



# 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 (6月1日現在) (前月比増減)  
人口 9,903人 (+3人)  
男性 4,857人 (+5人)  
女性 5,046人 (-2人)  
世帯数 4,421世帯 (+2世帯)

## 令和2年度 矢倉学区災害対策本部 事業概要報告

平素は矢倉学区災害対策事業にご協力頂きまして誠にありがとうございます。  
令和2年度の矢倉学区災害対策本部は各町内会と連携し、新型コロナウイルス感染防止を踏まえ、今年度は訓練を中心として下記の通り取り組み、万が一の災害に備えて学区の安全・安心を守るべく知識と技術の向上に努めて参ります。住民の皆様におかれましては今後とも、なお一層のご理解とご協力をお願いいたします。

事業概要		実施予定日
災害対策本部運営訓練	○無線交信訓練 ・無線の使い方 ・町内会同士の交信訓練	令和2年8月7日
防災組織の強化訓練	○災害対策本部机上訓練及び総合訓練 ①災害時要支援者の避難支援を絡めた住民避難訓練 ②各種防災資機材取扱訓練 (チェーンソー カッター 発電機 浄水装置 非常食 仮設トイレ) 心肺蘇生訓練等 ③消防署他関係機関の展示訓練、住民参加体験型訓練 ④避難所運営訓練	令和2年11月1日 令和3年3月頃 令和3年7月頃
	○草津市総合防災訓練への参画	令和3年10~12月
防災活動向上訓練	○防災講座	中止
防災意識の啓蒙活動	○矢倉災害対策本部隊員視察研修 (京都市市民防災センター)	中止
	○震災シェイクアウト※訓練(学区民参加) ※「地震を振り払え」の造語で、新しい地震一斉防災訓練で、参加者が一斉に「姿勢を低く・頭を守り・動かない」行動を取ること	未定
	○子ども防災キャンプ	中止
啓発活動	○「矢倉みらい通信」において、防犯・防災の啓発活動 ・防犯・防災の町内会の取り組み紹介 ・町内防災訓練の紹介	順次実施
	○町内会情報交換会等による啓発活動	検討中



本番さながらに、無線を使用して各町内の被害状況情報を収集しました。  
(昨年の訓練の様子)



人体模型を使用して心肺蘇生の胸骨圧迫方法を学びました。(昨年の訓練の様子)



矢倉小学校の敷地に草津市の防災備蓄倉庫があります。この倉庫には、チェーンソーや仮設トイレなど災害時に必要な備品があり、定期的に訓練で使用しています。

### お知らせ

今年度の「ふれあいまつり・矢倉」は新型コロナウイルス感染防止のため、**中止**となりました。ご了承ください。

# 旬! いただきっ! 苦みで食欲増進! 夏バテ防止にも! ~にがうり~

標準和名は「ツルレイシ」です。果肉が苦いため「にがうり」とも呼びますが、一般的には「ゴーヤ」でお馴染みですね。また、エコカーテンにも役立ち、元気に育ったにがうりのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があり、夏バテ防止や疲労回復、さらには美肌作用が期待できます。また、独特の苦みであるクルクビタン、モモルデシンは、消化液の分泌を促進して食欲増進効果が期待できます。今回は、この優れた素材を使い、苦みを和らげ、しかも美味しいレシピをご紹介します。(M.U)



## にがうりのふりかけ

(2人分)

- ・にがうり: 中1/2本
- ・すりごま: 小さじ1
- ・塩: 一つまみ
- ・かつお節: 1袋(2g位)



(作り方)

- ①にがうりの種とワタを取り、みじん切りにする。
- ②鍋に①とすりごま、塩を入れて弱火で混ぜながら加熱する。
- ③①がしんなりしてきたら、かつお節を加えて軽く混ぜる。

## にがうりのみそ炒め煮

(2人分)

- ・にがうり: 中1/2本
- ・ごま油: 小さじ1
- ・味噌、酒、みりん: 各大さじ1/2
- ・水: 大さじ1~2



(作り方)

- ①にがうりの種とワタを取り、3mmぐらいの厚さに切る。
- ②鍋にごま油を入れ①を中火で炒める。
- ③②に味噌、酒、みりん、水を加え、落とし蓋をして弱火で3分間煮る。
- ④落とし蓋を外し、汁気を飛ばしながらさらに2分間煮る。

## 矢倉まちづくりセンター みんなのカレンダー 2020年7月

※都合により、開催が中止等の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
6/28	6/29	6/30 憩 大塚団地	1	2 憩 東室木町	3	4
5	6	7 憩 大塚団地	8	9	10	11 🍅 🍆
12	13	14 憩 大塚団地	15 🍀	16 憩 東室木町	17	18
19	20	21 憩 大塚団地	22 😊	23 海の日	24 スポーツの日	25 🍅 わんぱくプラザ 矢倉っ子 (絵画広場) 🍆
26	27	28	29	30	31	8/1

イラスト	イベント名	開催場所・開催時間など
★	大人のための自分磨き講座	矢倉まちづくりセンター 9:30~12:00
🍆	卓球同好会	矢倉まちづくりセンター 13:00~17:00
😊	子育てサロン	矢倉まちづくりセンター 毎月第4水曜日 10:30~12:00
憩	ふれあい喫茶「憩」	大塚団地/毎週(火)11:00~ 東室木町/第1.3(木)10:00~ 玄甫団地/第2(月)11:00~
🍅	矢倉朝市	矢倉まちづくりセンター 9:00~11:00
🍀	矢倉やすらぎ学級	矢倉まちづくりセンター 13:30~ ※変更する場合があります
🌸	子どもの日	矢倉まちづくりセンター 13:00~17:00