

長田 彩乃 さん

埼玉県さいたま市出身。集落支援員として2024年5月に着任。



栃木に移住して15年、矢板に住んで7年になります。矢板ふるさと支援センター TAKIBI と出会い、シェアキッチンに出店したり、イベントに参加したりする中で、矢板の温かさや暮らしやすさを感じました。また、コロナ禍での妊娠・出産を経験し、近隣住民とのつながりや、困ったときに助け合う大切さを深く実感しました。

地域に支えられていることに感謝し、貢献したいという想いから、集落支援員として働くことを決意しました。

現在、私は片岡地区を中心に矢板市内を回っています。地区ごとに抱える課題や必要なサポートは全く異なり、それぞれに適した対応が求められるため、イベントやお祭り、住民の方々のお話を通じて、地域ごとの特色を学び、矢板市についてより深く理解できるよう努めています。今後も、地域に足を運び、住民の皆さんの声に寄り添ったサポートを続けていきたいと考えています。

矢板市は、街も人も穏やかで、非常に暮らしやすいまちです。四季折々の自然を感じながら、安心して住み、子育てができる環境が整っています。年齢を問わず、誰もが安心して暮らせるこのまちに、少しでも貢献できるよう、日々努力を重ねていきたいと思っています。

これからも皆さんの行政区にお邪魔することがあるかと思いますので、どうぞ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

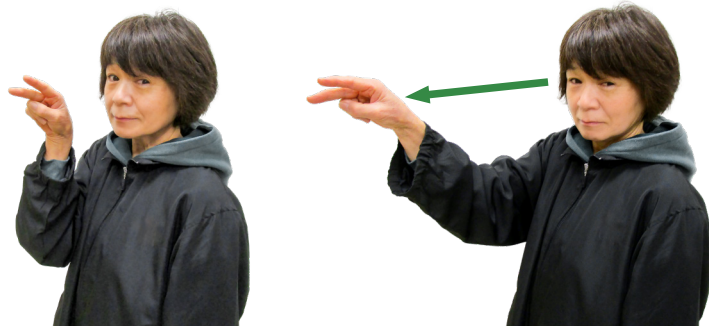
☎ (47) 7017

## みんなでおぼえよう!手話

### 『見る』

右手の人差し指と中指を伸ばし、残り三指を軽く握り、目の前に持ってきた右手をそのまま真っ直ぐ前に出します。

目の前に持ってきた右手をそのまま真っ直ぐ前に出します。

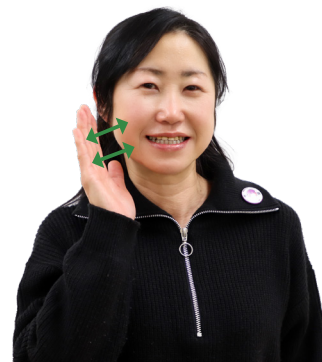


監修

矢板市社会福祉協議会

### 『おいしい』

右頬を軽く2回たたきます。(おいしいという表情を浮かべながら)



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

### 「簡単！鮭ちらし寿司」

#### ●材料（4人前）

- ・米……………2合
- ・生鮭（骨なし）…2切れ
- ・塩……………ひとつまみ
- ・料理酒……………大さじ1
- ・にんじん……………60g
- ・しいたけ……………40g
- ・すし酢……………大さじ4
- ・好みの緑野菜……………80g程度
- A〔・卵……………2個
- ・サラダ油……………適量



#### ●作り方

- ① 米は洗って炊飯釜の線より若干少なめに水を入れ、30分程度浸水させる。
- ② 生鮭は塩を振って少し置いてから水分を拭き取り、料理酒を振りかける。
- ③ にんじん・しいたけは千切りにする。
- ④ ①ににんじん・しいたけを入れ、生鮭を載せて炊飯する。

- ⑤ 炊き上がったら、生鮭をほぐしながら軽く混ぜ、すし酢を加えてよく混ぜる。
  - ⑥ 冷めたら器に盛り、電子レンジで加熱した緑野菜とAの材料で作った炒り卵を散らす。
- \*好みに刻みのりや白いりごまを散らすと風味がよくなります。



### Memo

このレシピなら、時間がない日でも簡単にちらし寿司を作ることができます。1品でも栄養満点なので、ハレの日はもちろんですが、普段の献立にもおすすめです。



長谷川 麻樹子さん

もうすぐ春です！住まいもリフォームでリフレッシュしませんか？

お見積りは、**無料**です。  
お気軽にご相談ください。



バスルーム

キッチン

レストルーム



**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

**岩助 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

TOTO認定 矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

感情を育むキッズスクール

**春の体験イベント!** 期間限定 4月まで!!

体験予約 実質 **0円**

まずは**体験**してみよう!

さくら店はスイミング以外に**体育や**

**バレーも(年少～年長)**

ご予約・お問合せはこちらから!

**体験できます**

TEL.028-682-0577

千329-1312 坂本屋さくら市樓野1633-2

QRコード