

気軽に  
楽しく

# やってみよう

## 学校開放もご利用を

学校開放も大いにご利用ください。開放校も大幅に増やしました。

利用したい人は——5人以上の団体をつくり、体育係に『団体登録』の申請をしてください。

利用日や時間は——申し込んだ団体の代表と協議し、決められます。

開放する学校——新飯田中、茨曾根小、庄瀬小、小林小、白根小、白根第一中、臼井中、大鷲中、根岸小の校庭と体育館です。どの地区の人がどこの学校を使ってもかまいません。

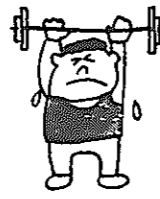
### 白根高校も使われます

開放する施設は——体育館、グラウンド、テニスコート、武道場、プール(大会のみ)です。

利用できる人——個人利用はできません。体育係に『団体登録』したものに限りです。

利用申し込み——利用する日の40日前に、体育係へ申し込んでください。

学校開放についての詳しいことは、同係(☎3-3171)へ——。



第七回 婦人バレー大会

▽とき 七月四日  
▽ところ 白根高校体育館

# 体力づくり

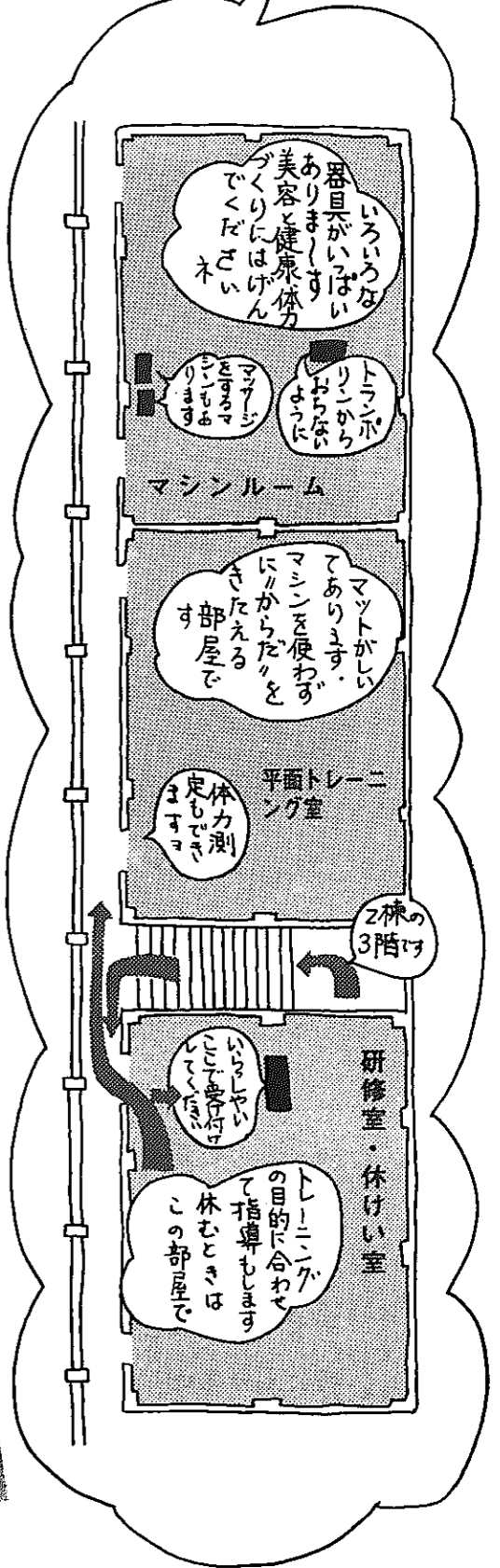
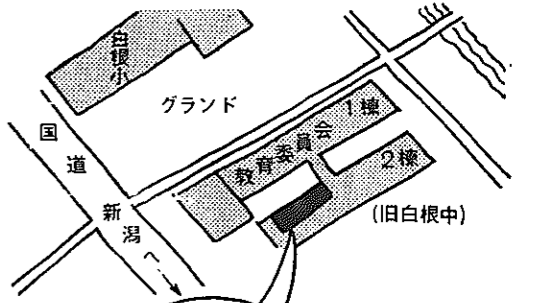
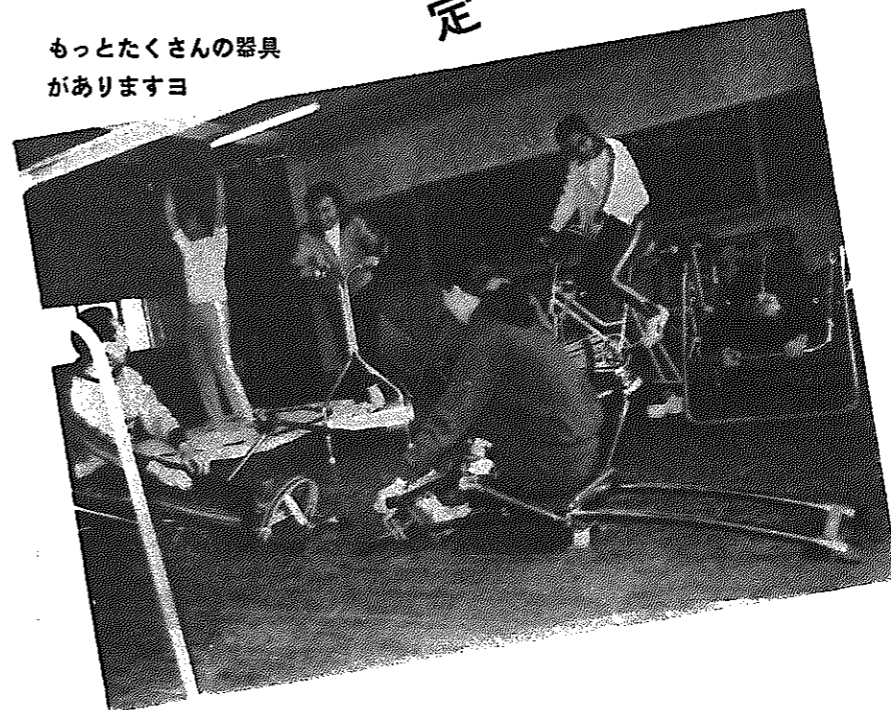
## トレーニングルーム

