

～ひとりで悩んでいませんか～

○● ひきこもり家族教室のご案内 ●○

ひきこもりに関する知識や本人さんへの対応の工夫を学び、ご家族同士で語り合う「家族教室」を開催します。ご家族の不安や焦る気持ちを和らげることを目的とした場です。お気軽にご参加ください。

- 対象：ひきこもり当事者（中学校卒業後の方）のいるご家族。
- 開催日時：第1回 8月8日（月） 13:00～16:00
※ 第2,3,4回については、松江会場または出雲会場に参加することができます。
- 会場：雲南保健所 集団指導室
- 申込み方法：事前申込み制。電話、ファックス、郵送のいずれかで下記までお申込みください。
- 締め切り：平成28年7月25日（月）

○●申込み・問い合わせ先●○

島根県立心と体の相談センター 相談判定課
〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階
電話 0852-32-5905 Fax 0852-32-5924



島根県国際交流事業 ホストファミリー募集！

日本の日常生活を体験することを目的としたホームステイを受け入れてくださるホストファミリーを募集します。

ホストファミリーの皆様にも交流の楽しさや意義を感じてもらえる絶好のチャンスです。皆様からのお申し込みをお待ちしております。

- ① 綺麗な海を守る日韓中高校生フォーラム in しまね
期間：平成28年7月23日（土）～平成28年7月24日（日）
受け入れ青年：韓国の中高校生 男女
(1家庭につき1～2名)
送迎場所：出雲国際交流会館
- ② 2016北東アジア交流の翼 in しまね
期間：平成28年8月20日（土）午後～平成28年8月22日（月）
朝までの2泊3日
受け入れ青年：中国・韓国・ロシア・モンゴルの18歳～30歳の青年
(1家庭につき1名程度)
送迎場所：松江市、出雲市

締切：平成28年7月15日（金）
申込み：島根県文化国際課 担当：野津
電話：0852-22-5654 メール：c-kokusai@joe2.pref.shimane.jp
その他：詳しくはHPをご覧ください



朝食を毎日食べよう

6月は食育月間です。今月は、改めて「食」の大切さについて考えてみましょう。

人が生きていくための基本となり、心や身体の成長の基礎となるのが食事です。健康に暮らすためには、色々な経験を通して「食」についての知識と、適切な「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることが出来るようになることが大切です。

食育月間である今月、特に各ご家庭で実行していただきたいことは、朝ごはんを毎日食べることです。最近、若い世代や小中学生で、食べていない人や食べていても内容がよくない人がおられます。

朝、起きたときは車で言えば、ガソリン切れの状態です。朝ごはんは、ご飯、パンなどの穀類を食べ、昼までのエネルギーを補給しましょう。また、起床時は低体温の状態です。体を温める働きをする肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を欠かさずに食べましょう。野菜や果物のビタミンを取り入れて代謝をよくし、1日を快調にスタートしましょう。

生活習慣病の予防のためにも、これを機会に改めて自分自身の食生活について確認してみましょう。朝ごはんをきちんと食べ、3食のリズムが整うと、間食・夜食を控えることができ、肥満など生活習慣病予防につながります。

～仁多米と地元野菜の美味しい適塩みそ汁で、1日を元気にすごしましょう～

主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い朝食を毎日食べましょう



全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

子どもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、松江地方務局と島根県人権擁護委員連合会ではいつもより相談時間を延長して全国一斉に電話相談を受け付けます。

いじめや学校、家族のことなど普段の生活の中で悩みのある人は、お気軽にお電話ください。法務局職員や人権擁護委員が中心となって下記のとおり相談に応じます。

相談は無料で秘密は厳守されます。

「子どもの人権110番」0120-007-110(フリーダイヤル)

【期間】6月27日（月）～7月3日（日）

【時間】平日：午前8時30分～午後7時

土曜日・日曜日：午前10時～午後5時まで

【お問い合わせ先】役場町民課町民グループ 電話54-2510 有線31-5105

平成28年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業の実施について

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。先の大戦で父等を亡くされた戦没者の遺児の方を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の方と友好親善をはかることを目的としています。

参加費用は10万円です。

実施地域・日程等の詳細は、【日本遺族会事務局 03-3261-5521】まで。

お申込は、お住まいの各都道府県遺族会へ。