



Vol. 9

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。

遠野高校野球部

- 所属人数…20人
- 顧問の先生…佐藤紘大先生、軽石のりゆき先生、池田詠先生
- 目標…春季大会で県大会出場



1\_ 遠野高野球部の皆さん  
2・3\_ チーム一丸、目標達成に向け練習に励みます

体と心を成長させて県大会を目指す！

**Q. どんな練習をしていますか**  
週5・6日の活動で、シーズンオフの今は体作りやフォームチェックなどの基礎練習が中心。先生やトレーナーからアドバイスをもらい、選手がメニューを組んでいます。

**Q. 意識していることは**  
▷1人1人の意識を高める  
▷チームの思いを1つに――

の2つ。ミーティングを重ね、課題と目標を共有しています。本音で話して、自分の言葉に責任を持ち、チームのことを全員で考える部にしたいです。

**Q. 意気込みをひとこと！**  
自分たちを追い込んで体とメンタルを何倍にも成長させ、絶対に春季大会で県大会出場できるよう頑張ります！

子育てするなら遠野！ // わらすっこインフォ

Vol. 91

Info

来年度の保育園などの利用申込受付を開始します！

来年4月からの保育園・認定こども園・幼稚園の利用申込を受け付けます。詳しくは、市ホームページを確認ください。

提出・問い合わせ先

市こども政策課(☎62-0189)  
宮守総合支所(☎67-2111)  
各保育園・認定こども園・幼稚園

遠野市 保育所入所 検索



受付日時

平日 12月3日(金)~22日(水)  
休日 12月12日(日)  
※こども政策課のみ  
時間 9時~17時

申込方法

提出先窓口や各保育園などで配布する申込書に記入し提出。申込書は市ホームページからダウンロードできます。

その他

遠野聖光こども園、光の園幼稚園への入園希望者は、施設へ直接申し込みください。

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。

広報遠野をスマホやタブレットで!

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。

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん!

- 1 役立行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け!

App Store からダウンロード Google Play で申し込めよう

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。

食改善推進員おすすめ! // 栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



今月の担当  
食改善推進員  
青笹支部  
の皆さん

1 みんなで楽しく  
食べよう

1個分の栄養価※10等分

エネルギー214kcal、たんぱく質4.0g、脂質14.0g、カリウム179mg、鉄0.5mg、食塩0.3g

●材料(1本分)

かぼちゃ200g、卵 2 個、砂糖70g、油100cc、豆乳50cc、ホットケーキミックス粉200g、クルミ20g、殻をむいたかぼちゃの種10g

●作り方

①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま一口大に切る。レンジ(600W)で5分加熱し、よくつぶしてペースト状にする。  
②①に卵、砂糖、油、豆乳を順に入れてよく混ぜる。ホットケーキミックス

粉を加え軽く混ぜ合わせる。

③パウンド型にクッキングシートを敷き、②の生地を流し込んでからクルミと殻をむいたかぼちゃの種を散らす。  
④③を180度に温めたオーブンで約40分焼く。

! おすすめポイント

かぼちゃは免疫力を高めるカロテン・ビタミン類が豊富。油と一緒に取ると効率よく吸収できます!