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。

松崎町

宏之さんのお子さん

菊池 依叶ちゃん
（R１．８．16生）

宮守町宮守

真由さんのお子さん

菊池 佑磨くん
（H29.11.１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15日㈮ ▶申込方法　住所、氏名（お子さん・保護者）、電話番号、写真一を下記あて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。

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　市総務企画部政策担当（☎62-2111　メールアドレス：koho@city.tono.iwate.jp）

結婚しました
遊びに来てください！

程熊 雄也 さん 28歳
智香子 さん 27歳
＝松崎町＝

ターンズ　TURNS

遠野にＩ・Ｊ・Ｕターンした人を紹介します！

これまで育ててもらった遠野の人たちに恩返しがしたい

★主な経歴
①松崎町出身→
②盛岡市に進学
→③東京で就職
→④'14移住

Uターン

Vol.43
阿部 唯菜さん(31)
岩手県立遠野病院勤務
早瀬町在住

Q．遠野に移住した理由は？

東京でパティシエとして働いていたときに東日本大震災が発生。家族と過ごす時間を大切にしたいと思い、遠野に帰ってきました。

Q．現在の遠野ライフは？

帰郷して遠野の良さを実感。遠野まつりは市全体がお祭りムードで、みんなで盛り上がる２日間が大好きです。地域起こしの取り組みも魅力的で、今年初参加したホップ収穫祭はすぐに大ファンになりました。「昔ながら」と「新らしさ」がちょうど良い遠野の暮らしを楽しんでいます！

Q．今後の目標は？

これまでの暮らしは地域に見守られ育ててもらいました。これからは地域の人たちに恩返しができるような人になりたいです。

⬆パティシエの経験を生かして姪㊫とお菓子作りを楽しむことも

【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！　わらすっこインフォ　Info

Vol.66

11月は児童虐待防止推進月間です

子どもへの虐待の背景には、それぞれの家族が抱える問題に加え、地域での孤立などがあります。子どもは自ら「助けて」と言えず、虐待の事実を相談することはほとんどありません。一見問題を抱えていないような子どもやその家族からも、何らかのサインが出ている可能性があります。

子どもたちを虐待から守るため、気になることがあればすぐ児童相談所や市役所へ相談してください。連絡は匿名でも構いません。

児童虐待とは―。

身体的虐待	長時間閉め出す、殴る、蹴るなど
心理的虐待	無視、言葉で脅す、目の前でのＤＶなど
ネグレクト	不潔な状態にする、食事を与えないなど
性的虐待	子どもへの性的な行為、被写体にするなど

問い合わせ
・市こども政策課（☎62-0189）
・児童相談所全国共通ダイヤル（☎189）

食生活改善推進員おすすめ

栄養満点♪ 食育レシピ　Cook

寺沢団子シチュー

今月のレシピ担当は
宮守町 食改善推進員の皆さん

１食分の栄養価
エネルギー184キロカロリー、たんぱく質7.2グラム、脂質6.9グラム、カリウム431ミリグラム、カルシウム95ミリグラム、食塩1.1グラム

●材料（４人分）
ジャガイモ140グラム、しめじ60グラム、【Ａ】（ニンジン40グラム、白菜30グラム、タマネギ40グラム、鶏肉60グラム）、片栗粉25グラム、水200cc、牛乳300cc、コンソメ１個、塩こしょう少々、バター10グラム、小麦粉大さじ３

●作り方
❶茹でてつぶしたジャガイモが熱いうちに片栗粉を混ぜてよくこねる。
❷①を一口大に丸め、中央をへこませへそっこ団子にする。
❸【Ａ】を食べやすい大きさに切る。
❹鍋にバターを熱し、③としめじを加え、タマネギが透明になるまで炒めたら火を止める。
❺④に小麦粉を振り入れてまんべんなく混ぜる。
❻⑤に、②と牛乳、水、コンソメを加えて火をつける。とろみがつくまでよくかき混ぜながら煮込んだら、塩こしょうで味を調える。

おすすめポイント
もちもち食感が癖になる。コンソメ代わりに味噌を使えば和風に！

※ 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	佐々木航大（男）	（真也）
	菅原煌斗（男）	（智和）
	齋藤翔太（男）	（圭太）
松崎	熊谷新太郎（男）	（航）
土淵	留場澪（女）	（拓也）
	佐々木亮輔（男）	（広林）
上郷	宮下莉乃（女）	（拓也）
宮守	佐々木匡也（男）	（希実也）
	佐藤諒一（男）	（隆司）

おくやみ

９月30日まで届け出分（　）内は年齢と行政区

遠野	荻野和子	（73歳・12区）
	浜田智	（57歳・７区）
	稲本登	（71歳・14区）
	菊池春枝	（90歳・15区）
	及川モヨ	（100歳・３区）
	佐々木スゲ	（88歳・１区）
	佐野弘子	（86歳・14区）
	沖登	（83歳・13区）
小友	菊池アサヲ	（91歳・３区）
附馬牛	菊池博	（95歳・６区）
松崎	菊池ヤヨ	（93歳・８区）
	瀬川洋子	（88歳・８区）
	菊池忠雄	（77歳・２区）
	菊池六之烝	（71歳・７区）
土淵	小野寺キミ	（97歳・９区）
	類家律子	（91歳・10区）
青笹	荒川みよ	（91歳・４区）
	畑山到	（87歳・６区）
上郷	桑畑幸次	（69歳・３区）
	小森ヤヨエ	（86歳・４区）
	堀切学	（49歳・１区）
	山崎ツエ子	（88歳・４区）
宮守	中村幸男	（94歳・達２区）
	佐々木トヨ	（93歳・鱒２区）

※慶弔欄は、掲載を希望された方のみ掲載しています