

2023年7月、宇都宮市から矢板市上伊佐野地区に移住しました。縁あって山縣有朋記念館の住居スペースに住まわせていただいています。近代日本の基礎を作った山縣有朋の功績や歴史に触れ、「自分が矢板市でどんなことができるか」これからの活動について、思いを巡らせているところです。

主な活動は、林業振興に係る地域おこし協力隊として、市が管理する林道・市有林の整備や、植林苗のシカ食害防止用忌避剤の原料である激辛唐辛子（辛富士）の試験栽培を行っています。

特に、シカによる植林苗の食害被害が深刻化していることを受け、その防止に効果的とされる「辛富士」という激辛唐辛子の試験栽培に力を入れ、栽培・加工研究会長として栽培方法を模索していきます。市民の方と共に大量生産ができるような仕組みを作っていければと思っています。

シカなどの獣害問題において辛富士はどちらかという受動的対策ですが、能動的対策として狩猟免許取得に向け勉強中です。捕えたシカはジビエとして命を頂くなど、資源を有効活用できる方法で利用していきたいです。辛富士の栽培、シカの狩猟共に地域の皆さんの理解と協力がなければ成り立ちません。私の活動が矢板市にとって有意義なものとなるよう一生懸命活動していきますのでよろしくお願いします。



田村 誠 さん
宇都宮市出身。2023年7月から地域おこし協力隊として活動中。

みんなでおぼえよう!手話

『ありがとう』

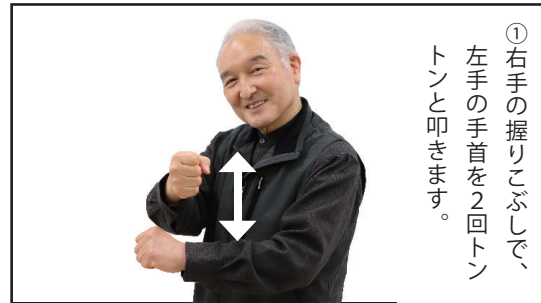


①左手の甲に右手小指を直角に1回当てます。



②そして軽く頭を下げ、右手を上げます。相撲取りが賞金をもらう際に、手刀を切るイメージ。

『おつかれさま』



①右手の握りこぶしで、左手の手首を2回トントンと叩きます。



矢板市食生活改善推進協議会 監修 **矢板御飯** マイタゴハン

「パッククッキング〜カレー〜」

●材料 (1人前)

A	・じゃがいも… 50g	B	・ツナ…………… 17g
	・にんじん…… 20g		・カレールー… 1片 (20g)
	・玉ねぎ……… 50g		・水…………… 80ml

●作り方

- ① Aを一口大に切る。
- ② ポリ袋に①と Bを入れ、空気を抜いて、袋の上の方で結ぶ。
- ③ ②を沸騰した鍋で20分加熱する。

* ポリ袋は湯煎対応の記載があるものを使ってください。
* 鍋底にクッキングペーパーや布巾を敷くと、ポリ袋が破れにくくなります。

Memo
パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れ、湯煎で調理する方法です。洗い物が出ず、災害時の調理法として注目されています。

山崎 寛子さん

Q スマートフォンのバッテリーを長持ちさせる方法がありますか？

A まず、画面の明るさを適度に調整することが大切です。必要な明るさに手で設定しましょう。また、自動で明るさを調整する機能がついている場合は設定しておくのが効果的です。

また、位置情報を利用したサービスもバッテリーを消耗しますので、必要のない時はオフにするか、位置情報の利用を「アプリ使用中のみ」にしておく、消費が抑えられます。

みんなのデジタル保健室

さらに、スマートフォン充電中の注意点として、なるべく100%まで充電をしないこと、満充電のまま放置しない（または0%のままにしない）ことが大切です。

あわせて、充電中にアプリの使用や通話などを行うと、バッテリーの劣化が早まる場合があります。充電中の使用を最小限にすることで、バッテリーの寿命を長くすることができます。

デジタル保健室では、「疑問があるけど、誰に聞いたらいいのかわからない」といったデジタルに関するお悩みを解決していきます。ささいなことでも大丈夫！皆さんの素朴な疑問をお待ちしています。

投稿用メールアドレス / digital-hoken@city.yaita.tochigi.jp



親同士のお見合い交流会 同じ想いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時：9月24日(日) 14:00～

対象：未婚のお子様を持つ親御様 (女性30～40歳 男性35～45歳)

参加費：お1人 6,500円(税込) ご夫婦でも同額です

場所：宇都宮市文化会館4階 第4会議室

お気軽にご連絡ください

☎028-611-3545

会場：結婚相談所ムスベル

福祉リフォーム 空き家リノベーション

不動産のご相談

株式会社あいる 矢板営業所
矢板市鹿島町 12-13
携帯：090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

運転免許更新 応援します。

更新前の**視力確認無料**

まだ日差しは強い!です まぶしさから眼を守りましょう

ネックレス の糸がゆるんで大切な席で切れたら大変!

腕時計のバンド長さ 調整します

ゆるいキツイ等 (キツイ場合は、部品をお持ちください)

認定補聴器技能者

ID番号 38532 登録番号 20-3418

菊地理

有効期間 2023年4月1日～2028年3月31日

公益財団法人 テクノエイド協会

毎月お手入れに来てくれるお客様と会話が弾むと私も嬉しいですよ。話に花が咲くこともあります。笑顔が最高!

補聴器 ジュエリきくち

ダイユー矢板店前木曜定休

営業時間 10:00～18:00

☎0287-43-1347