



楽しい！  
和・輪・話

唐丹公民館

※「楽しい！和・輪・話」では、市内で活動している文化、スポーツ、ボランティアなどのグループを紹介しています。

唐丹の歴史を語る会

「唐丹の歴史を語る会」は、唐丹町の歴史や文化などを学んでいる唐丹公民館の自主活動グループで、平成13年から活動しています。

震災を契機に、町内に何かを残し、伝えていこうと、当時避難した人たちの様子や写真などを集め「千年後の伝言」という本にまとめ、町内全世帯に配布しました。  
今年も、唐丹の天文学者・葛西昌正が伊能忠敬を顕彰する「測量の碑」を建立して200年に当たり、その記念事業を開催しています。また、明治、大正、昭和、平成の災害をまとめた資料集作成を進めており、来春の発行を目指しています。  
活動日：奇数月の第2月曜日ほか  
会員数：25人  
問い合わせ：事務局長…下村恵壽さん  
☎0901707716078



フレッシュ  
まきらり  
山中 崇寛さん  
(24歳・中妻町)  
JR東日本 釜石駅 勤務

多くの観光客を歓迎・見送りたい

小さいときから電車の運転士にあこがれ、最初に釜石駅着任となり2年目になります。乗降客の出・改札や列車案内など、窓口業務を担当しています。求められた切符を忠実に販売できるよう基本動作の徹底を日々心がけながら、将来は新幹線の運転士が目標です。  
休日は、フットサルで体を動かしたり、部屋でDVD(主に邦画)を見たりして過ごすことが多いです。明るくて笑顔の素敵な人が理想のタイプですが、そんな女性と気軽に立ち寄れる、若い人たちが交流できるカフェがまちにあればいいと思います。また、多くの観光客が乗降・滞在し、回遊できるにぎわいあるまちになってほしいです。岩手町出身。  
※「フレッシュ キラリ」では、まちで見かけた次代を担う青年男女を紹介しています。

すこやか  
アイドル

たかはし りか  
高橋 利花ちゃん(2歳)  
友達がたくさんできるといいね。

さとう しりゅう  
佐藤 士竜くん(2歳)  
強くて優しい子になってね。

すがの るあ  
菅野 瑠愛ちゃん(2歳)  
明るくて元気に育ってほしい。

はがほのか  
芳賀穂乃香ちゃん(2歳)  
優しくて元気な子に育ってほしい。

さわた せいあ  
澤田 青空くん(2歳)  
人の気持ちがわかる優しい子になってね。

※「2歳児いい歯健診(10月)」から—  
「すこやかアイドル」では、子どもの笑顔とお家の人からのメッセージを紹介します。  
1〜3歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか？  
希望の場合は市広聴広報課 ☎22-2111内線137) までご連絡ください。

※市食生活改善推進員協議会の協力・監修で、おすすめヘルシーメニューを紹介します。



お手軽!!  
健康レシピ

【いかバーグ】

材料(4人分)	いか(中) … 4ハイ	卵…………… 1/2個
	ごぼう………… 40g	油…………… 大さじ2
	ニンジン………… 40g	A { しょうゆ… 大さじ1
	玉ネギ………… 40g	砂糖………… 大さじ1
	生しいたけ… 4枚	酒…………… 大さじ2
	長ネギ………… 1/2本	レタス………… 4枚
	片栗粉………… 大さじ2	ミニトマト… 8個

- 作り方
- ① いかの皮をとり、開いて、内臓以外をねばりが出る程度まで包丁でたたき(フードプロセッサーでもよい)。
  - ② 玉ネギ、しいたけ、長ネギはあらかじめみじん切りにする。
  - ③ ニンジン、ごぼうはさがきにしておき、ごぼうは水にさらしておく。
  - ④ 片栗粉、溶き卵を加えて混ぜ合わせ、4つにわけ小判型に形を整えておく。
  - ⑤ フライパンに油をしき、中火で両面を焼く。
  - ⑥ 焼けたら火を強め、(A)を合わせたものに加え、からめる。
  - ⑦ 皿にレタスをしき、いかバーグをのせてミニトマトを添える。

ポイント

いかは、低カロリー、低脂肪、高タンパク質の食材です。  
また、血中のコレステロールを下げる、中性脂肪を減らす、血圧を正常に保つ働きのある「タウリン」が豊富です。

主な栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	207	17.9	8.4	40	1.3

市政Q&A みんなの声

**Q** 岩手沿岸南部クリーンセンターの浴場を利用することが多いのですが、身体障がい者用駐車帯に、健康者の乗用車が駐車しているのを見掛けます。みんながマナーを守り本来使用すべき人が使用できるよう、駐車場の正しい使い方を徹底してほしいです。  
(市内・男性)

**A** ご指摘のとおり、駐車場の身体障がい者用、大型車用スペースの使用状況を確認したところ、本来は使用を控えるべき人たちの駐車が多く見受けられました。  
注意書きの掲示、浴場開放日程表への注意事項掲載などで、改めて利用者の皆さんに駐車マナーの徹底を呼びかけます。  
(岩手沿岸南部広域環境組合)

**Q** 現在、仮設住宅に入居していますが、近い将来、結婚を考えている相手も同様で、お互い両親と同居しています。結婚を前提にお互い世帯分離し、仮設住宅で一緒に住むことはできますか？  
(市内・男性)

**A** 被災者の結婚に伴う新たな世帯分離で貸し出すことはできます。ただし、分離を希望するお二人のどちらかが被災し、結婚のめどが付いていることが条件となります。また、震災後市内に戻り、仮設住宅で両親と同居している人の場合、直接的な被災と判断されないため、新たに仮設住宅を貸し出すことはできません。  
このように一定の条件がありますので、詳しいことは市生活支援室までご相談ください。  
(市生活支援室)