

## Marriage

## 私たち、結婚しました！



佐藤 巨樹 さん 29歳  
沙也香 さん 28歳  
=小友町=

新しい時代をともに歩み  
幸せな家庭を築きます

縁結びイベントありがとう！  
幸せになります！



榎原 修平 さん 30歳  
美久 さん 28歳  
=松崎町=

平穩無事に暮らせるよう  
二人で力を合わせます！

### 「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 市総務企画部広報担当  
(☎62-2111 メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)



小時田 健司 さん 37歳  
光美 さん 36歳  
=上郷町=

## ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！



Vol. 38  
蔵本 敏宏 さん(右)  
B & Bくら乃屋、58歳  
松崎町在住・東京都出身  
【写真】左/妻の優子さん(58歳、東京都出身)、一緒にIターンした飼猫のぶー太ちゃん

### 心惹かれた遠野だから 魅力をたくさん伝えられる

#### Q. 遠野に移住した理由は？

遠野との出会いは物件探し。訪れてみたら、観光地ながらどこか懐かしく、心惹かれる風景が。玄関前に鹿が出るとも知らず、移住を決めました(笑)。

#### Q. 現在の遠野ライフは？

朝食と宿泊を提供するB & B形式の宿「くら乃屋」を開業。会社員から自営業に変わり、それまでと

は全く違う生活。草刈りや雪かき、まき作りに汗を流し、ブルーベリー栽培や味噌作りにも挑戦。移り行く里山の四季と豊かな自然を、お客さまと一緒に満喫しています。

#### Q. 今後の目標は？

自分たちがハマった遠野暮らしだからこそ、たくさんの魅力を伝えられる。魅力を広め、遠野に訪れる人を増やしていきたいです。



↑くら乃屋は遠野I Cから約5分。駅まで送迎も可能【連絡先☎60-1360】

## TURN S

★主な経歴  
①東京都武蔵野市出身→都内で会社勤め  
→②'09移住

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)

で・くらす遠野

検索

\\ 子育てするなら遠野！ \\ Vol. 61

## わらすっこインフォ

## Info

### 食生活について考えよう 6月は食育月間！

「6月は食育月間」「毎月19日は食育の日」ということを知っていますか？ 食育は、心や体を育む大切なもの。当たり前だけど、大事にしたい。普段何気なく食べているものや、食事の取り方について改めて考えてみましょう。



問い合わせ  
市総合食育センター(☎62-2032)



いただきます！

#### 家族でできる取り組み

- ★毎日朝ごはんを食べる
- ★食事のあいさつをする
- ★箸やおわんの持ち方に気を付ける
- ★家族そろって食べる日をつくる
- ★親子で料理をする
- ★遠野産の食材を積極的に食べる
- ★ひつまやがんづきなど、郷土に伝わる料理をつくる

食生活改善推進員おすすめ

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



### ミルクレープ (いちごソースがけ)

今月のレシピ担当は  
綾織町  
食改善推進員  
の皆さん

#### 1食分の栄養価

エネルギー233kcal、たんぱく質6g、脂質15.2g、鉄0.8mg、食塩0.3g

#### ●材料(6人分)

【A】(卵1個、無調整豆乳230cc、砂糖大さじ1、油小さじ1)、薄力粉50g、いちご60g、【B】(砂糖20g、レモン汁小さじ1/2)、植物性生クリーム100cc、無糖ヨーグルト100g

#### ●作り方

- ①ボウルに【A】を混ぜ入れ、薄力粉をふるいにかけて加えて混ぜる。
- ②温めたフライパンをぬれた布巾に置いて軽く冷ます。①を流し入れ、

15g程のクレープ生地を12枚程焼く。  
③植物性生クリームを泡立て、一晩水切りしたヨーグルトとよく混ぜる。  
④いちごを4等分し、【B】と混ぜ合わせ、電子レンジで3分程加熱する。  
⑤②と③を順に重ねてラップをし、冷蔵庫で1時間程冷やす。切り分けて④をかける。

#### ！おすすめポイント

甘さ控えめのクリームで、小さなお子さんにもオススメです！

※ 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	菊池華羽(女)	(一輝)
	佐々木一成(男)	(善一)
	佐々木さあや(女)	(秀治)
	佐々木晴風(女)	(孝太)
	汀竜丞(男)	(大)
綾織	菊池彩瑚(女)	(郁弥)
松崎	菊池勇李(男)	(大樹)
	菊池咲花(女)	(和昭)
青笹	佐々木ことね(女)	(和輝)
宮守	多田叶(男)	(康幸)
	小田島和花(女)	(洋平)

## おくやみ

4月30日まで届け出分( )内は年齢と行政区

遠野	及川正二	(52歳・14区)
	後藤正伍	(86歳・13区)
	関根サダ	(86歳・13区)
	小笠原暉悦	(75歳・13区)
	菊池キエ	(97歳・1区)
	菊池ウラ子	(90歳・4区)
	内田正英	(77歳・5区)
綾織	菊池鉄男	(79歳・7区)
	藤原キサ	(87歳・5区)
	石田榮子	(69歳・2区)
小友	及川安治	(87歳・2区)
	小松時男	(86歳・5区)
	佐々木時男	(87歳・5区)
附馬牛	及川ヨシエ	(101歳・4区)
	菊池ナツ	(101歳・5区)
	菊池藤治	(84歳・5区)
	佐々木源吉	(88歳・7区)
松崎	菊池長良	(62歳・2区)
	菊池俊雄	(89歳・8区)
	前坂サヨ子	(66歳・7区)
	大洞貞見	(64歳・7区)
	菊池ミヤ子	(78歳・8区)
土淵	川久保孝吉	(83歳・3区)
青笹	中平トメ	(95歳・5区)
	畑山フヂ	(94歳・6区)
	佐々木國夫	(62歳・2区)
	藤原一信	(86歳・1区)
上郷	堀切優子	(68歳・5区)
	菊池和子	(72歳・9区)
宮守	齋藤テル	(102歳・宮5区)
	菊池コヨ	(92歳・宮5区)
	多田秀一	(99歳・宮6区)
	小友百合子	(93歳・宮3区)
	阿部ミト	(96歳・宮1区)
	木戸口久二	(90歳・遠7区)
	伊藤文夫	(86歳・宮3区)
	菊池作雄	(93歳・宮3区)
	水越コト	(89歳・宮1区)
	菅原嘉一郎	(90歳・宮2区)