

矢板御飯

マイタゴハン

「七夕そうめん」

●材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 …………… 100g
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・卵 …………… 1個
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・オクラ …………… 2本
- A 市販ゴマドレッシング …… 大さじ4
- ・めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1
- ・無調整豆乳または牛乳 …… 100ml
- ・白すりゴマ …………… 大さじ1
- ・そうめん …………… 200g



●作り方

- ① 耐熱容器に鶏むね肉を入れ、塩・酒をまぶして10分おく。ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で3分加熱し、上下を返してさらに3分加熱する。粗熱がとれたら細く裂く。
*鶏むね肉は中心部までよく加熱する。
- ② 卵を溶き、油(分量外)を入れ熱したフライパンで薄焼き卵を作り、2mm幅に切る。
- ③ ミニトマトを半分に切る。オクラはさつとゆで、1mm幅に切る。

- ④ Aをよく混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤ たっぶりのお湯でそうめんをゆで、流水でよく洗う。
- ⑥ 器に⑤を入れ、①②③を盛り付け④をかける。

Memo
豆乳や牛乳を入れることで
コクやうまみが変わり、減塩
効果が期待できます。



高橋 啓子さん

子育てひろば

未 来館まつりを開催します

子どもたちが楽しめるイベントのほか、軽食販売などもあります。一般の方もぜひお越しください。

当日使えるチケットの前売り券(100円×5枚)を販売しています。最新情報は、インスタグラムでご確認ください。

日時/7月19日(土) 10:00~14:00

場所/子ども未来館

内容/ミニゲーム・体験コーナー・軽食販売・車両展示など

協力/関係団体・中高生ボランティアなど

そのほか/

- ・未就学児は、保護者の付き添いが必要です。
- ・天候などの理由で、内容が変更となる場合があります。



子ども未来館
公式Instagram



問い合わせ/子ども未来館 ☎(43)0505

図書館へGO!

開館時間/9:00~18:00
休館日/7月7・14・15・22・28日
8月4・12・18・19・25日
問い合わせ/図書館 ☎(43)5661



図書館 HP

●おはなしポットの会主催

長野ヒデ子さんにあいタイ!

～絵本と紙芝居の魅力～

絵本「せとうちたいこさん」シリーズや紙芝居など楽しいおはなしを作り続ける長野ヒデ子さんが、絵本と紙芝居の魅力をたっぷりと語ってくれます。

日時/8月3日(日)

13:30~15:00 (開場 13:00)

場所/矢板公民館 大会議室

参加費/無料 定員/100人 *先着順

申込方法/申込フォームでお申し込みください。

後援/図書館・市教育委員会



申込フォーム

●映画会「かがみの孤城」

部屋に閉じこもっていた中学生ころ。ある日部屋の鏡が光り出し、その中に入ると城と見ず知らずの中学生6人が。声の出演/當真あみ・北村匠海・芦田愛菜・宮崎あおい

日時/7月26日(土) 14:00~16:00 (開場 13:30)

場所/2階 視聴覚室



●夏休みイベント情報

▷夏休み工作会

日時/7月27日(日) 10:00~12:00

▷ミニ調べる学習教室

日時/8月2日(土) 13:30~15:30

▷子ども図書館員

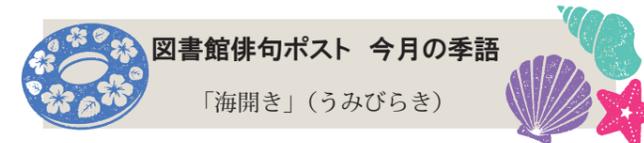
日時/8月5日(火)・6日(水)

10:00~12:00

▷読書感想画展 作品募集!!

募集期間/8月31日(日)まで

各イベントの詳細はホームページ・Instagramなどをご覧ください。申し込みは、カウンターまたは電話で受け付けています。



ともなりくんからのお知らせ - 第27回ともなり文芸祭り 作品募集 -



募集期間/9月12日(金)まで *必着

応募要領/

種目	部門	1人あたりの投稿数	投稿料	応募資格	応募方法
短歌	小学生 中学生 高校生 一般	【自由題】 2首以内	無料	県内に在住・通勤・通学している方	応募用紙または応募フォーム
俳句・川柳		【自由題】 2句以内			
詩 (漢詩は除く)		【自由題】 1編以内			

【応募用紙】

応募用紙は、デジタルミュージアムホームページからダウンロードできます。黒ボールペンで必要事項を記入し、専用応募箱に入れるか、郵送でご応募ください。

【応募箱設置場所】

生涯学習館・図書館・道の駅やいた・泉きずな館・片岡公民館・矢板公民館・文化スポーツ複合施設・ふるさと支援センター TAKIBI

【応募フォーム】

必要事項を記入し、送信してください。



応募フォーム

そのほか/

- ・入賞(大賞・準大賞・奨励賞・入選)作品は、広報やいた・デジタルミュージアム・文化スポーツ複合施設などで発表します。
- ・応募できる作品は、自作・未発表のものに限ります。(二重投稿不可)

応募・問い合わせ/

〒329-2165 矢板市矢板 106-2

矢板市生涯学習課「ともなり文芸祭り」係

☎(43)6218



詳しくはこちら