

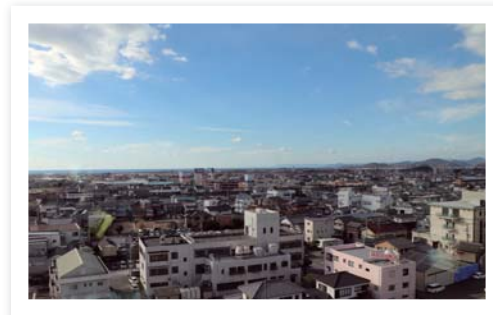
真司's voice

11月30日(月)から開会された12月議会。最近傍聴される方も増えてきて、婦人会や商工会関係の方など、研修を兼ねて聞きに来ています。注目されることで議会も執行部も気が引きまします。新型コロナウイルス対策では、市民の方の声を何名かの議員にお寄せいただき、施策に反映させたものもあります。一般質問では、活発に協議が行われるときもあれば、そうでない時も…。

議場は7階ですが、今までになかった構造物からの眺望も素晴らしく東西南北見渡せまします。市民の皆さまもぜひ来庁し、素晴らしい眺めを自分の目で確かめていただきたいです。



▲市長席から見た議場



実は私も時間があるときには7階に上がり、リフレッシュしています。庁舎1階にはデジタル案内板もあります。タッチパネルになっているので庁舎においでた際には操作もしてみてください。

NHKスペシャル取材班が書いた「地方議員は必要か」。これは地方議会が抱えるさまざまな課題と併せ、自治体が行っている特徴的な施策の紹介などもあり、地方議会について分かり易く書いた入門書になっています。ぜひ一読してはいかがでしょうか。



▲「地方議員は必要か」NHKスペシャル取材班 著

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

日本沈没

小松左京 著



今のコロナ禍、書店では以前に紹介した「首都感染」高嶋哲夫著や小松左京の本が多く並んでいます。刺激的な題名ですが、子どもの頃によくテレビドラマで見ていました。今年「日本沈没2020」としてドラマ化された原作小説も発刊し、また、続編の「日本沈没第2部」も刊行済み。全部まとめてお正月に読んでみようと思っています。

※前回の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
誤「松永秀久」→正「松永久秀」

人参とブロッコリーのきんぴら

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 76kcal  
たんぱく質:2.0g 脂質:3.5g  
カルシウム:25mg 塩分:0.7g

- 材料 (4人分)
- 人参 …………… 150g
  - ブロッコリー …………… 100g
  - えのき …………… 100g
  - ごま油 …………… 適量
  - しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
  - みりん …………… 大さじ1と1/2
  - ごま …………… 適量

- 作り方 (4人分)
1. 人参は細切りにし、ブロッコリーは小房に分けて細切りにする。えのきは石づきを除いて、長さを半分にして切っておく。
  2. フライパンにごま油を熱し、①を加えて炒める。
  3. 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、みりんを加え、味をからめながら炒め、仕上げにごまをふる。

ワンポイント

ブロッコリーは、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。特に、ビタミンCはレモン果汁の2倍以上もあり、かぜ予防に効果があります。

おいしく減塩! おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎50-3011

上手にほめ、楽しい子育て

“ほめる”とは子どもを信じて認め心身ともにサポートしていくこと



好ましい行動の時

あいさつができた、学校や保育所、幼稚園に行くなどの「当たり前」にできている行動や「やめられると困る行動」などは、すぐにほめましょう。途中段階もほめるようにしましょう。

- 短い言葉で、簡潔に!
- 皮肉はまじえない  
「いつもやってくれてたら」「やったらできる」など…
- 近づいて、同じ目線で、穏やかに!

減ってほしい行動の時

食事中に席を立つ、宿題をせずにゲームをしているなどの時は、行動を否定したり叱ったりせず、「注目をはずすこと(聞き流す、見て見ぬふり)」が効果的。「好ましい行動」を待ち、出ない時は、やる気を引き出す指示を入れてみましょう。

効果的な指示のポイント

- 子どもに近づいて、穏やかに、短く具体的に!
- 指示した後は、少し待ち時間をあけて繰り返す
- 指示に従おうとしたら、すかさずほめましょう

- 自主性が育ち能力が高まる
- 親からほめられることで、認められたと感じる
- 自己肯定感が養われる

ほめることで、こんな効果が…

- 自分自身の存在価値を認識して、自分を大切に思う
- 自信を持てるようになりポジティブ思考になる
- 自分の気持ちをしっかりと主張できるようになる

こうなん元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011

すぐにやめるべき行動の時

駐車場に飛び出すやハサミを振り回すなどの「人を傷つける行動」や「危険な行動」はすぐに動きを止めましょう。

- 感情的にならず、危険を簡潔に伝えましょう
- 暴言や暴力はふるわない



こんな風にほめてみよう!!

- ◆ 「〇〇できたね、えらい」とほめる
- ◆ 「あと少し!」と励ます
- ◆ 「〇〇してくれて、ありがとう」と感謝する
- ◆ 「〇〇してくれて、嬉しい」と喜び
- ◆ 気づいていることを知らせる

会食場面での感染リスクが高まっています

飲酒をするなら…

少人数・短時間で



なるべく普段一緒にいる人と

深酒・はしご酒などは控えて適度な酒量で

はしやコップは使わず一人ひとりで



座の配置は斜め向かいに

体調が悪い人は参加しない!



会話をする時は必ずマスク着用



換気が適切になされているなど、感染防止の工夫をしているガイドラインを順守した店を選ぼう



ご注意ください!