みんなの広場

わがやのアイドル　Child

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

宮守町達曽部

智満さんのお子さん

佐々木 悠満(ゆうま)くん㊎(H27．1．15生)
和(あい)ちゃん(H29．3．1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(兄弟や姉妹が一緒に写っている写真でも可) ▶申込期限　1月17日㈮ ▶申込方法　住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真一を下記あて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　メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)
※メールの場合は、タイトルに「わがやのアイドル」と入力し、お気に入りの写真1枚を添付して応募ください。

私たち、結婚しました！　Marriage

「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　市総務企画部政策担当(☎62-2111　メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

令和婚
夫は平成
妻昭和

中竹 優樹(ゆうき)さん 29歳
ゆいさん 31歳
＝新穀町＝

ターンズ　TURNS

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！

Vol.45
東田(ひがしだ) 龍太(りゅうた)さん(31)
施設職員　＝早瀬町在住＝

遠野の魅力をとっておきの1枚に収めたい

★主な経歴
①松崎町出身→
②千葉県で就職
→③東京→④
'19移住

Uターン

Q．遠野に移住した理由は？

昨年身近な人の命に関わる出来事を経験。遠野の家族や友人を大切にしたいと、それまで漠然と考えていた帰郷を決断しました。

Q．現在の遠野ライフは？

道路が整備されて他市町村へのアクセスが良くなったので、市内外で趣味を満喫。ラーメンの食べ歩きや釣り、ロードバイクなどを楽しんでいます。千葉家の曲り家を見ようと自転車で出発！ 坂道を上り着いたらまさかの修理中で、地元の人が慰めてくれました(笑)

Q．今後の目標は？

遠野の美しい自然を撮ってみたく、カメラの購入を考えています。腕を磨いたらとっておきの1枚を撮って、ＳＮＳなどでたくさんの人を驚かせたいです。

⬆週3回食べるほどのラーメン好き。好物は鶏だし醤油ラーメン

【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

子育てするなら遠野！　Vol.68

わらすっこインフォ　Info

フッ化物で子どもの歯を守ろう！

市は、フッ化物(フッ素)を使った歯質強化とむし歯予防を推奨。乳幼児健診・相談事業では計4回、フッ化物配合スプレー「レノビーゴ」を無料配布しています。また、市内保育園・こども園・幼稚園では、生え始めの永久歯を守るため、希望する5歳児にフッ化物洗口を実施。昼食後にフッ化物洗口液でブクブクうがいをする取り組みをしています。お子さんの歯のことで気になることは相談ください。

フッ化物の効果
★歯質を強化
★初期むし歯を修復
★むし歯菌の活動を抑制

「レノビーゴ」(※)で子どもの歯を守ろう！➡
※①1歳児健康相談②1歳6ヵ月児健診③2歳6ヵ月児歯科健診④3歳児健診で配布しています

相談・問い合わせ先
母子安心課(遠野健康福祉の里内)
(☎68-3186)

神明保育園
5歳児の皆さん

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ　Cook

今月のレシピ担当は
青笹町 食改善推進員の皆さん

1人分の栄養価
エネルギー285kcal、タンパク質11.5g、カルシウム47mg、鉄1.7mg、食塩0.8g

●材料(6人分)
乾燥大豆60g、熱湯200cc、米2合、ホタテ缶140g、ニンジン100g、セリ60g、酒大さじ2、塩小さじ1/2、バター24g

●作り方
❶フライパンでいった大豆を熱湯につけて1時間以上おく。
❷米は洗って水に30分以上つける。
❸ニンジンは5mm角に切る。ホタテは身をほぐし、缶汁はとっておく。
❹セリは好みの大きさに切る。
❺炊飯器に水を切った米と①の水、③の缶汁を入れる。2合の目盛りまで水を足し、酒と塩を加えて混ぜる。
❻⑤に大豆と③を入れ、バターをのせて炊く。最後にセリを混ぜる。

おすすめポイント
節分で残った豆もおいしくアレンジできます！

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

おめでた

(　)内は性別と保護者

遠野	菊池勇吹(男)	(清高)
	伊藤優衣菜(女)	(芳樹)
	高橋夢蘭(女)	(宏明)
	山口結衣(女)	(勝也)
	佐々木悠凪(女)	(泰宏)
松崎	渡部一織(男)	(佳祐)
	板澤梨瑚(女)	(孝博)
宮守	多田成貴(男)	(貴博)
	木戸口わこ(女)	(健)

おくやみ

(　)内は年齢と行政区

遠野	多田タツ	(88歳・7区)
	阿部哲也	(65歳・14区)
	小島セツ	(94歳・13区)
	西風舘ヨス	(95歳・8区)
	佐々木璋子	(77歳・5区)
	永田美智子	(89歳・1区)
	松田元子	(80歳・5区)
	湊静子	(71歳・13区)
	梅田軍勇	(81歳・12区)
	菊池辰生	(91歳・8区)
綾織	及川行雄	(90歳・2区)
	菊池ミヤ	(96歳・2区)
小友	菊池ミツ	(72歳・5区)
附馬牛	仁田順宜	(93歳・2区)
	大木智栄子	(67歳・4区)
	菊池勉	(88歳・6区)
	三浦民男	(90歳・3区)
	北湯口ミネ	(82歳・7区)
	熊谷忠	(93歳・1区)
松崎	菊池清	(65歳・6区)
土淵	阿部幸雄	(82歳・6区)
	佐々木スツノ	(84歳・1区)
	大洞昌義	(83歳・5区)
	菊池テコ	(85歳・7区)
	立花幸六	(72歳・7区)
	菊池公八	(95歳・7区)
	新田トヨ	(94歳・4区)
青笹	佐々木サワ	(87歳・2区)
	高橋健一	(66歳・5区)
	多田スエ	(85歳・6区)
	菊池明子	(87歳・7区)
上郷	菊池長右衛門	(90歳・7区)
	岩崎公也	(76歳・6区)
	荻野マサヘ	(83歳・2区)
	菊池精子	(92歳・8区)
	佐藤傳	(81歳・2区)
宮守	曾我洋子	(89歳・宮5区)
	佐藤ミツ	(87歳・宮2区)
	佐々木ツカ	(93歳・鱒5区)
	高橋貞美	(80歳・鱒2区)
	熊谷泰子	(90歳・宮5区)
	伊藤英司	(83歳・宮4区)
	阿部ヒサ子	(89歳・鱒3区)
	千葉芳穂	(84歳・達1区)
	多田信芳	(89歳・宮3区)
	多田道明	(84歳・宮6区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています