



都会と田舎に生活拠点があることの
利点と欠点を体験から紹介。人生
を豊かにする方法の1つとして。

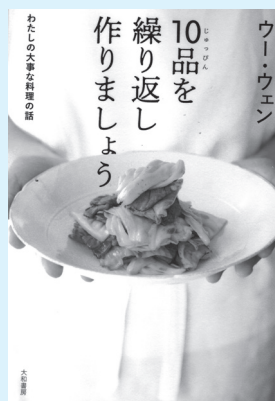
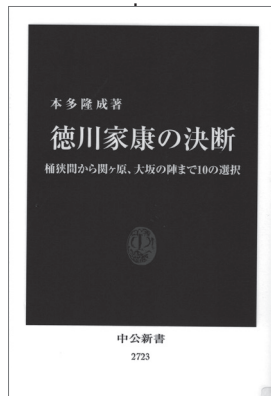
2拠点生活研究会／編 世界書院／刊

楽しい! 2拠点生活 移住でも
別荘でもない

桶狭間から大坂の陣まで10の選択を
軸に描いた家康の生涯。大河ドラマ
の解釈と比べて読むのも一興です。

徳川家康の決断

本多隆成／著 中央公論新社／刊



毎日の献立で何種類も作れないとお
嘆きの方に。10品だけ覚えて、無理
せず作り続けることが大切です。

ウー・ウェン／著 大和書房／刊

10品を繰り返し作りましょう



市民図書館 (☎ 33-4600)

開館時間 10:00～18:00
(日曜日は 17:00 まで)

1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

1/21 (土)、25 (水)、28 (土)
先着 10 人

こころのトビラ

私にできることはありますか

みなさんは、障がい者について
どんな考えをもっていますか。人
それぞれに抱く感情や思いはさま
ざまで、行動もさまざまです。し
かし、その行動を間違えてしまえ
ば人権問題につながるかもしれま
せん。障がい者に対して「かわい
そう、気の毒」といった気持ちで
接していると、そのことが「し
てあげる」といった態度や行動に
現れてきます。障がい者への配慮
ではなく、優越感に浸った同情に
なりかねません。

令和3年5月、障がい者への差
別を解消し、共生社会の実現に向
けた「障害者差別解消推進法」が
改正され、自治体に加えて企業や
店舗などにも「合理的配慮」が義
務化されました。合理的配慮の内
容や程度は、目的や場面、その人
を取り巻く環境によって異なつて
きます。一律に同じような配慮を
行えば良いということではなく大
切なのは、それぞれの困り事に合
わせた配慮をしていくことです。
私たちも、法律の趣旨や内容を理
解するとともに、各個人が合理的
配慮の意識を持たなければなりま
せん。

私たちの周りを見ると、点字ブ



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

HAPPY BIRTHDAY

1 月

1歳のお誕生日
おめでとう



むらた とうり
村田橙俐ちゃん
(辛 島)



からしま りた
辛島吏泰ちゃん
(芝 原)



ふるそ おしゅうや
古曾尾柊弥ちゃん
(四日市)



しのだ はると
篠田遥斗ちゃん
(城 井)



とよなが はやた
豊永隼大ちゃん
(長 洲)



はしもと しょうたろう
橋本穰太郎ちゃん
(上 田)

2月生まれの締切日は**1月6日(金)**です。3月生まれの締切日は2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】右の申込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)

意外と簡単！今年は宇佐クロダマルで手づくり黒豆にチャレンジ

クロダマルは九州の気候に適した黒大豆品種で、宇佐市は日本最大級の産地です。通常の黒大豆と比べて、アントシアニンや食物繊維を豊富に含んでおり、煮豆にすると甘みが強くもちもちとした食感を楽しめます。今回は炊飯器でできる宇佐クロダマルの黒豆と、お手軽アレンジスイーツを紹介します。

🍴 クロダマル黒豆 &

クロダマルあんのどら焼き



材料【黒豆】(15人分) … クロダマル 150g、A(砂糖 85g、塩小さじ 1/2、重曹小さじ 1/3、しょうゆ大さじ 1、水 450ml)、あれば料理用の鉄玉など 《どら焼き》(5人分) … 黒豆の煮豆 150g、砂糖大さじ 3、B(ホトケキックス 150g、牛乳 100ml、卵 1個、はちみつ大さじ 2)

作り方

- 【1】クロダマルを軽く洗い、ザルにあげる。
- 【2】Aを鍋に入れて加熱してひと煮立ちさせる。
- 【3】炊飯器に1と2、鉄玉を入れ一晩置く。翌日おかゆモードで炊飯し、好みの硬さまで保温したら完成。
※市HPで圧力鍋を使ったお手軽レシピも紹介中。

- 《1》黒豆の煮豆と砂糖を耐熱容器に入れ、電子レンジで500W 2分加熱し、つぶしてあんをつくる。
- 《2》Bを混ぜて生地をつくり、弱めの中火で10枚に分けて両面焼く。1をはさんだら完成。