

ながおか 市政だより

■編集・発行／長岡市広報課 〒940 新潟県長岡市幸町2の1の1 長岡市役所 ☎0258・35・1122

1995
12

No.496

■平成7年12月1日発行



4千年の時を超えて

縄文時代中～晩期のたて穴式住居跡や、室町時代の集落の跡が見つかった中道遺跡。栖吉町のこのあたりでは、これまでにもたくさんの遺跡が発掘されています。

今回の発掘調査では、この中道遺跡から多くのトチの実が発見されました。なぜ住居の跡からこんなにトチの実が出てきたのか、どうして4千余りもの長いあいだ、腐らずに残っていたのか。トチの実は、私たちにいろいろなことを想像させてくれます。(関連記事は6・7ページ)

主な内容

- 長岡リックホールの館長、芸術顧問決定(P2・3)
- 創作オペレッタ、オーディション結果発表(P3)
- 震災対策専門委員会の報告書まとまる(P4・5)
- 中道遺跡特集(P6・7)
- '95ながおか今年のできごと(P8・9)



日本に渡ってくるカモ類の中で最大がハクチョウであれば、最小がこのカモで、ハクトウの大きさしかない。
県内における渡来数はマガモに次いで多く、信濃川にも普通に見られるが、11月15日の狩猟解禁とともに大部分は保護区などに避難する。越冬中に番を形成し、北へ向けての旅立ちは4～5月になる。

NAGAOKA
ナガオカ
スイチャースコープ
12月 自然観察 ⑩



ハンミョウ類は「ミチオシエ」と呼ばれるように、山道を歩く先々へ小飛翔を繰り返すものが多い。しかし、本種は後翅を欠くため、歩くだけで道教えはしない。
加賀白山以北の本州と北海道の一部のみに産する固有種であるが、降雪地帯に限られ、分布域は極めて狭い。長岡では山地帯に普通に見られる。和名は上翅の白斑が縄文時代の勾玉に似ることによる。越冬は土に潜り、成虫で過ごす。

コ
ガ
ビ

マガタマハンミョウ

民家という言葉には、庶民の家といった意味合いがあります。この言葉は、大正から昭和の初期にかけて民芸、民具、民話などとともに使われ始めた言葉です。この時期はまた、民家の伝統的な様式が見直され研究が始められた時期でもあります。

昭和三十五年ころからの高度経済成長は、人々の住まいに大きな影響を与えました。かや葺きの家は、新建材を使つた洋風の家屋に新改築され、家族の団らんの中心であった囲炉裏はなくなりていきました。



かやぶき屋根の民家(蓬平町)

この民家は、140～150年前に建てられたものです。蓬平町でも、昭和40年代から住宅の新築、改築が進みました。

現在、手入れがなされ住まいとして使われているのは、この民家だけとなっています。

喜びで奥へ奥へと進入し、やがて溝を4ミリ、5ミリと深めていきます。

こうしてできるのが悪名高い「歯周ポケット」です。この段階では歯ぐきは赤く腫れ、歯磨き時に出血してきます。ここまでくると、歯肉炎(歯槽骨の破壊まで行かない状態の歯周病の初期段階)は間近です。

歯周病は進行していく過程で、熱や痛みを伴う事がないため、放っておかるケースが多い病気です。普通は20代、30代でかかり始め、20年以上経過した中高年になって歯が抜け始めます。歯周病と気づかずに、毎日雑なブラッシングを行っていると、害はますますひどくなっています。

しかし、幸いなことに歯周病はむし歯と違い、正しいブラッシングで治癒が可能です。歯垢を除去し、歯周ポケットをなくせば、歯ぐきは健全を取り戻します。事実、重症の歯周病でも、本人のブラッシング次第で、8～9割が治癒しています。

40歳以上の人人が歯を失う原因の5割を占めるといわれるほど罹患率が高い歯周病。いつまでも自分の歯でいるためにも、正しいブラッシングを心掛けてください。

(長岡市歯科医師会)



8020をめざして
～歯周病について～

歯周病、いわゆる歯槽膿漏とは一体どのような病気なのでしょうか？

簡単にいうと、歯ぐきの中にある歯を支えている骨=歯槽骨が溶けてしまう、というのが歯周病の本質です。歯槽骨がなくなれば当然、歯はぐらつき、最終的には抜けてしまいます。

その原因は細菌の塊である歯垢です。この中に酸素を嫌う「嫌気性菌」という細菌がいて、歯肉や歯槽骨を破壊するわけです。

そして、この嫌気性菌の活躍する場所が歯と歯ぐきの間にある溝なのです。ぴったりとくっついているように見える歯と歯ぐきの間にも、実は「歯肉溝」と呼ばれる溝(健康な人でも約1～2ミリの深さ)があります。ここにたまたま歯垢の中の嫌気性菌は、歯肉溝を破壊しながら大



な
が
おか
の
ま
ち
再
発
見
(7)



▶地震を想定した高層建物の消防訓練（11月9日北銀干場寮で）

震災対策専門委の報告書まとまる

地震はいつ起きたのか予想がつかず、起きた場合には複合的な大被害をもたらします。市では阪神・淡路大震災を教訓として、長岡市の防災体制を再検討するため、「長岡市地域防災計画」の見直し作業を進めています。このたび、行政、ガス・電力・通信等公共機関、学識経験者などからなる「震災対策専門委員会」での検討がまとまり、市長に報告されました。今月はこの報告書のあらましとともに、計画見直しの柱のひとつである自主防災会の組織化についてご紹介しましょう。

「長岡市地域防災計画」は、災害の予防対策、災害時の応急および復旧対策を総合的に定めています。その別編として、地震災害のために「長岡市震災対策計画」があります。

長岡地震程度（昭和三十六年一月一日マグニチュード5・2）の地震を想定している現在の計画では不十分になつたため、震災対策専門委員会では六ヶ月間にわたり、地震災害にかかる問題点や地震防災のあり方について、事細かに検討を行いました。

年一月一日マグニチュード5・2の地震を想定している現在の計画では不十分になつたため、震災対策専門委員会では六ヶ月間にわたり、地震災害にかかる問題点や地震防災のあり方について、事細かに検討を行いました。

第一 医療・救護体制の充実

三十校程度の学校をあらかじめ救護所を兼ねた拠点避難所として定めておき、発生と同時に医師が駆け付けて応急処置を行う体制をつくる体制を確立する。

第二 医療・救護体制の充実

三十校程度の学校をあらかじめ救護所を兼ねた拠点避難所として定めておき、発生と同時に医師が駆け付けて応急処置を行う体制をつくる体制を確立する。

第三 避難所対策の充実

高齢者、障害者、乳幼児などを災害弱者への支援、積雪期も考慮した生活必需物資の備蓄など、きめ細かな対策を図る

第四 自主防災体制の充実

震災対策専門委員会の報告でも重視されているのが自主防災会の育成です。

私たち災害が発生すれば被災を食い止めるためになんらかの行動を起こすことでよ

う。そうした個々の力はばらばらであるより、一つに結集されたほうが、はるかに効果的です。このことが地域を守る

自主的な組織（自主防災会）

個々の力を結集し自主防災会をつくろう

震災対策専門委員会の報告でも重視されているのが自主防災会の育成です。

私たち災害が発生すれば被災を食い止めるためになんらかの行動を起こすことでよ

う。そうした個々の力はばらばらであるより、一つに結集されたほうが、はるかに効果的です。このことが地域を守る

自主的な組織（自主防災会）

自主防災会をつくろう

震災対策専門委員会の報告でも重視されているのが自主防災会の育成です。

私たち災害が発生すれば被災を食い止めるためになんらかの行動を起こすことでよ

う。そうした個々の力はばらばらであるより、一つに結集されたほうが、はるかに効果的です。このことが地域を守る

自主的な組織（自主防災会）

自主防災会をつくろう

震災対策専門委員会の報告でも重視されているのが自主防災会の育成です。

私たち災害が発生すれば被災を食い止めるためになんらかの行動を起こすことでよ

う。そうした個々の力はばらばらであるより、一つに結集されたほうが、はるかに効果的です。このことが地域を守る

自主的な組織（自主防災会）



▶9月9日の防災フェアでは、倒壊家屋からの救出訓練や多数の傷病者がいた場合の応急救護訓練などが行われた



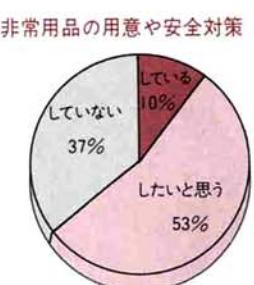
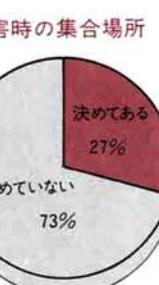
地震に関するアンケート調査から

