



# 矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行  
矢倉学区未来のまち協議会  
連絡先  
TEL・FAX 077-565-1560  
E-mail yagura@machikyou.jp

ホームページ  
http:machikyou.jp/yagura

矢倉学区(12月1日現在)(前月比増減)  
人口 9,917人(-10人)  
男性 4,869人(-6人)  
女性 5,048人(-4人)  
世帯数 4,384世帯(-6世帯)

## 令和の新時代にふさわしい愛される「まちづくりセンター」を目指して！

令和の新年を迎えられ、みなさまにおかれましては、お健やかに過ごしのことと存じます。本年も皆様のお役に立てるべく、新たな決意で取り組みますのでよろしくお願いいたします。矢倉学区未来のまち協議会は、平成29年には指定管理者となりセンターの維持・管理を担い早や3年が経ち、今年は、新しく契約期間5年の二期目のスタートとなります。この矢倉学区においても少子高齢化の地域課題があり、町内会・自治連合会などが中心となって取り組んでいます。さらに、「自分たちの地域は自分たちでつくる」ことを目指し、地域の皆様が共に支え合い、助け合い、誰もが地域に愛着を持ち、子どもからお年寄りまで笑顔で元気に暮らせるまちづくりのため、事業の推進を始めとして矢倉のまちづくりを進めてきました。これからも、災害に強いまちづくりのための防災活動にも力を入れるとともに、地域の方々が楽しめる場、語りあえる場所、趣味等活かせる場所、生きがいをみいだせる場等、地域に愛されるセンターでありたいとの思いのもと、今後も職員一同力を合わせ職務に邁進していきたいと、引き続きのご支援・ご協力をお願いいたします。



## センター恒例の防災訓練の実施

12月1日(日)、矢倉まちづくりセンターと矢倉小学校の施設をお借りして防災委員25人、各町内会から39人の参加を得て掲題の訓練を実施しました。

訓練は「草津市で震度6強(マグニチュード9.0)の発生」を想定し、「各町内会の被害状況を無線で報告を受ける」、「地図上に被害個所の明記」や避難所を矢倉小学校に開設し、避難者受け入れ及び体育館でのダンボールベッドの設置や、AED操作訓練を行いました。また、屋外では、チェーンソーの使用体験や消火ホースの取扱いを学び、実際に参加者全員で力を合わせた訓練となりました。参加者からは「みんなで協力して避難所を作らなければいけませんね」「落ち着いて作業ができるように心がけたいです」などの声をいただきました。今後とも継続的に訓練を行い、矢倉学区民が安全に避難できるよう充実に努めていく所存です。(写真は訓練の一部)



段ボール応用ベッドの作成



障害物の切断除去訓練



救命訓練

## 待ちに待った映画「サア～行こか」公開！

11月24日(日)、草津クリアホールにて郷土文化映画「サア～行こか」の上映会が開催されたところ受付前に入場待ちの長い列が続き、客席はあっという間に埋まりました。上映前には映画主題歌の披露もあり会場は大いに盛り上がりました。郷土文化を愛する人たちに大切に引き継がれるストーリーに心打たれ、観客から温かい拍手が起こりました。上映後、パネルディスカッションがあり、製作に関する苦労話なども披露されました。



満席状態の会場風景

**矢倉幼稚園生のお茶会のお稽古**

11月19日(火)、矢倉幼稚園児の年長28人がお茶会を体験をしました。和室に一礼をして入り、神妙な顔で正座をし、まずは先生から「お茶をたてる人の気持ちや、お茶会の礼儀作法、お茶の道具を大切に扱うこと」などの説明を受け、待望のお菓子とお茶をいただきました。終了後、緊張もほぐれ、「お茶なのになんで甘いのかな」や「ちょっと苦かった」などと、感想を話してくれました。また、ご指導くださった先生に「ありがとうございました！」と元気な挨拶をしてお礼を述べる園児たちの爽やかな笑顔が印象的でした。



(矢倉更生保護女性会)

チョッピリ緊張しています♪

**高齢者のつどい「ふれあい喫茶“憩”」開催**

11月16日(土)、まちづくりセンターにて掲題のイベントを26人の参加のもと開催しました。第1部では、サークル“でこぼん”さんをお招きし、大人向けの紙芝居や落語風にアレンジしたお話などを披露していただき、皆さん、童心に戻った様子で楽しく聞いておられました。第2部は、馬池町の斎藤さん・平井さんによる恒例の懐かしの昭和歌謡、演歌から童謡まで、面白いトークを交えながら演奏していただきました。参加者は夢心地の心境で、楽しい時間を過ごされた様子でした。



弾む歌声高らかに♪

**第17回草津市チャレンジスポーツデー開催**

11月23日(土)矢倉小学校のグラウンドで、町内会対抗ペタンクと個人戦のグラウンドゴルフの大会を行い、熱戦が繰り広げられました。結果は次の通りでした。



碧空の下、伸び伸びと♪

	ペタンクの部	グラウンドゴルフの部
1位	東室木町B	林美代志さん
2位	矢倉町A	梅村恵美子さん
3位	大塚団地D	柴田弘三さん

**第32回ニュースポーツ交流会秋季の部**

同校の体育館でドッチビー(小学生の部)が開催され、応援の親子の歓声上がる中、熱い試合が展開されました。結果は次の通りでした。

1位	矢倉町A
2位	大塚団地・東室木町 合同チーム
3位	矢倉町B



明るい日差しさす中で

**矢倉やすらぎ学級第5講**

**カゴにお花を飾りましょう**

11月20日(水)、手芸サークル講師の白波瀬淳子さんによる標記講座を開催しました。

カゴに、色とりどりのアーティシャルフラワーを、自分好みのセンスで自由にカゴへ挿していく方法で、出来上がりは、同じ花材のお花だったとは思えないような色々な素敵な作品が出来上がりました。



真剣に取り組み中



ご自慢の作品を前にニッコリ♪

**「人権の集い」開催**

**「被災者の人権」について学ぶ！**

11月29日(金)、掲題の集いが矢倉センターにて開催され、東日本大震災後の長期被災地の現状を写真等での説明があり、困窮極まる生活に耐える人たちがおられることを、肅然とした気持ちで出席者は聞き入っておられました。「明日は我が身！」決して他人事ではないことを肝に銘じ、自助・共助などの備えの充実化の大切さを痛感しました。また、シンガソングライター「西村くんとタカトシくん」の演奏と歌も披露され、その力は被災地にも届くことを実感しました。尚、被災地の時間経過と共に発生する人権問題も含む問題点や課題の説明を要約すると以下の通りです。

**1.被災直後の問題点や課題:**

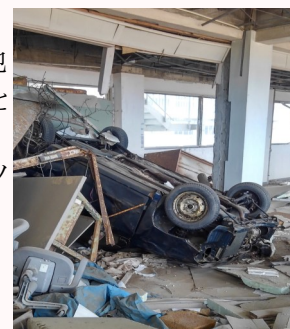
- \* 力仕事などが山ほどあり、ボランティア活動などの支援は多いほど助かる。
- \* 車の移動は渋滞の原因となり、緊急車両の妨げになり、可能な限り車を使用しない。

**2.避難所に住んでの問題点や課題:**

- \* 家族単位や個人のプライバシーが守られにくい(含\*不眠、食欲がない、栄養の偏り、その他)。
- \* 避難生活が続くと、生活支援者も専門的な資格保持者が求められる(介護、ストレス緩和、医療等々)。
- \* インフラ(電気・水道・下水)が長期にわたる停止状態は、日常生活がまことに不便！特に身体の弱い人における支援は公助と共助共に不足がちとなり、血の通った支援が欠かせない。

**3.避難所から仮設住宅に移る段階での問題点や課題:**

- \* 近所付き合いが困難とか、人々との絆が薄くなる(孤立化)。
- \* 子供がいじめられる(転校先の学校など)、見えにくい差別に会うなどによる幼い心の傷のケアが大切。



今なお生々しい被災地の姿(一部)

### 大人のための自分磨き講座Lesson.8「スワッグ作り」

12月7日(土)、白波瀬淳子先生から生花からドライへの色合いの変化を楽しめる「スワッグ作り」を学びました。

始めに花の名前や束ねるコツなどを聞き、それぞれ花の特徴を生かしながら自由に組み合わせ、色合いや形のバランスを見ながら仕上げていきました。参加者は「花に向き合う素敵な時間が過ごせました」「家で飾って楽しめます」など嬉しい感想を頂きました。

次回は2月8日(土)9:30~12:00 Lesson.9「何度も作りたくなるお菓子レッスン」です。詳細は、町内ポスター・回覧版・草津市広報1月15日号をご確認下さい。



アイデア盛りだくさん!



