

5月の休日当番医

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
 ※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
3日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎⑤8676	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④2299
4日(祝)	くすの木病院 旭町・☎②3111	あいおいクリニック 芦田町・☎④8811	くすの木病院 旭町・☎②3111
5日(祝)	秋山医院 小林・☎②8315	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	田原内科クリニック 相生町・☎③2552
6日(休)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	小山医院 中・☎②1200	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111
10日(日)	光病院 本郷・☎②1234	しのめクリニック 中栗須・☎②8851	光病院 本郷・☎②1234
17日(日)	鬼石病院 鬼石・☎②3121	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②01666	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②01555
24日(日)	くすの木病院 旭町・☎②3111	やまうち内科 2丁目・☎④5792	ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤04182
31日(日)	しろやしき内科 芦田町・☎⑤08320	原内科クリニック 下戸塚・☎④02255	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958

◎救急テレホンサービス (☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

困ったときの5月の無料相談

日常生活に関する悩み事、困り事の相談を無料で受けます。相談員は各分野の専門家で、秘密は厳守します。

相談	日時	会場	予約	問い合わせ
法律相談	1日(金)・15日(金)・28日(木) 午後1時～4時	市役所本庁舎 28日は地域づくりセンター鬼石	下記期日から電話またはふじおか電子申請受付システムで予約(年度内に1回まで) ▷1日=4月17日(金) ▷15日=5月1日(金) ▷28日=5月14日(木)	地域づくり課 (☎④2211)
行政相談	13日(水)・20日(水)・21日(木) 午後2時～4時	市役所本庁舎 21日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ(予約不要)	市社会福祉協議会 (☎②5647)
人権相談	8日(金)・22日(金) 午後1時～3時	市役所本庁舎	当日会場へ(予約不要)	
心配ごと相談	13日(水)・27日(水) 午後1時～4時	総合学習センター北棟	当日会場へ(予約不要)	市社会福祉協議会 (☎②5647)
ボランティア相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	総合学習センター南棟	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	
青少年相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 (LINEのみ午後5時まで) 毎週土・日曜日 午後1時～4時	青少年センター (教育庁舎内)	予約不要 ▷相談方法=電話・面談・LINE (アカウント名:藤岡市青少年センター)	青少年センター (☎④4150)
教育相談	毎週火・木・金曜日 午前9時～午後4時	教育研究所 (教育庁舎内)	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	教育研究所 (☎③9801)
家庭児童相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時	子育て・健康センター	予約不要 ▷相談方法=電話・面談	子育て応援課 (☎⑤7805)

食改推
おすすめ
簡単レシピ

とっちゃんげ汁

問い合わせ 健康づくり課(☎⑤7801)



1人当たり

エネルギー:201kcal タンパク質:10.6g
脂質:5.0g 炭水化物:29.8g 食塩相当量:1.3g

藤岡市の郷土料理です。とっちゃんげ汁の名前の由来は、水で溶いた小麦粉を「取っては投げる」あるいは「父ちゃんが鍋をかき混ぜて作る」だと言われています。

材料(8人分)

豚もも肉 …… 250g	油 …… 大さじ1
ごぼう …… 80g	水 …… 1.3L
大根 …… 220g	だしパック …… 2袋
にんじん …… 80g	小麦粉 …… 120g
里芋 …… 2個	水 …… 100ml
しいたけ …… 2枚	味噌 …… 大さじ2
長ねぎ …… 1/2本	しょうゆ …… 大さじ2

作り方

- ①水とだしパックをいれ、5分間沸騰させる
- ②具材を食べやすい大きさに切る
- ③鍋に油をひき、ごぼう・大根・にんじん・豚肉の順で炒め、だし汁・里芋・しいたけの順で入れ、柔らかくなるまで煮る
- ④ボウルに小麦粉・水を入れて混ぜ、水に濡らしたスプーンですくって鍋に入れる
- ⑤火が通ったら味噌としょうゆを入れ、長ねぎを入れる



食改推の詳細についてはこちら

人権を考へる〜無意識の偏見と人権〜

私たちは日々の暮らしの中で、無意識のうちに偏った見方・考え方で物事を判断したり、決めつけたりしていることがあります。これを「無意識の偏見(アンコンシャス・バイアス)」といいます。例えば、「高齢者はスマートフォンが苦手だろう」「社会的地位の高い人の言動は信用できる」「男性の方がリーダーに向いている」など、意識せずに抱いてしまう思い込みが、それに当たります。こうした偏見は、多くの場合、悪意があるわけではなく、うちに相手を傷付け、公平性を疎外し、差別を生んだり、人間関係を悪化させたりする原因になります。

無意識の偏見に気付く

無意識の偏見は、誰にでもあります。時に、無意識の偏見によって誤った判断をし、物事を決めつけたり、自分の

考えを他者に押しつけたりしてしまいます。その結果、気付かぬうちに、他者や自分の可能性を狭めたり、活躍の機会を損んだりすることにもなります。次にその一例を挙げます。「企業の採用面接で、営業の仕事我希望する女性に対し面接官が、『女性に営業の仕事は大変かもしれない』と、本人の意思や能力、適性を見ることなく採用を見送りました」この対応は、先入観に基づく無意識の偏見からくる誤った対応と言えます。自分が抱いた無意識の偏見に気付くことが、このような問題を防ぐこととなります。それが、公平な機会の提供となり、ひいては組織や社会全体の活力にもつながります。

無意識の偏見への対処

無意識の偏見の存在に気付いたら、次のことを心がけましょう。

- ①物事を判断する際に「思い込み」をしていないかどうか疑ってみる
 - ②直感ではなく、事実に基づき根拠をもって判断する
 - ③日頃からさまざまな場で積極的に違う視点、多様な価値観や文化に触れ、それぞれの違いを受け入れる姿勢を持つ
- 人権とは、全ての人が人として大切に扱われ、尊重される権利です。現代社会では、性別・年齢・国籍・障がいの有無・性的指向など、多様な背景を持つ人々が共に暮らしています。このような中で、自分が持つ無意識の偏見に気付く、それを見直していくことが、多様性を尊重する社会づくりにつながり、それが人権尊重の基盤となります。
- 人権相談 午後1～3時、直接会場へ▽市役所本庁舎2階2・4金曜日▽地域づくりセンター鬼石3木曜日
- 問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)・地域づくり課(☎④2211)