



みんなの広場

Vol. 14

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。

遠野緑峰高校生産技術科 野菜果樹研究班

- 所属人数…10人
- 顧問の先生…前原達也先生
- 目標…おいしい野菜づくりの探求



遠野産の野菜の良さを広めたい

Q. 活動を教えてください

主に▷遠野の伝統野菜である琴畑かぶや早池峰菜の栽培技術の継承▷エゴマやネギ、リンゴ—など野菜果樹の栽培・加工・販売を行っています。

Q. 注目の取り組みは

琴畑かぶと遠野産の野菜などを使った漬物づくりです。琴畑かぶのあっさりとした味

をベースにした漬物になっています。オリジナル商品の中でも1番の出来上がりだと自信を持っています。

Q. 活動の魅力は

夏のハウスは暑かったり冬は寒かったりと野菜を育てる作業は難しいですが、その分おいしく出来上がったときのうれしさは格別です。



1_野菜果樹研究班のメンバー 2・3_ネギの種まき作業をするメンバー 4_班員が作った「琴畑かぶと3種の豆のしその実漬け(エゴマ葉入り)」

英語&方言 Vol. 4

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)で紹介いたします。



方言(遠野の言葉)だと

- ①おーいおがど こびるだじえー
- ②いっとりでいがったな はがいくな



Southern English (チャタヌーガの表現)

- ①Well, looks like we got some fixin's, don't we?
- ②Let's take us a breather and get back to it!

【監修】方言/運萬治勇さん(2代目カッパおじさん) 英訳/ペンサー・ターリーさん(緑葉組勤務、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。

イチゴが大好き!
澤村 采世くん 1歳

松崎町
和希さんのお子さん



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、連絡します。※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読み取りで送信できます

子育てするなら遠野! Vol. 96

わらすっこインフォ

Info

独身男女の婚活をサポート!

“いきいき岩手”結婚サポートセンター(通称 i-サポ)は、▷会員登録制による出会いの提供▷A1によるマッチング—など理想のパートナー探しを支援しています。

i-サポの入会登録料は1万円で2年間有効。登録後の費用は一切かかりません。公的な団体による取り組みですので、安心して利用ください。

i-サポの問い合わせ

“いきいき岩手”結婚サポートセンター(☎019-601-9955)

HPはこちらまで▶



入会登録料の半額を補助

市は、i-サポ入会登録料の半額(5千円)を補助しています。

■補助対象者 次の要件を満たす人
①独身の人(入会日および補助申請時点で遠野市に住民登録している)②申請時点で退会していない人③市税の滞納がない人

■申請方法

▷申請書類▷i-サポ入会登録料の領収書(写)▷振込先がわかる通帳(写)—を提出(郵送可)

■提出・問い合わせ

市子育て支援課(☎62-0189)

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



今月の担当
食改善推進員
理事
の皆さん

10
食・農の
体験をしよう

●材料(4人分)

絹さや100g、塩ひとつまみ
【A】(しょうゆ大さじ1、かつお削り節3g、いりゴマ適量)

●作り方

- ①絹さやのヘタとスジを取る。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れる。
- ③絹さやを1分ほどゆで、ザルにとり水気を切る。(流水にさらさない)
- ④ボウルに移し、Aとあえる。

1人分の栄養価

エネルギー18kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.3g、カリウム67mg、ビタミンC11mg、食塩0.7g

!おすすめポイント

カロテンやビタミンCが豊富な絹さやは、家庭菜園でも育てやすい野菜です。抗酸化作用によりシミ・しわ・肌荒れを防ぐ効果があります。また、生活習慣予防にも役立ちます。