

－6月23日～29日は男女共同参画週間です！－

## あなたらしさが、社会のチカラ

**問合せ** 人権・男女共同参画推進課 内線217

男女が、互いにその人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の形成を目指しましょう。

### 人権それは愛 こどもの人権について～こどもたちの笑顔と未来を守るために～

こどもの「いじめ」は、度々ニュースでも報道されるように、現在も起きている深刻な人権問題です。その種類は多岐にわたり、からかいや無視、暴力、昨今ではSNS等での悪口など、周りから見えにくい「いじめ」も増加しています。被害を受けたこどもは心や体に傷を負い、不登校になったり、心の病気を抱えてしまったりする場合があります。

「いじめ」は身近な問題であり、周りの大人がこどものちょっとした変化に気付いてあげることが大切です。家庭では、学校での様子や友達のことについて聞いてみたり、こどもの衣類が汚れている、持ち物が壊れている、元気がないなど、いつもと様子が違うと感じたら、まずはゆっくり話を聞いてあげましょう。

もし、こどもたちの変化に気付いたら、ためらわず学校や相談窓口にご相談ください。

「いじめ」は決して他人事ではありません。私たち一人ひとりの関心と行動が、こどもたちの笑顔と未来を守ることになります。家庭だけでなく地域全体で取り組み、「いじめ」のない社会を目指していきましょう。

**問合せ** 社会教育課 人権教育担当 内線482 / 人権・男女共同参画推進課 内線217

### あなたの経験を、町政に活かしてみませんか？ 女性人材リスト登録者募集

**問合せ** 人権・男女共同参画推進課 内線217

町では、政策や方針決定をする審議会等に女性の参画を推進するため、「女性人材リスト」への登録者を募集しています。自薦、他薦を問いませんので、経験や知識を生かして活動したい方の登録をお待ちしています。

「登録カード」は人権・男女共同参画推進課または町ホームページで取得できます。

- 対象** 町内在住または勤務する18歳以上の方で、次のいずれかの要件を満たす方
- ◆各種団体や勤務先で社会活動を行っている方（PTA・保護者会の役員経験者等）
  - ◆町内の女性が中心となって活動している団体・グループのリーダー経験者
  - ◆あらゆる分野の有識者及び有資格者
  - ◆その他町政や地域の発展に熱意をもって貢献できる方



町ホームページ

## 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 ～私たちのからだは、私たちの食べたものからつくられています～

**問合せ** 保健センター  
☎ (34) 1188

健康づくりの3本柱は「食事」、「運動」、「睡眠」。生涯にわたり、食を楽しみ、いきいきと健康で暮らせるよう、「食べること」を少し意識して、できることから始めてみませんか？

### 健康づくりと食育に関するアンケート調査を実施しました

栄養・食生活に関する項目の主な調査結果

項目	対象者	令和2年度	令和7年度
朝食を欠食する（週4回以上）人	20～30代	31.9%	34.2%
主食・主菜・副菜を3つそろえて 食べることが1日2回以上ある人	20歳以上	50.5%	41.9%
1日3皿以上野菜料理を食べる人		29.4%	23.4%

※詳しいアンケート結果は、町ホームページに掲載しています。



町ホームページ

### こどもも、大人も、朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、エネルギーを補給し、体のリズムを整える大切なスイッチ。朝ごはんを抜くと、昼食後や夕食後の血糖値が急上昇し、糖尿病のリスクも高まります。こどもも、大人も、朝ごはんできれいに1日をスタートさせましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主食（ごはん・パン・麺など、エネルギー源になるもの）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など、体をつくるもとになるもの）、副菜（野菜・きのこ・海藻など、体の調子を整えるもの）を揃えて食べると、栄養バランスがぐっと良くなります。

### 毎食、野菜を食べよう

野菜の目標摂取量は1日350g（目安は小鉢程度の野菜料理5皿程度）。毎食、野菜料理を1品以上食べることを意識してみましょう。



**町立図書館にて食育の特集展示を開催中です。ぜひお立ち寄りください。**