



矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行
矢倉学区未来のまち協議会
連絡先
TEL・FAX 077-565-1560
E-mail yagura@machikyou.jp

ホームページ
<http://machikyou.jp/yagura>

矢倉学区 (4月1日現在) (前月比増減)
人口 9,904人 (+15人)
男性 4,880人 (+8人)
女性 5,024人 (+7人)
世帯数 4,347世帯 (+9世帯)

令和元年度 矢倉学区各町内会長(自治会長)の皆さんをご紹介します(敬称略)

矢倉町

瀬川 哲

世帯数:1745
(90組)



室木町

清水 崇

世帯数:200
(11組)



東室木町

久保 ハルミ

世帯数:265
(19組)



中尾町

吉田 康男

世帯数:19
(2組)



玄甫町

前田 五郎

世帯数:278
(8組)



玄甫団地

出口 吉弘

世帯数:30
(6組)



馬池町自治会

兼・町会長委員会委員長

内園 真知子

世帯数:660
(34組)



大塚団地

横山 勝久

世帯数:380
(27組)



矢倉団地

本間 欽志

世帯数:108
(12組)



グランドール南草津

兼・町会長委員会副委員長

中地 剛史

世帯数:170
(12組)



草津みらい町

西村 嘉規

世帯数:33
(3組)



南草津ピースタウン

大久保 光純

世帯数:115
(8組)



新元号「令和」と共に夢と希望あふれる中、人との交わり深い矢倉学区の歴史を
創り出せたら嬉しいです。(町会長委員会委員長)

大人のための自分磨き

「美と健康料理教室:発酵食品を上手く使う！」

4月6日(土)、野菜ソムリエの小川弥生先生を迎え、14人の参加者を得て標題の講座を開催しました。
 今回は白味噌で8時間漬けた西京焼きや、簡単に作れる「玉ねぎ塩麴」を使った春野菜和え、セロリとレモン炒めなどを習いました。発酵食品を調味料に加えるだけで、魚がふわふわになったり、マイルドな味に変化する事に受講者はびっくりしていました。(「玉ねぎ塩麴」の作り方:玉ねぎ半分と塩麴大匙1を加えて冷蔵庫で1時間置いたもの)
 なお、発酵食品を加えることによって、次のような効用があることも学びました。

- ・本来持つ食材の旨味を引き出し、栄養価を高める。
- ・効率的に栄養を摂取でき、腸内環境を改善できる。
- ・発酵食品の活用により塩分が控えられる。

さらに、先生お手製のヨーグルトで漬けた漬物と、酒粕のクラッカーも提供していただき、参加者はちょうど満開の桜を見ながらの試食会となり、至福の一時を過ごすことができました。

参加者らは「すごく美味しくてびっくりしています」「家族に作ってあげたい」「第二弾を開催して」などとの感想や要望を聞くことができました。



発酵食品の使い方に興味津々♪

もっとワクワクするまつりにしたい!

面白いアイデアがあるよ!

ちょっとだけお手伝いしようかな♪

なんだか楽しそう!

みんなの力で
まつりを
つこう!

**ふれあいまつり矢倉を
一緒に作ってくれる方
大募集**

申込期間：5月7日(火)～5月31日(金)

皆さんからのご連絡をお待ちしています

お問合せ・お申込み：矢倉まちづくりセンター
 TEL/FAX 077-565-1560

令和元年度「やすらぎ学級」

受講生募集!

毎年人気のやすらぎ学級を今年も開講します!

講座内容は以下の通りです。

第1講	6月19日	開講式
第2講	7月17日	大人のおしゃれ術
第3講	9月18日	筆文字アート
第4講	10月16日	館外学習
第5講	11月20日	アレンジメント
第6講	12月18日	クリスマスパーティー
第7講	1月15日	うた広場
第8講	2月26日	閉講式・祝賀会

※原則第3水曜日

※天候等の都合により内容変更や中止の場合有り

教養講座… 13:30～15:00

サークル活動… 15:15～16:00

場 所… 矢倉まちづくりセンター・他

受 講 料… 年間 3,000円

対 象… 草津市在住の60歳以上の男女

申込期間… 5/15(水)～5/24(金)

申込み先… 矢倉まちづくりセンター

☎ 077-565-1560

矢倉まちづくりセンター

卓球同好会のおさそい!

