

今月のトリム



「広報につこう」の別刷でお届けしている、「体力づくりの実際」の四回目は、「早起きトリム」です。
 気持ちの良い夏の朝、健康のためには、まず早起きに限りません。一年中習慣として実行するために始める絶好のチャンスです。早起き散歩、早起きマラソン……さあ始めましょう。

好成績をあげた

小・中学生の陸上大会

市内小中学校陸上競技大会が、六月一日、日光中学校で開かれました。あいにくの雨もようでしたが、参加した六百九十名の選手は、日ごろの練習の成果を十分に発揮し、好記録を出すなど大変盛況でした。大会の新記録とタイ記録は次のとおりです。

◆新記録 ▼百斤小四男 鈴木常夫 (日光小) 一五秒四 ▼千五百斤中一男 小倉武男 (東中) 四分五九秒二 ▼走高跳小五女 柴田喜恵 (小来川小) 一・一八斤

◆タイ記録 ▼百斤小五男 新明宏司 (野口小) 一四秒六 ▼百斤中三男 高橋倫之 (東中) 一一秒九



大会のひとつま

阿世潟キャンプ場

七月十五日オープン

中禅寺湖畔の市営阿世潟キャンプ場を七月十五日にオープンし、八月二十八日まで開きます。利用する方は、市観光課 (☎④一一一) にお申込みください。

◆使用料

▼テント 六人用 (三十七張) 一張 一日六百円 十人用 (二張) 一張 一日千円 ▼キャンプ場 大人 一日百円 小人 一日八十円 ▼毛

布 一枚 一日百円 ▼マキ 二百円 ▼キャンプファイヤー用マキ 三千円から

スポーツ

◆グループ対抗ゴルフ大会

とき 七月十七日 午前七時
 ところ 日光市民ゴルフ場
 参加者 愛好会会員に限る
 申込先 七月十三日までに日光市民ゴルフ場へ

◆市民体力テスト

日ごろ運動不足の人や、年齢以上に体力が衰えている人が、最近非常に多くなっています。市では、市民の体力テストを次により行います。これを機会に、自分の体は自分で管理し、病気に負けない健康体をつくりましょう。

▼とき 七月十七日午前九時→正午
 ▼ところ 日光小学校
 ▼対象者 十八歳以上の男女
 ▼参加費 無料 ▼内容 握力・急歩・肺活量・反復横跳び・垂直跳び・ジグザグドリブル・他 ▼服装 運動できる服装 ▼申込 体育課

◆市民親子水泳教室

とき 第一回 七月二十五日→二十九日 第二回 八月一日→五日

ところ センター温水プール
 時間 午前十時→午後三時
 参加料 一人 一日百円
 申込先 体育課 (☎④一一一)

総合行政相談を開きます



中央県民センターでは、県民から県政に関する意見や苦情をはじめ、生活環境などにおける各種相談を常時行っています。

このたび、日光市民の利便を図るため、日光市で「総合行政相談」を開くことになりました。この相談は、日ごろ皆さんが日常生活の上で、お困りになっていることや、市や県に対する苦情や要望などについての相談です。例えば、道路や河川の問題、農林業、福祉、教育、環境衛生などです。ぜひ、この機会を利用してください。秘密は守られますので、どうぞお気軽にお出かけください。

▼日時 七月二十日(水) 午前十時→午後三時
 ▼場所 日光市中央公民館第二会議室
 ▼相談員 行政相談委員・県民相談員・中央県民センター職員 (中央県民センター)

犯罪のない明るい毎日を



夏は解放感や気のゆるみから、少年の非行や空巣、忍び込み、性犯罪などが増える季節です。犯罪のない明るい毎日を過ごすために、次のことに気をくばってください。

▼カギかけ声かけの励行 ①ちよつとの留守でも戸締まりを ②防犯は向こう三軒両隣、留守にするときは声かけ合う ③お休み前に戸締り確認 ④車にも必ずカギは忘れずに

▼少年を明るくすこやかに ①家庭は明るく楽しいふん囲気に ②子供には規律ある生活を ③親と子の話し合いを多くする ④自分の子供にはしつけを、他人の子供には愛の一声を ▼女性の一人歩きは危険です、特に夜は慎しもう ▼被害にかかったら現場はそのまま、すぐ一一〇番しよう

(日光警察署)