に、「自分たちの地域を守る活動」を行うことが自主防災会結成の目的です。

自主防災会は、平時は防災訓練を行ったり、防災用資機材を備えたり、地域の状況把握に努めたりする」とが主な活動です。そして、いざ災害時は災害情報の収集・伝達、初期消火、避難誘導、救出救助活動が大きな役割となります。

市では、主として町内会単位に住宅密集地から組織づくりを進めていきたいと考えています。そのため町内会長会議で自主防災会の結成を呼び掛けたり、地区への説明会を行ったりしていきます。また、結成後は簡易救出用具の助成、

阪神・淡路大震災を教訓として、長岡市の防災体制を再検討するため、「長岡市地域防災計画」の見直し作業を進めています。このたび、行政、ガス・電力・通信等公共機関、学識経験者などからなる「震災対策専門委員会」での検討がまとまり、市長に報告されました。今月はこの報告書のあらましとともに、計画見直しの柱のひとつである自主防災会の組織化についてご紹介しましょう。



あかつき会自主防災会
吉川 清さん
(学校町1丁目町内会長)

阪神大震災で、町内会長の指導のもと地域住民の消火活動が一つの街区を延焼から救つたことが報道されました。一人のリーダーの才覚で被害を最小限に減らすことができたのが、私には少なからずショックでした。

行政も壊滅状態にあるなかで、ひどく頼るのではなく、自分たちの命や財産、そしてまちを守るために自分たちで最小限やることがあるのではないかと思ったわけです。そこで、町内で自主防災会をつくってはどうかと提案しました。

青年会、子供会などと相談し、班長会議で何度も話し合いを重ねました。みなさんもこうした組織の必要性を感じていましたので、総会の場でも「ぜひこの機会に自主防災会をつくろう」と意見がまとまっています。

災害訓練にも積極的に参加しようということで、10月1日に消防署が行った秋季消防演習に参加しました。朝早い時間帯だったにもかかわらず、予想以上の人気が参加。いい体験ができたと参加者からも喜んでもらいました。

義務付けられたからではなく、自分のことなんだからと、みなさん熱心に取り組んでいます。日ごろから、避難場所を確認したり、隣近所と声をかけあったり、非常用品を備えたりといった積み重ねが大切だと思います。ちょっと形をつくっておけば、いざというときに必ず機能するのではないか?

づくりを進める理由です。
阪神・淡路大震災では、行方不明者を守ったりと、住民に生き残った方へ手が届くまでに生ずる空白の時間帯を点検します。

市ではこの報告を受け、「長岡市地域防災計画」の見直し作業を進めています。このたび、行政、ガス・電力・通信等公共機関、学識経験者などからなる「震災対策専門委員会」での検討がまとまり、市長に報告されました。今月はこの報告書のあらましとともに、計画見直しの柱のひとつである自主防災会の組織化についてご紹介しましょう。

市ではこの報告を受け、「長岡市地域防災計画」の見直し作業を進めています。このたび、行政、ガス・電力・通信等公共機関、学識経験者などからなる「震災対策専門委員会」での検討がまとまり、市長に報告されました。今月はこの報告書のあらましとともに、計画見直しの柱のひとつである自主防災会の組織化についてご紹介しましょう。

●中道遺跡●縄文時代中～晚期のたて穴式住居跡が52棟、地下貯蔵穴が約50基発掘されたほか、装飾品や土器、石器などがたくさん出土した。同時に室町時代の集落跡も見つかり、「地下室式横穴」が12基発掘された。「お墓」という説が有力なこの穴は、関東や北九州では多く確認されているが、県内ではこれまで柏崎市の遺跡で1基発掘されているだけ。

**トチの実は
縄文人の好物だった？**



①「A字型炉」の跡。土に埋まっている土器の丸いふちが見える。この土器で煮たきをし、手前のスペースで殻むきをしたのでは…

並びが、ちょ
うどローマ字
のAのように
みえる(写真)
①。

「トチの実は
縄文人の好物だった？」



中道の縄文人は棚のついた壁のある
家に住んでいたのかもしれないよ」

トチの実が入っていたカゴではないかと思うんだ。このカゴを、湿気の多い床に直接置いたんじゃないだろうな。

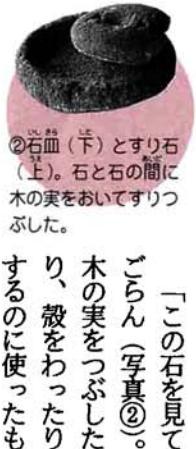
そこで、『トチの実』のわきにある燃えた木片が『板壁』の跡で、この板壁に『棚』があったと想像してみると、だ。棚の上にこのカゴがあったなら、例えば床の炬火元だとすれば、トチの実が燃えつきなかつたことにも納得がいくだろう。

トチの実団子を
つくってみよう!

- まず、トチの実を乾燥させる
- 殻をやぶって、水にさらす
(水があくで真っ白くにごる)
- 灰と一緒に3時間位煮る
- トチの実をつぶす
- 団子をつくって出来上がり!
そのまま食べても、すいとん
のようにしてもいい。

が木の実の中で一番大きいからかもしれない。トチの実がたくさん採れたからかもしれない。あるいは、縄文人の好物だったのかもしれない。味は実際に食べて確かめてみるといいよ。
実の収穫時期は九月～一〇月。来年、ぜひ挑戦してごらん

「繩文人もこうして、トチの実のある方法を、どうやって発見したんだろうね」



②石丘（上）木の実したる
するのに使つたものだよ。使つているうちに真ん中がへこんできたんだろうね。

あつ、さつきから木の実の話ばつかりで、縄文時代の食事は貧しかったなって思わないでね。縄文人には虫歯があつたというくらい、豊かな食生活をしていたと言われてゐるんだから。この出土品の中にも、その豊かさをのばせるようなものがいくつあるんだ

の跡。もちろん、あく抜きで木の実を煮る作業や、あるいは団子をつくる作業を使つたんだろうね。

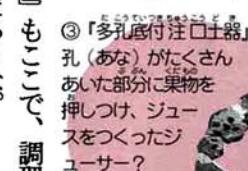
あの『トチの実』もここで、調理されるはずだったんだろうな。

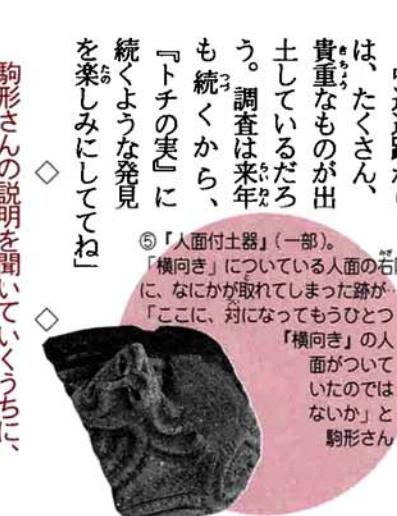
ところで隣の住居跡にも炉が発掘されている。そっちはローマ字の『O』みたいな形。こつちは『A』みたいな形だね。おそらく、あく抜きの作業をしやすいように『O』を『A』に変形したんじゃないかといわれているんだ

めずらしげ土器もたくさん出土

発掘現場を後にし、出土品を整理している事務所を訪れた。ヒスイなど、装飾品や石器、土器などが所せましと置かれている。

③「多孔質透注口土器」
孔(あな)がたくさんあいた部分に果物を押しつけ、ジュースをつくったジユーサー?



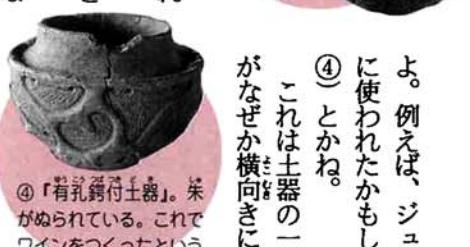


駒形さんの説明を聞いていくうちに、ぼくはもつと縄文時代のことを知りたくなって、科学博物館に行つてみた。博物館には、いろんな遺跡から発掘された遺物などが、年代順に、わかりやすく展示してあつた。当時の人たちの思いや生活のようすが伝わってくるようだ。中道遺跡の『トチの実』も、A字型炉と一緒に展示される予定だといふ。その時はもう一度、この貴重な発見物に会いにいこうと思っている。

よ。例えば、ジースやワインづくりに使われたかもしれない土器（写真③）
④ とかね。

これは土器の一部なんだけど、人面がなぜか横向きについているんだ（写真⑤）。人面を飾りに使った土器は、ほかの遺跡でもいくつか見つかって。でも、「横向き」は初めてじゃないかと、これもまた注目を浴びてはいるんだよ。

