



Vol. 17  
**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  
 バスケットボール部**

- 所属人数…9人
- 顧問の先生…寺林裕也先生
- 目標…県大会優勝



**チームの絆、大切に1本ずつ**

**Q. チームの特徴は**  
 部員全員どこからでもシュートを打てるので、得点力に長けているチームです。練習は苦しい時もありますが、メンバー全員で声を出し活気あふれるチームづくりを意識しています。

なって最初の大きな大会がインターカップです。今はこの大会で優勝できるように練習しています。

**Q. チームの目標は?**  
 3年生引退後、新チームに

**Q. 意気込みをひとこと!**  
 部員は中学校の時から知るメンバーです。苦しい時も楽しい時もコミュニケーションを大切に、1本ずつ丁寧にシュートを決めます!



1\_バスケットボール部のみなさん  
 2\_シュートを狙う部員 3\_オフェンスとディフェンスに分かれて互いに切磋琢磨する部員

英語&方言 Vol. 7

**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)で紹介いたします。



お題 「がんしえ」  
 フリースタイル ショート  
**「please be sure to~」**  
 意味 「~してください」  
 例文 夏休みだから親子で  
 カッパ釣りに来てください

方言(遠野の言葉)だと

夏休みだから おやごで  
 カッパ釣りさ 来てがんしえ



**Southern English** (チャタヌーガ的表現)

イツ ファイナリィ サマー ブレーク ヨール フリース ビー  
 It's finally summer break, y'all please be  
 シュアートゥ カム フィッシュフォー カッパ ウィズ ユア フォルクス  
 sure to come fish for kappa with your folks!

【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)

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。



じいじLOVEな甘えん坊  
 佐々木 天汰くん 7ヵ月  
 早瀬町  
 知哉さんのお子さん

**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、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. 99  
**わらすっこインフォ Info**

**医療費給付が高校生まで対象に!**

市は、中学生までだった子ども医療費給付事業の対象を、本年8月から高校生まで拡大しました。給付には所得などの条件がありますが、高校生のいる家庭には、申請書を送付済みです。

手続きがまだの場合、医療費給付を受けられないことがありますので、右表の所得制限を満たす人は申請してください。

詳しくは受給者証に同封のパンフレットを確認してください。

★対象世帯(所得制限額)

扶養親族の数	保護者所得制限(1人あたり)
0人	272万円未満
1人	310万円未満
2人	348万円未満
3人	386万円未満
4人	424万円未満
5人	462万円未満



**問い合わせ**

市市民課(☎62-2111)

受給者証などは対象者に先月送付しています

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  
 宮守支部  
 の皆さん



1人分の栄養価

エネルギー560kcal、たんぱく質24.3%、脂質15.6%、カリウム637mg、鉄3.8mg、食塩1.5%

●材料(4人分)

ワサビ入りそば4玉、水菜20g、玉ねぎ1/4個、リーフレタス40g、ミニトマト8個、ミックスビーンズ40g、卵4個、小ねぎ適量、大葉4枚

【A】宮守産根ワサビ小さじ1、しょうゆ、ごま油、水各大さじ2、酢、レモン汁各大さじ4

●作り方

①水菜を3割幅、レタスは食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切り、大

葉は千切りにする。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす。

- ②卵はゆでたまごか錦糸卵にする。
- ③そばをゆでたら流水でもみ洗いする。
- ④器に①②とミックスビーンズ、そばを彩り良く盛る。
- ⑤根ワサビをすりおろし【A】と混ぜたら④にかける。

! おすすめポイント

宮守産の根ワサビは風味が格別!

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。