



# 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  
ホームページ <http://machikyou.jp/yagura/>



## 令和7年度「ふれあいまつり矢倉」開催します！

令和7年11月9日(日) 10:00~14:00 矢倉小学校にて

◎ステージ発表 ◎体験ブース ◎模擬店・キッチンカー ◎手づくり市 開催予定

\*出演・出店をお考えの方は、広報くさつ7月号と同時に全戸配付の申込用紙に、必要事項を記入の上、まちづくりセンターまで、ご持参ください。(ふれあいまつり矢倉実行委員会)

【お問い合わせ】 矢倉まちづくりセンター内(事務局:中村)

☎・FAX:565-1560 メ切:8/9(土)まで延長



## 昨年好評につき、今年も「敬老祝賀会」同時開催！

令和7年度の「敬老祝賀会」は、家から1歩外に出て、会場まで足を運んでいただき、多くの方とふれあっていただくことを目的に、上記の「ふれあいまつり矢倉」にご招待する形で催しますので、ぜひ、お楽しみください。 \*詳細・・・対象の方へは、別途ご案内をお届けします。(敬老祝賀検討委員会)



## 矢倉学区の高校生が「ソフトボール W杯」に出場・優勝！

6/27(金)~7/5(土):「第2回 U-15 女子ソフトボールワールドカップイタリア大会」に、大塚団地の高校1年生・港 良来(みなとらら)さんが、出場し、見事な活躍を見せてくれました。(打率:5割6分5厘)

① 6か国のAグループで総当たり戦

\* 5戦全勝!

② A・B各グループの上位3チームが2次リーグ「スーパーラウンド」に進出

\* 3戦全勝!

③ 7/5 決勝戦 vs プエルトリコ

\* 4対0で、優勝!

全勝優勝! 無敗で「世界の頂点」に登り詰めました!

世界一!! おめでとう!!



日本代表:港 良来さん

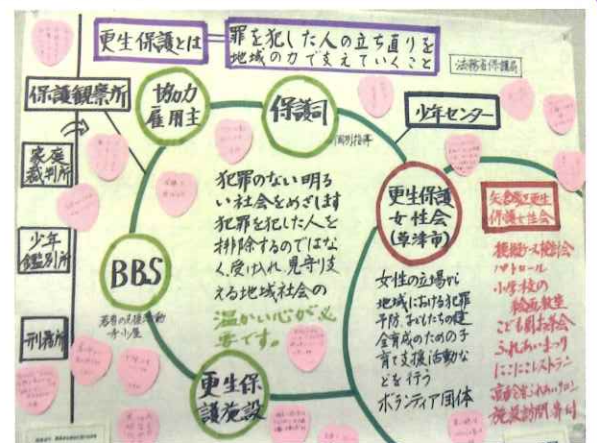
## 第75回 社会を明るくする運動

### 模擬ケース検討会 開催 (更生保護女性会)

6/28(土):今回のテーマは「進む、希望とともに」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~それぞれの立場から、できることを考える~で、架空事例をもとに39名の参加者が意見を出し合いました。困ったときに相談するところが分からないという意見が多く、無料の相談窓口も教えていただきました。

\*引きこもり・ひとり親・家庭内不和・介護等の相談

草津市人とくらしのサポートセンター内 ☎080-7313-0543(専用番号/奥長相談員)





## 第1回 なかよし広場 + にこにこレストラン

6/21(土):まず、「でこぼん」さんによる、絵本の読み聞かせからスタート。工作コーナーでは、工作指導に川島美穂さんをお迎えし、「絵本カバーでハンドバッグ作り」をしました。子どもたちは、用意していただいたたくさんの絵本カバーの中から、じっくりお気に入りを選んで、ハサミで切ったり、両面テープを貼ったりして、素敵なハンドバッグに変身させました。

お食事タイムでは、「玄米入りごはん、元気もりもりカレー」を、みんなで仲良くいただきました。

**\*次回は、9/6(土)の予定です。**

また、みんなで楽しい時間を  
過ごしましょう!



