



1



2



3

1_馬事研究会のみなさん 2_馬の里職員指導のもと乗馬姿勢を確認する部員 3_乗馬前に人と馬をつなぐ頭絡をつける部員

みんなの広場

Vol. 16

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馬事研究会

- 所属人数…13人
- 顧問の先生…遠藤小百合先生、高橋慶先生、菊池明弘先生
- 目標…正しい乗馬姿勢を身に付ける



人馬一体となれる瞬間が楽しい

Q. 活動を教えてください

正しい乗馬姿勢を身に付けるため週1回、馬の里で職員の指導を受けながら乗馬の練習をしています。

Q. 馬の魅力は

馬にもそれぞれ性格があり、とてもおっとりしている馬や臆病な馬などがいて、手綱の力加減や足の力の入れ具合が

違います。それぞれの馬にあわせて人馬一体となれるように取り組む奥深さがあります。あと、とても目がくりくりしていてかわいいです！

Q. 意気込みをひとこと！

部員それぞれが乗馬の目標を決めて取り組んでいます。一人前と認められる正しい乗馬姿勢を身に付けたいです。

英語&方言 Vol. 6

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)で紹介します。

お題 「日にとされる」
ヒート ストローク
「heat stroke」
意味 「熱中症」
例文 熱中症で具合悪くしないでね

方言(遠野の言葉)だと

日にとされて
あんべ悪くなんねえようにすっべし



Southern English (チャタヌーガ的表現)

ビー クアフル ナウ イッツ ア ホット ワン トゥデイ
Be careful now, it's a hot one today!
ドリンク ロック オフ ウォーター トゥ アボイド ヒート ストローク
Drink lots of water to avoid heat stroke!

【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(米国チャタヌーガ市出身)

みんなの投稿

私たち、結婚しました Photo

幸せいっぱいの新婚さんをご紹介します！
元気なわらすっこの紹介も募集中です。

笑顔いっぱいの夫婦になります

小松 ひかるさん 30歳
晴美さん 29歳
=松崎町=

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

わらすっこインフォ

Vol. 98

Info

親子で考えよう！ ～情報メディアとの付き合い方～

スマートフォンやパソコンが普及し、小・中学生から利用・所持している生徒が増えています。情報機器を持つメリットもたくさんありますが、トラブルに巻き込まれたり、ゲーム依存によって生活リズムが乱れたりするなど社会的問題になっています。

市PTA連合会は、情報メディアの使い方のルールを親子で決めるうえで参考となるリーフレットを作成しています。また、市教育委員会では情報メディアとの付き合い方に関する支援もしています。親子で一緒に考えてみましょう。

親子で納得するルール作りをしてほしいです



多田宣史市PTA連合会長



市PTA連合会が作成したリーフレット

問い合わせ

市生涯学習スポーツ課 ☎62-4413

栄養満点♪ 食育レシピ Cook



今月の担当
食改善推進員
附馬牛支部
の皆さん



1人分の栄養価

エネルギー21kcal、たんぱく質1.1g、脂質0.7g、カリウム95mg、カルシウム14mg、食塩0.4g

●材料(4人分)

ふき100g、シイタケ1個、ニンジン25g、さつま揚げ25g、ごま油小さじ1/2、一味唐辛子少々
【A】(酒、薄口しょうゆ小さじ1、めんつゆ小さじ1/2)

●作り方

- 1 ぶきに塩をまぶして板ずりし、5分ゆでる。その後冷水に入れ、皮をむく。
- 2 しいたけは薄切り、ニンジンは拍子切り、さつま揚げは短冊切りにする。

- 3 フライパンにごま油を熱し、ニンジン、シイタケ、ぶきを炒める。
- 4 火が通ったらさつま揚げを加えて、【A】で味付けをする。
- 5 お好みで一味唐辛子を振る。

! おすすめポイント

地場産のぶきは、味も香りも良い山菜です。塩味を控えめに、独特の香りとほろ苦さを感じられるおすすめ一品です。

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。