



みんなの広場

Vol. 21

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 ソフトボール部

- 所属人数…15人
- 顧問の先生…まいた やすひろ米田保弘先生
- 目標…県ベスト4



1_ソフトボール部の皆さん 2_華麗なスローイングを披露する部員
3_休憩中も笑顔あふれる様子

はつらつプレーで勝利を目指す

Q. チームの特徴は

どんな時でも声出しと笑顔を大切にするチームです。高校からソフトボールをはじめた部員もいますが、みんなでフォローできるチームづくりをしています。

Q. 部活の目標は？

高総体で県ベスト4に入ることです。秋の新人戦ではベ

スト8という結果だったため、さらにもう1勝したいです。

Q. 意気込みをひとこと！

これからの冬のトレーニングが、夏の結果につながると思います。オフシーズンになるからと気を抜かず、体づくりとチームの弱点を克服して、はつらつプレーで勝利を目指します！

英語&方言 Vol.11

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합니다。



方言(遠野の言葉)だと

正月に うめえ おごご食うべし
しゃっかり漬けどけよ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

アイウォントトゥ イートサム グッド ピクルド ベジタブルス フォー
I want to eat some good pickled vegetables for
ザ ニューイヤー ソー レッツ ハリー アンド ピックルン
the new year, so let's hurry and pickléem!

【監修】方言/運萬治勇さん(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 //

私たち、結婚しました Photo

幸せいっぱいの新婚さんをご紹介します！
元気なわらすっこの紹介も募集中です。



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. 103

わらすっこインフォ

Info

保育園・認定こども園・幼稚園 新年度の利用申込受付開始!

来年4月からの保育園・認定こども園・幼稚園の利用申込を受け付けます。詳しくは、市ホームページを確認ください。



提出・問い合わせ先

市子育て支援課(☎62-0189)
宮守総合支所(☎67-2111)
各保育園・認定こども園・幼稚園

遠野市 保育所入所 検索

★受付日時

平日 12月6日(火)~23日(金)

時間 9時~17時

★申込方法

提出先窓口や各保育園などで配布する申込書に記入し提出。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

★その他

遠野聖光こども園、光の園幼稚園への入園希望者は、施設へ直接申し込みください。

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



長イモのお焼き

今月の担当
食改善推進員
小友支部
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154kcal、たんぱく質9.0%、脂質4.3%、カルシウム118mg、鉄1.1mg、食塩1.3%

●材料(4人分)

遠野産長イモ300g、小ネギ60g、ゴマ油小さじ2

【A】卵2個、乾燥桜えび30g、小麦粉大さじ2、片栗粉大さじ2、塩少々
【たれ】しょうゆ大さじ1、酢大さじ2

●作り方

①皮をむいた長イモをポリ袋に入れて、少し粒が残るくらいまで麺棒でたたく。小ネギは小口切りにする。

②①をボウルに入れ、【A】を加えて混

ぜる。

③フライパンにゴマ油を入れ、中火で熱し②の生地を入れる。きつね色になったら裏返し、さらに3~4分焼く。
④食べやすく切ったら、お好みで混ぜ合わせたたれをつける。

! おすすめポイント

長イモは疲労回復、便秘改善に役立ちます。桜えびを加えるとカルシウムがとれ、香りも良くなります。