

各地区センターや市の公共施設に「市政なんでも相談箱」(右)を設置しています。市へのご意見・ご提言、広報へのご感想などをお寄せください。



NEW!

## Hot News

### S L 銀河を馬がお出迎え



①

S L 銀河を馬でお出迎えするイベントは6月14日、遠野駅周辺などで行なわれました。遠野駅周辺では、ポニーのりん(遠野馬の里)が一日駅長として乗客をお出迎えしたほか(①)、騎馬警官に扮した遠野馬の里の職員が遠野警察署の署員と一緒に啓発活動を実施(②)。綾織町の線路沿いでは、遠野郷馬っこ王国ライディングクラブ(菊池茂勝代表)による並走も行われ(下)、乗客を楽しませました。



②

## Info.

子育てするなら遠野！  
わらすっこインフォ

Vol.1

### 子育て教室を開催します！

子育て中のお母さんを対象に「子育て教室～親子あそびとリズム＆ヨガ～」を開催します。音楽に合わせて体を動かし、楽しいひと時を過ごしませんか？



- ★日時 7月14日・8月25日・9月29日・10月27日、10～12時
- ★場所 遠野健康福祉の里 研修ホールほか
- ★内容 親子遊び▷親子と一緒に手遊びや触れ合い遊びをします  
リズム＆ヨガ(託児あり)▷音楽に合わせてヨガなどに挑戦。骨盤や体幹の歪みをリセットします
- ★参加料 100円(保険料) ★持ち物 上履き、タオル、飲み物



申し込み＆  
問い合わせ

市保健医療課母子保健係  
(☎62-5111内線12)

## わがやのアイドル

### Child

男3人、仲の良い兄弟でいてね！  
←パパとママから一言



陸翔くん(H21. 3. 20生)㊦  
渉翔くん(H23. 3. 23生)㊦  
琉翔くん(H24. 11. 1生)㊦

綾織町  
多田淳さん・望美さん  
の長男・二男・三男

「お家ごっこ」で「お母さん」を演じるお友達の純ちゃん

純ちゃん(H25. 8. 30生)

小友町  
菊池寿晃さん・由美さん  
の長女



←パパとママから一言

## ともに歩んで半世紀 Forever

どんな時も家庭を支えてくれてありがとう  
健康に気を付けて元気に暮らしていきましょう

—結婚のときの思い出は？  
(健一)学生時代に出会い、地元で会いに来てくれる妻の一人暮らしにひかれ、結婚したいと思いました。(テル子)よく盛岡の街へデートに出掛けたものです。いつも優しくエスコートしてくれる夫が大好きで、一緒にいたいと思いました。

—五十年の思い出は？  
(健一)二人で富士山へ登った時、私がひどい高山病にかかってしまいました。最後までいたわってくれた妻の優しさは忘れられません。(テル子)家事と育児の両立は大変でしたが、子どもや孫の元気な笑顔を見るたび、今まで頑張ってきた

てよかったと感じます。

—今の楽しみは？  
(健一)笛を奏でることです。しし踊りの曲だけでなく、民謡なども吹けるようになりたい。手作りで笛を作るほど夢中になっています。(テル子)育てた花や野菜を地元の産直に出品することです。お客様に喜ばれるとうれしくなります。

—お互いに言いたいことは？  
(健一)どんな時も家庭を支えてくれてありがとう。旅行に出掛けたりして、ゆっくり過ごしましょう。(テル子)一生懸命働いてくれてありがとう。健康に気を付けて元気に暮らしていきましょう。



佐藤 健一さん(75歳)  
テル子さん(74歳)  
=小友町=

## 百年先まで残したい食育レシピ 第48回



## Cook 厚揚げの酢豚風

一人分の栄養価  
・エネルギー 151kcal  
・カルシウム 142mg  
・タンパク質 7g

●●作り方●●(4人分)

材料 厚揚げ200g(一丁)、ニンジン90g、タケノコ90g、ピーマン90g、ネギ90g、ショウガの薄切り5～6枚、A(トマトケチャップ大さじ3、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ2、酢大さじ1、水カップ1/2)、鶏がらだし小さじ2、サラダ油大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ2

- ①厚揚げは油抜きをし、縦半分にして、1㎝の厚さに切る。
- ②ニンジンとタケノコ、ピーマンは一口大に切り、ニンジンは茹でる。ネギは斜めに切る。
- ③サラダ油を熱し、ショウガ、①、②の順に加えて炒め、さらにAを加えて1～2分煮る。
- ④水とき片栗粉でとろみをつける。

宮守町食生活改善推進員の皆さん

ひとこと…スナップエンドウや玉ねぎを加えてもおいしく出来上がります。ぜひ、お試しください。

「お家ごっこ」で「お母さん」を演じるお友達の純ちゃん

## おめでた

5月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	小笠原葵蓮(女)	まさのり(公則)
	前川友希(女)	ひろひと(博仁)
	菊池空雅(男)	まさとし(雅俊)
綾織	山口柚(女)	たかゆき(隆幸)
松崎	竹並佑真(男)	ひろのぶ(宏修)
	菊池彩花(女)	かずあき(和昭)
	小松春仁(男)	ひろゆき(隆幸)
青笹	菊池夢希(女)	ひろあき(浩明)
	中館椿希(男)	けんいち(健一)
上郷	菊池桜花(女)	とび(徹)

## おくやみ

5月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	佐々木コト	(88歳・15区)
	千田鈴子	(70歳・13区)
	菊池サヨ	(85歳・15区)
	菊池アキ	(75歳・5区)
	星絢子	(79歳・9区)
綾織	菊池孫之丞	(82歳・1区)
	菊池量悦	(75歳・2区)
	及川タマ	(85歳・3区)
	菊池ハツエ	(91歳・7区)
小友	小松サンコ	(91歳・5区)
	伊勢崎富子	(56歳・4区)
附馬牛	鈴木キヨ	(88歳・2区)
松崎	菊池セツ	(81歳・2区)
	土澤トミ	(88歳・8区)
	糠森与施富	(87歳・1区)
	菊池正	(86歳・3区)
	池田タミ	(80歳・3区)
土淵	鍋割竹次郎	(85歳・3区)
	沖館範子	(73歳・2区)
	松田善次郎	(96歳・6区)
青笹	菊池忠男	(84歳・5区)
	佐々木ヒサ	(93歳・3区)
上郷	古川繁	(82歳・2区)
	細川忠雄	(79歳・2区)
宮守	小友ヨシ	(96歳・鱒3区)
	吉田民男	(92歳・宮4区)
	伊藤仁也	(84歳・宮3区)