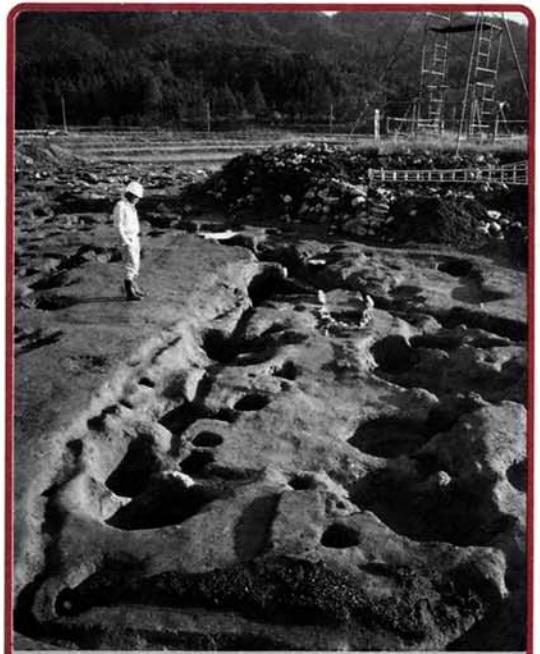
④「有孔鍔付土器」。朱がぬられている。これでワインをつくったという説も…



「トチの実」の下にカヤのようならん」と言われた。『トチの実』の下になにか草のようなものがある。そして、木の燃えたものも残っている。

『トチの実』の周りをよくみて、「このくらいの量あれば、家族〇人の〇日分になるわ」と、貯蔵穴から取り出してきたのかもしれない

その日料理しようと思つて『このくらいの量あれば、家族〇人の〇日分になるわ』と、貯蔵穴から取り出してきたのかもしれない

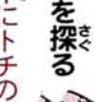


「トチの実」が発見されたたて穴式住居。手前にある黒い横長のかたまりが「トチの実」。奥には炉の跡がある。柱が立っていた跡が、大きい穴になつて残っている。

にたくさんまとまって出土したのは、
中道が初めてだと思うよ」

『トチの実』から
縄文人の生活スタイルを探る

でも、どうして家の中にトチの実を
持ち込んだんだろうと、ぼくは不思議
に思った。貯蔵穴から食べる分だけもつ
てきたものかな。





縄文のトヌの実 発見!

トチの実って知ってるかい？
トチの実は、直径5センチ位の木の実の一
種。中道
ドングリと同じで、渋くて「食べると舌がわれる」というこの実を、縄文時代の人は食べていたそうだ。
この木の実が、栖吉町の中道遺跡で、たくさん見つかり話題を呼んでいる。
そこでぼくは中道遺跡を訪ねて、調査を担当した学芸員の、駒形さんに話を聞いてみることにした。

中道遺跡は、岡市営スキー場への道にそれるとすぐのところだ。発掘作業の進んでいる現場は、水田に囲まれている。

まっていた。真っ黒だけど、トチの実一つ一つの形がよくわかる。

にたくさんまとめて出
中道が初めてだと思うよ

'95ながおか今年のできごと

'95市政日誌

一九九五年も残すところあとわずか。みなさんにとって、今年はどんな年だったでしょうか。

年明け早々に兵庫県南部地震が発生し、長岡市は救援物資や救援隊を派遣。市民のみなさんから多くの温かい気持ちが寄せられました。この震災を教訓に、市では防災体制の見直しに着手しています。

今年は大手通り地下駐車場の建設に着手。厚生会館地区の整備計画や商店街の活性化対策などとあわせ、中心市街地の活性化対策が本格的に進められてきました。

小・中学校では「長岡の人材教育」がスタート。また、高齢者が安心して在宅の生活を送られるための「二十四時間ケアサービスモデル事業」など、教育や福祉の分野でも新たな試みが始まりました。

