

## おめでた

11月30日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	小山あさひ(女)	(剛)
	長澤未花(女)	(一弘)
	井出陽奈子(女)	(貴崇)
	多田早希(女)	(和弥)
綾織	多田琉翔(男)	(淳)
小友	菊池光紀(男)	(茂男)
松崎	佐々木莉子(女)	(康輔)
土淵	角城穂華(女)	(学)
	佐々木柚奈(女)	(明)
青笹	佐々木夢姫(女)	(正治)
宮守	佐藤里奈(女)	(正克)
	多田萌々香(女)	(淳)
	佐々木聖菜(女)	(健太)
	菊池駿(男)	(洋佑)

## 私たち、結婚しました！ Marriage

佐々木和弘さん 39歳  
喜代美さん 30歳  
=宮守町達曽部=

伊藤大剛さん 26歳  
彩乃さん 29歳  
=宮守町宮守=

安部雄治さん 30歳  
沙菜恵さん 28歳  
=松崎町=

菊池寿晃さん 22歳  
由美さん 21歳  
=小友町=

昆野清悦さん 35歳  
理恵さん 33歳  
翔太くん 7歳  
杏梨ちゃん 5歳  
=穀町=

菊池健一郎さん 28歳  
千春さん 31歳  
=綾織町=

## 遠野市の QRコードです！

遠野市ホームページのQRコードです。読み込むと市のホームページにつながります！ お得な情報が盛りだくさんのホームページもぜひ、ご覧ください！



## わがやのアイドルChild

まさひろ  
雅大くん  
(H23. 5. 24生)



はじめての赤ちゃんだー

綾織町  
佐藤雅也さん・幸子さん の長男

★パパとママから一言★

## ともに歩んで半世紀 Forever

どんなときも支えてくれてありがとう  
体をいたわり、いつまでも長生きしましょう

—結婚のときの思い出は？  
(昌雄)親戚の紹介で出会いました。明るく元気な性格にひかれ、結婚したいと思いました。  
(ヒロ子)バス旅行の車中で居眠りをしてしまい、気付いたら夫の肩を借りていて思わず赤面。デートでの懐かしい思い出です。  
—五十年の思い出は？  
(昌雄)子どもからプレゼントしてもらった東京旅行です。子が立派な大人に成長したことを実感させられる、うれしい旅行でした。  
(ヒロ子)葉タバコの生産に励んできたことです。品質にこだわり丹精込めて作った商品が評価された

ときは、やりがいがありました。  
—今の楽しみは？  
(昌雄)重機のオペレーターとして復興に携わることです。被災地が徐々に復興していく様子を見ると、うれしい気持ちになります。  
(ヒロ子)日記を書くことです。平凡な日でも、日記に記すと特別な日に感じられるところが好きです。  
—お互いに言いたいことは？  
(昌雄)どんなときも支えてくれてありがとう。温泉旅行などしながら、一緒に楽しく過ごしましょう。  
(ヒロ子)家族のためによく働いてくれてありがとう。体をいたわり、いつまでも長生きしましょう。



おおなら 昌雄 さん(72歳)  
まさお ヒロ子 さん(71歳)  
=土淵町=

## 百年先まで残したい遠野の味 第30回



## Cook サケのおろし煮

1人分の栄養価

- ・エネルギー 91kcal
- ・たんぱく質 13.8g
- ・カルシウム 20mg

●●作り方●●(6人分)  
材料 生サケ(6切れ)、酒大さじ1、だし汁300cc、塩少々、大根250g、みつば適量  
①サケに酒と塩をふっておく。大根はゆっくりすりおろす。

②鍋にだし汁と塩を入れて煮立て、魚を入れて煮る。  
③②の魚に火が通ったら、大根おろしを加えて煮立たせる。  
④器に盛り付け、上にみつばを飾る。

遠野市食生活改善推進員青笹支部の皆さん

ひとつこと…あっさりの味付けで、とてもヘルシーです。味の濃い正月料理のあとに召し上がってみてはいかがでしょうか。

わたしたちがつくりました！