



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



令和6年度「ふれあいまつり・矢倉」開催!

2024年11月10日(日) 10:00~14:00

矢倉小学校にて



「まつり」を
「いっしょに」支えて
「いっしょに」楽しみましょう!



【出演・出店者 募集】

各種 大募集!

【ボランティア 募集】

① ステージ出演

「コーラス・ダンス・楽器演奏・大道芸」など
*プロの音響設備有り
*出演順の指定は不可
*控室の利用は可能(要相談)

② 体験ブース

「工作・実験・ヨガ体験・地球温暖化対策・
ごみ問題のPR」など(自由テーマ)
*テント・高机・いすの貸出は無料
*場所の指定は不可

③ 模擬店(協賛金:1,000円/1ブース)

*テントのみ設置(場所の指定は不可)
*長机・いすの持ち込み可(有料貸出有り)
*食品は、当日調理されたものに限る
*パッケージングの飲料販売可

<日時・内容>

- ◆前日準備...備品搬入 他
11月9日(土) 13:30~16:00頃
- ◆まつり当日...
11月10日(日) 9:30~17:00頃
受付、進行係、会場案内、駐車場整理、
会場撤収作業 他

<その他>

- *お手伝いは、前日のみでも、当日のみでも、両日でもOK! どれでも大歓迎!
- *動きやすい服装と靴でお越してください。
- *10日の昼食は、軽食をご用意します。

【お申し込み・お問い合わせ】

矢倉まちづくりセンター内
ふれあいまつり・矢倉 実行委員会
☎・FAX:565-1560(担当:中村・山岡)

※切:

8/31(土)

令和6年度「敬老祝賀会」のお知らせ(同時開催)

令和6年度の「敬老祝賀会」は、11/10(日)に開催予定の「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。

*会場...「矢倉小学校グラウンド」 *時間...10時~14時
*詳細...対象の方へは、別途ご連絡いたします。

(敬老祝賀会検討委員会)



令和6年度 矢倉やすらぎ学級 開講式 & 第1講座

5/22(水):令和6年度 矢倉やすらぎ学級の開講式と第1講座を開催しました。

開講に先立ち:今年度の学級生は、58名となり、申込初日の開館時には、多くの方が玄関前で待っておられ、感謝感激でした。日本広しといえども「行列の出来るまちづくりセンター」はあるものではございません。皆さまがそれだけ、この「やすらぎ学級」を楽しみにしてくださっていることを、本当にうれしく思います。

今年度も、皆さまにとって有意義な時間となりますよう、精一杯運営してまいります。

1.開講式:中村センター長と久保運営委員長より、開講を祝う挨拶がありました。

2.第1講座:「男声合唱団」(総勢26名)によるコンサートで、華やかな幕開けとなりました。

力強い歌声の中にも暖かさがあり、ユーモアも忘れない楽しい雰囲気の中、懐かしい曲など、アンコールも含め15曲の披露があり、学級生にとって充実感のあるひと時となった様子でした。



久保 運営委員長 あいさつ



第1回 わんぱくフラザ矢倉っ子「ライフサイエンススクール」

5/18(土):立命館大学ライフサイエンス研究会の6人を講師にお迎えし、1つのショーと3つの実験を行いました。(参加児童:23名、保護者:14名)

- ① **丈夫な紙コップ:**板の間に置いた紙コップは、何個で体を支えられるかな?
- ② **マグヌスカップ:**プラカップを飛ばして、カップが飛ぶ仕組みを学ぶ
- ③ **ストロー笛:**ストロー2本を組み合わせて笛を作り、音が出る仕組みを学ぶ
- ④ **人工いくら:**透明と色付きの液体を作り、透明な液体に色付きの液をスポイトで加え、変化の様子を学ぶ

子ども達は、簡単な遊びを通して、楽しみながらの実験に夢中で、身近なところにある「科学」に興味を持ったようでした。



① 丈夫な紙コップ



② マグヌスカップ



④ 人工いくら

馬池町 ふれあい喫茶“憩”

6/5(水):サロン憩で、「健康増進! 楽しいレクダンス」と題して、オクラホマ・ミクサーや、大阪マンボを、みんなで楽しく踊った後、特製手作りの美味しいカレーと珈琲をいただき、「健幸寿命」UPのひと時を過ごしました。

(馬池町自治会)



子育てサロン「よせて！ いいよ！」～お楽しみ講座～

5/15(水):「みっくす どーなつ」さん(8名)をお迎えし、ミニ劇場による4つの出しものを披露していただきました。

- ① カーテンシアター:「はらぺこあおむし」
- ② うちわシアター :「いない・いない・ばあ～」
- ③ エプロンシアター:「くいしんぼうゴリラ」
- ④ 人形劇 :「ひまわりさん」

お子さん達は、可愛い人形の愉快なしぐさなどを、食い入るように見入っていて、楽しいひとときを過ごしているようでした。



カーテンシアター的一幕



…今月の開催…
7/24(水)
10:30~12:00
「プールであそぼう」

*対象:矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者
*場所:矢倉まちづくりセンター
*持ち物:飲み物・タオル・着替えなど

