



# 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/>



## 「矢倉のサンヤレ踊り」知っていますか？

2/14(金):矢倉小学校オープン参観日に、居住組の5人の方をお迎えし、4年生を対象として「矢倉のサンヤレ踊り」についてお話していただきました。

最初に、DVDで祭り当日の様子を見ていただき、その後頭(かしら)の黒川さんから、居住組やサンヤレ踊りについての説明があり、踊りに使う楽器の紹介もしていただきました。

また、居住組の皆さんがお手本となり、子どもたちはうちわを持って、踊りに挑戦しました。「サーンヤーレ サンヤーレ」と、大きな声でリズムを取りながら、みんなで楽しく踊っていました。

### 【草津のサンヤレ踊り】

- \*2022年11月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「風流踊(ふりゅうおどり)」の一つ。
- \*今回登録された「近江湖南のサンヤレ踊り」の中の「草津のサンヤレ踊り」は、災いや疫病を追い払い、五穀豊穡を祈る祭りとして、室町時代から、以下の7つの地域で行われている。  
矢倉・志那・吉田・志那中・下笠・片岡・長束。

### 【矢倉のサンヤレ踊り】

- \*若宮八幡宮の宮守をしている、居住組(いじゅうぐみ)が継承。
- \*子どもの衣装は、陣羽織とピンクの花笠。
- 大人は、一文字笠と袴(かみしも)の正装。
- \*立木神社の御旅所で、神事を行い、1回奉納(踊る)して出発。
- \*お稚見さんを筆頭に、楽器を鳴らしながら、東海道・矢倉町・大塚団地・若宮八幡宮などを經由して、立木神社へ向かう。
- ★リズムに決まりが無く、自由に鳴らす楽器
  - ・ササラ(小学校1~2年生) こする
  - ・ケケチ(小学校2~3年生) 鐘を鳴らす
  - ・カンコ(小学校3~4年生) バチでたたく
- ★リズムをとる楽器
  - ・大太鼓(小学校高学年) ・摺鉦(大人)

※今年は、2年に1度の巡行の年です。

5/3(土・祝)は、身近にある素晴らしい踊りを生で見られるチャンスです。

ちょっと足を運んでみては、いかがでしょうか？



踊りの衣装  
(矢倉まちづくりセンターに展示)



ササラ



ケケチ



カンコ



大太鼓



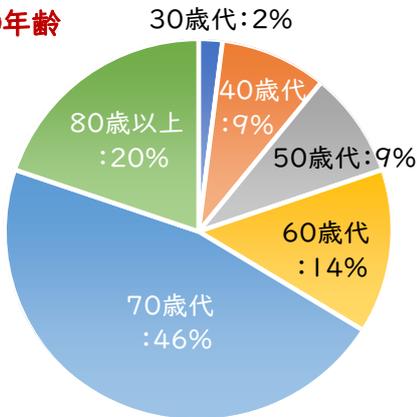
手の動かし方や、足の運び方を教えていただく

# 矢倉まちづくりセンター「利用者アンケート」結果報告

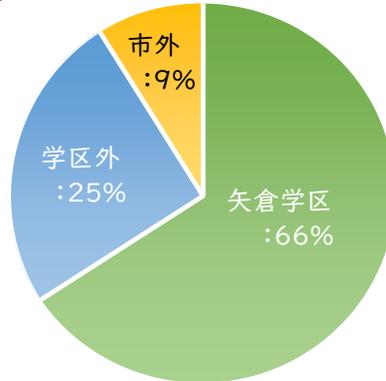
当センターご利用の方々を対象に、下記のとおり、アンケート調査を実施しました。いただいた結果をもとに、今後もより良い施設運営・サービスが提供できるよう、努めてまいります。

