



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



令和7年度「矢倉学区未来のまち協議会 定期総会」のご報告

5/10(土): 標記の総会を開催し、委員総数78名に対し、過半数以上62名の出席(委任状含む)のもと、以下の8議案について審議され、全て承認・可決されました。

※ 承認・可決された議案

- ① 令和6年度まち協・指定管理者事業報告
- ② 令和6年度まち協・指定管理者決算報告
および監査報告
- ③ まち協会計規定への一部事務処理規定追加
- ④ まち協組織の一部改変
- ⑤ まち協会費交付金の配分変更
- ⑥ 令和7年度まち協・指定管理者事業計画
- ⑦ 令和7年度まち協・指定管理者予算
- ⑧ 令和7年度まち協役員体制について

~~詳しくは、ホームページをご覧ください~~

2. 令和7年度 まち協・指定管理者 事業計画

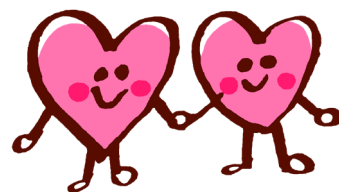
*まち協設立以来、一貫した「5つのまちづくり基本方針」に則り、事業計画に反映させました。

1. 役員の紹介 (敬称略)

役職	氏名	所属
会長	中谷 緑郎	前 未来のまち協議会会長
副会長	中村 滝雄	前 未来のまち協議会副会長
	三小田 幸雄	前 未来のまち協議会副会長
	村田 猛	前 未来のまち協議会副会長
	柴田 弘三	社会福祉協議会会長
	福井 稔剛	民生委員児童委員協議会代表
	橋川 礼子	更生保護女性会会長
会計	西田 ヒトミ	まち協が必要と認めた方
監事	梅村 進	まち協が必要と認めた方
	内園 真知子	まち協が必要と認めた方
事務局長	中村 厚之	まちづくりセンター長

① 笑顔でふれあい、思いやり、支えあうまち 矢倉

- *ふれあいまつり矢倉 : 11/9
- *わんぱくプラザ矢倉っ子 : 5/17・8/9・12/25・1/31
- *なかよし広場+にこにこレストラン : 6/7・9/6・11/1・12/28
- *BohNo+にこにこレストラン : 10/19・1/24
- *高齢者のつどい&ふれあい喫茶“憩” : 6/21・9/13・12/13
- *人権フォーラム : 6/4・8/6・9/3・11/12・2/18



② 安全で安心して暮らせるまち 矢倉

- *子ども防災キャンプ : 7/12~13
- *防火防災活動(災害対策本部) : 5/24・6/6・8/23・2/8
- *シグナル活動(無灯火自転車の指導・啓発、ヘルメット着用推進) : 4月・9月
- *こども見守り隊(児童の下校時、自宅付近での見守り活動) : 通年
- *愛の声かけパトロール : 6月・9月・12月

③ 健康で心豊かなまち 矢倉

- *親子で餅つき大会 : 12/14
- *懐かしのポン菓子 : 秋季
- *こどもクラブ : 2月発表イベント
- *絵画教室 : 7/26(更女会)
- *一般公開ケース研究会 : 6/28(更女会)
- *体力測定 : 秋季
- *市スポーツレクリエーション祭 : 7/6
- *市チャレンジスポーツデー : 11/16
- *矢倉スポーツ推進Day : 9/20・1/24
- *やぐらスポーツ広場 : 毎月第3土曜日
- *卓球同好会支援 : 毎月第2・4土曜日
- *簡単レシピのお料理教室 : 4/26・7/19・10/25・2/14

④ 美しい環境のまち 矢倉

- *花いっぱい活動

:6月・11月花苗配付
- *ポイ捨てごみの回収

:6月・11月
- *地球温暖化防止活動

:通年
- *小学校ボランティア

:5月田植え・さつまいもの苗植え
- :6月花の定植・まち探検
- :10月さつまいも掘り
- :11月秋まつり <随時> 水やり・草刈り等

⑤ 地域のまちづくり拠点として活動を支えていくまち 矢倉

- *矢倉やすらぎ学級

:5/21・6/18・7/9・9/17・10/15・11/19・12/16・1/28・3/3
- *矢倉生涯学習大学

:9/20・10/18・11/29・12/20・1/17・2/21
- *先進地視察研修

:秋季
- *地域課題の情報交換

:町会長委員会時
- <随時> *情報発信(みらい通信、ホームページ、公式LINE)

*自治振興助成金事業
- *担い手対策プロジェクト(矢倉ワイワイやってみよう)

(有償ボランティアの対応・重作業のアウトソーシング)
- *施設の管理運営

*まちづくりセンター建替プロジェクト



3. ① R6年度 決算

(単位:円)

