

南股地区振興会では事務局員兼地域活動員を募集します！

募集人員	1名
応募資格	性別不問、年齢55歳以下で地域振興に意欲のある健康な方
勤務場所	南股地区センター
勤務条件	賃金月額 午前8時30分から午後5時15分までの勤務時間による(要相談) 通勤手当、有給休暇、社会保険、労働保険、雇用保険あり、退職金なし、賞与なし
業務内容	南股地区振興会の業務全般
応募方法	ハローワーク水沢で申込
応募期間	令和7年2月28日まで(郵送分含む)
選考方法	書類選考のうえ、面談日程を連絡します。
お問合せ先	南股地区センター 電話:0197-52-3644

管理栄養士オススメ

からだ☆生き活きレシピ

「ちぎり白菜

マヨネーズ炒め」



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、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。

ヘルシー

フレイル予防

1日の塩分量は男性 7.5 g

女性 6.5 g です！

生活習慣病予防には、日ごろから

減塩の食事を心がけましょう



★冬の代表野菜の白菜。栄養価はあまり高く
ないですが、淡色野菜の中では比較的ビタ
ミンC を多く含み食物繊維も含まます。
★くせがない味の野菜なので、炒め物、鍋物、
汁物などに合います。

材料（2人分）

- ・白菜 200 g
- ・ツナ水煮缶 小 1 缶
- ・マヨネーズ 大さじ 2 弱
- ・ブラックペッパー 少々

☆1人分栄養価☆

エネルギー 115kcal / 脂 質 9.4g
たんぱく質 5.8g / 塩 分 0.4g

作り方

- ① 白菜を食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し白菜は白い部位から先に炒め最後に葉の部分を入れて炒める。
- ③ 水気を切ったツナ缶を加えて全体を混ぜる。最後にブラックペッパーをふる。

ゴミ・リサイクル出前講座

□日時：令和7年2月5日（水）

10時～

□場所：南股地区センター会議室

□講師：奥州市生活環境課 担当職員

□内容：家庭ごみの現状とごみの出し方について

※主催 南股地区振興会

ひとりかたり

穏やかなお正月を迎えて、ひと息つき今年
は寝正月と決め込んですっきりなまけた
体に、美味しいお餅を堪能し、私のお
腹もお餅のように丸くなりそうです!(^)!

南股地区振興会だより192号

～ご近所の力「自助、近所（助）、公助」～

■編集発行 南股地区振興会 ■Eメール minamimatatt@yahoo.co.jp 令和7年1月23日(木)

■連絡先〒029-4483奥州市衣川沼野38-9南股地区センター内 ☎0197-52-3644 FAX0197-34-1310



新年明けましておめでとうございます

南股地区振興会 会長 塚本康雄



皆さまには、明るく希望に満ちた温かい新年を迎えられたこと、お慶び申し上げます。
また、日頃より南股地区振興会へのご支援とご協
力に厚く御礼を申し上げます。

本年は乙巳(きのと・み)の年です。
十干の乙(きのと)は、日陰でも柔軟に伸びる
草木のように、困難があつて紆余曲折しながらも
進むことを表しています。

十二支の巳は、脱皮して強く成長する生命力
から、不老長寿を象徴する神の使いとして復活
と再生」を意味します。また、巳は「実」と読み
替えて金運を表します。

乙巳(きのと・み)の年は、困難を乗り越えて、
新たな段階へ再生して進む年」です。まさに南股地
区の課題そのものを表しています。

昨年は、黒滝温泉が廃止され、高齢化、人口減
少と困難な状況が続いています。中山間直接支払
では、第五期が三月で終わり、第六
期が始まる年にもなります。行政か
らは十年後に向けた地域計画が求
められました。



このような状況の中、なんとか南股を再生させ
ていこうと、国の農村RMO(農村地域運営組織)
事業」を申請し、採択され、南股まちづくり協
会」が設立されました。事務局を南股地区振興会
が担当し、今は、計画づくりのための各集落での話
し合い等が行われております。

今年は、計画づくりから事業実施へと進みます。
まさに、困難を乗り越えて、新たな段階へ再生し
て進む年」になります。皆様のご理解とご協力に
感謝申し上げ、引き続き、南股のまちづくりを皆
様と一緒に進めて「金運」を呼び込んでいきたいと
思います。

