



☆玉里振興会から

創立 20 周年記念事業 記念品を配布します！

このたび玉里振興会創立 20 周年記念事業の一環として、次のものを作成しました。

☆20 周年記念ボールペン

☆班回覧用の回覧板

回覧板は現在使用しているものの傷みがひどくなったとの声が多かったため作成したものです。まだ使用できるものはそのまま使用して構いませんので、順次新しいものに取り替えてご活用ください。

市道草刈り作業

ありがとうございました！

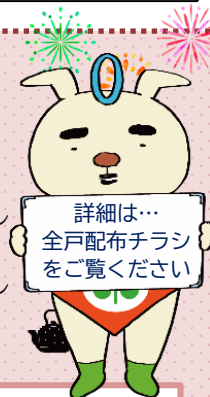
地区内の市道草刈り作業について、7月13日を基準日として各行政区で対応していただきました。

お忙しい中、また暑い中ご協力ありがとうございました。



玉のよ市

今年も夜市の季節がやってきました！今年、26組の出店者の皆さまのご協力のもと開催します！おいしくて楽しい夜市にしていきたいと思いますので、ぜひ足をお運びください！



と き：8月10日（日）16：30～

ところ：玉里地区センター（雨天決行）

【プログラム】

16：30 江刺第一中学校応援団さん「一中太鼓」

17：00 もちまき

17：30 ゼロサクソフォンアンサンブルさん

18：30 お楽しみ抽選会

19：30 青年部の打ち上げ花火

《駐車場ご利用の注意点》

J A江刺玉里支店さま、江刺ひがし小学校さま、岩手ハネダコンクリート（株）さまに駐車場をお借りしておりますので、安全には十分ご留意のうえご利用ください。

《中止の際のご案内》

雨天決行ですが、台風等の危険が伴う荒天時には中止とさせていただきます。その際は玉里地区センターのブログと Instagram にてお知らせします。

「みんなの学び場」 スタート！ 第1回 姿勢と健康のお話

いきいきシニア教室をリニューアルし、年齢・性別関係なく、誰もが学ぶことができる「みんなの学び場」を7月10日にスタートしました！

第1回目は姿勢調整師の菅原大貴さん（梁川在住）を講師にお招きしました。今の体の不調（肩こり、腕が上がりにくい、腰痛、膝痛、坐骨神経痛など）には姿勢との深い関係があるそうです。

菅原さんにはひとりひとりの不調を聞き取りした後、姿勢調整の体験をさせていただきました。「軽くなった気がする～」という声が聞こえてきて嬉しかったです。

日頃から、自分の耳や肩の高さが同じ位置にあるかなどを鏡で確認するのも効果的とのこと。正しい姿勢を意識して、元気に過ごしたいですね！



↑講座の様子



↑個人の不調について聞き取り中

次回の学び場は
7/31です。
申し込みの方は
忘れずにご参加
ください！
※会費 1,500 円

☆食改善から

玉のよ市で おふるまい 試作試食会を開催！

7月22日におふるまいするメニューの試作をしました。夏にぴったりのメニュー2種類です。

8月10日
の玉のよ市を
お楽しみに♪

当日はレシピをお配りしますので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！



↑おいおい楽しく作りました！

奥州市管理栄養士さんオススメ
からだ☆活き活きレシピ(ヘルシー編)

大根とささみのごま酢あえ

《材料(2人分)》

大根 100g(約3cm)
にんじん 30g(約3cm)
貝割れ菜 1/3 パック
鶏ささみ 45g(大きめ1本)
白すりごま 大さじ1
酢 大さじ1
A { 砂糖 小さじ1
減塩しょう油 小さじ1

《作り方》

- ① 大根とにんじんを千切りする。
- ② 貝割れ菜を食べやすい長さに切る。
- ③ 鶏ささみの筋をとり、茹でてほぐす。
- ④ ①～③を混ぜ盛り付ける。
- ⑤ Aのドレッシングを混ぜて④にかければできあがり！

☆1人分の塩分 0.3g

バランスの良い食事を心がけ、暑さを乗り切りましょう

☆たまさと児童クラブから

抹茶体験をしました！

7月22日、たまさと児童クラブでは、菊池京子さん(昭和)にお茶を教えていただきました。

京子さんからはお茶の所作はもちろんのこと、畳の部屋の歩き方(敷居や畳の縁を踏まない)など、日本文化やマナーを教えていただきました。

はじめは緊張気味の子ども達でしたがおいしい抹茶とお菓子をごちそうになり、帰りは笑顔でしたよ！貴重な機会をありがとうございました！



↑お茶会の様子

江刺老人クラブ連合会スポーツ交流大会



江刺西体育館で開催された大会には9地区から総勢252名が参加し、大変盛り上がりしました。

玉里チームは
ボール送りと輪
投げで準優勝！
おめでとうござ
います！

おっかれ
さまでした！



～令和7年8月の行事予定(7/23現在)～

- 8/1(金) 振興会理事会
- 8/3(日) チューインガム作戦
- 8/5(火) おしゃべりカフェ(10:00～)
- 8/8(金) 社会福祉部役員会
- 8/10(日) 玉のよ市(16:30～)
青年部打ち上げ花火(19:30～)
- 8/18(月) 定例区長会
- 8/21(木) みんなの学び場③

玉里地区の人口・世帯数(R7年6月30日現在)

		前月比
人口:	1,281人	-1人
(男性)	636人	(±0人)
(女性)	645人	(-1人)
世帯数:	546世帯	-1世帯



資源回収日 : 8/4(第1月曜日)
不燃ごみ収集日 : 8/20(第3水曜日)
可燃ごみ収集日 : 8/1、5、8、12、15、19、22、26、29(毎週火・金曜日)