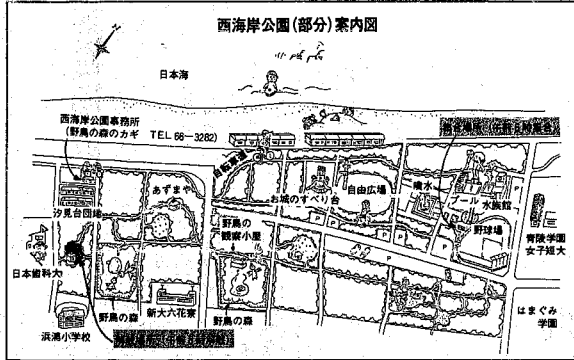


西海岸公園へどうぞ

～5月9日に探鳥会～



延べ13口の遊歩道を整備

海岸線に沿って細長く延び、真手から窪田町の西突堤までの西海岸公園は、浜浦小学校の延長五、五〇メートル、面積五十一、六〇〇平方メートルの総合公園です。

市では、五十一年度から、総事業費約三億五千万円で第三期の公園整備を進め、昨年度ではほぼ完成しました。五月は公園の散策には絶好の季節、西海岸公園を一度訪れてはみませんか。

公園内には、七八十年たつタクロマンが生い茂り、アカマツ、ニセアカマツ、ハマナシ、アケボノ、ハマササギなどの姿も見られます。

高いクロマツ林の中を縫って、延べ十三口にも渡る遊歩道を整備されています。

所々にあずまや(七カ所)便所(九カ所)、日陰棚(八カ所)、ベンチ、水飲み場、カゴ置き場など、中ではほとほと疲れをいやしてくれます。

公園に沿って走る約五、〇〇メートルの自転車道は、春の暖かい日差しの中でサイクリングが楽しめます。

西海岸公園は、また野鳥の宝庫です。

憩いの場

加工乳、乳脂肪、無脂肪乳成分が牛乳とほとんど同じで、異なるものもありません。いろいろな種類の牛乳が、原料中に占める牛乳の割合は風味との関係もありますが、七〇％以上が普通です。

乳飲料、牛乳や加工乳を主原料とし、これに砂糖、コーヒ、果汁などを加えたものです。

ローファットミルク：乳脂肪分を低く、カルシウムをふやした肥満防止用で、普通の牛乳より百分当たり約十、〇〇グラム少なくわれています。ミネラルやビタミンB₂、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。

発酵乳：いわゆるヨーグルトで、牛乳や加工乳を主体とした原料を乳酸菌で発酵させて固まらせたものです。

乳酸菌は、一リットル中一千万以上、牛乳の栄養価、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B₂、カルシウムを含みます。日本人は牛乳を不足しているといわれていますが、毎日、百、一リットルを飲むと、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。

バードウォッチング(探鳥会)に参加しませんか

昨年の探鳥会には三十三種類の野鳥が確認されました。あなたもバードウォッチングしてみませんか。

日時 五月九日午前六時～八時

探鳥コース 西海岸公園

鳥屋野交通公園 開園十周年

鳥屋野交通公園が、五月五日に開園十周年を迎えます。

この公園は、昭和四十七年五月五日の子供の日、子供たちの健全な遊びをとおして交通知識や交通徳を知ることを目的につくられたもので、年間約十万人の利用者が、ここを訪れ、楽しく遊んでいます。また、子供たちの交通安全、その他楽しい遊具がいっぱい。

作文・論文募集

「わたしたちは、まじまじを緑化するうえで何をすることが出来るか」

原稿枚数 自由

送りと先 五月十五日までに市緑化の協会の事務局(〒915-1一西郷通市市公園緑地課内)へ送付して下さい。

※優秀作品には品物を進呈

市フォークダンス連盟 初心者教室

団体名	会場	日時
新潟フォークダンス会	大畑小体育館	5月10日～7月5日 午後6時半～8時半
ダンス会	音楽文化会館	5月6日～7月8日 午後1時～3時
新潟山山フォークダンス会	牡丹山小体育館	5月10日～7月5日 午後7時～8時半
新潟山山フォークダンス会	石山地区公民館	5月11日～6月29日 午後7時～8時半
鳥屋野マイム	鳥屋野地区公民館	5月22日～7月17日 午後1時～正午
有明マイム	三東信用金庫小針支店	5月6日～7月15日 午前10時～正午

体力向上にトレーニングセンターへ!

(市陸上競技場内)

◎5月の新規受付日(対象は高校生以上) 男子 6・12・19・26日 女子 11・18・25日

当日は簡単な体力測定と当センター利用の方法を説明します

受付時間 午後3時半と5時半の2回

指導時間 午後4時と6時の2回

使用料 19歳以上1ヶ月600円、19歳未満1ヶ月150円(印鑑と運動のできる服装、靴の用意をして下さい)

個人、会社、団体等の体力相談およびトレーニング指導、体力測定を希望の方はご連絡下さい。(☎66-8112)

趣味の場

加工乳、乳脂肪、無脂肪乳成分が牛乳とほとんど同じで、異なるものもありません。いろいろな種類の牛乳が、原料中に占める牛乳の割合は風味との関係もありますが、七〇％以上が普通です。

乳飲料、牛乳や加工乳を主原料とし、これに砂糖、コーヒ、果汁などを加えたものです。

ローファットミルク：乳脂肪分を低く、カルシウムをふやした肥満防止用で、普通の牛乳より百分当たり約十、〇〇グラム少なくわれています。ミネラルやビタミンB₂、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。

