



チューリップ、ヒヤシンスなどの秋植え球根が園芸店にたくさん出ていますが、十月が植え付けの適期です。近年、チューリップは変わり映えがたくさん出ていますので、選ぶ楽しみも多いと思います。

庭植えの場、排水がよく、日当たりのよい場所を選びます。一方、花あたり化成肥料百、苦土石灰百、堆肥一、をまき、全体を三十五センチくらい深く耕し、五十センチくらいに深さ二つ入るくらい、深さは球根の二つ分の土がかる程度がよいので、植え付け後は特に灌(かん)水は必要としませんが、鉢植えの場合、水をたっぷりとやるため、ゴロ土を鉢の高さの四分の一程度入れ、庭土市販の赤玉土十腐葉土十桐生砂を混ぜた土(でもよい)に化学肥料を少量混ぜて鉢の七分目まで入れます。その上に球根を置き土をかきます。庭植えの場合と違って浅植え(一、二寸程度)です。植え付け後は十分灌水し、三月頃まで鉢ごと庭に埋めておく。灌水の手間が省けてよいです。(園芸センター)



### 秋植え球根

は球根の二つ分の土がかる程度がよいので、植え付け後は特に灌(かん)水は必要としませんが、鉢植えの場合、水をたっぷりとやるため、ゴロ土を鉢の高さの四分の一程度入れ、庭土市販の赤玉土十腐葉土十桐生砂を混ぜた土(でもよい)に化学肥料を少量混ぜて鉢の七分目まで入れます。その上に球根を置き土をかきます。庭植えの場合と違って浅植え(一、二寸程度)です。植え付け後は十分灌水し、三月頃まで鉢ごと庭に埋めておく。灌水の手間が省けてよいです。(園芸センター)

## 外国人との交流に役立ちます 「How to teach Japanese」

### 日本語指導法講座に 参加してみませんか



日本語を学ぶ外国人が来ています(左から市鳥屋野総合体育館の日本語指導法講座)

本市国際交流協会では、大交流の機会を増やしてきて好評をいただいた六月の講座「How to teach Japanese」に続いて、日本語の指導法講座第二弾を開催します。今回は、日本語を学ぶ外国人が来ています(左から市鳥屋野総合体育館の日本語指導法講座)

対象 十八歳以上の人、昼・夜とも四人(応募多数の場合は抽選)※外国語が多少できる人は問いません  
参加費 資料代二千元  
申し込み 十月十三日(必着)まで  
申し込み先 市国際交流協会(〒951-8501 上大川前通二、三好マンション二階) 電話 225-2777



新井満、服部克久、岸洋子の「アロハ・アロハ」で楽しい二時間

### シジュニアオーケストラで 新メンバーを募集

新井満、服部克久、岸洋子の「アロハ・アロハ」で楽しい二時間

シジュニアオーケストラは、合奏教室の新メンバーを募集します。現メンバーは毎週日曜午前九時から練習しています。練習場所は、市鳥屋野総合体育館(〒951-8501)です。申し込みは、十月十三日(必着)まで、市国際交流協会(〒951-8501)までです。申し込み先 市国際交流協会(〒951-8501 上大川前通二、三好マンション二階) 電話 225-2777

### 新井満、服部克久、岸洋子の 「アロハ・アロハ」で楽しい二時間

新井満、服部克久、岸洋子の「アロハ・アロハ」で楽しい二時間

日本海夕日キャンペン実行委員会は、今年度のキャンペン活動の締めくくりとして、お気軽に参加下さい。日時 十月十三日午後六時半

### 鳥屋野総合体育館 (☎241-4600) 開館9:00~17:00

施設名	種目	内容・その他
大体育室	バドミントン	9:00~11:00 11:30~13:00 13:30~15:00
中体育館	卓球	9:00~11:00 11:30~13:00 13:30~15:00
研修室	・体力測定コーナー ・形態測定コーナー ※成人の方のみ	・筋力、柔軟性、瞬発力などを測定します。 受付1回目 10:30~11:30 2回目 13:30~14:30
男女トレーニング室	・体力づくりコーナー	・美容と健康のためのトレーニング ・ウエイトトレーニング ・ストレッチ体操
親子健康教室	・運動遊びコーナー	・楽しい遊具がいっぱいです。(付き添いが必要)
ランニングコース	・ランニング、ジョギング	・一周160mのランニングコース ・他のコーナーと併用できます。
屋内プール	・遊泳 ・記録会	・自由に泳ぐことができます。 25mまたは50mの記録を測定します。 (1回目)受付 10:30~ 開始 11:00~ (2回目)受付 14:30~ 開始 15:00~ ※参加者に記録証がでます。

※武道館では秋季市民体育祭(柔道、剣道、弓道)を行っています。

### 西海岸公園市営プール(☎267-6858) 開館9:00~17:00

施設名	種目	内容・その他
屋内プール	・遊泳 ・記録会	・自由に泳ぐことができます。 25mまたは50mの記録を測定します。 (1回目)受付11:00~ 開始11:30~ (2回目)受付14:30~ 開始15:00~ ※参加者に記録証がでます。

### 西総合スポーツセンター(☎268-6400) 開館9:00~17:00

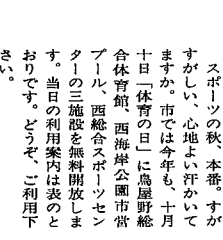
施設名	種目	内容・その他
大体育室	・バドミントン	・午前9時より90分入館規制を実施(鳥屋野総合体育館に同じ)
中体育館	・卓球	
小体育館	・小学校低学年・幼児の運動遊びコーナー	・ボール、マット、リボンなどの遊具常備 ・コスボップ(幼児体操) (1回目)10:30~ (2回目)14:30~ ※付き添いが必要
トレーニングルーム	・体力づくりコーナー ・体力測定コーナー	・美容と健康のためのトレーニング、筋力などの測定、ほぐし
ランニングコース	・ランニング、ジョギング	・屋外一周600m、屋内一周160m
屋外ゲートボール場	・ゲートボール	・申し込みが必要。あす1日午前9時から(先着順)
テニスコート	・テニス	・申し込みが必要。あす1日午前9時から(先着順)。4人以上で参加のこと。 ・午前9時より90分入館規制を実施。午前10時開始。参加者に記録証がでます。
多目的広場	・1000mタイムトライアル(走っても歩いても自由。雨天中止) ・タイムトライアル終了後(午後)は自由開放	

※屋内ゲートボール場では、秋季市民体育祭(アーチェリー)を行っています。

## 10月10日 体育の日

### 鳥屋野総合体育館 西海岸公園市営プール 西総合スポーツセンター を 無料開放

スポーツの秋、本番ですが、すがすがしい、心地よい汗かいて、また、市では今年も、十月十日「体育の日」に鳥屋野総合体育館、西海岸公園市営プール、西総合スポーツセンターの三施設を無料開放いたします。当日の施設案内表のとおりです。どうぞ、ご利用下さい。



会場 スポーツ健康相談室 (陸上競技場二階)

### 10月のスポーツ健康相談

対象 十五歳以上の市民、十五歳未満でも十八歳以上の付添人同伴であれば可  
申し込み 希望する相談の三日前までにトレーニングセンター ☎268-8111 へ  
体育課 ☎内線3274番へ  
体力診断コース  
日時 十月八、十二、十七、二十、それぞれ午後七時三十分と午後五時十七時  
内容 形態測定、健康チェック、総合評価、運動指導  
経費 二百円  
スポーツ健康相談コース  
日時 十月十六、三十日の午後六時~九時  
内容 体力診断コースの内容と医師による診断  
経費 五百円

### 鳥屋野地区公民館

申し込み 同公民館(☎285-2371)へ  
●老人介護セミナー  
日時 10月11日~11月15日の木曜日午後1時半~3時半(6回)  
内容 「老人に多い疾患とその看護」新潟中央病院総務部長 西香子女士さん、ほか  
定員 先着30人  
●保育者あひだ講座  
日時 10月18日~11月27日(週1回)午前10時~12時(7回)  
内容 絵本の読み取り、ほか  
対象 幼児の親先着30人(保育室は25人まで)  
定員 500円  
※保育ボランティア募集...上記の日時、1歳~4歳児を保育。交通費支給。

### 加茂山公園植物観察

日時 10月11日午前8時45分越後石山駅前(上り側)集合~午後4時10分  
行き先 加茂山公園(加茂市)  
参加費 1,000円 定員 30人  
申し込み 石山地区公民館(☎286-5631)へ

### 体力向上トレーニングセンターへ (陸上競技場内、☎268-8111)

10月の新規受付指導日時 4:19・23・31日、それぞれ午後4時~午後6時~  
対象 高校生以上  
利用料 月1,200円(高校生600円)  
※当日は体力測定と利用方法を指導。印鑑、運動靴、運動靴をお持ち下さい。

### 西総合スポーツセンター

●アーチェリー初心者教室  
日時 10月5・12・19・26日午後6時半~8時半 定員 30人  
参加費 4,000円  
申し込み 市アーチェリー協会(☎231-0807)へ  
●親子バドミントン教室  
日時 10月14日午後1時~5時  
対象 小学生3~6年生の親子  
参加費 1組200円  
持ち物 ラケット、運動靴、ほか  
申し込み 10月9日までにがきで住所、氏名、学校名と学年、参加保護者名、電話番号を記入し、本田務さん(〒950 東大通1-7-16、新潟工ステエス内 ☎245-5241)へ

### おわび

9月23日掲載の「9月29日・にいがた女性会議パザ」は、9月26日の誤りでした。おわびします。

### 中地区公民館

●家族祭1日講習会(家庭祭無料)  
「毛糸あみ」...10月17日午前10時~正午  
「家庭祭無料」...10月19日午前10時~正午  
「押餅」...10月23日午前9時~午後1時  
「お粥料理」...10月25日午前10時~正午  
※定員先着20~32人、材料費 700円程度  
申し込み 同公民館(☎271-0017)へ  
●文化祭無料...「新潟の花火と祭の今昔」  
日時 10月19日午後1時半~3時半  
定員 先着150人  
申し込み 当日会場へ

### 南浜家庭教育学級

日時 10月4日~11月1日の木曜日午後7時~9時 会場 南浜公民館  
内容 思春期ってなに、ほか 定員 50人  
申し込み 北地区公民館(☎269-7330)へ

### 社交ダンス1日講習会

日時 10月6日午後7時~9時  
会場 石山地区公民館 内容 ジャイブ  
持ち物 ダンスシューズ  
申し込み 当日会場へ