



【No.463】令和2年6月25日発行  
【発行】玉里地区センター  
奥州市江刺玉里字青篠 199-3  
TEL・FAX：0197-36-2131  
【ホームページ】  
<http://tamasato.jimdo.com/>

☆ 玉里振興会から

## 市道草刈作業の実施について

市道草刈作業を次の日程を基準日としますので、地区ごとにご協力をお願いします。

基準日：7月19日（日）

場所：行政区ごとの対応

安全に留意して実施するようお願いいたします。

よろしく  
お願いします



## 第3次振興計画 （後期計画） を配布します！

「玉里振興会第3次振興計画（後期計画）」の冊子を全戸に配布します。今年度から令和6年度までの5カ年の活動指標や要望事項等を明らかにしましたのでご覧ください。

☆ 社会体育部から

## おしらせ

## 地区民運動会は中止します

6月17日の社会体育部役員会において、体育行事の開催について協議した結果、地区民の皆様のご健康と安全に考慮し、地区民運動会は中止といたしました。

今後の体育行事についても状況をみながら判断し、決定次第お知らせいたします。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



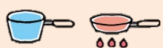
## 恒久の平和を願う ～玉里遺族会慰霊祭～

6月21日、白山神社境内にある「平和の礎」前において、玉里遺族会慰霊祭を行われました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、役員のみでの参列で神事を執り行い、109人の戦没者の方々の冥福を祈るとともに、恒久の平和を願いました。



## ☆ 栄養士オススメ減塩レシピ ☆



### 「ふきの中華風和え物」



4月から1日の塩分摂取量の目標値が **男性 7.5g**、**女性 6.5g** とさらに厳しくなりました。旬の野菜は美味しさたっぷり。素材の味が濃いから減塩でも食べられますよ！



#### 【材料（2人分）】

- ・ふき水煮（又は下処理したもの）90g
  - 酢 小さじ2
  - ごま油 小さじ1/2
  - にんにく 1/2かけ
  - 薄口しょうゆ 小さじ2/3
  - 砂糖 小さじ1
  - ねりからし 少々
- ☆ 1人分栄養価 ☆
- エネルギー 33kcal
  - 塩分 0.3g

#### 【作り方】

- ① ふきを斜め切りにしておく。
  - ② 調味料を混ぜておく。にんにくはみじん切りにして調味料に混ぜる。
  - ③ ①を②で和えてできあがり。
- ★ ふきは100gで11kcalとヘルシーな食材です。様々なミネラルが含まれ、食物繊維も多く含まれています。生のふきを調理する際はアク抜きが必要です。生のふきを塩で板ずり（まな板の上に並べてゴロゴロと転がす）をしてから、沸騰したお湯で茹でこぼし、水にさらしておくといいです。



# 千田工業さん(北上)、 ありがとうございました!

6月12日、千田工業株式会社(北上市)の6名の社員の皆さんが、地域貢献活動の一環でトレーニングセンター周辺の環境整備作業をして下さいました!暑い中、ありがとうございました!



隅々まですっきりさっぱりしました!

## 財政健全化に向けた 市民説明会及び市政懇談会

日時: 7月24日(金・祝)  
午前10時~

場所: 玉里地区センター

内容:

- ①悪化する市の財政状況と今後の重点的な取り組みについての説明
- ②地域の課題等をテーマとした自由懇談

※詳細は広報おうしゅうをご覧ください。

## ふるさと史跡探訪ウォーク



FileNo.①  
(不定期掲載)

文化財委員会主催の史跡探訪ウォークは今年度11回目の予定ですが、コロナウイルスの影響等考慮しながら、開催について検討していきます。

昨年度、節目となる10回目を迎えたことから5年間を振り返ります。

参加された方には復習として、今後参加される方には予習として楽しんでいただけると幸いです!

開催日: 2015(H27)年11月14日(土)

集合: 旧 JA 江刺米里営農センター

講師: えさし郷土文化館 野坂晃平さん

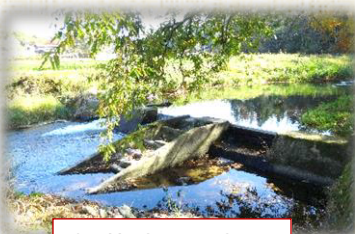
参加者: 39名

### 見学コース

- ①米里地区センター
- ②自徳寺
- ③八幡宮
- ④米里産直
- ⑤樋茂井堰
- ⑥久須師神社
- ⑦人首ハリストス正教堂跡
- ⑧カトリック人首教会
- ⑨樋茂井堰取水口
- ⑩麓山神社
- ⑪館山公園・人首城跡・招魂社
- ⑫佐伯邸・人首文庫



壇ヶ丘からの眺望



樋茂井堰取水口

「史跡探訪ウォーク」の6回目は、お隣の米里さんにお邪魔しました。朝から小雨の降る中でしたが、約12kmのコースを歩いて巡りました。

当時新築されたばかりの米里地区センターを眺めながら、まず向かったのが「自徳寺」です。本堂前の木の大きさに驚かされました!

米里産直さんには飲み物をいただき、さらに足取りも軽く、久須師神社の建つ壇ヶ丘へ。宮沢賢治が米里を訪れた際、人首町と五輪峠を望みながら、「丘には杉の杜もあれば、赤い小さな鳥居もある」と書いており、それがその久須師神社だといわれています。

米里にはハリストス正教とカトリック教の二派のキリスト教会跡があるのも興味深いところでした。

いよいよ樋茂井堰の取水口へ。堰に沿って進んでいくと、なんともきれいな水草がゆらゆら。このように美しい水が約17kmも流れ、玉里の田畑を潤していることに感動!

ウォークの最後は佐伯さんのお宅(佐伯郁郎氏の生家)にお邪魔し、昼食をとらせていただきました。蔵を改造した「人首文庫」には、詩壇研究において貴重な資料が保存されているそうです。



自徳寺の巨木(イトヒバ)

### 水草発見!



講師のお話

※次回おもいで File No.②は「梁川編」です!

~ 令和2年7月の行事予定(6/24現在) ~  
予定が変更になる場合もあります。

- 7/17(金) 青年部花火打ち上げ
- 7/19(日) 市道草刈作業(基準日)
- 7/23(木) 【海の日】
- 7/24(金) 【スポーツの日】

市民説明会&市政懇談会(10:00~)



資源回収: 7/6(第1月曜)  
不燃ゴミ: 7/15(第3水曜)  
可燃ゴミ: 7/3、7、10、14、17、21、28、31  
(毎週火曜、金曜)  
※7/24(金)の可燃ゴミ収集はお休みです!