

# 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。

宮守町達曾部



ともみ  
智満さんの  
お子さん

佐々木 悠滿くん(H27. 1. 15生)  
和ちゃん(H29. 3. 1生)

## Marriage

### 「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)



## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！

遠野の魅力を  
とっておきの1枚に収めたい



Vol. 45  
ひがし だりょうた  
東田 龍太さん(31)  
施設職員 =早瀬町在住

### Q. 遠野に移住した理由は？

昨年身近な人の命に関わる出来事を経験。遠野の家族や友人を大切にしたいと、それまで漠然と考えていた帰郷を決断しました。

### Q. 現在の遠野ライフは？

道路が整備されて他市町村へのアクセスが良くなつたので、市内外で趣味を満喫。ラーメンの食べ歩きや釣り、ロードバイクなどを楽しんでいます。千葉家の曲り家を見ようと自転車で出発！坂道を上りきいたらまさかの修理中で、地元の人が慰めてくれました(笑)

**TURNS**  
Uターン



★主な経歴  
①松崎町出身→  
②千葉県で就職  
→③東京→④  
'19移住

楽しんでいます。千葉家の曲り家を見ようと自転車で出発！坂道を上りきいたらまさかの修理中で、地元の人が慰めてくれました(笑)

### Q. 今後の目標は？

遠野の美しい自然を撮ってみたく、カメラの購入を考えています。腕を磨いたらとっておきの1枚を撮って、SNSなどでたくさんの人に驚かせたいです。



↑週3回食べるほど  
のラーメン好き。好物は鶏だし醤油ラーメン

## Child

＼ 子育てるなら遠野！／

Vol. 68

## わらすっこインフォ

## Info

### フッ化物で子どもの歯を守ろう！

市は、フッ化物(フッ素)を使った歯質強化とむし歯予防を推奨。乳幼児健診・相談事業では計4回、フッ化物配合スプレー「レノビーゴ」を無料配布しています。また、市内保育園・こども園・幼稚園では、生え始めの永久歯を守るために、希望する5歳児にフッ化物洗口を実施。昼食後にフッ化物洗口液でブクブクうがいをする取り組みをしています。お子さんの歯のことなどで気になることは相談ください。

#### フッ化物の効果

- ★歯質を強化
- ★初期むし歯を修復
- ★むし歯菌の活動を抑制



「レノビーゴ」(※)で  
子どもの歯を守ろう！  
※①1歳児健康相談②1歳6ヶ月  
児健診③2歳6ヶ月児歯科健診④  
3歳児健診で配布しています

#### 相談・問い合わせ先

母子安心課(遠野健康福祉の里内)  
(☎68-3186)



神明保育園  
5歳児の皆さん

食生活改善推進員おすすめ

### 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



今月のレシピ担当  
青笹町  
食改善推進員  
の皆さん

#### 1人分の栄養価

エネルギー285kcal、タンパク質  
11.5g、カルシウム47mg、  
鉄1.7mg、食塩0.8g

#### ●材料(6人分)

乾燥大豆60g、熱湯200cc、米2合、  
ホタテ缶140g、ニンジン100g、セリ60g、  
酒大さじ2、塩小さじ1/2、バター24g

#### ●作り方

- ①フライパンでいた大豆を熱湯につけて1時間以上おく。
- ②米は洗って水に30分以上つける。
- ③ニンジンは5ミリ角に切る。ホタテ

は身をほぐし、缶汁はとっておく。

④セリは好みの大きさに切る。

⑤炊飯器に水を切った米と①の水、  
③の缶汁を入れる。2合の目盛りま  
で水を足し、酒と塩を加えて混ぜる。

⑥⑤に大豆と③を入れ、バターをの  
せて炊く。最後にセリを混ぜる。

●おすすめポイント  
節分で残った豆もおいしく  
アレンジできます！

※レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

## おめでた

( )内は性別と保護者	
遠野	菊池勇吹(男) 伊藤優衣菜(女) 高橋夢蘭(女) 山口結衣(女) 佐々木悠凪(女)
	菊池(清高) (芳樹) (宏明) (勝也) (泰宏)
松崎	渡部一織(男) 板澤梨瑚(女)
宮守	多田成貴(男) 木戸口わこ(女)
	(佳祐) (孝博) (貴博) (健)

## おくやみ

( )内は年齢と行政区	
遠野	多田タツ (88歳・7区) 阿部哲也 (65歳・14区) 小島セツ (94歳・13区) 西風館ヨス (95歳・8区) 佐々木樟子 (77歳・5区) 永田美智子 (89歳・1区) 松田元子 (80歳・5区) 湊静子 (71歳・13区) 梅田軍勇 (81歳・12区) 菊池辰生 (91歳・8区) 及川行雄 (90歳・2区) 菊池ミヤ (96歳・2区) 菊池ミツ (72歳・5区) 仁田順宜 (93歳・2区) 大木智栄子 (67歳・4区) 菊池勉 (88歳・6区) 三浦民男 (90歳・3区) 北湯口ミネ (82歳・7区) 熊谷忠 (93歳・1区) 菊池清 (65歳・6区) 阿部幸雄 (82歳・6区) 佐々木スツノ (84歳・1区) 大洞昌義 (83歳・5区) 菊池テコ (85歳・7区) 立花幸六 (72歳・7区) 菊池公八 (95歳・7区) 新田トヨ (94歳・4区) 佐々木サワ (87歳・2区) 高橋健一 (66歳・5区) 多田スエ (85歳・6区) 菊池明子 (87歳・7区) 菊池長右衛門 (90歳・7区) 岩崎公也 (76歳・6区) 荻野マサヘ (83歳・2区) 菊池精子 (92歳・8区) 佐藤傳 (81歳・2区) 曾我洋子 (89歳・宮5区) 佐藤ミツ (87歳・宮2区) 佐々木ツカ (93歳・鰐5区) 高橋貞美 (80歳・鰐2区) 熊谷泰子 (90歳・宮5区) 伊藤英司 (83歳・宮4区) 阿部ヒサ子 (89歳・鰐3区) 千葉芳穂 (84歳・達1区) 多田信芳 (89歳・宮3区) 多田道明 (84歳・宮6区)
	( )内は年齢と行政区
松崎	
青笹	
上郷	
宮守	