仕上りが楽しみです

### 避難訓練と清掃作業の御礼

12月11日(水)、矢倉まちづくりセンターにおいて火災が発生したという設定で、センター利用団体の皆さんと避難訓練を行いました。センター利用時に活かせるよう火災でエレベーターも停止し、非常階段も使用しての訓練でした。その後、いざという時に使用できるよう心肺蘇生法とAED操作訓練も行いました。センターを始め、様々な場所にAEDが設置されている現在、知識を得る事で安心して生活したいものです。

また、センターの大掃除も併せて実施しました。ご参加・ご協力頂きました皆さまありがとうございました。



熱心に受講中!

### 「親子でもちつき大会」と「手作りグッズ体験」

12月15日(日)矢倉まちづくりセンターにて21人の子どもたちとその保護者の皆さんとで「もちつき体験」と「プラパン作り」「缶バッジ作り」に挑戦しました。ツヤツヤに蒸し上がったもち米を重い杵で「えいっ! えいっ!」とつき、つきあがったら手に取り苦心しながら丸めていきました。おもちは、餡やきなこを付けて戴いたり、ボランティアの皆さんが調理した豚汁と一緒に戴きました。また、待ち時間にオリジナルのイラストを自由に描き、自分だけのキーホルダーや缶バッジを作りました。(運動と食育健康推進部会)



力を込めてペタン!



どんな絵にしようかな

### 矢倉学区の医療福祉を考える会議

高齢者を抱えるご家族にとって「歩いているときによくふらつくようになった」「腰や足の痛みで移動が大変になってきている」「病気で入院しているが、退院後の生活が不安」といった相談を気軽に受けられる公的施設があれば利用したいですね。

その受入れ先が「高穂地域包括支援センター(☎077-561-8143)」です。施設は、特別養護老人ホーム「菖蒲の郷」にあり、高穂中学校区(矢倉・志津・志津南小学校区)の高齢者の方や、その家族からの相談窓口の役割を担っています。気になる方は一度訪ねられたらいかがでしょうか。

1)同センターでは、相談内容に応じて、地域や市で行われている健康づくりのための活動や介護予防に関する情報提供をしたり、介護保険サービスを利用するための申請手続きの支援をしています。また、「物忘れが気になる」などの認知症に関する相談窓口も兼ねています。

2)また同センターは医療福祉を考える会議への参加を通じて、高齢の方々の居場所づくりなど、地域で支える仕組みを話し、安心して暮らし続けられるための活動に取り組んでいます。

### こんにちは民生委員です!

今回は『行政機関への協力』の活動紹介です。

民生委員の職務の一つに「福祉事務所、その他の関係行政機関の業務への協力」があります。

身近なものとして、災害時要援護者登録の勧奨訪問、長寿祝い金支給へのお手伝いなどがあり、市からの資料に基づいて該当する世帯を訪問しています。これも行政と地域住民の方々とをつなぐ活動と考えています。

また、学区の社会福祉協議会や、まちづくり協議会と連携した活動として「ふれあいまつり矢倉」への参画も行い、今年は“民児協ふれあい広場”を提案し、高齢者や子ども達など、多くの方々に立寄って頂きました(注)。

(注)民児協ブースでは「令和元年台風19号災害義援金」の募金活動も行ない、寄せられた義援金は草津市社会福祉協議会へお届け致しました。皆様のご厚意で3,452円が集まりました。ご協力有り難うございました。

