

Vol. 4

## 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。

### 遠野緑峰高校生産技術科 生活文化コース

- 所属人数…5人
- 担当の先生…高瀬淑恵先生
- 目標…コンポスト「キエーロ」の普及



### 私たちは「キエーロ」応援隊！

**Q. どんなコースですか**  
地域の食・被服文化を研究、伝承するコースです。メンバーは研究気質で、主体的に、遊ぶように学んでいます。

**Q. 注目の取り組みは**  
土中の微生物の力で生ごみを分解する「キエーロ」を研究中！ごみの種類や土の温度の違いで分解結果がどう変わ

るかを調べ、分解しづらいごみの効果的な分解方法確立などの課題解決を目指します。

**Q. 意気込みをひとこと！**  
キエーロは悪臭や虫が発生しにくく、環境にも良いなどメリットがたくさんあります。私たちがキエーロ応援隊となって良さを広め、利用者を増やしていきたいです。



1\_生活文化コースの皆さん  
2・3\_手作りの「キエーロ」と土を整えるメンバー

## わがやのアイドル&私たち、結婚しました！ Family

このコーナーでは、元気なわらすっこや新婚さんを紹介します。



カブトムシつかまえにいくよ☆

山口 鉄平くん 5歳

山口 淳平くん 2歳

遠野町 裕毅さんのお子さん

### 写真募集

お子さんと新婚さんの写真を募集しています！コメント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年以内のご夫婦

■申込方法 写真のほか、代表者の▷住所▷氏名▷電話番号——をメールまたは郵送でお寄せください

■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」と入力して応募ください。

Vol. 86

## わらすっこインフォ Info

### ファミサポ「まかせて会員」募集中！

ファミリー・サポート・センター事業(通称:ファミサポ)は、子育てのお手伝いをしてほしい「おねがい会員」と、お手伝いをしたい「まかせて会員」をつなげる会員制の子育て支援ネットワークです。

市は「まかせて会員」を募集中。計24時間の講習を受けることで、同会員として活動できます。子どもが好きな人、子育てが落ち着いた人、その知識と経験を生かしてみませんか。

#### 問い合わせ・申し込み

市こども政策課  
(☎62-0189)

#### ★講習日程・内容

①	7月30日(金) 10時~17時10分	「保育の心」「小児看護の基礎知識」「安全・事故」
②	7月31日(土) 9時~17時	「子どもの栄養と食生活」「小児看護の基礎知識、身体の発育と病気」
③	8月2日(月) 10時~16時	「子どもの世話」「事業を円滑に進めるために」
④	8月3日(火) 10時~17時	「心の発達とその問題」「子どもの遊び」

(興味のある講習のみの受講も可能)

★対象者…子育て家庭を応援したい人

★会場…①③④市元気わらすっこセンター(市役所東館庁舎)、②市総合食育センター

★受講料…無料(希望者は弁当代500円)

★持ち物…筆記用具、昼食

★申込方法…7月19日(月)までに電話申込

### 食改善推進員おすすめ！

## 栄養満点♪ 食育レシピ Cook

### サバのみそチーズ春巻き



今月の担当  
食改善推進員  
附馬牛支部  
の皆さん

9 産地を  
応援しよう

#### 1人分の栄養価

エネルギー370kcal、たんぱく質20.6g、脂質25.3g、カルシウム122mg、鉄0.8mg、食塩0.9g

#### ●材料(4人分)

サバ4切れ(1切れ70g)、酒小さじ4、長ネギ1/2本、おろしショウガ20g、みそ小さじ1、スライスチーズ4枚、春巻きの皮8枚、大葉8枚、薄力粉大さじ1/2、水大さじ1、揚げ油適量

#### ●作り方

①サバは細長くなるように2等分し、全体に酒をふる。

②長ネギを小口切りにし、おろしショウ

ウガ、みそと混ぜ合わせる。

③チーズは半分に切る。

④春巻きの皮に、大葉、①、②、③を順に重ねて巻き、薄力粉と水を混ぜたのりでふちを留める。これを8本作る。

⑤170~180度の油できつね色になるまで3~4分揚げる。

#### ！おすすめポイント

みそや大葉の風味で食欲増進。県産イワシやカツオを使うのも◎

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。