



から揚げ、とり天、りゅうぎゅう、おらんだなど「坐来大分」料理長初公開の料理レシピも掲載。

世界文化社／刊

人気アンテナショップ料理長のとおき初公開レシピ

ビジネスの装いルール完全BOOK
世界文化社／刊
装いは名刺代わりにあなただを語る。カジュアルからフォーマルまで、仕事服の基本と応用を紹介。



今年大河ドラマ『青天を衝け』を小説化。主人公・渋沢栄一の誕生から青年期（放送第10回まで）を描く。

大森美香／作 NHK出版／刊

青天を衝け



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00～18:00
(日曜日は17:00まで)

4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	

今月のおはなし会
4/17(土)、24(土) 先着10人

こころのトビラ

心のバリアフリー

車を運転していると身体障害者マークや高齢運転者マークなどのステッカーを貼った車を見かけることがあります。そんな車に出会ったとき、車間距離をとったり、スピードを緩めたりします。ステッカーを貼って周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、こちらでも安全・安心な運転をしようという気持ちで運転することがあります。

現在、どんな人でも使いやすいようにトイレや歩道などにバリアフリー化が広がっています。しかし設備が整っても、バリアを抱える人に対する無関心や誤解、何気ない言動でバリアを作ってしまうことがあります。社会には障がい者や高齢者だけでなく、身体内部に疾患のある人や妊娠初期の人など、外見では配慮が必要であることが分かっていく人もいます。

このような人にとっても生活を送る上でバリアが存在するのです。

「火曜日の朝7時58分。名古屋市内住のMさん(75)は、毎週の時間を楽しみにしている。不自由な目の治療に向かう地下鉄の乗り換えで、きまつて車内へ案内してくれる人がいるからだ」。これは数年前、ハッピーニュースに選



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

ばれた記事の一部です。会社勤めのYさんは駅のホームで人並みにさらわれそうになるMさんを見て以来、毎週駅のホームでMさんを待ち、車内へ案内するようになったそうです。Yさんの行動は、バリアを抱える人に目を向けるきっかけを覚えてくれるものでした。

困っている人に気付くこと、声をかけることから心のバリアフリーが始まります。中には、困っているだけで何に困っているのかわからないという場合もあります。そんな時「何かお困りでしょうか」「私にできることはありますか」と聞いてみましょう。一人ひとりが、心のバリアフリーを実践することで、バリアのない社会が広がっていくのだと思います。

HAPPY BIRTHDAY

1歳のお誕生日
おめでとう

4月



おくだ ひなと
奥田陽翔ちゃん
(上高家)



あんどう りく
安藤 陸ちゃん
(四日市)



からしま れお
辛島伶旺ちゃん
(芝原)



くろぎ そうた
黒木颯汰ちゃん
(別府)



ながおか れい
長岡 礼ちゃん
(上田)



からしま はな
辛島花奈ちゃん
(下時枝)



しげまつ ふき
重柏芙季ちゃん
(木部)



いのうえ たいち
井上太一ちゃん
(両戒)



えのきその りん
榎園莉音ちゃん
(副)

5月生まれの締切日は4月5日(月)です。6月生まれの締切日は5月7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。

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)

🍴 もちもち いちご白玉



1人分
176kcal

塩分
0g

作り方

- 【1】バナナは1cm幅の半月切り、キウイは0.5cm幅のいちょう切り、飾り用のいちごは半分に切る。
- 【2】残りのいちごと白玉粉、絹ごし豆腐をボウルに入れて混ぜ合わせ、耳たぶ位のやわらかさにする。ゆるいときは片栗粉を入れて調節する。
- 【3】たっぷりのお湯を沸かし、丸めた2を入れて、浮いたあと1分程ゆでたら冷水に取る。
- 【4】バナナとキウイ、缶詰のみかんを混ぜ合わせ器に入れ、3といちご、上にミント葉を添えたら完成。

材料(4人分) … バナナ1本、キウイ 1/2 個、いちご1パック(そのうち1/2パックは飾り用)、白玉粉 100 g、絹ごし豆腐 20 g、片栗粉適宜、みかんの缶詰(シロップごと) 1/2 缶、ミント葉適量