

南股地区振興会だより第141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 minamimata00@yahoo.co.jp 令和2年9月24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 FAX兼用



敬老会記念品配布

敬老者さんに南股地区振興会より記念品を渡しました。

今年度は、コロナウイルス対策のために式典開催を断念しましたが、記念品を班長から敬老対象者さんにお渡しました。



記念品は、敬老者名簿、タオル、衣川特産はと麦羊羹、空き缶風車の4点です。今年度は会場で、お会いできませんが、来年は又皆さんにお会いできる事を楽しみにしています。



今年の金婚対象者の相澤さんに、南股地区振興会より手作りのお祝いの品を届けました。



❖ 第2回ワークショップ(意見交換会)開催お知らせ

第2回ワークショップ(意見交換会)が別紙(チラシ)のように開催されます。

■日時 10月11日(日) 9:30~11:30
■会場 南股地区センター(会議室)

前回のアンケートの集計をもとに、住みよいまちづくりを話し合い意見を出し、語り合う場に参加してみませんか? 誰でも参加できます



あゆみ園 出前保育

8月21日(金)、9月17日(木)子育て支援センターあゆみ園出前保育が来ました。

8月は、手打ちうどん作り、9月はおはぎを作りました。出来立てのおはぎを一口パクリ「おいしい!!」(o^_^o)ニコ



9月4日(金)役員会で中止が決定になった事業は

- ・南股芸能まつり中止
- ・歌声お茶会中止
(大声自粛、マイク感染懸念)
- ・バスツアー中止
(バス内の三密と会食)
- ・サロン交流会中止
(バス内の三密と会食)

これからもできる事業等を、考えて、開催していきたいと思っております。



❖ マイナンバーカード推進室からのお知らせ ❖

- ◆日 程 令和2年10月14日（水） 9時～12時 13時～14時30分まで
- ◆会 場 南股地区センター体育館



- 持参する資料：運転免許証、またはパスポート（顔写真入りの身分証明書）
顔写真入りの証明書がない場合、健康保険証と診察券の2点両方を持参下さい
これがない場合は、マイナンバーカード推進室に問い合わせください。



※問い合わせ先 市民課マイナンバーカード推進室 ☎: 32-2223(直通)

『次期道路整備計画に関する説明会』のご案内

奥州市都市整備部により次期道路整備計画に関する説明会が開催されます。
関係各位の皆様には別途ご案内しております。

- 日時 令和2年10月2日（金）午後2時～
- 場所 南股地区センター
- 内容 「現計画の進捗状況」地区要望の状況 「次期道路整備」
- 主催 奥州市 問い合わせ先 都市整備部 土木課道路計画係
担当 菊池、菅原、鈴木 0197-35-2111（内線）2215、2216



☆栄養士オススメ減塩レシピ☆

旬の野菜で美味しく減塩!!

「さっぱりヨーグルト
ポテトサラダ」



材料（2人分）

- ・じゃがいも 2個
- ・きゅうり 1/4個
- ・たまねぎ 1/8個
- ・ツナ缶（水煮） 15g
- ・とうもろこし 20g

【A】

- 穀物酢 小さじ1弱
- マヨネーズ 大さじ1
- プレーンヨーグルト 小さじ1
- こしょう 少々

☆1人分栄養価☆

- エネルギー 109kcal
- 塩分 0.1g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして600Wのレンジで4分程度加熱する。
- ② じゃがいもが柔らかくなったら、熱いうちにマッシャーやフォークで潰す。
- ③ きゅうりは薄切り、たまねぎはピーラーでスライス状にする。
- ④ ②、③、ツナ缶、とうもろこしにAを加え、よく混ぜ合わせこしょうで味を調える。

★マヨネーズの代わりに半分ヨーグルトを使用することで塩分や脂質を抑えることができ、さっぱりと食べられます。



「どうしたナス？」

あてお大
いも邪原
ま不魔公
し思し民
た議た館
。なとに
野こ取
菜る、材
にに



南股地区センターに野菜たちが遊びにきました。
熟したトマトは美味しくいただきました。

あとがき

わが町バンザイを見た会長が南股に取材に来るような話題づくりをしないとダメかなあと、ぼそぼそ言っていました
収穫作業がはじまっています、体と相談しながら、作業してください。