

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

青笹町



佐々木 愛優ちゃん
(H26. 12. 14生)

綾織町



正治さんのお子さん

智春さんのお子さん

⑤吉田 陽太くん
(H27. 1. 20生)
⑥ ひよりちゃん
(H28. 3. 2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 5月20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)



佐々木 優太さん 24歳
あやな 彩菜さん 24歳
=松崎町=

新コーナー/ ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



TURNS

★主な経歴

- ①一関生まれ→②
- 仙台市の専門学校へ
- ③'15年に移住

J ターン

馬と関わる生活を求めて 遠野に移住しました!

Q. 遠野に移住した理由は?

乗馬が趣味で、馬に関わる所に住みたいと思っていました。実家が一関なので、気軽に帰郷できるのも選んだ理由です。

Q. 現在の遠野ライフは?

週に一度、個人で経営されている乗馬クラブに通っています。乗馬がない日は、友人たちと一緒に市内を巡っています。町並みが面白くて、見るだけで楽しいです。

Q. 移住してみてどうですか?

遠野は寒いと聞いていましたが、こんなに寒いとは思わなかったです。初めて水抜きをしたのもいい経験です。

Q. 今後の目標は?

ここにずっと住みたいと思って決めた場所なので、自分なりに住みよい環境を作れればと思っています。とりあえず、今年の冬までに灯油ストーブを買います(笑)



↑馬と触れ合う門田さん

Vol. 1 門田 亜矢さん

遠野町在住 36歳

子育てするなら遠野! わらすっこインフォ

Vol. 23

Info

元気わらすっこセンターに遊びに来てね!

市役所本庁舎西館(通称:元気わらすっこセンター)の1階に併設されている「わらすっこルーム」は絵本や遊具で遊べるほか、子育て親子の交流の場として開放されています。自由に入出し、交流できる「屋内にある公園」のような憩いの場として、ご利用ください。



【対象】

就学前のお子様と、その保護者

【開放時間】

日曜日=10時~16時まで
平日の午後=13時~16時まで

【その他】

利用は無料ですが、登録が必要です。受付窓口で利用登録をお願いします。

※日によっては、平日の午前中も開放しています。詳しくは、市ホームページ、わらすっこサイトで検索してください。

問い合わせ

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



きのこソースハンバーグ

今月のレシピ担当は
綾織町食改善推進委員の皆さん

1個分の栄養価

エネルギー 159kcal、タンパク質 9.6g、脂質 8.3g、塩分 0.4g

●材料(5個分)

ハンバーグ:合いびき肉150g、豆腐25g、A(溶き卵1/4個、パン粉25g、牛乳25cc、タマネギ75g、バター5g、トマトピューレ25cc)

きのこソース:ベーコン25g、タマネギ50g、しめじ・えのき・しいたけ・エリンギ合わせて50g、さやいんげん25g、ニンジン25g、顆粒スープの素1g、赤ワイン25cc、トマトケチャップ25cc、バター5g、サラダ油小さじ1/2)

●作り方

- 1 Aのタマネギをみじん切りにしバターで炒め、冷めたらひき肉と水気を切った豆腐とAを混ぜ形を整える。
- 2 ベーコンを千切りにし、サッと茹でた後、水に10分ほどつけておく。タマネギ、きのこは薄く切る。
- 3 バターで2を炒め、赤ワインとトマトケチャップを加え軽く煮込む。
- 4 両面を焼いた1に3をかけ、顆粒スープの素で煮たニンジンとさやいんげんを添える。

! おすすめポイント

普通のハンバーグに比べカロリーは1/2、塩分は1/5でヘルシー!

※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

3月31日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	浅沼柚希(男)	(克哉)
	菅雛乃(女)	(倫孝)
	井手楠月(男)	(朋哉)
	樋口京花(女)	(陽亮)
	樋口花澄(女)	(陽亮)
綾織	鈴木友結(女)	(尊晴)
	吉田ひより(女)	(智春)
小友	佐々木蜜留(男)	(将)
	菊池愛璃(女)	(寿晃)
松崎	下村鉄太(男)	(智徳)
	佐々木悠羽(男)	(崇志)
土淵	菊池咲良(女)	(利和)
	立花春樹(男)	(秀樹)

おくやみ

3月31日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	松崎秋子	(86歳・8区)
	千田タカ子	(74歳・11区)
	奥瀬太介	(86歳・13区)
	鶴野壽夫	(77歳・13区)
	菊池文司	(90歳・1区)
小友	菊池正次	(89歳・4区)
	菊池トク子	(62歳・3区)
	小笠原洋介	(79歳・5区)
	佐藤ミツ	(92歳・2区)
附馬牛	門前ヨシ子	(82歳・5区)
松崎	菊池サタ	(88歳・3区)
	菊池ハル子	(92歳・8区)
土淵	佐々木信夫	(83歳・2区)
	似田貝富雄	(64歳・9区)
青笹	佐々木百合子	(83歳・2区)
	奥寺美代	(88歳・4区)
上郷	千田敏男	(85歳・1区)
	小向富美	(77歳・9区)
	細川ナヲミ	(88歳・2区)
	芳賀友孝	(78歳・1区)
	菊池隆志	(91歳・7区)
宮守	中村武雄	(88歳・達2区)
	山本敬一郎	(86歳・鱒4区)
	菊池チエ子	(88歳・鱒4区)
	高橋重信	(93歳・鱒4区)
	伊藤鹿一	(92歳・宮5区)
	桐田斌	(88歳・鱒5区)