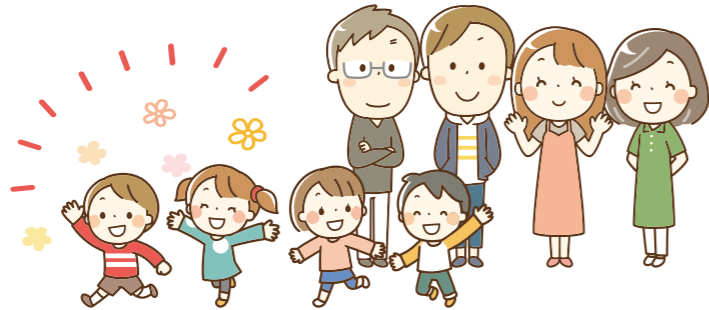


1 一人の人間として

おとなは子どもを「まだ人生の半人前」と考えることがあります。しかし、基本的人権は誰もが生まれながらに持っているもので、当然、子どももおとなと同様に一人の人間として尊重されなければなりません。けっして誰かの所有物ではありません。「子どものくせに生意気だ」「大人の言う通りにすればいい」などと、子どもの主張や行動を軽視していませんか？

子ども一人ひとりが社会の大切な一員です。全ての子どもが夢や希望を持って健やかに成長していけるよう、いじめや虐待からの保護はもちろん、子どもの言葉に耳を傾け、社会全体で子どもの成長を守っていきましょう。



2 大切な存在だよ

子どもは、自分が受けた暴力や暴言をいつのまにかほかの子どもに無意識に再現することがあります。私たちが、「しつけ」だからと体罰や言葉の暴力をしていないのかを今一度考えてみましょう。子どもはどこかで学んだことを意味もわからず再現し、結果として友だちを「いじめてしまう」こともあるのです。

子どもは周りから、特に自分の親から認められることが最もうれしいと感じ、安心することができます。「あなたはとても大切な存在で、必要なんだよ。頑張らなくてもいいよ。今のままのあなたでいいんだよ」というメッセージをしっかりと届けましょう。

自分を認められる体験をしている子どもはいじめをしないのです。

旬のものを簡単アレンジ
【揚げないさばの竜田揚げ】

☎ 健康福祉課 保健予防係
☎0968・86・5724



【材料（4人分量）】

- さばの缶詰（みそ）… 250g
- しょうが…………… 12g
- にんにく…………… 4g
- 片栗粉…………… 20g
- レタス…………… 60g
- ミニトマト…………… 80g
- レモン…………… 40g

【作り方】

- ① 缶詰からさばを取り出し、煮汁と分け、さばはザルで軽く水気を切る。
- ② しょうが、にんにくはすりおろし、さばにもみこむ。
- ③ トースター付属のトレイ（またはアルミホイル）にクッキングシートを敷き、②を載せ、茶こしで片栗粉をまぶす。その上から片栗粉を覆うように缶詰の煮汁をかける。
- ④ 予熱したトースターで、表面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤ レタスを一口大にちぎり、お皿に盛り付け④を載せスライスしたレモン、ミニトマトを添える。

ひとくちメモ&栄養コメント

揚げる手間が省かれ、過剰な油の摂取を抑制できる1品です。

文芸広場

かなしき原俳句会 名優を映画に偲ぶ昭和の日 遅き日を犬の散歩について遠出 更衣母の遺せしジャワ更紗 乙女らの二の腕眩し更衣 黄牡丹に光留まる夕景色 新聞のインクの匂ひ夏に入る	弘子 誠一 貞子 明 しん子 康子	肥後狂句 ずんだれが 万年床も気にもせん ずんだれが 今は何時かわからんか ずんだれが 面影も無アミス小町 待ちなんか 小使銭は二ヶ月後 待ちなんか まだ返事はなかつかい 待ちなんか まーだ返事はなかつかい はがいか 鏡見るたび皺シミが はがいか 看取る嫁には無か遺産 はがいか 昼飯猫にとられとる 井上りんどう 瀬上 歌子 庄山 道草	池田 茜 高木せいや 二瀬 桔梗 石原かわせみ 福永すみれ 井上りんどう 瀬上 歌子 庄山 道草
菊水俳句会 春めくや古希すぎでするビーチパレ― コロナ禍のメーカーの記事小ささよ よもぎ餅食べて昭和の話など コロナ禍のマスク外せず花は葉に 仕事場の軒に姦しつばめの巣	嶋田 俊一 池田 松子 中山ミサト 宮中 康雄 永田 紘彦	和歌 はがいか 看取る嫁には無か遺産 庄山 道草	



和水町公民館図書室だより

☎ 中央公民館図書室 ☎0968・86・2022
☎ 三加和公民館図書室 ☎0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く。） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

コロナ禍で遠くに住むご家族に会えない時間が続いているのではないのでしょうか。離れた子どもさん・お孫さんとオンライン通話に挑戦してみませんか。



「できるゼロからはじめるパソコン超入門」
著者：法林岳之&できるシリーズ編集部
株式会社：インプレス
パソコンは便利・役立ちそうだけど苦手意識で敬遠している人たちのための書籍です。ネット検索・文書作成・写真整理・音楽や映像鑑賞・その他いろいろな世界を拓けることができます。勇気を出してパソコンに触れてみませんか。



「はじめてのスマホで困ったときに開く本」
著者：橋田 真琴
株式会社：朝日新聞出版
とっても便利なスマートフォンですが意外と使いこなせない。それはボタンの代わりにアイコンや文字・アプリなど難しいことが多いから。スマホの操作を覚えるということは画面のタッチ操作を身に付けばいいのです。操作に慣れたらオンライン通話でお孫さんの顔を見ながら話してみませんか。この本がその手助けになったら幸いです。