



# 家族みんなで汗を流そう!! “体力づくり100日運動実施” ～明るい小須戸町はまず体力づくりから～



日常生活に定着した家族ぐるみの体力づくり実践活動の普及促進を図るため、小須戸町・教育委員会主催で「体力づくり100日運動」を展開いたします。

また、それが明るい町づくりの基礎となります。さあ、家族みんなで、汗をかきましょう。全町の皆さんに、記録カードを配布しますので、がんばって下さい。なお、要項は次のとおりです。

◆実践期間  
来年三月十五日まで

◆実践種目(主なもの)  
ラジオ体操、なわとび運動、ジョギング



◆実践目標  
・自己の健康・体力に  
応じた運動量で、その  
の自安は汗はむ程度  
とする。  
・一日十分、年間一〇  
〇日を目標とする。  
※これらの条件を満たし  
たら、記録カードに記入  
して下さい。  
(一マスが一分です)  
一〇〇日分のマスが全  
部ぬりつぶされたら、教

## 初夏の愁い

おやまつしろう

星の降る夜の小径を  
もろどのくらい歩いたらう  
この前もこの同じ小径  
もどかしさとあせりの中  
言葉がさがる  
いくらかの間  
時々胸のつまる  
やるせない淋しさ  
長い時をかきかき  
街の喫茶店の片隅で  
あれほど話し合ったの  
星座が大きく変わる頃  
又さよならをいうこの坂道に  
野いばらの香りが漂よう  
離れて歩きましょう  
人が来るから  
今日これ  
別れぎわの  
ささやきが胸にささる  
そしてそれからはじまる  
つかの間の愁い  
ふりむくと誰もいない小径  
新緑が白銀の涙のかたまりに似て

# こすど 公民館 報

小須戸町公民館  
信日 常田 成  
部 15 月 15  
15 日 部 15 日 円  
昭 昭 昭 昭  
栄 栄 栄 栄  
堂 堂 堂 堂  
印 印 印 印  
刷 刷 刷 刷

## 第四回小須戸中・吹奏楽部 定期演奏会のご案内

日時 六月二十一日(日) 午後一時  
会場 小須戸中学校体育館  
友誼出演 小須戸町合唱団、中学校音楽部  
野外活動(オリエン  
テーリング、サイク  
リング、ハイキング  
海水浴、スキー等)  
市町村及び体育・ス  
ポーツ団体主催の体  
育・スポーツ行事等  
の参加種目。

## 健康と体力 つくりのための ウォーキング

歩くことはもっとも手  
軽な運動ですが、実際には  
あまり歩いていないのが  
現代の生活です。  
だれでもできる健康の  
第一歩が歩行(ウォーキ  
ング)です。  
「足とともに枯れる」足  
は第二の心臓といわれ  
るように、歩くことは老  
化を防ぎます。  
走ることになんとか  
踏み切れない人、これか  
ら健康な生活設計をした  
いと思つて人は今日  
からウォーキングをはじ  
めましょう。

## 見事 県展賞に佐藤竹翠氏

親松先生は日本水彩画展に入選  
県展は書道・洋画・写真部門に各三人  
の方々が入選されました  
書道部門では、佐藤竹  
翠氏が県展賞に輝きまし  
た。  
これは、佐藤江山氏以  
来の快挙です。  
(同氏は書道部門の県展  
無監査員です)  
書道部門  
佐藤 竹翠 新町三  
菊地 閑月 四  
長沢 芳泉 夕  
村山 孝衛 竜文  
菅我 友一 新町一  
矢代田 矢代田

## 新種目にハンドボール投げ 校内陸上記録会行わる

去る五月二十二日、恒  
例の陸上記録会が行われ  
ました。  
今回は、残念ながら新  
記録は出なかったとのこ  
とです。  
紙面の都合上、各種目  
の一位のみをご紹介します。

◎一〇〇M男子	一年渡辺 洋一 14.2	◎三、〇〇〇M男子	二年高岡 勝利 11.52
◎一〇〇M女子	一年田沢 裕子 15.5	◎走りとび男子	一年田中 広美 1.25
◎二〇〇M男子	二、八八木 正美 15.6	◎二、二〇〇M男子	二年大森 淳一 4.30
◎三〇〇M男子	三、小川由起子 15.6	◎走りとび女子	二年池田 正子 1.30
◎一〇〇M男子	一年吉田 勝 29.1	◎ハンドボール投げ男子	一年竹石 政夫 23.60
◎二〇〇M男子	二、長尾 隆之 26.0	◎ハンドボール投げ女子	二年楠原 裕之 30.33
◎三〇〇M男子	三、藤井 義明 27.9	◎一年松崎 浩子 19.18	
◎一〇〇M女子	一年新井由美子 32.4	◎二、東樹 博美 21.07	
◎二〇〇M女子	二、高山 真由 32.2	◎三、高山 法之 10.5	
◎三〇〇M女子	三、佐藤由美子 32.1	◎三、矢部 孝一 8.97	
◎一年間野 昌俊 2.39.6			
◎二、落合 雅之 2.32.6			
◎三、山本 幹雄 2.31.6			
◎八〇〇M女子	一年渡辺 ゆり 6.6		

## 警察官募集

新潟県警では、次のと  
おり男子警察官の採用試  
験を行います。  
◎受験申込み受付  
六月十日～七月八日迄  
◎第一次試験日  
七月二十六日(日)  
◎受験資格  
一、(本年十月採用)  
・年令二十八才未満で、  
大学卒業又は本年九  
月卒業見込みの者。  
二、(来年四月採用)  
・年令二十七才未満で、  
大学卒業又は五十七年三  
月三十一日までに卒業  
見込みの者。  
採用予定・約三十名  
※詳細等のお問い合わせは  
警察署又は最寄りの駐在  
所・派出所へどうぞ。  
新潟警察署  
電話(五五一

## 雑学大学

◎第二回講座  
“マイコン教室”  
マイクロ・コンピュータ  
について、勉強して  
みませんか?  
各種ゲーム、会計処理  
などに応じた実例を紹  
介いたします。  
日時 六月二十四日水曜  
夜七時三十分  
会場 中央公民館二階  
視聴覚室

## 老連緑化特別委員会が 剪定奉仕活動を行う

公共施設の庭木剪定など  
各地区老人クラブより  
選抜された老連緑化特別  
委員会(平間 連緑化特別  
委員会)が、公民館前庭の松  
の剪定を行って下さいま  
した。  
この特別委員会は、福  
祉センターの緑化推進を  
目的に結成されたもので  
すが、センターが一段落  
したことで、今後は各公  
共施設等の緑化推進を目  
ざすことにしました。  
今回の公民館奉仕に先  
がけ、各地区運動公園な  
どの剪定作業も行いまし  
た。  
本当にありがとうございます。



## 郵便局よりお知らせ

速配地域が拡がります  
広告つきはがきを発売します  
これは、はがきの表面  
下部三分の一以内に広告  
を入れるもので、一般の  
はがきより五円安い三十  
五円で販売します。  
郵便局の窓口に見本を  
掲出してありますので、  
ご利用下さい。  
昭和五十六年用お年玉  
つき年賀はがきの賞品引  
き換えは七月二十日まで  
です。  
まだ賞品を受け取って  
おられない方は、お早目  
にお近くの郵便局窓口  
にお申し出下さい。

## 忘れていませんか? 債券をお調べ下さい

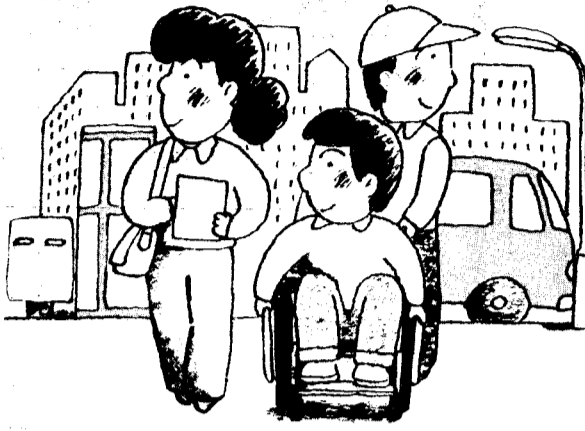
小須戸電報電話局  
お持ちの電報電話債券  
は満期になっていません  
か?  
抽選により、償還を行  
っていますが、当選して  
いませんか?  
(償還期後は利息が  
付きません)  
お持ちの債券の償還金  
の受領を確実にするため  
また、紛失等の事故を防  
ぐため「保護預り」を  
ご利用下さい(無料)  
※お問い合わせは、券面記  
載の銀行、証券会社また  
は、小須戸電報電話局へ  
(二六〇〇番・無料)

完全参加と平等をテーマに

国際障害者年記念集会を行います

皆さんの愛と理解と協力を

国際障害者年を記念して、来る七月十二日午前...



あなたもできる！ ボランティア

切手の取り方

送付先

クラシック & ジャズ

レコードコンサートご案内

クラシック 日時六月十九日(金) 夜七時三十分...

第七回大会に70余名が参加

町民クロスカントリー行わる

町民体力づくりの一環として行われている恒例の町民クロスカントリー大会が、去る五月三十一日に開催されました。



読売旗争奪

堂々準優勝

小須戸クラブ

去る五月九日、柏崎市営球場において、読売旗争奪野球大会が行われ、県下各ブロック代表の八チームが参加しました。

青年通信

第二十三回通常総会

日本アマ連盟・木伏孝吉

五月二十五日、新潟県民会館において、日本アマチュア無線連盟(JARL)通常総会が開催されました。

茶の湯教室

生徒募集

飲み方の作法

次の要項により、今年度第二期生を募集します。この講座は、飲み方の作法を中心に行います。

図書だより



学研まんが日本史全12巻 学習研究社

五月旬会報

小須戸町俳句同好会

友引に菘のゆとりや余花の雨 用水の溢れて出ごと耕松機...

中学生文芸

思い出の修学旅行

晴れた朝峰に雲抱く春の富士 バス降りてつじ並木に花揺れる...

新保・竜玄附近にて

我妻清作