7月1日  
オープン予定

トレーニングルームは、教育委員会(旧白根中)の、二棟の三階に開設されます。トレーニングに必要な器具は市の体育協会が寄贈したもので「体力づくりを通して、スポーツ人口がもっともっと増えてほしい」という願いがこめられています。

ルームには、婦人の方でも簡単に使われ、しかも、危険性の少ない器具がそろえてあります。その種類はいろいろ。「足がどうも弱った」こんな人にはヘルスマスターやチャームランナーがいいでしょう。

もっとたくさんの器具  
がありますヨ



今も昔も「大いにかたを動かして汗を流すことが、最高の健康法」とよくいわれています。市の施設を使って、わずかな暇にも手軽な運動を——さあ、あなたも体力づくり健康づくりをやってみてはいかがでしょう。

太ってしょうがない」となげき減量を希望する人には、スタイルリ、ベルトバイブレーター、筋肉美をめざす若者には、パール、ロイニングマシンなど年齢や目的に合わせて活用することが出来ます。ちょっと駆け足するともう心臓が苦しい。日曜日ともなればなにをするのもおっくうで、ただ家でゴロゴロしている——。もし、あなたがこんな経験を持っているとしたら健康とはい

いけません。もちろん病気ではないわけですが、こんな状態を「半健康人間」といい、今、普通の人の八割が、この半健康人間なのだそう。世の中が便利になるに従って慢性的な運動不足が、半健康人間をどんどんつくり出し、一方では強引に病気に引きつり込んでいるのではないでしょう。心疾患、若年性高血圧、糖尿病などの有病者数が年々増加し死因の過半数が、運動不足と深

くかわりあっているといわれているからです。ですから、半健康人間がほんとうの健康を取りもどすか、病気になるってしまうかは、私たちのやる気ひとつということになります。ルームのオープンには、七月一日の予定。その利用方法については「気軽に楽しく」をモットーに社会教育課で検討中です。今、しばらくお待ちください。

## 議会の動き

市議会臨時会

五月十一日開かれた、市議会臨時会では、市税条例の一部改正など四議案が審議され、いずれも原案どおり可決されました。

▽市税条例の一部改正——地方税法の改正によるもの。市税に關係した主な改正点は、次のとおりです。「市民税」個人の均等割が市民税七百円、県民税三百円で合計千円となり、法人の均等割は、資本金、従業員数の規模により七千二百円、一万二千円、二万四千円の三段階になりました。「固定資産税・都市計画税」評価替えによって、税負担が急激に上昇するのをさけるための負担調整。上昇率の区分により宅地は対前年度一〇%、二〇%、三〇%。農地は一〇%、二〇%調整率が引き上げられました。