

# ころもの里 190号

編集・発行:衣里地区振興会・衣里地区センター (衣川富田44-1)  
電話/Fax: 52-3807 E-mail: gmsatoce@athena.ocn.ne.jp

★人口 1,330人  
 (男 631人  
 女 699人)

★世帯数 496世帯(±0)  
 令和6年8月末現在(前月との差)

## 祝敬老の日



**7月 ちほのほの人形展開催中!**  
 作者:高橋静枝さん(豊田)

9月はこのお人形が、衣里地区センター来館者をお迎えしています。玄関ホールに飾っています。見てくださいね!

- 米寿** 11名(88歳)
- 柏山 カズ卫さん(寺向)
  - 伊藤 四朗さん(張巾)
  - 伊藤 律子さん(張巾)
  - 菅原 千子さん(富田)
  - 三浦 勝夫さん(川西)
  - 千葉 ハマ子さん(滝の沢)
  - 佐藤 ヒロ子さん(川東)
  - 千葉 英雄さん(池田)
  - 千葉 タキ子さん(池田)
  - 太田 ヤエ子さん(瀬原)
  - 佐藤 セツ子さん(瀬原)

- 白寿** 1名(99歳)
- 三浦 已治雄さん(川西)

- 百寿** 2名(100歳)
- 上野 キヨ子さん(富田)
  - 菅原 トモさん(川西)

衣里地区振興会では、(満76歳以上の方が対象)式典及び祝賀会は中止とし、記念品を贈りました。  
 百寿・白寿・米寿を迎えられた方をご紹介いたします。  
 いつまでもお元気でお過ごしください。



# 衣里小学校 総合学習

衣里小学校  
児童が、地域  
コーディネータ  
横山剛さん指  
導の下、1年生  
と3年生と  
6年生がそれ  
ぞれ、学習  
しました。



## 1年生 動物とのふれあい活動

動物とのふれあいを  
とおして、「命の大切  
さ」を学ぶことを目的  
とした授業を9月6日  
(金)行いました。

安倍農園のヤギとふ  
れあった後は、三浦牧  
場の馬とふれ  
あいました。

どちらの動  
物も触った  
り、エサやり  
を体験しま  
した。



## 3年生 地域を知る活動

全5回の活動を予定  
している「地域を知る  
活動」は2回目を9月  
17日(火)「長者ヶ原  
廃寺跡を知る」授業を  
現地で行いました。講  
師は、佐藤義美さん  
(川東)。(1回目は  
「川西橋を知る」講師  
は三浦芳治さん(川  
西))



## 6年生 郷土の誇る職業を探そう

衣里小学校6年生の教室で、今年も  
「郷土の誇る職業を探そう」総合学習  
で、岩手銘醸株式会社 南部杜氏 三浦健  
太郎さんが9月19日(木)授業を行  
いました。  
衣里小学校の卒業生でもある三浦さん  
は、子供時代の話から、今の杜氏の仕  
事内容や、やりがいなど、解りやすく、  
丁寧に授業を行いました。



## わすれもの

外の傘立てに、持ち手がキリンの形  
をした「傘」の忘れものがあります。  
(一部分破損しています。)  
持ち手を首を長くくして待ってい  
ます。お心当たりの方は、お持ち帰  
りください。



# 東北自動車道 衣川橋工事のお知らせ



約50年ぶりとなる東北自動車道衣川橋の大規模工事が行われます。高速道路本体の工事の前に今年11月より下廻りの工事が行われるため、衣里小学校前の信号機～川西橋手前十字路又は川西橋を渡って～高速道路衣川橋まで大型工事車両が頻繁に通ります。通行止めにはなりません、近くを走行の際は工事車両にお気をつけください。※川東行政区児童の通学路は変更になります。

下廻り工事期間：令和6年11月～

※本工事は令和7年5月から上り、  
8月以降下り。その際、工事車両は  
高速道路を使用。

通行車両：大型車両

(朝7時～8時は通学時間帯は通らない)

積載物：砕石、鉄板、足場材料 など

現場事務所：旧下農協敷地内のコイン精米所付近

9月2日の衣里地区振興会役員会に先立って、NEXCO東日本担当者と工事を請負う熊谷組の方から説明がありました。今後、若干の変更はあると思います。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

開催日変更  
になりました!!