年末には第二次新長岡発展計画が策定され、二十一世紀に向けて新たな歩を踏み出した一九九五年。この一年を市政を中心に振り返ってみましょう。

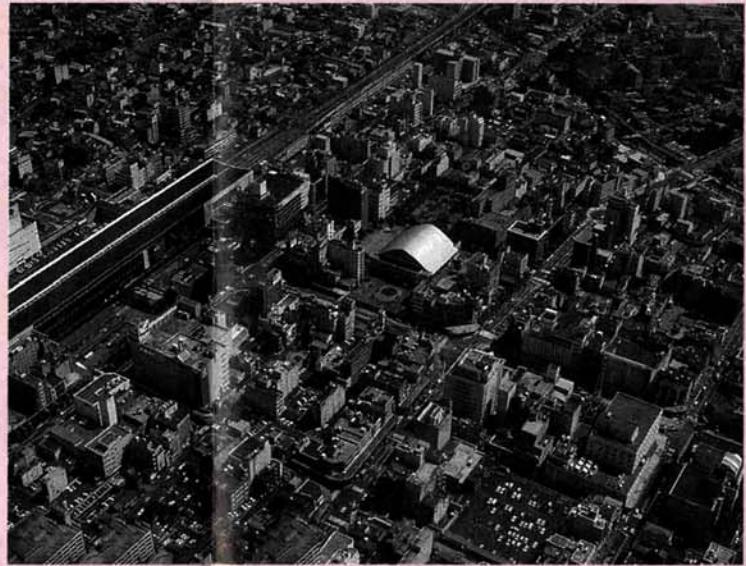


▶1月17日に発生した阪神・淡路大震災に対し、長岡市は救援物資と救援隊を派遣。市民から寄せられた義援金も11月までに4,300万円を超えるました。

(1月25日市役所前で)



▼悠久山に屋内温水プールがオープン。外は雪でも、館内はまるで真夏のようです。



▲大手通り地下駐車場の建設も始まりました。シンボルロード、アーケードの整備とあわせ、平成9年末に完成予定。厚生会館地区の整備も含め、中心市街地は大きく生まれ変わることでしょう。

▼今年は戦災50周年。戦争の悲惨さを後世に伝え、二度と悲劇を繰り返さないためにと、「長岡の空襲展」が開かれました。(8月1日厚生会館で)



▼今年の長岡まつりには、仁和賀が復活。3日は大雨に見舞われ、大花火大会が実に19年ぶりに延期されました。



▲8月10日の豪雨で崩れ落ちた、国道8号の路肩(大積千本町地内)

▶21世紀のまちづくりの指針となる「第2次新長岡発展計画」案が市長に手渡されました。

(11月17日)



▲長岡芸術文化ホールのレジデントオーケストラに決まった、澤和樹弦楽四重奏団。ホールの愛称も「長岡リリックホール」に決定。来年11月1日に開館の予定です。(9月19日の演奏会で)



▲子どもたちの心を豊かにし、一人ひとりの才能を伸ばすために始められた「長岡の人材教育」。学校・学区の枠を取り払い、体育、芸術、言語の特別指導を行います。(7月17日才津小学校で)

▶大手通り地下駐車場建設工事に伴い行われた、長岡跡の発掘調査では、堀の跡が確認されました。(9月24日の現地説明会で)



12月	29	1月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
市議会12月定期会	長岡市表彰式	市議会11月臨時会	第2次新長岡発展計画の基本構想・基本計画書が市長に提出される	長岡市表彰式	市内会長会議	秋まつり(7日まで)	に暮	成人式	市議会5月臨時会(26日まで)	市立小・中学校で月2回の学校週5日制導入	市議会3月定例会(23日まで)	長岡市米百俵財團設立	長岡雪しまつり(26日まで)
24時間ケアサービスモデル事業を開始	市長ら長岡市代表団がドイツを訪問。バンベルク・トリアー両市と友好交流の合意書を交換(18日まで)	敬老会	長岡市スポーツ少年団結成20周年記念交流大会	市議会9月定例会(21日まで)	大手通り地下駐車場工事に伴う、長岡跡発掘調査を開始	非核平和都市宣言市民のつどい	空き缶の分別収集全市で開始	「長岡の人材教育」スタート	厚生会館跡地利用に関する整備計画素案を発表	西地域図書館開館	信濃川文化推進事業・創作オーディオ「みるなの座敷」制作発表	長岡市国際交流協会設立	阪神・淡路大震災に対する救援物資および救援隊を派遣
24時間ケアサービスモデル事業を開始	長岡市代表団がドイツを訪問。バンベルク・トリアー両市と友好交流の合意書を交換(18日まで)	敬老会	長岡市スポーツ少年団結成20周年記念交流大会	市議会9月定例会(21日まで)	大手通り地下駐車場工事に伴う、長岡跡発掘調査を開始	非核平和都市宣言市民のつどい	空き缶の分別収集全市で開始	「長岡の人材教育」スタート	厚生会館跡地利用に関する整備計画素案を発表	西地域図書館開館	信濃川文化推進事業・創作オーディオ「みるなの座敷」制作発表	長岡市国際交流協会設立	阪神・淡路大震災に対する救援物資および救援隊を派遣
市議会12月定期会	長岡市表彰式	市内会長会議	秋まつり(7日まで)	長岡市表彰式	第2次新長岡発展計画の基本構想・基本計画書が市長に提出される	長岡市代表団がドイツを訪問。バンベルク・トリアー両市と友好交流の合意書を交換(18日まで)	長岡跡発掘調査を開始	「長岡の人材教育」スタート	西地域図書館開館	信濃川文化推進事業・創作オーディオ「みるなの座敷」制作発表	長岡市国際交流協会設立	阪神・淡路大震災に対する救援物資および救援隊を派遣	長岡雪しまつり(26日まで)

