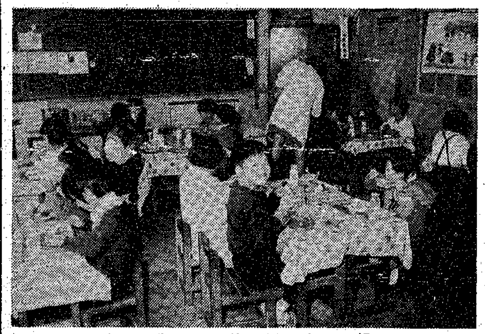
山潟小学校に文部大臣賞

市内で六番目の学校給食優良校に

市立山潟小学校（今井三雁校長）が本年度の学校給食優良学校に選ばれ、文部大臣賞を受賞しました。



給食を先生と生徒の話し合いの場に

この制度は、文部省が全国の小中学校、高校の中から栄養摂取量児童の身体の発育状況・学校給食を通して児童および地域社会におよぼした影響などの観点から審査し、とくに優良な学校を毎年表彰するもので、今年は九十校でした。

同校は、市内で六番目にあたり今までに鏡渕、礎、有明台、湊、曽野木の各小学校が表彰されています。

優良校に選ばれたことについて今井校長は「とくに、給食についての指導はしていないが、生徒たちに給食を楽しく食べてもらうことに心がけている」とのことです。

山潟小学校は、周辺部の小学校でありながら、給食設備が非常に整っていること、給食のマナーが良いこと、給食を先生と生徒との話し合いの場にしていることが、とくに目立ちました。

なお、この表彰式は今月十一日に熊本市で行なわれました。

おはようサイクリング

皆さん、日曜日の〝おはようサイクリング〟をご存知ですか。

これは、早朝のすがすがしい空気を吸いながら、市内をサイクリングしようというものです。

あなたも、このサイクリングにぜひ参加してください。サイクリングは次の要領で行なわれます。

▼期間　十一月二十九日までの毎週日曜日。

▼対象　一般市民の方なら誰れでも参加できます。

▼出発時間　午前六時

▼集合場所　陸上競技場前

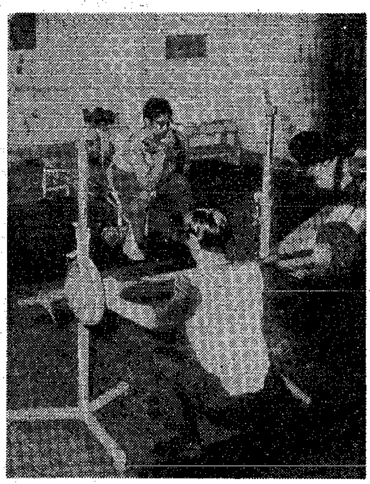
▼サイクリングコース　十一月二十二・二十九日（日曜日）は陸上競技場—帝石橋—昭和大橋—陸上競技場（その間、約六キロ）

▼参加申し込み　参加希望者は当日、集合場所に集合を。

▼注意　当日、雨天の場合は中止（ただし、小雨の場合は決行）

トレーニングセンターの利用効果

肥り過ぎや体力増強に効果的



市トレーニングセンターは、体を丈夫にしたい、基礎体力をつけたい—という利用者で連日にぎわっています。

同センターでは、全国的にも珍しい科学的指導方式をとっており、専任の指導員が常時指導にあたっています。

指導員は、体力的変化と体型的変化など、個人別の詳細なデーターをとり、そのデーターに基づいて適切な指導を行なっています。

利用者の一人一人がトレーニングを続けているうちに、気力が充実して毎日の仕事にも張りができた、病気にかからなくなったことを認めています。

利用者の中には、四十一歳にトレーニングを始め、二年後には体重七・五キログラム、胸囲二・六センチ上腕囲二・六センチとめざましい伸びを示した人もいます。

私たちは二十五歳を境にして成長は止まると考えていますがトレーニングしだいでは、まだまだ成長することがわかります。

また、三十五歳の公務員の方は肥り過ぎて困っていたが、その解決策として、食事療法よりもトレーニングでなおそうと始めました。始めてから、わずか三カ月で腹囲十一センチも細くなったそうです。このように体力をつけたい、肥り過ぎをなおそうなどでトレーニングセンターは利用されていますが、冬の間の運動不足を補なう場としても大いに利用してください。

