



スティーブン・アレン
Stephen Allen

出身国/オーストラリア
勤務校/安沢小・矢板中



私はオーストラリアのシドニーから来ました。日本とオーストラリアは、夏と冬の時期が逆ですが、気候がよく似ています。冬真っ只中の7月には雪が降り、子どもの頃はよく雪だるまを作って遊びました。また、オーストラリアでは、日本のアニメが人気です。

私も大好きで、最近のお気に入り「クレヨンしんちゃん」と「東京リベンジャーズ」です。まだまだ日本語が下手なので、マンガよりも映画で楽しむことが多いのですが、いずれマンガでも楽しめるよう日本語の勉強をがんばっています。また、私は体を動かすことが好きで、子どものころから水泳、サイクリング、ヨガ、ランニングなどいろいろ経験してきましたが、サッカーが一番好きでした。サッカークラブを通じてたくさんの仲間と出会うことができました。

スポーツといえば、オーストラリアではラグビーがとても人気です。ラグビーリーグの州対抗試合などが始まると国中が盛り上がり熱狂します。しかし、タックルなどでぶつかり合い激しいプレーが必要なので、プレー人口は多くありません。プレー人口でいえばサッカーのほうが多いと言われています。

来日する前、オーストラリアでは、英語の個人教師をしていました。その経験を生かし、ALTにチャレンジしようと思い、日本にやってきました。ALTは、やりがいのある仕事で、皆さんとのコミュニケーションは楽しく、今の環境がとても気に入っています。矢板の皆さん、これからもよろしくお祈りします。

矢板市食生活改善推進協議会 監修

矢板御飯
ヤイタゴハン

「豆腐と桜エビのあったかレンジ蒸し」

●材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 ……1丁 (300g)
- ・チンゲン菜 ……1株 (100g)
- ・桜エビ ……大さじ1
- 水 ……100ml
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ1と1/2
- おろししょうが ……小さじ1/2
- 塩 ……少々
- B・片栗粉・水 ……各小さじ2

●作り方

- ①豆腐は8等分に、チンゲン菜は2cmの長さに切る。
- ②耐熱ボールに①と混ぜ合わせたAを注ぎ入れ、その上に桜エビをのせ、ラップをし600wのレンジで5分加熱する。
- ③混ぜ合わせたBを②に注ぎ入れ、ラップをせずに600wのレンジで1分加熱し、さっと混ぜ器に盛る。

<1人分の栄養価>

エネルギー 133kcal、たんぱく質 12.0g、脂質 7.5g、食塩相当量 1.4g



Memo

桜エビとチンゲン菜が入ってカルシウムたっぷりのレシピになります。レンジで簡単に調理できますので、ぜひお試しください。



廣瀬 潔子さん

みんなの
デジタル
保健室



スマホのお悩み解決します

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。



投稿フォーム



Q 今使っている機種が生産中止でバッテリーの在庫もなく、新しいスマホに機種変更したいのですが、携帯ショップに相談に行ったら10万円以上のスマホをすすめられて困っています。デジタルは苦手であまりスマホを使いこなせません。簡単なシルバー用らくらくスマホを教えてください。安い物をお願いします。

A 携帯ショップによって取り扱っているスマホの機種に限られると思うので、予算をあらかじめ提示した上で、改めて携帯ショップで相談するとよいと思います。なお、らくらくスマホは、一般的なスマホと操作方法が異なり、かえって操作が難しく感じる場合もありますのでご注意ください。



第42回
「やいたの四季」
観光写真コンテスト
入賞作品展示

推薦「きのこの棧橋」



特選「霧の長峰」



特選「光跡と天の川」

本コンテストには、県内外54人から159点の応募がありました。入賞作品は、市ホームページに掲載しているほか、下記の日程で展示します。各会場で迫力ある作品をお楽しみください。

- 矢板武記念館 西蔵
4月30日(火)まで
 - 市役所本庁舎1階市民室
5月1日(水)から*土日・祝日は除く
- 問い合わせ/
秘書広報課 ☎(43)3764



詳しくはこちら