



# 北上市 稻瀬町 自治協だより



第496号 令和7年11月20日発行

— 悠久の歴史・景観、実りの大地 笑顔あふれるやすらぎの郷 稲瀬 —

10月末人口統計 274世帯（-1） 708人（-2） ※（ ）は前月比

稻瀬町自治協議会：電話/FAX 0197-65-2441 <https://kitakami-inase.jp>

## □ 令和7年度地域産業推進事業「農業就労者等意見交換会」を開催します

地域産業を豊かにするためには農業の継続が不可欠です。現在就農している若手及びこれから就農しようとする人に対する支援活動のため、現在ある問題、課題を共有、解決するための意見交換会を開催します。

- 日時 令和7年12月12日（金） 17:30～19:00
- 場所 稲瀬地区交流センター 和室
- 内容 (1) ゲストを交えた出席者による意見交換会  
(2) 懇親会（会費1,000円：当日徴収します）
- テーマ 農業情勢と鳥獣被害について
- 対象 概ね70歳以下の町民  
就農者及び新規就農を考えている方等
- ゲスト 岩手県議会議員 関根敏伸氏ほか
- 申込み 12月8日（月）までに担当者または産業委員へお申し込みください。  
※詳細については別紙チラシをご覧ください。



【問合せ】 稲瀬町自治協議会産業委員会 電話／65-2441 担当／小原

## □ 令和7年度「親と子の料理教室」～おいしいご飯が出来上がりました～

親と子の料理教室が10月20日、交流センターの調理室で行われました。メニューは、「イワシの炊き込みご飯、ひつみ汁、レアチーズ風プリン」の3品を作りました。

参加した児童は、食改協の方々をはじめ、お母さんやおばあちゃんと一緒になって、料理作りを楽しみました。

イワシの炊き込みご飯は、参加児童の母親から、「子どもが食べるか不安。」と言う声も聞かれました。出来上がってみると臭みなどもなく、子どもたちはパクパクおいしそうに食べていました。

子どもたちは、ひつみの生地を伸ばして鍋に入れる作業に苦戦していましたが、出来上がりはもちもちした触感で、おかわりをして食べていました。

食後はおいしいデザートでみんな満腹満足の親と子の料理教室でした。



## □ 12月の行事予定



日	曜日	内 容	時 間	場 所
3	水	活き活き百歳体操	10:00 ~ 11:30	交流センター 和室
		上門岡ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	上門岡会館
4	木	親睦ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	親睦自治会館
5	金	料理教室	10:00 ~ 12:00	交流センター 調理室
8	月	ヘルスアップ教室	10:00 ~ 12:00	交流センター 多目的ホール
9	火	共越ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	共越公民館
10	水	活き活き百歳体操	10:00 ~ 11:30	交流センター 和室
12	金	押切ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	押切公民館
		農業就労者等意見交換会	17:30 ~ 19:00	交流センター 和室
17	水	活き活き百歳体操	10:00 ~ 11:30	交流センター 和室
		内門岡ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	内門岡公民館
18	木	上台ふれあいデイサービス	10:00 ~ 12:00	上台会館
		自治協だより発行		
21	日	子ども対策事業	13:00 ~ 15:00	交流センター 多目的ホール
22	月	何でも相談窓口	10:00 ~ 12:00	交流センター 図書室
24	水	活き活き百歳体操	10:00 ~ 11:30	交流センター 和室
26	金	交流センター大掃除	13:00 ~ 15:00	交流センター

《交流センターの年末年始休館》 期間：令和7年12月28日（日）～令和8年1月4日（日）》

インフルエンザが猛威を振るっています。お部屋は適度な換気を行い、加湿を心がけてみてください。これからクリスマス、年末の大掃除、年始の準備など忙しくなる時期です。睡眠、食事、運動で免疫力を高めていけたらいいですね!!

## □ 稲瀬産「銀河のしづく」販売ブースは大盛況 ~地域産業振興事業~

稲瀬町自治協議会では10月26日（日）、稲瀬PR作戦「第2回空飛ぶフードプロジェクト」を愛知県豊山町で開催された第37回豊山町産業まつりで実施しました。

今回準備したのは稲瀬産の新米「銀河のしづく」300kg。精米の販売とお米の重量当てを実施。ワンコインチャレンジの重量当てでは、ピタリ賞、ニアピン賞を目指して、真剣に重さ比べる親子の姿が見られました。また、2kg、5kgの精米も、2時間ほどで完売しました。



