

えがおが いちばん!!

お子さん・お孫さんの
写真を広報紙に
掲載しませんか?

広報「さんようおのだ」では、毎月15日号
に掲載する市内在住の小学校就学前まで
のお子さんの写真を募集しています!



携帯やスマホからも
お気軽にご応募ください!

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、性別、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
シティセールス課広報係 (☎ 82-1148)



なたろう君の 食育くらぶ



塩分控えめの食事を心がけましょう!

食塩を摂りすぎると、生活習慣病のリスクが
高くなります。生活習慣病を予防するため、食
塩摂取目標量がさらに引き下げられました。
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版)

成人1日の食塩摂取目標量

男性…7.5g未満 女性…6.5g未満

塩分を控えるためのポイント!

日本の食文化は、みそやしょうゆなどを使う
ため、塩分が多いという特徴があります。また、
近年では、インスタント食品や外食の利用が増
加傾向にあります。新型コロナウイルス感染症
対策のため、長期保存できるインス
タント食品等に食事が偏りがちです。
下記の内容に気をつけながら、塩分
を摂りすぎないようにしましょう。



- 酸味や香辛料、香りを利用して調味料を控える
- 出汁をよく取ってうまみを生かす
- 塩分の多い漬物の量や、汁物の回数を減らす
- 「かけて食べる」より一定量を「つけて食べる」
- 麺類の汁は残す

免疫力を高めるバランス良い食事を心がけよう!

山陽小野田市 減塩プロジェクト

検索

【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



◎水道水の安定供給の取り組み

水道局では、第二次水道事業総合計画を策定
し、3つの基本理念(安全・強靭・持続)のもと、
安心・安全な水の安定供給に努めています。

1 「安全」で安心な水の供給

水源から給水栓までの総合的な水質管理に
より、安全な水道水を市民のみなさんが「い
つでも」「どこでも」必要な量を使用できる
水道を目指します。

2 災害に強い「強靭」な水道の構築

耐用年数を超過した水道施設については、
補修等により施設の長寿命化によって事業
費の抑制に努めます。また、更新が必要と
なった施設については、耐震管等を使うこ
とで、災害に強い施設を構築していきます。

3 水道事業運営の「持続」

これからの水道事業は、人口減少や節水機
器普及による料金収入の減少で、事業運営
は大変厳しい状況となります。この様な状
況の中、今後も安定した水道事業運営を行
うため、同じ厚東川を水源とする宇部市と
水道事業広域化の協議を行っていきます。