

# えがおがいちばん!!

まつした まゆのすけ  
京之助くん(2歳)



「元氣いっぱい遊んでね!」

まつした かえで  
楓ちゃん(10か月)



「いつも笑顔をありがとう!」

★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★



8月31日は「野菜の日」

～毎日の食事に野菜を摂ろう!～

市では、野菜摂取増加プロジェクトを実施しています。野菜を摂ることは、生活習慣病予防に効果があります。野菜摂取量を増やして高血圧症、脂質異常症、糖尿病を予防しましょう。

## 野菜をたくさん食べるコツ

- 毎食、副菜を食べる
- 主菜の付け合わせを増やす
- 汁物に野菜を入れて具たくさんにする
- 茹でる・炒めるなどの加熱調理をして、かさを減らす



1日 350g(小鉢5つ分目安)を目標に!

## あなたの食卓をチェックしてみましょう

副菜を毎食2品食べることで、不足しがちな野菜を摂ることができます。「ねたろう食育ランチョンマット」を活用して、食事のバランスがとれているか確認してみましょう。



▲「ねたろう食育ランチョンマット」は、市ホームページからダウンロードできます。

【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



## 鉛製給水管についての取り組み

鉛製給水管は、旧小野田地区で昭和56年ごろまで、旧山陽地区で昭和63年ごろまで使用されてきました。近年、水道水の安全性から、新たに給水管を引き込む際は、鉛製給水管の使用を禁止しています。水道局では鉛製給水管への取り組みとして、配水管改良工事や漏水修繕工事の際に、新しい管に取り替えています。

## 鉛製給水管を使用する水道水は大丈夫?

水道水中の鉛濃度の水質基準は、1ℓあたり0.01mg以下と定められ、通常の使用については、水質基準に適合しているため問題ありません。念のため、鉛製給水管を使用するご家庭は、朝一番に使用する場合や長期間水道水を使用しなかった場合、使い始めの水道水(バケツ1杯程度)を飲み水以外で使用してください。

## 悪質業者や偽職員にご注意ください!

水道局では、浄水器の販売や依頼のない水質検査・修繕・水道管の洗浄など、一切行っていないので、くれぐれもご注意ください。

閩水道局工務課給水係 (☎ 81-3969)