取り、煮汁が少し残るまで煮る。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			10 October Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 December Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30



この町は みんなでつくった 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# 12

December  
2024

## 今月の標語

広がろう  
健康づくりで  
人がつながる  
笠縫東

## 今月のおすすめレシピ

豚肉とごぼうのハンバーグ  
(6人分)

### 【材料】

- ・豚薄切り肉…………… 480g
- ・卵…………… 4個
- ・片栗粉…………… 大さじ3
- ・塩・こしょう・サラダ油…少々
- ・ケチャップ…………… 大さじ6
- ・みりん…………… 大さじ2
- ・醤油…………… 大さじ2

### 【作り方】

- ①豚肉は、1cm幅に切る。ごぼうは、ピーラーで削る。ポウルに豚肉・卵・片栗粉・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、①の肉だねを1人2個分に分けてスプーンですくって落とす。
- ③蓋をして両面こんがりきつね色に蒸し焼きにして、ケチャップ・みりん・醤油をからめる。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 笠縫東学区防災の日	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	<b>11 November</b> Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>1 January 2025</b> Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		



この町は みんなでつくれた 宝物

# 笠縫東学区まちづくり協議会

〒525-0015 滋賀県草津市集町58番地8

TEL 077-568-3164 / FAX 077-568-3090

<http://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>  
✉ [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

笠縫東学区まちづくり協議会 🔍

# ウォーキングMAP

## 1年間に歩いた歩数・距離



お名前 月					
<b>1月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>2月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>3月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>4月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>5月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>6月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>7月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>8月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>9月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>10月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>11月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>12月</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km
<b>合計</b>	歩	歩	歩	歩	歩
	km	km	km	km	km