

## えがおがいちばん!!



いしだ ゆうと  
石田 勇翔くん (1歳)

「元気に育て！好きな事してみさん！」

### 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★



### 野菜をたくさん摂りましょう！

市では、健康づくりの推進を目的として「野菜摂取増加プロジェクト」を展開中です。野菜摂取量を増やすことで、生活習慣病を予防しましょう。

### ■ねたろう食育カレンダー、 食育レシピ集を活用して野菜を摂ろう♪

旬の食材、旬の野菜を使ったおすすめレシピなどを紹介する「ねたろう食育カレンダー」と、季節に合わせた料理などを紹介する「食育レシピ集」をご存知ですか。野菜を多く使った料理のレパートリーを増やして、野菜摂取量アップを目指しましょう！市ホームページからダウンロードできますので、ぜひ活用してください。

2019 年版！

#### ねたろう食育カレンダー



新レシピ追加！

#### 食育レシピ集



【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(蛇口の水を少しずつ流す)

#### 【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て、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。

【問い合わせ先】水道局工務課 ☎ 81-3969



▲メーターボックス  
(メーター、止水栓)