市民健診

健康管理のため忘れずに受診を

市民健診が市内各地で行われています。来月中旬までの日程は左の表のとおりです。

胸部レントゲン検査（結核検診）とともに、高血圧症や糖尿病、腎臓病の発見のため、血圧測定と尿検査が行われます。また精密検査が必要と認められる人には、心電図や眼底検査、血液検査などを受けていただきます。

健康を守るため、日程を確かめて忘れずに受診してください。また受診票のない人も受けられます。当日、会場の受付にお申し出ください。

1年に1度は受診して健康管理を

日赤が家庭基礎看護法講習会を開催

家庭基礎看護法の講習会を次のように開きます。参加は無料で、全時間出席された方には終了証書が交付されます。

□とき…七月四日～六日の午前十時～午後三時

□ところ…市民会館和室

□講師…日赤家庭看護教師

□用意する物…筆記具、前かけ、昼食

□定員…二十名（定員になりしだい締め切ります）

□申し込み…六月二十五日までに社会福祉事務所（☎4―二一一一内線二七一）へ

市民健診日程表

月	日	曜	時間	会場	該当町名
6	18	月	9：30～12：00	六郷保育所	上金沢、新郷屋、金屋(地)
			1：00～3：00		六郷
	19	火	9：30～12：00	新関小学校	下新
			1：00～3：00		金屋、市新
	27	水	9：30～12：00	荻川地区公民館	車場1．2丁目 こがね町
			1：00～3：00		中野3．4丁目 車場3．4丁目
	29	金	9：30～12：00	新金沢町会館	東町1．2．3丁目 新金沢町
			1：00～3：00		
7	3	火	9：30～12：00	大安寺集落センター	東金沢、大安寺
			1：00～3：00	中新田公会堂	中新田
	4	水	9：30～12：00	老人福祉センター	秋葉1丁目
			1：00～3：00		秋葉2丁目 秋葉3丁目
	9	月	9：30～12：00	小合小学校	子成場、出戸 浦興野
			1：00～3：00		四興野、大秋 蕨曽根、野方、川根
	10	火	9：30～12：00	小合南保育所	小屋場、梅ノ木 浦興野(新通)
	16	月	9：30～12：00	小合東小学校	大鹿
			1：00～3：00		栗宮、小戸上組 小戸下組
	17	火	1：00～3：00	柄目木保育所	柄目木、飯柳

高血圧者指導会日程表

月日	会場
6月19日(火)	山谷公会堂
6月20日(水)	七日町公会堂
6月22日(金)	滝谷公会堂
6月22日(金)	田家氏子会館
6月28日(木)	金津農協
7月3日(火)	結公会堂

●時間は午後1時30分～4時

●会場により異なりますが、医師、栄養士、保健婦が担当します。

✚献血にご協力を✚

献血車「ゆうあい号」が次の日程で来市します。付近の皆さんのご協力をお願いします。

♡十八日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時三十分：市役所（本町二）

♡二十七日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時：荻川地区公民館（中野、市民健診会場）

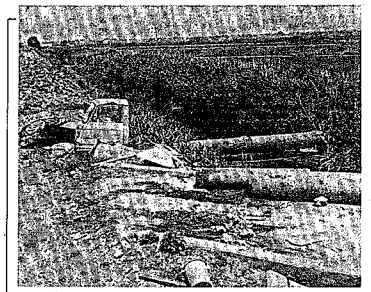
♡二十九日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時：新金沢町会館（市民健診会場）

♡七月一日の午前九時三十分～正午と午後一時～三時三十分：立正佼成会（山谷南）

高血圧者指導会にご参加を

先号でもお知らせしましたが、高血圧者指導会が左の表の日程で開かれます。申し込みは、いりません。すでに通知をもらっている方以外で、高血圧予防に関心のある方も参加できます。最寄りの会場へお出かけください。

なお四十歳以上の方は、健康手帳をご持参ください。



河川敷にみられる不法投棄

河川をきれいに

私たちの回りにはさまざまな川が流れ、信濃川、阿賀野川を経て海へ注いでいます。

川は私たちに飲料水やかんがい用水を提供してくれるとても大切な存在です。しかし残念ながら、河川敷などではごみの不法投棄が目立っています。6月は「河川愛護月間」です。この機会に河川の環境を整備するために次のことに気を付けてください。

○ごみ、し尿、汚水等を河川に投棄したり、放流しない。

○堤防または河川敷を利用した場合は、紙くずや空き缶等のごみを持ち帰る。

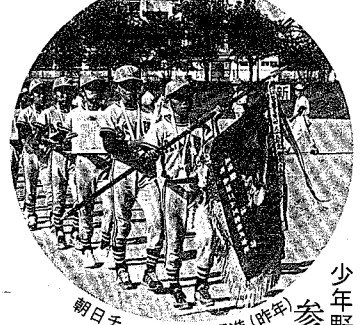
○河川をみだりに自動車や資材等の置き場や作業場代わりにしない。

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　善乃屋　☎2－1058
五泉道場　緑町（伯市原工場内　☎（02504）2－0336



朝日チームの優勝行進（昨年）

少年野球・町内対抗野球参加チームを募集

今年も真夏の球宴「少年野球大会」と「町内対抗野球大会」が開かれます。チームをつくってご参加ください。

第十回少年野球大会

♡とき…八月一日、二日、三日、七日、八日、九日

♡ところ…市営野球場、一中球場

♡参加資格…市内小学校の児童（原則として四年生以上）

♡申し込み…用紙を社会体育課に用意してありますので、六月二十日から二十五日までに申し込んでください

♡代表者会議…六月二十九日の午後六時三十分から市民会館で行います

第三十六回町内対抗野球大会

♡とき…八月四日、五日、十一日、十二日

♡ところ…市営野球場、一中、東部運動広場、工業高校

♡申し込み…用紙と大会要項を社会体育課に用意してありますので、六月二十二日から二十七日までに申し込んでください

♡代表者会議…七月三日の午後六時三十分から市民会館で行います

スポーツ大会結果

市民軟式テニス大会

五月二十七日　東部庭球場

男子A…①沢田・高橋組（秋陵クラブ）　男子B…①吉田・筒井組（日揮）　壮年…①吉田・筒井組（日揮）　女子…①太田・海老組（新津クラブ）　中学男子…①石月・古川組（小合中）　中学女子…①関口・若木組（小合中）

市民硬式テニス大会

六月三日　東部庭球場

男子ダブルス一般…①田中則巨・入山謙一組（硬式クラブ）

男子ダブルス初心者…①若林広行・渡辺恒組（信愛）　女子ダブルス一般…①田中正子・大田澄子組（硬式クラブ・ローンクラブ）　女子ダブルス初心者…①荒井朋子・伊藤香組（新津高）

（以上一位のみ　敬称略）

市民庭球場が19日の一般使用を休みます

市内中学校庭球大会が、六月十九日(火)に開かれるため、市民庭球場の一般使用を休みます。ご注意ください。

なお二十日(水)と二十一日(木)は、大会の予備日となっています。庭球場をご利用になる方は、庭球場（☎4―四二一六）へ確認のうえ、お出かけください。

七月のスポーツ教室

♡十日、二十一日の午前十時～正午…卓球、バドミントン、バレーボール、体操

♡六日、十三日の午後七時～九時…卓球、バドミントン、バレーボール、バスケットボール

健康のまど

42

腰痛体操で腰を強化

先回の腰痛予防に続き、腰痛体操をご紹介します。この腰痛体操は、理想的な腰の動きを得るために工夫された体操です。腰の弱い筋肉を強くし、短くなった軟部組織を伸ばし、背骨の動きを良くします。また心身をリラックスさせる効果もあります。

しかし、腰痛症の人は誰でもやって良いというわけにはいきません。内科的な病気があって安静を要する人や背骨に炎症のある人、妊娠中の人は避けなければなりません。ただし、軽い高血圧や糖尿などの人は、医師に相談すると勧められる場合があります。

日常気軽にできる腰痛体操

壁押し
片足をのばして後ろにひき、前足を曲げ、かかとを踏けたまま壁に向かって腕立て伏せをする。

足かかえ
腰かけたまま、ひざをわきの下にかかえこみ、左右交互に。

しゃがみ
両足を30～5平行に開き、かかとを踏けたままゆっくりしゃがみゆっくりもどす。

腕を組んでおじぎ
腰かけたまま両腕を組み、息をはきながら背中をまるめ、おじぎをする。

へそのぞき
浅く腰かけ、背中を丸め、腹をちぢめ、息をゆっくりはきながらおへそをのぞくような姿勢をとる。

そりかえり
腰かけたままでのびをするようにし、ゆっくりと腰をそらし、胸をはり息を吸う。

なお腰痛体操の一例を左の図で示しましたが、そのコツは、次のとおりです。

①…一日五、六回にわけ、根気よく、少なくとも三か月以上続ける

②…一つの体操は三～五回繰り返し、次第に回数を増やす。一度に全部の体操をしなくてもよい

③…ゆったりとした気持ちでゆっくり、楽しく

④…体操のあと、心地良い疲労を残す程度が理想的。回数や量を加減する

⑤…日常生活のほかに体操を取り入れ、気軽にどこでも、いつでも行う

お買物、ご用命は市内で

SONY ベーターマックスF3
薄さ 8cm
SL－F3　¥145,000（ワイヤレスリモコン付属）
新潟県新津市本町1丁目7番36号
株式会社 まるよしホームセンター
TEL 代表(2)0061

朝9時30分までの受付は当日上り
高級衣類のお手入れは……
マルヤクリーニング　持込2～3割引　☎2－0739
正しいクリーニングと保存は
衣類の本当の節約