身近で起きた際に役立つ

## 応急手当講習会(普通救命講習Ⅰ)

[開催日] 令和6年 **11** 月 **2** 日(土)  
9:00～12:00

※諸事情により、日にちが変更になりました。  
【変更】10月27日(日) → 11月2日(土)に変更

[場 所] 衣里地区センター

無料

[内 容] 応急手当の重要性、  
心肺蘇生法(座学・実技)、  
AED使用方法、  
AEDを含めた心肺蘇生法(実技)  
異物除去法、止血法、体位管理

[講 師] 奥州金ヶ崎行政事務組合  
水沢消防署衣川分署署員様

[定 員] 20名

お申込締切 **10月4日(金)**

【お申込】衣里地区センター ☎52-3807  
氏名、住所、生年月日、性別、  
電話番号 をお申込時お伝えください。

[参加費] 無料

【主催】衣里地区振興会 総務部

令和6年度 運動機能向上教室

## 筋力プラスワン(+1)講座

フレイル(年齢による心身の衰え)を予防するには、  
運動や食生活が重要です。

「痛いところはあるけれど病院に行くほどじゃない」、  
「ごはんは簡単に済ませている」という方必見！  
自宅できる運動や、一工夫するだけでたんぱく質が取れる  
おかずの紹介をします。運動と食事で筋力プラスワンを  
目指しましょう！

[開催日] 令和6年 **11** 月 **6** 日(水)

9:30～11:30

[会 場] 衣里地区センター

無料

[内 容]

①今すぐできる！簡単フレイル予防(運動)

【講師】胆江地域リハビリテーション  
広域支援センター理学療法士

②食事のお話とたんぱく質の取れる  
おかずの試食

【講師】奥州市食生活改善推進員  
衣川支部

【お申込】衣里地区センター ☎52-3807

※試食品準備があります。

事前にお申込ください。

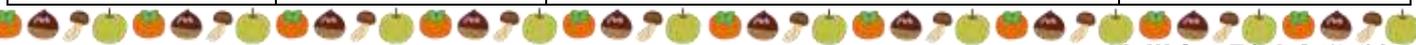
【共催】衣里地区振興会

# これからの予定



※諸事情により変更や中止になる場合もあります。ご了承ください。

日付	時間	内容	場所
10月2日(水)	13:30~15:30	はじめてのスマホ講習会	衣里地区センター
10月27日(日)	参議院岩手県選出議員補欠選挙投票日		衣里地区センター
10月28日(月)	9:00~15:00	開いてマンデー ★スマホ相談 13:00~15:00	衣里地区センター
10月29日(火)	10:00~11:30	<b>注目!</b> ドライフラワー スワッグブーケ作り ※詳細は10月10日発行予定のチラシをご確認ください。	衣里地区センター
11月2日(土)	9:00~12:00	応急手当講習会(普通救命講習I)	衣里地区センター
11月6日(水)	9:30~11:30	筋力プラスワン(+1) 講座	衣里地区センター
11月11日(月)	9:00~15:00	開いてマンデー ★スマホ相談 13:00~15:00	衣里地区センター
11月25日(月)	10:30~11:50	開いてマンデー ★懐かしの昭和歌謡コンサート 10:30~11:50 ※スマホ相談はお休み ※フリースペースはご利用不可	衣里地区センター



管理栄養士オス× からだ☆活き活きレシピ

奥州市役所健康増進課

## 「豆腐ソースの 里いもグラタン」



**主菜**

このレシピに主食、副菜が揃うと栄養バランスがよくなります。

主食…米やパンや麺、もちなど  
 主菜…肉や魚、卵、  
 大豆製品を多く使ったおかず  
 副菜…野菜や海藻、きのこ類のおかず

※汁物は1日2回程度、具たくさんがおすすめです。

- ★みそを使った豆腐ソースを作ればフライパンひとつで和風グラタンの準備ができます。
- ★カロリーカットのグラタンは、体にやさしく年齢問わずどなたでも食べやすい味です。

### 材 料 (2人分)

- ・ 里芋 150g
- ・ しめじ(ほぐす) 1/4袋
- ・ ほうれん草(2~3cmに切る) 20g
- ・ 絹ごし豆腐 80g
- ・ みそ 8g
- ・ ブラックペッパー 少々
- ・ ミックスチーズ 25g

☆ 1人分栄養価 ☆

エネルギー 116kcal / たんぱく質 7.3g  
 脂 質 5.1g / 塩 分 0.8g

### 作 り 方

- ① 里芋は500Wで6分ほど加熱し火が通ったら皮をむいて一口大に切る
- ② しめじをフライパンで炒め、ほうれん草も加えて炒め、①を加える。
- ③ 絹ごし豆腐を泡だて器でなめらかなクリーム状にし、みそとブラックペッパーを加えて豆腐ソースを作る。
- ④ ②に③の豆腐ソースを加えて混ぜ、グラタン皿に分けて、ミックスチーズを振り、250℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く。