



矢倉学区
未来のまち協議会

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@machikyout.jp
ホームページ <http://machikyout.jp/yagura/>



やぐたん
まち協イメージキャラクター

2年ぶり「矢倉のサンヤレ踊り」巡行

5/3(土):矢倉学区の各地で、お祭りがにぎやかに開催されました。中でも注目を集めたのは、2年ぶりに巡行が行われた「矢倉のサンヤレ踊り」です。

華やかな着物と花笠を身に着けた子どもたちと、袴(かみしも)と一文字傘をまとった踊り手が、立木神社の御旅所に集合。

五穀豊穡を祈願していただいた後、所々で踊りを披露しながら、立木神社へと向かいました。

無事に踊りを終えた子どもの一人は、「覚えるのは難しかったけど、練習の成果が発揮できた」と笑顔で話してくれました。



矢倉町のお神輿



「サア～行こか!」



貸し出し中



*「矢倉のサンヤレ踊り」を題材にした、ドラマ DVD『サア～行こか!』と、その挿入歌のCDを貸し出し中です。
ご希望の方は、矢倉まちづくりセンターまで、お問い合わせください。

第1回 わんぱくフラザやぐらっ子「ライフサイエンススクール」

5/17(土):立命館大学ライフサイエンス研究会の学生7名にお越しいただき、科学実験を行いました。

*「水の七変化」・・・水の性質による不思議な変化

*「マーブリング」・・・絵の具を使って模様を転写

*「偏光板万華鏡」・・・偏光板を使って、色と光の不思議な世界を体験

実験後の質問コーナーでは、多くの子どもたちが、積極的に手を挙げ、科学への興味を示してくれました。

実験を通して、子ども達が自然に協力し合い、楽しく学べる時間となり、また参加したいという声が多数上がっていました。



未来の科学者たち

11月9日(日)の「ふれあいまつり矢倉」でも、実験してくれる予定です!



空飛ぶポンデリング



色水が混ざらないよ



葉書に模様を転写



不思議な世界

矢倉まちづくりセンターで活動中の団体 ご紹介！

自主教室名	活動内容	活動日	活動時間	社会教育団体	活動内容	活動日	活動時間
太極拳 矢倉サークル	十字法太極拳	月曜日	9:00～12:30	キャッツ	ヨガ	木曜日	13:00～16:00
萌黄水彩画 サークル	水彩画の創作	金曜日(2・4)	9:00～12:00	太極拳 矢倉クラブ	十字法 太極拳	木曜日(2・4)	17:30～19:30
コーラス あざみ	合唱・発声 練習	土曜日(2・4) 水曜日(2)	10:00～12:00 13:30～15:30	くさつ笑いヨガ	笑いヨガ	水曜日(1回)	10:00～11:30
ぶるぶる体操	体操	木曜日	9:30～12:30	メロディーキッ ズ・ピッコロ	児童合唱	木曜日(1・3)	18:00～21:00
矢倉陶遊会	陶芸作品の 制作	土曜日(1・3) 火曜日(2・4)	13:00～17:00	手話サークル おたまじゃくし	手話	月曜日	13:00～17:00
おとこの出番	社会教育と 生涯学習	土曜日(3)	9:00～12:00	矢倉 囲碁同好会	囲碁対局	月曜日	9:00～17:00
ジャンボクラブ	丹田呼吸で 健康作り	火曜日	13:00～16:00	ふるさと矢倉 記憶絵の会	地域探訪 ウォーク・ 座学	木曜日(2)	9:30～12:00
藤袴	詩舞	金曜日	18:00～21:00	親子リズム	親子リズム 体操	金曜日	10:00～12:00
スポーツ吹矢 矢倉同好会	スポーツ吹矢	土曜日(1) 金曜(2～4)	13:00～17:00	子育てサロン よせて!いいよ!	地域子育て 支援	水曜日(4)	10:30～12:30

有料団体名	活動内容	活動日	活動時間	有料団体名	活動内容	活動日	活動時間
墨遊会	水墨画	土曜日(1回)	9:30～11:30			金曜日または 土曜日 (月2回)	13:00～17:00
エメラルド グリーン	オカリナ教室	火曜日(1・3)	9:00～12:00	詩吟同好会	詩吟の練習		
ブルー サファイア	オカリナ教室	水曜日(2・4)	9:00～12:00	断酒同友会 草津支部	断酒活動	月曜日	19:00～21:00
筆咲会	書道の練習・ 親睦	水曜日(2・4)	9:00～12:00	ブルーム	合唱練習	土曜日(2回)	19:00～21:00
健康いきいき 体操	ボール体操	火曜日	9:30～12:00	Joy to yoga	ヨガの練習	金曜日	15:00～17:00

