

令和2年度初の役員会を開催しました



(パートナー)のロゴマーク
市民協働のまちづくり

今年度に入って、第1回目の役員会を開催しました。今回の議題は、瀬波北前船研究会と松楽会、それに羽下ヶ淵・大平公民館から瀬波地域まちづくり事業支援助成（補助）金の交付申請のあった件について、審査しました。それぞれの団体から事業説明ののち、役員による質疑がありました。役員からは、反対意見もなく3団体に対して交付決定となりました。

その後、10月に開催予定のふれあいフェスタINせなみ（瀬波地区文化祭）と12月に開催予定の婚活事業について、開催の可否について協議しました。役員からは8月上旬の役員会で再度検討することでよいのではないかと意見があり、次回の役員会で再度検討することになりました。



まち協及び瀬波地区青少年健全育成会主催のイベントの開催中止について

6月28日（日）に開催予定でした「せなみスポーツ玉入れ大会」と9月中旬に開催予定でした「昔の遊び」について、新型コロナウイルス感染症の状況からふれあい交流部会で検討した結果、地域の皆様の安全を最優先に考え中止とすることになりました。また、8月2日（日）に開催予定でした瀬波地区青少年健全育成会主催の母子及び低学年キックベース大会並びに中学生ビーチボール大会も、役員会で検討の結果、同様の理由で中止とさせていただきます。

「瀬波町ふれあいぼんぼり祭り」の開催中止について

これまで7月14日の瀬波中町の八坂神社（お天王様）の例大祭にあわせて「瀬波町ふれあいぼんぼり祭り」を行ってきました。しかし、今回祭りを実施した場合、「準備・当日・後始末」で新型コロナウイルス感染症の感染拡大の要因になる、いわゆる三密（密閉・密集・密接）となる可能性が考えられることから、地域の皆様の安全を最優先に考え、今年は祭りの開催を中止とさせていただきます。

瀬波町ふれあいぼんぼり祭り実行委員会

現在、瀬波地域コミュニティセンター及び瀬波体育館並びに瀬波テニスコートについて、月～金曜日の日中のほかに、月～金曜日の夜間、それに土・日曜日にも開館しております。利用時間ですが、瀬波地域コミュニティセンターにおいて、月～土曜日については午前8時30分から午後10時まで、日曜日は午前8時30分から午後5時となります。瀬波体育館及び瀬波テニスコートにおいては、月～土曜日については午前9時から午後9時、日曜日は午前9時から午後5時までとなります。また、瀬波児童館においては、月～土曜日については午後7時から午後10時まで、日曜日は午前8時30分から午後5時まで、日曜日以外の祝日は午前8時30分から午後10時までの利用となります。なお、利用にあたっては、マスクを着用し（運動時を除く）、利用者の密集を避け（できれば2m以上離れる）、換気をよくして利用願います。そのほかに、使用した机や体育用具の消毒もお願いしていますのでご協力願います。

栄養満点、おいしい減塩料理を作ってみませんか

瀬波地区で活動してます、瀬波地区食生活改善推進委員協議会より、栄養豊富で繊維質たっぷりの減塩料理のレシピをいただきましたので、ご紹介します。

れんこんシャキシャキ！ 鶏団子の煮物					
材 料	4人分量	目安量	作り方		
鶏挽き	220g		1 れんこんは皮をむき、みじん切りにする。		
れんこん	160g		2 ボウルに鶏ひき肉としょうゆ・酒・しょうが、①のれんこんを入れ練り混ぜ、片栗粉とパン粉を入れて、一口大に成型する。		
しょうゆ	10g	小さじ2	3 大根はいちょう切りにして面取りする。		
酒	10g	小さじ2	4 にんじんは型抜きし、15分ほどゆでる。		
おろししょうが	4g		5 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。		
片栗粉	8g	大さじ1	6 鍋にだし・しょうゆ・みりんを煮立て②の肉団子を入れて、2～3分煮て取り出す。		
パン粉	8g	大さじ3	7 煮汁のアクをとり、③の大根を入れて柔らかくなるまで20分ほど煮る。		
大根	320g		8 ⑥の肉団子を⑦の鍋に戻し、④のにんじんと⑤のブロッコリーを加えて2～3分煮る。		
にんじん	60g				
ブロッコリー	40g				
だし	120g				
しょうゆ	8g	大さじ1/2			
みりん	16g	大さじ1			
1人分栄養量	1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩 分 g
	182	12.1	6.9	16.8	0.8

大滝保健師の + 保健師通信 +

みなさん、こんにちは。先月末に緊急事態宣言が解除されました。学校の再開などで生活が変わった方、疲れが溜まっている方もいるのではないのでしょうか。これから暑くなってくるので、体をいたわり、しっかり体調管理をしましょう。

《がん検診のお知らせ》

お休みしていたがん検診も、6月から再開になりました。これから7月にかけて、胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診が予定されています。日にちや受付時間は、5月15日号の市報と一緒に届いた、ピンク色の日程表をご確認ください。感染防止のため、受診時の注意事項などもありますので、案内をよくご確認ください。皆様のご協力をお願いいたします。

不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。

令和2年度 各種がん検診日程表（令和2年5月15日版）

- ◆ この日程表は、6月以降の各種がん検診の日程をあらためてお知らせするためのものです。対象の方は、3月末にお送りした日程と変更がありますので、お間違えのないよう受診日、受付時間の確認をお願いします。
- ◆ 受診する際の持ち物や検診料、その他注意事項は、以前にお送りした、各がん検診のご案内をご覧ください。



村上市役所保健医療課健康支援室 瀬波担当保健師 大滝菜摘 ☎0254-53-2111(内線 2442)

5月15日号の瀬波地域まちづくり通信で載せた記事の中で、令和2年度通常総会で承認・議決された議案の中の第6号議案について、「2019年度収支予算」となっていましたが、正しくは「令和2年度収支予算」です。この場をお借りして訂正させていただきます。

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号(瀬波地域コミュニティセンター(いこ〜て瀬波)内) 担当：高橋
 (村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)【TEL】53-2005【FAX】53-5557
 (瀬波地域コミュニティセンター兼用)【URL】<http://www.senami-machikyo.net>
 【メール】info@senami-machikyo.net