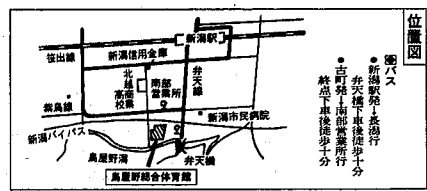


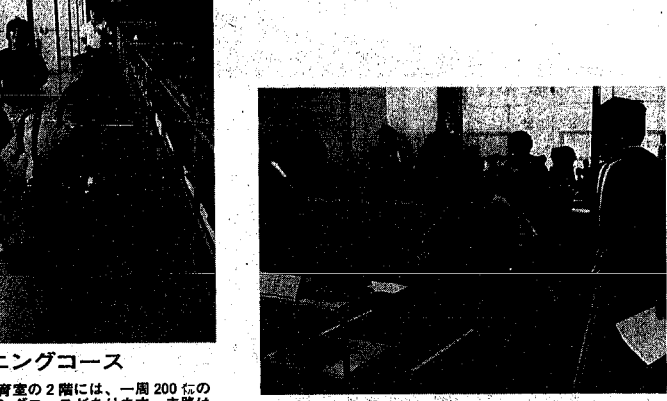
# 鳥屋野総合体育館オープン 体力づくりには ぜひどうぞ

鳥屋野総合体育館の体育館が十月一日オープンしました。十日には記念行事として全館無料開放を行い、五千人の市民でにぎわいました。体育館は、大体育室、いつでも個人利用できる中体育室、男女トイレ、更衣室、親子健康体操室、体力相談室等があり、市民の皆さんが気軽に利用できるようになっていきます。

利用案内  
利用時間 平日 午前九時～午後九時、日曜祝日 午前九時～午後五時  
休館日 木曜日、十二月二十九日  
料金(個人利用) 大人百円、小人五十円  
問い合わせ 鳥屋野総合体育館(☎4144600)へ、団体利用の申し込みも体育館へ。



## 大体育室



## ランニングコース

大体育室の2階には、一周200mのランニングコースがあります。走路は二重クッションになっており、ひざや足首を床の衝撃から守ってくれます。

## 体力相談室

背筋力、握力、垂直上り、反復横とび、立位体前屈など、あなたの体力がたどころにデジタルで表示され、あなたにあったトレーニング方法を館員がアドバイスします。



## 親子健康体操室

この部屋は幼児のための遊びの広場。部屋一杯にカーペットが敷き詰められ、大型の積木、飛び箱、大玉、ビニールのトンネル、つり輪など幼児の喜ぶ遊具がいっぱいあります。

## 男子トレーニング室

この部屋の目玉はなんと言っても「エアロビクス」です。この器具をめぐりひとひと回ります。音から足までの筋力が鍛えられます。また女子トレーニング室には、美容や健康に良い器具がそろっています。



### 新潟県最低賃金の改正

1日 = 2,896円 (時間給の労働者は、1時間 362円)  
効力発生日 10月12日から  
詳しくは、労働基準監督署 (☎66-3131) へ

### 新潟大学医学祭

会場 新潟大学医学部  
シンポジウム「障害者の社会参加を考える」  
11月1日午後2時～4時  
講師 佐藤豊、酒井昭平、明前寿一、西山昇、室橋一則、田中謙三の各氏  
市民向け医学講演会  
☑「心筋梗塞症」(講師 小沢武文氏)  
☑「脳卒中の手術」(講師 田中隆一氏)  
☑「胃がんのおはなし」(講師 曾我淳氏)  
日時 10月31日午後2時～  
日時 10月31日午後3時～  
日時 11月1日午後1時～

### 第1回新潟女子9人制バレーボール大会

#### 新潟市優勝大会

日時 11月8日  
会場 鳥屋野総合体育館  
参加料 1チーム2,000円  
申し込み 10月31日までに所定用紙(体育課備え付け)に記入し、池田謙也(〒951 一番通3-1市陸上競技場内)へ代表者会議と組合せ抽選会 11月2日午後6時～、市陸上競技場会議室

### 洋ラン講座

テーマ 秋から冬にかけての管理  
日時 10月28日午後1時15分～3時15分  
会場 市国芸センター研修室  
講師 山口邦彦(市国芸商協会員)  
定員 50人(先着順)  
申し込み 電話で市国芸センター講習会係(☎86-1034)へ、受け付けは今日から。

### 酒の上手な飲み方とあなたの健康を守るつどい

日時 11月1日午後1時半～4時  
会場 東総合庁舎4階ホール  
内容 講演会…「酒と家庭」(前コロナ白岩の里所長・花積正夫氏)、「アルコール中毒について」(河渡病院長・難波政雄氏)、体験発表…「酒害を克服したようご」

### 電話加入権の公売

日時 10月28日午前10時  
会場 市国民健康保険課(本庁2階)  
問い合わせ 国民健康保険課(☎28-1000)へ ※買受代金は午後1時までに現金で納付。電話局で行う権利移転手続きのときは住民票と印鑑が必要です。

### 公益質舗の質流れ品公売

日時 11月3日、一般競争入札は午前9時～正午、セリ売りは午後1時から  
会場 芳原保育園(沼垂東5)  
公売品 カセット、テレビ、時計、指輪など約300点

### 成人病食事相談

日時 10月27日午前9時～11時  
会場 西保健所  
申し込み 電話で西保健所へ

### 遺伝相談

日時 11月5・26日午後1時～2時半  
会場 西保健所  
相談担当 新潟大学医師(個別相談)  
申し込み 電話で西保健所へ

### 医師による健康相談

日時 10月28日午後1時半～3時  
会場 北地区保健センター

### 献血車「ゆうあい号」

月日	時間	会場
10-25	午前10時～午後3時	石山地区センター前
10-26	午前10時～午後4時	ダイエー新潟店前
10-28	午前10時～午後3時	新潟調理師学校(寄町町)
10-31	午前10時～午後4時	清水フードセンター駐車場

※正午から午後1時まで受け付け休み

### 職業訓練展

会場 新潟三越7階催し場  
日時 10月28日午前10時～午後5時  
内容 職業訓練実施内容を写真、パネルで紹介。実習作品・教材などの展示(即売)  
日時 10月29日午前10時～午後3時  
品目 金属、木工、繊維製品など

## 妊娠中にかかりやすい病気の予防と食事講習会

日時 11月2日午後1時半～3時半  
会場 西保健所  
内容 妊娠と貧血・妊娠中毒症について(医師の話)、調理の実演みなから試食、妊婦一般相談  
持参品 母子手帳、筆記用具  
申し込み 電話で西保健所へ。先着25人

## 血圧の高い人の生活と食事講習会

内容 医師・保健婦等の話、調理実演、試食、みそ汁の塩分測定  
持参品 筆記用具、みそ汁牛乳びん半分くらい(測定希望者)  
(鳥屋野農業同組合会場)  
日時 10月29日午後1時半～3時半  
問い合わせ 東保健所へ  
(坂井輪地区公民館会場)  
日時 10月26日午後1時半～4時  
問い合わせ 西保健所へ

## 健康づくりうす味料理普及講習会

日時 10月28日午前10時～正午  
会場 石山地区公民館  
内容 健康づくりのためのバランスのとれた食事の話、うす味でおいしい料理の調理実演、試食と質問  
※講習費無料、受講者にテキスト進呈