

## 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

青笹町



菊池 栞菜ちゃん  
(H27. 2. 4生)

青笹町



⑤菊池 健太郎くん  
(H23. 10. 4生)  
⑥ 偉広里くん  
(H27. 1. 30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 3月25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)



川村 博樹さん 23歳  
友貴さん 28歳  
綾織町

## Ami Odanaka Special Interview

### 女子第27回全国高等学校駅伝競走大会

## 小田中亜美さん(遠野中出身)が全国で活躍!

昨年の10月21日に花巻市で行われた「女子第27回全国高等学校駅伝競走大会岩手県予選会」で、小田中亜美さん(遠野中出身)が所属する盛岡誠桜高女子駅伝部が優勝し、全国大会出場を果たしました。全国大会は、昨年の12月20日に京都市で行われ、同校が59校中28位でゴール



写真/全国大会を終えて、チーム全員で集合写真(小田中さん...前列右から3番目)

ルする大健闘をみせました。5区間中第3区間(3\*<sub>a</sub>)を走った小田中さんは「初の大舞台で緊張しましたが、監督や仲間の励ましを胸に思い切り走れた」と振り返り「課題は、精神面や走力の強化。支えてくれる両親や地元の皆さんへの感謝の気持ちを忘れず、チームが全国で入賞することを目指し、人一倍努力していきます」と決意を語りました。

### 小田中 亜美さん

盛岡誠桜高校1年、遠野中出身



All Japan High School Ekiden Championships

## 子育てするなら遠野! Vol.21 わらすっこインフォ

## Info

### 子ども対象のイベントに 助成金を活用してみませんか

市は、子育て支援を目的とした活動の経費の一部を助成する「遠野市わらすっこ基金助成事業」を実施しています。この事業は子育て支援に寄せられた寄附金を基に創設。子どもの健やかな成長を応援する活動に、ぜひ、ご活用ください。

★対象 ①団体…市内に活動拠点がある5人以上の団体で、半数以上が遠野市民であること②個人…遠野市民のみ  
★助成額 ①3年以上の団体…上限30万円②3年未満の団体…上限15万円③個人…上限5万円 ★交付回数 1事業あたり3回 ★活動の例 ゆめまち会による「子ども料理教室」(写真/右

上)、とおのスポーツアート実行委員会による「赤羽根雪まつり」(写真/左下)など

### 問い合わせ

市子育て総合支援課(☎62-2111)

遠野市 わらすっこ 検索

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### カレー風味の 五目豆

今月のレシピ担当は 土淵町 食改善推進委員の皆さん

### 1人分の栄養価

エネルギー 110kcal、食物繊維 4.4g、塩分 0.5g

### ●材料(5人分)

ゆでダイズ130g、干しシイタケ3枚、昆布5g、煮干し5匹、ゴボウ100g、ニンジン75g、コンニャク125g(半丁)、油揚げ1/2枚、水300CC、カレー粉小さじ1、A(三温糖大さじ1、酒大さじ1/2、しょうゆ大さじ1)

### ●作り方

1 昆布、煮干し、干しシイタケを水に一晩漬けて、だしを取る。

2 湯通しした油揚げと、2から取り出した昆布とシイタケを1g角に切る。

3 アク抜きしたコンニャクと、皮を剥いたゴボウとニンジンを、1gのサイノメ切りにする。

4 だし汁に、2と3を入れ煮る。柔らかくなったら、カレー粉とAを入れ味を調え、水気がなくなるまで煮る。

### ! おすすめポイント

ダイズには、肌の新陳代謝と骨を丈夫にするイソフラボンが多く含まれています

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています

## おめでた

1月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	佐藤詩奈(女)	(勇斗)
	濱田侑凜(男)	(理子)
	似田貝来叶(男)	(翔太)
綾織	多田湊和(男)	(聖)
	内田海斗(男)	(好美)
	及川聡太(男)	(幸紀)
松崎	三嶋七瀬(男)	(紘司)
青笹	佐々木愛奈(女)	(朋久)
宮守	佐々木陽麻(男)	(達也)

## おくやみ

1月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	鈴木正五	(82歳・11区)
	菊池ハツ	(95歳・2区)
	池田實	(65歳・10区)
	菅原福太郎	(85歳・15区)
	豊田四郎	(97歳・12区)
	伊藤ノブ子	(91歳・4区)
	出羽ヨシ	(88歳・13区)
	奥寺長佐	(85歳・11区)
綾織	菊池トミ	(84歳・3区)
小友	昆野フクノ	(88歳・3区)
	奥友康俊	(90歳・2区)
附馬牛	菊池進吾	(51歳・5区)
松崎	類家律人	(67歳・8区)
	佐々木信	(94歳・7区)
	多田明義	(69歳・8区)
	渋川ツヨ	(90歳・3区)
	西澤助治	(87歳・2区)
土淵	立花安男	(87歳・8区)
青笹	佐々木健壽	(71歳・6区)
	多田和	(82歳・3区)
	菊池義一	(95歳・3区)
上郷	佐々木力男	(72歳・9区)
	佐々木コト	(93歳・1区)
	菊池力雄	(93歳・7区)
	長山哲夫	(87歳・5区)
宮守	藤原スエ	(91歳・宮2区)
	伊藤誠一	(84歳・宮4区)
	佐々木多喜男	(86歳・達5区)
	菊池スミ	(93歳・宮5区)
	千葉衛	(92歳・達3区)
	菊池カノ	(89歳・鱒5区)
	多田末男	(81歳・鱒1区)
	佐々木秀一	(91歳・宮6区)
	多田幸直	(82歳・鱒2区)
	太田代八重蔵	(89歳・達2区)
	庄司文男	(72歳・宮2区)

## お詫び

平成28年2月号のおくやみ欄(12月31日まで届け出分)で掲載漏れがありました。下記の通り追加掲載し、お詫びします。

遠野	千葉ミツ	(92歳・6区)
	佐々木拓也	(21歳・13区)
松崎	久保田トモ	(91歳・3区)
土淵	大里永樹	(19歳・10区)
青笹	阿部文子	(84歳・2区)