

Vol.37

## 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 遠高ウオッチング制作班



- 所属人数…10人
- 担当教員…松岡久美子先生
- 目標…学校の魅力を映像で伝える

### 楽しい学校生活の様子を伝えたい！

**Q. 活動を教えてください**  
遠野テレビで放送している「遠高Watching」の制作をしています。毎月、月末に放送されるため月に2・3回ほど集まり▷企画▷取材▷収録▷編集——などを行っています。

**Q. 制作する時の注意点は？**  
映像が単調にならないようにカメラを引いたり寄ったり

しているんな角度から撮影しています。また、ぶれないように三脚を使うなど機材を活用して撮影に臨んでいます。

**Q. 意気込みをひとこと！**  
番組は5分程度の短いものですが学校の魅力を伝えたいです。そのためにみんなでアイデアを出し、楽しい学校の様子を伝えたいです。



1\_制作班の皆さん 2\_取材に向けて機材チェック。インタビューの雰囲気作りも大切にしています 3\_みんなで次の企画を検討中。楽しい様子を伝えるアイデアを出し合っています

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！ 新婚さん写真も募集中です。



かっこいい兄と可愛い妹♡

菊池 佑磨くん 6歳  
菊池 珠有ちゃん 7カ月  
真由さん(材木町)のお子さん



祭り大好き兄妹♪

菊池 逞仁くん 6歳  
菊池 楓和ちゃん 4歳  
せいきちさん(新穀町)のひ孫さん

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

英語&方言 Vol.26

## 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！

お題 「おんちゃ」  
アンクル 「uncle」  
意味 「伯父」  
例文 花見で伯父さんも来るから、赤飯作っておいてね

### 方言(遠野の言葉)だと

花見でおんちゃ来っけから、ふかし作っとけよ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

マイ アンクル ウィル カム トゥ シー ザ チェリー  
My uncle will come to see the cherry blossoms, too, so make some red rice for him.

【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)

子育てするなら遠野! // Vol.119

## わらすっこインフォ Info

### 子どもたちのスポーツと芸術文化活動を応援しています！

市は、子どもたちのスポーツや文化活動を市民みんなで応援し、子育てを地域で支える「わらすっこ基金」を設置しています。基金は、部活動や

スポーツ少年団の活動に役立てられ、公共施設の使用料を無料にしています。詳細は、市子育て支援課まで問い合わせてください。

#### ■対象団体・活動

- ①市内小中学校、高校の部活動
- ②スポーツ少年団活動
- ③子ども会の団体活動——など

#### ■申請方法

- ①申請書
  - ②事業計画書
  - ③収支予算書
  - ④構成員名簿(団員名簿)
- 上記の書類を提出してください



### わらすっこ基金への寄付を募集しています

遠野の子どもたちの活動を市民の皆さんで支えていきましょう！ 温かい支援をお願いします。

問い合わせ 市子育て支援課(☎62-0189)

食改善推進員おすすめ! //

## 栄養満点♪ 食育レシピ Cooking



### 春香る 菜の花おにぎり

今月の担当  
食改善推進員  
理事  
の皆さん



#### 1個分の栄養価

エネルギー165kcal、たんぱく質4.9g、脂質3.9g、食物繊維2.5g、ビタミンC50mg、食塩0.3g

#### ●材料(3個分)

ご飯200g、ごま油小さじ1、菜の花100g、めんつゆ(ストレート)小さじ1、ベーコン30g、白ごま小さじ1

#### ●作り方

- ①ベーコンを1センチ角に切る。菜の花は根本の固い部分を切り落とし、1センチ程度のざく切りにする。
- ②フライパンを熱してごま油を入れたら中火でベーコンを炒める。少し焦げ目がついたら菜の花とめんつゆを加え、30秒程度サッと炒める。

- ③ボウルに温かいご飯と②、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④3等分にして、ラップに包んで握る。

#### ! おすすめポイント

菜の花はビタミンCの含有量が野菜の中でトップクラス。免疫力の向上や美肌効果が期待できます。