

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

早瀬町



栗原 蘭ちゃん(8)、櫻ちゃん(12)
(H26. 7. 24生) (H31. 3. 12生)

上郷町



菊池 晴くん(17)、進くん(24)
(R 1. 5. 17生) (H28. 8. 24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 9月13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。

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

2人で力を合わせて、楽しい家庭をつくりまします!



阿部 里輝さん 21歳
前田 真澄さん 24歳
=遠野町=

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 41 佐々木 一雅さん(30)
にわとこ接骨鍼灸院 院長
宮守町達曽部在住
両親、妻、長女と5人暮らし

遠野を、子どもたちがもっと羽ばたける場所にしたい

Q. 遠野に移住した理由は?

野球に熱中した中学時、肘を故障して思うようにボールを投げられなくなりました。通院は最寄りの花巻市へ。当時から宮守で接骨院を開こうと決めていました。

Q. 現在の遠野ライフは?

関東で5年修業をして宮守に開院。診察は、院外でも役立つように原因や治療法など詳しい説明を

大切にしています。「痛み」だけでなく、部活や日常生活など患者さんが抱える今後の「不安」もケアしたいと思っています。

Q. 今後の目標は?

子どもを授かり、患者さんたちと出会い、地元への愛着が強くなりました。遠野を、子どもたちがもっと羽ばたける場所、将来も暮らしたい町にしたいです。

TURNS

Uターン

★主な経歴
①宮守町達曽部出身→②埼玉県で就職→③'16移住



↑治療中の会話を大切にしている佐々木さん

【営業情報】☎68-3666
▶時間 8時半~12時、15時~19時▶休診 土曜午後、日曜、祝日
▶場所 宮守町下宮守26-212-10

【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)

\\ 子育てするなら遠野! // Vol. 64

わらすっこインフォ

Info

妊娠・出産・子育てを支えます!

市助産院は、妊娠から出産、子育てが安心してできるように、さまざまな支援をしています。

妊娠中は、エコーを使った健康相談や出産に向けた準備を学ぶ妊婦教室、赤ちゃんのお世話を体験できるファミリー教室を開催。出産後は、自宅や助産院で行う産後ケアのほか、母子と一緒に楽しめるヨガを取り入れた産後リフレッシュクラスも行っています。

また、「子育て世代包括支援総合相談窓口」になっており、妊娠・出産・子育ての相談が可能です。一人で悩みを抱えず、ぜひご利用ください。



助産院での育児相談

問い合わせ
市助産院「ねっと・ゆりかご」
(☎62-1103)

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



ブロッコリーとジャガイモのパン粉焼き

今月のレシピ担当は
松崎町食改善推進員の皆さん

1食分の栄養価

エネルギー90kcal、たんぱく質2.3g、脂質5.0g、カルシウム15mg、鉄0.8mg、ビタミンC36mg、食塩0.2g

●材料(4人分)

ブロッコリー80g、ジャガイモ100g、パン粉1/2カップ、マヨネーズ大さじ2、青のり少々、ミニトマト4個

●作り方

①ブロッコリーは一口サイズに切り分け、ジャガイモは厚さ5mmのいちよう切りにする。

②①を塩茹でし、水気を切る。

③フライパンにマヨネーズとパン粉を入れ、きつね色になるまで炒める。

④③に②と青のりを加えてあえ、ミニトマトを添える。

!おすすめポイント

炒めたマヨネーズのコクと風味で、野菜にうま味が加わります。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

【訂正とおわび】 8月号30項に誤りがありました。次の通り訂正おわびします。

誤) カリウム473mg、カルシウム147mg、食塩0.5g
正) カリウム398mg、カルシウム1162mg、食塩0.4g

おめでた ()内は性別と保護者

| | | |
|----|----------|-------|
| 遠野 | 山田文香(女) | (泰平) |
| | 上野千聡(男) | (洋介) |
| | 小幡想太(男) | (卓也) |
| | 上村蓮斗(男) | (光正) |
| | 萬凛心(女) | (貴英) |
| 綾織 | 箱山鈴音(女) | (大樹) |
| 松崎 | 高室健太(男) | (健吾) |
| | 及川風咲(女) | (純太) |
| | 岩崎樹希(男) | (啓太) |
| 上郷 | 藤原瑚々美(女) | (良太) |
| 宮守 | 多田律重(男) | (健一郎) |

おくやみ ()内は年齢と行政区

| | | |
|-----|-------|------------|
| 遠野 | 佐藤俊美 | (87歳・13区) |
| | 菊池美代 | (74歳・11区) |
| | 青笹省三 | (86歳・15区) |
| | 新里順一 | (88歳・4区) |
| | 川上桂子 | (85歳・3区) |
| | 小井口有 | (71歳・14区) |
| | 沼里君代 | (76歳・1区) |
| | 鈴木ノブ | (100歳・11区) |
| | 市川昇 | (88歳・12区) |
| | 伊藤ミヨ | (88歳・8区) |
| | 多田利 | (95歳・9区) |
| | 菊池國雄 | (86歳・11区) |
| | 田中誠 | (70歳・3区) |
| | 佐野郁雄 | (62歳・15区) |
| | 菊池優功 | (77歳・3区) |
| | 鶴田高 | (93歳・7区) |
| 綾織 | 菊池富男 | (93歳・4区) |
| | 昆章一郎 | (88歳・5区) |
| | 菅田孝雄 | (75歳・2区) |
| | 菊池裕子 | (87歳・2区) |
| 小友 | 谷藤ハツ | (97歳・2区) |
| | 菊池勉 | (78歳・1区) |
| | 小松サキ | (77歳・2区) |
| | 小松アヤ | (94歳・5区) |
| 附馬牛 | 阿部美一 | (65歳・4区) |
| | 新田義和 | (86歳・2区) |
| 松崎 | 菊池マツヨ | (97歳・8区) |
| | 山本邦雄 | (84歳・8区) |
| 青笹 | 佐々木恵吉 | (68歳・2区) |
| | 菊池保吉 | (100歳・5区) |
| | 菊池信浩 | (58歳・1区) |
| 上郷 | 照井キセ | (88歳・6区) |
| | 田代耕造 | (92歳・1区) |
| | 佐々木高義 | (95歳・5区) |
| | 佐々木タミ | (91歳・5区) |
| | 及川映子 | (86歳・6区) |
| 宮守 | 多田作男 | (86歳・鱒1区) |
| | 多田弘己 | (94歳・宮3区) |
| | 佐藤光男 | (64歳・達2区) |
| | 菊池三和子 | (92歳・達4区) |
| | 菊池万三 | (87歳・宮1区) |
| | 小原笑子 | (88歳・宮1区) |
| | 八重樫ミヤ | (95歳・宮5区) |

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています