

11月に入り食欲の秋もそろそろ終盤になってきましたが、皆さん元気にもりもり食べていますか？町内産農産物の横綱は何といってもお米。農産物直売所では、特別栽培米コシヒカリ「芳賀のめぐみ」を販売しています。「芳賀のめぐみ」は、JAはが野南高ライスセンターで取り扱っている減農薬減化学肥料の基準を満たしているお米です。

町内産のコシヒカリ「芳賀のめぐみ」を食べて、寒い冬に備えましょう。

〈新米のおいしい炊き方〉

新米をより一層おいしく食べるためには、炊き方と水加減がポイントになります。新米と古米の違いは「香りと食感」と言われていますが、食感には水分が関係しています。品種によって違いますが、古米の水分は12%、新米は14%で、この差がやわらかくみずみずしい食感を生み出しています。

米は力を入れず優しく洗い、米がとぎ汁を吸わないよう最初の水はすぐ捨てます。炊飯器には、決められた分量の水を入れ、芯が残るのを防ぐため1時間程度つけておきます。吸収された分の水を補充すると、よりおいしく炊きあがります。



◀町内産特別栽培米コシヒカリ「芳賀のめぐみ」



11月は児童虐待防止推進月間です。

子どもや保護者のこんなサイン見落としていませんか？

子どもについて

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがかいつも汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴である
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる

保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家においたまま外出している
- ・子どもの教育に関して拒否的、無関心である
- ・子どものけがについて不自然な説明をする

児童虐待とは…？

身体的虐待
殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト
家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

心理的虐待
言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

こんなサインに気づいたら…

児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル

いち はや く

1 8 9

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。
※通話料がかかります。

子どもを健やかに育むために
～愛の鞭ゼロ作戦～

子どもに対し、しつけと称して、たたいたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。右記のポイントを心がけながら子どもに向き合しましょう。

- ①子どもに体罰や暴言を使わない
- ②子どもが親に恐怖心を持つとSOSを伝えられない
- ③爆発寸前のイライラをクールダウン
- ④親自身がSOSを出そう
- ⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

くらしナビ 防災



ついていませんか？
住宅用火災警報器！

平成21年6月から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。火災発生時に、逃げ遅れがないよう住宅用火災警報器を設置しましょう。また、設置されている住宅においては、定期的に作動確認を実施しましょう。

定期的に作動を確認し、音を聞きましょう！

- ボタンを押す、またはひもを引いて定期的に作動確認をしましょう。
- 家族で火災時の警報音を聞きましょう。
- 電池タイプの物は、おおむね10年で電池切れとなります。

音が鳴らない場合は？

- 電池切れか機器本体の故障です。取扱説明書をご覧ください。



住宅用火災警報器とは…

寝室や台所の天井や壁に取り付け、火災の時に発生する煙や熱を早期に発見し警報音や音声で火災を知らせるための器具です。ホームセンター等で購入できます。

設置方法や場所等ご不明な点についてはお問い合わせください。

岡芳賀地区広域行政事務組合消防本部
真岡消防署芳賀分署
☎028(677)0212

配偶者等からの暴力(DV)の防止について

配偶者等からの暴力(DV)は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、相手の人権を著しく侵害するものであり、決して許されるものではありません。

次のようなことをされた場合は、ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してください。

- ・殴る、蹴る、ものを投げつけるなど
- ・暴言、大声で怒鳴る、何を言っても無視するなど
- ・生活費を渡さない、借金をさせるなど
- ・性行為を強要する、避妊に協力しないなど
- ・実家、友人とのつきあいを制限するなど



配偶者に対する暴力はDVとなるだけでなく、その様子を子どもに見せると心理的虐待になります。

相談機関

- ・役場福祉対策課福祉係 ☎028(677)1112
- ・とちぎ男女共同参画センター相談ルーム ☎028(665)8720
- ・県東健康福祉センター ☎0285(82)2139
- ・認定NPO法人ウイメンズハウスとちぎ ☎028(621)9993
- ・栃木県警本部県民相談室 ☎028(627)9110