家庭園芸

〝秋ダイコンのタネまき〟

夏の暑さのまだきびしい時期に、もう秋まきの野菜作りに出発せねばなりません。一般に秋まきの野菜は冷涼な気候を好むもので、は種から生育期間中は暑過ぎない、適温のもとで過ごせば理想的ですが、雪国では秋が短く、急に温度が下がり、生育の後期には生長がすみません。収量を期待しようとすれば、どうしてもタネまきという出発を早めねばならず、そうすると、不適当な環境下で生育の前期を過ごさねばならぬということになります。こういうことを考えて作付けにかかりましょう。

ダイコンは今月の中旬から下旬頃にタネをまきますが、早まきほど、病虫害やいろいろの障害をうけやすく、おそまきになると、肥大がおちます。また、ハクサイなども同じことがいえます。家庭菜園では、安全な作り方ということをねらって、多少収量を犠牲にしても、おそまきにした方がよい結果になります。八月二十日すぎに、は種期をもってゆき、早生の品種を使ってゆきます。タネまきから幼苗期までは、乾燥しないよう灌水などに注意します。

ご相談は園芸センター(☎86—1034)へ。月曜日は休園です。(月曜が祝日のときは火曜日休園)

昭和55年度第Ⅱ期 水泳教室始まります 西海岸と鳥屋野プールで

五十五年度第二期の水泳教室が九月下旬から初まります。あなたも参加しませんか。

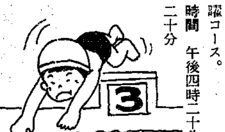
期間 西海岸プール…九月二十四日～十二月十六日、鳥屋野プール…九月二十四日～十二月十五日

婦人教室

水慣れから、クロールと背泳を二十五㍍泳げるよう、週一回、計十回指導します。
対象 全く泳げない女性
定員 各百二十人
コース 四コースから一コース選択。**西海岸**…火、水、木、金曜コース。**鳥屋野**…月、火、水、金曜コース。
時間 午後一時半～二時半

初心者教室

水慣れから、クロールと背泳を二十五㍍泳げるよう、週二回、計二十回指導します。
対象 全く泳げない小学校四～六年生。(今までに受講した人は除く)
定員 各百人(高学年優先)
コース 二コースから一コース選択。**西海岸**…火・木曜コース、水・金曜コース。**鳥屋野**…月・水曜コース、火・金曜コース。
時間 午後四時二十分～五時二十分



泳法教室

四泳法で正しく泳ぐことをめざし、クロールと背泳を五十㍍以上泳げる泳力をつける。週一回、計十回指導。
対象 クロールで二十五㍍以上泳ぐことができ、指導内容習得に無理のない児童
定員 各二百名(資格テストにより選考)
コース 四コースから一コース選択。**西海岸**…火、水、木、金曜コース。**鳥屋野**…月、火、水、金曜コース。
時間 午後五時半～六時半
資格テスト 八月二十九日午前九時半～。**持参品**…水着、水泳帽子、タオル
※申し込み者は必ず受験すること。受験しない人は受講しないものとみなします。

◇　◇　◇

申し込み 八月十六日(当日消印有効)までに、記入例にならい、希望するプールの「水泳教室係」へ※両プールへの重複申し込みはできません。
◆西海岸プール 〒951 関屋1の32 ☎67—六八五八
◆鳥屋野プール 〒950 神道寺310の1 ☎47—四六〇〇

はがき記入例

返信(表)
受講者の住所、氏名、郵便番号
※受講者が児童の場合は保護者の氏名も記入してください。

往信(裏)
①教室名 曜日コース
②受講者氏名 性別
③生年月日
④郵便番号 住所 TEL
⑤学校名
⑥保護者氏名

安眠のための寝具

人生の三分の一は睡眠時間 適切な寝具で充分な睡眠を得ることが、健康維持に重要なことはよく知られています。最近は子供や大人に、背骨の異常が増して、頭痛、肩こり、目まい、不眠症—などの症状を訴える人が多くなりました。

よい寝具の条件は 保温、吸湿、寝姿勢、クッション性、枕の高さと材質、かけ布団の重さなどが重要で、なかでもクッション性は寝具の生命といわれています。

敷布団 柔らかすぎるものより、むしろかたいものほど安眠状態が得られたという実験結果があります。敷布団は身体に接する面を柔らかく、その下はかなりかたいほうがよく、横から見て肩と腰が落ち込まない状態が最適です。マットレス使用の場合、かたいマットレスを使い、上に吸湿性のよい木綿わたの敷布団を敷きましょう。敷布団の幅と長さは、幅は背幅の二・五～三倍、長さは身長プラス三十㌢。

かけ布団 重過ぎると圧迫感と寝返りがしにくいことで安眠できません。軽くて保温性に優れていることが条件で、羽根布団、羊毛布団、合繊わた布団などがよく、中でも合繊わたは衛生的で経済的です。かけ布団は薄手のものを何枚も重ねると保温性があります。

睡眠中にコップ一枚の水分 日に干したり風を通して湿気を除きましょう。日中不在などで無理な人などには布団乾燥機が便利です。

「山の家」でさつまいも掘り ～津川山の家～

東蒲原郡津川町にある「山の家」は、今、夏休みのキャンプなどで大賑わいです。

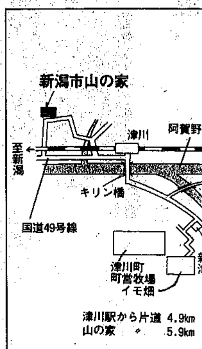
「山の家」は廃校になった津川町立清川小学校を改造したもので、阿賀野川の清流を前に、キリン山、諏訪峠に囲まれたすばらしい環境の中にあります。

