



みんなの広場

Vol. 18

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 写真部

- 所属人数…15人
- 顧問の先生…村田優香先生、木村晶子先生、山口淳先生、菊池健先生
- 目標…コンテストで入賞すること



1_写真部のみなさん 2_花の写真を撮る部員 3_部員同士で写真を撮り合う様子

楽しみながら印象に残る写真を

Q. 活動を教えてください

学校行事を撮影したり、校内風景を撮影したりしています。良い写真は学校のホームページに使えるほか、コンテストに応募しています。

Q. 部活の目標は？

大きなコンテストが年3回あって、この大会に入賞することです。写真だけでなく、

写真のタイトルも考えなくてはいけなため、悩むことも多いけど、まずは楽しむことをモットーに撮影しています。

Q. 意気込みをひとこと！

カメラの設定を少し変えるだけで印象が変わる写真になります。いろんな撮影の手法を学んで、みんなの目に留まる写真を撮りたいです。

英語&方言 Vol. 8

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 「ずっぱり」

「lot」

意味 「いっぱい」

例文 食欲の秋だから、いっぱい食べて大きくなってね

方言(遠野の言葉)だと

食欲の秋だから
ずっぱり食べておがれよ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

イッツ オータム イート ロツツ トゥ グロー ビッグ
It's autumn! Eat lots to grow big
アンド ストロンク
and strong!

【監修】方言/運萬治男さん(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

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。



今年の夏も満喫したよ!

三嶋 千尋くん 4歳

七瀬くん 6歳

松崎町
絃司さんのお子さん

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

わらすっこインフォ Info

赤ちゃんとの楽しいひとときをプレゼント

市は、絵本を通じて楽しい、幸せな体験を赤ちゃん和家人で共有することをコンセプトにした「ブックスタート事業」を行っています。

同事業は本年度から、3~5カ月健診の会場で、絵本と遊び方のテキストをブックスタートバックと一緒に渡しています。

絵本を、家族と一緒に楽しく遊ぶ「おもちゃ」として活用しましょう!



問い合わせ

市立図書館(☎62-2340)

食改善推進員おすすめ!

栄養満点♪ 食育レシピ Cook



遠野産夏野菜のドライカレー

今月の担当
食改善推進員
遠野支部
の皆さん

9 産地を
応援しよう

1人分の栄養価(ごはんを除く)
エネルギー302kcal、たんぱく質15.1g、脂質19.5g、カルシウム42mg、鉄2.2mg、食塩1.5g

●材料(4人分)

豚ひき肉300g、玉ネギ小1個、ナス1/2本、ズッキーニ1/4本、トマト1個、ピーマン1個、カレー粉大さじ2
【A】サラダ油大さじ2、ショウガ10g、ニンニク10g
【B】コンソメ小さじ1、ケチャップ大さじ4、ウスターソース大さじ2

●作り方

①玉ネギ、ニンニク、ショウガをみじん切りにする。ナス、トマト、ズッキーニ、ピーマンは1cm角に切る。

②フライパンに【A】を入れて炒め、香りが出たら玉ネギを入れる。

③豚ひき肉、ナス、ズッキーニを加え、しんなりしたらカレー粉を入れ炒める。

④トマトと【B】を入れて10分煮る。

⑤ピーマンを入れてひと煮立ちさせる。

! おすすめポイント

遠野産の夏野菜をたっぷり使うとうま味も倍増です!

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。