

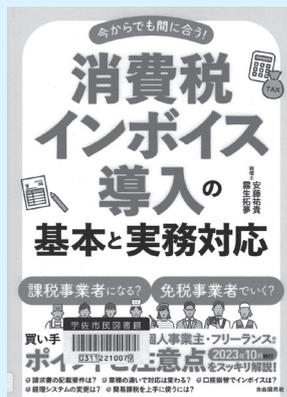


「予約の取れない家政婦」としてメディアで注目される志麻さんが、料理の基本からわかりやすく解説。

志麻さんのベストおかず 料理のきほん編

タサン志麻／著 扶桑社／刊

継ぐ者 上田秀人／著 KADOKAWA／刊  
後の天下人徳川家康と嫡男信康。将来を嘱望されながら、やがて悲劇へと至る親子を人気歴史作家が描く。



今からでも間に合う！消費税インボイス導入の基本と実務対応  
安藤祐貴・霧生拓夢／著 自由国民社／刊  
10月から施行されるインボイス制度。免税事業者のままだと不利益があるかなど影響を確認しては。



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

3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  
3/18(土)、25(土)  
先着 10人

## こころのトピラ

### 私、何か悪いこと言ったかしら？

今月は、人権啓発映画の一場面から人権を考えてみます。

ある公園で、乳幼児と若い父親がベンチに座ってくつろいでいました。そこへ、高齢の女性がやってきて、親子に話しかけました。

女性：お母さんは、どうしたの？

父親：仕事に行っているの、ぼくと遊んでいるんです

女性：あら、大変ねえ。お母さんがいなくてかわいそうねえ

父親：どうしてかわいそうなんですか

女性：だって、子どもはお母さんに育ててもらうのが幸せよ

父親：（気分を害して立ち去る）女性：どうして怒ったのかしら？

何か悪いこと言ったかしら

私たちは、誰かと接するとき、これまでの経験や周囲の環境などから身についたものの見方によって行動することがあります。これが、無意識の思い込みや偏見となり、何気なくかけた言葉が相手に不快感を与えるのです。このような無意識の偏った見方を「アンコンシャス・バイアス」といい、誰にでもあるものです。アンコンシャス・バイアスそのものは問題ではなく、無意識のため本人に自

覚がなく、気づきにくいことが問題です。上記の事例のように気づかずにいると、そこから生まれた言動が知らず知らずのうちに相手を不快にしまうのです。

アンコンシャス・バイアスから生まれる言動には「こうあるべき」といった決めつけや押しつけのほか、自分の考えや願いに沿った情報ばかりが目が行き、そうでない情報は軽視してしまうことも挙げられます。誰もが大事にされ暮らしやすい社会は、まずは個々人の中にある思い込みに気づくことから始まるのではないのでしょうか。大切なことは、一人ひとりが相手の立場を考え行動することです。



市人権啓発推進協議会 (☎ 27-8122)

# HAPPY BIRTHDAY

## 3月

1歳のお誕生日  
おめでとう



たかぎ みお  
高柿実桜ちゃん  
(下庄)



かわの せん  
河野 閃ちゃん  
(御沓)



あべ まなと  
安部心翔ちゃん  
(上田)



おかべ あお  
岡部晃大ちゃん  
(両戒)



まつばら こはる  
松原小桜ちゃん  
(四日市)



いけだ はなえ  
池田英恵ちゃん  
(四日市)



たはら ゆい  
田原結衣ちゃん  
(下時枝)



みずがみ こうたろう  
水上幸太郎ちゃん  
(葛原)



あおき  
青木はるちゃん  
(中原)



からしまひなた  
辛島陽向ちゃん  
(下時枝)

4月生まれの締切日は**3月3日(金)**です。5月生まれの締切日は4月5日(水)です。

【申込方法】写真(裏に赤ちゃんの氏名・ふりがなを記載)を以下の申込み先に直接、または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



このり さく  
是則颯玖ちゃん  
(宮熊)

■ 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



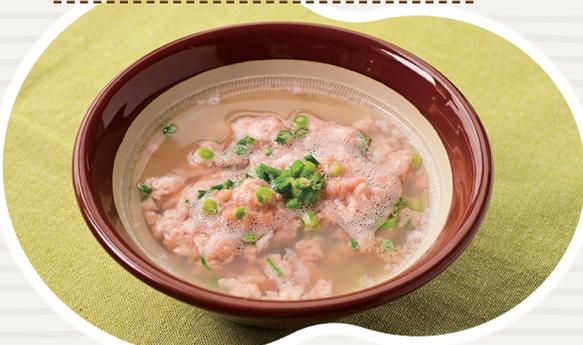
健康課  
健康増進係  
(☎ 27-8137)

### 郷土のごちそうを食卓に! 身近な食材でアレンジ郷土料理

郷土料理は、市の文化として次代に守り伝えたいものですが、食材の準備や作るのが大変なものもあります。今回は家庭で手軽に郷土の雰囲気を感じられるアレンジレシピをご紹介します。もともとなった料理…【ガン汁】生きたツガニを殻ごとつぶして作る郷土料理。



#### 🍴 ガン汁風ザッコのふわとろ汁



#### 作り方

- 【1】殻付きザッコとAを滑らかになるまでミキサーにかけ、小口切りにした小ねぎを入れて軽く混ぜる。
- 【2】鍋に水を入れ、真ん中に1を注ぎ、中火にかけて沸騰させる。この間かき混ぜたりしない。
- 【3】浮き上がった身がまとまるように、おたまで軽く寄せる。汁が透明になったら完成。

ザッコを殻ごと使うことで、ガン汁のように濃厚でうま味たっぷりに仕上がります

材料(8人分)… 殻付きザッコ(小ぶりなエビ) 200g、A(水 600ml、卵白(L玉) 2個分、片栗粉大さじ1、酒大さじ2、白だし大さじ3)、小ねぎ 35g、水 200ml

引用: 下恵良食育サロン 衛藤めぐみさんより