



# みんなの広場

Vol.33

## 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。

### 遠野高校生徒会執行部

- 所属人数…10人
- 担当先生…齊藤耕子先生、瀬川正治先生
- 目標…勉強も部活動も全力で取り組む遠高生を目指す



### みんなが楽しく過ごせる学校に！

#### Q. 活動を教えてください

学校生活の充実や向上などを目的に活動しています。後期生徒会活動方針は、勉強と部活動に全力で取り組むこと。生徒総会に提案し、賛成多数で可決されました。

#### Q. 今年の特徴的な取り組みは

埼玉県立飯能高とのオンライン交流です。本校の「note」

への投稿がきっかけで実現。互いの学校の特徴を伝え合い、今後に活かせる活動がないか情報交換しました。今後も交流を続けていきたいです。

#### Q. 意気込みをひとこと！

みんなが楽しく過ごせる学校にしたいです。伝統を大切にしつつ、より良い学校を目指して活動します。



1\_生徒会執行部の皆さん  
2・3\_生徒総会の様子  
4\_飯能高とオンライン交流を実施。互いの学校について理解を深めた。

英語&方言 Vol.22

## グローバル Global&local

このコーナーでは、例文を遠野の方言(ローカル)と英語(グローバル)で紹介しします。

お題 「まなぐ」  
アイボール  
「eye ball」  
意味 「目玉」  
例文 今年は目玉が飛び出るくらい大変なことがたくさんあったね

### 方言(遠野の言葉)だと

今年ハマク飛び出るぐれえ  
大変なこといっぺえあったな



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

デイス イヤー アイ ハド イナフ トラブル トゥ メイク  
This year, I had enough trouble to make  
my eye balls pop out of my head!

【監修】方言/運萬治男さん(2代目カッパおじさん) 英訳/スパンサー・ターリーさん(米国チャタヌーガ市出身)

みんなの投稿

## わがやのアイドル Photo

元気なわらすっこを紹介します！新婚さん写真も募集中です。

近所を冒険！  
楽しいな☆  
藤田 陸斗くん 2歳  
附馬牛町  
匠さんのお子さん

**募集** お気に入りの写真を載せて  
思い出の1冊にしませんか？

▶募集内容 子どもまたは新婚さん写真(友だち・家族などと一緒に撮った写真でも可) ▶申込方法 お気に入りの写真と「代表者氏名」「電話番号」を添えて応募ください。確認後、返信します。※メールの場合は件名に【「広報遠野」写真応募】と入力し、「koho@city.tono.iwate.jp」に送信ください。



QRを読み取り  
送信できます

子育てするなら遠野！ Vol.115

## わらすっこインフォ Information

### 新年度の保育園・認定こども園・幼稚園 利用申込受付が始まっています！

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ています。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

子育て支援課(☎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

#### ■受付日時

平日 12月22日(金)まで

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も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、各園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

食改善推進員おすすめ！

## 栄養満点♪ 食育レシピ Cooking

シイタケの  
ツナ照り焼き

1人分の栄養価  
エネルギー88kcal、たんぱく質4.9g、脂質2.5g、食物繊維5.3g、食塩0.8g

今月の担当  
食改善推進員  
小友支部  
の皆さん



●材料(4人分)  
遠野産シイタケ8個、ツナ水煮缶1缶、タマネギ1/4個、ジャガイモ1個、マヨネーズ大さじ1、片栗粉少々、パセリ少々

【A】酒大さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1

#### ●作り方

- 1 ジャガイモを4等分にし、柔らかくなるまで茹で皮をむく。タマネギは薄くスライスし、5分ほど水にさらす。
- 2 ポウルにジャガイモを入れてつぶし、

水気を切ったタマネギとツナを加え、マヨネーズとあえる。

- 3 シイタケの軸を取り、片栗粉をまぶして、かさに②を詰める。
- 4 油を引いたフライパンに③を並べ、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。
- 5 【A】を加えて、煮絡める。
- 6 お好みでパセリを飾る。

#### ！おすすめポイント

シイタケは食物繊維が豊富で、便通改善に効果的です。