

ながおか

2010.January

1

No.664
市政だより

新春おめでと〜いざいます

伝統の技で干支を紡ぐ栃尾てまり

(詳しくは14ページ)



名称はシティホールプラザ「アオーレ長岡」に・・・P2

特集

長岡のお米は星3つ……………P4

新春恒例
クロスワードパズル
プレゼント付き(P9)

川口町ってどんなまち？③

長岡市と川口町は、平成22年3月31日の合併を目指しています。シリーズ最終回の今回は、川口町の「住民力」をクローズアップします。

●自分たちの手で復興を

中越大震災の震源地、川口町。甚大な被害を受けた集落を再生させようと、震災後、町の多くの集落で住民団体が立ち上がりました。震災前から活動しているものも含め、その数17。公園づくり、トレッキングマップづくり、山菜ツアーやブナ林コンサート…。町外のボランティアや大学生などと協力しながら、各集落が個性あふれるまちおこしをしています。

●商店街の活性化に「ふれあい市」



▲平成19年9月から開催は30回を超えました

毎月第3日曜日、川口町役場近くの本町通りで開催される「よってげてえふれあい市」は、町ににぎわいを取り戻そうと始めた取り組みのひとつ。主催するのは、本町通りの商店主有志でつくる復興活性委員会です。

地元の特産品、フリーマーケットに季節の食べ物などたくさんのお店が立ち並び、今や川口町の「住民力」を象徴するイベントに成長しました。

●長岡市の住民と交流

長岡市と川口町の住民同士の出会いも生まれています。

「フレンドシップ木沢」は町の北東部にある木沢地区の住民で結成した団体です。長岡市内の多世代交流館「になニーナ」のイベントでもちつきをしたり、「になニーナ」のメンバーが木沢の山菜ツアーやイベントに参加したりと、交流が続いています。



▲になニーナで子どもたちともちつき



200分の1の模型をご覧ください

シティホールプラザ「アオーレ長岡」の200分の1の模型を、市役所1階ロビーに展示しています。ぜひご覧ください。

工事が始まりました

12月8日、シティホールプラザ「アオーレ長岡」の起工式が、厚生会館跡地で行われました。

森市長や市議会議員、設計者の隈研吾さん、工事関係者など100人が出席。工事の安全と無事完成を祈願し、平成24年1月のオープンに向けて建設工事が始まりました。

工事の安全を祈願して森市長がくわ入れ▶



運用ルールのキーワードは「自由」



▲メンバーは座長の豊口協さん(長岡造形大学理事長)ほか各界の代表者12人です

シティホールプラザ「アオーレ長岡」を市民が使いやすい施設にするためにはどうしたらよいか、懇談会で話し合っています。

イベントや市民活動など、さまざまなケースに対応できる基本的な運用方針を検討。施設本体だけでなく、運用面でも全国初となるような高い自由度を目指します。

利用が10万台を突破！ 長岡南越路スマートIC

9月24日に開通したETC専用の長岡南越路スマートインターチェンジの利用台数が、11月24日に10万台を突破しました。

1日あたりの平均利用台数は、約1,600台。開通前の予想を上回る利用で、長岡の新たな玄関口となっています。

通勤やレジャーなどに便利です▶



シティホール（仮称）の名前決定！

シティホールプラザ 「アオーレ長岡」

市民投票の結果を受け、12月11日の名称審査会で、これまでシティホール（仮称）と呼んでいた施設の名称が「シティホールプラザ「アオーレ長岡」」に決まりました。

「会おうよ」と呼びかける 長岡らしい名前

市民投票の投票総数は、2,679票。うち、「アオーレ長岡」は最多の1,265票で、半数近い票を集めました。

「アオーレ」は長岡弁で「会いましょう」という意味。投票したみなさんからは「空と海の青と、人に会おう・文化や芸術に会おう」という響きが良い「現代的なイメージと、方言という伝統的な面を兼ね備えている」などの意見が寄せられました。

審査会では、施設の機能をわかりやすく示す言葉をつけることも検討。その結果、「アオーレ長岡」に、市民が集いにぎわう市役所前広場を表す「シティホールプラザ」をつけることに決めました。

2009
図
シティホール整備室 39

人と人が出会い、「きずな」が 広がる場所をイメージ

名称審査委員長・豊口協さん
(長岡造形大学理事長)



▲森市長から米山さんに賞金と記念品が渡されました(12月11日)

シティホールプラザ「アオーレ長岡」は長岡らしい、ここでしか付けることのできない素晴らしい名前。

小学5年生の米山さんが考えた名前が選ばれたことは、若い世代が長岡に期待を持っていることの表れだと思います。

人と人が出会い、市民の心の「きずな」がこの広場を中心とどんどん広がって

いく。そんな大きな機能を持った施設をイメージさせる名前になりました。

名付け親は小学5年生の 米山香菜さん

「アオーレ長岡」の名称を考えたのは、市内の大島小学校の5年生・米山香菜さんです。

米山さんは「子どもからお年寄りまで親しめる名前がいいと思って考えました。みんなが集まる楽しい場所になってほしいです」と喜びを語りました。



▲森市長から米山さんに賞金と記念品が渡されました(12月11日)

同じカロリーなら
これだけしか食べられない！

| | | | |
|---------------------------|---|------------|------|
| ごはん 茶碗 1杯 (150g) | = | ラーメン | 1/3杯 |
| | = | 食パン (6つ切り) | 1枚 |
| | = | ショートケーキ | 2/3個 |

「ごはんは太る」は
間違いです

ごはんを減らして、脂分の多い食品を多く摂る傾向にある現代人。実は、ごはんに含まれる炭水化物(糖質)は、体の中で優先的にエネルギーに使われています。しかも満腹感が長続きするので、ダイエットにも効果的です。



まずは

見直そう、ごはん食

ごはんは栄養バランスが
いいですよ！

たんぱく質 3.8g
牛乳コップ1/2杯に相当

食物繊維 0.5g
りんご1/3個に相当

脂質 0.5g
6つ切り食パン1枚に相当

ビタミン B1 0.03mg
キャベツの葉1枚に相当

炭水化物(糖質) 55.7g
じゃがいも3個に相当

鉄分 0.2mg
ほうれん草1~2枚に相当

カルシウム 5mg
ごま約1.2gに相当

茶碗1杯分のごはん
に含まれる栄養素
(150g・252kcal)

健康課 渡辺管理栄養士

お米のあし

●日本人はいつから
お米を食べている？

米粒やもみ殻が付着した縄文時代後期の土器が出土しています。このことから、日本人がお米を食べ始めたのは、縄文時代後期と推定されます。

●栄養バランスのよいお弁当にも
やっぱりごはん

栄養バランスのよいお弁当は、ごはん3・主菜1・副菜2の割合で作れば簡単。

地元の食材を使って、見てよし、味よし、バランスよしの「長岡ぴったり3・1・2弁当コンテスト」入賞レシピは、市ホームページで公開中です。

主食・ごはん (3)

主菜 (1)

副菜 (2)

入賞レシピは

長岡 3・1・2弁当

「お米がうまい！」

県外から長岡を訪れる人はみな、異口同音にこう言います。ホッカホカのおいしいごはんを毎日食べられるのは米どころ・長岡に住む私たちの、いわば特権。しかし、それに気づかず、何気なくごはんを食べている人も多いのでは……。

「安全・安心でおいしい」長岡のお米にスポットをあてます。

安全！安心！おいしい！

長岡のお米は“星3つ”

長岡のお米は全国トッピングクラス

「100種類の米を鑑別できるプロ」も絶賛!

今回試食させていただいた長岡のお米は、これまで私が食べてきたお米の中でも、トップクラス。やわらかさ、粘り、光沢、かみしめると感じられる甘み、それらがすべて、高い次元でバランスがとれています。お米の実力は冷めてからハッキリするんですが、冷めた状態で食べて、とてもおいしかったのも印象的でした。

最終審査に残ったお米の産地をみると、「中山間地にうまい米が多い」という通説にあっています。しかし平場の和島地域のお米も残っており、生産者の努力や工夫次第でよい結果が出ることも証明されました。

今回、栽培履歴がすべて公開されています。これは、米づくりのノウハウの塊のようなもの。地域の農業の全体の底上げ、レベルアップへの貢献は大きいのではないのでしょうか。



コンテスト審査委員長

大坪 研一さん

大分県生まれ。東京大学理学部卒。農林水産省、食品総合研究所食品素材科学研究領域長などを経て、現在、新潟大学農学部教授。お米の食味鑑定の第一人者として知られる。「100種類以上のお米を鑑別できる男」「ミスター・ライス」として、テレビ番組にも出演

上位入賞者が今後リーダーシップを発揮して、地域の米づくりを引っ張っていくことを期待したいですね。



①お米を食べ比べる審査員②上位20点が決勝に進出③入賞したお米の栽培履歴（どのような肥料をどれだけ使ったか、いつ田植えをしたかなど）に見入る来場者

最終審査結果 ※敬称略

- 最優秀賞 中西 勝也 (栃尾地域)
- 優秀賞 清水 英雄 (長岡地域)
- 星野 力 (山古志地域)
- (有)リバーサイド石津 (越路地域)

米どころ・長岡でナンバーワンを決める！
長岡米のおいしさをアピールし、栽培技術の向上を図ろうと「長岡うまい米コンテスト2009」が行われました。
市内の農家のお米529点がエントリー。12月4日に行われた最終審査では、事前審査を勝ち抜いた上位20点のお米を、食味鑑定の第一人者である新潟大学農学部教授・大坪研一さんや公募の市民など10人が食べ比べました。
その結果、中西勝也さん(栃尾泉)のお米が最優秀賞に輝きました。

最優秀賞受賞者に聞く「おいしさの探求に終わりなし」

「安全・安心で、おいしいお米」というのが私の米づくりのテーマ。今年から山古志の牛ふんを堆肥に使っています。安全な飼料を食べている牛のふんだから安心ですよ。米づくりに終わりはありません。いまだ研究の道半ば、といったところですかね。



中西 勝也さん

栃尾泉在住。今年、栃尾のもみ殻と山古志の牛ふんを混ぜた堆肥を散布する組織を仲間とともに設立

市全体の栽培技術を底上げして、ゆくゆくは「長岡米」をブランドとして確立できればと思います。おいしいお米をつくり続けていくので、安心してモリモリ食べていただきたいですね。



コンテスト初開催 長岡のうまいお米、決定!

お米のほろこ

●どうやって「おいしさ」をはかろうか?

お米のおいしさの判定方法には二つあります。

一つは機器による分析。水分やたんぱく質、アミノ酸など、食べたときの甘みや食感を左右する成分を、数値として割り出すものです。

もう一つは実際にごはんを食べてみての判定。見た目、香り、味、粘り、やわらかさなどを人間が判断します。今回のコンテストは書類審査と機器による分析を行って上位20点を絞り込み、最終審査で実際に食べ比べて判定しました。



▲米の食味を分析する機器

●お米は研がずに「洗う」

近年は精米技術が上がって、売られているお米に米ぬかはほとんど残っていません。水ですつと洗うくらいで十分です。水の取り替えは3回程度を目安に。水が白く濁ってもそれはお米のでんぷん成分なので、洗すぎは禁物です。

●古いお米を炊くときの知恵①

米ぬかが原料の「コメ油」を少量入れて炊くと、お米のテリとツヤが増します。分量の目安は、お米3合に小さじ1程度。

コメ油はお米との相性が良く、細胞の若さを保つビタミンEなどの栄養素も補えます。

●古いお米を炊くときの知恵②

お米を洗った後、浸しておく水には「ちみつ」を加えると、はちみつに含まれる酵素の働きで、お米の甘みが増す効果があります。分量の目安は、お米2合に対し、はちみつ小さじ1の割合です。

家族みんなでチャレンジ!



