

2021年2月15日 自治会長 渡邊修三

2月度に入り、新型コロナの件と、ゴミ集積場のゴミ不法投棄の件にて、集積場担当者、役員、翻弄されています。少しの手間と、思いやりを皆様が（他所の方も）きずかっただけであれば、問題ないのですが・・・・・・・・

### ◎ ゴミ不法投棄厳禁、ゴミ出しルールの再確認を！

残念なことに、ゴミの不法投棄が 21 班横（インフィニティ横の集積場）で今回ありました。ビン、缶、自転車、などなど無差別にやり放題です。また、他所でも、可燃ごみ、資源ごみの混載廃棄も見受けられます。集積所担当者が、どれだけ苦労してそれらのゴミ処理するか？・・・・・・・・わかりますよね！

ルールの再確認いたしましょう。

#### 集積場ゴミ出し方法

- ① 市役所より配布の（家庭ごみ収集カレンダー）を確認のこと。ゴミ出し日、出すべきごみ、確認しましょう。
- ② ゴミ集積場は、**前日のお昼までには開錠**されます。
- ③ 集積場担当の方は、開錠、施錠をしっかりといたしてください。特に、他所の自治会人の【自治会によりゴミ回収日が違います】ちよい捨てには注意（車ナンバーなど控えて…）願います。

大切なことは、自分のした行為が、**どれだけ担当者の迷惑**になるかを、**思いやる気持ちと、行動**です。小さな自己中心の勝手な行動が、大きな迷惑になります。

### 婦人会資源ごみ回収日 次回 3月6日（土）

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください！

\*回収時間 : 午前8:00～8:50 時間厳守願います

\*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、 ② 別所工業様横「NO2」、  
③ 尾上様横（この場所は、婦人会の資源ごみ回収のみの場所です。）

通常時には持ち込み、放置しないよう願います。）

\*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌など

ホームページは“弓屋敷自治会”で検索ください

携帯用QRコードです →→→→



津市北工第2037号  
令和3年2月8日

弓屋敷自治会  
自治会長 渡 邊 修 三 様

津市長 前 葉 泰 幸  
(公印省略)

「道路工事(区画線)のお知らせ」文書回覧のお願い

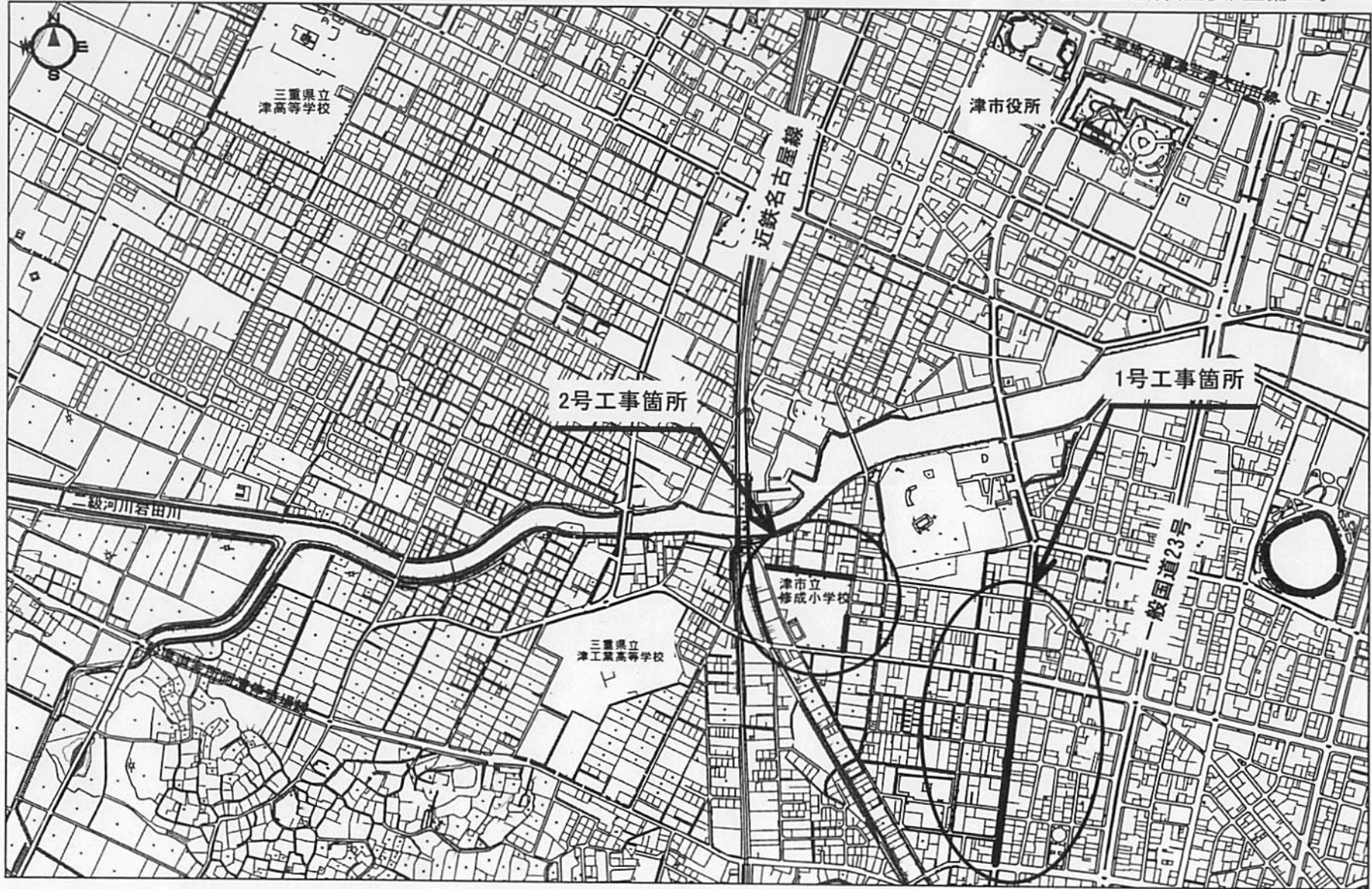
晩冬の候、貴殿にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。  
平素は、市行政に格段のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
さて、このたび下記のとおり道路工事(区画線)を実施することとなりました。  
工事中は交通規制等何かとご迷惑をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお  
願いいたします。つきましては、別紙お知らせ文書を関係住民の皆様にご回覧してい  
ただきたく、お手数ではございますが、よろしくお願い申し上げます。

