

# えがおがいちばん!!

おあすみ  
大住 蒼空くん (2歳)



「元氣いっぱい! アンパンマン大好き!」

まき  
牧 歩花ちゃん (3か月)



「笑顔でまわりを明るくしてほしい!」

★問い合わせ・申込先★  
〒756-8601 山陽小野田市役所総務課 (☎082-1148)



# ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



8月31日は「野菜の日」

～毎日の食事に野菜を摂ろう!～

みなさん、野菜を食べていますか? 野菜には生活習慣病を予防する効果があり、私たちの健康なからだを作ってくれる強い味方です。3食をきちんと食べて、旬の味を楽しみながら野菜を食べましょう。

## 野菜をもっと多く食べるコツ

- ◆ 毎食、副菜を食べる
- ◆ 主菜の付け合わせを増やす
- ◆ 汁物に野菜を入れて具たくさんにする
- ◆ 茹でる・炒めるなどの加熱調理をして、かさを減らす



※生野菜なら両手に一杯分、茹でた野菜なら片手に一杯分が、1食の野菜の目安量(120g)です

## あなたの食事バランスとれていますか?

副菜を毎食2品そろえることで、不足しがちな野菜を摂ることができます。「ねたろう食育ランチョンマット」を活用して、食事のバランスがとれているか確認してみましょう。



「ねたろう食育ランチョンマット」は、市ホームページからダウンロードできます。

【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

「ケアメン」という言葉を知っていますか? 「ケアメン」とは親や妻を介護する男性のことです。全国で介護しながら働いている人は290万人で、そのうち男性は約130万人、女性は約160万人です。家族の介護等を理由に離転職を余儀なくされている人は、年間10万人に達しています。厚生労働省の調査によると、2015年には全国民の4人に1人が65歳以上の高齢者となり、働き盛りの世代3人で1人の高齢者を支えなくてはならないこととなり、介護は誰にでも起こり得るべきことです。介護をしながら働き続けられる社会の実現のためにも、男女共同参画社会の実現・推進に取り組んでいきましょう。

- 介護するつもりが夫に介護される
- いい感じ同じ目線のパパとママ
- 少子・高齢・労働不足  
産めよ・増やせよ・働けよ  
そんな無理やパパ手伝うて
- 休日は家事と育児の技術を磨き  
家の仕事も昇進めざす
- 政治には女性目線で危機回避