

# 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

遠野町



佐藤 慶一くん  
(H27. 3. 5生)

青笹町



山崎 虹幸ちゃん  
(H26. 10. 26生)

上郷町



佐々木 桜志朗くん  
(H26. 4. 11生)

綾織町



⑤川口 晴希くん (H23. 8. 17生)  
⑥川口 結希ちゃん (H27. 6. 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 8月21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 市経営企画部広報担当 ☎62-2111内線233 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内線233 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp



箱石 奈央さん 41歳  
朋子さん 29歳  
=遠野町=



菊池 英機さん(74歳)  
ユウさん(71歳)  
=小友町=

## ともに歩んで半世紀

## Forever

妻へ 感謝の気持ちでいっぱいです  
夫へ 孫やひ孫のために、長生きしていきましょう

—結婚のときの思い出は? (英機) 親戚の紹介で付き合いました。気立てが良く、優しい性格に癒され、結婚したいと思いました。(ユウ) 親族に囲まれた温かい結婚式でした。嫁入りする時の身が引き締まる思いは、今でも忘れられません。—五十年の思い出は? (英機) 養蚕業や葉たばこの栽培、酪農などに励んできたことです。家族を安心させたい一心で働いてきました。妻

の存在が何よりの支えでした。(ユウ) 5人の孫からもらった誕生日プレゼントです。優しい気持ちが伝わり、涙が出るほどうれしかったですね。—お互いに言いたいことは? (英機) 本当に苦勞をかけました。感謝の気持ちでいっぱいです。これからも仲良く一緒に歩んでいきましょう。(ユウ) 朝から晩まで家族のために懸命に働いてくれてありがとう。孫やひ孫のために、長生きしていきましょう。

## 子育てするなら遠野! Vol. 14 わらすっこインフォ

## Info

### 病気にかかった時には「わらっぺホーム」へ!

「わらっぺホーム」は、病気にかかった子どもを預かる保育施設。県立遠野病院に隣接する職員宿舎1階に開設しています。夏は、プール熱などが流行する時期。子どもが体調を崩した時の保育施設として、ご利用ください。詳細は、保育所などに設置しているパンフレットや市ホームページなどで確認ください。



- ★利用方法 事前登録とかかりつけ医師の診察が必要
- ★対象 生後6カ月～小学6年
- ★利用料金 1日2,000円(4時間以内の利用は1,000円)
- ★持ち物 申込書類、母子手帳、かかりつけ病院の診察券、昼食、おやつ、飲み物、着替え ※必要に応じて内服薬



問い合わせ 病児等保育施設「わらっぺホーム」☎62-8851  
わらっぺホーム 検索

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### 牛肉と夏野菜の手作りカレー

今月のレシピ担当は 附馬牛町食改善推進委員の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー 400kcal、塩分 1.4g

#### ●材料(10人分)

手作りルー…カレー粉大さじ4と1/2、玉ネギ3個、ショウガ2片、ニンニク2片、サラダ油大さじ2、小麦粉大さじ4、A(水、トマトピューレ各大さじ3)、B(ブイヨン、塩各小さじ1) カレーの具…牛こま切れ肉400g、ズッキーニ2本、パプリカ4個、水7カップ、C(ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ)各20cc、塩・こしょう少々

#### ●作り方

- 1 玉ネギ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにして油で炒め、あめ色になったら小麦粉とA、Bを入れる。
- 2 ズッキーニは半月切りに、パプリカは乱切りにする。
- 3 牛肉をフライパンで炒め、色が変わってきたら2を入れて炒め、水を加えて中火で5分ほど煮る。
- 4 3に1を加えて、溶きながら混ぜCと塩・こしょうで味を整える。

#### ! おすすめポイント

玉ネギをじっくりと炒め、小麦粉とからめると、うま味がさらに増します!