県少年少女リレー大会
百メートルで小林さんが優勝

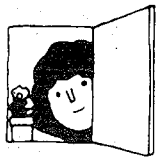
小林さんと男子リレーチーム

六月二十三日、柏崎市営陸上競技場で開かれた「第一回全国少年少女リレー競走大会新潟県予選会」で、一小の小林明子さん（新津第一クラブ、六年）が女子百㍍で見事、優勝を果たしました。この大会は、スポーツの底辺の拡大を図り、少年少女の健全な心身育成を目的として、今年から行われ、予選の記録で上位六人が決勝へ進出するというタイムレースでした。

小林さんは、六月九日に村松町営陸上競技場で行われた第一次予選を一位で通過した後、この大会に出場し、決勝で十三秒九という好記録を出し、七月二十六日から東京の国立競技場で開かれる全国大会に出場することになりました。

なお今年の第一クラブの活躍にはめざましいものがあり、小林さんのほかにも、男子四百㍍リレーが五十四秒二のタイムで三位、女子四百㍍リレーも五十八秒二のタイムで七位と健闘しました。

健康のまど



55

高血圧の原因の一つに食塩の摂り過ぎがあります。また、食塩を多く摂っている地方ほど、高血圧や脳卒中の発生が多くみられます。

食塩の成分中のナトリウムが、血液の量を増やし、血管を収縮させ、血圧を上昇させるホルモンの分泌を促進するために、血圧が上がるといわれています。

最近、健康づくりを進めていく中で、減塩が叫ばれていますが、食塩の摂取量はまだ多いようです。

塩分をひかえめに

食塩の一人一日当たりの摂取量を、昭和五十二年と五十八年の国民栄養調査からみてみると、全国では、十三・七㌘から十二・三㌘に、新潟県では、十八㌘から十四・四㌘に減ってきています。しかし、新潟県の場合、全国と比較すると、約二㌘も多く食塩を摂っていることがわかります。

このようなことから、県では、健康を守るために、塩分の摂取量は一日十㌘以下を目標としていますが、目標に達した世帯は五％にすぎません。中には、まだ二十㌘以上塩分を摂っている世帯もあり、世帯間の格差が大きいようです。

人間が生きていくうえで必要な塩分は、一日一㌘程度でよいといわれています。このことから考えると、日ごろ余分な塩分を摂っていることがわかります。

減塩は、初めはつらいものですが、無理をしないで、できるところから次第に慣れていくことが大切です。また、調理や食べ方の工夫によって塩分を減らすこともできます。

□塩分を減らすコツ

- ●みそ汁は、具を多く、人数に合わせて作る
- ●しょうゆは、だしでうすめて、かけるよりもつけて食べる習慣を
- ●漬物は、浅漬けにして、各自の皿にとって食べる習慣を
- ●わさび、しょうが、みょうがなどの香辛料や酢、レモンなどの酸味を上手に使う
- ●かまぼこ、ちくわ、ソーセージなどの練り製品は少なめに
- ●めん類の汁は残す
- ●店屋物、インスタント食品は、塩分が多いので、ひかえるように
- ●新鮮な生野菜や海草類をたっぷりとる
- ●マヨネーズ、ケチャップなどを上手に使って、おいしく食べる工夫を
- ●味はうす味、手づくりの味を

昭和60年国勢調査
10月1日に実施

10月1日、全国一斉に国勢調査が実施されます。市でも「国勢調査新津市実施本部」を設置し、その準備を進めています。

今回の調査では、市内を327の調査区に分けて、そこへ318名の調査員で回ります。調査票の配布は9月下旬ごろに行う予定です。皆さんのご協力をお願いします。

スポーツ大会結果

婦人バレーボール大会
六月三十日　市民会館
Aブロック…①フェラーリ
Bブロック…①ユニオン
（以上一位のみ）

24日の市民プール幼児用を休みます

七月二十四日（水）の午前中、市立保育園で市民プール（幼児用）を使用するため、幼児用プールの一般利用は休みになります。ご注意ください。

八月のスポーツ教室

♡六日の午前十時～正午…バレーボール、バドミントン、卓球、体操

八月最初の法律相談

八月最初の法律相談の日程は、次のとおりです。そのほかの相談については、次号でお知らせします。

□とき…二日の午後一時から四時まで

□ところ…市役所会議室

ご相談したい方は、あらかじめ市役所市民課（☎24―2111内線200）へお申し込みください。

お買物、ご用命は市内で

動物の診療・予防・検査・諸手術・入院
預り・健康管理 〈月曜日休診・急患随時〉
ニイツ動物病院
獣医師　白杉友義・獣医師　白杉多恵子
新津市本町2丁目7番21号　☎22-5976・24-6262
（総合結婚式場「一楽」より五泉方面へ200m左側）

