



11月8日はいい歯の日です

大切な歯と長く生活していくために、今からできることをしてみませんか。

問い合わせ 健康づくり課 ☎ (50) 8430、FAX (50) 0668

歯磨きのポイント

- ☆鉛筆を持つように歯ブラシを持つと、力が入りすぎず優しく磨けます。小さく動かして丁寧に磨きましょう。
- ☆歯ブラシの毛先が広がると、汚れを落とす効果が半減します。歯ブラシは月1回を目安に交換しましょう。すぐに毛先が開いてしまう場合は、磨く力が強いかもしれません。
- ☆歯ブラシの毛先がどこに当たっているか鏡で確認してみましょう。歯と歯茎の境目、歯と歯の間、奥歯の溝などが汚れの残りやすい場所です。
- ☆歯を強くするフッ素入り歯磨き剤はむし歯予防に効果的です。フッ素を口の中にとどめるため、ゆすぐ回数は少なめにしましょう。
- ☆歯ブラシで落とせる汚れは60%ほどと言われています。フロスや歯間ブラシを活用し、歯ブラシが届かない歯と歯の間を清掃しましょう。



かかりつけ歯科医はありますか？

歯磨きなどのセルフケアの他に、かかりつけ歯科医でのケアを定期的に受けて歯の健康を保ちましょう。

歯に関する講習を行っています

市では、市内の放課後児童クラブや地域で、歯に関する講習なども行っていきます。詳細はお問い合わせください。



和食を楽しみましょう

11月24日は和食の日です

これから年末年始にかけて、おせちや行事食などの和食を楽しむ機会が増えるのではないのでしょうか。皆さんで集まって、和食の魅力に触れてみませんか。

問い合わせ 健康づくり課 ☎ (50) 8430、FAX (50) 0668



四季や伝統と関わりが深い和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

多様な食材の持ち味を尊重し、栄養バランスにも優れており、健康的な食生活を支えています。

季節の和食を作る講座に参加しませんか

四ツ葉会による食育などの講話や調理実習を実施します。

秋のおもてなし 秋のおこわなどを作ります

とき 11月30日(土)午前10時～午後0時30分
 ところ 辻堂公民館
 対象・定員 成人12人(先着順)
 費用 800円
 申し込み 11月1日(金)午前10時から電話で内藤 ☎ (33) 6736へ

楽しく作ろう！和食の日 伊達巻などを作ります

とき 11月24日(日)午前10時～午後1時30分
 ところ 湘南大庭公民館
 対象・定員 成人12人(先着順)
 費用 700円
 申し込み 11月3日(日)午前9時から電話で齋藤 ☎ (82) 7705へ

知っておきたい和食 松風焼きなどを作ります

とき 12月6日(金)午前10時～午後1時
 ところ 明治公民館
 対象・定員 成人16人(先着順)
 費用 700円
 申し込み 11月1日(金)午前9時から電話で大川 ☎ 090 (8423) 3455へ

テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中！



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

アプリからも聞くことができます



■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時

「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

※ジェイコムチャンネルでの特別番組放送のため、放送時刻が次の通り変更となります

- 10月24日(木)：午前9時／正午／午後8時
- 10月26日(土)、27日(日)：午前7時30分／午後8時／午後10時
- 10月28日(月)～31日(木)、11月2日(土)～4日(月)：午前9時30分／午後8時／午後10時

10月21日(月)～27日(日)	10月28日(月)～11月3日(日)	11月4日(月)～10日(日)
【ふじさわトピックス】 ・第49回藤沢市民まつり ・北消防署地域交流イベント	【カラフルフジサワ】 藤沢市消防局の未来を担う～新人消防士の活動を追う！	【ふじさわトピックス】 ・“Enjoy Soccer Day” In 引地川親水公園「ちびっこひろば」 ・ふじさわ畜産ふれあいまつり ・TSUJI FES 辻堂フェスティバル
【ふじさわごはん】 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回は里芋です)		【ふじさわごはん】 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回は里芋です)

ふじさわメールマガジン配信サービス

登録してね！



藤沢市公式Facebookページ

いいね！してね！

「ColorFULL FUJISAWA (カラフルフジサワ)」

問い合わせ 広報シティプロモーション課 ☎ 内線2122、FAX (24) 5929 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります

ハミングふじさわ (30分) …健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声を届けます

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内容
私の文庫 毎週水曜日	10月30日	かわいい うこっけい…河井美緒(わかふじ74号)
	11月6日	うれしいこといっぱい ーねんせい…片山咲京(わかふじ74号)
知りたい！藤沢産 毎週木曜日	10月31日	肉屋喜平
	11月7日	Fine Foods
サークル紹介 毎週木・金曜日	10月24日・25日	鶴沼川柳同好会…鶴沼公民館
	10月31日・11月1日	きつつき会…鶴沼公民館
	11月7日・8日	かえるちゃんキッズ…片瀬公民館
●大好きふじさわ／ふじさわSDGs共創パートナーコーナー(第4週)…月・火曜日 ●防犯・防災メモ…月～金曜日 ●街の話題…月曜日 ●いきいき健康…火曜日 ●本日より…火曜日 ●ふじさわ歴史探訪…水曜日 ●週末情報…木曜日 ●FM広報ふじさわ…金曜日		

ハミングインフォメーション (5分) …市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日＝午前8時／午後3時／午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です

◎土・日曜日＝午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)／午後3時／午後4時54分

ラジカルナビ (5分) …5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語情報発信番組です

◎月～金曜日の午後0時54分／(再放送)午後3時54分

月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語