

がっ ぎょうじよてい
9月 行事予定

にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
		1 たいきよくけん 太極拳 9:30～10:30 スローエアロビック 19:00～21:00	2 ちょきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	3	4 たつきゅう 卓球クラブ 9:30～11:30	5
6	7 ちょきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30～15:00	8 たいきよくけん 太極拳 9:30～10:30	9 ちょきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	10	11 たつきゅう 卓球クラブ 9:30～11:30 りょうりきょうしつ ふれあい料理教室 10:00～	12 めいそうかい マインドフルネス 瞑想会 10:30～11:30 たつきゅう 卓球クラブ 13:30～15:00
13	14 ちょきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30～15:00	15 たいきよくけん 太極拳 9:30～10:30 スローエアロビック 19:00～21:00	16 ちょきんたいそう 貯筋体操 (スイートピー) 9:30～/10:30～	17 きっさ ふれあい喫茶 9:30～	18 たつきゅう 卓球クラブ 9:30～11:30	19
20	21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24	25 たつきゅう 卓球クラブ 9:30～11:30	26 たつきゅう 卓球クラブ 13:30～15:00
27 せいめいそんちようどくしよかい 生命尊重読書会 10:00～12:00	28 ちょきんたいそう 貯筋体操(ひまわり) 9:00～10:30 けんこうたいそう やまねかい 健康体操(山根会) 13:30～15:00	29 たいきよくけん 太極拳 9:30～10:30 めいそうかい マインドフルネス 瞑想会 19:30～20:30	30			

し
【お知らせ】

- ふれあい料理教室 (第4回) 9月11日(金) 10時00分～
- ふれあい喫茶 (第6回) 9月17日(木) 9時30分～

なや
悩んでいることはありませんか？

りんぽかん じんけん かか なや そうだん まどぐち
隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。

しよくば しよくば がっこう い なん そうだん
「職場でのハラスメント」「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。

また、ハローワークの職業相談は、電話による予約制となっています。

りんぽかん
かわのえ隣保館だより

ねん れい わ ねん がっはっこうごう でんわ・ふあつくす
2026年(令和8年)9月発行号 電話/FAX 0896-28-6254

かわのえ りょうりきょうしつ
川之江ふれあい料理教室 おすすめレシピ

ヨーグルトチキンカレー

ざいりよう にんぶん
〈材料〉(4人分)

こめ ○米	2カップ		
とり にく ○鶏もも肉	350 g		
○ヨーグルト	200 g		
○ケチャップ	大さじ1.5		
★ ○カレー粉	大さじ1.5	☆	○ガラムマサラ 大さじ1/2
○パプリカパウダー	大さじ1/2		○コンソメ 大さじ1/2
○おろししょうが	大さじ1/2		しお ○塩 大さじ1/2
○おろしにんにく	大さじ1/2		しょうしょう ○こしょう 少々
たま ○玉ねぎ	350 g		さとう ○砂糖 大さじ1
○サラダ油	大さじ1		おお ○バター 10 g
○ピーマン	赤・緑各1個		みず ○水 150cc

つく かた
〈作り方〉

- ① 米は普通に炊飯する。
- ② 玉ねぎは縦半分に切って芯を取り除き、半分はすりおろし、半分は横に薄切りにする。
- ③ 一口大に切った鶏もも肉とすりおろした玉ねぎ、★を入れてもみ、袋を閉じて冷蔵庫で1時間おく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、薄切りにした玉ねぎを入れてあめ色になるまで約8分ぐらい炒める。
- ⑤ ③の肉を漬けだれごと加え、☆を加えて混ぜ、煮立ったら、ふたをして弱火で約10分煮込む。
- ⑥ 赤と緑ピーマンは、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ フライパンに油を適量入れ、⑥の野菜を焼き、軽く塩こしょうをして取り出す。
- ⑧ 器にご飯を盛り、ヨーグルトチキンカレーをかける。
- ⑨ ⑦の野菜を彩りよく飾り付ける。

インターネットやマスメディアの情報と差別

昔はテレビ・新聞などのマスメディアから情報を取得する人がほとんどでしたが、近年はネットで情報を取得する人が増えていると思います。最近ネット上での見えない相手からの誹謗中傷などによる差別が後を絶ちません。そこでテレビなど、マスメディアとネットにおける情報と差別について考えてみたいと思います。

テレビなどマスメディアの認知度は高いと思います。しかし、テレビは時間枠の関係で、また、新聞や雑誌などは紙面の文字数の関係で、切り抜きや切り取った形の情報が発信になっています。そのため、重要で正しい情報が消えてしまう可能性もあります。また、編集には少なからず主観が入るため、事実と違う印象を与える情報となることも考えられます。さらに、テレビのコメンテーターや記者の発信には、イデオロギー(ある個人・集団に共有される思想・信条・世界観)や偏りが見られることがあります。情報を正しく要約した発信と情報全体も併せて、公開していれば、より正確性の高い情報と言えるのですが、実際は、マスメディアの情報すべてを正しいとは断定できず、偽・誤情報や偏った情報も中にはあります。

一方、ネット、特にSNSでは、テレビや新聞などの情報をさらに短くわかりやすく、インパクトのある形で情報の一部をアップします。情報をより早く、多くの人に拡散しようと、リツイートなどそのまま転載することが増えて、加速度的に全世界へ広がっています。どんな情報でも瞬時に拡散することができますが、その多くは、ファクトチェック(情報の正確性の客観的・科学的検証)されずに速度重視で発信され正確性に欠けることもあって、その結果インターネット上の情報は偽・誤情報が多いと言われています。

いずれにしても、ネットとテレビ・新聞などのマスメディアどちらにも言えるのは、情報をファクトチェックなしに、簡単に鵜呑みにすることが何よりも危険です。そこにある情報を安易に全部信じて受け取ると、差別的な表現や偏ったものが含まれていることもあります。もし、そのまま拡散してしまうと、誹謗中傷に加担することとなり、人権侵害につながる恐れもあります。

そこで、私たちが情報収集において大切にすべきことは、情報リテラシー(適切に収集し、理解し有効活用する能力)を持ち、偏った見方をしないようにしっかりファクトチェックをすることです。テレビ、新聞、ネットなどのニュースは、一部の情報に過ぎず、それだけでは判断できないことも多くあります。しっかりと理解を深める意味でも、情報全体がわかるものをしっかりと確認をすることと、両論併記などあらゆる角度からの意見などを見て参考にしながら、情報を受け取ることです。その作業を繰り返していくことで、真実をしっかりと見抜ける力につながると思います。

自分や周りの大切な人だけではなくすべての人を世の中にあふれる偽・誤情報や差別的な情報や誹謗中傷・人権侵害から守るために、あらゆる問題に対して、なんとなく同調することや無関心・無意識にそのまま受け取るのではなくて、落ち着いて自分に置き換えながら、慎重に検証して、正しい知識を習得していこうと思います。

川之江隣保館 主事 西川 直輝

『おむすび作ろう会』

8月6日(木)ワン & オンリーいのちの会による「おむすび作ろう会」が開催されました。小学生の子どもたちとそのお父さん、お母さんが参加されて、お米を研いで、炊飯器で炊くところから体験し、炊きあがったお米で「おむすび」を自分で握って食べる体験をしました。「おむすび」の作り方を楽しく学んで、日本の主食であるお米の大切さを改めて考えると共に、普段はお父さん、お母さんなどが作ってくれている「おむすび」作りを一から体験することで、ご家族の大切さも実感できたことでしょう。

おむすび
作ろう会



「おむすび」は、広く一般的には「おにぎり」という名前で呼ばれることが多いと思います。しかし、今回「おむすび」という言葉を使っています。諸説ありますが、「結ぶ(むすぶ)」という言葉が語源とされ、食べる人の幸せや縁を結ぶ意味が込められているそうです。ですから、この会に参加する皆さんの幸せとみんなをつなぐというメッセージが託されているように思います。この会は、「おむすび」を中心に人が集まって、その人たちの幸せを結んだように感じさせてくれました。



ところでみなさんはお茶碗1杯分のご飯約150 g (生米約65 g)くらいで、お米何粒くらいになると思いますか？ 答えは約3400粒になるそうです。この量をみなさんはどう感じますか？ 普段何気なく主食としてほぼ毎日のように口にしているのに、意外と知らないことも多くあるのだと気づかされました。当たり前には食べられるので、主役であるはずのお米がいつのまにか副菜などおらずにメインを取って代わられてきたように感じていた人も多いのではないのでしょうか。しかし、ここ1、2年はコメ価格の高騰もあり、1粒1粒お米の価値を身に染みて感じていることと思います。そんなお米の大切さを改めて考える機会となりました。何より「おむすび作ろう会」では、「お米」を真ん中に笑顔が咲き誇っていました。

