



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/>



やくたん
まち協イメージキャラクター

ふれあいまつり矢倉

敬老祝賀共催

2024. 11. 10 日 10:00-14:00

会場 矢倉小学校グラウンド

★詳細は、10月1日号の広報と同時に、全戸配付される
「抽選券付パンフレット」をご覧ください。

やくたんからの



《耳より情報》

新連載！ 知って得する身近な栄養学！

初回は、「玉ねぎ」を取り上げました！
玉ねぎは、体にとっても良い野菜ですよ！
でも、知らずに捨てている部分が、
「栄養豊富」だったら、さあ大変！



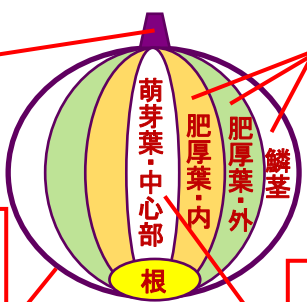
玉ねぎの主な成分とその効用

主な栄養成分	体に良いこと
玉ねぎの香り成分のアリシン	免疫カアップ 血液サラサラ効果
ポリフェノール・ケルセチン	酸化を予防する
ミネラル（カリウム・マグネシウム・リンなど）	動脈硬化を予防する 血流を改善する

*玉ねぎの皮や芯などは、普通捨てていますよね。
実は捨てている部分が、肝機能アップや血管の強化、肥満予防に貢献する栄養素だとしたら、捨てるのはもったいないですよ。
*下図と右表に、「簡単な部位別栄養素」と「効用」を書いておきましたので、参考にしてください。

上部(葉鞘上部)
・皮の他に上部にも、**ポリフェノール・ケルセチン**が豊富！
・切り落とさず、全部いただきますよ！

外皮
・優れた抗酸化作用があり、**ポリフェノール・ケルセチン**の**90%**が集中している
・血管を強くし、肥満予防も期待される！



葉 (鱗茎・肥厚葉)
・内側は、肉厚で甘みが強い
・生食なら、内側がおすすめ！

アリシンは、玉ねぎをみじん切りすると**1.4倍**に増量！

中心部(芯)の部分
・**ミネラル**が、芯に全体の**3~4割**集中している
・芯を捨てると、せっかくの成分が大ロスに！

1. 皮はパウダーにして、スープや味噌汁に！フライパンでから炒りし、フードプロセッサーで、パウダーにすると良いでしょう。
2. ポリフェノール・ケルセチンは、「90%」が皮に含まれているので、余さずいただきますよ。また、皮を4枚以上むいたら、ポリフェノール・ケルセチンがほぼ「0%」になるので、ご注意ください！
3. 赤い玉ねぎの方が、黄色い玉ねぎより、**5.4倍**のケルセチンが含まれています。
(参照:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

第2回「簡単レシピのお料理教室」

8/24(土): 今回のテーマは「**厳しい暑さに負けない工夫で、火を使わないで出来る料理**」でこの夏をバテずに乗り越えるために必要な栄養補給と、お手軽にできる点がポイントです。お友だちに誘われた方もあり、参加者は9名。終始、和やかな雰囲気での料理教室となりました。

*レシピは、みらい通信7月号“ばあばの台所”で紹介の「トマトのごま和え」および9月号で紹介の「レンジDEとん平焼き」「カップケーキ(フルーツと生クリームで仕上げた素敵なデザート)」という、盛りだくさんの内容でした♪

今年の夏は、例年にない猛暑ですが、皆さんは暑さにも負けない活力で取り組み、出来上がった自慢の料理は、また格別のお味のようで、ご満足の様子でした。



豆ごはんも登場

***次回は、10/26(土):**あなたも是非参加してみませんか?
(4Pに掲載のメニューを作ります)



ラップごと折りたたむんよ



混ぜるだけって簡単やね



みんなで楽しくいただきます〜す

子育てサロン「よせて! いいよ!」～縁日ごっこ～

8/28(水): 17人の親子が参加され、職場体験に来ていた、高穂中学校2年生(2人)のお手伝いもあり、「縁日ごっこ」をみんなで一緒に楽しみました。

- ① ぴよんぴよんがえる ② ヨーヨーすくい ③ かき氷やさん
- ④ 手作りコーナー ⑤ 輪っか釣り ⑥ 福引き

*手作りコーナーでは、「おくおくふくらむ紙コップおばけ」を作ったり、うちわに絵を描いたり、シールを貼ったり、デコレーションしました。

*ゲームや福引きで、お菓子やおもちゃのプレゼントもありました。

*今回は“大人くじ”も用意、当たった飲み物を持ち帰っていただきました。



こうやって飛ばすんだよ



上手にすくえるかな?



かき氷を作ります



うちわにデコレーション



いくつ釣れるかな?

