

6月23日(火)～29日(月)は、 「男女共同参画週間」です。



令和2年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」
「ワクワク・ライフ・バランス」

(内閣府公募)

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として定めています。

内閣府では、自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれぞれどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていくきっかけとなるキャッチフレーズを募集し、決定しました。

人生100年時代といわれる中、自分らしい充実した人生のためには、すべての人が性別に関わらず、

自分の意志に沿って、それぞれの生活を送ることが重要です。そのために、「仕事」や「家事・育児・介護」、「学び」、「趣味・娯楽」などにどのように時間を使って、バランスをとるか、考えていくことが必要となります。

男性や女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するため、政府や地方公共団体だけでなく、住民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。

私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

■相談機関をご紹介します

埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま) ☎048-600-3800
(月～土曜日 午前10時～午後8時30分) ※祝日・年末年始・第3木曜日を除く

男性のための電話相談 ☎048-601-2175 (毎月第4日曜日 午前11時～午後3時)
相談内容…職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方など男性全般の相談

問合せ＝総務税務課 総務係 ☎76-1115



献血にご協力をお願いします

献血は少しの時間でできる、命を救うボランティアです。皆さまの温かいご協力をお願いします。

【開催日時】 6月26日(金) 午前9時30分～正午、午後1時15分～4時

【場所】 美里町役場 防災倉庫

	200ml全血献血	400ml全血献血
年齢 (年間回数)	16～69歳 男性：年間6回以内 女性：年間4回以内	男性：17～69歳 (年間3回以内) 女性：18～69歳 (年間2回以内)
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	50kg以上

※400ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、男性12週間後、女性16週間後からになります。

200ml全血献血をした場合、次回献血できるのは、4週間後からになります。

※65歳以上のかたの献血については、60～64歳の間に献血経験があるかたに限りです。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

6月は「食育月間」です。子どもから大人、高齢者まで、生涯にわたって健康で幸せに暮らすことができるように、自分自身や家族の「食」について考えてみましょう。



朝ごはんパワーで元気いっぱい

埼玉県の栄養調査によると、朝食を欠食することが多い世代は20～39歳です。欠食率は22.3% (男性26.3%、女性19.4%) で、10人に2人は朝ごはんを食べていないことになります。幼児や小・中学生の親世代の欠食は、その家庭の子どもたちの欠食へとつながることもあります。

朝ごはんにはさまざまな効果・役割があるので、毎日しっかり食べることを習慣づけましょう。また、夜遅い食事は翌朝の食欲を低下させるので、夕食は早めにすませ、就寝前の間食は避けましょう。

朝食の健康効果



体のリズムを整える



体温を上げ、基礎代謝を向上させる



生活習慣病を予防する



脳にエネルギーを補給する



腸を刺激し、排便を促す



自律神経やホルモンの働きを整える

忙しい朝は、調理の仕方にもひと工夫



具だくさんのみそ汁やスープなら一品で多くの栄養素がとれる



主食を麦ごはん、玄米、全粒粉のパンにする

おかずで食物繊維がとれないときでも、主食から食物繊維を補給できます。

汁物なら野菜、海藻やきのこ類もとりやすく、前の晩に下準備しておけます。さらに、卵や豆腐などタンパク質の多い食品を汁物にプラスすると、ごはんや汁物だけでも栄養バランスがとれます。



常備菜などを作り置きしておく

週末に数日分の常備菜などを作って保管しておけば、毎朝すぐに食べられます。