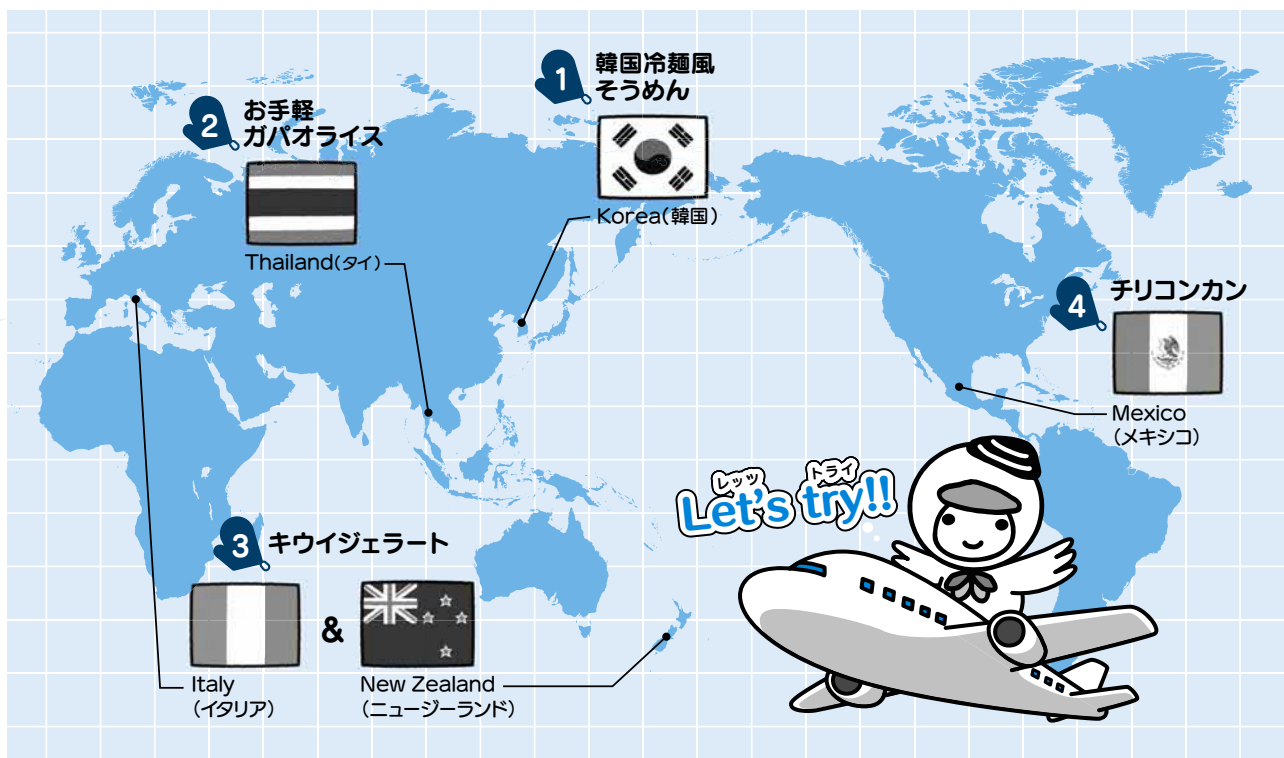




コロナに負けるな!! しっかり食べて夏を乗り切ろう! ～おうちの中で世界旅行気分～

健康支援課 ☎(32)6411

新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が増え、料理をする機会が増えたという方も多いのではないのでしょうか?そこで、これからの季節にピッタリの夏バテや体がだるいときなどに役立つ、世界各国のスタミナレシピを紹介します!おいしいだけではなく、疲労回復に良いクエン酸やビタミンB₁、ストレスに対抗できるビタミンCなどを含んでいるうえ、お手軽に世界の料理を味わうことができます。元気の源を積極的に摂取して、みんなで暑い夏を乗り切りましょう!



広報

とまごまい



2 クローズアップ

コロナに負けるな!!
しっかり食べて夏を乗り切ろう!!
～おうちの中で世界旅行気分～

4 特集Ⅰ

令和2年9月～令和3年3月実施

マイナンバー
カードでマイ
ナポイント

6 特集Ⅱ

新型コロナウイルス
への経
済対策について

9 市政トピックス

第2期若小牧市人口ビジョン及び総合戦略を策定しました

10 カルチャージャーガイド

おでかけガイド

12 健康ガイド

健康教室／健康相談／健康NEWS ほか