

8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
2日(日)	飯田整形外科医院 篠塚・☎②5770	原内科クリニック 下戸塚・☎④02255	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	中村歯科クリニック 中大塚・☎②0055
9日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	秋山医院 小林・☎②8315		江本歯科医院 宮本町・☎④1955
11日(祝)	光病院 本郷・☎④1234	島田クリニック 中大塚・☎③0005	光病院 本郷・☎④1234	遠藤歯科医院 2丁目・☎④0013
16日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	斎藤医院 緑町・☎②0765		近藤歯科医院 上戸塚・☎②8264
23日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	あいおいクリニック 芦田町・☎④8811		坂井歯科医院 2丁目・☎②0680
30日(日)	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114

☎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8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	7日(金)・21日(金)・26日(水) 午後1時～4時	市役所本庁舎	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) ▷7日=7月24日(金) ▷21日=8月7日(金) ▷26日=8月12日(水)	
行政相談	12日(水)・19日(水)・20日(木) 午後2時～4時	市役所本庁舎 20日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ(予約不要)	地域づくり課 (☎④02211)
人権相談	14日(金)・28日(金) 午後1時～3時	市役所本庁舎	当日会場へ(予約不要)	
不動産相談	19日(水) 午後1時30分～3時	市役所本庁舎	電話またはふじおか電子申請受付システムで予約	
心配ごと相談	12日(水)・26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)	
相続・遺言相談	18日(火) 午後1時～3時30分	総合学習センター北棟	要予約	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 (☎⑤07805)

食改推
おすすめ
簡単レシピ

さっぱりしょうが焼き

問い合わせ 健康づくり課(☎⑤7801)



1人当たり
エネルギー:320kcal タンパク質:18.7g
脂質:20.9g 炭水化物:13.8g 食塩相当量:0.7g

酢の酸味やショウガの風味がアクセントになり、減塩でもおいしく食べられます。豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれています。元気に夏を乗り切りましょう♪

材料(2人分)

- 豚ロース(薄切り)…180g
- 片栗粉……………大さじ1
- タマネギ…………50g
- ごま油……………大さじ½
- ★酢……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- キャベツ…………60g
- キュウリ…………20g
- ミニトマト……2個
- おろししょうが…15g
- しょうゆ…………大さじ½

作り方

- ★の材料を混ぜ合わせ、たれを作る
- タマネギは薄切りにし、豚ロースに片栗粉をまぶす
- フライパンにごま油をひき、②の豚ロースを焼き色が付くまで焼く
- タマネギを加えてしんなりするまで炒め、①で合わせたたれを加え煮たてながら絡める
- 皿に盛り、キャベツ・キュウリ・ミニトマトを添える



人権を考える「人権を支える多様性」

多様性とは、性別・年齢・人種・宗教・文化・国籍・障がいの有無・性的指向や性自認・生き方や価値観など、それぞれの人々が持つ多種多様な背景のことです。私たちは、一人一人さまざまな背景を持っています。

このさまざまな背景を持つ人々が尊重される社会は、多様性が尊重される社会であり、人権が守られる社会といえます。それは、家庭・学校・職場・地域の中で、誰もが自然に自分らしくいられる社会です。言い換えれば、さまざまな違いを持つ一人一人が、それぞれの違いを否定されることなく受け入れられ、そのまま存在できる社会です。

無意識の偏見や思い込み

多様性を尊重するためには、私たち自身が無意識のうちに持つ偏見や思い込みに気付くことが大切です。例えば、「外国人は日本語が分からないは

違いを知り受け入れる

多様性が尊重される社会をつくるためには、それぞれが率先して、さまざまな人と関わりを持つことが大切です。自分と違うからと距離を置くのではなく、自分と違うからこそ、その違いを知り、受け入れようとする姿勢が求められます。

共生社会の実現

多様性は時に、誤解や対立、衝突を生むことがあります。そんなときには、まずは相手を受け入れ、考えを聞き、尊重し、違いを認めるとともに、双方にとってプラスになる方向を探ることが重要です。その結果、異なる視点やアイデアが混ざり合い、新しい発見や解決方法が生み出され、豊かで活気ある社会が構築されます。

一人一人が持つ背景や個性とその違いを認め、尊重し合うことで、皆が安心して暮らすことができる共生社会が実現します。

問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)