# 旬! いただきっ!

## 冬の食卓の強い味方 ~ 白菜 ~

初回は白菜です。冬の食卓には最適の野菜として味噌汁や鍋物などで皆さんも沢山召し上がっておられることでしょう。白菜には、カリウムやビタミンK、カルシウムなどが多く含まれ、健康維持にも欠かせない食材として積極的にとりたいですね。でも「使いきれない」「料理のレシピをよく知らない」とも聞きます。そこで、とっておきの美味しくて、どなたでも喜ばれる白菜の簡単レシピをご紹介します。(M.U)



### 白菜とツナのスープパスタ

(2人分)

白菜: 中4枚 ツナ缶: 1缶  
水: 600cc 塩胡椒: 少々  
固形ブイヨン: 1個  
スパゲッティ: 160g



(作り方)

- 鍋に横に5mm幅に切った白菜とツナ缶、水、塩胡椒、ブイヨンを入れて加熱する。
- ①が沸騰したら、パスタを入れ、袋表示の茹で時間を参考に時々混ぜながら茹でる。

### 白菜と挽肉のキーマカレー

(2人分)

白菜: 中4枚 合挽肉: 200g  
玉ねぎ: 1/2個  
カレー粉: 大さじ1と1/2  
酒・ウスターソース: 少々



(作り方)

- フライパンで合挽肉、玉ねぎ(微塵切)を炒め、色が変わったら白菜(微塵切)を炒め、カレー粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ①に酒・醤油を少々加え中火で水分がなくなるまで混ぜながら加熱する。

## 矢倉 ほっと一息

### 「寒咲花菜」 かんざきはな

早咲きの菜の花です。雪雲を被る比良山の稜線とは対照的に、一面黄色の絨毯が広がります。凜とした1月の空気を温めてくれるようですね。(撮影場所: 守山みさき公園)



(文 M.U 写真 K.I.)

## 矢倉みんなの保健室

### 初春にふさわしい伝統食を味わおう!

今回は、元気に毎日を過ごすための先人の知恵を活かした良き伝統食についておさらいしたいと思います。もちろん、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。

### 春の七草(七草がゆ)をいただきましたか?

日本では、1月7日の朝、七草粥を食べる風習がありますが、その由来や意味を知ると、なお食べたくなりますよ。1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べます。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。七草は胃腸に良い「おかゆ」で食べようというのですから、正月疲れの胃腸回復には最適ですね。ちなみに、そのいわれなどは次の通りです。

奈良時代に、年の初めに若菜を摘んで食べ、生命力をいただくという願いで「若草摘み」や、7種類の穀物でお粥を作る「七種粥」の風習などと結びつき、それが「七草粥」に変化して、江戸時代には「人日の節句:七草の節句」として五節句(※)のひとつに定められ、定着していったようです。(※)五節句とは:江戸幕府が定めた式日で、1月7日の人日(にんび)、3月3日の上巳(じょうし)、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽をさします。

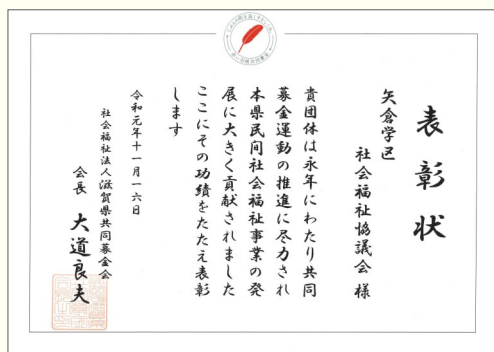
- 芹(せり): 水辺の山菜で香りがよく、食欲増進。
- 薺(なずな): 別称はペンペン草。
- 御形(ごぎょう): 別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果あり。
- 繁縷(はこべら): 目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬。
- 仏の座(ほとけのざ): 称はタピラコ。食物繊維が豊富。
- 菘(すずな): 蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ): 大根(だいこん)のこと。



全部が揃わなければ、代用品として、ネギ、ホウレンソウ、ミツバなど、お好きな野菜でもOK。新鮮な野菜を使うと、自然界から新しい生命力をいただくという本来のコンセプトにマッチしますよ。



矢倉学区社会福祉協議会が募金活動に尽力された事により表彰されました。



## 伝言板

### 子育てサロンからのお知らせ

年間予定表の日程から次の通り変更になりました。お間違えのないようお願いいたします。

変更前	変更後
3月18日(水)	3月17日(火)



みんなきてね!

