

第151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4月27日(木)発行
TEL 0197-52-6513 メールアドレス: kitamatacc@yahoo.co.jp

内部をリニューアルした 星空の広場天文台をご活用ください



2023/03/30 Photo: (有)酒井電気

毎年、星空観察会で活躍している星空の広場の天文台ですが、天体望遠鏡が設置されているだけでとても殺風景でした。そこで、今回パネルを壁面に設置して天文台らしくリニューアルしました。今までは、雨が降ったり曇天の日は観察ができないため中止となっていた観察会ですが、パネルやプロジェクター等を活用して勉強会などでもできるようになりました。国見平スキー場や温泉と同様にまずは地域の方が利用して、良さを地域外にもアピールしていきましょう。今年の夏の観察会の予定は決まり次第お知らせします。観察会予定日以外でもご連絡いただければ見学や観察等の対応が可能な場合もありますので、地区センターまでお問合せください。(問い合わせ先 52-6513)



パネル：地球から星までの距離
宇宙の神秘



パネル：月面マップ・季節の星座
写真(酒井栄氏撮影)



いて座、さそり座など
写真(酒井栄氏撮影)

令和4年度の総代会が開催されました

4月2日に令和4年度の総代会が北股地区センターで開催され、提案されたすべての議案が承認されました。今回は役員の変更期にもなっていて、新しいメンバーが選任されました。今年度から2年間、役員をお願いする方は下記の方々に決まりました。よろしくお願いいたします。

役職	氏名	所属名	行政区
会長	阿部 睦雄	北股地区振興会	西 窪
副会長	阿部 剛	北股地区振興会	西 窪
副会長	選 任 中		
理事	高橋 千昭	大平行政区長・公民館長・自主防災会長	大 平
理事	佐々木 恭雄	有浦行政区長・自主防災会長	有 浦
理事	阿部 弘喜	西窪行政区長・公民館長・自主防災会長	西 窪
理事	佐々木 一郎	外の沢行政区長・公民館長・自主防災会長	外の沢
理事	菅原 光	天田行政区長・自主防災会長	天 田
理事	高橋 典義	桑畑行政区長・公民館長・自主防災会長	桑 畑
理事	佐々木 悟	奥州市35分団長	外の沢
理事	高橋 典康	有浦行政区選出総代	有 浦
理事	菅原 善仁	北股地区夏祭り実行委員会 委員長	天 田
理事	阿部 雄	北斗国見太鼓代表・中学校北股地区PTA会長	西 窪
理事	菅原 剛	天田地域営農活性化組合代表	天 田
監事	熊本 義男	北股体育会 会長	西 窪
監事	佐藤 広	北股ムツザイル代表	西 窪

今年度からの新たな取り組み「農村RMO」とは？

生 産

農地の管理

資 源

景観・温泉等

生 活

暮らし・介護

農村型地域運営組織（農村RMO※）とは、振興会や行政区、中山間組織等が社会福祉協議会などの多様な地域関係者と連携して協議会を設立し「農用地の保全」「地域資源の活用」「生活支援」の3つの事業に組織で取り組むことです。

※ 農村RMO：R e g i o n M a n a g e m e n t O r g n i z a t i o nの略称

令和5年度から7年度までの3カ年の取り組みで、今年度はビジョン作りを行います。



ようこそ！奥州市へ

岩手県立大学のボランティアサークル「北股フレンズ」で2代目の代表を務めた山本一輝さんが、4月から奥州市役所まちづくり推進課に勤務することになりました。ボランティアワークキャンプに20回以上参加するなど、北股に貢献していただきました。今後は、水沢在住で北股に近くなったので、可能な限りお手伝いしたいと話しています。ピカピカの新人職員1年生、山本一輝さんにインタビューしてみました。



