ホンのひととき

市民図書館（☎ 33-4600）
開館時間 10:00～18:00
（日曜日は 17:00 まで）

5月　… 休館日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

今月のおはなし会
5/23（土）、27（水）

イネ大事典

農文協／編　農山漁村文化協会／刊

イネの起源や植生、育成や病害虫・気象災害、生産者・組織事例までイネに関するあらゆる情報の決定版。

『剣客船頭』シリーズ

稲葉稔／著　光文社／刊

表題のほか、和田はつ子『お医者同心中原龍之介』、風野真知雄『耳袋秘帖』など長編時代小説も入荷しました。

発達障害&グレーゾーンの小学生の育て方

井上雅彦／監修　すばる舎／刊

片付けができない、忘れ物が多いなどの困り事に3つの対策を提示。子育てが少し楽になる工夫を紹介。

※新型コロナウイルス感染症の影響により開館日が変更となる場合があります。図書館ホームページでご確認ください。

こころのトビラ

誰から聞いたの、その話

今年2月、店先に大きな文字で「マスク品切れ。入荷予定は未定」という貼り紙がありました。店内に入ってみるとマスクが並んでいた場所は、その言葉通りぽっかりと空いていました。新聞やニュースで見聞きしていたものの、大都市での出来事だろうと構えていた私には、身近で同じことが起きていることに驚かされました。

2月下旬には、トイレットペーパーも陳列棚から消えていました。この騒動の発端は「マスクと原材料が同じで、トイレットペーパーも不足する」というツイッター投稿によるものでしたが、実際は原材料が異なるため情報はデマでした。社会が不安になっているときは、不安をあおるようなデマが広がりやすいと言われています。今回の騒動のように、私たちは予測不能な出来事が起きると不安を払拭しようとあらゆる情報に過剰に反応してしまいます。しかしその情報には、悪意のある情報もあれば、単なる推測や伝達過程で内容がゆがめられたものもあります。

新聞に「新型コロナウイルスが持つ2つの感染力」というコラムが掲載されていました。「ひとつは人にうつり、発熱や肺炎を引き起こす力、もう一つは人々の意識の中にもぐりこみ、人間社会に及ぼす底知れない力」そして結びに「病気の感染拡大は全力で防がなければならない。忘れてならないのは『第2の感染力』をどう封じ込めるか、一人ひとりが冷静に考えたい」とありました。

国境を容易に越えるウイルスと同様に、ネット社会にも国境はなく、デマも国境を越えて拡散してしまいます。誤った情報を増幅・拡散させないためにも冷静になり「その情報は本当だろうか」と疑問を持ち「その話、誰から聞いたの」と情報源を確認することが大事ではないでしょうか。

市人権啓発推進協議会（☎ 27-8122）

HAPPY BIRTHDAY

1歳のお誕生日おめでとう　5月

林　碧翔（はやし　あおと）ちゃん
（城　井）

佐藤すず（さとう）ちゃん
（中　原）

田中俐玖（たなか　りく）ちゃん
（四日市）

井上絢斗（いのうえ　けんと）ちゃん
（南宇佐）

藤林宗太郎（ふじばやし　そうたろう）ちゃん
（山　本）

小野田心翼（おのだ　こあ）ちゃん
（四日市）

池永伊織（いけなが　いおり）ちゃん
（長　洲）

6月生まれの締切日は5月8日㈮です。　7月生まれの締切日は6月5日㈮です。

～締切は原則、お誕生月の前月５日（休日の場合は前開庁日）まで～

【直接申込】写真（裏に赤ちゃんの氏名・ふりがなを記載）を下記申込み先にお持ちください。
【メール申込】右のQRコードを読み込み、フォームからお申し込みください。

※市内に住民票がある赤ちゃんのみの掲載となります。
※画像加工（特殊加工した写真、プリントシール、文字の挿入）したものはご遠慮ください。

申込フォーム
市ホームページからも申し込みできます

■ 秘書広報課 広報広聴係（☎27-8106）、安心院支所 地域振興係（☎44-1111）、院内支所 地域振興係（☎42-5111）

管理栄養士おすすめ！
健康レシピ recipe

健康課
健康増進係
（☎27-8137）

ツナ入りおからサラダ

1人分 99kcal
塩分 0.7g

作り方

【1】おからは乾煎（からい）りして冷ましておく。
【2】きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもんで絞る。
【3】玉ねぎはみじん切り、人参は細切りにしてどちらも湯がいてから絞る。
【4】おからにAとツナ缶、2と3を入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成。

ツナ缶はオイル漬けでなく、よりカロリーの低い水煮を使用！豆乳は牛乳でもOK！

材料（2人分）… おから40ｇ、きゅうり20ｇ、塩適量、玉ねぎ1/8個、人参1/10本、A〔濃口しょうゆ小さじ1/2、酢大さじ1、豆乳大さじ2、塩一つまみ、マヨネーズ大さじ1、かつお節少々〕、ツナ水煮缶1/3