

暮らしのそばに、新しい発見。

2010.November

# ながおか

# 11

No.674  
市政だより



## 松方“家康”見参!

—詳しくは裏表紙

震災から6年 ..... P 2

長岡アーカイブスセンター概要まとまる ..... P 4

山古志の錦鯉、上海万博で大人気 ..... P 5

クローズアップ 高齢者のコト、「包括」に聞いて! ..... P 7

# 震災から6年

# それぞれそれぞれの想い。

## 感謝

震災当時小学生だった子どもたち。6年経ったこの日、自分たちで考えた「にいがたから みんな えがおに」のキャンドルメッセージとともに、お世話になった全国の人たちに感謝の想いを届けました  
(ソングオブジアース2010/川口運動公園)



## 祈り

表町小学校と山古志小・中学校の子どもたちの手作りキャンドルが灯され、穏やかな光がまちなかを優しく包み込みました  
(中越大震災・復興の集い/J R長岡駅前広場)

## 教訓

森市長や有識者が教訓を国内外へ発信する大切さを語り合いました  
(フォーラム「語り継ぐ～知見と教訓を未来へ～」/市民防災センター)



## 追悼

(上) 支えてくれた人々への感謝と復興の誓いを込めて、山古志小学校の子どもたちが「ありがとう」の歌を合唱 (右) 犠牲者の冥福を祈り献花  
(中越大震災6周年10.23のつどい/市民防災センター)



## 願い

人と人とを結ぶ縁を大切に、広げようという願いを温かな灯に込めました  
(追悼と感謝の式典/市民防災センター交流広場)



## 希望

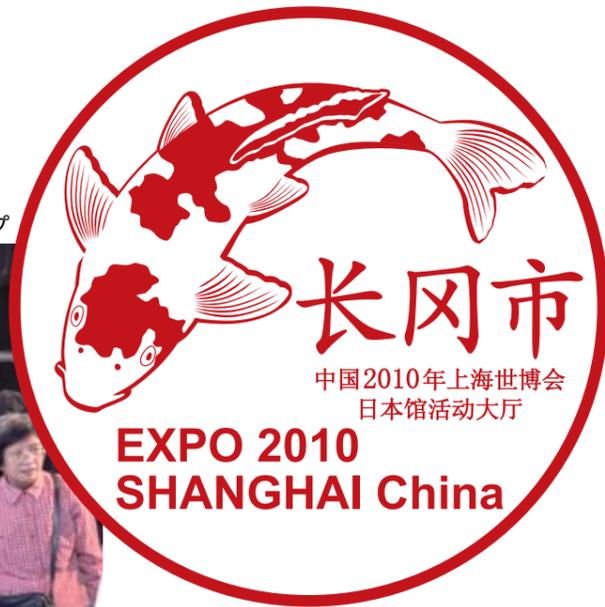
震災の年、山古志地域の人たちが住む陽光台の仮設住宅に設置されたドラム缶の「希望の鐘」。復興を誓う鐘の音が4年ぶりに響き渡りました  
(山古志復興イベント/山古志闘牛場)



「支えてくれた人たちに恩返しをしたい」  
「逆境の今こそ、ともに頑張ろう」  
「愛するふるさとを盛り上げたい」  
中越大震災から6年。創造的復興の原動力は、感謝と絆と熱意を持って頑張っている市民にあります。  
各地でさらなる復興を誓う催しが行われた10月23日。  
追悼、感謝、希望・・・それぞれの想いを追いました。

▼「長岡市錦鯉養殖組合」厳選の錦鯉5匹が展示されたブースはたくさんの観客でにぎわいました

▶来場記念スタンプ



中国2010年上海世博会  
日本馆活动大厅

EXPO 2010  
SHANGHAI China

# 発祥の地 山古志の錦鯉

## 上海万博で大人気

先ごろ盛大のうちに幕を閉じた中国・上海万博。10月13日から3日間開かれた新潟フェア（県・新潟市・長岡市主催）の会場では、「紅白」や「大正三色」など代表的な錦鯉5匹が展示されました。錦鯉は「泳ぐ宝石」と呼ばれ中国で人気が高く、その鮮やかな色彩に「きれいで大きい」「こんなにすばらしい錦鯉は初めて見た」などの声が多く聞かれました。

コイヘルペスの影響から、中国では錦鯉の輸入を禁止しているため展示が危ぶまれましたが、新潟フェアの目玉として特別に許可されました。万博という国境を越えた大きな交流の舞台で、そのブランド力を大きく発信した山古志産錦鯉。今回の出展が、錦鯉の輸入解禁に向けた大きなステップになることが期待さ

れます。

市は四川大地震以来、さまざまな復興支援を通して

中国と深い関係を持っています。今回の出展は、大地震の被災地という共通点を持つ長岡と中国の絆を深める象徴的なイベントとなりました。

フェアでは、観光スポットのPRビデオの上映など長岡の魅力発信。3日間で2万6千人を超える観客でにぎわいました。

園工業振興課 ☎ 39・2222



研究スペース  
集積した情報を活用して防災を研究

震災・復興展示スペース

ミニシアター  
臨場感ある映像と音響で震災を体験



▶被災状況や復興の経過を学べる震災・復興展示スペース



震災・地域の情報を集め、防災研究を行う長岡アーカイブスセンターの概要がまとまりました。同センターは来年10月、大手通中央東地区（旧イチムラ周辺）の再開発ビル2階にオープンする予定です。特徴は、先進技術で中越大地震の状況を知ることができること。震災・復興展示スペースでは、情報端末と床面の

航空写真を連動させ、各地域の被災状況や復興の経過を知ることができます。神戸市の「人と防災未来センター」などの機関と共同研究も行い、震災の教訓を防災・減災活動に役立てていきます。

被災地を結び、教訓を伝える中越メモリアル回廊

長岡市と小千谷市は、(社中

60

園地域振興戦略部 ☎ 39・2222

越防災安全推進機構と連携し、長岡アーカイブスセンターをはじめとする4つの拠点施設と3つの公園で被災地を結ぶ「中越メモリアル回廊」(左図)の整備に取り組んでいます。それぞれの施設が特色を持ち、地域全体で震災の情報を国内外に発信していきます。

# 震災の教訓を、先進の技術で学び、伝える

## 長岡アーカイブスセンター(仮称)の概要まとまる

# 男女共同参画社会基本条例(案)にご意見を 「だれもが個性と能力を発揮できる社会」の実現に向けて



▶市民が参加して条例の内容を検討したワーキングの様子。国が男女共同参画社会基本法を定めたことを受けて、条例の制定を市民協働で検討してきました

現在、市は「男女共同参画社会基本条例」の制定を目指し、この条例案に対するご意見を募集しています。

## 条例は7つの基本理念で構成

条例の基本理念は、①男女の人権の尊重②仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の尊重③性別で役割を固定的にとらえる意識を反映した制度や慣行への配慮④社会のあらゆる分野における方針の立案・決定に、平等に参画する機会の確保⑤妊娠・出産などに関するお互いの意思

を尊重し、生涯にわたり安全で健康な生活を営むことへの配慮⑥性別にかかわらず社会を支える人材の育成への配慮⑦国際的協調、の7つの柱で構成しています。

防災分野における男女共同参画や市民との協働の観点も盛り込み、市、市民、事業者それぞれの役割も明記しています。

条例案は12月の市議会で審議される予定です。

岡男女平等推進センター  
☎39・2746

## ご意見はこちらへ

条例案は市役所本庁1階情報ラウンジ、各支所などのほか、市のホームページでもご覧になれます。備え付けの用紙にご意見を記入のうえ意見箱へ投函してください。

期間 11月15日(月)まで

## 10年間の都市計画の方針を市長に答申

今後10年間の長岡のまちづくりの方針を示す計画「長岡市都市計画マスタープラン」の内容を検討してきた同プラン策定委員会は10月18日、計画案を森市長に答申しました。

計画のポイントは、①今ある市街地を活用し、中身の濃いコンパクトなまちに②全11地域の個別計画を策定③ハードとソフトの両面で地域と人をつなぐ、の3点。策定委員会・中出文平委員長は「中越地域の中心都市にふさわしい、幅広い政策課題に対応した計画」と話しました。

計画は今後、市議会と長岡市都市計画審議会の意見を聞き、11月末ころに決定する予定です。



▲中出委員長(右)が計画案を森市長に答申

## クローズアップ・ながおか

# 悩むよりも、相談して安心。

## 高齢者の「ト、」包括』に聞いて!

「寝たきりにならないように何かしてあげたい」。こう語るのは、93歳の義母・水沢ヒサさん(仮名)との同居を今年7月から始めた水沢有美さん(仮名)です。訪問介護を利用しながら市外に住んでいたヒサさんは、環境の変化から家に閉じこもりがちに。有美さんは「ヒサさんに認知症の症状が出るのでは」と不安を抱えます。

それに応えたのが、「地域包括支援センター(以後「包括」)でした。保健師などの専門家が、高齢者と家族の生活をさまざまな面から支える、高齢者支援のいわば「なんでも窓口」。自宅訪問をはじめ、電話相談、介護予防の紹介、高齢

者虐待の対応など、業務は多岐にわたります。有美さんの相談を受けた包括・なかじまの丸山千代子さんは「介護という現実を時として突然やってきます。家族が不安を抱くのは当然」。ヒサさんの状態から丸山さんは、「話し相手があれば外出できるようになるのでは」と考え、「日帰りで入浴やレクリエーションなどを行う」デイサービスを勧めます。以来、ヒサさんは週1回のペースで出かけるように。「おしゃべりする仲間がいて、元気になるね」と、今ではその日が来るのを心待ちにしています。有美さんにとって丸山さんは「気さくに話せて、悩みを

親身に聞いてくれる存在」といます。「私たちの仕事は、いろんなサービスを紹介し、生活をサポートすること。そんな中で最も大切に行っているのは、本人と家族の『思い』に寄り添うこと」と丸山さん。包括に寄せられる相談は年々増え、昨年度は延べ2万7千件にも「ちょっとした不安でも一人で悩まず、気軽に私たち包括に相談してもらえれば、高齢者も家族も笑顔で暮らせるように、包括の活動は続きます。

本人と家族の『思い』に寄り添う

本人と家族の『思い』に寄り添う

## 寄り添う



▲水沢さんの自宅を訪問し、ヒサさん(中央)の健康状態を聞く地域包括支援センター・なかじまの丸山さん(右)。本人はもちろん、家族のサポートにも気を配ります

※「クローズアップ・ながおか」は、不定期で掲載するコラムです。



地域のできごと

# まちのほつとフォト

## マサカリ投法を伝授!?

栃尾地域・吉水運動広場の改修を記念して行われた野球教室。プロ野球で215勝を挙げた大投手・村田兆治さんから小・中学生が指導を受けました。(10月9日)



