



矢倉学区
未来のまち協議会

ホームページ

<http://machikyou.jp/yagura/>

矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行

矢倉学区未来のまち協議会

TEL・FAX 077-565-1560

E-mail yagura@machikyou.jp

矢倉学区(2月28日現在)(前月比)

人口 9,773人 (-5人)

男性 4,800人 (-2人)

女性 4,973人 (-3人)

世帯数 4,419世帯 (-2世帯)

「矢倉学区未来のまち協議会」と「矢倉まちづくりセンター」の関係や役割について

令和4年度の活動のスタートにあたり、矢倉学区にお住いの皆さまに、掲題の件について改めてその関係や役割について「Q&A方式」でご説明させていただきます。



* Q: 「矢倉学区未来のまち協議会」って、どんなところなの？

- A: 1. 矢倉に住む私たちにとって「美しい心と活力のあるまち矢倉」の実現を目指して取り組むための組織として「推進部会」を作って、各種団体や住民の皆さんと共にいろいろな事業をしています。事例としては、「ふれあいまつり・矢倉」「子どもスクール」「人権学習会」などがあります。
2. 市役所に代わって「矢倉まちづくりセンター」の管理・運営をしています。

* Q: 「矢倉まちづくりセンター」って、どんなところなの？

- A: 平成29年3月までは、市役所の出先機関として、「矢倉公民館」とか、「矢倉市民センター」と呼ばれ、業務をしていましたが、市の方針が改定されて、その年の4月から「矢倉学区未来のまち協議会」が、市の指定管理者となって、施設の管理・運営を委託されることになった経緯があり、名称も「矢倉まちづくりセンター」に変わりました。

* Q: 「まちづくりセンター」には、どんな役割があるの？

- A: 1. 地域団体への協力・支援をして、「住民が主役のまちづくりを応援」。
2. 地域の特色に応じた学びの場やイベントを企画・運営して、「地域が豊かになる場を提供」。
3. 住民の意見や情報を収集して、その声を市に届けたり、市政の情報・地域の情報を発信して、「地域と市役所の架け橋に」なるよう努めています。

* Q: 「まちづくりセンター」では、どんなことが出来るの？

- A: 1. 草津市指定ごみ袋の引換・購入と、粗大ごみ処理券の購入が出来ます。
2. コインコピー機・輪転機の利用が出来ます。
3. センター内の4つの部屋と調理室の利用が出来ます(前日までに要予約)。
4. 開館時間は、8:30~17:15まで。日曜・祝日は、お休み。

	印刷機 料金	
	白 黒	カラー
コイン コピー機	10円/1枚	30円/1枚
輪 転 機 (印刷機)	マスター	印 刷
	100円/1部	0.5円/1枚

○ 従来実施していた
各種証明書の発行は
市の方針変更により
出来なくなりました。
市役所かコンビニ(マイナンバー
カード持参)をご利用ください。

詳しくは
窓口で
聞いてね♪



	貸 館 使 用 料 金 (市内の方)			コロナ対策中の定員(目安)	
	午 前	午 後	夜 間	机・いす 使用	いすのみ 使用
	9:00~12:30	13:00~17:00	17:30~21:00		
大会議室	1,300円	1,400円	1,600円	18人	40人
研修室	400円	500円	600円	10人	17人
和 室	400円	500円	600円	14人	20人
小会議室	400円	500円	600円	6人	—
調 理 室	400円	500円	600円	8人	14人

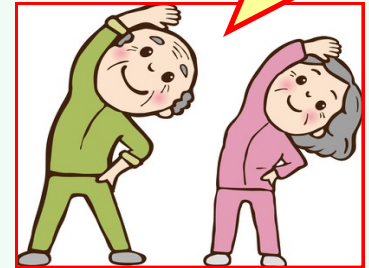
矢倉生涯学習大学 第5講座「正しい姿勢 / 健康維持に役立つ簡単体操のおすすめ」

3月5日(土): 健康運動指導士の中原今日子さんよる掲題の講義を多くの学級生が受講されました。読者の皆さんにおかれても、ご家庭で「簡単に、無理なく、毎日、ほどよく」実践できる体操ですので、是非取り入れていただければとの思いで、ご紹介させていただきます。皆さんよくご存知の「NHKラジオ体操」をベースに、一つ一つの動作の目的や、どんな効果があるのか等を個々に解説と実技で、ユーモアあふれる会話を交えて教えていただきました。日頃の健康維持のご参考になれば幸いです(文中のイラストはイメージです)。

腕を上げ下げして胸骨を広げると、胸一杯に空気を吸うことができる(爽快)。

1. 日頃の運動不足で、使っていない身体の筋肉などを意識して、出来るだけ動かす(うっすらと汗をかく程度の有酸素運動が基本)

