



みんなの広場

Vol. 24 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。

遠野緑峰高校サッカー部

- 所属人数…選手9人、マネージャー1人
- 顧問の先生…監督・西田幸治先生、部長・横田研一先生、副部長・佐々木多香子先生、コーチ・鳥屋部清志さん
- 目標…勝ちを目指して真面目に楽しく



【部員募集】楽しくて明るい部活です

Q. どんな部活？
部員一人一人が明るい性格で、楽しく活動しています。高校からサッカーを始めた人が多いですが、楽しみながらも勝ちを目指して真面目に取り組み、少しでも上達できるよう意識しています。

Q. 活動を教えてください
練習は週6日、1～2時間

ほど。大会はカップ戦とリーグ戦が年4回ほどあります。今年は花北青雲高との合同チームで出場します。

Q. ひとこと！
部員を募集しています！楽しくて明るい雰囲気、部活動です。経験問わず、一緒にサッカーを楽しむ仲間が増えたらうれしいです。



1_ サッカー部の皆さん
2～4_ 練習に励む部員

英語&方言 Vol. 14 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)で紹介しています。

お題 「おがっぺす(おがる)」
「grow-up」
意味 「大きく育つ」
例文 早く大きく育つように、ご飯をいっぱい食べようね

方言(遠野の言葉)だと
はやぐ おがっぺす
まんま いっぺえ けよ

Southern English (チャタヌーガ的表現)
イート ウェル ソー ユー キャン グローアップ
Eat well so you can grow up
ビッグ エンド ストロング
big and strong!

【監修】方言/運萬治男さん(2代目カップおじさん) 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

投稿いただいた写真を紹介します！お子さん&新婚さん写真を随時募集しています。

お歌大好き！
ダンス大好き！
菊池 柚那ちゃん 2歳
上郷町
良さんのお子さん

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、返信します。※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を読み取り送信できます

子育てするなら遠野！ Vol. 106 わらすっこインフォ Info

「子どもの弱視」早期発見！視力検査に屈折検査機器を導入



子どもの目の機能は3歳頃までに急速に発達し、6歳頃にほぼ完成します。異常が見られても、低年齢のうちに発見し適切な治療につなげることで正常な視力を獲得できると言われています。

市は、子どもの視力検査を3歳6カ月児健診時に行っていますが、子どもの情報の伝え方などに左右されやすい課題がありました。そこで本年1月の健診から、▷遠視▷近視▷乱視の程度▷弱視のリスク—を数秒の検査で子どもに負担をかけることなく判定で



3歳6カ月健診時の視力検査

きる「屈折検査機器」を導入。市内眼科専門医とも連携し、視覚異常の早期発見に努めています。健診は子どもの健康を守る大切な機会です。忘れずに受診しましょう。

問い合わせ 市保健医療課(☎68-3186)

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



今月の担当 食改善推進員 松崎支部の皆さん

11 和食文化を伝えよう

1人分の栄養価
エネルギー483kcal、たんぱく質15.8g、脂質11.5g、食物繊維4.7g、カルシウム171mg、食塩2.0g

●材料(4人分)
生ワカメ/ニンジン各100グラム、絹サヤ/干ししらす各40g、白炒りごま大さじ1、油揚げ8枚、ご飯(2合)660g、【A】(めんつゆ(ストレート)大さじ4、砂糖大さじ1)、【B】(酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2)

●作り方
①ワカメは水洗いし、粗みじん切りに。
②ニンジンを厚さ3mmの輪切りにし、16枚ほど花形を取ったら、残りはみじん切りにする。絹サヤは8枚を斜め2等分にし、残りはせん切りにする。
③ニンジンを煮る。絹サヤ、ワカメも入れてさっと火を通したら水気を切る。
④油揚げに熱湯をかけ、平らに潰す。二等分にし、【A】を加えて煮つめる。
⑤温かいご飯に【B】を混ぜ、③とシラス、ゴマを加えてよく混ぜる。
⑥油揚げに⑤を詰めて飾りつける。

! おすすめポイント
旬の三陸産ワカメの風味と歯ごたえを楽しめる一品。美肌効果も!