まち協 収入の部		指定管理者 収入の部	
項目・科目	金額	項目・科目	金額
前年度繰越金	14,079,922	指定管理料	18,459,650
一括交付金	6,720,268	その他の収入	1,073,613
課題解決交付金	443,779	合 計	19,533,263
その他の収入	2,692,432	指定管理者 支出の部	
合 計	23,936,401	人件費	12,079,665
まち協 支出の部		業務委託費	1,634,204
人件費	2,465,488	消耗品費	627,441
事務運営費	271,502	水道光熱費	1,165,308
事業費	4,046,742	賃借料	559,710
課題解決事業費	545,279	租税公課	1,386,200
本部経費	1,904,354	その他の支出	1,227,825
次年度繰越金	14,703,036	次年度繰越金	852,910
合 計	23,936,401	合 計	19,533,263

② R7年度 予算

(単位:円)

まち協 収入の部		指定管理者 収入の部	
項目・科目	金額	項目・科目	金額
前年度繰越金	14,703,036	指定管理料	21,628,000
一括交付金	7,688,000	その他の収入	600,000
課題解決交付金	500,000	合 計	22,228,000
その他の収入	2,182,950	指定管理者 支出の部	
合 計	25,073,986	人件費	14,172,000
まち協 支出の部		業務委託費	2,400,000
人件費	3,022,000	消耗品費	700,000
事務運営費	300,000	水道光熱費	1,300,000
事業費	5,055,000	賃借料	550,000
課題解決事業費	500,000	租税公課	1,467,000
本部経費・予備費	3,397,250	その他の支出	1,639,000
次年度繰越金	12,799,736	合 計	22,228,000
合 計	25,073,986		

矢倉学区社会福祉協議会からのお知らせ



柴田会長

【ご挨拶】 矢倉学区社会福祉協議会の会長をお受けして3年になります。ようやく、地域での社会福祉の事を少しずつ理解して、何を行動に移すべきか少しずつ見えてきた私です。近年、世の中の様子が大きく変わり、変化についていけるか心配しています。矢倉学区も高齢化が進み、福祉の充実した地域を目標に、未来のまち協議会を中心として、各種団体と話し合いを重ね、たくさんの人々に地域福祉を理解してもらい、これからも皆様と一緒に頑張りたいと思います。

会長 柴田弘三

<基本理念>

すべての人を大切に
笑顔あふれる わがまち矢倉

令和7年度 本部役員		事務局	東室木町 / 村川 嘉雄
会 長	馬池町 / 柴田 弘三	福祉ボランティア委員会 委員長	
副会長	// / 内園 真知子	グランドール南草津 / 北 泰治	
//	矢倉町 / 村田 猛	総務委員会 委員長(町会長代表)	
会 計	矢倉町 / 村田 勘一	矢倉団地 / 岸本 武	

子育てサロン「よせて！ いいよ！」～わくわく こどもの日～

4/23(水):今年度初めての子育てサロンを開催しました。
4組の親子に参加いただき、子育てサロンと民生委員の紹介の後、手遊び、紙芝居、大型絵本の読み聞かせ、こいのぼり作りをしました。手遊びでは、「こぶためきつねこ」「あたまかたひざポン」「パンダうさぎコアラ」を、一緒に楽しく歌いました。



できたよ。見て～！

..今月の開催..
6/25(水)
10:30～12:00
「七夕」

＊場 所:矢倉まちづくりセンター ★事前申込不要
＊持ち物:飲み物・タオルなど ★参加費無料
＊対 象:矢倉学区にお住まいの未就学児と保護者
(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)

簡単レシピのお料理教室「ロールチキン」

4/26(土):みらい通信4月号“ばあばの台所”で紹介した「むね肉のロール焼き、ツナとレタスの中華サラダ、鶏皮の甘辛」を、11人の参加者で楽しく作りました。メインのロール焼きは、観音開きした胸肉をたたいて薄くし、大葉や野菜、味噌を巻きフライパンで焼き上げました。混ぜるだけの簡単サラダとかやくご飯豆腐のすまし汁もつけて美味しいランチになりました。



観音開きに挑戦



具材を乗せて巻いていきます

＊次回は、7/19(土)に開催予定です。お楽しみに！

やぐたんからの



《耳より情報》

知って得する身近な栄養学！

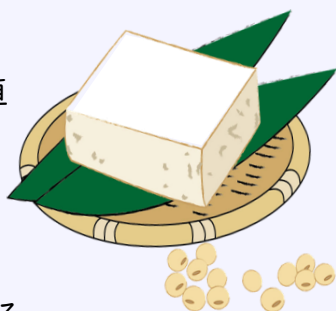
今回は、「大豆」をピックアップ。

＊「茹で」より「蒸し」で、GABAが8倍！
＊大豆たんぱく質が豊富な「畑のお肉」

	大豆	肉
エネルギー	417kcal	498kcal
たんぱく質	35.3g	11.7g
脂質	19g	47.5g
カルシウム	240mg	3mg
食物繊維	17.1g	0g
コレステロール	0mg	86mg

