

知ってトクする月いち便

2010.June

ながおか

6

No.669
市政だより

はれ

ときどき

もじ

長岡まつり花火大会の
チケットがあたる！

長岡市メールマガジン「米百俵メール」の読者限定1組2人にプレゼント！
応募方法は6月15日



登録はこちらから

号で。今すぐ登録を！

(6月14日(月)までに登録が必要)

生ごみをエネルギーに.....P2

緑花センターに愛称をつけてください.....P4

長岡まつりの輪の中に入りませんか.....P8

生ごみみをエネルギーに

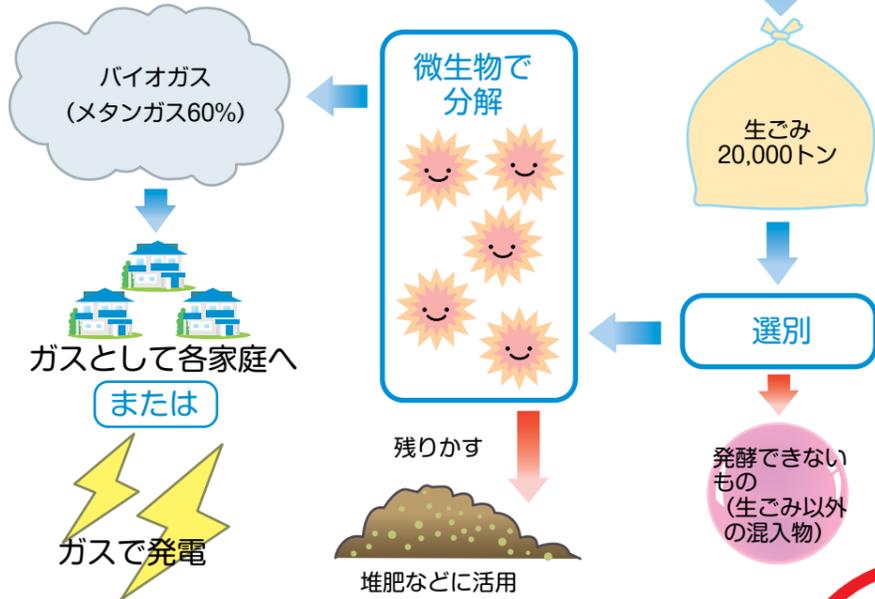
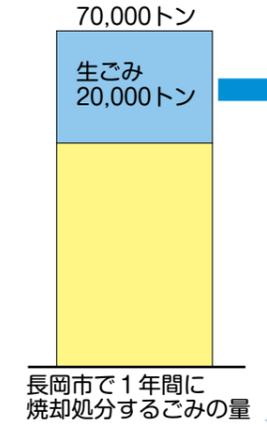
燃やさず生かす バイオガス化事業が始動。

1日に55トン。長岡市で1日に出る生ごみの量です。この生ごみからメタンガスを発生させて、エネルギーとして利用する計画が進んでいます。「生ごみは燃やすもの」という発想を転換した「バイオガス化事業」。長岡発・エコプロジェクトが始まります。

環境施設課 ☎24・2838

生ごみから 微生物の力でガス？電気？

長岡市で家庭や事業所から1年間に出るごみのうち、燃やすごみは7万トン。うち2万トンが生ごみです。この生ごみの処理方法を焼却処分から転換。微生物の力で分解して、バイオガスを生み出すのが「生ごみバイオガス化事業」です。バイオガスはメタンガスを60パーセント含む可燃ガス。このガスをガス発電または都市ガスの原料として活用します。



一石三鳥のエコ！

2万トンの生ごみから生み出せるバイオガスは、発電に利用すると一般家庭の1,300世帯分、都市ガスとして供給すると2,600世帯分をまかなえます。ごみの焼却処分量が大幅に減ること、発生する二酸化炭素を年間3,000トンも削減できます。さらに、バイオガス化の処理経費は焼却処分する場合の2分の1。ごみの埋立地を予定よりも長く使えるようになるなど、ごみ処理にかかる経費を15年間で20億円削減できます。

いつから始めるの？

バイオガス化施設の稼働は平成25年7月の予定。現在は、運営する事業者を選定中です。事業者が決まった後、ガスで発電するか都市ガスとして供給するかを決定します。施設の建設は、平成23年・24年に行います。建設場所は、寿3の環境衛生センター内です。

ガス発電で1,300世帯分またはガス供給で2,600世帯分のエネルギー

CO₂削減 年3,000トン

560世帯が1年間に出すCO₂の量に相当

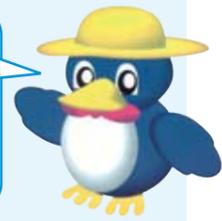
ごみ処理経費を15年で20億円削減

3年後にごみの出し方が変わります

バイオガス化事業では「燃やすごみ」とは別に専用の指定袋を作り、生ごみを収集します。

現在、効率的な収集の方法や指定袋の価格などを検討中です。情報は随時、市政だよりなどでお知らせします。

平成24年に、市内全域でごみの出し方の説明会を開催する予定です！



後期基本計画における主な課題

世の中の動き

- ・ 厳しい経済・雇用状況
- ・ 地域主権の確立への動き
- ・ 地球温暖化防止の推進 など

市政の動き

- ・ 40万人都市構想の推進

- ・ 5年の節目を迎えた合併
- ・ 災害復興
- ・ 市民協働のさらなる推進
- ・ シティホールプラザ「アオーレ長岡」の建設をはじめとする中心市街地構造改革の推進 など

市政の新たな課題に対応

長岡市総合計画 後期基本計画の策定がスタート

閩政策企画課 ☎39・2204



▲第1回策定委員会（5月17日）。「子育てしやすいまちにしたい」「地域を活性化するのは地域の力」などの意見が出されました

総合計画はまちづくりの行動指針となる、市の最上位の計画です。現在の総合計画は平成18年度から10年間を計画期間としており、今年度で前期5年の計画期間が終わります。前期の成果を生かし、市政の新たな課題に対応するため、市は後期基本計画の策定に着手しました。計画期間は、平成23年度から27年度。計画案は総合計画後期計画策定委員会（公募委員3人を含む市民18人で構成）や同委員会内に設置した6つの専門部会で検討します。今後、市民アンケートも実施し、市民みなさんのご意見をお聞きしながら、今年度中に計画をまとめます。

長岡人はエコに「まじめ」！

ごみの有料化で一旦減ったごみは、数年後、増える——。長岡ではそんな常識が打ち破られています。

市では、平成16年10月に当時の長岡市・越路町・三島町で実施した「ごみ改革」を、平成20年4月に全市域（川口地域を除く）に拡大しました。家庭ごみの一部有料化、プラスチック容器包装材の分別収集など、市民のみなさんの協力でごみの減量化に成功。右のグラフからもわかるように、反動が増えることなく、確実にごみの量が減っています。

ごみの分別やエコにとってもまじめで、環境への意識の高い長岡人の姿が見えてきます。





6年前の7・13水害時、新組コミュニティセンターと新組小学校から救助される人たち（左奥の赤い屋根が新組小学校）

災害への備えをもう一度確認！

もうすぐ梅雨の時期を迎えます。日ごろからテレビやラジオ、携帯電話などの気象情報に注意し、万一の災害に備えましょう。

「避難準備情報」を知っていますか？

避難勧告が出されたときに、すぐに避難できるように余裕を持って準備してもらうため、あらかじめ発表するものです。発表するときは、災害の恐れが高まっています。早めの準備を心掛けてください。

避難情報の種類

避難準備情報

- ・テレビやラジオなどから、天気予報や災害情報を確認してください
- ・避難の準備を始めてください

- ・近所に一人では避難が困難な高齢者などがいたら、声をかけてください
- ・避難所を開設します。必要に応じて避難してください

避難勧告

- ・指定された避難所へ避難してください
- ※自宅の2階への避難が安全な場合があります

- ・避難が困難な人がいたら、必要に応じて避難の手助けをしてください

避難指示

- ・避難所へ直ちに避難してください

2262



10月オープン!



完成イメージ

緑花センターの愛称を 選んでください

長岡防災シビックコア地区（千歳1）に10月、「緑花センター」がオープンします。一年中花づくりを楽しめる温室や各種講座・展示を行う研修室、園芸を学ぶ図書・相談コーナーを設けます。屋上には市の花・ツツジなどを植え、癒しと憩いの庭園をつくりたい。



▲講座や展示を行う研修室



▲苗を育てる温室

楽しむだけでなく、市民から運営に積極的に参加してもらい、人も花もともに育つことを目指します。この施設の愛称を選んでください。投票の候補は、下記の4つです。投票結果を参考に愛称を決定します。

長岡防災シビックコア地区



- 愛称の候補
- ① 花
 - ② フ
 - ③ な
 - ④ 花
- ふる風流 (和) 楽エーみラス 花フな花
- ※市内の中学生から愛称を募集しました

平成23年春、原信を含む商業施設がオープンします。「防災の拠点」という趣旨に合致していると認められたものです。

長岡地域土地開発公社理事長・小野塚進副市長は5月18日、シビックコア地区南側約1・5ヘクタールの用地を株式会社原信に売却する契約を締結しました。用地の活用に民間の力を活かそうと、計画案を公募したところ市と災害時応援協定を結んでいる同社が提案。災害時の食糧供給や早期の営業再開などの提案内容が、シビックコア地区の「防災の拠点」という趣旨に合致していると認められたものです。

シビックコア地区最後の区画の開発者が原信に決定

災害情報を携帯メールでお知らせ

市はNPOと連携し、障害者や高齢者、その家族などを対象に、避難情報や安否確認のできる災害情報メールを配信しています。

メール本文は、音声読み上げ機能により、視覚障害者でも内容を知ることができま



事前の登録が必要です。詳しくは、NPO法人住民安全ネットワークジャパン ☎39・1656、FAX 020・4662・2013へどうぞ。



▲登録はこちらから

自動でスイッチON! 緊急告知FMラジオが役に立つ

緊急時に自動的に電源が入り、避難情報などを受信します。

① 購入費を補助します
対象 市内在住の65歳以上の高齢者、または身体障害者手帳などを持つ人がいる世帯（市が貸与している世帯は除く） 補助額 1台当たり上限3,000円 申市指定の取扱店にある申請書で（指定取扱店は、危

機管理防災本部 ☎39・2262、ながおか防災情報ホームページ <http://www.housai.city.nagaokanagata.jp/>（確認は02キヤ）

② 取扱販売店を募集します
緊急告知FMラジオによる災害情報の伝達体制を強化するためご協力ください。

機管理防災本部 ☎39・2262
緊急告知FMラジオは1台8,500円程度で販売しています



一瞬で尊い命や財産を奪う土砂災害 6月は土砂災害防止月間

がけ崩れや地すべりなど、土砂災害の危険を感じたら、すぐに避難しましょう。次の場合は特に注意が必要です。

- ① 長雨や大雨のとき
- ② 川の水、井戸水、湧き水の量が増えたり濁りだしたりしたとき
- ③ 土地に亀裂が入り小石がバラバラと落ちてくる

日ごろから近くの山、がけ、川などの様子に注意しましょう。いつもと違うときは、すぐに連絡してください。

河川港湾課 ☎39・2233、県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629



地域のいきいき

まちのほつとレポート

天までのぼれ〜!

和島幼稚園・保育園に住民からプレゼントされたこいのぼりのぼり。毎年、元気に遊ぶ子どもたちを見守っています。(4月26日)



◀放流したホタルの幼虫



ホタルを街中に

地域の住民と越路・まちみらい工房のメンバーが、来迎寺地区のホタルロードにホタルの幼虫を放流。「今年の夏に飛んでくれたらいいな〜」。(5月15日)



名調子で活躍中!

雁木あいぼの期間中、栃尾観光ボランティアガイドクラブの人たちが秋葉公園の見どころを解説。名調子に思わずニコリ。(5月2日)



これ、古布? どうなってるの?

小国芸術村特別展「衣人紙舞台」のオープニングイベントでファッションショー。新たな命を吹き込まれた古布の、あでやかな服にうっとり。(4月30日)

もう無理かも〜

大豆の生産量が多い与板地域。まちの駅フェアの「とうふ食い大会」で、子どもたちがまるごと1丁に悪戦苦闘。(5月9日)



隧道がつなぐ縁

かつて中山隧道を一緒に手掘りし、代々つながりのある山古志地域小松倉集落と魚沼市水沢・大芋川集落が交流会。住民同士が「久しぶりだの。元気だったかね」。(5月2日)



疾走! 薫風の三島路

第26回を迎えたみしま西山連峰登山マラソン大会。さわやかな春風の中、660人のランナーが駆け抜けました。(5月16日)



龍馬も乗った歴史ロマン

坂本龍馬や勝海舟も乗り、戊辰戦争で寺泊の海に散った幕府の輸送船「順動丸」のシャフトを公開中。旧寺泊町役場荒町車庫(寺泊交番隣)で来年1月末まで展示しています。(4月29日)

たのしくせうり回!

千歳1にながおか市民防災センターと子育ての駅「べんべん」屋根付き広場が一体になった施設がオープン。長さ24メートルのローラースタイターには子どもたちの行列が。(4月29日)



ほつと、な!

合併した川口地域の西川口保育園に自動車文庫「米百俵」が初のお目見え。お気に入りの本は見つかったかな?(4月28日)



う、動けないよ〜

上通小学校の子どもたちが中之島地域特産「大口れんこん」の植え付けに挑戦。生産組合のみなさんの手ほどきを受けながら、泥と大格闘。(5月19日)





昨年の復興祈願花火フェニックス

今年も2日間、
復興祈願花火フェニックスと
天地人花火を打ち上げます。
大迫力をぜひ近くで！



大民踊流し



柿川灯籠流し



フリーマーケット

長岡まつり 今年は「参加」しませんか。

家族、友達、サークル仲間を誘って…。

8/1日(日)
「前夜祭」

●柿川灯籠流し

慰霊の想いと平和への願いを込めて灯籠を流しましょう。時間：午後7時～9時(雨天中止) 会場：柿川の一之橋(柿川橋付近) 料金：1個800円 団体長岡青年会議所 ☎34・0069

●サークルや団体で！
大民踊流し

おそろいの浴衣で参加してください。

時間：午後7時30分～8時50分 6月18日(金)までに長岡商工会議所 ☎32・4500へ

●大手通商店街みこしの担ぎ手になりませんか
商店街のハッピーを貸します。時間：午後1時と午後7時 対象：18歳以上 定員：100人(先着) 7月9日(金)までに大手通商店街事務局 ☎30・5590へ(平日の午前9時～午後6時)

8/2月(3火)
「昼行事」

●フリーマーケット

みこしを担げるまたとない機会。参加者には米百俵ハッピを貸します。時間：午後8時50分～10時(予定) 集合：午後6時30分に長岡グランドホテル前 対象：18歳以上 定員：50人(先着) 料金：1,000円(クリーニング代、飲み物代) 団住所、氏名、性別、電話番号を米百俵神輿会・殖果さん ☎090・6937・4678、FAX 35・3677へ

8/2月(3火)
「昼行事」

時間：午前11時30分～午後3時(両日とも) 場所：スズラン通り 出展料：1マス500円(約3m×1.8m) マス数：100マス(先着)(空きがある場合は当日可) 7月30日(金)までにスズラン商店街振興組合事務局 ☎32・2480へ(平日の午前9時～午後4時) ※車での出店可。詳細はお問い合わせください。

長岡まつりの起源

昭和20年の長岡空襲で、旧市街地の8割が焼失し1,477人(平成21年7月1日時点)の尊い命が失われました。その長岡空襲の翌年から、慰霊と戦災復興の願いを込めて「長岡戦災復興祭」が開催されました。昭和26年には「長岡まつり」と改称。以来、多くの人を魅了しています。

問い合わせ

長岡まつり協議会事務局(東坂之上町2の1の1、三井生命長岡ビル2階観光課内) ☎39・2221、FAX 39・3234

●メッセージ花火
結婚、誕生、米寿などの祝いや好きな人への想いを花火とともに贈りませんか。料金：56,000円から 対象：個人またはグループ 募集台数：両日とも各3台抽選 打ち上げ時刻：大花火大会開始前の午後7時10分ころ(予定) 花火の種類：4号～10号 特典：尺玉のレプリカを進呈 6月15日(火)までに長岡まつり協議会事務局へ

8/2月(3火)
「大花火大会」

長岡まつり協賛のお願い

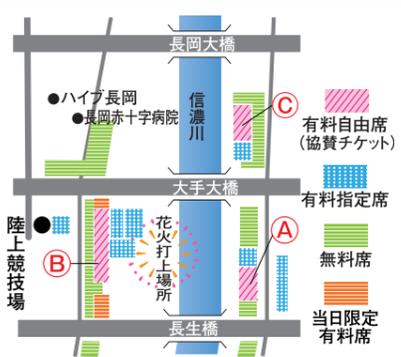
現金協賛、単発花火協賛を受け付けています。個人・団体は問いません。
①現金協賛 = 1口3,000円から
②単発花火協賛 = 7号22,500円から
★金額に応じて有料自由席券をプレゼントします。
6月14日(月)までに長岡まつり協議会事務局 ☎39・2221へ

平成21年長岡まつり収支報告	
収入	3億8,078万円
●寄付金(花火、協賛チケットなど)	1億9,317万円
●観覧席料	1億4,302万円
●補助金(長岡市、商工会議所など)	3,070万円
●諸収入	1,093万円
●前年度繰越金	296万円
支出	3億8,078万円
●花火行事費	1億5,411万円
●会場設営費(観覧席、トイレ、ゴミ処理)	1億1,094万円
●安全対策費(警備員、案内看板、シャトルバス)	6,795万円
●広報宣伝・事務経費(テレビPR、ポスター)	2,577万円
●前夜祭・昼行事費	1,757万円
●次年度繰越金	444万円

ご協賛ありがとうございました。
より安全で安心なまつりにするため、観覧席やトイレの設置、ゴミ処理などの経費が年々増加しています。そのため、有料席を広げてその経費に充てています。
今年もご協力をよろしくお願いたします。

7月1日から 有料自由席券(協賛チケット)を販売します

8月2日(月)・3日(火)の日付指定、場所指定で販売します(計6種類)
【チケットの種類(観覧場所)】
A 信濃川右岸観覧席(長岡駅前大手大橋～長生橋間)
B 信濃川左岸観覧席(陸上競技場側大手大橋～長生橋間)
C フェニックス観覧席(信濃川右岸運動公園ソフトボール場内)
販売期間 = 7月1日(木)～30日(金)(午前9時30分から。売れ切れ次第終了)
販売場所 = 長岡観光コンベンション協会(大手通1)、NPO法人復興支援ネットワーク・フェニックス事務所(大手通1)、ローソン(Lコード33200)、セブンイレブン 料金 = 1枚1,500円(1枚で1人入場可。小学生未満無料)



※購入方法、販売場所などの詳細は、長岡まつり協議会ホームページ <http://nagaokamatsuri.com/> でどうぞ

有料自由席問合せセンター ☎31・5507

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

教育センター
☎32・3716

●平成23年度使用教科書展示会
小学校教科書を中心に展示します。
日時 6月18日(金)～7月2日(金) 午前9時～午後6時(土・日曜日は午後5時まで)

●生涯学習文化課
☎32・5110

●新潟県美術展覧会長岡展
日時 6月30日(水)～7月4日(日) 午前9時～午後5時 会場 県立近代美術館 料金 一般450円(前売り400円)、学生は無料 ●生涯学習文化課、新潟日報社長岡支社 ☎34・9600

●ポニーとキャンプin蓼科
ポニーの乗馬や世話を通して、友だちをたくさん作りませんか。
期日 7月27日(火)～30日(金) (3泊4日) 会場 蓼科ポニー牧場(長野県茅野市) 内容 蓼科ポニー乗馬、野外プログラム 対象 小学4年生～中学生 定員 42人(抽選) 料金 円(保険料を含む) 6月10日(木)～30日(水)に電話で

子育ての駅「ぐんぐん」(千歳1) オープン記念 ディズニー・チャンネルpresents 「ミッキーハウス クラブハウス」 試写イベント



©Disney

お兄さん、お姉さんと一緒に、ミッキーハウスクラブハウスの番組(未就学児童向け)を見たり、ダンスやクイズを楽しんだりするイベントです。
日時 = 7月9日(金) 午前10時30分から、午後1時から、午後2時30分から、午後4時から(各1時間、計4回) 定員 = 各200人 会場 = 消防本部、子育ての駅「ぐんぐん」 料金 = 無料(整理券が必要)

★整理券の配布
期日 = 6月24日(木)・25日(金) 会場と時間 = ①子育ての駅「ぐんぐん」…午前10時～11時30分 ②ちびっこ広場…午前11時～午後0時30分 ③子育ての駅「てくてく」…午後1時30分～3時 ※1人4枚まで。両日とも整理券が無くなり次第終了
☎株エヌ・シー・ティ ディズニー・イベント係 ☎050・5205・9444
担当 = 子ども家庭課 ☎39・2300

「ぐんぐん」のイベントはほかにもあるよ。15ページも見てね!

長岡戦災資料館
☎36・3269

●長岡空襲殉難者追慕の集い
日時 7月1日(木) 午前10時～11時 内容 長岡空襲体験者などのお話、慰霊の合奏と合唱「千の風になつて」など

子ども家庭課(健康センター内)
☎39・2300

●高校生ボランティア講座(計6回)

期日	時間	内容(会場)
7/25(日)	9:00～15:30	紙芝居講習(健康センター)
8/9(月)	9:30～15:30	乳幼児絵本読み聞かせ講習(子育ての駅)
8/19(木)	8:30～15:30	交流食事会(富岡電通交流センター)
9/18(土)	9:00～15:30	「ちゃれんじ!ポニースクール」引き馬体験講習(長岡ニュータウンいこいの広場)
10/3(日)	8:00～16:00	「ポニーカーニバル」のイベントスタッフ補助活動(長岡ニュータウン公園)
12/11(土)	9:30～15:00	全活動のまとめ反省会(健康センター)

対象 市内在住または市内の高校に通学する高校生 定員 15人(抽選) 料金 1,000円

ながおか市民大学

中央公民館 ☎32・0437

①テーマで考えるリフォーラム
日時 7月7日～8月4日の毎週水曜日午後6時30分～8時(計5回) 会場 長岡造形大学 講師 長岡造形大学教授・川口とし子さん 定員 30人(先着) 料金 2,500円 7月7日(水)まで



▲川口とし子さん

②親子の理科工作教室

回	期日	内容
①	7/31(土)	CEP化学実験!(高級ゼッケンを作ります)
②	8/7(土)	ドリトラ・ワインド! (空気砲を作ります)
③	8/21(土)	ゴム動力飛行機を作って飛ばそう!
④	8/28(土)	ちよつと不思議なベクトル噴水をつくろう!

時間 午前9時～正午 会場 長岡工業高等専門学校 講師 長岡工業高等専門学校教授・鈴木秋弘さんほか 対象 小学生とその親 持

※各講座、おおむね1歳以上保育あり。講座開始10日前までに要予約

講師 長岡工業高等専門学校教授・今野哲さんほか 定員 40人(先着) 料金 2,500円 9月30日(木)まで

⑥進化する銀行と私たちの暮らし
日時 10月7日～11月4日の毎週木曜日午後6時30分～8時(計5回) 会場 長岡大学 講師 長岡大学専任講師・井本亨さんほか 定員 30人(先着) 料金 2,500円 10月7日(木)まで

⑦数学をもつ一度まなびませんか?
日時 10月20日(水)・27日(水)・11月10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後6時30分～8時(計5回) 会場 長岡工業高等専門学校 講師 長岡工業高等専門学校教授・野澤武司さんほか 定員 40人(先着) 料金 2,500円 10月20日(水)まで

⑧安全・安心社会を見直す
日時 11月16日(火)・20日(土) 午後6時30分～8時(計5回) 会場 中央公民館 講師 長岡技術科学大学非常勤講師・杉本旭さん 定員 30人(先着) 料金 2,500円 11月16日(火)まで

④マンガって何だ? ～漫画史を紐解く～
日時 9月14日～10月12日の毎週火曜日午後6時30分～8時(計5回) 会場 長岡造形大学 講師 長岡造形大学教授・原子力さん 定員 30人(先着) 料金 2,500円 9月14日(火)まで

⑤文学を楽しむ～5周年記念～
日時 9月30日～10月28日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 会場 中央公民館

生活アドバイザー 定員 20人(先着) (親子参加可) 料金 500円 持ち物 エプロン、三角巾、マスク 6月21日(月)まで
財長岡市国際交流協会 ☎39・2207

①フォトワースウィーク

姉妹都市フォトワースの中学・高校生グループの訪問に合わせ、交流イベントとパネル展を開催します。

②パネル展

期日 6月10日(木)～20日(日) 会場 市民センター 内容 フォトワースの概要、交流プログラムの紹介など

③ドイツ語(初級～中級)を学ぼう

日時 7月11日～11月14日の隔週日曜日 午前10時～11時30分(計10回) 会場 市民センター 講師 長岡日独協会理事・通訳・青柳正俊さん 定員 20人(先着) 料金 一般4000円、長岡日独協会会員、長岡市国際交流協会会員および学生3,000円(テキスト代2,500円別) 7月4日(日)までに長岡日独協会 ☎33・1188または長岡市国際交流協会へ

「青少年健全育成のつどい」講演会 柔道金メダリスト・古賀稔彦さんが語る

日時 = 7月14日(水) 午後6時30分～8時 会場 = リリックホール テーマ = ～平成の三四郎～夢の実現 定員 = 700人(先着) 料金 = 無料(整理券が必要) 整理券の配布 = 6月10日(木)から子ども家庭課(健康センター1階)、市民の声情報室(市役所1階)、市民センター、西サービスセンター(リバーサイド千秋1階)、東サービスセンター(アクロスプラザ長岡内)、各支所地域振興課、中央図書館、西・南・北地域図書館、リリックホール、市立劇場で 一時保育 = 5人(先着) (6カ月～未就学児。6月10日(木)から申し込み) ※この講演会には手話通訳があります ☎子ども家庭課 ☎39・2300



毎年7月の「社会を明るくする運動～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」強調月間になんで開催するよ。



●まちな先生企画講座 「手作り竹トンボ」
日時 6月19日(土) 午前10時～11時 会場 川口公民館 内容 半加工した竹トンボの仕上げ 講師 高野邦夫さん 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 30人(先着) 料金 300円 持ち物 小刀またはカッターナイフ 6月10日(木)から電話で(平日 午前9時～午後4時) ☎38・6552

■ 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。

うまみち森林公園(与板地域)
☎74・3010

● 森林浴と日帰りキャンプ

自然の中で、ネイチャーゲームや木製プランター作りをして、カレーを味わいます。
日時 7月4日(日)午前10時～午後3時 定員 30人(先着)
料金 1,000円 持ち物 帽子、水筒、雨具(雨天時)、靴(サンダル不可) 囲 6月14日(月)から



▲木製プランターの作成

栃尾美術館 ☎53・6300

6月21日(月)～7月2日(金)は展示替えのため休館します。

① 栃尾てまり制作実演と体験

6月20日(日)まで開催中の「てまりの美」とちおてまりと各地のてまり」の関連イベントです。

日時 6月12日(土)・13日(日)午前10時～午後3時(体験受け付けは午後2時まで) 料金 600円※別に当日の観覧券(大人200円)が必要



▲巧みな技法による鮮やかな糸の重なりは興味を引き付けます

② 美との対話 大山治郎コレクシオン

燕市の美術作品収集家の大山治郎さんが所蔵する日本画・洋画などを展示します。

日時 7月3日(土)～9月12日(日)午前9時～午後5時(7月3日(土)は正午開場。入館は4時30分まで。月曜休館、7月19日(祝)は開館し20日(火)は休館
主な作家 横山大観、東山魁夷、杉山寧、池田遥邨、絹谷幸二、中島千波、向井潤吉、鴨居玲ほか 料金 一般300円、大学生・高校生150円、中学生以下無料

◎ 大山治郎さんによる展示解説

日時 7月3日(土)午後2時～3時



▶横山大観「黍と鮎」

ながおか市民センターの催し ☎39・2763

時間の記載のないものは、平日が午前8時30分～午後9時、土・日・祝日が午前9時～午後6時30分です。金額の記載のないものは無料です。展示の初日と最終日は、準備と片付けのため、展示をご覧いただけられない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市民ギャラリー(1階)

① 紙紐細工同好会作品展

期日 6月16日(水)～28日(月)

② 写真やき2010写真展

期日 6月30日(水)～7月5日(日)

③ 日報連長岡支部展(写真展)

期日 7月7日(水)～12日(月)

イベント広場(地下)ほか

① 市民写真会作品展

期日 6月10日(木)～13日(日)

② 草月会新潟県支部春会会初夏のほな

日時 6月18日(金)～20日(日)

③ 歌ってごっこも!!

地元若者ミュージシャンによる演奏会です。
日時 6月26日(土)午後2時～4時 30分



③ 私へのごほうび講座 45歳からのパワフルエイジングセミナー

期日	内容	講師
6/24(木)	ウィルでおしやべり「これから自分探しく嫁、妻、母という役割以外に」	ウィルながおか学習研修委員
7/1(木)	更年期は「幸」身体の変化と上手につきあおう知恵とコツ	産婦人科医師・佐々木綾子さん
8(木)	知って安心! 長岡の介護サービス	長岡市介護保険課ほか
16(金)	心と身体に優しいお料理教室	スローフード・本山れい子さん
22(木)	元気の素みつけた! 地域でいきいき! 自分を活かそう	ハープ談話室主宰・長沢喜美さんほか
29(木)	これから何する? 欲張りライフをプロデュース	ウィルながおか学習研修委員

時間 午後1時30分～3時30分 対象 仕事や子育てが一段落した女性で、全日程参加できる人 定員 30人(先着) 囲 6月21日(月)まで(田からも可)

国際交流センター「地球広場」(1階) ☎39・2714

● 地球市民の会員登録

国際交流イベントの企画・運営や、ボランティア活動を通して国際理解を深める会です。いろいろな国の人と交流したい人や長岡でできる国際協力に興味のある人はぜひご登録ください。
地球広場にある申込書で



▲世界の仲間と運動会。選手やイベントボランティアとして参加します

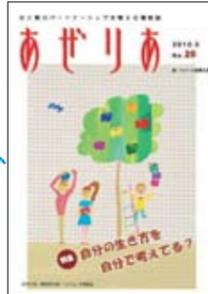
消費生活センター(3階) ☎32・0022

① 多重債務者無料相談会

弁護士、司法書士が相談に

④ 女と男のパートナーシップを考える情報誌「あぜりあ」25号を発行しました

市民の企画・編集による「あぜりあ」市民センター、市内各図書館、各コミュニティセンター、各支所などで無料配布します。



今回の特集は「自分の生き方を自分で考えてみる?」

ファミリー・サポート・センター(4階) ☎39・2860

● 乳幼児のための救急法講習会(3時間コース)

講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。センター会員以外の人も参加できます。

日時 7月1日(木)午前9時30分～午後0時30分 会場 健康センター 定員 30人(先着) 一時保育 10人(先着) (生後6か月以上) 囲 6月24日(木)まで



まちの駅フェスタin和島

日時 = 7月4日(日)午前10時～午後4時 会場 = まちの駅もてなし家周辺 内容 = 市内近辺の「まちの駅」おすすめ品や和島の特産品の販売、体験コーナー、活動PRコーナー、良寛さんを巡るまちの駅ウォーキングなど



▲昨年のまちの駅フェスタin与板

● まちの駅ウォーキング
もてなし家からスタートし、はちすば通り沿いにある良寛ゆかりの史跡やまちの駅を巡る1時間30分のコース(1.1km)です。

時間 = 午前10時30分～午後0時30分 料金 = 大人200円、小・中学生100円 (もてなし家のだんご汁付)

囲 越後長岡まちの駅ネットワーク (市民センター内) ☎39・2763

期日	会場
6/8(火)	中之真公民館
10(木)	栃尾産業交流センター「おのなす」
15(火)	与板保健センター
17(木)	和島保健センター
18(金)	寺泊支所
22(火)	越路総合福祉センター
24(木)	小国診療所検診棟
7/1(木)	山古志会館
8(木)	三島交流センター

電話相談ホットライン同時開催 ☎090・4064・6017

時間 午後1時30分～3時30分 相談員 ウィルながおか相談員 囲 NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0456 (月・水・金曜日の午前10時～午後5時、第3水曜日のみ午後8時まで)

■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。

ちびっこ広場・子育ての駅でおもいっきり遊ぼう

ちびっこ広場(市民センター4階)
TEL 39・2775

1 ハッピーコンサート

童謡やアニメソングをピアノが演奏します。
日時 6月16日(水)午前11時から40分程度

2 ほっと歯みがき相談

歯科衛生士を囲んで歯の悩みをみんなで話し合いませんか。歯みがき指導もあります。
日時 6月18日(金)午前10時30分～11時30分

3 たなばた記念日

織り姫、ひこ星になって歌やゲームを楽しみましょう。笹飾りのプレゼントもあります。
日時 7月7日(水)午前11時から30分程度

4 わくわく2歳児デー

三輪車やおもちゃの車に乗って遊びましょう。2歳以外も参加できます。
日時 6月12日(土)・22日(火)

8 絵本の読み聞かせ

子育ての駅サポーターやお母さんが読みます。
日時 毎週月曜日午後2時から30分程度

9 わいわいおしゃべり会

日時 6月24日(木)、7月8日(木)午前11時から1時間程度
対象 1歳未満児とその保護者、妊婦

10 子育て相談

子育てに関する不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。
期日と相談員 6月15日(火)：家庭児童相談員、17日(木)：助産師、24日(木)：主任児童委員、7月5日(月)：言語聴覚士
時間 午前10時30分～11時30分

子育ての駅「ぐんぐん」(千歳1) TEL 30・10025

休館日 毎週火曜日

11 講座

離乳食を始める人に栄養士が調理しながらお話しします。
日時 6月24日(木)午前10時

7月2日(金)午前10時～11時30分 ※22日(火)は歌や読み聞かせもあります

5 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をします。23日(水)は誕生会も。
日時 6月23日(水)・30日(水)午前11時から30分程度

6 わいわいおしゃべり会

子育て中のママ、妊婦さん、思う存分おしゃべりしましょう。
日時 6月15日(火)、7月6日(火)午前11時から1時間程度
対象 1歳未満児とその保護者、妊婦

7 おしゃべりタイム(子育て相談)

子育ての悩みや聞いてみたいことを、相談員を囲んでおしゃべりしませんか。
期日と相談員 6月24日(木)：母子保健推進員、7月8日(木)：家庭児童相談員
時間 午前10時30分～11時30分

2 ほつぷ・すてつぷ・じゃんぷー身体遊びを楽しもう

屋根付き広場でかけっこやボール遊びを楽しみます。
日時 6月25日(金)午前10時45分から40分程度

3 手仕事カフェ

好きな手芸を持ち寄って、おしゃべりしながらモノ作りを楽しみます(どんな年代の人でも可)。
日時 6月16日(水)午前10時～正午 料金 100円(フリードリンク)

4 子育てサロン新米&転入ママさんいらっしやい!

子育てや長岡の生活で戸惑っていることはありませんか。情報交換をします。
日時 6月23日(水)午前10時30分～正午 料金 100円(フリードリンク)

5 ふれあいタイム

保育士とリズム体操や親子ふれあい遊びなどをします。
日時 月曜日を除く毎日午前10時45分から15分程度

6 べんべんスポットタイム

折り紙や運動で楽しく遊びましょう(内容は毎回変わります)。
日時 毎週月曜日午前10時45分

子育ての駅「てくてく」(千秋1) TEL 21・30000

休館日 毎週水曜日

1 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



▲週に2・3回はてくてくを利用するというみなさん。お母さんたちの交流の場にもなっています

2 ママ講座「絵本大好きお話し会」

西地域図書館お薦め絵本の紹介や楽しい読み聞かせをします。
日時 6月14日(月)午前10時から30分程度

3 異文化交流

外国の絵本はどんなかな。
分から30分程度

7 きらきら・たなばたデー

七夕飾りを作ります。
日時 7月5日(月)午前10時45分から40分程度

8 ハッピー誕生会

誕生日以外の人にも参加できます。
日時 6月17日(水)午前10時45分から30分程度

9 子育て相談

期日と相談員 6月18日(金)：保健師 時間 午前10時30分～11時30分

10 おはなし会

えほんひろばで絵本の読み聞かせをします。
日時 毎日午後2時から15分程度



「ちびっこ広場」「ぐんぐん」「てくてく」では、保育士が、保育園入園や子育てに関する相談を随時受け付けています。お気軽においでください。

子育ての駅「てくてく」利用者20万人達成!

平成21年5月5日にオープンした「てくてく」の利用者が5月7日、20万人を超えました。乳幼児から、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんまでご利用ください。

これからも子どもたちも大人も楽しめるイベント、もりだくさんですよ～!



スイスと中国出身の人に絵本の読み聞かせをしてもらいます。
日時 6月22日(火)午前10時30分から30分程度

4 みんなで楽しむてくてく七夕祭り

笹の葉飾りを飾ります。
日時 7月6日(火)午前10時から30分程度

5 信濃川についてみんなで考えてみよう

お父さん大歓迎。虫探などをします。

6 びびびコンサート

子育ての駅サポーターが奏でる音楽をゆったり聴いてみませんか。
日時 毎週金曜日午後1時から30分程度

7 誕生会

誕生日以外の人にも参加できます。

公園緑地課 TEL 39・22230 FAX 39・22700

花と緑の教室

①アイ(藍)の生葉染めの楽しみ方
日時 7月24日(土)午前10時～11時30分 内容 シルクのスクarf染め 定員 15人(先着)
料金 2,000円(材料費)



②夏休み親子園芸教室

日時 7月24日(土)午後2時～3時30分 内容 エコバッグにアイ(藍)のたたき染め 定員 15組(先着) 料金 800円(材料費)

①②いずれも 会場 千秋が原ふるさとの森管理事務所 講師 島峰悦子 緑花推進指導員 持ち物 エプロン、汚れてもよい服装、帽子などの日よけ、ポケットティッシュ2個(②のみ) ④ 6月24日(木)～7月15日(木) ④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

河井継之助記念館 TEL 3030・15225 FAX 3030・15226

1 今泉鏗次郎著「河井継之助傳」を読む会

日時 6月14日(月)・28日(月)午後1時～3時 内容 継之助が行った民政の刷新

2 楽しい詩吟教室 継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて

日時 6月7日(月)・21日(月)午前10時～11時30分 講師 詩吟神風流福吟会会長・松川神饒さん

3 河井継之助の旅日記「塵壺」を読み解く会

日時 毎週土曜日午後1時～3時 内容 旅を終えた継之助の日記

④ 司馬遼太郎著「峠」を読む会
日時 6月21日(月)午後6時30分～8時 内容 司馬遼太郎著「峠」より「鳥羽伏見」(事前に読んできてください) 持ち物 「峠」



①④いずれも 定員 10人(先着) ④各20人(先着) 料金 ①③④ 1回100円 ② 1回200円(館内見学は入館料200円別) ④ 随時(開館時間午前10時～午後5時)

対象の記載のない催しは、すべて乳幼児と保護者が対象です。申し込みの記載のないものは当日直接会場へどうぞ。

■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。

ニュータウンいこの広場 ☎47・00888

① ガーデニング教室
季節にあつた花を簡単に鉢植えする技術を学びます。
日時 6月18日(金)午前10時30分～正午 持ち物 土スコップ、軍手 定員 20人(先着) 料金 3,000円 6月10日(水)～14日(月)

② お部屋飾りリース作り教室
季節の生花を使いリースを作ります。
日時 6月26日(土)午前10時30分～正午 持ち物 ハサミ、定員 20人(先着) 料金 3,000円 6月10日(水)～23日(水)

勤労青少年ホーム ☎32・44299

ホーム利用対象者は、市内に居住または勤務する40歳未満の人です。

① やさしい英会話教室
初心者大歓迎です。
日時 6月22日～9月28日の毎週火曜日午後7時30分～9時(7月20日・27日、8月3日・17日、9月21日を除く)計10回 定員 25人(先着) 料金 1,700円 6月11日(金)～21日(月)

② 初心者のヨガ教室
心も体もリフレッシュ。ヨガ初心者大歓迎です。

ガで元気になるりませんか。
日時 7月16日～9月24日の毎週金曜日午後7時～8時30分(8月13日を除く)計10回 定員 20人(先着) 料金 1,000円 持ち物 ヨガマット、タオル 6月18日(金)～30日(水)

寺泊水族博物館 ☎75・4936

① おもしろ水生生物探索会
長岡地域の水辺で水生生物の採集・解説をします。
日時 6月20日(日)午前9時～正午 会場 サンライフ長岡 栖吉川 対象 小学生(保護者同伴) 定員 30人(先着) 料金 親子1組1,000円 6月7日(月)～18日(金)に寺泊水族博物館またはNPO信濃川学校 ☎32・7769へ

② 子どもたちが描く・石ころアートすいぞくかんくろくろアート体験
石に魚などの水生生物の絵



▲寺泊地域出身のイラストレーター 故・松井武さんの作品

雪国植物園 ☎46・0030
開園時間 午前9時～午後5時(入園は午後4時30分まで) 入園料 大人400円、小・中・高校生50円

① ホタルの夕べ
日時 6月13日(日)～30日(水) 午後6時50分から ※ホタルの生態説明は7時10分から

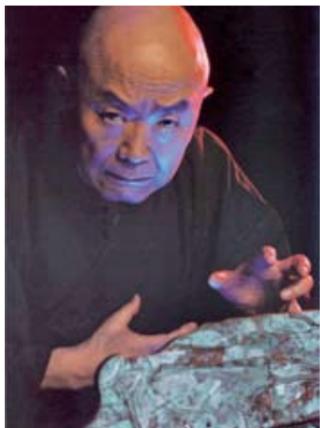
② ホタルの写真撮影講習会
日時 6月19日(土)午後6時～9時

③ 木の葉ウォッチング
日時 6月20日(日)午前10時～正午

馬高縄文館 ☎46・0601

① 縄文土器の調査にチャレンジ!
土器の文様を写しとる拓本、

① バズルで体験!土器の接合
土器の破片を組み合わせて、もとの形を作っていく「接合」をバズルで体験します。
日時 6月12日(土)・19日(土)午後1時30分～2時30分 対象 小学生(一般) 小学生は保護者同伴 定員 10人(先着)



▲一龍齋貞水

一龍齋貞水立体怪談

人間国宝・講談師の一龍齋貞水さんの当代随一の語りと特殊演出効果の調和「立体怪談」をお楽しみください。

日時 8月29日(日)午後2時～4時 会場 中之島文化センター 定員 500人(先着) 料金 全席指定3,500円 チケット販売 6月26日(土)午後1時から中之島文化センターで 電話予約 販売開始日の翌日午前9時から ☎66・1310 (窓口販売で完売した場合は電話予約を行いません)

園中之島文化センター ☎66・1310 (月曜日は休館)

長岡市芸術文化振興財団ガイド ☎29・7715

チケットの購入はお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。
※青少年招待の対象は小学4年生～高校生です

① 文学座公演 「麦の穂の揺れる穂先に」

結婚を控えた娘と父の親子愛を描いた物語です。
日時 6月18日(金)午後7時から 会場 リリックホール 料金 全席自由3,000円、高校生以下1,000円 作 平田オリザ 演出 成井市郎 出演 江守徹ほか



▲江守徹

② ミュージカル体験ワークショップ成果発表公演 「ぼくらの夏休み～オバケなんてこわくない～」
長岡の子どもたちが、友情物語を熟演します。
日時 6月27日(日)午後2時30分から 会場 リリックホール 料金 無料(要整理券)

③ ミュージカル「ヘルパーズ!」～あなたがいる風景～
現役ヘルパーでもある音楽家・山口健一郎が実体験を描いた心温まる物語です。
日時 9月23日(祝)午後1時30分から 会場 リリックホール 料金 全席自由3,000円 作・音楽 山口健一郎 出演 中尾ミエ、松尾伴内ほか 青少年招待 = 50人(抽選) (6月30日(水)～7月30日(金)必着)

④ 岸田國土小品選 「紙風船」「葉桜」「留守」
劇作家・岸田國土の戯曲より短編3作品を上演します。

日時 10月30日(土)午後1時30分から 会場 リリックホール 料金 全席自由3,000円 作 岸田國土 演出 西川信廣 出演 音無美紀子、麻丘めぐみほか 青少年招待 = 50人(抽選) (6月30日(水)～7月30日(金)必着)

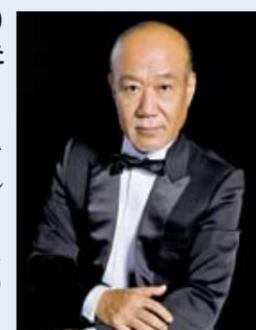
③④ いずれも チケット発売日 = 6月30日(水)
※4,000円で③④両方を観られる、お得な演劇セット券を販売します(限定100枚)

⑤ リリック弦楽合奏講習会「アンサンブル・リリック」受講生募集

平成23年1月9日(日)に成果発表会を行います。
日時 7月24日(土)から(計14回) 会場 リリックホール 講師 澤クワルテット 対象 小学5年生以上の経験者 受講料 = 30,000円 曲目 = プリテン/シンプル・シンフォニー、パッサ/ブランデンブルク協奏曲第3番ほか 7月4日(日)まで

⑥ 久石譲サマースペシャル2010 ～子供とかつて子供であった大人のコンサート～

日時 8月6日(金)午後6時から 会場 市立劇場 料金 全席指定8,400円 演奏 = 新日本フィルハーモニー交響楽団 発売日 = 7月4日(日) 青少年招待 = 35人(抽選) (6月21日(月)～7月3日(土)必着)



▲久石譲

熱中!感動!夢づくり教育 「未来の防災リーダー」

新消防庁舎に泊まり、消防体験を通して防災を学びませんか。詳細は各中学校に送付したチラシをご覧ください。
期日 = 8月9日(月)・10日(火) (1泊2日) 会場 = 消防本部(千歳1) 対象 = 市内の中学生

内容 = 普通救命講習、はしご車搭乗、消防車両説明、放水訓練、救助訓練体験、防災の話など 定員 = 30人(先着) 料金 = 1,000円 6月18日(金)までに所定の用紙で 園消防本部予防課 ☎35・2190



が、出そろった河川敷を散策しながら観察します。
日時 6月12日(土)午前9時～11時(雨天決行) 集合 長生橋東詰から約500m上流の長岡消流雪水導入施設前 対象 小学生(一般) 小学生は保護者同伴 持ち物 帽子、筆記用具、雨具、飲み物、双眼鏡

③ 長岡歴史探訪
大黒古戦場パークや福島県の河井継之助記念館などを探訪し、北越戊辰戦争を学びます(市のバスで移動します)。
日時 7月5日(月)午前9時～午後4時 集合 新組コミュニティセンター前(駐車台数に限りがあるので、なるべく公共交通をご利用ください) 定員 25人(先着) 料金 300円 持ち物 昼食、帽子、雨具、筆記用具 6月10日(水)～24日(木)

① 信濃川探鳥会

あなただけの勾玉作りませんか
科学博物館 ☎32・0546
カッコウも渡ってきて夏鳥



繁殖期も佳境、夏鳥たちの競演をお楽しみください。
日時 6月27日(日)午前6時～9時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場 対象 小学生(一般) 小学生は保護者同伴

競演をお楽しみください。
日時 6月27日(日)午前6時～9時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場 対象 小学生(一般) 小学生は保護者同伴

■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。

国営越後丘陵公園 47・8001

開園時間=午前9時30分~午後6時 入園料=65歳以上200円、高校生以上400円、小・中学生80円、未就学児無料 駐車料=普通車300円、大型車1,000円、二輪車100円 6月の休園日=21日(月)、28日(月)

①香りのばらまつり

532品種2,200株のばらが咲き誇ります。期間中は香りの展示やクラフト教室、出品ばらの人気投票などを開催します。

期間=6月20日(日)まで

②香りのクラフト

日時=6月5日(土)・6日(日)午前10時~午後3時30分
会場=花と緑の館 内容=①ローズエッセンスが入った入浴剤づくり②ローズウォーターの化粧水づくり
料金=各500円 定員=①②とも各日25人

③国際香りのばら新品種コンクール表彰式&記念イベント

日時=6月6日(日) 会場=香りのばら園(雨天時:花と緑の館)

①表彰式 時間=午後1時~1時40分

②園芸研究者・吉池貞蔵さんと岐阜県立国際園芸アカデミー教授・上田善弘さんの対談「ばらの育種にかける想い」

時間=午後2時~2時20分

③女性ロザリアンによるトークショー「ばらのある暮らしとその魅力」

時間=午後2時30分~3時15分 出演=園芸研究者・高木絢子さんほか

④アメリカンフラワーづくり

針金と特殊な樹脂を使って、ばらの花やミニブーケなどを作ってみませんか。

日時=6月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)午前10時~午後3時30分 会場=花と緑の館 料金=400~800円

⑤プリザーブドフラワークラフト&作品展示

生花のような素敵な飾りを作ります。魅力あふれる作品も展示します。

日時=6月12日(土)・13日(日)午前10時~午後3時30分(展示は6月20日(日)まで) 会場=花と緑の館 料金=500円

⑥アコースティックコンサート

芳純なばらの香りに包まれながら、やさしい音の響きをお楽しみください。

日時=6月13日(日)午前11時~正午、午後2時~3時



会場=香りのばら園(雨天時は花と緑の館) 出演=イトウミオ、茶柱

⑦カイト・グライダー教室

風や飛行機を作って大空いっぱいに飛ばしてみよう。期間=6月の土・日曜日午前10時~午後3時30分 会場=暖の館 料金=500円

⑧ディスクゴルフ体験

フライングディスクを使ってゴルフのルールでプレーする競技です。初心者でもすぐにできるスポーツです。専門家がルールやポイントを分かりやすく説明します。

日時=6月13日(日)午前10時~午後4時(雨天中止)

会場=フォリーの丘ディスクゴルフコース

⑨サンデー里山ガイド

初夏の自然探勝路の魅力ボランティアのガイドでゆっくり楽しみませんか。

日時=6月13日(日)午後0時30分~3時 集合=花と緑の館

⑩田んぼの生きもの観察会

モリアオガエルやトンボなど、どんな生き物と出合えるかな。

日時=6月19日(土)午前10時~午後0時30分 集合=古民家 定員=30人(先着) 電話で

①ラベンダーまつり

3品種8,000株のラベンダーが開花します。期間中は「香り」をテーマとしたクラフトや展示を行います。

期間=6月26日(土)~7月11日(日)



青少年文化センター

34・1305

①自分で作った望遠鏡で部分月食を観よう!

期日=6月26日(土)(天候不良の場合はプラネタリウム観賞)

①③いづれも 6月15日(火)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(1講座につき1枚)、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3670 農の駅あぐらつて長岡へ

②ちまきづくり講座
日時=7月2日(金)午前9時~午後1時 定員=20人(抽選) 料金=500円

①梅干しづくり講座
日時=6月30日(水)午前10時~正午 定員=30人(抽選) 料金=1,000円

農の駅あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) 34・53660

②はまなすえほんであそぼ
日時=6月18日(金)午前10時~分~正午

①工作教室「七夕かざりを作ろう」

日時=6月26日(土)午前10時30分~正午

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内)

75・5159

②2日間限定!プラネタリウム七夕無料開放
日時=7月3日(土)・4日(日)午前11時、午後1時30分、3時30分(約40分) 内容=おじいちゃんへの手紙 定員=各95人(先着)



と月食の説明) 内容と時間
①望遠鏡づくりと月食観察
:午後6時30分~8時30分
②月食観察のみ:午後7時30分~8時30分 定員=①20人(先着) ②なし 料金=①のみ1,580円 ①のみ当日午後6時から

中央図書館 32・0658 FAX 32・0664
lib@city-nagaoka.niigata.jp

②子どもの本を読む会
感想や著者について話し合います。

③反町茂雄関連本コーナー

期間=7月19日(祝)まで
期間=9月30日(木)まで

④映画会
日時と内容=①6月9日(水)午後2時~3時40分「トップハット」(35年アメリカ)②6月27日(日)午後2時~4時「六ヶ所村ラプソディー」(06年日本) 定員=各190人(先着)



①反町茂雄再発見!
①文芸講演会「長岡が生んだ伝説の古書店主・反町茂雄氏の人と業績」
反町茂雄から直接薫陶を受けた八木壯一さんの話は必聴です。

10時30分 内容=絵本の読み聞かせ



③読み聞かせボランティア養成講座
おはなし会やブックスタートにボランティアとして参加しませんか。
日時=7月1日(木)・9日(金)・15日(木)午後1時30分~3時30分(計3回) 定員=100人(先着) 一時保育=12人(先着) (1週間前までに要予約。子どもの名前と年齢を明記) 住所、氏名、電話番号を中央図書館へ(Eメールの場合、件名は「読み聞かせボランティア養成講座受講希望」と記入)

④読み聞かせボランティア養成講座
おはなし会やブックスタートにボランティアとして参加しませんか。
日時=7月1日(木)・9日(金)・15日(木)午後1時30分~3時30分(計3回) 定員=100人(先着) 一時保育=12人(先着) (1週間前までに要予約。子どもの名前と年齢を明記) 住所、氏名、電話番号を中央図書館へ(Eメールの場合、件名は「読み聞かせボランティア養成講座受講希望」と記入)

日時=6月9日(水)午前10時~11時30分
テーマ=平成22年度ブックスタートの20冊から

北地域図書館 22・7100

②おはなしひろば
日時=7月4日(日)午前10時30分~11時30分 内容=七夕の話、七夕飾り作り

①児童六角風イラスト展

日時=6月13日(日)まで

中之島地域図書館(中之島文化センター内) 61・2165

②みにみに上映会
日時=6月20日(日)午前11時~11時30分 内容=プロジェクトX第4巻「ガンを探し出せ」

①フワフワ教室
日時=7月10日(土)午後1時~2時 内容=涼しげな初夏のアレンジ 定員=12人(先着) (小学生以下は保護者同伴) 料金=2,000円 持ち物=花用はさみ
6月21日(月)から

西地域図書館 27・4900

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

■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。

互尊文庫 ☎35・7981

●読者のみなさん

読書感想や体験などを話し合います。
日時 6月25日(金)午後7時～8時30分
テーマ 宮本輝著「泥の河」

文書資料室 ☎36・7832
FAX 37・3754
monjo@net.ne.jp

●郷土長岡を創った人びとを読む会(計5回)

まちづくりに貢献した先人たちを紹介する「郷土長岡を創った人びと」をテキストにした講座です。

回数	期日	内容
1	6/22(火)	小林虎三郎、三島徳二郎(長岡)
2	7/30(金)	山口権三郎(小国)
3	8/24(火)	桑原久右衛門(長岡)
4	9/17(金)	岸宇吉、田村文四郎(長岡)
5	10/5(火)	植村角左衛門、川上八郎右衛門(栃尾)

時間 午後1時30分～3時45分(最終日は午後1時～4時)

いきいきスポーツ
写真コンテスト作品募集

スポーツの楽しさ、すばらしさ、感動を伝えるワンシーンなどの写真をお寄せください。
対象 = 市内で撮影したもの、または市民の活動を撮影したもの 応募サイズ = 4つ切りサイズのプリント(カラー・モノクロいずれも可。1人5点以内)



▲昨年度大賞「豪泳」撮影・松原浩さん

応募方法 = 11月30日(火)までに、写真にタイトル、住所、氏名(フリガナ)、大会名・行事名、撮影場所、選手名・チーム名を記入して(助長岡市体育協会へ(入賞しなかった作品は希望により返却します。切手を張った返信用封筒を同封してください) 賞 = 大賞1点5万円、奨励賞5点1万円、佳作数点に記念品あり
助長岡市体育協会 ☎34・2130

●観光物産フェア

とちお自慢市

日時 6月13日(日)午前10時～午後3時 会場 道の駅R290とちお
内容 巨大あぶらげ製作、愛のあぶらげ料理コンテスト、織物生地展示・販売、バザールコーナー、ステージイベントなど
栃尾



▲量1枚超の大きさを誇る巨大あぶらげは必見

観光協会 ☎51・1195

ホテル舞う幻想的世界へ

1 越路ほたるまつり

日時 = 6月26日(土)午後4時30分～9時
会場 = 塚山南部地域体育センター、牛の首地区など



▲阿木耀子さん(中央)主宰のコーラスグループ「ひふみレインボー」。総勢22人が登場する予定です

内容 = コーラ、ミュージックベルを聴きながらのほたる観賞、阿木耀子さん主宰のコーラスグループ「ひふみレインボー」や長岡フェニックス合唱団などによるミニコンサート、おにぎり・うちわなどを先着順にプレゼント

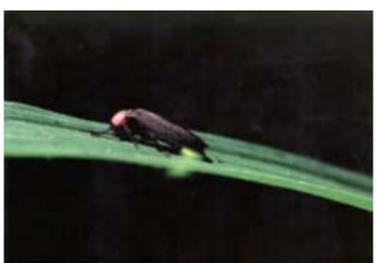
2 ほたるファンタジー

日時 = 6月28日(月)午後7時～9時 会場 = 飯塚男打谷地区
集合 = 越路支所(会場までバス送迎あり) 内容 = ホテル生息地のガイド 定員 = 60人(先着) 6月8日(火)から

12 いずれも 越路ほたるまつり実行委員会事務局(越路支所産業課内) ☎92・5903、FAX 92・6942へ

3 みしまのホテルをそ〜っと見に行こう!

竹灯ろうの幻想的な明かりで足元を照らし、飛び交うホテルとの共演を楽しめます。
日時 = 6月19日(土)午後6時30分～9時(雨天中止)
会場 = 住乃井酒造協市道
駐車場 = 三島支所(会場へは徒歩3分)



三島ライトアップ実行委員会事務局(三島支所産業課内) ☎42・2249

会場 中央図書館(最終日は現地見学) 講師 郷土長岡を創った人びと編集委員会委員・執筆者 定員 40人(先着) 料金 無料(テキスト代1,000円別。お持ちの方は持参。保険料別) 6月14日(月)まで

●おたのしみ「ぶち」上映会

日時 6月12日(土)午前10時30分



▲「国漢学校の図」(小川當知「懐旧雑誌」、文書資料室所蔵)

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

20人(先着) 6月14日(月)まで

●商業振興課 ☎39・2228

●にぎわう大手通り!

自由広場・ながおかホコ天

日時 6月6日(日)午前11時30分～午後4時30分(天候により時間変更あり) 会場 大手通り
内容 昭和の車展示会、フリーマーケット、ライブショー、飲食ブースなど
長岡市商店街振興組合連合会事務局 ☎32・7002、商業振興課



▲トヨタ2000GT

フリーマーケット出店者募集
区画数 100マス(先着) 時間 午前11時～午後3時 出店料 1マス(2m×2m) 500円 6月4日(金)午後3時までに長岡市商店街振興組合連合会事務局 ☎32・7002へ

●体験教室に参加しませんか

期日と内容 ①6月20日(日)折り紙アート ②21日(月)マーメルト(樹脂細工) ③7月4日(日)ちまき ④6日(火)チャイハンとワンダンス ⑤10日(土)ファンタジックな花の絵 ⑥12日(月)絵手紙 時間 午前9時～正午 定員 各20人(先着) 会場 ①みんなの体験館 料金 ①④⑤1,000円 ②1,600円 ③800円 ⑥300円 申込電話 (水曜日休館)

スポーツ

福祉相談課

FAX ☎3239・02118 ☎01618

1 ハンディスポーツ・レクリエーション講習会

障害者スポーツ・レクリエーションの指導者、ボランティア養成のための講習会です。日本レクリエーション協会公認「レクリエーションインストラクター」資格取得のための単位が取得できます。
日時 6月24日～7月22日の毎週木曜日午後7時～8時45分(計5回) 会場 市民体育館 内容 障害者スポーツ・レクリエーションの基礎知識(講義と実技) 対象 高校生以上

Eボートやヨットで 寺泊の海の魅力を体感しよう

期日 = 6月26日(土) 会場 = 寺泊松沢町海岸周辺
①Eボート(10人乗り手こぎゴムボート) 長岡寺泊大会 約200mのタイムトライアルレースです。午前の練習時間にはヨットの体験乗船もできます。
時間 = 午前9時～午後4時 定員 = 1チーム10人で30チーム(先着) (10人未満の申し込みの場合、混成チームを編成します。小学3年生以下は保護者同伴) 6月17日(休)まで
★当日、寺泊港で一般公開されている自衛隊掃海艇ながしま乗組員も参加します
②熱中!感動!ヨット体験乗船会 海から長岡を眺めてみませんか。約1時間の周遊航海です。
時間 = 午後1時～3時 定員 = 50人(先着)
※荒天時は内容が変更となる場合や中止する場合があります
地域振興戦略部 ☎39・2260



2 心身障害児・者のための水泳教室

初心者・未経験者を対象に、長岡市婦人水泳クラブが指導・介助します。希望者には、リフト付き福祉バスで送迎します。
日時 6月19日～7月17日の毎週土曜日午後1時30分～3時(計5回) 会場 青少年文化センター 対象者 心身障害児・者および介助者で、

●スポーツ振興課 ☎32・6117

●東山ハイキングコースの火打沢コースが開通

7・13水害で崩落のあった火打沢コースを整備しました。登り約1時間10分、下り約40分のコース。新緑の火打沢コースでハイキングをお楽しみください。

主治医から水泳を許可されている人 定員 20人(抽選) 6月7日(月)まで

■ 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。

スポーツ

(財)長岡市体育協会(市民体
育館内) ☎34・2130
加盟団体の催し

和島で初開催! 親子・幼年体育教室「ひよこ・こぼれ」

期日 6月26日(土)、7月10日(土)・24日(土)、8月21日(土)・28日(土)(計5回) コースと時間 ①ひよこ:午前9時30分~10時30分 ②こぼれ:午前10時40分~11時40分 会場 和島体育館 対象 ①平成16年4月2日~平成19年4月1日生まれの子とその保護者 ②小学1~3年生 定員 ①30組 ②30人(先着) 料金 ①各2,500円 内容 走る、跳ぶ、投げるなどのさまざまな動きづくり、親子のスキンシップなど 囲6月21日(月)までに(財)長岡市体育協会または和島地区体育協会 ☎74・3111へ

(水)午後7時から市民体育館で
● 招待親善高校野球大会
大阪桐蔭高校(大阪府)に市内4校が挑みます。日程 6月12日(土)午前10時20分から対長岡大手高校、午後1時30分から対帝京長岡高校、13日(日)午前9時から対中越高校、正午から対長岡商業高校、会場 悠久山野球場

初心者アーチエリー教室

日時 7月6日~27日の毎週火曜日午後7時45分~9時15分(計4回) 会場 南部体育館 定員 6人(先着) 料金 2,500円 囲7月5日(月)までに(財)長岡市体育協会へ

金曜日テニスレッスン(7月コース)

日時 7月2日~30日の毎週金曜日午前10時~正午(大会使用時および雨天は中止) 会場 東山テニス場 対象 高校生以上の初級者 定員 15人(先着) 料金 1回1,000円 囲長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

市民テニス教室(7月コース)

日時 7月2日~16日の毎週火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニス場 対象 高校生以上 定員 45人(抽選) 料金 4,000円 囲6月20日(日)までに往復はがきまたはEメールに住

所、氏名、電話番号、経歴年数、返信あて名を記入して〒940-0121 05緑町1の38の4 27(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上俊一さんEメール tcsmo@nctn.ac.jp



サマージュニアテニス大会

期日 7月24日(土)・25日(日) 会場 希望が丘テニス場 種目 シングルス(高校2年生、高校1年・中学生、小学生) 参加資格 市内在住または長岡市テニス協会に加盟の小・中・高校生、市内の小・中・高校に通学する児童・生徒 料金 2,000円 囲7月9日(金)までに希望が丘テニス場にある所定の申込書で 囲長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

長岡市小学生陸上競技選手権大会

日時 7月11日(日)午前9時30分から(雨天決行) 会場 市営陸上競技場 種目 50m(3・4年生各学年男女別)、100m(5・6年生各学年男女別)、800m・走幅跳(3・4年生共通、男女別)、80mハードル・4×100mリレ

市民体育祭登山・四阿山

期日 7月4日(日) 対象 中学生以上 定員 40人(先着) 料金 7,000円(保険料、交通費含む。準備会時に) 準備会 6月23日(水)午後7時から市民体育館で 囲6月16日(水)までに(財)長岡市体育協会へ

市民体育祭登山・四阿山

期日 7月4日(日) 対象 中学生以上 定員 40人(先着) 料金 7,000円(保険料、交通費含む。準備会時に) 準備会 6月23日(水)午後7時から市民体育館で 囲6月16日(水)までに(財)長岡市体育協会へ

スポーツチャンバラ体験教室

日時 6月27日~7月18日の毎週日曜日午後4時~6時(計4回) 会場 日越小学校 料金 3,000円 囲6月25日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 囲長岡市スポーツチャン

バラ協会・片岡さん ☎53・6451
● なぎなた初心者教室
日時 7月1日~22日の毎週木曜日午後7時~8時30分(計4回) 会場 市民体育館 対象 小学生以上 料金 1,600円 囲6月25日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 囲長岡市なぎなた協会・高野さん ☎33・5915



長岡のスポーツ施設は教室が盛りだくさん!

みしま体育館 ☎41・2133

①ピラティス教室

コースと日時 土曜日コース...6月12日~7月24日午後7時30分~8時30分(7月10日を除く計6回)、水曜日コース...6月16日~7月21日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員=各15人(先着) 料金=各3,600円

②ヨガ教室

コースと日時 お昼コース...6月17日~7月22日の毎週木曜日午後1時30分~2時30分(計6回)、夜間コース...6月17日~7月22日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員=各20人(先着) 料金=各3,600円

③週末前の運動教室

日時=6月17日~7月22日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

④筋力UPトレーニング

日時=6月16日~7月21日の毎週水曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

⑤全身シェイプ~スタビライゼーション~

ヨガやピラティスに似た動きでシェイプアップします。日時=6月18日~7月30日の毎週金曜日午後1時30分~2時30分(7月9日を除く計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

⑥キッズスポーツ教室

さまざまな運動動作の中で体の使い方を育成します。日時=6月15日~7月27日の毎週火曜日午後4時30分~5時30分(7月6日を除く計6回) 対象=小学4~6年生 定員=20人(先着) 料金=3,000円

⑦いきいき健康ウォーキング教室

正しい歩き方から始め、最終的に軽いランニングまで行います。日時=6月15日~7月20日の毎週火曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員=10人(先着) 料金=3,000円

◆ ◆
①~⑦いずれも 囲6月10日(木)午前9時から電話または直接。受講料はすべて初回に持参してください。

市営陸上競技場 ☎27・6300

●陽気にラテンサルサ体験講座

ラテンのリズムに合わせ、サルサダンスを楽しみませんか。有酸素運動と同じ運動効果があります。日時=6月10日(木)・24日(木)午前10時30分~11時30分 定員=各20人(先着) 料金=各500円 囲6月7日(月)から電話または直接

栃尾体育館 ☎52・5571

①ピラティス

体のゆがみやくせを改善し、骨格や筋肉のバランスを整えます。日時=6月7日(月)から毎月第1~3月曜日午後2時~3時 料金=1カ月1,000円(3カ月分を前納) 囲電話で

②らくらくエアロビクス

中高年にやさしいエアロビクス。簡単な動きで運動不足を解消します。日時=毎週水曜日午後2時~3時 料金=1カ月1,000円(3カ月分を前納) 囲電話で



③骨盤体操教室

骨盤のゆがみを治し姿勢を改善します。日時=毎週水曜日午後3時15分~4時 料金=1回500円 囲電話で

吉水体育館(申し込みは栃尾体育館 ☎52・5571)

●健康体操教室

簡単な動きをいろいろ取り入れて普段使わない所を動かします。日時=毎週木曜日午後2時~3時 料金=1カ月1,000円(3カ月分を前納)

催し スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

健診結果の数値が気になる…。 そんなあなたに、「男の健康教室」をお勧めします！

期日と内容＝①7月5日(月)…上手な栄養の取り方②12日(月)…効果のある運動の仕方
時間＝午後6時30分～8時 会場＝健康センター 対象＝64歳以下の男性（特定保健指導の対象者は除く） 定員＝各15人[先着] 持ち物＝健診結果（持っている人のみ） ①6月30日(水)②7月7日(水)までに健康課☎32・5000へ

日本脳炎の予防接種 1期の人には接種を

- ①1期（満3歳～7歳6カ月未満）の人
国は平成17年から、「ワクチンの安全が保障されない」ことを理由に、積極的な接種を勧めてきませんでした。
しかし、このほど開かれた専門家による検討会の結果を受け、「1期の人への日本脳炎の予防接種は安全である」との判断を示しました。
予防接種を希望する人は、接種できる医療機関であるか確認の上、受診してください。
- ②2期（満9歳～13歳未満）の人
引き続き、積極的な接種を勧めていません。
★1期・2期を問わず、17年以降の「積極的な接種の差し控え」の影響で接種の機会を逃した人に対する措置は、国で検討中です。決まり次第、市政だよりなどでお知らせします。

☎子ども家庭課☎39・2300、各支所市民生活課

①あなたの健康相談室

栄養士・保健師が健診の結果

健康課 ☎32・5000

③父の日企画 「家族で守ろうパバの健康」

体年齢がわかる健康チェック

「夜眠れない」「アルコールの量が増えた」などは、心の疲れのサインかも。臨床心理士が個別相談に応じます。
日時＝6月7日(月)午後2時～4時 会場＝健康センター1
定員＝2人[先着] 電話番号＝☎39・2300

●要介護者宅を訪問し、無料で歯科健診を行います

歯科医師や歯科衛生士が健診します。治療費がかかります。治療費と交通費がかかります。対象＝在宅している寝たきりの人や重度障害者 ①介護支援専門員(ケアマネージャー)、介護保険課各支所市民生活課

介護保険課 ☎39・2245



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＝6月15日(火)午後1時30分～2時30分 会場＝健康センター1 定員＝4人[先着] 持ち物＝健康手帳(持っている人のみ) ①6月11日(金)まで

②こころの相談会

「夜眠れない」「アルコールの量が増えた」などは、心の疲れのサインかも。臨床心理士が個別相談に応じます。
日時＝6月7日(月)午後2時～4時 会場＝健康センター1 定員＝2人[先着] 電話番号＝☎39・2300

子ども家庭課(健康センター内) FAX☎3939・23300 ☎52220



▲健康相談を担当する医師の高木さん

●パバママサークル

妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。
日時＝7月9日(金)午後6時45分～8時45分 会場＝健康センター1 内容＝沐浴実習、助産師・保健師からの情報提供
対象＝妊婦とその夫 定員＝35組[先着] 持ち物＝母子健康手帳、フェイスタオル、バスタオル、父と子のメモリアルカード ①6月9日(水)から

介護予防推進室

☎39・2268

●頭いきいき教室(脳トレ)

脳トレプログラムの火付け役、東北大学教授・川島隆太さんの研究成果を応用した認知症予防。簡単な読み書き・計算

くらし

●日赤救急法救急員養成講習会

日時＝6月26日(土)・27日(日)、7月10日(土)・11日(日)の午前9時～午後5時(計4回) 対象＝15歳以上で4日間受講できる人 定員＝30人[先着] 料金＝3,000円 持ち物＝昼食、返信用封筒(80円切手を張ったもの)

●公共下水道の変更計画(案)を閲覧できます

長岡処理区の予定処理区域などを見直しました。
閲覧期間＝6月17日(木)～30日(水) 閲覧場所＝下水道課☎39・2235、三島支所建設課☎42・2269

●子育て応援プラン後期計画ができました

このプランは、子育てしやすいまちにするための計画です。前期計画を見直し、新たに平成22年度から5年間の後期計画をまとめました。
計画書は、市役所1階市民情報ラウンジ、各支所、市のホームページでご覧いただけます。希望者には概要版を郵送します。

●頭いきいき教室のサポートになりませんか

内容＝学習方法の説明と採点、1回2時間程度 対象＝長岡・中之島・山古志・寺泊・与板地域で行う教室(前述の教室以外は次号以降でお知らせ) ①6月21日(月)：市立劇場②7月7日(水)：山古志会館③8日(木)：中之島公民館、いずれも午後1時～4時(1回の参加で可) ④各説明会の3日前まで

●資格継続研修会

日時＝6月26日(土)午前9時～午後1時 対象＝平成19年4月以降に救急員の資格を取得し、2年以上経過した人 料金＝1,000円 持ち物＝返信用封筒(80円切手を張ったもの)

①いづれも 会場＝越路総合福祉センター ①6月18日(金)までに福祉総務課内日赤安全奉仕団長岡市分団事務局☎39・2217へ(5人以下の場合は中止する場合があります)

日時＝7月2日(日)～10月15日(日)の毎週金曜日午後1時30分～3時(8月13日を除く計15回。初回は必ず参加) 会場＝長岡ロングライフセンター 対象＝65歳以上 定員＝20人[抽選] 料金＝月3,000円 ①6月21日(月)まで

②資格継続研修会

日時＝7月2日(日)～10月15日(日)の毎週金曜日午後1時30分～3時(8月13日を除く計15回。初回は必ず参加) 会場＝長岡ロングライフセンター 対象＝65歳以上 定員＝20人[抽選] 料金＝月3,000円 ①6月21日(月)まで

③はじめてヨガ

期日＝①②毎週水曜日(計13回)③毎週木曜日(9月23日を除く計12回)④毎週金曜日(8月13日を除く計12回) 時間＝①午後7時～8時②午後8時10分～9時10分③午前10時30分～11時30分④午後8時10分～9時10分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①500円②④6,000円

④やさしいフラダンス

日時＝毎週木曜日午後1時30分～2時30分(9月23日を除く計13回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,500円

⑤ヒップホップ教室

日時＝毎週木曜日午後8時10分～9時10分(9月23日を除く計13回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,500円

⑥ハツラツ健康体操

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回)②毎週金曜日(8月13日を除く計12回) 時間＝①②午後1時30分～2時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①5,000円②6,000円

⑦ソフト・エアロビックウォーキング

期日＝①毎週水曜日(計13回)②③毎週金曜日(8月13日を除く計12回)④毎週土曜日(8月14日を除く計12回) 時間＝①午前10時30分～11時30分②午後7時～8時③午後1時30分～2時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①6,500円②～④6,000円

⑧シェイプアップボクシング

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回)②毎週土曜日(8月14日を除く計12回) 時間＝①午後8時10分～9時10分②午前10時30分～11時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①5,000円②6,000円

⑨腰痛予防改善教室

日時＝毎週土曜日午後3時～4時(8月14日を除く計12回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,000円

⑩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(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回) 対象＝未就園児とその保護者 定員＝20組[抽選] 料金＝5,000円

⑪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(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回) 対象＝子育て中の母親とその子 定員＝20組[抽選] 料金＝5,000円

⑫1カ月コース

1カ月単位で申し込みください。

⑬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＝7月10日(土)、8月21日(土)、9月11日(土)午後4時～5時 定員＝各20人[抽選] 料金＝月500円

⑭太極拳教室

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く)②毎週水曜日(7月21日、9月1日・22日を除く)③毎週木曜日(7月1日・22日、9月2日・23日を除く) 時間＝午後3時～4時30分 定員＝各15人[抽選] 料金＝月各2,000円

市民体育館フィットネス教室(7月～9月分)

期間＝7月1日(木)～9月30日(木) ①6月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に①氏名②住所③電話番号④第1希望・第2希望(教室名、曜日、時間帯)、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0041長岡市学校町1-2-1市民体育館フィットネス教室☎34・2700へ(はがき1枚につき1教室の申し込み。多数の場合は抽選し、結果を6月20日(日)ころ発送します)
※往復はがき(実費100円)は市民体育館でも用意してあります。窓口での申し込みも受け付けます
※料金は原則お返ししません
※各教室で定員を満たしていない場合は、500円で体験受講(1回のみ)できます

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(7月19日、8月2日・16日、9月20日を除く計9回) 定員＝20人[抽選] 料金＝4,500円

②はじめてピラティス

期日＝①毎週月曜日(7月19日、8月2日・16日、9月20日を除く計9回)②毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回)③毎週木曜日(9月23日を除く計13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[抽選] 料金＝①4,500円②5,000円③6,500円

③はじめてヨガ

期日＝①②毎週水曜日(計13回)③毎週木曜日(9月23日を除く計13回)④毎週金曜日(8月13日を除く計12回) 時間＝①午後7時～8時②午後8時10分～9時10分③午前10時30分～11時30分④午後8時10分～9時10分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①500円②④6,000円

④やさしいフラダンス

日時＝毎週木曜日午後1時30分～2時30分(9月23日を除く計13回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,500円

⑤ヒップホップ教室

日時＝毎週木曜日午後8時10分～9時10分(9月23日を除く計13回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,500円

⑥ハツラツ健康体操

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回)②毎週金曜日(8月13日を除く計12回) 時間＝①②午後1時30分～2時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①5,000円②6,000円



▲眺めのいいスタジオでの運動は気分爽快

⑦ソフト・エアロビックウォーキング

期日＝①毎週水曜日(計13回)②③毎週金曜日(8月13日を除く計12回)④毎週土曜日(8月14日を除く計12回) 時間＝①午前10時30分～11時30分②午後7時～8時③午後1時30分～2時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①6,500円②～④6,000円

⑧シェイプアップボクシング

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回)②毎週土曜日(8月14日を除く計12回) 時間＝①午後8時10分～9時10分②午前10時30分～11時30分 定員＝各20人[抽選] 料金＝①5,000円②6,000円

⑨腰痛予防改善教室

日時＝毎週土曜日午後3時～4時(8月14日を除く計12回) 定員＝20人[抽選] 料金＝6,000円

⑩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(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回) 対象＝未就園児とその保護者 定員＝20組[抽選] 料金＝5,000円

⑪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(7月20日、8月3日、9月21日を除く計10回) 対象＝子育て中の母親とその子 定員＝20組[抽選] 料金＝5,000円

⑫1カ月コース

1カ月単位で申し込みください。

⑬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＝7月10日(土)、8月21日(土)、9月11日(土)午後4時～5時 定員＝各20人[抽選] 料金＝月500円

⑭太極拳教室

期日＝①毎週火曜日(7月20日、8月3日、9月21日を除く)②毎週水曜日(7月21日、9月1日・22日を除く)③毎週木曜日(7月1日・22日、9月2日・23日を除く) 時間＝午後3時～4時30分 定員＝各15人[抽選] 料金＝月各2,000円

申し込み方法が変わります！

■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。

- 市・県民税（1期）
- 下水道事業受益者負担金（1期）
- 介護保険料（3期）

市職員の夏季の軽装、ノーネクタイにご理解を

事務能率の向上と省エネのための冷房抑制から、市職員は6月から9月末まで、軽装、ノーネクタイで仕事をします。

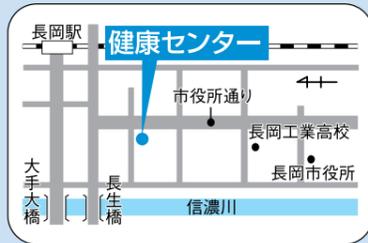
☎人事課 ☎39・2201

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

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

⑤ 休日在宅当番医（見附・中之島地区）

期日	内科	外科
6月 6日(日)	見附市立病院 ☎62・2800	金井医院 ☎62・0116
13日(日)	杏仁堂医院 ☎62・0123	星整形外科医院 ☎66・8808
20日(日)	星野(弘)医院 ☎62・0998	寺師医院 ☎62・0137
27日(日)	山谷クリニック ☎61・1388	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
7月 4日(日)	田崎医院 ☎62・1122	見附市立病院 ☎62・2800

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。
※受診の際は必ず保険証と医療費助成の受給者証（お持ちの人）を持参してください。

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

●住宅地などの農業使用の際には注意を

希望により、4月に新しくなった庁舎の見学もできます！（写真は指令室）



などにご相談ください。

住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼすおそれがあります。庭の草木や芝、家庭菜園などに使用する場合は、十分に注意してください。

- ① 定期的な散布はやめ、せん定や害虫の捕殺に切り替える
- ② 塗布、樹幹注入や粒剤など、飛散の少ない農薬を使う
- ③ 散布区域は最小限にする
- ④ 風の強い日は避け、風向きに注意する

●大規模なショッピングセンターなどの立地規制（案）に関する説明会

規制の対象地域は川口地域日時7月2日(金)午後7時～8時30分 会場 川口支所 都市計画課 ☎39・2225、都市開発課 ☎39・2226

●長岡景観情報紙第2号ができました

長岡の良き景観を再発見しよう、市民が企画・編集。「ジブンだけのお気に入りの」

●第3号の編集員を募集

募集人数 4人 任期 1来年

場所探しをテーマに、編集員のお気に入りの景観スポットなどを紹介しています。市民センター、各図書館、各コミュニティセンター、各支所などで配布します。

3月まで 内容 情報紙の取材・編集など 応募資格 市内在住で平日昼間の編集会議（月2回程度）に参加できる人 報酬 年1万円（ボランティア保険代280円は自己負担） 6月30日(水)までに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、景観「や」まちづくり」に対する思いや自己PRを FAX 39・2270、Eメール toshikei@city.nagaoka.jp、（様式・文字数は任意。市ホームページに様式あり） ☎都市計画課 ☎39・2225

渋海川左岸の堤防工事を行います

信濃川との合流点付近で、9月から実施する予定です。北山1丁目から下山1丁目までの渋海川左岸河川敷で耕作している人は、8月20日(金)までに農作物や資材などを撤去してください。

