

明るい農村づくり

農村総合整備計画策定へ 国土庁の指定を受ける

第二次農村総合整備計画の、五十三年度作成市町村に、本町を含む県内五市町村が決定となり、農村の整備へ動き出すことになりました。

今回、国土庁から内示があった市町村は、村上市、

東頸城郡大島村、南蒲原郡栄村、西蒲原郡弥彦村、黒埼町の県内五市町村で、全国では八十五市町村にもなっています。

この事業は、農村の環境整備（家庭排水路・農道）や施設整備（農業研修センター、農村公園、集会所）基盤整備（農用地、耕地、用排水路）などを行い、福祉の向上を目的とするもので、一年目（本年度）に整備計画を作成、二年目（五十四年度）には、農村総合モデル事業の実施計画を作成、この二カ年で、農村整備のマスタープランを策定するものです。

新幹線安全対策会議開く 保安、交通問題に論議集中

四月十四日、中央公民館講堂で上越新幹線工事安全対策協議会が開かれ、町、鉄道公団、工事関係者、関係自治会長など、八十八人が出席、保安対策や交通問題、工事被害など、住民生活に直接関係するいろいろな問題が提起され、公団や工事関係業者に強い意見が集中していました。

ご存知のように、現在、町内を九区内に分け、九業者がそれぞれ期間内に作業を終えるため、高架橋の一番の土台となる杭打ち作業が連日町内各所で続いています。この日、地域自治会からの主な

の場を提供してくれています。今まで、とかく農村を「生産の場」としてのみ捉えていたため、そこに住む人々の生活環境を顧みることが少なく、その上、都市化の影響により、生活環境は悪化する一途をたどっているのが現状です。

このような、都市部に比べて立場

あなたも剣道をやってみませんか

町剣道連盟では、総合体育館の完成を機に、剣道をするにより、心身を鍛錬し強固な体力を養い、合せて精神の修養をつみ、青少年の健全な育成を図るため、剣道愛好者を募集しています。

○申込期限 六月末日まで

○申込場所 総合体育館 係

○会費 小・中学生 百円 一般 二百円

○練習日 毎週日曜午前九時 毎週火曜・金曜七時三十分から

※日曜日は、小・中学生を主体に、基本練習を行います。また、年数回昇段、昇級審査も行う予定です。

というのが切実な意見のようです。

若さを保つ生活心得

動脈硬化の進行はばむ

調和をとって若さを保つ生活を心がけましょう。

コレステロール

血液中のコレステロールが一定量以上にふえると、長い間に血管にたまり、動脈を硬化させることはよく知られています。コレステロールのほとんどは体内で作られますが、食品に含まれて体内に入る分も少なくありません。

また、肉卵・チーズなどに含まれる動物性脂肪は、体内でコレステロールをふやす作用をします。

食事のとり方

コレステロールは動物の肝臓をはじめ、内臓・卵に多く含まれています。丸ごと食べる小魚や貝類卵・たらこ・すじこなどは注意したほうがよいでしょう。このほかいか、たこ、えびなども含有量が多く、また、卵を多用するカステラなどのケーキ類も盲点です。食べすぎないように。

砂糖は

砂糖は、成分の上では糖質です

(高血圧を) 予防する



高血圧の原因は、塩辛い食べ物など日常の生活が大きく影響します。

高血圧を防ぐ食事のポイントはいくつかあげてみると――。

▽一度に大食すると、急に代謝が高まって血液の量がふえ、血圧もあがります。

▽食塩中のナトリウムは血圧を上げる作用があるので、うす味にされること。塩分の多いインスタント食品などは、なるべく減らす。

▽肥満は血圧を高めるので、摂取エネルギーを制限する。

▽野菜、くだものなどに多く含まれるカリウムは、食塩中のナトリウムを誘って体外へ排せつする作用があるので、血圧低下に効果がある。

食塩の制限は、高血圧の予防と治療の最大の柱です。ふつうの食事の場合の食塩摂取

食塩の制限

食塩の制限は、高血圧の予防と治療の最大の柱です。ふつうの食事の場合の食塩摂取

「ハガキ」無料進呈

郵政省では、身体障害者福祉強化運動にちなみ郵便書簡を発行、この葉書を「重度の身体障害者（一級・二級）で、同手帳をお持ちの満六才以上（四月一日現在）の方に、一人二十枚差しあげられます。希望の方は、同手帳を持参の上、郵便局へ申し出下さい。期間は、五月三十一日まで。