

6月は食育月間です

身近なところから「食」を考えてみませんか

6月は食育月間です。

「食育」とは、「食」に関する知識と「食」を自分で正しく選択する判断力を習得し、健康で豊かな生活の基礎を食生活を通じて育むための取り組みのことです。わたしたちが生きていくために無くてはならない「食」。健康で生き生きとした生活を送るためには、日々健全な食生活を送ることが必要です。しかし、社会情

勢の変化や価値観の多様化により毎日の食に対する意識が希薄になってきており、規則正しい食事や栄養のバランスが取れた食事、家族で食卓を囲んでの楽しい食事など、望ましい姿での食生活や食文化が失われつつあります。食生活の乱れは健康状態だけでなく考える力にも影響を及ぼすといわれており、食を通して

- 健全な心身を培う「食育」への取り組みが重要となっています。「食育」は難しいことではなく、日常のちよつとしたことから始められます。あなたも身近なところから取り組んでみませんか。
- 今日からできる気軽に食育**
- 1 食事バランスを整えるため、1日3食をきちんと食べる
 - 2 安心・安全な旬の地元食材を選ぶ
 - 3 みんなで一緒に楽しく食事を取る
 - 4 よくかんで味わって食べる
 - 5 食事作りに参加する

まるごとやまだ健康教室

食事のバランスに心掛け、心も体も丸ごと元気に――。町では、皆さんの毎日の健やかな食生活に役立てていただくため、各地区で「まるごとやまだ健康教室」を開催しています。お気軽にご参加ください。

◇期日と場所 [6月]

6月14日(日) 豊間根生活改善センター

6月30日(火) 町中央コミュニティセンター

◇時間 午前9時半～午後1時

◇内容 調理実習「山田の旬の食材を使ったヘルシーメニュー」、講義「食事バランスガイド」

◆問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当 (☎82-3111内線161) へどうぞ。

裁判員制度Q&A

Q. 裁判員を辞退することはできますか？

A. 裁判員制度は広く国民の皆さんに参加してもらう制度なので、原則として辞退できません。ただし、法律で次のような辞退事由を定めており、裁判所から事情が認められれば辞退することができます。

- ・70歳以上の人
- ・地方公共団体の議会の議員（会期中に限りです）
- ・学生、生徒
- ・5年以内に裁判員や検察審査員などの職務に従事した人や、1年以内に裁判員候補者として裁判員選任手続きの期日に出頭した人
- ・重い病気やけが、親族の介護や養育など、一定のやむを得ない理由があつて裁判員の職務を行うことや裁判所に行くことが困難な人

Q. 交通費や宿泊費、日当は支給されますか？

A. 裁判員や裁判員候補者などになって裁判所に来られた方には、交通費と日当が支払われます。また、裁判所が自宅から遠いなどの理由で宿泊しなければならない人には、宿泊料も支払われます。

Q. トラブルに巻き込まれたりしませんか？

A. 事件関係者から危害を加えられるおそれのある事件については、裁判官だけで審理することになっています。不安や危険を感じるような事態が生じたときは、すぐに裁判所に相談してください。

す。裁判員から、証人などに質問することもできます。

② 評議・評決を行います
証拠をすべて調べた後、事実を認定し、被告人が有罪か無罪か、有罪だとしたらどんな刑にするべきかを裁判官と一緒に議論し（評議）、決定（評決）します。評議を尽くしても意見が全員一致しなかったときは、多数決により評決が行われます。裁判員の意見は、裁判官と同じ重みを持ちます。

③ 判決の宣告に立会います
評決内容が決まると、法廷で裁判長が判決を宣告することになります。裁判員は判決の宣告

に立ち会い、裁判員としての役割が終了します。

見学会などご利用を

盛岡地方裁判所と各支部では、皆さんに裁判員制度をより理解し、疑問や不安を解消していただくために、裁判所の見学会や制度に関する出前講座を行っています。

裁判員制度についてもっと知りたい、分からないということがありましたら、左記までお問い合わせください。

◆ 問い合わせ 盛岡地方裁判所
総務課庶務係 (☎019-6221316) へどうぞ。