

## STOP! コロナ禍での誹謗中傷

▶コロナ禍で不安が募っている今、悪意のない言動でも気付かないうちに誰かを傷付けているかもしれません。相手の立場に立った、思いやりのある行動をしましょう。やってはいけない「さかでこせ」

- ㊤…差別・偏見
- ㊦…感染者探し
- ㊧…デマやうわさの拡散
- ㊨…個人情報の流出
- ㊩…責任追及

感染の可能性がある時に安心して言い出せる雰囲気をつくることは、感染予防にもつながります!

### 【新型コロナウイルスの退院基準(抜粋)】

▶感染拡大の可能性は、発症の2日前から発症後10日程度とされています。下記の基準を満たし、療養を終えた人からの感染リスクは低いことが分かっています。

- 症状有り：発症日から10日経過かつ症状軽快後72時間経過
- 症状なし：検体採取日から10日経過

※コロナ禍での誹謗中傷について、チラシを作成しました。詳しくは、QRコードからホームページをご覧ください。



### 【高齢者相談】⑧・ところ／各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321



ツオイワン(モンゴル風焼きうどん)

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会 文化資源活用課

モンゴル家庭料理「ツオイワン」を紹介。本国では、小麦粉から麺を作りますが、今回は餃子の皮を使用しました。

### 【材料】4人分(1人分266kcal)

- |           |      |        |       |
|-----------|------|--------|-------|
| ●餃子の皮     | 30枚  | ●ニンニク  | 1片    |
| ●豚ロース肉薄切り | 240g | ●塩     | 少々    |
| ●キャベツ     | 300g | ●塩コショウ | 少々    |
| ●ニンジン     | 80g  | ●水     | 150cc |
| ●ジャガイモ    | 小2個  | ●醤油    | 小さじ1  |
| ●タマネギ     | 1/3個 |        |       |

- ①餃子の皮・キャベツ・ニンジン・タマネギ・ジャガイモは3～5mm位の幅で細切りに、ニンニクはみじん切りにする。
- ②豚肉を5mmの幅で切る。
- ③フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、熱したら②と①のキャベツ・ニンジン・タマネギ・ジャガイモの順に炒め、火が通ったら調味料④を入れる。
- ④水と①の餃子の皮を入れ、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ⑤お好みで醤油を加え、味を調える。

g-sky76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

