

# えがおがいちばん!!

上鶴

紗愛ちゃん(10か月)  
「いじ、ばあは大好きだよ!」



牧野  
百晴くん(9か月)

「はじめての海」



★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★



6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」です

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。毎月19日は、家族そろって食卓を囲み、みんなで「食」について考えてみませんか。

## 家庭での食育チェック!

- 地元の食材や旬の食材を選ぶ
- 野菜料理を毎食食べる
- 食品表示の産地や栄養成分を確認する
- 家族や友人と食事をする機会をつくる
- 3食(朝・昼・夕)きちんととる
- 食事のマナーに気をつける
- 家庭菜園をしている
- 食べ残しを減らす



いくつ当てはまりましたか? ひとつでも多くのチェックがつけられるよう取り組みましょう。

## 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。



**ん** 「あなたも私も み【ん】なで広げる 食育の輪」

【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



## ◎安心・安全な水道水

水道水の水質検査は、水道法で決められている水質基準の51項目を含め、全部で100項目以上の検査を、市内の蛇口の水などで実施しています。また、水道水のもととなるダムや川の水、浄水場できれいになる途中の水などの検査も実施し、水道水の安全を守っています。水質基準は、水道水を一生飲み続けても健康に問題がない量に

設定され、本市の水質検査結果は、すべての項目で基準値を十分にクリアしており、安心して水道水を飲んでいただけます。水質検査の結果は、水道局または市ホームページで閲覧できます。

## ◎水道 Q & A

◎ どうして水道水には塩素が入っているの?

Ⓐ 水道水を塩素によって消毒することが、水道法で決められています。塩素には、病原菌等の殺菌効果や、雑菌の繁殖を抑える働きもあり、水道水に塩素が残ることで、衛生的な状態を保つことができます。水道水の中にある塩素は、安全の証なのです。