今回はバナナ付き



上手くできるかな



川島美穂さん



できあがり

## 矢倉やすらぎ学級 第2講座「笑い与健康体操」

6/18(水):矢倉やすらぎ学級第2講座では、大阪ガスグループ福祉財団の出前講座「笑い与健康体操」を実施しました。

前半では、落語家の林家染左さんをお招きし、「1万円のバイトで虎に扮し、檻でライオンと戦うが…」という小噺等を披露していただきました。染左さんのユーモラスな身振り手振りによって、学級生たちは大いに笑いを楽しむことができました。

後半では、健康トレーナーの堀江利恵先生に「健康体操」を教えてください、座ったままで出来る、手ぬぐいを使った簡単な動きや、ぐーぱー運動で、軽く汗をかきながら、心地よい時間を過ごしました。

心と体の両面から、気持ちのよい健康講座となりました。



林家染左さん



体を動かしてみよう

## 高齢者のつとめ & ふれあい喫茶「憩」

6/21(土):第1回目の今回は、小林初子さん(大津管弦楽団所属)をお迎えし「ふれあいコンサート ~くつろぎのひとときを皆さまに~」と題して、開催しました。

皆さまには、ピアノ・クラリネット・リコーダーのやさしい音色に包まれながら懐かしい楽曲や、季節の調べを楽しんでいただきました。



小林初子さん

アンコールでは、世界の平和を願うクラリネットの演奏に、会場が優しい感動に包まれ、最後はアップテンポのピアノ曲で締めくくられ、心温まるひとときとなりました。

参加者からは、「音楽に癒された」「昔を思い出した」「優しい気持ちになれた」など、うれしいお声もいただきました。

**\*次回の開催は、9/13(土)の予定です。**

回覧をお楽しみに!

(こちらのまち協LINE「過去の投稿」より映像が一部楽しめます)



## 第1回 やぐらスポーツ広場

6/21(土):矢倉小学校にて、実施しました。(スポーツ推進部会)

**【グラウンド】**矢倉スポーツクラブから活動を引き継いだ「グラウンドゴルフ」に、18名が参加。暑さに負けず、皆さん元気にプレーされていました。

**【体育館】**空調設備完備の中、「モルック」「スクエアボッチャ」「ファミリーバドミントン」に、小学生を含む16名が挑戦。どの種目も、笑顔と声が飛び交う、楽しい時間となりました。

**\*次回の開催は、9/20(土)の予定。**

申込不要! 原則 第3土曜日9~12時  
(但し、R7年8月・10月はお休みです)





# 子育てサロン「よせて！ いいよ！」～七夕～

6/25(水)：七夕にちなんだイベントをしました。

- ① みんなで歌おう(たなばたさま・てるてる坊主・きらきら星)
- ② てるてる坊主を作ろう(明日天気にな～れ)
- ③ ささかざりを作ろう(願い事を書こう)
- ④ カエル(カプセル)すくいをしよう



色とりどりのてるてる坊主

願い事叶うかな？

＊七夕の夜には、きれいなお星さまが見えたかな？



- ★事前申込不要
- ★参加費無料
- ★初めての方も大丈夫！

..今月の開催..  
**8/27(水)**  
**10:30～12:00**  
**「縁日ごっこ」**

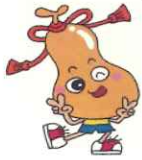
＊場 所: 矢倉まちづくりセンター

＊持ち物: 飲み物・タオルなど

＊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)

