ンポイ

健康な血液で支える

ご協力が必要です。 われています。必要な方々に ためには、 常に安定して血液を供給する 日あたり約2万人の献血で賄 とされており、 などでたくさんの血液が必要 しかし、この献血により自 日本国内では、事故や手術 皆さんの献血 その血液は1

> 的な献血で自身の健康につい ては意味がありません。 方法の一つです。 をチェックしています。定期 や医師の診察などで健康状態 て確認するのも、 献血の際には簡単な問診 健康管理の そこ

その半数以上の原因が比重不 まないことから貧血が進んで い日が続いており、食がすす よそ2割が献血不可となり、 われた献血で、申込者数のお さて、 (貧血)でした。 前年度に養父市で行 今夏も暑



高見真紀

②たんぱく質をとる。 ①レバーやひじきなど、 の多い食品をとる。

③3食きちんと食べ、

ダイエットは避ける。

食父市男女共同参

||画協定の結果

辛料で食欲増進を図ったり、 いる方も多いと思います。香 たりすることで貧血を予防し バランスの良い食事を心がけ

★貧血を予防する食事

献血イメージキャラクター 「けんけつちゃん」

無理な 典

養父市男女共同参画センターニュース Vol. 12

身の健康が損なわれてしまっ

今夜は 盆おどり だより

あそこの



わたし お花を もらった

।दे

やっちゃん ぶうちゃん いっちゃん ぶうちゃん ごか きゃいなをかざりゃましい50

きれいな

38



皆さんです。 で行いました。 に委嘱状交付式を市役所会議室 参画推進員が決まり、 神田武さん 澤瀉洋子さん 有馬千代美さん 同委員に委嘱されたのは次の 公募していた養父市男女共同 (50音順 6 月 27 日

高岡けい子さん

●島垣慶子さん

谷口珠子さん

田渕喜久子さん

藤岡勝子さん

委員の皆さんには、

男女が互

共同参画社会を実現するため、

分に発揮することができる男女 わりなく、その個性と能力を十 も分かち合い、また性別にかか

いにその人権を尊重しつつ責任

根ざした活動を展開し、 だきます。 地域で啓発活動などに参画いた ことになります。 推進員とも連携しながら地域に 皆さんへ情報発信していただく 市役所管 また、兵庫県の男女共同参画

市民の

家事や地域活動などについて取 等参画協定」の結果を見ると、 家族からは「今後も続けてほ! 性職員を対象に実施した「家事 う」といった感想が寄せられ、 参画ができつつあるようです。 人からは「今後も続けようと思 終了後のアンケートでは、 組み内容に差異はあるものの 今年6月、市役所管理職の男 「できるだけ続けようと思 「できるだけ続けてほし 本

きましょう。 な家庭や地域を共につくってい 然と助け合い、支え合う。そん の日」です。協定がなくても自 毎月第3日曜日は「但馬家庭

という意見が大半でした。