



8月31日は 野菜の日

野菜のバザーで夏を元気に乗り切りましょう！



野菜にはビタミンや食物繊維など、体を元気に保つための栄養素がたくさん含まれています。旬の野菜でおいしい健康習慣を身に付けましょう。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)8430、㊟(28)2280

「ちょい足し」で

野菜を無理なく食べる工夫

夏は加熱調理を避けるあまり、野菜の摂取量が減ってしまいがちです。

少しの工夫で、いつもの料理に夏野菜を「ちょい足し」してみませんか。

- ★もろきゅうや冷やしトマトなど、新鮮な野菜を切るだけで一品が出来上がります
- ★オクラやカボチャ、トウモロコシに少しの水をかけてレンジで加熱すると手軽に食べられます
- ★たっぷり野菜を入れて具だくさんの汁物を作りましょう。冷やしてもおいしく食べられます
- ★外食やスーパー、コンビニで野菜を多く使った料理や総菜を選びましょう



健康づくり応援団協力店「ふじさわベジプラス店」

野菜をしっかり食べることができ、おいしく無理なく健康づくりができるお店です。協力店も募集しています。詳細は市の☎の健康づくり課のページ、またはInstagramへ。



市の☎
店舗一覧など



Instagram
「ふじさわ食育ひろば」



ステッカー
が目印

藤沢産農産物直売所・各種イベント

藤沢産サンセットマルシェや農産物直売所「わいわい市」「米ディハウスくげぬま」では、新鮮で安心な藤沢産の農産物などを販売しています。

四ツ葉会講座「野菜たっぷり季節のごちそう」

と き 9月23日(休)午前10時～午後1時
と ころ 六会市民センター
内 容 講話と調理実習(彩り野菜のカレーラタトゥイユ焼きドリア)
対象・定員 成人8人(先着順) **費 用** 600円
申し込み 8月17日(月)午前10時から電話で内海 ☎050(1166)8702へ

主な内容

●特集 住宅用火災警報器を点検・交換しましょう!…6・7面



火災警報器が適切に作動するように定期的に点検し、設置後10年を目安に交換しましょう。

●蒸気機関車「しおかぜ号」藤沢に来て半世紀…8面



今年、八部公園に保存されている蒸気機関車しおかぜ号は誘致・保存から50周年を迎えます。

スポーツ…2～4面、生涯学習事業…4・5面、カルチャー…7面、くらしの情報ガイド…9～11面

藤沢市公式ホームページ
はこちら▶



◀市のホームページの
「イベント情報」はこちら



市の施設の場所などを
案内しています▶



紙面に掲載した事業などは中止や変更となる場合があります。詳細は各担当へお問い合わせください。