やいたのみなさん コンニチハ Vol.8

市内小中学校に勤務している ALT（外国語指導助手）の先生にお話しを伺いました。

はじめまして、タミアです。私は 25 歳で、今回初めて日本に来ました。マンガを読んで日本の文化に興味を持ち、以前から住んでみたいと思っていました。念願の日本は見るものすべてが新鮮で、毎日楽しく過ごしています！

ジンバブエで日本は、安心安全な国というイメージです。実際に日本に住んでみて、お店のサービスは世界トップクラスだと感じたし、皆さんのおもてなしの心にはとても感動しました。矢板市の皆さんも親切で、困っている人がいたら自然と声をかける姿が印象的でした。私も皆さんから和の心を学び、身に付けたいと思いました。

私は、とにかく体を動かすことが好きで、趣味はダンス、フィールドホッケー、テニス、水泳です。私の国では雪が降らないので、日本ではスキーやスノーボードに挑戦してみたいと思っています。今からとても楽しみで、雪が降るのが待ち遠しいです。また、料理や歌、読書なども好きです。日本の食べ物は想像以上においしいものばかりで、すしやラーメン、カレーなどが大好きになりました。自分でも作れるように日本料理を学びたいと思っています。

地域の方とふれあうのが大好きで、故郷ではボランティア活動をしていました。日本でも、新しいことに挑戦しながら、たくさん友達を作りたいと思っています。まずはなによりも、生徒の皆さんとの学校生活の中で、私からは、母国の文化や良さを伝えたいと思います。皆さんからは、日本語や和の心を学ばせて欲しいです。これからよろしくお願いします！

タミア・チャカ

Tamia Chaka

出身国／ジンバブエ共和国
勤務校／矢板中

みんなのデジタル保健室

Q パソコンで使える、便利なショートカットキーを教えてください。

A 【内容】	【Windows】	【Mac】
項目を全て選択する	Ctrl ＋ A	command ＋ A
項目をコピー（複製）する	Ctrl ＋ C	command ＋ C
項目をペースト（貼り付け）する	Ctrl ＋ V	command ＋ V
選択した項目をカット（切り取り）する	Ctrl ＋ X	command ＋ X
ファイルを上書き保存する	Ctrl ＋ S	command ＋ S
直前の操作を取り消す	Ctrl ＋ Z	command ＋ Z
文字を検索する	Ctrl ＋ F	command ＋ F
印刷する	Ctrl ＋ P	command ＋ P

デジタル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分からない」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

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

「サバのオレンジソースがけ」

●材料（2 人分）

- サバの切り身 … 2 切れ
- 片栗粉 …… 大さじ 2
- にんじん …… 1/6 本
- 玉ねぎ …… 1/4 個
- ピーマン …… 1 個
- サラダ油 …… 大さじ 1

A
- オレンジジュース … 130ml
- しょうゆ …… 大さじ 1
- 鶏がら顆粒 …… 小さじ 1
- 酒 …… 小さじ 1
- 輪切り唐辛子 …… 適量

●作り方

①にんじんと玉ねぎは細切りに、ピーマンは輪切りにする。
②フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶしたサバを両面焼き、皿に盛りつけておく。
③②のフライパンでにんじん、玉ねぎ、ピーマンを軽く炒め、A を加え煮立たせ、とろみがついたらサバの上に盛りつける。

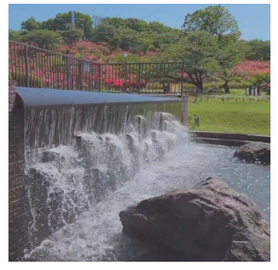
Memo
オレンジの香りと酸味が、サバのうまみを引き出してくれます。サバの代わりに、他の魚や鶏肉でもおいしく作ることができます。

山﨑 寛子さん

#yaitagram

「#yaitagram」「# やいた特派員」に集まった投稿の中から、2 つの写真を紹介します。続きは SNS でご覧ください。

2023septem_yaita さん
GW に見頃を迎えたヤマツツジ。長峰公園はたくさんの人でにぎわいました。



yaita._.delight さん
矢板市が誇るツツジの名所・長峰公園。インスタ上では、動画で紹介されています。

「#yaitagram」では、矢板での暮らし・風景など、あなたの好きな矢板市を募集しています。皆さんも公開アカウントで yaita_city_official をフォローし、インスタグラムの投稿に「#yaitagram」を付けて矢板市の魅力を発信してみませんか。

矢板市公式インスタ yaita_city_official

見るだけでも大歓迎。ぜひフォローしてみてね。

梅雨対策
～梅雨に備えたリフォーム～ 快適空間に！
浴室換気暖房乾燥機
ガス衣料乾燥機 乾太くん
一年中大活躍!!
家事を時短！
お気軽にお問い合わせください。お見積りは無料です。
TOTOリモデルクラブ店 正会員
総合エネルギー（電気・ガス・灯油）&リフォーム
株式会社 スミスケ
矢板市針生71−3 ☎0287−43−0220
フリーダイヤル0120−82−5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店