クロスワードパズル



タテのカギとヨコのカギをヒントにクロスワードを解いたら、**■**の文字を**■**内の数字順に並べて、ある言葉(12文字)を完成させてください。正解者の中から抽選で、合計22人に下記の賞品をプレゼントします。
応募方法=1月22日(金)(消印有効)までに、はがきに
①パズルの解答(解答図は不要) ②希望する賞品番号

③郵便番号④住所⑤氏名⑥年代(30代、60代など)⑦電話番号⑧市政について興味のあること⑨市政だよりの感想を記入し、〒940-8501(住所記入不要)長岡市広報課 ☎39-2202へお送りください。FAX39-2272やEメール inf-prd@city.nagaoka.lg.jpでも応募できます。
※正解と当選者は、市政日より3月号で発表します。

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| | 7 | | 6 | | 8 | 2 |
| 9 | 10 | | | | | |
| 10 | | 11 | | 12 | | 13 |
| | | 14 | 15 | 8 | | 16 |
| 17 | 3 | 18 | 4 | | 7 | 19 |
| 20 | | | | 11 | 12 | |

ヨコのカギ

- 新潟のうまいお米の代名詞といえば…(ヒントは4~8ページ特集の中にあります)
- 録音でなく、その場で楽器を弾くこと
- トロ、サーモン、いくら、うに、甘エビ、鉄火巻き…
- バリバリの皮の中にあんこが入った和菓子。アイスもあります
- どこかの星にいるかもしれません…
- おせち料理の定番。材料は白身魚のすり身と卵、砂糖。最後は巻きます
- 山や川、沼などに古くから住んでいる動物や、ある場所に長く住み着いている人
- 実験や調査などでものごとをよく調べ、真理を究める人

- 柔らかくたわんでいるようす。野菜の張りがなくなったときにもつかう言葉
- することがないようす
- 国の重要文化財○○○土器。馬高縄文館でどうぞ
- 元素記号P。マッチの原料にも
- 栖吉町のあぐらつて長岡は○○○の駅。味噌・ハムづくりなどが体験できます
- 年越しにはコレ!越路地域にはこれを打つ名人が
- 長岡市、三条市、魚沼市にまたがる山。大雪庇ツアアが人気です。長岡市歌にも登場
- 着物の形をした寝具
- 直江兼続のかぶとにかかげられた文字
- レールの上を電気で走る乗りもの。路面○○○○
- ガソリン、プラスチックなどの原料。長岡でも明治から昭和にかけて採掘されていました
- 土地の持ち主
- 数字の10は英語で…

タテのカギ



ヒント!
愛称は「てくてく」だよ。冬でもいっばい遊べるんだ!

正解者の中から抽選で合計22人にプレゼント!

①長岡うまい米コンテスト優勝の米5kg&長岡産なたね油…6人
※なたね油は写真と異なることがあります

②えちご川口温泉入浴券(5枚つづり)…4人

③三島のみそと漬物(梨ナスほか)…4人

④山古志産の黒毛和牛…4人
※写真はイメージです

⑤長岡市共通商品券(2,000円)…4人

【写真】「てくてく」に遊びに来ていた(上・左から)本間結生ちゃん・歩実ちゃん、小黒南見ちゃん・末俵ちゃん(下)外山陽登くん

特集 長岡のお米は星3つ★★★★



①堆肥を散布して化学肥料に頼らない土づくりを実践②田んぼに生息する生き物を調査。きれいな環境でしか生きられない生き物が、多数見つかりました



米づくりに使われる農薬や化学肥料を、地域で通常使用されている量の半分以上に減らして栽培したお米が「特別栽培米」です。
早くから農薬や化学肥料を減らす

環境にやさしい「エコファーマー」急増中
堆肥で土作りをしたり、農薬や化

農薬と化学肥料を減らしたお米の栽培面積は県内一

取り組みを進めていた長岡市は、特別栽培米の栽培面積が県内一。県内の栽培面積の約35%(平成20年実績)を占めています。

安全・安心にまつすべ

うまいだけじゃない

学肥料の使用を抑えたり。このような環境にやさしい農業に取り組み、県知事の認定を受けた「エコファーマー」も急増しています。
平成18年度の95人から平成21年度には2,600人を超える見込み。安全・安心の輪は着実に広がっています。

目指すは信頼のブランド「長岡米」

長岡のお米が将来的に目指すのは、「長岡のお米だから安心」「魚沼米にも負けない」と言われるようなブランド「長岡米」の確立。キーワードはやはり「安全・安心、おいしい」です。
向上心とヤル気にあふれる生産者も増えてきています。進化を続ける長岡のお米に、これからも注目ください。

お米のはなし

●長岡生まれ福井育ち コシヒカリは落ちこぼれだった?

昭和19年、新潟県農事試験場(現在の新潟県農業総合研究所)で、「農林22号」と「農林1号」の交配が行われました。このとき生まれたもののいくつかは福井県に送られ、育成と改良が進められました。



後に「コシヒカリ」になる株は、草丈が高いため倒れやすく病気に弱い、という大きな欠点を抱え、イネとしては「落ちこぼれ」とされていました。しかし、味は抜群に優れていたため、その後研究が重ねられました。
そして昭和31年、ついに新潟県と千葉県が奨励品種として採用。「越の国に光輝く米」という願いを込め、「コシヒカリ」と命名されました。



先生は元Jリーガー

元プロサッカー選手の宮澤ミシェルさんが、夢先生として越路小学校で特別授業。ゲームなどでチームワークの大切さを学びました。(12月2日)

白熱したラリー

和島体育館で4人制の男女混合ソフトバレーボール大会が行われました。アタックが決まるたびに、大きな声援が飛び交いました。(12月6日 取材/市民リポーター・柴木樹さん)



おいしいおもち、ペタンコ!

小国地域のひまわり保育園で行われた年末恒例のもちつき大会。重い杵も何のその、「よいしょ! よいしょ!」と元気なかけ声が響いていました。(12月10日)



兼続の生涯を熱演

与板小学校の6年生がリリックホールで、創作劇「直江兼続」を披露。本格的な舞台に緊張しながらも、堂々と演じました。(12月3日)



サンタさんに届け、この光

中之島地域の「NPO法人虹の家」で、子どもたちが飾りつけをお手伝い。出来上がってハイポーズ。(12月7日 取材/市民リポーター・高森えり子さん)



子どもたちを見守る温かい目

三島地域の日吉小学校の下校班に寄り添って歩く「日吉地区パトロール隊」。地域の人々が毎日、学校から家の近くまで、子どもたちを見守っています。(12月10日)



寺泊の晩秋の風物詩

毎年晩秋になると、大河津分水路ではサケ漁をしています。大きな網に獲物がかかるたび、漁師たちの顔もほころびます。(11月26日)



寒さに負けず、がんばって!

降雪シーズンに備え、道路除雪の出動式を開催。太田小学校4年生が除雪隊員に手作りの応援旗を贈りました。(12月1日 取材/市民リポーター・桑野なみさん)



優しい光がお出迎え

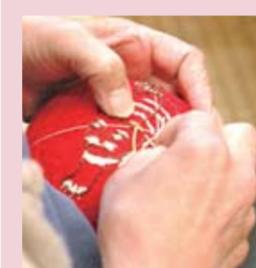
山古志体育館に光のツリーが登場。1月初旬まで、訪れる人を出迎えてくれます。(12月15日)



いきいき体操で貯筋

無理なく筋力アップを目指す「貯筋クラブ」が、栃尾地域の産業交流センターおこなす活動。参加者はさわやかな汗を流していました。(12月9日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

●今月の表紙「栃尾てまり」



けんぼろ、数珠球、じしゃの実など「七福」と呼ばれる7種類の木の実が入った伝統の栃尾てまり。「栃尾てまりの会」が新年に向けて干支の寅を製作しました。※寅のてまりは、道の駅R290とちお内は～もに～物産館 ☎53・2030 で受注販売しています



| | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 279,566人 (+18) | 136,624人 (+37) | 142,942人 (-19) | 98,494世帯 (+95) |
|----------------|----------------|----------------|----------------|

お知らせ

長岡市ホームページ
http://www.city.nagaoka.niigata.jp

- 略字の見方
 - 印の記載のないものは直接会場へどうぞ。
 - 印=申し込み 印=問い合わせ
 - 先着=先着順 抽選=申し込み多数の場合は抽選
- 申し込み方法
 - 電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます。
 - 印があるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」または「募集情報」からも申し込み可。
 - 料金の記載のないものは無料です。

催し

公園緑地課 ☎3939・2230
FAX 3939・2270

花と緑の教室 「サギ草の育て方」

シラサギが舞うように咲く美しい花「サギ草」。育て方のコツを学んで、家で咲かせましょう。



日時 2月6日(土)午前10時～11時30分 会場 三ツ木小ホール8階(東坂之上町1)
講師 小林正夫緑花推進指導員 定員 50人(先着) 料金 1,500円(材料費) 持ち物 筆記用具 印1月6日(水)～28日(木) 印からも可。締め切り後のキャンセルは材料の買い取りが必要

子ども家庭課 健康センター内 ☎39・2300



▲21年度の長岡地域成人式

生涯学習相談室 ☎38・6552

● まちの先生企画講座
● 耳よりな話「ストレスと上手におつき合い」

「話す」「聴く」体験を通して、ストレスをためないおつき合いを目指しませんか。
日時 1月21日(木)・28日(木)・2月4日(木)午前10時～11時30分(計3回) 会場 中央公民館404教室 講師 看護師・産業カウンセラー・楡金末子さん 対象 3回すべて参加できる人(高校生以下は除く) 定員 20人(先着) (10人未満の場合は中止) 料金 1,200円 持ち物 筆記用具 印1月8日(金)から(平日午前9時～午後4時)

市民百人一首大会

日本の伝統文化の競技かるたを楽しみませんか。
日時 2月28日(日)正午～午後4時30分 会場 栃尾文化センター 対象 市内に在住または勤務する人 部門 ①小学生 ②中学生 ③小学生・一般の部 定員 各80人(先着) 料金 300円 印1月5日(火)～29日(金)

栃尾公民館 ☎52・1117

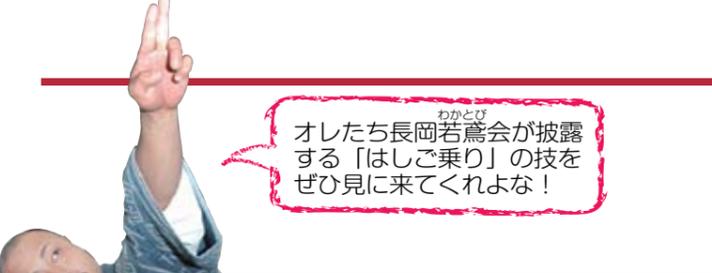
受験生応援プログラム リラクゼーションプラネタリウム&自習室

● 1 期日 2月11日(祝) 時間と内容 ①午後2時20分～3時10分：リラクゼーションプラネタリウム投影 ②午前9時30分～午後5時：自習室開放 対象 受験生 定員 95人(先着)

和紙ひな人形作り

日時 2月20日(土)午後1時30分～3時 対象 小学3年生～高校生 定員 15人(抽選) 料金 500円 印2月4日(木)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に催し名、学校

新春恒例 消防出初式



オレたち長岡若鷺会が披露する「はしご乗り」の技をぜひ見に来てくれよな!

