

## 特設人権相談所

日 時 11月6日(金)  
午前9時30分～正午  
場 所 東和総合センター  
相談内容 差別、いじめ、嫌がらせ等人権  
に関する問題  
相談員 人権擁護委員  
※悪天候により警報等が発令された場合は中止になる  
ことがあります。  
☎福祉課 ☎0820(77)5505

「廃棄物の不法投棄」や「野焼き」を  
見かけた方はお知らせください！

～10月は「産業廃棄物適正処理推進期間」～

<不法投棄ホットライン>

☎0120(538)710

メール: fuhotoki.hotline@pref.yamaguchi.lg.jp

☎柳井健康福祉センター ☎0820(22)3631  
役場生活衛生課 ☎0820(79)1012

## 柳井警察署だより

## 狩猟に伴う事故防止

狩猟期間は、11月1日から来年の3月31日までの間  
です。この期間中、ハンターが山間部等で猟銃による狩  
猟を行っています。

## － ハイキングや山仕事等で山中に入られる方へ－

- ハンターから獲物と見間違われないよう、赤や黄色な  
ど目立つ色の服装で出掛けましょう。
- 鈴や携帯ラジオなど、音が出るものを携行しましょう。  
これはハンターに自分の存在を知らせることができる  
ほか、クマ除けの効果もあります。

## － ハンターの方へ－

- 猟銃を発射する際は、獲物だけに気を取られずに、周  
囲の安全を十分に確認してください。
- 「ガサガサ」という物音だけで獲物と思い込んで発射  
することは絶対に避け、獲物であることを目で確実に  
確認してください。
- 実包の装填は、発射の直前までしないでください。
- 銃を持ち出した場合は、銃から絶対に目を離さず、確  
実な管理を行ってください。

☎周防大島幹部交番 ☎0820(72)0110  
柳井警察署 ☎0820(23)0110

## 豚肉のやわらか焼き

りんごやキウイに含まれる酵素の働きが、肉をやわらかくして子どもや高齢者にも食べやすい献立です。  
りんごやキウイの甘味と生姜とにんにくの風味で、調味料を控えてもうす味でおいしくいただけます。  
ぜひ、作ってみてくださいね。



## 【1人分の栄養素量】

エネルギー 185kcal、たんぱく質 17.6g、  
脂質 8.5g、食物繊維 2.2g、食塩相当量  
1.1g

☎健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

## ♪ 食推おすすめレシピ ♪

## 〈材料〉(4人分)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| □ 豚肉(うす切り) ……320g | □ にんにく ……1片       |
| □ たまねぎ ……150g     | □ しょうゆ ……大さじ1・1/2 |
| □ りんご ……1/4個      | □ さけ ……大さじ2       |
| □ キウイ ……1/2個      | □ レタス ……20g       |
| □ しょうが ……10g      | □ トマト ……1個        |

## 〈作り方〉

- 1 りんご・キウイ・生姜・にんにくは皮をむき、すりおろす。
- 2 たまねぎは、うす切りにする。
- 3 ボウルに、1・調味料A・食べやすい大きさに切った豚肉を20分程度漬け込む。
- 4 フライパンを熱しサラダ油をしき、3の豚肉・2のうす切りたまねぎを炒め、漬け汁を加え汁気をとばすように炒める。
- 5 レタスはせん切り、トマトはくし形に切る。
- 6 器に4の豚肉を盛りつけ、5のレタス・トマトを添える。