

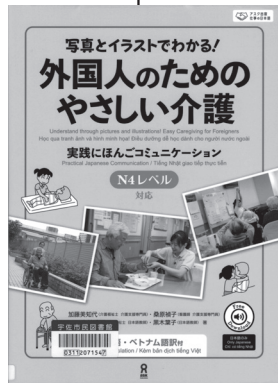


つくりわけおかず300

小田真規子／著 西東社／刊

時間がある時に簡単準備。忙しい時に10分で調理。仕込みと仕上げを分けた「つくりわけ」レシピをご紹介します。

外国人のためのやさしい介護
加藤美知代ほか／著 アスク出版／刊
介護現場で就労するために必要な日本語や技術をイラストでわかりやすく解説。英語・ベトナム語訳付き。



はじめての感染症図鑑

岡田晴恵／著 日本図書館センター／刊

コロナだけじゃなく、怖い感染症は世の中にあふれている。感染症の特徴を知って予防に役立てよう！



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00～18:00
(日曜日は17:00まで)

7月

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	

… 休館日

今月のおはなし会
7/4 (土)、25 (土)、29 (水)

こころのトビラ

「周りは変わってしまった」

緊急事態宣言により、新型コロナウイルスの感染者は減少したとはいえ、未だ出口の見えない状況が続いています。そんな中、感染者だけでなく、検査で陰性だった人や、周りの人まで差別的言動を受けるケースが相次いでいます。新聞によると、ある大学で教員の感染が判明した後、付属高校の制服を着た生徒が「コロナ、コロナ」と中傷されたり、東京や大阪など感染拡大地域を行き来する長距離トラックの運転手の子どもが、学校から自宅待機を求められたりしたといえます。集団感染が起きたクルーズ船に乗っていた男性は下船後「近所を歩いてウイルスをまきちらしている」という噂を流され「自分は乗船前と変わっていないのに、周りは変わってしまった」と語っていました。これらの記事を読んで「本当に怖いのは、らい菌なんかじゃない。怖いのは、ハンセン病患者の苦悩を見てくれない壮健さんたち（健常者）の目です」というハンセン病患者の言葉を思い出しました。エイズウイルスなどの感染症でも、ウイルスを避けたいという意識から差別は起きてきました。

私たちは答えのない問題や見通しのつかない状態は不安で避けたいがります。不安を解消しようと相手を攻撃したり、のけ者扱いにしたり、その矛先は弱い立場にある人達に向けられます。しかし自分中心で相手を顧みないようでは、人権が尊重される社会をつくることはできません。私たちは自分の経験する辛さや痛みを通して、他の差別的痛みを共感することができず。そのための第一歩が「自分がされたらどう感じるか想像してみる」ことです。想像力を働かせることで相手の立場に気づき、相手への心遣いが生まれるのではないのでしょうか。共に生きる社会はそんなことからつくられていくのではないかと思います。



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

7月



しまだ れい
島田 領ちゃん
(辛島)



たかはし しおり
高橋沙里ちゃん
(長洲)



うちぞの ななせ
内園七瀬ちゃん
(城井)



あかの えま
赤野永菜ちゃん
(四日市)



なかむら ひびき
中村響紀ちゃん
(下敷田)



なかむら じんせい
中村仁星ちゃん
(荘)



なかしま こうき
中島康葵ちゃん
(四日市)



にしお ちさと
西尾千聖ちゃん
(江須賀)



いわぶち ゆうり
岩淵佑李ちゃん
(下毛)



さきき えま
佐々木瑛菜ちゃん
(城井)

8月生まれの締切日は7月3日(金)です。

9月生まれの締切日は8月5日(水)です。

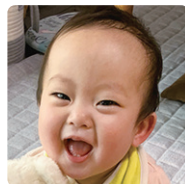
～締切は原則、お誕生月の前月5日(休日の場合は前開庁日)まで～

【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コードを読み取り、フォームからお申し込みください。



申込フォーム



かわの あおい
川野葵生ちゃん
(四日市)



ばば いろは
馬場彩葉ちゃん
(樋田)

※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。

■ 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

🍴 免疫力アップで病気予防!

豚肉のトマト炒め



1人分
148kcal

塩分
0.8g

作り方

- 【1】豚もも肉は2～3cm幅に切り、ビニール袋に入れ、Aを加えてもみ込む。
- 【2】玉ねぎは1cm幅に切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。トマトは湯むきして、くし形切りに、オクラはがくを取り、さっと湯がいて半分に切る。
- 【3】フライパンにごま油を熱し1を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎとしめじを炒め合わせる。
- 【4】トマトを加えて火を強め、トマトの角が崩れ始めたらオクラを入れる。Bを回しかけたら完成。

材料(2人分) … 豚もも肉 120g、A [酒小さじ1、すりおろしショウガ2g、片栗粉小さじ2]、玉ねぎ 1/3個、しめじ 20g、トマト 1個、オクラ 2本、ごま油大さじ 1/2、B [濃口しょうゆ大さじ 1/2、ケチャップ小さじ 2]

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