

## 6月は食育月間 毎月19日は食育の日 食育について考えてみよう

食育とは、「さまざまな経験を通じて食に関する知識や食を選ぶ力を身につけ、健康的な食生活を送れる人を育てること」といわれています。

この機会に、健康づくりや環境につながる大切な「食」について考えてみませんか。

**問い合わせ** 健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(50)0668

### 藤沢市の食に関する課題

- ◎野菜摂取量や朝食を食べている人の割合が少ない
- ◎食事バランスの偏り
- ◎若い女性のやせ
- ◎働く世代の男性の肥満
- ◎高齢期の食事バランス
- ◎次世代への食文化の継承 など



### 取り組んでみよう!

- ◎1日3食、食事バランスを考えて食べる
- ◎自分に合った体重を知る
- ◎よく噛んで食べる
- ◎高齢期は体重や食事が減らないように気を付ける
- ◎和食や行事食を取り入れる
- ◎地元でとれた食材を選ぶようにする
- ◎農業・漁業の体験講座などに参加する
- ◎食品ロスを減らすように心掛ける

みんなといっしょなら  
もっとたのしい!



### 食育講演会に参加してみませんか

**とき** 6月27日(火)午後2時~3時30分  
**ところ** ⑦オンライン受講、①保健所  
**内容**

講演「台所から始めるSDGs~持続可能な食べ方・暮らし方とは?今日からできる身近なSDGs」  
(講師=女子栄養大学教授井元りえ氏)

**対象** 市内在住・在勤・在学の方⑦85人、①15人(ともに先着順)  
**費用** 無料

**申し込み** 6月1日(木)午前9時~20日(火)午後5時に⑦は市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」、①は電話または来所するか、ファクスに氏名・年代・電話番号を書いて、健康づくり課へ



### 食育に関する情報も発信中!

市のホームページの健康づくり課のページでは、食育に関するさまざまな情報を紹介しています。

また、市では「第3次藤沢市食育推進計画」に基づき取り組みを進めています。内容など詳細は同ページをご覧ください。

### 今日からできる食育(動画)

本市の食育に関する取り組み、地域で食育に関わる団体、親子でできる食育・レシピなどを紹介しています。



### ふじさわベジプラス店

野菜をたくさん食べられるお店を紹介しています。



## 広報ふじさわ プレゼントコーナー

今回は、羽根澤屋別邸 日本料理 満うら(高倉873-1、☎(90)3159)の「ランチペアお食事ご招待券」を抽選で3組にプレゼントします。



### 申し込み・問い合わせ

はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号と広報ふじさわを読んだ感想を書いて、6月5日(月)必着までに広報シティブロモーション課「広報ふじさわプレゼントコーナー」(〒251-8601朝日町1-1) ☎内線2122、FAX(24)5929へ

※メニューは日によって異なります  
※当選者の発表は、招待券の発送をもってかえさせていただきます

## 休日・夜間などの急患診療

**南** 南休日・夜間急病診療所  
☎(23)5000 片瀬339-1 (藤沢市医師会館内)

**北** 北休日・夜間急病診療所  
☎(88)7301 大庭5527-1 (保健医療センター内)

☎は災害時などに「高齢者等避難」以上が発令された際は休診の場合があります

区分	平日夜	土曜夜	土曜深夜	日・祝日昼	日・祝日夜	日・祝日深夜
診療時間 ※1	午後8時~11時	午後6時~11時	午後11時~翌朝午前7時30分	午前9時~午後5時(正午~午後1時はお休み)	午後6時~11時	午後11時~翌朝午前7時30分
内科	○	○	○※2	○	○	○※2
小児科	○	○	※3	○	○	※3

※1 受付時間…平日は診療時間終了15分前まで、土・日曜日、祝日は30分前まで

※2 北内科の午後11時以降は要事前連絡

※3 小児科の午後11時以降は市民病院☎(25)3111へ(要事前連絡)

☆発熱患者に対応した診療も実施しています

	日曜日・祝日 午前9時~午後5時(正午~午後1時はお休み)
耳鼻咽喉科	当番医療機関で実施(北へお問い合わせください) ※4
眼科	当番医療機関で実施(南あるいは北へお問い合わせください) ※4

※4 問い合わせ時間…午前9時~午後4時30分

全国版救急受診アプリ「Q助」 突然の病気やケガのとき、救急車を呼ぶべきかを判断する目安となります。また緊急時にはWEB版からもアクセスできます。

## ふじさわ安心ダイヤル24

☎0120(26)0070

※発信者番号は通知設定でおかけください

24時間電話健康相談サービス  
健康相談・医療相談・介護相談・育児相談・  
メンタルヘルス相談・医療機関情報  
表中の診療時間以外はこちらへ

	月~金曜日(夜間)	土曜日(午後1時~翌朝午前8時)
外科・整形外科	午後8時~翌朝午前8時 ☎0120(26)0070で案内	5月20日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 27日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 6月3日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27)1511 10日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451

	日曜日・祝日	
	午前9時~翌朝午前8時	午前9時~午後5時
外科・整形外科	5月21日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 28日 藤沢湘南台病院 ☎(44)1451 6月4日 藤沢脳神経外科病院 ☎(27)1511	5月21日 赤見整形外科 ☎(36)7231 28日 藤田医院 ☎(36)0979 6月4日 櫻井胃腸科クリニック ☎(86)2822
産婦人科		5月21日 吉田クリニック ☎(88)1103 28日 とやま産婦人科医院 ☎(22)1103 6月4日 桜林産婦人科医院 ☎(22)2222

	日曜日・祝日(午前9時30分~正午、午後1時~4時) ※5
歯科	休日急患歯科診療所 ☎(26)3310 鶴沼石上2-10-6(口腔保健センター内)

※5 受付時間…午前、午後ともに診療時間終了30分前まで