

# 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

宮守町



かずひろ  
和弘さんのお子さん

⑩佐々木 舞優ちゃん  
(H27. 1. 19生)  
⑩佐々木 舞愛ちゃん  
(H28. 10. 26生)

松崎町



菊池 宗佑くん  
(H27. 11. 13生)

佑弥さんのお子さん

### 「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 1月13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)



内田 彬さん 28歳  
敦子さん 24歳  
=綾織町=

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



★主な経歴  
①横浜市で就職  
→②'16年8月  
に移住

## TURNS

ターン

### 馬と関わりながら生態系豊かな環境をつくりたい

#### Q. 遠野に移住した理由は?

林業について学んでいた時に、馬搬に関する本を読みました。その本に遠野の馬方が紹介されていて、自分も馬搬に関わる仕事をしたいと思い移住しました。

#### Q. 現在の遠野ライフは?

好きなことを仕事にしたいので、毎日楽しんでいます。休日は市内で馬を飼っている人のお宅で乗馬

をしたり、馬の世話や畑仕事を手伝ったりしています。仕事でもプライベートでも、動植物と触れ合えるので、毎日充実しています。

#### Q. 今後の目標は?

馬と関わりながら、山や森などの生態系豊かな自然環境をつくっていければ最高です。自分で全部実行するのは難しいですが、少しでも環境づくりに貢献したいです。



↑仕事場は大好きな山! 毎日が充実しています



Vol. 9  
柏 ひろ子さん  
(39歳、埼玉県所沢市出身)  
菊池林産勤務=遠野町在住  
【写真】愛猫アロハと愛犬チョコと一緒に

【お知らせ】 遠野への移住・定住に関する相談は、「で・くらす遠野」まで! (☎62-2111)

23 広報遠野 ● 2017-01

子育てするなら遠野!

Vol. 31

## わらすっこインフォ

### 市総合食育センターを利用してみませんか?

市総合食育センター「ばすぼる」は、調理実習室や会議室の利用を受け付けています。「地区の子ども会で調理体験をしたい」「仲間同士みんなで料理をしたい」など気軽にご相談ください。

利用を希望される場合は、市ホームページで利用申請書をダウンロードし、記入の上、同センターへ提出いただくか、直接ご連絡ください。

## Info



給食も試食できます!  
(予約制、1食300円)



#### ★調理実習室

利用料金…1団体1時間440円

利用人数…30人まで

備品…システムキッチン(IHクッキングヒーター完備)3台、椅子、テーブル、テレビ、ホワイトボード、調理器具・食器類

#### ★会議室

利用料金…1団体1時間340円

利用人数…70人まで

備品…椅子、テーブル、テレビ、ホワイトボード  
※利用料金には減免措置がありません。気軽に問い合わせください

問い合わせ 市総合食育センター  
申し込み (☎62-2032、FAX62-6523)

遠野市総合食育センター 施設利用

検索

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



おすすめポイント  
鉄分が多く含まれているため、貧血予防に最適!

### エビとあさりのレモンクリームパスタ

食改善推進員と遠野緑峰高生が一緒に作りました!

#### ●材料(4人分)

スパゲティ(乾)320g、むきエビ120g、A(塩0.4g、こしょう少々、薄力粉小さじ4)、B(ぶなしめじ120g、あさり(水煮缶)80g)、にんにく20g、オリーブオイル小さじ4、牛乳200cc、レモン汁20cc、塩0.8g、黒こしょう少々

#### ●作り方

①エビの背に切り込みを入れて、背ワタを取り除き、Aをまぶす。ぶなしめ

じとブロッコリーを食べやすい大きさにし、にんにくをみじん切りにする。

②スパゲティとブロッコリーを茹で、ザルにあげる。

③フライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、エビを炒める。Bを加えてさらに炒め、②と牛乳、塩、レモン汁を加えてすぐに火を止める。

④皿に盛り、黒こしょうをふる。

(1人前栄養価) エネルギー 454kcal、タンパク質 25.7g、鉄 9.5mg、ビタミンC 54.9mg、食塩 0.7g

※レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

11月30日まで届け出分( )内は性別と保護者

綾織	伊勢崎ねね(女)	(克彦)
松崎	佐々木穂香(女)	(優太)
	菊池宗佑(男)	(佑弥)
土淵	阿部優真(女)	(優樹)
	阿部紗幸(女)	(仁一)
宮守	佐々木舞愛(女)	(和弘)
	佐々木杏(女)	(賢一)

## おくやみ

11月30日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	門脇春夫	(78歳・13区)
	鈴木重三	(89歳・10区)
	菊池清三	(74歳・11区)
	照井ユキ	(89歳・4区)
	佐々木トキヨ	(89歳・15区)
	菊池朝男	(63歳・8区)
	三浦正三	(93歳・4区)
	堀切榮子	(80歳・3区)
綾織	鈴木三久	(96歳・3区)
	佐々木寛一	(79歳・5区)
	鈴木啓市	(63歳・6区)
	昆一義	(88歳・5区)
附馬牛	新田榮吉	(81歳・3区)
	藤田榮悦	(89歳・2区)
松崎	佐々木カツ	(92歳・7区)
	及川千恵	(67歳・5区)
	八幡勘次郎	(98歳・8区)
	新田運有	(83歳・6区)
	菊地春吉	(79歳・8区)
	鳥屋部松男	(96歳・2区)
土淵	田中キノエ	(88歳・6区)
	運萬千ヨ	(91歳・3区)
	谷地昭三	(88歳・10区)
	大里博雅	(80歳・10区)
青笹	菊池長次郎	(83歳・4区)
	多田友治	(86歳・4区)
	小向岳司	(56歳・8区)
	千代川タニ	(82歳・4区)
上郷	佐藤光男	(81歳・1区)
	宮澤ミツ	(91歳・9区)
	堀切長太郎	(61歳・5区)
	菊池ヒロ子	(70歳・7区)
宮守	佐々木光子	(79歳・達6区)
	阿部リツ	(81歳・宮1区)
	佐々木チヲ	(74歳・達5区)
	佐々木トミ	(89歳・達6区)
	菊池久	(93歳・宮7区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています