

# ころもの里 210号

★人口 1,255人(+4)  
 男 601人(+2)  
 女 654人(+2)  
 ★世帯数 480世帯(+4)  
 令和8年4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  
 よさってくらぶ衣里  
 いきいき  
**百歳体操**  
 元気に活動中!!



衣里地区センターでは、毎週月曜10時から、よさってくらぶ衣里「いきいき百歳体操」を開催しています。事前申込不要・参加費無料。誰でも自由に参加できます。体操の後は、お茶を飲んで、話しをしたり、希望があれば、何かを作ったり、希望があります。体操だけの参加も可能です。(不定期で、パンの移動販売車が来ます。)

5月18日(月)は、20回目の開催となり、のべ212名の方に参加いただきました。女性が圧倒的に多いですが、男性の参



体操の後に、「モールでお花」を作りました。

加、大歓迎です。  
 次回は、6月1日(月)。皆様の参加お待ちしております。

## 6月 開催日時

【持ち物】運動靴、飲み物、タオル

1日(月) 10時～11時

8日(月) 10時～10時30分

※「開いてマンデー」合同開催

15日(月) 10時～11時

### 衣里小3年生 「みんなで歌おう会」に 飛び入り参加!

衣里小学校3年生(20名)が校外学習の帰り道、衣里地区センター軒下で休憩をしていました。5月13日(水)は、「みんなで歌おう会」の皆さんのご利用日でした。

児童は、室内から聞こえる歌声に誘われ、飛び入り参加で元気に3曲歌いました。「みんなで歌おう会」の皆さんも歌のお返しをし、思いがけない共演となりました。

※「みんなで歌おう会」は、衣里地区センターご利用団体です。



# ご近所福祉スタッフ研修会

地域の困りごとを抱える世帯や気になる世帯の情報共有を行うとともに、顔合わせを通じて、見守り・支援の体制づくりを進めることを目的とする研修です。

【日時】6月6日(土)  
13:30~15:00

【場所】衣里地区センター

【対象】ご近所福祉スタッフ、  
民生児童委員、  
福祉活動推進員(行政区長)、  
自治会関係者 等

【主催】  
奥州市社会福祉協議会  
【共催】  
衣里地区振興会  
生活環境福祉部



衣里小5年  
米づくり学習始まる



衣里小5年生の「米づくり」学習が始まりました。

4月28日(火)、衣里地区センターで育苗について学びました。講師はコーディネーターの横山剛さん(富田)とボランティアの上野令人さん(富田)。その後、上野さん宅に移動し、育苗ハウスを見学しました。田植えが待ち遠しいですね。

地区要望を  
募集します!

各行政区の要望・課題などを、行政区長又は、衣里地区センター長までお聞かせください。衣里地区振興会として、役員会で協議の後、「衣里地区振興会令和8年度地区要望」として、行政に要望します。  
たくさん  
のご意見  
お待ちしております  
おります。



あなたの  
リクエスト  
募集中



衣里地区振興会事業で、「こんな事してほしい!」あなたのリクエストを受け付けています。個人や、お仲間でごリクエストしてください。

実現できるよう、検討いたします。



数に限りがあります。  
地区センター職員まで

千  
ほのぼの人形展



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「ほのぼの人形展」を開催いたします。  
今月は、  
「こいのぼり」  
♪屋根より  
高い  
こいのぼり♪  
皆様のお越しをお待ちしております。

きけん

水路で  
遊ばない  
近づかない!



農繁期のこの時期、水路には、たくさんの方が流れています。地区センター横にも、看板があります。痛みやすい事故が起きる前に、みんなで注意しましょう!

