



1



2



3

1_遠野高校剣道部の皆さん 2・3_練習中は激しい竹刀の音が鳴り響きます

Vol. 1

高校生ライフ

School

高校生が学校や部活動の自慢を紹介します。

遠野高校剣道部

- 部員数…12人(2年6人、1年6人)
- 顧問の先生…山蔭先生、小原先生
- 目標…男女で県優勝



副部長 高木凛桜さんに聞きました

剣道を楽しみながら お互いを高め合って県制覇を目指す!

Q. どんな部活ですか

部員も先生も明るく楽しい部活です。学年が違っても率直に意見を出し合っ互いを高め合っています。遠高OBで全国経験者の先生方の下、1日2時間半程練習。昨年の新人戦では女子団体が県ベスト4入りし、東北大会に出場しました。

Q. 練習内容を教えてください

複数の技を一連の流れで繰り返し出すパターン練習や校内試合で実戦感覚を磨きつつ、基本の素振りを大切にしています。
Q. 意気込みをひとこと!
剣道をみんなで楽しみながら、高総体では男女で県優勝できるように頑張りたいです!

わがやのアイドル&私たち、結婚しました!

Family

元気なわらすっこや新婚さんをご紹介します。

元気で明るい
仲良しな家庭を
築いていきます!



菊池 優誠さん 19歳
朋香さん 20歳
=新町=

わがやのアイドルに家族からのメッセージを新設します
※くるりんは掲載イメージです

トノさんの孫



キュウリとにんにが
大好きなくーちゃん
誕生日おめでとう!

ばあばより

遠野 くるりんちゃん 5歳

写真募集

お子さん、新婚さんの写真を募集しています。
メッセージを添えて、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年以内の夫婦

■申込方法 申し込む人の▷住所▷氏名▷電話番号を郵送またはメールでお寄せください

■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」と付して応募ください。

みんなの広場

子育てするなら遠野! //

Vol. 83

わらすっこインフォ

Info

子育て支援に協力をお願いします!

市は、第2次遠野わらすっこプラン(※)に使われる基金「遠野市わらすっこ基金」を設置しています。寄付方法は▷ふるさと納税▷一般寄付▷わらすっこ基金募金箱への寄付—です。市民の皆さまの温かいご支援をお願いいたします。

※第2次遠野わらすっこプラン

市の少子化対策、子ども・子育て支援の総合計画。同計画を支えるのが遠野市わらすっこ基金です。

第2次遠野わらすっこプラン



わらすっこ基金募金箱

募金箱設置予定場所

- ▷元気わらすっこセンター(遠野市役所東館庁舎)
- ▷道の駅「遠野風の丘」
- ▷遠野市観光協会
- ▷市役所本庁舎 など

問い合わせ

市子ども政策課(☎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。

野菜を食べよう! //

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

チンゲン菜とアサリの炒め煮



1人分の栄養価

エネルギー41kcal、たんぱく質3g、脂質2g、カリウム338mg、鉄2.1mg、食塩1.2g

●材料(4人分)

チンゲン菜300g、ニンジン60g、アサリ100g、干しエビ大さじ2、ショウガ10g、油小さじ2、だし汁250cc、みりん小さじ2、濃い口しょうゆ小さじ2

●作り方

- ①アサリは塩水に一晩入れて砂を出す。
- ②チンゲン菜は4割の長さに切る。ニンジンは短冊切り、ショウガは千切り

にする。

- ③鍋に油を熱してショウガを炒める。香りが出たら、チンゲン菜とニンジン、干しエビを入れて炒める。
- ④アサリ、だし汁を加えてあくを取る。みりん、しょうゆを加えて2~3分煮る。

!おすすめポイント

ホタテを使ってもOK! 魚介のうまみで野菜もおいしくなります