

# 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



こつき  
公希さんのお子さん

荻野 葵史くん<sup>あおし</sup> (H30. 7. 26生)

華瑠ちゃん<sup>はる</sup> (R 2. 5. 14生)

## 募 集

### 「わがやのアイドル」

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15日(月) ▶申込方法 ▶住所▶氏名・生年月日(お子さん)▶保護者名▶電話番号▶写真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、写真1枚を添付して応募ください。

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

明るく温かい  
家庭を築きます！



堀切 翔人さん 30歳  
由香さん 23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！



★主な経歴  
①青笹町出身→  
②北海道→③盛岡→④'18移住

## TURNS

## Uターン

やっぱり「道」と言われるように  
努力を続けていきたい

### Q. 遠野に移住した理由は？

仕出し料理などをしている家業を継ごうと、北海道の大学で調理師と栄養士の資格を取得。修業中に、今の店を引き継ぐ話をいただいて遠野に帰ってきました。

### Q. 現在の遠野ライフは？

和食料理店に勤めていたので、精肉を扱ったのは遠野に戻ってから。周りの人にさばき方や衛生管

理などを教わり助けられました。お客さんが遠野のジンギスカンを楽しみ、「おいしい」と言ってくれるのが一番うれしいです。

### Q. 今後の目標は？

支えてくれる地域の人たちに仕事で恩返しをしたいと思っています。やっぱり「道」だなどと言ってもらえるように努力を続けて、店を代々つないでいきたいです。



↑精肉をさばく加藤さん  
【営業情報☎66-3521】  
11時～14時半、17時～21時(ラストオーダー20時半)、木曜定休

Vol. 59

加藤 稜さん(25)

遠野・ジンギスカン羊丸・道 店長  
青笹町在住

【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. 82

## 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しています。乳幼児健診時には、レノビーゴ(フッ化物配合スプレー)を配布しています。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フッ化物洗口を実施。希望する年長児が、昼食後にフッ化物洗口液でブクブクうがいをしています。むし歯予防など、お子さんの歯のことで気になることは気軽に相談ください。

### 「レノビーゴ」の使い方

- ①歯磨きをして歯をきれいにする
- ②レノビーゴを適量、歯ブラシに吹き付ける(歯が生えそろうている場合7～8吹き)
- ③歯ブラシで歯全体に行きわたらせる

### 使用後のポイント

30分間、うがいと飲食を控える

※レノビーゴは▶1歳児健康相談▶1歳6カ月児歯科健診▶2歳6カ月児歯科健診▶3歳6カ月児歯科健診一で配布しています



フッ化物を使ってうがいを  
する青笹保育園年長児

### 相談・問い合わせ

市母子安心課(☎68-3186)

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。

野菜を食べよう！

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook

## 山菜の炊き込みおにぎり



### 1個分の栄養価

エネルギー233kcal、たんぱく質6.4g、脂質1.3g、カリウム167mg、鉄1.0mg、食塩0.7g

### ●材料(8個分)

ワラビ(水煮)80g、ゼンマイ(水煮)80g、タケノコ80g、ニンジン40g、油あげ1枚、かつお節15g、塩昆布10g、【A】(米3合、水500cc、しょうゆ小さじ4、酒大さじ2、みりん大さじ1)

### ●作り方

①ワラビ、ゼンマイ、タケノコ、ニンジンを2等分の長さに切る。タケノコは

薄切り、ニンジンも千切りにする。油あげは細切りにする。

②炊飯器に【A】を入れ、水加減を整えたら①とかつお節、塩昆布を加えて炊く。炊きあがったら全体をふんわりと混ぜ、お好みの形に握る。

### ！おすすめポイント

産直でも手に入る遠野の山菜の豊かな香りを楽しめます！