

# ONNO

小野コミュニティセンターだより

NO.40 令和7年7月

大津市立小野コミュニティセンター  
大津市湖青一丁目1番地2 (電話 077-594-8100)

小野学区の人口統計

令和7年7月1日 現在

世帯数	2,034	世帯
学区人口	4,155	人
男:1,914人 女:2,241人		

諸般の事情により、本紙面に掲載の事業が急遽中止となる場合があることをご了承ください。

## 小野コミュニティセンター 夏休み講座のご案内

やってみよう!

### 絵手紙教室

講師 ライラックの会

(小野コミュニティセンター利用者団体)

日時:7月25日(金)

10:00~11:30

場所:小野コミュニティセンター 第2会議室

対象:小学生

定員:15名(定員になり次第終了)

持ち物:描いてみたい物があれば持参してください。果物 野菜 フィギュア など なんでもOKです。

\*画材 画仙紙ハガキ 墨筆 絵具は、こちらで用意します。

\*小学1・2年生の参加は、できる限り保護者の方が送迎してください。

\*お車での来所はできるだけお控えください。

参加申込はQRコードからお申し込みください。

申込受付:7月11日(金)

10時から



### お問い合わせ

小野コミュニティセンター窓口またはお電話でお問い合わせください。

電話番号 077-594-8100

受付時間 平日 9時30分から16時30分まで

### 子ども卓球教室

講師 卓親クラブ

(小野コミュニティセンター利用者団体)

日時:7月27日(日)

9:30~12:00

場所:小野コミュニティセンター分館

対象:小学3年生から6年生

定員:10名(定員になり次第終了)

持ち物:上靴 ラケット(あれば)

飲み物 タオル

参加申込はQRコードからお申し込みください。

申込受付:7月11日(金)

10時から



### 絵本ひろば

講師 絵本とおはなし「あのね、」

(読書ボランティアグループ)

約200冊の絵本 写真集 図鑑などが  
和邇図書館(ご協力)から届きます...

日時:8月24日(日)

10:30~11:30

場所:小野コミュニティセンター

大会議室

対象:小学生とご家族

(未就学児とご家族の方もご参加ください)

定員:20名(定員になり次第終了)

持ち物:飲み物 スリッパ

参加申込はQRコードからお申し込みください。

申込受付:7月11日(金)

10時から



【各講座の参加費は無料です】



# 健康講座のひとコマ

小野コミュニティセンター主催 令和7年度健康講座を6月18日(水)に行いました。これから迎える本格的な夏を前に『夏場に向けて体力・筋力を落とさないための栄養のとり方』というテーマで 琵琶湖大橋病院・管理栄養士 村松典子さんにお話をいただきました。

## 講座配布資料より

- 1日3食しっかりと食べましょう!
- 食事の基本は
  - 主食**：炭水化物 = エネルギー源
  - 主菜**：たんぱく質・脂質 = 身体を構成
  - 副菜**：野菜などの食物繊維・ビタミン・ミネラル = 体の調子をととのえる

- 食事が **主食** ばかりだとどうなる？  
主食は糖質が多く、たんぱく質が少ないため **たんぱく質** が **不足** する

↓  
**栄養状態の悪化 (低栄養)**  
**筋肉の減少 (活動量の低下)**

↓  
**!要介護リスクが高まる!**

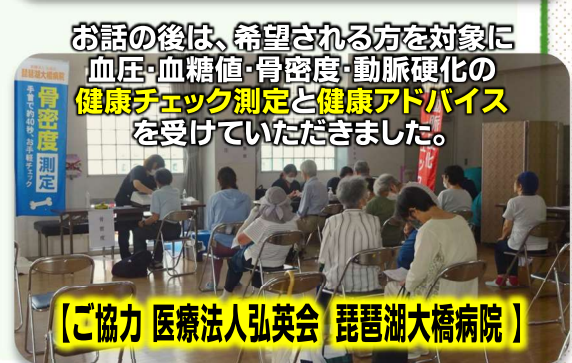
→ **たんぱく質**  
しっかりとろう!



**たんぱく質** をしっかりとりましょう!



大変わかりやすく  
お話をいただきました...



お話の後は、希望される方を対象に  
血圧・血糖値・骨密度・動脈硬化の  
健康チェック測定と健康アドバイスを  
受けていただきました。

【ご協力 医療法人弘英会 琵琶湖大橋病院】

健康講座へのご参加ありがとうございました。

## 卓球体験会

日時: 令和7年7月20日(日) 10:00~11:00  
場所: 小野コミュニティセンター分館 (JR小野駅構内)  
持ち物: タオル・飲み物・上靴・ラケット(あれば)

卓球してみませんか? 初めての方大歓迎です。  
楽しく身体を動かしながら、親睦を深めましょう!  
動きやすい服装でお気軽にご参加ください。

どんぐり卓球クラブ  
連絡先) 594-2765 武田まで

案内は団体作成の通り掲載しています。

6月30日(月)に小野市民センターと分館の清掃をして頂きました。  
朝日詩吟クラブ、コーロ・クローバー、小野中国武術クラブの皆さまありがとうございました。



## 移動図書館 ミツケル号巡回日程

小野市民センター前	小野小学校前
7月25日(金)	7月18日(金)
8月 運休	8月 運休
【利用時間】	【利用時間】
10:20~11:00	12:35~13:15

