





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

# 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。

Q. どんなチームに?

昨秋はミスで失点し負けま

した。相手の雰囲気にのまれ 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!

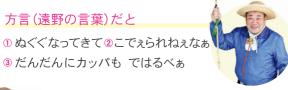
# 

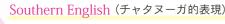
グローカル Global&local

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)で紹介します。



- ① ぬぐぐなってきて②こでえられねえなぁ





DThe weather's plumb nice @perfect, ain't it? 3 It won't be long 'fore kappa comes

【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(株)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

晴凪ちゃん 2歳

一総くん 5歳

陽凪ちゃん 0歳

孝太さん(早瀬町)のお子さん



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

わらすっこインフォ

Info

ブクブクうがいで 元気な歯!

# 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!

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□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、昼食後にブクブクうがい 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)

◇ 食改善推進員おすすめ! //

# 栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

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。





エネルギー301 \* 。 たんぱく質 20.4~、脂質16.7~、カルシウム 268ミッグラ、鉄3.0ミッグラ、食塩1.6グラ

#### ●材料(4人分)

ベーコン80% ニンジン80% 玉ねぎ オートミール80~5、豆腐400~5、だし 汁60cc、みそ大さじ1、牛乳60cc、と けるチーズ8025、油小さじ2

- 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。
- ❸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。
- **⑤**④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。

23 広報遠野● 2022-03 2022-03 ●広報遠野 22