

Hot News

暑中見舞いで注意喚起!

市内8つの金融機関で組織する遠野地区金融機関防犯協会(会長:千葉健司岩手銀行遠野支店長)は、振り込め詐欺などの被害防止を呼びかける暑中見舞い(下図)を、市内の独り暮らしの高齢者ら約1,000世帯に贈りました。市長寿課と連携して実施。ハガキには詐欺被害から身を守る方法や市消費生活相談窓口の連絡先を掲載しています。千葉会長は「皆さまの大切な財産をお預かりしている立場として、何としてでも被害を防ぎたい。ぜひ、ハガキを目立つところに置き、役立てていただければ」と思いを語りました。

→このハガキが届いたら、家の目立つところに置いておきましょう



Info.

子育てするなら遠野!
わらすっこインフォ

Vol. 2

「まなざし」へ遊びに行こう!

子育て支援センター「まなざし」(白岩保育園となり)は、家庭で子育てしている保護者と子どもを対象にした施設。施設内では子どもを自由に遊ばせられるほか、子育て相談、定期イベントなど行っており、保護者間の交流の場にもなっています。家庭で育児に奮闘中の皆さま、一度、子どもを連れて遊びに来てみてください!



問い合わせ

子育て支援センター
「まなざし」
(☎60-1187)



★開園日時 月～土曜日
(祝日除く)、9時～16時半
★定期イベント まなざし
音楽会▷第3火曜日、10時半～
まなざし赤ちゃんDay▷第2・3金曜日、9時～12時
お楽しみの日▷第4金曜日、10時半～



佐藤 秀幸さん 30歳
優里さん 29歳
=附馬牛町=

私たち、
結婚しました!
Marriage

わがやのアイドル

Child

あいり 愛莉ちゃん(H20. 7. 7生)㊦
ゆうみ 優未ちゃん(H24. 3. 29生)㊦

上組町
佐々木麻衣子さんの
の長女・次女



★ママから一言→ 明るく元気に育ってね!

ともに歩んで半世紀 Forever

明るい笑顔で家庭を支えてくれてありがとう
いつまでも、仲良く暮らしていきましょう

—結婚のときの思い出は?—
(武次)東京で勤めていた会社の六畳一間のアパートで新婚生活をスタート。慣れない環境でしたが妻の存在が心の支えでした。
(竹)お見合い結婚でした。初対面で緊張していましたが、話上手で優しく接する姿にひかれました。
—五十年の思い出は?—
(武次)印刷業に励んできたことです。メーカーから信頼を得られるよう、完璧な仕事を目標として技術を磨いてきました。
(竹)訪問介護の仕事で利用者から感謝されたことです。重労働でしたが、利用者の生活を支えている

と思うと、やりがいを感じました。
—今の楽しみは?—
(武次)庭の手入れです。一つ一つ丁寧に植えた苗木や花がすくすくと成長する姿が楽しみです。
(竹)グラウンドゴルフです。50年ぶりに帰郷し、はじめて挑戦したもので、仲間と会話を楽しみながら汗を流しています。
—お互いに言いたいことは?—
(武次)明るい笑顔で家庭を支えてくれてありがとう。これからも元気に長生きしていきましょう。
(竹)一生懸命働いてくれてありがとう。いつまでも、仲良く支え合って暮らしていきましょう。



菊池 武次さん(79歳)
竹 さん(74歳)
=宮守町宮守=

おめでた

6月30日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	川上煌二郎(男)	(格)
	北湯口珠羽(女)	(悟)
	多田倫太郎(男)	(倫久)
	花崎悠斗(男)	(宏之)
	紺野一颯(男)	(確)
	菊池斗季(男)	(隆二)
	菊池宗(男)	(啓太)
	小林向日葵(女)	(ともや)
綾織	佐々木珠里(女)	(孝博)
小友	松田玲央(男)	(瞬)
青笹	菊池泰晴(男)	(孝則)
上郷	佐々木蒼空(男)	(勇)
宮守	佐藤尚幸(男)	(光春)
	多田結衣香(女)	(淳)

おくやみ

6月30日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	荒川チヤ	(84歳・2区)
	菅原ヤエ	(75歳・15区)
	佐々木ち江子	(99歳・13区)
綾織	菊池茂	(80歳・4区)
小友	菊池勇治	(86歳・5区)
	菊池雅彦	(55歳・1区)
	及川貞治	(84歳・2区)
松崎	菊池由美子	(56歳・2区)
	佐々木明彦	(62歳・8区)
	女鹿利藏	(90歳・8区)
土淵	角城タヨ	(81歳・5区)
青笹	菊池昌幸	(55歳・5区)
宮守	菊池孝行	(90歳・鱒4区)
	佐々木ツカ	(93歳・宮4区)
	平石きよ	(73歳・宮4区)
	松田一男	(80歳・鱒5区)
	太田代昭子	(82歳・宮3区)
	佐々木ユキ	(84歳・達7区)
	佐々木長志	(85歳・宮1区)

百年先まで残したい食育レシピ 第49回



Cook トマト そうめん

一人分の栄養価
・エネルギー 376kcal
・塩分相当 4.3g

●●作り方●●(4人分)
材料 乾そうめん300g、トマト2個、ミョウガ4個、青ジソ4枚、ツナ缶1缶、だし汁カップ1.5、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ3、ごま油小さじ1、酢大さじ1.5
①鍋にみりんを入れて加熱。アルコールが飛んだら、しょうゆとだし汁を入れて、粗熱を取る。

②トマトは湯むきして、タネと皮を取り2等分の角切りにする。ミョウガと青ジソは、せん切りにして水にさらす。
③茹でたそうめんは水切りし、ごま油をからめる。器に入れ、トマトとツナを盛り付ける。
※だし昆布と煮干しを8時間以上水に浸すとだし汁ができます。

附馬牛町食生活改善推進員の皆さん
ひとこと…塩分の摂り過ぎを防ぐため、つゆは残しましょう!

つゆを残さず食べてください