



# 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/>



## 謹賀新年

### ごあいさつ



新年あけましておめでとうございます。

矢倉学区の皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、当協議会の活動につきまして、ご理解とご協力を賜わり、心より厚く御礼申し上げます。さて、昨年は、新年早々、能登半島で地震が発生し、多くの家屋が損壊し、命が奪われました。一日も早く復旧され、元の生活に戻れますことをご祈念申し上げます。

当協議会では、「美しい心と活力のあるまち・矢倉」のスローガンのもと、今年度も皆さまからのご意見やご要望を拝聴し、事業を進めてまいります。

また、本年の干支は、「巳年」です。巳年は、「復活と再生の象徴」という蛇のイメージから、「新しいことが始まる年になる」と言われています。

当協議会では、過去の事業にかかわらず、新しい発想とアイデアを採り入れ、蛇のように脱皮をし、新しい事にチャレンジしてまいりたいと思います。

最後に、皆さま方のご健勝とご多幸をご祈念し、新年のご挨拶といたします。

矢倉学区未来のまち協議会 会長 中谷緑郎



矢倉学区の皆さま、あけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。また旧年中は、まちづくりセンターの事業にご理解とご協力いただき、心より厚く御礼申し上げます。

昨年は、「パリオリンピック・パラリンピック」で、日本人選手の活躍に心躍らせたましたが、今年も「2025大阪エクスポ」が計画されており、華やかで楽しい日々が訪れる事を、心まちにしている方々もおられる事と存じます。

私たちまちづくりセンターにつきましても、いよいよ「新センター」工事が始まる大切な年として、日々準備を進めて参りたいと思っています。現在は、建屋の基本設計も完了し、内装や付帯設備を、より便利な物にと検討し、ご利用されるみなさまの笑顔を思い浮かべながら、作業を進めております。

私事ですが、昨年4月1日より「矢倉まちづくりセンター」のセンター長を拝命し、前任の三小田さんが積み上げられた信頼を損ねる事の無いように努め、センターのご利用状況につきましては、お陰さまで、令和5年までの増加傾向が令和6年も続いており、少しでも安全安心かつ快適にご利用いただけますよう、日々努めているところです。

今年は十二支で言う「巳年」、干支で言うと「乙巳年」で、へび年でも特別な意味がある年で、「努力を重ね、物事を安定させる年」と言われています。皆さまの努力が成果を得られる、よい年になりますことを祈念申し上げ、年頭のご挨拶に代えさせていただきます。

矢倉まちづくりセンター センター長 中村厚之



# 「ふれあいまつり矢倉」+「敬老祝賀」開催！

11/10(日):今年のふれあいまつりは、敬老の皆さまにも、一緒に楽しんでいただこうとの試みで開催し、大盛況でした。

**\*入場者数:2,138名 \*抽選会参加者:876名**

「学びのブース」「各模擬店・キッチンカー」と共に、ステージでは、数々の演目が披露され、大いに盛り上げていただき、みなさん楽しい時間を過ごされたようでした。

ご協力いただいた関係者の皆さま、ありがとうございました。  
(ふれあいまつり実行委員会)・(敬老祝賀検討委員会)



親子で参加



家族同士でふれあい



実行委員/開会式



ひょうたんの絵付け



矢倉ブルースター / 模擬店



大抽選会



更生保護女性会/模擬店



手づくりショップ

笑顔の花が  
たくさん咲きました!  
良き思い出と  
なりますように♪



矢倉記憶絵の会/昔遊び体験



矢倉っ子サポーター / みんなで遊ぼう



けん玉協会/技の披露



滋賀レイクスターズ/ シュート体験



パインアメつかみ



草津市赤十字奉仕団 矢倉分団 /おにぎり配付・募金活動



高穂中学 吹奏楽部/演奏



居住組/サンヤレ踊り披露



バルーンアート



立命館大学/バドントワリング



木村牧場/健康チェック



小規模多機能ホーム あん矢倉/模擬店

<2頁の続き>

今年の「敬老祝賀」は、「ふれあい」を目的とし、ただ記念品を配るだけではなく、ふれあいまつりと共催という形にさせていただき、来場には「各町内無料巡回バス」も利用させていただきました。会場(矢倉小学校)のグラウンド中央に「敬老祝賀特別席」を設け、立命館大学 学生ボランティアによる、飲み物などの提供や、敬老祝賀記念品の引き換えを行い、楽しんでいただきました。初めての試みでしたので、いただいた意見を参考に、今後も検討していきたいと思っております。



