スポーツ大好き④

夢は日本チャンピオン

木津　鏡宮　雄　一さん(31)

鏡宮さんは日本ボディービル連盟の指導員の資格を持つ、県下トップクラスのボディービルダーだ。

小学校五年生の頃、専門雑誌を見てごつい体に憧れたのがボディービルを始めたきっかけで、中学校になってから独自で練習を始めた。ボディービルは内臓が丈夫になるため、健康づくりに役立つとともに、各スポーツの補強策にも最適だ。富山県出身の鏡宮さんは仕事の関係で横越村に引っ越してきてから、24歳の時にボディービルの県大会を見て、自己流の練習の限界を感じジムに通いはじめた。

二年後には県大会新人の部で優勝を獲得した。現在新潟県のボディービル愛好者は約三千人ほどで、県大会一般の部で二年連続準優勝、北陸甲信越大会で二年連続三位になっている。

審査のポイントは筋肉の量、筋肉のバランス、ポージングの三種類だ。鏡宮さんは苦しい練習を重ね筋肉の量も毎年2kgほどづつ増えている。

練習は一日30分程集中的に、一つの筋肉につき週二、三回行う。ただし、練習のしすぎは体を壊す原因となり禁物だ。食事はバランスよく採るよう心掛けているが、大会の前は脂肪分、塩分を極力控えた食事制限を行う。大会後に味のあるものを食べるとうれしくて涙が出るという。

今後の夢は40歳までには日本チャンピオンになることだ。

2月の保健衛生業務

ママ
忘れないでね

健診等　会場は老人福祉センター

■母親学級
2月2日(木)　午後1時30分～3時30分　出産予定日（7年3月～6月）

■1歳6か月児健診
2月22日(木)　午後1時～1時30分
（受付）5年7月・8月生
（希望者にフッ素塗布あり）

■乳児健診
2月27日(月)　午後1時～1時30分
（受付）6年5月・10月生

健康育児相談　2月14日(火)

健康相談　午前9時～午前11時
育児相談　午後1時～午後3時
老人福祉センター健康相談室

療育相談　2月10日(金)
午前10時～午前11時
相談員が言葉や、発達のおくれ等について相談に応じます。
小杉児童館(ひまわり教室)
〈小杉地区コミュニティセンター裏〉

＊訂正とお詫び＊
広報よこごし1月号7ページ中に誤りがありました。
横越村農業祭農産物品評会の酪農の部最優秀賞受賞者は高橋達夫（横越）さんでした。
謹んでお詫び申しあげます。

うぶごえ　(12月届)

新生児名	保護者名	地区
（11月生まれ）		
和彰	井越　友行	二本木中
萌子	田村　清一	横越下
（12月生まれ）		
薫	高橋　慶三	川根谷内
清明	阿部　利道	横越下
拓郎	吉村　真也	横越中
文子	横野　仁	小杉下
真結子	川上　博之	川根谷内

およろこび　(12月届)

新郎 新婦		地区
小野塚	純 紀子	川根谷内
佐藤	昭 幸子	沢海中
市野瀬	正 ゆづる	沢海下

おくやみ　(12月届)

故人	年齢	地区
平野　平蔵	72	二本木中
豊﨑　貞雄	74	小杉下
五十嵐キシ	74	木津下

※氏名は、常用漢字を使用していますので、戸籍上の字体と異なる場合があります。
ただし、出生したお子さんの名前は戸籍上の字体を使用しています。
※掲載を希望されない方は、届け出の際に、住民課窓口までお申し出ください。

回　人口のうごき　回

〈6年12月末日現在〉

（増減）

総人口　10,066人（15）

うち　男　4,909人（5）
　　女　5,157人（9）

12月のうごき　出生 9人　死亡 3人
　　転入25人　転出16人

世帯数　2,485世帯

交通事故発生件数　（平成6年12月末）

	発生件数（件）			死者数（人）			傷者数（人）		
	12月	累計	前年比	12月	累計	前年比	12月	累計	前年比
横越村	4	51	△6	0	2	1	5	72	6

―今月の表紙―

沢海の大栄寺は曹洞宗の選仏道場として有名です。

最も厳しい修業が寒の三十日間吹雪の日でも欠かすこと無く行われる寒業です。赤い朱笠に草鞋ばきで托鉢に出る修行僧たちです。二月三日はこの修行の満願の日で、大般若経の転読で寒行が終わるのです。その後、節分の豆まきが行われます。

第三回横越村景観再発見事業の入賞作品です。