

かさま食彩

えごま入りきんぴら



栄養成分（1人分） エネルギー197kcal、たんぱく質3.1g、脂質10.2g、塩分1.8g

材料（4人分）

大根（長さ5cm厚さ5mmの千切り）…… 200g
 人参（長さ5cm厚さ5mmの千切り）…… 140g
 れんこん（薄切り）…… 200g
 サラダ油…… 大さじ2
 A
 めんつゆ…… 大さじ4
 砂糖…… 大さじ2
 みりん…… 小さじ2
 酒…… 小さじ2
 ごま油…… 小さじ2
 えごま…… 大さじ2

作り方

- ①大根・人参・れんこんは切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し①を炒める。Aを入れて野菜が柔らかくなったら、ごま油、えごまを加え、さらに2～3分炒めて火を止める。

ヘルスリーダーさんのおすすめ献立

主菜：
さばの塩焼き



主食：ご飯



副菜：
今月のレシピ



一回のお食事で主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

笠間焼うつわ プレゼント

2月号締め切り：2月28日（休）必着

【笠間焼の提供】佐藤 利充
（本戸）

サイズ：約16cm×21.5cm（高さ約5mm）



撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所氏名電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき（持参可）でお申し込みください。
 ※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。

かさま ぽけっと

子育て支援のページ

47

「虐待かも」と思ったら
迷わずに連絡を

○児童相談所全国共通ダイヤル（厚生労働省）

0570-064-000

※発信元管轄の児童相談所につながります

※PHSや一部IP電話からはつながりません

※匿名の通報でも構いません

○笠間市役所子ども福祉課・各支所福祉課

TEL0296-77-1101

TEL0299-37-6611（岩間地区）

○子どもの虐待は社会や地域の問題です。

○地域で身近な子育て家族を見守りましょう。

虐待のサインに気づいた場合は、市役所の窓口または児童相談所に連絡してください。

子どもへの虐待とは？

子どもに対する虐待は、身体的な暴力だけでなく大きく4つに分けられます。

身体的虐待	心理的虐待
・蹴る、殴る、首を絞めるなどの暴力 ・投げ落とす、激しく揺さぶる ・やけどを負わせる ・戸外に長時間閉め出す など	・無視する ・言葉でおどす、罵声を浴びせる ・DV（配偶者に対する暴力）がある ・他の兄弟と極端に差別して扱う など
ネグレクト （養育の放棄・怠慢）	性的虐待
・食事を与えない ・家に閉じ込める ・病気を放置する ・著しく不潔な状態におく など	・性交渉、性的行為を強要する ・性器や性交を見せる ・ポルノの被写体にする ・性的な話を聞かせる など

笠間キッズ館アドレス

<http://www.kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 TEL0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス

<http://www.city.kasama.lg.jp/lifeevent.php?code=1> 問合せ：子ども福祉課（内線162）

人口と世帯数（常住人口1.1現在）

▶人 □ 78,138人（-43人） 男 38,259人（-37人） 女 39,879人（-6人）

▶世帯数 28,265世帯（-3世帯） ▶12月の出生数 33人



○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課（内線225）まで。

○表紙の題字「かさま」は書家：関紫芳さんよりご協力いただいたものです。

○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile.php>



再生紙を使用しています