



Vol. 23

## 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 バドミントン部

- 所属人数…11人
- 担当先生…村上宏文先生、小原明奈先生
- 目標…団体が県1勝



### 楽しく仲良く、1つでも多く勝つ

#### Q. どんな部活ですか？

中学でバドミントン部だった人は2人。未経験者が多いチームですが、教え合いながら楽しく活動しています。できなかったプレーができるようになるのがうれしいです。

#### Q. 活動を教えてください

週6日の練習で、平日は約2時間活動しています。大会

が年5、6回あります。基礎練習を中心に、レシーブやダブルスのローテーションなどのほか、大会前は試合形式の練習も行っています。

#### Q. 意気込みをひとこと！

チームの目標は「県大会1勝」です。楽しく仲良く活動しながらも、1つでも多く勝てるように頑張ります！



1\_バドミントン部の皆さん  
2~4\_練習に励む部員

英語&方言 Vol.13

## 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합니다。



### 方言(遠野の言葉)だと

オシラサマさ あだらしく  
しえだく きせねばねえじよ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

レッツ ハブ オシラサマ  
Let's have Oshirasama  
トライ オン サム ニュー クローズ  
try on some new clothes!

【監修】方言/運萬治男さん(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。



雪だるまさん  
上手にできたよ~☆

菊池 智瀬ちゃん 2歳

東穀町  
健さんのお子さん

**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、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。

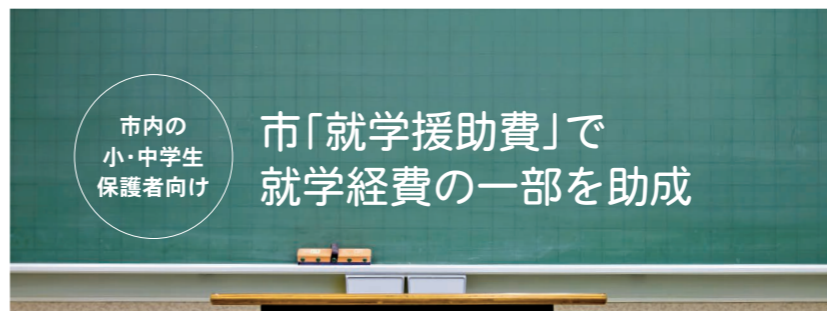


QRを読み取り  
送信できます

子育てするなら遠野！ Vol.105

## わらすっこインフォ

## Info



市は就学援助費として、経済的理由で市内小中学生の就学経費の支払いが難しい保護者に、経費の一部を助成しています。

受給するためには、申請手続きが必要です。希望する人は、在籍する学校に連絡し、手続きしてください。

### 問い合わせ

市教育委員会事務局(☎62-4412内線281)または在籍中の学校

### 助成内容

- ▷学用品費▷通学用品費▷学校給食費▷修学旅行費▷オンライン学習通信費▷卒業アルバム代—など

### 申請方法

申請書類を学校で受け取り、記入し学校に提出してください。

※申請は随時受け付け

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 みんなで楽しく  
食べよう

### 1人分の栄養価

エネルギー182kcal、たんぱく質4.7g、脂質11g、食物繊維2.9g、カリウム223mg、食塩0.6g

### ●材料(4人分)

おから50g、ジャガイモ100g、牛乳小さじ2、塩・こしょう小さじ1/6、サラダ油小さじ1/2、小麦粉小さじ4、卵1/2個、パン粉1/2カップ、揚げ油適量【A】(豚ひき肉30g、タマネギ50g、ニンジン15g)、【B】(ケチャップ大さじ1、中濃ソース小さじ1)

### ●作り方

- 1 ジャガイモをやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶして牛乳と混ぜる。
- 2 タマネギ、ニンジンはみじん切りに。

3 油を熱し、【A】を炒める。ひき肉の色が変わってきたら塩・こしょうを振り、おからを加えて炒める。

4 ①と③を混ぜる。8等分にして形を整えたら、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃の油で揚げる。

5 【B】を混ぜたソースはお好みで。

### ! おすすめポイント

おからは食物繊維が多く、腸内環境を整える効果と、免疫力向上も期待できます。

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。