

# えがおがいちばん!!



きたじま けいたろう 北島 啓太郎くん(3歳), しんじ 真司くん(2歳)  
「兄弟仲良く元気に大きくなってね」

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★



## 夏の食生活を見直しませんか?

猛暑の夏になり、暑さのあまりに次のような食生活になっていませんか?

食欲がなくて、冷たいうどんやそうめんばかり…

炭水化物だけでは、ミネラル、ビタミンの栄養素が不足します

アイスや冷たいジュース、アルコール三昧!

糖分の取り過ぎでカロリーオーバーにつながります

やっぱりスタミナが大事! うなぎや焼肉をがっつり!

たんぱく質や脂肪の取り過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります

こんな食生活は危険がいっぱい! 一体どうすればいいのでしょうか?

ねたろう食育博士に聞いてみましょう!

### 【アドバイス!】~夏を元気に乗り切ろう!~

炭水化物やたんぱく質に偏らないよう、また糖分や脂肪を摂り過ぎないように主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食事をとることが大切です。



夏バテ予防に、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な夏野菜を食べて疲れにくい身体をつくりましょう。

【問い合わせ先】健康増進課 ☎71-1817

# 女と男の行詩

家族形態や雇用形態の変化、また、グローバル化など、経済をとりまく環境の変化のなか、経済成長の担い手としての女性の可能性が注目されています。平成25年版男女共同参画白書で特集された「成長戦略の中核である女性の活躍に向けて」の中では「成長の原動力として女性の活躍は不可欠であり、女性の就業の拡大は、多様な経験や価値観の反映から新しい市場の開拓が期待される。」とあります。

いまだ、女性にとっては活躍しにくい社会設計となつていますが「職場でも家庭でも地域社会でも、男女ともにチャンスがあり、活躍できる社会の構築を目標して取り組んでいかなければならない。」としています。

### ○すみません

お互い仕事はしていても家での仕事はあなたがたが多い

### ○女と男 一人一人の

個性と能力が輝く社会を作る

### ○同じ人間だ

たまたま たまたま 女と男になったのだ

### ○家事育児・仕事も男女で

ワークシェア