



Vol. 5

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…18人
- 顧問の先生…松岡久美子先生
小澤弥生先生
- 目標…東北大会出場



1_部員の皆さん
2・3_合奏中の様子。息の合った演奏が響きます

演奏を聴く人に元気と勇気を与えたい

Q. 練習内容を教えてください
練習は週6日で日曜オフ。ラジオ体操などのウォーミングアップで肺活量や体力を鍛え、パート練習と合奏で技術を高めます。合奏では、2・3年生の学生指揮者を中心に課題発見と解決に努めます。
Q. 気を付けていることは
仲間同士の思いやりです。

誰かが失敗しても責めるのではなく、次に生かすための声掛けを大切にしています。
Q. 意気込みをひとこと!
演奏を聴く人に元気や勇気を与え、明るい気持ちにさせられるのが吹奏楽の魅力。自分たちも心を一つに楽しんで演奏して、音楽の良さを伝えていきたいです。

子育てするなら遠野!! わらすっこインフォ

Vol. 87

Info

HPV(子宮頸がん)ワクチンの接種について



子宮頸がんは、ウイルスが原因で起こるがんです。日本では、女性100人あたり1.32人が子宮頸がんにかかっています。HPVワクチンは、

子宮頸がんの原因の50~70%を防ぐといわれています。有効性と副反応などの詳細は、厚生労働省ホームページで確認できます。

◆定期接種対象者

年度内に12歳~16歳に達する女子(小学6年~高校1年生相当)

◆接種回数

約半年間で3回の接種

◆接種費用

原則無料(費用負担上限額あり)

厚生労働省
HPVワクチン接種に関する
ホームページ↓



問い合わせ

市母子安心課(☎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。

広報遠野をスマホやタブレットで!

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信しています。「マチイロ」を使うとスマホやタブレットで、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。

自治体をもっと身近になる機能が盛りだくさん!

- 1 役立つ行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け!

写真募集

お子さん、新婚さんの写真を募集しています。メッセージを添えて、記念の一冊にしてみませんか。
■対象 ①未就学児(就学した兄弟や姉妹と一緒に写っていても可)②婚姻届を提出しておおむね1年以内の夫婦

■申込方法 申し込む人の▷住所▷氏名▷電話番号を郵送またはメールでお寄せください
■問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111、メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)※メールの場合は、件名に「広報遠野写真募集」と付して応募ください。

今月号の「わがやのアイドル」「私たち結婚しました」は、応募がなかったため休載します

食改善推進員おすすめ! 栄養満点♪食育レシピ

Cook

アジのすりゴマ焼き



今月の担当
食改善推進員
宮守支部
の皆さん

3 バランスよく
食べよう

1人分の栄養価

エネルギー274kcal、たんぱく質19.2g、脂質18.5g、カルシウム219mg、鉄1.9mg、食塩1.2g

●材料(4人分)

アジ4尾(3枚おろし320g)、塩小さじ1/2、ピーマン200g、すり白ゴマ大さじ6、油大さじ2と1/2、【A】(小麦粉大さじ2、酒大さじ2)、【B】(しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2)

●作り方

- ①アジは大きな骨を除く。両面に塩を振り、10分置いて水気をとる。
- ②ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、横5mm幅に切る。

③【A】をよく混ぜて①に絡める。

④③の両面にすり白ゴマを付ける。

⑤フライパンに油大さじ1/2を熱し、②を入れて炒める。【B】を加えて汁気がなくなるまで炒りつけ取り出す。

⑥フライパンを拭いたら油大さじ2を熱し、④を両面2~3分ずつ焼く。

⑦⑤のピーマンを添えたら完成。

!おすすめポイント

カリカリ食感とゴマの風味で、魚が苦手な人も食べやすくなります。