衣　里　地　区　振　興　会　広　報　　令和8年10月22日発行

ころもの里　215号

★人口　1,243人(▲6)
男　595人(▲1)
女　648人(▲5)
★世帯数　475世帯(▲4)
令和8年9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

グラスアートで十二支飾り

10月1日（木）と2日（金）、2日間の日程で、リクエスト事業「グラスアートで十二支飾りを作ろう」を行いました。講師は、glassart向日葵松井弘枝さん。

昨年グラスアートで「ひな飾り」を作りました。お正月に飾れるように「十二支飾り」を作りました。色付フィルムシールを切ったり、貼ったり、とても細かい作業で苦労しながら完成させました。窓辺に飾ると本物のステンドグラスのように見えます。作品は、2月の文化祭でご覧いただけます。お楽しみに！





衣里地区センター集会室の開放日です。
気軽にお使いいただけます。
「いきいき百歳体操」やってます！

■開催日：10月26日（月）
11月　9日（月）
■時　間：9時～15時
■場　所：衣里地区センター

無料
予約不要

リクエスト事業

いきいき百歳体操



お申込不要・参加費無料

イスに座りDVDを見ながら簡単体操
運動靴・飲み物・タオルを持って
衣里地区センターへ行こう！

10月26日（月）10時～11時
11月 2日（月）10時～11時
11月 9日（月）10時～11時
11月16日（月）10時～11時
11月30日（月）10時～11時
12月 7日（月）10時～11時



これからの予定

日　時［場 所］	内　容
10月23日（金）13時～16時 ［奥州市文化会館(Zホール)］	第21回奥州市社会福祉大会
10月26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。
11月2日、16日、30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**」 
11月7日（土）10時～12時 ［衣里地区センター］	リクエスト事業「**絵手紙教室**」
11月9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。 ・プチ講座「**Xmasオーナメント作り**」 午前の部：11時～11時半 午後の部：13時～13時半 ※午前、午後とも同じ内容です。 
11月10日（火）10時～11時35分 ［衣里地区センター］	令和8年度フレイル予防教室 お達者プラス[運動編]
11月25日（水）10時～12時 ［衣里地区センター］	リクエスト事業「**懐かしの昭和歌謡コンサート**」
11月28日（土）10時～12時 ［衣里地区センター］	リクエスト事業「**ハーバリウム作り**」
12月1日（火）10時～12時30分 ［衣里地区センター］	令和8年度フレイル予防教室 お達者プラス[食事編]
12月15日（火）10時～12時 ［衣里地区センター］	リクエスト事業「**門松寄せ植え作り**」

※諸事情により予定が変更になる場合もあります。ご了承ください。



管理栄養士オススメ　からだ☆活き活きレシピ

「豆腐とひき肉の和風つくね」



材　料（2人分）

- 木綿豆腐　60ｇ
- 鶏ひき肉　80ｇ
- ネギ　10センチ
- えのきだけ　1/2パック
- 春菊　30ｇ
- 生姜チューブ　小さじ2
- いりごま　大さじ1
- 大根おろし　大さじ2
- ポン酢　小さじ2

作り方

① 木綿豆腐は水切りをしておく。
（キッチンペーパーで包み電子レンジの600wで3分加熱する等）

② ネギ、えのきだけはみじん切りにする。春菊は茹でて水気を切り、みじん切りにする。

③ 鶏ひき肉、①、②、生姜をよく混ぜる。

④ フライパンに③を敷き、上にいりごまをふる。

⑤ 両面をよく焼き、食べやすい大きさに切って、大根おろしとポン酢を混ぜたものと一緒に食べる。

☆１人分栄養価☆
エネルギー　133kcal　／　たんぱく質　11.3ｇ
脂　　質　8.0g　／　塩　　分　0.5g

奥州市役所健康増進課