設備は、宿泊室(十四畳四室、二十一畳四室)食堂、浴室、体育館などがあり、キャンプや合宿、またハイキングの足場にと、多くの利用者があります。

この「山の家」のある津川町では、秋のハイキングにとさつまいも約一万本を植えました。九月初旬から十月初旬が取り入れ時期で、一本の株からは、三～五コのさつまいもが収穫できます。(一株五十円)

実りの秋の一日、空気のきれいな山の家で、さつまいも掘りのハイキングを楽しみませんか。

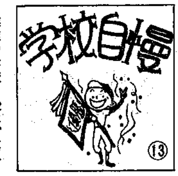
問い合わせ・申し込み 市体育課(☎67—一八二二)または市津川山の家(☎〇二五四九—2—二〇〇四)へ



沼垂まつり復活 15日～17日まで

名物〝押し合い灯篭〟を中心とする〝沼垂まつり〟が最近、復活してきました。新発田藩政時代から続く古い伝統があり地域では新潟まつりに次ぐふるさとのまつりにしたいと張り切っています。八月十五日から十七日までで初日は大民謡流し、十六日は〝みこし〟の行列、そして同夜七時から〝けんか灯篭〟といわれる押し合い灯篭行列が続きます。十七日は奉納少年剣道試合、カラオケ大会などがあります。

〝沼垂もん〟の意気を見せる押し合い灯篭(昨年)



サッカーで全国大会へ ～内野小学校～

僕達の学校自慢は、第一に朝マラソンをやっていることです。全校で五～十周ぐらい走っています。朝のマラソンは、暑くもなく、とても気持ちがいいので、みんなはりきってがんばっています。そしてはつらつとした気持ちで授業にとりくんでいます。

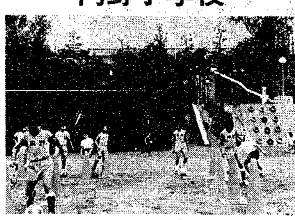
第二に、サッカー部のことです。内野小のサッカー部は、去年、新潟県代表で全国大会へ行ってきました。今年も大きな期待がよせられています。

また、トコバ部(トランペット、鼓隊、バトン)も伝統があり、いろいろなパレードにひっぱりだこです。

第三に、校庭の桜が、春になるとグランドいっぱいに咲きそろい、それはそれはみごとです。この桜は、内野小学校の校章にもなっています。

鈴木雪也(六年)

メモ 五十嵐二の町、明治六年創立、児童数千七十六人、藤吉秀雄校長



サッカーの練習にはげむ内野小の児童

万代婦人コーラス〟会員募集

日時 毎週月曜日午後7時～9時
会場 宮浦中学校第2音楽室
指導者 坂井情二
会費 月700円
申し込み 安部(☎44—0931)へ

〝いしぶみ(川柳)〟会員募集

日時 毎月第4土曜日午後1時半から
会場 石山地区公民館
問い合わせ 和田ミセ子(☎76—0279)へ

〝社交ダンス愛好会〟会員募集

日時 毎月第1・2・3土曜日午後6時半～8時半
会場 中央公民館
対象 中級者60人
会費 3,000円(4カ月分)
問い合わせ 志賀(☎62—2813)※午後7時～8時
申し込み 8月30日に直接会場へ

坂井輪地区老人クラブ連合会 親善スポーツ大会

坂井輪地区のお年寄りの皆さん、お誘い合わせてご参加ください。ご家族の応援もお願いします。
日時 8月31日午前9時半～午後3時
会場 坂井輪中学校グランド
種目 女子30m、男子50m、紅白玉入れ、大玉送り、地区対抗リレー、スプーンレース、縁結びの紙(男女ペア競技)、民踊
※幼児レースもあります。
問い合わせ 所属する老人クラブ連合会長へ

〝新潟美術クラブ(油絵)〟会員募集

日時 毎週月曜日午前10時～正午
会場 中央公民館
会費 月2,500円(含教材費)
問い合わせ 磯部(☎66—2497)

中国語入門講座

期間 9月5日～3月27日(毎週金曜日)
時間 午後7時～9時
会場 坂井輪地区公民館
講師 曲奇(ハルピン市からの語学研修生として新潟市に滞在中)、刈田正平氏
定員 50人(先着順)
テキスト代 1,500円、運営費月300円
申し込み 8月31日までに電話で坂井輪地区公民館(☎69—2043)へ

LOVE坂井輪 盆踊りフェスティバル

日時 8月18・19日午後7時～9時。19日は仮装大会もあります。※雨天の際は20日まで順延。
会場 ジャスコL第2駐車場(東青山)
申し込み 仮装大会に限り、8月15日までに坂井輪地区公民館(☎69—2043)へ

近松一雄油絵個展

期間 8月13日～19日
会場 大和デパート6階ギャラリー
四季の万代橋風景を主題に〝新潟の名勝〟を加えて作品を展示します。

新潟おやこ劇場

◇高学年例会
日時 8月18日午後6時半～8時40分
内容 怪談「牡丹燈籠」
◇低学年例会
日時 8月28日午後2時～3時50分(1回目)、午後6時半～8時20分(2回目)
内容 「うぬぼれうさぎ」「3びきの子ぶた」

◇　◇　◇

会場 市公会堂
入場料 2,000円(会員以外の人)
問い合わせ 新潟おやこ劇場(☎24—8543)