

みんなの広場

わがやのアイドル

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

Child

遠野町



小笠原 葵蓮ちゃん
(H26. 4. 28生)

松崎町



小松 春仁くん
(H26. 5. 27生)

松崎町



竹並 佑真くん
(H26. 5. 7生)

松崎町



中舘 椿希くん (H26. 5. 20生)
中舘 侑恭くん (H23. 7. 27生)

松崎町



菊池 桜花ちゃん (H26. 4. 25生)
菊池 大雅くん (H23. 6. 30生)

「わがやのアイドル」写真募集!

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(兄弟や姉妹と一緒に写っている写真でも可) ▶申込期限 6月19日(金) ▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真を下記までに郵送またはメールでお寄せください ▶問い合わせ 市経営企画部広報担当(☎62-2111内線233 メールアドレス:kikaku@city.tono.iwate.jp)

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 市経営企画部広報担当(☎62-2111内線233 メールアドレス:kikaku@city.tono.iwate.jp)



小松 正真さん 35歳
美由希さん 36歳
=早瀬町=



菊池 裕樹さん 25歳
裕美さん 24歳
=東舘町=



後藤 正伍さん(82歳)
恭子さん(78歳)
=早瀬町=

ともに歩んで半世紀

Forever

妻へ いつも家庭を支えてくれてありがとう
夫へ これからの人生も明るく暮らしていきましょう

—結婚のときの思い出は? (正伍) 結婚式は職場の先輩や同僚が企画してくれました。驚きと感動を一度に味わえた最高の結婚式でした。(恭子) 8年間の交際期間を経て結婚。誰にでも優しく接する姿にひかれ、ずっと一緒にいたいと思いました。
—五十年の思い出は? (正伍) 教師として、さまざまな教育現場に携われたことです。子どもたちの成長を願い、地域とのふれあいを大切

にしてきました。(恭子) 茶道の免許を取得し、自分の教室を開いたことです。これからも、茶道の魅力を伝えていきたいです。
—お互いに言いたいことは? (正伍) 家庭を支えてくれてありがとう。習い事など、何にでも果敢に挑戦する姿を、いつまでも応援していきます。(恭子) あなたには本当に感謝しています。手を取り合って、これからの人生も明るく楽しく暮らしていきましょう。

子育てするなら遠野! Vol.12 わらすっこインフォ

Info

「妊婦教室」で心と体の相談をしてみませんか?



妊婦さんを対象に「妊婦教室」を開催しています。妊婦さん同士で妊娠・出産・育児などについて楽しく話してみませんか?

◎妊婦教室1
★日時 6月4日・7月2日・8月4日・9月3日・10月1日・11月12日・12月3日・来年1月7日・2月4日・3月10日、13時半~15時半 ※日程が変更になる場合がありますので、事前に問い合わせください
★場所 遠野市助産院「ねっと・ゆりかご」
★持ち物 母子健康手帳
★内容 小笠原敏浩監督医(県立大船

渡病院副院長)による超音波検査と個別の相談対応など

◎妊婦教室2 ※予約制
★日時 6月9日・8月11日・10月13日・12月8日・来年2月9日、10時~11時半
★場所 遠野健康福祉の里
★持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、上履き、手拭き用タオル
★内容 離乳食づくりや助産師による母乳栄養についての相談対応など
※同教室については、総合カレンダーや市のホームページでもお知らせしています
申し込み&問い合わせ 市保健医療課遠野市助産院(☎62-1103)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



うはな ミルク卵の花

今月のレシピ担当は
推進委員
理事の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー 86kcal、塩分 0.1g、食物繊維 5.3g、たんぱく質 3.9g、カルシウム 92g

●材料(4人分)
おから100g、乾燥シイタケ3個、ショウガ1/2片、ニンジン1/6本、ネギ1/6本、油揚げ1/2枚、牛乳200cc、かつお節4g、塩少々、サラダ油小さじ1
●作り方
1 鍋に牛乳、乾燥シイタケを入れ、落し蓋をし、弱火で5分ほど煮る。シイタケが柔らかくなったら、軸を除

き、千切りにしておく。※煮汁は後で使うので残しておく
2 ショウガ、ニンジン、油揚げは千切りに、ネギは小口切りする。鍋にサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りが出たらニンジン、ネギ、油揚げを炒める。おからを加え、パラパラになるまで炒め、シイタケと1の煮汁とかつお節を加えて塩で味を調える。

おすすめポイント

牛乳のコクでしっかりと味が引き立つ減塩レシピです。