職場の上司や同僚とあいさつにきてくれました

Q1： 出身が青森県なのに就職先としてなぜ奥州市を選んだのですか？

A1： 「北股フレンズ」での活動が大きなきっかけでした。足を運ぶたびに北股の人や場所が好きになり、奥州市が好きになり…奥州市で勤めることを決めました。

Q2： 奥州市で好きな場所がありますか？

A2： 温泉が好きなので、北股の国見平温泉、水沢の薬師堂温泉など。住み始めたばかりなので、市内の温泉をたくさん巡りたいです。

Q3： 北股のみなさんに一言お願いします。

A3： まだまだ未熟者ですが、市のために地道に頑張っけて参りますので、よろしくお願いします。

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



「アスパラチーズ」



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



作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて1cmの拍子木切りにする。アスパラは端の硬いところは除いて、のせやすい長さに切る(手でも切れます)
 - ② ジャがいもの上にアスパラを並べラップをして600Wで3分加熱する。
 - ③ ラップを外し、カットトマトをのせ、ブラックペッパーをふり、スライスチーズを1人分に1枚のせ600Wで40秒加熱する。
- ※ 好みで入れるにんにくは、カットトマト缶に加えて調味しましょう。
- ※ ドライパセリ(バジル)があれば、出来上がってからチーズの上に振るとキレイです。

材料(2人分)

- ・ アスパラ 3本
- ・ ジャがいも 中1個
- ・ カットトマト(缶詰) 大きじ2
- ・ とろけるチーズ 2枚
- ・ ブラックペッパー 少々
- ・ 刻みにんにく(お好みで) 少々
- ・ ドライパセリ(バジル) 少々

☆一人分栄養価

エネルギー 93cal 塩分 0.4g
たんぱく質 5.5g 脂質 4.3g

■ 5月の行事 ■

10日	水	百歳体操&お喋りサロン
21日	日	奥州きらめきマラソン
25日	木	北股地区振興会だより第152号発行
31日	水	北股を語る会 談話会①



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やコロナウイルス感染症の状況により 対応出来ない場合もあります。



私たちがお手伝いさせていただきます。

百歳体操&お喋りサロン開催します

5月から毎月1回、「百歳体操&お喋りサロン」を開催します。申込みは不要で皆さんの都合に合わせて自由に参加することができます。

日時 毎月 第2水曜日 10:00~11:30

5月は10日です!

場所 北股地区センター

内容 百歳体操&お喋りサロン

参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル・運動靴・飲料

その他 体操の間はマスク不要です。自由懇談時のマスク着用は個人の判断とします。



百歳体操って?

イスに座り、手首・足首におもりをつけて、DVDを見ながら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き動くことが楽になります。

忘れ去られる北股を掘る

～北股を語る会 談話会～

日時及び内容

5/31(水)、6/7(水)

14:00~15:30

・増沢のはなし その1、その2

6/14(水) 14:00~15:30

・葦名堰のはなし

6/21(水) 14:00~15:30

・弘法伝説のはなし

6/28(水) 14:00~15:30

・北股のあれこれ

開催場所 北股地区センター 特別教室

石川利巳さんが語り手の「はなしかたり」です
どなたでも参加できます。気軽にご参加ください。



フットシャワーを体験してみませんか?

～温水の微粒子による手足のマッサージ～

振興会では、大平出身一関在住の高橋眞幸さんのご好意により、地区センターでフットシャワーを行っています。昨年度末から、有浦地域の方々がお試しで体験したところ大変好評だったことから総代会の承認を受けて北股地域全体に広めていくことになりました。血行が良くなりマッサージ効果や心地良い癒しの効果が得られます。参加者とのお喋りも楽しいです。見学するだけでもOKなのでぜひ一度お越しください。

開催日 毎週 月曜・水曜・金曜（祝日はお休みです）

時間 午後1時30分～（一人10分～15分）

場所 北股地区センター（控え室はいこいの間）

料金 無料（お試し期間のみ）

持ち物 バスタオル1枚

その他 機械は1台のため先着順となります



あとかき

田植えの準備や畑仕事等が始まり、地域の皆さんは忙しい毎日をお過ごしのことと思います。地区センターではいつもより半月以上も早く桜が咲き、もう葉桜です。4月18日には熊本で気温30度を越えたとニュースになっていましたが、この調子でいくと夏は相当な暑さになりそうで恐ろしいです。