

秋の火災予防運動

さあねよう、アツ、そのまえに、火の点けん

十一月二十六日から十二月二日まで「全国火災予防運動」が全国いっせいに行なわれます。この運動は、これから火災多発期を迎えるにあたり火災から家庭を守るために、家庭における防火管理の適正化をはかり、火災予防体制を強化することを目的としたものです。

今回の運動の統一標語として「さあ、ねよう、アツ、そのまえに、火の点けん」を決め、いっせい実施事項として①プロパンガスボンベの適正な置き場所と、置き方の確認。

②就寝前の火の元点検。たばこの投げ捨てと寝たばこの防止などによびかけております。

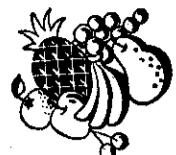
毎年くりかえし叫ばれています、あいかわらず火災は起っています。しかも大火災が多く、ことに最近の傾向として焼死者がたくさん出ています。

家を焼き、尊い人命を失なう…悲惨といふほかないませ

最近気になることは「頭脳のよくなる…」、「美しい…」、「長生きする…」などのキャラクターフレーズで本や薬や食べものが宣伝され、売られていることです。"ズバリこんなものがあつたら"とは、だれもが願うことですが、はたしてこのようなものがあるでしょ

◇食品の数は約七百種

食品の数は約七百種あります。ただ一品で、それだけ食べていれば完全といふ栄養食品はますないといえましょう。したがって、



いろいろの食品をじょうろに組み合わせて、バランスのとれた栄養がとれるよう献立計画をたて、じょうろに食卓にのせ、家族みんなが"楽しんで食べる"ものにすることが、健康づくりの基礎である。"食事づくり"の上で、もっとも大事なことです。

◇栄養的な食品の組み合わせ方

食品を大別すると、動物性食品と植物性食品、酸性食品とアルカリ性食品に分けられ、また、栄養食品別にした次のような分類があります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、それ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

もわぬ大事を招くもとなりますが、不幸なことが起きます。この運動は、これから火災多発期を迎えるにあたり火災から家庭を守るために、家庭における防火管理の適正化をはかり、火災予防体制を強化することを目的としたものです。

今回の運動の統一標語として「さあ、ねよう、アツ、そのまえに、火の点けん」を決め、いっせい実施事項として①プロパンガスボンベの適正な置き場所と、置き方の確認。

②就寝前の火の元点検。たばこの投げ捨てと寝たばこの防止などによびかけております。

毎年くりかえし叫ばれています、あいかわらず火災は起っています。しかも大火災が多く、ことに最近の傾向として焼死者がたくさん出ています。

家を焼き、尊い人命を失なう…悲惨といふほかないませ

◇毎食事をバランスよく

毎回の食事をバランスよく

食生活に正しい知識を

主食としては、白米には

朝は穀類、夜は肉類といふようにしたらよいが考

えてみましょう。

◇一日にこれだけ

は食べましょう

主食としては、白米には

朝は穀類、夜は肉類といふようにしたらよいが考

えてみましょう。

◇毎食事をバランスよく

いろいろの食品をじょうろに組み合わせて、バランスのとれた栄養がとれるよう献立計画をたて、じょうろに食卓にのせ、家族みんなが"楽しんで食べる"ものにすることが、健康づくりの基礎である。"食事づくり"の上で、もっとも大事なことです。

◇栄養的な食品の組み合わせ方

食品を大別すると、動物性食品と植物性食品、酸性

食品とアルカリ性食品に分けられ、また、栄養食品別にした次のような分類があります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

の他の野菜や果物二百三十グラムとるようになります。(1丁)ぐらい、油大さじ一杯以上、緑黄野菜百グラム

卵一個、魚か肉一切れ(百グラム)ぐらい、大豆製品B6、B12などがあるとかなります。(1)たんぱく質源の食品、(2)カロリー源の食品、(3)無機質源の食品、(4)ビタミン源の食品、そ

文化協会が

来春の成人者名

高橋久美子 久保幸子 渡辺利幸 中島初江 佐藤ひろ子 山田とみ枝 三浦光夫 根岸子之吉 本郷えみ子 山田フミ 山田重松 上原和一 石井絹子 大井田かずえ

高橋よし子 小柏秀夫 大賀

十ニ月二十九日に、甘楽町文化協会が発足しました。この会は、甘楽町の文化の振興を図ることを目的に発足したも

ので、同会に詩短歌部、俳句部、音楽部、舞とう部、愛石部など十二の部がおかれ、これらに所属する会員および費

会員は九十五人で、会長には茂原嘉久外茂さんが選ばれ、今後の活躍が期待されます。

次にその該当者名をあげました。該当者と思われる人で、もれでいる人がいた場合は、早めに教育委員会事務局へ申し出てください。

写真左は敬老会でお祝いをとべる町長と、下は、当日招かれたおとどりたち

寝たばこ用心 (全国火災予防運動)

ご用意 (全国火災予防運動)

十ニ月二十日、中央公民館に町内の四三二名の敬老会が行なわれました。町の社会福祉協議会が主催したものです。

この会にお招きしたのは、七十五才以上の敬老会が行なわれました。この会にお招きしたのは、七十五才以上の敬老会が行なわれました。

この敬老会では、町長や、町議会議長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

この敬老会では、町長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

この敬老会では、町長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

この敬老会では、町長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

この敬老会では、町長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

この敬老会では、町長や、町のいろいろな役職につかっている人たちが多数出席して、おとどりより感謝する言葉や、長寿をお祝いする言葉を、心こめてお話をされました。

お知らせ

コロナ

秋煙

白鳥

天引

鶴田光一

お知らせ

秋煙

白鳥

天引

鶴田光一

鶴田光一

お知らせ

秋煙