今年は市制施行30周年です

〝びわこ国体〟へ鈴木さんら六人

十三日から十八日まで滋賀県で第三十六回国民体育大会秋季大会が開かれていますが、当市から次の五種目に六人の方が参加されました。

さる十月八日、出発に先立って出場選手壮行会が行われ関係者の皆さんが「がんばってきてください」と選手を激励しました。

□弓道一般男子
鈴木　博（本町四・監督）

□剣道一般男子
小林　憲二（滝谷町）
田辺　隆（善道町一）

□バスケットボール成年女子
渡辺加奈子（本町二）

□バスケットボール少年男子
小林　秀亮（新町一）

□ウエイトリフテング
塩野　高敏（秋葉一・監督）

（以上敬称略）

選手壮行会

激励を受ける出場選手の皆さん

ブロックが鮮やかに決まった瞬間です

思わず緊張――熱心に実技指導を受けました

迫力満点―富士フイルム男子バレーボールチーム来市―

10月4日、市制施行30周年を記念して富士フイルム男子バレーボールチームが来市しました。

会場の市民会館には、バレーボールファン1,400人が集まり、日本リーグの第一線で活躍する選手たちのパワーあふれるプレーに盛んな声援を送っていました。

公開練習、紅白試合の後は、市内の中学生、高校生、一般のバレーボールチームを相手に実技指導を行いました。

スポーツ大会結果

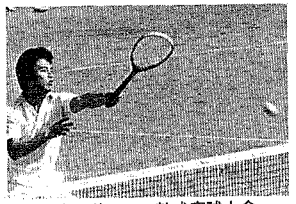
卓球大会
九月二十三日　市民会館
一般男子…①田村忠（金沢町三）
一般女子…①志賀由美子（本町四）
中学男子…①井上博（五中）
小学男子…①斎藤和弘（緒）
小学女子…①小田美奈子（小合）

熱戦を展開した卓球大会

剣道大会
十月四日　市民武道館
小学生三・四年…①高橋雅典（秋葉剣連）
小学生五・六年…①中村宣信（新津剣連）
中学一年男子…①田中一史（一中）
中学一年女子…①木場美智子（一中）
中学二・三年男子…①葉茸真一（中）
中学二・三年女子…①岡田有華里（小合中）

武道館で行われた剣道大会

軟式庭球大会
十月四日　市民庭球場
男子Aクラス…①沢田・高橋組（新津クラブ）
男子Bクラス…①小林・森合組（新津高校）
女子…①田辺・広川組（新津クラブ）
中学男子…①吉川・本間組（一中）
中学女子…①渡辺・田中組（二中）
（以上一位のみ　敬称略）



ナイスボレー。軟式庭球大会

十一月のスポーツ教室

♡十三日の午後七時～九時…バレーボール、バドミントン、バスケットボール、卓球

お買物、ご用命は市内で

秋葉山が素晴らしくなりました
団体様の弁当より，
そば・丼物・一品料理
名物おでん
噴水広場の上　無料休憩所
食堂・松櫻　2-0345　4-4972
ハングと写真を撮ろう

11時～2時迄
サービス・天ぷら定食…¥400
特製みそラーメンをどうぞ
食堂　まつさか　☎2-3981

投げ捨てはやめよう

空き缶は決められた場所へ

道路の空き缶を集める皆さん

最近〝空き缶公害〟が全国的な問題になっており、当市でも目立っています。

先ごろ、投げ捨て防止を訴えて、空き缶回収作業が市民の皆さんの参加を得て行われました。これは昨年に続いて三回目のもので、生活学校、公衆衛生協会、三国コカコーラ新津営業所の皆さん四十人が、程島農道と県道で回収を行いました。

