

クリアソン新宿 JFL第2シーズン始動

区サッカー協会の代表チーム・クリアソン新宿が、JFL(日本フットボールリーグ)に昇格して2年目のシーズンを迎えます。

新宿区をホームタウンとするクリアソン新宿は、子ども向けのサッカー教室やしんじゅくこどもまつり等の活動を通じて、新宿のまちの発展に寄与しています。詳しくは、クリアソン新宿公式ホームページ(左下二次元コード)。

HP <https://criacao.co.jp/soccerclub/> をご覧ください。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590

■シーズン開幕戦はラインメール青森戦です

日時 3月12日(日)午後1時から

会場 味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

■国立競技場で試合を開催します

第5節ブリオベッカ浦安戦を国立競技場(霞ヶ丘町10-1)で実施します。

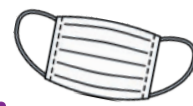
日程 4月9日(日)

HPで詳しく



▶クリアソン新宿
(©2022Hironoshin F)

3月13日 から マスクの着用は 個人の判断が基本になります



国は、これまでマスクの着用は屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、方針を変更し、3月13日(月)からはマスクの着用を個人の判断に委ねることとしました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

※事業者が感染対策等の理由により、利用者や従業員にマスクの着用を求められることがあります。

下記の場面には注意しましょう。

マスクの着用が望ましい場面

■周囲の方に感染を広げないために、マスクを着用しましょう

- ▶医療機関の受診や、高齢者施設等を訪問するとき
- ▶通勤ラッシュ等で、混雑した電車・バスに乗るとき



■ご自身を感染から守るために、マスク着用が効果的です

- ▶高齢・基礎疾患がある・妊娠しているなど、重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所へ行くとき



問合せ 保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862・FAX(5273)3820

すすめ! しんじゅく 健康コンコズ!!

輝く歯・健康な歯を保つためには、定期的な歯科健診の受診と、ご自身による毎日のケアが大切です。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930



vol.19 輝く歯のために



野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
~1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930

3月のレシピ

豚肉と野菜の蒸し煮

手軽に野菜と肉を摂取できる、季節の変わり目におすすめの一品です。

この料理1人分で約170gの野菜がとれます。



◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇

- ① 長ネギは斜め切り、白菜とエゴマの葉はざく切り、水菜は2~3cm程度に切る。
- ② フライパンに①を敷き、その上に豚肉を広げる。
- ③ 豚肉の上に酒を回しかけ、ふたをして、中火で加熱する。
- ④ 豚肉に火が通り、野菜から十分に水分が出てきたらポン酢を加える。
- ⑤ 全体に火が通るまで加熱する。

材料(2人分)

- ▶長ネギ…………… 1/2本
- ▶白菜…………… 1/8株(200g)
- ▶エゴマの葉(シンの葉も可) …… 6枚
- ▶水菜…………… 1束(100g)
- ▶豚薄切り肉…………… 200g
- ▶酒…………… 大さじ2
- ▶ポン酢…………… お好み

(レシピ提供/区食育ボランティア 飯田裕美)