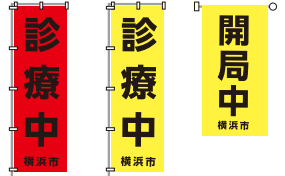


震災時は
こうなる

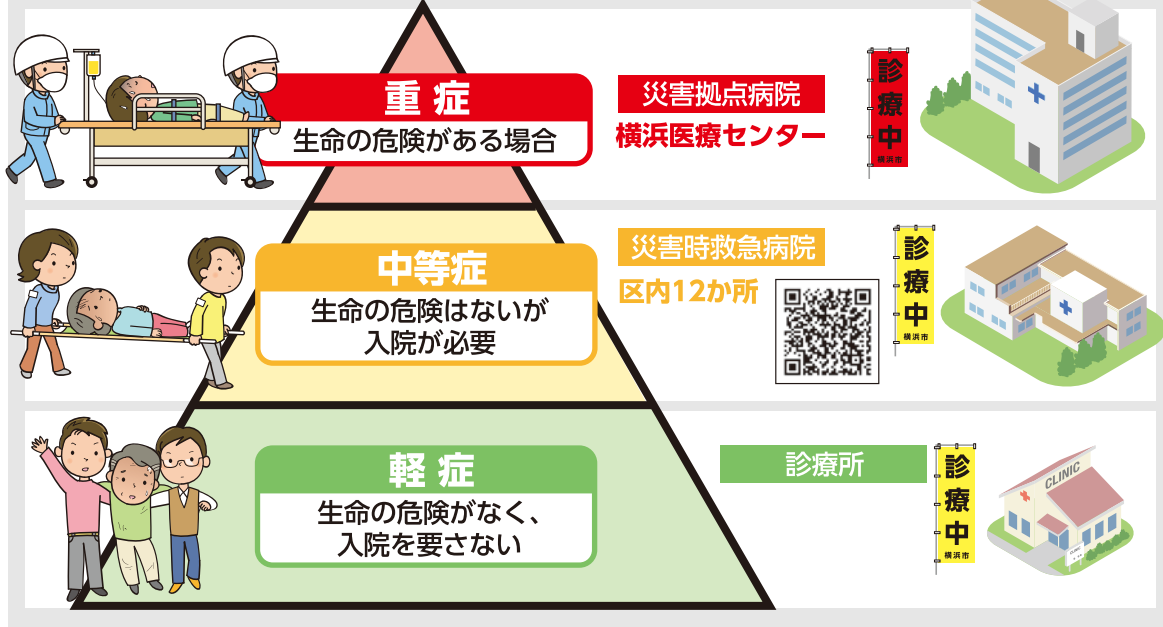
緊急度・重症度によって 受診できる医療機関が異なります！



とつかの防災
キャラクター

いざという時混乱しないよう、震災時に受診できる医療機関を知っておくことが大切です。

開院している医療機関の目印としてのぼり旗が掲げられます



この機会にチェックしておこう

**「のぼり旗掲出訓練」
を実施します**

10月23日(月)~27日(金)

地域の協力医療機関が
のぼり旗を掲げます。

見つけて
みてね！

薬の
処方？

開局中

被災を逃れ
開局している薬局

擦り傷などの
軽いケガは？

地域防災拠点
(避難所)

家族や避難所にいる人たちによる応急処置
※避難している軽症者には、医師・看護師などによる
医療救護隊が巡回診療します

問 区役所運営企画係 (Tel) 866-8418 (Fax) 865-3963



食材を無駄なく使いきっていますか？



横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、年間約8万7,000トンもの食品ロスが含まれています。

「ヨコハマ3R夢！」
マスコット イーオ

これはおにぎりに換算すると…

市民 **1人当たり年間
約230個分のロス**
(約23kgになる量)

また、食費に換算すると約18,000円分になります。

ここで一品
ご紹介

無駄なくおいしい！食品ロス削減レシピ公開中

みんなも
作ってみてね！
◀レシピはこちら

- スイカの皮のハンバーグ
- 餃子の皮を使ったダイコンのもちもちミルフィーユ鍋
- ゴマ風味のお好み焼き風
- 残りもので作るキーマカレー
- ニンジンまるごとオープン焼き

食品ロスを減らすため、環境事業推進委員と消費生活推進員の皆様が戸塚区食品ロス削減レシピを考案しました。



残り野菜のマリネサラダ

作り方

- キャベツ、ニンジン、ダイコン、キュウリは食べやすいサイズに、タマネギは薄切りにする。
- 空き瓶に、Aを入れよくふって置く。
- 大きめなボウルに①と②を合わせ、お皿を重しにし、1時間ほど置き、しんなりしたら出来上がり。

材料

- キャベツ…1/4個
- ニンジン…1/4本
- キュウリ…1本
- ダイコン…1/4本
- タマネギ…小1個
- 酢…50cc
- オリーブオイル…50cc
- 塩…小さじ1強
- コショウ…小さじ1/2

問 区役所資源化推進担当 (Tel) 866-8411 (Fax) 864-1933

いいは 11月8日で過ごすために、お口を健康に

お口の健康は、単に食べ物をかむだけでなく、食事や会話を楽しくて周りの人とコミュニケーションをはかるなど、豊かで快適な人生を送るために必要不可欠です。いつまでも美味しく、楽しい食事をするためには、毎日のケアで健康な歯を保つこと、お口の機能が維持されることが大切です。

口を閉じて、舌の体操 舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします！

- 舌で上唇を押す
- 舌で下唇を押す
- 舌で左右の頬を押す
- 口唇の内側をなめるように左回り、右回り

最後に
たまった唾液を
ゴックン！

体を動かすように、お口の体操も毎日やって健康に過ごしましょう。

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (Fax) 865-3963