

石川自治センター



だより

発行所：石川自治センター

発行者：石川自治センター長 南條一夫

〒 963 - 7859

石川町字南町 36

Tel 26-1554 (FAX も同)



防犯標語看板設置 14 行政区へ

防犯協会石川支部(支部長 川西正昭)は、平成 27 年度防犯標語看板を各行政区 14 か所へ 1 月 16 日設置した。黄色の下地に黒文字で書かれ、夜間や遠くからでも目を引くデザインです。石川小学校 4 年生から 6 年生皆さんの代表として約 1 年間幹線道路沿いに設置され、防犯周知・予防に役立つものと考えます。小学生皆さんの世相や思いを込めた看板です。是非、目に留めてください。

レディース・スクール 3 学級閉講式

レディースきたす(委員長 竹島君)は、1 月 15 日(火)町公民館で一足早く 26 年度閉講式を 10 名が参加しおこなった。式は、南條センター長挨拶があり、学級生の活躍、学習会・移動研修等の労をねぎらった。竹島委員長からは、学級生の協力等に感謝の言葉をいただいた。協議事項では、(1)事業結果報告(2)次年度計画等について話し合いがおこなわれた。

レディース馬場町(委員長 安藤美智子)は、16 日(金)林魚店(馬場町)で 10 名が参加し閉講式をおこなった。南條センター長の挨拶では、少人数ながら活躍されていることに感謝の言葉があった。協議事項では、南会津町への移動研修、ものづくり自主学習について等の感想などがあった。次年度へは、少人数ではあるが全員で協力しながら活動することを申し合わせた。



レディース猫啼は、24 日(土)猫啼西田屋で閉講式を 12 名が参加しおこなった。南條センター長から学級活動と養護施設等へのボランティア活動へ敬意を表するねぎらいの言葉をいただいた。長田委員長から事業報告では、11 回の学習会開催は学級生の協力があり出来たことへの感謝の言葉があった。次年度も学級生が自主学習等を積極的におこないたいと述べた。3 レディースの閉講式が終了、学級生の皆さんありがとうございました。尚、レディース外楨の閉講式は 2 月上旬に予定しております。

寿大学学習会 初めにラジオ体操第一で！

新田寿健康大学(委員長 吉田征治)は、1 月 15 日(木)午前 9 時 30 分より新田ふれあいセンターにて 1 月度学習会「クロリィテー競技」を 22 名(女性 16 名・男性 6 名)が参加しておこなった。来る試合に向けて、個人戦試合形式での競技会となった。5m 先の的へ 5 個の輪を 4 回投げ合計点で競い合い一投一投に歓声や笑いが起こるなど賑やかにおこなわれた。大きな方々の冬の運動にはもってこいの競技かもしれないと感じました。優勝・入賞者は以下の通りです。

優勝	迎 忠 助	第 2 位	近 藤 ユ キ	第 3 位	五十嵐守三
第 4 位	佐 伯 寛	第 4 位	斎 藤 祐 治	第 6 位	吉 田 征 治



石川寿大学(委員長 草野トキ子)は、20 日(火)午前 9 時 30 分より町公民館で「語り部」を聞いた。今回は、塩田富子先生、熊田美喜子先生をお招きし、24 名(女性 21 名・男性 1 名)が熱心に耳を傾けた。塩田先生の弘法清水(馬場町)のお話から始まり、熊田先生の

年神様など 7 つの民話・昔話を聞いた。学級生は、子供の頃母親から聞いたことがあるなど童心に帰ったかの様でもあった。

寿大学では、学習会の前にラジオ体操第一をおこなっている。石川寿では 6 月より、新田寿では 1 月よりおこない健康維持につなげたいと考えています。



石川地区まちづくり委員会

石川地区まちづくり委員会(委員長 西牧敏幸)は、三役会議を1月22日石川自治センターにおいて開催、26年度の事業計画の経過確認と27年度の新規事業等について話し合った。

石川地区まちづくり委員の任期満了(H24年4月～H26年3月)に伴い各行政区・各地域づくり団体へ新委員(再任)の推薦依頼を行政区区長へ後日通知いたします。

石川城五百年物語、第1話シナリオ大詰に!

1月21日、第3回石川城物語製作会議において第1話「初代石川有光物語」一有光と源義家・藤原清衡一が検討され、ストーリーや挿し絵等、概ねまとまった。対象は内容から判断して中学生以上とし、また、表現媒体には紙芝居や絵本、漫画等を想定し、プロの見解を伺うこととした。今後、石川史の専門家の指導を仰ぐ等、最終チェックをして年度内のシナリオ完成を目指す。

健康で長生きしよう - あなたの血管は大丈夫ですか - (監修: 石川保健センター)

1日の塩分摂取量の目標値が改訂されました! →2015年より男性8g、女性7gに!
☆塩分を控える食卓の工夫(減塩レシピ例)

○主菜の塩分を控える工夫～金目鯛のごま揚げ～

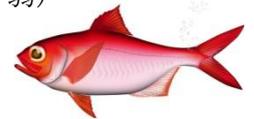
◆材料(2人分) (1人分: 塩分0.6g、247Kcal、カリウム321mg)

金目鯛: 2切れ(80g/切) ・下味(塩: 小さじ1/6、こしょう: 少々、酒: 小さじ1強)

揚げ油、レモン ・衣(小麦粉: 小さじ2、卵白: 20g、ごま: 大さじ1と1/2弱)

◆下準備・・・金目鯛は食べやすく切り、塩、こしょう、酒で下味をつける。

◆仕上げ・・・フライパン: 衣の材料を混ぜて金目鯛にまぶし、揚げる。



○副菜の塩分を控える工夫～かぼちゃのガーリックソテー～

◆材料(2人分) (1人分: 塩分0.2g、102Kcal、カリウム336mg)

かぼちゃ: 140g、にんにく: 1かけ、バター: 2g、油: 小さじ1と1/3、

塩・こしょう: 少々

◆下準備・・・かぼちゃはミリ厚さに切りレンジで硬めに加熱、にんにくはみじん切りにする。

◆仕上げ・・・フライパン: 油とでみじん切りのにんにくを炒め香りがしてきたらかぼちゃを炒めて塩・こしょうを加える。



○汁物の塩分を控える工夫～具たくさん味噌汁～

◆材料(2人分) (1人分: 塩分0.9g、57Kcal、カリウム336mg)

じゃがいも: 大1/2個(60g)、大根: 60g、ごぼう: 30g、生椎茸: 2枚(20g)、長ねぎ: 20g、

カットわかめ(乾燥): 1g、味噌: 12g、煮干だし: 200cc

◆下準備・・・金目鯛は食べやすく切り塩、こしょう、酒で下味をつける。

◆仕上げ・・・鍋: だし汁とじゃがいも、大根、ごぼうを火にかけて、やわらかくなったら斜め切りにした長ねぎ、戻したわかめを加え、味噌を加える。

愛煙家の皆様へ 下屋に灰皿設置



自治センター玄関左側の下屋に新品の灰皿が設置されました。以前から設置されている灰皿もありますが、あさひ公園美化強化のためにご理解ご協力をお願いいたします。吸殻は必ず灰皿にお捨てください。

2月度行事予定

日	曜	行事予定	備考
10	火	レディース外楨講式 19:00～	王子平集会所
17	火	石川寿大学閉講式 9:30～	町公民館
18	水	企画推進員会議	石川自治センター
19	木	新田寿健康大学閉講式 9:30～	新田ふれあい

ぎゃらりまちなか
からのお知らせ
展示者を随時募集中
です。個人・団体等の
作品をお待ちしていま
す。お問い合わせ下さい。