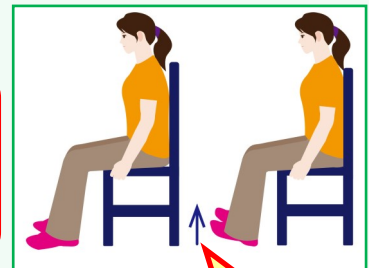
- ①場所は、邪魔にならない居間や台所など、どこでもよい。
- ②立つのが苦手な方は、椅子に座って行うとよい。
- ③体操時間は3分間程度でも可。毎日続けるのが、成功のコツ。
- ④適宜、水やお茶を飲む(少量ずつ/回。ぬるめがおすすめ)。
- ⑤自分に適した動作を選ぶのが大事で、他人と比較しない。
- ⑥できれば「どの動作が、どの部位に効くのか」などの意味を知って行うようにすれば、さらに効果的な運動ができる(運動意欲も沸く)。



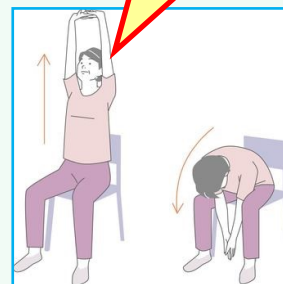
2. 体操の効用(但し、個人差あり)

- ①足腰を鍛えると、つまずきや転倒事故などのアクシデントが低減される。また、足の指も積極的に動かせば、血の巡りが良くなりますよ(全部の指を広げたり、閉じたりする)。
- ②骨盤を立て、背筋をピンと伸ばして歩くなどの意識を高めると、背中や手足の可動域が広がり血行が良くなり、結果として頭痛や肩こりなどが低減され、心身ともに健康維持に役立つ。
- ③リラックスできる(♪
(人生100年時代を、元気で過ごしましょう!)

身体を折り曲げたり、伸ばしたりすると、背筋やお尻の大きな筋肉が伸び、腰痛予防などに役立つ。



足を上げ下げして、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす。この部位は第2の心臓と言われるぐらい大事なところ。



◆次回は、4月2日(土)「病気とクスリについて」です。
(矢倉学区未来のまち協議会)

令和3年度の「やすらぎ学級」第8講座「音楽鑑賞」と「閉講式」

3月2日(水): 掲題の件を、かがやき通りにある商業施設をお借りして挙行了いたしました。

- 1. 第8講座「音楽鑑賞」: 奥野隆さんをお迎えし、クラシックギターによる、名曲の数々のライブ演奏。
- 2. 閉講式: 梅村運営委員長による、閉講にあたってのご挨拶と、修了証書の授与式(受講生の代表)。
- 3. 余興: 「ビンゴゲーム」を全員で楽しみました。

*コロナ禍を配慮して、お食事会は取りやめとしました(お弁当のお持ち帰りに変更)。

*会場内では、あちらこちらで、1年間一緒に学んだお仲間同士の交流を深めあう姿が印象的でした。
(やすらぎ学級運営委員会)



学級生 35名が参加



ギタリスト 奥野隆さん



終了証書のお披露目

「ふれあい喫茶“憩”馬池サロン」新オープン♪

4月20日(水) 10:30から
馬池町自治会館にて、
「ふれあい喫茶“憩”」を
開店します。



馬池カラーを活かし、皆さまの
「憩いの場」となるサロンを目指されています。
どうぞ、お友達お誘いあわせの上お越しください。
美味しい珈琲を用意して、お待ちしております♪

馬池サロン 開催予定

日時	第1・第3水曜日 (10:30~14:00)
金額	100円 * お菓子持ち込み歓迎 !!

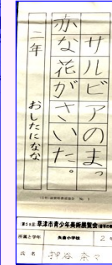
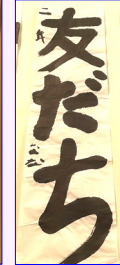
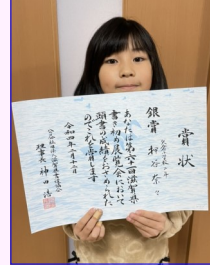
*既に、大塚団地・玄甫団地・東室木町が、登録
済ですが、現在のところ大塚団地以外、残念ながら
らコロナ禍により、閉店中です。 一日も早くコロナ
が収束し、楽しい集いの場が再開
できることを願っています。



(矢倉学区社会福祉協議会)

「県展」「青少年美術展覧会」受賞おめでとう♪

矢倉町の押谷奈々さん(矢倉小2年生)が、第61
回 滋賀県書き初め展覧会で、銀賞を授与されま
した！(大津市歴史博物館で2月に展示済み)
また、第59回 草津市青少年美術展覧会でも入賞
されました(書写の部)。



お願い

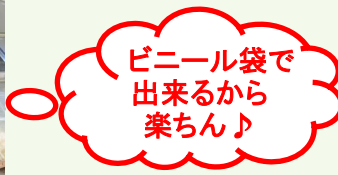
まちづくりセンター設置のスリッパの
消毒を「UV殺菌装置」で行う様に変更しました。
つきましては、スリッパ裏の汚れ
再付着防止のため、左右を
重ねないで、「使用済み用コン
テナ」(白色)に入れてください。



