

えがおがいちばん!!

井田

心花

ちゃん

(3か月)

「わが家のお姫様です。」

(^_^) ☆



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書を添えて提出してください。郵送、E-mailでも受け付けます。

※申込書は、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★



汁物の摂り方を見直そう!

塩分を控えることは、高血圧などの生活習慣病予防につながります。減塩対策の1つとして、汁物の摂り方が大切です。

あなたは大丈夫?

汁物の摂り方チェック



- 1日に2食以上、汁物を飲む
- だし汁にインスタントだしを使う
- 具(野菜など)が少ない
- 味噌の量を計らないで調理する

Point

1つでも当てはまる項目があれば、塩分過剰摂取の可能性あり!

味噌汁は1日1杯。天然だしを利用する、具を多くして汁を減らす等、減塩を心がけましょう。

第4期ねたろう食育博士誕生!

今年度も大人29人、子ども11人の食育博士が誕生しました。(過去の認定者を含めて246人)

食育博士は定期的に勉強会を行い、今年度は「高血圧予防のための減塩」について学びました。講座は来年度も開講予定です。あなたも「食」に関する知識を楽しく学んで、食育博士になろう!



▲調理実習の様子

【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

毎年のように大きな地震や集中豪雨が発生し、大きな被害をもたらしています。地域の防災力向上のためには、児童・高齢者・障がい者等を含めた生活弱者の視点、ひいては男女共同参画の視点を映した対策を実施していく必要があります。防災分野においても性別に関わりなく、個性と能力を生かして意見を出し合える「男女共同参画社会」を実現することが重要です。

○広げたい男女の視野 狭めたい男女の距離

○「女だから」「男だから」と逃げない責めないあきらめない

○いつやるの? 女人 男人が持つ力

つないで輪にする「いまでしょ!」

○受け入れるところがあれば 前向きになれる女と男

○男女とも

あゆんで行く道 同じだよ 結局どこかでつながっている