*見学など興味のある方は、まちづくりセンターまでご連絡ください。

矢倉やすらぎ学級 いよいよ開講！

5/21(水):令和7年度 矢倉やすらぎ学級の
開講式および第1講座を実施しました。
長く愛されているやすらぎ学級は、今年20周年に
当たるため「20年のあゆみ」と「今後の講座予定」
をまとめたファイルを皆さんにお渡ししました。
第1講座は、“おもしろシンガーまゆまゆ”さんに、
お楽しみコンサートとして、楽しい歌マネや、懐かしい曲の
メドレーを披露していただき、楽しい時間を過ごしました。
4/14の受付初日は、わずか2時間で定員を超える方に、
お申込みいただき、65名で無事開講することができたこと、
心より感謝いたします。
学級生の皆さん、この一年どうぞよろしくお願いいたします。



おもしろシンガー まゆまゆさん

子育てサロン「よせて！ いいよ！」～手作りおもちゃ～

5/28(水):5組の親子が参加して、双眼鏡とワンちゃんを作りました。

◎双眼鏡・・・ペーパータオルの芯を半分に切り、
絵を描いた紙を巻き付け、ひもを付けて完成。

◎ワンちゃん・・・牛乳パックで胴と顔を作り、色
画用紙を貼って、目や口、リードを付ければ
出来上がり。

◎出来上がった双眼鏡で、部屋に隠れている動物を見つけて楽しみました。



双眼鏡

ワンちゃん



お散歩行こう

・・今月の開催・・
7/23(水)
10:30～12:00
「水あそび」

*場 所:矢倉まちづくりセンター

*持ち物:飲み物・タオルなど(着替えを持ってきてね)

*対 象:矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者

(矢倉学区民生委員児童委員協議会、矢倉学区社会福祉協議会)

★事前申込不要

★参加費無料

やぐたんからの



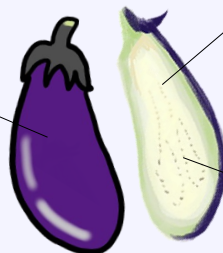
《耳より情報》

知って得する身近な栄養学！

今回は、「なす」と「豚肉」をピックアップ。

皮

ポリフェノールが
豊富なため、抗酸
化力は果肉の2～
3倍。



果肉

90%以上が水分で、栄養は少
なめですが、カリウム、食物纖
維、ビタミンB群がバランスよく
含まれている。睡眠の質を高め
るGABAは、下部(果頂部)に多
く含まれている。

種子

果肉の黒い点々で、食べても
大丈夫。多ければ多いほど、
抗酸化力が高くなる。

【体にいいこと】

- *酸化を予防する
- *免疫力を高める
- *余分な塩分を排出する
- *生活習慣病を予防する

*なすは、常温保存がおすすめ。

【体にいいこと】

- *酸化を予防する
- *エネルギー代謝を助ける
- *精神を安定させる
- *疲労を回復させる

<ロース肉>

免疫UP成分が1.6倍

赤身と脂肪のバランスが良く、キ
メが細かくやわらかい。免疫力を
高める成分が他の部位より多い。

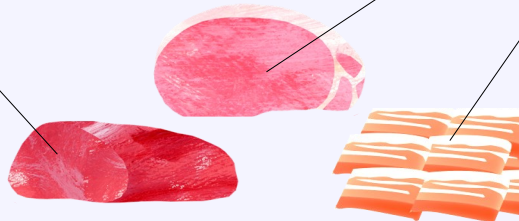
<バラ肉>

体に必要な脂質が6割

バラ肉の脂質の主な成分オレイン酸
には、悪玉コレステロールを抑制す
る効果があり、血管を健やかにして、
生活習慣病の予防にも役立つ。
脂質に含まれる脂肪酸は、脳の働き
を良くして、食べることで満足感が
得られる。
脂質が多いからといって、むやみに
避けなくても大丈夫です。

