

ころもの里 167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 E-mail：gmsatoce@athena.ocn.ne.jp

★人口 1,358人

〔男 648人〕

〔女 710人〕

★世帯数 485世帯

（令和4年9月末現在）



衣里小学校地域コーディネーター横山剛さんによる農業体験授業の一環で、9月26日(月)稲刈りを、10月6日(木)に脱穀を、衣里小5年生(8名)が行いました。

稲刈りは、鎌で手刈りをし、稲束を藁でくくり、ほんによを作りました。「初めての事で、全て難しかった。特に、刈った稲束を藁でくくるのが難しかった」と言っていました。

脱穀は、作業開始直前に雨が降り、急いで作業を終わらせました。ほんよの杭、藁も片付けました。約40kgのモミが収穫できました。

ボランティアで、上野健治さんと上野令人さんにご協力いただきました。ありがとうございました。



古事の森を歩こう

衣里小4年生

10月3日(月)、衣里小学校地域コー
ディネーター横山剛さんによる、「古事の
森を歩こう」総合学習が行われ、衣里小学
校4年生10名が参加しました。

平安時代より続く三峯神社参道を、月山
神社までを歩くコースです。森の空気・景
観に触れ、神社の由来等を学習しました。
講師は、三浦芳治さん(川西)でした。

衣里小4年生



奥州市公衆衛生 活動功労者表彰

9月28日(水)令和4年度

奥州市公衆衛生活動功労者表彰
式が、奥州市江刺総合支所多目
的ホールにて行われました。

奥州市公衆衛生組合連合会会
長表彰で滝の沢公衆衛生組合が

表彰され、功
労者として千
葉敬さん(滝
の沢)も表彰
されました。

おめで
とございます
います。



おめでとう
ございます



地区センター
開放日

ピンポン大会

10月21日(金)地区センター開放
日に「ピンポン大会」開催しました。
衣里地区センター独自ルールで試合
を行い、優勝された方には、豪華プレ
ゼント贈呈しました。参加された方全
員にもプレゼントを差し上げました。
みなさんに楽しんでいただけ
ました。



レジンアクセサリー教室 開催しました

前回好評だった、レジンア
クセサリー教室を10月18日
(火)開催しました。講師は
前回と同じ、coco color 菊池
心さん。
今回は「ネックレス」と
「ヘアゴム」を90分かけ、仕
上げました。
楽しく、おしゃべりなが
ら、自分だけのオリジナル作
品が出来ました。



次回の地区センター開放日は...

10月28日(金)

10:00~14:00

「衣里花火2022」
「遠き昭和の恩師」

DVD
鑑賞会



募集中!!

人生100年時代を どう生き抜くか

～医療・介護現場からの警鐘～



【講師】
岩手県立江刺病院・院長
川村 秀司 先生

「これから高齢者がどんどん増え終末期医療の重要性も高まってくる。人生の最後の迎え方を事前に話し合う必要性について一人一人が考える時代になっている。」みんなので、考えてみましょう。

開催日時

令和4年

11月1日(火)
13:30～

場所 衣里地区センター

定員 30名 お申込み
先着順

共催 奥州市地域包括支援センター

紹介ありです



感染症対策としてご参加ください。当日、発熱や咳などの症状がみられる場合は、参加をお断りする場合があります。

【主催/お問合せ/お申込み】 衣里地区振興会（衣里地区センター） ☎0197-52-3807

開設のご案内 心配ごと相談所

奥州市民の福祉や生活の悩みに関する「よろず相談所」の窓口を衣里地区センターでは2回開設します。

秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

開設日時：11月22日(火)

3月14日(火)

両日とも10時～11時半

場所：衣里地区センター
集会室3



【相談について】

- ・奥州市民対象で相談費用は無料。
- ・事前に電話予約するか、会場へ直接お越しください。
- ・相談時間は1組30分以内。相談中の写真撮影、録画、録音は禁止。

【お問合せ・お申込み】

奥州市社会福祉協議会地域福祉課

☎ 0197-25-6188



11月 衣里地区センター開放日

11月10日(木)、24日(木)

10:00～14:00

お申込不要
参加費無料

おしゃべりしたり、卓球したり、DVDを観たり…
自由にご利用ください。



衣里地区 防災訓練【日にち変更】

前月号(ころもの里166号)でお知らせしたとおり、8行政区で安否確認訓練を、3年ぶりに行います。

日にちが変更となりましたので、お間違いのないようご注意ください。ご協力お願いいたします。

開催日時：令和4年 ~~11月6日(日)~~ 8:00～

➡ **【変更】11月20日(日)**



想定：震度5強の地震

内容：安否確認、報告訓練、

AED・心肺蘇生訓練(※各行政区から2名程度)



普通救命講習受講しました
10月4日(火)、衣里地区センター職員4名と夜間・休日管理人2名が、普通救命講習を受講しました。
3時間の講習で、心肺蘇生法(主に成人が対象)、AED使用方法、止血法、異物除去法を学び、全員普通救命講習修了証をいただきました。

安否確認の方法は、
各行政区でご確認ください。

豆腐づくり教室



一凛師匠来る



青凛会 陣場まつり開催

開催日時：11月13日（日）

10:00～15:40

場 所：衣川歴史ふれあい館

入 場 料：500円



芋の子汁無料サービスあります！
おにぎりの販売もいたします！



当日のメンバー、口演順等詳細は
後日配布のチラシをご覧ください。

開催場所

前沢農産物加工センター
(奥州市前沢字七日町裏55)

10月29日(土)
11月 5日(土)

南部大豆加工センター
(奥州市水沢真城字中平108)

11月 8日(火)

時 間

どちらの場所も
午前の部 9時～
午後の部 1時～

募集人数

各部 5名
小さなお子様の参加
はご遠慮ください

参加料

1,000円(税込み)
作った豆腐は持ち帰ります。

持ち物

- ・割烹着またはエプロンと腕抜き
- ・三角巾
- ・長靴(貸出有)



【お申込み/お問合せ】JA岩手ふるさと企画課 ☎47-6366・FAX 41-5201

【お問合せ】衣川歴史ふれあい館 ☎52-3750

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

きのこのサンラータン



- ★サンラータンとは、中華料理の酢の酸味と香辛料の香味を利かせたスープです。
- ★しいたけの戻し汁、酢を使うことで少ない塩分でもおいしく食べられます。

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)

- ・ 木綿豆腐 1/4丁
- ・ 干しいたけ 大2個
- ・ えのき 1/4袋
- ・ 卵 1個
- ・ A {
 - ・ しょうゆ 小さじ1
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ 中華だしの素 小さじ1/4
 - ・ しいたけの戻し汁 300cc
- ・ 酢 大さじ1
- ・ 片栗粉 小さじ1/2
- ・ ラー油 お好みで

作り方

- ① 木綿豆腐は3cmの拍子切り、えのきは3cmの長さ、水で戻しいたけは干切りに切る。卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したらきのこ豆腐を入れる。
- ③ 片栗粉を酢で溶かし、②が沸騰したら入れて、1分ほど煮る。
- ④ 溶き卵を流し入れ、程よく固まったら火を止め、お好みでラー油を入れる。

☆1人分栄養価☆

エネルギー 106kcal / たんぱく質 8.2g
脂 質 5.2g / 塩 分 0.7g

このレシピは盛岡大学栄養科学部の管理栄養士を
目指す学生が考案しました。