

2019年1月～2019年3月 休日当番医予定表



◆診療時間◆午前9時～午後4時

1月		2月		3月	
1日(火・祝)	延方クリニック	3日(日)	仲沢医院	3日(日)	飯島内科
2日(水)	飯島内科	10日(日)	延方クリニック	10日(日)	石毛医院
3日(木)	久保医院	11日(月・祝)	常南医院	17日(日)	仲沢医院
6日(日)	大久保診療所	17日(日)	大久保診療所	21日(木・祝)	常南医院
13日(日)	エビタスクリニックHINODE	24日(日)	エビタスクリニックHINODE	24日(日)	延方クリニック
14日(月・祝)	飯島内科			31日(日)	久保医院
20日(日)	久保医院				
27日(日)	石毛医院				

◆医療機関電話番号◆

石毛医院	☎62-2523	飯島内科	☎66-0280	延方クリニック	☎66-1873
大久保診療所	☎62-2506	久保医院	☎64-6116	エビタスクリニックHINODE	☎94-8008
常南医院	☎63-1101	仲沢医院	☎63-2003		

■上記は予定であり、変更になる場合があります。

■休日にけがや急病になった方のための診療です。

■診療時間には昼休み等も含まれております。

■受診の際は、必ず健康保険証をご持参ください。

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

もったいない！ 食品ロスを減らそう！！

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本の食品ロスの量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の約2倍に相当します。

食品ロスの問題を知って、その削減のため、できることから始めませんか？



買物

- 事前に冷蔵庫内をチェック
- 買い物は使う分だけ
- 手前の商品から買う

家庭編 「食品ロス」は「家計ロス」！？

必要な分だけ購入して「食べきる」ことが削減のポイント！

保存

- 最適な保存場所に
- まとめて下処理
- 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に置く

調理

- 残っている食材から使う
- 食べきれぬ量を作る
- 食材を上手に食べきる



宴会前

- 参加者の好みや量をチェック
- 食べきれぬ量を注文

宴会編 忘年会や新年会のシーズン

まんまる いちまる 30・10運動 でしっかり食べましょう！

宴会中

- 乾杯後、30分間は自席で料理を楽しむ
- お開き前の10分間はもう一度料理を楽しむ
- 幹事は食べきりを呼びかける



【お問合せ】 環境課 環境グループ ☎63-1111 内線253