





部員の皆さん 2・3 合奏中の様子。息の 合った演奏が響きます



高校生ライフ

●所属人数…18人

●目標…東北大会出場

遠野高校吹奏楽部

●顧問の先生⋯松岡久美子先生



高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

小澤弥生先生





School











Info

HPV(子宮頸がん) ワクチンの接種について



子宮頸がんは、ウイルスが原因で 起こるがんです。日本では、女性 100人あたり1.32人が子宮頸がんに かかっています。HPVワクチンは、 ージで確認できます。

子宮頸がんの原因の50~70%を防ぐ といわれています。有効性と副反応 などの詳細は、厚生労働省ホームペ

◆定期接種対象者

年度内に12歳~16歳に達する 女子(小学6年~高校1年生 相当)

- ◆接種回数
- 約半年間で3回の接種
- ◆接種費用

原則無料(費用負担上限額あり)

厚生労働省 HPVワクチン接種に関する ホームページ↓



問い合わせ 市母子安心課(268-3186)



Q.練習内容を教えてください

練習は週6日で日曜オフ。 ラジオ体操などのウオーミン グアップで肺活量や体力を鍛 え、パート練習と合奏で技術 を高めます。合奏では、2・ 3年生の学生指揮者を中心に 課題発見と解決に努めます。

Q. 気を付けていることは 仲間同士の思いやりです。

演奏を聴く人に元気や勇気 を与え、明るい気持ちにさせ られるのが吹奏楽の魅力。自 分たちも心を一つに楽しんで 演奏して、音楽の良さを伝え

ていきたいです。

誰かが失敗しても責めるので

はなく、次に生かすための声

掛けを大切にしています。

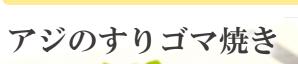
Q. 意気込みをひとこと!

 食改善推進員おすすめ! // 栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

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。







エネルギー274 たんぱく質 19.2%、脂質18.5%、カルシウム 219ミッグラ、鉄1.9ミッグラ、食塩1.2グラ



●材料(4人分)

アジ4尾(3枚おろし32025)、塩小さ じ1/2、ピーマン20025、すり白ゴマ大 さじ6、油大さじ2と1/2、【A】(小麦 粉大さじ2、酒大さじ2)、【B】(しょ うゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2)

- ●作り方
- 1アジは大きな骨を除く。両面に塩を 振り、10分置いて水気をとる。
- ②ピーマンは縦半分に切ってヘタと種 を除き、横5 ឡ幅に切る。

- ❸【A】をよく混ぜて①に絡める。
- 43の両面にすり白ゴマを付ける。
- **⑤**フライパンに油大さじ1/2を熱し、 ②を入れて炒める。【B】を加えて汁気 がなくなるまで炒りつけ取り出す。
- ⑥フライパンを拭いたら油大さじ2を 熱し、④を両面2~3分ずつ焼く。

が苦手な人も食べやすくなります。

705のピーマンを添えたら完成。

すすめポイント カリカリ食感とゴマの風味で、魚

広報遠野をスマホャタブレットで

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信して います。「マチイロ」を使うとスマホやタブレット で、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダ ウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の 広報を読むこともできます。自分に合わせた市の 情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。









マチを好きになるアプリ







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が一緒に写って

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」と付して応募ください。

今月号の「わがやのアイドル」「私たち結婚しました」は、応募がなかったため休載します

35 広報遠野● 2021-08 2021-08 ●広報遠野 32