

# ころもの里 208号

★人口 1,257人(▲6)  
 男 602人(▲2)  
 女 655人(▲4)  
 ★世帯数 479世帯(▲3)  
 令和8年2月末日現在(前月との差)

編集・発行：衣里地区振興会

〒029-4412奥州市衣川富田44-1衣里地区センター

電話/Fax: 0197-52-3807 E-mail: gmsatoce@athena.ocn.ne.jp



リクエスト事業

美味しくできたよ

## 料理教室



7千

## ほのぼの人形展

あの頃に帰って

作者：高橋静枝さん (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」を開催しています。今月は、「あの頃に帰って」。仲良くプランコに乗ったお人形が、玄関ホールで皆様のお越しをお待ちしております。



2月28日(土)衣里地区センターで、子どもから大人まで楽しめる「料理教室」を開催しました。10名が集まり、にぎやかな料理時間となりました。講師は、リコパンでお馴染みの西川千賀子さん。献立は、飾り寿司ばらの花、春雨の中華風サラダ、すまし汁、黒ゴマプリン、デザート4品。

今回、子ども達は初めてのゴマ搥りに挑戦しました。初めて手にする、すり鉢とすりこぎに、最初は恐る、恐るだった子ども達も次第にコツをつかみ上手に搥る事ができました。また、料理中に炊飯器が故障し、ご飯を炊き直すという予想外のハプニングも発生。少し柔らかめのご飯になってしまいましたが、何とか完成し、全員で美味しくいただきました。

# 協働のまちづくり交付金 事業報告

令和7年度協働のまちづくり交付金事業は、「第4次衣里地区コミュニティ計画」に沿って事業を進めています。その一部を紹介します。

## 4.世代を超えて笑顔で 楽しく交流する里づくり (生涯学習)

リクエスト事業として、9月「ペアレンピアフェスト2025衣里」、10月「懐かしの歌謡コンサート」、2月「文化祭」を行いました。他にも様々な事業を行いました。

7月「ゼリー&風鈴を作ろう！」



9月「ペアレン」



6月  
「寄せ植え教室」



9月「かんづきを作ろう！」



10月「秋の草花アレンジ」



10月



11月「絵手紙教室」



12月「しめ縄リース作り」



2月「文化祭」



## 1.あなたが主役の里づくり(地域振興)



4月から3月までの第2、第4月曜日に衣里地区センターを自由に使っていただに「開(あいて)マナー」を行いました。お茶を飲みながら、趣味の時間を楽しんだり、プチワークショップで「紙で作るフワフワボックス」作りや「防災クッキング」などを行いました。

## 2.安全安心で暮らせる里づくり (生活環境)

花いっぱい活動  
補助事業

各行政区、または地区の団体等が行う「花いっぱい活動」に対する補助。6行政区が申請。

地域環境美化  
補助事業

各行政区で行う「地域環境美化活動」に対する補助。5行政区が申請。



## 3.健康で生き生き暮らせる里づくり (健康福祉)



健康に関する事業として、10月「大人の遠足」、12月「お達者プラス講座」、2月「衣里雪まつり」を開催しました。

## 5.地域の歴史・文化を生かす里づくり (歴史文化)



ユネスコ無形文化遺産(風流踊り)「川西大念佛剣舞特別公演」を行いました。



- 開催日：4月13日（月）、27日（月）
- 時 間：9時～15時
- 場 所：衣里地区センター

衣里地区センター開放日です。  
誰でも自由にお使いいただけます。  
10時から**百歳体操**も行っています。  
ご利用お待ちしております！

**【主催】衣里地区振興会**



- 3月30日（月） 10時～11時 DVDをみながら体操
- 4月6日（月） 10時～11時 DVDをみながら体操
- 4月13日（月） 10時～11時 DVDをみながら体操
- 4月20日（月） 10時～11時 DVDをみながら体操
- 4月27日（月） 10時～11時 DVDをみながら体操