***事前申込不要**
***参加費無料**

…今月の開催…
10/23(水)
10:30~12:00
「ハッピーハロウィン」

*場 所: 矢倉まちづくりセンター

*対 象: 矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者

*持ち物: 飲み物・タオルなど

(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)

令和6年度「夏まつり」が復活！

1. 8/24(土)：馬池町にて、「地蔵祈願 & キッズフェス」を開催！

今年の地蔵祈願は、願行寺のご住職にお勤めをしていただき、たくさんのお子どもたちによる「数珠回し」も、6年振りに復活し、厳かな中にも活気あるものとなりました。また、太鼓やよさこい体験も盛り上がり、かき氷やフランクフルトをみんなで食べたり、輪投げや、スーパーボールすくいをしたりと、笑顔いっぱいの日になりました。



お地蔵さんにはお化粧も



神妙な面持ちで大きな数珠回し



かき氷やフランクフルトもあるよ

2. 8/24(土)：大塚団地にて、「地蔵盆 & ふれあい夏まつり」を開催！

9:30より「お地蔵さん参り」を行い、次に「大型絵本とクイズ、宝探し、おやつ」の配付、水風船・スーパーボールすくい、グラウンドゴルフなどのイベントを、有志の皆さんの協力を得て、子ども達に楽しんでもらいました。

また、猛暑を避け、16:00からは、5年ぶりの「夏まつり」を復活させました。

有志による模擬店やキッチンカーの飲食を楽しみつつ「けん玉パフォーマンス、南京玉すだれ・皿回し、GINLALAオンステージ」など、芸達者の演技に拍手喝采!! で盛り上がりました♪

最後に、お待ちかねの「ビンゴゲーム」で、賑やかにお祭りを締めくくることが出来ました。

来年も、ふれあいの場として、開催できるといいですね！



懐かしい顔や久しぶりの顔も



芸達者の皆さんがご披露



ビンゴゲームに380人が参加

上記の2町内と玄甫町が夏まつりを開催。また、恒例の地蔵盆が、猛暑にも負けず、各地域で執り行われました（矢倉町・室木町・東室木町・中尾町）

矢倉 稲荷町の「お地蔵さん」がお引越しました！

街道沿いに祀られていたお地蔵さんが、稲荷神社の南側にお引越しました。

新築のお堂に鎮座されたお地蔵さんは、身近になった通学・通園のお子さんたちや通勤の方々を前にも増して、やさしく見守ってくださるでしょう。



新築になったお堂のお地蔵様

ばあばの台所

10月と言えば「ハロウィン」ですね！秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。日本では、宗教的な意味はなくイベントとして“楽しじゃえ”精神で迎えるようです（笑）今回は、ハロウィンパーティーでも活躍するレシピです。家族や友達と盛り上がり、楽しく過ごしてください♪



「ばあば」です！

【おばけのシュウマイ】

◎材料

(10個分)

- 豚ひき肉・150g
- 長ネギ・1/4本
- なす・2本
- 酒・小さじ1
- 砂糖・小さじ1
- ごま油・小さじ1
- しょうゆ・大さじ2
- 餃子の皮・10枚
- 黒ゴマ・適量

◎作り方

- ① なすは、5ミリ幅の輪切り。
- ② ①で余った部分は、みじん切り。
- ③ ボウルにひき肉・長ネギのみじん切り・②と調味料を混ぜ合わせ、10等分する。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、①を並べ、③、餃子の皮の順に乗せる。
- ⑥ シートの下に水を入れ、ふたをして、中火で15分蒸す（水がなくなれば足す）
- ⑦ 仕上げに黒ゴマで目をつける。※辛子醤油でどうぞ！



【おばけサンドイッチ】

◎材料 (4個分)

- バターロール・4個
- グリーンリーフ・2枚
- スライスチーズ・1枚
- ベーコンハーフ・4枚
- サラダ油、マーガリン、マヨネーズ、海苔・各適量

◎作り方

- ① ベーコンは、片方を丸く切る。
- ② ①をサラダ油でサッと焼く。
- ③ バターロールは、2/3まで横に切り込みを入れる。
- ④ ③に、マーガリン、マヨネーズをぬる。
- ⑤ グリーンリーフ、②のベーコンをはさむ。
- ⑥ チーズを丸く切り、白目に、海苔も丸く切り、黒目にする。



【パンプキンポタージュースープ】

◎材料 (1個分)

- かぼちゃ・200g
- 玉ねぎ・1/2個
- バター・20g
- 固形スープ・1個
- 水・200cc
- 牛乳・100cc
- 塩コショウ、パセリ・適量

◎作り方

- ① かぼちゃは、皮をむいて、サイコロ状に切る。
- ② 玉ねぎは、みじん切り。
- ③ 鍋で①②をバターで炒める。
- ④ ③に水と固形スープを入れ、やわらかく煮る。
- ⑤ 木べらで潰し、牛乳で延ばす。
- ⑥ 塩コショウで調整し、パセリなどを散らす。



2024年 10月

やぐらのカレンダー

10 がつ

※ 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
29	30	1 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	2 10:00~ 三葉 やすらぎ学級/館外 10:00~ 憩 喫茶「憩」馬池町	3 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	4 19:30~ 緑 町会長委員会	5 10:00~ 本 利用団体 代表者会議 ★ 矢倉小 運動会 13:00~ 卓球
6 10:00~ 山 災対本部・町会長/ 名古屋防災 センター視察研修	7	8 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	9	10 9:30~ 靴 記憶絵ウォーク 10:00~ 丸 みらい通信会議	11	12
13 10:00~ 茶 矢倉町/ やぐらフェスタ	14 スポーツの日	15 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	16	17 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	18 10:00~ 丸 みらい通信会議	19 9:30~ 杯 朝カフェ 13:30~ 帽 生涯学習大学
20 9:00~ 花 矢倉ニュー スポーツ大会	21	22 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	23 10:30~ 笑 子育てサロン	24 矢倉小 6年生 修学旅行	25	26 10:00~ 果 簡単レシピ 13:00~ 球 卓球
27 10:00~ 花 BohNoの食育 東室木 秋祭り 9:00 大塚団地 総合防災訓練	28	29 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	30	31	1	2