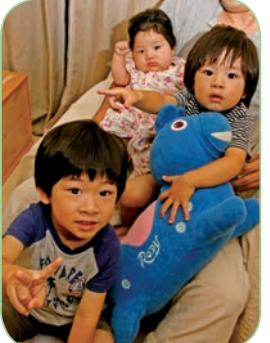


# みんなの広場

## 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。

新町



河内 あまね 天音くん(H25.12.7生)  
結音くん(H27.9.1生)  
心音ちゃん(H29.5.3生)

上郷町



佐藤 まお 舞桜ちゃん  
(H29.4.11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10日(木)▶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」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)

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します!



### TURNS

遠野に縁を感じて移住。  
いろんな人と関わるのが楽しみ



Vol.16 藤川麗子さん

ハーブニコル運営、68歳  
=小友町在住・東京都世田谷区出身=

#### Q. 遠野に移住した理由は?

将来は田舎に住みたいと思っていましたが、土地探しに難儀していました。遠野出身の友人に勧められて遠野を訪れたら、あっさり土地が決まり「これは遠野に縁がある」と思って移住しました。

#### Q. 現在の遠野ライフは?

ハーブを育てて、「ハーブニコル」の名前で販売しています。遠

野の気候で育てたハーブは人気で、リピーターもできました。ハーブを通して、いろんな人と交流を深めるのが何よりの楽しみです。

#### Q. 今後の目標は?

地域の人たちと協力して、観光客や地元の人が集まる居酒屋作りを計画中です。それぞれ得意分野で動いているので、その手伝いができればと思っています。



↑ハーブの一種カモミールを収穫する藤川さん。  
Herb Nicole 詳細は  
ハーブニコル 下記まで!  
herbnicole.mt.fuji.i@  
docomo.ne.jp

## Child

### わらすっこインフォ

## Info

### 楽しく体を動かして、元気いっぱい!

市は、子ども達の体力や運動能力の向上を目的に、キッズ元気アップ応援隊事業を実施しています。同事業は、市内の全保育園や子育て支援センターまなざしなどの会場に講師を派遣し、幼児を対象としたリズム体操やプール遊びなどを行っています。

講師派遣のほか、スポーツ少年団の支援や子ども達を支える指導者の研修会も実施しています。

問い合わせ  
市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)



↑お友達も楽しく運動しているよ!



↑新しくなったわんぱく広場で遊ぼう!

## おめでた

6月30日まで届け出分( )内は性別と保護者	
遠野	黒田宙輝(男) 菊池昇洋(男)
	(篤史) (正明)
	細野歌心(女) 松田悠歩(男)
	(貴裕) (幸紀)
綾織	及川航(男) 松田葵斗(男)
小友	浜田芽南(女) 菊池柚李(男)
松崎	(佳一) (広幸)
	立花紗希(女) 小笠原愛也(男)
	(祐希) (辰也)
青笹	菊池彩希(女) 外館春翔(男)
上郷	(泰治)
宮守	千田陸斗(男) 佐藤瀬成(女)
	(志桜里) (昌弘)

## おくやみ

6月30日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	松原ミツ子 (87歳・8区) 菅沼秀章 (80歳・5区) 堀合靖子 (65歳・1区) 中田立巳 (79歳・3区) 伊藤ちよみ (64歳・4区) 菊池健悦 (83歳・6区) 佐々木モリ子 (84歳・5区) 佐々木章造 (92歳・5区) 附馬牛町 食改善推進員 の皆さん
綾織	菊池儀一 (86歳・2区) 佐々木トキ (101歳・4区)
小友	阿部富夫 (80歳・6区) 菊池ミキ (88歳・3区) 新田留三郎 (82歳・8区) 鰐沢トモ (95歳・7区)
松崎	山屋高一 (86歳・7区) 菊池ヤス (96歳・3区) 前川マサ (80歳・5区) 佐々木安治 (66歳・9区) 笛村コト (100歳・1区) 小山秀晴 (77歳・1区) 宮守
土淵	佐々木ミツ (97歳・宮4区) 千葉和久 (70歳・達1区) 鈴木文治 (84歳・達3区) 佐々木康信 (71歳・宮5区) 照井喜子 (103歳・宮5区) 多田治 (67歳・宮5区)

食生活改善推進員おすすめ

### 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook

### 鮭のカリトロ炒め



今月のレシピ担当  
附馬牛町  
食改善推進員  
の皆さん

エネルギー223kcal、たんぱく質16g、脂質10.9g、カルシウム214mg、食塩1.2g

#### ●材料(4人分)

生鮭300g、【A】(おろしショウガ大さじ1/2、酒・しょうゆ各小さじ2)、片栗粉大さじ4、タマネギ150g、赤ピーマン3個、サラダ油大さじ3、【B】(酢・砂糖・しょうゆ各大さじ1と1/2、片栗粉大さじ1/2、水大さじ5)、絹さや・アスパラ適量

#### ●作り方

①鮭を一口大に切り、Aと一緒にボリ袋に入れて揉み込む。15分ほどおいて下味をつける。

②タマネギは厚さ3mmほどのくし形切り、赤ピーマンは乱切りにする。

③①に片栗粉をまぶす。サラダ油大さじ2をフライパンで熱し、鮭がカリッとなるまで両面を焼いたあと、鮭を取り出す。

④残りのサラダ油大さじ1を熱したフライパンに入れ、②を炒める。

⑤タマネギが透き通ったら③を入れ強火にし、Bを混ぜ合わせたものを加えて、とろみがつくまで炒める。絹さやまたはアスパラを添えて完成。

#### !おすすめポイント

酢が入っているので、夏の暑いときでもサッパリと食べられます。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています