

しじま
四十万 直人 さん

富山県魚津市出身。2022年7月に着任。矢板ふるさと支援センターTAKIBIセンター長。今後は起業し、更なる市の発展に取り組む。



地域おこし協力隊に着任して早いもので2年が経過しました。メインミッションである、ふるさと納税の寄附額向上は、令和5年度に2億7,312万円を記録し、令和元年度の法改正以後、過去最高額となりました。また、能動的な企業版ふるさと納税の誘致として2件の実績を作り、地域おこし協力隊員による取り組みとしては全国初ということで評価をいただきました。現在、ご寄附

いただいた企業様とのコラボ企画として、地域事業者への無料DX支援事業を開始したほか、11月には子ども向けプログラミングコンテストの開催を予定しており、このご縁がきっかけで新たな展開につながっています。

TAKIBIセンター長としては、昨年度から期間限定で大学生インターンの受け入れを開始し、地域の方や地元学生との交流を生み出すなど、地域活性化につながる種まきを続けています。

任期は残り1年弱ですが、さまざまな分野でつながったご縁と経験を生かし、「四十万が地域の萬のこを拾い上げる」をテーマに「四拾萬堂」を設立予定です。引き続き市の魅力発信のため、楽しい企画を考えていきますので、今後ともよろしくお願いします！

問い合わせ／

矢板ふるさと支援センター TAKIBI

☎（４７）７０１７

TAKIBI
Instagram

みんなでおぼえよう!手話

監修

矢板市社会福祉協議会

『トイレどこ?』



理想の住まいをカタチに。

リフォームの力で!

キッチン 浴室 洗面所 トイレ
その他、窓・ドア・外壁など、お気軽にお問い合わせください。補助金詳細・
お見積り・
ご相談は
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

岩手 株式会社 スミス

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

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「パッククッキング
にんじんライス・即席カップスープ」

●材料(2人前)

にんじんライス

- ・にんじん …… 100g
- ・米 …… 120g
- ・ツナ缶 …… 大さじ2
- ・水 …… 140ml
- ・コンソメ …… 小さじ1
- ・バター …… 大さじ1

即席カップスープ

- ・塩昆布 …… 6g
- ・刻みネギ …… 20g
- ・お湯 …… 300ml
- ・ゴマ油 …… 1g
- ・いりごま …… 2つまみ



●作り方

にんじんライス

- ① にんじんをすりおろし、ポリ袋にバター以外の材料を入れ、よくもんでから空気を抜き、上の方で結ぶ。
 - ② ①を30分水に浸す。
 - ③ 水が入った鍋に入れ、沸騰してから20分加熱させる。
 - ④ ポリ袋を開け、バターを混ぜる。
- *ポリ袋は湯煎対応のものを使用してください。
*鍋底に金ザルを置くと、ポリ袋が破れにくくなります。

即席カップスープ

- ① カップに塩昆布・刻みネギを入れ、お湯を注ぐ。
- ② お好みでゴマ油・いりごまを加える。

Memo

パッククッキングとは、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れ、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役立ちます。



大谷津 ケイ子さん

みんなの
デジタル
保健室

Q スマホを車内に置き忘れたら、電源がつかなくなりました。原因は何ですか？また、どのように対応すればよいですか？

A 車内に置き忘れたことで本体が熱くなったことが原因と考えられます。スマホは、本体が熱くなりすぎると、自動的に電源が切れることがあります。これはスマホが壊れないようにするための仕組みです。スマホを涼しい場所に置くなどして、自然に冷ますと、また使えるようになります。

ただし、早く使えるようにするため、冷蔵庫に入れたり、保冷剤を使ったりして急激に冷やすと、スマホの中に水滴ができやすくなり、故障の原因になります。たとえ防水のスマホであっても、水をかけるなどの行為はおすすめできません。

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