日時 = 1月10日(日)午後1時～2時30分 場所 = 大手通り 内容 = 一斉放水、分列行進、木遣り唄、まとい振り、はしご乗り 消防本部警防課 ☎35・2169



★各地域でも方面隊ごとに消防出初式を実施します。消防団の勇姿をご覧ください。

| 期日 | 方面隊 | 時間 | 会場 |
|----------|-----|-----------------|-------------|
| 1月10日(日) | 越路 | 午前9時～10時 | 越路支所 |
| | 山古志 | 午前9時～10時 | 山古志会館 |
| | 小国 | 午前9時～9時50分 | 小国支所・小国町桐沢 |
| | 中之島 | 午前8時30分～9時30分 | 中之島公民館 |
| | 三島 | 午前10時～11時 | みしま会館・三島支所 |
| | 和島 | 午前8時30分～9時30分 | 和島支所(式典のみ) |
| | 寺泊 | 午前10時～正午 | 寺泊文化センター |
| 与板 | 与板 | 午前10時30分～11時30分 | 与板体育館(式典のみ) |
| | 栃尾 | 午前9時30分～11時 | 栃尾市民会館 |

震災関連のお知らせ

復興基金事業の申請で有効となる「被災証明書」は、平成21年12月1日までに被害調査をしたものに限り、被災状況により1月31日(日)まで延長できる場合があります。
● 中越大地震災：(財)新潟県中越大地震復興基金事務局 ☎025・280・5767、中越沖地震：(財)新潟県中越沖地震復興基金事務局 ☎025・280・5127

中越沖地震

● 復興基金事業の内容が一部変わります
適用 2月1日(月)から
① 交付要件が変わります

| 事業 | 変更した主な要件 | 申請期限 | 問い合わせ |
|---------------|---|----------|----------------|
| 被災者住宅復興資金利子補給 | ① 一部損壊の利子補給対象融資額の上限 1,000万円→590万円 ② 一部損壊のアパートに同居していた人は対象外に | 平成23年9月末 | 建築住宅課 ☎39・2265 |

中越大地震災

● 復興基金の高齢者・障害者向け住宅整備支援補助金制度は、2月28日(日)までに工事を完了し、20日以内に申請してください
● 申請は「工事後」から「工事前」になります
① ②の事業と次の事業が対象です。
① 雪国住まいづくり支援、県産瓦使用屋根復旧支援：建築住宅課 ☎39・2265
② 越後杉で家づくり復興支援：農林整備課 ☎39・2224
条件など詳しくはお問い合わせください。

河井継之助記念館 ☎3030・11525

● 楽しい詩吟教室
● 河井継之助を偲ぶ・漢詩の心を感ずる

日時 1月9日(土)・30日(土)午後3時～4時30分 講師 詩吟神流福吟会会長・松川神饒さん

● 河井継之助の旅日記「塵書」を読み解く会
古文書が読めない方でも大丈夫。継之助の人間性を自筆の日記から読み解きます。
日時 1月9日(土)・16日(土)・23日(土)・30日(土)午後1時～3時 内容 九州遊歴へ出発する日記を読み解きます

● 司馬遼太郎著「峠」を読む会
司馬さんの思いや読書感想を話し合います。
日時 1月18日(月)午後6時30分



▲ギター演奏の畠山さん

心に染み入る名曲の数々をお届けします。

● 新春コンサート
日時 1月23日(土)午後5時～6時 曲目 第一部：駆け抜けた時代(ギターと朗読)、第二部：懐かしの名曲(フルート、マンドリン) 演奏 畠山徳雄とノアの飛行船 朗読 朗読「泉」代表・吉原玲子さん



一度でいいから、読んでください。
長岡のなるほど話満載のメルマガ「米百俵メール」

～1月1日号は「えちご川口温泉に入ってみた」～

配信＝毎月1日・15日 登録＝市ホームページまたは携帯電話から
過去のコラム＝長岡の風土が育てた味「ショウガ風味のしょうゆラーメン」
・「へえ～」とうなる長岡ネタ～これであなたも長岡通～ など ▲登録はこちら
☎広報課☎39・2202



そうだ、「ちびっこ広場」「てくてく」へ行こう！

ちびっこ広場（市民センター4階）
☎39・2775

①ミニ講座「あかちゃんからの絵本の読み聞かせ」

3歳ころまでのお薦め絵本を図書館司書が読み聞かせ。絵本や育児書の貸出もします。

日時＝1月13日(水)午前11時から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者
持ち物＝図書貸出カード（カードのない人は当日作成可。保険証や免許証など住所が確認できるものを持参）

②ミニ講座「こどもの成長とことばの発達」

言語聴覚士が言葉の発達や適切な環境、関わり方を話します。講座後、相談を受け付けます。

日時＝2月9日(火)午前10時30分から40分程度 対象＝乳幼児とその保護者

③大型迷路であそぼう！

広場が大型迷路に変身します。迷路づくりにも参加しませんか。

日時＝1月20日(水)午前10時30分～11時30分 対象＝乳幼児とその保護者

④ちびっこ豆まき大会

悪い鬼を追い出そう。

日時＝1月30日(土)午前11時から40分程度 対象＝乳幼児とその保護者

⑤わくわく2歳児デー

三輪車やおもちゃの車に乗って遊ぼう。終了後は、おやつタイムでおしゃべりも（参加自由）。

日時＝1月12日(火)・22日(金)、2月2日(火)午前10時～11時30分 持ち物＝飲み物とおやつ

⑥ちびっこタイム&たんたん誕生会

保育士とリズム体操や手遊びなどでウキウキな時間を。27日(水)は1月生まれの誕生会です（誕生月以外の人も参加可）。

日時＝1月27日(水)、2月10日(水)午前11時から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者

⑦わいわいおしゃべり会

子育て中のママ、妊婦さん、おしゃべりを楽しみませんか。

妊婦さんも、出産や育児のことを聞くチャンスです。

日時＝1月19日(火)、2月3日(水)午前11時から1時間程度 対象＝1歳未満の乳児とその保護者、妊婦 持ち物＝同会のパスポート（初めての人は当日渡します）

⑧子育て相談（おしゃべりタイム）

相談員を囲んで悩みや疑問をおしゃべりしませんか。

期日と相談員＝1月14日(木)…先輩ママ、19日(火)…母子保健推進員、2月4日(木)…家庭児童相談員 時間＝午前10時30分～11時30分

子育ての駅千秋（てくてく）
☎21・3860

①もっと聞きたい予防接種いろいろ

予防接種の疑問を保健師がすっきり解説。終了後に質問タイムも。

日時＝1月12日(火)午前10時30分～11時30分 対象＝乳幼児とその保護者

②楽しい折り紙

県立自然科学館の職員が、紙の不思議、いろいろな折り方を教えます。

日時＝1月26日(火)午前10時30分、午後1時30分から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者

③春を呼ぼう！みーんな元気に豆まき大会

日時＝2月2日(火)午前10時30分から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者

④寒さなんか吹き飛ばそう！雪遊び

日時＝2月8日(月)・22日(月)午前10時

30分から45分程度 対象＝1歳以上の幼児とその保護者 持ち物＝防寒着、手袋、長靴など

⑤絵本の読み聞かせ

日時＝毎週月曜日午後2時30分から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者



▲子育ての駅サポーターが絵本の読み聞かせをしてくれます

⑥ミニコンサート

子育ての駅サポーターが奏でる音楽をゆったり聴きませんか。

日時＝毎週金曜日午後1時から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者

⑦なかよしタイム

保育士とリズム体操や手遊びなどをします。

日時＝毎週金曜日午前10時45分から15分程度 対象＝乳幼児とその保護者

⑧誕生会

みんなで楽しくお祝い。誕生月以外の人も参加できます。

日時＝2月9日(火)午前10時45分から30分程度 対象＝乳幼児とその保護者

⑨わいわいおしゃべり会

日時＝1月14日(木)・28日(木)午前11時から1時間程度 対象＝1歳未満の乳児とその保護者、妊婦 持ち物＝同会のパスポート（初めての人は当日渡します）

⑩子育て相談

期日と相談員＝1月19日(火)…家庭児童相談員、28日(木)…助産師 時間＝午前10時30分～11時30分

「ちびっこ広場」と「てくてく」では、随時保育士が保育園の入園や子育ての相談を受け付けています。お気軽においでください。

「わたしの自慢一品展」出展者募集

絵画、工芸品、鉢植えなど、「これぞ」という自慢の一品を展示してみませんか。
展示期間＝1月20日(水)～2月17日(水) 場所＝市民センター市民ギャラリー ④1月8日(金)までに市民センター事務局☎39・2763へ



■④の記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます（④のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可）。
■料金の記載のないものは無料。

- ① 新年おめでとう美術展
期日＝1月7日(水)～17日(日)（最終日は午後3時まで）
会場＝地下イベント広場
- ② 高校生ボランティア講座 活動の足跡
期日＝1月12日(火)～22日(金)（最終日は午後1時まで）
会場＝まちの情報コーナー
- ③ 示現会会員・樺澤和子絵画展
期日＝1月30日(土)～2月4日(木) 会場＝地下イベント広場



- 世界の仲間と日本のお正月を楽しもう！
外国人籍の市民と、もちつきや伝統的な冬のゲームを通して交流しませんか。
日時＝1月17日(日)午後1時～3時 ④1月15日(金)までに地球広場にある申込書で
- ウィルながおが相談室をご利用ください
専用電話☎39・03517
「子育てが楽しくない」「夫と会話がない」「姑とうまくいかない」など、さまざまな悩みの解決方法を、専門の女性相談員と一緒に考えます。
相談は無料です（秘密厳守）。
日時＝毎月第1・3火曜日午後10時～11時
- 男女平等推進センター ウィルながおが（2階）
☎39・2746
- 国際交流センター「地球広場」（1階）
☎39・2714

| 期日 | 時間 | 会場 |
|--------------------|-------------|---------------|
| 1/13(水) 2/10(水) | 13:00～16:00 | 三島支所 |
| 1/7(木) 2/4(木) | 10:30～11:30 | 子育ての駅千秋（てくてく） |

③ 一般相談
日時＝月～土曜日午前10時～午後4時30分 相談員＝ウィルながおが相談員 方法＝面接、電話

④ 出前相談
出前も始めました！

前10時～正午 相談員＝カウンセラー 方法＝面接（要電話予約）
② からだ・性の悩み相談
日時＝毎月第2・4土曜日午後1時～3時 相談員＝保健師、助産師、思春期保健相談士 方法＝面接（要電話予約）、電話

- 消費生活センター（3階）
☎32・0022
- 多重債務者無料相談会
弁護士、司法書士が相談に応じます（秘密厳守、要予約）。
日時＝2月21日(日)午前10時～午後4時 ④2月12日(金)まで（電話相談は随時）
- ファミリー・サポート・センター（4階）
☎39・2860
- ファミリー・サポート・センター会員養成講習会
子育ての手伝いをしてほしい人（依頼会員）と、子育てを手伝いたい人（提供会員）が会員になって助け合っています。

センターの仕事や子どもの保育に興味がある人が対象です。
日時＝1月21日(水)午前10時～午後5時15分、27日(水)午前10時～午後5時30分（計2回） 内容＝子どもの食事や病気、心の発達、事故防止対策など 会場＝202・203会議室 定員＝50人 先着 保育＝生後6カ月以上 定員8人 ④1月14日(木)まで

「まちの案内人」の耳寄り情報!②
「市外県外から来た人をどこに案内したらいい?」。そんなときに力になってくれるのが長岡駅の構内にある「まちの駅情報てんこもり」です。冬のまつりやお出かけスポットなど、お気軽にお尋ねください。

常時60以上のお出かけパンフレットを用意しています。

▲まちの案内人の渡辺さん(左)と小林さん

ながおが市民センターの催し ☎39・2763

中央図書館 ☎32・0658が おもしろい!

