



鮭と酢飯の相性がバツグン！チーズがアクセントになっています。

鮭のチーズちらしずし

※一人分あたり

349
Kcal

塩分
2.64g



今月は伯太支部の皆さん

卒業や入学など、イベントシーズンの春に今回紹介する「変わりちらしずし」は、いかがですか。鮭フレークやかにかまを使うことで、手軽に作れます。

(材料) (6人分)
米 …… 3合
酢 …… 大さじ4
A 砂糖 …… 大さじ3
塩 …… 小さじ1と1/2
鮭フレーク …… 100g

あすっこ …… 100g
いりごま(白) …… 大さじ1
細切りチーズ …… 70g
かにかま …… 6本
きざみのり …… 適量

【作り方】

- ① 米は炊く30分前にといでざるに上げて、水気を切り固めに炊く。Aの材料は鍋に入れて火にかけ、煮溶かす。
- ② あすっこはゆでて、小さくきざみ、かにかまはほぐしておく。
- ③ 炊いたご飯を飯台にあけ、Aを全体に回しかけ、うちわであおぎながら、ご飯を切るように混ぜ合わせる。
- ④ 酢飯にあすっこ、かにかま、鮭、いりごまを混ぜ合わせて器に盛り、チーズ、きざみのりを散らす。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える②4

障がい是一个の個性 共に生きよう

安来市民の皆さんが関心を持っている人権課題は何だと思いませんか。平成29年に実施した安来市人権に関する市民意識調査によると、「障がいのある人の人権」について一番多くの人に関心をもっているという結果となっています。

一方、全国で障がいのある人は約858万人で15人に一人の割合です(平成29年障害者白書)。事故や病気、生まれたときから、加齢等、日常生活の中で誰もが障がい者になる可能性があります。

これまでは、「障がい者は家族に支えられて訓練や治療に努め、自立に向けて頑張ると良い」「障がいがあるにも関わらず、ひたむきに努力して素晴らしい成績、技術を身につけた人が注目される」など、障がいを個人の課題として、訓練や我慢を強いることが多かったように思います。これでよいのでしょうか。

障がいのある人の多くは、周りの人と同じよう



◀誰もが使いやすい傾斜型自動販売機(JR安来駅)。

に仕事に就き、地域で活動したいと思っています。

「障がい」は障がい者の側にあるのではなく、だれもが生き生きと暮らすことのできない社会の側にあるのではないのでしょうか。

「障害者差別解消法」が定められ3年が過ぎました。地域や交通機関にスロープやエレベーターが設置され、盲導犬と共に入店でき、イベントでは手話通訳が行われ、窓口には筆談用具やカードが準備される等の改善が進んでいます。

障がいを個性と捉え、障がいのある人もそうでない人も共に生きようとする意識を持つことが、社会的な障壁の解消につながります。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095