

えがおがいちばん!!



かたやま れんと
片山 蓮斗くん (4 か月)

「上手に寝返りできました (^_^) ♪」

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★



8月31日は「野菜の日」

昭和58年(1983年)に、全国青果物商業協同組合連合会などの団体が野菜の消費促進を願い「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」としました。

1日の野菜の目標摂取量は350g!!

野菜の摂取量県別ランキング(平成24年国民健康・栄養調査)によると、山口県は男性が全国16位(308g)、女性が全国19位(283g)と目標摂取量に達していませんでした。

★野菜を摂取しましょう

1日の目標摂取量350gのうち、緑黄色野菜は120g、その他の野菜230gを目安に3食に分けて摂取しましょう。



目安は?

生野菜で両手3杯分
茹で野菜で両手1杯半分

今月のヘルスマイト 食育元気かるた

ヘルスマイトが地域に出向き、かるたで食育活動を行います。



「手ではかろう 野菜 350g」

【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

「男女共同参画と地域の防災」について最近よく耳にしますが、何の関係があるの?と思っただことはありませんか。

4年前の東日本大震災発生時には、男女の異なるニーズに配慮した対応が十分に取られず、避難所運営や被災者支援等の問題が浮き彫りとなりました。防災分野では、まだまだ固定的な役割分担意識が強く、男女共同参画が進みにくい傾向にあります。

これから本格的な台風シーズンを迎えます。突然の自然災害にどう対処するのか。非常時だからこそ、誰もが協力し合い、少しでも配慮が行き届く環境づくりが必要です。そのためには、日ごろから男女が共に支え合う地域づくりに努めることが大切です。

○支え愛 男女で架ける 虹の橋

○やってみて 初めて分かる 大変さ

○子が育つ わたしが育つ

○「らしき」って?

そりゃあ「その人らしき」でしょ

あなたが育つ