



# みんなの広場

Vol.34

## 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 放送委員会

- 所属人数…12人
- 担当先生…西田幸治先生、菊池晃平先生
- 目標…学校の魅力が詰まった番組を作る



1\_放送委員会の皆さん  
2・3\_1月2日(火)に放送した「緑峰TODAYダイジェスト2023」収録の様子。㈱遠野テレビ協力の下、収録に臨んだ

### みんなに本校の魅力を伝えたい！

#### Q. 活動を教えてください

日常や行事での放送活動のほか、㈱遠野テレビで放送される「緑峰TODAY」の制作をしています。学校生活や行事の様子を自分たちで撮影。インタビューやナレーションも行っています。

#### Q. 心がけていることは？

学校生活の楽しさが伝わる

よう、明るい番組作りを意識しています。声の大きさや表情を全員で確認し、納得いくまで撮り直しています。

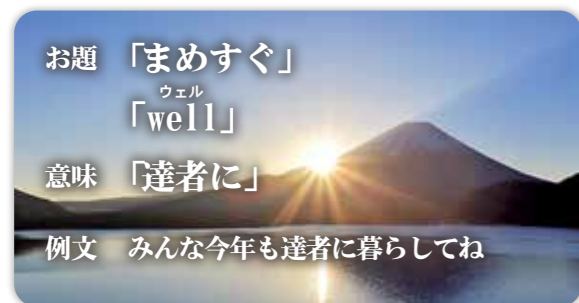
#### Q. 意気込みをひとこと！

市民の皆さんに本校の魅力を伝えたいです。番組を見た人に「遠野緑峰高校っていいな!」と思ってもらえるように頑張ります。

英語&方言 Vol.23

## 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 「まめすぐ」

ウェル 「well」

意味 「達者に」

例文 みんな今年も達者に暮らしてね

### 方言(遠野の言葉)だと

みんな 今年もまめすぐ暮らしてよ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

Live well this coming year, everyone!

【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。



お母さんと一緒に  
ラッパを吹きたい!

松本 龍貴くん 4歳

大工町  
美貴さんのお子さん

**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.116

## Information

### 「English・キャラバン」を実施中です!

市は小学生を対象に、遊びながら英語に親しむ「English・キャラバン」を実施しています。市内児童館・児童クラブを会場に開催。参加無料で事前申し込みは不要です。英語のゲームや本の読み聞かせなどを通じて、楽しく英語に触れてみましょう。

#### ★活動スタッフ募集中!

市は、英語を使って子どもと遊ぶ活動スタッフを募集しています。関心のある人は、問い合わせください。

Everyone listen carefully



写真/海外の本を英語で読み聞かせる活動スタッフ

### 「English・キャラバン」

#### ★1月の開催日時・場所

- ①16日(火)、14時~/白岩児童館
  - ②22日(月)、15時~/鱒沢児童クラブ
  - ③25日(木)、14時半~/綾織児童館
  - ④30日(火)、15時~/青笹児童館
- ※2月以降は問い合わせください

問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413)

食改善推進員おすすめ!

## 栄養満点♪ 食育レシピ Cooking



今月の担当  
食改善推進員  
青笹支部  
の皆さん



#### 1人分の栄養価

エネルギー192kcal、たんぱく質12.3g、脂質6.1g、食物繊維2.6g、カリウム594mg、食塩0.7g

#### ●材料(4人分)

カボチャ200g、長イモ120g、ニンジン80g、豚もも肉(薄切り)200g、こしょう少々、片栗粉適量、油小さじ1【A】酒大さじ1、みりん大さじ1、めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2

#### ●作り方

- ①カボチャは1センチ厚のくし形に切り、長イモとニンジンは棒状に切る。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③豚肉を広げ、両面にこしょうを振る。

- ④野菜に豚肉を巻きつけ、表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき、④を並べ中火で焼く。
- ⑥豚肉に火が通ったら、【A】の調味料を入れ、味を絡ませる。

#### ! おすすめポイント

カボチャと長イモは、美肌効果が期待できます。カリウムも豊富で高血圧予防に効果的!