①映画会

日時と内容 = ①1月5日(火)午後2時~3時50分「フリック・ストーリー」(75年フランス、イタリア) ②23日(土)午後2時~4時10分「それでも生きる子供たちへ」(05年イタリア) 会場 = 2階講堂 定員 = 190人[先着]

②子どもの本を読む会

平成22年度の毎月のテーマを決めます。
日時 = 1月13日(水)午前10時~11時30分 会場 = 2階講座室1

私の好きな本を 「コレ!」 紅白図書合戦

図書館職員約30人が、「自分史上No.1」「大号泣」など独断と偏見でおすすめる本・CD・DVDを展示する企画コーナー。楽しいPOP(紹介文)も必見です。“人生の一冊”に出会える!?
期間 = 12月29日(火)~1月30日(土) 休館日 = 毎週月曜日(1月11日(祝)は開館し、12日(火)に休館)、12月31日(木)、1月1日(祝)



④2月から、施設の利用予約や空き状況を 携帯電話やパソコンで確認できます

190席の講堂や作品展示のできる美術センターなどを借りることができます。市ホームページ内「公共施設予約」からどうぞ。詳しい手続きは、中央図書館へお問い合わせください。



▲携帯電話は
こちらから

利用者登録 = 窓口で 持ち物 = 運転免許証や保険証など本人確認のできるもの ※公共施設予約システムは、ほかにも中央公民館など9カ所で実施しています

★近くて便利な「本の取次所」をご利用ください

インターネットや図書館の窓口で予約した本の受け取りと、借りた本の返却ができます。
設置場所 = 越路保健センター、みしまコミュニティセンター(三島支所内)、山古志公民館図書室、小国公民館図書室、和島支所地域振興課、与板支所市民生活課 時間 = 午前8時30分~午後5時30分

●おはなしひろば
日時 = 1月24日(日)午前10時30分~11時30分 会場 = 中之島文化センター1階和室 内容 = 節分の話、鬼のお面作り

●中之島地域図書館
☎61・2165

●読者のCAVS
読書感想や体験などを話し合います。
日時 = 1月22日(金)午後7時~8時30分 会場 = 1階児童室
テーマ = 伊集院静著「受け月」

●になニナニ図書館
読み聞かせや本の貸し出しなどをします。
日時 = 1月25日(月)午前11時~正午 会場 = 多世代交流館「になニナニ」(千歳1)

③煮菜しぐり講座
日時 = 2月6日(土)午前9時~正午 定員 = 30人[抽選] 料金 = 300円

④ひなまつり料理講座
ちらし寿司や桜もちなど、家庭でできる簡単な料理です。
日時 = 2月20日(土)午前10時~午後1時 講師 = 栄養士会長 岡支部 定員 = 30人[抽選] 料金 = 1,500円

①~④いずれも 1月15日(金)(消印有効)までに(1)講座につき1枚、往復はがきの往信の裏に希望講座名(1)は希望コース、(2)は希望コースと希望大豆量も、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0821 栖吉町367-0 農の駅あぐらつて長岡へ

①展示替えのため、展示室の一部を閉鎖します
期日 = 12月下旬~3月(予定)

②信濃川探鳥会
カモたちの楽園に、ときどきオジロワシが姿を見せることもあります。
日時 = 1月9日(土)午前9時~11時(雨天決行) 会場 = 信濃川右岸蔵王橋より約300m 上流北部運動公園 対象 = 小学生~一般 小学生は保護者同伴) 持ち物 = 筆記用具、雨具、帽子、水筒、双眼鏡

●ぼんつーとむかしばなし
長岡民話の会による紙芝居と語りです。
日時 = 1月10日(日)午前11時~11時30分 会場 = 1階児童コーナー

●北地域図書館
☎22・7100

①フラワー教室
日時 = 2月13日(土)午後1時~2時 会場 = 多目的ルーム

●互尊文庫 ☎35・7981
①になニナニ図書館
内容 = バレンタインのアレンジ 定員 = 16人[先着] 料金 = 2,000円 持ち物 = 花用はさみ 1月20日(水)から

②みにみに上映会
日時 = 1月17日(日)午前11時~11時30分 会場 = 多目的ルーム 内容 = まんが偉人物語「アンデルセン」「ベル」、アニメ世界の昔ばなし「マッチョウりの少女」はだかの王様

①ドライフラワー講座
東山から採取した四季折々の植物を使います。
期日 = 1月26日(火) コースと時間 = 午前コース: 午前10時~正午、午後コース: 午後1時~3時 講師 = マナコフアラアカデミー師範教授・栗原真知子さん 定員 = 各20人[先着] 料金 = 3,000円

②みそづくり体験
県内産の大豆を使い、麹から味噌を作ります。
コースと期日 = Aコース: 2月9日(火)~11日(祝)、Bコース: 2月12日(金)~14日(日)、Cコース: 2月16日(火)~18日(木) 時間 = 各コースとも1日目と3日目: 午前9時~正午、2日目: 午前または午後の1時間程度 定員 = 大豆使用量120kgまで[抽選] 料金 = 大豆5kg3,500円、10kg7,000円

③農の駅あぐらつて長岡(ひなまつり体験農業センター) ☎34・53660
時~3時 講師 = マナコフアラアカデミー師範教授・栗原真知子さん 定員 = 各20人[先着] 料金 = 3,000円

④餅つき体験
日時 = 1月2日(土)~2月14日(日)午前9時30分~午後4時30分 会場 = 花と緑の館

⑤餅つき体験
日時 = 1月2日(土)~2月14日(日)午前9時30分~午後4時30分 会場 = 花と緑の館
対象 = もちつきは小学生以下 定員 = もちつき...各30人[先着]、もちの振る舞い

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

開園時間 = 午前9時30分~午後4時30分
入園料 = 3月末まで入園料・駐車料無料
休園日 = 1月1日(祝)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

- ①ボールプール&ふわふわ遊具
期間 = 2月28日(日)まで ※年齢・身長制限あり
- ②ホワイトシーズン
そりやスキーのできる雪遊びひろばがオープン。スノーシューやそり(有料)のレンタルもあります。土・日・祝日には無料のロープリフトも利用できます。
期間 = 1月2日(土)~2月28日(日) ※積雪状況により中止の場合あり
- ③昔遊び体験
コマ回し、ジャンボ福笑いなど、昔ながらのおもちゃで遊ぼう!
日時 = 1月2日(土)~2月14日(日)午前9時30分~午後4時30分 会場 = 花と緑の館
- ④餅つき体験
日時 = 1月2日(土)~3日(日)正午から会場 = 花と緑の館 対象 = もちつきは小学生以下 定員 = もちつき...各30人[先着]、もちの振る舞い
- ⑤羽子板づくり
日時 = 1月2日(土)・3日(日)午前11時~午後3時 会場 = 暖の館 料金 = 1,200円 定員 = 各20人[先着]
- ⑥冬のクラフト教室
日時 = 1月2日(土)~2月14日(日)の土・日・祝日正午~午後3時 会場 = 花と緑の館 料金 = 100~200円
- ⑦コンニャクづくり
公園の里山でとれたコンニャク芋から手作りします。
日時 = 1月9日(土)午前10時30分~午後0時30分 会場 = 暖の館 定員 = 20人[先着] 電話で
- ⑧ロボットクラフト教室
動物型ロボットを手作りします。
日時 = 1月17日(日)、2月7日(日)午前11時~午後3時 会場 = 暖の館 料金 = 800~1,000円
- ⑨アルペンスキー教室
スキーの基本的な滑り方が学べます。
日時 = 1月23日(土)~2月7日(日)の土・日午前10時30分~正午 集合 = 暖の館 料金 = 1,500円 定員 = 各25人[先着] 対象 = 小学生以下の初心者~初級者 電話で



長岡市芸術文化振興財団ガイド ☎29・7715

チケットの購入は、同財団へお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。

①アンサンブル・リリック ミニ澤クワルテット コンサート
弦楽団
ハンガリーが誇るアンサンブルが、4人のソリストとともにモーツァルトの世界を奏でます。
日時 = 1月24日(日)午後2時から 会場 = リリックホール・コンサートホール 料金 = 全席指定5,000円 ソリスト = 南紫音(ヴァイオリン)、菊池洋子(ピアノ)、高木綾子(フルート)、中嶋彰子(ソプラノ) 曲目 = モーツァルト/セレナード 第13番ト長調K525「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」

②フランツ・リスト室内管弦楽団
「テノールの貴公子」と称される迫力ある美声をお楽しみください。
日時 = 4月23日(金)午後6時30分から 会場 = リリックホール・コンサートホール 料金 = 全席指定前売S席6,300円、A席5,800円(当日各5,000円増) 発売日 = 1月31日(日)

③平成22年度上期市民芸術文化活動助成事業募集
市民の自主的な芸術文化活動に経費の一部を助成します(選考あり。上限20万円)。対象 = 4月1日(木)~9月30日(木)に実施する事業 1月5日(火)~31日(日)必着

④秋川雅史リサイタル 2010
「テノールの貴公子」と称される迫力ある美声をお楽しみください。
日時 = 4月23日(金)午後6時30分から 会場 = リリックホール・コンサートホール 料金 = 全席指定前売S席6,300円、A席5,800円(当日各5,000円増) 発売日 = 1月31日(日)

●市立劇場は1月~3月、改修工事のため全館休館します。劇場事務室はリリックホール内に一時移転します。



■用記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(用のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」[募集情報]からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

■囲の記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(囲のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

寺泊地域図書館
☎75・5159

① **かるた大会とおはなし会**
日時 1月16日(土)午前10時～正午
会場 寺泊文化センター2階和室
内容 かるたの読み聞かせ

② **はまなす えほんであそぼ**
日時 1月22日(金)午前10時30分～11時
会場 寺泊文化センター1階和室
内容 絵本の読み聞かせ

栃尾地域図書館
☎53・3005

① **みんなでワイワイ かるたとり**
日時 1月23日(土)午前10時30分～11時30分
会場 栃尾文化センター2階和室

② **おたのしみ「ぶち」上映会**
日時 1月9日(土)午前10時30分～11時30分
会場 栃尾文化センター2階和室
内容 アニメ世界の昔ばなし「マツチウりの少女」「はたかの王様」「赤ずきんちゃん」など

与板地域勤労青少年ホーム
☎72・2015

① **絵手紙教室**
日時 1月19日・26日、2月9日・23日、3月9日・23日
会場はすべて与板地域勤労青少年ホームです。

⑤ **保険基礎知識**
日時 1月19日・26日、2月9日・23日、3月9日・23日
の火曜日午後7時～8時(計6回) 定員 15人(先着)

の火曜日午前9時45分～11時30分(計6回) 定員 10人(先着) 料金 7,500円

② **パソコン教室**
コースと期日 ①エクセル専門：1月19日～3月23日の毎週火曜日(計10回) ②ワード専門：1月20日～3月24日の毎週水曜日(計10回) ③初心者向け(起動から簡単な文書作成まで)：1月22日～3月26日の毎週金曜日(計10回) 時間 午後7時～8時30分 定員 各10人(先着) 料金 各10,000円

③ **ピラティス**
体のゆがみや癖を体操で調節します。
日時 1月23日～3月27日の毎週土曜日午前11時～正午(計10回) 定員 15人(先着) 料金 6,000円

④ **骨盤呼吸体操**
腹式呼吸に合わせながら自分で行う整体体操です。
日時 1月23日～3月27日の毎週土曜日午前10時～11時(計10回) 定員 15人(先着) 料金 6,000円

①～⑤ いずれも 囲1月12日(火)から与板地域勤労青少年ホームにある申込書に料金を添えて ※詳しい内容はお問い合わせください

スポーツ

① **長岡蒼葉スポーツクラブ設立準備委員会**
② **初心者バドミントン教室**
専門の指導者がラケットの持ち方から指導します。

③ **市民山岳スキー講習会**
期日 1月24日(日) 会場 北都体育館 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部) 料金 1チーム3,000円 囲1月14日(木)必着 までに各体育館にある申込書で

