

早瀬町



かずゆき
和幸さんのお子さん

千田 珠己ちゃん
(H30. 1. 23生)

募集 教師

「わがやのアイドル」

お子さんの笑顔を広報に掲載し、記念の一冊にしませんか？
▶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 10月19日(月) ▶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。

ターンズ

遠野にI・J・Uターンした人を紹介します！



TURN S

J ターン

- ★主な経歴
①沖縄出身→②カナダで飲食業勤務→③埼玉→④東京→⑤千葉→⑥'20移住

料理にビールに挑戦を続け たくさんの人を喜ばせたい



Vol. 54
かずき
有賀 一樹さん(30)
=中央通り在住=
遠野醸造TAPROOM
シェフ、ブリュワー、ハンター

Q. 遠野に移住した理由は？

カナダで東日本大震災チャリティー活動をした際、東北出身の人たちが力を貸してくれました。ブリュパブを開いて東北に恩返してできればと考えていたこともあり、今の職場の求人を知ったときは嬉しくて即応募しました！

Q. 現在の遠野ライフは？

遠野醸造で調理とビールづくり

をしています。遠野の人の人柄が心地良く、地元・沖縄に近いものを感じています。遠野に来て良かったと100%満足しています。

Q. 今後の目標は？

料理にビールに挑戦を続け、海外からのお客さまも満足できる良いものを作って、遠野、そして岩手、東北、世界中へと、喜んでくれる人の輪を広げたいです。



↑料理中の有賀さん。自ら農家に出向いて食材を選んでいきます

【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)

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。

子育てするなら遠野！！ Vol. 77

わらすっこインフォ

Info

楽しさいっぱいの体力づくり！

市は、平成19年から子どもたち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に取り組んでいます。

市内の全保育園および幼稚園、子育て支援センターまなざしなどの会場に講師を派遣。年間約70回、各会場で4～5回実施し、1回あたり約1時間、元気に体を動かしています。



写真_子どもたちの運動神経を鍛えるコーディネーショントレーニングの様子

問い合わせ
市生涯学習スポーツ課
(☎62-4413)

朝ごはんを食べよう！！

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

小松菜ときのこのマヨ炒め



食生活改善推進員推薦
今月の担当
食改善推進員
宮守支部
の皆さん

1.食分の栄養価

エネルギー116kcal、たんぱく質3.4g、脂質10.6g、カルシウム83mg、鉄1.3mg、食塩0.5g

●材料(4人分)

生シイタケ60g、しめじ50g、小松菜120g、ベーコン40g、【A】(マヨネーズ大さじ2、あらびきマスタード大さじ1、すり白ゴマ大さじ1)

●作り方

- ①洗った小松菜を長さ4～5cmに切る。
- ②シイタケは石づきを除いて薄切りにし、しめじは根本を落として2～3等分、ベーコンは2cm幅に切る。

③【A】を混ぜておく。

- ④フライパンで②の食材を炒める。
- ⑤ベーコンから油が出て、シイタケやしめじが色づいたら小松菜と③を加えてさっと炒める。

！おすすめポイント

旬のキノコは食物繊維が豊富！朝の忙しい時間にさっと作れてお弁当にもぴったりです

※ レシピの詳細は総合食育センターまで(☎62-2032)

News + プラス

心温まる南部藩の縁

八戸市立新井田小学校からの便り

約400年前、領地替えて遠野に移り住んだ「根城南部氏」の城跡にある八戸市立新井田小学校の6年生から本市にビデオメッセージなどが届きました。同校は修学旅行で本市を訪れる予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で断念。メッセージには、遠野への感謝と今後の交流をつなげていきたいとの心温まる想いが込められていました。



手作りのアルバムやビデオメッセージなどが寄せられました

今回は残念ながら遠野に伺うことができなくなりましたが、温かく迎え入れていただく準備をしていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。コロナがおさまったら、家族で遠野に旅行に行きたいと思います。修学旅行の準備で遠野と新井田のつながりを勉強するにつれ、新井田と遠野の深いつながりを感じました。領地替えて遠野に移り住んだ新井田の人々と清心尼公たち。約400年の時間がたっても、地域のお祭りにつながっていることが本当にすごかったです。これからの遠野と新井田の交流の架け橋となることを誓い、お礼の言葉とします。

※ビデオメッセージより一部抜粋