



人口	世帯	(9月1日現在)
人口	184,097人	(前月比+182人)
世帯	55,338世帯	(前月比+66世帯)

414

編集発行 小田原市役所広報課 〒250 小田原市荻窪300番地



健康づくりの体づくりは自分の体力に見合ったスポーツを

10月は体力づくり強化調月間

健康づくりの体にスポーツを

秋もよい行なわれ、スポーツをするには最も適期となり、10月1日は「体育の日」...

鍛えれば体は若返る

健康づくり、体力づくりの近よ、余暇的利用で健康づくりの中心が広がっている...

足から衰える

近頃の生活行動にも、毎日運動する体力が衰えている...

動脈硬化の防止に有効

運動のついでに、血中のコレステロールや中性脂肪を下げ、動脈硬化を防止する...

参加しませんか

10月の行事 市民体育センター、山崎山公園、山崎山運動場...

毎日の生活に取り入れましょう

体力づくり10か条

- ①3階までの下り下りにはエレベーターを使わない。
②前かがみ姿勢の外まだ歩きをやめ、腰を押し下げるようにさきと歩く。
③落ちていれるものを拾う時は、膝の力を使って拾う。
④歩幅に動く。
⑤靴下の脱ぎ履きは、片足立ちで。
⑥笑いとお歌を忘れずに。
⑦階段を上る時は、手すりにつかまらない。
⑧自然との接触の機会を多く持つ。
⑨ライフ、クヨクヨ、ドキドキは少なくする。
⑩自分自身に適した健康法を用いる。
文庫省「スポーツを生涯の友に」(中高年編)より

スポーツ行事については6面もご覧ください

年代別の運動ポイント

- 40代 健康のための運動は、少しずつでも毎日続けることと理想です。
50代 体の無理がだんだんかかってくるので、無理をしないように注意してください。
60代 運動のペースをゆるやかにし、無理をしないようにしてください。

体育施設の増設

市内小・中学校の体育館、市民体育センター、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場...

- 山崎山公園 市民体育センター、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場...
山崎山公園 市民体育センター、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場...
山崎山公園 市民体育センター、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場、山崎山公園、山崎山運動場...

市議会九月定例会

昭和59年度補正予算などを可決

市議会九月定例会は、九月三日午後二時三十分から開会し、九月三日午後六時三十分まで閉会した。開会式は、昭和五十八年度決算報告の承認、補正予算案の提出、議案の審議、議決、閉会の順序で行なわれた。九月三日午後二時三十分から開会式は、昭和五十八年度決算報告の承認、補正予算案の提出、議案の審議、議決、閉会の順序で行なわれた。九月三日午後六時三十分まで閉会した。開会式は、昭和五十八年度決算報告の承認、補正予算案の提出、議案の審議、議決、閉会の順序で行なわれた。

九月の補正予算

デザイナーズ事業の充実など

市議会九月定例会は、九月三日午後二時三十分から開会し、九月三日午後六時三十分まで閉会した。開会式は、昭和五十八年度決算報告の承認、補正予算案の提出、議案の審議、議決、閉会の順序で行なわれた。九月三日午後六時三十分まで閉会した。開会式は、昭和五十八年度決算報告の承認、補正予算案の提出、議案の審議、議決、閉会の順序で行なわれた。

城山の小野さん

道路愛護で大臣表彰



小野敏夫さん

道路愛護活動が著しいと認められ、九月三十日、大臣表彰を受けた。小野さんは、愛媛県、自身、また、道路愛護活動に貢献したと認められ、大臣表彰を受けた。小野さんは、愛媛県、自身、また、道路愛護活動に貢献したと認められ、大臣表彰を受けた。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

課税が開始されます

三保育税

昭和五十七年度に設けられた三保育税の課税が、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。課税の対象は、昭和五十七年十月一日から開始されます。三保育税は、児童手当、児童扶養手当、児童養育費に課税されます。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

厚生年金に加入したら

加えられたる

やる掛けを

納めましたか

厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。厚生年金に加入したら、加えられたるやる掛けを納めましたか。

品名	最低価格	最高価格	平均価格	前月比	前年同月比
砂糖(1kg)	238	280	260	▲0.3	▲4.7
しょう油(1リットル)	178	280	245	▲1.5	▲2.4
小麦(1kg)	168	230	207	▲1.4	▲1.6
コーンスターチ(25kg)	169	218	185	▲2.4	▲1.6
バター(200g)	368	408	389	▲1.5	▲0.5
牛乳(1リットル)	178	233	198	▲1.2	▲3.8
豚肉(100g)	128	188	159	▲1.2	▲3.8
鶏肉(100g)	150	235	190	▲1.3	▲2.3
卵(1個)	228	358	318	▲1.2	▲4.4
たまご(1パック)	180	209	197	▲1.2	▲2.8
たまご(1パック)	150	190	169	▲1.5	▲2.3
たまご(1パック)	25	95	55	▲2.8	▲7.9
キャベツ(1個)	50	159	108	▲1.9	▲4.4
カラシ(200g)	248	435	381	▲2.2	▲4.4
合成洗剤(1kg)	818	930	895	▲1.5	▲3.8
合成洗剤(500g)	438	530	488	▲1.2	▲2.3
行	1480	1530	1494	▲6.0	▲0.7