飲み物はいかがですか



町内別に、記念品を引き換え



## 矢倉やすらぎ学級 第6講座 「笑って楽しく“レク”しましょ♪」

11/6(水):龍谷大学「レク龍サークル」の学生(3人)と久保先生にお越しいたいただき、レクリエーションを楽しみました。

\*「グーパーゲーム」「わんにゃんゲーム」や「新聞の輪リレー」など、頭も使うゲームで、最初はゆっくり、どんどん難しくなっても、皆さんの笑い声が聞こえてきます。新聞の輪リレーは、チームで輪を運ぶ競争で、協力して息を合わせなければ出来ません。「わ〜あ〜!」と歓声が上がり、大変盛り上がりました。

\*レクリエーション終了後、レク龍サークルの皆さんにもお手伝いいただき「茶話会」を催しました。ゆっくりお話していただけたことで、皆さんの交流の場としての「やすらぎ学級」を改めて感じました。

※レク龍サークルの皆様、レクリエーション・茶話会のお手伝いや皆さんのふれあいをしていただき、ありがとうございました。



どんどんスピードアップ



新聞の輪リレー

## 矢倉学区人権フォーラム主催「人権のつどい」開催

「むすびあう 心がかよう 地域の輪」 ~いつも ところに 逢い・ラブ・遊~

11/13(水):楽しく語ると書いて「楽語家」の、交遊亭楽笑さんをお迎えし、開催しました。「大笑い福祉使」を名乗る楽笑さんは、手話を交えたお話・歌(翼をください)、人権玉すだれを通して、笑いの中にもたくさんの人権エッセンスを盛り込んだ講演をしてくださいました。印象に残った講義の一部は下記のとおりです。

\*みんなが幸せになるための「5つのキーワード」

- ① 感謝する    ② 栄養をとる    ③ 睡眠をとる
- ④ 笑顔で接する    ⑤ 会話を楽しむ

\*あいさつは・・・

- あ かるく    い きいきと    さ わやかに    つ たえる

\*福祉は・・・

- ふ だんの    く らしを    し あわせに

<一人ひとりがお助け隊長!>

\*虐待・いじめ・差別は・・・ 「しない・させない・ゆるさない」

参加者からは、他にもいろいろな意見が・・・

「みとめない・みすてない・かくさない・つくらない・だまらない」など

※ひと味違った「人権のつどい」は、大好評で幕を下ろすことができました。



楽笑さんを囲んで「ありがとサンサン」



手話で楽しい講演

## 矢倉生涯学習大学 第3講座「館外学習」

11/16(土): 済生会滋賀県病院 臨床検査技師の中島辰也先生から講義を受けました。

※テーマ: 「血管の健康を考える ~動脈硬化のことを知ろう!~」

講義の内容は、「糖尿病の検査」・「糖尿病と動脈硬化の関係」・「動脈硬化と生活習慣病の予防」でした。その中でも「どうすれば予防できるのか」に焦点を絞り、下記にまとめました。

**1. 血糖値の乱高下を防ぐ食べ物がお勧め** \*低GI値品(食後血糖値の上昇速度が低いもの)

- ①穀物・パン・麺類/玄米、そば、ライ麦パン、オートミール
- ②果物/バナナ、ぶどう、リンゴ、苺
- ③野菜・豆・イモ類/さつまいも、豆腐、トマト、ほうれん草
- ④菓子・飲料水・酒/プリン、100%ジュース、ワイン、ビール
- ⑤乳・乳製品・卵/卵、バター、牛乳、ヨーグルト

**2. コレステロールを下げるための食事のポイントとは**

- ①「伝統的な日本食」は、動脈硬化性疾患の予防に有効!  
植物性食品(雑穀・いも・果物・野菜・海藻など)、海産物
- ②過食を抑え、標準体重を維持する
- ③肉の脂身、乳製品は控えめに! 「ドクターヘリ」の前で
- ④野菜、未精製穀類、海藻、魚類、大豆類を増やす
- ⑤塩辛い食品やアルコールは控えめに!

