



「子どもの人権110番」 全国一斉強化月間

学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など、小学生・中学生・高校生等の悩みごとや心配ごと、子どものことで悩んでおられるご家族の相談に電話で応じます。お気軽にご相談ください。

●相談内容

いじめ、体罰、不登校、虐待など子どもの人権にかかわる問題について

●相談電話

0120-007-110 (フリーダイヤル)

●相談日時

6月28日(月)～7月4日(日)

午前8時30分から午後7時まで

※土・日曜日は午前10時から午後5時まで

●相談員

人権擁護委員(子どもの人権専門委員が中心)
および法務局職員

●実施主体

大津地方法務局・滋賀県人権擁護委員連合会・滋賀県子どもの人権専門委員会

※この期間以外にも同じ電話番号で法務局職員、人権擁護委員が相談に応じています。

あなたに身近な 人権擁護委員



人権イメージキャラクター 人KENまもる君 人KENあゆみちゃん

人権擁護委員制度は、日ごろ地域に根ざした活動を行っている民間の人たちが、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたものです。

現在、約14,000名の委員が全国の各市町村に配置され、講演会や座談会を開催したり、法務局や特設人権相談所、自宅などで住民の皆さんの悩みごとや心配ごとの相談を受けたりしています。皆さんの一番身近な相談相手です。日野町には、町長の推薦により法務大臣から委嘱を受けた5人の人権擁護委員さんがおられます。

氏名	住所	電話番号
あさ 原 克 司	鳥居平	☎②0944
おく 田 千代子	上駒月	☎②0856
ましわ 田 加代子	木津	☎②2066
おか 岡 とし子	鎌掛	☎②3835
の 野 □ 定 一	増田	☎②3978



健康推進員

うすい ゆきこ
白井 由紀子さん
(小谷)

💡ポイント💡

食欲のおちる梅雨から夏にかけて、きゅうりで「シャキシャキ」、みょうがやすだちで「さっぱり」の具だくさん寿司は、主食と副食を兼ねた便利な一品です。

ヘルシークッキング

具だくさん夏のさっぱり寿司



材料(4人分)

米2カップ、出し昆布5cm角1枚、④【米酢大さじ4、砂糖大さじ2%、塩小さじ%】、カマスの干物2枚、きゅうり大1本、みょうが3本、青じそ10枚、しょうが15g、白ごま小さじ2、すだち4個、ミニトマト6個

作り方

- ①きゅうりは薄切りにし、塩少々(分量外)で軽くもんで水気を絞る。
- ②みょうが、青じそ、しょうがはせん切りにする。
- ③カマスを中火から弱火でゆつくりと両面を焼く。熱いうちに骨を取り、身をほぐしておく。
- ④昆布を入れて固めに炊き上げたごはんに、⑤の調味料を混ぜ合わせ、寿司めしを作る。
- ⑥④にカマスの身、せん切りにした野菜を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛って白ごまを振り、すだちを半分に切り添える。
- ⑧彩りにミニトマトを半分に切って飾る。

☆1人分エネルギー 374kcal
たんぱく質 12.7g / 脂質 4.3g
食塩相当量 1.5g