

1 LGBTQって何のこと？

皆さんはご存じですか、LGBTQ。ここ数年、よく目にするようになりました。でも、それぞれ何の頭文字か、正確に分かりますか。

近年、性のあり方は一般的に言われる「男性」と「女性」という二通り以上にもっと多様であるという考え方が広がってきています。身体の性別、自認する性別、好きになる性別、表現する性別等の組み合わせによって、一人ひとりの性のあり方は異なるのです。

その象徴がLGBTQという言葉です。性的少数者の総称として用いられています。Lは「レズビアン」女性同性愛者、Gは「ゲイ」男性同性愛者、Bは「バイセクシュアル」両性愛者、Tは「トランスジェンダー」性自認が異なる人、そしてQは「クエスチョニング」性的指向や性自認がはっきりしていない、どちらかに決めたくない人を指します。社会の中には男性と女性しかいない、異性愛者しかいないという思い込みや決めつけは偏見にすぎません。



2 キーワードは「多様性」

難しく考えず、社会の多様性を身近な視点で考えてみませんか。例えば、中学校や高校では、男子はズボン、女子はスカートという画一的な制服から女子でもズボンを選択できる学校が増えていて、ジェンダーレス（性別による区別の解消）化が進んでいます。

私たちは、「男性」「女性」で単純に分けようとしたり、その人の服装やしぐさ、言葉遣い等で性別を判断したり、固定観念で決めつけたりしてしまうことで、知らず知らずのうちに誰かを傷つけてしまっているかもしれない、という意識を持つことが大切だと思います。「多様性」を認め合うために、まず知ること、理解することから始めましょう。

おうちで食べたい給食レシピ！ 「はちみつレモントースト」



【材料（1人分）】

食パン……………1枚
はちみつ……………大さじ1
レモン果汁……………大さじ1
上白糖……………小さじ1/2
マーガリン……………適量

【作り方】

- ① はちみつ、レモン果汁、上白糖、マーガリンを全て混ぜ合わせて食パンに塗る。
- ② トースターで好みの焼き色になるまで焼く。

ひとくちメモ

給食で人気のあるメニューのひとつです。リクエストをとると必ず上位が上がってきます。レモンのさわやかな風味が食欲をそそり、朝食やおやつなどにもおすすめです。

6月は歯と口の衛生週間があります。よくかんで食べることは歯と口の健康につながります。



加工してあるものよりも形がしっかりとある方が自然とよくかんで食べることができます。例えば、野菜を摂取するときはジュースではなく、サラダに、お肉の時にはひき肉ではなくそのものである生姜焼きに、主食のごはんを玄米にするなど食材や献立選びもよくかんで食べる工夫のひとつです。

文芸広場

肥後狂句

はなから チャンとしとけよ子の躰 福永すみれ
はなから だますつもりのかすれ声 池上 沢庵
はなから 白旗挙げち午前様 庄山 道草
ざあーっと 着流し姿武者んよか 高木せいや
ざあーっと 素材の味がよう出とる 石原かわせみ
ざあーっと 卵ぶっかけ漬けもんで 瀬上 歌子
ねむかー たらふく食べた屋下がり 池田 茜
ねむかー 夜の布団じゃ目のさえち 井上りんどう
ねむかー 祝不幸と引き続き 二瀬 桔梗

菊水俳句会

ウクライナ戦車がゆく今日もなお 嶋田 俊一
友よびてお茶つみ老いのレクレーション 池田 松子
春の朝別れ突然句友逝く 宮中 康雄
黄砂ふりスーパードル広し駐車場 本田美穂子
振り上ぐる鍬の軽さや若葉風 康子
山里は一戸に一樹柿若葉 弘子
春陰や畳つめたき仏の間 貞子
母の日に誓ふ約束生きること 明

かなしき原俳句会



ドローン防除の様子

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。

今月は『脳トレ』がテーマです。『脳トレ』というと、問題を解くクイズ的な物をイメージしますが、今回は「折り紙」の本のご紹介です。

手は「第二の脳」とも呼ばれ、指先を動かして紙を折ることは、脳により多くの刺激を伝え、活性化につながります。折り紙は、折り方のテキストを見ながら、実際に手を動かして紙を折るという「二重課題」の作業です。「二重課題」に取り組むことで、脳の様々な箇所を刺激し、認知機能の維持・改善も期待できるということです！紙一枚でできる『脳トレ』トライしてみませんか？



「大人かわいい おしゃれ折り紙&雑貨」

（著者：日本ペーパーアート協会）

「使う」「贈る」「飾る」の3つのテーマごとに、折り紙や画用紙などを使った素敵な作品が紹介されています。カンタンなものから、少し技が必要な作品まで、詳しい作り方の写真付きです。出来上がった作品を「使う」「贈る」「飾る」ことを楽しみに、ぜひ挑戦してみてください！



「1年中楽しめる 暮らしの折り紙」

（著者：山口 真）

日常使いの小物から、お正月、お雛様、かぶと、七五三、クリスマスなどの季節の行事を彩る飾りなど、楽しみながら作れる作品が満載です。老若男女問わず取り組めるので、梅雨で外遊びができないときはご家族で「折り紙」いかがですか？