

男女共同参画コーナー

「からだの栄養・こころの栄養」



©TAKAHASHI

男女共同参画の基本の一つに人権があります。人権に大きな影響を与える「からだの栄養」と「こころの栄養」について、今回は考えてみました。

おじいさんは、人間に必要なその二つの栄養が不足しているようです。

「こころの栄養」が不足すると、自分や他人に対して暴力的になります。この場合は、自己否定的、アルコール依存、ひきこもり、他人への暴言でした。

「こころの栄養」は、家庭はもとより地域社会でも、人や自然とのつながりで補給できます。あなたや周囲は「こころの栄養」足りていますか？

メモ からだの栄養・こころの栄養

からだの栄養とは、バランスの良い食事・睡眠・運動をさす。

こころの栄養とは、誰かに大切にされている・関心をもちたい・聴いてもらえる・認められる・ほめられる・信じてもらえる・感謝される・ありのままの自分を受け入れてもらえることによって満たされる。

オカリナの音色つてどんなかな？ 親子で楽しめるミニコンサートです。ぜひご参加ください。



日時 11月30日(火)  
10時~11時  
場所 「ぐりぐらひろば」  
(いの町総合健康センター内)  
演奏 レインボーハーモニイの皆さん  
定員 30組  
受付 11月8日(月)から  
問い合わせ先 ぐりぐらひろば  
892-3151

ホッとママ講座

オカリナコンサート

人権擁護委員無料相談のご案内(10時~15時)

地区	今月の相談日	開催場所
伊野	11月17日	伊野公民館
吾北	-	吾北中央公民館
本川	11月18日	高齢者コミュニティセンター

人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本寛子	いの町6466-5	892-2513
尾崎千秋	〃 神谷871	892-1660
西川田鶴子	〃 天王南3丁目9-1	891-5443
楠瀬博邦	〃 枝川2819	893-1769
宮内信子	〃 新町29-2	892-0617
石川洋一	〃 3641-1	892-4208
高瀬科子	〃 渡川610-3	892-3635
筒井鷹雄	〃 清水上分194	867-2551
曾我定子	〃 下八川丙644-1	867-3224
岡林瑞子	〃 大森91-14	869-2500
伊東尚	〃 長沢20	869-2267

法務局相談窓口・問い合わせ先

(祝休日を除く月曜日から金曜日まで 受付8:30~17:00)

高知地方法務局いの支局 (いの町1290-4) 893-0343

会社での仕事、年金などで悩んでいますか？



高知労働局と高知県社会保険労務士会は、各労働基準監督署から遠方の市町村を対象に合同で県内を巡回する移動相談窓口を開設します。賃金、労働時間などの労働条件、また社会保険、年金に関する相談を受け付けます。

問い合わせ先 高知労働基準監督署

(高知市南金田48-2 電話885-6031)

開催日	相談受付時間	開催場所
11月8日(月)	10:00~16:00	いの町立吾北中央公民館 (いの町上八川)