衣　里　地　区　振　興　会　広　報

ころもの里　199号

令和7年6月26日発行

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　1,288人（±0）
（男　617人（▲1）
（女　671人（+1）
★ 世帯数　491世帯（+4）
令和7年5月末現在（前月との差）

衣里小5年生　田植え学習

衣里小学校5年生4名（男3名、女1名）は、5月24日（土）運動会終了後午後2時から横山剛さん(富田)所有1ａ（10ｍ×10ｍ）の田んぼで田植えをしました。衣里小ではもっとも児童数の少ない学年なので、お父さんお母さんの助けを借り「学年ＰＴＡ行事・親子レクリエーション」として実施したものです。保護者の皆様、ボランティアの上野健治さん(富田)、上野令人さん(富田)と親戚の皆様のおかげで30分というはやさで終了しました。

その後子ども達は、保護者の佐藤泉さん(張巾)が操縦する田植機に乗車、1枚の田んぼを約5分で植え終わる驚きのを体験をしました。ぺちゃくちゃしゃべりながら手植え仕事をした落差に驚くと同時に、味気なさも感じていたようです。収穫が楽しみですね。

花の香りに誘われて オープンガーデン見学

花の香りに誘われ、オープンガーデン開催中の大石冨美子さん(瀬原)宅に見学に行きました。

丹精込めて手入れするお庭は、毎年この季節になると、薔薇の香りに包まれ、癒されます。

味わいフェスタ「衣川」を再発見!

地域おこし協力隊 大塚さん主催の「衣川味わいフェスタ~五月の薫り 特産品で彩るスイーツとふるさとの味~」イベントが衣里地区センターで5月31日（土）開催されました。

衣川の特産品を使ったオリジナルスイーツの販売や地元の農家さんが栽培した新鮮な野菜を買い求める方や、交流を楽しむ方で大いに賑わいました。

忘れ物をお預かりしています。お心あたりの方は、衣里地区センターまでお越しください。

プチほのぼの人形展

作者：髙橋静枝さん（懸田）

衣里地区センター玄関ホールで、月替わりで「プチほのぼの人形展」の開催を再開しました。今月は「バス停」でのんびりバスと皆さんが来るのを待ってます。

展示作品は1つですが、毎月替わるので、飽きることはありません。手作りのあたたかみのある人形たちが玄関ホールでお待ちしています。

おしらせ

衣里地区センターで開催!!

開いてマンデー
ワークショップイベント

7.14 月
【時　間】10時～12時
【参加費】無料
【持ち物】お米1合

耐熱ポリ袋で湯煎調理
防災クッキング

ご飯を耐熱ポリ袋で作ります。
湯煎調理で簡単調理♪

ご飯と
おかずを作ります。
おかずは、
当日までのお楽しみ！

7.28 月
【時　間】9時～15時

集会室は、開放されてます。
「クールスポット」としてもご利用できます！
※ワークショップイベントはありません。

【主催】衣里地区振興会
電話：0197-52-3807

事前に申し込んでね

イメージ図

7/24 木 13:30～15:30
ゼリー＆風鈴（ふうりん）を作ろう！

ゼリーが かたまる のを まつあいだ、
がようし で ふうりん を つくっちゃおう！
おとな の参加も歓迎です！

場所　衣里地区センター
参加費　無料
定員　15名程度
対象　小学生以上

お申込締切
7月10日(木)

主催/お申込/お問い合わせ
衣里地区振興会(衣里地区センター)
電話FAX兼：0197-52-3807

操作しながら一緒に学ぼう！

高齢者のためのスマホ講習会

参加費無料

8月下旬開催予定

詳細は決まり次第、お知らせいたします。

熱中症に注意

- こまめな水分補給を忘れずに
- 直射日光を避けよう
- 適切な服装を心がけよう
- 適度に休息をとろう
- 冷房をつけよう

9月20日（土）開催決定!!

ベアレンビアフェスト in 衣里 2025

詳細は決まり次第、お知らせいたします。

これからの予定

日　時［場 所］	内　容
7月14日（月）9時～15時 ［衣里地区センター］	開いてマンデー ワークショップイベント 10時～
7月24日（木）13時30分～15時30分 ［衣里地区センター］	リクエスト事業 「ゼリー＆風鈴を作ろう！」
7月28日（月）9時～15時 ［衣里地区センター］	開いてマンデー　※ワークショップイベントなし
8月1日（金）9時～10時30分 ［衣里地区センター］	「ころもさとトレジャーハンティング」 ※対象衣里小学校児童及び保護者

管理栄養士オススメ **からだ☆活き活きレシピ**

「さわらの南蛮漬け」

★魚と干しシイタケには骨を丈夫にするビタミンDが多く含まれています。魚のたんぱく質も一度にとれるオススメのフレイル予防メニューです。
★だし汁や唐辛子等の香辛料を使うことで減塩でもおいしく食べられます。

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、具沢山がおすすめです。

材　料（2人分）

	・さわら切り身	70g(2切)
	・塩	少々(0.2g)
	・片栗粉	大さじ1
	・油	大さじ1
	・干しシイタケ	小1枚
	・玉ねぎ	40g
	・人参	15g
	・ピーマン	1/2個
	・唐辛子	小1本
A	・だし汁	50cc
A	・しょうゆ	小さじ1.5
A	・酢	大さじ1
A	・砂糖	小さじ1

作り方

① さわらに塩をふっておく。

② 干しシイタケはぬるま湯で戻し薄切り、玉ねぎも薄切り、人参とピーマンは千切りにする。唐辛子は種をとって輪切りにする。

③ Aの調味料を鍋で軽く煮立てて火を止め、②を入れる。

④ ①に片栗粉をまぶし、フライパンに油を敷き魚の両面を焼く。

⑤ ④を器に盛り、③をかける。

☆1人分栄養価☆
エネルギー　216kcal　／　たんぱく質　13.7g
脂　　質　12.9g　／　塩　　分　0.9g

【お問合せ】奥州市健康こども部健康増進課　健康づくり係
☎0197-34-2903(直通)