

9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
6日(日)	篠塚病院 篠塚・☎②③9261	しろやしき内科 芦田町・☎⑤⑧8320		清水歯科医院 上栗須・☎②⑥6655
13日(日)	光本病院 本郷・☎②④1234	小山医院 中・☎②④1200	光本病院 本郷・☎②④1234	中島歯科医院 6丁目・☎②④1135
20日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤②3121	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎⑤③8676		かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027・387・8691
21日(祝)	くすの木病院 旭町・☎②④3111	田原内科クリニック 相生町・☎②③2552		神流町歯科診療所 神流町・☎⑤⑦2019
22日(祝)	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④02299	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤⑧9558	藤岡総合病院 中栗須・☎②②3311	原歯科医院 大戸町・☎②②0079
23日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎②③9261	中田医院 旭町・☎②②0385		ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤⑩4182
27日(日)	光本病院 本郷・☎②④1234	アイリス診療所 森・☎②②542	光本病院 本郷・☎②④1234	深井歯科医院 高崎市新町・☎④0408

☎救急テレホンサービス（☎②③6699） 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9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	4日(金)・18日(金)・24日(木) 午後1時～4時	市役所本庁舎 24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） ▷4日＝8月21日(金) ▷18日＝9月4日(金) ▷24日＝9月10日(木)	地域づくり課 (☎④02211) 
行政相談	9日(水)・16日(水)・17日(木) 午後2時～4時	市役所本庁舎 17日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ（予約不要）	
人権相談	11日(金)・17日(木)・25日(金) 午後1時～3時	市役所本庁舎 17日は地域づくりセンター鬼石	当日会場へ（予約不要）	
心配ごと相談	9日(水)・30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)	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 (☎②④4150)
	毎週土・日曜日 午後1時～4時			
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 (☎②③9801)
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 (☎⑤⑦7805)



揚げない酢豚

問い合わせ 健康づくり課(☎⑤7801)

1人当たり
エネルギー：280kcal タンパク質：13.1g
脂質：14.7g 炭水化物：25.5g 食塩相当量：1.3g

酢豚は、揚げてから炒めるという調理法が一般的ですが、揚げずに調理することで手間を省き、簡単に作れるレシピにしました。脂質も抑えられるので、さっぱりと食べやすい一品です。

材料(2人分)

豚ロース(厚切り)… 120g	ピーマン…… 2個
片栗粉…………… 大さじ1	サラダ油…… 大さじ½
ニンジン…………… ½本	片栗粉…………… 小さじ1
タマネギ…………… ½個	水…………… 大さじ1

★ 酢…………… 大さじ2 砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…… 大さじ½ ケチャップ… 大さじ2

作り方

- ①豚ロースを一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ②ニンジン・タマネギ・ピーマンは一口大に切る
- ③ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚ロースを炒める
- ⑤豚ロースに火が通ったら野菜を加えて炒める
- ⑥野菜にも火が通ったら中央を空け、③の調味料を炒め合わせる
- ⑦片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作り、⑥に入れてとろみをつける



食改推の詳細についてはこちら

人権を考える S 性的指向と性自認(SOGI) S

「SOGI（ソジ）」とは、英語の「セクシャルオリエンテーション（性的指向）」の頭文字SとO、「ジェンダーアイデンティティ（性自認）」の頭文字GとIを合わせた言葉で、人の属性を表す略称です。

「性的指向」とは、簡単に言うと、どの性別の人を好きになるかということです。性的な行動や対象などの好みを指す「性的嗜好」とは異なります。「性自認」とは、自己をどう捉えているかということです。ここで押さえておきたいことは、「性的指向」や「性自認」というのは、自分で選ぶものではなく、そのように生まれつくものであるということです。

全ての人を包摂するSOGI

LGBTQは、レズビアン（女性の同性愛者）・ゲイ（男性の同性愛者）・バイセクシャル（男女両性愛者）・トランスジェンダー（出生時に割り当てられた性別と自認する性別が異なる人）・クエスチョニング（自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分らない人）など当事者である性的少数者のみを表す言葉の一つです。一方、SOGIは、性的指向、性自認の要素の組み合わせの全てを含むため、LGBTQだけではなくあらゆる人を包摂する概念です。

性のあり方は多様であり、特定の人々へのみ配慮が必要な課題として捉えるのではなく、全ての人の平等と人権の尊重に根ざした課題として捉えるべきであるというのが、近年の国際的潮流です。

理解増進法

日本では、性的指向・性自認の多様性に関する理解が進んでいるとは言えないことから、令和5年6月に「理解増進法（通称）」が公布・施行されました。この法律は、全ての国民が等しく基本的人権を享有（きょうゆう）（生まれながらに持っている）する、かけがえのない個人として尊重されるものであるとの基本理念に基づいて立法されたもので、性的指向・性自認の多様性が自然に受け入れられるような共生社会の実現を目指しています。

SOGIの尊重

人の在り方は、性の在り方も含めて多様です。全く同じ人はいません。それぞれが個性を持ち、価値観や考え方も違います。市ではそれらの違いを受け入れ、違いを認め合い、誰もが安心して自分らしくいられる社会づくりを目指しています。それは、全ての人の人権が尊重される社会です。SOGIの尊重は、そんな社会づくりに欠くことのできないことです。

問い合わせ 生涯学習課（☎②⑥888）