



来年6月の移転に備えての住民票などの各種証明書の電送試験

10月2日撮影

市庁舎建設の進行状況⑫

シリーズ

日本の食糧を考える

②

健康を維持するためには、多くの種類の栄養素を必要とします。このため、栄養所要量を充足するには、多様な食品を摂取する必要があります。

最近では、かつてないほど多種多様な食品が豊富に出回っていますが、一方において不規則な食事や加工食品に偏った食生活をする人が多く、中には、特定の食品の効果を過信して偏食に陥るといった例もあります。

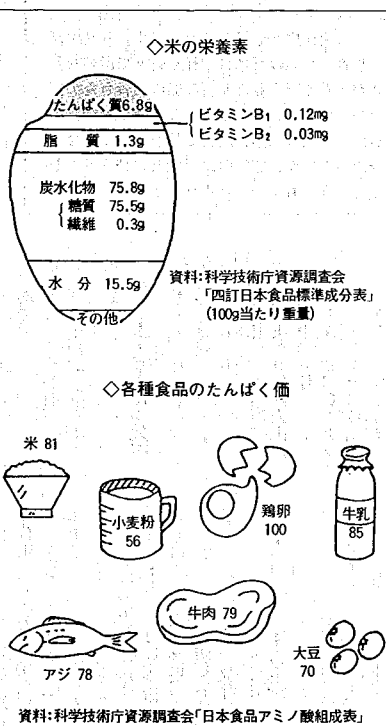
次にあげるのは、昭和五十九年三月に農林水産省が公表した日本型食生活の手引きです。

①日本型食生活の手引き
①カロリを取り過ぎて、太り過ぎにならないように気をつけましょう。
②いろいろな食品をバランスよく食べましょう。
③主食としての米の良さを見直しましょう。
④牛乳はカルシウム源・大いに取りましょう。
⑤脂肪、特に飽和脂肪酸の取り過ぎに注意しましょう。
⑥塩や砂糖などの取り過ぎ

食生活で健康づくり

米の栄養価

米の主な栄養素は、炭水化物七六％、たんぱく質七％、脂質一％となっており、このほかにもいろいろ栄養素を含んでいます。また、米の消化吸収率は、九八％と高く、百々当たり



米のたんぱく質

の熱量は、三百五十六キロカロリーです。

食品に含んでいるたんぱく質の栄養価を比較するには、一般的にたんぱく質が用いられています。

理想的な状態のたんぱく質を「一〇」とすると、米(精白米)は八二％となっており、牛肉や牛乳と同様の良質なたんぱく質を含んでいます。

グリーンセンターで柿を即売

グリーンセンターでは、次のように柿を即売します。

□とき：十月二十日～二十五日の午前九時～正午

□ところ：グリーンセンター(七日町)

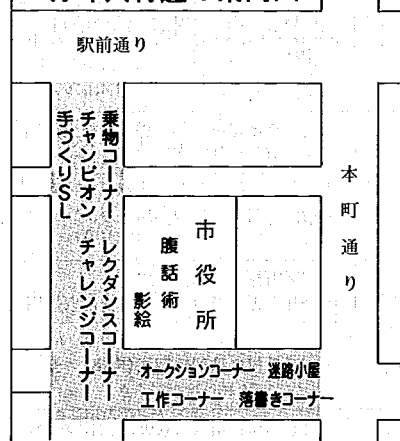
□品種：幸枝無(八珍)・しお(七郎)

□数量：一戸当たり五kg(袋入り)でおよそ三十個程度。数に限りがありますので、ご注意ください。

□即売方法：前日収穫したものを即売します。都合により柿がない日もあります。お出かけになる前にグリーンセンター(☎24-1746)へお問い合わせください。

※当日しおの抜き方の説明書を差し上げます。

ガキ大将通り案内図



●奥話術、紙芝居(午前十一時～)：市役所正面玄関前広場で行います。

●チャンレンジコーナー(午前十一時～正午)：お手玉の連続回数、ゲタ飛ばし、竹とんぼ飛ばし、紙ヒコーキ飛ばし、空き缶立てに挑戦します。

●チャンピオンコーナー：リ

中央公民館では、新津市のガキ大将を育て、子どもの遊びを覚え、「親子のふれあい」や「地域活動に役立てるため」次のように「伝承ゴッコ講習会PARTII」を開きます。

□日程、内容：右の表のとおり

□ところ：市民会館第一会議室

中央公民館では、新津市のガキ大将を育て、子どもの遊びを覚え、「親子のふれあい」や「地域活動に役立てるため」次のように「伝承ゴッコ講習会PARTII」を開きます。

□日程、内容：右の表のとおり

□ところ：市民会館第一会議室

市民短歌大会

□とき：十一月十五日(日)の午前九時三十分から

□ところ：視聴覚センター

□詠草投稿：雑誌「一人一首(未発表に限る。はがきを使用し、住所、氏名、電話番号および当日の出欠を明記してください)。

□会費：千円(当日持参してください)

□送付先：中央公民館(市民短歌大会係)(☎956 新津市品島二〇〇九)



昨年開かれたガキ大将通り

中央公民館を活動の拠点とする新津市ボランティアサークル「ピース&スマイル」と「育てガキ大将実行委員会」では、次のように「手づくりガキ大将通り」を行います。

数回におよぶ「伝承ゴッコ講習会」や中・高生校生の研修会、秋の収穫祭、昔懐かしい遊具を用意しました。おじいさん、おばあさんをはじめ、家族おそいでお出かけください。

□とき：十一月三日(祝)の午前十一時～午後三時三十分

□ところ：市役所周辺道路(左の図のとおり)

□内容

●オプニング(午前十一時～)：ワークコーナー：ナイフ、キ

あなたもガキ大将しよう

11月3日は市役所に集合！

伝承ゴッコ講習会(PARTII)内容

回	と き	内 容
1	11月4日(水)の午後7時～9時	昔の遊び・集団遊び わら細工
2	11月12日(木)の午後7時～9時	包装紙を利用した折り紙
3	11月19日(木)の午後7時～9時	昔の玩具・リフォーム 遊具・わら細工
4	11月26日(木)の午後7時～9時	育てガキ大将 フリートキョウ
5	11月28日(土)の午後6時～ 11月29日(日)	特別企画 「野外活動・天体観測」 山小屋の灯とともに

お買物、ご用命は市内で

◎中振袖は二重に経済的な「花嫁衣裳割引券」付をご利用下さい。

花嫁衣裳 伝丸伝

新津店 本町一丁目 ☎24(3355)代 新潟店 古町九番町 ☎(228)5881

肌着・化粧品

資生堂チェーンストア

本町2丁目 ☎マツヤ ☎(220418) ☎(230630)

第四銀行が向い。北越銀行がとなり。

襖、壁、障子、天井、カーテン
ブラインド、カーペット、クッションフラワー

美術表装、額、掛軸

表具一心堂

本町3 ☎22-2035

☆地方発送承ります☆

特選新高梨

“当店自慢の
甘くておいしい梨です”



フレッシュでおいしい果物の店 **やまいし** 新津市本町3 TEL 23-0397