

入所、入園式、 入学式 — ご案内 —

市立保育所、幼稚園、小学校、中学校の入所、入学式が4月に次の日程で行われます。

なお当日は受付が混雑しますので、開始時間の30分くらい前につくようお出かけください。

〔市立保育所〕

修了式…各保育所とも3月26日の午前9時30分から

入所式…各保育所とも4月8日の午後1時から(ただし中沢保育所は午前9時30分から)

〔幼稚園〕

- ♡一幼…8日の午前10時から
- ♡二幼…8日の午前10時から
- ♡結幼…8日の午前10時から
- ♡市之瀬幼…8日の午前10時から
- ♡小合東幼…7日の午前10時30分から
- ♡三幼…8日の午前10時から

〔小学校〕

- ♡一小…7日の午後1時30分から
- ♡二小…7日の午前10時から
- ♡鴻日小…5日の午前10時30分から
- ♡結小…7日の午後1時30分から
- ♡市之瀬小…7日の午後1時30分から
- ♡小合東小…5日の午前10時30分から
- ♡小合小…7日の午後2時から
- ♡金津小…7日の午前9時30分から
- ♡阿賀小…7日の午前10時から
- ♡新関小…7日の午前9時30分から
- ♡三小…5日の午前10時30分から

〔中学校〕

- ♡一中…7日の午前10時から
- ♡二中…7日の午前9時30分から
- ♡三中…7日の午前9時30分から
- ♡五中…7日の午後1時30分から
- ♡小合中…7日の午前9時30分から
- ♡金津中…7日の午後1時30分から
- ♡新関中…7日の午後1時30分から

調味料	めん類	うどん タンメン その他めん類
みしょうゆ さとう その他調味料	乾物	しいたけ わかめ ビーフン その他乾物
冷凍食品	野菜類	馬鈴薯 玉ねぎ にんじん その他野菜
大豆類	果実類	りんご バナナ みかん その他果実
缶詰	肉類	牛肉 豚肉 とり肉
漬物	乳類	ミルク チーズ 発酵製品など
	缶詰	果物缶詰 その他缶詰
	漬物	たくあん その他漬物

電電公社・電力会社 からのお願い

例年3月、4月は移転や引越などが多くなります。電電公社や東北電力では、その際、次のようなことにご協力ください、と呼びかけています。

〔電電公社〕電話の移転や加入申込みは、できるだけ早めに申込んでください。おし迫ってからは希望日に間に合わないこともあるそうです。

〔東北電力〕引越すときは、5日位前までに住所、氏名、電気料金領収証にある契約番号などをご連絡ください。

給食用物資
納入登録業者を募集

五十五年度に、新津西部地区学校給食共同調理場へ、給食用物資を納入する登録業者を募集します。

資格は別に問いませんが、特に留意していただくことは、取り扱い者および物資が衛生的を取扱います。

婦人電気教室

東北電力新津営業所では、電気を安全に正しく使ってもらうため、婦人の方を対象に「電気教室」を開くそうです。

♡申込み：新津営業所へ、電話かハガキでお申込みを。
♡申込み：新津営業所へ、電話かハガキでお申込みを。
♡申込み：新津営業所へ、電話かハガキでお申込みを。



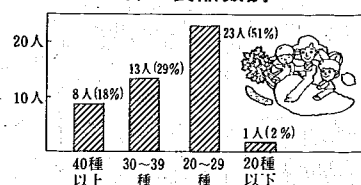
豊富にならぶ食品—バランスを
考えてとりたいたいものです

栄養のバランスとってますか

食生活改善推進員で栄養調査—*



1日の食品数調べ



最近、わたしたちの食生活も豊かになって来ています。でもその反面、栄養に無関心な人も増えているようです。—
欠食や偏食、好食品のとりすぎによる食生活のアンバランス、その害が多くみられるようになりました。
さきごろ、食生活改善推進委員のみさんが、栄養診断の調査を実施しました。—
栄養のバランスをあなたも考えてみましょう。

うす口にも慣れて

食生活改善 推進員 沢田玲子さん (大座)

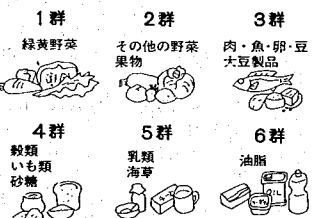
この栄養診断をされた推進員の1人である沢田玲子さんから寄稿文をいただきました。ご紹介します。

☆ ☆ ☆
「自分の健康は自分の手で、」をスローガンに、食生活改善推進員のわたしたちは、食生活をよくしようと地域活動をおこなっています。—
バランスのとれた食事やうす味料理の普及が、私たちの目標です。先ごろ実施した栄養のバランス調べや食品数調べでは、だいたい良い結果でしたが、乳製品などのとりかたが少ない気がしました。料理の中にミルクやチーズを使うなどしてバランスをとっていただきたいです。また高血圧などの成人病予防のためにも、ぜひうす味の料理に変えるようにしてほしいと思います。
主婦は家族の健康をあずかっていきます。日頃からこれらに注意しましょう。

栄養、運動、休養—この三つを柱として、市では「健康づくり」を推進しています。先ごろ、栄養に関して日頃活動している食生活改善推進委員のみさんが、各地域の人たちを対象に、栄養のバランスを調べる「栄養診断調査」を行いました。

近年、貧血や成人病などが目立って増えており、食生活にも原因があるといわれています。健康な体をつくるためには、栄養豊かなものを数多くとることが必要です。特に「六つの基礎食品」はまんべ

「6つの基礎食品」



また「六つの基礎食品」下の図のとおり、のバランスを調査しましたが、各群の食品を一点として、三日間とった量を点数であらわしました。(満点は五十四点になります)その結果、四十八点以上の

お買物、ご用命は市内で

メガネのことならご相談下さい

Nikon ニコンメガネレンズ

にいつ メガネセンター

野本時計店 眼鏡部

本町3丁目 TEL 2-0070

生徒募集中—手作りの味・家庭の味を大切にしましょう

週1回 (昼のクラス)
(夜のクラス)



新津料理学校 2-5000

滝谷町5 駐車場有り

お買物、ご用命は市内で

看板■車輦文字専門

技術本位……

有限会社

二本看板

新津市本町1 TEL (2)-1380

駐車場完備
ほねつぎ

坂爪整骨院

新町1-8-36 ☎2-0062

診療時間 午前 8:30~1:00
午後 2:30~7:00
急患はその限りにあらず