

# えがおがいちばん!!



あざかみ ひろたか せいや  
**阿座上 広隆くん(3歳), 誠也くん(8か月)**  
 だいき  
**大輝くん(5歳)** 「三兄弟, ずっと仲良くね」

## 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ментар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

元気いっぱい★



## ⑤ “生まれてくる食べ物の命に感謝しよう”

### 家庭菜園で食べ物の命を育てよう

みなさんは、春に苗や種を植える野菜を知っていますか?この時期に植える野菜は“夏”が旬の野菜です。下記の野菜は春に植える野菜の代表です。ぜひ家庭菜園を作り、自分で育てた旬野菜をおいしくいただき、季節を身近に感じながら野菜の摂取量を増やしましょう。

### ゴーヤ



ビタミンCがたっぷり含まれているうえ、苦味は免疫力を強化する働きがある。

### おくら



ネバネバ成分が、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きがある。

### トマト



赤系トマトの成分リコピンは、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できる。

### きゅうり



きゅうりにも含まれているカリウムには、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがある。

4月22日(月)に花の海(埴生干拓)で埴生地区幼稚園・保育園児によるゴーヤの植え付けが行われます。園児たちが植えたゴーヤは7月末に収穫予定です。立派なゴーヤになるのが待ち遠しいですね。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1817

- はじめて見えた 君のがんばり  
これから見てて 僕のがんばり
  - 妻にも 欲しい 掃除 洗濯  
 賄いつきの 優雅な定年
  - 女と男 共に歩んで 築く未来
  - やりたいことをやれる社会  
それが本当の参画社会
  - 私たち みんな持つてる  
すてきな個性
- 咲かせ続けよう 日本中に

### 《問い合わせ・応募先》

〒756-8601  
 山陽小野田市役所 人権・男女共同参画室  
 ☎82-1137 FAX83-2604  
 ※市ホームページからのWEB申請サービスでも受け付けています。

みなさんもぜひ、一行詩の作品を作ってみませんか。多数のご応募をお待ちしています。

「女と男の一行詩」は、男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動の一環として平成11年から始まり、ただいま第15回の作品を募集しています。家庭や職場、地域や学校などで日々感じる男女差別や男女共同参画への想いをのせた一行詩から、普段面と向かっては言えない本音や問題点、励ましや希望などを伝え、また、考えるきっかけになくことができると考えています。

# 女と男の一行詩