## くるくる回して

和島地域の子どもたちがバウムクーヘンづくりに挑戦。煙にも負けず竹を何度も回し、立派な切り株模様ができました。(10月9日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

## マコモタケに、首ったけ

川口公民館で、竹の子に似た食感と味を持つマコモタケの全国サミットが行われました。試食会では工夫を凝らしたおいしい料理に舌鼓!(10月7日)



マコモタケ(イネ科)▶



## 歌声で心は一つ

新宿区の有名な歌声喫茶「ともしび」が3年ぶりに山古志に。観客と出演者が一つになり、フォークソングや全国からの支援に感謝の気持ちを込めた「ありがとう」などを大合唱しました。(10月9日)

## 優勝チームはなんと…

41チームが参加した越路地域市民駅伝大会。居並ぶ強敵を相手に総合優勝を飾ったのは、最年少の越路中学校チーム。(10月10日)



## 秋の味覚がずらり

寺泊みなと公園で「農と魚のフェスティバル」を開催。イカの浜焼きや採れたてのサツマイモ、地元食材の弁当など、寺泊の食の魅力をもPRしました。(10月10日 取材/市民リポーター・遠藤幸明さん)



## お父さん、かっこいい!

やせてかっこよくなろうという「お父さん改造計画」の最終回は、プロによるヘアメイクとコーディネートで大変身。3カ月間で平均4.7キロ減のその姿に、大きな拍手が送られました。(10月2日)



## 紙いっぱい、トメ、ハネ!

本物の芸術に親しんでもらおうと、日吉小学校に書家・柳澤魁秀さんを招いて、4~6年生が巨大書にチャレンジ。大きな筆を使い、大切にしたい言葉を真っすぐな気持ちで書きました。(10月15日)



## 親子で奮闘! 運動会

好天に恵まれた小国・ひまわり保育園の運動会。玉入れに、かけっこに、楽しく汗を流す親子の元気な歓声が響き渡りました。(10月2日)

## 与板のよいとこ、丸かじり

楽山苑などの史跡ポイントを巡る「お船の里まち歩き」。ゲームやクイズを楽しんだほか、おいしいお菓子もいただきました。(10月10日 取材/市民リポーター・小林茂勝さん)



これ、おつきいね〜!  
中之島地域の特産品・大口れんこんの収穫体験ツアー。田んぼに眠る大きなれんこんを掘り当て、うれしさのあまり思わず絶叫!(9月25日)

天地人の感動再び

とちお歴史文化芸能まつり  
高島礼子さんトークショー

大河ドラマ「天地人」で上杉謙信の姉・仙桃院役を演じた高島礼子さんがスペシャルゲストとして登場。  
栃尾地域での撮影時のエピソードなどを話します。



日時=11月23日(祝)午後1時～4時 会場=栃尾市民会館 定員=500人(抽選) 料金=無料(入場券が必要) 用11月13日(土)(必着)までに往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望人数(2人まで)、返信の表に自分のあて先を記入して、〒940-0295栃尾宮沢1765栃尾商工会内とちお歴史文化芸能まつり実行委員会事務局へ 用同事務局 ☎52・4191、観光課 ☎39・2221

③キッズフワワーアレンジメント講座  
日時 11月27日(土) 来年2月12日(土) 午前10時30分～11時30分(計2回) 会場 中央公民館 内容 ①楽しいクリスマス②春が来た 講師 田川綾子さん 対象 小学生とその保護者(中学生は子どものみの参加も可) 定員 20人(先着) 料金 1回1,500円(1回のみ参加も可) 持ち物 1はさみ、新聞

紙、作品を持ち帰る袋、ゴミ袋  
④自己整体法で体のゆがみや痛みを改善する  
日時 11月21日(日)・28日(日) 午後1時20分～3時(計2回) 会場 高齢者コミュニティセンター ゆきわり荘(和島地域) 内容 病気を未然に防ぐ矯正法や歩行法を学ぶ 講師 田中秋雄さん 対象 70歳未満 定員 20人(先着) 料金 1,000円 持ち物 スポーツタオル、ボールペン

科学博物館 ☎32・0546  
11月21日(日)は臨時休館します。  
①信濃川探鳥会  
ツグミやジョウビタキを観察します。  
日時 11月13日(土) 午前9時～11時(雨天決行) 集合 長生橋東詰から約500m上流の長岡消流雪用水導入施設前 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 筆記用具、双眼鏡  
②寺泊探鳥会  
カシラダカやベニマシコを観察します。  
日時 11月28日(日) 午前8時～11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) 持ち物 筆記用具、双眼鏡 用11月25日(木)まで  
③新収蔵昆虫展  
新たに収蔵した日本と世界のチョウの標本などを公開します。  
日時 11月27日(土)～来年1月30日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 休館日 12月6日(月)・20日(月)・30日(月)・1月2日(日)・17日(月) 申し込み 11月2日(日)まで  
④まつぼっくりで実験!  
ピン入りまつぼっくりツリ

1づくり、マツのタネの飛行実験をします。  
日時 11月14日(日) 午後2時～4時 対象 小学生(保護者同伴) 持ち物 1はさみ、用11月12日(金)まで  
⑤生物標本展示会優秀作品展  
入賞作品の一部を展示します。  
日時 11月2日(火)～14日(日) 午前9時30分～午後7時 会場 中央図書館  
馬高縄文館 ☎46・0601  
①アンギン編みにチャレンジ!  
6千年前から続けられている「アンギン編み」でコースターを作ります。  
日時 11月23日(祝) 午後1時～4時 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 定員 10人(先着) 持ち物 汚れてもよいタオル 用11月10日(水)～20日(土)  
②ワークショップ  
「体験!縄文編み」  
縄文時代と同じような編み方で、コースターを作ります。  
日時 11月13日(土)・20日(土) 午後1時30分～3時 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 定員 10人(先着) 持ち物 1定規 用入館時に

③企画展「縄文時代の大集落 中道遺跡」  
迫力ある大型炉跡や貴重なトチノミ遺構のほか、初公開品を含む出土品を展示します。  
日時 11月23日(祝) まで 午前9時～午後5時(月曜日休館) 料金 一般200円、高校生以下無料  
生涯学習文化課 ☎32・5110  
④市展開催第50回記念「歴代ポスター」と長岡市美術協会員による市長賞作品展  
過去の市展ポスターと、市長賞作品約60点を展示します。  
日時 11月20日(土)～23日(祝) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) 会場 県立近代美術館  
与板地域勤労青少年ホーム ☎72・2015  
⑤米粉料理教室  
米粉を使ってシフォンケーキを作ります。  
日時 11月19日(金) 午前9時～午後0時30分 定員 20人(先着) 料金 500円 用11月8日(月)から

今月のおしらせ隊隊員

まんまくん

毎号、「へえ〜」「そうなんだ!」という話を長岡ゆかりのキャラクターや動物たちが紹介します。  
今回は「まんまくん」です。筋トレが趣味で米づくりに命をかけるナイスガイ。ただいまお嫁さん募集中です。  
「11月19日に開催するうまい米コンテストのイメージキャラクターを務めているっす!(13ページ)。」



今日ももりもり!長岡米

お知らせ

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

■略字の見方  
● 用の記載のないものは直接会場へどうぞ。  
● 用=申し込み 用=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。  
● 用があるものは、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。

河井継之助記念館  
FAX ☎3030・15226  
①今泉鐸次郎著「河井継之助傳」を読む会  
継之助が行った藩政改革について読みます。  
日時 11月8日(月)・22日(月) 午後1時～3時  
②楽しい詩吟教室  
河井継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて  
日時 11月15日(月)・29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「塵世」を読み解く会  
旅も佳境を迎えた継之助の日記を読みます。  
日時 毎週土曜日 午後1時～3時  
④司馬遼太郎著「峠」を読む会  
日時 11月15日(月) 午後6時30分～8時 内容 司馬遼太郎著「峠」より「故郷」 ※事前に読んできてください。 持ち物 「峠」  
①～④いずれも 定員 10人(先着) ②④各20人(先着) 料金 ①③④1000円 ②2000円

⑤まちの先生企画講座  
用いづれも11月10日(水)から電話で(平日午前9時～午後4時)  
①日清・日露戦争でわが国は何を得て、何を失ったか  
日時 11月20日(土)・28日(日) ③12月5日(日) 午前10時～11時30分(計3回) 会場 中央公民館 内容 ①歴史というものの考え方、大清帝国の概要 ②日清戦争と三国干渉、ロシア帝国の概要 ③君死にたまう事なかれ、日露戦争とその戦後処理 講師 徳力紀久夫さん 定員 30人(先着) 料金 1,000円 持ち物 筆記用具  
②自分好みの色に染めて作る「革のブローチとペンダント」  
日時 11月25日(木)・12月2日(水) 午後1時15分～3時15分(計2回) 会場 中央公民館 内容 ①革染めのカメラリアプローチ ②ミニバラのペンダント 講師 革アート講師・五十嵐正子さん、桑原ハル子さん 対象 成人 定員 15人(先着) 料金 3,200円(1回のみ参加は1,600円) 持ち物 エプロン、新聞紙、ごみ袋、手ふき

北島康介選手が魅せる  
新潟県スプリント選手権  
水泳競技大会  
北島康介選手などのトップスイマーが、小学生から大人までが出場する大会にゲスト出場します。北島選手と語りうーも開催します。  
①新潟県スプリント選手権の観覧  
日時 11月28日(日) 午前8時15分～午後6時30分 会場 ダイエープロビスフェニックスプール ゲスト 北島康介選手、加藤ゆか選手(50・100mバタフライ日本記録保持者)、鈴木聡美選手(100m平泳ぎ日本記録保持者) 定員 1,500人(先着) 料金 無料(整理券が必要) 整理券の配布 11月11日(木) 午前10時からダイエープロビスフェニックスプール、悠久山プール、青少年文化センタープール、市民体育館、市水泳協会事務局(スポーツ吉岡)で 県水泳連盟事務局 ☎37・7985  
②北島選手と語りうー! (同日午前11時～午後0時30分)  
北島選手が出演するレースを観覧し、目標を持つことの大切さを北島選手と語り合います。  
対象 市内在住の小学4～6年生 定員 50人(抽選) 用11月15日(月)(必着) までに往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名(1枚につき1人)、電話番号、学校名、学年、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0107 2柳原町2の1スポーツ振興課 ☎32・6117へ



アテネ・北京五輪100・200m平泳ぎ金メダリスト。50・100・200m平泳ぎ日本記録保持者

# 元モーニング娘。久住小春さんのサイン色紙プレゼント!

抽選で1枚  
当選者の名前入り!!



