

えがおがいちばん!!



うねの かなで
上野 奏くん (1歳)

「元気で優しい子に育ててほしいです」

小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!

★申込方法★

掲載を希望されるお子さんの写真(プリントしたもの、またはデジタルデータ)と、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、年齢、親の名前、郵便番号、住所、電話番号、15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出してください。郵送、E-mailでも受け付けます。

※申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ・申込先】 ☎ 756-8601
山陽小野田市役所 シティセールス課 ☎ 82-1148



ねたろう君の 食育くらぶ

元気いっぱい★

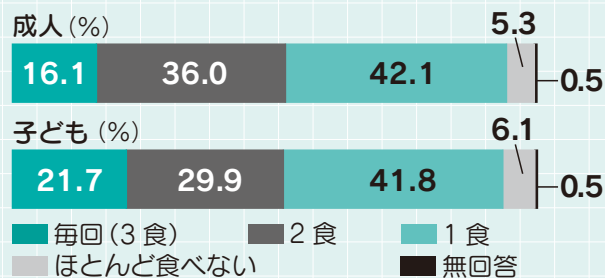


8月31日は「野菜の日」です

野菜の摂取目標量は、1日 350g。



■1日に野菜料理を何回(食)食べますか?



野菜料理を毎回食べると答えた人は、成人で16.1%、子どもで21.7%と少ないことがわかります。1日350gの野菜を摂るには、毎食小鉢2皿程度が目安。野菜を食べない食事が1回でもあると、1食でより多くの野菜を食べないといけません。特に朝食で野菜が不足しがちなので、意識して野菜を摂るようにしましょう。

[平成29年度市調査]

朝食で野菜をたくさん摂ろう!

- ・食パンに野菜をのせピザトーストにする
- ・前の晩に残った野菜のおかずを食べる
- ・汁(スープ)に具たくさん野菜を入れる
- ・付け合わせの野菜を増やす

【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



◎水道水の水質検査

水道局では、みなさんに「安全・安心な水道水」を利用していただくため、水道水の水質検査を行っています。この検査は、水道法で定めている水質基準に沿って、安全性の確認に必要な項目を、蛇口から出る水道水、そのもとになるダムや川の水などで行います。検査の項目や頻度、採取場所などは、毎年策定する「水質検査計画」に基づいて実施しています。

◎水道水をそのまま飲んでも大丈夫?

水道法では安全性を十分に考え水質基準を定めています。この基準は、水道水を一生飲み続けても、健康に問題がないように設定されています。本市の水質検査の結果は、すべての項目で基準値を十分にクリアしていますので、水道水を安心して飲むことができます。

※計画や検査の結果は、水道局の窓口や市ホームページで確認することができますので、ご覧ください。

定期的に水質検査を実施▶

