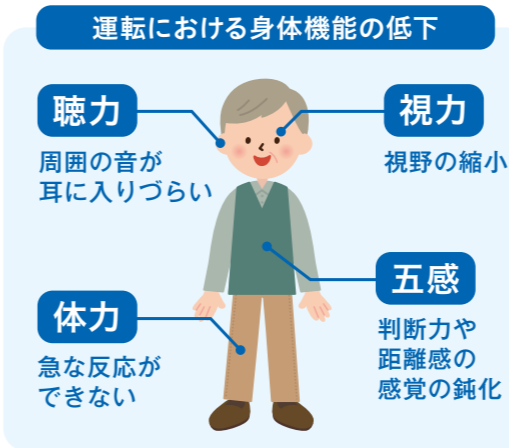


# 高齢者の皆さまに 『制限運転』の 自主宣誓を 勧めています

制限運転とは、自動車などの運転を続ける高齢者自身が、運転時間・場所・状況を選び、事故の要因を減らすことで、交通事故を未然に防ぐ取り組みです。無理な運転をしない「制限運転」を実践し、運転能力が十分発揮できるように心と身体を整えましょう。



## 自主宣誓の宣誓項目には次のようなものがあります。

- 体調が悪いときには運転を控える
- 高速道路での運転を控える
- 概ね1時間以上の持続した運転を控える
- 夜間の運転を控える
- 雨や雪などの悪天候での運転を控える
- 通学時間帯の運転を控える
- 速度を控えて運転する
- 混雑した場所での運転を控える
- 不慣れた場所での運転を控える など…

※ チェックを入れた項目はしっかり守っていただきます。

制限運転を申し出る人には宣誓証書を用意しています



制限運転宣誓証書

## 制限運転の自主宣誓をするメリット

- 悠々バス取得費用が無料になる  
※ 70歳以上の人、1回のみ
- 交通事故を未然に防止できる
- 運転への不安を緩和できる
- 啓発グッズプレゼント など…

### 「悠々バス」とは？

65歳以上の方を対象とした、県内路線バスを格安料金で利用できる定期券です。詳しくは宮崎交通バス案内センター(32-0718)にお問い合わせください。

市では「制限運転宣誓式」を行っています。



令和2年9月に行われた大塚寿会宣誓式。

地域安全課 田中 智樹

制限運転宣誓をして 事故を未然に防ぎましょう！

問 地域安全課 TEL44-2802 FAX25-2145



# ひなた Dish

宮崎の郷でつくる郷土料理を知り、同じ食材を使って今晚の一部に

今月のひなた食材「鯖」

日本では青魚の代表格で、マサバ、ゴマサバ、大西洋サバの3種類があります。宮崎県では養殖も行われており、「ひむか本サバ」として売り出されています。



フードスタイリスト・わかさんの「調理のポイント」

片栗粉をまんべんなくしっかりと付けて揚げると、カリッとした仕上がりになります。クミンパウダーや粗びき黒こしょう以外にも、チリパウダーやパプリカパウダーなど、お好みのスパイスでアレンジもOK！

### 今月の郷土料理



<魚ずし> 宮崎の言葉で「鯖ずし」のこと。もともとは高知が発祥と言われています。九州で食べられるのは宮崎と大分のごく一部の地域のみだとか。

## さば 鯖のスパイス揚げ

塩鯖を使って手軽に調理。スパイスが効いていてビールのお供にぴったりです。

- 【材料】
- |             |                |   |             |       |
|-------------|----------------|---|-------------|-------|
| 塩鯖          | 半身2枚(300~350g) | A | にんにく(すりおろし) | 1/3片分 |
| お好みの付け合わせ野菜 | 適量             |   | しょうが汁       | 小さじ1  |
| 片栗粉         | 適量             |   | カレー粉        | 小さじ1  |
| クミンパウダー     | 少々             |   | 粗びき黒こしょう    | 少々    |
| 揚げ油         | 適量             |   |             |       |

- 【作り方】
- 塩鯖は一口大に切る。骨が気になる場合は取り除く。
  - ①に、合わせたAをまぶして、5分ほどおく。
  - ②に片栗粉をまぶして揚げ油で色よく揚げ、お好みの付け合わせ野菜やレモンを添える。

分量 2~3人分 カロリー 490Kcal 調理時間 約10分 ※1人あたり