④ **市民山岳スキー講習会**
期日 1月24日(日) 会場 北都体育館 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部) 料金 1チーム3,000円 囲1月14日(木)必着 までに各体育館にある申込書で

⑤ **市民山岳スキー講習会**
期日 1月24日(日) 会場 北都体育館 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部) 料金 1チーム3,000円 囲1月14日(木)必着 までに各体育館にある申込書で

⑥ **ダブルス卓球大会**
日時 2月11日(初)午前9時から 会場 市民体育館 種目 各男女別①一般・高校生の部②中学生の部 料金(1組)一般1,000円、高校生700円、中学生500円 囲1月22日(金)までに中学生の部

500円、高校生以上1、500円

② **柔道体験教室**
日時 1月24日(日)・31日(日)、2月7日(日)・14日(日)、3月7日(日)・14日(日)・21日(日)午前9時30分～正午(計7回) 会場 長岡工業高等専門学校武道場 対象 小学1年生～中学生 定員 20人(先着) 料金 500円 持ち物 柔道着(貸し出しあり)、タオル

③ **市民山岳スキー講習会**
期日 1月24日(日) 会場 北都体育館 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部) 料金 1チーム3,000円 囲1月14日(木)必着 までに各体育館にある申込書で

④ **市民テニス教室**
日時 2月2日～16日の毎週火・金曜日午後7時～9時(計5回) 会場 南部体育館 対象 高校生以上 定員 30人(先着) 料金 4,000円 囲1月20日(水)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、経験年数、返信あて名を記入して、〒940-0097山田1-4の14榎橋義孝さん ☎32・0692へ

⑤ **室内テニスシングルス大会**
期日 1月31日(日) 会場 市民体育館 種目 定員 一般男子：20人、一般女子：10人、45歳以上男子：8人(いずれも抽選) 参加資格 市内に在住・通勤・通学している人 長岡市テニス協会加盟員 料金 3,500円(協会加盟員2,000円、高校生以下1,500円) 囲1月17日(日)までに希望が丘テニス場にある申込書で 長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

栃尾美術館☎53・6300は展示入れ替えのため、1月18日(月)～25日(月)は休館します

1月26日(火)からは「ながおかのこども作品展」後期がスタート。小・中学生と園児の絵画や工作など約500点を展示します。
日時 = 1月26日(火)～2月21日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館。祝日の場合は翌日)

は堤岡中学校Eメールtakkyu@kome100.ne.jp。そのほかの部は長岡市卓球協会・星田さんEメールhoshida@coral.ocn.ne.jp、FAX 020・4665・2040へ

⑦ **市民体育祭スキー大会**
詳しい種別は各体育館にある要項をご覧ください。



① **距離競技の部**
期日 2月21日(日) 料金 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円

② **大回転競技の部**
期日 2月28日(日) 料金 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、初心者500円 開会式・選手会 2月27日(土)午後7時から市民体育館会議室で

⑧ **はじめてのラグビー教室**
日時 2月7日(日)午後2時～4時 会場 南部体育館 対象 園児～中学生 持ち物 内履き 長岡市ラグビー協会・湧井さん ☎32・5378

| 教室名 | ジュニアスキー教室 | | | | 市民スキー教室 | | | | マスターズスキー教室 | | | |
|-----|---------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| | 1日コース | | 土曜コース | | 日曜コース | | 1日コース | | | 土曜コース | | 日曜コース |
| コース | 土曜 | | 日曜 | | 午前 | | 午後 | | 午前 | | 午後 | |
| 時間 | 10:00～15:30 | | 10:00～12:00 午後コース13:30～15:30 | | 10:00～15:30 | | 10:00～12:00 午後コース13:30～15:30 | | 14:00～16:00 | | 14:00～16:00 | |
| 期間 | 1/16～2/6の毎週土曜日(計4回) | | 1/17～2/7の毎週日曜日(計4回) | | 1/16～2/6の毎週土曜日(計4回) | | 1/17～2/7の毎週日曜日(計4回) | | 1/18～2/4の毎週月・木曜日(計6回) | | 1/18～2/4の毎週月・木曜日(計6回) | |
| 対象 | 小学～6年生で人で外乗できる人 | | 小学生 | | 18歳以上の初心者および初級者 | | | | おおむね50歳以上 | | おおむね50歳以上 | |
| 定員 | 各コース20人 | | 各コース50人 | | 各コース20人 | | | | 40人 | | 40人 | |
| 料金 | 12,000円(リフト代込) | | 8,000円 | | 12,000円(ジュニアスキー教室の保護者は10,000円) | | | | 8,000円(ジュニアスキー教室の保護者は7,000円) | | 8,000円 | |

フィットネス教室

期間 = 1月12日(火)～3月31日(水) 会場 = 市民体育館フリースタジオ 囲 いずれも1月4日(月)午前9時から市民体育館☎34・2700へ電話または直接窓口で ※各教室、1回に限り500円で体験受講できます ※受講料は原則お返ししません

3カ月コース

① **骨盤体操教室**
日時 = 毎週月曜日午後7時30分～8時30分(1月18日、2月15日、3月15日・22日を除く計7回) 定員 = 20人(先着) 料金 = 3,500円

② **はじめてピラティス**
期日 = ①毎週月曜日(1月18日、2月15日、3月15日・22日を除く計7回) ②毎週火曜日(計12回) ③毎週木曜日(2月11日を除く計10回) 時間 = ①午前10時30分～11時30分 ②午後7時～8時 定員 = 各20人(先着) 料金 = ①3,500円 ②6,000円 ③5,000円

③ **はじめてヨガ**
期日 = ①②毎週水曜日(計12回) ③毎週木曜日(2月11日を除く計10回) 時間 = ①午後7時～8時 ②午後8時

④ **ヒップホップ教室(入門)**
ヒップホップのリズムに合わせて楽しくダンスします。
日時 = 毎週木曜日午後8時10分～9時10分(2月11日を除く計10回) 定員 = 20人(先着) 料金 = 5,000円

⑤ **ハツラツ健康体操**
期日 = ①毎週火曜日(計12回) ②毎週金曜日(2月12日を除く計10回) 時間 = ①②午後1時30分～2時30分 定員 = 各20人(先着) 料金 = ①6,000円 ②5,000円

⑥ **エアロビックウォーキング**
期日 = ①毎週水曜日(計12回) ②③毎週金曜日(2月12日を除く計10回) ④毎週土曜日(2月13日を除く計10回) 時間 = ①②午前10時30分～11時30分 ③午後7時30分～8時30分 ④午後1時30分～2時30分 定員 = 各20人(先着) 料金 = ①6,000円 ②～④5,000円

⑦ **シェイプアップボクシング**
期日 = ①毎週火曜日(計12回) ②毎週土曜日(2月13日を除く計10回)

⑧ **腰痛予防改善教室**
日時 = 毎週土曜日午後3時～4時(2月13日を除く計10回) 定員 = 20人(先着) 料金 = 5,000円

⑨ **歌とリズムの親子体操教室**
日時 = 毎週火曜日午前10時～11時(計12回) 対象 = 未就園児とその保護者 定員 = 20組(先着) 料金 = 6,000円

⑩ **子連れヨガ教室**
日時 = 毎週火曜日午前11時10分～午後0時10分(計12回) 定員 = 20組(先着) 対象 = 小学校低学年までの子とその母親 料金 = 6,000円

1カ月コース
1カ月単位で申し込みください。

① **スポーツ障害・外傷相談室**
リハビリやトレーニングの方法などをアドバイスします。
日時 = 第3土曜日午後4時～5時 定員 = 20人(先着) 月会費 = 500円

② **太極拳教室**
期日 = ①毎週水曜日 ②毎週木曜日(2月11日を除く) ③毎週金曜日(2月12日を除く) 時間 = 午後3時～4時30分 定員 = 各15人(先着) 月会費 = 各2,000円

いざ、ゲレンデへ!

●長岡市営スキー場 ☎34・2225

上級者からファミリーまで楽しめます(駐車場は無料、休憩所・食堂あり)。

リフト=ペアリフト2基 コース=初級~上級の7本
 営業日=土・日・祝日、学校スキー授業がある平日
 時間=午前9時~午後5時(ナイター営業なし) 料金=11回券...2,000円、1日券...3,100円ほか ※レンタルスキーもあります

◇スノーボード教室

日時=1月23日(土)・30日(土)午前9時~11時 定員=各20人(先着) 対象=中学生以上 参加料=4,000円(用具レンタル料、保険料含む。用具持参の場合は3,000円)

☎1月12日(火)~18日(月)

◇公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)

S A Jの指導員、スタッフが親切に指導。お得なレッスン回数券5枚綴り10,000円もあります。

| 区分 | 一般(小学生以上) | | | キッズ(4~6歳の未就学児) | |
|-----------|-------------|-------------|----------|----------------|-------------|
| | 午前(1単位) | 午前(1単位) | 1日(2単位) | 午前 | 午後 |
| 時間 | 10:00~12:00 | 13:30~15:30 | 午前・午後と同じ | 10:30~12:00 | 14:00~15:30 |
| 料金(リフト代込) | 2,500円 | | 4,000円 | 2,000円 | |

●とちおファミリースキー場

☎0120・33・0773

ビギナー・ファミリーにぴったりのスキー場です(駐車場は無料、休憩所・食堂あり)。

リフト=ペアリフト1基 コース=初級者コース3本、そり専用ゲレンデ、雪遊び広場 時間=午前9時~午後5時(金・土・休前日は午後9時までナイター営業あり) 料金=11回券...1,000円、1日券...小学生以下1,500円、中学生以上2,000円ほか

◇初心者・初級者スキー教室

日時=1月10日(日)~3月14日(日)の毎週日曜日午前10時30分から、午後2時から(各1時間30分) 料金=1,500円 会場=

◇市民スキー教室

日時=1月16日(土)・17日(日)午前10時~午後3時30分(少雪の場合は1月30日(土)・31日(日)) 対象=小学生 定員=30人(先着) 料金=2日間で1,500円(1日のみの参加は1,000円) ☎1月7日(木)から参加料を添えて栃尾体育館へ ☎栃尾支所地域振興課 ☎52・1117

●おぐに運動公園スキー場

利用は無料、子どもの練習にぜひどうぞ(駐車場は無料、休憩所あり)。



リフト=ロープトロー1基 コース=初心者コース1本
 営業日=1月16日(土)~3月14日(日)(2月28日(日)はおぐに雪まつりのため休止) 時間=土曜日...午後1時~4時、日曜日・祝日...午前9時~正午、午後1時~4時 ☎小国支所地域振興課 ☎95・5905

●古志高原スキー場 ☎59・3500

頂上からの眺めは最高です(駐車場は無料、休憩所・食堂あり)。

リフト=ペアリフト1基 コース=上級者用コース1本、初・中級者用コース1本、ちびっ子ゲレンデ(そり遊び可) 営業日=金・土・日・祝日、学校スキー授業がある平日 時間=午前9時~午後5時(金・土曜日は午後9時までナイター営業あり) 料金=12回券、1日券...小学生以下1,500円、中学生以上2,000円ほか

※各スキー場とも、積雪や天候などによりリフトなどの運行を中止する場合があります

耳寄り情報

- 「スキー子どもの日」は小学生以下リフト無料
市営スキー場...毎月第3日曜日
とちおファミリースキー場...毎月第2土曜日・第3日曜日
古志高原スキー場...毎月第3日曜日
- 「シニアデー」は60歳以上リフト無料
市営スキー場...毎月第3日曜日
古志高原スキー場...毎月第2日曜日
- 50歳以上の人と中学生以上の女性は1日券半額
とちおファミリースキー場...平日

★スキー場の食堂は一味違う!