広報テレビ番組「ガオ!」のナビゲーターを務める和島地域出身の久住小春さんの直筆サイン色紙をプレゼントします。  
応募方法=12月15日(水) (必着) までに、住所、氏名、年齢、電話番号、番組の感想をはがき〒940-8501 (住所記入不要) 広報課FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jpで 番組名=「ガオ!」 放送時間=12月10日(金)までの毎週木・金曜日午前0時15分(水・木曜日深夜) 放送局=U X (新潟テレビ21) 広報課☎39・2202

## 長岡うまい米コンテスト 2010最終審査会

合併した川口地域を含む長岡市在住の農家を対象に、応募総数321点から書類審査と食味評価機器による2次・3次審査を突破した上位20点のお米が選ばれました。最終審査会では、10人の審査員による食べ比べの審査により、2010年長岡のうまい米No.1を決定します。今年、学校田部門を新設し、稲作体験活動記録を最終審査会場に掲示します。

日時=11月19日(金)午前9時30分~午後2時 会場=みしま会館 内容=上位20点の食べ比べ審査、お米の試食(100人(先着)、上位100点のお米(栽培履歴付き)の展示  
農政課☎39・2223



見た目、香り、味、粘り、やわらかさなどは人間が判断し、水分やたんぱく質などは機器で分析。2つの方法でおいしさを判定する。会場で審査員と同じご飯を試食してね。

21 栖吉町3670農の駅あぐらって長岡へ  
青少年文化センター ☎34・1305  
会場はすべて青少年文化センターです。  
(利用案内)  
・プラネタリウム  
・番組入れ替えのため、11月30日(火)~12月3日(金)は休みます。  
①お絵描きワークショップ  
~クリスマス~  
日時=12月5日(日)午後1時15分~3時10分 内容=長岡造形大学生による星座絵発表とお絵描きワークショップ 定

員=20人(抽選)  
②親子で焼き物をつくろう  
日時=12月11日(土)・18日(土)午前10時~11時30分 対象=小学生3年生~高校生とその保護者 定員=親子6組(抽選) 料金=親子1組500円(粘土1kg400円別)  
③親子でクリスマスリースをつくろう  
日時=12月12日(日)午前10時~11時30分 定員=20人(抽選) 料金=500円  
④ゆび編みでマフラーをつくろう  
日時=12月18日(土)午前10時~

11時30分 対象=小・中・高校生とその保護者 定員=親子10組(抽選) 料金=1,500円  
①おせち料理講座Bコース  
日時=12月14日(火)午後1時30分~4時 定員=24人(抽選) 料金=1,500円  
②いきいき作品展  
日時=12月3日(金)~5日(日)午前9時~午後5時(5日は正午まで) 会場=中央図書館 内容=絵画、書道、ペン字、絵手紙、俳句  
③熱中!感動!夢づくり教育  
小学生親子ふれあい体験  
「親子で楽しく門松づくり」  
竹やわらで門松を作った後に、紙の美術博物館、森林公園を見学・散策します。  
日時=11月27日(土)午前9時30分~午後2時30分(午前9時15分に中央公民館集合、マイクロスパスで移動) 会場=みんなの体験館 対象=小学生とその親 定員=15組(先着) 料金=材料費1,000円 持ち物=昼食 11月9日(火)から

①おせち料理講座Bコース  
日時=12月14日(火)午後1時30分~4時 定員=24人(抽選) 料金=1,500円  
②いきいき作品展  
日時=12月3日(金)~5日(日)午前9時~午後5時(5日は正午まで) 会場=中央図書館 内容=絵画、書道、ペン字、絵手紙、俳句  
③熱中!感動!夢づくり教育  
小学生親子ふれあい体験  
「親子で楽しく門松づくり」  
竹やわらで門松を作った後に、紙の美術博物館、森林公園を見学・散策します。  
日時=11月27日(土)午前9時30分~午後2時30分(午前9時15分に中央公民館集合、マイクロスパスで移動) 会場=みんなの体験館 対象=小学生とその親 定員=15組(先着) 料金=材料費1,000円 持ち物=昼食 11月9日(火)から

①爆笑お笑いライブin中之島  
キングオブコント2010優勝のキングオブコメディほか人気お笑い芸人が多数出演します。  
日時=12月12日(日)午後0時30分~2時30分、4時~6時 定員=各500人 料金=全席指定3,500円  
②親子で楽しむコンサート  
ファミリー向けのクラシック系コンサートです。クラシックのほかアニメ曲の演奏もあります。  
日時=11月13日(土)午後2時~3時 定員=500人(先着) 料金=全席自由500円(中学生以下無料) ※前売りはありません



▲キングオブコメディ



▲木沢地区二子山から越後三山を望む

川口支所産業課 ☎89・3113 FAX 89・2110  
越後長岡・ふるさと物語  
かわぐち編 東川口三十三番霊場と竹田、木沢の里山めぐり  
約5kmを地元案内人と一緒に散策します。  
日時=11月21日(日)午前9時~午後3時30分 集合=市役所本庁(または川口支所に午前9時30分) 定員=20人(抽選) 料金=3,000円(昼食、保険料を含む) 11月15日(月)まで



▲紅葉の見ごろを迎えるもみじ園(越路地域)など地域の宝を多数紹介

分=3時30分 定員=15人(先着) 料金=500円 講師=画家・長谷部昇さん 対象=年長児以上 11月10日(水)から  
地域振興戦略部 ☎39・2260  
地域の宝パネル展  
各地域の魅力を紹介するパネル展を開催します。  
日時=11月16日(火)~28日(日)22日(月)は休館 会場=中央図書館 ※12月以降も市内各地で順次開催

中央公民館 ☎3232・0437 FAX 3232・0561 chu-kou@city.nagaoka.lg.jp  
①高齢者趣味の教室の成果を発表します  
日時=11月27日(土)午後1時~4時 会場=リリックホール 内容=民謡、詩吟、謡、大正琴



農の駅あぐらって長岡(ゆきわた体験農業センター) ☎34・5360  
①おせち料理講座Bコース  
日時=12月14日(火)午後1時30分~4時 定員=24人(抽選) 料金=1,500円  
②いきいき作品展  
日時=12月3日(金)~5日(日)午前9時~午後5時(5日は正午まで) 会場=中央図書館 内容=絵画、書道、ペン字、絵手紙、俳句  
③熱中!感動!夢づくり教育  
小学生親子ふれあい体験  
「親子で楽しく門松づくり」  
竹やわらで門松を作った後に、紙の美術博物館、森林公園を見学・散策します。  
日時=11月27日(土)午前9時30分~午後2時30分(午前9時15分に中央公民館集合、マイクロスパスで移動) 会場=みんなの体験館 対象=小学生とその親 定員=15組(先着) 料金=材料費1,000円 持ち物=昼食 11月9日(火)から

## 海から山まで“どんどこどん” 越後長岡・和太鼓祭2010

今年で4回目となる和太鼓イベント。合併により初参加となる「川口あおり太鼓」をはじめ、市内から約20団体、総勢400人が参加します。子どもから大人まで各団体の個性あふれる演奏のほか、とおきおきの長岡「和太鼓の会」の統一テーマ曲も演奏します。



▲勇壮な音色が響き渡った昨年の越後長岡・和太鼓祭

日時=12月5日(日)午前10時~午後4時 会場=ハイブ長岡 農政課☎39・2260

②手作りこんにやく講座  
日時=12月11日(土)午前9時~正午 定員=24人(抽選) 料金=400円  
③おせち料理講座Aコースのつべ、なます、松風焼つきり  
日時=12月1日(水)午前10時~午後1時 定員=24人(抽選) 料金=1,500円  
④みそづくり体験  
県内産の大豆を使い、麹からつくる味噌づくりです。  
期日=12月10日(金)~12日(日)

①~④いずれも 11月15日(月)(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(④は希望日の番号と希望大豆量も) 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〒940-008

51・1190、Eメールinfo@tochiokankou.jp  
中之島文化センター ☎66・1310

■ 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。

# みんなが楽しく子育ての駅

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。

ちびっこ広場 ラエニックス李ウエス  
〒39-2775  
☎39・2775

休館日なし  
① ミニ講座  
保健師が冬の健康管理について質問に答えます。  
日時 11月12日(金)午前10時30分～11時30分

② おはなしパチパチ  
日時 11月12日(金)を除く毎日午前10時45分から15分程度(行事などで変更の場合あり)

③ わくわく2歳児デー  
はしごやトンネルでアスレチックごっこをしよう。  
2歳以外の子も参加できます。  
日時 11月12日(金)・22日(月)・12月2日(木)午前10時～11時30分 ※22日は歌や読み聞かせもあります

④ あきやまだし絵本ライブ!  
日時 11月21日(日)午前10時30分～11時30分 定員 親子50組(先着) 囲 11月10日(水)から

② ママ講座「子どもの成長と言葉の発達」  
子どもの言葉について、言語聴覚士が話します。終了後に質問も受け付けます。  
日時 11月18日(木)午前10時30分～11時30分

③ 外国の絵本を読んでもらおう、見てみよう  
日時 11月13日(土)午前10時30分から30分程度

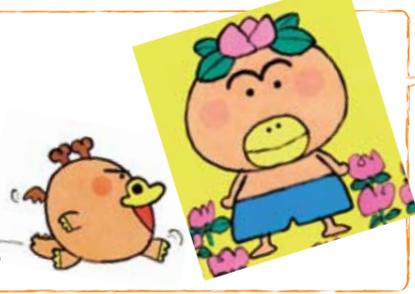
④ おばあちゃんとおぼろい! 昔遊びを一緒に楽しませるか。  
日時 12月7日(火)午前10時30分から30分程度 対象 11歳以下  
▲スويس出身のビューラ・ヨールグさん

⑤ なかよしタイム  
保育士とリズム体操や手遊びをします。  
日時 毎週金曜日午前10時45分から15分程度

⑥ 誕生会  
みんなで楽しくお祝い!



▲絵本作家・あきやまだしさん



「へんしんトンネル」や「はなかつぱ」などでおなじみのあきやまだしさんが、絵本の読み聞かせやギターの弾き語りライブを行います。親子で絵本の世界を楽しんでください。

⑤ おはなし出っぴい  
読み聞かせボランティアが絵本や紙芝居などを読みます。  
日時 毎週火曜日午前10時30分から30分程度

⑦ わいわいおしゃべり会  
日時 11月11日(木)・25日(木)・12月9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

⑧ 絵本の読み聞かせ  
絵本コーナーにある絵本などを、子育ての駅サポーターやお母さんが読み聞かせをします。  
日時 毎週月曜日午後2時30分から30分程度

⑨ てくてくミニコンサート  
子育ての駅サポーターが奏でる音楽をゆったり聞いてみませんか。  
日時 毎週金曜日午後1時から30分程度

⑩ 子育て相談  
期日と相談員 11月16日(火)：家庭児童相談員、12月9日(木)：母子保健推進員 時間 11月10時30分～11時30分

くぐぐぐん(千秋) ☎30・1025  
休館日 毎週火曜日

① みんなで探検! 消防署  
日時 11月15日(月)午前10時45分から20分程度

分ちから20分程度



⑥ おばあちゃんとのぼろのタイム!  
更生保護女性会による交流会です。プレゼントも。  
日時 11月19日(金)午前11時から30分程度

⑦ 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。24日(水)は11月生まれの誕生会をします。  
日時 11月17日(水)・24日(水)・12月8日(水)午前11時から30分程度

⑧ わいわいおしゃべり会  
子育て中のママ、妊婦さん、わいわいルーム(ちびっこ広場内)で思う存分おしゃべりを楽しみましょう。妊婦さん

も、出産や育児について話を聞くチャンスです。  
日時 11月16日(火)、12月7日(火)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

⑨ 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。  
日時 12月2日(木)午前10時30分～11時30分 相談員 家庭児童相談員

ファミリースポーツセンター(ラエニックス大手フスト内2階) ☎39・28660

① 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欲しい人(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。センターの活動や子どもの保育に興味がある人が対象です。  
日時 11月20日(土)・27日(土)午前10時～午後3時、30日(火)午前10時～午後3時15分 会場 子育ての駅くぐぐん 内容 食事、心の発達、身体の発達

② マタニティママ講座「心と体をリラックス」  
アロマテラピストと一緒に、アロマとハーブでゆったりとした気分になる方法を学びます。  
日時 11月22日(月)午前10時30分～11時15分 対象 妊婦 定員 20組(先着) 囲 11月11日(木)・16日(火)

④ ミニ講座「かんたん・おいしい・おやつの話」  
手軽で家計にも優しいおやつのお話です(実演・試食あり)。  
日時 11月24日(水)午前11時～正午

⑤ ミニ講座「もしもの時に身につけておきたい救急法」  
乳幼児の心肺蘇生法の対応を学びます。  
日時 12月3日(金)午前10時30分～正午 定員 15人(先着) 保育 10人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 囲 11月22日(月)・29日(月)

⑧ 「コンニャクづくし」をしませんか?  
日時 12月9日(木)午前10時30分から1時間程度 持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

⑨ ハッピー誕生会  
日時 11月18日(木)午前10時45分から30分程度

⑩ おはなし会  
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

⑪ 子育て相談  
期日と相談員 11月25日(木)：保育士、12月8日(水)：家庭児童相談員 時間 11月10時30分～11時30分

「ちびっこ広場」「てくてく」「ぐんぐん」では、随時保育士が保育園入園や子育ての相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



ぐんぐんの隣にある消防署。どこでも消防士が探検します!



子育て中、ヒヤッとしたことはないですか? そんな時、親が慌てないよう救急法を身に付けておくと安心です!

■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。

**緑花センター(花テラス)**  
☎39・87118  
☎39・87118  
FAX 39・87117

●花と緑の教室

- ①基礎から始めるバラ作り  
日時 11月23日(祝)午前10時～11時30分  
内容 鉢バラの植え替え、剪定など 講師 山淳子緑花推進指導員  
定員 20人  
先着 11月10日(水)～22日(木) (用)から可
- ②正月の飾りを作ります  
稲穂を編んで、縁起物の亀の飾りを作ります。  
日時 12月12日(日)・18日(土)午前10時～11時30分  
会場 12日:緑花センター、18日:みんなの体験館(小国地域)  
講師 島峰悦子緑花推進指導員  
定員 各15人(先着) 料金 800円 持ち物 事務用はさみ、定規  
用 11月12日(金)～12月3日(金) (用)から可



②花いっぱいコンクール  
最優秀賞決定!  
過去最多の181団体が参加。次の団体が最優秀賞に決定しました。  
【最優秀賞】  
恵和保育園、前川小学校、東北中学校整美委員会、社会福祉法人長岡市社会福祉協議会中之島支所

「アオーレ長岡」建設現場の見学会

平成24年1月のオープンに向けて整備が進むシティホールプラザ「アオーレ長岡」の建設現場を見てみませんか。  
日時=11月14日(日)午前10時30分～正午(雨天決行) 集合=アオーレ長岡大手通側ゲート 対象=小学生以上(小学生は保護者同伴) 持ち物=歩きやすい服装、靴 ※駐車場はありません。参加者数の状況により、時間を調整する場合があります。 園シティホール整備室 ☎39・2299

地域・会場	中学校以上	小学校	幼稚園・保育園	部門	期日
市民センター	11/13(土)～28(日)	11/30(木)～12/12(日)	12/1(水)～19(日)	花いっぱいコンクール参加団体の活動作品展	11/13(土)～28(日)

花を育てることで毎日の生活に潤いを感じるようになりました。



▲受賞を喜ぶ長岡市社会福祉協議会中之島支所の職員と利用者のみなさん

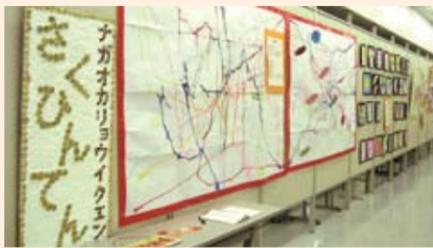
ながおか市民センターの催し

☎39・27633

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ません。詳しくはお問い合わせください。

市民ギャラリー(1階)

- ①清月会 水墨画作品展  
期日 11月10日(水)～15日(月)
- ②長岡療育園 作品展  
期日 11月17日(水)～22日(月)



▲昨年の作品展

- ③長岡写真同好会写真展  
期日 11月23日(祝)～29日(月)
- ④草月流さつき会「私のクリスマス花」  
期日 12月4日(土)～5日(日)
- ⑤よつばサークル 押葉・押花絵はがきと押花絵展  
期日 12月8日(水)～13日(月)

イベント広場(地下)

- ①長岡デッサン会作品展  
期日 11月13日(土)～19日(金)
- ②シルバー人材センター 会員趣味の作品展  
期日 11月26日(金)～29日(月)

- ③新潟県田舎連盟 県アマ段位獲得戦  
日時 12月5日(日)午前9時30分から
- ④水月会 水墨画展  
日時 11月20日(土)～21日(日)

①未使用はがき・使用済みインクジェットカートリッジを国際協力で役立てよう!  
収集期間 11月20日(土)～来年初1月31日(月) 内容 国際交流センターのボランティアアグリ「地球市民の会」の有志が、途上国の子どもの生活と地雷撤去活動を支援するために、書き損じたハガキな

ど未使用の官製ハガキと使用済みインクジェットカートリッジを集めていただきます。収集にご協力ください。



②日本語の会話やルールを伝えながら外国籍市民と交流しよう!  
日時 12月5日(日)①午後0時30分～2時②午後2時～4時  
内容 ①日本語を学び始めたばかりの外国籍市民とのコミュニケーションのきっかけ作り  
②外国人籍市民と会話や交流 講師 (社)国際日本語普及協会 (A)JALTI・松尾恭子さん 定員 30人(先着) 用 11月30日(火)まで



ベトナムの民族衣装・アオザイなどの試着体験もありますよ! アジア旅行をした気分楽しんでください。  
▶長岡技術科学大学の留学生のツイさん(右)、ファムさん

③ぐらり地球旅行「ベトナム&マレーシアを知ろう」

留学生がアジア文化を紹介。民族衣装を着たり、現地のお菓子を味わったりします。  
日時 11月20日(土)午後1時30分～3時 定員 60人(先着)

消費生活センター(3階)  
☎32・0022

①くらしの講座「相続・遺言の基礎知識」～借金も相続するんですか～

日時 11月24日(水)午後1時30分～3時 講師 日本司法支援センター法テラス新潟 弁護士・野口祐郁さん 定員 30人(先着) 用 電話で

②多重債務問題相談日

弁護士・司法書士が多重債務の相談に応じます(秘密厳守・要予約)。  
日時 11月10日(水)・17日(水)午後1時30分～4時②28日(日)午前10時～午後4時30分 用 ①事前に②11月19日(金)までに電話で

③家庭用はかりなどの無料検査

日時 11月26日(金)午前10時～午後3時30分 対象 家庭用はかり(体重計、キッチンスケールなど)、家庭医療機関・学校などの体温計・血圧計(検査できないものもあります)

④平成23年家計簿の販売  
価格 400円(限定100部) 販売所 消費者協会事務局(消費生活センター内)

男女平等推進センター  
ウィルながおか(2階)  
☎39・2746

①出前ウィルながおか相談室をご利用ください

期日	時間	会場
11/9(木)	13:30～15:30	中之島公民館
10(水)	14:00～16:00	越路総合福祉センター
11(木)		三島交流センター
16(火)		与板保健センター
19(金)		寺泊センターおおこづづ
25(木)	13:30～15:30	栃尾産業交流センター「おひなす」
29(月)		小国診療所検診棟
30(火)		和島保健センター
12/2(木)		山古志会館
7(火)	10:30～11:30	子育ての駅「ついで」
9(木)	13:30～15:30	栃尾産業交流センター「おひなす」

**「まちの案内人」の耳寄り情報! 29**

越路地域の今の季節は何といってももみじ園。今年はLED照明30基で紅葉をさらに美しく照らします。11月23日(祝)まで楽しめるライトアップへお越しください。 園繋がり駅 成田屋 ☎92・2478

越路地域の観光にお越しの際にはぜひお気軽にお立ち寄りください。

▲まちの案内人の小林さん

②ウィルながおか図書コーナーをご利用ください  
女性、男性の生き方・子育て・介護・体・DVなどの本や、男女共同参画に関する専門書、行政資料を取りそろえ、貸し出しています。  
蔵書数は現在約1,600冊。

- ① 人づきあいのレッスン 自分と相手を受け入れる方法
  - ② アサーティブトレーニングBOOK
  - ③ 母が重くてたまらない 墓守娘の嘆き 「つらい」時をしのぐ ちよっとした方法
- 一人3冊まで、貸し出し期間は2週間です。お気軽にお立ち寄りください。お気軽に平成21年度貸出ベスト3

■ 用紙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(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。

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

**中央図書館** ☎32・0658 FAX 32・0664  
**①文化講座 月に感じる心「新古今和歌集」から**  
 優美で繊細な歌集の世界を鑑賞します。  
 日時 12月11日(土)午後2時～3時30分 講師 長岡大学教授・小川幸代さん 定員 180人(先着) 囲 11月16日(火)から

**②文化講演会「論語の魅力」**  
 孔子の言葉や弟子との対話を編纂した論語を解説し、現代人が失いかけていた大切なモノを考えます。  
 日時 12月5日(日)午後2時～3時30分 講師 文教大学教授・諺口明さん 囲 11月10日(水)から窓口または電話で



▶ 諺口明さん  
**③貴重資料公開講座**  
 中央図書館所蔵の貴重資料を解説付きで公開します。  
 日時 12月19日(日)午後2時～3時30分 内容 中沢雪城や長沢赤城の書など 講師 中央図書館・今井雄介嘱託員 定員 20人(先着) 囲 11月10日(水)から

「色彩の魔術師」と呼ばれたアンリ・マティス。色紙をハサミで切って貼る彼の技法を学びます

**西地域図書館** ☎27・4900  
**●ぼんっ！とむかしばなし**  
 長岡民話の会によるむかしばなしの紙芝居と語りです。  
 日時 11月14日(日)午前11時～11時30分

**五尊文庫** ☎35・7981  
**●読者のついで**  
 読書感想や体験などを話し合います。  
 日時 11月26日(金)午後7時～

数年に1回しか公開しない中沢雪城の書は必見っす。長岡藩士の家に生まれ、江戸で巻菱湖に書を学んだ雪城。穏健で端麗な筆跡に注目してね!

**④映画会**  
 日時と内容 ①11月10日(水)午後2時～3時40分「死刑台のエレベーター」(58年フランス) ②28日(日)午後2時～3時30分「オーケストラの向こう側」(フィラデルフィア管弦楽団の秘密) (04年アメリカ) 定員 各190人(先着)

8時30分 テーマ「立松和平著「光の雨」」

**中之島地域図書館 (中之島文化センター内)** ☎61・2165  
**●おはなしひろば**  
 日時 11月28日(日)午前10時30分～11時30分 内容 お話会スペシャル、秋のお話

**栃尾地域図書館 (栃尾文化センター内)** ☎53・3005  
**●おたのしみ「ぶち」上映会**  
 日時 11月13日(土)午前10時30分～11時30分 内容 Ⅱまんが日本昔話「金太郎」、「宝の下駄」、「おむすびころりん」など

**寺泊地域図書館 (寺泊文化センター内)** ☎75・5159  
**①はまなすえほんであそぼ**  
 日時 11月19日(金)午前10時～10時30分 内容 絵本の読み聞かせ

**②工作教室「お正月かざりを作ろう」**  
 日時 12月25日(土)午前10時30分～正午 対象 小学生(2年生以下は保護者同伴) 定員 20人(先着) 囲 12月4日(土)から

**⑤子どもの本を読む会**  
 感想や著者について話し合います。  
 日時 11月10日(水)午前10時～11時30分 テーマ 小学生向けの詩の本、など 定員 各20人(先着) 囲 事前に

**郷土の歴史資料展示会「安禪寺文書にみる長岡」**  
 蔵書の安禪寺に伝わる江戸時代の古文書や絵図などを紹介します。  
 日時 11月12日(金)～23日(祝) 午前10時～午後5時(18日(木)は休館) 会場 五尊文庫 展示解説 11月12日(金)・17日(水) 午前11時～正午 講師 長岡郷土史研究会会員ほか

**北地域図書館** ☎22・7100  
**①フラワーアレンジメント教室**  
 日時 12月11日(土)午後1時～2時 内容 クリスマスマスアレンジ 定員 16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、カッター 囲 11月10日(水)から  
**②みにみに上映会**  
 日時 11月21日(日)午前11時～正午 内容 四大文明「エジ

**長岡市芸術文化振興財団 ☎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)。

**①東京フィルハーモニー交響楽団長岡特別演奏会**  
 第12回チャイコフスキー国際コンクール・ピアノ部門第1位の上原彩子をソリストに迎えます。  
 日時 11月9日(火)午後7時～9時 会場 市立劇場 料金 = S席4,000円、A席3,000円 指揮 = 船橋洋介 ピアノ = 上原彩子 曲目 = ベートーヴェン/ピアノ協奏曲第5番変ホ長調op.73「皇帝」など

**②リリック演劇祭vol.14 シアターゴーイング**  
 地元劇団が一堂に会し公演を行います。  
 期日 11月27日(土)・28日(日)、12月4日(土)・5日(日)(各劇団の公演時間はお問い合わせください) 会場 = リリックホール 料金 = フリーパス券2,000円、1公演券1,000円(全席自由、1公演券のみ当日200円増) 出演劇団 = Area-Zero、劇団お転婆ゲット・パニー、ユニット「T.G.V.」、平成ぼこ、Cheap Theater ゆでたまごの会、WARP

**③野村万作 狂言会**  
 人間国宝・野村万作と一門による狂言会です。日本特有の伝統芸能による、洗練された「笑い」の世界をお楽しみください。  
 日時 11月13日(土)午後2時～4時 会場 = リリックホール 料金 = 全席指定3,000円 演目 = 萩大名、舟渡賀

**④リリックホール・コーラ スフェスティバル**  
 アマチュアコーラスグループが、日ごろの練習の成果を披露します。  
 日時 12月12日(日)正午から 会場 = リリックホール

**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 = 65歳以上200円、高校生以上400円、小・中学生80円 駐車料 = 普通車300円、大型車1,000円、二輪車100円 11月の休園日 = 8日(月)・15日(月)・29日(月)

**①カイト・グライダー教室**  
 凧や飛行機を作って、大空いっぱいに飛ばしてみませんか。  
 日時 11月14日までの土・日・祝日 午前10時～午後3時30分 会場 = 暖の館 料金 = 500円

**②里山見どころ散歩**  
 秋の里山の草花などをガイドスタッフがご案内します。  
 日時 11月14日までの日曜・祝日 午前11時30分～午後2時30分(随時受付) 集合 = 里山管理事務所

**③かや刈り&焼き芋体験**  
 かやぶき屋根の材料を刈ります。作業後は焼き芋を食べます。  
 日時 11月7日(日)午前10時30分～午後2時30分 集合 = 里山管理事務所

**④ピザづくり体験教室**  
 生地作りやトッピングなど、本格ピザ作りに挑戦しませんか。  
 日時 11月13日(土)・20日(土)・21日(日)・23日(祝)・27日(土)・28日(日) 午前10時30分～正午 会場 = 暖の館 料金 = ピザ1枚につき1,000円(ドリンク付き) 定員 = 各20人(先着) 囲 事前に

**⑤ディスクゴルフ体験**  
 専門家がルールやコツを分かりやすく教えます。  
 日時 11月14日(日)午前10時～午後4時

**⑥サンデー里山ガイド**  
 秋の自然探勝路をボランティアのガイドでゆっくり楽しんでみませんか。  
 日時 11月14日(日)午後0時30分～3時 集合 = 花と緑の館

**⑦むかごご飯づくり**  
 里山でむかごを収穫して、かまどでむかごご飯を作ってみませんか。  
 日時 11月14日(日)午前10時30分～午後0時30分 会場 = 里山体験工房 料金 = 300円 定員 = 15人(先着) 囲 事前に

**⑧木の実・草の実観察会**  
 里山で、木の実や草の実など、さまざまな秋の実を観察します。  
 日時 11月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 集合 = 里山管理事務所 定員 = 30人(先着) 囲 事前に

▲講師に教わりながら本格ピザ作りに挑戦

# 長岡市表彰 晴れの受賞者

11月3日、表彰式を市役所で行います。  
さまざまな分野で長岡市の発展に尽くされた方々をご紹介します（敬称略）。

## 市政功労者表彰

▼多年にわたり市議会議員として尽くされた功績  
杵淵 俊久

## 市表彰

▼「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞された功績  
里山づくりの会  
長岡市立関原中学校

▼第48回農林水産祭で農林水産大臣賞を受賞された功績  
鷺頭 勝行

▼第64回トキめき新潟国民体育大会剣道競技に出場し、優勝された功績  
菊池 和史 白井 吉満

▼第64回トキめき新潟国民体育大会柔道競技に出場し、優勝された功績  
柴野 亜希

▼多年にわたり伝統文化の継承活動を続けられた功績  
成願寺町神楽保存会

▼多年にわたり献血を続けられた功績  
新井 真美 石橋 勝  
大矢 静香 小野 敏徳  
金子 智仁 鎌田 敏明  
佐藤 茂 柴田 剛  
戸田 貢 庭山 満  
長谷川 博 平澤 昌史  
星野 文雄 三浦 光恵  
山崎 浩一 米山 英人  
渡辺 實

▼多年にわたり農業委員会委員として尽くされた功績  
高橋 正徳

▼多年にわたり町内会長として尽くされた功績  
野中 久侍

▼多年にわたり統計調査員として尽くされた功績

井良沢一元 遠藤 茂子  
小田 勝 加藤 徹  
松島 和美

▼多年にわたり民生委員・児童委員として尽くされた功績

江口 徹也 菊地 湛  
喜多まゆみ 桑原佐久一  
小林 満子 駒形 玉枝  
高橋 英夫 田中ミチ子  
内藤 克己 長谷川芙美子  
山田 喜一

▼多年にわたり民生委員・児童委員、保護司として尽くされた功績  
樋口 里子

▼多年にわたり保護司として尽くされた功績  
石黒 和衛 伊部 登  
佐々木信義

▼多年にわたり青少年育成員として尽くされた功績  
高橋 芳江

▼多年にわたり学校医として尽くされた功績  
青柳 徹 太田 裕

▼多年にわたり学校歯科医として尽くされた功績  
佐藤 直久 高野 和弘  
中川 昭 成田 幸則  
山田 潤造

▼多年にわたり母子保健推進員として尽くされた功績  
西川 キヨ

▼多年にわたり食生活改善推進委員として尽くされた功績

池津アヤ子 江村カツミ  
遠藤 和子 片桐 操  
金子 康子 齋藤 弘子  
斉藤美代子 下田ユキイ  
高橋 愛 高橋リン子  
橋 信子 筑山ヨシ子  
面澤 ムツ 森本 信子

吉田アサノ 吉田美千代

▼多年にわたり体育指導委員として尽くされた功績  
田中 政美 平澤 勝司  
藤田 智浩

▼多年にわたり消防団員として尽くされた功績

青柳 和夫 池津 庄悟  
大橋 衛 岡 清一  
金子 正幸 樺澤 文雄  
小林 和昭 近藤 仁  
齋藤 洋介 佐藤 昌文  
佐藤 勝 高野 久  
田村 富夫 中村 光好  
星野 勇一 丸山 雅行  
箕輪 貴一 諸橋 市郎  
森山 秀夫 山田 良男  
山本志津男

## 地域社会貢献者褒賞

▼多年にわたり福祉施設でボランティア活動を続けられた功績  
橋会 加納 ミチ  
坂田ハルイ 羽鳥 睦子

▼多年にわたり福祉施設で慰問活動を続けられた功績  
ゆうあいグループ

▼多年にわたり地域福祉ボランティア活動を続けられた功績  
パソコン・ココの会  
吉田 利夫

▼多年にわたり伝統芸能の継承活動を続けられた功績  
六日市なかよし子供神楽会

▼多年にわたり地域の文化振興活動を続けられた功績  
今井 厚

▼多年にわたり街頭で交通安全指導を続けられた功績  
片桐 義則 田野富美雄  
中川 惶

■用の記事のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記事がある場合は、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。



（財）長岡市体育協会（市民体育館内） ☎34・2130 ☎ 加盟団体の催し

①新潟県女子駅伝競走大会を応援しよう！

日時 11月14日(日)午前11時スタート コース 市宮陸上競技場前→大手大橋→大手通り→中央図書館前→栖吉町（折り返し） 園新潟県女子駅伝競走大会事務局・佐藤さん ☎33・55508



▶昨年のいきいきスポーツ写真コンテストの奨励賞「新潟県女子駅伝スタート」(撮影者・栗山泰一郎さん)

②市民体育祭 バレーボール大会

日時 11月23日(祝)午前8時30分から 会場 北部体育館 種目 9人制一般男・女 料

金 1チーム2,000円 抽選会 11月17日(水)午後6時30分から市民体育館会議室で 11月12日(金)までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

生1,000円、高校生・一般2,000円 11月26日(金)正午(必着)までに〒940-1231 4上岩井6505の2市民体育祭体操競技大会事務局・八木義克さんへ

1年生の初心者 定員 30人 抽選 料金 5,000円  
②小学生テニス教室  
日時 12月2日(来)年3月24日の毎週木曜日午後5時~6時50分(12月30日、1月20日を除く計15回) 対象 小学生2~5年生 定員 若干名 抽選 料金 10,000円

障害のある人もできるスポーツ・フライングディスクを体験してみませんか。日時 12月5日(日)午後1時30分~4時 会場 新産体育館 内容 競技の講習と実践 11月19日(金)まで ※当日ボランティアも募集します

③市民体育祭バスケットボール大会  
日時 12月1日(水)~4日(土)午後6時から、5日(日)午前8時30分から 会場 1~4日:市民体育館、5日:南部体育館 種別 一般男・女 料金 1チーム3,500円 11月10日(水)までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

④市民体育祭ボウリング大会  
日時 12月5日(日)午前10時から 会場 ドリームボウル長岡 種別 A部門:アベレージ150以上、B部門:アベレージ150以下 定員 55人(児童) 料金 1,500円 12月1日(水)までにドリムボウル長岡 ☎36・5557

⑤中学生テニス教室  
日時 12月2日(来)年3月24日の毎週木曜日午後7時~9時(12月30日、1月20日を除く計15回) 対象 小学生6年生の経験者と中学生 定員 30人 抽選 料金 10,000円

⑥市民ラジボール卓球大会  
日時 12月23日(祝)午前9時~午後3時 会場 南部体育館 種目 男・女各Aクラス(2年以上の卓球経験者)、Bクラス(初心者) 料金 1人500円 12月10日(金)までに長岡市卓球協会・星田さん Eメール hoshida@coral.ocn.jp、☎020・46655・2040へ 園長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491

⑦スポーツチャンバラ体験教室  
日時 11月17日~12月8日までの毎週水曜日午後7時15分~8時45分(計4回) 会場 宮内小学校 料金 2,000円 11月14日(日)までに(財)長岡市体育協会へ 園長岡市スポーツチャンバラ協会・内山さん ☎36・7887

⑧冬季テニス教室  
①ちびっ子テニス教室  
日時 12月10日~来年3月11日の毎週金曜日午後4時30分~5時30分(12月24日~31日、1月7日、2月11日を除く計10回) 対象 11歳以上 小学

③中学生テニス教室  
日時 12月2日(来)年3月24日の毎週木曜日午後7時~9時(12月30日、1月20日を除く計15回) 対象 小学生6年生の経験者と中学生 定員 30人 抽選 料金 10,000円

①トレーニングプログラム(要予約)  
トレーニング方法がわからない人やこれから始めようとする人向けのプログラムをトレーナーが作成し、指導します。

⑤市民体育祭体操競技大会  
日時 12月18日(土)午前10時から開会式 会場 市民体育館 種別 小・中・高校各1部・2部、一般の部 種目 自由演技(詳しい種目は各体育館にある要項に掲載) 参加資格 市内および近郊に在住 料金 小学生500円、中学

①②③いずれも 会場 南部体育館 11月20日(土)(必着)までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名、返信あて名を記入し、〒940-1110 6宮内4の6の36石原法男さんへ

②女性限定トレーニングプログラム(要予約)  
軽い負荷をかけるプログラムで継続できる筋力トレーニングです。

①②いずれも 日時 随時 料金 1回500円(体育館使用料別) 持ち物 履き、運動できる服装

⑤市民体育祭体操競技大会  
日時 12月18日(土)午前10時から開会式 会場 市民体育館 種別 小・中・高校各1部・2部、一般の部 種目 自由演技(詳しい種目は各体育館にある要項に掲載) 参加資格 市内および近郊に在住 料金 小学生500円、中学

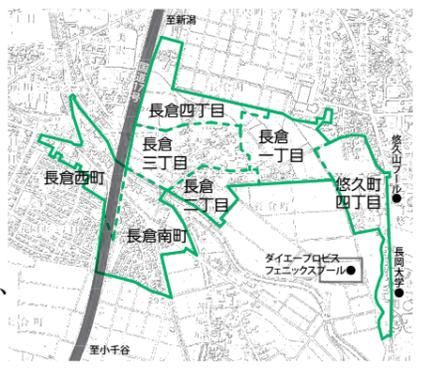
①ちびっ子テニス教室  
日時 12月10日~来年3月11日の毎週金曜日午後4時30分~5時30分(12月24日~31日、1月7日、2月11日を除く計10回) 対象 11歳以上 小学

③中学生テニス教室  
日時 12月2日(来)年3月24日の毎週木曜日午後7時~9時(12月30日、1月20日を除く計15回) 対象 小学生6年生の経験者と中学生 定員 30人 抽選 料金 10,000円

②女性限定トレーニングプログラム(要予約)  
軽い負荷をかけるプログラムで継続できる筋力トレーニングです。

## 町名変更のお知らせ

11月20日(土)から、長倉農住土地区画整理事業の施行に伴い、長倉町、鉢伏町、土合町、悠久町の各一部の町の名が変更、新たに長倉一丁目～四丁目、長倉南町、長倉西町ができます。  
 市民課 ☎39・2215



**山古志支所市民生活課**  
 ☎39・2333

**●頭いきいき教室(脳トレ)**  
 簡単な読み・書き・計算で、楽しく脳トレしませんか。  
 日時 12月2日～3月17日の毎週木曜日午後1時30分～午後3時(祝日の場合は翌日。12月30日を除く計15回) 会場 種芋原公民館(山古志種芋原) 対象 65歳以上 定員 20人 抽選 料金 月300円 11月25日(木)まで

## クマ出没多発 注意!!

ツキノワグマの目撃件数が急増しています。県内ではクリ拾いで山に入った男性がクマに襲われる事故も発生しています。エサを求めて動き回り、人里に出没する恐れもあります。十分注意してください。

山に入るときは特に注意  
 鈴や携帯ラジオなどを鳴らして、人の存在を知らせてください。

## 山に入るときは特に注意

鈴や携帯ラジオなどを鳴らして、人の存在を知らせてください。



■用紙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(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。

## 健康

健康課 ☎32・5000

- ①あなたの健康相談室**  
 健康に関する相談に保健師・栄養士が個別に応じます。  
 日時 11月16日(火)午後1時30分～3時30分 定員 10人(先着)  
 持ち物 健康手帳(ある人)  
 11月12日(金)まで
- ②ニッポの相談会**  
 「夜眠れない」「気持ちが悪くなる」「アルコールの量が増えた」などはこころの疲れのサインかも。  
 早めにご相談ください。  
 日時 11月15日(月)午後2時～4時 相談員 田宮病院臨床心理士 定員 2人(先着) 11月10日(水)まで
- ③健康トレーニングに参ろう!**  
 あなたの生活習慣は脱線していませんか。糖尿病にならないために、生活習慣を見直しましょう。  
 日時 12月6日(月)午前9時30分～午後2時、20日(月)午前9時30分～午後1時(計2回)  
 内容 講義、調理実習、運動実技 定員 30人(先着) 持ち物 エプロン、三角巾 11月29日(月)までに長岡市食生活改善推進委員協議会事務局(健康課内)へ
- ④カラダ大改造プログラム(お手軽コース)**  
 健康づくりの鉄則をお伝えします。  
 期日 ①栄養編: 12月3日(金) ②運動編: 12月13日(月) 時間 午後1時30分～3時 内容 保健師・栄養士の講話、運動実技など 対象 64歳以下(特定保健指導の対象者を除く) 定員 各15人(先着) 持ち物 健康診断結果・健康手帳(ある人) ①11月30日(火) ②12月8日(水)まで
- ⑤卒煙チャレンジ教室**  
 禁煙したい人を応援します。  
 日時 11月18日(木)、12月16日(木)、来年2月17日(木)午後1時～3時(計3回) 会場 教育センター 内容 禁煙を成功させるための講話、ニコチン依存度検査など 講師 医師、保健師、精神保健福祉士ほか 対象 64歳以下の今年中に禁煙したい人 定員 15人(先着) 持ち物 筆記用具 11月11日(木)まで
- ⑥新潟発! 笑い元気健康「がんを遠ざける生活習慣」**  
 日時 11月28日(日)午後2時～5時 会場 ニューオータニ長岡 内容 生活習慣とがんに関する研究成果紹介、「新潟

- 11月は児童虐待防止推進月間**  
 見すぎすな 幼い子どものSOS  
 出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ご相談ください。  
 親子とも家庭センター ☎39・0889
- 保護者のための就活応援講座**  
 就職活動の実態などを学び、子どもの就活を応援しましょう。  
 日時 11月27日(土)午前9時30分～午後0時30分 会場 中央図書館 内容 新潟大学キャリアセンター准教授・西條秀俊さんによる講演「共に考え、納得できる就職活動をサポート」。「企業採用担当者や内定獲得者のディスカッション、サポートデスク担当者による個別相談会」 対象 大学(院)、短大、専修学校などに通う学生の保護者 定員 150人(先着) 11月22日(月)まで ながおか就職・Uターンサポートデスク ☎25・0890へ、ホームページ http://www.de-job-ra.net 市民課 ☎39・2225

**●灯油の取り扱いに注意**  
 冬は灯油の流出事故が多発します。河川に流れ出ると、環境悪化の原因となります。  
 ①小分け中はその場を離れない  
 ②タンクのバルブを完全に閉めたか確認する  
 ③タンクの配管やホースなどが破損していないか日ごろから点検する  
 など、十分に注意してください。  
 万一漏れた場合は、すぐに元栓を締め、新聞紙やタオルなどで外部へ流出しないよう応急処置をしてください。その後消防本部または市役所に連絡してください。  
 消防本部 ☎36・0119、河川港湾課 ☎39・2233、環境政策課 ☎24・0528、各消防署・出張所、各支所建設課・市民生活課(枳尾支所は環境衛生課)  
**●長岡ニュータウン地区における都市計画変更説明会を開催します**  
 日時 11月30日(火)午後7時から 会場 青葉台コミュニティセンター 内容 ①陽光台地区(長岡ニュータウン運動公園)における用途地域および高度地区の変更 ②長岡業務拠点地区(長岡オフィスアルカディア)地区計画の変更 市民課 ☎39・2225

## 11月11日は「介護の日」 介護川柳入賞作品決定!

「喜努愛楽」をテーマに募集した介護川柳に、235通の応募がありました。入賞作品の一部をご紹介します。

○感動賞 (古川久雄さん)  
 照れながら靴を履かせた初介護

○ユーモア賞 (五十嵐亨さん)  
 ボクがやる介護は何かとませた孫

★入賞全7作品は市ホームページに掲載します。  
 ★応募全作品を公開します。  
 ・11月8日(月)～12日(金)・・・市役所本庁1階  
 ・11月15日(月)～19日(金)・・・市民センター1階  
 ★入賞作品は来年のカレンダーにして、市の施設などに掲示します。

介護保険課 ☎39・2245

## 2010 ながおかノーマイカーデー 優良事業所を表彰

交通渋滞の緩和や地球温暖化防止などの環境対策のため、94事業所と個人で取り組んだ市民(延べ6,683人)がながおかノーマイカーデー(9月6日(月)～10日(金))に参加しました。ご協力ありがとうございました。実施率の高い9事業所を優良事業所として表彰しました。

交通政策課 ☎39・2267

この期間に削減された二酸化炭素の量は約13.6トン。これは、985世帯が1日に排出する量に相当。約150ヘクタール(悠久山公園の約4.2倍)のブナ林が1日で吸収する二酸化炭素の量が削減されたことになるなんて驚きだね。小さなことでもみんなで行き組むと大きな成果に!

相乗りや自転車、徒歩に代えて通勤。自転車は渋滞知らずで快適。相乗りは仲間探して新たなコミュニケーションも。思わぬ効果もありますよ。

▲表彰を受けた越後ながおか農業協同組合・小黒さん(左)と横山さん



新潟県元気大使ケーシーズは、新潟県を健康長寿日本一にする目標を掲げ、お笑いトークショーを県内で巡回公演しているお笑い健康ユニットです。  
 comをご覧ください。  
**●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 12月10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、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、ビニール袋、父と子のメモリアルカード 11月10日(水)から

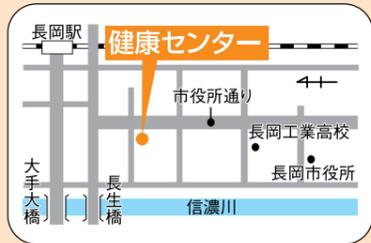
- 下水道事業受益者負担金 (3期)
- 国民健康保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (8期)
- 介護保険料 (8期)

## 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
11月 3日(祝)	星野(弘)医院 ☎62・0998	お元気でクリニック ☎63・3800
7日(日)	山谷クリニック ☎61・1388	見附市立病院 ☎62・2800
14日(日)	杏仁堂医院 ☎62・0123	星整形外科医院 ☎66・8808
21日(日)	関谷医院 ☎61・0205	寺師医院 ☎62・0137
23日(祝)	霜鳥医院 ☎62・0579	わたなべ皮膚科 ☎62・7750
28日(日)	さえぎ内科 ☎66・8500	石澤医院 ☎62・2500
12月 5日(日)	見附市立病院 ☎62・2800	お元気でクリニック ☎63・3800

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。
- ※ 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。
- ※ 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

勤務日シフトによる交替制(1日7時間45分。月21日程度) 試験日 11月29日(月) 選考方法 書類審査、面接 11月22日(月)までに、子ども家庭課 ☎39・2300、子育ての駅ちびっこ広場、てくてく、ぐんぐん、ハローワーク長岡にある申込書で

● (財)長岡市米古俵財団職員(臨時職員) 募集人数 1人 仕事 経理・奨学金貸与などの財団運営業務 勤務場所 米古俵財団事務所(市役所2階庶務課内) 応募資格 簿記検定(日商3級以上、全経・全商2級以上)など 雇用期間 来年1月4日～3月31日(勤務実績により更新あり) 賃金 月額160,000円 勤務日 原則平日(1日7時間45分。月21日程度) 試験日 11月29日(月) 選考方法 書類審査、パソコン試験、面接 11月19日(金)までに市販の履歴書(写真添付)と簿記検定合格証の写しを〒940-8501(住所記入不要)庶務課内米古俵

財団事務局 ☎39・2203へ持参または郵送

● 人権教育・啓発推進計画策定委員 募集人数 2人 任期 12月から2年間 報酬 会議1回につき9,100円 応募資格 市内に居住または勤務する20歳以上で、年3回程度開催する会議(平日昼間)に出席できる人 選考 申込書、レポート、面接 11月20日(土)までに、人権をテーマにしたレポート(800字程度)を添

えて、男女平等推進センターウィルながおか ☎39・2746、市役所1階市民情報ラウンジ、市のホームページにある申込書で

● オープンスクール(小・中連携学区開放校) 児童生徒 校舎併設と少人数という特色を生かした教育に取り組みたい小・中学校は、学区外から児童生徒を受け入れています。来年4月から通学を希望する子どもたちを募集します。対象 1年以上以上の通学ができ

る児童生徒 募集学年 小・中学校の各学年 募集期間 11月30日(火)まで 詳しくは、学校教育課(幸町分室2階)と市立各小・中学校にある募集案内をご覧ください。各校の概要はホームページでどうぞ。

▼ 太田小学校 ☎23・2016、<http://www.komei00.ne.jp/oha-es>

▼ 太田中学校 ☎23・2009、<http://www.komei00.ne.jp/oha-jhs>

岡学校教育課 ☎39・2249

## 秋の火災予防運動

### 「消したかな あなたを守る 合言葉」

冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。給油の際はストーブの火を消し、給油後はタンクのキャップをしっかりと締めましょう。火災の早期発見のため、住宅用火災警報器の設置はお早めに。 期日=11月9日(火)～15日(月) 消防本部予防課 ☎35・2190

### ● 上級救命講習会

心肺蘇生法(成人・小児・乳児)、AED(自動体外式除細動器)の使用法、傷病者の管理法など高度な応急手当の講習会です。 日時 11月28日(日)午前9時～午後6時 会場 与板消防署 定員 30人(先着) 11月21日

▶ 右・蓮湯町町内会の子ども神輿(長岡地域、左・希望が丘南六丁目町内会の子ども神輿(長岡地域)



● 町内会活動の設備を整備しました(平成22年度自治宝くじコミュニティ助成事業) (財)自治総合センターが実施する宝くじの助成金を活用して、次の用品を整備しました。 町民生活活動推進課 ☎39・2206



### ● 会社の福利厚生はお任せください

会社が単独ではできない福利厚生サービスを提供し、活気ある職場づくりを応援します。入会を希望・検討したい会社には、説明に伺います。 サービス内容 ①結婚、出産、勤続など祝い金の支給 ②健康診断、人間ドックの受診補助 ③全国の宿泊施設やテーマパークなどのレジャー施設の割引利用など 対象 事業所単位で、市内の中小企業(従業員300人以下)の従業員とその事業主 月会費 1人800円 財)長岡市勤労者福祉サービスセンター(勤労青少年ホーム内) ☎37・5656、ホームページ <http://www.nakky.jp/>

(日)午前9時から与板消防署救急係 ☎72・2572へ

### ● し尿のくみ取りは降雪前に

例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちになります。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に、大型便槽は11月中旬に済ませてください。

【申し込み先】

- ▼ 長岡地域 川東地区大手通以北: (有)あけぼの清掃社 ☎42・2566
- ▼ 川東地区大手通以南: (株)み

### ● 事業者募集中

- つわ ☎36・4470
- 川西地区: (株)原産業 ☎27・2241
- 中之島地域: (有)中之島清掃社 ☎66・3184
- 越路・小国地域: (有)あけぼの清掃社 ☎42・2560、クリーンシステム(株) ☎92・2517
- 三島地域: (有)あけぼの清掃社 ☎42・2560
- 山古志地域: (有)山古志清掃 ☎59・2304
- 和島地域: (有)タカハシ環境サービス ☎74・2433
- 寺泊地域: 寺泊清掃社 ☎75・2034
- 栃尾地域: (有)協和衛生社 ☎52・3432、(有)クリーン栃尾 ☎52・3280
- 与板地域: ヨイタ清掃 ☎72

### ● 手続き・制度

沖縄戦で亡くなられた方のご遺族へ

沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦で亡くなられた方々の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。昭和19年3月22日、昭和21年9月7日に、沖縄県区域および南西諸島周辺で、沖縄戦が原因で亡くなられた方の追加刻銘を受け付けています。 12月3日(金)までに福祉総務

### ● 募集

子育ての駅ちびっこ広場保育士(臨時職員) 募集人数 1人 仕事 ちびっこ広場とまちなか絵本館の交流事業などの企画運営業務 乳幼児の一時保育業務など 勤務場所 子育ての駅ちびっこ広場(大手通2) 応募資格 保育士資格のある人 雇用期間 来年1月1日～3月31日(勤務実績により更新あり) 賃金 日額6,920円

事業者募集中

## 市役所の玄関マットであなたの企業をPRしませんか

企業名や商品のPR、イメージアップにご活用ください。詳しくは、市役所1階市民情報ラウンジにある公募要項、市ホームページをご覧ください。

設置場所=市役所本庁玄関など  
設置期間=平成23年3月31日まで

毎月20,000人が訪れるんだって。PR効果抜群だね!

