

第155号 北股地区振興会だより



奥州市衣川小田212番地 北股地区振興会編集 令和5年8月24日(木)発行
TEL 0197-52-6513 メールアドレス: kitamatacc@yahoo.co.jp

雨にも負けず・・・ 北股の夜空に咲く大輪の花火



8月12日(土)「星空日本一の里から眺めるお盆の花火」が開催されました。3回目となる今年もあいにくの雨でしたが、地区センターのグラウンドにはたくさんの車が並び車中より花火を観賞していました。外で見ていたお客さんは、「こんな雨でも充分見れるね」「思い出に残る花火になったよ」と嬉しい言葉をかけてくれる方もいました。協賛いただいた皆様大変ありがとうございました。



今年もキッチンカーが来てくれました。昨年の好評を受けて、今年は2台で販売をしてもらいました。午後5時の販売開始時間になると、早速キッチンカーの前にはたくさんのお客さんが並び食べ物を購入していました。キッチンカーの他にも実行委員が生ビールやソフトドリンクの販売を行いました。ビールとつまみを購入し、花火の時間まで体育館の中で団らんの時間を楽しんでいる方々もありました。実行委員の皆さんお疲れ様でした。

農村RMOについて シリーズ⑤

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、令和5年4月号から、シリーズで少しずつ内容をお知らせしています。

◆前回(7月発行 振興会だより第154号)からの主な動き

- 1 農村RMOの地域ビジョンの三本柱(農用地保全、地域資源活用、生活支援)の中の、地域資源として大きな役割を果たしている「国見平温泉」の今後の活用について、7月31日に臨時総代会が開催されました。結果については「北股市区振興会だより～お知らせ版～(8月10日発行)」をご覧ください。
- 2 上記1の結果を受けて、8月7日(月)に奥州市と、振興会が国見平温泉の指定管理者となることを前提とした協議が行われました。(1回目)
- 3 8月8日(火)から8月10日(木)にかけて、農村RMOと関りの深い研修会、「農村プロデューサー養成講座(実践コース:仙台会場)」が開催されて、高橋事務長が参加しました。
- 4 8月21日(月)に三役会議を開催して、国見平温泉の指定管理に向けて、運営主体や組織のあり方などの具体的な話し合いを行いました。



◆今後の予定

- 1 8月30日(水)に、国見平温泉の指定管理に関する奥州市との協議を行う予定です。(2回目)
- 2 国見平温泉についての概要が固まり次第、農村RMOの協議会組織「星の広場」の設立総会を開催する予定です。

暑い中、実行委員長の大役お疲れ様でした

8月20日(日)の衣川まつりお石さま行列で、当振興会の阿部会長が猛暑の中、馬に乗り神主さんに続き行列を先導しました。普段とはガラッとイメージが変わりとても凛々しい会長でした。会長以外にも、衣川では唯一活動中の北股の「北斗国見太鼓」が出陣の儀や鳳来の儀に出演し、すばらしい太鼓を披露してくれました。また、弁慶玉入れ競技には外の沢行政区と天田行政区が参加し、どちらも37個と頑張りましたが、惜しくも入賞とはなりませんでした。ちなみに、優勝は池田チームで64個でした。



あゆみ園が出前保育開催

8月10日、あゆみ園の出前保育が北股地区センターで開催されました。当日は3人の可愛い子どもが参加して、広い体育館を走り回ったり、ボールや車のおもちゃを笑顔で楽しんでいました。遊んだあとは茹でたトウモロコシのおやつをおいしくいただいて解散となりました。



笑顔全開、鳥海次郎宅孫

「北股地区ご長寿のつどい」を開催します

北股地区振興会では、敬老対象者の皆様が集い楽しいひと時を過ごす、「北股地区ご長寿のつどい」を、9月10日（日）に国見平温泉で開催します。例年、敬老会として開催していましたが、今年は「ご長寿のつどい」と趣向を変えて自由に参加していただくこととしております。ご案内を送付する対象者の皆様の温泉入館料は、振興会で負担します。また、当日は専用の送迎バスもご用意します。対象者の皆様の参加を、心よりお待ちしております。

※参加されない方には、別途記念品をご用意します。詳細は、個別案内をご覧ください。



■ 9月の行事 ■

3日	日	岩手県知事・県議会議員選挙	15日	金	上智大学中澤ゼミ研修受入
8日	金	県総合教育センター視察受入	21日	木	豆腐づくり講習会
9日	土	早朝ボランティア作業	23日	土	ワークキャンプ（日程変更の可能性有）
10日	日	北股長寿のつどい（国見平温泉）	26日	火	社協 福祉相談会
13日	水	百歳体操&おしゃべり茶会	28日	木	北股地区振興会だより第156号発行

「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。参加者が少ないとさみしいのでぜひみなさんご参加ください。

次の開催日：令和5年9月13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

早朝ボランティア作業 ご協力をお願い

下記の通り、今年度2回目の早朝ボランティア作業を実施しますのでご協力をよろしくお願いします。

開催日時：令和5年9月9日（土）

午前6時～

作業内容：センター内 窓ふき

用具等：協力いただける方は雑巾

窓用ワイパー等を持参

願います

詳細は別紙チラシをご覧ください



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

「蒸し鶏のおろしきゅうりソースがけ」

主菜



このレシピに主食、副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 すりおろしたきゅうりとヨーグルトをザルに入れて水きりをする。
- ② 鶏肉を皿に入れて酒をふり、ラップをかけてレンジで2分30秒加熱し、冷ましておく。
※加熱が足りない場合は時間を追加してください。
- ③ ①にAを加えよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り付け、③をかける

脂質が多い鶏むね肉の皮をとることでヘルシーに仕上がります。ヘルシーレシピの「主菜」は脂質エネルギーの割合が25%未満「副菜」は油の使用を減らしたレシピです。

材料（2人分）

- ・鶏むね肉 1/2枚
 - ・酒 小さじ2
 - ・きゅうり 1本
 - ・プレーンヨーグルト 大さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ1/2
 - ・レモン汁 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- ★一人分栄養価
エネルギー 110cal 塩分 0.4g
たんぱく質 17.1g 脂質 2.9g
☆旬のきゅうりをソースに使ったさっぱりした肉料理です。
☆お好みでソースにおろしにんにくを加えてもおいしいです。

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の以外に、地域のみなさんの予定に合わせたニーズ（稲刈り、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。

次のワークキャンプは9月23日頃の予定です。
稲の生育状況等により日程が早まる場合があります



私たちがお手伝いさせていただきます。

あとがき

お盆を過ぎても毎日危険な暑さが続いていますが、皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか？ 今年のお盆の花火はいかがでしたか？ 3回目になりましたが、なぜか花火の日は雨というジンクスが出来てしまっ… 昨年のようなミラクルを期待しましたが残念。いったい誰が雨男？雨女？（笑）

豆腐作りを体験してみませんか？

国見平温泉の加工場で豆腐作り講習会を実施しています。体験してみたい方は地区センターまでお問合せください。

開催日：月1回程度 水曜日または木曜日

開催日は講師（千葉イツ子さん）と調整の上決定します。

会費： 一人 500円

人数： 1回の講習会で3名まで

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用袋

※マスクを着用してお越しください。

次の講習会は9月21日（木）の予定です

販売について

作った時しか販売できませんが、購入を希望される方は、地区センターまでお問合せください。

