

# 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

上郷町



浩晴さんのお子さん

林崎 昇稀くん (H29. 7. 6生)

大工町



俊介さんのお子さん

⑤ 毘野 慶周くん  
⑥ 瑛周くん (H25. 5. 10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 9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 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 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)



菊池 佑幸さん 35歳  
希さん 35歳  
=松崎町=

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!

### 自然と共に生きる暮らしを次世代へ伝えていきたい

#### Q. 遠野に移住した理由は?

友人に会いに遠野を訪れたとき、地元の人を交えた飲み会を開いてくれました。そこで自然の恵みで生活する話を聞いて感動! 私も自然とつながった生活をしたと思い、移住しました。

#### Q. 現在の遠野ライフは?

遠野には自然を生かしてものを生み出す「つくり手」があります。そ

の人達がつながればもっと面白くなると思い、遠野運動公園で毎年「空市」を開いています。いろんな人とつながりを持って楽しいです。

#### Q. 今後の目標は?

子ども達に自然をもっと好きになってもらおうと、昨年から「子ども空市」を開催しています。自然と共に生きる暮らしを、次世代に伝えていければと思っています。

## TURNS

### J ターン

★主な経歴  
①神奈川県横浜市出身→②東京で就職③'05に来遠。'06移住



↑空市を訪れた人と談笑する伊勢崎さん(左)。その「場」に居合わせた人と会話を楽しむのも空市の醍醐味です

Vol. 18

### 伊勢崎 まゆみさん(左)

農家、41歳  
=綾織町在住・神奈川県横浜市出身=  
【写真】左/長女のねねちゃん(9カ月) 右/長男の歩君(5歳)を肩車する、夫の克彦さん(42歳、綾織町出身)

【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)

で・くらす遠野

検索

\\ 子育てするなら遠野! // Vol. 41

## わらすっこインフォ

## Info

### 産後のお悩みお聞かせください!

市は、母子とその家族が楽しんで育児ができるよう「産前産後サポート事業・産後ケア事業」を行っています。「うまく赤ちゃんに授乳できない」「沐浴をしてほしい」「赤ちゃんの体重が増えているかみてほしい」など、希望に応じて自宅への訪問や、助産院での相談を受け付けています。一人で悩みを抱えずに、ぜひご利用ください。



産後3カ月を過ぎたお母さんを対象に、ヨガを取り入れたリフレッシュ教室も開催しています! (予約制)

#### 問い合わせ

市助産院「ねっと・ゆりかご」(☎62-1103)

#### 【お知らせ】

毎月最終週に「わらすっこナビ」を遠野テレビで放送中!

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### ミルクピラフ

今月のレシピ担当は  
松崎町  
食改善推進員  
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー208kcal、たんぱく質5.4g、脂質8g、カルシウム55mg、食塩0.3g

#### ●材料(5人分)

米2合、牛乳・水各200cc、ベーコン40g、ニンジン・トウモロコシ・枝豆各50g、バター15g

#### ●作り方

①米を研いでザルに上げ、水気を切っておく。

②ベーコンはみじん切り、ニンジンは小さくサイノメ切りにする。枝豆

は茹でた後にサヤから外す。

③炊飯器にバター以外の材料を入れて、軽く混ぜる。20分程置いてから炊飯のスイッチを入れる。

④炊き上がったらバターを加え、全体をふんわり混ぜる。

#### ! おすすめポイント

混ぜて炊くだけの簡単調理。牛乳も入って栄養満点です!

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

7月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	菅原大吉(男)	(琢磨)
	菊池映杜(男)	(芳和)
	高室灯(男)	(信也)
	井手颯介(男)	(貴崇)
	河内朝陽(女)	(翔平)
松崎	糠森隆佑(男)	(浩幸)
	小鹿友優心(男)	(俊秀)
	菊池彪(男)	(大我)
土淵	宇田結菜(女)	(友也)
	佐々木瑛大(男)	(一樹)
上郷	林崎昇稀(男)	(浩晴)
	金野一華(女)	(隆寛)

## おくやみ

7月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	泉澤敬	(83歳・4区)
	小田マルエ	(89歳・6区)
	浅沼クニ子	(78歳・4区)
	多田和江	(78歳・10区)
	渡邊敬子	(90歳・15区)
	鈴木重光	(89歳・8区)
綾織	土田弘子	(86歳・6区)
小友	高橋幸作	(78歳・4区)
	菊池トモヨ	(94歳・3区)
	吉田ヤエ	(86歳・1区)
附馬牛	菊池芳雄	(67歳・6区)
松崎	菊池オトメ	(94歳・2区)
	菊池タマエ	(82歳・2区)
	菊池八太郎	(94歳・5区)
土淵	高野テル子	(87歳・10区)
	萩澤ミツ	(87歳・9区)
	安部ノブ子	(94歳・8区)
	菅田トス	(92歳・7区)
	佐々木万吉	(94歳・6区)
	類家シゲ子	(76歳・10区)
	小笠原サト	(94歳・3区)
青笹	佐々木昇子	(63歳・4区)
	菊池勲	(87歳・3区)
	佐々木レイ子	(77歳・2区)
上郷	菊池廣	(83歳・5区)
宮守	佐藤イチノ	(69歳・宮5区)
	多田勇吉	(88歳・宮3区)
	阿部澄子	(80歳・宮2区)
	坪内エイ子	(88歳・宮5区)
	山蔭史郎	(86歳・鱒1区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています