

■12月の行事■

2日 3日	土 日	クリスマスキャンプ&お楽しみ会	7日	木	「ピンピン・シャンシャン講座」②
6日	水	視察受入れ(室根コミュニティ協議会30人)	24日	日	ボランティアワークキャンプ

急募!! 「地域活動員」

北股地区センターの地域活動員1名を次のとおり募集をします。(詳細は地区センターまで)

- ①雇用期間：令和5年12月1日～6年3月31日
※以降更新もあり
- ②仕事内容：センター業務(振興会事務等含む)
※パソコン操作(Word/Excel),自動車運転も有
- ③賃金：月額 140,000円
- ④勤務日：月曜～金曜(土日祝は原則休み)
- ⑤勤務時間：8時30分から17時15分
- ⑥休暇：年次有給休暇、特別休暇あり
- ⑦加入保険：社会保険、労働保険
- ⑧履歴書期日：令和5年11月29日正午まで

「かだつてみっぺ星の広場」の開催

プロが入れる「美味しいコーヒー」を飲みながら「北股の将来について、おしゃべり」しませんか。

- 実施日：11月29日(水)午前10時～11時45分
- 場 所：北股地区センター
- 対象者：北股に住んでいる方

参加費⇒**無料**

※申込不要、J-fee・茶菓子代(300円)負担



あとがき

西山(奥羽山脈)が白くなり、朝晩の冷え込みが身に染みる季節となりました。地域の皆さんはいかがお過ごしですか?インフルエンザが流行っているようです。予防接種を受けても“手洗い”“うがい”を励行し予防していきましょう。

冬の健康講座開催のお知らせ ～ピンピン・シャンシャン講座～

期 日：1回目 令和5年11月24日(金)
2回目 令和5年12月 7日(木)
時 間：9時30分～
場 所：北股地区センター
特別教室2階 中ホール
講 師：健康運動指導士 藤野恵美先生
持ち物：運動靴・タオル・水分補給飲み物
その他：血圧測定後に体操を行います。
マスクの着用は個人の判断に
お任せします。

地域活動助成金「1団体上限4万円」

■対象事業

- ①地域の課題解決 ②住民交流
- ③安全な地域づくり ④地域の福祉環境

■対象

北股地区団体及び地域活性化を目的とした団体

■締切

令和6年2月末です。

- ・現在までの助成実績は一件です。
天田；公民館の備品整備(網戸ほか)

※まだ申請していない団体は
お早めに検討願います。

第158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11月22日(水)発行

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

復興支援研修視察 (3年ぶりの開催)



in 下閉伊郡山田町



最初の研修場所として「鯨と海の科学館」に立ち寄り、館長より震災から震災後の復興のあゆみの中でマッコウクジラ(全長17.6m/体重60トン)の実物大模型が無事で、再開館を目指し多くのボランティアや大学の協力を得て6年4か月後に再開の話聞き、その後に館内を見学しました。

最後に2023年オープンした「道の駅やまだ・おいすた」に寄り、それぞれの想いで買い物し、被災地復興の応援をしてきました。

10月29日(日)、貸切バスに27名(10代から80代の老若男女)が乗車し、三陸の下閉伊郡山田町に行ってきました。

阿部哲也自主防災会長の「久しぶりの開催ですが、復興支援できるように、楽しみながら沢山買物をしてきましょう」の挨拶から始まりました。

天気予報は雨でしたが、乗車から「休憩」「見学」「食事」「買い物」の乗降時は、全て傘が不要な曇り空で、参加者と諸事情で参加できなかった皆さんの想いの現れのようにした。

車中は、日頃あまり話をしない方と隣り合わせでも、程なくうちとけてました。



※バスの中では笑い声が絶えなく聞こえていたのが、とても印象的でした。

地域おこし協力隊共催事業

クリスマスキャンプ&お楽しみ会

【12月2日(土)】

12:00 参加者集合 会場設営開始

★お店open

14:00 相澤先生の

クリスマス工作教室

※とび出せサンタさん！

15:30 鉄瓶ばばあと鬼ごっこ

16:00 サンタクローズお菓子まき

16:30 ★お店close

19:30 大人の為の焚火タイム

22:00 就寝

【12月3日(日)】

6:00 起床

7:00 朝食

8:00 後片付け・撤収作業

キャンプインストラクター指導のもと、
ソロ・ファミリー向けにキャンプをします。
今回は、お楽しみマーケットの出店・
工作教室・鉄瓶ばばあと鬼ごっこなど
お楽しみ盛りだくさんです。
見学のみの参加も大歓迎！
皆さんの参加をおまちしております♪



出展者情報

◆パワーストーン・占い他 ◆キッチンカー

◆はりきゅうマッサージ ◆菓子工房

◆ハンドメイド雑貨・ハンドマッサージ

◆café Unma(安心ごはんとおやつ)他

※詳しくは、別途チラシをご覧ください

スマートフォンやタブレット端末を利用し

奥州市公式アプリ「**ぽちっと奥州**」登録しませんか

皆さんが必要とする身近な情報を公式アプリ「**ぽちっと奥州**」で発信しています。

「ぽちっと奥州」は、簡単に登録できます。

下記QRコードからダウンロードし活用してください。



ぽちっと奥州 4+

奥州市公式
岩手県奥州市

★★★★☆ 3.7・3件の評価

無料

※身近な情報とは

- ・各部署からのお知らせ(防災や子育て情報)
- ・生活情報(ごみ処理の詳細など)
- ・グーグルマップを活用した観光スポットなど
- ・子育て機能(記録し管理できます)

※ダウンロードQRコード

Android用

iOS (iPhone用)



外の沢高原組合「収穫祭」総勢400名



今年も地区振興会協賛という事で「産直本舗きたまた」「北の星連邦」「釜石直送のホタテ」など沢山出店し、大盛況となりました。

お客様は奥州市の他に平泉、一関、大東、栗原と遠方からきている方もおり、人のつながりの大きさを感じる事ができました。

新米餅米の売れ行きも好評でした。

11月12日(日)、恒例となっている「白菜」と「大根」の収穫祭が開催されました。開始時間は10時からでしたが、家族連れで待ちきれないお客様が9時ごろより多数集り、受付を早め9時30分より収穫に入りました。

野菜の出来栄を当初心配していましたが、後半の寒さが功を奏し“立派な白菜だじゃね”と主婦の目や主夫の目で畑に入り、楽しみながら採っているようでした。



管理栄養士おすすめ 減塩レシピ

からだ☆活き活きレシ

「しいたけの肉詰め」

主菜



今月は

毎食、魚、肉、卵、大豆製品から一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。タンパク質をしっかりとり、運動をプラスして筋力を維持しましょう。



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、もちなど

主菜…肉や魚、卵、大豆製品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。

材料(2人分)

- ・しいたけ 4個
- ・鶏ひき肉 120g
- ・食塩 少々(0.4g)
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・大根(おろす) 100g
- ・青じそ 2枚
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ2

※このレシピは盛岡大学栄養科学部の管理栄養士を目指す学生が考案しました。

作り方

- ①しいたけは軸をみじん切りに、かさは飾り切りにする。
- ②鶏ひき肉、しいたけの軸、食塩をボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③しいたけのかさの内側にかたくり粉をまぶし、②の肉だねをのせる。
- ④フライパンに油をひき、③の肉だね側を下にして中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、酒を加えて蓋をして2〜3分蒸し焼きにする。
- ⑤皿に④と青じそ、大根おろしを盛り付け、ポン酢しょうゆをかける。