



のせるだけ！ やみつきトースト

※ 1人分あたり

228
Kcal



大葉でさっぱり、しらすとチーズの塩気がたまらない！

カルシウムもとれるアレンジ自在トースト。



(材料) (1人分)

食パン 5枚切り1枚

大葉

1枚

かまあげしらす 15g

ピザ用チーズ

15g

【作り方】

- ① 食パンにしらす、ちぎった大葉を広げ、その上にピザ用チーズをのせる。
 - ② ①をオーブンかオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。
 - ③ 皿にのせてできあがり。
- ・マヨネーズを食パンに薄く塗ることで、さらにおいしく食べられます。
 - ・しらすのほかに、桜エビ、さけフレーク、カニカマ、のり、梅干しなどがよく合います。好みのアレンジを探してみましょう。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える⑤⑥

犯罪被害者の人権

～犯罪被害は、決して
他人事ではありません～

暴行、傷害、交通犯罪、殺人・・・。「犯罪」は、それ自体が人権を無視した行為です。

犯罪被害者やその家族は、犯罪による直接的な被害だけでなく、さまざまな二次被害にも苦しめられることがあります。犯罪やその後遺症により精神的、経済的に苦しんでいるにもかかわらず、追い打ちをかけるようなメディアの過剰取材、配慮に欠ける周囲の言動等で、名誉が傷つけられたり、私生活の平穏が脅かされたりするなど、多くの二次被害があると指摘されています。

島根県においても、昨年12月に、「犯罪被害者等支援条例」が公布され、犯罪被害者の権利や利益の保護を図るとともに、県民の誰もが安心して暮らすことができる地域社会の実現をめざした取り組みが進められています。

「自分だけは、絶対に大丈夫」と思っている、

犯罪等により 被害に遭った人やそのご家族へ

◎島根県犯罪被害者等支援総合窓口
(島根県環境生活総務課専用電話)

☎ 0852-28-7830

◎安来市犯罪被害者等支援施策担当
窓口(安来市役所総務課内)

☎ 23-3015

そのほかの窓口は島根県
ホームページをご覧ください。



▲犯罪被害者支援シンボル
マーク
ギョッとちゃん

犯罪に巻き込まれる可能性は、決してゼロとは限りません。思いもよらず、被害者となってしまった人たちが置かれている状況や心情について、一人一人が正しく理解し、自分自身の問題として考えていくことが大切です。

そして、犯罪被害者や家族の人たちが安心して暮らせるよう、その人の気持ちに寄り添いながら、社会全体で支えていくことが、今、私たちに求められています。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