**3. 運動することの効用とは**

- ①肥満の解消。内臓周りについての脂肪を減らす。筋肉を増やし、糖や脂肪の代謝を良くする。  
高コレステロール血症及び生活習慣病や年齢と共に現れる様々な病気に効果がある。
- ②運動時間の目安(どれくらい続けたら良いか)→1回 15~30分、最低3日/週。



「ドクターヘリ」の前で

## 子育てサロン「よせて! いいよ!」~お話し会~

11/27(水): 今回は、①手あそび(頭・肩・ひざポン)、②劇(どうぞのいす)、③歌おう(焼き芋グーチャーパー)、④大型バスごっこ、⑤りんご狩りと、盛りだくさんでした。  
※「草津市人とくらしのサポートセンター」から見学の方もあり、最後にゆっくりと「お茶会」も行いました。  
親子で楽しい時間になったのではないのでしょうか。



大型バスでりんご狩りへ

…今月の開催…  
1/22(水)  
10:30~12:00  
「節分」

\*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

**\*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)

## 第2回 避難訓練・大掃除のお礼

11/30(土): 利用団体の皆様にご協力いただき、避難訓練とセンターの大掃除を行いました。

訓練では、「災害時、避難所でどのように行動するか」をテーマにお話しました。掃除後は、センター内外がすっきりと美しくなりました。本当にありがとうございました。

この施設も、あと2年でお引越ですが、皆様が大切に使用していただいたことに感謝しています。これからもみんなで大切に使いながら楽しい時間を過ごしましょう。



## みらい通信をみんなの手で!

矢倉学区未来のまち協議会の「広報委員」を一般公募します。  
例えば「みらい通信」の構成やデザイン、記事や、まちづくり協議会が発行するポスター、LINEの発信など、自分の思いを形にしてみませんか。  
\*応募など詳しくは、

「矢倉まちづくりセンター」まで  
077-565-1560 担当: 中村

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、おなじみの「酢」を取り上げました。

お酢は、カルシウムの吸収率をUPさせたり、風邪の症状も抑えてくれる（乳酸菌が免疫を活性化させ、症状の発症も軽減させる）優れたものです！

【酢の効果】 「お酢は、栄養UPの名脇役！」

### ① ミネラルの吸収率を高める！

- \*胃酸を出しやすくするため、食べ物の消化を促進。
- \*鉄分の吸収率を高め、貧血予防に効果がある。

### ② 煮崩れを防いで、ビタミンの20%を守ってくれる！

- \*煮込み料理の時に加えると、ビタミンCやB群の流出を抑える。

### ③ コクを加え、満足感を高める！

- \*酸味だけでなく旨味を引き出し、コクを加え、砂糖や塩を減らしても、満足感が得られる。

### ④ 適度な酸味で、食欲を増進！

- \*唾液・胃酸の分泌を促し、消化吸収もUP。

### ⑤ 食後の血糖値上昇を抑える！

### ◎酢の酸味が苦手な方は・・・

味噌汁に大さじ1程度の酢を入れると、酸味が和らぎ、具に含まれるカルシウムや鉄分の吸収率もUP！

#### 脳

うつリスクを3割軽減。酢酸が、脳機能の抗酸化力を高め、精神的な不調も改善。

#### 肝臓

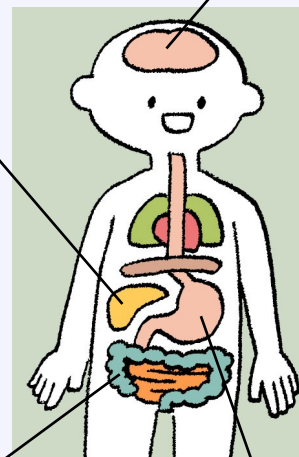
果実酢を食前に摂ると、代謝も高めるので、肥満予防効果にも期待。

#### 大腸

グルコン酸が善玉菌の餌になり、腸内環境を整える。抗菌作用で、悪玉菌を減らす。

#### 胃

消化を高め、内臓脂肪を減らす。



(参照本:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

## ばあばの台所

新しい年を迎え、良いことがたくさんありますように…「暑さ寒さも彼岸まで」と言うことで、今回は「春の先取り」レシピの「ぼた餅」です。ご飯で作るので、簡単にできますよ♪「棚からぼた餅」よろしく、皆様に幸運が訪れますように…2/22の料理教室で作りますので、ぜひ参加して下さい。



