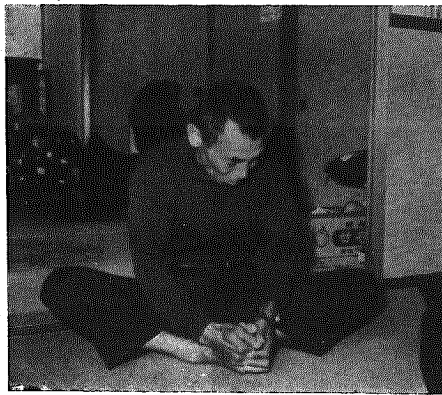


☆主な行事予定☆

- 12/ 2 青色申告決算指導会 (公民館)
- 12/ 4 定例農業委員会 (役場)
- 〃 防災会議 (公民館)
- 12/ 6 民謡発表会 (横小)
- 12/ 7 国保運営協議会 (役場)
- 〃 定例民生委員協議会 (公民館)
- 12/ 8 建築講習会 (商工会)
- 12/ 9 県老人芸能祭 (長岡市)
- 〃 教育委員村内施設視察
- 定例議会招集 (役場)
- 12/15 高令大 (公民館)
- 12/24 小・中学校終業式
- 12/25 〃 冬期休業
- 12/28 ご用納め
- 1 / 4 仕事始め
- 1 / 8 小・中学校始業式



座って足の平を合せ前屈する。

七年前 知人の紹介で新潟で習ったものがきつかけで今では毎日夕方の風呂あがりに続けているそうです。真向体操は、あまり聞き

だれもがいつまでも健康で長生きをしたいという願いはあると思います。

「真向体操」という珍しい体操を取り入れて健康づくりをしている人が二本木の若生二郎さん。

この人を訪ねて

真向体操で健康づくり

二本木 若生 二郎さん

なれないもので、実演を兼ねて説明していただきました。それによると、次のような四つの基本動作をくり返すだけの簡単なもの。しかも、どんな場所でもできます。

- (1) 正座して体を後になおす。
- (2) お尻を床におろし、両足のひらをつけて前屈する。
- (3) お尻を床におろし、開脚して前屈する。
- (4) お尻を床におろし、両足を前に出し、前屈する。

若生さんは「固くなった関節などがほぐれ、体の調子は

良い。今年七十才をむかえ、敬老会の仲間入りをしました。」と健康第一といいながら趣味の菊づくりなどに毎日精を出しています。

およろこび

新郷新婦 地区
原田 一夫 二本木上
渡邊 あや子 亀田町

「花」
小学四年 井越麻実子さん

ともサロン



学校の近くの畑に咲いていたダリアを、画面いっぱいに写生しました。微妙な変化を見せる花、葉をよく見て下絵を書き、採色をしたので、とてもすばらしい絵になりました。

堅田 勝先生



「花」
小学四年 井越麻実子さん



(9月届)

ためお



(9月届)

身近な花を書きました。聖君は、一本一本よく見ています。葉の形とつぎ方、くきののび、グラジオラスやけいとうの花の色など、その花の特徴が出ていると思います。 神田昌子先生



「花」
小学四年 宇野 聖君



12月保健衛生業務予定

日曜	時間	内容	対象者	会場	対象
10木	午前 9.00~	母親学級	妊娠届のあったもので未受講者	横越公民館	全村
17木	午後 1.30~	乳児検診	55年12月生れ 56年5月、9月生れ	〃	〃
18金	午後 1.30~	歯科検診	53年5・6・7月生れ 55年3・4・5月生れ	〃	〃

石井 故人 地区
残間 甚作 木津中
駒沢 光内 53 91 88 木津下
59 91 88 小杉上

合村八十周年シリーズ
村の今昔
阿賀用水路とはさ木
昭和四十年頃の阿賀用水路は、まだ護岸整備はされていませんでした。
右岸の道路は砂利道でそのわきには「はさ木」が立ちならび、田園地帯の面影がしのぼれました。
この写真は昭和四十年、村の消防団による春季合同演習の写真です。

みやくお



(9月届)