

市之川公民館だより

平成 28 年 3 月号
 (No.507 号)
 発行；市之川公民館
 西条市市之川 6678-1
 Tel&Fax； 56-3300

3 月 弥生 (やよい)

弥生 3 月、暦の上では温かくなってまいりましたが、まだまだ冷え込む日もありそのような予報です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

お風邪などひかれませぬよう、温かくして、今月も、皆様お元気でおすごしてください。



《3 月の行事予定》

日	曜	行事・時刻・場所
12	土	カラオケ会 10:00~ 集会室
20	日	祝 春分の日
21	月	振替休日
26	土	カラオケ会 10:00~ 集会室

文 芸 欄

- 野良仕事 ゴボウ地作り 小鳥舞う
- せせらぎに アメゴ踊りし 水ぬるむ
- 水盤に 盆石浮かべ 友の顔
- 次々と 友は老いては いっ吾に
- 糸たれて 何時に釣れるか もつ子釣
- 今日も行く 友と会う日を 楽しみに
- 顧みる 八十年を 如何にせむ
- 市の森も 梅桃咲いて 美しく
- 寒空を おおう雲間に 冴える月
- 梅一輪 咲きてこの世の 春を知る
- 澄み渡る 星をながめて 凍えけり



正 正 正 正 正
 知 知 知
 館 館 館
 長 長 長

武丈に桜が

ちらほらと



トーストに添えて朝食メニューにもピッタリ

キャベツとベーコンのスープ

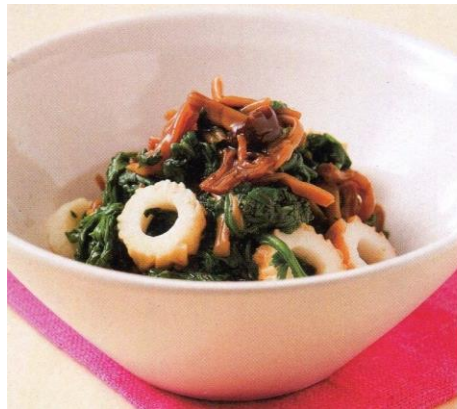
1人分 107 kcal
1人分 32 円
調理時間 15 分

材料 (2人分)

キャベツ¼個(250g) ねぎ½本 ベーコン2枚 A(水1.5カップ 固形スープ<チキン>½個) 塩、あらびき黒こしょう各少々 オリーブ油小さじ½

作り方

- キャベツは軸を除いて5cm角に切り、ねぎは2cm長さに切る。ベーコンは細切りにする。
- なべにオリーブ油とベーコンを入れて軽くいため、キャベツ、ねぎ、Aを加える。煮立ったらアクを除き、ふたをずらしてのせ、弱めの中火で10分ほど煮る。器に盛り、塩、こしょうを振る。



なめたけと電子レンジでスピード調理

春菊となめたけのあえ物

1人分 37 kcal
1人分 65 円
調理時間 5 分

材料 (2人分)

春菊200g なめたけ(市販)30g ちくわ小1本 めんつゆ(2倍濃縮)小さじ2

作り方

- 春菊は葉をつみ、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ちくわは薄い輪切りにする。
- 春菊の水けをしぼり、ちくわ、なめたけ、めんつゆを加えてあえる。(牛尾)

辛みて体ポカポカの簡単なべ物

韓国風湯どうふ

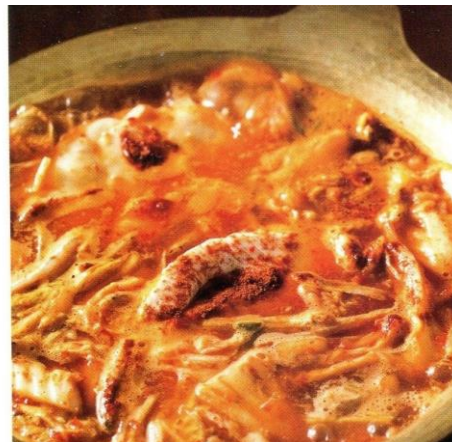
1人分 256 kcal
1人分 106 円
下準備時間 15 分

材料 (2~3人分)

寄せどうふ2丁(500g) 白菜キムチ100g A(水3カップ 酒大さじ1 いりこ10g) B(しょうゆ、みそ各大さじ½ ごま油、コチュジャン各大さじ1) 韓国産粉とうがらし*大さじ½

作り方

- キムチは大きければざく切りにする。
- なべにAを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして15分ほど煮る。
- Bとキムチを加えてまぜ、寄せどうふを水けをきって加え、あたためる。仕上げにとうがらしを振る。



*韓国産粉とうがらしがない場合は一味とうがらしで代用。その場合は量を少なめにする。

～毎月10日は人権を考える日～



児童虐待防止のためにあなたのできること

新聞やニュースの報道によると、幼い子どもが虐待によって命を落としています。平成26年度に西条市が実施した、人権問題に関する市民意識調査によると、「地域、保育所、学校等で虐待を受けたと思われる児童の話を見聞きしたことがありますか」という問いに対して、「見聞きしたことがある」と答えた人が9.8%います。西条市でも児童虐待が発生しているのです。

私たちは、ニコニコしている子どもを見ると、なんだか幸せな気持ちになります。また、子どもたちには、安心して楽しく毎日をお過ごししてほしいと願っています。

児童虐待防止のためにあなたのできることを行動に移してください。

親ごさんたちへ

子育てに悩み、不安、迷いを抱えている人は、まず相談！！
保健師、子育てサークル、友人等に相談したり、話に行ったりしましょう。

親自身が子どもの頃に、虐待をされた経験のある方は、子育て中に不安を感じたり、困ったりしたときに無意識に虐待をすることがあります。子育てに悩んだときには、すぐに電話をかけたり、誰かに相談したりしましょう。

子どもの皆さんへ

下のようなことがあれば、決して、一人で我慢をしないで誰かに相談したり、電話相談したりしてください。

- ・身体的虐待(殴られる、蹴られる等)
- ・ネグレクト(食事をさせてもらえない、面倒を見てくれない等)
- ・性的虐待(わいせつな行為をされる、性的暴行を加えられる等)
- ・心理的虐待(暴言を浴びる、脅迫される等)

地域の方々へ

子育て中の親子が地域で孤立したり、育児や子育てに悩みや不安を抱えていたりしたとき、

- ・親子を優しいまなざしで見守りましょう。
- ・温かい言葉をかけましょう。
- ・苦勞や不安な気持ちを受けとめましょう。

児童虐待防止法では、国民の義務として、虐待を受けたと思われる子どもを発見した場合には、児童相談所等へ連絡をしなければならないと定められています。

連絡先(電話)

児童相談所	全国共通ダイヤル	189	
西条市役所	子育て支援課内	家庭児童相談室	0897-52-1370
東予総合支所	市民福祉課内	家庭児童相談室東予分室	0898-64-6767
東予子ども・女性支援センター(愛媛県)			0897-43-3000



西条市人権教育協議会・西条市教育委員会