

1 グローバル化した世界

私たちの周りにも外国にルーツを持つ人たちが増えています。例えば、外国人技能実習生なしでは成り立たない仕事や業界もあります。さらに日本国籍を取得したり、結婚したりする人もいます。日本社会もグローバル化の中にあります。肌の色や言葉の違い、異なる文化など、自分たちとの「違い」を強調して非難するのではなく、それぞれの違いを認め合い、一緒に生きていくという思いを共有したいものです。

10年以上前の事です、県内のある工場で劣悪な環境の下で働かされていた外国人技能実習生が、集団で労働局に助けを求めた事件がありました。休みは年に4、5日のみ。夜は黒い幕で残業の灯が漏れないように隠し、しかも残業代は支払われませんでした。さらに狭い部屋に大人数で生活させるなど、制度を悪用した最悪の事例でした。同じ職場の日本人には残業はさせていなかったことから、明らかな外国人への差別意識があったと思われます。ここから私たちは何を学べばよいのでしょうか。



2 共に生きるということ

もちろん、民族にも人種にも優劣の上下はありませんが、人間には心のどこかに他者を自分より下に見たい気持ちがあるのかもしれません。そして、それは差別の根源でもあります。歴史的に見ても外国人に差別の刃が向かった事例はたくさんあります。

だからこそ、もう一度自分の周囲を見回し、外国の人たちとも一緒に生きていく心構えを持ちたいものです。

おうちで食べたい給食レシピ！
「たけのこごはん」



今月号から家庭でもできる学校給食のレシピを紹介します。栄養バランスが考えられたおいしい学校給食の献立、ぜひお試しください！



[材料 (4人分量)]

ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・ 700 g
にんじん（千切り）・・・・・・ 40 g
つきこんにやく（2～3cm長さ）60 g
たけのこ（短冊切り）・・・・・・ 100 g
南関揚げ（2cm各程度）・・・・ 16 g
きぬさや・・・・・・・・・・・・・・ 16 g
油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
うすくちしょうゆ・・・・・・・・ 大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml

※小学校高学年の分量で計算

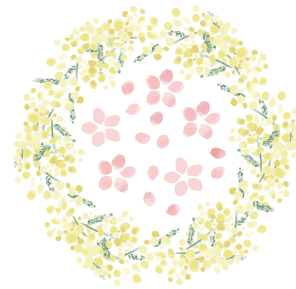
[作り方]

- ① 鍋を中火にかけ、油を熱し、にんにく、こんにゃく、たけのこの順に炒める。
- ② ①に調味料と水を入れて一煮立ちしたら、南関揚げを入れて煮込む。
- ③ きぬさやは茹で、ななめの細切りにしておく。
- ④ 具材に火が通り、味がしみていたらできあがり。
- ⑤ ごはんに③、④を入れて混ぜ合わせたら完成。

ひとくちメモ&栄養コメント

生の新鮮なたけのこを食べられるのは今だけです。生のものは歯ごたえや香りがいいですね。また、たけのこはカリウム、マンガンなどのミネラル類や食物繊維が豊富です。

文芸広場



肥後狂句

意外や意外	恩師の杖は問題児
二瀬	桔梗
意外や意外	上司と部下の高砂や
池上	沢庵
意外や意外	通帳眺め微笑ます
池田	茜
意外や意外	きゃしやな身体で白寿まで
瀬上	歌子
おそろしかア	核持ち出して脅しおる
庄山	道草
おそろしかア	不意に撮られた二重アゴ
池田	水仙
おそろしかア	うなぎのぼりの国債務
肥後	弁当
いざとなりや	まだ奥の手のあつとばい
高木せいや	
いざとなりや	票はお金できやア買うか
福永すみれ	
いざとなりや	一浪よりはすべり留め
石原かわせみ	
いざとなりや	毒へびだつてつかまえる
井上りんどう	

かなしき原俳句会

幼子と影絵遊びの春障子
山影の狭き畑を耕せり
ランドセル背に挨拶暖かし
降りしきる雨を力に沈丁花
暖かや当てなく散歩してをりぬ
鶴の忍びの如く生垣に
貞子
明
しん子
康子
弘子
誠一

菊水俳句会
沈丁花鋭心静めまるくなり
春近しペットボトルの風ぐるま
コロナ禍を置きざりにして冬の去く
川蛇行すれば蛇行の花菜かな
宮中 康雄
嶋田 俊一
池田 松子
本田美穂子

春風癒しを求め妻出掛く

菊水俳句会

沈丁花鋭心静めまろくなり
春近しペットボトルの風ぐるま
嶋田 俊一
コロナ禍を置きざりにして冬の去く
池田 松子
川蛇行すれば蛇行の花菜かな
宮中 康雄
春風癒しを求め妻出掛く

和水町公民館図書室だより

問 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。

気候も良く出かけたくなる季節。お花見・旅行・ランチなど楽しみです。このままコロナが落ち着いて忘れかけた日常に戻りたいですね！

今回紹介する本は、冬の寒さで凝り固まった体の筋トレ&ストレッチ本です。無理せずゆっくりと誰でもできます。挑戦してみたいかがでしょうか!!



「70歳からのゆるーい
筋トレ&ストレッチ」

著者：山口晃二
自分のカラダは一生お
つきあいする道具です。
道具はママに手入れすれ
ば、いつまでも長くつか
えます。この本で、日常
生活動作の維持・回復の
ストレッチ・筋トレを試
してみませんか？



「タキミカ体操」

著者：瀧島未香
日本最高齢インストラクターのタキミカさん。
初めて運動を体験したのは65歳。何かを始めるのに、遅すぎるなんてことは決してありません。9歳の子供から90歳代の人まで誰でも無理なく続けられる内容で、全身くまなくほぐして鍛えられる体操を厳選されています。楽しんで挑戦してみませんか？