

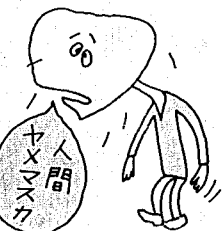


日頃の練習の成果を披露

10回目を迎えた芸能祭が、10月9日と16日の2日間にわたって行われました。9日には市民会館でふるさと運動発表とバレエ合唱の祭典、それに視聴覚ホールで古典芸能の祭典が、また16日には市民会館でおどりと民謡の祭典が開かれ、日頃の練習の成果を披露しました。

シンナーや 乱用を防止しよう

覚せい剤、シンナーの使用が増え、大きな社会問題となっています。特に、最近ではシンナーの乱用が目立ちますが、シンナーや接着剤などは、大脳が侵され、一歩あやまると急性中毒や窒息により生命を失うこともあります。家庭や地域、学校間で連絡をとりあい、シンナー類などを



- ①：必要以上にシンナー、接着剤やビニール袋を持つこと
- ②：衣服、所持品にシンナー特有の臭いがする
- ③：奇声を出したり、怒ったりする
- ④：注意力が散漫になり、落ちつきがない
- ⑤：顔色が悪く、力加減した感じがする
- ⑥：理解力、判断力が弱まり、無気力となる

乱用場所は、住宅、路上、空地、公園、学校、海岸、自動車内等です。地域では、情報連絡を密にして有害意識の普及に努めましょう。

社会保険移動相談所

新潟東社会保険事務所では、次のように社会保険移動相談所を開設します。また年金のこともわかりやすく説明したパネル展も開かれます。

- 対象：厚生年金は四十五歳以上の人、国民年金は五十九歳以上の人
- 申し込み：ハガキに次の必要事項を記入のうえ、十一月八日まで新潟東社会保険事務所(〇九五〇新潟市新光町一〇一六)へお送りください。
- 記入するもの：住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、年金手帳(被保険者証)の記号番号、年金証書の記号番号、健康保険証の記号番号、相談の内容
- ※当日は年金手帳(被保険者証)または年金証書を持参ください。

らくらくクレジット3~20回払い!!

写真のよきパートナー



写真のよきパートナー
コダカラ
新津市本町2丁目 ☎2-0583

購読者募集

このたび市民向けのローカル紙「昭和新聞」が創刊されました。皆様の情報源として、また文化活動の担い手として充分応え得るものと自負しております。ローカル紙は地域文化のバロメーターです。皆様の愛情で育てて下さる。申し込みは電話かハガキでどうぞ。

旬刊・年二、五二〇円
新津市北上1-30-16
木津久方電(4)3944

健康のまど



34

健やかに老いるために

「天高く馬肥ゆる秋」本番となりました。そこで今回は、運動についてとりあげてみました。

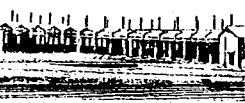
- ①：根気よく規則的に
- ②：鍛錬などとはばらずに
- ③：「レース(競争)」をする気にならない
- ④：受療している人は医師に相談を
- ⑤：かぜをひいたり、下痢などで、体の調子の悪いときは避ける
- ⑥：できるだけ毎日体を動かすこと、一日中家のなかで過ごすことのように
- ⑦：準備運動と整理運動を必ず行う

米飯茶わん1杯分のカロリーを消費する運動量

(軽く1杯120g145カロリー)

泳ぐ	8分
階段昇降	15分
キャッチボール	15分
ピンポン	15分
なわとび	25分
走る	15分
歩く	50分
ぶらぶら歩き	1時間
ダンス	30分
体操	50分
雑用	1時間15分
デスクワーク	1時間20分
対談	2時間
読書	3時間
入浴	50分
ふきそうじ	50分
洗たく(手)	50分
洗濯(機械)	1時間40分
育児	1時間
お茶接待	1時間
あかたづけ	1時間

大正夜話 (91)



(大正初期の新津機関庫)

機関庫の者は——特に機関夫は、いつも油の浸み込んで黒くなった作業服を着ていた。町の者は、「機関庫のカラス」などと言って笑っていたが、機関庫の者でも、機関手は特殊の技術屋であつたから、長く勤めていた者は他の鉄道職員よりも高給であつた。すなわち、機関車乗務員は、新津町では恵まれた職業であつた。

ゆくゆくは、このような機関手にも成れる職場に、私が勤めていることの出来ない事情のあることが判明してきた。高等小学を終えて機関庫に入り、やがて機関助手となり、機関手となろうとする者は、その試験を受けるために、「機関車の構造・作用」「鉄道法規」(特に信号関係)、それに「算数の勉強をしたのであつたが、その外に乗務員となるためにその視力に深い注意

新津機関庫の迷い鳥(二)

阿達夜潮音

私が乗務に適しない近視であることが公然と分かつても、直ぐ退職せよとも言われなかつた。同僚が機関助手となり機関手となつて出世して行くのに、機関庫の雑役、それが嫌ならば炭夫などに転向する外はなかつたのである。

この様な先々のことは無学な父母に話してみても理解して貰えないこと、私は毎日一人悶々と苦しんでいた。では、どうするか、色々考えていた時、高等小学卒業と同時に仙台鉄道管理局教習所の予科に入學した坂田洋君から手紙があり、来年度(大正十年)の入學試験を是非受けてみるようにと勧誘してきた。しかも、坂田君の手紙によると、同所の予科の英語、数学、国語などの授業は殆んどみな中学校の教科書を用い

お買物、ご用命は市内で

スキー用品展示中!!

チュンナップ致します。

スポーツショップ へ

新津市本町4丁目1~23
電話0250248543 夜間(自宅)40295

銘菓栗太郎

和洋御菓子司

田家屋

新津市本町四

TEL(2)0430

銘菓雪かこい

和洋御菓子司

駿河屋

新津市本町二

TEL(2)0543