

1 12月4日から「人権週間」です！

12月4日から10日までの7日間は「人権週間」です。1948年12月10日、国連において「世界人権宣言」が採択され、これを記念してその日は「人権デー」とされ、日本では「人権週間」を定め、各地で人権啓発活動が展開されていますが、日本のみならず世界中で人権を考える機会になっています。

今年、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されたことで、私たちにしても「人権」について考える貴重な時間になったのではないのでしょうか。オリンピック開会式での最終聖火ランナーは大坂なおみさんでした。「多様性と調和」というテーマを象徴する存在として選ばれたようです。ご存じの通り、彼女の父親はハイチ出身で、母親が日本人という両親のもとに生まれ、これまでの経験に裏打ちされた差別反対の言動が目立っています。昨年の全米オープンの際にもマスクに亡くなった黒人の名前を記し、人種差別への抗議の姿勢を見せていました。彼女の行動に共感された人も多いのではないのでしょうか。

2 そもそも人権とは

「人権」とは、私たちが人間らしく生きながら、それぞれの幸せを築いていく権利であり、憲法においては「侵すことのできない永久の権利」とされています。つまり、誰にとっても身近で大切なものであり、日常の思いやりの心によって守られているのが、「人権」なのです。人間として等しく同じ権利を持っている私たち一人一人が「かけがえのない存在」なのだということをしっかり確認し合いたいと思います。



旬のものを簡単アレンジ 「豚肉とチキンのニラつくね」



【材料（4人分量）】

- | | |
|---------|----------|
| 豚ミンチ | 250g |
| 鶏ミンチ | 250g |
| クリームチーズ | 50g |
| にら | 1束 |
| レンコン | 100g |
| 玉ねぎ | 150g |
| しいたけ | 20g |
| しょうが | 5g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 小さじ4 |
| おろしにんにく | 5g |
| 片栗粉 | 5g |
| 酒 | 大さじ1と1/2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 10g |
| ごま油 | 大さじ1 |
| ごま | 適量 |
| 酒 | 1/4カップ |
| みりん | 1/4カップ |
| 砂糖 | 25g |
| しょうゆ | 大さじ1と2/3 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |
| 片栗粉 | 5g |

【作り方】

- ① クリームチーズは混ぜやすいように一口大に切る。豚・鶏ミンチ、クリームチーズ、卵をよく混ぜる。
- ② にらを小口切り、レンコン、玉ねぎ、しいたけ、しょうがをみじん切りにする。
- ③ ①に、刻んだ野菜、牛乳、おろしにんにくと調味料Aを入れてよくかき混ぜる。
- ④ 一口大の薄めに成型し、フライパンで焼き色をつける。弱火で5～6分ふたをして蒸し焼きにする。焼きあがったら一旦お皿に上げる。
- ⑤ 焼いたあとのフライパンに、Bの酒、みりんを入れアルコール分を飛ばし、砂糖、しょうゆ、レモン汁を入れる。
- ⑥ 沸騰したら、水溶き片栗粉を少しずつ加えグマにならないように混ぜてとろみをつける。
- ⑦ ⑥のとろみがついたら、つくねを加え全体からめる。

ひとくちメモ&栄養コメント

焼いて食べる方法と、焼かずに成型する時に団子状に丸めると鍋に入れてもおいしくいただけます。レンコンを加えることで歯ごたえもあり食物繊維も摂取できるので腹持ちがよくなります。

芸芸広場

かなしき原俳句会
冗談も言へる見舞に林檎剥く 弘子
足早に季節移ろふ十三夜 誠一
霧を裂き鴉のこゑの渡りゆく 貞子
一坪の床に神舞ふ秋祭 明
不断着で神社詣での冬日和 しん子
背に負ふ十一月の日の温み 康子

肥後狂句
ごすと起き ガネてぼん中ゴミばかり 石原かわせみ
ごすと起き 新聞受けに手が伸びる 池田 茜
ごすと起き 見るは新聞コロナ数 福永すみれ
独り言 遺影の妻にじゃれて見せ 高木せいや
独り言 どうしこぎゃんな弱ったか 瀬上 歌子
独り言 猫がボーツと見上げとる 井上りんどう
幸せいっぱい 粗大ゴミにはなつとらん 二瀬 桔梗
幸せいっぱい お乳飲んでるぼくとママ 庄山 道草



菊水俳句会
起きぬけに窓を開くれば金木犀 永田 絃彦
秋コロナさよならなしのお葬式 嶋田 俊一
菊の句がお別れとなり家族葬 池田 松子
晩秋に前触もなく句友逝く 宮中 康雄

付記
「菊水俳句会」で長い間、俳句を詠んでこられた中山ミサトさんは、助産師で、かつては町の保健師でした。その中山ミサトさんが、去る10月23日、突然体調を崩し、逝去されました。享年、九十六歳。

和水町公民館図書室だより

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。

早いものでコロナに振り回された今年も1か月となりました。マスク・消毒も日常となりましたが、早くコロナ前の生活に戻りたいですね！今回は片づけの本の紹介です。新しい生活スタイル・金運&幸運をつかむ片づけの本です！



「これが最後の片づけ！」
著者：石阪京子
ここ数年ミニマリスト的な生活が人気でしたが、コロナ禍を機にある程度必要なモノを備えておくという意識が高まっています。働き方や暮らし方の価値観がガラリと変わった今だからこそ、二度とリバウンドしない最後の片づけに取り組んでみませんか。



「座敷わらしに好かれる部屋、貧乏神が取りつく部屋」
監修：伊藤勇司
『幸せも不幸もあなた自身で選べること』貧乏神は人を不幸に出来なかった座敷わらしに頼らなくても幸せになれる。人生の主導権は常にあなたにあるのです。本書を「教科書」としてでなく自分らしく生きるための「参考書」として活用してもらえれば幸いです。