記

工事名	令和2年度北道新補第3号 御山荘橋岩田線ほか6線交通安全施設(塗装)整備工事
工事場所	<u>津市修成町ほか8町地内(別紙参照)</u>
工事期間	<u>令和3年2月下旬</u> から <u>令和3年3月中旬</u> まで
担当部課	建設部津北工事事務所 担当 村田、山本 電話 059-253-2272
受注者	株式会社若葉晃建 担当 近藤 電話 059-245-6868

# 位置図

令和2年度北道新補第3号  
御山荘橋岩田線ほか6線  
交通安全施設(塗装)整備工事





編集発行  
〒514-0004  
三重県津市栄町1丁目100番地  
三重県警察本部内  
(公社) 三重県防犯協会連合会  
三重県職域防犯組合連絡協議会  
三重県金融機関防犯協会連合会  
事務局  
TEL 059-225-4333  
FAX 059-225-4929

## ～三重県内の犯罪発生状況～

県内の犯罪発生(認知)件数は、平成15年以降減少傾向が続いており、令和2年11月末時点で7,889件(前年同期比-1,587件)でした。

住宅対象犯罪では、空き巣が減少しましたが、忍び込みを含め高水準で発生しています。

令和2年・罪種別発生件数・(11月末、暫定数)

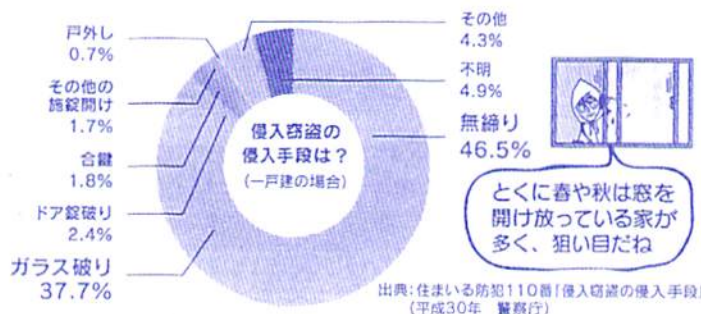
罪種・手口		刑法犯総数	空き巣	忍び込み	自動車盗	車上ねらい	自転車盗	万引き	特殊詐欺	合計
総計	R2年11月末	7,889	277	135	51	509	1,141	1,291	117	3,521
	前年比	-1,587	-38	1	-73	42	-778	9	33	

