

◆春の地域安全運動(期間: 4月25日～5月9日)

運動の重点

- ・子どもと女性の犯罪被害防止
- ・住宅侵入窃盗の被害防止
- ・自動車盗の被害防止
- ・自転車盗の被害防止



◆自転車を安全に乗りましょう

自転車も「軽車両」という車両の1つです。自動車と同じように交通ルールを守る義務があり、危険な運転をすると、大けがや命に関わる事故につながります。自転車安全利用五則に従って安全運転を心掛けましょう。また、万が一の事故に備え、自転車保険などに加入しましょう。

自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行、歩道は例外、歩行者優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



◆ながら見守りにご協力ください

「ながら見守り」とは

ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩などの日常生活のなかで、防犯の視点を持って子どもや地域を見守ることです。また、事業者が日常の事業活動のなかで、子どもや地域を見守ることも含まれます。

登下校時の子どもを見守りましょう

子どもの被害は、登下校時(特に午後3～6時)に集中しています。不審者や事件・事故を目撃した場合は警察への通報や子どもの一時保護に協力をお願いします。



皆さん一人ひとりが、
地域の見守りの主役です

茨城県防犯アプリ「いばらきポリス」

犯罪や事故の発生状況が確認できます。
見守り活動に活用してください。



食生活改善推進員の健康料理 No.192
アスパラガスのみそ汁



アスパラガスに豊富に含まれているアスパラギン酸は、疲労回復に効果があり、切り干し大根の戻し汁に含まれているカリウムは、高血圧予防に役立ちます。また、煮干しの栄養を無駄なく摂れるよう、出し殻も具に入れてあります。
栄養満点のこの一品を、ぜひお試しください。

今月の食改さん



食育推進子どもグループの皆さん



材 料 (6人分)

カットわかめ*	6g	みそ	大さじ3
切り干し大根*	18g	煮干し	24g
マイタケ	60g		
油あげ	1.5枚		
A アスパラガス	90g		

※カットわかめ、切り干し大根は乾燥したものを使います。

作 り 方

- ①わかめと切り干し大根をそれぞれ水で戻す。
- ②煮干しの頭と腹わたを取る。
- ③切り干し大根の戻し汁に水を加えて1200mlとし、②を加えてだしをとる。
※煮干しは取り除かず、そのまま具材にする。
- ④Aと①の切り干し大根を食べやすい大きさに切り、③に入れて火にかける。
- ⑤④にわかめを入れて火を止め、みそを入れる。

1人分の栄養

エネルギー	63kcal	カルシウム	138mg
たんぱく質	5.9g	食物繊維	2.1g
脂質	2.6g	食塩相当量	1.3g
カリウム	307mg		