

# 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

青笹町



みづたか  
光貴さんのお子さん

佐々木 李舞貴くん  
(H29. 8. 11生)

上郷町



ととろ  
徹さんのお子さん

菊池 光政くん  
(H29. 8. 3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 10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)



大下 武彦さん 27歳  
大下 遥さん 27歳  
=青笹町=

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!

### 築180年の南部曲り家の生活 遠野ならではの全国へ発信!

#### Q. 遠野に移住した理由は?

昔ながらの古民家に住みたいと思ひ、物件を探していました。偶然通った道で今の物件を見つけ、「これもお縁」と思ひ、遠野に移住を決めました。

#### Q. 現在の遠野ライフは?

農業をしたり、体験民泊を受け入れたっています。遠野ならではの「おもてなし」目当てに、県外

だけでなく外国人も泊りに来てくれます。育てた野菜は調理して提供。食べた人に喜んでもらえるのが、一番の楽しみです。

#### Q. 今後の目標は?

遠野に来る人は、都会にないものを求めて来ています。遠野にとっては「当たり前」の「非日常」を全国に発信し、刺激になればと思っています。

★主な経歴  
①宮城県仙台市出身。'74に結婚→②'07移住

## TURN S

ターン



畑で農作業に勤しむ 山田さん

Vol. 19

のぶかず

山田 信和さん(右)

古民家「古屋弥右工門」、69歳  
宮守町連善部在住・宮城県仙台市出身  
【写真】左/奥さんの千保子さん(67歳、小友町出身)

【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. 42

## わらすっこインフォ

## Info

### 赤ちゃんのいるお宅を訪問します!

市は、生後4カ月までの赤ちゃんがいるご家庭を訪問し、子育て支援の情報を提供する「こんにちは赤ちゃん訪問事業」を行っています。赤ちゃんとお母さんが楽しく健康に暮らせるよう保健師・助産師が訪問や電話でサポートします。お気軽にご相談ください。



#### ★訪問時期は?

出産後担当者が連絡し、日程を調整します

#### ★どんな相談にのってくれるの?

育児のちょっとした心配事や不安なこと、お母さん自身の産後の経過や体調についてなど、気軽にご相談ください。

#### ★早めに相談したい場合は?

下記へお電話ください。



#### 【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!

市保健医療課母子保健係(☎68-3186)

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### サンマののり巻き揚げ

今月のレシピ担当は  
土淵町  
食改善推進員  
の皆さん

1人分の栄養価  
エネルギー219kcal、たんぱく質9.5g、脂質16.9g、カルシウム25mg、食塩0.2g

#### ●材料(4人分)

サンマのすりみ200g、サヤインゲン8本、焼きのり2枚、片栗粉大さじ1、ニンジン1/5本、シソの葉4枚、揚げ油・小麦粉適量

#### ●作り方

①サヤインゲンの筋を取り、ニンジンは長めの拍子切りにして茹でる。

シソの葉は細かく切る。

②巻きすの上のにりを1枚のせ、片栗粉を軽くふってつみれの半量を平らに広げ、サヤインゲン、ニンジン、シソの葉をのせて巻く。

③巻き終わりを水で溶いた小麦粉のりで留める。

④170度の油でじっくり揚げる。

#### ! おすすめポイント

すりみを使うので、魚の骨が苦手な人でも食べやすい一品。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

8月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	留場 琥太郎(男)	(良一)
	佐藤 綺音(女)	(直樹)
	澤村 咲(女)	(一輝)
	佐々木 夏翔(女)	(翔太)
	松田 望叶(女)	(良友)
附馬牛	新田 誠人(男)	(敏彦)
松崎	益子 紗鳴(女)	(瑞穂)
土淵	立花 瑞杷(男)	(裕也)
青笹	佐藤 凛虹(女)	(博一)
	佐々木 李舞貴(男)	(光貴)
上郷	菊池 光政(男)	(徹)
	佐藤 大樹(男)	(豪哉)
宮守	多田 幸生(男)	(直伸)
	山蔭 瑛風(女)	(峰夫)

## おくやみ

8月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	菊池 佑公	(83歳・10区)
	笹村 秀雄	(87歳・3区)
	菊池 昭吉	(89歳・10区)
	星野 ヨシ	(82歳・12区)
	松田 良子	(92歳・3区)
	北嶋 由喜子	(87歳・10区)
	沼里 マサ	(98歳・3区)
	中村 幸郎	(87歳・10区)
	小山 ソノ	(94歳・7区)
綾織	高橋 明正	(78歳・2区)
小友	菊池 ヨシ	(91歳・2区)
	菊池 富雄	(81歳・3区)
附馬牛	小笠原 利明	(91歳・4区)
松崎	菊池 アサ	(79歳・1区)
	佐々木 一三	(88歳・7区)
	吉田 光雄	(92歳・6区)
	菊池 光雄	(88歳・3区)
	昆 アツ	(94歳・8区)
	菊池 新一	(79歳・3区)
青笹	藤原 アサ	(93歳・4区)
	橋場 慶光	(84歳・5区)
上郷	小向 ミトリ	(94歳・9区)
	佐々木 力一	(92歳・6区)
	奥寺 正	(70歳・9区)
宮守	佐々木 左一	(88歳・達5区)
	阿部 昭男	(76歳・宮2区)
	多田 キヨミ	(93歳・鱒4区)
	河野 鐵郎	(89歳・宮5区)
	出羽 ノリ子	(68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