☎県長岡地域振興局庶務課 ☎38・2619、河川港湾課 ☎39・2233

■ 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。

市議会を傍聴しませんか

本会議や委員会は公開されています。みなさんお気軽においでください。

市議会6月定例会の日程

期日	会議名	場所
6月16日(水)	議会運営委員会 本会議（招集日）	第二委員会室
17日(木) 18日(金) 21日(月)	本会議 ※	議場
22日(火)	文教福祉委員会	第一委員会室
23日(水)	産業市民委員会	
24日(木)	建設委員会	
25日(金)	総務委員会	第二委員会室
29日(火)	議会運営委員会 本会議（最終日）	

※17日(木)・18日(金)・21日(月)の本会議は、一般質問者の人数により、日程を短縮する場合があります。

時間 = 本会議…午後1時から
常任委員会…午前10時から
議会運営委員会…午前11時30分から
定員 = 本会議…65人（車いす利用2人分含む）
委員会…7人
本会議・常任委員会の生中継や録画中継は、市ホームページでご覧いただけます。
☎議会総務課 ☎39・2244

くまのこ

●大手通表町地区における地区計画の決定（案）に関する説明会

日時 7月1日(木)午後7時～8時30分 会場 市民センター 1 都市計画課 ☎39・2225

●普通救命講習会

大切な人の命を救うために心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を学びます。

講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。PTAや地域のみなさんと一緒に、参加しませんか。住んでいる地域に関係なく、どの会場でも受けられます。

期日	会場	定員
17(土)	山古志体育館	50人
10(土)	南部体育館	各100人
9(金)	新産体育館	
4(日)	小国会館	
3(土)	南部体育館	
7/2(金)	北部体育館	
30(水)	越路体育館	
27(日)	北部体育館	
26(土)	新産体育館	
24(木)	南部体育館	
20(日)	長岡市消防本部	
19(土)	市民体育館	50人
13(日)	越路西小学校体育館	
6/12(土)	長岡市消防本部	
17(土)	中之島文化センター	50人
7/10(土)	与板体育館	100人
27(日)	みしま体育館	50人
19(土)	寺泊文化センター はまなす	70人
6/13(日)	和島体育館	100人
11(日)	栃尾文化センター	70人
4(日)	吉水体育館	50人
7/3(土)	栃尾産業交流センター おひなす	各70人
6/12(土)	栃尾文化センター	定員
17(土)	中野消防署 ☎72・2572	

★この日程以外にも、町内会やサークルなどからの希望により講習会を開きます。日程

7月1日(木)スタート！ 就労に悩む若者とその家族を応援！ 「長岡市若者サポートセンター」を開設

場所 勤労青少年ホーム2階（今朝白1） ☎86・7730、FAX86・7731

同センターでは、「コミュニケーションが苦手」「社会にどう参加したらいいかわからない」など、就労に悩む若者とその家族をサポートします。

日時 = 平日午前10時～午後5時 内容 = 専門相談員による相談（1回50分。要予約）、みんなで語る「若者の居場所」（火曜日午後3時～4時50分）、職場見学やボランティア活動などのプログラム 対象 = おおむね39歳以下の人とその家族



▲相談員の兒玉さん

「家族からのご相談もお気軽にどうぞ。」

★センター開設記念シンポジウム 「ニート等の問題について、市民と共に考える～一緒に一歩、踏み出そう！～」

日時 = 6月19日(土)午後1時30分～4時30分 会場 = 中央図書館 内容 = NPO法人「育て上げ」ネット理事長・工藤啓さんによる講演、パネルディスカッション「若者の自立を目指す現場から」（パネリスト…ジョブカフェながおか・キャリアカウンセラーほか2人、コーディネーター…蛭原勝長岡市若者サポートセンター長） 定員 = 70人[先着]

◎同センターのブログも開設しています
http://sansapostat.exblog.jp/ 携帯電話からも▶



もちひとまつり・大花火大会 平安行列に参加しませんか

平安衣装を身にまとい、みやびな世界を体験してみませんか。

期日＝8月29日(日) 会場＝柏崎農協小国支店カントリーエレベータ前特設会場 募集人数＝50人程度(先着) 7月9日(金)までに小国支所産業課☎95・5906へ(全身が写った写真を提供いただく場合あり)



▲華やかな衣装で練り歩き



▶前回の最優秀賞「ハワー」をもらいました! 撮影者・西脇三男さん、撮影地・福島江

景観写真コンクール作品募集

自然、歴史・地域性豊かなまちなみ、人々が織り成す営みなど、未来に伝えたい長岡の景観写真をお寄せください。最優秀賞には2万円分の商品券を贈呈。来年3月、写真展を開催します。

テーマ＝未来に伝えようまちの表情～長岡の景観～ 応募作品＝平成20年4月以降に応募者本人が撮影した未発表作品で、今後ほかのコンテストなどに応募、発表する予定のないもの 応募サイズ＝四つ切り、ワイド四つ切り 応募期限＝来年1月14日(金) (必着)

詳しくは、市役所本庁1階市民情報ラウンジ、各支所、城内町分室都市計画課、市民センター、市内のカメラ店などにあるチラシまたは市ホームページをどうぞ。

☎都市計画課☎39・2225

空き地の所有(管理)者は定期的に除草・清掃を

空き地に雑草が生え、蚊やハエが発生したり、ごみのポイ捨て場所になったりして、周辺の住民に大変な迷惑をかけます。

土地の状態を常に把握し適切に管理することは、所有(管理)者の義務です。

☎環境業務課☎24・2837、各支所市民生活課(栃尾支所は環境衛生課)

■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。

やっぱ!ながおか 就職ガイダンス2011

日時＝7月12日(月)午後1時～4時 会場＝ハイブ長岡 対象＝大学・短大などを来春卒業予定の人 参加企業数＝30社(予定。決まり次第http://www.de-job-ra.netに掲載)

【同時開催】

①保護者向け就活講座

時間＝午後1時～2時 内容＝ガイダンス見学、就職活動の実態、保護者のサポート方法など 対象＝就職活動中またはこれから始める大学・短大・専修学校生などの保護者 定員＝30人(先着) 6月10日(木)からながおか就職・Uターンサポートデスク(株)アルプスビジネスクリエーション新潟内) ☎25・0890、Eメールyou-nagaoka@abc-niigata.co.jpへ

②学生就活ゼミ

時間＝午後2時30分～3時30分 内容＝今までの就活の振り返り、応募書類の再チェック、面接対策 対象＝ガイダンス参加者 定員＝30人(先着)

☎商業振興課☎39・2228

ごみのポイ捨て、不法投棄は犯罪です

空き缶やたばこの吸殻などを公共の場所や他人の土地に捨てる行為は犯罪です。

長岡市生活環境の保全及び美化に関する条例により、守らないと過料(5万円以下)を科すことがあります。

不法投棄は法律により、5年以下の懲役もしくは1千万円(法人は1億円)以下の罰金が定められています。ごみのポイ捨てや不法投棄のないまちにするため、ご協力をお願いします。

手続き・制度



▲市内でも不法投棄が

子ども手当の認定を受けている人は現況届の提出が必要となる人に、6月中旬に現況届を郵送します。引き続き受けられるかどうかを審査します。忘れずに提出してください。

75歳以上の人がはり・きゅう・マッサージを受けるとき、1回1,000円の助成券を交付します(1人年4枚)。交付場所☎介護保険課、福祉

はり・きゅう・マッサージ 施術費助成券を交付します

●水洗面所改修資金融資 対象☎排水設備やトイレの改修工事(し尿浄化槽の廃止も含む)をする人で、次のすべての条件を満たす人①建物の所有者またはその同意を得ている借家人など②下水道事業受益者負担金、農業集落排水事業受益者負担金、市税、国民健康保険料を滞納していない③独立した生計を営み返済能力がある 限度額☎一般住宅80万円、共同住宅など150万円 利率☎年2・0% 返済☎融資を受けた翌月から36カ月以内 融資時期☎工事完了後 ☎市内の取扱金融機関へ ☎下水道課☎39・2235

募集

●プール監視員アルバイト

①悠久山プール 募集人数☎8人 6月18日(金)までにスポーツ振興課☎32・6117、悠久山プールにある所定の用紙で

②希望が丘プール 募集人数☎30人 6月18日(金)までに希望が丘プール☎28・1775、希望が丘テニスコ場☎29・1082、ハローワーク長岡にある所定の用紙で

③いづれも 雇用期間☎7月3日(土)～9月12日(日) 仕事☎監視、清掃、施設管理 応募資格☎高校生以上で50m以上泳げる人 賃金☎日額5,600円

●ふれ愛コンサートinながおか実行委員・出演者 障害のある人もない人も楽しめる手作りコンサートに参加しませんか(10月10日(日)にハイブ長岡で開催)。



▲ドイツに留学した鈴木啓介さん(左から2人目)。異文化交流の架け橋としても

楽やダンスなどの団体または個人(出演時間は15分程度) ①いづれも 6月25日(金)までに福祉相談課☎39・2218、FAX☎32・0160、Eメールsoundan@city.nagaoka.lg.jp(応募多数の場合調整します) ●ホストファミリー 来訪者グループ・ドイツ・トリアー市民訪問団の青少年8人、引率者など5人 滞在期間☎8月4日(水)～7日(土)朝 募集数☎13家族 内容☎平日は市民センター

●長岡デザインフェア2010で催しを企画しませんか 採用事業には、経費の一部を補助します。詳しくはお問い合わせください。希望者には昨年の活動報告書を差上げます。 期日☎10月23日(土)・24日(日) 会場☎長岡造形大学 対象☎デザインを体験できる催し、ものづくりや産業振興につながる催し 6月30日



▶長岡商工会議所女性会が昨年行った風呂敷の包み方講習

日(水)までに企画案(様式自由)を同実行委員会事務局(生涯学習文化課内)☎32・5110、FAX☎32・0587、Eメールsyougai@city.nagaoka.lg.jpへ

みんなのひろば

●問い合わせ ☎☎申し込み(記載のないものは直接会場へ) ●料金の記載のないものは無料

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…8月号は6月25日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが8月3日(火)以降のものに限ります。 ◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX☎39・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

催し

●長岡赤十字病院健康まつり 日時☎6月12日(土)午後1時～4時30分 内容☎健康講話、豚汁サービスなど 会場☎同病院 ☎28・3600

●家庭倫理講演会「ありがとうの一言が家庭を変える」 日時☎6月12日(土)午前10時～11時40分 会場☎リリックホール 講師☎倫理研究所・松枝秀雄さん 料金☎1,000円 団体 倫理の会長岡市・五十嵐さん ☎33・6844

●聞いてほしい 伝承語り部の語る語り部 日時☎6月13日(日)午後1時30分 会場☎アトリウム長岡(弓町1) ☎長岡民話の会・安部さん ☎34・5240

●産地の皆さんによる梅ジャム料理教室 日時☎6月19日(土)午後1時30分

●長岡技術科学大学公開講座「IoTの未来」 日時☎7月3日(土)・10日(土)午後2時～3時30分 会場☎中央公民館 定員☎40人(先着) 料金☎各200円 ☎6月23日(水)までに所定の申込書で同大学産学・地域連携課☎47・9278へ

●海上自衛隊の掃海艇「ながしま」を一般公開 日時☎6月26日(土)・27日(日)午前9時～11時30分、午後1時～3時 会場☎寺泊港西埠頭 ☎自衛隊新潟地方協力本部☎025・2229・3232

●鈴木雅紫濃軒20周年記念 箏曲演奏会 日時☎6月20日(日)午後0時30分～4時 会場☎リリックホール ☎46・7317へ

●から 会場☎長岡中央青果(株)(新産1) 定員☎40人(先着) 料金☎500円(お土産付き) ☎6月15日(火)までに長岡中央青果 ☎46・7317へ

●長岡技術科学大学公開講座「IoTの未来」 日時☎7月3日(土)・10日(土)午後2時～3時30分 会場☎中央公民館 定員☎40人(先着) 料金☎各200円 ☎6月23日(水)までに所定の申込書で同大学産学・地域連携課☎47・9278へ

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

二胡体験講座

中国の民族楽器「二胡」を楽しく弾きましょう。
日時 6月23日(水)午前10時30分～11時30分 会場 ホテルニューオータニ長岡 料金 500円
関 6月18日(金)までに伊丹さん 090・2455・7264へ

中級エクセル講座

日時 6月23日(水)～7月12日(月)の毎週月・水曜日午後7時～9時(計6回) 会場 長岡大学 料金 6,000円(テキスト代別) 関 長岡大学生涯学習センター FAX 39・9566、はがき 〒940-0828 御山町80の8、Eメール shougai@nagaokaiiv.ac.jp

ようこそ長岡へくもくもく」と長岡を知ろう

市内に転入してきた人、長岡を知りたい人に長岡の魅力を紹介します。
日時 6月25日(金)、7月2日(日)・9日(金)午前9時～午後3時30分(計3回) 内容 市内バスツアーほか 定員 20人(先着) 料金 2,000円 関 6月10日(木)から長岡市生涯学習コーディネーターの会事務局(生涯学習相談室内) 38・6552

全国民謡協会新潟県連合大会

日時 6月27日(日)午前9時30分～ 会場 中之島文化センター 関川上さん 24・2080
■輝いて長岡! BBQ婚活!
日時 7月3日(土)午前11時～午後4時30分 会場 国営越後丘陵公園 対象 県内在住の26歳から40歳の独身男女 定員 男

女各30人抽選 料金 男性3,000円、女性2,000円

長岡青年会議所ホームページから関(社長)長岡青年会議所 34・0069
■中越シンフォニックウインドオーケストラ定期演奏会
日時 7月4日(日)午後1時30分～ 会場 リリックホール 関 西山さん 080・5679・9858

漢学・古代文学講演会

漢学の四千年にわたる歴史と文化をたどります。
日時 6月20日(日)午後2時～5時 会場 長岡商工会議所 定員 60人(先着) 講師 I.S.O.文字コード委員会 議長・小林龍生さん、漢和辞典編集者・円満字二郎さんほか 関 長岡技術科学大学 三上さん 47・9355

県社会同和教育巡回研修会

同和問題を正しく学びます。
日時 7月6日(火)午後1時20分～4時50分 会場 中央図書館 内容 講演、人権啓発映画上映 関 中越教育事務所・藤田さん 38・2652

朗読のつば「SUNSHINE」

日時 7月18日(日)午後1時30分～ 会場 中央図書館 関 6月30日(水)までに吉原さん 090・5566・0354(平日午後1時～5時) 関 84・3407へ
■パパママと赤ちゃんの集い「離乳食講習会」
日時 7月10日(土)午前10時～正午 会場 中之島公民館 対象

乳児とその保護者 定員 40組(先着) 持ち物 皿、スプーン

6月18日(金)から長岡市母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内) 39・2300へ※兄弟の一時保育あり
■どろんこ祭り2010
日時 7月19日(祝)午前8時から 会場 中之島中央小学校近くの田んぼ 種目 どんこ障害物レース 対象 小学生以上 料金 1,000円(保険料含む) ※更衣室、シャワーあり 関 6月30日(水)までに中之島町商工会青年部どろんこ祭り実行委員会 66・5550へ

長岡造形大学「視覚デザイン特別講義」一般開放

日時 6月11日(金)午後2時40分～5時50分 会場 同大学 講師 写真家・坂田栄一郎さん 定員 10人(抽選) 関 6月7日(月)必着で、郵便番号、住所、氏名、電話番号、「特別講義希望」を記入し、往復はがき 〒940-1208 8千秋4の197 長岡造形大学学務課、Eメール kyomu@nagaokaid.ac.jp

すすらんど再発見ツアー

専門店を見学して、まちなかの新たな発見、発見しませんか。山本五十六記念館または河井継之助記念館の見学もあります。参加者には1,000円分のお買い物券をプレゼント。
日時 7月1日(木)、2日(金)、5日(日)、6日(火)、7日(水)午前10時30分～午後2時(雨天決行) 定員 各10人(先着) 料金 1,000円(入館料、昼食代込み) 関

6月30日(水)までにすすらんど通り商店街事務局 32・2480(平日午前9時30分～午後4時)へ

■スクラップブック教室
日時 毎月第4土曜日午前10時～正午 会場 みどりや(学校町3) 料金 1回600円
関 野村さん 32・6335
■エアロビクスサークル「コア」のメンバー募集中
日時 毎週金曜日午前10時30分～11時30分 会場 北部体育館 月会費 1,500円 関 日山さん 32・8197
■三島エアロビクスクラブ会員募集
日時 毎週火曜日午後8時～9時 会場 みしま交流センター 月会費 1,000円 関 山田さん 090・1842・0448(午後6時以降)
■やさしいコンディショニング エアロ会員募集
日時 毎週火曜日午後7時40分～8時40分 会場 宮内コミュニティセンター1分館 月会費 1,500円(無料体験あり)
関 坂詰さん 23・2079

知的障害のある人のソフトボールチーム・長岡ビクトリーズ部員募集

日時 毎週日曜日午前9時～正午 会場 長岡ろう学校グラウンド(水道町) 関 上村さん 090・8036・4056(平日午後6時～8時、土・日曜日) 体調改善体操会員募集

を整えます。

日時 毎週火曜日午後6時30分～7時30分 会場 宮内コミュニティセンター1分館 月会費 1,500円(無料体験あり) 関 関さん 090・8773・7436
■子どもリズム体操教室
日時 毎週金曜日午前10時30分～正午 内容 親子体操、歌遊び、紙芝居など 対象 入園前の乳幼児 講師 長岡市健康体力作り指導者会・平沢康子さん 料金 3カ月3,000円 会場 関 新町コミュニティセンター 36・9230
■マムピラティス体験会
初心者やママでない人、子連れの参加も歓迎(出産後6カ月未満の人は不可)。
日時 毎週土曜日午前10時～11時 場所 黒条コミュニティセンター 料金 500円 定員 各10人(先着) 関 黒条ピラティス・大久保さん 050・5201・4727

おはようサイクリング

日時 6月6日～7月25日の毎週日曜日午前6時から 集合 中央公民館駐車場 料金 500円 関 同会・大矢さん 35・8755
■長岡オープン・ペアマッチ卓球大会
日時 7月3日(土)午前8時～午後6時 会場 みしま体育館 定員 150チーム(先着) 料金 小・中・高校生500円、一般1,000円 関 6月17日(木)までに丘の上ピンポンクラブ・田

やさしい格闘技体験会

キックミットや簡単な護身術などを行います。
期日と会場 6月12日(土)：高畑道場、15日(火)：大島中学校、16日(水)：栃尾体育館 時間 午後7時30分～9時(12日は午後1時30分～3時) 対象 年長児～一般 関 大道塾事務局・遠藤さん 090・1533・2466

至仏山募集登山

期日 7月24日(土)・25日(日)(1泊2日) 集合 7月24日(土)午後6時30分に旧厚生会館裏 定員 40人(先着) 料金 9,800円(交通費、素泊料など) 説明会 7月14日(水)午後7時から中央公民館 関 7月6日(火)までに長岡勤労者山岳会・久保さん 72・2480(夜間)へ

市民健康社交ダンスパーティー

日時 7月10日(土)午後2時～4時30分 会場 南部体育館 料金 500円 関 若月さん 33・7416(当日も受け付け)

精神障害者「家族のつどい」

日時 6月11日(金)、7月16日(日) 午前10時～正午 会場 社会福祉センター(水道町3) 関 精神障害者家族会事務局(福祉相談課内) 39・2218
■「緩和ケアを知っていますか?」
日時 6月23日(水)午後6時～7時30分 会場 長岡中央総合病院 講師 緩和ケア指導医・的

家族の問題なんでも電話相談

夫婦・家族関係、子育てなどの相談に応じます(秘密厳守)。
日時 6月14日(月)・16日(水)・18日(金)午前10時～午後5時(16日は午後8時まで) 関 特定非営利活動法人女のスペース・ながおか 38・0456

税理士無料納税相談(要予約)

日時 6月16日(水)、7月7日(水) 午前9時30分～正午 会場 関 税理士会長岡支部(三和3) 3

目が不自由な方のための機器 & 誘導歩行体験会

日時 7月27日(日)午前10時～午後4時 会場 市民センター 関 視覚障害者活動グループアットホーム・三上さん 050・1072・7791
■社会適応訓練講習会
人工肛門・人工膀胱保有者を対象にした講習会です。
日時 7月4日(日)午前10時～午後2時30分 会場 かも川本館(殿町2) 関 日本オストミ1協会新潟県支部(雪椿友の会) 025・2229・7775

認知症の人と家族の会」のつどい

認知症に感心のある人もどうぞ。日時 毎月第2土曜日午後1時30分から(8月、1月は除く) 会場 高齢者総合福祉相談センター1福住(福住1) 料金 300円 関 長岡エリア世話人・朝田さん 36・5811

家族の問題なんでも電話相談

夫婦・家族関係、子育てなどの相談に応じます(秘密厳守)。
日時 6月14日(月)・16日(水)・18日(金)午前10時～午後5時(16日は午後8時まで) 関 特定非営利活動法人女のスペース・ながおか 38・0456

税理士無料納税相談(要予約)

日時 6月16日(水)、7月7日(水) 午前9時30分～正午 会場 関 税理士会長岡支部(三和3) 3

特設人権相談所(秘密厳守)

期日と会場 6月16日(水)寺泊センター1おおうづ、17日(木)末広荘(東川口)、18日(金)与板地域勤労青少年ホーム、中之島公民館 24日(水)栃尾支所 時間 午前10時～午後3時 内容 相談、土地、いじめ問題など 関 新潟地方法務局長岡支局 33・6990

銃砲刀剣類登録審査会

日時 6月18日(金)午前10時～正午、午後1時～2時30分 会場 県長岡地域振興局(四郎丸町) 持ち物 登録予定の銃砲刀剣類、銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行したもの) 審査手数料 1件6,300円(県収入証紙で納入) 関 県文化行政課 025・2885・5511

休日労働相談会(秘密厳守)

日時 6月19日(土)午後1時～4時30分 会場 県長岡地域振興局(四郎丸町) 関 長岡労働相談所 37・6110

マンション問題無料相談会

日時 6月19日(土)午後1時～4時 会場 市民センター 関 6月11日(金)までに氏名、マンション名、連絡先、相談内容を記入し FAX 0256・92・2861 新潟県マンション管理士会・今井さん 090・4756・7177へ

地上デジタル放送用簡易チューナーを無償給付します

対象 NHK受信料全額免除世帯(1世帯1台。既に視聴できる世帯は除く。現物給付のため、

購入したチューナーやアンテナなどの費用の清算は行いません)

関 7月2日(金)までにお近くのNHK窓口、市役所福祉相談課、福祉総合相談室、各支所にある申込書で 関 総務省地デジチューナー支援実施センター 0570・033840
■県高齢者総合相談センター「レホナービス」(24時間)
025・281・5550
期日と内容 6月21日(月)まで：悪徳商法に気をつけて、22日(火)から：食中毒に気をつけて
■新潟Uターン情報誌をお送りします
県内の求人動向、就職や暮らしに関する情報を掲載。県外で暮らす子どもがいる保護者の自宅に、年3回無料で郵送します。 関 県県民生活課 025・280・5112

ハローワークへ求人の申し込みをしてくださ

6月21日(月)から高卒予定者の求人受け付けを開始します。また、高卒予定者と保護者、進路指導教諭向けに企業説明会を開催します。直接、高卒予定者に企業をアピールするチャンスです。ぜひご参加ください。
日時 7月13日(火)午後2時～4時 会場 ハイブ長岡 関 ハロワーク長岡 32・1181

交通事故で保護者を亡くした児童・生徒に見舞一時金を給付しています

(財)新潟県交通遺児基金では、交通事故で保護者が死亡または重度の後遺症となった児童や生

徒に、見舞一時金などを給付する支援を行っています。

関 財)新潟県交通遺児基金事務局 025・285・5511、市民活動推進課 39・2206
■旧主要戦域における慰霊巡拝事業(厚生労働省主催)
実施期間 8月下旬～平成23年3月上旬 実施地域 旧ソ連地域、中国東北地区、インドネシア、東部ニューギニア、ミャンマー、マリアナ諸島、トラック諸島、フィリピン、ギルバート諸島、硫黄島 対象 遺族 関 県福祉保健課 025・280・5180

住まいのなんでも相談

エコポイント住宅やバリアフリーなどの住まいの疑問、新築・増改築やメンテナンスの相談に専門家が応じます。
相談時間 午前8時30分～午後6時 関 NPO法人新潟の住まいを考える会・大橋さん 41・5550、FAX 41・5559

女性のための囲碁サークル天元の会

日時 毎週月曜日午前9時30分～正午 会場 中央公民館 会費 半年3,000円 関 奥村さん 34・1456
■ホストファミリー
外国の高校生と一緒に長岡まつりを楽しみませんか。
受入期間 8月3日(火)～4日(水) 関 AFS長岡支部・金子さん 34・5992

募集

募集

今から始める

お手軽けんこう教室③

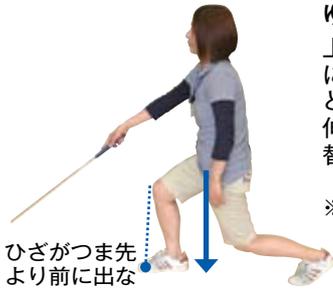
ながらトレーニング その1

「運動不足なんだけど、体を動かす時間がない…」
そんな人にお勧めなのが、日常生活の中で気軽にできる「ながらトレーニング」です。

モップをかけながら足腰活性化



大きく脚を前に踏み出し
片手で柄をつかみ、片脚を大きく前に踏み出してモップをかける。



ゆっくり腰を落とす
上体を垂直に保ち、ひざが直角に曲がる程度にゆっくり腰を落とす。前に踏み出した脚を強く伸ばして元の姿勢に戻り、脚を替えて左右交互に。

※ひざや腰に不安のある人は、加減をしてください。

ひざがつま先より前に出ないように

歯みがきしながらふくらはぎシェイプ



かかとを上げ2秒キープ
机などに手を添え、上体をまっすぐにして、つま先立ちでかかとを上げる。2秒静止して元に戻す。この動作を10回程度繰り返す。ふくらはぎの筋肉を意識しながら、ゆっくり上げ下げすると効果的。

天皇皇后両陛下の歌碑(山古志南平)



ながおか探訪

ぼたんうん 50

■両陛下のお歌が並んでいる歌碑は希少
一昨年9月、震災復興状況のご視察のため、天皇皇后両陛下が長岡市をご訪問されました。
山古志地域では、震災当時避難していた牛が戻り、角突きをする様子をご観覧。被災地が元の生活を取り戻しつつあることをお喜びになられ、その時のお気持ちを歌に詠まれました。
両陛下のお心を後世に伝え復興への誓いを新たにすることを願い、昨年10月、山古志闘牛場内に歌碑を建立しました。御製・御歌の歌



碑が並んでいるのは、全国的にも珍しいといわれます。
御製(天皇陛下のお歌)
なまにより避難せし牛もどり来て角突きの技見るはうれしき
皇后陛下御歌
かの禍ゆ四年を経たる山古志に牛らは直く角を合はせる

長岡市の人口

5月1日現在。()は前月比



283,662人 (+382)



138,614人 (+272)



145,048人 (+110)



100,201世帯 (+425)



●今月の表紙●

長岡造形大学の学生を中心に結成したグループが仕掛けた芸術空間です。

雨のように降り注ぐ文字群は、建築に使われる発泡スチロール製。1年がかりで制作した約1,500個が、天井から糸で吊るされました。(5月15日、長岡市美術センター)

