



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/>



令和7年度「矢倉学区 各町内(自治)会長」のご紹介 (敬称略)

⑧ 大塚団地 / 町会長委員会
副委員長
黒川 かず江
世帯数:386 (25組)



⑨ 矢倉団地
岸本 武
世帯数:86 (12組)



ごあいさつ

この度「矢倉学区町会長委員会」の委員長を拝命いたしました、矢倉町内会 会長の村田猛です。

矢倉にお住まいの皆様が、矢倉の未来を思い、当会に何を期待されているのか等、各町内会長のご提案をまとめ、まち協活動に微力ながら貢献できればと思います。

矢倉学区の皆様におかれましては、格別のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

⑫ 南草津ピースタウン
藤井 壽幸
世帯数:111 (8組)



① 矢倉町 / 町会長委員会
委員長
村田 猛
世帯数:1,804 (88組)



③ 東室木町
前田 直
世帯数:265 (20組)



⑪ 草津みらい町
喜多 俊郎
世帯数:30 (3組)



② 室木町
中野 雄翠
世帯数:250 (8組)



⑦ 馬池町自治会
真下 啓子
世帯数:690 (32組)



⑩ グランドール南草津
渡辺 由香
世帯数:167 (1組)



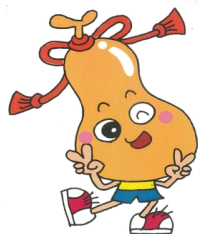
④ 中尾町
坂本 喜雄
世帯数:20 (1組)



⑤ 玄甫町
大野 満弘
世帯数:300 (8組)



⑥ 玄甫団地
小川 仁
世帯数:28 (4組)



*よろしくお願
いいたします。

矢倉やすらぎ学級 第9講座「沖縄三線」・閉講式・祝賀会

3/4(火):令和6年度 矢倉やすらぎ学級 第9講座は、近江八幡の「フレアージュダリアンス」にて、「三線を愉しむ」というテーマで、美ら夢(ちゅらいみ)さんによる、「沖縄三線」の演奏を披露していただきました。参加者は、楽器や踊りの話を聞いたり、みんなで掛け声をかけながら、一緒に歌ったり踊ったりして、楽しいひと時を過ごされました。

閉講式では、修了証を代表で受け取る学級生が、サークル講師に選ばれ、また、それぞれのサークル参加者代表から、感謝状がサークル講師に手渡されました。

祝賀会では、美味しいフルコースをいただき、今年度最後の講座は、楽しく充実した一日となりました。



沖縄三線



楽しい1年間でした



各サークルの先生方

子育てサロン「よせて！ いいよ！」～ありがとう またね～

3/19(水):今年度最後の子育てサロンでは、「かわいくてエコな鉢植え」を作りました。空のペットボトルに麻ひもを巻きつけ、顔やお尻しっぽを作り、目を貼り付けました。

さらに、キャップを鼻に見立てることで、ユニークなデザインに仕上げました。切り抜いた背中の部分に、花苗を2株植えて完成です。

保護者の方が、頑張っている間に、子どもたちは、仲良くおもちゃで遊んでいました。

4月からは、保育園やこども園に通うようになる子どもたちもいますが、また新しいお友達と出会えるのも楽しみです。

これからも、ぜひお気軽にご参加ください。

..今月の開催..
5/28(水)
10:30~12:00
「手作りおもちゃ」

*場 所:矢倉まちづくりセンター

*時 間:10:30~12:00頃

*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

★事前申込不要 ★参加費無料

(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)



よ～せ～て！ いい～いよ！



愛らしい表情です



どの花にしようかな

活動サークルの紹介

もえぎ

「萌黄水彩画サークル」 会員 大募集！

萌黄水彩画サークルとは？

＊一緒に水彩画を楽しみませんか！一初心者大歓迎！

○1998年に発足（本年度で27年目）、水彩画を描くことが大好きなメンバーの集まりです。

○萌黄とは、「鮮やかな黄緑色の春の芽を表す色」で、「若草色」とも呼ばれています。

○同好会的な運営で、月2回集まり、楽しく水彩画を描いたり、学んだりしています。

○活動場所：矢倉まちづくりセンター 2F 大会議室

○活動日：毎月第2、第4金曜日 9:30～12:00

○会員数：11名（男性7名、女性4名）

○講師：光陽会 榎原喜六先生

○会費：月1,500円

※10月の展覧会、春・秋のスケッチ旅行や懇親会など、お互いに楽しく活動しています。

※お問い合わせ・申し込み：☎ 090-3994-6685（会長 福田昌甫）

＊是非お気軽に見学にお越し下さい！



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、「キャベツ」です。

＊外葉や芯のポイ捨てはNG！

＊100gで1日のミネラル70%が摂れる！

【体にいいこと】

- ＊免疫機能を維持する
- ＊胃腸を整える
- ＊高血圧やむくみを予防する
- ＊がんを予防する

【特徴】

- ＊キャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）、実はアミノ酸。胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防。
- ＊外葉の白い粉は、農薬じゃない！キャベツ自身が紫外線などから身を守るために作り出す物質で、むしろ、新鮮な証し。
- ＊芯は、まず取り外す。

