

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

松崎町



小森 日葵ちゃん
(H28. 5. 18生)

よしかず
圭一さんのお子さん

上郷町



よしもと
良和さんのお子さん

小森 日葵ちゃん
(H28. 5. 18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 7月15日(金)▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真一を下記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)



昆野 和美さん 27歳
紗弓さん 26歳
=小友町=

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 3 三嶋 紘司さん
遠野市シルバー人材センター勤務
松崎町在住 29歳

【写真】奥さんの春世さん(27歳、市観光協会勤務)と遠野に来てから生まれた七瀬くん(0歳)

子どもたちのために遠野を盛り上げたい!

Q. 遠野に移住した理由は?

結婚を考えたとき、自然豊かな場所で子育てをしたいと思いました。生まれ育った遠野で転職先を探し、生活が落ち着いたあたりに東京で出会った彼女を呼びました。

Q. 現在の遠野ライフは?

よく家族で外出します。妻が遠野の観光施設に興味があったので、市内の名所を巡っています。今は

子どもが小さいのでできませんが、大きくなったら親子で早池峰山に登ってみたいです。

Q. 今後の目標は?

遠野を元気にするため、友人と集まってアイデアを出し合っています。子どもたちが遠野に生まれてよかったと思えるよう、遠野ならではの方法で盛り上げていきたいです。

TURNS

Uターン

★主な経歴
①遠野生まれ→②'05年東京の大学に進学。その後就職→③'13年移住



↑遠野郷八幡宮にお参り。初めての柄杓に興味深々

子育てするなら遠野!

Vol. 25

わらすっこインフォ

Info

切れ目ない支援で子育てをサポート! ＜母子保健コーディネーター・産前産後ケア＞

母子保健コーディネーターは妊娠から出産、子育て期の不安や悩み事に対応し、お母さん一人ひとりに必要な支援へとつなぎます。

産前産後のお母さんの体調や乳房管理、赤ちゃんのお世話については助産師がサポート。訪問・来所・電話など、ご希望に合った方法で利用できます。ひとりで悩まず、まずは気軽に相談ください。



母子保健コーディネーター
保健師 菊池 美恵子さん

◎電話相談【直通】

利用時間	電話番号	対応者
月曜日～金曜日 9:00～17:00	090-7660-1108	母子保健コーディネーター 保健師
	62-1108 62-1103	助産師

※訪問などで不在の場合、戻ってからの対応となります。

問い合わせ

ねっと・ゆりかご
(☎62-1103)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



※写真は2人分です

おにぎらず

1人分の栄養価

今月のレシピ担当は
附馬牛町
食改善推進委員
の皆さん

エネルギー 315kcal、タンパク質 9.4g、カルシウム 8mg、鉄 1.0mg、食物繊維 12.5g、食塩相当量 0.3g

●材料(4人分)

焼きのり4枚、ご飯2合分、具【A】(ハム2枚、レタス20g)、具【B】(アスパラガス10g、卵2個、塩0.2g)

●作り方

1 ハムを十文字4等分に切り、レタスは挟みやすい大きさにちぎる。

2 アスパラガスは5mmに切って塩ゆで。卵焼き2枚とハムを焼く。

3 ラップをしき、焼きのり→ごはん(茶碗半分)→具→ごはん(茶碗半分)の順のせ、焼きのりの四方を中央に寄せてラップで包む。のりがなじんだら、半分に切る。

おすすめポイント

! 食材を変えればアレンジも簡単! しっかり包めば切り口がきれいです。

おめでた

5月31日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	田中 颯季(男) (達也)
	那波 羽留(女) (佑太郎)
	古屋 敷壮真(男) (久男)
松崎	恩徳 瑠碧(男) (秀幸)
	石羽 根優菜(女) (大地)
青笹	藤原 大介(男) (史明)
上郷	小森 日葵(女) (良知)

おくやみ

5月31日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	菅田 サダ (94歳・13区)
	荒田 良治 (60歳・7区)
	松田 ミワ (78歳・15区)
	伊藤 ツエ子 (81歳・13区)
	打越 シゲ (87歳・14区)
	森川 ケイ子 (68歳・11区)
	星 キミ (91歳・10区)
	菊池 勝也 (82歳・3区)
	菊池 ミナエ (96歳・5区)
	菊池 ミツ (95歳・13区)
綾織	菅田 勝利 (72歳・1区)
小友	菊池 弘 (80歳・2区)
松崎	中田 昇光 (65歳・8区)
	菊池 トヨ (97歳・2区)
	小松 實 (81歳・8区)
	池田 セツ (103歳・3区)
	佐々木 きみよ (94歳・8区)
	佐々木 萬治 (89歳・4区)
土淵	留場 トミ (88歳・8区)
	立花 俊雄 (91歳・9区)
	象坪 貢 (82歳・6区)
	新田 ケン (88歳・4区)
	琴畑 マサ (102歳・1区)
青笹	今淵 豊伸 (73歳・8区)
	菊池 汎男 (79歳・5区)
	阿部 静雄 (61歳・5区)
上郷	菊池 高野 李 (90歳・10区)
	佐々木 ミワ (100歳・7区)
	鈴木 幸子 (69歳・5区)
	佐藤 孝全 (71歳・1区)
宮守	太田 代重 智 (55歳・達2区)
	鈴木 サノ (90歳・達2区)
	國分 豊 (78歳・鱒6区)
	菊池 アイ子 (93歳・宮1区)
	君崎 ナオ (100歳・宮6区)
	田村 ハナヨ (97歳・宮5区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています