



広報 富 津

市の人口		
(3月1日現在)		
世帯	14,433	(+5)
人口	56,108	(+22)
男	27,650	(+15)
女	28,458	(+7)

昭和56年4月5日 第108号

編集発行 富津市役所 〒299-16 千葉県富津市湊260 電話 (0439) (67)0511

潮干狩り

自然に恵まれた富津は
 行楽と合わせて旬の味も楽しめます。
 暖かな一日、あさり堀りはいかがでしょうか。

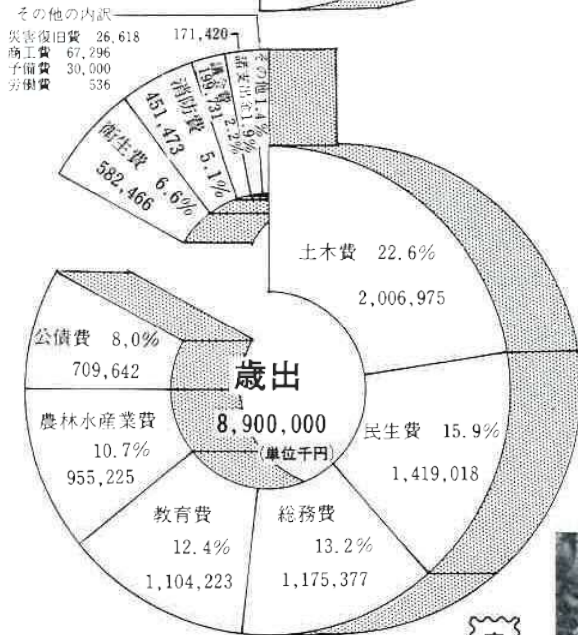
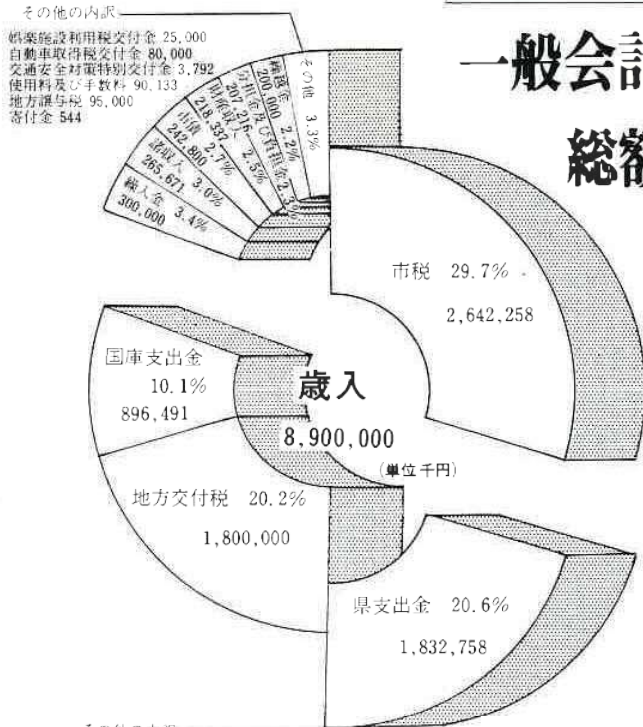


4月号

昭和56年度予算

一般会計89億円など 総額135億円余りに

昭和56年度の予算は、一般会計89億円、国民健康保険事業特別会計21億9,100万円、有線放送電話事業特別会計2,446万1,000円、企業会計では温泉供給事業が収入188万3,000円支出180万3,000円、水道事業が収入24億1,146万7,000円に対し支出25億4,195万円となり、総額135億円余りになりました。



生活環境の整備

大貫駅 地下歩道建設を予算化

日常生活に不可欠な道路や上下水道の整備、土地区画整理事業を推進、都市環境の改善が図られます。
 大貫駅周辺市街地の交通渋滞の緩和と交通安全対策として大貫駅地下歩道建設が予算化

され、また埋立地と内陸部を結ぶ街路の早期整備や、完成後の重要性から臨海縦貫道路や内房バイパス道路の整備促進も図られます。
 上下水道については、未給水区域等の整備・拡充が図られる

