Attention
令和6年冬の県民交通安全運動

運　動　期　間　12月1日(日)～10日(火)

年間スローガン　家庭でも　みんなで語ろう　交通ルール
サブスローガン　すぐやめて　ながら運転　事故のもと

運動の目的
広く県民に交通安全思想・交通ルール・正しいマナーの普及・浸透を図り、交通事故を防止する。

運動の重点
○歩行者と自転車の交通事故防止
○早めのライト点灯と飲酒運転の根絶

令和5年度
安中市交通安全ポスターコンクール
中学生の部　最優秀賞
松井田中学校　1年　中島　翠（みどり）

誰でも気軽に集まれる場所「あんなかオレンジカフェ」

「あんなかオレンジカフェ」は認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職と一緒に認知症について知る・学ぶ・考えることができる場所です。
また、新たな出会いが生まれ、地域とつながることができる場でもあります。

今回は、オカリナ鑑賞と座談会を行います。オカリナの優しい音色を聞いてリラックスしませんか。その後は、お茶やお菓子を食べながら一緒に、認知症について語り合いましょう。
日12月18日(水)
時午後2時～3時30分
場碓氷川熱帯植物園
¥無料
対市内在住・在勤の認知症当事者、または認知症に関心がある人
定15人程度
申・問困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1193)

安中市食生活改善推進員がおすすめする レシピ紹介

豚肩ロースの紅茶煮

紹介者：安中市食生活改善推進員 安中班

ヘルシーでやわらかいです。旬の青菜や煮卵を添えて。 おもてなしの一品になります。

【栄養成分(1人分)】
エネルギー　345kcal
たんぱく質　24.3g
食塩相当量　1.7g

【材料(5人分)】

豚肩ロースの紅茶煮
・豚肩ロースブロック　500g
調味料
・紅茶パック　5袋
・ポン酢　適量
・水　1,000ml

煮卵(付合せ)
・ゆで卵　5個
調味料
・紅茶パック　1袋
・めんつゆ(2倍濃縮)　150ml
・お湯　200ml

【作り方】豚肩ロースの紅茶煮
① 鍋に豚肩ロース、紅茶パック5袋、水1000mlを入れ、強火で煮立てる。
その後、弱火で約40分煮る。(※竹串で刺して液が透明になればOK。途中水分が減ったら湯を足す)
② 食品保存用袋にゆでた豚肩ロースを入れ、浸るくらいポン酢を入れ、味を染み込ませる。
粗熱がとれたら、冷蔵庫で寝かす。

煮卵
① 鍋に湯を沸かし、火を止める。
② 紅茶パック1袋を入れ、2分経ったら取り出し、めんつゆを入れる。
③ 食品保存用袋にゆで卵と②のタレを入れる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で寝かす。

【盛り付け】食べる前に切り分け、ゆでた季節の青菜と煮卵を添える。

日日程　時時間　期期間　場会場・場所　対対象・資格　内内容　定定員　¥料金・費用　持持参物　締締切
応応募・申込方法　申申込み先　問問合せ先　☎電話　FAXFAX　e電子メール　HPホームページ　他その他