

My life
in Kuji

ホイットニー・シーバートソン
インディアナ州・24歳／長内小、
小久慈小、大川目小、宇部小、久
喜小、小袖小、長内中、宇部中を
担当

Independence Day

7月になりました。これから梅雨も明け、本格的な暑い夏がやってきます。

7月4日はアメリカの独立記念日で、例年、家族や友人と集まってお祝いをします。今年はアメリカ建国250周年という特別な年でもあります。

学校でアメリカの文化について紹介するとしたら、私はこの独立記念日をあげたいと思います。この日はピクニックに出かけ、花火やたき火を楽しむのが定番です。プールや湖で泳いだり遊んだりして一日を過ごします。私は毎年、祖父母の家で独立記念日を過ごしていました。森に囲まれた大きなプールで泳ぎ、夜には水に浮かびながら空いっぱいに広がる花火を眺めたことが、今でも一番の思い出です。

独立記念日は、家族との時間を大切に、夏の始まりを感じる特別な日でもあります。今年は故郷でこの日を迎えることはできませんが、皆さんにアメリカの夏の様子をお伝えできてうれしく思います。皆さんも素敵な夏をお過ごしください。

市民

センター だより

長内市民センター
☎52-7400



長内市民センター事業紹介

じもとの魅力見つけ隊「長内川源流を訪ねて」

長内市民センターでは、地元の歴史や文化、自然、産業等を学び、理解を深め、郷土愛を醸成する「じもとの魅力見つけ隊事業」を実施しており、このうち「長内川源流を訪ねて」事業では、長内川川のご協力の元、これまでに小屋畑川源流や山根町の上戸鎖・端神方面を訪ねています。

今年は6月7日に20人が参加して、山形町内間木の沢沿いを歩きました。当日は、暑くなく寒くもない丁度良い気候で、霧に包まれた幻想的な景色を楽しむことができました。また、植物や森林環境に詳しい参加者から、花の名前や生態を教えてもらったり、橋の両端にある「橋名板」のルール（一般的に街側が漢字表記、反対側がひらがな表記のため、道に迷ったときの目安になる）などを学ぶことができました。参加者は小川のせせらぎや風景を楽しむほかに豆知識を得ることができ、大満足の行程となりました。今後も、郷土愛の醸成につながる様々な事業を実施していきます。

協力隊 つうしん

朝比奈 つとむ さん
(あさひな・つとむ 29歳)
令和5年8月着任。一関市出身。アート活動、絵を通して山根の魅力を発信。



これからも絵を描き続け、山根の魅力を発信していきます

地域おこし協力隊の朝比奈つとむです。今月末をもって、3年間の任期を終えることとなりました。「アートでまちおこし」をテーマに、アートイベントへの出店やポスター・ロゴデザインの制作、山根町の風景や文化を描く作品づくりなど、絵を通して地域の魅力を発信してきました。活動を続けてこられたのは、地域の皆さんが温かく迎え、応援し、挑戦する機会を与えてくださったおかげです。山根で出会った景色や文化、人とのつながりは、私にとって何にも代えがたい宝物です。3年間本当にありがとうございました。

卒隊後は、画家・イラストレーターとして絵一本で生きていきます。これからも山根町をテーマにした作品を描き続け、県内外へ発信し、絵を通して久慈市や山根町の魅力を届けていきたいと思っています。

協力隊としての任期は終わりますが、山根とのご縁はこれからも続きます。いただいたご恩を絵で返していけるよう歩み続けます。これからもどうぞよろしく願いいたします。



Name
膳棚 水翔 さん
ぜんだな みなと (14歳)

Profile
久慈ポニー
サムライ フューチャーズ
SAMURAI FUTURES

▶日本代表ユニフォームで市長表敬する膳棚選手(左)と濱端監督



きらり 人輝く

日本代表の一員として活躍
持ち味の足でチームを引っ張る韋駄天

ワールドシリーズ2連覇に向けて

PONY-U13日本代表として6月16日からインドネシアで開催されたAsia Pacific Zone Championship Tournamentに出場した膳棚水翔さん。日本代表での経験や今後の目標について伺いました。

■幼少期から親しんだ野球

初めて野球に触れたのは保育園の頃です。10歳上と8歳上の兄が野球をやっていたこともあり、私にとって野球は幼少期から身近な存在でした。小学校に入学してすぐに少年野球チーム「北竜ジャイアンツ」に入団し、本格的に野球を始めました。

■ポニーリーグとの出会い

久慈ポニー SAMURAI FUTURES 発足当初に開催された体験会に参加しました。濱端監督をはじめ指導者の実績や指導方針に触れ、この環境なら高い技術を学ぶことができると考え入団を決意しました。小学6年生の時に一緒にプレーをした久慈選抜のチームメイトと、また同じチームで野球ができるのも大きな魅力のひとつです。

■PONY-U13日本代表としてプレー

5月に日本代表の選考会も兼ねた大会に出場しました。大会の成績から日本代表に選出されるとは思っていなかったので嬉しい反面、しばらく実感が湧きませんでした。

日本代表として出場したアジア大会ではプレーの質の高さはもちろん、ムードの作り方や積極性など多くの刺激を受けました。また、日本の野球環境が整っていることをあらためて実感しました。

■今後の目標

アジア大会を制覇したので、次は7月末からアメリカ・サンディエゴで開催されるワールドシリーズでの2連覇を目標に、日々の練習に取り組んでいます。持ち味の足を生かしたプレーでチームの勝利に貢献できるよう頑張ります。

いきいき キッチン

夏野菜のキーマカレー

今月の担当：久慈1地区食生活改善推進員



POINT

トッピングに、素揚げしたカボチャやレンコン、スライスしたゆで卵、粉チーズなどを乗せるのもオススメです。

■材料：2人分【1人分…393kcal/食塩相当量…1.7g】

ご飯(雑穀ご飯)	300g	エリンギ	20g	カレー粉	小さじ2
豚ひき肉	60g	ニンニク	2g	ガラムマサラ	少々
玉ネギ	1/3個(60g)	ショウガ	5g	ケチャップ	小さじ2・1/2
ナス	小1本(60g)	オリーブ油	小さじ1	ウスターソース	小さじ2
トマト	1/4個(40g)	塩	ひとつまみ	水	大さじ2
ピーマン	1/2個(20g)	コショウ	少々	顆粒コンソメ	小さじ2/3

- 1 フライパンにオリーブ油をひき、みじん切りしたニンニクとショウガを弱火で香りがたつまで炒める。
- 2 豚ひき肉を加え、中火で色が変わるまで炒める。
- 3 1cm角に切った玉ネギ・ナス・エリンギを入れ、塩・コショウを振ってしんなりするまで炒める。
- 4 カレー粉を加えてなじませたら、Aを加え、水気がなくなるまで炒める。
- 5 1cm角に切ったピーマンとトマトを加えて炒め、ガラムマサラを加えて仕上げる。

