

■令和6年1月の行事■

4日	木	仕事始め(R5.12.29～R6.1.3休日)	14日	日	どんど焼き&スマホ教室
22日	月	奥州市モバイル診療スタート式	27日	土	北生会新年会

“どんど焼き”のお知らせ

新しい年の、無病息災、家内安全、五穀豊穰、商売繁盛を祈念して下記の日程で“どんど焼き”を開催します。

行政区の皆さん及びお知り合いの方をお誘い、ご参加ください。

- 開催日 令和6年1月14日（日）
- 時 間 午後12時30分から
- 持参する物 正月の松かざり・しめなわ・ お札等
- 会 費 1軒あたり 100円

※金具や鈴等がついている場合は、はずしてください。

※寒さ対策は各自でお願いします。

※マスク着用は各自の判断にお任せします。



今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとってはどんな一年だったでしょうか。兎年だった今年は、例年以上に熊に脅かされた一年でした（干し柿までに食べに来た年も無かったような・・・）。来年は辰年、伝説上の生き物の年ですが、兎より人にも農作物にも鳥獣害被害が減ることを期待したいと思います。

第159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12月28日（木）発行
TEL 0197-52-6513 メールアドレス: kitamatacc@yahoo.co.jp

G.C.M(グループキャンプミーティング)第二弾開催

ライトアップしたテントで
一足早いクリスマス



12月2日（土）～3日（日）、北股地区センターを会場にグループキャンプミーティング（※「GCM」下記参照）が開催されました。GCMは、奥州市地域おこし協力隊の大塚嘉恵さんやキャンプインストラクターの三浦智和さん（ネクサス水沢店）の呼びかけで今年10月から始まったもので、2回目の今回は、南股地区振興会も共催。星空の広場に張られたテントやログハウスなどがライトアップされ、星を見る会の協力で星空観察も行われました。特別教室二階中ホールのマルシェ（店舗の集まり）では、訪れた人がマッサージを受けたり、展示された装飾品や木工品などを興味深そうに覗いていました。集まった子供たちは、クリスマス工作教室（講師相澤征雄さん）や、地域おこし協力隊の太田和美さんが扮する「鉄瓶ばばあ」との鬼ごっこのあと、南股の塚本会長扮するサンタクロースの「お菓子まき」を楽しみました。グラウンドに集合した3台のキッチンカーや金ヶ崎町の地域おこし協力隊の店舗では、準備した食材が明るいうちに品切れになるなど、大好評でした。（⇒次ページ）

※グループキャンプミーティングとは？
キャンプの好きな人たちがみんなで集まって自由に語り合い、楽しみを共有すること。北股地区センターでは、今後星空の広場を中心会場にして、誰もが気軽に参加できるキャンプを継続的に開催する予定です。



グループキャンプミーティングの一番の思いは「地域コミュニティ」をつくることです。みんなが参加しやすいようにして、単発のイベントではなく継続的に開催しながら、将来はGCMの仲間で、里山再生や獣害などの社会問題にも取り組んでいきたいと思っています。

ネクサス水沢店 店長 三浦 友和



Group Camp Meeting ～クリスマスお楽しみバージョン～



大賑わい♪お楽しみマルシェ



みんな夢中！相澤先生の工作教室



鉄瓶ばぁと鬼ごっこ



テントサウナ登場！



鉄瓶コーヒー

星の広場で迎える朝日

管理栄養士おすすめ 減塩レシピ

「大根のリボンサラダ」



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。

副菜 **主菜**
主食

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。

今月は

材料（2人分）

- ・大根 140g
- ・人参 10g
- ・かいわれ大根 20g
- ・白すりごま 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- A 酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 小さじ1/2

作り方

- ① 大根と人参の皮をむき、ピーラー（皮むき器）で長めの薄切りにする（リボン状）。
- ② かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ③ Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を器に盛り付け、③をかける。

☆1人分栄養価☆

エネルギー 70kcal/ たんぱく質 1.5g
脂 質 3.7g/ 塩 分 0.0g

北股地区センターからのお知らせ

- ①.令和5年12月29日（金）から令和6年1月3日（水）まで、休館致します。
- ②.令和6年3月1日（金）より一斉に、奥州市内の公共施設の申請がインターネットからお申し込みいただけます。詳細は追ってお知らせ致します。

新職員紹介



11月に募集していた北股地区振興会の地域活動員が決まりましたので、ご紹介します。

皆さんこんにちは。12月より北股の地域活動員になりました、有浦行政区の高橋慶子です。これから様々な活動を通して皆さんと仲良くなり、北股をより活性化できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します!!

小田 高橋慶子 38歳