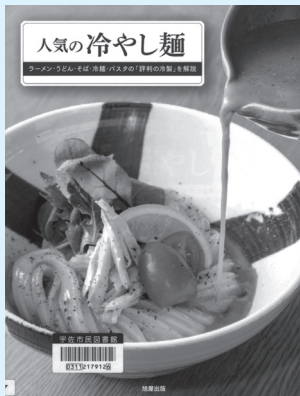




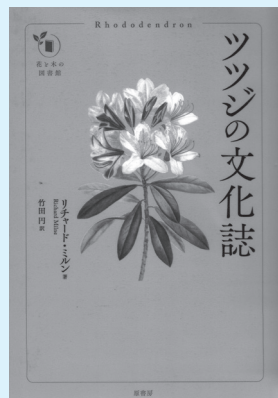
世界一わかりやすい 動画制作の教科書
小島真也／著 技術評論社／刊

製品紹介や観光プロモーション、施設案内。さまざまな分野で使える動画制作を学ぶのに最適な1冊。



人気の冷やし麺
旭屋出版／編・刊

冷たい麺料理も通年で提供する店が増加。全国の人気メニューからおいしさのポイントを解説します。



ツツジの文化誌
リチャード・ミルン／著 原書房／刊

市の花であるツツジ。その進化の歴史から探索に命を懸けたハンター、育成者のドラマ、利用法などを紹介。



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 ... 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
7/16 (土)、23 (土)、27 (水)
先着 10 人

こころのトビラ

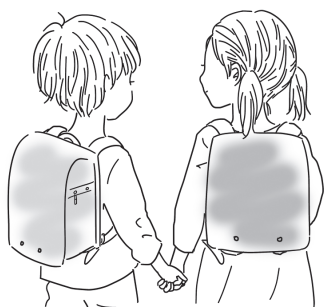
好きな色を選んで

ある日の新聞に「来春新入学向けランドセル商戦 好きな色を選んで、伸び伸び」という見出しとともに親子でランドセルを選んでいる写真が載った記事が出ていました。その記事には「来春、小学校に上がる息子を連れて、ランドセルを見に行ったら『この色がいい』と息子が選んだのは、深みのある色合いの『赤』だった。男の子なんだから、当然、黒か紺だろうと思っていたので驚きました」とありました。この時、私が父親だったら「赤は変だよ」と言っていたかもしれません。しかし、この父親は、最近はその種類も増えているし、男の子が赤でも不自然はないかなと納得していました。同伴していた祖父も父親同様に納得し、赤いランドセルを購入したそうです。

私たちは、風習や迷信から無意識に偏見を持つことがあります。私の子どもの頃は、ランドセルの色といえば赤と黒の2色でした。そのため私も、この父親も「男の子は黒、女の子は赤」と思い込んでいました。もし、この父親が息子に「昔から赤いランドセルは女の子が持つよ」と押しつけてし

まっていたら、子どもの意識の中に「赤色は女の子」というイメージが刷り込まれていたことでしょう。子どもたちは、成長の過程で親などの身近な人から、あるいはテレビなど見るものを通して、さまざまな価値観を身につけていきます。私たちは、無意識のうちに子や孫に偏った価値観を伝えていくかもしれないのです。

子どもたちに偏った価値観を伝えないために私たち大人ができることは「昔から」「みんなが」という理由で、流されてしまう習慣から抜け出すことです。そのためには、この父親のように自分で考えて判断できるように心がけ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

7月

1歳のお誕生日
おめでとう



ひがしだかいせい
東田海世ちゃん
(上田)



しもはらあやと
下原綾人ちゃん
(間)



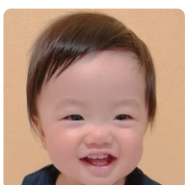
きりいてんせい
桐井天誠ちゃん
(法鏡寺)



しおざき
塩崎ひよりちゃん
(川部)



あさかわかれん
麻川夏蓮ちゃん
(四日市)



かどく むぎ
加徳睦輝ちゃん
(四日市)



しまだあさひ
嶋田旭姫ちゃん
(尾永井)



8月生まれの締切日は**7月5日(火)**です。9月生まれの締切日は8月5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)

ヘルシーを日常に カロリーオフレシピ

昨年度、健康課で作成した「カロリーオフレシピ集」の中からご紹介します! 肥満は万病のもとであり、さらにメタボリック症候群になるとさまざまな病気のリスクを高め、放っておくと命に関わることも…。そうなる前に食事をちょっとひと工夫☆カロリーオフレシピで肥満やメタボの予防・改善をしましょう!

🍴 ベジカルボナラ



1人分
283kcal

塩分
1.1g

作り方

- 【1】切り干し大根はぬるま湯で戻す。豆腐は水を切り、ハム、玉ねぎは細切りにする。スパゲティをゆでる。
- 【2】水を切った豆腐をなめらかにつぶし、Aを加えて混ぜ、ソースを作る。
- 【3】オリーブ油でニンニクを炒め、ハム、玉ねぎ、水気をよく絞った切り干し大根を加えて炒める。
- 【4】スパゲティを加えて炒める。火を止めて2を加え、弱火でゆっくりソースをからめて温める。皿に盛り付けてお好みでパセリをのせたら完成。

材料(4人分) … 切り干し大根 60 g、絹ごし豆腐 3/4 丁、スライスハム 8 枚、玉ねぎ 1/2 個、スパゲティ(乾燥) 1 束、A〔卵 2 個、豆乳大さじ 3、コンソメ顆粒小さじ 1、塩こしょう 5 振り〕、オリーブ油小さじ 2、おろしニンニク 小さじ 1/2、お好みでパセリ

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)