

おいしく 楽しく 食で育む 心・からだ

## 6月は食育月間です



体は、毎日自分が食べたものでつくられていきます。子どもから高齢者まで健康的な食習慣を身に付けることが、生涯を生き生きと過ごすことにつながります。区では、おいしく、楽しく、健康的な食生活が実践できるよう食育を推進しています。

## 1日350gの野菜、食べていますか？

野菜はビタミン・ミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g（野菜料理で5皿）を推奨しています。

毎日350g以上食べている20歳以上の方の割合は7.0%（出典＝令和5年杉並区生活習慣行動調査報告書）で、多くの人が目標摂取量を摂れていません。

主食（ご飯・パン・麺類）や主菜（肉・魚・卵・大豆製品）だけではなく、副菜（野菜・キノコ・海藻）もしっかり食べてバランスの良い食事を目指しましょう。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## 簡単！フライパン1つで作るバランス昼ごはん

食事のバランスや野菜の摂取量についての講義、フライパン1つで作れる簡単なバランスの良いランチメニューの実演・試食を行います。

時7月5日(金)午後1時30分～3時30分 場高円寺保健センター（高円寺南3-24-15）師管理栄養士・沼津りえ（右写真） 対区内在住で20～64歳の方 定24名（申込順） 申 ☎電話で、同センター ☎3311-0116



## 野菜を無駄なく食べてフードロス削減に

ビタミン・ミネラルが豊富な野菜ですが、食べられる部分を過剰に除去するなど、使いきらずに捨ててしまうことが多くあります。生鮮食品がごみになると、焼却に多くのエネルギーを使い、環境への負担も大きくなってしまいます。

野菜を無駄なく食べてバランスの良い食事を目指すとともに、フードロスを削減しましょう。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355



## 「野菜のレシピ集2024 フードロス削減号」ができました！

ブロッコリーの葉茎・キャベツの芯など、捨ててしまいがちな部分や余りがちな野菜を使ったレシピを紹介しています。



▲野菜のレシピ集



## 区立学校・保育園の食育

料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」に区立学校・保育園の給食レシピを掲載しています。

また、YouTube杉並区公式チャンネルでは、学校給食ができるまでの様子を動画で配信しています。

☎学務課保健給食・保育課保育支援係



▲クックパッド



▲動画「杉並区の学校給食」

## 6月は環境月間です



6月5日は国連が定めた世界環境デーです。日本では、環境省により6月を環境月間としています。

## 環境ロビー展

環境に関するパネル展示などを実施します。

時6月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時（7日は4時30分まで） 場区役所1階ロビー

## ●省エネなんでも相談

太陽光発電・省エネ住宅など、季節や家庭の状況などに応じた、具体的な省エネに関する相談を行います。

時午前10時～午後4時



## ●パネル展示

再エネ・省エネに関する各種助成金、ごみの減量・分別 ほか

## ●環境学習動画の放映

地球温暖化の仕組み・原因、生活の中でできる省エネ行動、ごみ・資源の分別、食品ロス削減の取り組みについて学びます。YouTube杉並区公式チャンネルでもご覧になれます。

☎環境課庶務係



▲動画「私たちの生活と地球温暖化」

食品ロスをご存じですか



食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約523万トン（3年度推計値）の食品ロスが出ています。これは、毎日1人当たりお茶碗約1杯分のご飯を捨て続けていることとなります。

スーパー・コンビニなどで食品を購入する場合、すぐ食べるときは陳列棚の手前から取りましょう。売れ残りを防ぎ、食品ロスの削減につながります。区と協定を結んでいる区内のセブンイレブンではポップ（下図）を掲示しています。



☎ごみ減量対策課管理係

歯を見せて 笑える今を 未来にも

# 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

いつまでも生き生きと過ごす秘訣は「歯と口の健康」にあります。日常生活の楽しみである食べる・話す・笑うも歯と口の健康によって支えられています。歯と口の健康を守って元気に過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課歯科衛生担当☎3391-1355へ。

## 歯周病は全身の健康に影響します

口の中の細菌・歯周病によりできた炎症物質は、血流などを介して全身をめぐる、糖尿病・誤嚥性肺炎・心筋梗塞・脳卒中などの病気に影響すると言われています。全身の健康を守るためにも、歯と口の健康管理が大切です。自分に合った歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、しっかりと歯垢を取り除きましょう。



## 歯科健診を受けましょう！

歯の痛みなどの症状は、病気が進行してから生じるため、治療に時間がかかります。かかりつけ歯科医を持つと、自分に合った口腔ケアをアドバイスしてもらえ、健康な歯と口を保つことができます。また、定期的な歯科健診を受けることで早期発見・治療にもつながり、通院時間と医療費を節約することができます。



### 講演会

## いつまでも自分の歯や口を健康に！将来のために今できること

日 6月23日(日)午後1時30分～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 東京医科歯科大学名誉教授・品田佳世子(下写真) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 問 電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係☎3391-1355。またはLoGoフォーム(下2次元コード)から申し込み

### 杉並区成人歯科健康診査

6年度から、成人歯科健康診査の対象に20歳を追加しました。

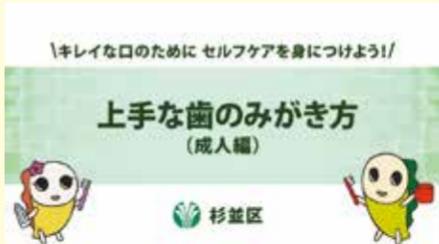
関 問診・口腔内診査・健診結果に基づく歯科保健指導 関 区内在住で20・25・30・35・40・45・50・60・70歳の方(7年3月31日時点)

### 杉並区後期高齢者歯科健康診査

関 問診・口腔内診査・飲み込みなどの口の機能の評価・健診結果に基づく歯科保健指導 関 区内在住で76歳の方(7年3月31日時点)

## 歯みがきの方法を分かりやすく動画で紹介中！

YouTubeすぎなみ健康チャンネル(右2次元コード)では、「上手な歯のみがき方」「デンタルフロスの使い方」などを動画で分かりやすく解説しています。



## 気温や湿度が上がるこれからの季節は要注意！

# 食中毒にならないために



これからの季節は気温・湿度が上昇し、食中毒細菌の増殖が活発になります。食中毒予防の知識を身に付け、しっかりと対策しましょう。

——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課食品衛生担当☎3391-1991へ。

### 食中毒予防の3原則

- ・細菌・ウイルスを食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物・調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」

食中毒は、原因となる細菌・ウイルスが付着した食べ物を体内に取り込むことによって発生します。

特に、これからの季節は腸管出血性大腸菌による食中毒が増えるため注意が必要です。この菌の特徴は、潜伏期間が3～5日と長く、主な症状は発熱・下痢・おう吐などです。原因食品は、牛肉の生食や二次汚染された野菜などです。

### テイクアウトなどを利用するときのポイント

テイクアウト・デリバリーは、店内で食べるときに比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、取り扱いに注意が必要です。食中毒細菌の増殖が活発となるこの季節、以下のポイントに注意しましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する、長時間常温で放置しない
- 再加熱するときは、中心までしっかり加熱する

食中毒の予防方法などの紹介動画を、YouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



杉並区・日本フィル友好提携30周年記念

# 日本フィルコンサートの開催



## 区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

**日時** 7月1日(月)午後0時10分～0時50分

**場所** 区役所1階ロビー

**出演** 日本フィルハーモニー交響楽団 文化・交流課文化振興担当 ☎5307-0734



## 日本フィル杉並公会堂シリーズ ～華麗なるピアノ・コンチェルト

**日時** 9月23日(休)午後3時～5時

**場所** 杉並公会堂(上荻1-23-15)

**出演** 垣内悠希(指揮)、小山実稚恵(ピアノ) ▶ **曲目** ベートーベン「ピアノ協奏曲第5番『皇帝』」、ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」 小学生以上の方 S席5300円。A席4200円。B席3100円(いずれも指定席) ☎電話で、6月13日から杉並公会堂。または、杉並公会堂チケットオンライン(右上2次元コード)で、6月12日から申し込み(会員は6月11日から) ☎杉並公会堂 ☎5347-4450(午前11時～午後3時〈月・日曜日を除く〉) ☎託児あり(事前申込制。有料。電話で、マザーズ ☎0120-788-222)



▲垣内悠希  
©Jean Philippe Raibaud



▲小山実稚恵  
©Hiromichi Uchida

スギナミ・ウェブ・ミュージアム

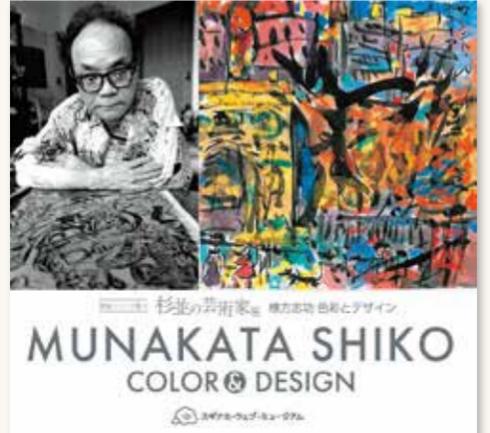
## 解説付きオンラインツアー 「棟方志功 色彩とデザイン」の開催

スギナミ・ウェブ・ミュージアムでは、オンライン上の仮想美術館の中で、専門家の解説を聞きながら、名作を楽しむオンラインツアーを開催しています。

区とゆかりの深い棟方志功のデザイン性の高い作品や、色彩で目をひく作品を中心に展示します。ぜひご参加ください。

**日時** 6月21日(金)午後6時30分～7時30分

棟方志功研究者・石井頼子 定50名(申込順) ☎申し込みフォーム(右2次元コード)から、6月15日午後5時までに申し込み ☎NPO法人TFF ☎5397-3400(月～金曜日午前10時～午後5時30分)



