くらしの中の体力つくり①

一般に現代人は運動不足といわれています。そのためでしょうか、休日などにスポーツを楽しむ人が増えているようです。でも、バレーボールや野球、テニスを週に二回やるくらいでは量が足りません。

では、どうしたらよいのでしょうか。忙しい日常生活の中でも、ちょっとした仕事の合間に職場や家庭で、そのままの服装でできる効果的なトレーニングを、毎日か一日おきに実行することです。そこで今号から十回にわたって、手軽にできる毎日の体力つくりをご紹介しましょう。

まず歩くことから

最近は、交通機関の発達に伴って歩くことが少なくなり、足腰の弱っている人が増えています。人間のからだは足・腰で支えられていますから、歩く早さは……

○ダダラダラ歩きは疲れるだけ
○胸を張って、大きな歩幅でサッサと正しく美しく
○一日一万歩は歩きましょう

●若い人なら
一分間に百二十メートル
●サラリーマンなら
〃　百メートル
●女性や子どもは
〃　八十メートル

をメドに。でも、脈拍数が一分間に百五十を超えるようでは早すぎます。息切れがしない程度に歩きましょう。

そのどちらかが弱くても困るわけです。まず歩くことから始めましょう！

○人を追いこすぐらいの早さで

アッというまに売切れ

6月4日の朝、新町のグランド劇場の前に黒山の人だかり――新町の躍進会のみなさんが開いた朝市の盛況ぶりです。「今後は定期的に」ということだそうで、一層企画もねって――と主催者側は気をよくしていました。

農業委員選挙が行われます

七月十九日に任期満了の市農業委員会委員の一般選挙が次のように行われます。

□選挙の告示…七月四日
□立候補届出期間…七月四日から五日まで
□投票日…七月十四日

なお選挙についてのくわしいことは、別に農家組合長を通じて有権者のみなさんにお知らせします。

また立候補予定者説明会を次のとおり開催します。立候補予定者など関係者の方はお出かけください。

□とき…六月二十八日の午後一時から
□ところ…市役所委員会室

児童手当の現況届を忘れずに――＊

特別児童扶養手当を受給している方は、毎年六月末までに現況届を提出しなければなりません。この届を提出しないと手当が受給できなくなりますので、忘れずに福祉事務所へ提出しましょう。

持参するもの

児童手当…印鑑と国民年金または厚生年金の証書番号の控え。また今年の一月一日以降に新津市に転入した人は、前の住所地での児童手当用の所得証明書も必要。

児童扶養手当と特別児童扶養手当…手当証書、印鑑

なお届出書は社会福祉事務所にあります。

「緑陰の集い」で友だちづくりを――＊

新津市青年学級では、寝食を共にして、話し合いやレクリエーションを通じて親睦をはかる「緑陰の集い」を開きます。またこの集いでは、講師を招いて、講演会も計画されています。青年のみなさん、ふるってご参加を。

□とき…七月八、九日
□ところ…慈光寺（村松町）
□講演…「明日からの〝私〟若者として今、考えるべきことは何か」
□費用…二千円
□申込み…七月四日までに公民館へ。

なお、参加者のためにマイクロバスも運行する予定です。

予備の苗あります

農林課では、水稲災害用予備苗を七月上旬頃まで確保しています。本田の冠水など思わぬ災害を受けられて苗が必要なときは、市役所農林課までご連絡ください。品種は越路早生です。

警察官募集

新潟県男子警察官（大学卒）の採用試験の受付けが六月二十六日から始まります。今年の十月採用の受験資格は、昭和二十五年十月二日から三十一年四月一日までに生まれた人で、大学を卒業または今年の九月三十日までに卒業見込みの人。また来年の四月採用の受験資格は、昭和二十六年四月二日から三十二年四月一日までに生まれた人で、大学を卒業または来年の三月卒業見込みとなっています。くわしくは新津警察署へお問いあわせください。

お買物、ご用命は市内で

メガネのことならご相談下さい
Nikon ニコンメガネレンズ
にいつ メガネセンター
Ⓝ 野本時計店 眼鏡部
本町3丁目 TEL 2－0070

ボリュームある肉料理専門店
とんかつ すき焼 箱岩
新津市本町3　TEL 2 4516

跨線橋下の自転車置き場 ラクラク置けますよ

跨線橋下の自転車置き場、まだ利用者が少ないようです。大混雑の駅前より、ラクラク自転車を置けるここをぜひ利用してください。

不要品交換即売会

新津生活学校では、今年も「不要品交換即売会」を行います。限りある資源を有効に使うためにも、この機会を利用してはいかがですか。

□とき…六月二十四日の午前十時から午後三時まで
□ところ…市民研修所

なお交換希望の品物は、六月二十三日の午前十時から午後二時までに、海津歯科医院へお持ちください。品物には住所、氏名、電話番号、希望価格を忘れずに…。

市民課からお願い

当市には各町内ごとに隣組制度があります。市役所からの配布など、いろいろな面で市役所と市民のみなさんを結ぶパイプ役も果たしてもらっています。そこでお願いです。みなさんが市内移動をされて新しく住居を定めたときには、転居届とともに電話番号、アパート名、隣組もいっしょに届出てほしいのです。お願いします。

