

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

穀町



白岩 希一くん(10. 7. 25生)
つばき 椿稀ちゃん(12. 3. 18生)

はいた 啓太さんのお子さん

「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 6月15日(月) ▶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!



Vol. 50
しずあき 森山 静昭さん(69)
=宮守町隣沢在住=
妻と二人暮らし

自然の中に入り込む生活が自分の感性にぴったり

Q. 遠野に移住した理由は?

自然に囲まれた生活がしたいと物件を探していたときに今の場所に出会い、豊かな自然に一目ぼれ。果樹畑と薪ストーブがある家だったのも気に入り即決しました。

Q. 現在の遠野ライフは?

庭で花や木、野菜などを育てたり、池を手作りしたりしています。屋外で、自然に囲まれながら自分

が育てた食材で食事をするのが格別。まるで自然の中に入り込んでいような生活が、自分の感性にぴったり合っています。
Q. 今後の目標は?
一年を通して自然を満喫できる暮らしが夢。四季の花や木で庭を埋め尽くしたいと思っています。栽培は手探りで失敗も多いですが、日々の変化を楽しみたいです。



↑庭の手入れが日課。止まり木に来る鳥を見るのも楽しみの一つ



★主な経歴
①栃木県出身→
②千葉県→③
'19 移住

TURNS

J ターン

【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. 73 わらすっこインフォ

Info

6月は食育月間です 家庭菜園にチャレンジしませんか

6月は食育月間です。おうちで手軽に食の力を育むことができる家庭菜園に、親子でチャレンジしませんか。野菜には子どもの成長に欠かせない栄養がたくさん詰まっています。自分たちで育てた野菜を収穫し、とれたての新鮮な味を食卓で楽しみましょう。



ミニトマトや枝豆など、プランター等を利用して育ててみましょう

食育で育まれる5つの力

- ①食べ物を選ぶ力
- ②食べ物のいのちを感じる力
- ③食べ物の味を感じる力
- ④料理ができる力
- ⑤元気なからだがわかる力



※①~④は、家庭菜園で身に付けやすい力です

問い合わせ

市総合食育センター (☎62-2032)

野菜を食べよう!

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

夏野菜の揚げ浸し



1人分の栄養価 (つけ汁1/2量で算出)

エネルギー250kcal、脂質15.6g、カリウム791mg、食塩0.8g



- 材料(4人分)
ナス3本、サヤインゲン100g、アスパラガス4本、カボチャ120g、赤・黄パプリカ各1/2個、ピーマン3個、揚げ油適量、めんつゆ(ストレート)1カップ

●作り方

- ①全ての野菜を約1.5cm幅で食べやすい長さに切る。

- ②耐熱皿にペーパータオルを敷いてカボチャを載せ、軽くラップをして電子レンジで2分程加熱する。
③揚げ油を熱して野菜を1種類ずつ素揚げする。油を良く切り、熱いうちにめんつゆに付ける。

!おすすめポイント

冷蔵庫で数日保存が可能。水分を切りお弁当に入れると色鮮やか!

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

おめでた

4月30日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	小向雄大(男)	(康雄)
	佐藤希空(女)	(義孝)
	伊藤叶(男)	(司)
附馬牛	石橋望(女)	(史朗)
	糠森奈輔(男)	(将信)
松崎	菊池嵩(男)	(佑弥)
土淵	新田隼士(男)	(和正)
青笹	佐藤泉百(女)	(博一)
上郷	菊池柚那(女)	(良)

おくやみ

4月30日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	菊池隆男	(68歳・15区)
	高橋京子	(85歳・15区)
	及川定見	(85歳・13区)
	菊池勝男	(91歳・2区)
	荒川福彌	(89歳・15区)
	小笠原セク子	(83歳・1区)
	熊谷菊子	(87歳・7区)
	松崎一男	(83歳・11区)
	相墨ヨウ子	(89歳・11区)
小友	菊池モト	(87歳・3区)
松崎	丸古良子	(74歳・5区)
	菊池源之助	(100歳・1区)
	鳥屋部幸子	(55歳・7区)
	菊池圓治	(92歳・1区)
	小笠原カヨ	(87歳・7区)
土淵	阿部健一郎	(97歳・6区)
	似田貝亨	(70歳・9区)
	川前タツ	(90歳・3区)
	長瀬喜代	(84歳・8区)
	中村フミ	(98歳・6区)
	小山トメ	(92歳・2区)
青笹	菊池正直	(96歳・6区)
	和田弘美	(51歳・4区)
	菊池金治	(79歳・1区)
上郷	戸塚スズエ	(87歳・1区)
	中山悦郎	(85歳・2区)
宮守	大菅正邦	(87歳・宮4区)
	千葉キミ	(91歳・達3区)
	佐々木ミヤ子	(93歳・達3区)
	佐々木徹	(84歳・宮5区)
	熊谷和夫	(56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