七夕行事を体験してみませんか

## 親子博物館教室 「七夕馬を作ろう」



杉並の農家で七夕の日に作られてきたわら細工の馬「七夕馬」を作ります。ぜひご参加ください。

**日時** 6月30日(日)午前10時～正午

**場所** 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)

講師 本橋成一 区内在住・在学の小学生とその保護者 定10組20名(抽選) ☎往復はがき(12面記入例)に子どもの氏名(フリガナ)・学校名・学年も書いて、同博物館。または東京共同電子申請・届出サービス(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=6月13日 ☎同博物館 ☎3317-0841



杉並の夜を彩る

## 久我山ホタル祭り



久我山の各所で、ホタルにちなんだイベントを実施します。ホタルの観賞や各種模擬店など、大人も子どもも楽しめます。

**日時** 6月8日(土)・9日(日)午後2時～9時(荒天中止)

**主なイベント**

会場などの詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご確認ください。

- ホタル観賞(①8日午後2時～6時30分・9日午後2時～6時②日没後) / ①久我山会館②神田川、玉川上水、宮下橋公園、久我山稲荷神社
  - ホタル生体展示/久我山緑地公園
  - ちびっ子園芸体験(9日午後2時から) / 久我山橋
- ※自転車・車での来場不可。

☎久我山ホタル祭り実行委員会 ☎3333-6867(午後2時から)



広告

～理美容の技術が社会に笑顔を～ 訪問理美容師養成講座

一般社団法人 日本訪問理美容振興協会

TEL: 03-4288-8700



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

消費者講座

# 薬剤師に聞く！今どきの薬の知識と薬局との付き合い方

身近な薬の基本的な知識や、最近の薬事情・薬局の使い方などを現役の薬剤師から学びます。

**日時** 6月20日(木)午後2時～4時

**場所** ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)

講師 薬剤師・藤井美枝(右写真)、高橋裕久子 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 35名(申込順) 申込 電話で、6月3日から消費者センター ☎3398-3141 他 長寿応援対象事業



ぜひお越しください

## 南伊豆町観光物産展

区の交流自治体である静岡県南伊豆町による物産展を開催します。特産品の干物・乾物を販売します。ぜひお越しください。

**日時** 6月20日(木)午前10時～午後2時  
(売り切れ次第終了)

**場所** 区役所中杉通り側入り口前



問合せ 南伊豆町商工観光課観光推進係 ☎0558-62-6300 伊勢海老のみそ汁試飲サービスあり(午前11時から)。マイバッグ持参。混雑時は人数制限あり

田舎暮らしに興味のある方、必見!

## 南伊豆暮らしセミナー

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の古民家を利用した上賀茂・田舎暮らし体験住宅とお試し移住制度についてご案内します。

**日時** 6月23日(日)午後2時～4時

**場所** 区役所第5・6会議室(西棟6階)



対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 20名(抽選) 申込 電話で、文化・交流課交流推進担当 ☎3312-9415。または、LoGoフォーム(右上2次元コード)から申し込み/申込期限=6月17日 結果は6月19日までに通知。南伊豆町担当者との個別相談あり



▲上賀茂・田舎暮らし体験住宅

6月1日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは



### 自由な遊びを思いっきり！ こどもプレーパーク

自分の責任で自由にやりたい遊びを、思い切り楽しむプレーパーク。今回は、普段の公園での遊びとはひと味もふた味も違う、プレーパークならではの遊びの様子をお届けします。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時・正午・午後8時から毎日放送)



☎広報課報道係

安心・安全・役に立つ!

## 杉並区の情報をお知らせしています



### なみすけInstagram

なみすけを応援してね

なみすけが区を探検して、皆さんに区の魅力をご紹介します。なみすけのかわいい姿をたくさんの写真でお届けします。

★アカウント名=公式なみすけ  
(杉並区公式アニメキャラクター)



☎産業振興センター観光係 ☎5347-9184

### X (旧 Twitter)

フォローしてね

- イベント情報など
- イベント情報や区からのお知らせ、日々のちょっとした出来事などをお届けします。

★アカウント名=杉並区広報課



☎広報課

### YouTube

見てね

広報番組「すぎなみスタイル」「すぎなみBITMOVIE」をはじめ、区長記者会見動画や各課作成の動画などを配信しています。

★アカウント名=杉並区公式チャンネル



☎広報課

### 杉並区メールニュース

登録してね

区ホームページに新規掲載する区からのお知らせやイベント情報などを、毎月1日・15日に配信しています。



☎広報課

▲メールニュース登録フォーム

### Facebook

いいね!してね

区の取り組みや地域の魅力、イベント情報などを発信しています。

★アカウント名=杉並区広報課



☎広報課

### LINE

友だち追加してね

防災情報や区からのお知らせを配信しています。

★アカウント名=杉並区  
★ID=@suginamicity



☎広報課

広告



紹介施設は全国多数! 紹介実績 20年の豊富な経験と専門知識

日本老人ホーム紹介サービスセンター



ご相談は「無料」で入居のお手伝い  
www.rojin-home.com



0120-807-407

株式会社バーソンスブリッジ

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。