

## 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

### 「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15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 市総務企画部政策担当(☎62-2111 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

※メールの場合は、タイトルに「わがやのアイドル」と入力し、お気に入りの写真1枚を添付して応募ください。



東館町

しょういち 翔一さんのお子さん

あおと 廣木 葵翔くん (H30.12.19生)

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 35

阿部 知也さん(31) 「ばんがり」とびあ店 店主 青笹町在住

遠野の人を笑顔にする “ラーメン”を作りたい

### Q. 遠野に移住した理由は?

いつかは家業を継ぎ、自分の店を持ちたいと思っていました。関東の有名ラーメン店などで技術を磨き、地元に戻ってきました。

### Q. 現在の遠野ライフは?

一昨年、「ばんがり」とびあ店」をオープン。店内はカウンター8席ですが、一人でやるのには丁度よく、お客さんと会話できるの

が魅力です。ラーメンは作るのも食べるのも好きなので、休日は食べ歩きに。遠野の人たちに愛される味を追求しています。

### Q. 今後の目標は?

「ばんがり」の味も守りながら、新しいラーメンも提供したいと思っています。最高の一杯でお客さんを笑顔にして、まずは、地域ナンバー1を目指したいです。



↑じっくり煮込み、炙ったチャーシューは自慢の一品

【営業情報】☎090-7326-2055 火曜定休、11時~20時まで ※19時ラストオーダー ※月曜は15時まで



★主な経歴 ①青笹町出身→②東京へ→③千葉県へ→④15' 移住

## TURNS



【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)

## 広報遠野をスマホやタブレットで!

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信しています。「マチイロ」を使うとスマホやタブレットで、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信しています。「マチイロ」を使うとスマホやタブレットで、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。



自治体をもっと身近になる機能が盛りだくさん!

1 役立つ行政情報を見逃さない!

2 自分に合わせた情報が届く!

3 いろいろなマチの魅力をお届け!

マチを好きになるアプリ

\\ 子育てするなら遠野! \\ Vol. 58

## わらすっこインフォ

## Info

### 子育て支援に取り組む個人・団体を募集!

市は、子どもが健やかに育つ環境づくり活動を応援する「わらすっこ基金助成事業」を実施しています。この事業は、子育て支援のために寄附いただいた「わらすっこ基金」を基に、子どもの育成や家庭支援を目的とした活動費用の一部を助成するものです。

詳しくは、下記担当まで問い合わせください。

#### ★助成対象

- 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)
- ②個人(遠野市民のみ)

#### ★助成額

- ①活動3年以上: 上限30万円  
活動3年未満: 上限15万円
- ②上限5万円

#### ★交付回数

1事業あたり3回まで

#### 【活動例】

遠野郷八幡宮こども流鏑馬大会▶



### 問い合わせ先

市子ども政策課(☎62-0189)

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook

### しいたけの肉詰め焼き



今月のレシピ担当は 遠野町食改善推進員の皆さん

作り方のポイント 焼く前に片栗粉をまぶすことで、旨みを閉じ込め、なめらかな食感に仕上がります。

#### 1食分の栄養価

エネルギー152kcal、たんぱく質8.6g、食塩0.9g、カルシウム91mg

#### ●材料(4人分)

シイタケ8枚、片栗粉小さじ1程度、タマネギ1/3個、サラダ油小さじ2、チンゲン菜2株、【A】(豚ひき肉130g、しょうがしぼり汁大さじ1/2、パン粉大さじ1、酒小さじ1、濃口しょうゆ小さじ1/2)、【B】(水1/4カップ、酒大さじ1、オイスターソース・しょうゆ・砂糖各小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/5)

#### ●作り方

①シイタケは、軸を切り落とし、か

の表に切り込みを入れて、裏面に片栗粉をまぶす。

②シイタケの軸とタマネギをみじん切りにして、【A】と混ぜ合わせて、肉だねを作る。

③②を8等分したら、シイタケのかさに詰めて片栗粉を薄くまぶす。

④フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の面から焼く。両面に焼き色がついたら【B】とチンゲン菜を加え、ふたをして8分程度蒸し焼きにする。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

1月31日まで届け出分( )内は性別と保護者

遠野	阿部結月(女)	(翔)
小友	佐々木詠大(男)	(将)
附馬牛	池田有那(女)	(道厚)
松崎	立岩凛彩(女)	(洋一)
	大間々瑠緒(男)	(裕)
	安部翔陽(男)	(雄治)
土淵	相田来空(女)	(晋也)

## おくやみ

1月31日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	鈴木昭三	(91歳・2区)
	大洞利一	(69歳・13区)
	似田代實	(86歳・7区)
	登坂慶子	(92歳・10区)
	山口キミ	(91歳・1区)
	菊池春夫	(83歳・13区)
綾織	高橋サカエ	(96歳・2区)
	菊池芽依	(5歳・6区)
	高橋ナミ子	(94歳・7区)
	菊池三郎	(81歳・4区)
小友	佐藤亮二	(94歳・3区)
	昆野邦夫	(83歳・3区)
	橋川正雄	(88歳・3区)
	及川忠	(69歳・2区)
	松田スミ子	(86歳・5区)
	菊池トミヨ	(95歳・3区)
附馬牛	千葉久雄	(83歳・1区)
松崎	菊池秀子	(63歳・1区)
	菊池芳夫	(85歳・2区)
	平野ヤイ	(92歳・5区)
	菊池榮康	(79歳・3区)
	濱田邦雄	(84歳・3区)
土淵	長瀬金平	(84歳・8区)
	澤里トス	(91歳・7区)
	瀬川テイ	(75歳・4区)
	安部志美子	(91歳・6区)
	立花忠一	(87歳・9区)
	象坪良悦	(84歳・5区)
	立花由雄	(64歳・10区)
青笹	多田任廣	(72歳・3区)
	三松ヤナ子	(86歳・4区)
	千葉正徳	(79歳・8区)
	菊池マサミ	(84歳・3区)
	佐々木チヨノ	(92歳・8区)
上郷	菊池カン	(92歳・10区)
	菊池チエ	(89歳・10区)
	杵掛祐子	(83歳・3区)
	小笠原尚子	(67歳・4区)
	菊池宏孝	(64歳・8区)
	若竹トミ	(96歳・1区)
	新沼義勝	(74歳・4区)
	菊池作太郎	(85歳・5区)
	鈴木健司	(58歳・1区)
	石田フミ子	(86歳・4区)
宮守	照井イサ	(88歳・宮1区)
	川村トメ	(100歳・宮4区)
	菊池克也	(94歳・鱒3区)
	菊池省三	(95歳・達4区)
	佐藤麗子	(78歳・達2区)
	照井敬悦	(90歳・宮6区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています