

# えがおがいちばん!!



やまもと あおい  
山本 葵陽ちゃん(1歳)

「これが本当の箱入り娘(笑)」

小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!

### ★申込方法★

掲載を希望されるお子さんの写真(プリントしたもの、またはデジタルデータ)と、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、住所、電話番号、15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出してください。郵送、E-mailでも受け付けます。

※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

★問い合わせ・申込先★ ☎ 756-8601  
山陽小野田市役所 総務課(☎ 82-1148)



# ねたろう君の食育くらぶ

元気いっぱい★



いつまでも丈夫な骨を保ちましょう!

「骨粗しょう症」は骨がスカスカになってもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。若いうちから食生活・運動習慣を意識することが、予防の第一歩となります。



## カルシウムで骨太ライフ!

骨の材料となるカルシウムを摂りながら、いつまでも丈夫な骨を保ちましょう。バランスよい食事を摂ることを心がけ、カルシウムの吸収を助ける栄養素をあわせて摂りましょう。

### ★カルシウムを多く含む食品を摂ろう!

牛乳、チーズ、ヨーグルト、木綿豆腐、厚揚げ、凍り豆腐、ひじき、桜えび、小松菜 など

### ★吸収を助ける栄養素と一緒に摂ろう!

ビタミンD	ビタミンK
魚介類、干しいたけ、	納豆、ブロッコリー、ほ
きくらげ など	うれん草、チーズ など

## 今月のヘルスマイト 食育元気かるた

ヘルスマイトが地域に出向き、かるたで食育活動を行います。



**う** 「海の幸 上手に食べて 骨まで元気」

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817



仮設山陽総合事務所  
で販売して  
います。

これらの作品を収録した冊子「第17回女と男の一行詩」は、1冊250円で人権・男女共同参画室および

○私のアイデア  
あなたのフアイトで 課題クリア

○いいのかな?  
大きな成果をもたらす  
その芽を摘んでも

○男でも女でも 頑張る人には  
エールを送る!

「男女共同参画社会づくり」という大きなテーマの中で、様々な視点や立場で詠まれた作品の中から今回は「地域編」を紹介し

# 女と男の一行詩

男女共同参画宣言都市

今月から、第17回応募作品を紹介します。本市では、男女共同参画社会基本法が制定された平成11年から、男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動の一環として、「女と男の一行詩」の募集を行っており、今回は、全国から3,042篇の応募がありました。

今月から、第17回応募作品を紹介します。