

明記のないものは… ●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください ●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます ※電話番号などは間違いないようおかけください ★6月の休館日は17日です

藤沢公民館 ☎(22)0019 FAX(22)0293 ●おはなしのへや 6月1日(土)午前11時。幼児～小学生。

鵜沼公民館 ☎(33)2002 FAX(33)2203 ●健康づくりウォーキング～江の島へ行こう 6月28日(金)午前9時～正午。鵜沼海岸ほか(約5km)。講師=湘南ふじさわウォーキング協会会員。成人30人。☎6月7日(金)から電話または来館で。

●おはなしのへや 6月1日(土)午後2時～2時45分。絵本の読み聞かせほか。

●百人一首であそぼうよ 6月8日(土)午前10時～正午。小・中学生30人。

●おもちゃの病院 6月9日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

●おててつないで(保育専用室開放) 6月12日(水)午前10時～午後2時30分。乳幼児と保護者。

●卓球開放 6月9日(日)午後1時30分～4時。

●鶴つ子囲碁・将棋ルーム 6月16日(日)午前10時～正午。小・中学生。

村岡公民館 ☎(23)0634 FAX(23)0641 ●おもちゃの病院 6月2日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

●むらっこひろば(子ども室開放) 6月14日(金)、28日(金)午前10時～正午。

六会公民館 ☎(90)0203 FAX(83)2298 ●おはなし会 6月5日(水)、12日(水)午後3時15分～3時45分。

●いしかわ子育てひろば 6月17日(月)午前10時～正午。石川コミュニティセンター。未就学児と保護者のフリースペース。

●サウンドテーブルテニス開放 6月15日(土)午前9時～11時30分。

●卓球開放 6月16日(日)午前9時～11時30分。

御所見公民館 ☎(49)1221 FAX(48)5807 ●市民企画講座～公民館事業の企画委員募集 6月14日～7月5日毎週金曜日午後1時30分～2時30分。5人。☎5月30日(土)午前9時から電話または来館で。

●宮原地区あじさい巡りウォーキング 6月18日(水)午前9時～正午。※雨天時は御所見公民館で実施。講師=湘南ふじさわウォーキング協会会員。15人。☎6月4日(土)午前9時から電話または来館で。

●おはなし会 6月1日(土)午後2時～2時30分。

●おひざのうえのおはなし会 6月11日(水)午前11時～11時20分。乳幼児と保護者。

長後公民館 ☎(46)7373 FAX(46)7034 ●健康づくりウォーキング～長後を歩こう! 6月25日(火)午前9時30分～正午。講師=湘南ふじさわウォーキング協会会員。成人30人。☎6月10日(月)から電話または来館で。

●スポーツを始めたばかりの君達へ 6月23日(日)午後1時30分～3時30分。けがをしにくい動作を学ぶ。講師=藤沢長後接骨院院長望月真氏。小・中学生20人。※保護者同伴可。☎6月11日(火)から電話または来館で。

●ベビー3B体操 7月2日(火)午前10時～11時。講師=日本3B体操協会公認指導員高橋典子氏。4カ月以上で歩きだすまでの乳児と保護者12組。☎6月18日(火)から電話または来館で。

●おはなし会 6月15日(土)、22日(土)午後2時30分～3時。

●卓球開放 6月8日(土)午後1時30分～4時30分。11日(火)、25日(火)午後6時～9時。

●バドミントン開放 6月12日(水)、26日(水)午後6時～9時。22日(土)午後1時30分～4時30分。

善行公民館 ☎(90)0097 FAX(81)4441 ●善行雑学大学第1回公開ミニ講座～鎌倉の道と寺社を考える 6月21日(金)午後2時～4時。講師=磯川いづみ氏。40人。☎5月27日(月)から電話または来館で。

●第1回湘南健康長寿研究会一般公開講演会「食べる幸せを守る事が長寿の秘訣」 6月23日(日)午後1時30分～4時。認知症予防の鍵は歯のかみ合わせほか。講師=歯学博士片山正昭氏ほか。50人。☎5月31日(金)から電話または来館で。

●おはなし会 6月1日(土)午後2時～2時30分。5日～26日毎週水曜日午後3時30分～4時。

●おひざのうえのおはなし会 6月21日(金)午前11時～11時30分。

●おもちゃの病院 6月1日(土)午後1時30分～3時。おもちゃの修理。※1家族2点まで。部品交換などは実費。

湘南大庭公民館 ☎(87)1112 FAX(87)1110 ●6月18日(火)午前9時～午後10時は改修工事のため、休館となります。市民センター業務は通常通り行います。

●東京五輪音頭2020講習会 6月15日(土)午前10時～正午。講師=相良陽子氏。成人80人。☎6月4日(火)午前9時30分から電話または来館で。

●わらべうたであそぼう 6月4日(火)午前10時30分～11時。親子でわらべうたを楽しむスペース。

●湘南大庭わんぱく広場 6月8日(土)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●体育室開放事業 ◎卓球…6月2日(日)午前9時～正午。◎バドミントン…6月9日(日)午前9時～正午。

●ローリングバレーボール開放 6月12日(水)午後3時～5時。障がいのある方。

湘南台公民館 ☎(45)3070 FAX(45)1604 ●バドミントン・卓球開放 6月6日(土)午前9時～11時30分。13日(水)午後1時30分～4時。

片瀬公民館 ☎(29)7171 FAX(25)8907 ●楽しく子育て～保育室で遊ぼう 6月12日(水)午前10時～正午。栄養相談ほか。乳幼児と保護者。

片瀬しおさいセンター ☎(29)6668 FAX(29)6674 ●コケテラリウム作り～苔について学ぶ 7月2日(火)午前9時30分～11時30分◎午後1時30分～3時30分。各回16人。費1000円。☎6月11日(火)から電話または来館で。

●ロビーコンサート「ほほえみジャズコンサート」 6月15日(土)午後1時30分～3時。出演=クォーターノーツ120。

●講師付き公開講座「のびのびらくらくストレッチ」 6月6日(水)午後7時～8時。講師=井筒奈緒美氏。

●卓球・バドミントン開放 6月15日(土)午後1時30分～4時30分。

明治公民館 ☎(34)5660 FAX(33)5727 ●サークル参観日 6月1日(土)～30日(日)。※詳細は明治公民館のホームページをご覧ください。

●若くならう学級(高齢者学級)公開講座「古典文学への誘い」 7月11日(水)午後1時30分～3時30分。60歳以上の方30人。☎6月14日(土)午前9時から電話または来館で。

●おひざのうえのおはなし会 6月5日(水)、14日(土)午前11時15分～11時30分。幼児。

●おはなし会 6月5日(水)、12日(水)午後3時30分～4時。幼児～小学生。

●キッズ囲碁 6月15日(土)午前10時～正午。小・中学生。

●バドミントン開放 6月9日(日)午後1時30分～4時。

遠藤公民館 ☎(86)9611 FAX(87)3008 ●おいでよ!にこにこきっず「ちっちゃな運動会」 6月12日(水)午後3時30分～4時15分。3歳以上の未就学児と保護者。

●子育て広場 6月4日(火)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。

●絵本の玉手箱 6月5日～26日毎週水曜日午後3時～3時30分。お話会。幼児～小学3年生。

●小さな小さな玉手箱 6月11日(火)午前11時～11時30分。お話会。乳幼児と保護者。

●卓球開放 6月8日(土)午前9時～11時。

辻堂公民館 ☎(34)9151 FAX(34)4187 ●さくらんぼ広場(親子開放事業) 6月25日(火)午前10時～正午。未就学児と保護者25組。

●おはなし会 6月4日(水)、18日(水)午後3時30分～4時。幼児～小学生。

●おひざのうえのおはなし会 6月13日(水)、27日(水)午前11時15分～11時30分。乳幼児と保護者。

●ピラティス開放 6月14日(金)午後7時～8時30分。講師=米山綾子氏。30人。※中学生以下は保護者同伴。

●ラジオ体操開放 6月8日(土)午前10時～11時。講師=(特非)全国ラジオ体操連盟公認指導士。20人。

特集 6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です 「食べる力」は「生きる力」



「食育」は生涯にわたり健康な心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。この機会に「食」について考え、できることから実践してみませんか。 **問い合わせ** 健康増進課 ☎(50)8430、FAX(28)2121

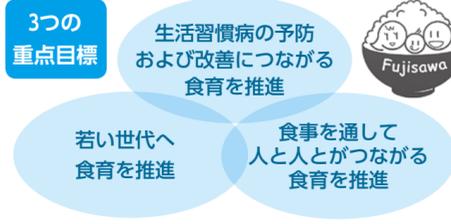
食育とは

さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。「食べる力」には、食事を通じて「心と体の健康を維持できること」「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちをもつこと」などがあります。子どもから大人まで生涯にわたって「食育」を実践しましょう。

市の食育に関する取り組み

市では、第2次藤沢市食育推進計画を策定し、市民・関係機関・行政が連携して保育園や学校、地域での食育に関する普及啓発、講座の開催などの取り組みを行っています。

大目標 市民一人ひとりが生涯健康であるために、自分に適した食生活を送る力を育て



本市の現状

市が行ったアンケートの結果、次のことが分かりました。

- 若い世代は、朝食を食べない人、主食・主菜・副菜のそろった食事をしていない人、野菜を食べない人が多い
- 「1日3回食事をする」「野菜を多く食べる」「栄養のバランスを考える」「塩分を控える」などに普段から気をつけている人が多い

「食品ロス」を減らそう

食べられるのに捨てられている食品を「食品ロス」といいます。日本では、食品ロスが年間約632万トンにも上ります。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らしましょう。



食品ロス削減の工夫

- ☆食材を「買い過ぎず」「使い過ぎず」「食べ切る」ようにしよう
- ☆「消費期限」(食べても安全な期限)と「賞味期限」(おいしく食べられる期限)の違いを正しく理解しよう
- ☆外食時の食べ残しをなくそう

地域で活躍!食育を推進しています!



藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

公民館を拠点に「おいしく、楽しく、健康に」を目標として、「食」を通じた健康づくりを推進しています。市主催の養成講座の修了者による全国組織のボランティア団体です。



藤沢栄養士の会 さつき会

主に市内で活動している栄養士の会です。会員の仕事はクリニック・保健センターでの栄養指導、料理講師などさまざまです。市民の健康増進に向け、食育活動を行っています。



食サポーター

市主催の養成講座で食育や健康づくりの基礎知識を学び、市主催のイベントなどで野菜の摂取や減塩などを呼び掛けています。