

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です!

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

令和3年度

「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ



世代や性別を超え、それぞれの個性や能力を発揮できる「男女平等参画社会」の実現に向け、一人ひとりがどう行動するかを考えるきっかけとして、期間中市役所1階ロビーでパネル展示を行います。皆さまのご来場をお待ちしています。

自分らしさ応援 EXPO

応援団
(当日ボランティア)
を募集します!

講演会や各種展示、働き方相談、体験型イベントを通して、思い込みや偏見にとらわれず、誰もが“自分らしさ”に気付き、その個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指すことを目的に「自分らしさ応援EXPO」を開催します。このイベントのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集します!

日時 9月18日(土) 10時 場所 市民活動センター

対象 13歳以上の苫小牧市民の方で、終日(9時～17時ごろ)参加できる方(※事前説明会を開催します)

主な業務 受付・案内、ブース運営など

申し込み 7月30日(金)まで

ボランティアスタッフ全員に特製ストラップ
をプレゼント!当日はお弁当もご用意します。

詳しい応募方法や応募書類のダウンロードはコチラから ▶



6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは?

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。今月は食育を意識して過ごしてみませんか?食べ物の旬を考えることも食育の一つです。

取り組もう!“とまこまいライフ”

- と 共に学ぼう食の知識
- ま 毎日食べよう朝ごはん
- こ 献立にひと工夫でバランスよく
- ま マナーと感謝を大切に
- い 一緒に食べて楽しい食卓
- ラ ライフスタイルに合わせたエコライフ
- イ いろんな食材、地元産
- フ ふれあう食で元気なまちに



食育コラム～北海道の旬を食べよう～

ある食べ物について、最もおいしく食べられる時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は新鮮で栄養価も高く、ほかの時期よりも安く手に入ることが特徴です。北海道で初夏に旬を迎える食べ物は、アスパラガスやトモロコシ、ウニ、メロンなど…。

ちなみに、市の特産品であるハスカップの旬は6月下旬から8月、北寄貝の旬は7月から秋ごろといわれています。

昨年から続く新型コロナウイルスの影響により、家で食事をする機会が増えたと思います。ちよっぴり旬を意識して食材を選んでみるのはいかがでしょうか。