

伊手だより9月号

[発行]伊手振興会(伊手地区センター)

〒023-1761奥州市江刺伊手字西風54番地

TEL・FAX 0197-39-2121

E-mail ideshink@pup.waiwai-net.ne.jp

オリジナル原稿(カラー)は、奥州市ホームページよりご覧ください。



伊手地区敬老会実行委員会より

令和2年度伊手地区敬老会開催について

8月7日、伊手地区敬老会実行委員会を行い、今年は新型コロナウイルス感染症対策として規模を縮小し開催することとしました。長寿の記念の歳を迎えられる白寿1名、米寿30名、喜寿26名の方々へご案内し、式典のみ行います。祝宴はしません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

環境保健部より 「秋のグリーン江刺行動の日」を実施します！ 9/13(日)午前6時より 皆様のご協力をお願いいたします。

◆クリーン江刺行動の日

内容：可燃・不燃ごみ拾い、空き缶、空き瓶その他廃棄物の回収
場所：各自治会の指示で行ってください。

◆大掃除検査について

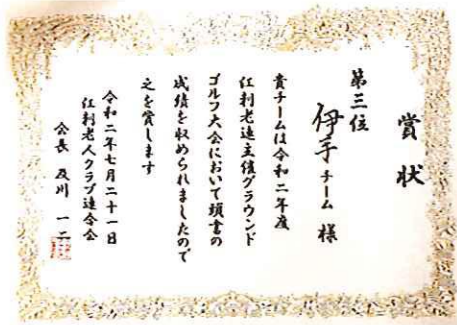
9月(1日～30日)を大掃除推進月間とし、各ご家庭で実施をお願いします。
今回から、大掃除検査及び実施確認証配布は行わないことになりました。

重点事項：下水溝、排水溝、側溝の掃除、流し場、トイレなどの掃除
家庭及び畜舎内外の掃除整理整頓、周辺の雑草、枯草の除去



伊手老人クラブ連絡協議会より

7月21日、江刺中央運動公園陸上競技場で開催された江刺老連主催グラウンドゴルフ大会に参加し、団体の部で第3位に入賞されました。おめでとうございます。



おめでとうございます！

7月18日から開催された第38回岩手日報杯三陸海岸学童軟式野球大会兼第26回マクドナルド・カップ岩手県学童軟式野球大会へ江刺南スポーツ少年団が出場し、県ベスト8の成績を収めました。今後の活躍が楽しみです。



環境整備ありがとうございます

7月に奥州市ゲートボール協会江刺支部伊手分会(会長:石田巳之吉)はゲートボール場に除草剤の散布をしました。毎年、計画的に整備していただき感謝しています。ありがとうございます。

事業中止のお知らせ

〈新型コロナウイルス感染症対応〉

- ・ 8月30日 奥州市総合防災訓練
- ・ 11月3日 第57回江刺地区内駅伝競走大会

伊手地区センター研修室会場 9月29日(火)午前9時から12時まで
 国勢調査オンライン回答ブースを設置します

今年の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、これまで以上にオンライン回答の推進が必要となっております。

市では、ご自宅にインターネット環境がない方やご家族にオンライン回答を行える方がいない方などを主な対象者として、各地区センターにオンライン回答ブースを設置いたします。

ここでは、タブレット端末を準備した職員が皆さんのオンライン回答の補助を行い、スムーズにオンライン回答ができるようになっております。

ぜひ、ご自宅に届いた「調査票封筒一式」をお持ちになり、国勢調査のオンライン回答にご協力いただきますようお願いいたします。

◆必要なもの：各世帯に配布された調査票封筒一式をご持参ください。

※調査票へ記載する内容をあらかじめご確認してきてください。

※調査票封筒を持参しない場合は受付できません。

◆その他：回答ブースは三密を避けた運営を行いますが、ご来場者の方々についてもマスクの着用等の感染防止対策にご協力をお願いいたします。

旬の野菜で美味しく減塩!!

☆栄養士オススメ減塩レシピ☆

4月から1日の塩分量がさらに厳しくなりました! 男性7.5g 女性6.5gです!

