

『産後健康診査』費用の助成を始めました

市は、本年4月から「産後健康診査」の費用の一部助成を新たに始めています。産後健診は、出産間もないお母さんの心と身体の健康状態を確認するためのもの。出産した医療機関で、受診することができます。受診の際は「産後健康診査受診票」を必ず持参してください。

詳細については、下記担当までお問い合わせください。



←「産後健康診査受診票」は、母子健康手帳と一緒に交付されます。受診する医療機関へ提出してください。

※実施していない医療機関もあります

- ★助成対象者 平成30年4月1日以降に出産した産婦で、本市に住所がある人
- ★助成額 1人1回あたり5,000円を上限に健診にかかった費用
- ★助成回数 1人2回まで。産後2か月までの間に産後2週間健診と1か月健診で使用できます
- ★その他 県外で受診を希望する場合は事前にお問い合わせください

問い合わせ
市母子安心課(☎68-3186)

遠野 産後健康診査 検索

※ 今月の『私たち結婚しました』は応募者がなかったため、休載します。

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！



Vol. 28 かずとし
田中一志さん(26)
㈱アドバンス・テック勤務、
松崎町在住・青森県出身

遠野は「程よい田舎」
何かを始めるのに最適です

Q. 遠野に移住した理由は？

遠野出身の友人から「一緒に起業しないか」と誘われたのがきっかけ。遠野には何回も遊びに来ていたし、何か新しいことをしたいと思っていたので移住しました。

Q. 現在の遠野ライフは？

地元の草野球チームに昨年から参加しています。実は野球未経験。でも、周りの人たちがいい人ばかりなので、仲間同士わいわい楽しくプレーしています。

Q. 今後の目標は？

自然豊かで買い物に不便がない。遠野には、程よい田舎感があります。新天地で何か始めるとき、ここは住むのに最適です。自分もいずれは新しいビジネスを始めるつもりですが、まずは今の仕事を一生懸命頑張りたいです。



↑毎週水曜は仲間たちと練習に汗を流します



★主な経歴
①青森県佐井村出身 →②10' 進学のため茨城県へ→③16' 遠野に移住

TURN S

J ターン

【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

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

わがやのアイドル

Child

遠野町



千葉小百合ちゃん
(H29.12.6生)

松崎町



那波羽留ちゃん、柚紀ちゃん
(H28.5.9生) (H30.1.6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 8月17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 市総務企画部政策担当(☎62-2111内線217 メールアドレス: koho@city.tono.iwate.jp)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



トマトジャンやっこ

1食分の栄養価

エネルギー115kcal、たんぱく質7.3g、カルシウム92.3mg、食塩1.6g

今月のレシピ担当は
附馬牛町
食改善推進員
の皆さん

- 材料(4人分)
トマト(完熟)2個、豆腐1丁
A: コチュジャン小さじ2、しょうゆ、米酢、ゴマ油各小さじ2
- 作り方
①トマトは半分切ってへたを取り、2等角に切る。
②ボウルにトマトとAの調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
③豆腐は食べやすい大きさに切って器に盛り、②をのせて完成。

！おすすめポイント

トマトの代謝活性化や抗酸化作用とカプサイシン豊富なコチュジャンの美肌効果で美容効果バッチリ！

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

おめでた

6月30日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	岡本海(男)	(良)
	中島風太(男)	(和陽)
	三浦千暖(男)	(一夫)
松崎	小松仁子(女)	(浩幸)
青笹	藤原六花(女)	(史明)

おくやみ

6月30日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	及川佑介	(40歳・3区)
	京谷敬典	(89歳・4区)
	東浩	(97歳・9区)
	久保田幸蔵	(91歳・8区)
	佐々木和子	(86歳・13区)
	阿部朝子	(91歳・1区)
	松館トモ	(96歳・10区)
	青柳伸一	(64歳・1区)
	須金君昭	(69歳・3区)
綾織	鈴木良悦	(87歳・6区)
	菊池トシ子	(89歳・4区)
小友	佐藤徳男	(72歳・3区)
	菊池トキヨ	(95歳・3区)
	佐藤健一	(78歳・3区)
附馬牛	藤田トミ	(75歳・3区)
	藤田久喜	(78歳・4区)
松崎	菊池文夫	(74歳・2区)
	糠森ミワ	(91歳・3区)
	中居トモ	(82歳・1区)
	太田トモエ	(91歳・2区)
	菊池勇男	(92歳・1区)
	菊池貞一	(70歳・3区)
	小田中正二	(86歳・3区)
	山蔭強	(80歳・5区)
	菊池キエ	(95歳・1区)
土淵	角城董	(87歳・5区)
	高室勉	(85歳・4区)
	山崎長一郎	(84歳・3区)
	大洞さわ	(92歳・4区)
	安部一子	(85歳・8区)
上郷	菊池恵美子	(74歳・7区)
	小森スミエ	(89歳・4区)
宮守	佐藤マサエ	(90歳・達3区)
	山蔭廣	(65歳・鱒1区)
	熊谷タマエ	(85歳・宮5区)
	梅原武夫	(63歳・達3区)
	佐々木祐美	(43歳・宮5区)
	中村敦子	(89歳・宮1区)
	多田一勇	(70歳・鱒6区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています