

ウクライナの家庭料理

Ukrainian Dishes

簡単でおいしいから、何回も作りたくなる!

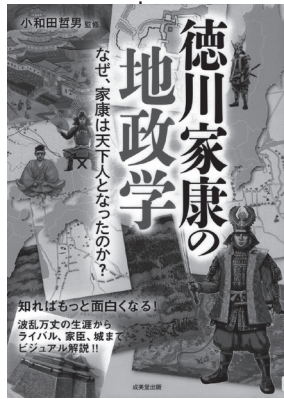
学芸大学出版会

ウクライナの家庭料理

PARCO出版/刊

ボルシチだけでなく、サラダやスープにメイン、デザートも。ウクライナの食文化を体感してみてください。

徳川家康の地政学
小和田哲男/監修 成美堂出版/刊
大河ドラマなどの時代考証を担当した小和田哲男氏監修による徳川家康の解説本。大河ドラマの予習に。



徳川家康の地政学

小和田哲男/監修 成美堂出版/刊



JAPAN BLUE
チャールズ・イー・タトル出版/刊
藍染めを家庭で楽しむ技術を紹介した本を英訳。図書館では、このような英訳本を複数所蔵しています。



市民図書館 ☎ 33-4600
開館時間 10:00~18:00
(日曜日は 17:00 まで)

2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				

今月のおはなし会
2/18(土)、25(土)
先着 10人

こころのトビラ

「元気にしてますか」

先日、銀行で業者への振り込みをお願いしたところ、窓口の方から「詐欺ではないですね?」と念を押され、一瞬戸惑いました。それは、私が特殊詐欺と思われる事案に2回ほど遭遇していたからです。1つは、訴訟告知のはがき。期日までに連絡をしないと裁判が開始され、原告側の主張を全面的に受理し、給与や不動産などの差し押さえを強制的に執行するという内容でした。もう1つは、国税庁からの未払い税金支払いのお願いメール。どちらも家族や警察に相談し、相手に連絡しなかったため被害に遭わなくて済みました。悪徳商法や特殊詐欺のほとんどは高齢者を狙っており身体的・精神的な弱みにつけこんだ犯罪が後を絶ちません。言葉巧みに高齢者の不安をあおり、これまで懸命に築き上げてきた財産を搾取することは、重大な人権問題です。内閣府の「人権擁護に関する世論調査(令和4年8月)」でも、高齢者が悪徳商法、特殊詐欺などの被害者になることは特に問題であるとされています。

しかし、特殊詐欺がこれだけ話題になっているにもかかわらず、どうして高齢者の被害は減らないのでしょうか。その要因の一つに一人暮らしの高齢者の増加が指摘されています。一人暮らしのため、詐欺電話がかかってきても、すぐに相談する相手がおらず、判断を誤りがちになるそうです。また、体力の低下とともに地域との関わりが薄れてしまい、情報や地域の話題が届きにくくなることも考えられます。高齢者の問題が、人とのつながりの希薄だと考えると、地域社会みんなで取り組むことが大切です。そのためには、日頃からの交流が大事になります。第一歩として、地域の人とあいさつを積極的に交わしたいものです。



市人権啓発推進協議会 ☎ 27-8122

HAPPY BIRTHDAY

2月



つづみ ひなの
堤陽菜乃ちゃん
(山城)



のむらしょうと
野村星翔ちゃん
(上田)

1歳のお誕生日
おめでとう



わたなべ あこ
渡邊空洸ちゃん
(上高)



やまだ みなと
山田湊斗ちゃん
(葛原)



まつなみめい
松浪明尊ちゃん
(長洲)



うるしま るき
漆島瑠輝ちゃん
(法鏡寺)



はた そうすけ
秦綜助ちゃん
(森山)



たかはし ぜん
高橋善ちゃん
(石田)



くにぎき ちはる
國東千陽ちゃん
(辛島)



おおみわ かい
大峯碧ちゃん
(城井)



きくた りお
菊田莉生ちゃん
(下乙女)



おかべ りん
岡部倫ちゃん
(中原)

3月生まれの締切日は**2月3日(金)**です。4月生まれの締切日は3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)

フレイル予防で目指そう、健康長寿!

低栄養になると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋力が低下して転倒や骨折の危険が増えたり、心身が衰えるフレイル(虚弱)の状態に陥りやすくなります。今回は、たんぱく質やカルシウムを豊富に含むサバ缶を使ったフレイル予防に有効なレシピを紹介します。

🍴 包丁いらずの簡単サバ缶カレー



作り方

- 【1】きのこは石づきを取り、小分けにする。
 - 【2】鍋に1とAを入れて煮る。
 - 【3】沸騰したら火を止めてルウを入れて煮る。
 - 【4】ルウが溶けてとろみがついたら火を止める。皿に盛り、お好みでゆで卵などを添えたら完成。皿に盛り、お好みでゆで卵などを添えたら完成。皿に盛り、お好みでゆで卵などを添えたら完成。
- ※カレーが余ったら、冷凍で保存できます。

カレーは、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼くとグラタン風になります!

材料(4人分) … きのこ(まいたけやしめじなど)1袋、A〔さば水煮缶1缶(200g)、水煮大豆110g、水400ml~500ml〕、カレールウ4かけくらい、お好みでゆで卵など