「アスパラと新玉ねぎの元気サラダ」

材料(2人分) ・アスパラ 4本(80g程度)
 ・新玉ねぎ 1/2個(75g程度)

【ドレッシング】

人参 10g オリーブオイル 大さじ1+1/2(18g)
 酢 大さじ1(5g) 砂糖 小さじ1(3g)
 塩 ひとつまみ こしょう 少々

☆1人分栄養価☆

エネルギー 114kca 塩分 0.2g



作り方

- ① アスパラはお湯でさっと茹で食べやすい長さに切る。
- ② 新玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ③ 人参はすりおろし、調味料と混ぜ合わせてドレッシングを作り、①と②を合わせたものにかける。

★緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、油に溶けやすい性質があるため、オリーブオイルにすりおろした人参の色が出て、きれいなオレンジ色のドレッシングになります。

カロテンは皮膚や粘膜組織の保持や免疫作用があります。毎日の食事で緑黄色野菜も組み合わせて食事をとみましょう。

毎月
 28日は
 いわて
 減塩
 ・
 適塩
 の日

奥州市食育キャラクター
 「わんパッくん」



旬の野菜は美味しさたっぷり!
 素材の味が濃いから減塩でも食べられるね

伊手駐在所だより

奥州警察署
伊手駐在所
☎39-2215

秋の全国交通安全運動の実施！

～ 夕暮れの一番星は 反射材 ～
令和元年9月21日(月)～30日(水)までの10日間



【全国重点】

- 1 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 2 高齢運転者等の安全運転の励行
- 3 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転防止

《子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保》

- 夏休みが終わり、元気に学校に登校する子供達があります。子供に対しては保護者が模範を示すとともに、交通ルールが身につくように、繰り返し安全指導を行いましょ。

《高齢運転者等の安全運転の励行》

- 伊手・藤里地内にて、高齢者の方が運転する車両の交通事故が発生しています。加齢とともに身体機能は低下していきます。体の状態を正しく把握しましょう。
- ドライバーの皆さんは、自分自身はもちろん、車に乗った全ての人にシートベルト・チャイルドシートを正しく着用させて、事故から大切な命を守りましょう。

《夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転防止》

- 夕暮れ時は、周囲が見えづらく、更に帰宅時間帯の為に交通量が増加するなど、交通事故が起こりやすい要因が重なります。
- 歩行者の皆さんは、明るい色の服装や反射材・LEDライトを着用し、自分の存在を知らせましょう。またドライバーの皆さんは、ライトの早め点灯と、夜間は原則ハイビーム走行を心掛け交通事故防止を図りましょう。
- 飲酒運転、あおり運転を防止し、住みよいまちづくりにご協力願います。

メリット

- 交通事故の加害者にならない。
- 自動車の維持費がなくなる。
- 運転経歴証明書を取得できる。
- 歩く機会が増え、健康面でも良い。

デメリット

- 移動が制限される。
- 運転が好きなのは楽しみが減る。
- 農作業車が運転できない。

「運転を考えてみませんか？」 自主返納

交通死亡事故情報

今年の交通事故死者数 **26人**
(8月14日現在 前年比-3名)

歩行者に注意した運転を！

【歩行者事故防止のポイント】

- ★ 横断歩行者事故の多くが、ドライバーから見て右側からの横断者との衝突事故です。
- ★ 前方・周囲の状況をよく見て、横断しようとしている歩行者がいらないか注意を払いましょう。
- ★ 横断歩道に近づく場合は、横断者の有無を確認し、横断者がいる時には、必ず止まりましょう。



伊手駐在所から

- ▼ 伊手地内では、クマの出没に伴い被害も発生しています。人家に近づいている状況もありますので注意して下さい。クマに注意を！
- ▼ 夏休みも終了しました。心配されるのは登下校時の児童・生徒の交通事故です。皆で見守り、交通事故から児童・生徒を守りましょう。



秋の行楽期における高速道路の事故防止

～ 高速道路を安全に走行するためのポイント ～

行楽期、高速道路を利用する機会もあるかと思いますが、走行速度が速い高速道路では、少しの不注意が重大な事故に直結します。

次の点に注意して、安全な走行を心掛けましょう。

- 1 高速道路ではUターンやバックをしない
もし目的のインターチェンジを通り過ぎてしまった場合は、慌てずに次のインターチェンジで降りてから戻りましょう。
- 2 早めに、こまめに休憩をとる
高速道路に入ったら早めの休憩で、心身のリフレッシュを。
- 3 十分に車間距離をとり、速度を守る
高速道路では、一般道よりも車間距離を長くとり、ゆとりを持った運転を心掛けましょう。
- 4 出発前の点検・整備を忘れずに
停止表示器材(一般的に三角板と「呼ばれるものを忘れず積んでおきましょう。
- 5 交通事故に遭ったり、車が故障した場合の対処方法
車を路肩に寄せて、安全を確かめながら車の約100メートル後方に停止表示材を設置した後、非常電話や携帯電話で通報してください。追突事故等を考慮し、必ず安全な場所に避難してください。