

Vol. 38

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。

遠野緑峰高校女子バレー部

- 所属人数…4人
- 顧問の先生…阿部正史先生、谷木悌典先生、佐藤佳伸先生
- 目標…県大会で1勝する！



元気に声を出してバレーを楽しむ！

Q. 活動を教えてください

活動は週3回程度。練習メニューは▷サーブ▷スパイク▷レシーブ—など基礎練習を中心に行っています。

Q. チームの特徴は？

全員が3年生で、3人は高校から始めました。試合中はミスがあっても声をかけあい、諦めずにボールを追っています。

す。仲の良いチームで、とにかく元気です！

Q. ひとこと！

大会では勝っていませんが、みんな元気に声を出してチームプレーを楽しんでいます。高総体は他の部活に助け人を頼んで出場します。最後の大会での1勝を目指して頑張ります！



- 1_女子バレー部の皆さん
- 2_声を掛け合いながら明るい雰囲気の中で楽しく練習
- 3_レシーブ練習でスパイクを打つ部員

英語&方言 Vol.27

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 「からまる」
クリング
「cling」
意味 「(懐いて)くっつく」
例文 子どもがおじいさんにくっついて歩いていて、かわいいね。

方言(遠野の言葉)だと

わらすこ ずさまさ からまって 歩るって、めんけな



Southern English (チャタヌーガ的表現)

ザ キッズ クリング トゥ ゼア パッポー ワイル セイ
The kids cling to their papaw while they
ウォーク ハウ キュート
walk, how cute!

【監修】方言/運馬治男さん(2代目カップおじさん) 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！



写真左から
樋口 花澄ちゃん 8歳
みほろ 弥彦ちゃん 6歳
京花ちゃん 8歳
上組町 陽子さんのお孫さん

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.120

わらすっこインフォ Info

在宅育児している世帯を支援！
「遠野市子育て応援在宅育児支援金」



保育園等を利用しないで在宅育児をしている世帯に支援金を給付します。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)を確認してください。



- 対象者(次の全てを満たす人)
①本市に住所がある②第2子以降で生後8週間から3歳未満の子どもを育てている③子と同居している④保育所・認定こども園・幼稚園などを利用していない⑤育児休業給付金を受給していない(※勤務先の証明が必要)⑥生活保護を受けていない

- 支給金額 対象児童1人当たり月額10,000円
- 支給期間 生後8週の日の翌月から満3歳になる月まで
- 支給時期 9月・3月(年2回)
- 申請期限 来年3月10日(月)
- 申請方法 市子育て支援課に申請書と必要書類を提出。
※毎年度申請が必要。

問い合わせ 市子育て支援課(☎62-0189)

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
理事
の皆さん



1人分の栄養価
エネルギー142kcal、たんぱく質5g、脂質11g、食物繊維3g、カルシウム47mg、食塩0.7g

- 材料(4人分)
おから100g、ツナ水煮缶70g、新玉ネギ50g、きゅうり50g、塩小さじ1/4
【A】マヨネーズ大さじ4、スキムミルク大さじ1、粒マスタード小さじ2、こしょう少々

- ②玉ネギは薄切りにする。きゅうりは小口切りにして、塩をまぶし10分おいたら水気を絞る。
- ③ボウルに【A】とツナ水煮缶を汁ごと合わせた後、全ての材料を加えてあえる。

- 作り方
①フライパンを弱火で熱し、おからをからいりする。
※レンジを使う場合は、おからを皿に広げて軽くラップをかけ600Wで1分程度加熱する。

おすすめポイント
おからは食物繊維が多く整腸効果があります。スキムミルクを加えると手軽にカルシウムアップ！