

えがおが いちばん!!

くすのせ
楠 愛羅ちゃん (1歳)



「早く歩きたい!!」

はせがわ
長谷川 琉絆くん (4歳)・陽気くん (1歳)



「兄弟仲良し」 おおきくなあれ!!

★問い合わせ・申込先★
〒759-0800 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

よくかんで食べることを意識しよう!

市では、「第2次山陽小野田市食育推進計画」において、ゆっくりかんで食べる人が増えることを目標としています。よくかむことは、健康にとって、とても大切です。丈夫な歯を保ち、よくかんで食べる習慣を身につけましょう!

よくかむとこんな良いことがある!

- あごや口の周りの筋肉が発達し、よい歯並びを作る
- 脳内の血流量が増えて、脳の働きが増すようになり、記憶力や集中力、判断力が高まる
- 消化吸収を助け、胃腸の負担が軽くなる
- 唾液がたくさん出て、初期の虫歯を修復する
- 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ



丈夫な歯を保つための食事のポイント

★ 小魚、乳製品、海藻類等の「カルシウム」を摂る



★ にんじん、ほうれん草、かぼちゃ等の「ビタミンB群」を摂る



★ だらだら食べないようにする

【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



◎水道施設の紹介～鴨庄浄水場～

鴨庄浄水場は、山陽地区に水道水を送る施設です。施設は、厚狭川沿いに位置し、厚狭小学校の上流にあります。通水開始は、昭和27年6月で、当時は地下水のみを水源としていました。高度経済成長期に入り、水の需要が増加したため、昭和42年に厚狭川を水源として供給能力を増大。最大給水量 15,800m³/日としました。近年では、

平成22年の水害を教訓に施設の更新に合わせて水害対策を行いました。平成30年には、沈んでん池やろ過地に異物の混入や藻類の発生を防ぐ工事を行い、薬品使用量の削減を図りました。