\*調査期間：10/25～12/28 \*回収率：27%（100名/368名）・・・LINE回答含む

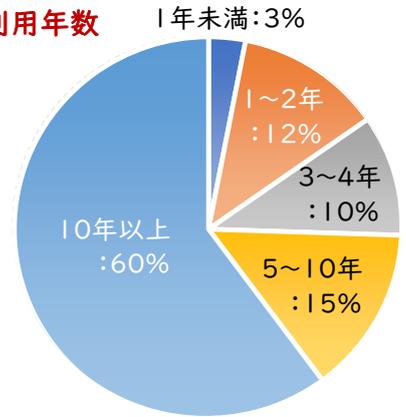
①年齢



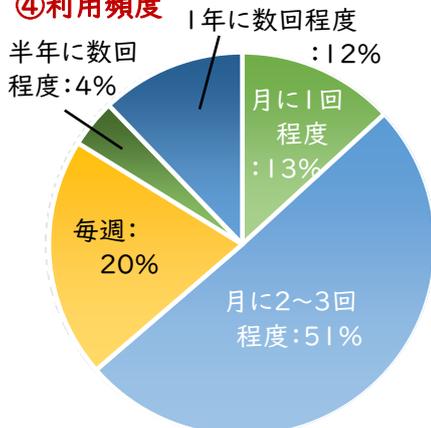
②住まい



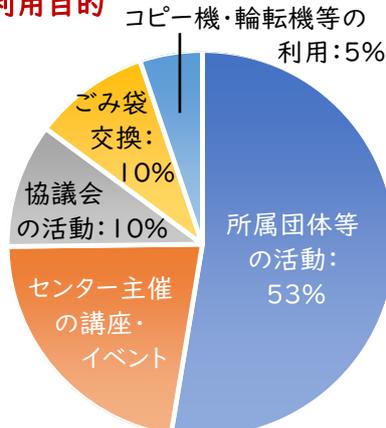
③利用年数



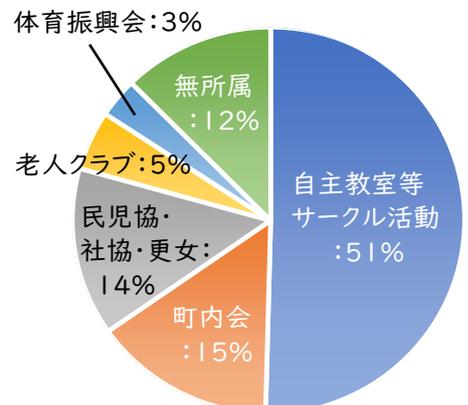
④利用頻度



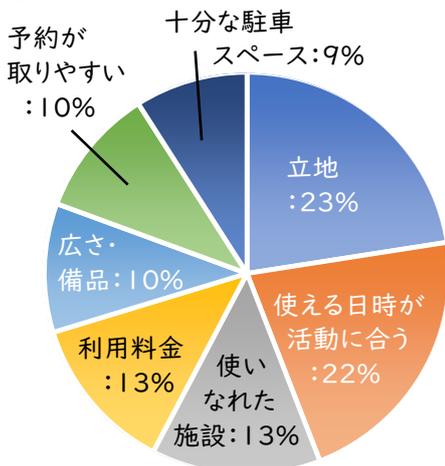
⑤利用目的



⑥所属団体



⑦施設選びの重視項目



満足度

	満足	普通	不満
⑧貸出備品	26%	71%	3%
⑨コピー機・輪転機等の設備	27%	70%	3%
⑩センター主催の講座・イベント	35%	62%	3%
⑪情報提供	39%	57%	4%
⑫清掃状況	44%	53%	3%
⑬安全対策	32%	62%	6%
⑭職員の対応	68%	30%	2%

## 「ふれあいまつり矢倉」実行委員募集

\*いっしょに「ふれあいまつり」を企画しませんか？（5回程度の会議参加など）

テーマ：「絆があなたと家族を守ってくれる」

※貴方のアイデアの「素晴らしいイベント」が、地域をひとつにしてくれる。  
 申込・お問い合わせ：矢倉まちづくりセンター内 ふれあいまつり実行委員会  
 住所・氏名・連絡先を、下記までお知らせください。（募集期間：4/1～/30）  
 TEL・FAX/077-565-1560 メール/yagura@machikyou.jp