*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)

「矢倉まちづくりセンター建て替え」ワークショップ開催

5/18(土):第1回目の建て替えワークショップ(意見交換会)を行いました。主要要望事項は下記のとおりでした。今後の参考にさせていただきます。

- ・児童が放課後、気軽に立ち寄れるスペース
- ・鏡付き運動/レッスン室
- ・くつろげるカフェスペース
- ・パーティションで仕切れる大きな部屋
- ・授乳室
- ・乳幼児に優しい和室(畳コーナー)
- ・防音室、音楽室
- ・工作室(水道設備完備)
- ・ネット環境整備
- ・映像モニター上映(パブリックビューイング)
- ・屋外の手洗い場
- ・かまどベンチ
- ・癒しのイングリッシュガーデン
- ・安全に避難できる施設や装備
- ・若い人も行きたくなる場所 など (抜粋)



やぐたんからの



《耳より情報》

「おうちエクササイズ!」 お尻のストレッチで、腰痛予防の効果に期待!

《効果》筋力向上○ こり解消◎

《回数》上半身を倒した状態を30秒キープ。1日2~3回。

《方法》①座面を持ちいすに座り、右足首を左ひざの上に乗せる。②ひざと足首を持ち、左脚の向こうすねに鼻先をつけるイメージで、息を吐きながら前屈。体を前に倒したら、自然に呼吸し、姿勢をキープ。※反対足も同様に。(スポーツ庁「女性スポーツ推進事業」より)



活動サークルの紹介

「キャッツ」です!



【練習日】毎週木曜日

13:30~

※お問い合わせ先

077-562-5495(大西)

私たちは、しなやかで柔軟な身体と心を目指して、

「ヨガポーズ」で自分磨きを楽しんでいます。只今、 yogiニは、10名。呼吸、姿勢、瞑想を合わせ、心と体をつないでいきます。

ぐっすり眠れ、美容にも効果あり!

*お時間のある方・興味のある方、体験をお待ちしております。



ばあばの台所

この時期、人と出会うと「暑いですね～」のご挨拶になりますよね。毎年の事とはいえ、こんな時は正直、缶ビールが一番(*^。^*) 今回は、夏の暑さを吹き飛ばす「トマト料理」を考えました。チャチャッと出来て、子どもから大人まで好きになること間違いなしですよ♪



【トマトの豚肉大葉巻き】



◎材料 (2人分)

- トマト (8つ切り)
 - ・・・1個
- 大葉・・・8枚
- 豚薄切り・・・8枚
- ④ {
 - ポン酢・・・大さじ2
 - ごま油・・・大さじ1/2
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 長ネギ (みじん切り)
 - ・・・適量

◎作り方

- ① 豚肉に大葉とトマトをのせて巻く。
- ② 皿に①をならべ、ラップをかけてレンジで4分チン!
- ③ ④を混ぜ合わせ、③にかける。



【トマトの卵とじ】

◎材料 (2人分)

- トマト (8つ切り)・・・2個
- 卵・・・・・・・・・・2個
- ④ {
 - 鶏ガラ・・・小さじ1
 - マヨネーズ・・・小さじ1
 - 塩コショウ・・・少々
 - 小口ねぎ・・・少々



◎作り方

- ① 卵に④を入れて混ぜ合わせ、油を引いたフライパンで半熟にし、一旦取り出す。
- ② 同じフライパンで、トマトを炒め、しんなりしたら、①を戻し、サッと混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らす。



【トマトの簡単ごま和え】 器に入れてあえるだけ♪

◎材料 (2人分)

- トマト (8つ切り)
 - ・・・1個
- 麵つゆ (2倍)・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- こしょう・・・・・・・・少々
- 白ごま・・・・・・・・適量
- ねぎ・・・・・・・・適量

◎作り方

- ① 材料を全部合わせて出来上がり!



冷たく冷やして食べてね♡

2024年 7月

やぐらのカレンダー



※ 都合により、開催が中止・変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
30	1 生涯学習大学 受講生募集開始 草津川探検募集開始	2 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	3 10:30~ 憩 喫茶「憩」馬池町	4 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木 10:00~ みらい通信会議	5 19:30~ 町会長委員会	6
7 スポーツ レクリエーション まつり	8	9 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	10 10:30~ 一人暮らしサロン	11 9:30~ 記憶絵ウォーク	12 10:00~ みらい通信会議 19:00~ ふれあいまつり(実)	13 13:00~ 卓球
14	15 海の日	16 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	17 13:30~ やすらぎ学級	18 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	19 矢倉小 終業式	20 9:00~ 朝カフェ
21	22	23 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地 9:30~ 子ども防災キャンプ(1泊2日)	24 10:30~ 子育てサロン	25	26	27 13:00~ 卓球
28	29	30 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	31 9:00~ 憩 喫茶「憩」馬池町	1	2	3