

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

松崎町



ひろき
大樹さん
のお子さん

菊池 玲南ちゃん(H27. 8. 14生)

ゆうり
勇李くん(H31. 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 8月16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。

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!

TURNS

J ターン

持続可能な社会の実現に向けて
できることを追及したい



★主な経歴
①東京都小金井市出身→②埼玉県→③高知県→④花巻市→⑤'17 移住



Vol. 40
ゆうき
馬場 優樹さん(29)
勤六緑勤務
小友町在住・東京都出身

Q. 遠野に移住した理由は?

環境に負荷をかけない持続可能な社会に興味があり、花巻でパーマカルチャー(永遠に続く農業)を学びました。その研修の過程で、勤六緑の菊池さんとお出合ったのが移住のきっかけです。

Q. 現在の遠野ライフは?

無肥料・無農薬でお米を育てる自然栽培をしています。自然栽培

には丁寧な草取りや土づくりが欠かせません。地道な作業の繰り返しですが、作業中はたくさんの発見も。例えば田んぼに住む生物。それらの生態や、言い伝えを調べるのも楽しみの一つです。

Q. 今後の目標は?

消防団やしし踊りの活動を頑張りたい。今秋の収穫に向けて、自分のできることを頑張りたいです。



↑ 草取りイベントで、お客さんと交流する馬場さん

【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

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。



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

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード

子育てするなら遠野!

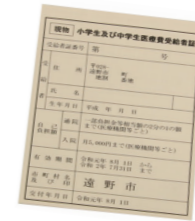
Vol. 63

わらすっこインフォ

Info

小学生の医療費給付方法が変わります

市は、妊産婦や中学生までの子ども、ひとり親家庭などに対して医療費の給付を行っています。本年8月から、「受給者証」を提示するだけで決められた金額までの支払いになる対象に、小学生が加わります。



「受給者証」は更新時期(8月)に合わせて対象者に送付

	令和元年7月まで	令和元年8月から
手続き	各月の初回受診時に「受給者証」と「申請書」を窓口で提示・提出	受診時に「受給者証」のみを窓口で提示
受給方法	受診時は請求された全額を支払う。自己負担額を超えた分は、あとから指定口座に振り込まれる。	受診時に「自己負担額」までの金額を支払う。



問い合わせ
市市民課(☎62-2111)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

ひじきの香ばしミルク煮



今月のレシピ担当は
附馬牛町
食改善推進員
の皆さん

1食分の栄養価

エネルギー94kcal、たんぱく質4.8g、カリウム398mg、カルシウム162mg、鉄0.7mg、食塩0.4g

●材料(4人分)

ひじき15g、ニンジン60g、タマネギ90g、枝豆30g、【A】(牛乳250ml、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1、かつお節3g、すりごま小さじ1)

●作り方

- ①ニンジンを3等分の長さの千切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②【A】を中火にかけ、軽く沸騰してき

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

たら、ひじきと枝豆、①を加える。

③汁気がなくなるまで煮て、すりごまを加える。

④火を強め、混ぜながら水分をとばす。

! おすすめポイント

カルシウムが豊富な食材がたくさん。牛乳のコクを活かして塩分を抑えた乳和食です。

おめでた

6月30日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	阿部莉央菜(女)	(光禪)
	大坊双葉(女)	(栄輔)
綾織	宇夫方悠瑞(女)	(綾)
松崎	佐藤和奏(女)	(肇人)

おくやみ

6月30日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	鶴田馨一	(88歳・5区)
	福田キサ	(94歳・6区)
	朝倉喜久代	(86歳・3区)
	山本耕右	(86歳・9区)
	宮田ケサ	(96歳・14区)
	佐々木喜八郎	(81歳・11区)
	岡山啓子	(74歳・12区)
	菊池アサ	(80歳・13区)
	小黒澤忠士	(82歳・13区)
	藤原トヨ子	(84歳・3区)
綾織	菅田恵子	(92歳・2区)
	菊池伍一	(94歳・6区)
	菊池朗月	(90歳・6区)
小友	松田忠雄	(76歳・4区)
附馬牛	下野兼巳	(59歳・4区)
	藤田みよの	(88歳・2区)
土淵	安部重男	(89歳・7区)
	角城敏夫	(86歳・5区)
青笹	多田勝重	(80歳・3区)
	今瀬加壽子	(74歳・2区)
上郷	瀧澤チドリ	(93歳・6区)
宮守	菊池清子	(80歳・宮1区)
	菊池浩司	(81歳・鱒6区)
	始閣昭次	(88歳・達5区)
	佐々木京子	(76歳・鱒2区)
	中村トシ子	(79歳・達2区)
	山下博	(68歳・鱒3区)
	似内愛子	(87歳・宮4区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています