



# 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/>



## 災害時に役立つ「子ども防災キャンプ」の開催報告

7月18日(日) <1泊含む 延べ1.5日間>: 小学生(高学年)9人の参加を得て、「子ども防災キャンプ」を開催しました。「大地震などの災害時に自らの命を守る術」や「長期に渡る避難生活の過ごし方」などを、子どものころから体験し、知識を得ていれば“いざ”という時に大いに役立つに違いありません。訓練概要は下記に示す通り盛りだくさんです。訓練後の児童たちからは「貴重な経験をさせてもらった」などの感想を得ました。来年以降も多くのご参加をお待ちしております(小学生高学年が対象)。

### ○「京都市市民防災センター」での体験ツアー



モニターで消火訓練



震度6の揺れを模擬体験



消防ヘリの操縦体験

### ○ 防災教室Ⅰ(矢倉まちづくりセンター)



段ボールベッドを組み立て



段ボールベッドの完成!



ポンプを使った放水訓練

### ○ 防災教室Ⅱ(矢倉まちセン)



防災テントの設営訓練



テントの固定方法を習う!



ドラム缶風呂で〜す♪

### ○ 朝の非常食を作る



「手作りホットドッグ」を作る



ドラム缶で料理中!

### ○ 防災教室Ⅲ(矢倉まちセン)



煙の中からの脱出訓練

(矢倉学区未来のまち協議会、災害対策本部、食育健康推進部会、元気な子ども育成推進部会)

**「地球温暖化防止対策」講演会のご報告**

今月は、8月号に続き、滋賀県地球温暖化防止活動推進員 山本悦子さんの講演のうち、皆さんにも役立つ内容を絞り込んで、まとめてみました。

**食品ロスを減らそう！**

**【あなたにもできる「家庭内での食品ロス」を減らす工夫】**



◇「食品ロス」の実情！ \*皆さんにも、心当たりはありませんか？

「食べきれなかった」、「傷ませてしまい、使えなくなった」、「賞味期限・消費期限が切れてしまった」などの理由で、多くの食材が捨てられています。

● ちなみに、その実態の一例を、日本全体で表すと、以下のとおりとなります。

- ① 一人当たりの食品ロスは、毎日130g(ごはん:お茶碗1杯分)にもなる！
- ② 日本に住む人が、お米をわずか1粒(0.02g)残すだけで、30kgの米袋×83個分のロスになる！

**\*「人や社会、環境のことも考えて、買い物をしましょう！」**

◇エコクッキングを心がけ、生ごみ減量のための「3つの切り」を実践しましょう！

- ① 買った食材の **使い切り!** (捨てる場所がないくらいに使い切る)
- ② 食品の **食べきり!** (残さない程度の量を考慮して作る)
- ③ ごみ捨て時の **水切り!** (濡らさない工夫、絞り切る、新聞紙で油・汚れを取る など)

◇「旬の食べもの」や「地産地消の食材」を、優先して活用しましょう！

- ① 「ハウス栽培品」は、露地栽培に比べ、何倍もの栽培エネルギーが使われています。
- ② 季節の食べ物は、安くておいしく、栄養価も高いです。
- ③ 地元で採れる食材などは、輸送エネルギーが少なく済む上、新鮮でおいしいなどの利点があります。

\* 食べ物によっても「地球温暖化」などの弊害が生じていることを知って、温暖化防止のためにどんな食材を選ぶのが良いか、考える必要があると思います。

**※私たちは、今後「食品ロス削減」のために、何をすべきでしょうか？**

例えば、「3つのない」を心がける:「**買いすぎない**」、「**作りすぎない**」、「**食べ残さない**」など(^\_^)

**やすらぎ学級 第2講座「フラワーアレンジメント」 ~カラフルなお花でインテリア小物を作ろう~**

7月20日(水): やすらぎ学級 手芸サークル講師 白波瀬 淳子さんの指導で、生花に特殊な加工を施した「プリザーブドフラワー」を使って、すてきなインテリア小物を作りました。

学級生の皆さんも集中しながら作り、お互いに出来上がった作品を披露しあい、工夫したところやこだわったところを楽しくお話されていました。

当日は、運営委員もサポート役にまわり和気あいあいとした中、楽しく講座を進めることができました。「作品を自宅のお気に入りの場所に飾る」と話す方もおられました。(やすらぎ学級運営委員会)



色鮮やかに出来ました♪



ケースに入れて出来上がり!

**簡単レシピのお料理体験 「非常食にもなる オムライス&クリーム煮」作り**

7月23日(土): みらい通信7月号「ばあばの台所」で紹介したメニューを実際に作る「簡単レシピのお料理体験」を実施しました(大人5人・お子さん1人)。

今回はポリ袋を使用し、すべての料理を一つの鍋で調理する、非常時にも役立つメニューで、簡単・おいしい料理ができました。

参加者からは「油も使わないからとても健康的♪」「家でも挑戦する!」などの感想をいただきました。

(矢倉学区未来のまち協議会)



卵とマヨネーズを入れ、優しくもみもみして混ぜる♪

**子育てサロン「よせて！ いいよ！」 “水あそび”**

7月27日(水)：前日からの雨も上がり、15人の親子が参加して、屋外で水あそびをしました。  
ミンミンとセミが鳴く中、水着に着替えた子どもたちは、思い思いのプールに入り、暑さも忘れてお友達と仲良く過ごしました。

**\* 次回 … 9月28日(水)**  
**10:30～ 「スタンピング」**  
**= 汚れてもいい服で**  
**お越しください♪ =**



- \* 申込不要、参加費無料です。  
(当日の気分に合わせたの参加もOK♪)
- \* 対象:0歳～未就学のお子様とご家族
- \* 持ち物:タオル、飲み物、着替えなど

(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)



**パチリッ!!**

**今月のフォトグラフ**

矢倉こども園の園児たちが、かわいい絵を描いたプランターにひまわりの苗を植えて、まちづくりセンターにプレゼントしてくれました♪  
元気に育って、大きな花が咲きますように！

(H.K)



**ただいま**  
**元気に成長中♪**



**第72回 “社会を明るくする運動” 一般公開ケース研究会開催**

7月2日(土)：地域の方(参加者:19人)を迎え、掲題の研究会を開催しました。  
「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ ～生きづらさについて考える～」をテーマに、どの地域でもありそうな身近な事例を取り上げて勉強しました。主な概要は下記のとおりです。

**※課題：「両親が仕事に追われ、子どもに生活の負担がのしかかり、スマホが離せなくなり、親に注意された結果、家出してしまった」事の問題解決とは。**

「子ども食堂のような場所があれば一助になる」、「子どもの行動がおかしい場合の取り組みには、専門家の支援をこうことも大切」、「まず実情をよく聴く」、「日頃からの近所づきあいや、挨拶が大切」といった意見が出ました。なお、「声かけ」で大切なポイントは、「大丈夫？」と聴くのではなく「困っていることは何かな？」と問うのが良いとのことでした。また、矢倉での活動として「繋がりを作る地域行事」や、「寺子屋活動」が紹介されました。



**\* 社協 心配事コーナー： ☎ 566-1266 キリエ4階 平日10～12時・13～15時** (矢倉学区更生保護女性会)

**「LINE公式アカウント」開設しました♪**

この度、講座やイベントなど身近な情報をいち早く皆さんにお届けすることを目的に、LINE公式アカウントを開設しました。③



④ ID欄に「@2831fmtb」と入力

矢倉まちづくりセンター窓口で、友だち追加画面を提示していただいた方に、記念品をプレゼントいたします。是非ご登録ください。登録方法が分からない方は、矢倉まちづくりセンターまでお気軽にお問い合わせください。  
(矢倉学区未来のまち協議会)

**ひとり暮らし高齢者ふれあいサロン**

7月13日(水)：矢倉学区にお住まいで、65歳以上のひとり暮らしの方を招待し(40人参加)、掲題の事業を開催しました。「ことこと」さんによる大正琴の生演奏で、しばし懐かしいひと時を楽しまれました。(お弁当をお持ち帰り)



**大正琴の音色もさわやかに♪** (矢倉学区社会福祉協議会)

**お知らせ**

- 「草津市指定 ごみ袋引換券」の有効期限は、**R4年9月30日(金)まで**。ご注意ください!
- 避難訓練・外掃除 ご協力ありがとうございました。
- 職員採用:脇 美保 よろしくお願いいいたします。  
職員退職:辻みどり お世話になりました。

# ばあばの台所

こんにちは！「ばあば」です！  
 今回ご紹介のメニューは、体にも心にも夏の疲れが出る季節  
 「手抜きでも、美味しい料理は出来るもの！」ぜひチャレンジ  
 してみてください。きっと満足してもらえそうですよ♪



## 【塩ラーメン風 そうめん】 ~そうめん DE らーめん~

飽きてきたおそうめんは、ひと手間かけていただきますよ！

### ◎材料 (2人分)

- そうめん・・・2束
- 豚バラ肉・・・100g
- 塩・・・少々
- 水・・・500cc
- 鶏がらスープの素  
・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- ねぎ、粗びき黒コショウ、  
ごま油・・・各適量

### ◎作り方

- ① そうめんを袋の表示どおりにゆでる。
- ② 鍋に豚肉、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、塩を入れて沸かす。(アクが気になったら取る)
- ③ 器に①のそうめんを盛り、③を注ぎ、ねぎを散らす。
- ④ 粗びき黒コショウ、ごま油を回しかける。  
※バターやんにくを入れてもGood！  
※トッピングに、煮卵、海苔、メンマなどお好みで♪



## 【はんぺんツナバーグ】 5分で出来上がる、ふわふわの触感は子どもから大人まで大好き♪

### ◎材料 (2人分)

- はんぺん・・・1枚
- ツナ缶・・・1缶
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酒、ごま油・・・各少々
- カイワレ大根、ねぎ  
・・・適量
- 大根おろし、ポン酢

### ◎作り方

- ① はんぺんを手でほぐす。
- ② ①に油を切ったツナ缶、しょうゆ、酒を入れ、よく混ぜ、2つに分ける。
- ③ フライパンでごま油を熱する。
- ④ ②を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ⑤ お好みでカイワレやねぎをのせる。
- ⑥ 大根おろし、ポン酢で召し上がれ～！



# 矢倉

# みんなのカレンダー

2022年9月

※都合により、開催が中止・変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	2 19:30~ 町会長委員会	3 13:30~ 生涯学習大学
4	5	6 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	7 10:30~ 憩 喫茶「憩」馬池町 19:30 人権フォーラム	8	9	10 14:00~ 高齢者のつどい
11	12	13	14	15 10:00~ 憩 喫茶「憩」東室木	16	17 9:00~ やぐら朝市 10:00~ 子どもスクール
18	19 敬老の日	20 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	21 10:30~ 憩 喫茶「憩」馬池町 13:00~ やすらぎ学級	22	23 秋分の日	24 10:00~ 地球温暖化防止 講座 13:00~ 卓球
25	26	27 11:00~ 憩 喫茶「憩」大塚団地	28 10:30~ 子育てサロン	29	30	1