<ヒレ肉>

ビタミンB群の含有量 No.1
脂質が少ない分、ビタミン
の含有量が多く、亜鉛など
のミネラルも多い。

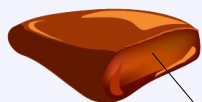


ビタミンB₁に注目

牛肉の17倍含まれる。
エネルギー代謝効果と疲労
回復効果が高い。
体内に吸収されにくいビタ
ミンB₁だが、にんにく、ねぎ、
ニラに含まれる香り成分と
結びつくと、吸収率が10倍
アップする成分に変化する。

<レバー>

肉類 No.1の抗酸化力
鉄分は牛の4倍
高温でさっと加熱すれば
独特の風味も出にくい。



元気で健やかな
生活に欠かせない
成分が満載
老化防止、認知症
予防、酸化ストレス
を除去。

しょうが、にんにくが
豚肉の酸化を48%防ぐ
脂質には、加熱で酸化しや
すい成分が含まれているが
しょうが、にんにくなど抗酸
化作用の高い食材と一緒
に調理すると、酸化を抑え
られる。

*豚肉は、栄養バランスが高い。

(参照本:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

ばあばの台所

七月は文月、大切な人へ手紙を書いてみませんか？
さて、夏本番となり、暑さに負けない体づくりが大切です。
今回のレシピは、ビタミン豊富な野菜とたんぱく質豊富な
豚肉を使います。料理教室でも、一緒に作りましょう♪

「ばあば」です！

【 茄子の豚肉大葉巻き 】

◎材料（2人分）

茄子・・・・・・・・2～3本
豚肉薄切り・・・・10枚
大葉・・・・・・・・10枚
塩コショウ・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・少々

◎作り方

- ① 茄子はヘタを取り、縦に半分に切り、うす切り。
- ② 肉を広げて、塩コショウ、小麦粉を振る。
- ③ ②に大葉と、①の茄子を置き、巻く。
- ④ ③をフライパンでこんがり焼く。
- ⑤ 仕上げに酒を振りかける。
- ⑥ 盛り付けて、残ったたれをかける。



【 レンジで簡単チャーシュー 】 ※レンジは600W

◎材料（2人分）

豚肩ロース・・・・・・・・400g
みそ・・・・・・・・大さじ1
④ 麵つゆ（2倍）・・大さじ3
蜂蜜・・・・・・・・小さじ1
生姜・・・・・・・・小さじ1
* 蜂蜜の代わりに砂糖でもOK！

◎作り方

- ① 肉にフォークで穴をあける。
- ② 耐熱容器で④を混ぜ、①を20分漬け込む。
- ③ ラップをふんわりかけ、レンジで3分半。
- ④ ③を裏返して、ラップをかけずに5分。
- ⑤ ④にラップをかけ、余熱で20分。
- ⑥ 適当な大きさに切り分ける。



【 小松菜のツナ和え 】

◎材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・1束
ツナ缶・・・・・・・・1缶
④ 醤油、酢、砂糖、マヨネーズ、
白ごま、だしの素・・各小さじ1

◎作り方

- ① 小松菜を茹でて、5cmの長さに切る。
- ② ①を絞って、ツナ（身だけ）を加える。
- ③ ②に混ぜ合わせた④と、かつお節を適量加えて混ぜる。



	月	火	水	木	金	土
		1 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地 ふれあいまつり矢倉各種申込開始（～7/31） 矢倉生涯学習大学	2 10:00～ 憩 喫茶「憩」馬池町 募集（先着30名）	3 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木 10:00～ みらい通信会議	4 19:30～ 町会長委員会	5 10:00～ やぐら子どもクラブ
6 草津市スポレク祭	7	8 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	9 13:30～ やすらぎ学級	10 9:30～ 記憶絵/キッズ シネマ上映	11 10:00～ みらい通信会議	12 13:00～ 卓球 13:30～ 子ども防災キャンプ
13	14	15 10:00～ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00～ 喫茶「憩」大塚団地 やぐらふれあいバスツアー 募集（先着80名）	16 10:30～ ひとり暮らし 高齢者サロン	17 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木	18 矢倉小 終業式	19 9:00～ やぐらスポーツ広場 10:30～ 簡単レシピの お料理教室
20 参議院議員選挙	21 海の日	22 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	23 10:30～ 子育てサロン	24	25	26 9:30～ 絵画教室/ 更生保護女性会 13:00～卓球
27	28	29 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	30	31	*スポーツ推進部会より* 9/20開催予定のボウリング大会 の募集案内は、広報くさつ8月号 配付時に全戸配付します。	