まち協 公式LINE  
 このLINEから  
 メールが送れます

## 『矢倉生涯学習大学』第6講座 ～生き方は自分で決める！自分らしく生きるには～

2/15(土):草津市在宅介護医療連携センターの吉村明浩先生をお迎えし、「生き方を決めるのは自分であり、自分らしく生きるとは何か」についてお話を伺いました。

\*元気なうちから、「どのような最期を迎えたいか」や「どんな医療ケアを望むか」などについても、家族や周りの人と共有しておくことが、とても大切であると思いました。

\*自身の身体に向き合いつつ、今日を大切にしていきたいものです。

令和6年度は、「100歳時代を生きるための健康講座」をテーマに、國松元滋賀県知事や、各病院の先生方の講演を通して、健やかで幸せに生きることの大切さを学びました。



令和7年度 矢倉生涯学習大学  
受講生募集は、7/1(火)～行います。  
\*詳しくは、「くさつし広報 7月号」と  
一緒に全戸配付される「募集チラシ」  
をご覧ください。(先着30名)

## 矢倉学区「総合防災訓練」開催

2/16(日):矢倉小学校にて、矢倉学区災害対策本部員と各町内からの参加者、総計69名で実施しました。お寒い中、各ご町内から参加・ご協力いただき、ありがとうございました。

イザという時の不安が、少しでも解消できればと、下記の体験をしました。

- ①9時に震災発生の想定で、各町内から矢倉小学校に徒歩で避難。  
(どれくらいの時間と体力が必要か?道中に危険な箇所がないか等の確認)
- ②小学校内に設置の、「草津市防災倉庫」内の備品・非常食等、収納物の確認。
- ③「避難所開設キット」の見方や使い方を体験。
- ④避難所を利用するときに必要な、「避難者名簿」や、実際に避難所が開設されたとき、避難所運営をする、「避難所運営委員会系統図」の紹介。
- ⑤非常食の配付。(試食して食べられないようであれば、自身での準備も必要)



## 矢倉学区人権フォーラム「実践発表と講演の集い」

2/12(水):19:30より、今年度の総括として「実践発表と講演の集い」を開催しました。

今年度は、「“じんけん”って誰のもの? 生活に関わる問題を通して、誰もが暮らしやすい社会について、学びましょう!」をテーマに掲げ、学習を進めてきました。

初めに、町内学習懇談会の行政協力者を代表し、まちづくり協働部の河合裕明部長よりご挨拶をいただき、人権センターの小林様より、今年度の成果と課題についてお話いただきました。「聞くだけなら、忘れる」「見ると、覚える」「自分ですると、理解する」「自分で見つけたら、自分のものになる」を、意識しましょう。

次に、今年度のモデル町 玄甫団地の安田さんから実践報告を、続いて、高穂中学校藤井泰三校長から、「自分の人権意識の変化を振り返って」をテーマにご講演いただきました。藤井先生は、ご自身が子どもの頃に経験した人権問題にふれ、「大人の言葉が子どもの心に影響することがある」ということを率直にお話され、教員となり子どもたちに思うことは、「等しく教育を受ける権利があると同時に、等しく幸福になる権利がある」ということだと話されました。

「差別の種を取り除き、等しく幸せになること」、「人と人が認め合い、支え合うことの大切さ」、「大切な人を守ることは何か」を問われる講演でした。



藤井校長

### 第4回 わんぱくフラザ矢倉っ子「けん玉道場」

2/1(土):日本けん玉協会滋賀県支部の福井先生をお招きして、けん玉の楽しさと奥深さを学びました。

経験の多少はあるようでしたが、基本の持ち方・姿勢・リズムと、少しのコツを教わると、みるみる上達し、大技が決まるとご満悦の様子でした。

検定にかかわる様々な技を教わったほか、けん玉を使ってバランスをとる遊びや、「変わりけん玉」も紹介して頂きました。

最後に、検定の内容を模擬的に体験し、子ども達だけでなく、保護者も一緒にチャレンジしていました。



変わりけん玉



ひざも使って



たのしいね



ささるかな?