今年で3回目の参加となる産業まつりには、多数のリピーターが来店し、お米を買い求めていました。令和の米騒動で、関心が高まっているのを感じることができました。

北上市、FDA、稲瀬町自治協議会が一体となり実施しているこの事業。これまでの取り組みにより着実に稲瀬産農産物のPRや交流人口の拡大につながってきています。

## □ 第35回 稲瀬町文化祭 ~盛会裏に終了~

稻瀬町文化祭が11月1日、2日の両日、稻瀬地区交流センターで開催されました。

初日は雨模様で、「餅まきあるの?」などの問い合わせもありましたが、無事に餅まきができ子どもも大人も、歓声を上げながら楽しんで参加していました。

青空市では元気っ子米や新鮮な野菜やりんご、味噌やがんづきなどの加工品を求めて、たくさんの方で賑わいました。

多目的ホールでは、各教室や一般応募の作品、保育園児、稻瀬地区の児童や生徒の作品、ふれあいデイサービスや各サークルの力作がたくさん並びました。

また、昨年に引き続き実施された、レジンを使ったキーholder作りの無料体験教室では、昨年の2倍以上の方が参加し、作品作りを楽しんでいました。

その他にも図書室では、第32回樺山まつりの様子の上映も行われ、たくさんの方々に来場していただき、無事に文化祭を終了することが出来ました。参加していただいた地域の皆様、ご協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました。



## □ 稲瀬町健康まつり ~ 健康の秘訣は「ワッハハ」~

稻瀬町文化祭と同時に開催した健康まつりは、調理実習、健康チェック、健康講話の3部門で延べ200人以上の参加で行われました。

午前中は、調理室で食生活改善推進委員の指導のもと、「脳卒中予防の食事」の実習を行い、レンジや冷凍野菜の活用など、身近で簡単な食事作りを学びました。

また、和室では、骨ウェーブを始めとする健康チェック4機種を使って測定し、一喜一憂する姿も見られました。最後に保健士さんから、活力の源となるアドバイスをいただきました。

午後は、日高見中央クリニック医師、糖尿病センター・健康増進センター長の瀬川郁夫氏をお招きし、「糖尿病予防について」のお話を聞きました。

「糖尿病は身近な病気で認知症になるリスクは正常の人の3倍」であり、静かに気づかぬうちに忍び寄ります。対処法としては、栄養バランスの良い食事、運動筋力を使う、休養と睡眠を崩すことなく生活していく事が大切とのこと。その中で、「笑い」は血糖、血圧を下げ、免疫力を高め、心の休養になると話され、「ワッハハ体操」の実施を行っていただきました。

最後の質疑応答では、日頃の不安や疑問にもお答え頂き「皆さんワッハハ体操で糖尿病をやっつけましょう」と締めくくられました。

3本のカリキュラムの中、参加された方々が健康について考えるきっかけの1日となりました。



北上消防署からのお願い

## リチウムイオン電池の火災を防ぐ



リチウムイオン電池とは、モバイルバッテリー、コードレス掃除機など、様々な製品に使われている充電池です。

**リチウムイオン電池は、使用方法や廃棄方法を間違うと火災につながります！**

### ⚠ 使用上の注意

- ・強い衝撃を与えない。
- ・専用の充電器を使用する。
- ・炎天下の車内など高温の場所に放置しない。



### ⚠ こんな時は使用中止

- ・膨張、変形している。
- ・充電できない。
- ・充電時に熱くなる。



### リチウムイオン電池の廃棄方法（北上市の場合）

- ・電池類は透明な袋に入れて、燃えないごみの袋には入れずにごみ集積所に出してください。
- ・製品からリチウムイオン電池を取り出せない場合は、電池が含まれている部品または本体ごと透明な袋に入れて、燃えないごみの袋には入れずにごみ集積所に出してください。
- ・電池が膨らんでいる場合は、北上市清掃事業所（北上市上鬼柳）に直接搬入してください。

ごみの捨て方に関する問い合わせ先：北上市生活環境部環境政策課ごみ減量係く電話>0197-72-8284（直通）

**ごみ収集車やごみ処理施設において、リチウムイオン電池が原因と思われる火災が全国で相次いでいます。適切な分別にご協力をお願いします。**

【問い合わせ先】北上消防署 大堤分署 <電話>0197-67-4981

### □ 行事写真等の掲載＆ホームページについて

各教室、行事等で撮影した写真は、自治協だよりやホームページ等に掲載される場合があります。写真の掲載を許可されない方は、稻瀬町自治協議会に申し出をお願いします。

パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひURLやQRコードで検索をしてみてください。

<https://kitakami-inase.jp>

または右記のQRコードで検索



### □ 忘れ物を預かってます

文化祭の時の忘れ物です。

「7 ELEVEN」のロゴが入った黒のエコバックです。

交流センターで預かってます。



### □ 横山歴史の広場縄文館冬季閉館

期間：令和7年12月1日（月）～

令和8年3月31日（火）

### □ 料理教室 「発酵食品を使った料理」

☆ 参加者募集中 ☆

12月5日（金）甘酒スパイスカレー

まだまだ参加OK!!一緒に楽しみましょう!!

### 北上っ子5つのやくそくを守ります！

- 1 自分から明るく笑顔であいさつをします
- 2 すなおな気持で「ありがとう」「ごめんない」を言います
- 3 家族の一員として進んでお手伝いをします
- 4 物を大切にして整理せいとんをします
- 5 目標に向かってねばり強くチャレンジします