教科書展示会

来年度に使用する小・中・高校用教科書の展示会が開かれます。お出かけください。

□とき…七月一日～十二日の午前九時から午後五時まで（土曜の午後と日曜日休み）
□ところ…教科書センター（二小の中にあります）

職安で求人説明会

来年の三月に卒業する新規学卒者の求人申込みの時期が近づいてきました。新津職業安定所では、七月一日から求人票の受付けを始めることにしており、次の日程で説明会も計画しています。お出かけください。

□とき…六月二十三日午後一時二十分から
□ところ…市民会館会議室

なおくわしくは、新津職業安定所（☎二一二三三）へ。

特設人権相談所を開設

個人の自由や権利、人権についての思想もすっかり定着してきました。でもその一方で、まだまだ人権が侵されているケースもあります。市ではこのような人たちのために、このたび人権についての相談所を開設することにしました。お気軽においでください。

□とき…七月三日の午前十時から午後三時まで
□ところ…市民研修所
□申込み先…市役所市民課

停電のお知らせ

■六月二十日の午前九時から正午まで…鮭川
■六月二十二日の午前九時から十二時三十分まで…北上団地の一部、北上一ノ下興野町
■六月二十七日の午前九時から午後三時まで…金沢町二の一部、新町二、三
■六月二十九日の午前九時から午後二時まで…金沢町二～四、午後一時二十分から四時三十分まで…金津

7月の市民検診

日	会場	時間	対象町内
4	小口保育所	9:30～12:00	小口
	六郷保育所	13:00～15:00	上金沢、新郷屋、金屋(堤)、六郷
5	新関中央保育所	9:30～12:00	大関、市新
		13:00～15:00	岡田、下新、金屋
6	第五中学校	9:30～12:00	新金沢町、東町1～3丁目
	飯柳公会堂	13:00～15:00	飯柳、柄目木
7	滝谷公会堂	9:30～12:00	滝谷町
	草水保育所	13:00～15:00	草水町1～3丁目
11	市民研修所	9:30～12:00	善道町1・2丁目
		13:00～15:00	本町4丁目1・2区、滝谷本町
12	〃	9:30～12:00	新町1～3丁目
		13:00～15:00	本町2丁目1・2区
13	〃	9:30～12:00	本町3丁目1・2区
		13:00～15:00	本町1丁目、本町3丁目3区
14	〃	9:30～12:00	金沢町1・2丁目
		13:00～15:00	金沢町3・4丁目、日宝町

篤志に感謝します

寄付

◇社会福祉事業に
池田真一郎氏（金沢町一）……五、〇〇〇円
匿名希望（六十五回目）……二、〇〇〇円
花を育てる若者の会……五、〇〇〇円
◇老人福祉事業に
木伏フジヲウさん（金沢町一、五十三回目）……二、〇〇〇円
◇児童福祉事業に
「ある男」氏（十六回目）……一、〇〇〇円
◇秋葉学園に
匿名希望……七〇五円
新潟県遊技業協同組合……カラーテレビ（二〇型）一台
◇新津市地区赤十字事業に
木口一二三氏（梅ノ木）……三〇、〇〇〇円
◇図書館へ
太田藤吉氏（本町三）……五〇〇、〇〇〇円
伸日拓建設（草水町三）……二〇〇、〇〇〇円
新潟日報社……新潟日報縮刷版一二五冊
新潟日報社……新刊書九五冊（一〇〇、〇〇〇円相当）
◇三小へ
新潟日報社……学校用新刊図書（一〇〇、〇〇〇円相当）

お買物、ご用命は市内で

新津名産 笹だんご ふるさとの味と香りをどうぞ！ 新津菓子協同組合

人生の門出，永遠の愛を誓う二人のために……
御婚礼の際は、お近づきの菓子店にお早めにご参集下さい。如何様にも御相談、御説明申し上げます。
新津名物 三色だんご 近藤パン店 本町 3☎(2)0044
御婚礼和洋菓子一式 伊藤菓子店 金沢町2☎(2)4931
協賛／新森・春雨・松本屋・金波・一楽・桝形屋