みんなの広場

わがやのアイドル　Child

遠野の元気なわらすっこたちを紹介します。

宮守町

慎也さんのお子さん

照井　梨央ちゃん
（H29.8.22生）

宮守町

光明さんのお子さん

㊧小田島　望那ちゃん（H28.2.18生）
㊨　　亮治くん（H29.9.28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（兄弟や姉妹が一緒に写っている写真でも可）▶申込期限　11月10日㈮▶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　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　メールアドレス：koho@city.tono.iwate.jp）

伊藤　健司さん 27歳
泉美さん 23歳
＝遠野町＝

ターンズ　TURNS

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！

自給自足の生活を求めて移住 ゆったりした生活を満喫

★主な経歴
①釜石市出身。→
②結婚し、愛知県で教員を務め退職。→③02'移住

Jターン

Vol.20
糠盛　正幸さん（右）
民宿「星の宿」、70歳
宮守町下宮守在住・釜石市出身
【写真】左／奥さんの文江さん（69歳、東京都江戸川区出身）

Q．遠野に移住した理由は？

退職後は自給自足の生活をしたいと思い岩手に帰るつもりでした。そんな時、農地付きで売りに出されていた今の家が気に入り、引っ越してきました。

Q．現在の遠野ライフは？

「おいしい物を食べたい」という思いで、無農薬で作物を育てています。地元の人から昔の道具をもらってしょうゆや味噌を手作りしたり、五右衛門風呂を作ったり。都会とは違い、遠野は時間に追われることなくゆったりとした生活を送れるので、気に入っています。

Q．今後の目標は？

遠野には日本の原風景があります。この風景を残すため、観賞用の植栽にも挑戦。腰を据えて、じっくりと取り組んでいきます。

⬆田舎暮らしの記録。民泊で受け入れた中学生たちと記念撮影

【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

子育てするなら遠野！　Vol.43

わらすっこインフォ　Info

虐待かもと思ったら189♪

11月は児童虐待防止推進月間です。不自然な傷や打撲の跡がある、衣類や体がいつも汚れているなど「虐待かも…」と思ったら、児童相談所や市役所へ相談または通報してください。連絡は匿名で構いません。あなたの「もしかして」が子どもの命を守るだけでなく、子育てに悩む保護者の支援につながります。

これらは虐待です！

身体的虐待	殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、車の中に放置するなど
性的虐待	ポルノグラフィの被写体にする、子どもへの性的行為など
心理的虐待	無視、兄弟間での差別的扱い、子どもの前で暴力をふるう

問い合わせ
・市子育て総合支援課（☎62-2111内線333）
・児童相談所全国共通ダイヤル（☎189）

【お知らせ】
毎月最終週に「わらすっこナビ」を遠野テレビで放送中！

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ　Cook

マーボー豆腐

今月のレシピ担当は 上郷町 食改善推進員の皆さん

1人分の栄養価
エネルギー158キロカロリー、たんぱく質10グラム、脂質10.5グラム、カルシウム99ミリグラム、食塩1.2グラム

●材料（4人分）
豆腐（絹ごし）300グラム、ひき肉120グラム、ニンジン30グラム、シイタケ60グラム、青ネギ2本、おろしニンニク2グラム、おろしショウガ3グラム、【A】（砂糖小さじ3/4、しょうゆ大さじ1.5、豆板醤1グラム、水大さじ1）、片栗粉小さじ1、ごま油3ミリリットル、サラダ油6ミリリットル

●作り方
❶豆腐を1.5センチ角に、青ネギは小口に切ってそれぞれ水にさらし、水けをきる。ニンジンとシイタケは、3ミリ程度の細切れにする。
❷フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとショウガを炒める。香りが出たらひき肉を加え、色が変わったらニンジン、シイタケを入れてさらに炒める。
❸Aを混ぜたものを加えひと煮立ちさせ、豆腐を加える。豆腐が温まったら、ごま油と倍の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。青ネギを散らして完成。

おすすめポイント
手作りすることで、簡単においしく減塩できます。

※ レシピの詳細は総合食育センターまで（☎62-2032）

おめでた

9月30日まで届け出分（　）内は性別と保護者

遠野	菊池紘（男）	（輝）
	作山純凪（女）	（裕彦）
	阿曽沼結衣（女）	（崇）
	菊池悠仁（男）	（佑樹）
	山田晴子（女）	（泰平）
附馬牛	糠森釉衣（女）	（将信）
松崎	石田壮（男）	（善明）
青笹	菊池栞凪（女）	（一輝）
宮守	照井梨央（女）	（慎也）
	佐々木実莉（女）	（康太）
	佐藤弘翔（男）	（憲之）

おくやみ

9月30日まで届け出分（　）内は年齢と行政区

遠野	瀧田克彦	（81歳・3区）
	菊池清一	（88歳・13区）
	佐々木昌子	（66歳・11区）
	村上正規	（75歳・4区）
	菊池一美	（96歳・13区）
	菊池倉雄	（88歳・15区）
	新田清七	（83歳・15区）
	山口弘	（95歳・12区）
	熊谷知善	（86歳・9区）
	箱石君子	（75歳・11区）
綾織	菊池秀遠	（81歳・2区）
	綱木政義	（87歳・7区）
小友	菊池みどり	（64歳・3区）
	小松カオヱ	（93歳・5区）
	田中徳	（88歳・2区）
松崎	岩本勝雄	（74歳・8区）
	菊池ユミ	（69歳・2区）
	海老子川平吉	（89歳・2区）
土淵	菊池司	（78歳・10区）
	高砂子滋子	（88歳・5区）
	佐々木ミヱ	（84歳・2区）
	安部ヤス子	（87歳・8区）
青笹	西田寛	（87歳・7区）
上郷	菊池清志	（87歳・8区）
	大洞優	（83歳・6区）
宮守	山蔭益子	（85歳・鱒1区）
	鈴木トヨ	（79歳・鱒6区）
	福地久志	（83歳・達7区）
	宋小芹	（58歳・宮1区）
	畠山イチ	（88歳・宮5区）
	佐々木ソヨ	（90歳・宮6区）

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています