

# 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



Ⓔ 荒田 明音ちゃん  
(H25. 10. 7生)  
Ⓕ 凜音ちゃん  
(H20. 11. 14生)

松崎町



佐々木 陽優くん  
(H26. 8. 1生)

遠野町



Ⓖ 菊池 宗くん  
(H26. 6. 18生)  
Ⓖ 優志くん  
(H24. 3. 7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 12月18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:koho@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:koho@city.tono.iwate.jp)



服部 亮祐さん 26歳  
佳さん 25歳  
=松崎町=

## ともに歩んで半世紀

## Forever



菅原 勝美さん(70歳)  
ヤスさん(69歳)  
=綾織町=

妻へ これからも寄り添って暮らしていきましょう。  
夫へ 仲良く歩んでいきましょう。

—結婚のときの思い出は?

(勝美)お見合い写真を見て、一目ぼれしました。素直で優しく、誰からも好かれる人だなと感じました。

(ヤス)花巻によくデートに行きました。いつも優しく、エスコートしてくれる姿に惚れ、結婚したいと思いました。

—五十年の思い出は?

(勝美)九州や四国などに、夫婦水入らずで国内旅行に出かけたことです。綿密に計画を立て、旅の思い出にはアル

バムを作製。2人の大切な思い出を刻んできました。

(ヤス)かわいい孫に恵まれたことです。誕生日には、花束をプレゼントしてくれました。大きくなったんだなと思い、涙が出るほどうれしかったです。

—お互いに言いたいことは?

(勝美)あなたが心の支えです。これからも寄り添って暮らしていきましょう。  
(ヤス)ともに手を取り合って、仲良く歩んでいきましょう。

## 子育てするなら遠野! Vol.18 わらすっこインフォ

## Info

### 『インフルエンザ』や『感染性胃腸炎』から子どもを守ろう!

冬は、強い感染力をもつインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期。正しい予防方法を早目に実践しましょう。



担当職員  
保健師 佐々木 あゆ美

### 予防方法は?

#### インフルエンザ

- ①予防接種…乳幼児のいる家庭では、家族もワクチン接種を!
- ②手洗い・うがい…石けんを十分に泡立てて洗いましょう
- ③喉エチケット…咳やくしゃみが出る時は、マスクの着用を!
- ④体調を整える…十分な睡眠と栄養をとろう

#### 感染性胃腸炎

- ①手洗い…調理や食事の前、トイレの後は、しっかりと手洗いをしましょう
- ②食器の加熱…ウイルス撃退には加熱処理が有効です

### 問い合わせ

市保健医療課(☎62-5111内線12)

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### 切り干し大根の彩り和え

今月のレシピ担当は  
小友町食改善推進委員の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー 92kcal、塩分 0.4g、食物繊維 2.7g

### ●材料(10食分)

切り干し大根100g、キュウリ140g、タマネギ120g、ニンジン40g、ハム4枚、スイートコーン小缶1個、A(マヨネーズ・プレーンヨーグルト各大さじ4、砂糖大さじ1、塩こしょう少々)

### ●作り方

1 切り干し大根を水で戻したら、熱湯で少し茹でる。

2 キュウリ、タマネギ、ニンジン、ハムを千切りにする。

3 キュウリは軽く塩もみして洗い流し、タマネギは水にさらして辛みを取る。ニンジンを茹で、ハムは熱湯にくぐして、塩抜きをする。

4 切り干し大根に3とスイートコーンを入れ、Aを加えて、よく混ぜ合わせ、味を調える。

### ! おすすめポイント

切り干し大根は、食物繊維が豊富なヘルシー食材です。

お詫び▷11月号26頁の『おめでた』で土淵町の宮澤晴香ちゃんは「はるか」で秀和さんは「ひでかず」の誤りでした。訂正してお詫びします。

## おめでた

10月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

|    |          |      |
|----|----------|------|
| 遠野 | 市岡諒真(男)  | (健一) |
|    | 新田彩聖生(男) | (智幸) |
|    | 工藤羽純(女)  | (慎也) |
|    | 一倉未瑚(女)  | (誠)  |
|    | 竹越真飛(男)  | (泰飛) |
| 松崎 | 東野創真(男)  | (滋)  |
|    | 及川煌翔(男)  | (貴也) |
|    | 佐藤孝俊(男)  | (俊彦) |
|    | 小松瑠果(女)  | (佑)  |
|    | 新沼幸知(男)  | (大隆) |
| 青笹 | 千田泰正(男)  | (敬到) |
|    | 堀切碧人(男)  | (隆)  |
| 宮守 | 菊池愛葵(女)  | (巧)  |
|    | 多田心菜(女)  | (勝樹) |

## おくやみ

10月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

|     |        |           |
|-----|--------|-----------|
| 遠野  | 新里光孝   | (84歳・10区) |
|     | 杏掛清    | (82歳・15区) |
|     | 西風館利春  | (82歳・8区)  |
|     | 東平一彦   | (62歳・5区)  |
|     | 菅田久一   | (65歳・13区) |
|     | 須藤孝    | (94歳・6区)  |
|     | 奥寺ミノル  | (82歳・11区) |
| 綾織  | 渡邊誠    | (66歳・4区)  |
|     | 伊勢崎健自  | (74歳・5区)  |
|     | 菊池ミドリ  | (90歳・2区)  |
|     | 及川聖一   | (78歳・2区)  |
|     | 菊池東    | (91歳・6区)  |
| 小友  | 千田ユキ子  | (82歳・3区)  |
|     | 昆野真治   | (46歳・3区)  |
|     | 山谷善郎   | (79歳・4区)  |
|     | 橘川ミヨノ  | (79歳・3区)  |
|     | 菊池昭子   | (87歳・5区)  |
|     | 菊池原    | (82歳・5区)  |
| 附馬牛 | 村上ツエ   | (89歳・7区)  |
| 松崎  | 佐々木孝   | (84歳・8区)  |
|     | 互野サワエ  | (95歳・3区)  |
|     | 菊池榮宏   | (82歳・1区)  |
|     | 菊池高美   | (54歳・3区)  |
| 土淵  | 菊池文子   | (88歳・6区)  |
|     | 前川貞子   | (88歳・5区)  |
| 青笹  | 菊池福松   | (82歳・5区)  |
|     | 星川昭    | (87歳・6区)  |
| 上郷  | 奥寺ミキ子  | (85歳・9区)  |
|     | 田代キエ子  | (93歳・1区)  |
|     | 奥寺啓一   | (56歳・6区)  |
| 宮守  | 及川トシ   | (82歳・宮5区) |
|     | 北湯口善三郎 | (96歳・鱒3区) |

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています