

# えがおが いちばん!!

山下

未来ちゃん(6歳)、  
凌生くん(1歳)

「姉ちゃん だいすき☆」



いっしき ゆず

一色 柚ちゃん(1歳)

「じいじ、ばあばも毎日メロメロ♡」

お子さんの写真を募集しています!



★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★



主食・主菜・副菜を  
彩りよくそろえて楽しい食卓に!

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を毎日食べることが、健康な身体づくりの土台となります。バランスよく食べることを心がけましょう!

## 主食・主菜・副菜とは?

**主食** ごはん、パン、麺類など  
★脳や身体を動かすエネルギー源



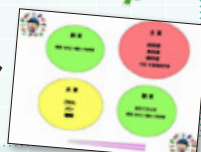
**主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主な材料とした料理  
★筋肉や血液のもとになる



**副菜** 野菜、きのこ、海藻、いもなどを主な材料とした料理  
★身体の調子を整える



食事が偏らないように主食・主菜・副菜が分かる“食育ランチョンマット”を活用しよう!



「ねたろう食育カレンダー2020年版」完成!

食に関する情報や野菜を使った料理も紹介! 家族みんなで活用しよう!

※食育ランチョンマットとねたろう食育カレンダー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



## ◎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

### 【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、指定給水装置工事業業者または水道局に連絡する

※指定給水装置工事業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)



熱湯はかけない!