市営スキー場はみそかつ丼、とちおファミリーはあぶらげうどん、古志高原は地元産やまこし汁がおすすです。

スポーツ教室

申し込みは、いずれも1月10日(日)午前9時から各体育館へ電話または直接窓口で。

| 教室名 | 日時 | 時間 | 対象 | 定員(先着) | 料金 | | |
|---------------------------------|---|--|---|---------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| 南部体育館 ☎39・3600 | アロマヨガ教室 (アロマの香りの中、やさしい動きで心と体を元気に) | 1月27日~3月31日の毎週水曜日 (2月17日を除く計9回) | 午後3時~4時 | 18歳以上 | 30人 | 5,400円 | |
| | 骨盤呼吸体操教室 (体のゆがみを整える体操) | 1月22日(金)、2月12日(金)・26日(金)、3月12日(金)・26日(金)(計5回) | 午後2時~3時 | | 20人 | 3,000円 | |
| | ウォーキング | ①1月13日~3月24日の毎週水曜日 (1月20日を除く計10回) ②1月15日~3月26日の毎週金曜日 (1月22日を除く計10回) | ①午後1時30分~2時30分 ②午前11時~正午 | | 各10人 | 各3,000円 | |
| | ウエストライン (お腹集中プログラムでシェイプアップ) | ①1月12日~3月30日の毎週火曜日 (1月19日、3月23日を除く計10回) ②1月13日~3月24日の毎週水曜日 (1月20日を除く計10回) ③1月15日~3月26日の毎週金曜日 (1月22日を除く計10回) | ①午前10時30分~11時 ②午後8時~8時30分 ③午後1時30分~2時 | | 各10人 | 各5,000円 | |
| | キッズスポーツ教室 (球技や体力づくりを中心に、運動能力の基礎を養う) | 1月27日~3月31日の毎週水曜日、2月16日(火)(計11回) | 午後5時30分~6時 | | 小学1~4年生 | 20人 | 6,000円 |
| 北部体育館 ☎24・6116 | ピラティス教室 (ゆっくりとした動きでおなかまわりをひきしめる) | 1月13日~3月17日の毎週水曜日 (計10回) | 午後1時30分~2時30分 | どなたでも | 25人 | 6,000円 | |
| | リフレッシュ・ヨガ教室 | 1月18日~3月29日の毎週月曜日 (2月1日、3月1日・22日を除く計8回) | 午前10時~11時 | | 25人 | 4,800円 | |
| | ソフトバレー教室 | 1月15日~3月26日の毎週金曜日 (1月22日を除く計10回) | 午前10時~11時30分 | | 40人 | 4,000円 | |
| | 親子ヒップホップ教室 | 1月16日~3月20日の毎週土曜日 (2月20日を除く計9回) | 午後4時~5時 | | 小学生とその保護者(子どものみでも可) | 40人 | 親子9,000円 子どものみ5,500円 |
| | キッズ教室 (さまざまな運動を通して、スポーツの楽しさを体験) | 1月15日~3月19日の毎週金曜日 (1月22日を除く計9回) | 午後5時~6時 | | 小学1~4年生 | 20人 | 4,500円 |
| みしま体育館 ☎41・2133 | ピラティス教室 ※①②の両方参加は不可 | ①1月13日~2月24日の毎週水曜日 (計7回) ②1月23日~2月27日の毎週土曜日 (2月13日を除く計5回) | 午後7時30分~8時30分 | どなたでも | 各15人 | ①4,200円 ②3,000円 | |
| | みしまトレーニング (筋トレと有酸素運動を組み合わせた簡単マシントレーニング) | 1月15日~2月26日の毎週金曜日 (計7回) | 午後7時~8時 | | 中学生以上 | 10人 | 3,500円 |
| | ヨガ教室 | 1月21日~2月25日の毎週木曜日 (2月11日を除く計5回) | 午後1時30分~2時30分 | | 各20人 | 各3,000円 | |
| | 夜ヨガ体験教室 (翌日に備えて心身をリフレッシュ) | 1月21日~2月25日の毎週木曜日 (2月11日を除く計5回) | 午後7時30分~8時30分 | | | | |
| | チューブバランス (ゴムチューブなどを使いメリハリのあるボディを目指す) | 1月14日~2月25日の毎週木曜日 (2月11日を除く計6回) | 午後7時30分~8時15分 | | | | 10人 |
| ウエストレッスン (お腹集中プログラムでシェイプアップ) | ①1月18日~2月22日の毎週月曜日、2月9日(火)(2月8日を除く計6回) ②1月15日~2月19日の毎週金曜日 (計6回) | ①午後7時~7時45分 ②午後8時15分~9時 | 各15人 | 各2,700円 | | | |

■用記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(☎のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
 ■料金の記載のないものは無料。

■用記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(用のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

中小企業向け制度融資の融資枠を拡大します

年末から年度末の資金繰りを支援するため、「長岡市中小企業経営安定支援特別融資」の融資枠を39億円から55億円に拡大します。

既に借りている市の制度融資からの借り換えや、信用保証協会の緊急保証制度にも対応しています。

詳しい内容や申し込みは、市内の各金融機関にお問い合わせください。

取扱期間 = 3月31日(水)まで 商振課 ☎39・2228

やさしさと、生きるヒントについて、一緒に話しましょう。



▲講師の高橋さん

ニートや引きこもりの保護者向けセミナー

働くこと、活動することに自信を持っていない人の親同士で、一緒に考えてみませんか。

をふさぐと、火災や地震のときに避難できません。避難口を2カ所以上確保しましょう。
⑫除雪機の雪詰まりを取り除くときはエンジンを切る
※各世帯に配付した「市民防災のしおり」の24、27ページもご覧ください。
⑬危機管理防災本部 ☎39・2262、消防本部予防課 ☎35・2190



新型インフルエンザ ワクチン接種費用の一部を助成します

接種は必ず医療機関に予約してください。

対象 = 1歳～12歳の子ども
※中学1年生で、接種時に13歳に達していない子を含む
※優先接種対象者で生活保護世帯・市民税非課税世帯の子を除く

助成 = 2回目の接種費用の1割相当
方法 = 接種費用を支払うとき、申請書(※)を医療機関の窓口へ提出すると、1割相当が割引されます

※申請書は、保育園、幼稚園、小学校、中学校を通じて配布済み。未就学児は、市役所や医療機関の窓口にある申請書で。

持参するもの = ①免許証や健康保険証など保護者の住所氏名が確認できるもの ②印鑑 ③健康保険証や母子手帳など接種する子どもの年齢を確認できるもの
※1回目と異なる医療機関で接種するときは、1回目の領収書または接種済証を持参

期限 = 3月31日(水)まで

★2回目を接種し、費用を支払い済みの人はお問い合わせください。
商健康課 ☎32・5000、各支所市民生活課 (栃尾支所は保健福祉課)

健康

子ども家庭課 (健康センター内)
☎3939・2300
FAX ☎52222

パパママサークル

妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。
日時 = 2月19日(金)午後6時45分～8時45分 会場 = 健康センター 内容 = 沐浴実習、助産師・保健師からの話 対象 = 妊婦とその夫 定員 = 35組

健康課 ☎32・5000

1からクリーン大作戦 (じゅくろコース)

健康なからだを手に入れた人、健診結果が気になる人、チャレンジしませんか。
日時 = 1月12日(火)・22日(金)、2月1日(月)・15日(月)午後1時

興課 ☎39・2228

「地域若者サポートステーション」の出張相談室をご利用ください(要予約)

ニートや就労に悩む若者とその家族の相談などに応じています。
日時 = 毎月第2・4火曜日 午前10時～午後3時 会場 = 勤労青少年ホーム ☎32・4429

若者の居場所もどうぞ

お茶を飲みながら一緒に時間を過ごしてみませんか。
日時 = 出張相談室開設日の午後3時～5時

節約に効果! 環境家計簿を付けてみませんか

記録するのは、電気代やごみの量など。環境にやさしい暮らしや家計の節約に役立ちます。平成22年版を市ホームページに掲載します。
カレンダー付き家計簿(冊子)も市民の声情報室(本庁1階、各支所、市民センター)などで希望者に配布します。
環境政策課 ☎24・0528

手続き・制度

固定資産税の申告を忘れずに

①償却資産の申告は2月1日(月)までに
平成22年1月1日現在の償

(3時30分(計4回)) 会場 = 健康センター 内容 = 保健師・栄養士による話、ヘルシメニューの試食、体操など
対象 = 64歳以下で4回続けて参加できる人(特定保健指導の対象者は除く) 定員 = 20人(先着) 料金 = 350円 持ち物 = 健診結果、健康手帳(持っている人)、筆記用具、動きやすい服装 1月7日(木)まで

あなたの健康相談室

栄養士や保健師が、健診の結果や、生活習慣病を予防・改善する食事などの相談に個別に応じます。
日時 = 1月15日(金)午後1時15分～3時 会場 = 健康センター 定員 = 8人(先着) 持ち物 = 健康手帳(持っている人) 1月13日(水)まで

エコトピア

24・9322

健康づくり教室

床上と水中で行う軽運動を組み合わせた楽しい健康づくりをします。
日時 = 1月29日～3月5日の毎週金曜日午後1時～2時30分(計6回) 定員 = 30人(先着) 料金 = 3,000円(入館料別) 持ち物 = 運動のできる服装、水着、スイミングキャップ 1月22日(金)まで

農林業センサスにご協力を

農林業を営む人を対象に、平成22年2月1日現在で、全国一斉に行われます。今後の農林業政策に役立てるために、5年ごとに実施される大切な調査です。ご協力をお願いします。



1月中旬から、調査員が訪問します。

市税の滞納者の差し押さえ財産を公売します

公売は、ヤフー(株)のインターネット公売システムを利用して行います。
公売物品や参加方法など詳しくは、市ホームページなどでお知らせします。
商健康課 ☎39・2214

生ごみバイオガス化事業と寿地区の都市計画の決定・変更の説明会を開催します

平成25年までに、生ごみからメタンガスを生産させて活用する生ごみバイオガス化施設を、寿3丁目の環境衛生センター内に建設する計画です。

施設の概要や周辺への影響、都市計画の決定や変更を説明します。
日時 = ①1月28日(木) ②29日(金) 午後7時から 会場 = ①寿クリンセンター ②ごみ焼却施設 ③2階会議室 ④黒条コミュニティセンター ⑤環境施設課 ☎24・2838、都市計画課 ☎39・2225

屋根の雪下ろしで気を付けたい、12のこと

- ①スノーダンプは小回りの利く小さいものに
- ②大きいものや滑りが悪いものは、雪の重みで一緒に屋根から落下する恐れがあります。
- ③落下防止のため、命綱や長靴の滑り止めを付ける
- ④自分の体力を自覚し無理をしない
- ⑤屋根の形、地面の積雪状況など周囲の状況を確認する
- ⑥作業はできるだけ明るい時間帯に2人以上でする
- ⑦お酒を飲んで作業をしない
- ⑧はしごはしっかり固定する
- ⑨屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する
- ⑩家の周りの除雪では、屋根からの落雪に十分注意する
- ⑪雪を捨てる場所を確認する
- ⑫雪で風呂釜などの吸排気口をふさいだり、プロパンガスの配管を傷つけたりしないようにしましょう。
- ⑬2カ所以上の避難口を確保
- ⑭雪や冬困りで家の出入り口

