



Vol. 25

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。

遠野高校音楽部

- 所属人数…3人
- 担当先生…松岡久美子先生、小澤弥生先生
- 目標…観客を楽しませ、自分たちも楽しむ



1_音楽部の皆さん 2_部活動の始まりは発声練習から。腹式呼吸を意識する 3_ドイツ語の曲は初挑戦。先生から発音、リズムなどの指導を受ける

県コンクールで金賞を目指します！

Q. どんな部活ですか？

部員は3人。人数は少ないですが、低音から高音まで出せるメンバーがそろっています。コンクールには、花巻北高音楽部と合同で参加しています。

現在は8月の大会に向けて課題曲を練習中。ドイツ語の曲ですので、読み方やリズムから確認しています。花巻北高との練習で音が合った時が一番楽しいと感じます。

Q. 活動を教えてください

発声練習後、それぞれパートに分かれて練習しています。

Q. 意気込みをひとこと！

観客も自分たちも楽しいと感じる音楽を目指し、県コンクールで金賞を獲りたいです。

英語&方言 Vol.15

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。



お題 「けなり」
ジェラス
「Jealous」
意味 「うらやましい」
例文 他の町で桜が咲いたらいいね
私のところも咲いてほしいな

方言(遠野の言葉)だと

ほかでさぐら 咲いだずな おらの
どころも咲がねがな けなりな



Southern English (チャクヌーガ的表現)

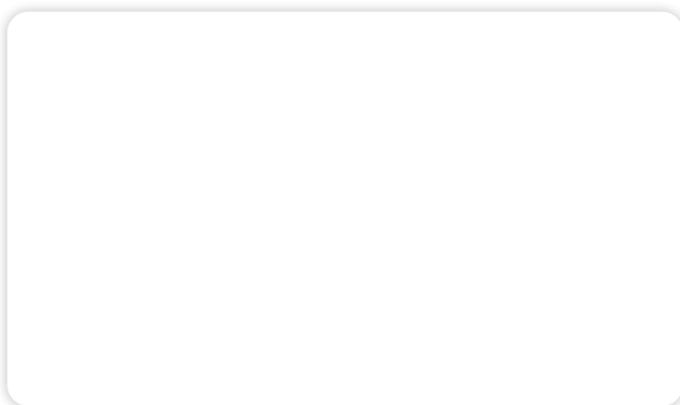
ザ チェリー フロッサムズ アー フルーミング イン アザー シティーズ
The cherry blossoms are blooming in other cities.
アイム ジェラス アイウィッシュゼイド フルーム ヒア トゥ
I'm jealous, I wish they'd bloom here too.

【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(米国チャクヌーガ市出身)

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写真も募集中です。



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、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. 107

わらすっこインフォ

Info

子育て世帯を応援します！

市は、わらすっこ基金を活用して赤ちゃんが生まれた家庭にわらすっこ応援券と木製写真立てをプレゼントしています。応援券は1万円分で予防接種料や一時保育料などの支払いに利用できます。

応援券と写真立ては、郵送で自宅に届きます。詳しくは問い合わせください。

応援券と写真立ては、出生届提出から最長3カ月ほどかかる場合があります。



問い合わせ

市子育て支援課(☎62-0189直通)



【わらすっこ応援券】

★交付額

1万円(500円×20枚)

★利用できる内容

①インフルエンザ予防接種料(市内外医療機関)②病児保育利用料(わらっぺホーム)③一時・休日保育利用料(市内保育所)④ファミリー・サポート・センター事業利用料

★利用期限

小学校就学前の3月末まで

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



乳和食でコクうま味噌汁

今月の担当
食改善推進員
理事
の皆さん



1人分の栄養価

エネルギー50kcal、たんぱく質3.1g、脂質1.4g、カリウム298mg、カルシウム42mg、食塩0.8g

●材料(4人分)
アサリ(殻付き)100g、ジャガイモ80g、ニンジン50g、木綿豆腐1/4丁、小ネギ1本、だし汁600cc、味噌小さじ2、無糖ヨーグルト小さじ2

●作り方【前日準備】

①煮干し4・5匹とだし昆布5角を600ccの水に一晩つけ、だし汁を作る。
②塩小さじ1と水200ccの割合で塩水を作る。アサリを入れ、一晩砂抜きする。

●作り方【当日】

①味噌とヨーグルトを混ぜる。ジャガ

イモ、ニンジンを5mmのちよう切りにする。豆腐はさいの目切り、小ネギは小口切りにする。

②だし汁、アサリ、ジャガイモ、ニンジンを鍋に入れて煮る。豆腐を加え、再沸騰したら火を止める。

③混ぜ合わせた味噌とヨーグルトを溶き入れ、小ネギを散らす。

！おすすめポイント

発酵食品の味噌とヨーグルトは相性バッチリ！コクを生かした減塩汁です。