

えがおが いちばん!!



ほりさわ しんく
堀澤 心空ちゃん (1歳)

「お歌が大好きな女の子です。元気に育ってね！」

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用紙を添えて提出してください。郵便、E-mailでも受け付けます。

※申込用紙は、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

6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」です

国は、食育の大切さをもっと知ってもらい、積極的に実践してもらうため、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、国・地方公共団体・関係団体等が協力し、講座や料理教室等を通して、食育の啓発活動を行っています。この機会に食の大切さを考えてみませんか?

ねたろう「食育」サイクルを実践しよう!

ねらいは地場産! 健康的に食べ物を選ぶ
健康的に食べ物を選択する力を身につけるためには、どんな食べ物を選ぶかだけでなく、必要な量の食べ物を選ぶことも重要です。

野菜料理を毎食取り入れよう!

野菜には体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。毎日5皿程度(毎食2皿程度)、1日に食べる量が350g以上になるように、野菜料理を食べて、ビタミンや食物繊維の摂取不足を補いましょう。

Point! 【野菜を毎日しっかり食べる工夫】

- ①野菜をゆでたり炒めたりすると、生野菜よりかさが減ってたくさん食べられます。
- ②すぐに食べられるように冷凍して、ストックしておくとう調理も簡単です。
- ③外食では、丼ものなど単品料理より、副菜(汁物、おひたし等)の入った定食を選びましょう。



【問い合わせ・申込先】健康増進課 ☎71-1817

女と男の行詩

第13回応募作品を紹介します。社会・家庭などでの男女差別を訴えた作品に共感したり、改めて気づかされたりする一方、相手を思いやり、支え合う内容に心穏やかなり、微笑んだり。男女共同参画の輪が更に広がることを願っています。

また、「男女共同参画週間講演会」を6月25日(土)13時30分から、市民館で開催します。来場者には、第13回応募作品の中から一次審査を通過した作品292点を収めた冊子を配布しますので、ぜひご来場ください。なお、一般には今月下旬から1冊200円で、協働推進課および総合事務所地域活性化室にて販売します。

- これからは後ろじゃなくて
3歩前出て並びましょう
そうすれば手がつなげるから
行つてきます 夫婦で掛け合う 朝のメール
- 年老いて 夫は妻の 杖代わり
妻は夫の耳代わり
- 「ありがとう」 このたった一言が
夫婦お互いの原動力
- 君の喜ぶ顔を「もっと!もっと!!!」
それが俺の日々のモットー!!!