

## ご存じですか 身近な人権擁護委員さん

人権擁護委員制度は、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 名の委員が全国の市区町村で、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等の相談を受けています。日野町の人権擁護委員さんは次の 5 名の方です。相談に関する秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

氏名	住所	電話番号
加藤 和幸	野出	☎53 0004
岸和田 加代子	木津	☎52 2066
野口 定一	増田	☎52 3978
奥井 悦子	上迫	☎52 2797
安藤 貢子	西大路3区	☎52 2728

## 大谷公園プール 夏休み期間中のアルバイト募集

- 【募集人数】 10 名
  - 【応募資格】 18 歳以上で泳げる方（高校生は除く）  
15 日以上出勤できる方
  - 【期間】 7月20日(土)から8月31日(土)までの  
9:00 から 16:30 まで
  - 【仕事内容】 プール監視および受付
  - 【賃金】 日額 6,000 円
  - 【応募方法】 申し込み書に必要事項を記入の上、  
5月31日(金)から6月21日(金)  
までの間に、大谷公園体育館へご提出ください（火曜日は休館日です）。
- ★詳しくは下記までお問い合わせください。

### ◆問い合わせ先

大谷公園体育館 ☎52 5379  
建設計画課 都市計画担当 ☎52 6567



## ヘルシークッキング

### サバ活ずし



#### 材料(4人分)

さば缶(水煮) 1 缶、酒大さじ 1、しょうゆ大さじ 1 強、みそ小さじ 1/2、しょうがのしぼり汁大さじ 1/2、砂糖<sup>Ⓐ</sup> 大さじ 1、生しいたけ 2 本、にんじん 1/2 本、砂糖<sup>Ⓑ</sup> 小さじ 1、塩少々、旨み調味料少々、米 3 合、すし酢適量、みつば 1 束、焼きのり 1 枚、木の芽適量、パセリ適量

#### 作り方

- ①水の量を少なめにし、ご飯を炊く。
  - ②ご飯が炊けたらすし酢を混ぜ、酢めしを作り冷ましておく。
  - ③鍋にさば缶を汁ごと、お酒、しょうゆ、みそ、しょうがのしぼり汁、砂糖<sup>Ⓐ</sup>を入れ、汁がなくなるまで細かくつぶしながら煮込む。
  - ④違う鍋で、千切りにした生しいたけ、にんじんを塩、砂糖<sup>Ⓑ</sup>、旨み調味料で煮て、味がついたらざるに上げ、汁をきっておく。
  - ⑤②と④をまぜる。
  - ⑥みつばをさっとゆで、細かく切っておく。
  - ⑦タッパーに⑤の半分をまんべんなく、入れ、その上に⑥と焼きのりをのせ、その上に⑤の残り半分、③をのせ、押す。
  - ⑧食べやすい大きさに切ってから皿に盛り、木の芽、パセリを添える
- ☆1人分 エネルギー 509kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 6.5g  
食塩相当量 2.8g

### 💡ポイント💡

油を使っていないので、ヘルシーです。さば缶も水煮なので、塩分をひかえめにできます。包丁を水でぬらしてから切ると、上手に切ることができます。



健康推進員  
しみず 清水 さえ子さん  
(清田)