また、南股地区センターは、引き続き 楽しい地
区センター、役に立つ地区センター」として、企画・
運営してまいりますので、気軽に立ち寄り、ご利用
いただければと思います。

へびと言え、霧山の奥の赤沼には大蛇が住む」
との伝承があります。この伝承について、皆様の
知っていることがありましたら、お聞かせいただ
きたいと思っています。

本年が皆様にとりまして、幸多き一年でありま
すことを心からご祈念申し上げ、新年のあいさつ
といたします。



大原クリスマス会開催

12月25日（水）大原公民館において、クリスマス会が開催されました。恒例のビンゴ大会で、だれが最初にビンゴになるかハラハラドキドキで、ゲームに夢中です。チビ子サンタさんからみなさんにプレゼントが渡されニコニコとなり、最後はみんなで美味しいケーキをいただき、楽しいクリスマス会でした。

※(令和6年度奥州市歳末たすけあい運動「地域福祉活動助成・世代間交流会助成」)事業

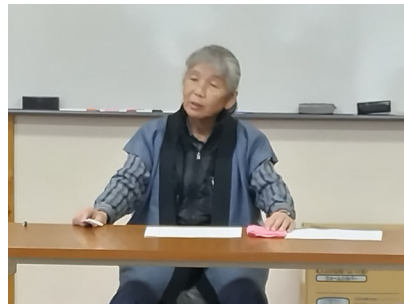


プレゼントの中
には手づくりの
指輪が入って
いました！

河内萩の会開催

1月9日（木）河内いきいき農村交流センターのそみ館にて、萩の会主催のお正月行事で、出張講談が開催されました。

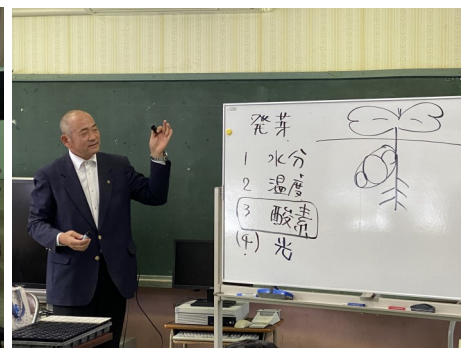
出演は、衣川青凜会の南股太郎水樹さん、演目は「田村三代記と桐山伝説」のお話し、神楽宏さんの演目は「一の谷の合戦」と萩刈り歌、詩吟も披露して頂き、とても素晴らしい歌声でした。



楽しく学ぶ家庭菜園開催



1月21日（火）南股地区センター会議室にて家庭菜園講習会開催しました。渡辺採種場 岩手連絡会 所長 桂 健也氏に講師として、野菜の種の蒔き方、育て方を教わりました。長年野菜を作ってきたお母さん方も知らなかった事がわかったり、お話を聞いて良かった、ぜひまた開催して欲しいなどの意見が出ました。楽しく野菜の育て方を学ぶことができ、時間が足りないくらいでした。



渡辺採種場岩手連絡会
所長 桂 健也氏

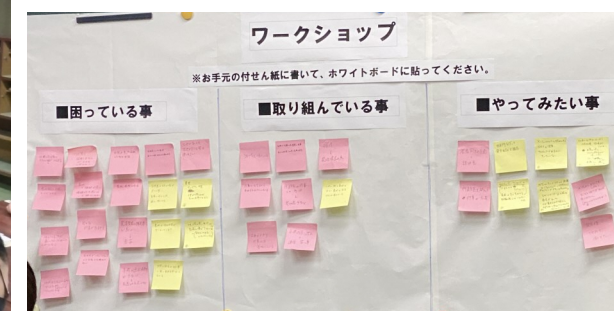


農村RMO南股まちづくり協議会

南股に住んでいる若者による交流会

1月17日（金）南股地区センター会議室にて南股の若い世代を集めてワークショップを開催しました。

これからの南股で生活するために必要なことは何だろうか？どんな事だったらやれるだろうか？など話し合いました。次回もたくさんの方の参加お待ちしております。



農用地保全についてのワークショップ

地域の農地保全について特定非営利活動法人いわてNPOフォーラム21の中村恭香氏をアドバイザーを招いて、噌味・大原行政区においてワークショップを開催しました。

これまでも話し合いを行い、気候に対応できる作物はないか、手のかからない作物や果樹を植えてみたいなど、多くの意見がだされました。



1月13日噌味みらい館にて開催



1月18日大原遊楽館アグリにて開催