



世界の美しくミステリアスな場所

世界の美しくミステリアスな場所

パイインターナショナル／刊

増改築が続けた屋敷、自然破壊により生まれた船の墓場など、あなたを不思議な世界へと誘います。

世界一美しいメダカの育て方
戸松貞規／監修 エクスナレッジ／刊
近年、幹之やラメなど改良メダカがブームとなっています。泳ぐ宝石と暮らしを豊かにしませんか？



世界一美しいメダカの育て方



あなたとあなたの大切な人を守る

捜査一課式防犯BOOK

佐々木成三
元捜査一課刑事が教える
安心・安全のための
116のテクニック

捜査一課式防犯BOOK

佐々木成三／著 アスコム／刊

日本の犯罪認知件数は年間約75万件。盗難や新型コロナウイルス関連詐欺に遭わないための心得などを掲載しています。



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00～18:00
(日曜日は17:00まで)

8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
8/1(土)、22(土)

こころのトビラ

ネットワーク・エチケット

新型コロナウイルス感染予防のため、学校や職場では、ネットを通じた授業やテレワークなどの取り組みがなされてきました。パソコンやスマホなどが普及した今、同じ場所になくてもネットを使えば、いつでもどこでも情報を発信・入手することができます。しかし、情報社会の基盤が整備されることにより新たな問題も起きています。ネット上での個人情報流出、迷惑メール、出会い系サイト、スマホ中毒などがあるほか、特にネットを悪用した人権侵害は深刻な問題となっています。

今年5月、人気番組に出演していた女性が、番組内での言動から会員制交流サイト(SNS)で一部の視聴者から激しい誹謗中傷を浴び、自らの命を絶つという事件が起きました。この事件を受け、総務大臣から悪意のある投稿を抑止するため、発信者の特定を容易にする制度改正を検討する意向が示されました。ネット上の誹謗中傷を巡っては、名誉毀損やプライバシー侵害などの相談が年々急増しており、総務省が開設する相談窓口には、昨年度約5,000件の相談が寄せられました。



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

ネット上では、互いの顔が見えないため攻撃性が高まり、次第に内容も悪質化するそうです。自宅で誰からも見られず、匿名で簡単に情報発信ができることから悪質な書き込み行為への歯止めが利かなくなってしまうのです。人と人をつなぐシステムが、人を誹謗中傷したり、差別を助長・扇動したりするといった人権侵害に利用されることは残念でなりません。

何の配慮もなく、思いつきや感情をそのまま語ると、簡単に人を傷つけてしまいます。顔や名前が出ないからこそ自らの発言に責任をもち、人を不快にさせるような発言をしないように努めたいものです。画面の向こう側には感情を持った人がいるのですから。

HAPPY BIRTHDAY

8

1歳のお誕生日
おめでとう



のだ おとは
野田音羽ちゃん
(長 洲)



しげもと なつき
重本夏輝ちゃん
(閤)



まるお かずき
丸尾和輝ちゃん
(辛 島)



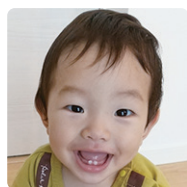
うつのみや えま
宇都宮瑛菜ちゃん
(樋 田)



うえき なつ
植木柊斗ちゃん
(佐々礼)



よしむら さくら
吉村咲来ちゃん
(吉 松)



ながおかりつき
長岡律希ちゃん
(浜高家)



わき よしき
脇 嘉雅ちゃん
(子安町)



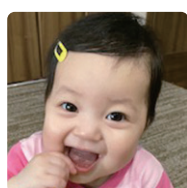
あべ ゆいな
安部結菜ちゃん
(四日市)



まつばら あれい
松原亜玲ちゃん
(中 原)



ふるえ なつき
古江那都樹ちゃん
(江須賀)



なかの りこ
中野琳心ちゃん
(長 洲)



ますだ かい
舩田夏彩ちゃん
(浜高家)



いけだ ひびき
池田 響ちゃん・瑞ちゃん
(芝 原)



おく ことほ
奥 殊羽ちゃん
(葛 原)



たけよししゅうじ
武吉修司ちゃん
(城 井)

9月生まれの締切日は8月5日(水)です。10月生まれの締切日は9月4日(金)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。

※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)



申込フォーム

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)

野菜たっぷり! 生春巻き



1人分
162kcal

塩分
1.2g

作り方

- 【1】オクラはがくを取り、熱湯で1分程ゆでておく。パプリカ、きゅうり、人参、プロセスチーズは5mm幅の千切りにして、水菜は10cm幅に切る。
- 【2】ボウルにぬるま湯を入れて、ライスペーパーをさっとぐらせ、乾いたまな板の上に広げる。
- 【3】ライスペーパーの中心より手前に、1と青じそやサニーレタスを置き、ひと巻きする。左右を内側に折り込み、ゆるまないようにきつく巻いていく。
- 【4】3を半分に切って盛り付け、タレを添えたら完成。

材料(2人分) … オクラ2本、赤・黄パプリカ各1/8個、きゅうり1/2本、人参20g、プロセスチーズ15g、水菜20g、ライスペーパー4枚、青じそ2枚、サニーレタス2枚、タレ〔ポン酢小さじ2、ごま油少々、すりごま少々〕※お好みで鶏ささみやミニトマトなどの具材をプラス。