



健康のまど

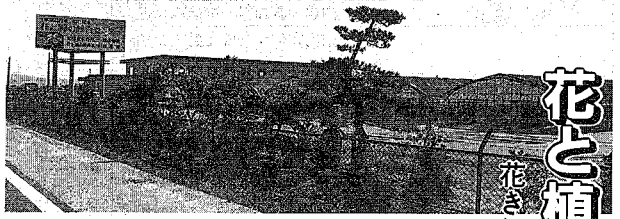
歩くことは素晴らしい

私たちの生活は、自動車の普及や交通機関の発達によって変化し、歩くことが少なくなってきました。

老化は足からといわれます。機械が使わなければサビつきませんが、人間の足も同じで、使わないでいると弱っていきます。足が弱ると体も弱り、成人病を引き起こす原因となってしまう。

最近では、足の老化を防ぐため、歩く健康法が注目されています。歩くことがなだれにも出て、自分のペースが保てるよう、足にかかる負担もジョギングの四分の一程度で安全です。額にうっすらと汗がにじむ程度のスピードで、一日最低二十分以上、一万歩を目指して歩いてみましょう。

紅葉の季節を迎えるこれからが、歩く健康法を始める絶好のチャンスです。足腰が丈夫になるだけでなく、気分もそう快になり、ハッパツと毎日が過ごせるようになるでしょう。

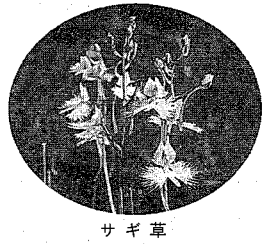


花と植木がいっぱい。

花き総合センターで10月7日から山野草展

花と植木の展示即売会が、新津市花き総合センター（川根）で行われています。期間は、十二月二十八日までで、開設時間は、午前九時から午後五時までとなっています。期間中は、いろいろな催しも用意されています。ご家族おそろいでお出かけください。

十月七日（土）から、秋の山野草展が開催されます。さわやかな秋晴れのもと、素朴でかんな山野草に小さな秋を見つけてください。また、この山野草展に伴い、「第二回新潟県下山野草愛好者作品展」の作品を募集しています。



サギ草

秋の山野草展

10月7日～10日

保 健

三種混合、二種混合の一回目を忘れずに

十月二日から三種混合の二回目の予防接種を実施します。

【秋の果樹苗木まつり】10月28日（日）～11月5日（日）

【秋の盆栽展】11月3日（祝）～5日（日）

催しの内容など詳しいことは、新津市花き総合センター（電話：241-8739）へお問い合わせください。

いろいろな催し物が用意されています

【秋の植木まつり】10月7日（土）～15日（日）

【秋の果樹苗木まつり】10月28日（日）～11月5日（日）

【秋の盆栽展】11月3日（祝）～5日（日）

健康展で禁煙の体験談を募集

保健課では、禁煙の体験談（成功・失敗の別は問いません）や禁煙、離煙、分煙に対するご意見を募集しています。応募いただいた作品は、十月十五日開催予定の健康展の中で紹介いたします。ふるってご応募ください。

市展出品規定

部 門	種 別	規 定 事 項
第1部	日本画	紙本、絹本とも裱張り表装
第2部	洋 画	油絵、水彩、パステル、そのほか額ぶち付き、50号以内
第3部	版 画	額ぶち付き
第4部	彫 塑	等身大以内
第5部	工 芸	漆工、金工、木工（家具は除く）、竹工、陶磁、染織（手芸は除く）、人形、七宝、その他、パネルの場合は洋画に準じる。
第6部	書 道	裱張り表装し、縦物180cm×90cm、横物165cm×90cm以内。必ず釈文添付のこと。
第7部	写 真	半切以上パネル張り（額装は不可）組写真は全倍で、最低四ツ切り。人物撮影はモデルの展示了解を得てあること。

— お買物、ご用命は市内で —

皆様の ガス・ショールーム

アフターサービス完全
技術と信用

ガス器具は長～い友達
故障、修理は専門家に

新津市 至新津 至大橋 至加茂 至五島 至五井

▼ 雄健天然ガスショールーム ☎22-1401

交通事故発生状況（8月31日現在）

	件 数	死者数	傷者数
平成1年	176件	5名	199名
昭和63年	190	2	224
増減数	-14	+3	-25
増減率	-7.4%	+150%	-11.2%

（新津警察署管内）

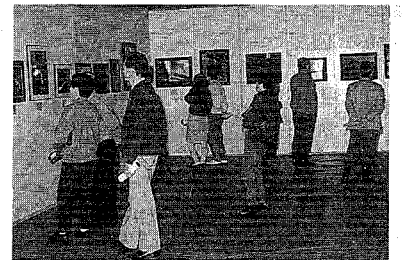
安全は ゆずる気持ちで 待つゆとり

九月二十一日から三十日まで「秋の全国交通安全運動」が実施されます。運動の重点は、①高齢者（歩行中、自転車乗用中）の交通事故の防止 ②若者運転者の無謀運転の防止 ③正しい方法によるシートベルトの着用徹底です。また、これにさがけて、

九月十一日から二十日まで「高齢者交通安全旬間」として、お年寄りの交通事故防止を呼びかけています。今年も例年になく、死亡事故が多く起きています。特に、お年寄りの事故などが心配されます。昨年、県内で交通事故で死亡したお年寄り（六十歳以上）六十三人のうち、歩行中と自転車乗用中で四十人を占めています。次いで若者（十六歳～二十四歳）の交通事故が多く、五十八人亡くなっています。

これから一日と夕暮れが早まってきました。歩行者や自転車利用者は、ドライバーから見落とされないように、夜間外出するときは、反射材や明るい服を身につけましょう。

八月三十一日現在の交通事故発生状況（新津警察署管内）は、上の表のようになっています。



"芸術の秋"です ご準備を

市展作品を募集します——*

文化の薫りたよう市展

暑かった夏も去り、ようやく「芸術の秋」がやってきました。今年も「市民文化の発表の場」である「市展」の作品を、次のように募集します。市展も回を重ね、今年で十六回目を迎えました。日ごろの成果を発表する絶好の機会です。皆さんも市展に参加し、大きく盛り上げてください。

市展受付は10月5日から24日まで

【期間】11月2日（木）～5日（日）の午前9時～午後5時

【会場】市民会館

【応募資格】新津市在住、または市内に勤務する人（高校生以上）

【作品】左の表のとおり七部門とし、未発表のものでも創作作品に限りません。出品点数は、一人全部門とも二点以内です。

【出品料】一点1000円、二点1500円

【申込み】10月5日から24日まで中央公民館（電話：22-9666）へ

【作品搬入】10月28日の午後1時～5時と10月29日の午前9時～午後5時

【作品搬出】11月6日の午前9時～午後5時

※要式書および部門別合評会が、十一月五日の午後二時から市展会場で行われます。出品された人以外でも参加することが出来ます。ぜひ、お出かけください。

— お買物、ご用命は市内で —

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL245122

ニキビ・シミ・肌アレでお悩みの方に

7007ファイル 新津美顔教室

ご相談、ご指導は無料です。
費用は、お手入れに必要な化粧品料（1品1,000円～2,200円税抜き）とテキスト2冊をそろえるだけ！

〒956 新津市本町3丁目3053-17
TEL 22-2011
◆営業時間 AM11:00～PM7:00 ◆休日 月曜・祭日
※新津商工会議所となり