

一 体育の日行事一

市民登山 など
いろいろに市民大会

10月10日の「体育の日」を中心に、次のとおりいろいろなスポーツ行事を計画しています。奮ってご参加ください。

- バドミントン大会……10月8日午前8時から二小体育館
 - テニス大会……10月8日午前9時から一中テニスコート
 - 市民サッカー大会……10月8日午前9時から五中グラウンド
 - バスケットボール市内中学生の技術指導会……10月10日午前9時から一中・五中体育館
 - ソフトボール大会……10月10日午前8時30分から市営球場
 - マラソン大会……10月10日午前9時30分に五中を出発
 - バレーボール中学生の6人制講習会……10月10日一小体育館
 - 少年相撲大会……10月10日午前9時から二小相撲場
 - 市民登山……10月14日・15日 谷川連峰に続く平標山・仙ノ倉山（標高約2,000メートル）
 - 卓球大会……10月29日午前8時30分から一小体育館
 - 剣道大会……11月23日午前9時から一小体育館
- 誰れでも参加できます。申し込みは、開催日の一週間前まで社会教育課か公民館へ

十月は、年間を通して最もスポーツに親しんでもらわなければならない月であるといえるかも知れません。夏のきびしい暑さで、消耗した体力の回復と調整のために、また、やがて迎える冬の寒さを耐えぬく丈夫な体力づくりのために、大

体力づくりで
若さと健康を

ぜひの市民のみなさんがそれぞれ自分のからだに適した運動を、毎日少しずつでも続けることが大切です。私たちの体力や健康などは、ある日突然衰えてしまうものではありませんが長い間の運動不足の蓄積から年齢や気持ちに関係なく、まさかと思うほど体力を衰えさせている例が一般的な

実状です。毎日、少しずつでもから



新津高校マンガクラブ 金沢紀美子（金沢町）

サー 五中が県下一

県中学校体育大会

上越市を中心として行なわれた県中学校総合体育大会サッカー競技で、当市から参加した新津第五中と新

津第一中が最後まで勝ち残り、五中は県大会で五度目の優勝を、また一中は、初の二位入賞を果たしました。この大会には、市内の各中学校からいろいろな種目に代表選手が参加しまし

成績をあげました。

だを鍛えておけば、年をとってからも若さ体力を維持することができそうです。市では、十月十日の「体育の日」を中心に、市民登山やマラソンなどいろいろな行事を計画しています。また、すでに紹介した毎日曜朝の「早起き親子体力づくり」でも、去る五月から毎回続けられ、参加者も朝のすがすがしいからだの訓練にがんばりながら、一生懸命汗を流しています。さあ、みなさんも負けずにふだんからの体力づくりで、健康で丈夫なからだをつくりましょう。

人口のうごき

1979.9現在	
人口	57,925(+91)
世帯数	13,615(+11)
(8月中)	
出生	89
死亡	27
転入	188
転出	159
転居	54
世帯数	12
婚姻	8
離婚	5

- 水洗トイレ化で生活環境づくり……2~3
- 中部地域の下水道(汚水)計画図……4~5
- 市長懇談と伝説めぐり ● 小さな工夫でゴミ処理を助け合おう赤い羽根で……6
- 消えゆく蒸気機関車 ● 市長雑感……7
- 菊まつりに出品を ● 川柳漫歩(青畳の回想)……8
- 国民年金の知識 ● 投書にお答え(接点)……9
- 敬老の日スナック ● リレー随想(趣味と健康)……10
- 市内官公庁へご案内(中瀬原社会福祉事務所)……11
- 相談お知らせ ● 狂犬病予防注射……12