シニアの方・初心者・運動が苦手な方

大歓迎!

矢倉学区の皆さんからのご要望に応え、卓球同好会のメンバーを募集します。

見学も随時受付ています。

○持ち物:ラケット、運動ができる服装、上靴
 タオル、飲み物

※初心者用ラケットは貸し出しもあります。

○会 費:無料

○場 所:矢倉まちづくりセンター2階大会議室

○練習日:6月15・22日、7月6・27日(土) 他

※開催日は矢倉まちづくりセンター及び各町内の
 掲示板でお知らせします。

○練習時間:午後1時～午後5時

○対象者:草津市在住・在勤の方

お問合せ、参加希望は
 矢倉まちづくりセンター

☎077-565-1560 まで

詳細は5月に町内で回覧するチラシをご覧ください



「ひとり暮らし高齢者ふれあいサロン」開催

3月13日(水)、矢倉まちづくりセンターにて、掲題のサロンを47人の参加者を得て開催しました。まず、日本民謡の「西藤会」さんのご指導で三味線や太鼓に合わせて「花笠音頭」や「炭坑節」などを合唱し、次は西藤会さんの「秋田おぼこ」「淡海節」などの名調子を愉しみました。

最後に「高校三年生」などの懐メロを全員で合唱しましたが、どの曲も親しみがあり、とても懐かしく時間の経つのも忘れるほどでした。

この後、昼食タイムとなりましたが終始和やかな雰囲気の中、皆さんくつろがれていました。



迫力ある歌声に聞きほれて♪



話が弾む昼食会♪

今年度も楽しいイベントを多く計画し、皆様のご期待に応えられるよう努力しますので、たくさんのご参加をお待ちし致しております。(社会福祉協議会・福祉ボランティア委員会)

「新しい時代に新しい音楽を！」

3月3日(日)、恒例の馬池コンサートを65人の参加者を得て、ゲストには「メルヘンランドからきた紅茶王子:ゾンP」さん、「地下アイドル:ねこじゃらしーず」さんをお迎えして開催しました。

「ゾンP」さんは圧倒的な歌唱力と華麗なギター演奏で観客を魅了し、また「ねこじゃらしーず」さんは抜群のハーモニーで会場を包んでくれました。

新しい時代を迎えるに相応しいコンサートでした。



パワー全開の熱演♪



息の合ったハーモニー♪

**令和元年度
わんぱくプラザ矢倉っこ年間スケジュール**

月	日	曜日	活動名
6	8	土	草津川探検
7	20	土	絵画広場
7	27	土	貯金箱作り(工作)と将棋体験
未定			館外学習
10	19	土	ふれあいまつり展示パネル作成
12	21	土	習字広場
2	8	土	お菓子作り(バレンタインチョコ)

※天候等により変更の場合がありますのでご了承ください。

時間…9:00～12:00

場所…矢倉まちづくりセンター・他

対象…矢倉小学校の1～6年生の男女

お問合せは

矢倉まちづくりセンター

☎077-565-1560

詳しい内容は、町内の掲示板
または小学校からの配布チラシ
をご覧ください。



こんにちは 民生委員です

今回は『高齢者福祉部会』活動を紹介します

誰もがいつまでも健康で安心して、楽しく前向きに生活を送りたいと願っていますが、高齢化が進むにしたがって介護の悩み、徘徊の心配、病気や体力への不安、孤独の寂しさ等を抱える高齢者、そして、それらの方々を支える家族が増えてきました。

