フィギュアを勧める

近藤　圓（会社役員）

四ツ屋町1　62歳

白銀の山野を猛スピードですべり降りるスキーの爽快さはいうまでもない。重装備で遠くへ出かけ、長時間リフトの順番を待つ必要もなく、ご私が体験している歓びを共に味わく手軽に安直に銀盤上をスイスイっていただきたいという願いでとかくこよすべれるのが新潟市っぱいである。

におけるアイススケートの妙味であろう。

先年燕でとったスキー一級の腕前も、実年と共にいささかおっくうになって、昨年秋スケートに切りかえてみた。すいぶん様々のスポーツを手がけて来た私も、まだこんな面白く楽しい、しかも老人にもできるスポーツがあったとは驚きであった。何よりも私を喜ばせたのは勤め帰りにちょっと一、二時間、ふだん着のままやれるし、動きに油引きは必要なく、その日の体の調子に応じて強弱緩急思いのままに、無理せず楽しめるということであった。そしてもう一つ、私をとりこにしたのは、フイギュアはその枝（種目）が実に多く、それをただこなすだけでなく、少しでも優雅にやろうというところに、日々の努力とそれに伴う無限の歓びが湧き起ってくることであった。

有難いことにリンクには指導員や先輩がおって、コンパルソリー（図形）もフリースケーティングも初歩から親切に教えてくださるので、私も一シーズンで日本スケート連盟の公式バッヂテスト初級に合格出来た。私は老若男女を問わず市民の皆さんに、何とかこの無限の歓びを湧き起ってくることであった。

ウインタースポーツと言えばスキーとスケートをあげることができます。雄大な白銀の世界にはスキーの醍醐味は笹口に立派なアイスリンクがあり、気軽に利用することができます。一度経験された方なら分かれることはできないでしょう。しかし新潟市からスキーに出かけると、一泊以上を覚悟せねばならず、ある程度の決心と金銭が必要です。

一方スケートはと言うと、市内中途半端な状態でした。そんなあるリンク内に軽快な音楽が流れ、親子づれで楽しそうにフォークダンスをやっているのでした。もちろんスケート靴をはいて氷上で踊るフォークダンスを踊ってみませんか。

アイスフォークダンスは？

遠藤　正（学生）

営所通二　21歳

固く、ころび方によっては大変痛いこと。水がしみて冷たいことなどが原因のようです。

私は中学時代からスケートを始め、今では後ろ向きに滑れるくらい上達しました。しかし将来シャネット・リンみたいになるでもなし、体格も頑丈ではないのでアイスホッケーの選手になるでもなく、だがずい滑れるのではないかと思うのです。私は12月から入会しました。みなさんもご一緒に氷上で踊ってみませんか。

ころんだ時、雪とは違って氷はのですから、ジェンカもマイムマイムをそんなにとんだり足をあげたりすることはできません。しかし本当にみんな楽しそうにやっていました。よく滑り初めの頃は、今に転ぶんじゃないか」と体をこわばらせて滑っている人が多いのですが、アイスフォークダンスから始めれば、楽しく、恐怖感もいつの間にか滑れるのではないかと思うのです。私は12月から入会しました。みなさんもご一緒に氷上で踊ってみませんか。もちろん。

家族で相撲を

坂井シズコ

寺尾　26歳

中学、高校と体操部に籍を置いて青春時代を過した私は、元来動くのであれば何でも好きな方です。しかし結婚、子供ができ、家事育児に明け暮れとなると、スポーツを守って夫と相談の結果、スバリ、"相撲"とあいなった次第なのです。初めは「相撲？」と言ってた私も、これしかないと悟ると案外相互扶助、規則というものを覚えていくものです。夕食後、居る時は夫も加わって、スポーツの開始です。まずこたつを部屋の隅っこに寄せて空間作り、準備O横、今日から相撲はいかが？

ピ体操をしてみましたけれども円満に一役とも思っています。本当は、動きざかりの子供二人と夫の時は、お父さんガンバレ、お母さんガンバレの声援「大御所」の父の声。短い時間で精一杯体が動かせて、どこでも出来、道具もいらずの相撲は、今や家庭にとり込もりがちな「ママさん子供のスポーツ教室」が身近にあって、大勢で集まり、そこから学べたらいいのですが…これらの寒風もなんのその、そのせいか気管支炎で脳まされていた長女もすっかり風邪と縁が切れたようです。

K℃で東一西一の呼びだしがかかります。子供たちもイキイキ、私と

温水プールで水泳を

大滝礼子（主婦）

大形本町　39歳

特別冬だけのスポーツではないです。長さは今年あたりから、ぐんぐん長距離を泳ぐようになり、私どもとうていて行けなくなりました。二十五メートルの競泳できいうので、外へ出るようになりました。長男は、すでも、子供たちはまっこびます。自分も楽しく美容にもこの上なしで、一年中やれるスポーツとしてお勧めします。用意するものは水着一枚あればOKです。

少々太っていることなど気にせず、大いに水に親しみましょう。

にとじこもりがちになりますのでるよう特訓中です。それこそそだ暇をみまして土曜、日曜日の午後かの付き合いて、水の中で鬼ごっに行くようにしております。海こ、もぐりっこ、全身運動ですし、

