

ころもの里 193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	1,318人
〔男	628人
〔女	690人
★世帯数	493世帯(▲3)
令和6年11月末現在(前月との差)	



クリスマスお楽しみ会で「海賊船」作ったよ～

超大作!「海賊船」は、「文化祭」で展示します!絶対に見に来てね!!

第9回 衣里地区文化祭

令和7年 2月8日(土)～9日(日)
9時～15時

展示作品、出店者 募集中!!

【お問合せ】衣里地区振興会
☎0197-52-3807

12月23日(月)衣里小学校児童を対象とした「クリスマスお楽しみ会」を開催しました。53名の児童が集まり、楽しみました。

「お楽しみ会」では、長さ260cm高さ220cmの「海賊船」を作りました。最初に何が出来るのか想像もつかないまま、児童達は船にのるサンタクロースとフラッグを全員で作りました。その後、学年毎に、一年生は魚。二年生は窓。三・四年生は波。五・六年生は帆や海賊のキャプテンなど重要な箇所をそれぞれ担当しました。初めは、「難しいとできない!」と言っていた児童も慣れてくると「もっと、作りたい!」と楽しんで作りました。

後半には、サンタクロースも登場しプレゼントを一人一人受け取り、とても楽しい「クリスマス会」となりました。

皆さん、良い冬休みを!

「海賊船」製作のアイデアとご指導を相澤征雄さん(紀子さん)ご夫妻 地域おこし協力隊大塚さん ご協力いただきました。ありがとうございました。



クリスマス お楽しみ会 写真集



紙皿で船に乗るサンタクロースを作りました。
1年生も上手に出来ました！



3・4年生で波を作りました。
波しづきを表現するのが
難しい！！



2年生は、紙皿で窓を作りました。
色々な絵を描いて、「海賊船」に
色を加えます。個性豊かな窓が
出来ました。



5・6年生は、個人で決められた物
を作りました。さすが、高学年！！



波を表現してます。



さあ！
仕上げです！！

実物を見に来てね！
文化祭で待ってます！！



船の手すり
をつけます。
これから
糸を張ります。





White Angelsの皆さん



村上正さん



横山剛さん

大盛況！懐かしの昭和歌謡コンサート

皆さんからのリクエストにお応えして、「懐かしの昭和歌謡コンサート」を11月25日（月）開催しました。

第一部は、「White Angels」の皆さんの合唱。

第二部は、村上正さん（川東）による電子楽器の演奏。

第三部は、横山剛さん（富田）のアコーディオン演奏。

第四部は千葉厚夫さんのエレクトリックギターの弾き語り。

「懐かしの昭和歌謡」がたくさん演奏されました。演奏と一緒に歌い、会場が懐かしい雰囲気になりました。とても楽しいひと時を過ごしました。

ご協力いただいた皆様、出演者の皆様、ご来場の皆様、ありがとうございます。



千葉厚夫さん

参加者募集中

スマホ立てを作って文化祭に出品しよう！

日時：令和7年1月27日（月）
10:00～11:00

- 参加費：無料
- 持ち物：綿布（20cm×30cm）1枚
接着芯（20cm×30cm）1枚
綿 25g
裁縫道具
- その他：アイロンとミシンを使用します。各1台を全員で使用します。

※接着芯、綿が無い方はご相談ください。（地区センターに若干あります。）
※ミシン糸が白以外をご利用の方はご持参ください。

地区センターに実物あります！

【主催/お申込】衣里地区振興会 ☎0197-52-3807

防災クッキング ポリ袋で美味しい ご飯が炊けました！



「ピニール袋でご飯を炊こう！」健康講座を12月9日（月）行いました。

「カレーライス」と「キャベツと鯖缶の簡単和え物」を作りました。材料を切って、ポリ袋に入れて茹でるだけです。とても簡単で、ポリ袋で使った料理とは思えないほどの出来栄でした。

もちろん、お味もGOOD。

皆さんも試してみてくださいね。

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
12月29日(日)～1月3日(金)		休館	衣里地区センター
1月27日(月)	9:00～15:00	開いてマンデー ★「スマホ立て(スマホクッション)を作ろう」 10:00～11:00 ★スマホ相談 13:00～15:00	衣里地区センター
2月8日(土)、 2月9日(日)	9:00～15:00	第9回 衣里地区文化祭	衣里地区センター

ありがとうございます

大掃除

師走の大変忙しい中、たくさんの方々にご協力いただき、館内の窓拭き、屋外の蜘蛛の巣取りの大掃除をしました。
ご協力いただいた、皆様大変ありがとうございました。

地区センター休館のお知らせ

12/29(日)～1/3(金)まで

年末年始の**休館**となります。
新年のご利用をお待ちしております。

管理栄養士オススメ **からだ☆生き生きレシピ**

奥州市役所健康増進課

「具たくさん豆乳スープ」



汁物

汁物は1日2回程度、具沢山がおすすめです。

主菜、**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



材 料 (2人分)

- 鶏もも肉 100g
- しめじ 1/2パック
- かぼちゃ 60g
- 長ねぎ(小口切り) 1本
- 水 200ml
- 豆乳 100ml
- もめん豆腐 70g
- 中華スープの素 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1/2
- 黒こしょう お好みで

作 り 方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。しめじは石づきを切りほぐす。かぼちゃは皮をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と長ねぎと水を入れ、火が通るまで中火で10分程度加熱する。
- ③ ②に豆乳と食べやすい大きさに切った木綿豆腐を加え、沸騰したら中華スープの素、おろししょうが、お好みで黒こしょうを加える。

☆1人分栄養価☆

エネルギー 166kcal / たんぱく質 17.7g
脂 質 5.6g / 塩 分 0.8g