



甘辛い味付けがご飯のおともにぴったり。大きめにカットした具材で食べごたえもあります。

## ピーマンと厚揚げのみそきんぴら

※一人分あたり

188  
Kcal

塩分  
1.0g

ピーマンの苦みや青臭さが苦手な人は、縦に切って調理すると苦味がやわらぎ食べやすくなります。



今月は伯太支部の皆さん

(材料)	(4人分)	ごま油	大さじ1
厚揚げ	300g	砂糖	大さじ2
ピーマン	120g	みそ	大さじ1
シメジ	1株(100g)	しょうゆ	大さじ1
いりごま	大さじ1	酒	大さじ2

### 【作り方】

- ① 厚揚げは棒状に切り、ピーマンは太めのせん切りにしておく。シメジは石づきを除き、小房にわける。
- ② フライパンにごま油を熱し、ピーマンを最初に炒める。
- ③ ピーマンがしんなりしたら、シメジと厚揚げを加えて、炒め合わせる。
- ④ ごま油・砂糖・みそ・しょうゆ・酒を加え、さっと炒めたら器に盛りつける。いりごまをふりかけて、できあがり。(お好みで、一味や七味をかけてもおいしいです)。

## =人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ  
人権を  
考える 27

## 再出発を支える社会へ

犯罪や非行をした人の多くは、刑を終え事件への反省を踏まえて生活を立て直し、社会の健全な一員として暮らしていきます。しかし中には、社会の根強い偏見や悪意のある噂などのため、住宅の確保や就職など基本的な生活基盤を築くことが難しく、再び罪を犯してしまう人もいます。また、その家族も社会からの偏見や差別を受けることがあります。

国や地方公共団体による円滑な社会復帰と再犯の防止の施策を進める「再犯防止推進法」が平成28年に施行されました。併せて7月は「再犯防止啓発月間」となっています。

私たち市民は身近な生活の中でどんな協力ができるのでしょうか。すべての国民が犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な明るい



◀令和元年度に行われた「社会を明るくする運動」推進大会の様子(アルテピア)。

地域社会を築くための全国的な運動「社会を明るくする運動」に参加する人がいます。保護司や更生保護女性会、協力雇用主として直接支援をする人や刑務所作業製品の購入などに取り組む人もいます。

偏見を捨て、悪意の噂話などをしない私たちの行動にもまた、温かな地域社会をつくるカギがあるのではないのでしょうか。

### 問い合わせ

人権施策推進課 ☎ 23-3095

