



三色ナムルと鶏そぼろのビビンバ

1品で栄養満点免疫アップメニュー



小松菜には、皮ふや粘膜を守る抗酸化作用があるベータカロテンや、免疫力強化に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。ウイルスに負けない体作りを継続するには、免疫力を落とさないことが大切です。今回はビビンバに発酵食品のキムチと高たんぱくな鶏ひき肉を組み合わせ、免疫アップにつながる1品を紹介します。

フルーツヨーグルト

とろろ昆布のスープ



三色ナムルと鶏そぼろのビビンバ

材料（2人分）

ご飯	適量	鶏ひき肉（もも）	200g
ニンジン	60g	砂糖	大さじ 1
小松菜	100g	しょうゆ	大さじ 1/2
もやし	100g	酒	大さじ 1
		コチュジャン	大さじ 1/2
A-しょうゆ	大さじ 1/2	半熟卵	2 個
A-ごま油	大さじ 1	キムチ	40g
A-鶏ガラスープの素	小さじ 1/3		
A-いりごま	適量		

1. ニンジンは千切り、小松菜は5cmほどの長さにざく切りにする。
2. ニンジン・小松菜・もやしの順に茹で、水分を絞ってAで和える。
3. 鶏ひき肉とBの調味料をフライパンに入れ中火にかけ、箸4～5本で混ぜながらそぼろを作る。
4. 丼にご飯・ナムル・鶏そぼろ・キムチ・半分に切った半熟卵を盛り付ける。

●栄養量（1人前）：熱量505kcal、塩分1.5g（ご飯160g計算）
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市

若者会議

だより



あけましておめでとうございます。伊賀市若者会議広報宣伝部の大平です。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、予定していたラウンドテーブルが中止となるなど、若者会議の活動も限られたものになりました。新しい年を迎えて、今年こそは皆さんに私たちの活動を知ってもらえるように頑張っていきたいと思っておりますので、応援よろしくお願い致します。

今後の活動としては、1月末に開催される「全国まちづくり若者サミット」に参加を予定しています。今回は伊賀市若者会議メンバーが実行委員として中枢で活躍しているので、昨年以上に力強く全国に向けて伊賀市の素晴らしさを発信できれば

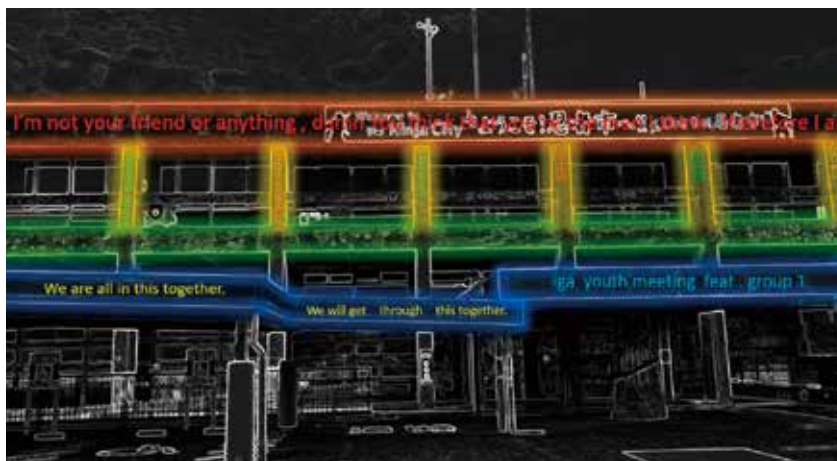
と考えています。

また、2月下旬には、メンバー全員で取り組んできたプロジェクションマッピングのお披露目を予定しています。詳しくは伊賀市若者会議のSNSなどで発信しますので、ぜひご確認ください。

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp



プロジェクションマッピングのイメージ

2月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時 間	場 所	問い合わせ／備考	電 話
法律相談 ※予約制 *市職員（弁護士）が相談に応じます。 （年度内1回のみ）	16 日(火)	13:00 ～ 16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 2/9 8:30～受付 ※先着6人	22-9638
	24 日(水)		島ヶ原支所 2階委員会室	島ヶ原支所住民福祉課 2/17 8:30～受付 ※先着6人	59-2109
女性法律相談（離婚・親権など） ※予約制	17 日(水)	13:00 ～ 16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室	人権政策課 ※受付期間（1/29～2/12） ※先着4人	22-9632
行政相談（行政相談委員） *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	5 日(金)	13:30 ～ 16:00	阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所住民福祉課	43-0333
	10 日(水)		島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
	18 日(木)		本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
	19 日(金)		青山福祉センター 相談室	青山支所住民福祉課	52-3227
	19 日(金)		大山田福祉センター 相談室	大山田支所住民福祉課	47-1152
人権相談 （人権擁護委員）	3 日(水)	13:30 ～ 16:00	島ヶ原支所 会議室	島ヶ原支所振興課	59-2109
	5 日(金)		阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所振興課	43-1543
	8 日(月)	9:00 ～ 12:00	青山福祉センター 相談室	青山支所振興課	52-1115
	10 日(水)	13:30 ～ 16:00	伊賀支所 2階大会議室	伊賀支所振興課	45-9108
	18 日(木)		ハイトピア伊賀 4階相談室 3	人権政策課	22-9683
	19 日(金)		大山田福祉センター 相談室	大山田支所振興課	47-1150
司法書士相談（登記・相続・借金問題など） ※予約制	24 日(水)	13:00 ～ 16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間（1/28～2/19） ※先着5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	12 日(金)	13:30 ～ 15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限（2/9） ※先着4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	3 日(水)	10:00 ～ 15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所	059-228-9112
	19 日(金)			津年金事務所	
緑（園芸）の相談	8 日(月)	13:30 ～ 16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための 行政書士相談 ※予約制	4 日(木)	13:30 ～ 16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※受付期限（2/2） ※先着4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	24 日(水)	14:00 ～ 17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	26 日(金)	10:00 ～ 11:00	ハイトピア伊賀 4階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	18 日(木) ※予約制	13:30 ～ 15:00	伊賀市シルバー ワークプラザ	シルバー人材センター	24-5800
経営相談	12 日(金)	10:00 ～ 16:00	本庁舎 3階会議室 301	三重県産業支援センター	059-228-3326

※このほか、常時開設相談（消費生活相談、高齢者・障がい者の総合相談、女性相談、家庭児童相談、母子・父子自立相談、こどもの発達相談、教育相談、青少年相談、若年の就労相談、雇用・労働相談、生活にお困りの方の相談、人権相談）もあります。