

～男女共同参画社会を実現するために～

さんきゅうパパ プロジェクト!!

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのこと。

「さんきゅう」は「産休」と「Thank you(ありがとう)」

パパが休みを取ることで、産んでくれた妻に、生まれてきてくれた我が子に感謝をしようという意味が込められています。

ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族と時間を過ごし、育児や家事へのかかわりを推進する内閣府の事業です。

◎こんな日から、休暇を取ってはいかがでしょうか？

- ・子供が生まれる日
- ・子供を自宅に迎える日(退院日)
- ・出生届を出す日

*育児休業を取る際は、事前に会社へ相談しましょう。



健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方② ～

Q.夜遅くに夕食を食べることが多いのですが、注意点を教えてください。

① 昼食から夕食まで8時間以上空くときは、**夕方に補食を食べ**ましょう。



② 食事は抜かずに量を減らしましょう。

③ 食物繊維も一緒にとりましょう。

野菜のみそ汁やスープを追加して海藻類(わかめ・もずく等)をとります

④ できるだけ夜8時までに済ませましょう。

※就寝4時間前が目安です。

⑤ 寝酒はやめましょう。



<熊本県保険者協議会提供資料>

★広報なんかん11月号は、～血糖値の上がらない食べ方～について掲載予定です。

問 健康推進 保健予防係 ☎53-3298

Act Now グローバルキャンペーン

いま、世界で進められている「Act Now(アクト ナウ)グローバルキャンペーン」について紹介します。



◆「Act Now(アクト ナウ)グローバルキャンペーン」ってなに？

移動方法から使用する電力、食べ物、そして声を上げることに至るまで、誰もが気候変動を止めるためにできる10の行動です。

温室効果ガスの排出量を正味ゼロの社会をつくるために、私たち個人による気候変動政策を国際的に呼びかける運動です。

私たちの地球を守るために、環境に負荷を与えにくい選択をすることで、地球温暖化を防ぐ一歩となっていきます。

◆「リデュース、リユース、リペア、リサイクル」

私たちが購入する電子機器や衣類などは、原材料の抽出から製品の製造まで、生産の各時点で炭素を排出します。買う物を減らし(リデュース)、中古品を購入し(リユース)、修理できるものは修理(リペア)、リサイクルして地球の気候を守りましょう。

また、10月は環境省が定める3R推進月間となっています。

3R(リデュース:ごみの発生を抑える。リユース:再使用、リサイクル:再生利用)や資源の大切さを認識・共感し、日ごろの商品選択を考えてみるのはいかがでしょうか。

〔活動に関する詳細・お問合せ〕 税務住民課 環境対策係 ☎57-8579

シリーズ
=消費生活Q&A=

無料の日用品をもらいに行ったら、 高い商品を買わされた

Q(トッパ丸)

遠くにいるおばあちゃんが、高級な布団とか健康食品とか宝飾品をたくさん買ったのがわかってお母さんが慌てたけど、話を聞くと無料の日用品をもらいに何回か通っていた店舗から、買ってみたい。

A(安しんざえ門)

それは催眠商法ではござらぬか。日用品などを無料で配り、締め切った会場に人を集めて気分が高揚したところで、「今買わないと損をする」とか申し、買わないといけない雰囲気にするでござる。冷静な判断を失わせて高額な商品を買わせるでござる。

Q(トッパ丸)

おばあちゃんは、「何でこんな高級な品物を買ったかわからない。」と言って貯金もずいぶん使ってたみたい。何かできるのかな？

A(安しんざえ門)

ただ(無料)ほど高いものはないでござる。おばあちゃんが返品したいと思っているのなら、返品できる場合もあるので消費生活センターに相談してみるといいでござる。



問 玉名市消費生活センター ☎75-1422