持ち物：運動靴、飲み物、タオル

□■□ 参加費無料 □■□

**衣里地区センターで開催中！**

自由に誰でも参加できます！お申込不要！



「いきいき百歳体操」は「よさってくらぶ衣里」の活動の一部です。

奥州市役所健康増進課

管理栄養士オススメ からだ☆生き生きレシピ

## 「たららの チーズホイル焼き」



- ◆ しめじは他のきのこに替えたり、たらを鮭や鶏肉に替えても美味しいです。
- ◆ 白ワインを使うとレストランのような味わいになります。



1日の塩分量は男性7.5g  
女性6.5gです！  
生活習慣病予防には、日ごろから減塩の食事を心がけましょう

### 材 料（2人分）

- たら 2切（1切60g）
- ブロッコリー 60g
- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 50g
- A
  - マヨネーズ 大さじ1
  - 牛乳 大さじ1
  - 酒（白ワイン可） 大さじ1
  - こしょう 少々
- ピザ用チーズ 20g

### 作り方

- ① ブロッコリーは子房に切り分けてゆでる。玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切ってほぐしておく。
- ② アルミホイルを広げ、たらと①をのせ、混ぜたAをかける。
- ③ ピザ用チーズをのせて、アルミホイルを閉じ、トースター等で加熱する。時間は様子を見ながら調整してください。（トースターの場合は15分程度）

☆1人分栄養価☆

エネルギー 149kcal / たんぱく質 15.5g  
脂 質 8.4g / 塩 分 0.6g

# これからの予定

日時 [場所]	内容
<b>3月</b> 3月30日(月) [衣里地区センター] 10時～11時	リクエスト事業「いきいき百歳体操」 ※「いきいき百歳体操」は「よさってくらぶ衣里」の活動の一部です。
<b>4月</b> 4月6日(月)、20日(月) 10時～11時 [衣里地区センター]	リクエスト事業「いきいき百歳体操」 ※「いきいき百歳体操」は「よさってくらぶ衣里」の活動の一部です。
4月13日(月)、27日(月) 9時～15時 [衣里地区センター]	開いてマンデー フリースペースで自由な時間をお楽しみください。 【イベント】 ・リクエスト事業 「いきいき百歳体操」 10時～11時 ※「いきいき百歳体操」は「よさってくらぶ衣里」の活動の一部です。
4月19日(日) [衣里地区センター]	衣里地区振興会総会

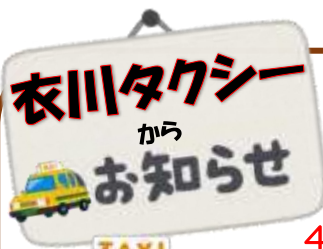
※諸事情により予定が変更になる場合もあります。

## 衣里地区振興会 総会 開催します！

衣里地区振興会総会は4月19日(日)開催いたします。

令和7年度の事業報告・決算、令和8年度の計画・予算案、第5次コミュニティ計画案について、代議員のみなさまに審議していただきます。

詳しくは、文書にてご案内いたします。



衣川タクシーでは、事業再生計画の一環としてやむなく

**4月1日から**、下記時間のタクシー依頼を**完全予約制**とさせていただきます。

- ◆平 日 18:00以降にご利用されるお客様
- ◆土日祝日 17:00以降にご利用されるお客様

ご相談には応じますので、お気軽にご用命ください。

今後もサービス向上のため努力して参りますので、末永くご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

[お問合せ] 衣川タクシー

## 印刷機ご利用できます

衣里地区センターでは、コピー機や大量に印刷するのに便利な輪転機をお使いいただけます。料金は次の通りです。是非、ご利用ください。

(機械の調子によっては、ご利用をお断りする場合があります。余裕を持ったご利用をお願いいたします。)

印刷機料金表		片面	両面
コピー (用紙代含む)	白黒	10円/枚	20円/枚
	2色		
	カラー	50円/枚	100円/枚
輪転機 (白黒印刷のみ)	用紙持込	2円/枚	4円/枚
	用紙持込なし	3円/枚	5円/枚

## ペットボトルのふた あつめてます！



アート作品を作るため  
集めています。  
ご協力お願いします！



**期間: 令和8年11月30日頃まで**  
**衣里地区センター玄関ホールに**  
**箱を設置しています！**