家庭園芸　カボチャの鉢作り

カボチャには日本種と西洋種があります。種まきは、比較的低温（十四度以上）でも発芽するので、なるべく早くまきます。五月に日本種をまくと花がつきにくく、つるの上のほうに着花します。日本種は移植に強いので箱、鉢で育苗し、本葉五〜六枚で定植します。西洋種は移植に弱いので直まきがよいでしょう。苗を購入するときは健苗を選びます。

仕立て方は、西洋種と日本種により異なります。西洋種は親づる一果取りを原則とします。ただし子づる（本葉下から三〜四節目より）二本を伸ばし、その一本に予備果を一個つけておくと安全でしょう。親づるは十〜十七節に、子づるは五〜八節目くらいに雌花が咲きます。日本種は本葉五枚残しで摘芯（しん）して、子づる三本を伸ばします。子づる四〜五節で雌花が咲きますから、子づる一本に一果取りを原則とします。

交配は、雌雄花が別々に咲きますので、咲いた早朝（八時前）に雄花の花粉を雌花の柱頭に受粉します。雨の日は雨よけを考えましょう。

（園芸センター）

健康づくりに「市民健康セミナー」を開催

—ヘルスパイオニアタウン事業—

市民健康セミナー日程

日時	会場	内容
9月1日 午後6時〜8時半	中央公民館	講演「働きざかりの健康づくり」(県労働衛生医学協会名誉会長・渡辺厳一)、血液など検査、栄養面談
9月14日 午後6時〜8時	白山会館	講演「成人病の話」(東保健所医師・宮川公子) 血液など検査結果通知とその見方
9月21日 午後6時〜8時半	白山会館	講演「今日の食生活の問題点」(県立女子短大助教授・山田雅子)、パソコン栄養分析結果指導
9月28日 午後6時半〜8時	白山会館	講演「心の健康学」(仮題) (新大医療技術短大教授・塚田浩治)
10月5日 午後6時半〜8時	白山会館	講演「生活の中での運動」(エアロビクスインストラクター・関口陽子)

昨年、厚生省のヘルスパイオニアタウンの指定を受けた新潟市では、市民が健康づくり、体力づくりをする手助けをしようとヘルスパイオニアタウン事業を行っています。

今年は六月から始まった「ヘルシーめ〜る・パソコン栄養相談」を皮切りに、十月九日には「市民健康まつり」を、また「自動血圧計の設置」、「健康ビデオライブラリーの拡充」、「老人ホームへの歯科訪問検診」なども予定しています。

昨年大好評だった「市民健康セミナー」もこの事業の一環として行われるもので、今年は九月一日から五回シリーズで開催します。自分自身や家族の健康づくりを考えるためにもセミナーを受講してみませんか。

日時・会場・内容　別表のとおり
定員　先着七十人
受講料　無料
申し込み　電話で保健衛生課（☎内線369・584番）へ

10/10 新潟マラソン大会 申し込みは8月31日まで

申し込み用紙は、市役所本庁舎・分庁舎案内、陸上競技場、鳥屋野総合体育館にあります。
問い合わせ　体育課（☎229—6633）へ

劇場の感動を再現！ ビデオによるオペラ鑑賞会

好評におこたえして、ビデオによるオペラ鑑賞会を開催します。今回は、あまり見ることのできない珍しい作品をとりあげました。お誘い合わせてご鑑賞ください。
講師　横坂康彦・新大講師
申し込み　鑑賞会当日の時間までに、直接音楽文化会館へ
問い合わせ　音楽文化会館（☎224—5813）へ

①**サン・サーンス「サムソンとデリラ」全3幕**（ロイヤルオペラ）…9月2日㈮午後6時30分〜8時50分
②**バルトーク「青ひげ公の城」**…9月9日㈮午後6時30分〜8時30分
③**プロコフィエフ「3つのオレンジへの恋」**…10月7日㈮午後6時30分〜9時
④**ムソルグスキー「ボリス・ゴドノフ」**（ボリショイ劇場）…10月16日㈰午後1時30分〜4時30分
⑤**ブリテン「ピーター・グライムズ」**…10月28日㈮午後6時15分〜9時15分
⑥**J・シュトラウス「こうもり」**（ミュンヘン・オペラ）…10月30日㈰午後1時30分〜4時

63年度Ⅱ期 水泳教室が始まります

期間
西海岸市営プール　9月20日〜12月8日
鳥屋野総合体育館屋内プール　9月19日〜12月9日

休館日：西海岸プール…毎週月曜日　鳥屋野プール…毎週木曜日

	対象	習得内容	西海岸プール	鳥屋野プール	決定方法 練習方法
児童初心者	泳げない小学生4・5・6年生(西海岸プールは3年生も可) ※原則として過去に受講した人は応募できません。	水慣れからクロール、背泳ぎで25m泳げるよう目指す	火・木曜日コース 水・金 〃	月・水曜日コース 火・金 〃	高学年優先 週2回、計20回
			午後4時30分〜5時30分 定員は各コースとも50人		
児童泳法	クロールで25m以上泳げる小学生	クロール・背泳ぎ、平泳ぎを正しく泳げるよう目指す		月曜日コース 水曜日コース 午後5時40分〜6時40分 定員は各コースとも40人	●資格テストによる 週1回、計10回
児童中級	正しいクロールで25m以上泳げる小学生	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳げるよう目指す	火・木曜日コース 定員50人 水・金曜日コース 定員30人 午後5時40分〜6時40分		●資格テストによる 週2回、計20回
児童上級	クロールで50mを45秒以内（小学5・6年）50秒以内（小学1・2・3・4年）で泳げる小学生	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライでより速く泳げるよう目指す	水・金曜日コース 午後5時40分〜6時50分 定員20人		●資格テストによる 週2回、計20回
婦人初心者	泳げない婦人	水慣れからクロール・背泳ぎで25m泳げるよう目指す	火曜日コース、水曜日コース、木曜日コース、金曜日コース 午後1時30分〜2時30分 定員は各コースとも40人	月曜日コース 水曜日コース 午前10時〜11時 定員は各コースとも150人	西海岸……先着順 鳥屋野………抽選 週1回、計10回
婦人経験者	クロール・背泳ぎで25m以上泳げる婦人	クロール・背泳ぎ(鳥屋野プールは平泳ぎも）で50m以上泳げるよう目指す	火・木曜日コース 午後2時35分〜3時35分 定員40人	火・金曜日コース 午前10時〜11時 定員100人	西海岸……先着順 鳥屋野………抽選 週2回、計15回
婦人泳法	クロール・平泳ぎで50m以上泳げる、婦人	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで正しく泳げるよう目指す	水・金曜日コース 午後2時35分〜3時35分 定員30人		先着順 週2回、計20回
婦人リーダー	クロール・背泳ぎで50m以上泳げる婦人	クロールなど4泳法に横泳ぎ・潜行を習得し、水泳指導員の資格取得を目指す		火・金曜日コース 午後1時30分〜2時30分 定員50人	抽選 週2回、計20回
成人初心者	泳げない社会人	水慣れからクロール・背泳ぎで25m泳げるよう目指す	土曜日コース 午後5時30分〜6時30分 定員60人	金曜日コース 午後5時40分〜6時40分 定員70人	西海岸……先着順 鳥屋野………抽選 週1回、計10回

□資格テスト（児童泳法、児童中級、児童上級の各教室）
日時　西海岸プール九月四日午前八時受け付け、八時半開始。鳥屋野プール八月三十一日午前八時半受け付け、九時開始。※資格テストは必ず受けて下さい。受けない場合は受講できません。資格テストの結果（受講の可否）は、返信用はがきで通知します。
テストの種目　①児童泳法教室（鳥屋野プール）と児童中級教室（西海岸プール）はクロールで二十五㍍②児童上級教室（西海岸プール）はクロールでの五十㍍時間計測と、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのうち一種目で五十㍍
持参品　水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代二十円
入場料（一回）大人三百円、中学生以下百円

〈申し込み〉
八月二十七日（消印有効）までに、往復はがき（一枚につき一人）で次の記入例にならって、希望するプールの「水泳教室」係へ　▼西海岸市営プール…〒951関屋1—93、☎267—6858　▼鳥屋野総合体育館屋内プール…〒950神道寺310—1、☎241—4600
（注）①両方のプールへの重複申し込みはできません。②応募者数によっては曜日の変更もあります③返信用はがきの表面には受講者の住所、氏名を、裏面には何も記入しないで下さい。

