

えがおが いちばん!!

おかせま
岡崎 羽未ちゃん(7か月)
「平成最後のイブ生まれベビー」☆



さこた
迫田 修也くん(10か月)
「我が家の宝物♡元気に育つてねっ」



★問い合わせ・申込先★
〒759-8601 山陽小野田市役所シテイセールス課(☎82-1148)
小学校就学前までのお子さんの写真を募集しています!



ねたろう君の 元氣いっぱい★ 食育くらぶ



8月31日は「やさいの日」

市では、「第2次山陽小野田市食育推進計画」において、野菜の摂取量を増やすことを目標としています。野菜には、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。野菜を摂ると血圧や血糖値の上昇を抑えたり、脳梗塞・心筋梗塞の予防につながるなどのメリットがあります。野菜を摂取して生活習慣病を予防しましょう!

たくさんの野菜を摂るコツ

野菜摂取は **1日 350g** を目標に!

目安は1日
小鉢5つつ分

- 加熱調理して、かさを減らす
- そのまま食べられる野菜(トマト・キュウリ等)や冷凍野菜を常備する
- 煮物等の作り置きができる野菜料理は、まとめて作る
- 朝食にも野菜料理を食べる
- 外食の際は、単品より定食を選び、付け合わせは残さない
- 汁物は野菜をたくさん使って、具たくさんにする



実施中! / 野菜摂取増加プロジェクト

市ホームページに掲載している「食育レシピ集」を活用して、野菜摂取量を増やしましょう!

【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



◎安全・安心な水道水

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、水道法で定めている基準に沿って、水質検査を行っています。この基準は、水道水を生涯飲み続けても健康に問題がないよう設定されています。本市の水道水は、すべての項目で基準値を十分にクリアしていますので、安心して飲むことができます。

◎どうして水道水に塩素が入っているの?

水道水は、塩素消毒することが水道法で定められています。塩素には、病原菌等の消毒や雑菌等の繁殖を抑える働きがあり、衛生上の安全を常に保つことができます。本市では、末端給水栓の塩素濃度が、水道法で定められている0.1mg/L以上となるように、常に管理していますので、人体に影響はありません。



※検査計画や検査結果は、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。