### 侵入者を寄せ付けない！ 効果的な防犯対策とは？

侵入の最も多い手口は、約5割が無締りによる侵入で、その次に多いのが約4割をめるガラス破りです。つまり、きちんと戸締りをして窓ガラスの防犯対策をすれば、被害を防げる可能性がぐんと高まります。では、防犯を強化するポイントを見ていきましょう。

#### 確実に施錠することが防犯の第一歩！

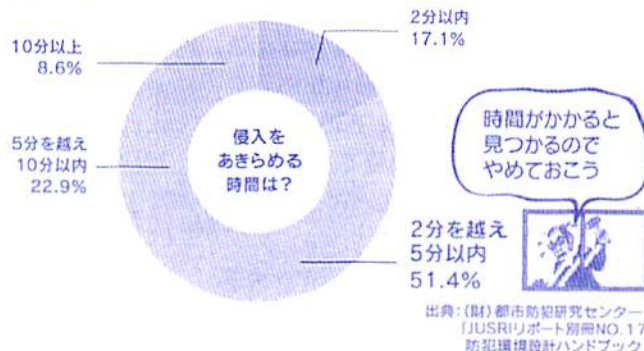
トイレや浴室、2階や3階の窓など、一見入りにくそうなところでも、侵入者は施錠されていない無締りの部分を狙って侵入してきます。高層階に住んでいても、屋上から部屋に下りてくるという手口もあるので、油断は禁物です。たとえちょっとした外出であっても必ず鍵をかけ、補助錠で二重ロックにするとより安心です。また、鍵を郵便受けや植木鉢などに隠すのはやめましょう。



とくに春や秋は窓を開け放っている家が多く、狙い目だね

#### 窓ガラスの防犯性能を高めてガラス破りを寄せ付けない！

一戸建て、共同住宅ともに、工具などを使用してガラスを割るなどして窓から侵入する「ガラス破り」が2番目に多くなっています。



時間がかかると見つかるのでやめておこう

一方、侵入窃盗犯の約半数が、侵入に手間取り5分以上かかる場合は侵入をあきらめる傾向にあると言われています。「侵入に時間がかかる家だな」と侵入者にわからせるようにして、侵入をあきらめさせる、侵入を許さない工夫が必要です。

## 特殊詐欺にご用心

### ～特殊詐欺の被害状況(令和2年12月末)～

県内における特殊詐欺は、発生件数122件、被害総額4億2,820万円でした。昨年同月と比較して、発生件数+30件、被害金額で+2億8,590万円とそれぞれ増加し、依然として深刻な状況が続いています。

令和2年12月末現在	発生件数	被害額(約・万円)	前年比(増減)	
			発生件数	被害額(約・万円)
オレオレ詐欺	1	120	-37	- 3,400
預貯金詐欺	46	5,630	+46	+ 5,630
架空料金請求詐欺	35	2億9,160	+ 6	+ 2億2,190
融資保証金詐欺	6	1080	± 0	+ 230
還付金詐欺	1	100	- 4	- 350
金融商店詐欺	1	1,660	± 0	+ 1,610
ギャンブル詐欺	2	350	+ 2	+ 350
交際あっせん詐欺	0	0	± 0	± 0
その他の特殊詐欺	0	0	± 0	± 0
キャッシュカード詐欺盗	30	4,710	+17	+ 2,330
特殊詐欺合計	122	4億2,820	+30	+ 2億8,590

## STOP!詐欺被害「振り込まない」「渡さない」「送らない」～だましの手口を知ろう～

### ■ 定番といえる手口は以下の通りです。

#### ◎ だまされて自分でお金を『振り込んでしまう!』

「還付金等詐欺」は、ATMを利用して犯人の口座に振り込まさせる手口です。

犯人の口座を凍結——お金を振り込んでしまった後、気が付いて警察に連絡すると、口座凍結の手続きがとられ、後に被害回復が受けられる場合があります。

#### ◎ 受け取りに来た犯人に『お金を渡してしまう!』

犯人が直接、自宅や近くの駅・公園に受け取りにやってきます。

被害者に首都圏や指定した場所まで持ってこさせることもあります。

渡してはダメ——息子や孫がお金を取りに来ることはありません。息子の「同僚」「上司」「部下」などと名のつても知らない人に絶対にお金を渡してはいけません。

#### ◎ だまされた被害者が『お金を送ってしまう!』

お金を宅配便、ゆうパック、現金書留で送るように指示されます。お金の送り場所は、首都圏の集合住宅の一室や私設私書箱などが多く、警察庁のホームページでは、犯罪に使われた現金送付先の住所一覧を公表しています。

送ってはダメ——宅配便やゆうパックで現金を送ることは禁止されています。

#### ◎ なりすました犯人に『キャッシュカードを渡してしまう!』

渡してはダメ——警察官や銀行協会の者がキャッシュカードを受け取りに来ることはありません。

## 被害者の声 ～電話を信用し、だまされてしまった～

- オレオレ詐欺の話は知っていたが、まさか自分に電話がくるとは……
- 電話の声が息子や孫の声に似ていたので……
- 「会社にバレたら首になる」と聞き、大変だと思ってしまった……
- 「違法だ、裁判になる、逮捕される」などと脅されたから……
- 警察官、役所の職員、銀行協会の者と名のつたから、何も疑わず信用してしまった……

・振込型と現金手交型が多発  
・現金送付型も増えています



## 令和2年度 《公財》全国防犯協会連合会長等の表彰授与 ～安全で安心な地域社会の実現をめざして～

本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、全国地域安全運動の一環として毎年10月に開催している「地域安全・暴力追放三重県民大会」は中止とさせて頂きました。

今後も当協会では、関係機関・団体等と協働しながら「みんなでつくろう 安心の街」を合言葉に犯罪のない安全で安心な地域社会の実現をめざした事業に取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 長年の防犯功勞により、次の方々が表彰されました!!

#### ★《公財》全国防犯協会連合会会長表彰(敬称略)

##### ○功勞榮譽金章

・富永 巖(三重県職域防犯組合連絡協議会会長)

##### ○功勞榮譽銀章

・奥山 晃(四日市地区職域防犯組合連合会会長)

・中田 正己(津地区職域防犯組合連合会会長)

##### ○功勞榮譽銅章

・横井 善彦(木曾岬町東部防犯委員会副会長)

・寺西加代子(員弁地区生活安全協会地域安全部会女性安全委員会会長)

・森 豊二(松阪地区生活安全協会職域安全部会理事)

・中西 武男(新開防犯パトロール隊隊長)

・今井 緑(鳥羽市安全推進協議会副会長)

・池住 宏(名張地区職域防犯組合連合会常任理事)

##### ○防犯功勞団体

・掃水自主防犯パトロール隊(松阪) 代表 葉山 和則

#### ★中部防犯協会連絡協議会会長表彰(敬称略)

##### ○防犯功勞者

・上田 文尾(松ノ木地区自主防犯ボランティア会員)

・岡本 邦裕(伊賀地区職域防犯連合会会計)

・加藤 一英(少年指導委員)

・神田 澄(白子地区防犯委員会委員長)

・菅原 力(名張地区職域防犯組合連合会監事)

・松井 敏行(津南生活安全協会風のネットワーク部会会長)

・松本 守(愛宕周辺地区不当要求拒否宣言の街会長)

・山崎 澄志(志摩市地域安全会副会長)