保護者のための就活セミナー

～子供の就職を親はどうサポートするか～

平成23年春の就職に向けて、市と県が連携して行うセミナーです。現在の就職状況、企業が求める人材などの情報を、保護者のみなさんに提供します。

【第1部】講演「共に考え、納得できる就職活動をサポート。」(講師：新潟大学キャリアセンター准教授・西條秀俊さん)
【第2部】企業採用担当者によるディスカッション
【第3部】先輩社員によるディスカッション
日時 = 1月24日(日)午前9時30分～午後0時30分 会場 = 中央図書館2階講堂 対象 = 大学3年生の保護者、短大などの1年生の保護者 定員 = 150人(先着) 1月5日(火)午前9時から(株)アルプスビジネスクリエーション新潟 ☎25・0890、FAX25・0887、Eメール you-nagaoka@abc-niigata.co.jp 商振課 ☎39・2228

★就活サポートデスクをご利用ください
長岡で働きたい若者などに就職の情報提供や相談を電話、ファクス、Eメール(上記セミナーの申し込み先と同じ)で受け付けます。ぜひご利用ください。
対象 = Uターン希望者や市内の大学生とその保護者 電話相談時間 = 平日午前9時～午後5時
※1月5日(火)から東京都内にもサポートデスクを設置します。



却資産の所有状況を、その資産のある市町村に申告してください。
対象 = 市内で工場や商店を営んだり、駐車場やアパートを貸したりして、事業用の償却資産を持つ事業者
◆事業者とは?
飲食店、小売店、理美容業、娯楽業、建設業、製造業、農林漁業や、アパート・駐車場の貸付業などの経営者
◆何を申告するの?
事業に使っている駐車場舗装、消雪設備、緑化施設、看板、受変電設備、旋盤、プレ

ス、フオークリフト、パソコン、机、エアコン、厨房設備、陳列ケースなどの償却資産
◆申告方法は?
所定の申告様式があります。資産税課、各支所市民生活課にお問い合わせください。
◆家を一部でも取り壊したら連絡を
取り壊した面積に応じて家屋の評価額が減少します。必ずご連絡ください。
商健康課 ☎39・2213、



各支所市民生活課
◆平成22年4月から身体障害者手帳に、肝臓機能障害が追加されます
身体障害者手帳は、自立支援医療をはじめさまざまなサービスや税の減免を受けられます。
4月から、肝臓移植と肝臓移植後の抗免疫療法が、身体障害者手帳で受けられる自立支援医療の対象となります。条件など詳しくはお問い合わせください。
商福祉相談課 ☎39・2218

手続き・制度

平成21年度自治室くじシンポジウム助成事業

（財）自治総合センターでは、宝くじ事業収入を財源に、豊かで安心できる魅力ある地域社会づくりをすすめています。宝くじの助成金を活用して、マンガ・アニメシンポジウム長岡を開催しました。

10 生涯学習文化課 ☎32・51



「忍子ハットリくん」の原作者・藤子不二雄さんが参加したシンポジウム（11月29日、長岡造形大学）

障害者控除対象者認定書
「おむつ使用の確認書」の申請を受け付けます

① **障害者控除対象者認定書**
この認定書により、確定申告の際に障害者控除を受けられます。

② **おむつ使用の確認書**
寝たきりの人が使用するおむつ代の医療費控除を受ける場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けていて、以前におむつ代の医療費控除を受けた人は、市役所で「おむつ使用証明書」に代わる書類を発行できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

③ **介護保険課 ☎39・2245、各支所市民生活課（栃尾支所は保健福祉課）**

家族介護見舞金の申請は1月4日(月)～29日(金)です

次の条件に該当する人と同一世帯かつ同居し、常時介護している家族に支給します。

条件 ☎平成21年1月～12月において、月20日以上在宅で介護を受けた市民税非課税者で、次の①または②に該当する人

① 介護保険の認定が要介護3以上

市立保育園保育士（臨時職員）

募集人数 ☎20人程度 雇用期間 ☎4月1日から6ヵ月（勤務実績により更新する場合あり）

仕事 ☎市立保育園での乳幼児の保育 応募資格 ☎保育士資格のある人（3月末日までの取得見込みを含む）

賃金 ☎月額6,710円 勤務日 ☎月々土曜日（月21日程度。1日8時間。早番、遅番あり）

試験日 ☎2月15日(月) 選考方法 ☎適性検査、面接

1月



▲体育協会のスポーツ指導員のみなさん

審議会の委員になりませんか

※公務員、長岡市の審議会・委員会の委員は応募できません。

| 委員名称 | 長岡市スポーツ振興審議会委員 | 長岡市生涯学習推進会議委員 | 長岡市社会教育委員兼長岡市公民館運営審議会委員 |
|------------------|---|------------------|-------------------------|
| 審議・検討内 | スポーツ振興策など | 生涯学習の推進のあり方 | 社会教育や公民館活動のあり方 |
| 募集人数 | 2人 | 若干名 | |
| 任期 | 4月1日～平成24年3月31日 | | |
| 年齢・住居要件 | 平成22年4月1日現在、市内に住む20歳以上 | | |
| 年間会議回数(原則平日中に開催) | 3回程度 | 4回程度 | |
| 報酬 | 会議1回につき9,100円 | | |
| 選考方法 | 書類審査、面接(2月中旬予定) | 書類審査、面接(2月上旬予定) | |
| 申し込み期限 | 1月15日(金)～29日(金)(必着) | 1月22日(金)(必着)まで | |
| 申し込み方法 | 「長岡市のスポーツ振興の在り方について」のレポート(800字程度・書式不問)を添えて、市内各体育館、市民情報ラウンジ(本庁1階)、コミュニティセンター、各支所地域振興課、スポーツ振興課などにある申込書で | | |
| 問い合わせ | スポーツ振興課 ☎32・6117 | 生涯学習文化課 ☎32・5110 | 中央公民館 ☎32・0437 |

国民健康保険料の納付書を1月中旬に郵送します

納付書は、7、8、9期分(1月～3月納期限分)です。期限までに納めてください。年金からの納付や口座振替の人には届きません。

◎保険料の納付は、安心・便利・確実な口座振替をご利用ください。口座のある金融機関で手続きできます。

☎国民健康保険課 ☎39・2220、各支所市民生活課

募集

● **財長岡市体育協会職員(スポーツ指導員)**
募集人員 ☎若干名 仕事 ☎ス

海と魚と歴史のまち 寺泊をPRする観光ポスターのデザイン募集

25日(月)までに、市役所幸町分室保育課、各支所市民生活課(栃尾支所は保健福祉課)、市民センター4階「ちびっこ広場」、子育ての駅千秋(てくてく)にある申込書で 園保育課 ☎39・2219、ハローワーク長岡 ☎32・1181

応募規格 ☎B3判(写真での応募は半切以上。応募作品は返却しません) 賞 ☎採用者

● **海と魚と歴史のまち 寺泊をPRする観光ポスターのデザイン募集**

25日(月)までに、市役所幸町分室保育課、各支所市民生活課(栃尾支所は保健福祉課)、市民センター4階「ちびっこ広場」、子育ての駅千秋(てくてく)にある申込書で 園保育課 ☎39・2219、ハローワーク長岡 ☎32・1181



▶平成21年度ポスター

1月の納期限は2月1日(月)です

- 市・県民税(4期)
- 国民健康保険料(7期)
- 後期高齢者医療保険料(10期)
- 介護保険料(10期)

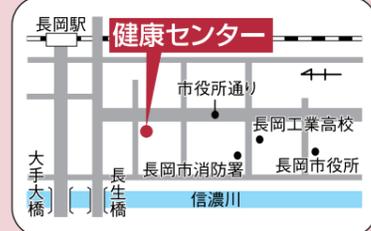
■ 用紙に記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(用紙のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」 「募集情報」からも可)。

■ 料金の記載のないものは無料。

急患診療のお知らせ

診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。

| 施設名 | 診療科目 | 受付時間 |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| ① 休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 FAX35・8266 | 内科 | 月～金曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9時30分 |
| | 内科 小児科 外科 | 日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～5時30分 |
| ② 休日急患歯科診療所 ☎33・9644 | 歯科 | 日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 |
| ③ 中越こども急患センター ☎86・5099 FAX94・4655 | 小児科 | 月～土曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9時30分 |
| | | ※12/29(火)～1/3(日)は休診です |



産婦人科は在宅当番医制です(日曜日・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。

【①～③は健康センター(西千手2の5の1)の中にあります】

| 施設名 | 診療科目 | 受付時間 |
|-------------------------------|----------|---|
| ④ 小国診療所 ☎95・2010 (小国町橋沢88) | 内科 歯科 | 第3日曜日のみ 午前8時30分～11時30分 午後3時～4時30分 |

※1/1(祝)～3(日)は、横田内科消化器科クリニック ☎95・3141(午前9時～正午に受け付け)をご利用ください。

⑤ 休日在宅当番医(見附・中之島地区)

| 期日 | 内科 | 外科 |
|---------|-------------------|--------------------|
| 1日(祝) | さえき内科 ☎66・8500 | 石澤医院 ☎62・2500 |
| 2日(土) | 霜鳥医院 ☎62・0579 | お元気でクリニック ☎63・3800 |
| 3日(日) | 関谷医院 ☎61・0205 | 見附市立病院 ☎62・2800 |
| 10日(日) | 石川医院 ☎66・2140 | 貝瀬皮膚科 ☎66・8100 |
| 11日(祝) | 林俊杏クリニック ☎66・3000 | 見附南医院 ☎63・4477 |
| 17日(日) | 村上医院 ☎63・4600 | 金井医院 ☎62・0116 |
| 24日(日) | 内島医院 ☎66・2446 | 星整形外科医院 ☎66・8808 |
| 31日(日) | 田崎医院 ☎62・1122 | 寺師医院 ☎62・0137 |
| 2月7日(日) | 見附市立病院 ☎62・2800 | わたなべ皮膚科 ☎62・7750 |

受付時間はお問い合わせください。

※症状が軽いときは、日中にかかりつけ医を受診するか、上記①～⑤を受診してください。

※入院や手術が必要な重症者の救急診療は、下記の3病院が行います。

当番病院は、休日・夜間急患診療所 ☎37・1199(受付時間のみ)、長岡市医師会 ☎22・5600または消防本部 ☎36・0119にお問い合わせください。

| |
|-------------------|
| 立川総合病院 ☎33・3111 |
| 長岡赤十字病院 ☎28・3600 |
| 長岡中央総合病院 ☎35・3700 |

■囲の記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(囲のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

募集

●**とちお遊雪まつりで花火を打ち上げませんか**
打ち上げ日時 2月13日(土)午後8時 会場 道の駅R290とちお 金額 市民参加花火：1口1,000円(何口でも可)、メッセージ花火：4,000円から、スターマイン：お問い合わせください 1月20日(水)までに栃尾観光協会 ☎51・1195へ

●**スノーフェスティバルin越路の雪像づくりコンテスト参加者**
日時 2月13日(土)午前9時30分～午後2時30分 会場 成出運動広場(不動沢) 賞 入賞チームに賞状と副賞 定員 40チーム(先着) 1月25日(月)までに、越路支所産業課、市民センターなどにある申込書で 1月25日(月)までに、越路実行委員会(越路支所産業課内) ☎92・5903、FAX 92・6942



▲昨年度の金賞作品「鯉の滝のぼり」

ながおか雪しか祭り

開催日 = 2月20日(土)・21日(日) 会場 = ハイブ長岡ほか
①**長岡を全国にPR!**
雪しか祭り「ミス雪娘コンテスト」出場者募集
ミス雪娘に輝くと1年間、キャンペーンで全国各地を巡ることができます。入賞者には豪華賞品あり。自薦、他薦は問いません。
募集人数 = 50人(先着) 対象 = 18歳以上の未婚女性 選考会 = 2月21日(日) (雪しか祭り会場) 同実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500へ
②**メッセージ花火を打ち上げませんか**
募集台数 = 5台程度(抽選) 打上げ日時 = 2月20日(土)午後6時40分から(予定) 金額 = 75,000円から(詳細はお問い合わせください) 1月4日(月)～15日(金)に同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ
③**祭りにご協賛を**
長岡の冬を楽しみ、長岡の人々に元気と活力をもたらし祭りを目指します。希望により協賛いただいた人の名前または企業名を、2月中旬に市内に新聞折込するチラシに掲載します。
募集 = 現金協賛(5,000円より) 1月20日(水)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ

大花火や直江兼続、大好きな長岡を日本中にPRできて楽しいですよ♪雪しか祭りに遊びにいらしてください。



▲2009ミス雪娘の田邊由貴さん

原町地内 定員 10人程度(先着) 1月5日(火)～18日(月)に長岡中央青果 ☎46・7317へ
●**朗読劇「みくつの愛の物語」**
日時 1月23日(土)午後6時30分～8時30分 会場 リリックホール・シアター 演目 「ラブレター」「花のレイクエム」など 料金 1,800円(当日2,000円増) 長岡市民劇場 ☎35・9538(平日正午～午後7時)
●**小中学校音楽科教員による「ニューイヤークンサート」**
日時 1月23日(土)午後1時30分～4時 会場 リリックホール・コンサートホール 内容 ビデオ独奏、合唱、弦楽合奏など 音楽の力を高める会・矢島さん ☎080・4293・3607(午後5時30分～9時)
●**寒さを吹き飛ばせ！冬でも楽しく遊ぼう！**
日時 1月30日(土)午前10時～正午②午後1時～3時 会場 しみま会館 内容 ①屋内ゲーム、ニュースポーツの体験②季節のクラフト製作 定員 各50人(先着) 料金 500円(子ども無料) 持ち物 上履き 1月12日(火)～25日(月)に長岡市レクリエーション協会事務局 ☎32・6117へ
●**全国障がい者就労フォーラム inながおか**
就労・訓練に取り組み先進事例を発表します。
日時 1月31日(日)午前9時～午後4時30分 会場 リリックホールシアター 料金 1,000円 1月15日(金)までにユニバーサ

ル農園芸えちご事務局・家老さん ☎090・1935・3447
●**農地・水・環境保全向上対策研修会**
日時 2月6日(土)午後1時～4時30分 会場 中之島文化センター 内容 ネットワーク構築で農業指導する近藤亨さんの講演、活動組織による優良事例発表など 定員 500人(先着) 長岡市農地・水・環境保全向上対策地域協議会事務局(農林整備課内) ☎39・2224
●**朝日・毎日新聞プロ棋士親子将棋教室**
中学生以下の子どもとその親を対象に、長岡裕也4段が指導対局をします。
日時 2月7日(日)午前10時～午後3時 会場 市民センター地下イベント広場 持ち物 昼食 1月25日(月)までにはがきに郵便番号、住所、親子(子どものみの参加も可)の名前を記入し、〒940-0033今朝白2の6の15鷲尾紀男さん ☎090・7254・2101へ
●**養護学校「げやきの会」**
「ぼくはつみをみたくなりました」上映会
字幕スーパー、音声ガイド(予約制) 付きです。
日時 2月7日(日)午前10時から午後0時15分まで、2時30分から 会場 リリックホール・シアター 料金 大人1,000円(当日2,000円増)、中学生以下500円(当日2,000円増)、介助者は半額 長岡ハウスケやきの家 ☎28・1091(平日

午前9時30分～午後3時)
●**講演会「櫻井よしこ語る 長岡の人々に伝えたい杉本鋭子と明治人の姿」**
日時 2月24日(水)午後6時30分～8時 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 料金 1,000円(当日500円増) 長岡商工会議所女性会事務局 ☎32・4500
●**長岡アルペンジュニアクラブ 部員募集**
冬期活動日時 1月16日(土)～3月末の土・日曜日午前8時30分～午後4時(大会日と第3日曜日除く) 会場 市営スキー場 魚沼市菅大原スキー場 年会費 10,000円(傷害保険、リフト代別) 対象 小学3年生～中学3年生(小学1・2年生でもブルークボゲンができれば可) 長岡スキー協会・アルペン強化部・鈴木さん ☎23・8166(午前11時～午後7時)
●**健康**
●**介護・健康講座 「ストレッチ」**
日時 1月16日(土)午後1時30分～2時30分 講師 長岡保健養園 医師・角田典徳さん 会場 台町会館 ☎31・0294
●**精神保健福祉相談会**
日時 1月18日(月)、2月15日(月) 午後2時～3時30分 内容 精神科医師による相談(予約制) 会場 長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931

●**「新潟県の雪情報」をご利用ください**
期間 3月31日(水)まで 内容 県内37地点の降雪量予測・気象情報(1日2回更新)・気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報など 利用方法 インターネット http://www.chikipreinfo.jp/ 又は(携帯電話は)の後ろの2桁を追加、FAXサービス ☎25・281・9191 県地域政策課雪対策室 ☎025・280・33・8080
●**「新潟県の雪情報」をご利用ください**
期間 3月31日(水)まで 内容 県内37地点の降雪量予測・気象情報(1日2回更新)・気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報など 利用方法 インターネット http://www.chikipreinfo.jp/ 又は(携帯電話は)の後ろの2桁を追加、FAXサービス ☎25・281・9191 県地域政策課雪対策室 ☎025・280・33・8080
●**「新潟県の雪情報」をご利用ください**
期間 3月31日(水)まで 内容 県内37地点の降雪量予測・気象情報(1日2回更新)・気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報など 利用方法 インターネット http://www.chikipreinfo.jp/ 又は(携帯電話は)の後ろの2桁を追加、FAXサービス ☎25・281・9191 県地域政策課雪対策室 ☎025・280・33・8080

●**「新潟県の雪情報」をご利用ください**
期間 3月31日(水)まで 内容 県内37地点の降雪量予測・気象情報(1日2回更新)・気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報など 利用方法 インターネット http://www.chikipreinfo.jp/ 又は(携帯電話は)の後ろの2桁を追加、FAXサービス ☎25・281・9191 県地域政策課雪対策室 ☎025・280・33・8080

みんなのひろば

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。
◆原稿締め切り…3月号は1月29日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが3月10日(水)以降のものに限りません。
◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp
次に該当するものは原則掲載できません。
①広く市民が参加・応募できない
②活動が主に市外で行われている
③独自のPR手段を持っている(新聞・テレビ広告など)
④政治・宗教または営利を目的とする
応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集は原則として掲載後1年間再度掲載しません。
広報課 ☎39・2202

●**新年「餅つき」inになく川口町木沢地区の3人つきによるもちつきです。**
日時 1月9日(土)午前11時30分から 料金 1,000円 持ち物 からおわん、はし、皿 会場 多世代交流館になく(千歳1) ☎32・0889(平日午前10時～午後4時)
●**小学生ロボコン県大会参加者募集説明会**
日時 1月10日(日)・24日(日)午前10時30分～11時 会場 黒条コミュニティセンター1会議室 園エジソン学園・権沢さん ☎090・39880・6354
●**いじめ根絶県民会議**
子どもが絵をテーマに制作した写真や絵、書を展示します。
日時 1月16日(土)午前9時～午後6時、17日(日)午前9時～午後4時 会場 中央図書館2階美術センター1
●**懐かしメロディギター弾き語りミニコンサート**
日時 1月17日(日)午後2時～2時50分 会場 スタジオチャオ(東坂之上町3) 曲目 秋桜(大きな古時計) 定員 20人(先着) 園上越新堀ギター音楽院・中村さん ☎025・594・3444
●**名人が指導する長岡野菜セミプロ養成プログラム**
定年退職・就農希望者大歓迎
説明会日時 1月20日(水)午後1時30分～3時 会場 長岡中央青果(新産1) 活動場所 関

●**新潟県勤労者福祉厚生財団 奨学生募集**
対象 県内に居住する人の子で4年制大学に進学・在学する次のいずれかに該当する人①母子(父子)家庭の人②学資の支払いが困難な人 募集人数 10人 奨学金 月額2万円 返還方法 卒業または貸与の終了した翌月から8年以内(年12万円以上、無利息) 1月29日(金)までに所定の願書で同財団 ☎025・223・8231へ
●**長岡表具同好会会員募集**
日時 2月5日(金)からの毎月第1・3金曜日午後1時30分～4時 会場 中央公民館 年会費 3,000円(材料費別) 園佐藤さん ☎36・2455
●**絵手紙「たらの会」**
日時 毎月第2水曜日午後7時～9時 会場 中央公民館 月会費 1,000円 園五十嵐さん ☎27・1332
●**長岡育英英入寮生募集**
募集人数 4人程度 対象 長岡市出身または市内の高校を卒業した男子大学生・大学院生 所在地 東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋 6畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と炊事場あり) 寮費 月3万円(光熱水費込み) ※保証金2万円別 1月20日(水)までに(長岡社・長藤さん ☎32・8597へ(2月に面接で選考)



おぐに森林公園内の日帰り天然温泉「養楽館」。館内の「延命の湯」は、血行を良くする効能があるトリオン鉱石を利用して、ドイツの保養地バーデン・バーデンの温泉を再現したもの。お風呂上がりも温かさが持続するのが特徴です。腰痛や肩凝り、神経痛などに効果があるといわれています。足湯や低温サウナなどの設備も充実。心身ともにリラックスさせてくれます。体が温まった後は、64畳の大広間で、食事や休憩を

しながらくつろげます。売店では、小国地域の特産・ギンナンで作ったアイスクリームが人気です。開館時間は午前10時〜午後9時（3月30日までは午後8時）、水曜日休館。入館料は中学生以上400円、小学生200円です。



②0 氷頭なます



氷頭とはサケの鼻先の軟骨部分のこと。氷のように透明なことからこう呼ばれ、コリコリとした食感が特徴です。コラーゲンがたっぷりて美容や美肌、老化防止にも効果があるといわれています。

氷頭なますは新潟県の代表的な郷土料理。寺泊地域でも、地元で捕れたサケを使い、正月や祝いの席などで振る舞われます。

作り方は、①氷頭を薄く切って酢で洗い、酢に30分以上漬ける②大根をおろして、塩を少量入れ、ざるにあけて水分を切る③①と②を酢と砂糖であえて出来上がり。

イクラや千切りしたユズを添えると、一層おいしくいただけます。



▲氷頭の歯ざわりとさっぱりした大根おろしの相性は抜群

協力：食生活改善推進委員協議会（寺泊地域）

兼続歴史散歩 17

〜直江家はその後どうなった〜

新潟県を舞台にした大河ドラマ「天地人」が幕を閉じました。全編を通しての県内平均視聴率は約38%。前年の「篤姫」の約29%と比較すると驚異的な視聴率でした。米沢市のまちの基礎を築いた兼続は、元和5年（一六一九）、江戸の直江家の屋敷で60年の生涯を閉じました。上杉景勝や米沢藩の多くの人がその死を惜しんだと、米沢藩の正史「上杉家御年譜」は伝えていています。

兼続の死後、お船は「直江後室」と呼ばれ、景勝の嫡男・定勝の藩運営を支えました。女性としては異例の三千石の領地が与えられたことから、その存在の大きさがうかがえます。寛永14年（一六三七）、お船も江戸の屋敷で81

年の生涯を終えますが、葬儀は、家臣の妻という立場でありながら、藩葬と同じ扱いで行われました。兼続とお船の間には3人の子どもがいましたが、いずれも早くに亡くなりました。直江家は途絶えてしまいました。しかし、兼続の残した精神は、上杉家に脈々と受け継がれています。名君と名高い九代藩主・上杉鷹山が手本にしたのが、兼続のまちづくりであったといわれています。

お船も江戸の屋敷で81



▲米沢市の春日山林泉寺には兼続(左)とお船の墓が隣同士に並んでいます