

えがおがいちばん!!

伊賀

勇輝くん (1歳)

「よく笑う末っ子、皆大好き☆」



伊賀

瑠里奈ちゃん (3歳)

「いつもお手伝いありがとう☆」



★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★



8月31日は「野菜の日」

栄養たっぷりの野菜を再認識してもらおうと、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、昭和58年(1983年)に制定された記念日です。

◎野菜摂取増加プロジェクトを実施

市では、野菜摂取量を増やすことで、生活習慣病を予防し、健康づくりを推進するプロジェクトを実施しています。

野菜をたくさん食べるポイント

- 毎食、副菜を食べる
- 茹でる・炒めるなどの加熱調理をして、かさを減らす
- 汁物に野菜を入れて具たくさんにする
- 付け合わせは残さず食べる
- 外食は単品料理より定食を選ぶ
 惣菜は煮物などの副菜を選ぶ



1日350g(小鉢5つ分目安)を目標に!

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。



そ 「惣菜も 野菜料理を 忘れずに」

【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

配偶者や恋人など、親密な間柄で行われる暴力をDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。DVは、殴る・蹴るなどの「身体的暴力」だけではなく、言葉や態度による「精神的暴力」もDVの一つです。

大声で怒鳴ったり、メールやLINE等の相手や内容を細かくチェックしたり、人前で侮辱したり：日常生活の些細なことでも、自分の機嫌を優先し、思い通りにならないと相手を怒鳴りつけて、理不尽な理由で責め続けるのが「精神的暴力」の典型例です。

「精神的暴力」を受け続けると、毎日不安や悲しさを抱え、身体に負う傷と同様に、心に深い傷を負い、日常生活に影響が出る場合もあります。

大切な人と誠実に向き合い、お互いを認め合い、相手を理解することの積み重ねの大切さを、今一度考えてみませんか。

○力加減 男と女 違うけど

みんな平等 同一人

○女のいい分 男のいいわけ

聴き合うゆとりで距離縮め