



LDK スゴ楽家事 the Best
晋遊舎／刊

家事を丁寧に行いたくても、手間をかけ続けるのは大変です。便利グッズで、ムダなく疲れない家事を。

農家が教える竹やぶ減らし
農文協／編・刊

管理がされなくなり、荒廃や拡大が進む竹林が全国各地で問題に。かしい整備・活用方法を紹介します。



医師が教える！健康あんしん旅
J R 東京総合病院／著・監修

出先でのけがや体調不良、トイレも心配。そんな時の対処方法を覚えて春のお出かけを楽しみませんか。



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
5/21 (土)、28 (土) 先着 10 人

こころのトビラ

ひとりの人として交流してほしい

新型コロナウイルス感染防止対策に伴い、日本に入国する外国人は減っていますが、今日、入国する外国人は長期的に増える傾向にあり、国内の在留外国人は、282万人（令和3年6月）を超えて推移しています。技能研修などで来日する外国人も増え、県内においても1万人を超える外国人が登録しています。

こうした中で、言語や宗教、習慣などへの理解不足からくる偏見や差別意識によってさまざまな人権問題が発生しています。例えば、外国人というだけで、アパートへの入居や公衆浴場での入浴を拒否されたり、根拠のないうわさや特定の国籍の外国人を排斥する趣旨の言動が公然と行われたりしています。先日、新聞に「人種に基づいて判断ではないかと疑われる職務質問を外国人が受けた」という記事が載っていました。日本とアメリカの両親を持つその男性は、過去の職質経験が30回を超えると答えていました。



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

私たちは、ある人がどのような人物なのかを考えると、その人の性別や職業、人種や国籍などを手がかりにすることがしばしばあります。それは時として誰かを不安にさせたり、傷つけたりします。ある在留外国人は「外国人としてではなく、ひとりの人として交流してほしい。そして、私たち外国人の文化や歴史、生活習慣などにも興味を持ち、知ってほしい」と話しています。

今後、外国人と接する機会はずっと増え、それは、異文化を理解するよい機会となります。21世紀は「人権の世紀」と言われています。共に安心して暮らせる社会を実現するためにも、一人ひとりの違いを認め、相手を思いやり、互いの人権を尊重しあう、誰もが安心して暮らせる社会になるように努めたいものです。

HAPPY BIRTHDAY

5月

1歳のお誕生日
おめでとう



ただ ゆいと
田多結翔ちゃん
(四日市)



あべ かんな
安部葉菜ちゃん
(石田)



つるた まいな
轟田舞菜ちゃん
(北宇佐)



すずき いちか
鈴木一歌ちゃん
(江須賀)



うわい あき
上井暁喜ちゃん
(下高家)



ばば ゆずき
馬場柚綺ちゃん
(別府)



ふじくぼ むぎ
藤久保日麦ちゃん
(辛島)



みぞえ こうめい
溝江航明ちゃん
(江熊)



しゅとう けいと
首藤圭人ちゃん
(辛島)



わたなべ みなと
渡邊湊音ちゃん
(横山)



いまなが れいな
今永怜那ちゃん
(四日市)



こばやし こはる
小林心陽ちゃん
(閤)

6月生まれの締切日は**5月6日(金)**です。7月生まれの締切日は6月3日(金)です。

【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。

【ネット申込】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)

心も体も
地域も元気に!

食育レシピ
recipe

今回のレシピに
ついてはこちら



健康課
健康増進係
(☎ 27-8137)

宇佐市で獲れる! コウイカ!

コウイカは背中の部分にサーフボードのような貝殻(甲)を持ちます。春から初夏が漁の最盛期で、主にかご漁で漁獲されます。身は肉厚で甘みがあり、刺身として人気があります。加熱しても固くなりくいいため、天ぷらや煮物などで食べてもおいしいです。



とうみょう 🍴 コウイカと豆苗のかぼすポン酢蒸し



作り方

- 【1】コウイカを細く食べやすい大きさに切る。
- 【2】豆苗、パプリカを食べやすい大きさに切る。
- 【3】フライパンにクッキングシートを敷き、コウイカ、豆苗、パプリカを入れ、ふたをして中火で火が通るまで蒸す。
- 【4】火を止め、3とAを和え、皿に盛りつけたら完成。

地産地消は簡単に組みあわせるSDGsです。地元で獲れる食材を知って食べて地域を元気に!

材料(5人分) … コウイカ 200 g、豆苗 150 g(可食部)、パプリカ(黄) 1/3 個、A〔サラダ油小さじ1、かぼすポン酢大さじ2、お好みで七味唐辛子〕

引用:「おおいの魚たちレシピ集3(大分県・大分県栄養士会作成)」