



みんなの広場

Vol. 28

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。

遠野緑峰高校馬事研究会

- 所属人数…15人
- 顧問の先生…遠藤小百合先生、菊池明弘先生、高橋慶先生
- 目標…乗馬技術の習得、馬の魅力を伝える



部長 奥友彦さんに聞きました

たくさんの人に馬の魅力を伝えたい

Q. 活動を教えてください
活動は週に1回、馬の里職員の指導を受けながら乗馬の練習をしています。筋力・柔軟性も必要で自主的に筋トレやストレッチも行っています。

なれた気がして楽しいです。馬も個性豊かで人懐っこい馬や食いしん坊な馬もいて、見るだけでも癒されます。

Q. 乗馬の楽しさは？
馬への指示は手綱や足の力加減で伝えます。思い通りに走ってくると、馬と一緒に

Q. ひとこと！
部員全員が乗馬技術を習得し、馬と自由自在に駆け巡るのが目標です。馬の特徴も勉強し、たくさんの人に馬の魅力を伝えたいです！



1_馬事研究会の皆さん 2_鞍上では前を向いて手綱を握る 3_活動後は馬に感謝を込めてブラッシング

英語&方言 Vol.18

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。



お題 「ごりめがして」
オール アット ワンス
「All at once」
意味 「一気に」
例文 暑いからってスイカを一気に食べないでね お腹を下すよ

方言(遠野の言葉)だと

あつつがらってスイカごりめがして食うなよ 腹壊すぞ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

イッツ ホット アウト ソー ドント イート ザット ウォーターメロン
It's hot out, so don't eat that watermelon
オール アット ワンス ユール ハート ユア ストマック
all at once. You'll hurt your stomach.

【監修】方言/運馬治男さん(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。



元気に成長してね！
松田 心凜ちゃん 2歳
心翠ちゃん 11カ月
松崎町
啓太さんのお子さん

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

わらすっこインフォ

Vol.110

Info

今年も新生児に「紙おむつ」を支給します！

市は、新生児を対象に紙おむつを支給します。詳細は対象者に送付する文書または市ホームページを確認してください。

好きなサイズを選んでください

●対象者 本年4月1日以降に生まれた乳児で、支給日時点で市内に住所がある人



市保健医療課 保健師 船野 浩子

●支給品 紙おむつ3袋(サイズ選択可)

●支給方法 新生児訪問または乳児健診時に直接支給



この事業は、子育てを応援する事業所からの寄付金(企業版ふるさと納税)を活用しています。

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



野菜もりもり 棒餃子

今月の担当 食改善推進員 附馬牛支部の皆さん

1 みんなで楽しく食べよう

1人分の栄養価(たれを除く)
エネルギー322kcal、たんぱく質14.2g、脂質15.4g、カリウム418mg、カルシウム50mg、食塩0.9g

●材料(4人分)
キャベツ300g、ニラ50g、豚ひき肉200g、餃子の皮40枚、ショウガ小さじ1と1/2、にんにく小さじ1と1/2、水大さじ2、ごま油大さじ1と小さじ2
【A】塩こしょう少々、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、ごま油小さじ1

に絞り出し、皮の両端を畳む。
④フライパンにごま油小さじ2をひき③を並べ、片面を軽く焼く。
⑤焼き色がついたら水を回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
⑥火が通ったら蓋を取り、ごま油大さじ1を回し入れ強火でカリッと焼く。

●作り方
①キャベツとニラはみじん切りにする。
②袋に①、ひき肉、すりおろしたショウガ・にんにく、【A】を入れ混ぜる。
③袋の端を切り、②を餃子の皮に棒状

! おすすめポイント
餃子は栄養バランスが良く、食欲不振時に効果的。夏は酢やポン酢でさっぱり食べるのがおすすめ!