里づくり事業

あ

# 開いて マンデー

衣里地区センター開放日です。  
誰でも自由に気軽にお使いいただけます。  
手軽に出来る「**7千講座**」や  
「いきいき百歳体操」などの体験もできます。  
皆さまのお越しをお待ちしております！

■開催日：6月8日(月)

■時間：9時～15時

■場所：衣里地区センター

簡単で手軽に出来る！**7千講座**

## 「バンダナで作る帽子」



6月8日(月) 衣里地区センター

午前の部 10:30～

※「いきいき百歳体操」終了後、  
同じ部屋で行います。

無料

午後の部 13:30～

※午前午後、同じ内容です。

農作業帽子の下にかぶる帽子として  
料理をする時の三角巾代わりに使えます。  
バンダナを切ったりせず、縫うだけ。

1時間程度で完成！

講師は、TV動画(YouTube)。

作ってみましょう♪



### 【持ち物】

・50cm×50cmバンダナ(ハンカチでもOK)1枚

・巾1cm未満 長さ30cm程度のゴム

・裁縫道具(縫い針、糸、手芸用クリップ

又はまち針、チャコペン、定規 など)

リクエスト事業

## ガラス容器の中の小さな世界

# テラリウム作り

6月25日(木)

10:00～12:00

【場所】衣里地区センター

【参加費】1,000円

【定員】10名

お申込締切 6月16日(火)

【お申込・お問合せ】

衣里地区センター(担当:三浦)

☎ 0197-52-3807

【その他】

・土を少し触ります。

(エプロンがあれば安心です。無くてもok)

・必要な道具は準備します。



コレより大きな瓶で作るので、  
瓶の中に手が入り、作りやすいです。

瓶の中に置物と植物を置き、  
中の植物を育てます。  
水やりは基本フタを  
開け閉めして  
調整するので比較的楽に  
管理できます。

主催 衣里地区振興会

# これからの予定

日時 [場所]	内容
6月1日(月)、15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。
6月4日(木) [衣里地区センター]	[受付時間] 11時~11時45分 結核・肺がん検診・大腸がん検診
6月6日(土) 13時30分~15時 [衣里地区センター]	ご近所スタッフ研修会 〈主催：奥州市社会福祉協議会〉 〈共催：衣里地区振興会生活環境福祉部〉
6月8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~10時30分 ※「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。  ・里づくり事業「バンドナで作る帽子」 午前の部 10時30分~、午後の部 13時30分~
6月22日(月) [衣里地区センター]	[受付時間] 10時30分~12時 特定等集団健診、結核・肺がん・大腸がん検診
6月24日(水) [衣里地区センター]	[受付時間] 10時30分~12時 特定等集団健診、結核・肺がん・大腸がん検診
6月25日(木) 10時~12時 [衣里地区センター]	リクエスト事業「テラリウム作り」 ※お申込締切6月16日(火)
7月12日(日) [衣里地区センター]	リクエスト事業「ヘアレンピアフェストin衣里2026」

※諸事情により予定が変更になる場合もあります。

## 管理栄養士オススメ からだ☆活き活きレシピ

奥州市役所健康増進課

### 「ゆで卵の肉巻き」

- ★スライスした豚肉を一枚巻くことで、卵2個分のたんぱく質がとれるので、フレイル予防にオススメです。
- ★甘辛タレが食欲をそそります。お弁当にもどうぞ。



#### 材 料 (2人分)

- 卵 2個
- 豚ロース 2枚
- 小麦粉 少々
- A
  - ・醤油 大さじ1/2
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・料理酒 大さじ1/2
  - ・砂糖 大さじ1/4
- サラダ油 小さじ1
- 付け合わせ(季節の野菜)

#### 作り方

- ① ゆで卵をつくり殻をむきます。
- ② 豚ロースを卵に巻き付け小麦粉を全体にまぶします。
- ③ フライパンに油を熱し、②の肉の綴じ目を下にして焼き、回しながら全体を焼きます。混ぜ合わせたAを加え、味を絡ませながら煮詰めます。
- ④ 皿に盛り、季節の野菜を付け合わせます。

☆1人分栄養価☆

エネルギー 194kcal / たんぱく質 12.5g  
脂 質 12.9g / 塩 分 0.9g