



第6回 女性とこどもの防犯対策

●問合先 協働安全課防災安全グループ(☎38-5831)



秋は日が落ちるのが急に早くなり、夕方や夜間の犯罪リスクが高まる季節です。

女性やこどもが思いがけない被害に巻き込まれないよう、日頃からの防犯対策が欠かせません。

秋の夜長、大切な家族とぜひ「わが家の防犯ルール」について話し合ってみてください。

外出時 「ながら歩き」をしない

スマホやイヤホンを使いながら歩くのは避け、明るく人通りの多い道を選びましょう。防犯ブザーは、すぐ使える場所に。



帰宅時 玄関前で周囲を確認

玄関前では後ろを振り返り、不審な人がいないか確認しましょう。オートロックでも、後ろからついてくる「共連れ」に注意してください。



在宅時 家にいるときも必ず施錠

玄関や窓はしっかり鍵をかけ、窓には補助錠を活用しましょう。

来訪者には、まずインターホン越しに対応してください。



エレベーター利用時 不安なら乗らない

不審な人と一緒になりそうな時は、乗らない・降りるという選択を。乗った時は、ボタンの前に立ち、すぐに降りられるようにしましょう。



秋の安全なまちづくり県民運動(10月11日(日)～20日(火))

健康いわくら21～プラス1品、野菜料理の提案～



野菜いっぱい!



保育園給食風レシピ

健康課健康支援グループ(保健センター内☎37-3511)

鶏さつまの甘辛煮

材料 2～3人分

鶏もも肉	60g
さつま芋	中 1/2 本
にんじん	1/3 本
糸こんにゃく(白)	80g
絹さや	6枚
だし	1カップ
A	酒 小さじ 2
	しょうゆ 小さじ 1
	みりん 小さじ 1/2
	サラダ油 小さじ 1/2



<作り方>

【下準備】

・鶏肉は2cm角に切る。さつま芋は皮つきのまま厚さ1cm、にんじんは厚さ0.5cmのいちょう切りにする(やわらかいにんじんが好み場合は、電子レンジでラップをして加熱してください)。

・糸こんにゃくは長さ5cmに切り、茹でておく。絹さやは筋を取り、茹でておく。

【調理】

①厚手の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。

②さつま芋・にんじん・糸こんにゃくも加えて、全体に油がまわったら、だしを入れてフタをして10～15分ほど中火で煮る。

③さつま芋・にんじんが柔らかくなったら、A・絹さやを加え、少し煮汁が残る程度まで煮込む。

メモ

絹さやは彩りのために入れています。無理に用意しなくても美味しく作れます。うすめの味付けです。家庭の味付けによって「しょうゆ」等を足してください。