ばあばの台所：「簡単レシピのお料理」体験！

3月12日(土): 矢倉まちづくりセンター 調理室にて、みらい通信
3月号「ばあばの台所」でご紹介した「簡単レシピのお料理」の
実技体験をしました。 子ども2人を含む男女6人が参加、2人1組
でレシピに沿って調理を始め、途中にはハプニングもありましたが
1時間弱で出来上がりました。 この後出来立てのお料理を和室
で美味しくいただきました。 参加者からは、「これなら家でも作っ
てあげられる」「簡単で美味しい」などの感想をいただきました。
*4月23日(土)には、今月号掲載のメニューを体験する予定。
*詳しくは、回覧・ポスターをご覧ください。

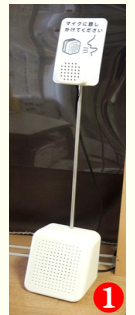
(矢倉学区 未来のまち協議会)



<お知らせ> ご利用ください

①「対話型拡声器」を、まちづくり
センター受付窓口に設置しまし
た。 ビニールシートとマスクで会
話が聞こえづらかったのが、少し
でも解消できればと思います。

②「自動温度計&ディスペンサー」
を、学区社協さんから寄贈いた
だき、下駄箱横に設置し
ました。 手をかざすと
消毒液が噴霧され、
同時に体温
も測定され
ます。



パキッ!!

今月のフォトグラフ

何の変哲もない路傍の石ころや貝殻にも
少し絵筆を入れると、表情豊かで愛くるしい
飾り物に生まれ変わるのが愉しいですね♪

※先月号に引き続き、馬池町在住の
小川直子さんの作品の数々です。
皆さんもいかがですか？ (H.K)



優しいお地藏さんが勢ぞろい



矢倉まちづくりセンター 令和4年度 職員

センター長：三小田幸雄
内田 洋子
山田 和子
中村 厚之
辻 みどり



よろしく願いいたします!

退職：山口 恒之
尾迫 麻奈

お世話になりました!!

ばあばの台所

こんにちは！「ばあば」です！
 今回ご紹介のメニューは、「簡単レシピのお料理体験」
 として、ご希望の方と一緒に作ってみたいと思います。
 詳しくは、回覧・ポスターでご確認くださいね♪



【白身魚のホイル焼き】

◎材料(2人分)

- 白身魚の切り身 …2切れ
- しめじ …1/3株
- えのき …1/3株
- マーガリン …10～20g
- 塩 …ひとつまみ
- サラダ油 …少々
- 刻みねぎ …少々
- ポン酢(レモン醤油でも)

◎作り方

- ① 白身魚に塩をひとつまみかけ、10分おく。
- ② しめじ・えのきは石づきを取る。
- ③ アルミホイル30cmの中央にサラダ油をたらし
白身魚・しめじ・えのきを順に乗せ、最後に
マーガリンを乗せる(有塩バターでもOK)。
- ④ フライパンに1cmくらいの水を入れる。
- ⑤ アルミホイルの口を包んでフライパンに入れ
蓋をして中火で蒸し焼き(12～15分)。
- ⑥ 刻みねぎとポン酢をかけて召し上がれ～♪



鮭でもGOOD!

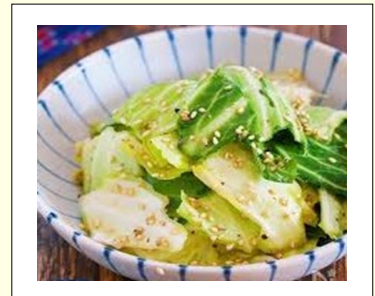
【やみつきキャベツ】

◎材料(2人分)

- キャベツ …1/4玉
- ごま油 …大さじ1
- いりごま …小さじ2
- ④ 鶏がらスープの素 …小さじ1/2
- にんにく …2cm(チューブ)
- 塩・あらびきこしょう …適量

◎作り方

- ① キャベツを手でちぎる。
 - ② ポリ袋に④を入れる。
 - ③ ②に①のキャベツを入れて振り、
全体にからんだら出来上がり！
- ★あらびきこしょうとにんにくは、
たっぷりがおすすめ!!



矢倉

みんなのカレンダー

2022年 4 月

※都合により、開催が中止・変更になる場合がありますので、あらかじめご了承願います。

日	月	火	水	木	金	土
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	1 19:30～ 町会長委員会	2 13:30～ 生涯学習大学
3	4	5 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地	6	7	8	9 13:00～ 卓球
10	11 矢倉小学校・ 高穂中学校 入学式	12 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地 矢倉こども園 開園・入園式	13	14	15	16
17	18	19 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地	20 10:30～ 喫茶「憩」馬池町	21	22	23 11:00～ 簡単レシピの お料理体験 13:00～卓球
24	25	26 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地	27 10:30～ 子育てサロン	28	29 昭和の日	30