



Vol.35

## 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。

### 遠野高校吹奏楽部

- 所属人数…6人
- 担当先生…眞下真奈美先生、小澤弥生先生、松岡久美子先生
- 目標…会場の後方まで届く演奏をする



- 1\_吹奏楽部の皆さん
- 2\_クラリネットが伸びのある柔らかい音で演奏をリードする
- 3\_先生の指導を受け、技術と表現力を磨く

### 息の合った演奏で、観客に笑顔を！

#### Q. 活動を教えてください

練習は週6日で3時間ほど。筋トレで体力づくりをした後、個人練習と全員で音を合わせる合奏練習をしています。練習中もアドバイスし合いながら、演奏技術を高めています。

を中心に演奏します。3月の卒業式では、4年ぶりに入退場曲を演奏するので、卒業式に向けた練習をしています。

#### Q. 意気込みをひとこと！

広い会場に響き渡るくらい迫力ある演奏をすることが目標です。息の合った演奏で、観客の皆さんに笑顔や元気を届けたいです。

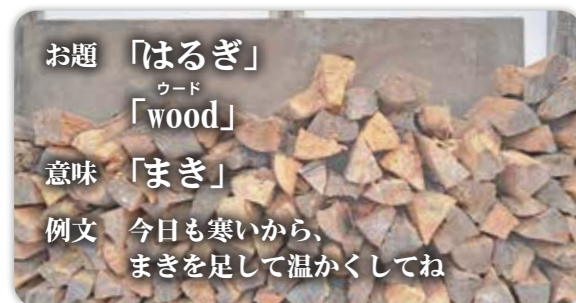
#### Q. どんな曲を演奏するの？

演奏会では、Jポップやアニメなど誰もが知っている曲

英語&方言 Vol.24

## 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 「はるぎ」

ウード  
「wood」

意味 「まき」

例文 今日も寒いから、まきを足して温かくしてね

### 方言(遠野の言葉)だと

今日もしばれっから  
はるぎ足してぬぐぐせじゃ



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

It's cold, so add some wood and warm yourself up!

【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。



1歳になりました  
元気に育ってね☆

菊池 明莉ちゃん 1歳

穀町  
諒二さんのお子さん

### 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

子育てするなら遠野！ Vol.117

## わらすっこインフォ Info

### 市内小・中学生の就学経費の一部を助成！「就学援助費」の申請を受け付けています

市は、経済的理由で市内小・中学生の就学経費の支払いが難しい保護者に、経費の一部を助成しています。就学援助費を受給するた

めには、申請手続が必要です。希望する人は、在籍する学校に連絡して申請書類を受け取り、手続きしてください。

#### 助成内容

▶学用品費▶通学用品費▶学校給食費▶オンライン学習通信費▶修学旅行費▶卒業アルバム代——など

#### 申請方法

申請書類を学校で受け取り、記入して学校に提出  
※申請は随時受け付けています

#### 問い合わせ

市学校総務課(☎62-4412内線281)または在籍中の学校

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 Cooking



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442kcal、たんぱく質34g、脂質16g、カリウム1,817mg、カルシウム266mg、食塩3.8g

#### ●材料(4人分)

サケ400g、ジャガイモ2個、ニンジン1/2本、大根150g、春菊1束、しらたき150g、シイタケ4枚、長ネギ1本、焼き豆腐1丁、酒大さじ1、だし汁(水1,600cc、だし昆布1枚)

【A】みそ大さじ4、みりん大さじ2

#### ●作り方

①ジャガイモは一口大の乱切りにする。大根とニンジンは1cm厚のいちょう切りにし、固めに下茹でする。シイタケは石づきを取る。

②サケはぶつ切りにし、酒を振る。

③しらたきは湯通しして長めに切り、春菊は3等分に切る。長ネギは斜め切りし、豆腐は食べやすい大きさに切る。

④鍋にだし汁を入れて煮立たせ、①を入れる。再び煮立ったら②を入れる。

⑤【A】を溶き入れ、③を入れる。材料に火が通るまで弱火で煮る。

#### ！おすすめポイント

サケは抗酸化作用があり、脳や目の健康維持に効果があります。