##### ○防犯功勞団体

・長深シニアクラブ長和会(員弁) 代表 稲見 孝夫

・有滝町自主防犯パトロール隊(伊勢度会) 代表 三宅 清嗣

・壬生野地域まちづくり協議会(伊賀) 代表 界外 直樹



# ～お知らせコーナー～



☆問合せ先：公益社団法人 三重県防犯協会連合会(三重県警察本部内) ☎059-225-4333

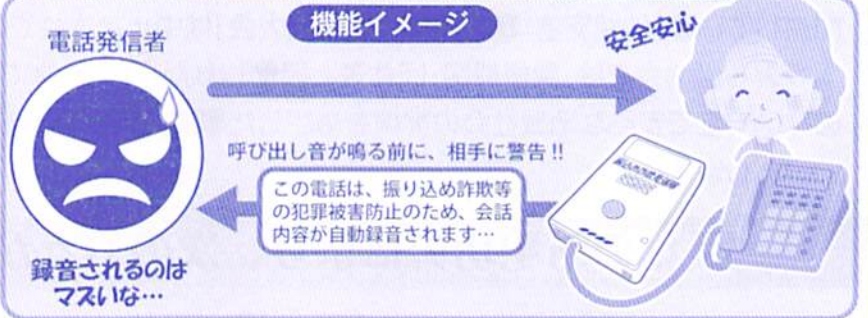
## 特殊詐欺被害防止対策機器の紹介

警告機能と録音機能により、振り込め詐欺の犯人や悪質なセールスなどの迷惑な電話を抑止します。

**振り込め詐欺防止機器**  
“振り込め詐欺見張隊 新117”  
あっせん販売のお知らせ



あっせん価格  
¥11,000円 税込



## 三重県防犯優良アパート認定制度

住宅への侵入犯罪を防止するため、一定の審査基準に合致した防犯性能を備えているアパート・マンションの認定制度で、三重県警察が後援しています。

### 防犯優良アパート認定制度のねらい

アパートの侵入犯罪防止に対する高いニーズ

**入居者**

- 侵入犯罪による被害リスクの軽減
- 入居者本人、家族の不安軽減

**オーナー・住宅会社**

- 入居希望者に対する防犯ニーズへの対応
- 管理アパートでの犯罪被害防止
- 一般アパートより安全性が高いことによる入居率アップ

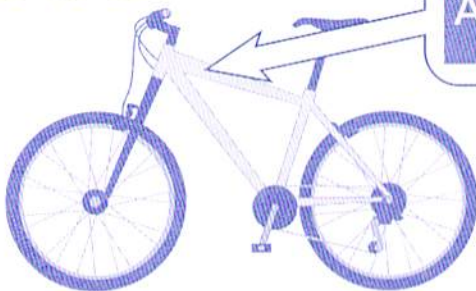
安全・安心な  
住環境の実現



認定プレート(建物の外壁へ掲示します)

共同認定機関／公益社団法人 三重県防犯協会連合会、一般社団法人 三重県建築士会、NPO法人 三重県防犯設備協会  
後援／三重県警察

## 自転車防犯登録の推進



防犯登録  
A00000  
〇〇警察

自転車に「防犯登録」  
「カギとネーム」を忘れずに！

**三重県自転車防犯登録協会**  
津市鳥居町88-40 ☎059-226-7450

# ひとりで悩まないで 相談できる場所があります

こんなことはありませんか？

出勤するのが怖い

家族に迷惑をかけて  
申し訳ない



これぐらいのことは出来  
ないとダメなのに

必要とされているのかな

誰も助けてくれない

不安で眠れない、朝が起きられない、気分が落ち込む、体がだるい……。こんな症状はありませんか？ ストレスにより、こころが疲れているサインかもしれません。つらい思いを言葉にすることで解決の糸口を見つけ、暗いトンネルから抜け出しましょう。

## あなたの話に耳を傾けてくれる人がいます あなたは一人ではありません



厚生労働省のホームページでは、SNSやメール、電話相談など様々な相談先を紹介しており、自分に合った方法を探すことができます。

裏面の相談窓口一覧もご覧ください。

SNS相談もあります



厚生労働省HP

## コロナ禍におけるこころの健康



新型コロナウイルス感染症の対策「新しい生活様式」を実践する中で、こころの健康を崩していませんか？

特に仕事や子育て、人との関わりといった一定のリズムで毎日行ってきた社会的活動(日課)が失われると、眠れない、食欲がなくなる、つらい気分が陥るといった症状が現れやすくなります。

### こころの健康維持のポイントを紹介します

毎朝同じ 時間に起きる	毎日 3食食べる	規則正しい 生活を送る	人との交流を持つ	心と体を休ませる



# 相談窓口一覧

令和3年2月現在

## ●24時間、相談できるところ

相談内容	相談窓口	電話番号など
どんな人のどんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します	よりそいホットライン	0120-279-338
電話相談	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310

※市外局番はすべて「059」です（フリーダイヤル、ナビダイヤルを除く）



## ●子どもや青少年のこころや発達、悩みに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
20歳以下の市民とその保護者を対象にした青少年に関する悩みごと（非行や問題行動など）	津市青少年センター	【メール相談】 tsu-seisyonen@zc.ztv.ne.jp （返信にはパソコンからのメールが受信できる環境が必要です）	祝休日、年末年始除く
		【電話相談】 228-4655	
子育てに関する相談など	津市子ども支援課	229-7830	月～金曜日 8:30～17:15
児童の福祉に関する相談	三重県中勢児童相談所	231-5666	月～金曜日 8:30～17:15
子どもの問題行動（いじめ、不登校、親子間トラブル、児童虐待、犯罪被害等の悩み）	少年相談110番	0120-41-7867	月～金曜日 9:00～17:00
子どもの非行問題等の相談	法務少年支援センター（少年鑑別所）	222-7080	月～金曜日 9:00～17:00
子どもの人権相談（いじめ、体罰等）	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8:30～17:15
18歳以下の子どもを対象にした悩み相談【子ども専用電話】	チャイルドラインMIE	0120-99-7777	年末年始除く
18歳未満の子どもから悩みを聴き、一緒に解決方法を考える【子ども専用電話】	こどもほっとダイヤル	0800-200-2555	毎日 16:00～21:00
こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～	厚生労働省	【HP】 <a href="http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/">http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/</a>	毎日 13:00～21:00 （12月29日から1月3日を除く）

