



みんなの広場

Vol. 12

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。

遠野緑峰高校野球部

- 所属人数…選手10人、マネージャー1人
- 顧問の先生…監督・鈴木裕生先生、部長・小山健人先生、副部長・前原達也先生
- 目標…県ベスト16



地域の応援・期待に応える活躍を

Q. チームの特徴は

人数は少ないですが、みんなで指示・指摘し合えるチームです。途中で手を抜くと、苦しい時に気持ちの面で負けてしまうため、やると決めたことを最後までやり通すことを大切にしています。

した。相手の雰囲気にもまれず試合前半をしっかり守り、中盤、後半で自分たちの攻撃ができるチームを目指します。

Q. 意気込みをひとこと！

昨年の夏の大会は1勝。新チームの目標は県ベスト16です。地域の皆さんの応援、期待に応えられるよう、これからも頑張ります！

Q. どんなチームに？

昨秋はミスで失点し負けま



1_ 野球部の皆さん 2・3_ 雪解け後に向け、緑峰高体育館で冬場の基礎練習に汗を流す部員

英語&方言 Vol. 2

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)で紹介いたします。

お題「こでえられねえ」 これ以上なく良い状態を表現する言葉

パーフェクト 「perfect」

例文 ①暖かくなってきて②たまらないね ③そろそろカッパも出るかな～？

方言(遠野の言葉)だと

- ①ぬぐくなってきて②こでえられねえなあ
- ③だんだんにカッパもではるべあ



Southern English (チャタヌーガの表現)

- ザ ウェザーズ プラム ナイス パーフェクト エイント イット
- ①The weather's plumb nice ②perfect, aint it?
- イット ウォント ビー ロング フォー カッパ カムス
- ③It won't be long 'fore kappa comes

【監修】方言/運高治男さん(2代目カッパおじさん) 英訳/ペンサー・ターリーさん(練栄組勤務、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。

写真左から

佐々木 総悟くん 12歳

晴凧ちゃん 2歳

一総くん 5歳

陽凧ちゃん 0歳

孝太さん(早瀬町)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or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、連絡します。※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読み取りで送信できます

子育てするなら遠野！ Vol. 94

わらすっこインフォ Info

わらすっこのむし歯を予防 フッ化洗口液で健康な歯を守ろう！

ブクブクがいで元気な歯！



市は市内保育所・こども園・幼稚園で、希望する5歳児を対象にフッ化物洗口事業を行っています。事業の目的は、わらすっこの健康な歯を守ること。歯質強化や歯質修復、むし歯菌の活動を抑制する効果がある「フッ化物洗口液」で、昼食後にブクブクがいをしています。市内小中学校でも続けられる体制を整えています。

歯が生え始める生後6～8カ月児から3歳6カ月児には、半年ごとに健診や相談を実施しています(右記)。むし歯予防にとって適切な時期に健診や指導を受け、大切な歯を守りましょう。

子どもの歯で気になることやむし歯予防で聞きたいことがあれば、気軽に相談ください。

歯科衛生士による個別歯科相談

- 6～8カ月児健診
- 1歳児健康相談
- 2歳児歯科相談
- 3歳児歯科相談

歯科医師による個別歯科健診

- 1歳6カ月児歯科健診
- 2歳6カ月児歯科健診
- 3歳6カ月児歯科健診

相談・問い合わせ

市母子安心課(☎68-3186)

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 Cook



今月の担当食改善推進員上郷支部の皆さん



1人分の栄養価

エネルギー301kcal、たんぱく質20.4g、脂質16.7g、カルシウム268mg、鉄3.0mg、食塩1.6g

●材料(4人分)

ベーコン80g、ニンジン80g、玉ねぎ120g、しめじ80g、ブロッコリー40g、オートミール80g、豆腐400g、だし汁60cc、みそ大さじ1、牛乳60cc、とけるチーズ80g、油小さじ2

●作り方

- ①ベーコン、ニンジン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。
- ②フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③しんなりしたら豆腐とだし汁を加え、

豆腐をくずしながら具が柔らかくなるまで煮る。

- ④③にオートミールと牛乳で溶いたみそを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④を耐熱皿に盛り付け、ブロッコリーとチーズをのせる。
- ⑥焼き色がつくまで、オーブントースターで4～5分焼いたら完成。

！おすすめポイント

オートミールを使うことで、食物繊維もとれる和風のグラタンです。