程島農道では、七百八十個の空き缶を回収しました。これは三㍍に一個ということになります。また県道では七千三百個にものぼり、重さは四百十㌔になりました。

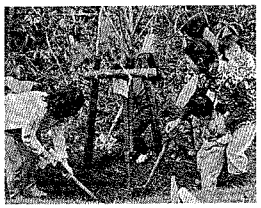
投げ捨てられた空き缶は、まちや自然の美観を損なうだけでなく、回収・再資源化つまり省資源・省エネルギーの点でもマイナスです。

空き缶は、投げ捨てないで決められたところへ捨てましょう。

秋葉公園で市民植樹祭

まちにみどりを広げようと続けられている市民植樹祭が、十月三日に行われました。

植樹祭は今年で七回目をむかえ、秋葉山の少年広場から自由広場にかけてソメイヨシノ三十五本を植樹しました。参加された百五十人の皆さんは、たくましく成長してくれるようにと、作業に精を出していました。



大きく育ってネと植樹しました

健康のまど

⑩

たんぱく質は欠かせません

「疲れて疲れて仕方がないんです。食事には私なりに気をつけているつもりなのですが」と訴えるYさん。顔色が悪く、皮膚のつやはなく、見るからに体力がなさそうです。話す声にも張りがありません。しかし、内科で調べても特に異常はないと言われたとのこと。

どのように食事に気をつけているのか話し合ってみました。六か月程前にドック入りし、血液中のコレステロールが高いから食事に注意するよう言われて努力家のYさん、一生懸命勉強したそうですが、知識を得れば得る程だんだん食べるものがなくなってしまいました。卵、イカ、タコ、エビにはコレステロールが多く、肉類、魚、牛乳には動物脂肪が多く、食べるものは野菜だけになってしまったと言うのです。

成人病をあまり気にし過ぎて極端な食事療法を行い、逆に健康を害してしまう人たちが増えています。Yさんの場合も、長い間かたよった食事療法を続けたためにいろいろ質は含まれていますが、一日に必要な量をとろうとすると、例えばご飯なら十杯以上も、きゅうりなら百本余りも食べなければならなくなります。

ご飯やめん、果物、野菜などにもたんぱく質は含まれていますが、一日に必要な量をとろうとすると、例えばご飯なら十杯以上も、きゅうりなら百本余りも食べなければならなくなります。

筋肉、内臓類、骨、皮膚など私たちの体は、たんぱく質中心にできています。どうしても必要な量が、不足しないよう十分注意しましょう。

肉類、魚介類、大豆および豆腐などの大豆製品、牛乳および乳製品には、たんぱく質が特に多いことからこれらをたんぱく質食品と言っています。食事療法は自己流に判断しないで具体的な指導を受けて実行しましょう。

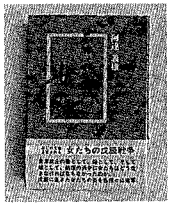
秋葉郵趣会が30周年記念絵葉書を発行

市制施行三十周年を記念して、新津秋葉郵趣会（桂宗淑会長）が絵葉書を発行しました。満願寺のハサ木、さつき、八珍柿の原木の三枚が一組になっており、定価は二百二十円。原画は親松四郎氏（秋葉一）です。お求めは市内各郵便局で…。

市制施行30周年記念絵はがき

『鶴ヶ城の女たち』が一冊の本に

広報紙上で、毎月健筆を振るっておられる阿達義雄氏の『会津鶴ヶ城の女たち』がこのほど一冊の本にまとまり、出版されました。四六判で三百三十九㌻、定価は千五百円です。



会津鶴ヶ城の女たち

お買物、ご用命は市内で

護身と長寿若返りの妙技
小学四年以上の男女百歳でも少々体の不自由な方でも大丈夫
勇気と自信と健康を求められよ
週1回くらいが最適　水・金夜7時～9時まで　日曜日午後2時～4時まで
八光流柔術健康道場
新津市結（バス停前）道場　吉峰院　☎4－0470
自宅連絡所　食堂　清乃屋　☎2－1058
五泉道場　緑町　㈱市原工場内　☎（02504）2－0336