



Vol. 26

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。

遠野緑峰高校野球部

- 所属人数…選手15人、マネージャー2人
- 顧問の先生…監督・鈴木裕生先生、部長・小山健人先生、副部長・菊池晃平先生
- 目標…大会で楽しくプレーする



1_ 野球部の皆さん 2_ 練習前のキャッチボールの様子
3_ 守備練習中に声を掛け合う部員

野球を楽しむことが1番!

Q. チームの特徴は?

1・2年生が主体のチーム。3年生は私だけですが、先輩・後輩関係なくまとまっています。部員は初心者が多いですが、日々の練習に励んでいます。

Q. 活動を教えてください

練習は週6日。素振りやノックなど基礎練習が中心です。

今は守備の強化に取り組み、練習でも互いの声掛けを大切にしています。

Q. 意気込みをひとこと!

野球を楽しむことが1番! 大会に1試合でも多く勝ってたくさんプレーしたいです。保護者や観客に自分たちの成長した姿を見せられるように全力で頑張ります!

英語&方言 Vol.16

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)で紹介しします。



方言(遠野の言葉)だと

田植え来るが、ぎゃらご びっき になったべがな



Southern English (チャタヌーガ的表現)

The growing season is around the corner. I wonder if the tadpoles have grown into frogs yet.

【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。



今日は何で遊ぼうかな
佐々木 翔蒼くん11か月

青笹町
一基さんのお子さん

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.108

わらすっこインフォ

Info

独身男女の婚活を応援します!

“いきいき岩手”結婚サポートセンター(通称 i-サポ)は、会員登録制による出会いの提供や希望条件に合う理想のパートナー探しをサポートしています。

入会登録料は1万円で2年間有効。登録後の費用はかかりません。公的な団体による取り組みですので、安心して利用できます。

i-サポの問い合わせ

“いきいき岩手”結婚サポートセンター (☎019-601-9955)

HPはこちらまで▶



入会登録料を半額補助します

市は、i-サポ入会登録料の半額(5千円)を補助します。

■補助対象者 ①独身の人(入会日および補助金申請時点で遠野市に住民登録している)②申請時点で退会していない人③市税の滞納がない人——の全てを満たす人

■申請方法 ▷申請書類▷入会登録料の領収書(写)▷振込先がわかる通帳(写)——を提出

■提出・問い合わせ 子育て支援課(☎62-0189)

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
綾織支部
の皆さん

1 みんなで楽しく
食べよう

1人分の栄養価

エネルギー310kcal、たんぱく質12.3g、脂質17g、カルシウム138mg、ビタミンC29mg、食塩1.0g

●材料(4人分)

- 【A】薄力粉100g、ベーキングパウダー4g、砂糖10g、塩1g
- 【B】卵2個、牛乳大さじ3、サラダ油大さじ3
- 【C】ツナ水煮缶80g、ブロッコリー30g、赤パプリカと黄パプリカ各30g、タマネギ40g、ピザ用チーズ50g

●作り方

①【B】の卵をとく。【C】のブロッコリーとパプリカは粗みじん切り、タマネギは薄切りにする。ツナは汁を切る。

②【A】を混ぜ、ふるいにかける。

③【B】を加え、粉っぽさが残る程度に軽く混ぜる。

④【C】を加え、手早く混ぜる。パウンドケーキ型に流し込む。

⑤180℃に予熱したオーブンで35分焼く。

! おすすめポイント

野菜が取れるケーキです。野菜は遠野産のホウレンソウやアスパラガスなどお好みでOK!