



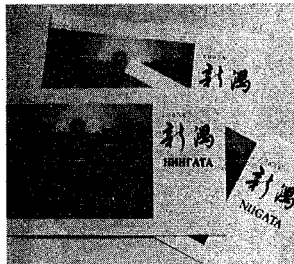
“冬囲い”

また、雪による害の折れは、雪の重みによらぬ場合も多くなりますが、春先融雪時に埋もれた枝が引張られて折れる場合が多いため、枝まどめに注意して囲いましょう。キョウチクトウ、モクセキ、サンゴジュ、モクセキ、そしてユズなど、寒さにならされたものは、ある程度抵抗力がありますが、挿え付け年数の浅いものは寒害を受けやすいので、とくに北風の吹きつける側は、ワラ、コモシロなどの材料で防寒をすることが大切です。

(園芸センター)

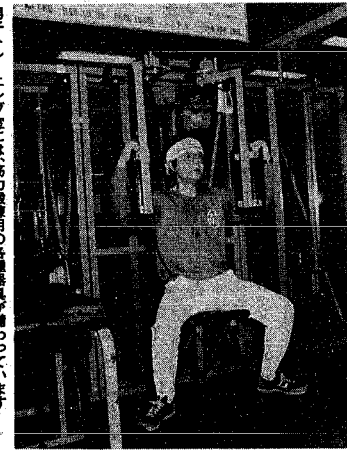
外国向けの年賀カードをどうぞ

新潟ガゼルベネチアン委員会、ましておめでと、がそれぞれ新潟・ハロフスタ友好市民委員会、新潟ハルビニ友好市民委員会、近松一雄さんの日までに新潟国際友好協会、作品万代橋の朝明けを年賀カードとして市民の皆さんにお分けします。カードにはあけ



三好マシ子(電話三階)へお申し込み下さい。英語版、ロシア語版、中国語版いずれも一部百二十円です。引き渡しは十一月三十日から国際友好会館で、代金と引き換えです。

冬に向かって体を鍛えよう



鳥屋野総合体育館

男子トレーニング室には筋力鍛錬用の各種器具が備わっています。

木枯らしの吹く季節となり、お夜更も凍り、家に閉じこもりがちになります。鳥屋野総合体育館は、その名のとおり室内スポーツならほとんど何でもできる施設で、年間四十三万人の市民がここの訪れています。一人ではおっくうだと思われ、お父さんお母さん、お友達も同士でどうぞ。一人に悩んでいた人もトレーニング効果が上がることもあります。健康の維持増進に、いい汗を流してみませんか。

（トレーニング室）
基礎体力づくり、美容、肥満対策、ストレス解消に最適です。夜眠れないほどの腰痛に悩んでいた人もトレーニングでほとんど治ったという例もありません。最初から無理は禁物。指導員に何なりとご相談下さい。利用時間 平日：午前九時～午後五時 休日：午前九時～午後五時 月曜日と十二月二十九日・一月三日は休館
使用料(一回) 大人：二百円 中学生以下：五十円 コインロッカー代：二十円

（屋内プール）

水泳は、体にとってバランスの良い全身運動です。アキレスけを切った人が本の中で歩行練習を続け、機能回復を早めたという例もありました。夏に比べ冬は、休日でも一日約六百人と利用者が少ないので、ゆったりと泳げます。利用時間 平日：正午～午後七時 日曜日：午前十時～午後五時 月曜日と十二月二十九日・一月三日は休館(お申し込みは、鳥屋野総合体育館(41-1460)へ)



初心者から上級者までいろいろな水泳教室があります

国民年金保険料は年末調整の対象に
今年一月から十月までの間に納めた国民年金保険料は年末調整の際に社会保険料控除の対象になります。サラリーマンの皆さんで、奥さん扶養控除対象、国民年金金加入している場合、忘れずに手続きして下さい。問い合わせ 国民年金課へ

保険料の月額	1年間納めた金額
定額保険料を納めた人 2、3月分 5,830円 4月～60年1月 6,220円	78,860円
付加保険料も納めた人 2、3月分 6,230円 4月～60年1月 6,620円	78,680円