富津市の家計簿

市政がどのように行われているかを知る上で財政事情の公表は欠くことのできないものです。今月号では5万6,000市民の台所がどのようにやりくりされているかを公表します

産業の振興

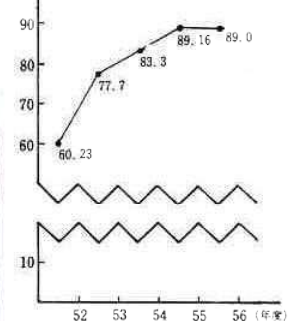
地域の実情に即して

農林水産業を主とする一次産業に對しては、地域の実情に即した施策から市民生活の安定が図られます。
 農業では圃場整備事業を推進し、農道の整備、生産性の向上、経営の合理化が進められ、林業では林道開設を促進するほか、三カ年事業の都市近郊林業振興対策事業がとりあげられます。水産では漁港の整備を引き続き進める一方



混雑する大貫駅前の道路

一般会計当初予算の推移



順調な伸びを示してきた当初予算も今年度は対前年比1600万円の減となりました。また諸物価の上昇をいれますと、相当の減額になります。

これは住民負担の適正化とともに経費全般についての徹底的な節減化を行うという抑制的基調で、公債依存体質からの早期脱却をめざし財政規模の圧縮を柱として予算編成したためです。



より安全な防火対策

防火訓練を計画しています。

市民の生命と財産を守る消防・防災対策については逐次体制の整備を進めてきました

が、より安全な体制作りのため消防署の高津出張所を建設します。さらに市民の自主防災活動も不可欠であること

消防の富津出張所を建設

市民生活の安定

特に本年度は国際障害者年であることから障害者福祉の向上に努めます。佐貫保育所の改築の予算化など、保健行政の適正・円滑な運営が図られる一方、保健医療についても中心となる公的施設、君津中央病院の施設整備を図り、また疾病の予防、健康の増進について市民意識の高揚を図ります。



現況の佐貫保育所

佐貫保育所を改築

社会福祉の推移

つくる漁業を推進します。富津沖埋立てに伴う漁民の転業対策も進められます。商工観光では中小企業者に対する事業資金の融資等による経営の安定化を、観光面でも

恵まれた自然条件に加え文化財等を活用した観光レクリエーション地区の整備を図り、さらに快適な海水浴場としての環境づくりに大貫海岸への植栽事業も計画されています。

教育・文化の振興

市民移動図書館も設置

教育施設では、生徒の増加が見込まれる湊小学校及び富津・大貫中学校の校舎増築、佐貫小学校のプール建設が計画されています。社会教育諸施設の拡充を図るため、市民移動図書館の設置、中央公民館へのマイクロープスの配車、各種の講座を開

設し社会教育の振興を図ります。また、市民移動図書館の設置、中央公民館へのマイクロープスの配車、各種の講座を開

●企業会計

区分 会計名	収益的収入及び支出		資本的収入及び支出	
	収入	支出	収入	支出
水道事業	683,929	682,663	1,727,538	1,859,287
温泉供給事業	1,853	1,773	30	30

●特別会計

会計名	区分	予算額	対前年比
国民健康保険事業	歳入	2,191,000	114.5
	歳出		
有線放送電話事業	歳入	24,461	85.4
	歳出		

●水道事業……………

- 資本的収入額が資本的支出額に対して不足する額は、過年度分及び当年度分損益勘定留保資金で補てんされます。
- 水道事業の主な建設工事は、現在施工中の富津沖埋立地への送配水施設工事と第3次拡張事業を予定しています。

●温泉供給事業……………

- 39戸の加入戸数に対し年間1500トン、1日平均4トンの供給を行います。

こんにちは市長です



人は、過去から現在を生みそして未来を創造する。それが人生であり歴史であり、思い出の数々を通じ、

現実の喜怒哀楽を越え、体験を土台にして限りない未来を育てるのです。

過去に発生した多くの物語が科学的な今の世の処生に、どのような役割りを果たすかは未知のものです。真実を伝えることはあながちむだではあるまいという考えからある人生の一端を、ありのまま話してみようと思います。

私の母は、事あるごとに、人はどんなことにも正直でなければならないと言いを一生守り通した人です。

私が5つのとき、母のところに婿入りした2度目の父を、世間の人たちはいい人だと言いました。ところが、事実はまったく正反対で、仕事はきらい、大酒は飲む、気むずかしやで、朝起きればなにか一声どならなければ気がすまない、そんな人でしたから、家族は朝から夜まできげんをとりながら一日を終わるといった日課でした。

過去・現在そして未来

米と野菜を主とする百姓で、牛も飼っていましたが、新しい農具は絶対に使わせないし、家畜の飼料は野草が主で、朝食前には草刈りをする。それも大かごにいっぱい、少しでも少なければ2度刈りにやられます。

昔の農家は貧富の差が激しく、現在で

は想像もつかないような「地主と小作人」の隔差がありました。

小作人の私の家では、お小使いも現金ではもらえません。1個5厘のかぼちゃを鉛筆や帳面に代えてもらう。着替えももちろんありません。洗いざらし、継ぎはぎだらけの着物です。「ボロ」というあだ名がつけられました。

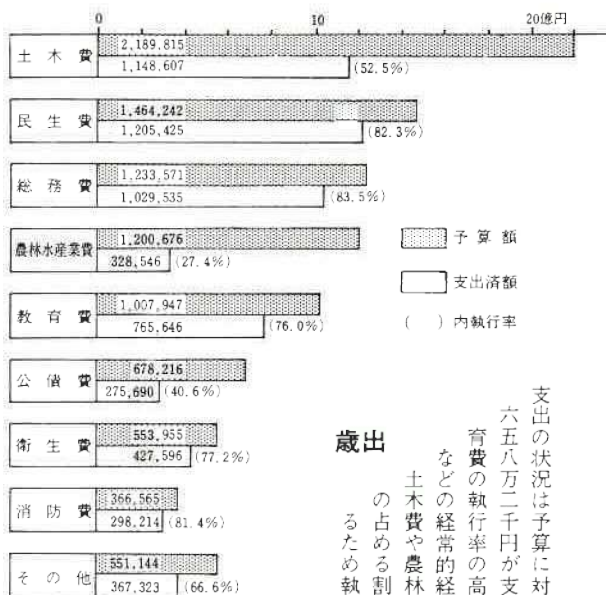
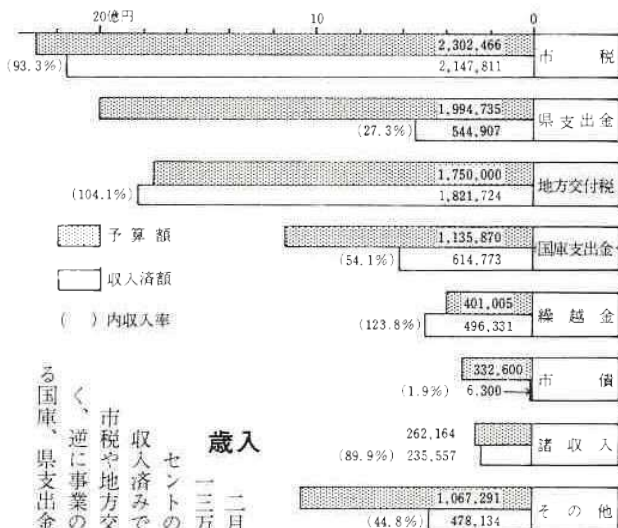
母は、幼い私に「お前がおとなになったら、こんなつらさも判るときがくる。辛抱しておくれ」と訓し続けました。私は、おとなになるまで辛抱しようと歯を喰いしばったものです。

私にとって悲しい、そして懐かしい思い出ですが、思い至れば、それは、今の私を築いた根性の生活の土台でもあったのです。

次号に続く――。

55年度予算の執行状況 2月末日

市民1人41,049円の税負担に164,853円還元



歳入
 二月末日の予算現額九億四六〇三万一千円に対して68・6パーセントの六億四四〇五二万七千円が収入済みです。
 市税や地方交付税、繰越金の収入率は高く、逆に事業の実施状況によって収入される国庫、県支出金、市債は低くなっています。

歳出
 支出の状況は予算に対して63・2パーセントの五億四六五八万二千円が支出済みです。民生費や総務費、教育費の執行率の高い理由は人件費や物件費、扶助費などの経常的経費の占める割合が多いため、土木費や農林水産業費などのように建設事業費の占める割合の多いものは年度末の支出になるため執行率は低くなっています。

●企業会計

(単位千円)

事業別	収益的収入及び支出			資本的収入及び支出			
	予算現額	執行額	執行率(%)	予算現額	執行額	執行率(%)	
水道事業	収入	692,485	554,201	80.0	1,281,595	624,449	48.7
	支出	656,037	393,801	60.0	2,878,555	740,256	25.7
温泉供給事業	収入	2,084	2,691	129.1	30	30	100.0
	支出	1,726	300	17.4	1,496	1,490	99.6

●主な財産の状況

車 輛 150台
 土地 754,290㎡
 建物 120,370㎡
 積立金 902,356千円

●特別会計

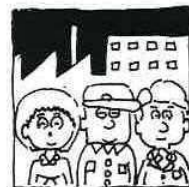
(単位：千円)

会計別	予算額	収入・支出済額		執行率(%)
		歳入	歳出	
国民健康保険事業	1,912,896	1,507,901	1,361,641	78.8
				71.2
有線放送電話事業	26,084	22,501	19,867	86.3
				76.2

税負担の状況



固定資産税
 1人当り 15,350円
 1世帯当り 59,670円



市民税
 1人当り 16,264円
 1世帯当り 63,224円

特別土地保有税

1人当り 3,406円
 1世帯当り 13,240円

電気税

1人当り 1,527円
 1世帯当り 5,937円

その他

1人当り 1,364円
 1世帯当り 5,305円



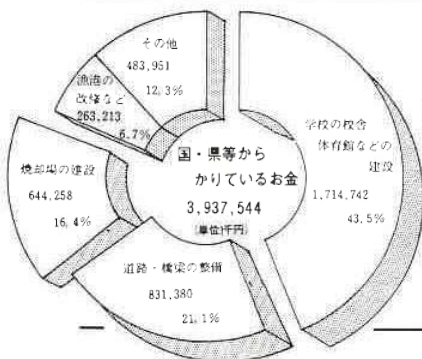
市たばこ消費税

1人当り 3,138円
 1世帯当り 12,201円

●還元されるお金

区分	市民1人当りの還元額	1世帯当りの還元額
土木費	39,043	151,775
民生費	26,107	101,486
総務費	21,994	85,498
農林水産業費	21,407	83,218
教育費	17,971	69,860
その他	38,331	149,007
計	164,853	640,844

Ⓢ 常住人口 56,086人
 世帯 14,428戸
 (2月1日現在)





ありがたい善意の心

「お願いします。ありがたいと
うございました」二月の下旬
から始めた街頭募金、今年は
国障障害者年です。私たち一
Dでは何かに残る思い出を
と話し合った結果募金をやる
ことになりました。実際にやる
るまでには結構いろいろな
苦勞がありました。先生
の指導のもとに一つ一つ解
決、やっと警察の許可が出
た時はみんなで大喜びしま
した。寒い街頭で最初は恥ず
かしさも手伝い大きな声も出
ない私達でしたが次第にな
れこの募金を通じ私たちは
とても貴重な体験をしまし
た。今まではあまり見
向きもなかった一円
玉の大切さ、多くの人
の心の温さ、協力の偉
大さをこんなにも感じ
たことはありませんで
した。わざわざ車を止

めて募金をしてくれた人、毎
回のように協力してくれた人
「大変だね頑張った。」と励
ましてくれた人、先生の所に
お金を送ってくれた人など、
私たちはたくさんの方の善意
に支えられ寒さも忘れまし
た。
（大貫中一年D組一同）

良縁紹介

申込別	年令	学歴	職業	勤務地	身長	結婚歴	機別
求	30	大卒	会社員	神奈川県内	170	初	居
出	32	大卒	薬剤師	東京都内	155	〃	居
嫁	30	大卒	銀行員	東京都内	154	〃	居
〃	26	大卒	会社員	〃	156	〃	居
〃	32	大卒	〃	〃	155	〃	居
〃	26	大卒	〃	〃	158	〃	居
〃	28	大卒	〃	〃	157	〃	居
〃	26	大卒	〃	〃	155	〃	居
〃	29	大卒	〃	〃	153	〃	居
〃	25	高	〃	〃	158	〃	居



俳句

手袋の拍手も混り講演会
角田 保造
汐鳴りのある日なき日の霞み
白井 秋声
灯せば難の衣の輝けり
岡崎 信治

短歌

午後六時陽はまだ高し路傍喫
茶に語るともなく族とをりぬ
笠原恵美子
厨辺の暗きに置きしヒアシ
ス瓶に延びをり白根渦巻き
安斎 是

ごみ捨てを してくれた 隆太郎君

かんかん照る太陽の下で、
運動場では、ドッチボールや
野球をしている人たちの楽し
そうな声がしてきます。私も
帰る仕たくをしながら「家に
帰ったら何をしようか。」と
考えていました。
その時何気なくペランダか
ら下を見下ろすと、隆太郎君
があふれそうになっているご
み捨て場を見つけた。



み入れのごみを一輪車に乗せ
ていました。ごみ入れという
のは、運動場のすみにおいて
ある大きなあみでできている
ごみ箱です。草とりをしても
ごみ捨て場まで捨てるに行くの
がめんどうで、その中に入れ
る人も
あるし、
ジュー
スのか
んなど
も入っ
ています。
ごみ捨て当番も決まってい
ないし、いつばいになったな
と思うと、二・三日するとき
れいになっているので、いま
では、用務員のおじさんがか
たしてくるのだからと考え
ていました。
それなのに、隆太郎君はた
った一人で一輪車にごみ箱の
ごみを山と積んで、ふらふら
しながらひたいから落ちそう
になる汗をぬぐおうともせず、
一生けんめいごみ捨て場の方
へおして行くのです。

まわりには大ぜい友達があ
るのに、だれ一人手伝
おうという人はいません。知
らんふりをしてみんな遊んで
います。なかには「隆太郎、
そんなのやめてドッチボール
へ入れよ。」といっている人
もいます。
私には、隆太郎君の行動を
みなが自分を変えらること
はできなかったと思います。
今までの私は、先生や家の人
などに仕事をたのまれても、
「みんながしない仕事を、なん
で私がしなければならぬの
』
という考えで、自分から進ん
で仕事をやるなんてとでもで
きませんでした。体をつかう
ことも、自分からにげていた
のです。しかし隆太郎君の行
動をみて、よいと思ったこと
は自分から進んでやる、その
仕事を精いっぱいやるよう努力
しなければいけないというこ
とに気づいたのです。
隆太郎君いつも本当にごく
ろうさま。

潮時表

日	潮	海に入る時間	海から上る時間
11	中	12:00	17:00
16	小	13:00	18:00
17	中	6:00	10:00
18	中	6:30	11:00
19	大	7:30	12:00
20	大	8:00	13:00
21	大	8:30	14:00
22	中	9:00	14:30
23	中	10:00	15:30
24	中	10:30	16:00
25	中	11:00	16:30
26	中	12:00	17:00
27	小	13:00	18:00
28	小	6:00	10:00
29	小	6:30	11:00
30	大	7:30	12:00
1	大	8:30	14:00
2	大	9:00	14:30
3	中	10:00	15:30
4	中	10:30	16:00
5	中	11:00	16:30
6	中	12:00	17:00
7	中	12:00	17:00
8	小	13:00	18:00
9	小	13:00	18:00
10	小	13:00	18:00

証明手数料が変わります

—5月1日から—

印鑑証明書などの各種手数料が5月1日から変わります。これらの証明手数料は、昭和51年から現行のまま徴収してまいりましたが、その後の諸物価の高騰など経済情勢の変動によって、市の財政もご承知のとおり緊迫した状況となり今回の改正となりました。市の財政事情を理解されてご協力くださるようお願いいたします。

事務の名称	単価	手数料
印鑑証明	1枚につき	200円
住民票の写し、及び戸籍の附票の写しで、個人を単位とする証明	1枚につき	200円
住民票の写し、及び戸籍の附票の写しで、世帯を単位とする証明	1件につき	200円
外国人登録法による登録原簿に基づく外国人の身分・居住関係の証明	1枚につき	200円
所得証明 資産課税証明 公課評価証明 その他前記に類する証明	1件につき	200円
その他証明	1枚につき	200円
公簿、公文書 図面の閲覧・照合	1件につき (30分以内)	200円
公簿、公文書の謄本・抄本又は図面の謄写	1件につき (30分以内)	200円
消防諸証明	1件につき	200円
転出証明書交付	1件につき	120円

- ① 歩行者、特に子供の交通安全
- ② 自転車の安全利用の促進
- ③ 無謀運転の追放

子供を事故から守ろう

4月6日
15日
春の交通安全運動

千葉県の交通事故による死

記録を出してしまいました。

とが必要で

亡数は、近年、増加の傾向を示しています。昨年の死亡者は432人、今年3月11日現在、既に80人の死亡者を出して、兵庫県の次に第2位という不名誉な記録を出してしまいました。

年度別交通事故死亡者数
(56年は3月11日現在)

区分	54年	55年	56年
千葉県	372人	432人	80人
富津市	7人	6人	2人

交通事故の死者の3分の1は歩行者の関与する交通事故です。そこで、新入学(園)児を持つお母さんにお願いたします。お母さん自身、正しい交通ルールの手本を示して、子供の模範となるよう実行してください。また、通学路を子供といっしょに歩き、横断歩道の渡り方、信号の見方、標識の意味、危険な場所などを、その場その場で、子供に具体的に教えてください。



一人でも
まちなす
きちんと
青信号

市内の小学校一年生は、一学期中、左腕に黄色の腕章をし、黄色のランドセルカバーをつけています。ドライバーの皆さん、新年生を見かけたら、十分注意して運転してください。

保護者の許可が必要

未成年者の運転免許受験

この四月から、未成年者が運転免許試験を受けようとするときは、保護者・学校長・雇用主などの許可または同意が必要になります。

標準小作料きまる

物納等の承認基準も

市の標準小作料が決まりました。標準小作料は3年ごとに改められますが、今回は、前回より各々千円上りです。

なお、物納等が、農業委員会の承認を受けた場合のみ認められることになりました。

詳しいことは、農業委員会におたずねください。電話は673117です。

改正標準小作料

田 (10アール当り)	
上級	2万7千円
中級	2万3千円
下級	1万9千円
畑 (10アール当り)	
上級	1万4千円
中級	1万2千円
下級	1万円

確認申請の
取り直しもある
建築基準法の改正

建築基準法のうち、建物の構造に関する規定が大幅に改正され、6月1日から施行されることになりました。この改正は、一般の木造住宅から大規模なビルまで、すべての建築の設計・施工・工事予算に影響します。そのため、既に建築物の確認通知を受けてあっても、次のような場合は、確認申請の取り直しになりますのでご注意ください。

- ・6月1日時点で工事に着手していないもの
- ・6月1日時点で工事に着手していても、工事を継続していないもの

県では、4月1日以降の申請に対しては改正後の規定にも適合するように、事前の指導を行っています。

詳しいことは市役所土木建築課(☎673121)か、土木事務所(☎木更津234131)・(☎千葉231181)におたずねください。

あなたも参加を
心身障害児(者)の
オリエンテーリング

青空の下、やわらかな太陽をいっぱいあびて、あなたも歩いてみませんか。今月19日(雨天の場合は5月10日)、心身障害児者オリエンテーリング大会が君津市で行われます。心身の障害に負けず、お年寄りも若者ともに気持ちよい汗を流してください。

この大会は、毎年行われて今回は8年目。毎回たいへんな盛況です。今年は健脚コース・中位のコース・車いすコース・楽なコース・短いコースの5コースに分かれて行われます。参加要領は次のおとさいます。ふるってご参加ください。

△日時
4月19日(日曜日) 雨天時は5月10日

△集合の時間と場所
君津市社会福祉センターへ9時30分までに

△参加資格
市内に居住する心身障害児者とその家族・心身障害児者(申し込み・問い合わせ先)

- ・市の身体障害者福祉会 ☎874528 森常次郎氏へ
- ・心身障害児を守る親の会 ☎874399 広瀬正氏へ
- ・手をつなぐ親の会 ☎870167 小泉とき氏へ
- ・福祉事務所 ☎670574 へ

①利用ください

街角ライブラリー

今月から、街角ライブラリー 容量も多分野にわたっています。中央公民館にも設置 してお気軽にご利用ください。貸し出し日は次のとおりです。

市民の皆さんにより多く読書に親しんでいただくこと、街角ライブラリーが誕生して2年、飯野小学校と中央公民館に続いて3カ所目になります。蔵書数は、各ライブラリー合わせて五五三冊ですが、内

午前中) 峰上地区公民館 中央公民館と同じです。詳しいことは教育委員会社会教育課(☎651113)にお問い合わせください。 調査員が変わります 電気配線の安全調査に 家庭で電気を安全に使用できるよう、電気を供給する者が隔年一回電気配線などの安全調査をすることが、電気事

ミニミニスポット①

アヒルのおばあさん

小菅キヨさん (64歳)

西町

富津公園の堀端で、アヒルに餌を与えているおばあさんに出会いました。 やわらかな午後の陽射しがきらきらと光る水面を、小さく波立ってながら、アヒルたちが集まっています。

ちは、いつか訪れる人々のなごきめになりました。 小菅さん 雨の日も、雪の日も一日も休まず 続いています。



呼びながら餌を与える小菅さんの顔が、このとき、とても軟らかなのです。 「一日でも休むと、アヒルにうそをついたことになるでしょう。そんなことはできません。アヒルが待つて

このアヒルたちは、家で飼えなくなつた人たちが放して行ったものらしく、世話する人がいなかったので、美しい公園のたまたまいの中でどこかに浮いているアヒルた

今月から、スポットライトにかわり、ミニミニスポットの登場です。 皆さんの身近な話題を紹介して行きたいと思ひます。 ご協力ください。

公民館だより

- 1. 第1期 午後1時30分 白藤静 伊藤静風
2. 第2期 午後2時 伊藤静風
3. 第3期 午後3時 伊藤静風
4. 第4期 午後4時 伊藤静風
5. 第5期 午後5時 伊藤静風
6. 第6期 午後6時 伊藤静風
7. 第7期 午後7時 伊藤静風
8. 第8期 午後8時 伊藤静風
9. 第9期 午後9時 伊藤静風

4月分 (敬称を略します)

- 市民コーラス 17日 午後1時30分~4時 講師 長谷屋初枝
詩吟教室 16日 午後1時30分~4時 講師 伊藤静風
茶道教室 9日 午前9時~12時 講師 安井玉峯

Table with columns for location (天羽, 吉野, 富津, 大塚, 小塚), time (3時, 1時20分, 11時40分, 10時50分), and facility (市役所, 吉野小学校, 本店, 富津農協, 青塚支店, 富津農協, 青塚支店, 富津農協, 青塚支店).

- ひかり号の日程きまる 県の移動図書館「ひかり号」の上半期巡回日程がきまりました。
相談日 (4月分) 行政・心配ごと 午前10時~午後3時
土地建物相談 午前10時~午後3時
富津出張所
大塚和出張所
大塚和出張所(特設)
富津出張所(特設)
大塚和出張所
大塚和出張所
大塚和出張所
大塚和出張所

●3種混合 (百日ぜき・ジフテリア・破傷風)
2回目 受付時間…1:15~1:45

期日	場所・対象
5月13日	市民会館 53・7・1~12・31生れ

●麻疹 (はしか) 3種混合受付
受付時間…9:30~11:30

期日	場所
5月1日	本庁保険衛生課 保健センター 富津・峰上・関豊出張所
2日	本庁保険衛生課
6日	〃
7日	〃

<対象>麻疹=54年10月1日~10月31日生れ(生後18カ月~72カ月の未接種者も可)
3種混合=生後9カ月以上、24カ月未満の接種希望者で費用が3,600円かかります。
(24カ月以上は集団接種です。個人通知があり、費用は無料です)
※麻疹・3種混合とも申し込みには母子手帳と印かんをお忘れなく。

●乳児健康相談 時間…10:00~3:00

期日	場所・対象
5月6日	保健センター
7日	本庁和室 6カ月~12カ月児
8日	富津出張所

●1歳6カ月児検診 受付時間…1:00~1:30

期日	場所・対象
5月13日	本庁 54年9・
14日	富津出張所 10・11月生れ
15日	中央公民館

●母親学級 時間…1:30~3:30

期日	場所・対象
4月13日	保健センター 妊娠3カ月~
22日	〃 7カ月の初妊婦
30日	〃

●妊婦健康相談 時間…9:30~3:30

期日	場所・対象
5月11日	保健センター 一般妊婦

ほけん



広報にのっている写真にあなたが写っていたらサービスサイズ1枚さしあげます。申し込みは広報係まで

●4月から母子センターの名称が健康センターに変わりました。

●成人病健康相談 時間…10:00~4:00

期日	場所・対象
4月27日	保健センター 一般市民

●一般健康相談 時間…9:00~3:00

期日	場所・対象
4月23日	本庁和室・保健センター
24日	富津出張所
5月1日	金谷公民館
2日	本庁和室 一般市民
6日	富津出張所
8日	保健センター

年金だより

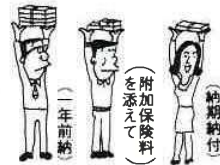
前納制度のご利用を

一期間は4月末日まで

国民年金に加入している皆さん、保険料の納め忘れはありませんか。

納め忘れがあると、いざというときに年金が受けられないことがあります。そこで、納め忘れをしないために、保険料の前納制度を利用されてはいかがでしょうか。

保険料の月額が今月から4,500円になりましたから年額54,000円の払込みになりますが、1年前納すると、1,300円割り引かれて



52,700円になり大変お得です。

前納できる期間は、今月末日までです。市内の各金融機関にお申出ください。また、口座振替制度を利用して前納の方、今一度残高をお確かめください。

国民年金についてのお問い合わせは市役所国民年金課(☎670511)へどうぞ。

自分で作る自分の健康

個人差はありますが40歳を過ぎたら年に一度は健康診断を受けて、自分の健康度を知っておきたいものです。健康診断は、健康であることを確認し、さらに、健康増進を考えて行くために大切ですが、病気がありながら自覚症状がないという人を、早期に発見するためにも必要です。

診断の結果「太りすぎ」と言われたら、次のことに注意しましょう。

朝食ぬきは太るもと

太りすぎの原因は、使われるカロリーよりも取るカロリーの方が多いために起ります。一日に必要なカロリーの目安は、体重1キログラム当り30~35キロカロリーと考えれば良いでしょう。肥満の予防はなんとと言っても食生活の改善。栄養のバランスのとれた食事を規則正しく、これが原則です。一般に、朝食ぬきは貧血になると考えられています。が、実はそれだけではなく、太ることと大きな関係があります。

太りすぎは要注意



人間のからだは、食事の回数や量が少ないと、次の食事まで栄養を蓄えようと、食べたものを極力からだにためる働きをします。逆に回数が多いと案外体内に貯蔵されません。食事をすると体温が高くなり、体温が上がるとからだの活動力が活発になり消費カロリーが大きくなるというわけですが、食べる回数が多いほど、エネルギー消費量も多くなるのです。食事は適量を何回に

朝食ぬきは、貧血になると考えられています。が、実はそれだけではなく、太ることと大きな関係があります。

朝食ぬきは、貧血になると考えられています。が、実はそれだけではなく、太ることと大きな関係があります。

も分けて取る、これがコツなのです。

やせるためのテクニク

○穀類と糖分は控えめに
ご飯・パン・めん類・菓子類・コーラやジュースなど高カロリーのもののは控えましょう。

○油は植物性を
タンパク質は十分に
1日に必要なタンパク質の量は、大体70~80グラム。肉、魚、牛乳、大豆製品など、タンパク質の多いものを十分に。

○野菜、海藻をたっぷり
1日400グラム以上は食べたものの。

○味つけはうす味に。
味つけが濃いと、ご飯や水分を余分にとってしまうことが多いので、できるだけうす

たとい一日のカロリーを低カロリーにおさえても、長続きしなければ良い結果は得られません。毎日の健康のために市で行う各種検診を、積極的に受けられるようお勧めします。

○結核検診は肺ガンの検査も併せて行っています。
○胃ガン・婦人科ガンの検診は、年に一度は受けましょう。

○健康についての相談は、毎月行っている「一般健康相談」の日をご利用ください。