

～未来へつなぐ 住みよい興田～

興田地区振興会だより



No.77 令和4年3月24日
連絡先 興田市民センター内
振興会事務局 74-2201

今年度最後の事業を行う



市役所本庁前の
建部清庵像

フォト
レポート

野草を使った健康料理教室

建部清庵たけべせいあんという江戸時代中期の一関藩医が、度重なる飢饉に苦しむ人々を憂い、食べられる野草を普及して多くの命を救ったことをご存じでしょうか？

そんな清庵の偉大な功績に学び、身近な食べられる野草を暮らしに取り入れる目的で、料理教室を3月21日に開催しました。



参加者が持ち寄った野草を解説。

18名が参加し、京津畑やまあい工場の伊東幸子さんと佐藤保子さんが



普段は食材として使わないものもあり、その目は真剣そのものです。

講師を務めました。

伊東さんの解説後、皆で持ち寄った野草でスギナご飯、ハコベの天ぷらなどを調理し、10品を盛り付けた清庵弁当を作りました。

参加した村上あゑ子さんは、「身近にある野草でこんなにも沢山の料理が作れると思っていたいなかった。」と感想を話してくれました。

鮭稚魚放流



こんなにちっちゃい稚魚が、こんなに大きくなるんだよ！

興田小学校1～4年生27名による鮭稚魚放流を今年も行いました。

この事業は興田地区振興会が砂鉄川鮭鱒増殖協会と興田漁業組合の協力で行っており、今年も7～10cm程に育った約3,500匹の稚魚を用意して頂きました。このうち約500匹は児童が小学校の理科室で卵の状態から世話をしてきました。砂鉄川鮭鱒増殖協会の樋野胖さん（八日町）による実物の荒巻サケを

岸边にはまだ雪が残る2月24日、興田川の八日町橋袂にて、

使って説明し、児童は歓声を上げながら放流しました。

「摺沢の流矢付近まで稚魚は遡上できており、稀に渋民辺りまで登って来るともあるが、残念ながら興田川までは来れない。せっかくの稚魚が興田まで登ってこれるように魚道の整備を要望していかないと。」と樋野さんは話してくれました。



元気で大きくなれよ～！

見直し案の最終結果出揃う

2月24日に第4回の委員会を行い、2月21日に開催した専門部会連絡調整会議で話し合った内容についてさらに深掘りしました。

その結果、専門部会で各分野別に見直しを行って緊急度の高い重点課題とした上位3つについて、概ねそのとおりであるとししました。ただ、見直し後の項目などの表現方法については精査が必要であるとし、3月に行われる専門部会で再度煮詰めることとしました。

また、興田地区振興会全体としての最上位の重点取り組み事項を「興田地区全体での祭りの開催」（仮称）にしたらどうかと委員から提案され、賛同を得ました。

3月19日に第5回目の委員会を開催しました。これまでの専門部会で文章表現や細かい箇所について見直したものについて、その内容を確認し、第8回理事会にてこのとおり報告することとしました。



第7回 理事会から

感染症拡大を考慮し中止しました

当初は2月18日に第7回理事会開催を予定していましたが、感染症の拡大懸念が高まったことから、やむなく中止としました。

本来ならば下記について報告し、話し合う予定でした。

- (1) 専門部会連絡調整会議から
⇒2月21日開催分の報告です。
- (2) 興田地域づくり計画の見直しについて
⇒これまでの計画見直しに関する経過報告

です。

- (3) 興田市民センター会計の流用について
⇒予算流用が必要な項目が発生したことについての説明です。

上記については、既に中止案内と共に資料を全理事宛てに送付しています。通常なら口頭で説明しているものを文字で解説しておりますので、ご不明な点がございましたら事務局にお尋ねください。

おかげさまで配信登録者数1,900人超え！

24時間365日受信登録受付中！
登録・受信無料！（パケット料金は個人負担）



だいとうメール

新しく携帯電話を買った方にもおススメ！

だいとうメールは、大東地域内のイベントなど、ふるさとの有益な情報満載です。大東地域外に住んでいる方でも受信登録できます。

この春に携帯電話デビューまたは機種変更する方は、契約時に併せて登録する絶好のチャンスです。もちろんパソコンやタブレットでも受信登録ができます。

受信登録方法はとっても簡単。右上の二次元コードをカメラ機能で読み取るか、「apply@daito-mail.com」を直接入力し、空メール（タイトルも本文も無し）を送信するだけ！