### 第4回 なかよし広場+にこにこレストラン

2/8(土):子どもさんと保護者、30名の参加のもと、開催しました。でこぼんさんによる絵本の読み聞かせのあと、コマの色付けとコマ回しに挑戦しました。その後、**玄米が入ったご飯**とお肉たっぷりのカレーライスを食べました。参加者は、普段の白米と違う噛み応えと、その味を楽しみ、お代わりがあいつぎ、4回もお代わりする子どもさんもいました。



止まるな〜



紐を巻いて回してみよう



玄米ご飯はじめて

※次回は・・・  
6月に予定していますが、  
小学校を通して案内します。

(なかよし広場+  
にこにこレストラン運営委員会)

### 子育てサロン「よせて! いいよ!」 ～ひなまつり～

2/26(水):もうすぐ「ひなまつり」ということで、色紙やペーパーを使って、「おびな」と「めびな」を作りました。他にも、みんなで「うれしいひなまつり」を歌ったり、イラストカードの絵合わせゲームも楽しみました。



かわいい おびなとめびなの出来あがり

..今月の開催..  
4/23(水)  
10:30~12:00  
「わくわくこどもの日」

\*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)



同じ絵はどれかな

### 活動サークルの紹介

正しい動きを覚えよう

### 「ぷるぷる体操」



姿勢がよくなりますよ

私たちは、1週間に一度、自分の身体と向き合って、身体をほぐし、正しい姿勢と動かしかたを先生から教えていただいています。現在メンバーは8人。始めた当初は30代でしたが、いつの間にか50代・60代になりました。時々談笑もありますが、長く続けていて良かったと思います。

ちょっと腰が痛いなあ、膝が痛いなあ、肩こりで頭がしんどいなあ…と思っている方は多いはず。ぷるぷる体操に参加して、正しい動きを身体に覚えこませれば、軽減するかも知れませんよ!

※ 活動日:毎週木曜日 10時~12時 大会議室 \*お気軽に見学にお越しください。

#### 【指導者より】

柔らかい小さなバランスボールとセラバンドを使用しています。身体のクセや姿勢を正しく導くことが出来る「JSAボールエクササイズ」や「軸トレーニング」を体験してみませんか? 終わった後は、驚くほど身体が軽く感じられますよ♪ (子連れでの参加もOK♪)

#### 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、「大根」です。

- \* 保存するなら、葉はすぐに切り落とそう!
- \* 「すりおろし」でいただく!

#### 【体にいいこと】

- \* 消化を助ける
- \* 酸化を防ぐ
- \* がんを抑制する
- \* 血流を改善する

#### 【特徴】

- \* 大根のピリッとした辛みのもとは、抗酸化成分のイソチオシアネート。抗炎症作用のほか、がんの予防効果も期待されている。
- \* カットした時より、すりおろした時の方がイソチオシアネートが、7倍も活性する。
- \* でんぷんを分解するアミラーゼが、消化を助け、胃腸の働きを整える。

**葉**  
淡色野菜の実の部分と違い、葉は緑黄色野菜。β-カロテンが実の3000倍。ビタミンK、葉酸などのビタミンB群やカルシウムは実の5~10倍含まれている。

#### 上部

葉から取り入れた水分や、葉で作られたでんぷんなどの養分が1番多く含まれているため、**甘み**が強い。千切りでサラダにするなど生食がお勧め。

#### 下部・先端

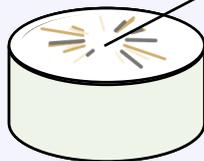
抗酸化成分のイソチオシアネートは、辛みの強い先端部に多く含まれる。活性化させるため、**すりおろしていただく**のがお勧め。でんぷん分解酵素のアミラーゼも下部に多く含まれる。

