

えがおがいちばん!!



くすのき
楠 愛翔くん (11か月)

「笑顔が素敵です」



あらかわ
荒川 麟太郎くん (1歳)

「飛行機と新幹線に夢中です!」

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



ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



減塩生活を心がけよう!

成人1日の食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満です。しかし、山口県民の1日の摂取量は男性11.6g、女性9.1gと、目標量より過剰に摂取しているのが現状です。

あなたは大丈夫?

塩分過剰摂取チェック

- 麺類の汁は残さず飲む
- 食材にとりあえず調味料をかける
- 外食やインスタント食品の利用が多い



塩分の過剰摂取は、血圧の上昇を招き、「腎臓機能の低下」「心臓への負担増加」につながります。

Point 少量の調味料で美味しく食べられる旬の食材を選ぶ、酸味や香辛料を利用して味に変化をつける、しょうゆ等は「かける」より「つけて」食べる等、減塩を心がけましょう。

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。



わ 「わが家の食卓 薄味料理で健康家族」

【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

「エンパワーメント」とは、経済活動や社会参画に必要な知識や能力を身につけ、自身の生活と人生を決定する能力と権利を持ち、政治や経済などの社会的な意思決定の過程に関わる力をつけていくことです。

今年4月に「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」が施行されましたが、職業生活に限らず、社会のあらゆる場面で差別と不平等をなくし、女性の「エンパワーメント」により、新しい社会の構築に繋がることが期待されています。

男性も女性も、一人ひとりの「エンパワーメント」により、自らの意思で社会に参画し、互いに喜びも責任も分かち合える社会を目指しましょう。

○「花子とアン」「あさが来た」

「とと姉ちゃん」のヒロインに

しっかりとよと背中押される

○社会のデザインは

男と女の市松模様

○活躍は 女性はもちろん 男性も