

# ころもの里 158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 ㊚：gmsatoce@athena.ocn.ne.jp

★人口 1,367人  
 〔男 657人〕  
 〔女 710人〕

★世帯数 480世帯  
 （令和3年12月末現在）

## 新年のご挨拶

衣里地区振興会会長 小野寺弘喜

あけまして おめでとうございます。  
 新年を迎えて 皆様方には、今年にかけ  
 る思いをお持ちのことと存じます。



今年こそは・・・。その思いをかなえられる年になるよう心から願います。

昨年を振り返りますと、新型コロナに振り回された1年でした。

振興会でも、コロナ禍で総会も書面議決になり、バスを使った移動研修は取りやめ、その上ベアレンビルフェスタと防災訓練も中止、好評だった健康講座等の事業も人数制限して実施しなければなりませんでした。

ころもがわ祭りも延期して開催しようとしたましたが感染拡大の恐れから最終的に中止、衣里学区民運動会と敬老会も2年つづけて中止、等々、かつて経験したことない年でした。

生活スタイルも大きく変わり、会って話す機会が減り、かつての「日常」をあきらめることが多くストレスはたまっているのではないのでしょうか。だからこそ、今年はコロナの収束を強く願ってやみません。

振興会の事業も、感染防止をとりながら、かといって気持ちまでなえないように気を配り、挑戦していく気概を大事にしていきたいと思います。

役員11名と専門部（総務部、生活環境部、生涯学習部）12名、事務局4名で、次年度以降の計画をただいま検討しております。

これからの振興会に求められる事業、地域課題を解決するために振興会としてやるべきことなどを皆で考えていかなければなりません。機会あるごとに、皆様のご意見を頂戴できればと思います。よろしく申し上げます。

暗い話題が多く、先が見えにくく、希望が持ちにくい時代になってきています。一人一人が安心していられるように、自分をいたわり、心にも体にもやさしい生き方を一緒に考えていかなければならないと思います。悩みながらも、閉じこもることなく、お互いに声を掛け合い、話し合い、考えながら、できる限りにおいて一歩前に進める年にしたいものです。

あ  
け  
ま  
し  
て  
お  
め  
で  
と  
う  
ご  
ざ  
い  
ま  
す

# 小正月行事「みずきならし」

1月15日（土）「んめえがすと」（瀬原）にて、小正月行事「みずきならし」を行いました。昨年同様、新型コロナウイルス対策のため参加は、衣里地区振興会役員・専門部員に限りしました。「豊作祈願」「無病息災」「新型コロナウイルスの収束」と思いを込めて行いました。衣里地区センター玄関ホールにも飾っていますので、ご覧ください。



ミズキは、今年も生涯学習部長  
横山剛さんに用意して  
いただきました。  
ありがとうございました。



今年も楽しく  
体操しました♡

## 健康講座⑤「ピンピン・シャンシャン講座」

今年度最後の健康講座「ピンピン・シャンシャン講座」は、1月18日（火）健康運動指導士藤野恵美先生を講師に招き、奥州市衣川総合支所健康増進課の協力を得て行いました。

音楽に合わせて体を動かしたり、日常生活で行う“ながら運動”を取り入れ、誰でも無理

なく楽しく出来る体操を教えてくださいました。

今年は、三本木智子さんの歌「みんなで体操！さんてつの笛」に藤野先生が振り付けた創作体操も行いました。参加の皆さんは、「YouTube動画を見ながら毎日、体操出来る！」と、とても大満足でした。





