



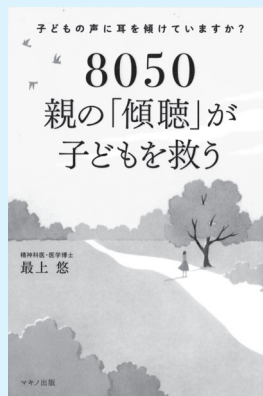
ねえねえ つらい糖質制限もうやめな
い!? やせる満腹系ごはん

石原彩乃 著 主婦の友社/刊

無理な糖質制限は体重リバウンドに。現役看護師ママによるお腹いっぱいでもやせるレシピをご紹介します。

シルバー川柳11
ポプラ社/刊

シルバー世代をテーマにした川柳を掲載。厳しいコロナ禍の世情を反映しながらもどこかクスリと笑える。



8050 親の「傾聴」が子どもを救う

最上悠 著 マキノ出版/刊

ひきこもりや問題行動は親に話を聞いてほしい子どものサインかも。これからの人生を考えるきっかけに。



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00 ~ 18:00
(日曜日は 17:00 まで)

11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				

今月のおはなし会
11/20 (土)、27 (土) 先着10人

こころのトビラ

部落差別解消推進法、施行から6年

平成28年12月、部落差別解消推進法が施行され、部落差別の存在が初めて法律で認められました。しかし、その後、法務省が実施した調査(令和2年3月報告)では、67.6%の人が「法を知らない」と回答しています。自分の身の回りで見聞きしないのでもう部落差別はない、それは昔の話だと言ったり人やつとしておけばなくなると思い込んでいる人もいます。

部落差別は、本人の能力ではなく、生まれによって差別や人権侵害を受けるといふ最も深刻にして重大な日本固有の人権問題です。差別への不安や辛さは多くの人に自然に分かってもらえるものではありません。身の回りで見聞きしないのは、公にすると差別されるのではという不安から告発できずにいるのかもしれない。差別の厳しさが差別の現実を覆い隠しているのではないのでしょうか。

これまでも、憲法の基本的人権に関わる問題としてその解決は国の責務であり国民的課題であるとし、教育や啓発活動、特別対策などに取り組んできました。その結果さまざまな人権に関する調査から人権意識の向上が見られるよう

になりました。しかしながら、インターネットでの誹謗中傷や部落の具体的な地名を掲載したウェブサイトなど情報化社会に伴った新たな問題もあります。平成29年には、部落差別などに関する人権侵犯事件は実社会での発生件数よりもネット上での発生件数が上回っています。

部落差別をそっとしておくのは苦しんでいる人に差別がなくなるまで我慢を強いているようなものです。部落差別のない社会を実現するには部落差別は許されないと認める下、私たち一人ひとりが自分自身の課題としてとらえ、解決に向けて努力する必要があるのではないのでしょうか。



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

HAPPY BIRTHDAY

11月

1歳のお誕生日
おめでとう



なかはた りく
中畑 陸ちゃん
(城井)



かしま ねい
鹿嶋 寧ちゃん
(上高)



よしもち ぜん
吉用 禅ちゃん
(川部)



ふじばやし せな
藤林世奈ちゃん
(大塚)



にった きょうしろう
新田京士朗ちゃん
(上田)



かのう まい
加納茉依ちゃん
(中原)



まきの こうき
牧野皇銀ちゃん
(四日市)



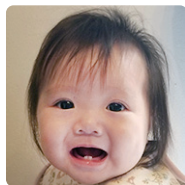
かきえまにか
垣添仁香ちゃん
(下時枝)



ふじたり りお
藤田梨緒ちゃん
(石田)



やの りんと
矢野凜仁ちゃん
(吉松)



すえ みずき
末 瑞希ちゃん
(末)



おばた しゅうま
小幡修真ちゃん
(住吉町)

12月生まれの締切日は**11月5日(金)**です。1月生まれの締切日は12月3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



■ 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)

🍴 サバ缶バーグ きのこみそソース



1人分
261kcal

塩分
1.3g

作り方

- 【1】豆腐は水を切る。ハンバーグ用に玉ねぎ、レンコンはみじん切りにして油で炒める。
- 【2】ボウルに1とサバ缶の身、Aを入れて混ぜ、4等分して成形する(水気が多い時は片栗粉を足す)。
- 【3】フライパンに油をしき2を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 【4】ソース用に玉ねぎ、人参は千切り、しめじは石づきを取りほぐして、しんなりするまで油で炒める。
- 【5】4にBを加え、少し煮詰める。ハンバーグの上にかけて、バターをのせたら完成。お好みで野菜を飾る。

材料(4人分) … 【ハンバーグ】豆腐 200g、玉ねぎ 1/2 個、レンコン 60g、サラダ油小さじ 1/2、サバの水煮缶の身 180g、A [おろし生姜大さじ 1、片栗粉大さじ 2、濃口しょうゆ小さじ 2/3]、サラダ油小さじ 1 と 1/2 【ソース】玉ねぎ 3/4 個、人参 1/4 本、しめじ 1 房、サラダ油小さじ 1、B [サバの水煮缶の汁 110 g、みそ大さじ 1 と 1/3、砂糖大さじ 1、料理酒小さじ 1]、バター大さじ 2、お好みで人参やブロッコリーなど

管理栄養士
おすすすめ!

健康レシピ
recipe

健康課
健康増進係
(☎ 27-8137)