



介護状態にならないための
たん運動プログラム

レコードブック／著 自由国民社／刊

軽度の介護状態から脱することを目的とした運動プログラムです。1日1分でも始めてみませんか？

今さら聞けない有機肥料の話
ほんのき

農山漁村文化協会／編・刊

身近にある有機肥料を家庭菜園から本格的な農業まで使える実践的な情報を写真やイラストで紹介。



シティ・ポップ・アンソロジー

後藤裕／編 全音楽譜出版社／刊

70〜80年代に日本で流行し、現在も世界でも流行するシティ・ポップから名曲・重要楽曲などの楽譜を紹介。



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00〜18:00
(日曜日は 17:00 まで)

9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
9/17 (土)、24 (土)、28 (水)
先着 10 人

こころのトビラ

ネットの向こう側には

情報収集や発信、コミュニケーションなどのインターネットがどんどん普及し、私たちの生活を便利にしてくれました。総務省の「情報通信白書」によると、令和3年の日本のネット利用率は、82.9%となっています。

しかし、便利さの一方でネット上では、誹謗中傷や差別的な書き込みなどの有害情報が増え続けて、深刻な社会問題になっていきます。令和2年5月、テレビに出演していた女性が、会員制交流サイトの一部の視聴者から激しい中傷を浴び、自ら命を絶つという事件が起きました。同年11月には東京の小学校で、授業で使うタブレットに悪口が送信され、取り返しのつかない痛ましい事件も起きました。匿名性と手軽さを特徴とするネットでは、一度情報が公開されてしまうと、書き込まれた内容はその真偽が確認されないまま、たくさんの人に瞬時に伝わることもあり、被害をさらに大きくしてしまいます。

さらに今では、スマートフォンの普及によって簡単に動画や音声、大量な情報などをやり取りすることが可能になりました。しか



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

し、それが差別を助長するようなマイナスのイメージを広めることに使われると、見過ごすことのできない人権問題につながってしまいます。その影響力は極めて大きいと危惧されます。

インターネットにつながった端末の前には、何万人もの「人」が存在しています。ネット上で何らかの情報を発信する際は、常に相手の存在を意識し、自分と同じように尊重されるべき人権があることを理解することが必要です。

誰もが安心して暮らせる人権尊重社会の実現を目指し、日頃から相手の立場になって考える姿勢を忘れずにいたいものです。

HAPPY BIRTHDAY

9月

1歳のお誕生日
おめでとう



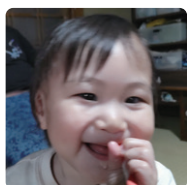
かつや たかひろ
勝谷賢央ちゃん
(下乙女)



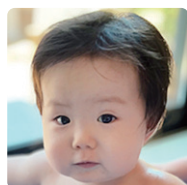
そのき めい
園木芽彩ちゃん
(出光)



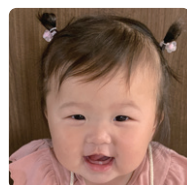
おちいし
落石さらちゃん
(四日市)



ときえだ たくみ
時枝拓海ちゃん
(上時枝)



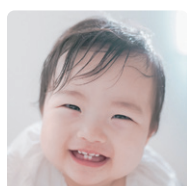
みずくれ かんた
水呉柑太ちゃん
(蜷木)



まつい らむ
松井藍夢ちゃん
(畑田)



たかい りんか
鷹居凜華ちゃん
(吉松)



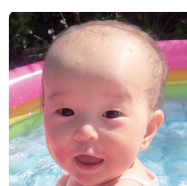
つつみ みゆ
津々見美結ちゃん
(葛原)



ふなき いちや
船木一弥ちゃん
(中原)



よしむら あまね
吉村 周ちゃん
(城井)



やまだ ゆいか
山田唯禾ちゃん
(上田)



いのうえ むぎ
井上 紬ちゃん
(川部)

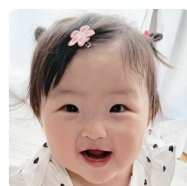
10月生まれの締切日は9月5日(月)です。

11月生まれの締切日は10月5日(水)です。

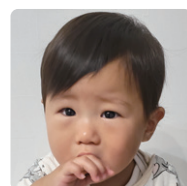
【直接申込】写真(裏に赤ちゃんの氏名・ふりがなを記載)を下記申込み先にお持ちください。

【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。

申込フォーム



いけだ のほみ
池田望花ちゃん
(下庄)



ときえだ うた
時枝侑汰ちゃん
(下時枝)

■ 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)

スポーツの秋！体づくりに欠かせない栄養素

体づくりの基礎はバランスの良い食事です。競技ごとに重点を置く栄養素は異なりますが、糖質やたんぱく質、ビタミンなどは筋力アップや疲労回復に欠かせません。そこで、今回は市のスポーツ合宿施設で提供されている食事の中から、体づくりに最適な栄養素が取れるメニューをご紹介します！

🍴 合宿施設メニュー

② ドイツ風
コロコロサラダ



① 煮込みハンバーグ

③ 彩り豆腐

作り方のポイント

- ① ハンバーグは、たんぱく質の豊富な大豆を使い、ケチャップなどで作ったソースで煮込みます。ソースに玉ねぎとしめじを加え、ミックスベジタブルを盛りつけると、ビタミンも摂取できます(写真左前)。
- ② 角切りの材料をマヨネーズで和えたサラダです。ウインナーやチーズからたんぱく質が取り、じゃがいもの糖質からエネルギーを補給できます(写真中央奥)。
- ③ 豆腐に含まれるたんぱく質は、きゅうりやトマトなどに含まれるビタミンCと一緒に取ることで吸収率が高まります(写真右前)。

● 糖質は最も早くエネルギーに変わる栄養素で、脳や体を動かす力になります。たんぱく質は筋肉の疲労回復効果があり、運動で傷ついた筋組織をより早く修復・回復するためには、運動直後の摂取がおすすめです。

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)