NCC文化クラブ
♥事務局受付 月曜日と木曜日のみ 1:00～7:00 (22)3102 夜間(24)1083♥

	本町教室 (22)3102		駅前教室 (24)7724	
	アサヒル	ヨル	アサヒル	ヨル
月	フラワーデザイン	書道・ペン字	民舞	歌謡
火	ギター	民謡	ジャズダンス・ヘルシーエクササイズ	
水	洋裁	手芸・手芸	英容バレエ	クラシックバレエ
木	三味線		沖ヨガ	エアロビクス いけ花
金	書道・ペン字			社交ダンス
土	洋裁		ジャズダンス・モダンダンス	

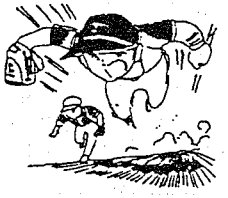
お買物、ご用命は市内で

新製品登場
松坂踊羊羹
にいつ ホーサカヤ
従来の松坂踊羊羹をよりおいしく改良しました。
新しい感覚の楽適な衣装を着せました。
小倉・抹茶・梅の三種類ございます。
甘味をおさえた上品な味です。
新津市本町2 ☎22-0112

町内対抗野球
"真夏の球宴"に44チーム

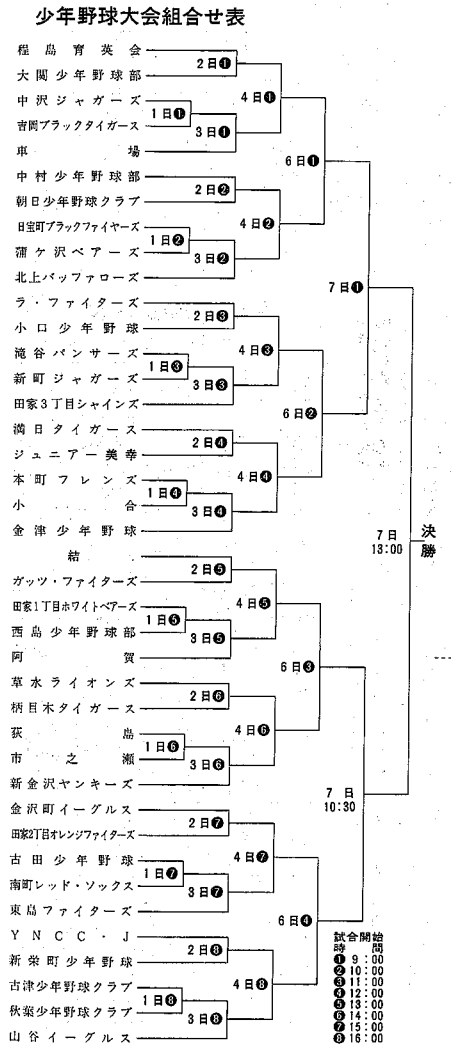
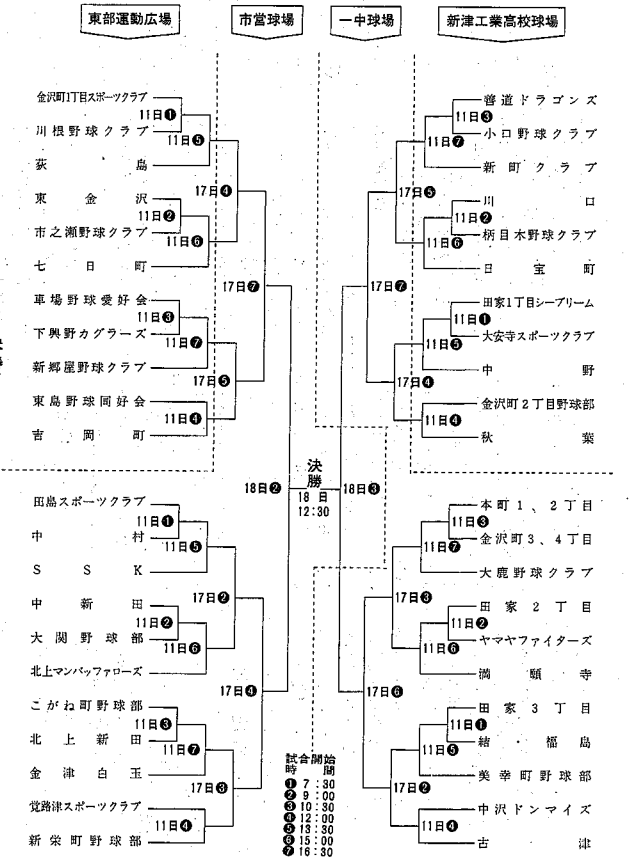
栄光はどのチームに…（昨年の少年野球決勝戦）

少年野球は40チームが参加



「第37回市長杯争奪町内対抗野球大会」と「第11回新津市少年野球大会」の組合せが決まりました。町内対抗は44チーム、また少年野球は40チームが参加して、市長杯めざしてがんばります。少年野球は8月1日から、町内対抗は8月11日からそれぞれ熱戦が繰り広げられます。ご声援ください。

少年野球大会組合せ表



第37回市長杯争奪町内対抗野球大会組合せ表