

申し込み期限は11月1日(月)まで

# 新型コロナウイルスワクチン接種

現在、16歳以上の人を対象にワクチン接種の申し込みを受け付けています。

接種を希望する人は11月1日(月)までに申し込んでください。

## 申し込み方法

専用ハガキに必要事項を記入し、郵送で申し込んでください。

※今年度これから12歳になる人の接種券は、誕生月に届きます。接種を希望する人は期限に限らず随時受け付けますので、申し込んでください。

## 接種を受けるときの注意

- 接種券・予診票・予約票・本人確認書類を持参してください。
- 混雑を避けるため、指定された時間を守って来てください。
- 肩を出しやすい服装で来てください。
- 接種会場ではマスクを着用してください。
- 万が一新型コロナウイルスに感染した場合や、濃厚接触

## 旭市の接種状況

(10月4日現在)

	接種人数	接種率*
1回目	47,773人	73.2%
2回目	40,163人	61.6%

※接種率は国のワクチン接種記録システム(VRS)に登録されている数から算出しています。

接種状況は市ホームページで随時更新しています。

者になった場合は、予約を一度キャンセルし、療養期間が解除されてから再度コールセンターに申し込んでください。

## 申し込み・問い合わせ先

### ●申し込み方法や日程変更など

旭市コールセンター(☎50-6345)

(午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を含む)

### ●そのほかの問い合わせ

健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

「メール」は11月15日号から再開します。



豚肉の産出額県内1位を誇る旭市。豚肉の主成分であるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの主成分として重要な栄養素です。体内の酵素やホルモンもたんぱく質から作られます。特に豚もも肉は高たんぱく、低脂肪で、疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富です。

## vol.141 豚肉と野菜のオイスター炒め

1人分の栄養価 エネルギー158kcal、食塩相当量1.2g



### 材料(4人分)

- ピーマン…………… 2個(70g)
- 好みのキノコ…………… 100g
- ナス…………… 2本(140g)
- 豚もも肉…………… 150g
- 「酒…………… 小さじ1
- 「A 酢…………… 小さじ1
- 「片栗粉…………… 小さじ1
- 「ごま油…………… 大さじ2
- 「オイスターソース…………… 大さじ1
- 「B しょうゆ…………… 大さじ1
- 「酒…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 水…………… 大さじ2

### 作り方

- ①ピーマンは種を取って千切り、ナスは横半分に切ってから6等分のくし切りにし、水に漬けておく。キノコは他の食材と大きさをそろえて切る。
- ②豚もも肉は細切りにし、Aの酒・酢に漬け、片栗粉を入れもみ込む。
- ③ナスを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
- ④Bの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油をひき、②を炒め、肉の色が変わったら①を加える。Bの調味料を加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥いったん火を止め、水溶性片栗粉を回し入れ、再び加熱し、とろみがついたら完成。

問旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

## データシート

火災		交通事故		人のうごき		[10月1日現在]	
[9月]	令和3年の累計	[9月]	令和3年の累計	[9月の移動]		人口	前月比
建物火災	2件(13件)	事故件数	124件(1,205件)	転入	158人	出生	34人
その他の火災	0件(5件)	死亡者数	1人(1人)	転出	139人	死亡	61人
						世帯数	26,704世帯(+22世帯)

令和3年10月15日発行[毎月2回 1日・15日発行] 編集:旭市役所秘書広報課  
〒289-2595 千葉県旭市二の2132番地 ☎0479-62-1212(代表)

旭市ホームページ <https://www.city.asahi.lg.jp/>

広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD(ユニバーサルデザイン)フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。