はがき記入例（往信用）
水泳教室申し込み
①〇〇教室　第一希望〇〇曜日コース　第二希望〇〇曜日コース
②受講者氏名　性別
③生年月日　年齢
④学校名　学年
⑤〒　住所　電話番号
⑥保護者氏名（児童のみ）

第24回秋季市民総合体育祭

—参加者を募集

種目	日時	会場	種別	参加費	申し込み先	締め切り
ソフトボール	9/12〜（日曜・祭日を除く）毎日18時30分から	山二ツソフトボール場	一般男子 A・B・C級	1チーム 5,000円	参加費を添えて事務局・ワタナベスポーツ（弁天3、☎244—1095)	9月2日
	10/2・9、9時から	〃	一般女子 A・B級	1チーム 4,000円		9月22日
	10/10、9時から	関屋中学校グラウンド	女子中学生	無料	関屋中・大原（☎266—4131)	9月30日
卓球	9/15、9時から	市体育館（中学生） 鳥屋野総合体育館（一般、高校、小学生）	一般男子 A〜D級 一般男子 30〜60歳 一般女子 A〜C級 主婦 A〜C級 中・高校 男女学年別 小・男女別	一般 500円 高校生 400円 小・中学生 300円	参加費を添えて連盟事務局・サイトウスポーツ川岸町2、(☎223—1959)	9月5日 18時まで

問い合わせ　体育課（☎229—6633）へ

石山地区公民館会場催し物

申し込み　電話で会場（☎286—5631）へ
◙**旅と文学「奥の細道」**
日時　9月9、14、21日午後1時半〜3時半
対象　成人30人　**経費**　300円
◙**板前に習う料理教室**
日時　9月1、8、29日、10月6、13日午前10時〜午後零時半
対象　成人25人　**材料費**　3,800円
持参品　エプロン、布キン、筆記用具
◙**三味線教室**
日時　9月7日〜11月9日毎週水曜日午後1時半〜3時半
定員　15人　**経費**　1,000円
※三味線はお貸しします
◙**育児一年生教室**
日時　9月6日〜10月4日毎週火曜日午後1時半〜3時　**参加費**　500円
内容　心と体の発育、母親としての成長、出産、育児の不安や悩み、など

グラウンドゴルフ講習会

日時　9月9日午前10時〜午後3時（雨天の時は16日に延期します）
会場　日本鋼管グラウンド
申し込み　9月3日までにはがきに住所、氏名、年齢を明記し澤山富二（〒950藤見町1—25、☎274—3228）へ

芥川賞受賞記念
新井満講演会

日時　9月8日午後2時〜4時
会場　音楽文化会館（入場無料）
演題　「青春の光と影」〜新井満ふるさとを語る〜
申し込み　8月26日（必着）までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、新井満講演会希望と明記し、返信用にご自分の住所、氏名を記入し市社会教育課（〒951一番堀通町3—12）へ

ゆりかご学級

日時　9月1日〜10月13日毎週木曜日午前10時〜正午
会場　中央公民館　**経費**　1,500円
対象　63年4〜6月生まれの赤ちゃんをお持ちのお母さん50人
テーマ　ゼロ歳児の心と体、子どもの育ちと家庭環境、言葉のはじまり、ほか
申し込み　8月26日までに電話で会場（☎223—7070）へ※保育の必要な方はご相談下さい。
◙**保育ボランティア募集**
ゆりかご学級の保育ボランティアを募集しています。ボランティアをして頂く条件は次のとおりです
期間　9月1日〜10月13日毎週木曜日午前9時40分〜正午
会場　中央公民館
保育対象児　2カ月〜4カ月児
問い合わせ　中央公民館へ

西海岸プール臨時休館

休館日　8月28日は大会使用（市民体育祭兼新潟市年齢別選手権水泳競技大会）のため一般の利用はできません。

「文芸にいがた」作品募集中

締め切りは8月31日です
優秀作品には「文芸にいがた文学賞」が贈られます。市内の学校の在学生のみなさんもふるってご応募下さい。（点字の応募も受け付けています）
種目　小説、詩、短歌、俳句、川柳、童話、随筆
応募資格　市民および市内への通学生
応募先　8月31日までに中央公民館（西堀通6、☎223—7070）へ
※応募作品は1種目につき1編とし、未発表のものに限ります。応募要項は中央公民館またはお近くの地区公民館にあります。