

えがおがいちばん!!

あまの
天野
煌くん (11か月)

「つかまり立ちできるよ!」



かのう
加納
来輝くん (1歳)

「外遊びが大好きです!」



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

小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!



ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



歯の健康を守っておいしく食べよう!
生きるために欠かせない「食べる」こと。楽しく食べるためには「歯」の健康を保つことが大切です。

全身の健康にかかわる「歯周病」

歯周病とは、歯を支える歯肉や骨の病気です。細菌の感染による炎症のため、血液中に入り、全身に悪い影響を及ぼします。



- | | | | |
|-----|------|----|------|
| 認知症 | 動脈硬化 | 肥満 | 低体重児 |
| 糖尿病 | 心筋梗塞 | 肺炎 | 早産 |

今日から実践! 歯を守る生活習慣

- ①主食・主菜・副菜をそろえて、歯にも栄養を与えるバランスのよい食生活を送る
- ②よく噛んで食べることで唾液の分泌を促し、口の中をきれいにして虫歯を防ぐ
- ③歯周病の原因となるタバコやストレスに気をつける
- ④毎食後に歯磨きをし、力をいれすぎず小刻みにブラッシングする

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。



や 「約束しよう
一口30回 よく噛んで」

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

男女共同参画宣言都市

女と男の行詩

「男は仕事、女は家庭」といった「固定的な性別役割分担意識」によって、女性の社会進出が阻まれてきたということはよく言われますが、一方で、男性も性別で役割を固定されていないでしょうか。「男はこうあるべき」「女はこうあるべき」という枠にとらわれることは、様々な生きづらさを生み出しています。男性も女性も生きやすい社会をつくるためには、自らが、生き方を見つめ直すという「意識」や「気づき」が必要です。

男女がともに家庭や仕事において様々な生き方が認められ、だからからも押しつけられることなく、自らの意思で役割を選ぶことができる環境づくりも男女共同参画社会実現への大切な一歩です。

- 女性の目線 男性の目線
- 参画に聖域は無し家事育児
- できること
- 男子と女子では違うけど
- だからできるよ助け合い
- 良い結果