

ころもの里 171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	1,356人(▲2)
〔男	653人(+1)
〔女	703人(▲3)
★世帯数	481世帯(+1)

令和5年1月末現在(前月との差)

第7回衣里地区

文 化 祭

たくさんのご来場ありがとうございました!!

振興会長による、当選番号のくじ引き



2月11日(土祝)から13日(月)の3日間「衣里地区文化祭」を開催し、約100人の方々に来場いただきました。

地区センターご利用団体や放課後児童クラブ、個人から合計300を超える作品を出展いただきました。

11日9時から小野寺振興会長が当選番号のくじを引きました。立ち合い人は1番で来場いただいた佐々木さん。当選番号の発表は文化祭で行いましたが、該当者がいなかった賞品は、来場者名簿No.で再抽選を15日振興会役員会で行いました。(当選者には個別にご連絡いたしました。)おめでとうございました。

ご協力いただいた皆様、来場いただいた皆様、ありがとうございました。

【地区センター・事業】
編み物の時間



旧衣里幼稚園写真展示



第7回 衣里地区
文化祭
2023年2月
11~13日 9時~15時
西遊真品引換券は 2月13日月 12時 まで!



個人作品



星の会



ローズマリー



放課後児童クラブ



活動紹介コーナー



生活クラブによる「活動紹介」



デジタルサポーターによる「スマホ相談会」



モッテッチャッテ



衣里小学校
活動写真スライドショー
「地域から学ぶ学習」
—地域コーディネーター中心に—

1. 動物の飼育体験 (1年生)
2. 秋の収穫 (3年生)
3. 町探検〜地域おこし隊〜 (2年生) (公民館科学室)
4. 学習 (1・2年生)
5. 人形劇鑑賞会 (1・2・3年生)
6. 虫の観察 (4年生)
7. 音楽鑑賞 (5年生)
8. 1人1人おの学び (6年生)



みんなで歌おう♪サークル
発表会のDVD上映



衣里あいさつ運動標語

衣里地区教育振興会（横山剛会長）、衣里小学校、衣里地区振興会による三者の共催事業として、衣里小学校児童に募集しました。
入賞作品は次の通りです。
おめでとうございます。



金賞

とう校はん
えがおでおはようございます
今日も 元気に 学校へ

衣里小学校2年 千葉 大和

金賞

だれにでも
あいさつすれば
広がる笑顔

衣里小学校4年 小野寺 寧音



銀賞

そのひとことがエネルギー
おはよう こんにちは
ありがとう

衣里小学校2年 佐藤 つきひ

銀賞

あいさつが
みんなを

えがおにしてくれる

衣里小学校3年 門脇 健

銀賞

自分から
笑顔になれる

あいさつを

衣里小学校5年 児玉 紅音

銀賞

明るいあいさつ
心つながる

みんなにつこり

衣里小学校6年 伊藤 結菜



銅賞

あいさつは
なかよくなれる

まほうの言葉
菅原 陽菜

銅賞

朝が来た
元気な声で

ごあいさつ
衣里小学校4年 佐藤 綾香

銅賞

さかせよう
笑顔の花を

あいさつで
衣里小学校5年 佐々木 海

銅賞

あいさつが広がれば
みんなの心が明るく

衣里小学校6年 千葉 彩羽



1月30日（月）晴
衣里小学校6年生が「郷土の誇る職業を探そう」総合学習に講師を同校卒の上野祐治さんを招いて行いました。
国立天文台水沢（みづ）観測所職員として天文台技術系職員の仕事内容や、将来のために子どものころから意識してほしいことなどを伝えました。
※衣里小学校地域コーディネーター横山剛さん企画



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：3月14日（火）
10時～11時半

場 所：衣里地区センター

【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

おしらせ

スマホ相談会



衣里地区の高齢者デジタルサポーターが、スマホ操作に不安のある高齢者を対象に「スマホ相談会」を開催いたします。

個別に相談に応じますので、スマホご持参の上、お気軽にお越しください。（予約不要・無料）

開催日時：3月17日（金）
10時～12時

場 所：衣里地区センター

※原則として衣里地区高齢者を対象としています。



- ・基本操作が分からない
- ・LINEの使い方は？
- ・地図アプリの使い方は？
- ・Wi-Fiとは何？
- ・スマホでどんな事ができるの？ など



デジタルサポーターが対応します!!
お任せください!

管理栄養士オススメ からだ☆活き活きレシピ

「タルタルサラダ」



- ★ブロッコリーは野菜の中でもたんぱく質の多い野菜です。
- ★タルタルソースは、マヨネーズだけでなくヨーグルトと和えるところがたんぱく質を増やすポイントで、体重をコントロールしたい方にもオススメです。蒸し魚やフライにも合います。

材 料（2人分）

- | | |
|-------------|------|
| ・ ブロッコリー | 120g |
| ・ パプリカ（黄） | 30g |
| ・ むきエビ | 50g |
| ・ 卵（L） | 1個 |
| ・ プレーンヨーグルト | 40g |
| ・ 塩 | 1g |

☆1人分栄養価☆

エネルギー	99kcal	塩分	0.8g
たんぱく質	12.4g	脂質	4.2g

作り方

- ① ブロッコリーは子房に分け茹でる。パプリカは食べやすくスライスする。むきエビは茹でる。
- ② 茹で卵を作り小さく切り、ヨーグルト、塩と混ぜてタルタルソースを作る。
- ③ ①と②を和えて、器に盛る。

さらにたんぱく質アップ

ヨーグルトをギリシャヨーグルト（プレーンがオススメ）にすると、効率よくたんぱく質を摂取できます。その場合はワインビネガーまたは酢を大さじ1程度加えてなめらかにします。