#### 中心部

アミノ酸が外側より多い。旨み成分のグルタミン酸は外側の1.7倍。疲労回復効果の高いアルギニン酸は、外側の2.2倍。

#### 皮部

ビタミンCが、皮~皮のすぐ下にある栄養の通り道・維管束に多く含まれ、中心部の2倍。硬いからと厚くおく場合があるが、捨てるのは大損です。



(参照本:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

### 簡単レシピのお料理教室 ~ごはんDEぼた餅~

2/22(土):みらい通信1月号“ばあばの台所”で紹介した「ごはんDEぼた餅」を、8名の参加者で楽しく作りました。

「暑さ寒さも彼岸まで」ということで、今回は“春の先取り”「ぼた餅」です。炊飯器で炊いたご飯で作るので、簡単に出来上がりました。あんこ餅、きな粉餅、抹茶きな粉餅の3種類を作り、持ち帰っていただきました。

もち米不要なので、皆さんも是非作ってみてくださいね!



ご飯を半つぶしにしましょう

# ばあばの台所

吹く風の中に気持ちよさを感じ、新緑が目まぶしい季節になりましたね。お弁当を持って出かけてみるのもいいかも♪ 今回のレシピは、冷めても美味しい野菜ロールと、混ぜるだけサラダ、大人にも子どもにも大人気の鶏皮の甘辛です。

\*26日のお料理教室で、一緒に作ってみませんか♪



「ばあば」です！

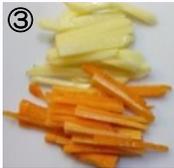
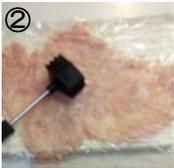
## 【鶏むね肉の野菜ロール蒸し焼き】

### ◎材料 (2人分)

- 鶏むね・・・1枚
- じゃがいも・1個
- 人参・・・10cm
- 大葉・・・5枚
- 味噌・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 塩コショウ・適量
- 酒・・・・・・適量

### ◎作り方

- ① 鶏肉は、皮をとり、観音開きにする。
- ② 上下にラップを敷き、叩いて薄く延ばす。
- ③ じゃがいも・人参は、5ミリの拍子切りにする。
- ④ ③をレンジで2分チンし、粗熱を取る。
- ⑤ ②に大葉、味噌、③をのせ、小麦粉をふり、手前から巻き、全体に塩コショウをする、
- ⑥ フライパンを熱し、⑤の継ぎ目を下にして並べる。
- ⑦ 蓋をして、中火で焦げ目をつける。
- ⑧ 酒をふり、蒸し焼きにすれば、出来上がり。



## 【ツナと水菜の中華サラダ】

### ◎材料 (1人分)

- 水菜・・・・・・1束
- ツナ缶 (オイル) ・1缶
- 焼きのり・・・・適量
- 塩コショウ・・・・適量
- ごま油・・・・・・適量

### ◎作り方

- ① 水菜は、5cmにカット。
- ② 材料を全部混ぜる。
- ③ 器に盛り、お好みでミニトマトなどを飾る。



## 【鶏皮の甘辛】

### ◎作り方

- ① 皮を適当な大きさに切る。
  - ② 片栗粉をまぶす。
  - ③ ②をフライパンで焼く。
  - ④ 砂糖・醤油・酒・みりん各適量を入れ、からめる。
- ※お好みで一味をふりかける。



	月	火	水	木	金	土
		1 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	2	3 10:00~ みらい通信会議 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	4 19:30~ 町会長委員会	5
6	7 ★ 矢倉こども園 入園式	8 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	9 ★ 矢倉小・高穂中 入学式	10 9:30~ 記憶絵ウオーク	11 10:00~ みらい通信会議	12 13:00~ 卓球
13	14	15 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	16	17 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	18	19
	やすらぎ学級 R7年度 受講生募集 (先着60名)					
20	21	22 10:00~ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	23 10:30~ 子育てサロン	24	25	26 10:30~ 簡単レシピの お料理教室 13:00~ 卓球
27 宿場まつり	28	29 昭和の日	30	1	2	3