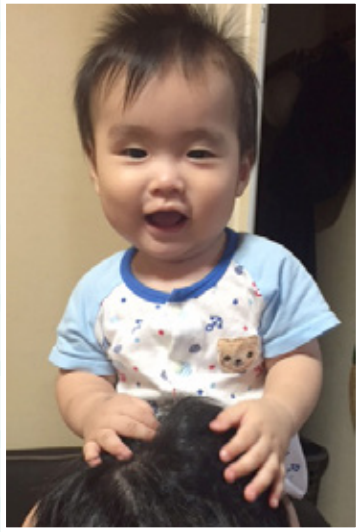


えがおが いちばん!!

井田直登くん (9か月)



「ホントにおとなしい癒しのおお君です」

松村藍ちゃん (5か月)



「みんなのアイドル藍ちゃんです♡♡」

★問い合わせ・申込先★
 〒756-8601 山陽小野田市役所総務課 (☎82-1148)



ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★



脂質と上手に付き合おう!

脂質はわたしたちの体にとって不可欠な栄養素ですが、過剰に摂取すると脂質異常症などの生活習慣病につながります。脂質を上手に取り入れる食生活のコツを身につけましょう。

脂質異常症を予防する食生活のコツ

■ 適量を食べる

エネルギーの摂り過ぎは肝臓でのコレステロール合成を高めま。ゆっくりかんで、腹八分目にしましょう。



■ 飽和脂肪酸を多く含む食品を摂り過ぎない
 チョコレート、スナック菓子、脂身つき肉などは、悪玉コレステロールの処理を低下させるので、摂り過ぎに注意しましょう。

〈揚げ油の吸収量を抑えるポイント〉

揚げ油の衣を薄くする、材料を大きめに切る

今月のヘルスマイト 食育元気かるた

ヘルスマイトが地域に出向き、かるたで食育活動を行います。



け 「健康的に 食べ過ぎ注意 自分の適量」

【問い合わせ先】健康増進課 ☎ 71-1814

水道のことは水道局まで ☎ 83-4111

水とくらし



◎水源涵養林および日峯川渓流探索ハイキング

- ・対象 市内在住、在職の人
- ・とき 11月23日(祝) 9:30 ~ 17:00 (雨天決行、行程変更の場合あり)
- ・行程 水道局 ▶ 日吉神社前 ▶ 水源涵養林駐車場(昼食、木工教室・チェーンソーアート等を予定) ▶ 水源涵養林・日峯川周辺の散策 ▶ 水源涵養林駐車場 ▶ 日吉神社前 ▶ 水道施設見学 ▶ 水道局

- ・参加料 無料 (弁当・飲み物は各自持参、保険は主催者側で加入)
 - ・定員 40人 (先着順)
 - ・申込期限 11月13日(月) (必着)
 - ・申込方法 はがきに参加希望者(はがき1枚につき4人まで)全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し郵送(E-mailでも可)、または水道局に備え付けの応募用紙に記入し提出
- ※ E-mailの場合、タイトルは「ハイキング応募」としてください。

【問い合わせ・申込先】 〒756-0092

山陽小野田市新生一丁目8-22 水道局総務課