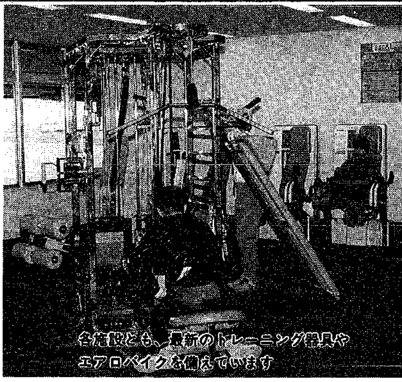
健康・体力づくりにトレーニングルームへ

冬空の中、寒さに震えているだけではいけません。体を鍛えて健康づくりに励みましょう。市ではトレーニングセンター、鳥屋野総合体育館、西総合スポーツセンターに各種トレーニング器具を設置しています。皆さんもぜひ冬の運動不足解消に利用してはいかがですか。



各施設とも、最新のトレーニング器具やエアロバイクを備えています

トレーニングセンター　陸上競技場内　☎266－8115

申し込み方法が簡略化され、月会費の納入だけで施設利用ができるようになりました。ここにはウエートマシンのほかに本格的にウエートトレーニングができるバーベルなどのフリーウエート器具があります。また、陸上競技場や雨覆いトラックを利用してのランニングもできます。

同センターではスポーツによるけがや障害についてのスポーツ健康相談や、体力診断も行っています。日時については毎月本紙でお知らせします。

利用時間　正午～午後七時半（土曜日は午後五時半まで、日曜・祝日は休館）

利用料金　一カ月…十九歳以上・千二百円、十九歳未満・六百円

対象　高校生以上

鳥屋野総合体育館　神道寺　☎241－4600

平成三年の改装によって男女トレーニングルームが一つになり、さらに広く明るくなりました。エアロバイクや屋内ランニングコースもあります。同館の屋内プールもぜひご利用ください。

西総合スポーツセンター　五十嵐一　☎268－6400

自然光を取り入れた明るい室内が特徴です。ここには自分の力に応じて重さが変わる電磁負荷式のトレーニング器具があります。無理な力がかからず、初心者や腰痛などのリハビリに効果があります。

また、松林の中を走り抜ける六百㍍のトリムコースは利用者から好評を得ています。

※鳥屋野総合体育館・西総合スポーツセンターの利用時間は午前九時から午後九時まで（日曜日は午後五時まで）、利用料金は一回百円です。

ウエート・サーキットトレーニング研修会を開催

ウエート、サーキットトレーニングの初心者や指導者を対象に、基本的な練習方法の理論や実技の習得を目指す研修会を開催します。ぜひご参加ください。

日時　三月一・四・八・十一日午後七時～八時半

会場　トレーニングセンター

対象　十九歳以上先着三十人

参加費　二百五十円

申し込み　会場へ

引っ越しの際は水道局に連絡を

春は引っ越しの多い時期です。引っ越しが決まり転居、転出される人は、引っ越し日の五日前までに「領収書」または「水道検針のお知らせ」の使用者番号を確認の上、電話で水道局へ使用中止を届け出てください。届け出のない場合は、空き家でも引き続き水道料金がかかります。

また、新たに入居される人は、事前に入居先の水道蛇口または玄関などに付いている「水道使用についてのお願い」札の使用者番号を確認して、水道局へ使用の申し込みをしてください。

連絡先

◎西新潟の人　水道局営業課（☎266－9311）

◎東新潟の人　水道局東営業所（☎241－8771）

※電気・ガスなどについてもお早目にご連絡ください。連絡先は次のとおりです。

東北電力…☎223－3141

北陸ガス…☎229－7000

NHK…☎0120－151515

NTT…☎116

立体映像の臨場感を "ハイビジョンフェア"を開催

新潟テレトピア振興協会はNHK新潟放送局と共催で、新潟市初公開の立体ハイビジョンの上映をメインに「'93ハイビジョンフェアにいがた」を開催します。

この立体ハイビジョンは、通常の立体映像に比べ音質・映像ともにはるかに鮮明。今回上映するのは水族館、スキーなどの映像で、その現場にいるような臨場感を楽しめます。なお、同フェアではハイビジョン機器の展示、子どもに人気の"じゃじゃまる、ぴっころ"の写真撮影コーナーもあります。お誘い合わせの上ご来場ください。

日時　二月二十日・二十一日午前十時～午後五時

会場　NHK新潟放送会館（川岸町一☎230－1612）

※会場には駐車場がありません。

新潟市史 よもやまばなし（79）

松葉拾い

今、家庭用燃料といえば、電気にガスに石油、しかも点火は自動で、マッチを知らない小学生もいるといわれる。

「かつては、元旦にイロリで豆木をたいて一年をマメ（健康）で暮らせるように願い、松葉を燃やすにおいをかぎながら新しい年の初ふろに入ったものだ。そのころがなつかしい」とおっしゃるご老人もいらっしゃる。

春の彼岸過ぎの天気のいい朝、赤塚ではムラの触れ役（連絡係）のおばあさんが「松葉拾いられやあー」と大きな声で触れながら、ムラの上から下へ歩いてくる。その澄んだ声が遠くからだんだん近くなってまた遠くなっていった。この触れが回って、この日はムラ一斉の松葉拾いの日になった。

松林を持っている家は自分の松林へ行って松葉をかいたし、ない家では、持っている家の手伝いに行き、松葉を分けてもらって来た。この日は学校も早上がりで、二時間くらいで放課になった。

こんなムラ一斉の松葉拾いの日が、三日くらいあると、その後は、ムラの人ならどこの家の松林で松葉拾いをしてもいいことになっていた。松葉は毎日の炊事はもちろん、ふろやイロリの燃料に欠くことのできない大事な燃料であった。

谷内ではムラの松林が少なく、隣ムラの四ツ郷屋（現巻町）の個人所有の松林をかかせてもらうことが多かった。そして、その代償にはワラをやった。四ツ郷屋は漁村で、ここには田んぼがなかった。松葉とワラと、お互いに「有無、相通ずる」仕組であった。

夜、風が吹いて地鳴りと松風が激しく聞えると、松葉が落ちて翌日の松葉拾いは「豊作」であったという。

（市史編さん課）

新川から西側の保安林など 鉄砲による野うさぎ駆除にご注意を

新川以西の保安林などで野うさぎの数が増え、周辺の畑を荒らすなどの被害が出ています。農協・猟友会では二月二十一日から四回にわたって新川以西の保安林などで鉄砲による野うさぎ駆除を行います。十分ご注意ください。

日時　二月二十一・二十八日、三月七・十四日（いずれも日曜日）午前七時～十一時

問い合わせ　県猟友会西新潟支部（片桐さん☎269－4156）、坂井輪農協（☎269－2801）、内野町農協（☎262－3151）、木山農協（☎239－2027）、赤塚農協（☎239－2011）、赤塚第一農協（☎239－2008）へ

就職者のつどい

日時　2月19日午後1時半～4時半
会場　市公会堂
定員　先着900人
内容　バレーボール金メダリスト・荒木田裕子さん、ホテル新潟社長・小松原金二さんの講演、ほか
申し込み　勤労福祉課（☎内線2534番）へ

西地区親善ソフトバレーボール大会

日時　3月14日午前9時受付
会場　中野小屋中学校
対象　西地区在住の社会人または西地区のクラブ・サークルに所属している人
参加費　1チーム1,000円
申し込み　2月28日までに電話で眞嶋さん（☎261－1594）へ

ヴァイオリン講習会

日時　3月7日午前9時半～午後3時
会場　音楽文化会館
内容　基礎技術、アンサンブル入門、ほか　**定員**　先着30人
講師　新大教授・伊藤浩史さん
申し込み　はがきに住所、氏名、年齢、職業または学校名・学年、電話番号、経験年数を記入して新潟交響楽団・大塚さん（下木戸3－2－32☎271－2175）へ

瓢湖探鳥会と野鳥保護の集い

日時　2月28日午前10時水原町福祉会館集合、午後3時終了予定
申し込み　2月21日（消印有効）までにはがきに住所、氏名、電話番号、自家用車利用の有無を記入し、県愛鳥センター紫雲寺さえずりの里（紫雲寺町藤塚浜☎0254－41－4500）へ

保育サービスを実施

市では、次の保育サービスを実施していますので、ご利用ください。

◎**一時的保育サービス**
保護者が病気や事故などで、数日間だけ子どもを緊急に預けたい時や、パートなどにより週1～3日だけ預けたい時に一時的に保育園で預かる制度。
実施保育園　赤沢保育園（東湊町通1☎222－5542）

◎**長時間保育サービス**
保護者が残業などにより長時間保育が必要となった時、最長午後10時まで子どもを預かる制度。
実施保育園　寄居保育園（寄居町702☎223－5004）
問い合わせ　各保育園、児童福祉課（☎内線2611番）へ

有明児童センター

◎**映写会・リトルツインズ**
日時　2月27日午前10時～
◎**折り紙でつくるおひなさまづくり**
日時　2月20日午後1時半～
対象　小学生15人
参加費　200円
申し込み　同センター（☎267－7311）へ

料理教室

日時　2月26日午前10時～午後1時
会場　北部総合コミュニティセンター
内容　鮭のミルク煮、ほか
定員　先着25人
参加費　600円
申し込み　会費を添えて直接会場へ
問い合わせ　会場（☎223－0791）へ※月曜休館

観光文化講演会

日時　2月24日午後1時半～3時
会場　イタリア軒
内容　「長崎ハウステンボスの経営戦略と接遇教育」長崎オランダ村東京支社長・東山義輝さん　**定員**　先着150人
申し込み　新潟商工会議所（☎223－6271）へ

NIFS 国際理解講座

日時　2月21日午後1時半～4時半
会場　万代市民会館
内容　「ガットウルグアイラウンドと日本農業の再建」新大教授・小島康裕さん
定員　先着70人　**参加費**　300円
申し込み　神田さん（☎269－4011）へ

東北電力 パレット

申し込み　会場（☎245－8010）へ
◎**ベーコンピザとサラミピザ**
日時　2月26日午前10時～午後1時半
定員　20人　**参加費**　1,000円
◎**住宅を建てる時の税**
日時　2月21日午後1時半～3時半
定員　30人

とり凧工作

日時　3月21日午前9時半～午後4時
会場　自然科学館
対象　小学3年生以上40人（応募多数の場合抽選）　**参加費**　850円
申し込み　3月10日（消印有効）までに往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を記入し会場（女池2010－15☎283－3331）へ