健康づくりは自分の手で

「とやの婦人協議会」が体育館でトレーニング

"笑顔で汗して健康づくりを"と「とやの婦人協議会」の呼び掛けで、去る七月六日鳥屋野総合体育館で鳥屋野地区の主婦四十人が参加して健康体操の手ほどきをうけました。同協議会では主婦の健康づくりのために今後も継続してこの催しを重ね、今秋には主婦対象の運動会を計画しています。

「大きく伸びて」健康体操の指導をうけました

秋には運動会を計画

同協議会のこの自主的取り組みは、去る五月鳥屋野地区婦人市政懇談会で、同協議会役員の突然の死をキッカケに「主婦の健康管理」について話し合いが行われました。

その後、このことで私たちの出来ることは何かと話し合われ、その結果具体化したものです。

当日参加者のほとんどが鳥屋野総合体育館は初めての利用。最初に同館中谷指導員から保健体育の講義をうけ、主婦たちは二、三十年前の女学生に戻り神妙な面持ちで聞きいっていました。同指導員の「三十五歳を過ぎると急激に老化が進む」にハッとした表情が主婦たちの間でみられ、健康づくりに「体を動かす」ことが欠かせないことをしみじみ感じとっていた様子でした。

肩コリのほぐし方など軽い健康体操の指導をうけ、額に汗して疲れた様子の皆さん。でも久し振りに体を動かしたせいか笑顔でヤレヤレ。

これからは毎月二回体育館を利用してトレーニングを重ね、十月には同協議会主催で主婦対象の運動会を計画しています。

だれでもトレーニングが必要ということは分かっていても実際行動に移せない、その理由を**小野君子**さん(鳥屋野)は「今さらこの年で、という気恥かしさが私にもあった。でも参加してよかった。これからも続けます」と語ってくれました。

夏の交通事故防止運動(7/21〜8/20)

夏休みを迎える子供に重点

七月二十一日から八月二十日までの一カ月間、夏休み中の子供の交通事故防止に重点を置き「夏の交通事故防止運動」が展開されます。

新潟市内の交通事故は、今年に入って多発し、七月十一日現在、件数七百九十五件(昨年同期七百一件)、死者十八人(同十人)、傷者九百七十四人(同八百七十一人)。新潟県内での交通事故が減少する中で、市内の事故が増加している状態です。

今回の運動の重点は、①子供と老人の交通事故防止②交通三悪など無謀運転の防止③自転車の安全利用の促進④自動二輪車・原動機付自転車の交通事故防止⑤暴走族の追放⑥シートベルト・ヘルメット着用の推進—の六点。特に、夏休みを迎えた子供たちの交通事故防止に力を入れて運動を展開します。

ストップマークに注意

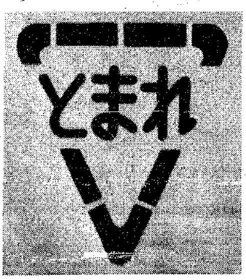
子供の交通事故は、毎年夏になると多くなります。昨年は、七・八月だけで、一年間の子供の事故件数の二六・五%を占めました。事故原因のほとんどは、「とびだし」と「一時不停止」。

これを防ぐため、住宅街・公園・商店の周辺道路など、危険度の高い場所を対象に、市内全小学校区にわたって、ストップマーク(=**写真**=)を設置します。

また、公園や遊園地で、子供やお母さんたちを対象に「林間交通教室」を開き、交通マナーを指導します。

一方、ドライバーに対しては、交通量の多い幹線で「交通安全指導所」を開設し、安全運転を呼びかけます。

夏は暑さのため注意力が鈍りがち。一人ひとりが交通マナーを守って、交通事故防止に努めましょう。



ストップマークは危険の印

県の持家住宅緊急対策事業資金のご利用を

県では、持家促進と木材関連業界の振興を図るため、木造住宅の新築資金を貸し付けていますのでご利用下さい。

貸し付けの条件　次の条件のすべてに該当する人は貸し付けを受けられます。

一、県内に自ら居住するための木造の住宅を新築(購入は含まない)しようとする人

一、資金の貸し付けを受けなければ住宅を新築できない人で、前年一年間の収入金額または所得金額が次の額以下の人　◎給与所得のみの人…収入金額七百万円　◎その他の人…所得金額五百二十五万円

一、住宅金融公庫の五十七年度第二回個人住宅資金の融資を受けて木造の住宅を新築する人

貸し付け内容

貸付限度額…一戸当たり四百万円

利率および償還期間

◎木造百三十五平方㍍以下、年四・五%、十五年以内

◎木造百三十五平方㍍を超えるもの年六・〇%、十年以内

受付期間　七月三十一日まで

申込書の頒布・受け付け　最寄りの取扱金融機関

問い合わせ　県建築住宅課(☎24—三八〇三)へ

〈重要文化財〉新潟県政記念館へどうぞ!

場所　一番堀通三—三(白山公園隣り)

開館時間　午前九時〜午後四時半※月曜日、祝日、年末・年始は休館日です

展示内容　新潟県の移り変わり、信濃川治水と大河津分水ほか　(入場無料)

農薬の空中散布にご注意

7月25・26日、内野・赤塚・中野小屋で

七月二十五・二十六日に、内野、赤塚、中野小屋地区の水田で、ヘリコプターによる農薬の空中散布を行います。

散布時間は午前五時ころから九時ころまでです。また、雨天や風の強い日は順延となります。

散布時は、次の点にご注意下さい。

○窓を閉め、散布区域内には入らないように。

○洗濯物は外に出さない。

○井戸や養魚池はビニールなどで覆う。

大輪朝顔展示会

日時　八月四日〜八日午前八時半〜十一時

場所　白山神社境内

※八日午前八時半〜「朝顔のつくり方教室」受講生を対象に、展示会場にて"鑑賞と懇談会"を開きます。

問い合わせ　新潟大輪朝顔会(☎23—三一八一)へ

原爆記録映画「予言」を見る集い

母の立場で、父の立場であなたも被爆の記録をご覧下さい。※上映後、小川藤子さんのお話しがあります。

日時　七月二十四日午後二時〜三時半

会場　石山地区公民館

みんなの広場

老人に座席を

匿名希望(関屋松波町・43歳)

最近バスに乗りますと、感じることがあります。

夕方四時ころバスに乗りますと女子高校生の学校帰りに出会うのですが、先日もある停留所で二人のおばあちゃんと一緒にバスに乗り込んだのです。

座席には女子高校生がずらりと座っていました。だれ一人として立って席を譲る人もなく夢中になって話し合っています。

私はじっとその子供らを見つめておりましたが、二人のご老人はバスが揺れるたびにヨロヨロしておられました。私は「替わってあげて」と言いたかったのですが、その勇気もなく、そうこうしている内に、シルバーシートの中年の婦人が席を譲って下さり、ほっとしました。

また、朝八時ころの通勤バスに乗った時も、若いOLらしき人がきれいに着飾りシルバーシートにすまして座っていました。相変わらず老人が乗られても知らん顔です。

「そんな気持ちで会社に出勤して満足な仕事ができるのかしら」と、その時私は意地悪く思ってしまいました。

どうぞ、若い女性の方、あなた方も疲れておられる時もあるでしょうけれど、市内のバスの短い時間くらい、進んで老人に席を譲るくらいの温かい気持ちを持ってほしいものとつくづく感じております。

◇　◇　◇

「みんなの広場」では、あなたの意見、随想、市への提言、要望、質問—などを募集しています。どしどしご応募下さい。

応募方法　六百字以内にまとめ、住所、氏名(紙上匿名も可)、年齢、連絡先電話番号を記入し、市広報課「みんなの広場」係(〒951西堀通六—八六六)へお送り下さい。※採用分には薄謝を進呈。原稿は添削することもあります。

血圧の高い人の

生活と食事講習会

持参品(各会場共通)　筆記用具、みそ汁の塩分テストを希望する方は汁のみ牛乳びん半分位(100cc)お持ち下さい。

◉北部公民館会場(稲荷町)

日時　7月20日午後1時半〜4時

内容　医師による"血圧の話"、うす味料理の試食、日常生活の注意など

問い合わせ　西保健所へ

◇　◇　◇

問い合わせ　東保健所へ

内容　血圧とは、食事の話、試食と相談

◉北山公会堂会場(北山)

日時　7月22日午後1時半〜3時半

◉中地区事務所会場

日時　7月23日午後1時半〜3時半

成人病食事相談

日時　7月27日午前9時〜11時

会場　東保健所

申し込み　電話で東保健所へ

山の下地区・育児相談

日時　7月21日午後1時半〜3時

会場　中地区公民館2階

対象　山の下地区在住の生後4〜5カ月の第一子をお持ちのお母さん

持参品　母子手帳

育児講習会

日時　7月23日午後零時半から受け付け

会場　鳥屋野地区保健センター

対象　鳥屋野地区在住の生後6〜7カ月の第一子とお母さん20組

持参品　母子手帳

申し込み　鳥屋野地区保健センターへ

離乳食講習会

対象　生後4カ月に達した赤ちゃんをお持ちのお母さん

持参品　母子手帳、おやつ、ミルク

◉東保健所会場

日時　7月21日午後1時〜3時半

◉西保健所会場

日時　7月22日午前10時〜午後零時半
(当日は午前9時半〜受け付け)

健康づくりうす味料理講習会

日時　7月22日午前10時〜午後零時半

会場　中央公民館

内容　食生活の見直しと食事づくりのポイント、調理実習、試食など※みそ汁の塩分テストを希望する方は汁のみ牛乳びん半分位(100cc)お持ち下さい。

問い合わせ　西保健所へ

保健所・保健センター電話案内

東保健所	☎41−4111
西保健所	☎66−5171
石山地区保健センター	☎86−4450
鳥屋野地区保健センター	☎85−2373
北地区保健センター	☎59−7332
西地区保健センター	☎62−3405
坂井輪地区保健センター	☎60−3255

乳幼児のむし歯予防教室

日時　7月30日午後1時半〜

会場　石山地区保健センター

対象　6カ月〜2歳未満児30人

内容　歯科医師の講演、検診、歯みがき指導など

持参品　母子手帳、子供用歯ブラシ

申し込み　石山地区保健センターへ