【体にいいこと】

- ＊コレステロール値を下げる
- ＊酸化を防ぐ
- ＊肌の老化を防ぐ
- ＊骨粗鬆症を防ぐ
- ＊腸内環境を整える



茹でると栄養が流出
「水煮」と比べて、「蒸し調理」の場合は、ビタミンB₁が1.6倍、大豆イソフラボンが2倍、GABAは8倍と良いことだらけ。

「畑のお肉」

大豆に含まれるたんぱく質量は肉や魚より多く、ビタミンB₁は、エネルギー代謝をアップさせる。大豆たんぱく質には筋力アップとともに中性脂肪を低下させる働きが期待できる。

朝大豆なら集中力を、
夜大豆なら睡眠の質を
アップさせる

たんぱく質が神経伝達物質を作り出し、集中力を高め、やる気を出させ、元気をチャージしてくれる。大豆に含まれるL-セリンが睡眠ホルモンを分泌させ、入眠をスムーズにさせる。

Wたんぱく質で
効率よく筋力をアップ

動物性たんぱく質だけ摂るより、動物性と植物性たんぱく質を組み合わせた「Wたんぱく質」を摂取した方が、アミノ酸血中濃度のピークからの下降が穏やかで吸収が持続。筋肉の減少を抑制する傾向も認められた。

消化吸収なら豆腐
食物繊維なら蒸し大豆

豆腐は、大豆に比べて消化吸収率が非常に高くなる。ただし、製造過程でおからが取り除かれ、食物繊維は、ほぼ0になるため、食物繊維を摂りたいなら、大豆を食べると良い。

組み合わせで
栄養を高める

「きな粉牛乳」は、肥満予防にも健康維持にも役立つ。「大豆とひじきの煮物」も食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれる。

(参照本:「その調理、9割の栄養捨ててます!」)

ばあばの台所

6月は別名「水無月」水が気になる季節ですね。
水の神様が語り掛けてくるように、お豆腐に目が留まります。
豆腐はとびっきりのごちそうになりますよ。簡単だけれど
栄養満点のメイン料理になる2品をご紹介しますね♪



「ばあば」です！

【厚揚げのチキン南蛮風】

◎材料（2人分）

- 厚揚げ・・・・・・・・・・2枚
片栗粉・・・・・・・・・・適量
④ { 砂糖、酢、醤油・各大さじ1
 顆粒だし・・・・・・・・小さじ1
ゆで卵・・・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
⑥ { マヨネーズ・・・・大さじ3
 酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2

◎作り方

- ① 厚揚げは、そぎ切りにする。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ ②をフライパンで、きつね色に焼く。
- ④ ③に④をからめてお皿へ。
- ⑤ ゆで卵と玉ねぎをみじん切りにして、
⑥と合わせ、タルタルソースを作る。
- ⑥ ④の厚揚げに⑤のソースをかける。

※ お好みで、パセリやネギなどを振りかける。



【豆腐とミンチのすき焼き風】

◎材料（2人分）

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁
ミンチ・・・・・・・・・・100g
長ネギ・・・・・・・・・・1/2本
④ { 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・100cc
 みりん・・・・・・・・大さじ2
 醤油・・・・・・・・大さじ2
 生姜・・・・・・・・小さじ1/2

◎作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ネギは斜め切り。
- ③ フライパンでミンチを炒める。
- ④ ③に④を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に①の豆腐を入れて5分煮る。
- ⑥ ②のねぎを入れ、2分煮る。
- ⑦ お好みでとろみをつける。
片栗粉：大さじ1 水：大さじ1



	月	火	水	木	金	土
	26 	27 	28 	29 	30 	31
1	2	3	4 10:00～ 憩 喫茶「憩」馬池町 19:30～ 人権 フォーラム総会	5 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木 10:00～ みらい通信会議	6 14:00～ 出張eスポーツ 19:30～ 町会長委員会 ・無線交信訓練	7 10:00～ なかよし広場＋ にこにこレストラン
8	9	10 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	11	12 9:30～ 記憶絵ウオーク	13 10:00～ みらい通信会議	14 9:00～ 避難訓練・外掃除 13:00～ 卓球
15	16	17 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	18 13:30～ やすらぎ学級	19 10:00～ 憩 喫茶「憩」東室木	20	21 9:00～ やぐらスポーツ広場 10:00～ 高齢者のつどい
22	23	24 10:00～ 憩 喫茶「憩」矢倉町 11:00～ 憩 喫茶「憩」大塚団地	25 10:30～ 子育てサロン	26	27	28 13:30～ 更生保護女性会 一般公開ケース 研究会
29	30					