

# カムカムしんぶん



第114号(令和4年11月)  
 地域活動支援センター  
 カムカム  
 遠野市中央通り5-31(ちょボラ)  
 TEL:0198-63-3535

『ブラックバスを食べる』私は、フライで釣ったブラックバス(以下、バスという)を食べている。実に美味しい。自分でさばくが、大事な点がある。それは、表皮を剥がすことである。尾の付け根に切れ目を入れて頭の方へ剥がす。あとは、普通に三枚おろしにする。さて、フライパンでムニエルを作ろう。小麦粉をバスの身にまぶす程度に付ける。フライパンにはオリーブ油を引いて熱しておく。バスをこんがり焼く。仕上げに塩、胡椒を好きなだけかけて、パジルもかけても良い。どうぞ! きっとバスを見直すはず。<喫茶店の片隅から>

## 10月行事の報告など



### とのおのまちあるさんぽ 遠野町歩き(散歩)

2日(日)、3名が参加しました。今回は、六日町・神明神社方面を散策してきました。日差しは少し強く感じましたが、快晴で歩きやすい陽気でした。川沿いの道を歩いたり、リンゴの無人販売所をチェックしたり、ヤギに会ったり、神明神社でお参りしたり…、ちょボラから歩いて40分程の距離の中にいろんな場所がありました。歩くたびに、新たな発見がありますよ! これから寒くなってきましたが、天気の良い日は一緒に散歩へ出かけませんか?



### こうりゅうかい ちかつ ゲーム交流会in地活

19日(水)、久しぶりにゲーム交流会を開催! 地活メンバー4名と職員でトランプを楽しみました。まずは“ババ抜き”でウォーミングアップ…のはずが、ここでちょっとしたハプニングが発生! 終わってみたら、なぜか誰の手元にもカードが残っていない事態に!? なんと、ジョーカーを1枚抜いていなかったことが判明。参加者全員、大爆笑でした。その後は神経衰弱、七並べとトランプ三昧で盛り上がりました。  
 【感想】久しぶりで楽しかった! トランプが1枚行方不明になった(2枚くっついていました)



### ちかつしゅうかくたいけん 地活収穫体験

12日(水)、昨年に続き“かみごう農産”の皆さんからお声がけを頂き、地活メンバー2名と上郷町の畑へピーマンの収穫体験に行ってきました。この日はお天気にも恵まれ、秋晴れの中、農家さん指導のもと、収穫と出荷のための軸切り作業を体験させて頂きました。そしてこの収穫体験も、今年で3年目となりました。収穫の楽しみももちろんですが、地域の皆さんと触れ合える機会になっています。お世話になった農家のみなさま、ありがとうございました。



### とのおのまちある 遠野を歩こう(ウォーキング)

22日(土)、絶好のウォーキング日和の中、少し足を伸ばして、宮守町の“銀河の森公園”まで、地活メンバー2名とウォーキングに出かけてきました。コースは、“銀河の森公園”から展望台まで! 距離はそれほど長くありませんでしたが、上り坂がなかなか急で、とても良い運動になりました。帰りは、道の駅・mm1に休憩を兼ねて立ち寄りしました。土日ということで、“SL銀河”待ちの鉄道ファン(通称:撮り鉄)で賑わっていて駐車場を探すのに一苦労でしたが、“めがね橋”を通過する“SL銀河”は、見ごたえがありました。今度は、どこを歩こうかなあ!



