



みんなの広場

Vol. 13

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。

遠野高校陸上競技部

- 所属人数…選手19人、マネージャー2人
- 顧問の先生…伊藤寿一先生
- 目標…日々の練習を大切に、少しでも良い記録が出るように悔いのない練習をする



礼儀や感謝を大切にして努力していく

Q. どんな部活ですか
 明るくて仲が良い部活で、高校から陸上を始めた人も多いです。礼儀や感謝など当たり前のことを大切にしながら、各々が目標や課題意識をもって練習に打ち込んでいます。

Q. 注目の種目は？
 個々の種目はもちろんですが、今年のリレーの練習に力

を入れたと考えています。リレーは、代表選手以外も応援やサポートをしてチーム一丸で戦う、大会で一番盛り上がる特別な種目だと思います。

Q. 意気込みをひとこと！
 陸上の醍醐味は、目標記録を出した時の最高の達成感。大会で少しでも良い記録が出るように努力していきます！



1_陸上競技部の皆さん 2_ミニハードルを使って走りアップの練習 3_投てき種目に取り組む選手

英語&方言 Vol. 3

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)で紹介しています。



方言(遠野の言葉)だと

- ① きょうがら がっこだべ
- ② もだもだってねえで ③ しゃっかりしたくせよ

Southern English (チャタヌーガの表現)

- スクール スターツ トゥデイ ドント イット
- ① School starts today, don't it?
- ② Get a move on. ③ Hurry on up and get ready!

【監修】方言/運萬治男さん(2代目カッパおじさん) 英訳/ペンサー・ターリーさん(編集組勤務、米国チャタヌーガ市出身)

みんなの投稿 //

私たち、結婚しました Photo

幸せいっぱいの新婚さんを紹介します！元気なわらすっこ写真も募集中です。



笑顔であふれる家庭を築きます

山蔭 貴大さん 24歳
 杏佳さん 23歳
 =宮守町罫沢=

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、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

子育てするなら遠野! // Vol. 95

わらすっこインフォ

Info

わらすっこのスポーツ・芸術文化活動などをみんなで応援!



市は、子どもたちの団体活動の促進と子育て支援を推進するため、「わらすっこ基金」を活用して部活動やスポーツ少年団活動での公共施設使用料を無料化しています。詳しくは、問い合わせください。

■対象団体・活動

▷市内小中学校、高等学校の部活動
▷スポーツ少年団の活動▷子ども会などの団体活動——など

■申請方法

▷申請書▷事業計画書▷収支予算書——など必要書類を提出

提出・問い合わせ先

市子育て支援課(☎62-0189)

わらすっこ基金への寄付を募集しています

わらすっこ基金は、市の少子化対策、子ども・子育て支援を支える、市の財源と寄付金を積み立てた財源。寄付方法は▷ふるさと納税▷寄付申出▷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。



基金募金箱

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



イスラエル発の卵料理
シャクシュカ

今月の担当
食改善推進員
理事
の皆さん

2 朝ごはんを
食べよう

1人分の栄養価

エネルギー302kcal、たんぱく質18.1g、脂質17.8g、カリウム780mg、鉄2.9mg、食塩1.4g

●材料(4人分)

ニンニク2片、玉ねぎ200g、ニンジン100g、ピーマン2個、オリーブオイル小さじ2、牛豚合いびき肉200g、卵4個、パセリ適量、【A】(トマト水煮缶(カット)600g、カレー粉小さじ2、コンソメ10g、黒コショウ適量)

●作り方

- ①ニンニクはみじん切り、玉ねぎ・ニンジン・ピーマンは粗みじん切りにする。
- ②深めのフライパンにオリーブオイルとニンニク、玉ねぎを入れ、弱火でニ

ンニクの香りが出るまで炒める。

- ③②にひき肉とニンジン、ピーマンを加え、中火で約5分炒める。
- ④③を火にかけてそのまま【A】を入れてよく混ぜる。煮立ってきたら4カ所にくぼみを付けて、卵を落とし入れる。
- ⑤ふたをして卵が好みのかたさになるまで煮込んだら、パセリを散らす。

! おすすめポイント

短時間で出来て栄養たっぷり! パンに乗せて食べるのがおすすめです。