

おとなも子どもも

食と育つ

保健センター
☎(758)4721

レシピ 川西いずみ会

●材料 4人分

米 …………… 2合
 昆布 …………… 5匁角1枚
 油揚げ …………… 1枚
 しょうゆ …………… 小さじ1
 ゴマ …………… 大さじ1
 A 米酢(大さじ4)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ1)、
 ちりめんじゃこ(40g)

【薬味】 ミョウガ(3個)、ショウガ(1片20g)、大葉(5枚)

熱量(おとな1人分): 311kcal、塩分: 2.3g

●作り方

- ①米と水(360ml)、昆布を炊飯器に入れて炊く。
- ②炊き上がった①から昆布を取り出し、熱いうちに混ぜ合わせたAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- ③油揚げはフライパンで両面をこんがり焼き、しょうゆを回しかけて、8匁角に切る。②の粗熱がとれたら、小口切りのミョウガ2個分と千切りのショウガ、油揚げ、ゴマを加えて混ぜる。千切りの大葉と小口切りのミョウガ1個分を飾る。



みょうが寿司

さっぱり風味で夏バテ予防

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

「給付金」や「マスク」に注意

給付金に便乗した詐欺の電話が増加
注文していないマスクの送り付けも

事例1 「新型コロナウイルスの関係で特別定額給付金が出るので、キャッシュカードの暗証番号を教えてください」と電話があった。(70歳代 男性)

事例2 「行政から委託された業者です。より早く手元に特別定額給付金10万円を届けるために申請代行をしてあげます」という電話がかかってきたが本当か。(80歳代 女性)

市や総務省などの公的機関が、特別定額給付金に関連して個人情報や暗証番号を聞き出したり、通帳やキャッシュカードを預かったりすることはありません。また、「特別定額給付金を受け取る際に手数料が必要ですか」という問い合わせもありますが、手数料を求めることはありません。行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、メールなどには反応せず、個人情報は教えないようにしましょう。

事例3 自宅に使い捨てマスクが届いた。家族に確認したが、全く心当たりがない。請求書は入っていないが、今後どうすればいいか。(50歳代 女性)

注文していないマスクが届いたという相談が市内で寄せられています。身に覚えのない商品が届いた場合、未開封なら受け取り拒否ができます。箱を開けたり、事業者に連絡したりしないようにしましょう。心配なことがあれば、すぐに消費生活センターに連絡してください。政府が1住所当たり2枚ずつ配布する布製マスクは、お知らせ文と一緒に透明の袋に入っています。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

「普通」や「当たり前」って何？

根拠のない勝手な決めつけが
偏見や差別を生む

5月号のコラムで書いた「男女の勝手な決めつけ」。普段の生活で、気付いていないことがたくさんあると思います。

よく、「普通」「当たり前」という言葉を耳にしますが、何が「普通」で何が「当たり前」なのかと疑問に思うことがあります。男性の身体で生まれたら男性として生きること。女性の身体で生まれたら女性として生きること。異性を好きになること。それが当たり前という意識付けのもと、昔から人の生活は営まれてきました。

何をもちて決められたのか分からない「普通」や「当たり前」。そこから少しでも外れると、みんなと同じでなくなります。そうすると、「おかしい」「気持ち悪い」といったような偏見や差別、いじめが始まります。

僕自身も子どもの頃、「おとこおんな」と言われ、からかわれていました。会社や学校など、一部の閉鎖的な空間では誰かを標的にしないと生きていけないのだと思います。

おとなの社会に差別やいじめがあるのに、子どもたちに「差別やいじめをしちゃいけない」と言っても無理です。おとなの社会をモデルにして、子どもがまねをしているだけなんですから。

差別やいじめをする生き方は恥ずかしいという感覚にしていけばいいと思います。差別やいじめを受けている側が「恥ずかしい」のではなく、差別やいじめをしている側が「恥ずかしい」という感覚に。

一人ひとり「普通」や「当たり前」は違います。同じ人間もいません。一人ひとりの個性を大事にしましょう。

(Like myself 代表 前田良)