

市内で住宅を対象とした**侵入盗の被害が多発!**

1月以降、市内で昼夜を問わず、住宅侵入盗が多発しています。

門灯などで家の周りを明るくする、短い時間でも必ず鍵をかける、補助錠で鍵を複数にする、センサーアラームを取り付けるなど、身近な対策を行いましょう。



防犯用具購入費補助制度が始まりました!

☎ 暮らし安心課 (☎62-1010) 📠 1012655

緊急対応措置として、3月1日(水)から、住宅侵入盗および自動車盗などの対策のための、自家用の防犯用具の購入および設置費用の一部を補助しています。

対 申請日において市内に住所を有する世帯の世帯主

対象用品 センサーライト、防犯砂利、自動車ハンドルロックなどの防犯用具(領収証またはレシートの日付が3月1日から31日までのもの)

※防犯カメラの設置など補助対象外となる品目もあるので、事前に問合せてください。

補助額 購入・設置費用の5割(補助上限16,000円、1,000円未満切り捨て)

※複数品目を購入した場合、その合計額が適用

申 3月31日(金)(必着)までに次の書類を郵送または直接、暮らし安心課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

※一度に複数品目の申請可

提出書類 ▶補助金交付申請書兼請求書▶同意書(賃借住宅の場合)

※暮らし安心課で配布・市HPでダウンロード可

▶領収証またはレシートのコピー(品名(規格)、購入日(工事日)、販売店名(取付業者)が記載されたもの)

※インターネットで購入する場合、事前に品名などが記載された領収証の発行が可能か確認してください。

※クーポン、ポイントなどを使用した場合、購入・設置金額から使用分を差し引いた実質支払額で補助の決定を行います。

▶設置後の写真

▶自動車検査証の写し(自動車用などの防犯用具購入の場合)



健康日本21 かりや計画推進 なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

料理は愛♥

～おいしく・楽しく・バランスよく～

おすすめの一品「鶏ささみの重ね蒸し」

非常時にも活用でき、時短にもなるポリ袋を使用したレシピです。



材料

ささみ(若鶏)	80g
酒	5g
焼きのり	1g
スライスチーズ	18g
片栗粉	3.5g
A 濃口しょうゆ	4g
酒	5g
みりん	6g
上白糖	1.5g
サニーレタス	20g
ポリ袋	1枚

作り方 事前準備 鍋に水、鍋底にお皿を入れ沸かす。

①ポリ袋にささみを平らに並べ入れ、酒をふりかけ、焼きのり、スライスチーズの順に重ねて片栗粉をまぶす。

②Aの調味料を混ぜ①に回しかけ、鍋で15分加熱する。

③器に盛り、サニーレタスを添えてできあがり。

**ポイント: ポリ袋の空気は
しっかり抜きま
しょう**

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
195kcal	23.4g	5.3g	1.2g

※ポリ袋クッキングの詳細な方法やポイントは市HPをご覧ください。

※このレシピは食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。

☎ 保健センター (☎23-8877) 📠 1003310