

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育の主役は子どもから大人まで、皆さん一人一人です

より良い食生活を実践していけるよう、食に関するさまざまな事業を実施しています。管理栄養士の栄養相談（随時）や、市報・市HPで食に関する情報の掲載も行っています。お気軽にご利用ください。

市食育推進計画の目標

○毎日朝食を食べる

朝食をとることで、脳や体が目覚め、活動しやすくなります。朝すぐに食べるものがあると便利です。果物・牛乳・ヨーグルト・おむすび・サンドイッチ・サラダなどは買いやすく食べやすいです。

簡単な朝食レシピを市HPに掲載しているので、ご覧ください。

○食事を食べる時はよくかんで食べる

食事をよくかんで食べると、胃腸での消化・吸収が高められます。また、少量の食事でも満腹感が得られやすくなります。

■市HPの掲載場所くらしの情報→健康→食に関する情報→食育リーフレット→食育リーフレット（バランスと朝食）

クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介

国分寺市のキッチン

<https://cookpad.com/kitchen/16684637>※右のQRコードからもアクセス可



栄養成分表示を活用しましょう

健康や栄養を考えて自分にあった食品を選ぶ際、目安となるのが栄養成分表示です。

お店に並ぶ容器包装に入れられた加工食品では、エネルギー、たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）などの栄養成分が分かるので、上手に活用して、適切な量と質の食事につなげましょう。活用方法などは消費者庁HPをご覧ください。

栄養成分表示の例（おにぎり）



栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	181kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.5g
炭水化物	39.9g
食塩相当量	1.3g

→健康推進課☎(042)321-1801

フォトニュース



お散歩カーを寄贈いただきました

4月24日、トヨタ西東京カローラ(株)から、地域の子どものために、お散歩カー2台を寄贈いただきました。

おはなしポケット講演会

金太郎って、本当はどんな物語なの？ 誰もがよく知る日本の伝説の系譜を探る

6月15日(土)午後2時～4時
本多公民館※当日直接会場へ

なぜまさかりを持っているの。なぜ金の腹掛けをしているの。金太郎のお話はどのようにして生まれたのか一緒に探っていきましょう。講義切りエさん 無料 無料おはなしポケット 協力本多図書館 講師紹介企画・編集、物語や戯曲の執筆。日本ペンクラブ子どもの本委員。著書に「日本の伝説 はやたろう」「おはなしぎょうじのえほん 春夏秋冬」(子どもの未来社)など



日本の伝説 きんたろう (2019年 子どもの未来社)

→本多図書館☎(042)324-2022

6月は浸水対策強化月間

浸水を防ぐため、道路にある雨水ますや側溝にごみを捨てたり、物を置かないでください。また、東京アメッシュ <https://tokyo-amej.wa.or.jp/> 降雨情報を提供しています。

↓下水道課(内438)

↓文化振興課☎042-313-8182

8月17日(土)午後2時～(開場11時30分) いずみホール
第1回国分寺みらい音楽コンクール
受賞者記念コンサート
輝ける未来に向かって羽ばたく、若きピアニストたちによる記念コンサートです。
■出演同ホール受賞者飯塚日向子さん(グランプリ)・西田桃さん(中学生部門金賞)・みらい賞)・奥山詩子さん(小学校5・6年生部門金賞) ゲスト 演奏樽谷公平さん(ピアノ)
定370人 ¥500円(全席自由) ※中学生以下無料(要チケット)・未就学児入場不可 6月4日(火)午前10時から同ホール窓口または午後1時から電話で(翌日以降は午前9時から受け付け) ※先着順。窓口での受け付けが優先 同ホール☎042-323-1491 注 電話で申し込みの場合は2週間以内に同ホール窓口でお支払いください。お越しいただけない場合はキャンセルとなります

フォトニュース

食育月間

イベント

休日急病診療

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

いずみホール自主事業

TSUKEMEN LIVE 2019 時を超える絆

9月14日(土)午後4時～(開場=3時30分)
いずみホール

ヴァイオリン2本とピアノからなるアコースティック・インストゥルメンタル・ユニットの公演。今回は、合唱を通して絆の大切さを伝えます。クラシックでもない、ポピュラーでもない、新しい音楽をお楽しみください。

■出演 ヴァイオリン=TAIRIKUさん・KE NTAさん、ピアノ=SUGURUさん



TSUKEMEN

定370人

¥4,800円(全席指定) ※未就学児入場不可

申6月2日(日)午前10時から同ホール窓口または午後1時から電話で(翌日以降は午前9時から受け付け) ※先着順。窓口での受け付けが優先。午前10時からチケットぴあ <https://t.pia.jp> ☎(0570)02-9999 (Pコード=151-511)・イープラス <https://eplus.jp> でも販売

問同ホール☎(042)323-1491

注同ホールに電話で申し込みの場合は2週間以内に同ホール窓口でお支払いのうえ、席を指定してください。お越しいただけない場合はキャンセルとなります

→文化振興課☎(042)313-8182

休日急病診療

当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行えません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。また、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません
- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- テレフォンサービス☎(042)322-7700 (自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
6月2日(日)	10:00~13:00	東元町内科クリニック	東元町4-14-1 東元町メディカルビル3階 ☎324-5688
	14:00~18:00	曾根医院(眼)	本町4-19-8 ☎322-0516
	10:00~18:00	東元町調剤薬局	東元町4-14-1 東元町エムビル101 ☎326-9772
6月9日(日)	9:00~12:00	羽田歯科医院	本町4-13-13 第6荒田ビル2階 ☎325-4609
	13:00~19:00	新川医院(内)	光町1-39-13 ☎572-7850
	10:00~13:00	国分寺駅前クリニック(精神・心内)	南町3-15-10 ヒラキビル2階 ☎323-4667
6月9日(日)	10:00~18:00	なかむら薬局	南町3-9-25 都営国分寺三丁目団地C棟111号 ☎321-5911
	9:00~12:00	ゆとり歯科医院	泉町3-1-17 カリーノ西国分寺1階 ☎324-8812

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

▶右のQRコードからもアクセス可

☎(03)5272-0303 視覚障害者向け専用 ☎(03)5285-8080

国分寺消防署

☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター

#7119 ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323へ

東京都子ども医療ガイド

<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

▶右のQRコードからもアクセス可