発酵乳：いわゆるヨーグルトで、牛乳や加工乳を主体とした原料を乳酸菌で発酵させて固まらせたものです。

乳酸菌は、一リットル中一千万以上、牛乳の栄養価、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B₂、カルシウムを含みます。日本人は牛乳を不足しているといわれていますが、毎日、百、一リットルを飲むと、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。

老人ほけを 防ぐには

老人ほけが始まっています。最近、物忘れが多くなっています。防くには、次のことを心がけてください。

①今日は何月何日ですか? ②あなたの年齢は幾つですか? ③地震から何年経っていますか? ④生まれた場所はどこですか? ⑤戦争が終わった年は何年ですか? ⑥何は得意ですか? ⑦何の料理が大好きですか? ⑧数字は、八、二を見ないで逆に言ってみてください。三、五、二、九も逆に言ってみてください。⑨硬貨、ナイフ、くし、スプーンがあります。見えないで逆になんか当ててください。

(新潟市医師会)

心配している人は、次のテストをして下さい。

た人は、老人ほけは、まだ心配する必要はなさそうです。うまく答えられなかった人は、本を読んだり、趣味を楽しんだりして、精神活動を活発にし、脳を刺激して、老人ほけを少しでも予防して下さい。

高血圧、高脂血症、動脈硬化症、糖尿病などの病気の人は、適切な治療を受けることも、老人ほけ予防には大事なことです。

鳥屋野交通公園 交通教室

日時 五月五日 午前10時～11時半 午後一時～一時半

三時～四時半(計二回)

内容 フォークダンスの基礎とやさしいフォークダンスの練習

参加費 1,000円(資料代ほか)

持参品 運動靴

問い合わせ 山下博(☎67-8846)

北地区公民館 成人学校 会員募集

教室名	日時	内容・経費
油絵	毎週水曜日 午後1時～3時	デッサンから油絵の基礎(材)実費、(運)1,000円
果実づくり	第2木曜日 午前10時～正午	手作り技術を学ぶ(材)実費、(運)1,000円
お花づくり	第4水曜日 午後1時～正午	おもしろいお花作り(材)実費、(運)1,000円
書道	毎週金曜日 午後1時半～3時半	初心者入門(材)実費、(運)1,000円
版画	毎週水曜日 午後7時～9時	初心者入門(材)実費、(運)800円
和裁	毎週金曜日 午前10時～正午	お花づくりから入門(材)実費、(運)1,000円
写真	第1・3火曜日 午後7時～9時	初心者入門(材)実費、(運)1,000円
手芸	第4金曜日 午前10時～正午	アトワット・アトワット(材)3,000円、(運)1,000円
ペン習字	毎週水曜日 午前10時～正午	初心者入門(材)実費、(運)1,000円
茶会	第1・3月曜日 午後7時～9時	初心者入門(材)実費、(運)1,000円
俳句	毎週月曜日 午後1時半～3時半	初心者入門(材)実費、(運)1,000円
俳句	毎週金曜日 午後7時～9時	初心者入門(材)実費、(運)1,000円

勤労青少年ホーム講習生募集

コース	曜日	曜日	定員	材料費(円)
料理	5・10	毎週月曜日	15人	3,200円
料理	5・7	毎週金曜日	15人	3,200円
生花(小講座)	5・6	毎週木曜日	15人	2,800円
茶道(石洲流)	5・7	毎週金曜日	15人	2,000円
書物着付	5・10	毎週月曜日	15人	2,000円
書物着付	5・7	毎週金曜日	15人	2,000円

会 員 募 集

グループ名	中地区 勤労青少年ホーム	北地区 勤労青少年ホーム	新潟市 勤労青少年ホーム	新潟県 勤労青少年ホーム	新潟県 勤労青少年ホーム
日 時	5月7日から 毎月第2・4日 午前10時～正午	毎月 6時半～8時半	毎月 6時半～8時半	毎月 6時半～8時半	毎月 6時半～8時半
会 場	中地区公民館	北地区公民館	新潟市公民館	新潟県公民館	新潟県公民館
定 員	10人	対象への申し込みを希望する方	対象への申し込みを希望する方	対象への申し込みを希望する方	対象への申し込みを希望する方
経 費	月1,600円	月2,000円(含む材料費)	月2,000円	月2,000円	月2,000円
申 込 日	福田 (☎74-0744)	小林 (☎22-7069)	桑野 (☎71-9640)	久田 (☎28-9534)	

趣味の場

加工乳、乳脂肪、無脂肪乳成分が牛乳とほとんど同じで、異なるものもありません。いろいろな種類の牛乳が、原料中に占める牛乳の割合は風味との関係もありますが、七〇％以上が普通です。

乳飲料、牛乳や加工乳を主原料とし、これに砂糖、コーヒ、果汁などを加えたものです。

ローファットミルク：乳脂肪分を低く、カルシウムをふやした肥満防止用で、普通の牛乳より百分当たり約十、〇〇グラム少なくわれています。ミネラルやビタミンB₂、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。

発酵乳：いわゆるヨーグルトで、牛乳や加工乳を主体とした原料を乳酸菌で発酵させて固まらせたものです。

乳酸菌は、一リットル中一千万以上、牛乳の栄養価、良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B₂、カルシウムを含みます。日本人は牛乳を不足しているといわれていますが、毎日、百、一リットルを飲むと、牛乳の加工不足しがちな栄養成分は牛乳と同じかそれ以上で、ビタミンAは少なすぎないようになっています。