

三つの「密」を避けて流行を阻止しよう

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話が行われる 密接場面



新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、クラスター(集団感染)の発生を防止することが重要です。

この三つの条件がそろった場所では、クラスターが発生する危険性が高まります。一人一人が十分に注意して行動し、このような場所を避けましょう。

問い合わせ先

健康管理課予防班(☎63-8766)



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

独特の食感のある長イモのねばねば成分はムチンといい、粘膜を介した感染症予防の作用があります。粘膜の保護作用もあり、胃腸が荒れるのを抑えます。

VOL.123 長芋はさみの豚の照り焼き

1人分の栄養価 エネルギー209kcal、塩分1.1g



材料 (4人分)

長イモ……………120g
豚ロース薄切り肉……………8枚
片栗粉……………適量
砂糖……………小さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
酒……………大さじ2
サラダ油……………小さじ1
モヤシ……………200g
青菜……………4株
塩、こしょう……………少々
ごま油……………小さじ1
白炒りごま……………小さじ1強

作り方

- ①長イモは皮をむき、スライサーなどで薄めの輪切りにする。
- ②まな板に片栗粉を振り、豚肉を縦長に置く。手前に長イモをのせ、上からも肉に片栗粉を振って、押えながら巻いていく。
- ③フライパンを熱してサラダ油を入れ、中火で片面を焼き、色が変わってきたら裏返して、裏面に焼き色が付くまで焼く。
- ④Aの調味料を回し入れ、フライパンを前後にゆすりながら照りが出るまで絡める。
- ⑤付け合わせのモヤシは熱湯でさっとゆで、水気を切って塩、こしょう、ごま油で和える。青菜はゆでる。
- ⑥皿に盛り付け、白炒りごまを振る。

園旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災

【3月】

令和2年の累計

建物火災 0件 (2件)

その他の火災 0件 (1件)

交通事故

【3月】

令和2年の累計

事故件数 128件 (415件)

死亡者数 0人 (1人)

人のうごき

【3月の移動】

転入 297人 出生 30人

転出 450人 死亡 71人

【4月1日現在】

人口 64,989人

男 32,101人

女 32,888人

世帯数 26,329世帯

前月比

(▲194人)

(▲80人)

(▲114人)

(+23世帯)