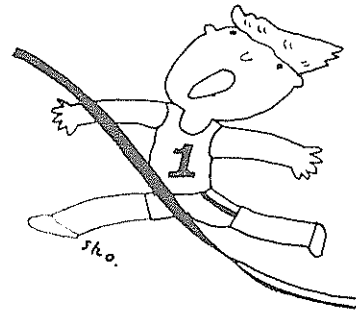


ボクちんの 市内探訪



脱皮——。古い表皮をぬぎす
てて、文字通り、「青大将」に成長
することであろう。
ところは北滝本の蔭ヶ池中学校
林、いまごろお山の大将オレ一人
とばかり大自然を闊歩しているの
が目に見えるようだ。



10月

残暑も終って、まだ寒さには間のある今日このごろです。朝夕の冷えと日中の温度の差は、月末に向ってさらに開いていきます。この気温の変化にからだがなれるまで、秋かぜなど引かないように。

10日は「体育の日」です。ふだんの運動不足を、この日だけでとりもどそうするのは無理です。とくに中年すぎの人は、翌日は足腰が疲れきって、どうにもならないことがよくあります。むかしとったキネヅカかも知れませんが、ご自分の体力と相談して無理をしきないように、これを機会に日ごろの運動不足を再認識することもよいでしょう。

たとえば朝、体操をするとか、出勤時を早めて、駅までのバスの利用をやめて歩いてみるなど心がければ、自分にふさわしい運動不足は解消できます。お子さんに冷水まさつや乾布まさつの習慣をつけるのも今が一番よい季節です。

この休日に、車で効外や薄紅葉の溪谷などへお出かけのご家庭でも、ある場所についたら自分の足で自然の中を歩くことをプランのなかに入れておきたいものです。

また、一家そろってバイコロジ—はいかがでしょう。

車の通らない静かな裏道は、意外にお子さんのほうが知っています。車でいけないところに行く、思いがけないたのしさが味わえるというわけです。

◇◇今月のページから◇◇

★同和教育シリーズ⑨ 部落解放への道(3)

広報座談会

課長に聞く・広報のあり方(4)

市民は何を知りたいか

市民のひろば

市民の声・水害にあえぐ西野田.....公文幸重(西野田)(8)
つくし・日記帳.....前田兼猪(十市)
マンガ・水泳選手.....古谷栄幸(植田)
親子クイズ・小学校水泳大会の成績

おしらせ のページ

市民賞の推せん/国民年金の保険料納入と届出/行政相談/運転免許証が写真化/産業労働者住宅の資金融.....(10)
資/断酒学校への入校/住宅用地の申告で税が安くなる

■ゴミ収集のその後(7)

■インフルエンザの予防接種(10)

■10月のこよみ・予防接種と一般行事(12)

■表紙 今月の顔.....ウワン、アンヨが痛いよーッ

ミニ広報

1日・国鉄、東海道新幹線(東京—大阪)開業(昭39)