## ●こころの健康に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの病気に関する相談	三重県津保健所	223-5057	祝休日、年末年始除く
自殺予防・自死遺族電話相談	三重県こころの健康センター	253-7823	月～金曜日 8:30～17:00
ひきこもり・依存症専門電話相談		253-7826	月曜日 13:00～16:00 ※祝日の場合は火曜日になります。
こころの傾聴テレフォン		223-5237 または 5238	水曜日 13:00～16:00
自殺予防いのちの電話相談	三重いのちの電話	221-2525	月～金曜日 10:00～16:00
		ナビダイヤル 0570-783-556	毎日 18:00～23:00（年中無休）
		フリーダイヤル0120-783-556	毎日 10:00～22:00（年中無休）
			毎月10日午前8:00～翌日午前8:00

## ●大切な人を自死で亡くされた配偶者、お子様などを対象にした分かち合いに関する問い合わせ

相談内容	相談窓口	問い合わせ先
大切な人を自死で亡くされた方との分かち合い	自死遺族サポート ガーベラ会	【HP】 <a href="http://www.miegabera.jp/">http://www.miegabera.jp/</a> 【メール】 <a href="mailto:mie.gabera@gmail.com">mie.gabera@gmail.com</a>

## ●日常の困りごとに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
女性の人権相談（DV、セクハラ等）	女性の人権ホットライン	0570-070-810	祝休日、年末年始除く
人権相談（差別や虐待、パワーハラスメント等）	みんなの人権110番	0570-003-110	
カウンセラーによる相談（面接・電話相談：予約優先）	津市男女共同参画室	相談日や相談時間など、詳細は229-3103へお問い合わせください	月～金曜日 8:30～17:15 ※相談日等は要問い合わせ
弁護士による法律相談（面談：予約優先）			津市女性相談（こども支援課）
女性相談（夫からの暴力、結婚・離婚・異性問題、夫婦・親子の問題等）			月～金曜日 9:00～17:00
多重債務に関する相談	津市消費生活センター	229-3313	月～金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

## ●労働に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
労働に関する総合的な相談	三重労働局雇用環境・均等室 総合労働相談コーナー	226-2110	祝休日、年末年始除く
労働に関する困りごと相談	三重県労働相談室	213-8290	
若者の就職相談	おしごと広場みえ	222-3309	
若年の自立や就労に向けた相談	若者就業サポートステーション	271-9333 【予約受付】	
40～49歳の就職に向けた相談	就職氷河期世代就労支援センター	271-6600 【予約受付】	
労働者のためのメンタルヘルス相談	津市商業振興労政課	229-3114 【予約制】	
			月～金曜日 9:30～16:30
			月・水・金曜日 9:00～17:00 火・木曜日 9:00～19:00
			月～金曜日 9:00～18:00
			月～金曜日 9:00～18:00
			月～金曜日 10:00～16:00
			月～金曜日 8:30～17:15

## ●こころと健康、子育てに関する相談

※保健師が不在の場合があります。

健康づくり課	229-3310	中央保健センター	229-3164	久居保健センター	255-8864
河芸保健センター	245-1212	芸濃保健センター	266-2520	安濃保健センター	268-5800
美里保健センター	279-8128	香良洲保健センター	292-4183	一志保健センター	295-0112
白山保健センター	262-7294	美杉保健センター	272-8089	受付時間	月～金曜日8:30～17:15（祝休日、年末年始を除く）



## こんな今だからこそ食べることもう一度考えてみませんか！



みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。

私達は「食改さん・ヘルスマイトさん」と呼ばれ「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに食に関する健康づくりの啓発をしているボランティア団体です。

現在は新型コロナウイルス感染拡大防止のため活動内容を工夫しながら地域で活動しています。おうちでの過ごし方の一つとして、自分や家族の健康を考える機会に利用いただけたらと思い、今回は2つのメニューをご提案させていただきます。皆さんもおうちでぜひ作ってみてください！



