

# えがおが いちばん!!



にしむら くるみ  
西村 来海ちゃん (10 か月)  
「すくすく成長してね!」

## 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用紙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★

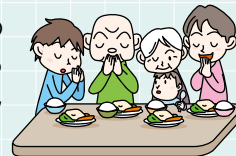
〒756-8601 山陽小野田市役所 総務課 ☎ 82-1148

# ねたろう君の 食育くらぶ

## 食に感謝して"あいさつ"をしよう!

みなさんは、食事の時に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

平成21年度に行った食に関する市民意識調査によると、いつもあいさつをしていると答えた割合が最も高かった20～30代でも75.6%という結果でした。私たちが毎日食事ができるのは、様々な人の協力があるからです。そうしたすべての人や食べ物の命に感謝を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



### ～食事のあいさつの意味を知ろう～

#### ◆いただきます

諸説ありますが一般的には「いただきます」とは、動植物などの命をいただくことや、料理を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを表したものとされています。

#### ◆ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは「走り回る」という意味です。大切な人をもてなすために遠くまで走り回り、食べ物を集めてきてくれた人に「ありがとう」と心からの感謝を表したものとされています。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1817

# 女<sup>ひと</sup>と男<sup>ひと</sup>の行詩

一人ひとりが充実した生き方ができるように、自分に合った形で仕事と生活のバランスを決めることを「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」といいます。その実現は、労働者の就業意欲や生産性の向上だけでなく、企業や社会全体にも活力をもたらします。

「ワーク・ライフ・バランス」を実現するためには、政府や自治体、企業の働きかけも大切ですが、仕事と生活の調和がとれるように働き方を見直すなど、個人で取り組めることもあります。残業や休日出勤を減らして仕事にメリハリをつけるなど、まずは身近にできることから実践しましょう。

○お菓子作り教室に  
祖父はクラスの人気者

○物事の折半は平等でなく  
思いやりの折半こそ平等である

○休職中 でも育児という 仕事

○子どもと二人で公園へ  
今日はママの日曜日

○「おはよう」と朝食作る 大きな背