

Marriage

私たち、結婚しました！

「私たち結婚しました」写真募集！

結婚の思い出に写真を掲載してみませんか？ お気に入りの写真（携帯電話で撮影した画像も可）をお寄せください。
▶問い合わせ 市総務企画部政策担当
(☎62-2111 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

良い釣り場
教えてください！！



河原 卓麻さん 26歳
あゆみ 亜由美さん 24歳
＝松崎町＝

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！

『遠野物語』の中の先祖のように
遠野を知って伝えていきたい



★主な経歴
①横浜市→②仙台市→③神奈川県茅ヶ崎市→④'19移住

TURNS

J ターン



Vol. 53 ともこ 佐藤 智子さん(55)
＝松崎町在住＝
あえりあ遠野勤務

Q. 遠野に移住した理由は？

母が土淵出身で、先祖が『遠野物語』に出ているので遠野に縁を感じていました。遠野に住む祖母が一時体調を崩したこともあり、家族を支えるために移住しました。

Q. 現在の遠野ライフは？

先祖は物知りで、昔話をよく話していたようです。私も何か伝承したいと思い、ひそかに語り部

1000人プロジェクトの1000人目を狙っています。逸話が残る名所や穴場を見るのが楽しみで、よく自転車で出かけます。

Q. 今後の目標は？

遠野の良い場所をたくさん知ったら、オリジナルの観光コースを作りたいと考えています。それがきっかけで遠野のリピーターが増えてくれたらうれしいです。



↑自転車に乗る佐藤さん。列車も使って市内散策を楽しんでいます

【お知らせ】 遠野への移住・定住に関する相談は、「で・くらす遠野」まで！(☎62-2111)

広報遠野をスマホやタブレットで！

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信しています。「マチイロ」を使うとスマホやタブレットで、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。

ロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。



自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

- 1 役立つ行政情報を見逃さない！
- 2 自分に合わせた情報が届く！
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け！

マチを好きになるアプリ

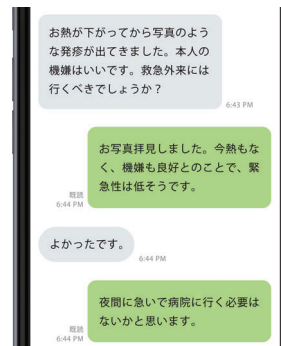


子育てするなら遠野！！ Vol. 76

わらすっこインフォ

Info

「小児科・産婦人科オンライン」で
自宅から医師などに相談できます



メッセージチャットやビデオ通話で直接相談できます

「小児科・産婦人科オンライン」は、スマートフォンアプリ「LINE」で医師・助産師と医療相談ができるサービス。本市在住の人は専用の「合言葉」を使って登録すると無料で利用できます。「合言葉」は元気わらすっこセンターまたは健康福祉の里で確認ください。

LINEまたはウェブサイトです約ができ、1枠10分間、現役の医師や助産師が1対1で応じます。利用可能時間は平日の18時～22時。病院に行くべきかの判断や日常の何気ない疑問、不安などどんな内容でも相談できます。

問い合わせ
市母子安心課(☎68-3186)

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。

朝ごはんを食べよう！！ 栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



食生活改善推進員推薦
今月の担当
食改善推進員
遠野支部
の皆さん

1人分の栄養価(ごはん150gのとき)

エネルギー414kcal、タンパク質10.5g、脂質9.3g、カルシウム158mg、食塩1.5g

●材料(4人分)
ナス4本、大葉8枚、サラダ油適量、
【A】(だし汁大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1)、スライスチーズ4枚、かつお節・いりゴマ適量

●作り方
①ナスはヘタを取って縦半分になり、チーズを挟む切り込みを入れる。大葉4枚を千切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、ナスを表面がうっすらきつね色になるまで焼き、【A】を入れて煮立てる。

③火を止め、半分に切ったスライスチーズを②のナスに挟む。
④器に盛ったご飯に大葉を敷いてナスを乗せ、②で使った【A】をかける。
⑤かつお節、いりゴマを散らし、千切りにした大葉を添えたら完成。

！おすすめポイント
コレステロールを抑えるナスを、丸ごとおいしく食べられます