〈利用方法〉

トレーニングセンターの利用方法は次のとおりです。気軽にご利用ください。

☆開場時間　正午～午後七時三〇分（土曜日は五時三〇分まで、日曜・祭日は休場）

☆コース　男子コース、女子コース（定員百人～百五十人）

☆使用料　一般—一カ月三百円　高校生—一カ月百五十円

☆申し込み方法　市トレーニングセンター（陸上競技場内）に備え付けの申し込み用紙があります。この用紙に健康保険証を添えて、市保健体育課へ申し込んでください。

ガスの安全使用

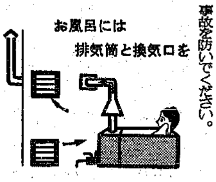
きめては換気と器具点見

ガスは、私たちの生活に欠くことのできない熱源の一つです。

この大切な熱源も、使い方しだいではいたましい事故につながります。ガスを使用する際には、室内の換気と器具の操作を正しく行ないましょう。

ガスに関する注意は次のとおりです。今年こそ、家族全員で注意し、ガスの事故をなくしましょう

▼ガスストーブ　これから冬にかけて、各家庭で使われますが、ガスストーブを使う際には室内の換気に充分注意してください。時々、窓を開けて空気の入れ換えをしてください。またストーブの周囲に、かこいをして小さい子供の事故を防いでください。



▼調理器具　ガスが青いほので燃えるよう調節してください。調節しないと危険です。

▼ガス風呂　浴室の排気と換気に注意を。できたら、排気筒と換気口をつけましょう。不完全なガス風呂はガス中毒につながります

▼ガスセン　外出する時、寝る前に必らずガスセンを締めてください。

▼ゴム管　ヒビのあるもの、古くなったものは、早めに取り換えましょう。

新潟市マラソン大会

秋晴れのもと170人が熱戦

第一回新潟市マラソン大会が今月の一日に、海浜マラソンコースで行なわれました。

一般市民が一般の部、高校生の部、中学生の部に合わせて百七十人参加、元気いっぱい日頃の練習ぶりをひろうしました。

各レースの入賞者は次のとおりです。

〈一般男子〉（二十五歳まで）一位—小柳祐輔　二位—氏田啓一　三位—赤川昇（三十歳まで）一位—大井英臣　二位—小武俊夫　三位—白倉良之　（三十五歳まで）一位—荒木和行　二位—高橋富之助　三位—杉崎良夫（四十五歳まで）一位—関　義弥　二位—明石良三　三位—清水　亮（五十五名まで）一位—阿部　浩　二位—阿部義雄　三位—小貫高久　（五十六歳以上）一位—佐藤政次　二位—西野留蔵　三位—加藤宇芳

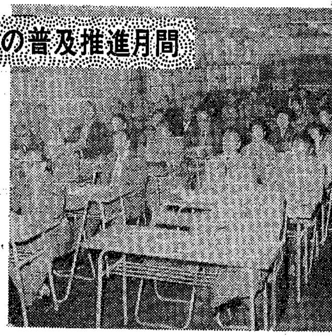
〈一般女子〉一位—田辺洋子　二位—松本ヒロミ　三位—千原早苗

〈高校生〉一位—伊皆武雄　二位—五十嵐孝明　三位—星野隆芳

〈中学生男子〉一位—泉田俊幸　二位—保坂信雄　三位—柴沢利樹

〈中学生女子〉一位—小池元子　二位—若槻明美　三位—後藤文子

国民年金の普及推進月間



熱心に研修を受ける年金委員

今月は国民年金の普及推進月間です。市国民年金課では、この期間中、市民の皆さんに国民年金を理解していただこうと、各種の行事を行なっています。その一つとして、年金委員を対象に、第一回研修会を本庁、各地区事務所で開きました。研修会の結果、国民年金はまだまだ理解されていないことが分かりました。研修会で出された質問は次のとおりです。

〈問い〉国民年金の加入者が厚生年金に加入した場合は？

〈答え〉国民年金の納入期間と厚生年金の期間を通算して、二十五年になると満六十五歳から通算老齢年金が支給されます。ただし厚生年金から脱退手当て金をもらった場合は、その期間は通算期間から除かれます。

〈問い〉今から保険料を納入しても、満六十歳までに法律で決められた期間納入することができません。この場合はどうなるのか？

〈答え〉国民年金が受けられるように、さかのぼって納入してもらいます。この場合保険料は、四百五十円であり、さかのぼって納入できる期限は、昭和四十七年六月三十日までです。

〈加算年金に加入を〉

左の表は定額保険料だけの場合と、月額三百五十円多く掛けた場合を比較した表です。

〈定額と加算年金の比較〉

納入年数	定額だけの年金	加算された年金
25年	96,000円	150,000円
30年	115,000円	180,000円
40年	153,600円	240,000円

堀前六 潟見ビル四階 電話(28)一七二二～一三番