### 主食・主菜・副菜をそろえた食事

#### ◎栄養のバランスがとれた食事を整えるには

1日に必要な栄養素を食事ではとるには、栄養の過不足がおこらないように、食品を組み合わせることが必要です。食事は「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえ、さらに牛乳・乳製品、果物などから2品加えると理想的です。高齢者は主菜（たんぱく質）がしっかりとれるように組み合わせましょう。



### 生活習慣病予防の食事

生活習慣病とは・・・

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に、関与する病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧、大腸がん、脳卒中、心臓病など。

#### ◎生活習慣病を予防するには

- ① 野菜は1日350gを目指し、もう一皿多く野菜料理を食べましょう。
- ② 減塩を心がけましょう。



※ レシピは裏面にあります

※レシピはすべて2人分

主食・主菜・副菜をそろえた食事

鶏胸肉のキャベツソースかけ

鶏胸肉 (皮なし)	140g	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ 1/2 (4.5g)	
サラダ油	小さじ 1 (4g)	
A	醤油	すべて 6g
	砂糖	
	酢	
B	玉ねぎ	10g
	キャベツ	30g
	マヨネーズ	10g

作り方

- ① 鶏胸肉は面積が大きくなるよう、そぎ切りにし、こしょうをふっておく。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、まず、②の表面を強火で焼いてから、中まで火が通るように中火で焼く。
- ④ Aと③が熱いうちからませる。
- ⑤ Bのキャベツソースを作る。  
玉ねぎ、キャベツは細かいみじん切りにし、マヨネーズで和える。
- ⑥ ④を盛り付け、残ったAをかけ、その上に⑤のをせる。

きのこのバター風味

ベーコン	10g
エリンギ	100g
しめじ	100g
醤油	4g
こしょう	少々
バター	10g

作り方

- ① ベーコンは 1 cm幅、エリンギは、しめじの長さ程度にし、厚みを 1/2 か 1/3 にして短冊切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ② フライパンにベーコンを入れ炒める。
- ③ ②にエリンギ、しめじを加え強火で水分がなくなるまで炒める。
- ④ ③にしょうゆ、こしょうで味付けする。
- ⑤ 火を消して、バターをからめる。

小松菜とチンゲンサイの豆板醤だれ和え

小松菜	120g	
チンゲンサイ	40g	
C	酒	6g
	ごま油	6g
	豆板醤	2g
	砂糖	2g
	おろしにんにく	6g

作り方

- ① 小松菜、チンゲンサイの茎は細かく、葉は 2cm 幅くらいに切り、ゆでる。
- ② Cを合わせる。
- ③ ①の水けをしぼり、②で和える。

白菜とねぎの豆乳味噌スープ

白菜	60g
青ねぎ	20g
水	180g
鶏がらスープの素	2g
おろししょうが	6g
味噌	14g
豆乳	140g

作り方

- ① 白菜の芯は細かく、葉の部分は 2cm に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と白菜を入れ煮る。(水が蒸発しないように火加減に気を付ける)
- ③ 白菜に火が通ったら、鶏がらスープの素を入れる。
- ④ ③にしょうが、味噌、豆乳、ねぎを加えて仕上げる。

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
鶏胸肉のキャベツソースかけ	144	17.1	5.1	11	0.6
きのこのバター風味	67	3.7	5.2	3	0.5
小松菜とチンゲンサイの豆板醤だれ和え	51	1.1	3.1	123	0.4
白菜とねぎの豆乳味噌スープ	58	4.2	2	43	0.9
ごはん (150g)	252	3.8	0.5	5	0
合 計	572	29.9	15.9	185	2.4

## 生活習慣病予防の食事

### ケチャップそぼろごはん

鶏ミンチ	20g
高野豆腐	6g
玉ねぎ	20g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1(4g)
醤油	小さじ1(6g)
D	{
ケチャップ	10g
水	50 ml
ごはん	300g

#### 作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは粗みじん切り(2~3mm角くらい)にする。
- ② 高野豆腐は水でもどし、よくしぼり、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒め、さらに玉ねぎとピーマンを入れる。
- ④ ③が炒まったら②を入れ、合わせておいたDを入れる。
- ⑤ 水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ 炊きあがったごはんのにのせる。

### 鮭の粒マスタードミルク煮

生鮭	80g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1(3g)
サラダ油	小さじ1(4g)
まいたけ	40g
長ねぎ	40g
長いも	80g
水	100 ml
白ワイン	20 ml
牛乳	40 ml
粒マスタード	小さじ1(6g)