地域の話

沼垂定住二百年



いつも笑い声が絶えない朝市の風景

沼垂の名前が初めて歴史に登場するのが、大化三年(六四七年)の「淳足の櫛」。現在の山の山下下瀬付近にそつたと言われている。その後、沼垂は阿賀野川河口の河口の築化などにより、しかし、阿賀野川や信濃川の河川の築化などにより、何らかの町並みの移転を強いられた。貞享元年(一六八四年)現在地に定着して今年でちょうど二百年を迎えました。地元では、沼垂地区の今後の活性化発展を願い、このほど、定住二百年の記念碑を沼垂四丁目の栗ノ木バイパスわきに建て、記念誌「ぬつたり」を刊行しました。沼垂の中央を南北に貫いて走っている県道新潟港・沼垂線(通称栗ノ木バイパス)は、かつて栗ノ木川が流れ、米や野菜をはじめ、生活物資を積んだ舟が行きか、にぎわいをみせていました。しかし、沼垂地区の人口は年々減っており、十年前と比べ、およそ六千人、千と比べて、沼垂に大勢の人が集まることで有名な、沼垂の数が県下一という蒲原系、毎年六月三十日から七月三日まで開催沼垂水遣いを歌い、けんか灯ろうがぶつかりあう勇壮な沼垂祭、毎年八月十五日から十八日まで開催の朝四時から始まる沼垂の朝市。指定重要文化財などが所蔵されている沼垂三丁目にある法光院の境内には、早期から朝市が立ち、節々たる沼垂舟のやりとりが聞こえます。沼垂の良さを再確認しようという空気が沼垂の町を包んでいます。

朝の四時ごろから九時過ぎまで開いています。一新興と製だけ売って、野(五十二歳)は「もう三十五年も朝市に出ているが、仲間やお客としゃべりこつているだけで楽しい。体の続く限りやりたい」と製をこそうしながら話してくれました。沼垂朝市をとりしきる商和会の副会長(沼垂四十六、六十八歳)は、こう話してくれました。「会ができて二十四年になる。会員数は減ってきているが、日曜日は二百以上のの出店があり、にぎわいを、見せ活気にあふれている。沼垂になくてはならない風物としてずっと続けていきたい。」

園芸センター会場催し物

定員 各50人(先着順)
申し込み 今日、18日から電話で会場へ
□シクラメンなどの鉢花の育て方
日時 11月21日午後1時15分～3時15分
講師 笹川久(県青年農業者)
□洋ラン講座(5回シリーズ)
日時 11月22日午後1時～3時
会場 センターでは今日、18日午後1時～3時まで新潟緑化保全協会会員による「庭作り相談会」を開きます。お気軽にご相談下さい。

市内婦人団体交流会

婦人団体の抱える問題を持ち寄り、共に考え協力して解決の道を探よう。
日時 11月21日午後1時～3時半
会場 中央公民館5階ホール
対象 婦人団体代表者とその会員
連絡先 五十嵐アイ(☎66-9609)へ

楽しい年賀状づくり 木版講習会

日時 11月27日、12月4日、11日午後1時半～3時半(計3回)
会場 坂井輪地区公民館
対象 坂井輪地区在住の成人 先着25人
講師 高島富貴子
持参品 絵の具、画用紙、筆記用具、材料費400円
申し込み 11月19日から電話で会場(☎69-2043)へ

石山地区卓球大会

日時 12月2日午前8時半～午後4時
会場 野山小学校
資格 石山地区の居住者(高校生以下を除く)
種目 個人戦 男子A・B・C 女子A・B 団体戦 男子5人、女子3人で構成...
①混合ダブルス②男子ダブルス③女子シングルス④男子シングルス
※ダブルス出場者はシングルスに出場できません。
参加費 個人戦...200円 団体戦...1,000円
持参品 ラケット※運動のできる服装
申し込み 11月24日までに住所、氏名、電話番号、団体・個人戦とクラス別を明記し、参加費を添えて石山地区公民館(石山1-1-12、☎86-5631)へ
※団体参加は団体名、責任者名を明記して下さい。

表具実技技能教室 障子・ふすまの張り替え

日時 12月1日午後1時～5時
会場 新潟地域職業訓練センター(兼見町2番地、☎71-2535、月曜日は休み)
定員 50人(先着順)
申し込み 11月28日までに電話で会場へ

ペン字・書道・手あみ

受講料 月1,500円(3ヵ月前納、12月から6ヵ月コース)

講座	日	時	会場	定員
ペン字	第1・3回	午後1時～3時	第2総合生活会館(旧福祉センター)	10人
書道	第1・3回	午後10時～正午	第1総合生活会館	20人
手あみ	第1・3回	午後10時～正午	第1総合生活会館	20人