

# 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



桑畑 陽真くん  
(H28. 4. 8生)

拓実さんのお子さん

綾織町



孝則さんのお子さん

鈴木 悠加ちゃん(左)  
美悠ちゃん(右)  
(双子 H28. 4. 6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 6月17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)



堀内 忠洋さん 27歳  
初美さん 26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!

### 遠野の穏やかな環境で子育てに励めます!

#### Q. 遠野に移住した理由は?

大槌の研究センターに着任することになり、住むところを探しました。自然豊かなイメージがありましたし、妻の趣味である乗馬も楽しめると思ったので遠野に決めました。

#### Q. 現在の遠野ライフは?

当たり前のように山菜が売られていて驚きました。値段も安いので色々買ってきたり、おすそ分けで頂いたりしたものを家族みんなでおいしくいただいています。今度は、食べるだけでなく採る方にも挑戦してみたいです。

遠野には、周囲の大人が子どもたちを見守ってくれる昔ながらの環境があります。遠野でのびのびと子育てをしていきたいです。

#### Q. 今後の目標は?

遠野には、周囲の大人が子どもたちを見守ってくれる昔ながらの環境があります。遠野でのびのびと子育てをしていきたいです。

★主な経歴  
①'10年東京大研究室勤務→②'15年に転勤&移住

## TURNS

ターン



↑馬車に乗って遠野のまちなかをお散歩

## 子育てするなら遠野! わらすっこインフォ

Vol. 24

## Info

### 絵本を通じて親子のふれあいを

市は、絵本を介して赤ちゃん和家人がコミュニケーションをはかり、子どもの言葉の力と豊かな心を育てることを目指し「ブックスタート事業」を行っています。

1歳児健康相談の際に(★)、絵本2冊とトートバックなどのスタートキットを贈呈。キットには、図書館の利用案内や、赤ちゃん向けの絵本の紹介もついています。

絵本の読み聞かせを通じて絆が深まり、親子で図書館へ遊びに行くきっかけになればと願っています。



スタートキットで本の世界へ

★1歳児健康相談を受けられなかった親子には地区の主任児童委員が贈呈します。

問い合わせ  
市図書館(☎62-2340)

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### おすしdeケーキ

今月のレシピ担当は  
遠野市食改協理事の  
の皆さん

6等分の栄養価

エネルギー 247kcal、脂質 9.3g、食塩相当量 0.85g、タンパク質 10.4g

#### ●材料(18cmケーキ型1個分)

A:酢飯【白】(白米2合、昆布7g)、  
B:酢飯【赤】(白米・古代米合わせて2合、昆布7g)、合わせ酢(酢大さじ6、砂糖大さじ2と小さじ2、塩4g)、  
C(ツナ缶2個、砂糖小さじ2/3、しょうゆ小さじ2/3、みりん小さじ2)、  
にんじん1/3本、さやいんげん13本、  
D(卵5個、砂糖小さじ2、塩0.1g)

#### ! おすすめポイント

常備食材でアレンジし、パーティー料理としてお楽しみを!

#### ●作り方

- 1 A Bを別々に炊き、合わせ酢を加えてA Bに分けてそれぞれ混ぜる。
- 2 さやいんげんはななめ薄切りに、にんじんは花型と千切りにし、だし汁でさっと茹でる。Cを火にかけて炒る。Dは湯煎して半熟炒り卵にする。
- 3 千切りにしたにんじんをAに混ぜ、ケーキ型にD⇒B⇒さやいんげん⇒C⇒さやいんげん⇒Aの順で重ね、1段ごとにしっかり押し込む。
- 4 3を大きな皿にひっくり返し、にんじんとさやいんげんで飾る。

## おめでた

4月30日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	河内紫月(女)	(慎吾)
	菊池遥斗(男)	(恵一)
	山口鉄平(男)	(裕毅)
綾織	鈴木悠加(女)	(孝則)
	鈴木美悠(女)	(同)
附馬牛	阿部さくら(女)	(伸治)
土淵	佐々木春実(女)	(実佑)
上郷	桑畑陽真(男)	(拓実)
宮守	阿部ねむ(女)	(浩希)
	多田あかり(女)	(一秀)

## おくやみ

4月30日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	船越節男	(85歳・5区)
	三浦孝一	(86歳・3区)
	高木良藏	(92歳・7区)
	菊池貞雄	(80歳・11区)
	多田武夫	(70歳・13区)
	菊池トキ	(95歳・1区)
	菊池郁子	(86歳・11区)
	高橋拓磨	(38歳・14区)
綾織	宮守正男	(74歳・3区)
小友	小松正見	(85歳・5区)
	沼山レイ	(84歳・3区)
附馬牛	千田薫	(86歳・2区)
	藤田一郎	(92歳・4区)
松崎	山口キノ	(104歳・2区)
	佐々木一夫	(60歳・8区)
	菅野勝司	(70歳・8区)
	小川キク	(91歳・8区)
	宮澤キミ	(91歳・4区)
	鈴木和治	(68歳・2区)
土淵	似田貝ヨシ	(93歳・9区)
	佐々木進	(66歳・6区)
青笹	菊池サト	(94歳・6区)
上郷	堤光孝	(66歳・10区)
	湊文忠	(68歳・6区)
	菊池きい子	(83歳・1区)
	鈴木ミエ子	(86歳・4区)
	新田守一	(85歳・1区)
宮守	佐藤昌三	(90歳・達7区)
	佐々木貢	(85歳・達3区)
	照井清美	(65歳・宮1区)
	菊池幸子	(87歳・鱒5区)
	佐々木モリ	(90歳・達5区)
	菊池和徳	(69歳・鱒6区)
	菊池幸子	(64歳・宮2区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています