

Vol. 29

## 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 男子バレーボール部

- 所属人数…9人
- 顧問の先生…谷上裕子先生
- 部活動指導員…菊池賢仁コーチ
- 目標…県ベスト8！



部長 及川高弥さんに聞きました

### 目指せ、県大会ベスト8！

**Q. どんな部活？**  
部員全員が遠野中学校出身。9人中8人が経験者です。部員は少ないですが、その分チームワークは良いです。みんなで楽しく練習しています。

**Q. 活動を教えてください**  
部活は週6日で平日は約2時間半活動しています。今はレシーブやサーブなどの基礎

練習が中心です。学年関係なく意見を出し合って、練習メニューを決めています。

**Q. ひとこと！**  
県大会出場に向け、地区予選突破が直近の目標です。県大会の目標はベスト8！先輩たちが果たせなかった目標を受け継ぎ、1試合でも多く勝てるように頑張ります。



1\_バレーボール部の皆さん  
2\_スパイクは助走とフォームを確認しながら  
3\_レシーブはどんなボールも返せるように

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 「みずあび」**  
テイク ア ディップ  
「Take a dip」

**意味 「水泳」**

**例文** 夏休みでしょ、水泳に行って来たら？  
怖いから川には行かないでね

### 方言(遠野の言葉)だと

夏休みだべ みずあびでも行ってこ  
おっかねえがら川さは行くなよ。



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

イツ サマー ブレーク ホワイ ドント ユー テイク ア ディップ  
It's summer break, why don't you take a dip?  
リバーズ アー スケアリー ソー ドント ゴー ゼア  
Rivers are scary, so don't go there.

【監修】方言/運萬治勇さん(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

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。

**千葉 朱李ちゃん** 3歳  
心永ちゃん 6歳  
遠野町 美沙さんのお子さん

**黒田 梨斗くん** 1歳  
遠野町 綾乃さんのお子さん

**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** 子どもまたは新婚さん写真(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.111

## Info

### 麻しん(はしか)の予防接種を受けよう！

現在、国内で麻しんの感染が広がっています。麻しんは感染力が強く、▷咳・鼻水▷39℃以上の発熱▷発疹—などの症状が特徴。肺炎や中耳炎などの合併症を起こすこともあります。

最も有効な予防策は予防接種を受けること。市は、子どもを対象に麻しん・風しんの予防接種を実施しています。接種費用は無料。対象者には予診票を渡しています。早めに接種を受けましょう！

- 使用ワクチン 麻しん風しん混合ワクチン
- 対象 1回目▶1歳~2歳未満  
2回目▶保育・幼稚園の年長児  
※対象を過ぎると費用は全額自己負担
- 接種方法 指定の医療機関で接種



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

**新じゃがとたらこの彩り煮**

1人分の栄養価  
エネルギー160kcal、たんぱく質4.7g、脂質0.4g、カリウム629mg、ビタミンC42mg、食塩1g

今月の担当  
食改善推進員  
宮守支部  
の皆さん



- 材料(4人分)  
じゃがいも4個、たらこ20g、しらたき200g、絹さや4枚、水600cc、かつお節15g  
【A】濃口しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、みりん大さじ3
- 作り方  
①水を沸騰させ、かつお節を加えたら火を止める。  
②かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。  
③じゃがいもの皮を剥き6等分にし、

- ②を入れた小鍋で5分煮る。
- ④しらたきを5cmに切り、熱湯でさっとゆで水気を切って③に加える。
- ⑤【A】を加え、10分煮る。
- ⑥絹さやの筋を取り千切りにし加える。1分煮たら火を止める。
- ⑦薄皮を取ったたらこを加え和える。

**おすすめポイント**  
じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴。美肌効果・免疫力アップに期待できます。