

えがおがいちばん!!



やつぎ こうき けいた
矢次 功来くん(3歳), 恵大くん(1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★



朝食はとても大切な
 「3つの目覚ましスイッチ」

①体の目覚ましスイッチ!

朝食をとると、すぐに体温が上がリ、体が目覚めます。しっかり食べて、パワー全開!

②おなかの目覚ましスイッチ!

食べ物が胃に入ること、消化器系が刺激を受け、排便が促され、すっきり快腸!

③脳の目覚ましスイッチ!

脳のエネルギーのもとになるブドウ糖は、朝には空っぽの状態。朝食でしっかり補給して、仕事や勉強の能率アップ!

主食・主菜・副菜をそろえるとさらにパワーアップ!

どんな朝食をとればいいのでしょうか?



- **主食** (ごはん・パン・麺類など)
 脳のエネルギーのもとになる
- **主菜** (肉・魚・卵・大豆製品など) 体温を上げる
- **副菜** (野菜・いも・海藻・きのこなど)
 体の調子を整え、排便を促す

【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

今月から、第15回応募作品を紹介いたします。

本市では、男女共同参画社会基本法が制定された年と同じ平成11年から、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、「女と男の一行詩」の募集を行っています。今回は、全国から3,563篇の応募があり、例年は少ない、職場をテーマにした作品も多数寄せられました。今後、様々な視点や立場で詠まれた作品を紹介していきます。

これらの作品は、第15回「女と男の一行詩」の冊子に収録され、1冊200円で人権・男女共同参画室や山陽総合事務所地域活性化室で販売しています。



○家事 仕事

まかせきりより 「任せとけ!」

○ありがとう 産休前も その後も
 笑顔で言える うれしい職場

○あなた達 見方を変えれば 私達
 みんな平等 みんな人間

○男子トイレ すっかりなトむ
 オムツ台