

じょせいりょうりきょうしつ
女性料理教室おすすめレシピ

★お腹に優しい野菜スープ（4人分）

《 ざいりょう 》

- 人参 — 1本
- じゃがいも — 3個
- 玉ねぎ — 3個
- キャベツ — 1/4個
- えのき — 1束
- パセリ — 適量
- ウインナー — 好きなだけ
- トマト — 1個
- 固形スープの素 — 水の分量分
- 塩 — 小さじ1
- コショウ — お好みで



《 つくりかた 》

1. 玉ねぎ・人参・じゃがいも 一口大の乱切りにする。
2. えのき 石づきを取る。
3. キャベツ・ウインナー・トマト 食べやすい大きさに切る。
4. 大さじ二杯くらいの油を引いた鍋で、玉ねぎ・人参・じゃがいも・えのきを入れて、弱火～中火で炒める。
5. じゃがいもの角が透明っぽくなったら、水を入れて煮る。
6. 味付けに塩コショウ・固形スープの素を入れる。
7. 人参が柔らかくなったら、ウインナー・トマトを入れてまた煮込む。
8. 最後にキャベツを入れて、お好みの柔らかさになったら出来上がり。

～ 娘と料理教室に参加して ～

知的障がいのある三女の土・日曜日の過ごし方について悩んでいた時、料理教室の案内を見ました。教室に参加するにあたり邪魔にならないか等不安もありましたが、思い切っで参加しました。周りの方に教えていただきながら、サラダのキュウリを切ったり、運んだりしました。帰宅して「緊張したわ!」と言いながら、祖母に一生懸命、楽しそうに話していました。親子で楽しいひと時を過ごしました。次回も楽しみにしています。



すてき えがお
— 素敵な笑顔であふれています! (女性料理教室) —

5月11日(土曜日)に第1回女性料理教室を行いました。初めて参加される方や以前参加していて、時間に余裕ができて参加できるようになった方を含めて、23名と一緒に料理を作り、食卓を囲みました。

料理教室の参加者の中から、「いつも一緒に参加しているけれど、名前が分からないよ」という相談があり、次回からは名札を着けることになりました。

これまで何度も交流をしてきた皆さんが、お互いの名前を知らないということは、私にとって思いもよらないことで、「当たり前」が「当たり前ではない」ということを考える時間となりました。また、たくさんの素敵な笑顔から元気ももらうことができ、「笑顔の力」を感じる事ができました。

これからも「笑顔のあふれる隣保館」を目指してまいりますのでよろしくお願いいたします。

主事 藤田 啓介

川のえ 隣保館

TEL:0896-28-6254
FAX:0896-28-6254



ねん かつはっさうごう
2019年6月発行号

がつ
6月

かわのえりんぽかん
川之江隣保館

ぎょうじよてい
行事予定

日(にちようび)	月(げつようび)	火(かようび)	水(すいようび)	木(もくようび)	金(きんようび)	土(どようび)
						1
2	3 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	4 たいきよけん ・太極拳	5 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ よる ・手芸教室(夜)	6	7	8 休日開館日 しきじがつきゅう ・識字学級 しゅげいきょうしつ ひる ・手芸教室(昼)
9 しこくちゅうおうしじんけん 四国中央市人権 対策協議会定期大会 ・キッズプラス	10 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	11 たいきよけん ・太極拳 じんけん どうわもんだい ・人権・同和問題 がくしゅうかい 学習会	12 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー)	13	14	15
16	17 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	18	19 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ よる ・手芸教室(夜)	20 しよぎょうそうだん ・職業相談	21 きつき ・ふれあい喫茶	22
23 休日開館日 しきじがつきゅう ・識字学級 せいめいそんちやうどくしよかい ・生命尊重読書会 じへいしやうはつたつしやうがい ・自閉症発達障害 しえんがくしゅうかい 支援学習会 ・カラオケ教室 ・キッズプラス	24 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	25 たいきよけん ・太極拳	26 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ ひる ・手芸教室(昼)	27	28	29
30						

お知らせ

じんけん どうわもんだいがくしゅうかい かいさい 人権・同和問題学習会の開催について

かわのえりんぽかん じんけん どうわもんだい かいけつ む がく
川之江隣保館では、人権・同和問題の解決に向けた学
しゅうかい つぎ かいさい
習会を次のとおり開催します。

にちじ ねん がつ にち かようび
日時 2019年6月11日(火曜日) 19:00～

ばしょ かわのえりんぽかん かいだいかいぎしつ
場所 川之江隣保館 2階大会議室

ないよう こうえんかい
内容 講演会

こうし ぜんこくりんぽかんれんらくきょうぎかい
講師 全国隣保館連絡協議会

じやうにんこもん なかお ゆきお
常任顧問 中尾 由喜雄さん

えんたい じんけんぶんか ちいき
演題 「人権文化ゆたかな地域づくりにむけて

～阪神・淡路大震災をとおして～」

かわのえりんぽかん
川之江隣保館

どうろく す ほんにんつうちせいど 登録はお済みですか？ 本人通知制度！

しほうしよし こせき じゅうみんひょう ふせいせいきゅう
司法書士らによる戸籍や住民票の不正請求のあ
ったプライム事件から、全国の自治体で導入が進ん
でおります、本人通知制度の登録はお済みでし
か。四国中央市では、2014年から始まっており、登録
を呼び掛けています。

ふせい しゅとく こせき じゅうみんひょう けっこん しゅうしよく
不正に取得された戸籍や住民票は、結婚や就職な
どの際に身元調査に使われることもあり、絶対にゆる
してはいけません。一人でも多くの登録が、部落差別の
かいしょう いっぽ
解消の一步になります。

せいど しやくしよ まどぐち じぜん どうろく
この制度は、市役所の窓口センターで事前に登録す
る必要があります。「一人の一步よりも、百人の一步」
みな どうろく ねが
皆さんの登録をお願いします。

といあわ さき かわのえまどぐち
問合せ先 川之江窓口センター TEL 28-6181 

りんぽかん じんけんそうだん しよくぎょうそうだん おこな ○隣保館では、人権相談や職業相談を行っています。

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 しょうば 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。

まいつきはつ か じゆんかいそうだん しよくぎょうそうだん おこな
なお、毎月20日は、ハローワークの巡回相談(職業相談)を行っています。

はつ か きゅうじつ ぜんご れんらく
(20日が休日のときは前後しますので連絡してください。)

れんらくさき かわのえりんぽかん
連絡先 0896-28-6254 (川之江隣保館)