



冷凍大王の冷凍大全

西川剛史 / 著 サンマーク出版 / 刊

こんな食材も冷凍できる!?と驚きの冷凍ノウハウが凝縮した一冊。冷凍術は手軽で簡単、節約にもなります。

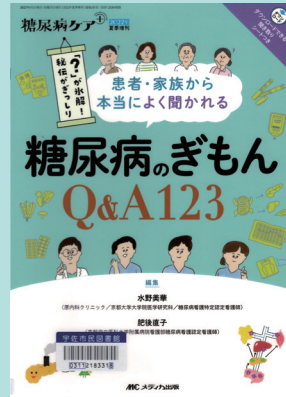
スマホで困ったときに開く本
朝日新聞出版 / 刊
図書館には他にもパソコンやスマホの使い方の本があります。気軽に図書館をお訪ねください。



糖尿病のぎもんQ&A123

水野美華・肥後直子 / 著 メディカ出版 / 刊

「糖尿病になると、がん、認知症などになりやすいの？」読みながら、糖尿病への知識が深まる本。



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
8/20(土)、27(水)
先着 10人

こころのトビラ

マイクロアグレッション

今年6月、ネット上の誹謗中傷対策で侮辱罪を厳罰化し、現行の懲役や罰金刑を対象とする改正刑法が成立しました。契機は、令和2年に女子プロレスラーが交流サイトで中傷され、自死したことでした。相手を誹謗や差別書き込みを繰り返して、差別を助長・扇動するといった人権侵害が横行していることは悲しい限りです。このような意図的、意識的に相手を貶めようとする言動は一日も早く無くしたいものです。

日常生活の中では、よかれと思ってしたこと、気づかないうちに相手を不愉快にしてしまうことがあります。例えば「がんばれ」という言葉。この言葉に励まされ、元気をもらった経験もあると思います。しかし、精いっぱい頑張っている人にとっては「努力が足りない、もっとがんばれ」といった意味合いに受け取られ、努力を認めてもらえずにつらい思いをさせる言葉になることもあります。

マイクロアグレッションは、あまり聞き慣れない言葉ですが、日本語では「小さな攻撃やけなし」と呼ばれています。具体的には、無意識の偏見や差別によって、誰

かを傷つけることを指します。問題は、自分にはそのつもりはなくても、結果的に相手を傷つけてしまうことが挙げられます。誰もが一度や二度「そんなつもりじゃなかったのに」という経験があるのではないのでしょうか。自分にとっては何気ない一言であっても、相手にはストレスを与えているのかもしれない。反対の場合もあると思います。

人権問題は、人と人との間に生まれるもので、身近な日々の行いが人権を尊重する社会の実現につながっていくのだと思います。これを機会に自分自身の日頃の言動を振り返ることが大切です。



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

HAPPY BIRTHDAY

8月

1歳のお誕生日
おめでとう



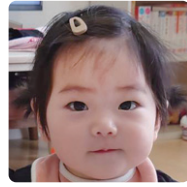
いば ゆいね
射場結子ちゃん
(尾永井)



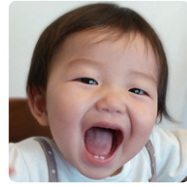
たるみ とう
垂水仁侑ちゃん
(川部)



おかしま きや
岡嶋弥沙ちゃん
(江須賀)



たけお
竹尾いとちゃん
(法鏡寺)



ながおが おとは
長岡音羽ちゃん
(浜高家)



やまが
山香みなみちゃん
(北宇佐)



ひらた ひろじ
平田紘嗣ちゃん
(別府)



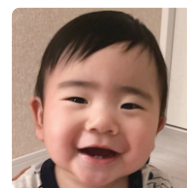
もとながときあき
元永時聡ちゃん
(長洲)



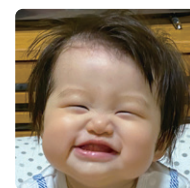
みやざき はるきち
宮崎晴吉ちゃん
(辛島)



ももた きょう
桃田京ちゃん
(長洲)



なかやまきつぺい
中山桔平ちゃん
(大塚)



ながやすあやの
長安彩乃ちゃん
(法鏡寺)

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

地域の恵みをいただきます！ふるさと給食

学校給食では、宇佐の食材を使った「ふるさと給食」を毎月1～2回提供しています。今回は、長洲育ちのコリコリとした食感が特徴的な筋肉(マッスル)ひじきを生かしたレシピを紹介します。ひじきは成長期に不足しがちな鉄分やカルシウムなどのミネラルを多く含むので、積極的に食べるといいでしょう。

🍴 ふるさと給食「かみかみひじき」



作り方

- 【1】ひじきを水で戻す。
- 【2】しらすは熱湯をさっとかける。
- 【3】ゴボウはさがぎ、人参は千切りにする。
- 【4】フライパンに油を熱し、ゴボウ、人参を炒める。
- 【5】ひじきとAを入れ、煮詰める。
- 【6】しらすを加えて混ぜたら完成。

出来上がりをごはんに入れて、おにぎりにして食べるのもおすすめです。

材料(5人分) … マッスル 筋肉ひじき 7.5 g、しらす干し 25g、ゴボウ 50g、人参 15g、サラダ油小さじ 2/3、A(酒 小さじ1、きび砂糖大さじ 1/2、しょうゆ大さじ 1)

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)