

■ 8月の行事 ■

1日	火	スマホ教室（ソフトバンク）	8日	火	星空観察会
1日	火	星空観察会	12日	土	花火打上げ・星空観察会
2日	水	スマホ教室（ドコモ）	20日	日	衣川まつり
4日	金	スマホ教室（デジサポ対象）	24日	木	北股地区振興会だより第155号発行
5日	土	ボランティアワークキャンプ	27日	日	早朝ボランティア作業

「百歳体操&おしゃべり茶会」 開催中

振興会では、「百歳体操&おしゃべり茶会」を毎月第2水曜日に開催しています。30分程度の簡単な体操を行ったあと、参加者が持ち寄ったおやつでお茶を飲みながらのお喋りタイムです。エアコンの効いた涼しい部屋で無理なく楽しめます。ぜひご参加ください。

次の開催日：令和5年8月9日（水）
午前10時～11時30分

持ち物 運動靴・汗ふきタオル・水分補給用飲み物

◆百歳体操とは、イスに座り手足におもりをつけてゆっくりと手足を動かす筋力運動です。続けることで筋力がついて、動くことが楽になります。



ボランティアに頼みたいことを 随時 募集します！

今までは、定期的に決まった日時で開催してきたボランティアワークキャンプですが、これからは定期的に開催するもの以外に、地域のみなさんの予定に合わせたニーズ（草とり、畑仕事など頼みたいこと）も随時募集します。ボランティアはいただいたニーズに合わせて対応可能な方を募集し派遣します。依頼の申し出は、作業予定日の2週間前までに地区センター（52-6513）までご相談ください。

※ 学生等ボランティアの都合により 対応出来ない場合もあります。

次回のワークキャンプは8月5日の予定です。



私たちがお手伝いさせていただきます。

あとがき

梅雨も明けたようで、暑い日が続いていますが地域の皆さんはいかがお過ごしですか？今年は例年にない暑さで、しかも暫く続くようです。水分を十分とり、熱中症にならないように気を付けて過ごしましょう。地区センターの子ツバメたちは無事に巣立ったようです。良かった。

第154号 北股地区振興会だより



北股のシンボルマーク

奥州市衣川小田212番地 北股地区振興会編集 令和5年7月27日（木）発行

TEL 0197-52-6513 メールアドレス：kitamatacc@yahoo.co.jp



まだまだ元気な北生会



久しぶりの事業に笑顔いっぱい！

～ 歌と踊りのバラエティショー ～

7月19日（水）、振興会と北生会共催で「歌と踊りのバラエティショー」を盛大に開催しました。当日は会員他30名ほどが地区センター体育館に集まり、千卓也さん一座5名による歌や踊りを1時間半たっぷりと楽しみました。ここ数年はコロナの制限などがあって人の集りをもつことが難しかったこともあり、久しぶりに開催できた事業を笑顔で満喫していました。



千卓也一座の皆さん

河川の草刈り作業を実施しました

7月9日（日）、河川の草刈り作業を実施しました。この作業は市からの委託を受けて行っているもので、北生会会員他、26名が参加して実施しました。当日は、今年県立大学を卒業して奥州市の職員となった山本一輝君（写真左下）も参加してくれて、背丈ほどもある草を一生懸命刈り倒していました。

会員他の皆さんはベテラン揃いで、あっという間に作業は終了となりました。温泉の近くを通る方には目につく場所でもあります。北股の景観整備ご協力いただいた皆さん大変お疲れ様でした。



農村RMOについて シリーズ④

令和5年4月号から、農村RMOの説明を聞いたことがない方、聞いたけどいまいち理解できないという人のために、シリーズで少しずつ内容をお知らせしていきます。

◆ 前回(6月発行 振興会だより第153号)からの主な動き

1. 県(振興局)から補助金の交付決定通知がありました。(R5年度分は200万円)
2. 国見平温泉の指定管理に向けて、市と協議していた民間企業が辞退したと市から通知がありました。その結果、国見平温泉の指定管理について、北股地区振興会としての方針を7月中に取りまとめるよう、市から依頼がありました(7月6日)
3. 上記2を受けて、各公民館を会場に国見平温泉の今後に関する意見交換会を開催して、住民の皆さんからたくさんの意見をいただきました。(7月19日～26日)
4. シリーズの初回からお知らせしているように、農村RMOの取り組みには①農地管理②地域資源活用③生活支援の3つの柱があります。国見平温泉は②の地域の重要な資源ですので、農村RMOの計画について各会場で改めて説明を行いました。



