

# 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



箱石 和花ちゃん  
(H28. 9. 16生)

奈央さんのお子さん

小友町



菊池 青空ちゃん  
(H25. 9. 26生)

迪江さんのお子さん

### 「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 4月14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)



澤村 和希さん 24歳  
麻衣さん 31歳  
=松崎町=

※訂正とお詫び 3月号掲載の「私たち、結婚しました!」の欄の氏名に誤りがありました。▷菊池敦さんは「博」さんの誤りでした。訂正しお詫びします

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!

農業への夢を諦めきれず移住。地域に根付いた農業を目指す!



★主な経歴  
①気仙沼市出身  
→②就職後、埼玉県で結婚→③'11移住。

## TURNS

J ターン

### Q. 遠野に移住した理由は?

以前は別のところに勤めていましたが、農業の夢を諦めきれず移住を決意。土地を探した時に、遠野の気候とミネラル豊富な水なら求めている農作物を作れると思い移住を決めました。

### Q. 現在の遠野ライフは?

猿ヶ石川の桜並木やSLが走る田園風景。夏は家の中からホテル

を見ましたし、冬は子どもと一緒に雪遊びを満喫しました。遠野は景色のきれいなところなので、四季折々の風景を楽しんでいます。

### Q. 今後の目標は?

高品質のミニトマトを使ったトマトジュースを販売しています。遠野に根差した農業をしつつ、少しでもいいものをお客様に提供していきたいです。



↑高品質のトマトジュース「咲」と「凜」は人気上昇中!

Vol. 12

### 小野寺 良治さん(左)

岩手大学勤務、33歳  
=宮守町在住・宮城県気仙沼市出身=

【写真】右/奥さんの奈津美さん(32歳、山梨県韮崎市出身) 中/長女の琴ちゃん(3歳)

【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. 34

## わらすっこインフォ

## Info

## 日曜日に元気わらすっこセンターで遊ばませんか?

わらすっこセンター(市役所西館)にあるわらすっこルームは、親子の触れ合いや子育て仲間との交流を深める場として開放されています。設置されている遊具や絵本は自由に使うことができます。屋内にある公園のような憩いの場として、ぜひ遊びに来てください。



↑ミニすべり台や巨大積み木もあるよ!

★対象…未就学児とその保護者

### ★開放日時

平日=13時~17時

日曜日=10時~16時

※日によっては、平日の午前中も解放しています

★その他…無料。ただし、受付窓口で利用登録が必要です

詳しくは市ホームページで

遠野 わらすっこ

検索

### 問い合わせ

市子育て総合支援課  
(☎62-2111、内線860334)

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪食育レシピ

## Cook



## キャベツのヨーグルトみそサラダ

今月のレシピ担当は  
遠野町食改善推進員の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー39kcal、たんぱく質2.1g、脂質1.3g、カルシウム66mg、食物繊維1g、食塩0.3g

### ●材料(6人分)

キャベツ300g、A(プレーンヨーグルト200cc、みそ大さじ1/2、砂糖小さじ1)、いり黒ゴマひとつまみ

### ●作り方

①キャベツを食べやすい大きさに切り、ラップに包んで電子レンジ(600

W)で1分30秒加熱する。

②Aを混ぜて、冷ました①と和える。

③盛り付けたら、黒ゴマをちらす。

### !おすすめポイント

キャベツとヨーグルトには整腸作用があるので、胃腸が弱っている人におススメ。

### 料理カード集「栄養満点♪食育レシピ」残りわずか!!

同コーナーで紹介してきたレシピをまとめたカード集(税込み600円)が、残りわずかとなっています。お買い求めの際は、市総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

2月28日まで届け出分( )内は性別と保護者

松崎 浜田颯佑(男) (靖博)  
上郷 佐々木咲舞(女) (慎一郎)

## おくやみ

2月28日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	手嶋雪子 (90歳・5区)
	運萬秀光 (63歳・6区)
	伊能邦彦 (75歳・4区)
	馬場フクエ (99歳・11区)
	及川智恵 (84歳・4区)
	太田キエ (76歳・8区)
	菊池節子 (80歳・6区)
	荒田才子 (93歳・4区)
	菊池一郎 (89歳・13区)
綾織	菊池寛一 (66歳・4区)
小友	菊池英悦 (87歳・2区)
	荒井ミワ (92歳・4区)
	菊池征勝 (73歳・5区)
附馬牛	佐々木榮吉 (84歳・2区)
松崎	三上敬弥 (87歳・8区)
	菊池勇 (81歳・5区)
	菊池正一 (90歳・6区)
土淵	太田サヨ (79歳・3区)
	菊池均 (60歳・7区)
青笹	佐々木國男 (71歳・6区)
	菊池知子 (81歳・8区)
	櫻井理平 (100歳・3区)
	八重樫フミ (84歳・6区)
上郷	菊池美恵子 (75歳・6区)
	菊池定美 (87歳・9区)
	駒込マツエ (101歳・3区)
	佐々木昭太郎 (87歳・5区)
	荻野チヨ (89歳・9区)
	山村榮 (83歳・6区)
宮守	菊池トキ (90歳・鱒6区)
	佐々木コイシ(87歳・鱒2区)
	浅沼ミトリ (92歳・宮3区)
	佐々木トメ (94歳・宮7区)
	多田ツル (88歳・宮6区)
	藤岡トセ (94歳・鱒3区)
	菅原秀二 (72歳・鱒3区)
	遠藤ツユ (99歳・達2区)
	菊池スワ (95歳・宮7区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています