みんなの広場

わがやのアイドル　Child

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

東上組町

龍星さんのお子さん

松本 龍貴くん
（R１.10.23生）

宮守町宮守

達也さんのお子さん

佐々木 健磨くん
（R２.５.８生）

松崎町

大輔さんのお子さん

前川 徹平くん㊧、菜摘ちゃん
（R２.５.10生）　（H31.３.18生）

募集

「わがやのアイドル」

お子さんの笑顔を広報に掲載し、記念の一冊にしてみませんか？

▶対象　未就学児（兄弟や姉妹が一緒に写っている写真でも可）　▶申込期限　１月18日㈪　▶申込方法▷住所▷氏名・生年月日（お子さん）▷保護者名▷電話番号▷写真一を下記あて郵送またはメールでお寄せください　▶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）※メールの場合は、タイトルに「わがやのアイドル」と入力し、写真１枚を添付して応募ください。

ターンズ　TURNS

遠野にＩ・Ｊ・Ｕターンした人を紹介します！

Vol.57
鍔本 和功さん（左）
47歳、附馬牛町在住・千葉県出身
【写真】右／奥さんの由美子さん（49歳・神奈川県出身）と愛犬の八房、ニワトリたち

たどり着いた理想的な場所 豊かな自然と共に、楽しく

★主な経歴
①千葉県出身→②昨年（'20）移住

ターン

Q．遠野に移住した理由は？

水がきれいで動物を飼える自然豊かな場所に住むことが妻と共通の憧れでした。離島にも行きましたが、ここだという物件がなくて。妻が愛用する南部鉄器つながりでたどり着いたのが遠野。訪れたら全てが理想的で、即決しました。

Q．現在の遠野ライフは？

草花や透き通るような星空、鹿やキツネも、出会いの全てに感動。遠野の人の温かさも移住の決め手でした。地元の人たちは「何もないところに」とおどけますが、私たちの求める全てがそろってます。

Q．今後の目標は？

果樹や陸稲、馬を飼うなど夢はたくさんあります。根本には自給自足。今は豊かな自然の中で楽しく暮らす。これが一番の贅沢です。

⬆鍔本さん夫妻と愛犬の八房。薬師岳、早池峰山の麓、大野平で壮大な自然に囲まれた暮らしを満喫しています。

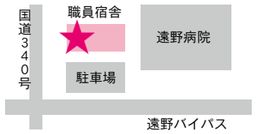
【お知らせ】　遠野への移住・定住に関する相談は、「で・くらす遠野」まで！（☎62-2111）　で・くらす遠野　検索

＼子育てするなら遠野！／　Vol.80

わらすっこインフォ　Info

病児等保育施設「わらっぺホーム」
看護の必要なお子さまをお預かりします

「わらっぺホーム（下図★）」は、▷風邪▷インフルエンザ▷感染性胃腸炎一などの理由で、通園・通学が難しいお子さんを一時的に預かる施設です。詳しくは、問い合わせください。



★問い合わせ
病児等保育施設わらっぺホーム
（☎62-8851）
遠野市　病児保育　検索

★利用までの流れ　①事前にわらっぺホームの利用者登録をする②かかりつけ医の診察を受ける③前日までに利用申し込み
★対象　生後６カ月～小学６年
★保育日時　平日８時～18時
※土日、祝日、年末年始休み
★定員　１日３人まで
★利用料金　１日2,000円（４時間未満の場合1,000円）
★持ち物　▷利用申込時に指定される書類▷弁当▷おやつ２回分▷飲み物▷着替え▷おしぼり▷必要に応じた内服薬一など

＼冬のおもてなし料理！／

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 青笹支部の皆さん

1食分の栄養価
エネルギー91キロカロリー、たんぱく質10.6グラム、脂質2.4グラム、カリウム279ミリグラム、鉄0.4ミリグラム、食塩１グラム

●材料（４人分）
エビ150グラム、はんぺん100グラム、卵黄１個、油大さじ２、片栗粉大さじ１、シイタケ４個、【Ａ】（かつお・こんぶだし汁600ミリリットル、薄口しょうゆ小さじ１、酒小さじ２、塩小さじ1/6）、【Ｂ】（ミョウガ１個、ユズ1/2個）

●作り方
❶卵黄にサラダ油を加えながら泡立て器で混ぜ、マヨネーズ状にする。
❷エビは水洗いし、背ワタを取って粗みじん切りする。
❸はんぺんをすり鉢で滑らかにしたら、エビを2/3加え、すり合わせる。
❹③に①を大さじ１、エビ1/3、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
❺④を４等分してラップで包む。口を輪ゴムで縛ったら沸騰したお湯に入れ、弱火から中火で10分程ゆでる。
❻別鍋に【Ａ】を入れ、シイタケを煮る。
❼椀に⑥の煮汁を注ぎ、海老しんじょ、シイタケ、【Ｂ】を盛って果汁を加える。

おすすめポイント
エビやユズの風味豊かな一品！

※ レシピの詳細は総合食育センターまで（☎62-2032）

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。