



◆犯罪被害者週間 11月25日(火)～12月1日(月)

犯罪被害に遭われた方やその家族が、被害から立ち直り、再び平穩に過ごせるようになるためには、周囲の人々の理解と配慮、協力が必要です。

この期間は、犯罪被害者などが置かれている状況や名誉、生活の平穩への配慮の重要性について国民の理解を深めることを目的に、啓発活動を実施します。

相談窓口

- ・茨城県犯罪被害者相談窓口
☎029-301-7830(なやみゼロ)
- ・いばらき被害者支援センター
☎029-232-2736
- ・性暴力被害者サポートネットワーク茨城
☎029-350-2001または☎#8891



◆夕暮れ時・夜間の交通事故防止

9・10月は、前の月に比べて日没時刻が40分以上も早まり、日没後は急速に暗くなります。そのため、薄暮時(午後5時～7時台)の歩行者死亡重傷事故が9月以降に急増しています。夕暮れ時から夜間は、運転者も歩行者も特に注意しましょう。

運転者の注意点

- ・早めのライト点灯、こまめなライトの上下切り替え(11月は午後4時がライト点灯の目安時刻)
- ・横断歩道は歩行者を優先する

歩行者・自転車の注意点

- ・反射材や明るい色の衣服などを着用する
- ・無理な横断をしない
- ・横断するときは、手を挙げる



◆道路で遊ぶのは危険

道路上でボールを投げたり、スケートボードやキックボードに乗って遊ぶことは大変危険です。家族や大切な人が交通事故に遭ってしまう前に、道路遊びはやめましょう。

食生活改善推進員の健康料理 No.204
かぼちゃときなこのスノーボール



カボチャの種には、リノール酸が豊富に含まれており、血中コレステロール値の上昇を抑制する効果があります。スキムミルクに豊富に含まれるカルシウムは、子供の発育や成長に欠かせない栄養素です。粉状で長期保存が効くので手軽に取り入れやすく、骨粗しょう症予防にもおすすめです。

材 料 (4人分 16個)

カボチャ	100g	片栗粉	20g
砂糖	40g	スキムミルク	20g
サラダ油	40g	粉砂糖	小さじ2
薄力粉	120g	カボチャの種(既製品)	
きなこ(砂糖不使用)	20g		16個

1 個分の栄養

エネルギー	78kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.9g
カルシウム	19mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0g



今月の食改さん



食生活改善推進こどもグループ

作 り 方

- ①カボチャは皮をむいて、電子レンジ(500W)で1分半加熱し、つぶす。
- ②①に砂糖を加えてよく混ぜ、サラダ油を少しずつ加える。
- ③②に薄力粉・きなこ・片栗粉・スキムミルクをふるって混ぜ、押しつけるようにまとめたら冷蔵庫で10分ほど休ませる。
- ④③を16等分にし、直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのへりなどで、数か所スジをつけ、中央にカボチャの種を押し込む。
- ⑤④をオーブンシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで20分焼く。
- ⑥粗熱がとれたら、粉砂糖をかける。