◆ 今後の予定

1. 国見平温泉については、上記3の意見交換会の結果を踏まえて、7月31日(月)の臨時総代会で今後の方向性を決定する予定です。
2. また、その他の地域資源の活用や農地の保全、生活支援の3分野についても、今後地域としての方向性(地域ビジョン)を取りまとめていくことになります。



北股の夜空が舞台

「星空日本一の里から眺めるお盆の花火」Part3を開催します

今年も、地域の皆さんからの多大なる協賛をいただき、下記のとおり打上げ花火を開催いたします。間近で打ち上がる大輪の花火をご家族、親戚、ご友人の皆さんでぜひお楽しみください。

開催日時：令和5年8月12日(土) 午後7時30分～打上げ開始

午後5時より生ビールの販売及びキッチンカー販売開始

- 当日は午後5時から飲食ブースを設けますのでご利用ください。
- 駐車場及び観覧場所は地区センターグランドとなります。満車の場合は有浦コミュニティセンターをご利用ください。
(路上駐車は通行の妨げになりますのでご遠慮願います。)
- 打上げ時は、会場に照明はありません。足元を照らす電灯等を持参してください。
詳細は別紙チラシをご覧ください。

★ 花火終了後には、隣の星空の広場でペルセウス座流星群の観測会を予定しています。この機会に星空観測会の方への参加もお待ちしています。

地域おこし協力隊の二人が衣川に着任しました

7月1日付で衣川に地域おこし協力隊2名が着任しました。2人には、衣川地域の資源を活用した活性化を目的として自身の経験を活かして活動していただきます。早速関心をもったリンドウ作業やブルーベリーの収穫のお手伝いでワークキャンプにも参加しました。都会から来た二人には、住んでいる私たちが気づかない北股の魅力をたくさん発見して全国に発信してもらうことを期待しましょう。

★大塚 嘉恵(おおつか よしえ)さん 写真右

出身は千葉県千葉市です。水沢の親戚のすすめで「リトルフォレスト」を見て「これだ!」と思いました。地域にとっては当たり前でも他の地域では中々できない貴重な体験を、SNSなどで紹介していきます。また、埋もれてしまった特産品を再発掘するなど、多くの方に衣川に訪れてもらえるように伝道者としてやっていきたいです。色々な田舎暮らしを体験し、それを多くの人に広め、住みたくするような地域にしていきたいと思っています。



★干場 詩風音(ほしば しふおん)さん 写真左



出身は愛知県名古屋市です。大学を卒業後3年間一関市で畜産業に携わっていた経験があります。大学では、ワーキングホリデーや短期留学に参加していました。長年住宅街で生活していたため、移住した直後から朝晩の涼しさ、カエルや鳥の鳴き声、広大な田んぼや綺麗な星空にとっても感動しています。これからは、移住に興味のある人や衣川を知らない人たちに衣川の魅力を発信していきます。



新型コロナウイルスの感染拡大予防により料理教室等が開催できないため、栄養士おすすめ減塩料理のレシピを紹介しています。(毎月21日更新、奥州市ホームページにも掲載中!) レシピを活用して、健康で元気に過ごしましょう。

管理栄養士おすすめ 減塩レシピ

「ズッキーニの簡単チャンプルー」



材料(2人分)

- ・ズッキーニ 80g
- ・卵(M) 2個
- ・鶏ひき肉 60g
- ・ごま油 小さじ2
- ・ポン酢 大さじ1

★一人分栄養価

エネルギー 184cal 塩分 1.0g
たんぱく質 13.4g 脂質 13.8g

☆調味料などが少なく、10分以内で作れるスピードメニューです。
☆肉や野菜の種類が変わってもおいしく食べられます。
☆丼にしても良いでしょう。

このレシピに主食、主菜が揃うと栄養バランスがよくなります。
主食…米やパンや麺類、もちなど
主菜…肉や魚、卵、大豆を多く使ったおかず
副菜…野菜や海藻、きのこ類のおかず
※汁物は1日2回程度、具沢山がおすすめです



作り方

- ① ズッキーニは食べやすい大きさに切り、卵はボウルに割り入れ、混ぜておく。
- ② フライパンにごま油と鶏ひき肉を入れて熱し、ほぐしながら炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったらズッキーニを加え、透き通るまで炒め、フライパンの片側に寄せる。
- ④ 空いたスペースに卵液を流しいれ、卵が固まってきたら全体を混ぜあわせ、ポン酢で味を調える。

毎食、魚、肉、卵、大豆製品から1つ以上食べるとフレイル予防になります。おやつに乳製品をプラスするのもおすすめです。たんぱく質をしっかりとり、運動をプラスして筋力を維持しましょう