お知らせ

市役所 〒940 幸町2の1の1 ☎35-1122

●特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

●百人一首大会
日時＝1月7日(日)午前9時30分から　対象＝小学4年生
高校生　申し込み＝1月6日(土)まで

●百人一首大会

● おどもの本を読む会

(4年生以上) ②中学生男子

1

（4年生以上）②中学生男子・女子
女子③高校生男子・女子 参
加料＝1チーズ3,000円
(各クラスとも1団体2チーズまで)
申し込み＝1月10日(木)までに長岡剣道会・木村
武男さん(〒940-21上富岡1の141の1)へ申込
書を郵送

市民体育館
スポーツ教室
第3期

教室名	親子体育教室		幼年体操教室		婦人シェイプアップ教室	
	めばえ	ひよこ	つばさ			
	月曜日コース	水曜日コース	木曜日コース	火曜日コース	水曜日コース	火曜日コース
対象	3・4歳児と保護者		4歳以上の未就学児と保護者		小学1~3年生	婦人
定員	10組	10組	20組	15人	15人	40人
期間	1/8~3/11 毎週月曜日	1/10~3/6 毎週水曜日	1/11~3/7毎週木曜日	1/9~3/19	1/10~3/13	1/9~3/19 毎週火曜日
時間	10:30~11:30		16:00~17:00		16:00~17:00	10:00~11:30
内容	・親子のスキンシップ体操 ・ボール遊び		・リズム運動 ・各種ゲームなど		リズム運動、各種ゲーム などで基礎体力と運動能力を養成	エアロビックな運動や球技 (縄跳び、ダンス、軽スポーツ、ボールゲームなど)
参加料	4,000円(体育館使用料は別)			3,000円(体育館使用料は別)		
申し込み	12月12日(火)から電話で市民体育館へ ☎ 34・2700					

※各種大会、休館日等の関係で日程、会場等に多少変更があります。

▶南部体育館
スポーツ教室

教室名	親子体育教室		婦人スポーツ教室	マスターズスポーツ教室	エアロビックダンス教室			
	火曜日コース	木曜日コース						
対象	3~4歳児と保護者(おじいちゃん・おばあちゃん歓迎)		婦人	おおむね55歳以上の方	どなたでも			
定員	30組	30組	50人	30人	20人			
期間	1/9~3/5 毎週火曜日	1/11~3/7 毎週木曜日	1/8~3/18 毎週月曜日	1/10~3/6 毎週水曜日	1/12~3/8 毎週金曜日			
時間	10:30~11:30		10:00~11:30	13:30~15:00	10:00~11:00			
内容	親子のスキニシップ体操 リズム体操 栄養、健康相談等		各種軽スポーツゲーム エアロビックな運動 栄養、健康相談等	健康体操 各種軽スポーツゲーム 栄養、健康相談等	エアロビックダンス 栄養、健康相談等			
参加料	4,000円(体育館使用料は別)		3,000円(体育館使用料は別)					
申し込み	12月12日(火)から 電話で南部体育館へ ☎ 39・3600							
初回に持参するもの	体育館使用料(大人1回券100円、半年会員券3,000円、年間会員券5,000円) 免許証大顔写真1枚(スマップ写真可、裏に氏名を記入) 参加料 運動ができる服装 内履き タオルなど							