当部会は、こうした願いに少しでも支援できればという思いで次のような活動を行っています。

年4回開催される「ふれあいサロン」の運営に携わる以外にも、「いのちのバトン」(救急隊員に知らせる医療情報等を保管するプラスチック容器)の製作・配布、「ひとり暮らし高齢者郊外研修」(日帰りバスツアー)の企画・実施などです。

そのほか、関係組織・団体との交流を通じて、情報収集や研修を行うなどにより、福祉活動の質を高められるよう委員としての研鑽に努めています。



キラリン☆ぴと

暖かい思いやりで皆さんと絆を深めて行きたいです

馬池町
柴野 治子さん

今月号は、馬池町にお住いの柴野治子さんです。取材で伺った日は、毎週木曜日に開催の百歳体操と、月に一度の高齢者サロンの日で、彼女はエプロン姿で集会所内を軽やかに走り回っておられました。

百歳体操を始めたきっかけは「草津市の広報で知り、同町のボランティアの方たちと相談をして実施することを決め、一人でも多くの方に参加できるように声掛けをして、楽しみながら行えるようその都度努力しています」と笑顔で話されていました。

柴野さんの心構えや優しさが、参加の皆さんに理解され、集会所は温かい雰囲気に包まれていました。課題としては「ボラン

ティアスタッフの年齢も上がって来ており、今後は若い方たちにも参加してもらいたいし、老若男女を問わずこの世に生かされている自分への感謝と、身近な社会への絆との関わりにもっと目を向けていただければ嬉しいですね」と話されていました。

思いやりで満ちた柴野さんの活動が今後ともますます広がっていくことを願っています。

(M.U)



「1、2、3、4、5…」百歳体操参加の皆さん

矢倉 ほっと一息

5月の花と言えば、チューリップを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。ほかにも薔薇やカーネーションなど、色とりどりの花が楽しめる月です。どれも可憐できれいな花々ばかり。見ているだけで癒されますね。(K・I)



競うように咲くチューリップ (撮影:ブルーメの丘)

伝言板

矢倉まちづくりセンターからのお知らせ

① 敷地内からの灰皿撤収の件

草津市の指導により草津市立まちづくりセンターの敷地内での全面禁煙を実施することとなり、7月1日から全ての灰皿を撤収いたします。

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

② 職員異動のお知らせ

- ・退職: 清水 恭子 ありがとうございました。
- ・採用: 内田 洋子 よろしくお願ひします。

矢倉みんなの保健室

あなたのご家庭では、

たばこの煙から子どもを守れていますか？

今から50年前の頃は、タバコ屋さんでタバコを求めて多くの方が買い、吸われているのが当たり前前の時代でした。当時は、タバコは大人の証、そして何か特別なもの！と思われていたようでしたが、その後、タバコが身体に良くない物質を多く含み、依存性があるため止めたくても止めにくいものだということが、広く知られるようになりました。



日本でも、1972年からタバコのパッケージに「健康のため吸いすぎに注意しましょう」等の健康に関する警告、2005年からは「身体に悪い発がん性物質を含む」などが表記されるようになりました。

近年、煙害の健康教育も行われ、分煙、禁煙場所も広がり喫煙者も減少してきましたが、家庭内での受動喫煙予防はできていますでしょうか。特に、家族同伴時での車内喫煙は密封された空間となり最悪です！

ちなみに、喫煙後30～40分間の呼気にガス状の有毒物質が含まれることも研究で明らかにされています。ご家族を煙害から守るためにもご注意ください。

5月31日は、『世界禁煙デー』です。

「世界禁煙デー」はWHO（世界保健機関）が制定した禁煙を推進するための記念日です。1989年以降は毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定められました。

- ・タバコを吸っている煙を「主流煙」、その人が吐く煙を「副流煙」といいます。
 - ・吐き出す煙のほうが毒素を多く含みます。
 - ・知らないうちに吸わされていることを受動喫煙といえます。
- 子どもの健康を守るのは大人のマナーなのです！**

(K. F)