登録手順に自信がない方は、携帯電話販売店またはだいとうメール運営協議会事務局（0191-75-2229）にお問い合わせください。

減らそう塩分！伸ばそう寿命！

今月は2品をご紹介します。1品目は、手軽に青魚と野菜が摂れるヘルシーレシピです。酢しょう油で味付けすることで、さばもさっぱりといただけます。

ニラのさば缶和え

【材料】（4人分）

- ・さば水煮缶…1/2 缶（60 g）
※さば水煮缶1 缶（固形量 120 g）
- ・ニラ…1 束（100 g）
- ・にんじん…1/4 本（50 g）
- ・しょう油…小さじ2
- ・酢…小さじ2

《1人分》

エネルギー 41kcal、塩分 0.6 g

【作り方】

- ①ニラは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんを1分ほど茹でたらニラを加え、火を止める。ひと混ぜしたらザルにあげて水気を切る
- ③ボウルにしょう油と酢を混ぜ、②とさば水煮（汁は除く）を加え混ぜ合わせる。



2品目は、かんたんデザートレシピです。粘り気が出てまとまるまで、じっくり加熱しましょう。冷蔵庫で冷やして食べてもGOOD！

牛乳きなこもち

【材料】（約4人分）

- A**・牛乳…200ml ・砂糖…大さじ3
・片栗粉…大さじ4
- B**・きなこ…大さじ1 ・砂糖…大さじ1

《1人分》

エネルギー 106kcal、塩分 0.1 g

【作り方】

- ①鍋に**A**を入れ、よくかき混ぜる。混ぜながら中火で加熱し、粘り気が出てまとまってきたら火を止め、水でぬらした平らな容器に移し、粗熱を取る。
- ②**B**を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った①のもちに絡めて器に盛り付ける。



塩分を摂り過ぎていないかチェックしてみよう！

	チェック項目（○が一つでもついたら要注意！二つ以上は塩分摂り過ぎの可能性大ですよ）	○×
1	みそ汁やスープを1日2杯は飲む	
2	かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる	
3	漬物、佃煮、梅干、塩昆布など「ごはんの友」が好きで、常備している	
4	外食をすることが多い	
5	ごはんよりも、おかず食いである or おかずを食べ過ぎていると思う	
6	市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する	
7	麺類のスープは半分以上飲む	
8	寿司や丼ものをよく食べる	
9	魚の干物、塩鮭、塩鯖、明太子などの塩蔵品をよく利用する	
10	おかき、せんべい、スナック菓子など塩・しょうゆのついた菓子をよく食べる	

！開催予告！ 健康づくりウォーキング（仮称）

令和4年度の健康福祉部会事業として、全4回の健康づくりウォーキング（仮称）を計画し、第1回目を下記の通りで開催する予定です。草木が萌える空の下、楽しく和気あいあいと歩いてみませんか。（詳細は検討中です。決まりましたら4月号などでお知らせします。）

日時…令和4年5月上旬

集合；午前8時50分 出発；午前9時

集合場所…大東開発センター

コース…（バス）⇒山百合の丘（霞沢）⇒一関市民俗資料館⇒
芦東山記念館⇒渋民地内⇒（バス）（約3km）

費用…無料 募集定員…20名



休眠こいのぼり大募集中！

教育文化部会では、おうちにしまったままで今後使う予定が無い「こいのぼり」を募集中です。集めたこいのぼりは、興田市民センター敷地内にポールを立てて掲げる予定です。

【募集内容】

- ★口紐等に破損が無いもの。吹き流しはOK。
矢車・ポール・箱等は不要です。
- ★集める対象地域は不問です。
- ※集めたこいのぼりは返却しません。
- ※謝礼等はありません。
- ※お名前の表示及び公表はしません。



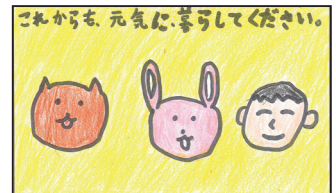
興田地区外からもこいのぼりが集まっています。

【申し込み・問い合わせ先】

興田地区振興会事務局（電話 74-2201）

♥ 心がほっこりッ！ パックラベル大紹介！ ♥

「ひとり暮らし高齢者ふれあい訪問」において興田小学校児童が描いたパックラベル連載の最終回です。児童たちの思いとやさしさが伝わってきましたね。



統計情報	世帯数 (戸)	男性 (人)	女性 (人)	合計 (人)
令和4年2月末	1,158	1,426	1,448	2,874
前月比	-2	-4	-5	-9
前年同月比	-17	-34	-53	-87