芯には成長点があるので、芯の豊富な栄養が抜けたり、葉先から栄養が消失し、痛みも早くなる。

- ＊刻むほど、消化率が約18倍に！

胃が疲れたと感じた時は、出来るだけ細かく切るか、スムージーに。
食えるとき、脂質があると、消化酵素が高くなるので、マヨネーズと一緒に。

- ◎葉脈と平行（縦切り）に：シャキシャキ食感に。

葉脈に対して直角（横切り）に：柔らかくふんわりと仕上がる。

内葉（結球葉）

ミネラルの宝庫。

外葉・芯ほどではないが、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれている。食物繊維も豊富で、低カロリー。程よい食感と甘みがある。

中心葉

ビタミンUが全体の46%。

内側の芯に近づくにつれアミノ酸が豊富に。
1番甘く柔らかい部位なのでサラダや浅漬けなど生食で。

芯

ミネラルは内葉の2倍、食物繊維も9倍の宝庫。

カルシウム・カリウム・マグネシウム・リンは内葉の2倍。
旨み成分は外葉の8倍。
茶色の部分以外は、細かく切って炒め物やカレー、漬物に。ただし、加熱し過ぎは栄養ロスに。

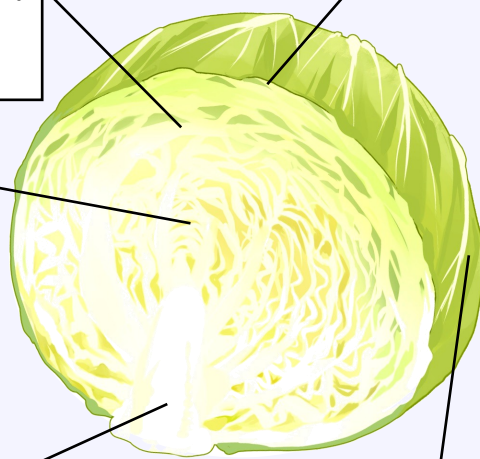
外葉

外葉3枚で、1日のビタミンCの50%をカバー。

硬いからと捨てがちですが、外葉の1～3枚目には、ビタミンCが内葉の1.5倍。血圧降下作用のアルギニンが内葉の3倍、ビタミンAも8割含まれ、最上級のお宝部位。

葉脈

唯一無二の美肌成分。
他の部位より糖度が高く、食物繊維も葉の2倍。葉脈にだけ、プロリン（コラーゲン修復機能成分）が存在し、美肌には欠かせない部位。



（参照本：「その調理、9割の栄養捨ててます！」）

ばあばの台所

深緑が目鮮やかな季節になりましたね。
夏を迎える準備を少しずつ整えていきましょう。今回のレシピは「春キャベツ」低カロリーで、免疫力を高め、消化を促進し、体内の炎症を制御。ビタミンも豊富で、健康と美容効果が高いのよ！

「ばあば」です！

【簡単回鍋肉】 包丁いらずで、チャチャッと5分で出来上がり！

◎材料（2人分）

キャベツ・・・200g（7～8枚）
豚肉・・・200g（切り落とし）

④ 醤油、みそ、酒、砂糖、ごま油、
オイスターソース、片栗粉、
豆板醬・・・各小さじ1
生姜、にんにく（チューブ）
・・・各1～2cm

◎作り方

- ① キャベツは、手でちぎる。
- ② 豚肉をフライパンで、焼き目がつくまで焼く。
- ③ ②に①を加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ ③に④をかけ、ざっくりと混ぜ合わせる。



※ ピーマンや長ネギを入れると本格的に！ ※ 辛いのがダメな場合は、豆板醬を抜いてください。

【春キャベツサラダ】 春キャベツのやわらかさを満喫！

◎材料（2人分）

春キャベツ・・・200g（1/4玉）
人参・・・1/3本
ツナ缶・・・1缶

④ いりごま・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
鶏がらスープ・・・小さじ1

◎作り方

- ① キャベツ、人参は千切り。
- ② ①をボウルに入れ、熱湯をかける。
- ③ ②をざるにあげ、粗熱をとって絞る。
- ④ ③にツナ缶と④を入れあわせる。



※ お好みで、唐辛子や粗びきコショウを振って、大人の味に！

※ ベーコンやウインナーを炒めて、入れても美味しいよ！



5月 May		月	火	水	木	金	土
			29 昭和の日	30	1 10:00～憩 喫茶「憩」東室木	2 19:30～ 町会長委員会	3 憲法記念日 サンヤレ踊り ・御神輿巡行
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日 11:00～憩 喫茶「憩」大塚団地	7 10:30～憩 喫茶「憩」馬池町	8 9:30～ 記憶絵ウォーク 10:00～ みらい通信会議	9	10 13:00～ 矢倉まち協総会	
11	12	13 11:00～憩 喫茶「憩」大塚団地	14	15 10:00～憩 喫茶「憩」東室木	16 10:00～ みらい通信会議	17 10:00～ わんぱくプラザ/ ライフサイエンス	
18	19	20 11:00～憩 喫茶「憩」大塚団地	21 13:30～ やすらぎ学級	22	23	24 13:00～ 卓球	
25	26	27 10:00～憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00～憩 喫茶「憩」大塚団地	28 10:30～ 子育てサロン	29	30	31	