



みんなの広場

Vol.36

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。

遠野緑峰高校サッカー部

- 所属人数…選手5人、マネージャー1人
- 担当先生…横田研一先生、西田幸治先生、佐々木多香子先生、コーチ・鳥屋部清志さん
- 目標…県大会ベスト8と県リーグ昇格



- 1_ サッカー部の皆さん
- 2_ 3対3のミニゲーム練習。練習中も笑顔でプレー
- 3_ 得点カアップのため、ヘディングシュートの練習を強化

攻撃サッカーで県ベスト8を目指す

Q. どんな部活？

高校からサッカーを始めた初心者が多い部活です。サッカーを楽しむ気持ちを一番に練習しています。大会や試合は、他校との合同チームで出場しています。

Q. 活動を教えてください

練習は週5日で2時間半ほど。パスやドリブル、シュー

トなどを練習しています。大会に備え、試合形式のミニゲーム練習も行っています。

Q. 意気込みをひとこと！

昨年の選手権大会は、得点を挙げることができず初戦敗退。今年は攻撃に磨きをかけたいです。高総体や選手権大会で、ベスト8に入ることがチームの目標です。

英語&方言 Vol.25

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 「ばらめがして」
スーン
「soon」
意味 「早く」
例文 今年は温かいから、種まきを早くやらなきゃだよ

方言(遠野の言葉)だと

今年はぬげえがら、種まきばらめがして決めねばねえぞ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

ディズ イヤー イズ ウォーム ソー ウィール
This year is warm, so we'll
ハフ トゥー ソウ ザ シーズ スーン
have to sow the seeds soon.

【監修】方言/運萬治勇さん(2代目カッパおじさん) 英訳/スペンサー・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。



見てみて!
ボールがいっぱい☆
菊池 初唯ちゃん 2歳
遠野町
ひろゆき
宏之さんのお子さん

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.118

わらすっこインフォ Info

病児等保育施設「わらっぺホーム」は看護の必要な子どもを保育しています

わらっぺホームは、咳や発熱などで通園・通学ができない子どもを一時的に保育する施設です。利用要件や手続きなどの詳細は、市ホームページを確認ください。

■利用要件 ▷遠野病院小児科医師が利用可能と判断▷病院でのPCR検査結果が陰性—のいずれかを満たすこと

■利用方法 電話で利用申し込み ※事前に利用登録が必要

■利用時間 平日8時~18時

■対象 生後6カ月~小学6年生

■定員 3人

■料金 1日2,000円 (4時間未満1,000円)

■持ち物 母子健康手帳、病院の診察券、弁当、おやつ(2回分)、飲み物、着替えなど

■場所 県立遠野病院職員宿舎 1階(松崎町白岩14-74)



問い合わせ先

病児等保育施設「わらっぺホーム」 (☎62-8851)

遠野市 わらっぺホーム 検索

食改善推進員おすすめ!

栄養満点♪ 食育レシピ Cooking



今月の担当 食改善推進員 理事の皆さん

1 みんなで楽しく食べよう

1人分の栄養価

エネルギー123kcal、たんぱく質0.7g、脂質4.2g、カリウム182mg、ビタミンC11mg、食塩0.1g

●材料(4人分)

ジャガイモ100g、サツマイモ100g、片栗粉40g、バター20g

●作り方

- 1 ジャガイモとサツマイモを洗い、適当な大きさに切る。
- 2 ①を柔らかくなるまで茹でる。柔らかくなったらザルにあげ、皮をむく。
- 3 ジャガイモとサツマイモを別のボウルに分け、熱いうちにつぶす。片栗粉を少しずつ加えて練る。
- 4 ③をそれぞれ4等分にし、1cm厚の

円形に整える。

- 5 フライパンにバターを弱火で熱し、溶けたら④を入れて焼き色がつくまで両面を焼く。
- 6 お好みで焼きのりやゴマをふる。

! おすすめポイント

ジャガイモとサツマイモは、食物繊維とビタミンCが豊富。便秘改善と美肌効果が期待できます。

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