



混ぜるだけ！
栄養満点おにぎり

※1人分あたり

402
Kcal



彩り鮮やかでたくさんの食感が楽しめます。枝豆は炭水化物、タンパク質など栄養素たっぷりの食材です。



(材料)	(1人分)	さけフレーク …大さじ2
パックごはん	……………	プロセスチーズ …… 1個
……………	1パック (200g)	塩昆布 ……………… ひとつまみ
むき枝豆 (冷凍)	……………	いりごま (白)
……………	大さじ2	……………
		ふたつまみ

【作り方】

- ① ごはんはパックの表示通りに電子レンジで温める。
- ② 枝豆を電子レンジで1分加熱する。
- ③ チーズをちぎり、②とその他すべての材料を混ぜ合わせる。
- ④ お好みの大きさ・個数ににぎってできあがり。
パックごはんを使うと、短時間で簡単に調理できます。もちろん、家で炊いたごはんでもOK！

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 51

罪を犯した人を排除しない
社会をめざして

～更生は一人ではできません～

犯罪を犯してしまった人が、刑期を終えて社会に戻った後、再犯により刑務所に再入所するケースがあります。

当人が、何らかの問題を引きずり再犯してしまう場合もある一方、本気で更生をめざしていても、本来受け入れるべき社会が、その人を“犯罪者”として排除することで、再犯や、ホームレス化、自死へとつながっていることも事実です。

犯罪に対する刑罰があるのは当然ですが、その責めを終えた人には、よりよく生きていく権利があります。そして自ら更生しようとする人には、社会での居場所と出番が必要です。「厳罰と排除の社会」ではなく、「立ち直り支援のある社会」が何よりも大切なのです。反省は一人ですることができますが、更生は一人ではできません。

7月は「社会を明るくする運動～犯罪や非行

人権に関する意識調査を行います

市民の皆さんの人権意識を把握し、市の人権施策を効果的に推進するために「安来市人権に関する市民意識調査」を実施します。

調査は無作為抽出により実施します。調査票が届いた場合は、趣旨を理解いただき、回答にご協力をお願いします。

期間 7月下旬～8月末

対象 18歳以上の市民(1,500人)

結果は、令和5年度中に市ホームページ等でのお知らせを予定しています。

を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～強調月間」であり「再犯防止啓発月間」でした。法務省はホームページで、「地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ」「あなたもできることから始めてみませんか」と訴えかけています。

この機会に、罪を犯した人を排除しない社会づくりについて考えてみましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

