



Vol. 3

高校生ライフ School

高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

遠野高校応援団

- 所属人数…13人
- 担当の先生…りゅうや 工藤竜也先生
- 目標…人助け、伝統の継承



1_団員の皆さん 2_高総体前に体育館で応援
3_応援を支える太鼓担当

応援団の本質「人助け」の思いを大切に

Q. 活動を教えてください

練習は週2回が基本で、歌詞や振り付けなどを確認します。今年から野球・サッカー部も応援団に入り、より明るく活動ができています。

Q. 注目の取り組みは

高総体の壮行式がなかったため、大会前に各部活の練習場所で個別に応援しました。

選手の力になれるよう気持ちを込めて、今後も大会があるごとに応援していきたいです。

Q. 意気込みをひとこと!

応援団の本質は「人助け」と教わりました。代々伝わってきた応援の「型」と「気持ち」を継承し、日常生活でも人々のためになれるような遠高応援団でありたいと思います。

ピックアップ 市内であった、ちょっとほっこりする話題

去年は六つ葉。今年、「八つ葉」に出会う



藤夫さん、モヨさんと8つ葉のクローバー

5月14日、菊池モヨさん(松崎町、83歳)が遠野バイパスで八つ葉のクローバーを見つけました。徒歩で買い物に向かう道中、発見。葉が8枚あるのを確認すると、夫の藤夫さん(同)に見せるため買い物は早々に帰宅。くしくも昨年5月13日に六つ葉を発見している藤夫さんは「何回もかじよした(数えた)」と満面の笑み。モヨさんは「家族と市民の皆さんの健康と幸せ、コロナ終息を願いたい」と八つ葉に思いを込めました。

写真募集

お子さん、新婚さんの写真を募集しています。メッセージを添えて、記念の一冊にしてみませんか。

■対象 ①未就学児(就学した兄弟や姉妹と一緒に写っていても可)②婚姻届を提出しておおむね1年以内の夫婦

■申込方法 申し込む人の▷住所▷氏名▷電話番号を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、件名に「広報遠野写真募集」と付けて応募ください。

みんなの広場

子育てするなら遠野!! わらすっこインフォ

Vol. 85

Info

食育ピクトグラムを生活に取り入れよう!

農林水産省は、食育の取り組みの情報発信や普及、啓発を目的に12の「食育ピクトグラム(右)」を作成しました。6月は食育月間。同ピクトグラムを参考に家庭で「食育目標」を立て、達成に向けて取り組んでみましょう。



問い合わせ

市総合食育センター(☎62-2032)

毎月第2火曜日は、子育て関連情報「わらすっこナビ」を遠野テレビで放送しています。ぜひご覧ください。

食改善推進員おすすめ!

栄養満点♪ 食育レシピ Cook

手作りカッターチーズブルーベリーソース掛け



バランスよく食べよう
今月の担当
食改善推進員
理事
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー66kcal、たんぱく質5.4g、脂質1.8g、カルシウム23mg、食塩0.4g

●材料(4人分)

「カッターチーズ」牛乳800cc、レモン汁80cc、「ブルーベリーソース」【A】(ブルーベリー50g、グラニュー糖大さじ2)、レモン汁小さじ1/2

●作り方

- 「カッターチーズ」
- ①約60度に温めた牛乳にレモン汁を加えてよく混ぜる。
 - ②分離したらキッチンペーパーなどでこしてチーズとホエー(乳清)に分ける。
 - ③②のチーズを8等分にして、ラップ

などで丸く形を整える。

「ブルーベリーソース」

- ①耐熱容器で【A】を混ぜ合わせて、30分程置く。
- ②ラップをかけ、500Wのレンジで約1分加熱し、良く混ぜる。
- ③粗熱が取れたらレモン汁を加えて混ぜる。

!おすすめポイント

残ったホエー(乳清)も栄養満点!炊飯や料理に活用できます。

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。