やぐたんからの



【耳より情報】

## 【体にいいこと】

- ＊骨を丈夫にする
- ＊エネルギー代謝を助ける
- ＊皮膚や髪を健康を維持する
- ＊酸化を防ぐ

## 脳にも体にもいい効果が満載！

アミノ酸/脳や神経の働きを助ける。  
 ビタミンB群/エネルギー代謝を助ける。  
 レシチン/認知症の予防、肝機能の向上、悪玉コレステロールの分解。

## 知って得する身近な栄養学！

今回は、「卵」をピックアップ。

＊毎日1個食べて、心血管リスク45%ダウン！

(参照本:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

### 白身

天然の殺菌成分リゾチームが含まれ、卵を細菌から守る。体内に入ると、有害なウイルスを撃退し、免疫力を高め、風邪などの感染症から体を守ってくれる。

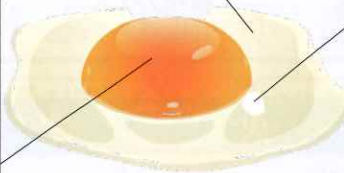


### 殻(卵殻)

殻のカルシウムは吸収しやすい一般的な食品のカルシウムは非常に吸収されづらいが、卵殻カルシウムは消化吸収されやすいので体にとって理想的。卵殻パウダーにして摂取してみよう。

### 黄身

レシチンが大豆の3倍  
 脳機能を活性化させるレシチンが、大豆の約3倍含まれている。



### カラザ(卵帯)

貴重な成分が含まれる  
 取り除かれがちだが、シアル酸が含まれていて、ウイルスや細菌から細胞を守り、免疫を高めてくれる。

### 組み合わせで栄養丸ごと！

緑黄色野菜のβ-カロテンは、卵の脂質と一緒に食べると、吸収率が約8倍になる。  
 かぼちゃ・ブロッコリーなどのビタミンEの吸収率も約5倍にアップ。

アサリと一緒に食べれば  
**認知症予防の効果アップ!**  
 レシチンの認知症予防などの脳機能活性化効果は、肉・乳製品・青魚・アサリなど動物性食品のビタミンB<sub>12</sub>と組み合わせると更に高まる。

### 視力の維持にも効果的!

目の健康を保つ効果のあるルテインの吸収率は、サプリメントの3倍以上。

## まちづくりセンター職員の紹介

◎よろしくお願いいたします。

- ・中村 厚之 / センター長
- ・山田 和子
- ・脇 美保
- ・山岡 貢
- ・尾迫 麻奈



◎お世話になりました。

- ・内田 洋子

## みらい通信リニューアル!

近年は、毎月1回、前月に行われた事業や催しなどについて、実施の様子や内容、「参加者の声」などを、写真と併せて紹介してきましたが、今月号をもって、年間4回発行の「季刊紙」に変わります。

お得な情報など、さらに便利な情報紙に生まれ変わりますので、ご期待ください。

＊初号は、10/1「秋号」を発行の予定です。



# ばあばの台所

夏休みやお盆もあり、人が集まる機会も多くなる季節ですね。今回は、卵パックを使って作る、簡単なのに華やかな「手まり寿司」です。おうちパーティーにもピッタリ！夏休みに、子どもと一緒に作っても楽しいですね (^\_^)



「ばあば」です！

## 【卵パックで手まり寿司】



具材は好きなものを使ってね！



お刺身



カニカマ



錦糸卵



しいたけ煮



ツナマヨ



ブロッコリースプラウト



大葉



キュウリ

レッツ！パーティー！



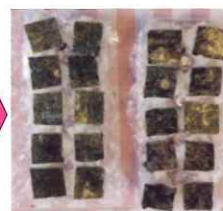
卵パックにラップを引く



具材を入れる



具材の上にすし飯を入れる



すし飯の上に焼きのりを置く



皿にパックをひっくり返す



ゆっくりパックをとる

8月	月	火	水	木	金	土
August		29	30	31	1 19:30~ 町会長委員会	2 地藏盆・ 夏まつり: 室木町
3	4	5 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	6 10:00~ 憩 喫茶「憩」馬池町 10:00~ 子ども スクール 19:30~ 人権フォーラム	7 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	8	9 8:30~ わんぱくプラザ / 草津川探検 13:00~ 卓球
10	11 山の日	12 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	13	14	15	16
17	18 19:30~ 市長とまちづくり トーク	19 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地 矢倉スポーツ推進Day① ボウリング大会(9/20) 募集 (先着50名)	20	21 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	22	23 地藏盆・ 夏まつり: 馬池町、 大塚団地、玄甫町 13:00~ 卓球
24	25	26 矢倉小 始業式 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	27 10:30~ 子育てサロン	28	29	30 19:00~ 災对本部防災講座
	31					