



# みんなの広場

Vol.30

## 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。

### 遠野緑峰高校陸上競技部

- 所属人数…8人
- 顧問の先生…菅野正和先生、伊藤法子先生、鈴木孔明先生、瀬川貴文コーチ
- 目標…大会で自己ベストを更新



1\_陸上競技部の皆さん 2\_準備運動と体操後、走力を高めるラダートレーニングで体づくり 3\_短距離はスタートと加速力を意識しながら自己ベスト更新を目指す

### 自己ベスト更新に向けて努力！

#### Q. どんな部活ですか？

先輩後輩関係なく仲が良い部活です。部員は8人ですが短距離、走り幅跳び、投てき種目にそれぞれ取り組んでいます。

プや基礎メニューは皆で取り組み、その後種目ごとに分かれて練習しています。今は9月に行われる新人戦に向けてトレーニングをしています。

#### Q. 活動を教えてください

部活は週6日で、学校のグラウンドや運動公園で活動しています。ウォーミングアッ

#### Q. 意気込みをひとこと！

陸上の楽しさは目標記録を更新できた時。大会で自己ベストを更新できるように努力していきます！

英語&方言 Vol.19

## 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 「ぬがる」  
マッキー  
「mucky」  
意味 「ぐちゃぐちゃ」  
例文 稲刈りの時、雨で田んぼがぐちゃぐちゃにならなきゃいいな

### 方言(遠野の言葉)だと

稲刈りすつとき雨で田ぬがんねばいいな



### Southern English (チャタヌーガ的表現)

アイ ホー イット ダズント レイン ワイル アイ ハーベスト  
I hope it doesn't rain while I harvest  
マイ ライス イティル メイク マイ フィールド オール マッキー  
my rice, it'll make my field all mucky.

【監修】方言/運萬治男さん(2代目カップおじさん) 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 //

## 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。

いつまでも笑いの絶えない家庭を築きます

照井 真弘さん 24歳  
みかさん 25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、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 Information

Vol.112

### 妊娠・出産・育児の悩みに対してサポート！

市は、妊娠・出産・育児の悩みを解決する「リフレッシュクラス」を無料で開催します。対象は妊婦とそのパートナー、生後2カ月～1歳未満の親子など。子育て相談や乳幼児の体重・身長測定のほか、3つのコースを選んで自由に参加できます。



### リフレッシュクラス

#### ★遊びの教室

日程 来年1月16日(火)  
時間 10時～11時

#### ★食事や歯のお悩み相談室

日程 10月3日(火)、来年2月6日(火)  
時間 9時半～11時半

#### ★ヨーガの教室(申し込みが必要)

日程 11月21日(火)、来年3月5日(火)  
時間 10時～11時

問い合わせ 市助産院「ねっと・ゆりかご」(☎62-1103)

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  
上郷支部  
の皆さん



### 1人分の栄養価

エネルギー137kcal、たんぱく質5.7g、脂質0.9g、カリウム906mg、食物繊維8.3g、食塩1.1g

#### ●材料(4人分)

サトイモ150g、ダイコン200g、ニンジン100g、ゴボウ100g、アズキ50g、板こんにゃく120g、味噌大さじ3、小ネギ適量

#### ●だし汁の作り方【前日準備】

煮干し5匹と切り込みした昆布5gを1,000ccの水に一晩つける。

#### ●作り方【当日】

①サトイモはよく洗って皮をむき2gの輪切りにする。ダイコンは5mmのちよう切り、ニンジンは5mmの半月切りにする。

りにする。

②ゴボウは皮をこそぎ、ささがきにする。アズキはさっと水で洗う。

③こんにゃくを熱湯でさっと茹でアクを抜き、一口大にちぎる。

④鍋に①～③とだし汁を加える。沸騰後、柔らかくなるまで中火で煮る。

⑤味噌を入れ、小ネギを散らす。

#### ! おすすめポイント

アズキは食物繊維が豊富で腸内環境の改善と疾病予防に役立ちます。