

\* 乳幼児健診は保健カレンダーをご覧ください。

**栄養教室**

あなたの食事バランスは自分に合っていますか？  
 ■日時／2月10日(火) 午前9時30分～午後1時  
 ■場所／保健センター  
 ■持ち物／費用350円、米1/2カップ、エプロン、三角巾  
 ■申込み／保健センターへ。(定員16名で締切・電話申込み可)

**健康づくり講演会**

子どもが危ない!? ～今子どもに何が起っているか～  
 育てにくい、手がかかる、乱暴、肥満など

■日時／2月22日(日)午前11時～  
 ■場所／保健センター  
 ■講師／松伏町医師会 許斐 博史氏  
 ■費用／無料  
 ■申込み／保健センターへ。(電話申込み可)

**思わず省みる・・・たばこ・お酒に関する健康づくりの標語を大募集します**

たばこ・お酒への認識を見直してみませんか。  
 日頃感じている、たばこ・お酒への思いを標語に表現してください。  
 応募された作品は、健康展で展示します。  
 ※例：「かっこいい たばこ持つ手 でもくさい」  
 「お酒すき でもちょっとだけ 胃がいたい」  
 ■募集期間／1月30日(金)まで 様式自由  
 ■提出先／保健センターへ。

**健康まつぶし21計画(健康増進計画)の目標**

- (1) 妊婦・未成年者の喫煙をなくし、禁煙を勧め成人の喫煙者を減らす。
- (2) 妊婦や母乳を飲ませている母親の飲酒をなくす。
- (3) 多量に飲む人(毎日3合以上飲む)を減らす。

**食生活改善推進員協議会コーナー**

**男の料理教室パート2**

作って、食べて、考えて、自分の食生活を見直してみよう。  
 ■日時／1月24日(土)午前10時～午後1時  
 ■場所／中央公民館  
 ■費用／材料費300円  
 ■持ち物／エプロン、三角巾、布巾1枚  
 ■申込み／地域の推進員、又は保健センターへ。定員20名の予約制です。

**やさしく学ぶ依存症講座**

- ①嗜癖(しへき)と摂食障害  
 ■日時／1月22日(木) 午後1時30分～4時  
 ■場所／越谷市中央市民会館(東武伊勢崎線 越谷駅下車)  
 ■講師／精神科医師と摂食障害の回復者(NABAスタッフ)  
 ■定員／100人
- ②嗜癖(しへき)とアルコール依存症  
 ■日時／2月4日(水) 午後1時30分～4時  
 ■場所／草加市勤労福祉会館(東武伊勢崎線 新田駅下車)  
 ■講師／精神科医師とアルコール依存症の回復者とその配偶者  
 ■定員／80人
- ①②ともに  
 ■費用／無料  
 ■申込み／開催日前日までに、電話又はFAX(必須項目を明記)で県越谷保健所  
 (☎048-964-1266  
 FAX048-963-1077)へ。

※嗜癖(しへき)・・・ある特定の習慣に対して執着し、その結果不都合な状態になること。

**人権 それは 愛**

問合せ／教育文化振興課 ☎991-1873・企画財政課 ☎991-1815

今月は「松伏町小・中学校人権作文集-第14集-」の作品の中から、小学校4年生の作品を紹介します。

**自分の思いが言えなくて**

わたしは、自分の思いがなかなか言えません。家に帰れば、自分の思いが言えるのに、学校や大ぜいの人がいる所では、言えなくなります。自分の思ったことを言うと何か悪口とかを言われそうで何も言えなくなります。特に、人前で発表ができません。きん張しすぎると、半分ないてしまいます。わたしは、なんでこんなにきん張するのかなと考えることがあります、よく分かりません。

わたしは、自分の思いがいえなくて、ある日、友だちと二人で、悪いことをしてしまいました。それは、「きらいな人ランキング」です。手紙に書いて相手の子の家のポストに入れてしまいました。自分では、悪いことだからやめよう。やっちゃんいけない。と何回も心の中で思いましたが言えなくて、相手の子をきずつけてしまいました。わたしたちは、その子の家に行ってあやまり、ゆるしてもらいました。わたしは、家に帰ってから、なんであんなことをしてしまったのだろうと考えました。思っているだけでは、相手には伝わらないし、自分の考えとちがうことが起きてしまいます。あの時、わたしは、やりたくないと言えば相手の子にいやな思いをさせなくてすんだのと思っています。本当は、わたしにもつらい思いをしたことがあったのです。それは、人前が苦手なので歌を歌う時も声が出ません。そうするとみんなに、どうして歌わないのとか言われ、どうしていいかわからなくて、やっぱりないてしまいます。そんな時は、とてもつらいです。わたしだって、大きな声で話したり、歌えるようにしたいと思っていますからです。でも今でもなかなか自分の思いは言えません。わたしは、一回だけだとしても相手をきずつけてしまいました。心がきずつくととてもかなしいことを知っているわたしのなにと思いました。こんな自分ではだめだなと強く思っています。

今、わたしは、やってみようと考えていることがあります。それは、一日一回でもいいから、自分の思いを言う勇気を出そうということです。あきらめずに努力しようと思います。でもそれがむずかしい時は、苦手な歌うことをやってみたいです。歌うことなら、自分で努力すればきっとできると思うからです。歌うことで自分をつけてから、また人前で話せるようにがんばってみようと思います。小学校を卒業するころまでには、自分の思いが言える自分になりたいです。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。

健康展を開催します

◆日時／2月22日(日) ◆場所／保健センター

※詳細は広報2月号でお知らせします。