※各種大会、休館日等の関係で日程、会場等に多少変更があります。

クラブ名	厚生会館スポーツクラブ			北部スポーツクラブ			親子体育教室
	婦人スポーツ	市民スポーツ	青年スポーツ	婦人コース	マスタースコース	一般コース	
対象	婦人	成年男女	青年男女	婦人	おおむね55歳以上	一般	3歳以上の未就学児と保護者
定員	30人	30人	30人	30人	30人	30人	30組
会場	厚生会館			北部体育館			
期間	12/7～3/28 毎週木曜日		12/13～3/27 毎週水曜日				1/10～3/13 毎週水曜日
時間	10:00～12:00	18:30～20:30	19:00～21:00	10:00～11:30	13:30～15:00	19:00～20:30	16:00～17:00
内容	・各種スポーツゲーム (卓球、バドミントン、バレー、ポール、ミニテニスなど)						・親子のスキンシップ体操 ・リズム体操、ポール遊びなど
参加料	3,600円		3,600円+600円(ネームプレート代)			4,000円(体育館使用料は別)	
申し込み	直接活動時に会場で。参加料、免許証用大の写真1枚の裏に自分の住所、氏名を記入し、80円切手をはった封筒を3枚持参。						12月12日(火)から電話で市民体育館へ ☎34-2700

問い合わせ 市民体育館 03-34-2700

厚生会館・
北部体育館
スポーツクラブ
(追加募集)

※一日体験ができます。

● 映画会（無料）

会場：講堂 一般向け 12月
12日（火）午後2時～4時50分
「我等の生涯の最良の年」
（46年・アメリカ）、1月9日
(火)午後2時～4時25分「天国
と地獄」（63年・東宝）
児童向け 12月26日（火）午後2時
～3時35分「アラジン」、1
月5日（金）午後2時～3時15分
「それいけ！ アンパンマン
ばいきんまんの逆襲」※30分
前から整理券配付

● 百人一首教室

日時：12月23日（祝）午前9時30分～11時30分 対象：小学生
～高校生 申し込み：12月21日（木）まで

● 新年初泳ぎ

日時：1月5日（金）午前10時～正午（各団体）、午後2時30分（一般）



3月10日(日) 午前8時から		2月25日(日) 午前9時から				日 時	
種 目	会 場	男 女 混 合	バ レ エ ボ ール	バ ド ミ ン ト ン	卓 球	大 綱 繩 跳 び き	総 合 體 育 彰 式
市民 體 育 館	市民 體 育 館	厚 生 會 館	南部 體 育 館	市民 體 育 館	北 部 體 育 館 ・ 新 町 小 さ 川 公 園		※バ ド ミ ン ト ン は 午 前 8 時 30 分 始 ま す

■ソシアルダンス初心者教室Ⅳ
期日＝1月11日～3月28日の毎週木曜日 時間＝A／午後6時～7時10分、B／午後7時30分～8時40分
会場＝厚生会館小ホール 定員＝A、B各80人 参加料＝5,000円
(初回に) 持ち物＝内ばき 申し込み＝12月11日(月)～22日(金)に市民体育馆へ問い合わせ＝長岡市ソシアルダンス協会・太刀川浩一さん☎33・33・33

●くらしの講座
テーマ!!「ご存じですか?お米
の新しい制度」平成7年11月1日
新食糧法が施行されました。
たゞ 日時!! 12月19日(火)午後
1時30分~3時 会場!! 厚生
会館第一小ホール 講師!! 渡
部修一さん (JA新潟中央会長)
中越支所組織指導課長 定
員!! 50人

ふるさと体験農業センター
☎ 34・53360

日時＝1月25日～2月29日 毎週木曜日（計6回）午後1時30分～3時30分 対象＝55歳以上 定員＝30人 参加料＝3,000円（初回に。） フト代は別） 指導＝S A I J 公認指導員（長岡スキースクール登録指導者） 申し込み＝12月12日（火）から

■ 第2回Vリーグ バレーボールリーグ グン男子長岡大会		日時	会場	料金
日時	12月23日(祝)午後1時から	会場	市民体育館	料金
トリー対東レ、JT対日新製鋼	(指定)	対戦カード	サンドラム	S3,500円・A
2,500円・(自由)	一般2,000円	入	入	各コース8,000円
2,000円	2,000円	午前	午後	7,000円
12月22日	12月19日	1/22~2/19(2/12を除く) (各コース4回)	月~土曜日	1/20~2/19
10:00 ~12:00	13:30~15:30 土曜日のみ 14:00~16:00	時 間	14:00 ~16:00	14:00 ~16:00
対象	一般市民	対 象	小学生1~3年生	100人
定員	各コース50人	定 員	各コース8,000円	7,000円
参加料		参 加 料		

