

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

土淵町



電大さんのお子さん

阿部 紗奈ちゃん(H27.11.12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 7月20日(月) ▶申込方法 住所、氏名(お子さん・保護者)、電話番号、写真を下記まで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)

結婚しましたー!!!



佐々木 丸太さん 24歳
唯 さん 21歳
=上郷町=

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人をご紹介します!



Vol. 51 ひろのり
平松 浩紀さん(46)
BEER EXPERIENCE株式会社
生産部ホップ事業クロップマネージャー
青笹町在住・東京都出身

移住して大正解!
農業を盛り上げていきたい

Q. 遠野に移住した理由は?

震災ボランティアをきっかけに岩手へ。幼い頃自然豊かな環境で育ったこともあり、のどかな暮らしを求めて遠野へ移住しました。

Q. 現在の遠野ライフは?

知り合いのもとでホップ栽培を始めて5年目。屋外での力仕事が多く、作業後は汗びしょりになります。疲れたときに、水が張ら

れた田んぼの隣にシバザクラが咲く風景など、ふと見える景色に癒される日々。移住して大正解だったと感じています。

Q. 今後の目標は?

農作業や、ホップ収穫祭などのイベントに携わる中で、市内外の多くの人と交流でき刺激をもらっています。情報交換しながら、農業を盛り上げていきたいです。

TURNS

J ターン

★主な経歴
①神奈川県→②東京都→③釜石市→④'16移住



↑「一番大変な作業」と言いながらも笑顔でつる下げ作業をする平松さん

【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. 74

わらすっこインフォ

Info

ファミサポ「まかせて会員」を募集!

市は、地域で子育てを応援する取り組み「ファミリー・サポート・センター事業(通称:ファミサポ)」の「まかせて会員」を募集しています。まかせて会員は、子どもを自宅で預かったり、保育施設へ送迎したりする人のこと。計24時間の講習を受けることで、同会員として活動することができます。また、興味のある講習のみの受講も可能です。詳しくは問い合わせください。

★講習日程・内容

①	7月29日(休) 10時~17時10分	「保育の心」「小児看護の基礎知識」「安全・事故」
②	7月30日(休) 9時~17時	「事業を円滑に進めるために」「心の発達とその問題」
③	8月1日(土) 9時~17時	「子どもの栄養と食生活」「小児看護の基礎知識、身体の発達と病気」
④	8月3日(月) 10時~15時	「子どもの世話」「子どもの遊び」

- ★対象者…子育て家庭を応援したい人
- ★会場…①②市元気わらすっこセンター3階(市役所東館庁舎)、③市総合食育センター、④遠野健康福祉の里
- ★受講料…無料(希望者は弁当代500円)
- ★持ち物…筆記用具、昼食
- ★申込方法…7月20日(月)までに電話申込

市ホームページにも掲載中
遠野市 ファミサポ

問い合わせ・申し込み
市子ども政策課
(☎62-0189)

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。

熱中症を予防しよう!!

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



食生活改善推進員推薦
今月の担当
附馬牛町
食改善推進員
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー191kcal、脂質10.6g、カリウム237mg、ビタミンC18mg、食塩0.2g

●材料(4人分)

生クリーム100g、砂糖大さじ2と1/2、ヨーグルト100g、バナナ1/2本、ミカン缶50g、モモ缶50g、【A】(粉寒天2g、オレンジジュース250cc)、ミントなどのハーブ適量

●作り方

- ①バナナとモモを約1cm幅に切る。
- ②生クリームに砂糖を加え、角が立つまで泡立てる。
- ③②とヨーグルトをよく混ぜたら、

- ④汁を切った果物を加え混ぜ合わせる。
- ⑤④を5mm程度の厚さになるようバットに流し込み、冷蔵庫で冷やす。固まったら型抜きで星形にする。
- ⑥⑤に③とハーブを添える。

！おすすめポイント
暑い日に冷たいヨーグルトと果物のアイスでおいしく栄養補給!

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)