# 中止のお知らせ



新型コロナウイルス オミクロン株等の  
感染拡大が懸念され、  
不特定多数の出入りも予想される為、  
感染対策が十分出来ないと判断し、

「第7回衣里地区 **文化祭は中止**」  
といたします。

展示に向け作品を準備していた皆様、  
楽しみにしていた皆様、  
開催できるその日までお待ちください。

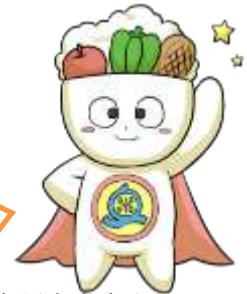


## 旬の野菜で美味しく減塩!!

「小松菜と厚揚げのたっぷりおろしあんかけ」



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



奥州市食育キャラクター  
「わんパッくん」

### 材料 (2人分)

- ・小松菜 40g (1株程度)
- ・厚揚げ (生揚げ) 200g
- ・ごま油 小さじ1
- ・大根 150g (5cm程度)
- 片栗粉 小さじ1
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
- ・刻み海苔、長ねぎ (輪切り) 適宜
- ・七味唐辛子 (おこのみで)

☆ 1人分栄養価 ☆

エネルギー 202kcal 塩分 0.8g

### 作り方

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、大根は皮をむいてすりおろす。※大根おろしは汁ごと使います
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、ごま油を熱したフライパンで厚揚げの面を変えながら焼く。焼き色がついてきたら、小松菜も加えてさっと炒め、器に盛りつける。
- ③大根おろしとAの調味料をフライパンに入れ、混ぜながら火にかける。
- ④とろみがついてきたら②にかけ、ねぎと刻み海苔を盛り付ける。

★小松菜は冬場に不足がちなカロテンを多く含み、油と一緒にとると吸収がアップします!  
大根の葉でも代用できます。

# 大谷翔平選手応援グッズ先行販売!

大谷翔平選手ふるさと応援団に登録している団体のみ  
先行発売によって購入できます!

衣里地区振興会は  
「ふるさと応援団」に  
登録しています!

- 販売期間：令和4年1月28日（金）12:00～  
※数量限定のため、無くなり次第終了
- その他：  
・QRコードのみでの販売  
・通常販売となる奥州市内での販売は  
2月中旬を予定

## 《お問い合わせ》

- ・先行販売（ネット販売）に関する問い合わせ  
DESCENTE STOREオンラインお客様センター  
<https://store.descente.co.jp/common/CSfClaimform.jsp>
- ・商品及び店舗販売に関する問い合わせ  
デサントジャパン（株）お客様相談室 ☎0120-46-0310



奥州市のふるさと応援団・ふるさと応援サポーターの皆様だけに  
大谷翔平選手応援グッズを発売させていただきます。  
大谷翔平選手ご本人の御筆による「二刀流ロゴ」を施した、  
この機会にしか手に入らないスペシャル仕様のアイテムです。  
各アイテム数量限定にての販売致します。

大谷翔平選手応援グッズ 販売ページ

↓詳細はこちらのQRコードで↓



一部商品ご紹介




## 【特別大会】2022スポニキいわて奥州

# きらめきマラソン 10キロチャレンジ



- 開催日：令和4年5月15日（日）9時15分  
メイン会場：奥州市役所江刺総合支所  
参加申込方法・期間：  
インターネット 令和4年1月24日（月）～2月24日（木）  
<https://oshukirameki.jp/>  
郵便振替 令和4年1月17日（月）～2月17日（木）  
払込票が衣里地区センターにあります。

## 《お問い合わせ》

いわて奥州きらめきマラソン実行委員会事務局（奥州市役所江刺総合支所）  
TEL：0197-34-2498 FAX：0197-35-7466  
E-Mail：oshukirameki@city.oshu.iwate.jp

## 集団接種会場を 結ぶ無料シャトルバス のお知らせ



新型コロナウイルスワクチン集団  
接種会場とを結ぶシャトルバスが前  
回同様、各地区センターを經由し、  
土・日限定で運行されます。詳しく  
は、3回目接種の案内に同封されてい  
ますので、ご確認ください。

## 編集後記

♪降りつもる雪 雪 雪 また雪よ～♪  
（歌：新沼謙治「津軽恋女」）

毎日の「雪かき」ハトハトですね。去年に比べ  
れば！と自分に言い聞かせ、「雪かき」をしてい  
ると、通りがかりの 古戸・石川さん。  
地区センターご利用の 川西・佐藤さん、



小6・三浦さん、小4・佐々木さん、  
が手伝ってくださいました。

ありがとうございました。



感謝