紙上討論　わたしたちの意見

私の勧める冬のスポーツ

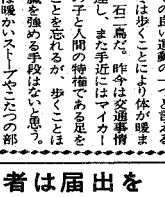
冬でもOKの温水プール水泳教室

次回は紙面の都合により休みます。

歩きましょう

結城正子（主婦）

河渡丁　35歳



器具もいらず、健康な人なら誰でも出来るのが歩くこと、四季をつじになり得ること思う。

通じての良い運動の一つと言えるが、冬は歩くことにより体が暖まって一石二鳥だ。昨今は交通事情も発達し、また手近にはマイカーなどの子と人間の特権である足を使うことを忘れるが、歩くことほど内臓を強める手段はないと思う。冬は暖かいストーブやたつの部屋にひきこもりがちになるが、よほど風雨が強くない限りラックスにセーター、ズック姿で家をスター。目的地は20分程の小学校まやじゅうさい池だ。枯スキやドライフラワー状になった野菜が手みやげになる。や、早足に歩くことが適度のコツ。

また、街に出た時はバス停を一つ手前で降りることにして極力歩く工夫をする。デパートに行ってもエレほど重い手荷物がない限り、エレベーター、エスカレーターを利用せず、階段を利用。老いは足許から始まると言われるが日常なるべく文明の利器に頼らず足をきたえることが平凡なようでよいスポーツになり得ることと思う。

股関節検診

対　象　昭和49年9月生まれ
受　付　午後1時～2時
料　金　400円
持ち物　母子手帳

東保健所会場

月　日	対　象　校　区
12・25	山ノ下、桃山、東山ノ下、下山、曽野木、丸潟
1・10	長嶺、沼垂、女池、鳥屋野、松浜、南浜、太夫浜、太郎代
1・17	大形、木戸、牡丹山
1・24	笹口、上所
1・31	万代、南万代、大潟、丸山、潟川、中野山、山潟、酒屋、割野

西保健所会場

月　日	対　象　校　区
1・7	有明台、浜浦、関屋、鏡潟、白山
1・14	新潟、大畑、礎、豊照、濱、柴、入舟
1・21	青山、小針、真砂、五十嵐、新通
1・28	内野、小瀬、笠木、木山、赤塚

3歳児検診

対　象　昭和46年7月生まれ
受　付　午後1時～2時半
持ち物　母子手帳

東保健所会場

月　日	対　象　校　区
1・9	東山ノ下、万代、南万代
1・16	長嶺、牡丹山、中野山、山潟
1・23	笹口、大形、曽野木、丸潟、木戸、割野、酒屋
1・29	上所、鳥屋野、女池
1・30	丸山、大潟、松浜、下山、潟川、山ノ下、沼垂、桃山、太郎代、太夫浜、南浜

西保健所会場

月　日	対　象　校　区
1・17	有明、浜浦、関屋、鏡潟、白山、新潟、礎
1・24	真砂、新通、五十嵐、青山、小針
1・31	内野、笠木、赤塚、柴、入舟、小瀬、木山、大畑、濱、豊照

離乳食講習会

日　時　12月26日（木）午後1時半から
会　場　西保健所　栄養指導室
内　容　離乳の正しい進め方
　　離乳期に与える食品の調理法
　　離乳食製品（市販品）の使い方
　　保健婦による育児指導
母子手帳をご持参ください。

むし歯予防にフッ素塗布を

フッ素を歯に塗布すると歯の無機質である隣酸カルシウムに反応してむし歯を予防します。永久歯が完成するまで半年に1回ずつフッ素塗布をくり返すのが理想です。

塗布日　毎週木曜日午後1時～2時半
料　金　300円
申　込　西保健所母子係

愛の献血を

献血については、市民総ぐるみの助けあいを進めています。

冬場になりますと、気象条件などから血液が不足します。

年末年始でも血液は必要です。

安心して、お正月を迎えられるようみんなで献血しましょう。

▶日　時　12月26日（木）
　午前9時半から午後4時まで
▶場　所　濁原町　東総合庁舎
　（受付　4階第1会議室）

安産教室

▶会場　東保健所　4階講堂
▶開催日時と資格（先着50人）

	月　日	時　間	参加資格
1回目	1月20日	午後1時半～4時	妊娠6～7ヶ月
2回目	3月24日	午後1時半～4時	妊娠8～9ヶ月（1回目参加者）

11月1日に1回目を受講された方は、1月27日に2回目を開きますので忘れずにお出かけください。

▶内　容　映画、安産体操の知識と実習
　家族計画とは、質疑応答ほか
▶持ち物　母子手帳、筆記用具、体操できる服装
▶申　込　電話で東保健所母子係へ（☎41－4111番 内線259～261番）

医療従事者は届出を

▶対象　医師、歯科医師、薬剤師（未従事者も含む）歯科衛生士、歯科技工士（業務従事者のみ）保健婦助産婦、看護婦、准看護婦（業務従事者のみ）
▶調査時　昭和49年12月31日現在
▶提出期限　昭和50年1月15日
▶提出先　医師、歯科医師、薬剤師は、住所地の保健所。歯科衛生士、歯科技工士、保健婦、助産婦、看護婦、准看護婦は就業地の保健所

なお、詳しくは、東・西保健所総務課庶務係まで、お問合わせください。