

えがおがいちばん!!



たかお ももな
高尾 桃奈ちゃん(6か月)
「毎日元気いっぱいです♡」

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 総務課(☎ 82-1148)



ねたろう君の食育くらぶ

元気いっぱい★



“健口”習慣を実践していますか?

歯周病などの口のなかの異常は、生活習慣病や感染症、認知症など、身体全体に影響を与えることが分かっています。口のなかの健康を保つ健口習慣を身につけましょう。

健口習慣セルフチェック

- 歯や歯ぐきをしっかりと磨く
- フロスや歯間ブラシを使う
- 甘い飲み物や食べ物を控える
- 定期的に歯科健診を受ける



〈口のなかの健康を守る食事のポイント〉

- カルシウムやミネラル、良質のたんぱく質を多く摂取する(牛乳、小魚、緑黄色野菜など)
- 食事の時間を決め、間食はなるべく控える
- よく噛んで食べ、口のなかを健康に保つた液の分泌をうながす

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。



や 「約束しよう 一口30回 よく噛んで」

【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



◎水道管の凍結対策をしましょう

気温がマイナス4度以下(風当たりの強いところは、マイナス1~2度以下)になると水道管が凍結し、水が出なくなったり破損したりする恐れがあります。水道管や給湯機器等を点検し、十分な凍結対策をしましょう。

【防寒の仕方】

- むき出しの水道管等に保温材を巻く(毛布や布等でも代用可)

- 水抜きをする(蛇口の水を少量ずつ流す)

【凍結した場合】

- 自然に溶けるのを待つ
- 凍った部分にタオル等をかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける(熱湯はかけない)

【水道管が破損した場合】

- メーターボックス内にある止水栓を閉め、指定給水装置工事事業者または水道局に連絡する

※指定給水装置工事事業者名簿は市ホームページに掲載しています。



▲メーターボックス(メーター、止水栓)

【問い合わせ先】水道局工務課 ☎ 81-3969