矢倉学区
未来のまち協議会
ホームページ
http:machikyou.jp/yagura/

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

矢倉学区 (9月30日現在) (前月比増減)
人　口　9,797人 (+4人)
男性　4,820人 (-1人)
女性　4,977人 (+5人)
世帯数　4,436世帯 (+3世帯)

今後のコロナ禍による「より安全で安心な生活を送る」ための行政からの指針が出ました。

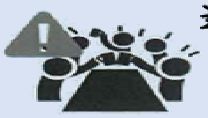
猛威を振るった新型コロナウイルス感染症も、ようやく落ち着きを見せ始めていますが、これで「収束した」とは残念ながら言えませんし、この冬には、第6波の感染拡大が予想されています。
今後も油断なく、安心して過ごすための「基本的な今後の備えの指針」が、行政から発令されました。
この内、一般家庭に係わる記載事項を抜粋してまとめてみました。 その概略は下記のとおりです。
大事なのは「ワクチン接種後も、基本的なルールをしっかりと守り続ける」ことに尽きると思います。

1. コロナの感染リスクが高まると想定される場面は、以下の通りです。

1）飲酒を伴い、大人数や長時間におよぶ懇親会など（つい大声になり、飛沫が飛ぶ）
2）マスクなしでの近距離会話（カラオケや移動中のバス・列車の車内など）
3）狭い空間での共同生活（寮の部屋やトイレなど、閉鎖空間の共有）
4）仕事場から休憩室などへの、居場所の切り替わり（気のゆるみや環境の変化）

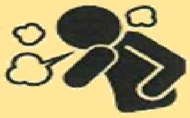
2. 家族を守るために「家庭で気を付けたいポイント」は以下の通りです。

①家庭に持ち込まない



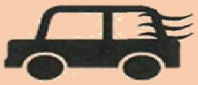
- ✔ 会食する際には感染予防をし、いつも一緒にいる人と
- ✔ 会食する際は、認証店舗で

②家庭内で拡げない



普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や風邪などの症状がある場合は
- ✔ 食事の時間をずらす
- ✔ 部屋を分ける
- ✔ 同室で過ごす場合はマスクを着用

③車の中でも感染対策を



- ✔ 適度な換気（エアコンを外気導入にし、窓を開ける）
- ✔ マスクを着用

④基本的な感染対策も十分に

- ✔ 帰宅時および飲食前には手洗い
- ✔ 咳エチケットの実践
- ✔ タオルの共有をしない
- ✔ 部屋の定期的な換気
- ✔ こまめな共有部分の消毒

⑤コロナに負けない健康づくりを

- ✔ 栄養や休養をしっかりとる
- ✔ 適度な運動の実施
- ✔ ストレスをためない

この情報は「"コロナとのつきあい方 滋賀プラン" に基づく、10月1日以降の対応について」より一部を抜粋して記載しています。 なお、詳細については滋賀県のホームページなどをご参照ください。

「うまいけ博学教室」のご紹介

10月6日(水) 13:30～ 馬池町自治会館にお邪魔しました。
ここでは、毎月第1水曜日に「うまいけ博学教室」と題した勉強会を(年に10回)日常に役立つテーマを選んで実施されています。
馬池町民なら、申し込み不要・参加費無料なので、みなさん会話も楽しみに、気軽に参加されるそうです。(本日の参加者:38名)
入口での消毒・検温・マイスリッパ持参など、コロナ対策も実施されていました。
今回の魅力的なメニューは、以下のとおり盛りだくさん！
1.「花にちなんだ歌」:伊野・内園・平井・斎藤さんによる、ピアノ・ギターの生演奏と歌唱♪
2.「美しい花のおはなし」:講師は町内の「ゆりぐみフラワーショップ」さん
① ちょっとした工夫で生け花をセンスUP！
② スワッグ作りの披露 (リースより簡単だそうです)
＊壁に掛けるので、表面をきれいに…
＊輪ゴムで止めてから、麻糸で縛りリボンで飾る。
③ ドライフラワーの作り方ポイント
＊つぼみの時から乾燥させる方が良い。
＊かすみ草は、花瓶に挿しながらドライにできる。
参加された皆さんは、楽しそうに聞き入っていました。

珈琲とお菓子をいただきながら楽しいひと時♪

こんな生け花が、リモートワークの背景に映っていても、おしゃれ！

「人権のつどい」のご案内

11月24日(水):19:30より「矢倉学区 人権のつどい」を、矢倉まちづくりセンター 大会議室にて開催します。
講師には、滋賀レイクスターズ U15ヘッドコーチの根間洋一さんをお迎えし、「人権とスポーツの関わりあい」～仲間・コミュニケーション・絆・多様性、そして今伝えたいこと～ をテーマに講演をお願いしています。

＊皆さまお誘いあわせの上ご参加くださいますよう、お待ちいたしております。
＊詳細は回覧をご覧ください
(矢倉学区人権フォーラム)

体育振興会からのお知らせ

下記の大会を、11/21(日)に予定しておりましたが、コロナ禍により、残念ながら中止といたします。
○第18回 草津市チャレンジスポーツデー
○第33回 ニュースポーツ交流大会/秋季の部

