

ひろげよう地域の



絆

# 三原市本郷人権文化センターだより

発行／三原市人権推進課

編集／三原市本郷人権文化センター

住所／三原市本郷北3丁目16番10号

電話／問い合わせ0848-86-3333

## 憲法を学ぶ市民のつどいのお知らせ

5月1日～7日は憲法週間です。

コロナ禍で生じた人権に関する問題や非常事態宣言などを憲法の視点から考えてみます。今一度、この時期に憲法について一緒に考えてみませんか。

演題 「コロナ禍から憲法を考える」

講師 広島大学大学院人間社会科学研究科

教授 新井 誠（あらい まこと）さん

日時 令和3年5月7日（金）18時30分～20時00分

会場 本郷生涯学習センター・にいたかホール  
（本郷南6丁目25-1）

→会場を変更しました。

定員 150人（先着順） 入場無料



### 講師プロフィール

1972年 群馬県生まれ。慶應義塾大学大学院  
法学研究科後期博士課程単位取得退学、博士  
2010年 広島大学大学院法務研究科准教授  
2011年 広島大学大学院法務研究科教授  
2020年から現職。専門は憲法学

## できる運動と栄養で、自己免疫力を高めましょう！

2月12日（金）、本郷人権文化センターに於いて、本郷保健福祉センターの保健師及び管理栄養士の方が行った「健康と栄養・運動」の講演の一部をご紹介します。

【健康な体は、日々の積み重ねから！】

### 1. 自己免疫力を高めましょう

- (1) 免疫力は腸内環境から  
発酵食品や野菜を食べましょう。
- (2) 免疫力の鍵は、体温  
体温は4割以上が筋肉で作られます。  
体温が1℃下がると、免疫力が30%減り、  
病原菌に対する抵抗力が弱まることで、病気を招きやすくなります。



- (3) 筋肉のもと、たんぱく質  
筋肉や免疫細胞の材料になる「たんぱく質」を含む食品をしっかりとりましょう。
- (4) 1日のたんぱく質源の例（次の合計）



- 魚1切れ（約80g）
- 肉3枚（約70g）
- 豆腐1小丁（約100g）または  
納豆1パック（約40g）
- 牛乳1本（200ml）または  
ヨーグルト1個

- 2. 楽しみながら、ゆっくり散歩をする。家で手足を動かすなど、自分の体力に合った運動を続けましょう。

## 人権相談

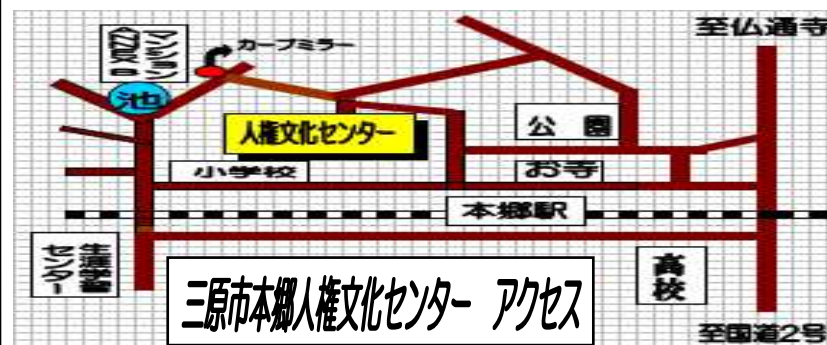
人権侵害や差別などでお悩みの方は、人権相談員にご相談ください。  
相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談してください。

●とき 土・日・祝日を除く 10時～16時

●ところ 三原市

●電話 本郷人権文化センター  
86-3333

※ご自身の大切な個人情報を守るために、登録型本人通知制度へ登録を。



JR本郷駅北側の本郷小学校裏の丘に緑の屋根の建物があります。道が入り組んでおりますので、気をつけてお越しください。