#### 作り方

- ① 鮭は4cmくらいのそぎ切りにし、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② まいたけは小房に分け、長ねぎは斜め切り、長いもは1cm厚さの半月切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目から焼き、両面がこんがり焼けたら皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンで②を炒める。
- ⑤ 長ねぎがしんなりしたら取り出しておいた鮭をフライパンに戻す。
- ⑥ 水と白ワインを入れ、5分ほど煮る。
- ⑦ 最後に牛乳と粒マスタードを加え、温める。  
(牛乳を加えた後は沸騰させないように注意する)

### れんこんのオイマヨサラダ

れんこん	80g
乾燥ひじき	2g
ゆで枝豆(冷凍)	20g
コーン(冷凍)	20g
E	{
マヨネーズ	小さじ2(8g)
オイスターソース	小さじ1/2(3g)

#### 作り方

- ① れんこんは2mmの厚さのいちょう切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、ザルにあげておく。
- ③ れんこん、枝豆、コーンを2分ゆでる。
- ④ ③をザルにあげ、水けを切っておく。
- ⑤ ボールに②、④、Eを入れ、よく和える。

### 小松菜のナムル

小松菜	80g
F	{
ごま油	2g
鶏がらスープの素	小さじ1/2(0.8g)
にんにく	1/2かけ

#### 作り方

- ① 小松菜はゆでて、よくしぼり1cm長さに切る。
- ② にんにくはすりおろしておく。
- ③ ①、②、Fを和える。

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
ケチャップそぼろごはん	319	9.1	3.5	30	0.6
鮭の粒マスタードミルク煮	156	11.9	6	53	0.4
れんこんのオイマヨサラダ	84	2.9	4	38	0.3
小松菜のナムル	17	0.8	1.1	68	0.2
合 計	576	24.7	14.6	189	1.5



# お菓子のレシピ



## 揚げごま団子 (2人分)

こしあん	20g
白玉粉	20g
砂糖	6g
水	18g
いりごま	6g
揚げ油	適量

### 作り方

- ① こしあんは、2個に丸める。
- ② ボールに、白玉粉、砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を入れてひとまとまりになるまでよくこねて2等分する。
- ③ ②を平らに延ばし①を包んで丸く成形する。
- ④ ③にいりごまをまぶす。
- ⑤ 160度の油に④を入れ、弱めの中火で揚げる。中に火が通るまで5~6分揚げる。

揚げごま団子	エネルギー 92kcal	たんぱく質 22g	脂質 2.8g	カルシウム 40mg	塩分 0g
--------	--------------	-----------	---------	------------	-------

## マシュマロババロア (ミニカップ4個分)

プレーンヨーグルト	150g
牛乳	100ml
マシュマロ	40g
クラッカー塩味	4枚

### 作り方

- ① ザルにクッキングタオルをしき、ヨーグルトを水切りする。  
⇒約1時間で100gほどになる(ギリシャヨーグルトでもよい)
- ② 鍋に牛乳を入れ弱火にかけ、マシュマロを入れ、溶かす。
- ③ 溶けたら火を止め、水切りしたヨーグルトを入れる。
- ④ 容器に移し、クラッカーをのせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。

マシュマロババロア	エネルギー 91kcal	たんぱく質 4g	脂質 2.1g	カルシウム 73mg	塩分 0.1g
-----------	--------------	----------	---------	------------	---------

## 食生活改善推進員の活動を紹介します！

私達は 野菜をたっぷり食べることや 減塩でおいしく食べることを中心にヘルシー講習会の開催やイベントでの啓発をしています。おやこの食育教室をはじめとする日本食生活協会の事業もしています。特に「野菜たっぷり減塩みそ汁」は私達の看板メニューです。自分や家族だけでなく、お隣さん・お向かいさんへ、よりよい食習慣づくりを進め、地域で子どもから高齢者まで健康な食生活を送るお手伝いをしていきたいと思っています。

レシピ説明中！



運動も楽しく！



食品ロスを減らして家庭ごみも減らそう！



### 《お問い合わせ (連絡先)》

津支部	090-8679-1568 (浅尾)	久居支部	059-256-1607 (吉山)
河芸支部	059-231-7553 (市川)	香良洲支部	059-292-3695 (藤川)
芸濃支部	059-265-2103 (小林)	一志支部	059-293-5261 (前田)
美里支部	059-279-3261 (大西)	白山支部	059-262-6260 (倉田)
安濃支部	059-268-0856 (上田)	美杉支部	059-274-0078 (松本)

