

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

小友町



⑥松田 蓮くん
(H22. 11. 17生)
⑥松田 玲央くん
(H26. 5. 28生)

瞬さんのお子さん

遠野町



宏明さんのお子さん

⑥高橋 風くん
(H25. 6. 11生)
⑥高橋 来斗くん
(H21. 4. 2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 10月14日(金)▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真一を下記に郵送またはメールでお寄せください▶問い合わせ 市経営企画部広報担当(☎62-2111内線233 メールアドレス: koho@city.tono.iwate.jp)

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 市経営企画部広報担当(☎62-2111内線233メールアドレス: koho@city.tono.iwate.jp)



小松 誠司さん 20歳
住奈美さん 18歳
=土淵町=

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 6 福寄 順子さん
(一財)遠野市教育文化振興財団
=東穀町在住、千葉県出身=

地域の人たちとの交流が一番の楽しみです。

Q. 遠野に移住した理由は?

被災地支援として、(公社)青年海外協力協会(JOCA)の派遣で遠野にきました。その後、一度東京に戻りましたが、遠野の人たちの人柄が忘れられず、遠野以上に良いところはないと思い移住しました。

Q. 現在の遠野ライフは?

遠野の伝統芸能に興味があり、平倉神楽の練習に参加しています。

練習も楽しいですが、練習後に平倉神楽保存会の人たちと交流を深めるのが一番の楽しみです。

Q. 今後の目標は?

青年海外協力隊では、有機野菜の栽培や肥料づくりなどの農業分野が専門でした。その経験を生かし、将来は一軒家に住んで家庭菜園もしながら、実家に預けている猫と一緒に暮らすのが夢です。



↑平倉神楽「鶴舞」を披露する福寄さん



- ★主な経歴
- ①青年海外協力隊に参加後、東京で就職
- ②'12年移住

TURNS

ターン

子育てするなら遠野! //

Vol. 28

わらすっこインフォ

Info

産後リフレッシュ教室を開催します!

市は、子育て中のお母さんと赤ちゃんを対象に、ヨガ教室を開催します。

開催日	対象	
	産後ヨガ(H28年生まれ) ※対象者には通知します	親子ヨガ
H28年 10月28日(金)	7月出産の親子	産後4カ月以上1年未満の親子
11月18日(金)	8月出産の親子	
12月16日(金)	9月出産の親子	
H29年 1月27日(金)	10月出産の親子	親子
2月24日(金)	11月出産の親子	
3月24日(金)	12月出産の親子	



★時間...10時~12時まで

★場所...遠野健康福祉の里

★定員...①産後ヨガ 5組
②親子ヨガ 10組

★持ち物...飲み物、汗拭き用タオル、赤ちゃん用バスタオル

★参加費...無料

★申し込み...1週間前までに申し込みください。定員になり次第締め切ります。

申し込み&問い合わせ
市助産院(☎62-1103)

食生活改善推進委員おすすめ

栄養満点♪食育レシピ

Cook



おすすめポイント
ボリュームがあるのに低カロリー、酢豚の半分以下です!

酢鶏

今月のレシピ担当は
上郷町
食改善推進委員
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー 125kcal、タンパク質 9.7g、脂質 2.6g、カルシウム 18mg、食塩 0.8g

●材料(4人分)

鶏もも肉160g、A(タマネギ80g、ニンジン・茹でタケノコ・シイタケ各40g)、ピーマン・パイナップル各20g、B(おろし生姜1.2g、おろしニンニク0.4g、溶き卵20cc、醤油・酒各小さじ1)、小麦粉大さじ1と1/3、タレ(砂糖大さじ1、トマトケチャップ大さじ1と小さじ1、水40cc、おろし生姜1.2g)、片栗粉1.8g、揚げ油適宜、サラダ油4cc、ごま油2cc

●作り方

①Aとピーマンを乱切りにして茹で、パイナップルは一口大に切る。
②ボウルにタレの材料と倍量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。
③Bを鶏肉にもみ込み、小麦粉を振ったものを、170度の油で揚げる。
④フライパンにサラダ油を入れて、Aとパイナップルを炒める。②を回し入れ、弱火にして煮詰めながら絡める。
⑤とピーマンとごま油を加えて混ぜる。

おめでた

8月31日まで届け出分()内は性別と保護者

遠野	神原心海(女)	(剛)
	佐藤楓真(男)	(大忠)
	本山ひろね(女)	(潤一郎)
	萩野陽咲(女)	(信吾)
	伊藤菜々香(女)	(芳樹)
綾織	阿部渚(女)	(研友)
	昆咲良(女)	(和寿)
土淵	留場奏佑(男)	(拓也)
青笹	菊池莉叶(女)	(晋)
	奥寺李心(男)	(祐一)
宮守	多田志季(男)	(健一郎)
	佐藤幸希(男)	(永治)
	多田夏希(男)	(康幸)

おくやみ

8月31日まで届け出分()内は年齢と行政区

遠野	晴山ツヤ	(91歳・8区)
	神山康雄	(76歳・13区)
	奥友サクラ	(89歳・15区)
	昆均	(52歳・8区)
	菊池ミエ	(96歳・4区)
	犬亦務	(84歳・1区)
	佐藤勝男	(86歳・6区)
綾織	千葉幸次	(83歳・1区)
	鈴木ケイ	(92歳・3区)
	菊池昌孝	(81歳・5区)
	菊池民人	(69歳・2区)
小友	佐々木キヨ	(68歳・5区)
	菊池和一	(75歳・2区)
附馬牛	阿部榮治	(84歳・4区)
	江川トヨ	(85歳・7区)
松崎	菊池キミ	(88歳・3区)
	佐々木悦子	(82歳・8区)
土淵	荒川オキノ	(93歳・9区)
	杉館長四郎	(82歳・6区)
	長瀬潮助	(82歳・8区)
	似田貝雪男	(90歳・9区)
青笹	菊池ウメ子	(92歳・3区)
	菊池義一	(89歳・4区)
上郷	菊池ハナ	(92歳・9区)
	堀切萬	(84歳・4区)
	堀切マキ	(86歳・5区)
	菊池長利	(78歳・1区)
宮守	松田昌八	(83歳・宮5区)
	高橋秀康	(72歳・達2区)
	菊池裕	(82歳・宮1区)
	照井興三郎	(77歳・宮1区)
	菊池邦夫	(84歳・宮5区)
	阿部定子	(83歳・宮2区)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています

【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