「ばあば」です！

### 【ごはん DE ぼた餅】 (あんこ4個・きな粉2個・抹茶2個分)

#### ◎材料

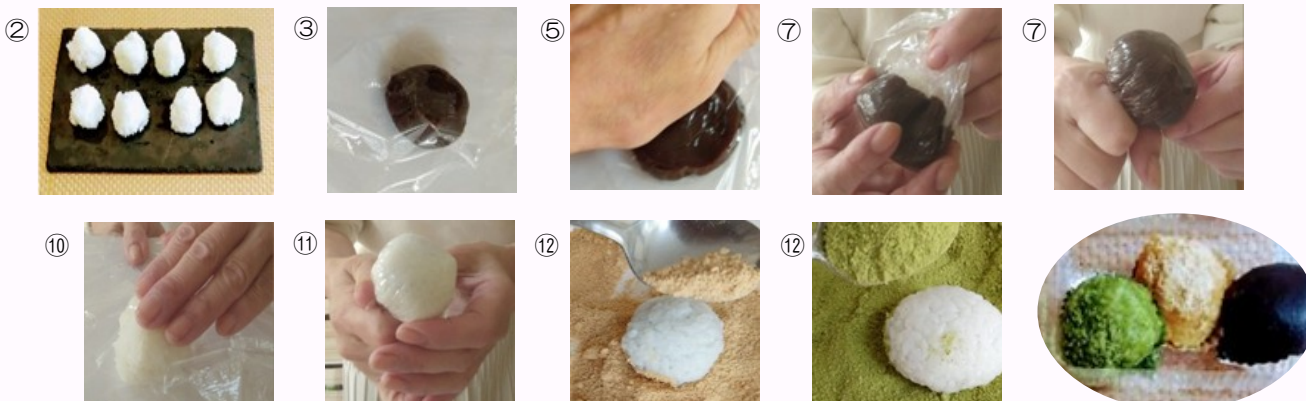
- ごはん・・・2合
- 外用餡・・・60g/1個
- 中用餡・・・20g/1個
- きな粉・・・適量
- 抹茶粉・・・適量
- 砂糖・・・適量
- 塩・・・適量

#### ◎作り方

- 炊き立てのご飯を半つぶしにする。
- ①を8個に分ける。
- あんこ餅外用の餡を丸める。
- 中に入れる餡を丸める。
- ラップとラップの間に③を乗せ、手のひらで広げる。
- ⑦ 上のラップを取り、②を乗せて茶巾の要領で丸める。

#### <きな粉・抹茶>

- きな粉と砂糖は同量、塩を少々加え、混ぜ合わせる。
- 抹茶粉と⑧を混ぜる。
- ラップとラップの間に②を乗せ、手のひらで広げる。
- 上のラップを取り、④を乗せて茶巾の要領で丸める。
- きな粉・抹茶を絡める。



## 活動サークルの紹介

## 「スポーツウェルネス吹矢・矢倉同好会」

当同好会は、正式に発足して6年目を迎えています。

「スポーツウェルネス吹矢」は、「吹矢式呼吸法」により、色々な健康効果が期待され、男女・年齢に関係なく面白く楽しみ、生涯スポーツに最適です（現在の最高齢の方は88歳）。



日常の練習会には、10人程度が集まり、和気あいあいと楽しく過ごしています。

また、仲間との交流や親睦を深めるため、年2回程度、ゲーム大会をして、賞品を目指し大いに盛り上がり、楽しんでいます。外部に向かっては、積極的に県内外のスポーツウェルネス吹矢大会に参加し、入賞者を出しています。また、小中学校や養護学校等に出向き、生徒達にスポーツ吹矢の体験指導も行っています。お気軽に見学にお越しください。

※ 活動日：毎週1回（原則金曜日か土曜日）13時～17時 大会議室



2025年

## 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
1/12 9:00~ 草津市消防出初式	13 成人の日	14 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	15	16 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	17	18 10:00~ 憩 馬池新春コンサート 13:30~ 生涯学習大学
19	20	21 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	22 10:30~ 子育てサロン	23	24	25 10:00~ BohNoの 手づくり給食 13:00~ 卓球
26	27	28 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	29 13:30~ やすらぎ学級	30	31	2/1 9:30~ わんぱくプラザ/ けん玉道場
2	3	4 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	5	6 10:00~ みらい通信会議 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	7 19:30~ 町会長委員会	8 10:00~ なかよし広場+ にこにこレストラン 13:00~ 卓球
9	10	11 建国記念の日 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	12 19:30~ 人権フォーラム	13 9:30~ 記憶絵/座学 (キッズシネマ 鑑賞)	14 10:00~ みらい通信会議	15 10:00~ センター利用団体 代表者会議 10:00~ 馬池防災フェス 13:30~ 生涯学習大学
16 矢倉学区 総合防災訓練	17	18 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	19	20 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	21	22 10:00~ 簡単レシピの お料理教室 13:00~ 卓球
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 喫茶「憩」大塚団地	26 10:30~ 子育てサロン	27	28	1