公園を守って育てて
新しく「都市公園」条例

「新津市都市公園条例」が新しくできて、四月からの施行が市議会で認められました。

この条例は、都市公園としての設置あるいは管理などについて、必要な事項をいろいろと定めたものです。

ご承知のように公園や緑地は、心のやすらぎと明日への活力をやしなうに最適なところです。コンクリートジャングルで象徴される味けない都市化の進む中では、自然保護、自然回復が見直されているのもそのためです。現在、市内には、総合公園としての秋葉公園をはじめ、十いくつかの児童公園がありますが、自然環境が十分に味わえるにこしたことはなく、もっともっと公園や緑地を増やし、守り育てていかなければなりません。

市では、四十八年のトシから秋葉山一帯に、手直しした「秋葉公園整備構想」に基づく公園整備を進めており、また同時に熊沢公園の整備や秋葉山系を一周できる遊歩道も延長して、うるおえる生活を迎え入れるための自然公園化を広げています。

このたび制定された都市公園条例は、こうして進めている公園づくりのこともあって、今後とも一層徹底した管理などで、健全な公園の保全をはかっていこうということです。

「都市公園」ということになれば〝公共の福祉の増進〟という見地から、公園内での行為や占用などに、いろいろな条件が加えられますが、管理体制もいきとどいたものにして、快適な公園利用をはかることにしています。

なお、市ではこの四月から平和塔のある「秋葉公園」など、市内の七つの公園を〝都市公園〟として設置、管理していく計画です。おってこれらのくわしくは、紙上でお知らせします。

小合地域の畑地かんがい施設などを整備

市で行う「土地改良事業」が認められ、五十三年度から四か年度の予定で、小合西部地域に「畑地かんがい施設」などの整備を進める計画です。

この計画は、国や県からの補助金などを得て、花木団地の造成や水稲育苗施設、用排水路、農道などの整備を行うもので、総事業費はおよそ二億二千八百万円が見込まれています。

市長選、市議補選の説明会開催―＊

任期満了による市長選挙と、欠員補充のための市議会議員補欠選挙は三月十六日告示、三月二十六日投票の予定ですが、この選挙に立候補を予定される方々の説明会が次の日程で開かれます。立候補予定者、選挙運動の中心となられる予定者、または出納責任者となられる予定の方はご出席ください。

■とき…二月二日午後一時三十分から

■ところ…市役所委員会室

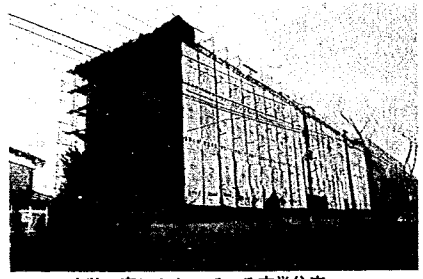
固定資産評価審査委員
今井氏と神林氏を選任

任期満了に伴う固定資産評価審査委員会委員二名の選任は、次のかたがたが同意されました。

今井　重雄氏（本町三）
六十五歳・会社役員

神林　八郎氏（滝谷本町）
六十一歳・会社役員

なお、任期は三年です。



内装工事にかかっている市営住宅

市営住宅が近く完成
入居者を募集します

新栄町地内に建設していた市営住宅二十四戸分が近くでき上がり、入居者を次の要領で募集します。

この市営住宅は、鉄筋コンクリート耐火構造の四階建てで、市が四十八年度から五か年計画で建設を進め、これまで（今年度分も含めて）に百四戸分が完成、住宅がなくて困っている人たちに提供しているものです。

入居ご希望のかたは、期間内に市役所内建設課までお申し込みください。

♡受付け期間…二月十日～二十日まで

♡住宅の種類と戸数…第二種市営住宅（中層耐火住宅）二十四戸

♡入居資格…住宅困窮者あるいは同居し同居しようとする親族があることなど、市営住宅条例第五条および公営住宅法第十七条に定める資格を有する人。収入基準は、標準世帯（夫婦子ども二人）で月額ボーナス込みで十七万八百三十三円以下の人

♡住宅の所在…新栄町七十三番地

♡入居予定日…四月一日

♡家賃…月一万五千円の予定

♡抽せん日と場所…三月十日午後一時から市民研修所（日宝町）

くわしくは、建設課（☎四―二一一一内線二八五番）へ

新金沢町隣接地が住居表示の実施区域に

新金沢町に隣り合わせた地域（東金沢寄り）に、このところ住宅が目立っています。ここは「大字柄目木」地域になっているところで、まだ住居表示は行われていません。

今議会では、〇番〇号（街区方式）のように、今後、住居表示を実施する区域として認められました。

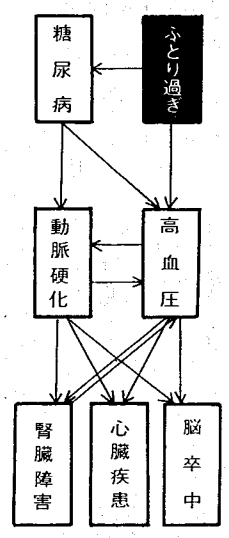
お買物、ご用命は市内で

SANYO・ナショナル・ビクター・SONY
映像・音響・照明・空調・厨房
新町2丁目
田村電機商会
TEL 2 0653

トイレの改造運動提唱中
水洗式・無臭式・5人用から100人用まで
工事は1日～2日で完了
新津市公認水道工事店
新津衛生工業㈱
新津市下興野町　☎(4) 0176(代)

〝ふとりすぎ〟は健康の大敵
――バランスのとれた食生活を――

ふとり過ぎと成人病の関係



冬は、高血圧や動脈硬化が原因で死亡する人が多い季節です。ここ十年間の調査をみても、脳卒中や心臓病など循環器系疾患が増え続け、有病率をみると、昭和四十年に比べて倍増のいきおいだそうです。

ところで高血圧や動脈硬化は、食生活と深い関係があります。日ごろの健康づくりは、まず一日三度の食事から――といきたいものです。とくに一月はお正月ということもあって、ごちそうの食べ過ぎ、飲み過ぎが続き、運動不足も加わって、ふだんの食生活パターンに〝変調〟をきたしがちです。〝うっかり生活、病気でガックリ〟しないように、くれぐれもご注意を――というわけで、この機会に、高血圧と動脈硬化の予防、及びこれらの〝元凶〟ともいうべき肥満防止のための食生活について考えてみましょう。

成人病と肥満は密接な関係

ふとり過ぎは、いろいろな病気を招きます。とくに高血圧・動脈硬化、これらが原因となる脳卒中、心臓や腎臓の疾患、さらに糖尿病などの成人病と肥満との間には密接な関連があります。

ふとるのは主に〝食べすぎ〟が原因です。しかし、食生活のうえで〝食べすぎ〟というのは、単に量を多く食べるということではなく、消費するエネルギー以上に飲み、かつ食べることを意味します。ですから、同じものを食べても、Aさんには食べすぎとなり、Bさんにとってはエネルギー不足となることもあるわけです。

要は摂取量（食事）と消費量（運動・労働）のバランスの問題です。余分なエネルギーは、体内で脂肪に変えられ、皮下に蓄積されてふとっていきます。

肥満防止は食生活から

肥満防止は「減食」を原則としますが、むやみに食事の量を減らせばよいというものではありません。健康を保ち、体力を低下させずに減らすには、順序というものがあります。

第一に、体内で脂肪に変えられて蓄積されやすい糖質、つまり米、パン、めん類、甘いもの、酒類などを減らすことです。

第二は高エネルギーの脂肪を減らすようにしましょう。からだの組織づくりの役目をはたすタンパク質やミネラル、ビタミン類は減らさず、むしろ多目にします。

なお、食事の回数は一日三回を守るほうが効果的です。

一食抜いたという安心感から、かえって食べすぎる傾向になりがちなためです。

また、減食の〝落とし穴〟は間食、コーヒー、紅茶、甘味飲料、そして酒類です。砂糖分やアルコールは量の割りにエネルギーが高く、とりすぎになりがちです。

▽減らす食品＝油脂類・乳製品のうちクリーム、チーズなど、油の多い肉・魚、砂糖、穀類、いも類、かぼちゃ、バナナ・柿・ぶどうなど甘味の多いくだもの、菓子類、清涼飲料、アルコール飲料

▽食べても安心な食品＝緑黄野菜、淡色野菜、甘味の少ないくだもの、とり肉、肉の赤身、魚介類（まぐろのトロやさんま以外）、スキムミルク、卵、豆腐、納豆、海草類など、コーヒー、紅茶は砂糖を減らします。

お買物、ご用命は市内で

1月の花 ポピー　より早く　より美しく　より親切に
をモットーとして頑張ります
慶弔用盛篭、花束、いけ花材料、花器
鉢物、フラワーデザイン諸材料
㈱川名花店
本町3丁目 ☎3―1187(代)
花言葉 うれしい便り

カメラのクレジット
駐車場完備
㈱カメラのサカヅメ
新津市本町4丁目　TEL 2―0045