

皆さん、こんにちは！私は、初めて日本に来てから3年間、矢板市に住んでいます。現在、東小学校と矢板中学校沢分枝に勤めていて、毎日児童生徒の皆さんに会うことを楽しみに通勤しています。

私は音楽が大好きで、いつもライブに行きたいと思っています。皆さんは大切な思い出の曲がありますか？私が、「日本に行って、ALTをやりたい」「日本で、日本語を学びたい」と思ったのは、「ONE OK ROCK（ワンオクロック）」という日本のバンドの曲を聴いたことがきっかけでした。初めて彼らの「The Beginning」という曲のライブの動画を見た時、一瞬で心が動かされたことを覚えています。そして、いつか日本に行き、彼らのライブを見たいと思い、現在の私があります。「ONE OK ROCK」のライブは、2回見に行きましたが、最高に楽しい時間でした。

今の私には次の夢があります。それは、日本の歴史や文化をもっと学び、日本での生活を精一杯楽しむことです。昔のお城などを巡ったり、矢板の歴史を

勉強したりしてみたいです。矢板市の皆さん、児童生徒の皆さん、色々教えてくださいね。どうぞこれからもよろしくお願いします。

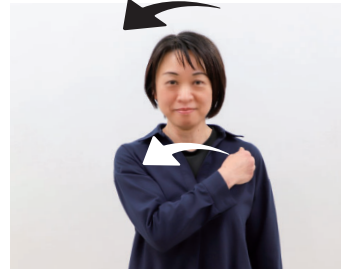


アラン・キャンベルホウカー
Aran Campbell-Hawker
出身国／ニュージーランド
勤務校／東小・沢分枝



みんなでおぼえよう！手話

『大丈夫？』



右手の親指以外の4本の指の先を、左胸から右胸の順にあてながら、首を傾けます。



『助ける』



立てた左手親指の背を、右手のひらで前に押し出すように2回叩きます。



「ツナとしらすの簡単チーズトースト」

●材料（作りやすい分量）

- 食パン（6枚切）…1枚
 - ケチャップ…大さじ1/2
 - スライスチーズ…1枚
 - 大葉…1枚
- A
- ツナ…大さじ2
 - しらす…大さじ2
 - マヨネーズ…大さじ1/2
 - すりごま…小さじ1

●作り方

- 食パンにケチャップを塗る。
- Aを混ぜ、①にのせる。
- ちぎったスライスチーズ、ちぎった大葉を②にのせ、トースターで焼く。



< 1枚分の栄養価 >

エネルギー 367kcal、たんぱく質 18.0g、脂質 20.4g、カルシウム 192mg、食塩相当量 2.3g

Memo

ヨーグルトなどと一緒に食べると、たんぱく質が20g以上摂れ、野菜サラダやフルーツなどと食べると、バランスも良くなります。大葉の代わりに、ゆでたブロッコリーなど、おうちにある野菜を使ってみてもいいと思います。



高桑 京子さん

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 迷惑電話がかかってくるのですが、何か対処法ありますか？

A 特定の番号からの着信を拒否する機能が備わっている場合があります。この機能を使って、迷惑電話の番号をブロック（拒否）することができます。実際のやり方は以下のとおりです。

- 着信履歴にある身に覚えのない番号をインターネットで検索します。検索すると、同じ電話番号から連絡を受けた方の口コミ情報などが見つかり、無関係な営業電話などであることが分かる場合があります。
- 着信履歴に戻り、身に覚えのない番号を選択し、「この発信者を着信拒否」という設定を行うことで、その番号からの連絡を拒否できます。*詳細な手順は機種によって異なりますので、説明書などをご確認ください。