子育てサロン 「よせて！ いいよ！」

＊次回は… 11月24日(水): お楽しみ講座
～ どんなことをするのかなぁ？ ～

＊参加者	：0歳～未就学のお子様とご家族
＊時　間	：10：30～12：00
＊参加費	：無　料　　＊申　込 ： 不　要
＊持ち物	：飲み物・タオルなど

12月の「よせて！いいよ！」は、都合により**12月15日(水)**に、変更となります。

スタッフ一同お待ちしておりま～す

(社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会)

パチリッ!! 今月のフォトグラフ

≪長浜≫

澄み切った青空に、色づいた“紅葉(もみじ)”が染まるような季節♪
眺めているだけで、身も心も洗われるようです。　(H.K)

令和3年度 第1期「矢倉生涯学習大学」開講！

10月2日(土)：令和3年度「矢倉生涯学習大学」の開講式を行いました。
新型コロナウイルス感染症対策による緊急事態宣言を受け、1ヶ月遅れとなりましたがようやく「**第1期生 20人**」でスタートすることができました。
第1講座：「食生活について」を、公益社団法人 滋賀県栄養士会 管理栄養士の谷口美津子さんを講師に迎え開催しました。

1.学習大学の趣旨：
高齢になっても、健康でいつまでも過ごしたいものですね。
そのための知識を習得し、日々の生活に役立てることや、
地域の多くの方々と愉しく交流を図ることなどを目指しています。

熱心に聴き入る受講生

2.第1講座の主な概要は、以下のとおりでした（一部のみ掲載）
高齢期に入ると、心身の機能が衰えてきますが、早い段階で生活習慣を見直すことで、人生100年時代を健康で過ごすことも可能になりました。
そのために大切な食事の組み合わせや、上手な減塩のポイントなどを学んでもらいました。

①毎日の食事は、3食しっかり食べる。

②生活習慣病の予防には「主食＋主菜＋副菜」に加え、乳製品や果物をとり、バランスのとれた食事を心がける。　そして、なるべく噛み応えのある食事をとるのがお勧め！

③減塩食は、高血圧の予防や改善、また動脈硬化、脳卒中、心臓病、腎不全などを防ぐことが可能。

＊味覚は加齢に伴って鈍くなり、やがて「濃い味付け＝塩分の摂りすぎ」に気づかなくなる。
良い事例として、「具だくさん味噌汁」や「ワンプッシュ醤油さし（少量にできる）」がお勧め。

（矢倉学区未来のまち協議会）

講義資料の一例

旬！いただきっ！

今回は「医者いらず」のりんごです！

りんごは健康に良いと言われています。 これは抗酸化作用のあるポリフェノールと、疲労回復に効果的なクエン酸が含まれているからですね。また、ダイエットの強い味方で、おやつに食べると、カロリーの摂取量を減らせ、皮には美容に良い成分が含まれていて、まさしく「医者いらず」ですよね。 皮のまま食べるとさらに理想的です♪ 今回は「おから」や「大根」とのコラボのユニークなお料理をご紹介します。

りんごとおからのパンケーキ

（2人分/10cm 4枚分）
- りんご：1/2個
- 卵：1個
- おからパウダー：大さじ3
- ホットケーキミックス：150g
- サラダ油：15ml
- 牛乳：120ml

（作り方）
①りんごは1cm角に切る。
②ボウルに卵を溶きほぐし、サラダ油、牛乳、おからパウダー、ホットケーキミックスを混ぜ①を入れる。
③フライパンを温め弱火で片面4分ずつ焼く。

りんごと大根のなます

（2人分）
- りんご：1/2個
- 大根：10cm
- 塩：小さじ1
- 酢：大さじ4
- 砂糖：大さじ2

（作り方）
①リンゴは皮のまま細い千切りにし、酢大さじ1を混ぜて色止めをする。
②大根を細い千切りにし、塩をなじませて10分ほど置き水分を絞っておく。
③①と②と調味料を混ぜ合わせる。

矢倉まちづくりセンター みんなのカレンダー 2021年 11 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、あらかじめご了承願います。

日	月	火	水	木	金	土
10/31	1	2 憩 大塚団地	3 文化の日	4 憩 東室木町	5 19:30～ 町会長委員会	6
7	8 8:30～ やすらぎ学級/館外	9 憩 大塚団地	10	11	12	13
14	15	16 憩 大塚団地	17	18 憩 東室木町	19	20
21	22	23 憩 大塚団地 勤労感謝の日	24 19:30～ 人権の集い	25	26	27
28	29	30 憩 大塚団地	12/1	12/2	12/3	12/4

イラスト	イベント名	開催場所・開催時間など
	生涯学習大学	・矢倉まちづくりセンター 13:30～15:00
	卓球同好会	・矢倉まちづくりセンター 13:00～16:00
	子育てサロン	・矢倉まちづくりセンター 毎月第4（水） 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～
	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
	子どもスクール	・矢倉まちづくりセンター 10:00～12:00