

3/22(日)

東京2020オリンピック聖火リレー

「復興の火」～オリンピック聖火がS L 銀河に乗って遠野にやってくる～

東京2020オリンピック聖火リレーに先立ち、ギリシャで採火した聖火が東日本大震災被災3県で展示されます。岩手県では三陸鉄道とS L 銀河で運ばれ、遠野駅でも披露されます。

時間 14時47分～15時50分
場所 遠野駅前広場
 ※雨天時は市役所本庁舎1階多目的ホール
内容 ▶聖火「復興の火」お披露目▶ゲストトークショー▶郷土芸能の披露▶聖火リレー記念ピンズ配布 など

問い合わせ 市パラリンピック推進室(☎62-4413)



ゲスト
足立梨花さん

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

「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 3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。

下組町



なお
奈央さん
のお子さん

のどか
箱石 和花ちゃん(8.9.16生)

りんか
鈴果ちゃん(8.5.16生)

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上郷町出身→
 ②大船渡→③東
 京→④スロベニ
 ア→⑤'19移住

TURNS

Uターン

五感を刺激する自然体験で世界中の人と交流できる場を

Q. 遠野に移住した理由は?

昔からアウトドアが趣味で、自然の魅力を伝えたいと思っていました。昨年、退職をきっかけに帰郷して民宿を始めました。

Q. 現在の遠野ライフは?

カヤック体験やキノコ狩り、雪遊びなど季節ごとにいろいろ楽しめる遠野をお客さんと一緒に満喫しています。お客さんにのんびり

した時間を楽しんでもらうため、ドラム缶風呂やピザ窯を作成。遠野ふるさと観光ガイド養成講座も受けて、遠野について勉強中です。

Q. 今後の目標は?

Lienはフランス語で「絆・つながり」という意味。五感を刺激するような自然体験を提供して、市民と世界中の人が交流する場をつくりたいと思っています。



↑カヤックやサイクリングも楽しめるLien 遠野(☎080-8413-2473)



Vol. 47
菊池 大司さん(63)

Lien 遠野代表、上郷町在住
妻と二人暮らし
【写真】看板犬のLienちゃん

【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)

\\ 子育てするなら遠野! // Vol. 70

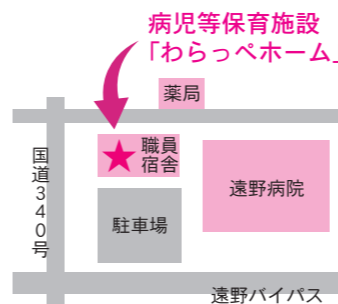
わらすっこインフォ

Info

病児等保育施設「わらっぺホーム」は看護の必要なお子さんをお預かりします

わらっぺホームは、発熱などで通園・通学ができないお子さんを一時的にお預かりする施設です。風邪などの日常的な病気のほか、インフルエンザや水疱瘡など感染力の強い病気でも利用可能です。詳しくは問い合わせください。

- ★**利用方法** 事前登録、かかりつけ医の診察、利用申し込みが必要です
- ★**対象** 生後6か月～小学6年生
- ★**保育時間** 平日8時～18時
※土日祝日、年末年始は休み
- ★**定員** 3人/日
- ★**保育料金** 1日2,000円(4時間未満1,000円)
- ★**持ち物** 利用申込書、依頼連絡票、母子手帳、かかりつけ病院の診察券、お弁当、おやつ(2回分)、飲み物、着替え、おしぼり など



問い合わせ先
 病児等保育施設「わらっぺホーム」
 (☎62-8851)

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

菜の花と豚肉のオイスターしょうゆ炒め



今月のレシピ担当は
遠野町
食改善推進員
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー169kcal、タンパク質17.2g、カルシウム111mg、鉄2.5g、食塩1.0g

●材料(3人分)

菜の花1束、豚こま切れ肉200g、ごま油大さじ1/2、ニンニク1個、
【A】(しょうゆ小さじ2、オイスターソース大さじ1/2)、いりゴマ適量

●作り方

- 菜の花の根元を切り落とし、残りを半分にする。
- ニンニクを薄切りにする。

③ごま油を引いたフライパンで②を熱し、豚肉を加えて色が変わるまで炒める。

④③に、①と【A】を加え、少ししんなりとするまで炒める。

⑤いりゴマを散らして完成。

! **おすすめポイント**
 菜の花の風味が爽やかな、春にぴったりのスタミナ料理です

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)