

# 食育月間です



毎日の食事は、元気な体と心を育む  
ためにとっても大切です。



▶問い合わせ 健康づくり係  
(☎223-3533)

今回は、身に付けてほしい**食の力**を5つ紹介します。  
この機会に自分や家族の食を考え、5つの食の力を身に付  
けて、「健幸」な毎日を過ごしましょう。

## 1 食べ物の味がわかる力

いろいろな食べ物を食べることで、  
味覚を刺激しましょう。味だけでなく  
形、匂い、感触、歯ごたえなど5感で  
おいしさを感じられるように、炒める・  
煮る・焼く・揚げる・生で食べるなど  
さまざまな調理方法を活用しましょう。



## 2 食べ物の命を感じる力

自分で野菜を育ててみたり、収穫体  
験に参加してみましょう。食べ物をと  
おして自然の恵みを感じましょう。



## 3 食べ物を選ぶ力

自分の体は選んで食べたものででき  
ています。どのような組み合わせで食べ  
るのか、食品を選ぶ力を身に付けましょ  
う。自分の目で見て選ぶことで鮮度のい  
いものや、旬の食べ物を知りましょう。



## 4 料理する力

簡単なものでいいので、料理をする  
習慣を身に付けることは大切です。ま  
ずは切るだけのサラダからでもいいの  
で、少しずつできることを増やしまし  
ょう。また、盛り付けなどを工夫して  
料理を楽しみま  
しょう。



芦屋町人権・同和教育研究協議会  
▷問い合わせ 社会教育係  
(☎223-3546)



## 女性の人権

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、一般的に配偶者や恋人など親密な関係にある人から受ける暴力のことです。女性が被害者となることが多く、決して許されるものではない重大な人権侵害です。

内閣府の男女共同参画局が令和3年3月に公表した「男女間における暴力に関する調査」では、これまで結婚したことのある女性のうち、配偶者などから暴力を受けたことが「何度もあった」人は10.3%で、およそ10人に1人がくり返し暴力を受けた経験があるという結果になっています。

暴力とは、殴る蹴るなどの身体的暴力だけを指すものではありません。人格を否定するような暴言や交友関係を細かく監視するなどの精神的な嫌がらせをすること、生活費を渡さないこと、外で働くことを制限すること、嫌がっているのに性的な行為を強要することなども暴力です。暴力は体を傷つけるだけでなく、恐怖心から情緒不安定になるなど、心の健康を害してしまうケースもあります。

暴力は、いかなる理由であっても、どんな間柄であっても、許される行為ではありません。もし、DVを受けているのではないかと思った場合は、すぐに相談窓口などに相談してください。

私たちは、性別に関係なく自由に生きる権利があります。誰もが安心して暮らしていけるように、互いを思いやり、尊重し合う社会を築いていきましょう。

### 【相談窓口】

「女性の人権ホットライン」＝ 配偶者やパートナーからの暴力、職場などでのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題の相談を無料で行えます。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず気軽に相談してください。

▷受付時間 月～金・午前8時30分～午後5時15分

(☎0570-070-810)

「DV相談<sup>プラス</sup>」＝ 配偶者からの暴力に悩んでいることを、全国どこからでも電話（フリーダイヤル）やSNSのチャット、メールで相談することができます。

●電話相談 24時間対応

(☎0120-279-889)

●SNS・メール相談 ホームページからアクセスしてください。

※メール相談は24時間対応。SNSのチャット相談受付は正午～午後10時

※10言語での外国語相談もあります。

DV相談<sup>プラス</sup>  
ホームページ



# 6月は



## 5 元気な体がわかる力

元気な体でいるために、食べ過ぎに気を付けたり、運動習慣をつけましょう。自分の体調を気にかけて、不調に早めに気付くことで食事の見直しや、体力づくり、睡眠の確保など対処できるようにしましょう。



## 身近な「食生活改善推進員」

食や栄養の知識を持ったボランティアです。芦屋町では約40人が活動しています。

食に関する学習会や啓発活動を行っています。ピンクのエプロンが目印です。食に関わるボランティアに興味がある人は健康づくり係まで問い合わせてください。

## 役場での相談

健康づくり係には管理栄養士がいます。食事や栄養、健康のことで気になることがあればいつでも相談してください。