



1



2



3

1_商業部のみなさん 2_互いに教えあう部員 3_検定試験に向けて模擬問題に取り組む

みんなの広場

Vol. 19

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 商業部

- 所属人数…10人
- 顧問の先生…津沢智重先生
- 目標…ビジネス文書実務検定試験で2級を取得すること



部長 佐藤太さんに聞きました

より早く正確な文書作成を目指す

Q. 活動を教えてください

情報処理室にあるパソコンを使って、ビジネス文書を作成する知識を深めたりキーボードで文字入力を早く打つ練習をしています。

は全員が2級に合格すること。部員同士で教えあったり、手元を見ないでキーボードを打つ「タッチタイピング」にも取り組んでいます。

Q. 部活の目標は？

年に2回行われるビジネス文書事務検定に合格し資格を取得することです。部の目標

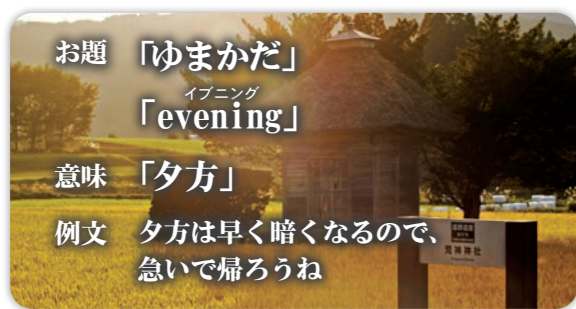
Q. 意気込みをひとこと！

パソコンのスキルは将来必要な知識。今のうちから学んで、就職後のさまざまな場面で生かしたいです。

英語&方言 Vol. 9

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)で紹介します。



お題 「ゆまかだ」

イブニング 「evening」

意味 「夕方」

例文 夕方は早く暗くなるので、急いで帰ろうね

方言(遠野の言葉)だと

ゆまかだ ひやく暗くなるから しゃでけえろよ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

イット gets ダーク イン ザ アーリー イブニング
It gets dark in the early evening,
ソー ハリー オン ホーム
so hurry on home.

【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(米國チャタヌーガ市出身)

子育てするなら遠野! Vol. 101

わらすっこインフォ Info

フッ化物で子どもの歯を守ろう!

市は、フッ化物(フッ素)を使った歯質強化とむし歯予防を推奨しています。乳幼児健診・相談事業で計4回、レノビーゴ(仕上げみがき用フッ素配合むし歯予防剤)を無料配布しています。

市内保育園・認定こども園・幼稚園では、乳歯と生え始めの永久歯を守るため、希望する5歳児を対象に、昼食後にフッ化物洗口液でブクブクうがいをしています。

子どもの歯のことで気になることは相談ください。

ブクブクうがいだ〜いすき!



光の園幼稚園 5歳児のみなさん



【レノビーゴ】
★STEP0は
1歳児が対象



★STEP1は
2歳児から対象

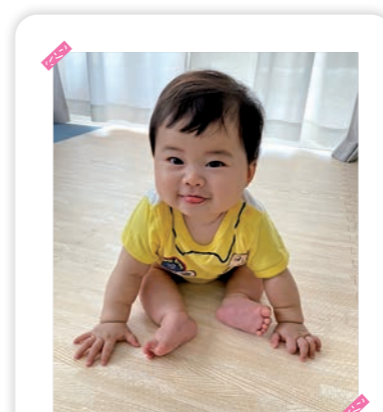
相談・問い合わせ 市保健医療課(☎68-3186)

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。



お風呂が大好き!

熊谷 泉凛くん 6ヵ月

松崎町

幸二さんのお子さん



いつまでも仲良くしてね!

松田 菜穂ちゃん 3歳

健太郎くん 1歳

松崎町

美香さんのお子さん

食改善推進員おすすめ! //

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



小松菜と麩の炒め

今月の担当
食改善推進員
土淵支部
の皆さん



4 太りすぎない
やせすぎない

1人分の栄養価

エネルギー83kcal、たんぱく質3.3g、脂質2.5g、カルシウム92mg、鉄1.8mg、食塩1.0g

●材料(4人分)

小松菜1束、くるま麩3枚、サラダ油小さじ2、白ごま少々

【A】醤油大さじ1と1/2、みりん大さじ2、酒大さじ1

●作り方

- ①くるま麩を水かぬるま湯に浸してやわらかくする。
- ②小松菜を茎と葉に分け、食べやすい長さに切る。
- ③くるま麩の水気を取って4等分する。

- ④サラダ油を熱して、③の両面を焼く。
- ⑤別鍋に小松菜の茎を入れて炒めたら【A】を加える。
- ⑥小松菜の葉を入れてさっと炒め、くるま麩も加えて煮汁を絡める。
- ⑦お好みで白ごまをかける。

! おすすめポイント

くるま麩は低カロリーで食べごたえあり! タンパク質も豊富でダイエットにもおすすめの1品です。

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。