財)用地管財課 ☎39・2211

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



# 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…1月号は11月25日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが1月5日(水)以降のものに限ります。

◆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・募集できない
  - 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

■世界銀行副総裁・西水美恵子講演会「私たちの国づくりへ・雷龍の国から学ぶ」

日時 11月10日(水)午後2時～5時  
会場 リリックホール 料金 2,000円 長岡商工会議所青年部・片桐さん ☎090・3338・1311

■蓬平温泉観光PRと山古志三物産展

日時 11月11日(木)～16日(火)午前10時～午後6時  
会場 長岡市立中央図書館  
ネーションプラザ(旧大和1階) ☎39・21112

■税と笑売の秘訣

日時 11月11日(木)午後2時～4時30分  
会場 長岡市立中央図書館  
講師 落語家・三遊亭白鳥さん 定員 250人(先着) 料金 無料(タオル1本の寄付をお願いします) 長岡法

## だるま会総合作品展

日時 11月11日(木)～14日(日)午前9時30分～午後5時(11日は午後1時から、14日は午後3時まで)

会場 中央図書館 内容 書道、絵画、表具、写真、俳句など  
長岡市立中央図書館 ☎36・0676

■長岡技術科学大学 軽金属学会市民フォーラム

日時 11月13日(土)午後4時40分～5時30分  
会場 同大学 演題 南極・北極の水が語る地球の気候変動  
長岡法 ☎47・9760

■長岡造形大学 特別講義

①環境デザイン特別講義  
期日と内容 11月12日(金)：都市をよりよく生きるために、19日(金)：まちづくりにおけるプロダクトデザインの役割、26日(金)：光環境デザインの役割、12月3日(金)：商業施設のデザインとそのイメ

# みんなのひろば

② スタッフエース長岡西校(喜多町) ③ (株)エム・エスオフィス(沢田1) 対象 ① ② ③ 求職者  
② 中越震災など被災者 定員 ① ② 20人 ③ 15人 料金 無料(テキスト代など一部負担あり)  
選考方法 筆記試験、面接  
① 11月15日(月)まで ② 18日(木)まで ③ 30日(火)までにハローワーク長岡 ☎32・1181へ

■ポイントラリー特別企画  
ながおか愛☆モールショッピング  
長岡地域の参加店や観光施設をまわってポイントを集めると旅行券などの豪華景品が当たります。さらに、クーポンの利用で割り引きなども。

期日 11月31日(月)まで 長岡商工会議所 ☎32・4500

## スポーツ

■ピラティス初体験教室  
日時 11月17日(水)・24日(水)午後6時30分～8時  
会場 市民体育館 料金 各500円  
持ち物 バスタオル 講師 中野さん  
ストラクター・岡村秀昭さん ☎090・2995・0843

■社交ダンスサークル会員募集  
日時 毎週木曜日午後7時30分～9時  
会場 宮内コミュニティセンター1分館  
講師 JBD Fプロインストラクター・太田厚子さん  
月会費 3,000円  
長岡法 ☎33・7479

■バスケット愛好会会員募集  
日時 毎週土曜日午後8時30分～10時  
会場 越路体育館

## くみ

■所得税の取り扱いを改めます  
相続や贈与などにより取得した生命保険契約や損害保険契約などによる年金の所得税の取り扱いを改めることになりました。

これにより、平成17年分から21年分までの各年分について、納めすぎとなっている所得税の還付を受けられる場合があります。お問い合わせください。

長岡国税務署 ☎35・2070、国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp/

■セミナー「ローで長岡の住まいを快適に」と住宅相談会  
日時 11月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時  
会場 リバーサイド千秋 長岡NPO法人新潟の住まいを考える会・大橋さん ☎41・5550

■人権に関する相談(秘密厳守)  
日時 11月15日(月)～19日(金)午前8時30分～午後7時、20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時  
相談 電話 ☎0570・070810

②特設人権相談所  
期日と会場 12月2日(木)：和島保健センター、8日(水)：みしま会館  
時間 午前10時～午後3時  
相談内容 相談、いじめなど

①いづれも 長岡法 ☎33・6901

■生活衛生融資相談会  
日時 11月17日(水)午後1時30分

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

1 ジングプロセス2 定員 各50人(先着)

②美術・工芸特別講義  
期日と内容 11月12日(金)：自分の立ち位置にこそオリジナリティ、19日(金)：インテリア意匠設計、26日(金)：職人と作家、12月10日(金)：私の彫刻 定員 各20人(先着)

①いづれも 時間 午後2時40分～5時50分  
会場 長岡法 ☎21・3351

■長岡郷土史講演会  
「栃尾の歴史と上杉謙信」  
日時 11月13日(土)午後1時30分～3時30分  
会場 中央図書館  
講師 長岡郷土史研究会会員・石田哲彌さん 長岡法 ☎36・7832

■長岡市中学校美術部作品展  
日時 11月13日(土)正午～午後5時、14日(日)午前9時～午後4時  
会場 県立近代美術館 長岡法 ☎23・2002

■みのわ祭  
日時 11月14日(日)午前10時～午後3時  
内容 作品展示、喫茶、のわ、リサイクルバザー、イベントなど  
会場 みのわの里(不動沢) ☎92・2500

■太田地区芸術祭  
地域住民と地域関係者による作品展です。  
日時 11月3日(祝)～14日(日)午前9時～午後5時  
会場 ギャラリー1竹山館(竹之高地町) 長岡法 ☎23・2002

■電話無料相談「全国一斉労働トラブル110番」  
日時 11月23日(祝)午前10時～午後3時  
相談 電話 ☎025・222・2030 長岡法 ☎025・222・2030

■女性マイカー点検教室  
日時 11月26日(金)午後1時30分～3時30分  
会場 自動車整備振興会長岡支所(撰田屋町) 定員 15人(先着) 長岡法 ☎11122へ

■青色申告決算説明会  
日時 12月7日(火)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分  
会場 ハイブ長岡特別会議室 長岡法 ☎35・2070

■高齢者と障がい者の困りごと 無料法律相談  
日時 12月4日(土)午前10時～午後3時30分  
会場 長岡保健所

■大河津可動堰見学ツアー  
日時 11月19日(金)午後1時30分～3時30分、20日(土)午前9時30分～11時30分  
見学先 大河津橋上流の寺泊地域側の可動堰現場など 定員 各20人(先着)

■楽器の動物園ウキンドバンド  
長岡演奏会「カルメン再び」  
日時 11月14日(日)午後2時～4時  
会場 リリックホール 料金 700円(当日1000円増) 長岡法 ☎32・7029

■長岡フルートアンサンブル 定期演奏会  
日時 11月20日(土)午後7時～8時30分  
会場 ホテルニューオクタ二長岡 料金 800円(当日200円増) 長岡法 ☎200円増) 長岡法 ☎200円増)

■鬼島太鼓長岡公演  
日時 11月20日(土)午後2時～4時  
料金 大人2,000円、高校生以下1,000円(いずれも当日500円増) 会場 長岡法 ☎29・7711

■ふたり落語会  
日時 11月21日(日)午後1時30分～2時30分  
出演と題目 参遊亭遊鈴「長屋の花見」、参遊亭遊立「子別れ(下)」など  
料金 65歳以上200円、一般350円  
会場 高年齢者センターみやうち ☎39・5600

■デンデン太鼓と万華鏡の工作  
日時 11月21日(日)・23日(祝)午前

後3時 相談 電話 ☎0570・045・5333 長岡法 ☎025・222・5533

■戦後強制抑留者の特別給付金の受け付けが始まりました  
対象者で、以前に特別慰労品の請求をしていない人には申請書類が送られません。お問い合わせください。

対象 戦後、シベリアに強制抑留され、平成22年6月16日時点で存命で日本国籍を持っていた人  
受付期間 平成24年3月31日まで 長岡法 ☎03・5860・2748

■精神保健福祉相談会(予約制)  
日時 11月15日(月)、12月20日(月)午後2時～3時30分  
会場 長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931

■介護・健康教室「ストレスとメンタルヘルス不調」  
日時 11月20日(土)午後1時30分～3時  
講師 長岡保健園医師・田崎紳一さん  
会場 長岡法 ☎31・0294

■「くちくち」友誼の会 講演会 & 交流会  
日時 11月21日(日)午前10時30分～午後3時  
会場 川崎コミュニティセンター1分館  
料金 1,500円 長岡法 ☎39・7831

■医療講演会・交流会  
日時 11月27日(土)午後1時30分～4時  
会場 長岡赤十字病院  
演題 間脳下垂体機能障害の理

解と治療方法 講師 新潟大学医学部総合病院助教・羽入修さん  
個別相談のみ11月19日(金)までに県難病相談支援センター ☎025・2667・2170へ

■講演会「達人が教える健康づくりの秘訣」  
日時 12月1日(水)午後1時30分～3時30分  
会場 健康の駅ながおか(信濃2) 講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授・久野謙也さん  
申し込み 健康倶楽部・滝本さん ☎35・3277

■中国語クラブ会員  
日時 第1・2・4週の日曜日午後7時～9時  
会場 中央公民館  
月会費 3,000円  
対象 NHK中国語講座を10年程度独学した人、または中国語検定3・4級受験を目指している人  
講師 趙果さん 長岡法 ☎35・0644

■陸上自衛隊高等工学校生徒区分と受付期間  
①推薦：1月4日(火)～6日(木) ②一般：1月7日(金)まで  
応募資格 平成6年4月2日～平成8年4月1日生まれの男性  
長岡法 ☎33・0256

■「川柳ながおか」会員  
日時 毎月第2水曜日午前9時30分～11時  
会場 山通コミュニティセンター  
講師 川柳ながおか主宰・中村良雄さん  
年会費 3,000円 長岡法 ☎46・2885

■生活衛生融資相談会  
日時 11月17日(水)午後1時30分

26

市政だより 2010.11

27 市政だより 2010.11

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

今から始める

## お手軽けんこう教室⑧

### 時には気楽にじゃ・ま・いっか!?

あなたは、日々の仕事や社会生活において、常に全力投球し、自分を駆り立て過ぎてはいませんか。そんな人にはこの言葉を送ります。「じゃ、ま、いっか」。心の元気を継続する特效薬です。

### まじめで頑張り屋は、要注意

まじめ、きちょうめん、完ぺき主義、仕事熱心の人、そうでない人に比べて、ストレスから心の病になりやすい傾向にあります。

いつも、「〇〇しなければ」「〇〇するべき」と過度に完ぺきを求めると、次第に心が元気を失っていきます。

ストレスとうまく付き合うには、さっさと「割り切る」「切り替える」ことが効果的です。

### 「ま、いっか」と、心の中でつぶやく

そのために自分でできる対処法が「じゃ、ま、いっか」と心の中で言うこと。「急がなくてもいいか」、「完全じゃなくてもいいか。なんとかなるさ」と思うことで、自分の中で踏ん切りを付けられます。

自分にOKを出すことは、心の健康の維持にとっても大事なことです。

「こんなこと絶対言えない」と思う人ほど、時には言ってみましょう。気持ちがラクになりますよ。

ただし、普段から“じゃ、ま、いっか”な人には不要の言葉!?!使う際には注意してくださいね。



## 阿弥陀瀬の大杉(和島地域)



# ながおか探訪

ぼたんうん 55

■悠久の時を経て人々の暮らしに寄り添ってきた大杉  
阿弥陀瀬地区の中ほど、恵心庵の境内にそびえ立つ阿弥陀瀬の大杉。一説によると、貞応2(1223)年、恵心庵の建立に合わせて植えられ、樹齢は約780年以上と言われています。  
大きさは、幹周約7m、樹高約30m、枝振りは東西約25m・南北約20mにも及びます。高さ約5mのところまで大きく2本に分かれ、最高部までしっかりと葉を繁らせているさまは、周りの木とは違う圧倒的な存在感を放っています。昭



和55年には、和島村の天然記念物に指定されました。  
1792年に恵心庵が火災で焼失するものの、大杉は難を逃れます。木に宿る強い生命力とすべてを包み込むような安らぎを感じさせる大杉は、今もなお山里で暮らす人々を静かに見守っています。

## 長岡市の人口

10月1日現在。( )は前月比



283,289人  
(-183)



138,388人  
(-95)



144,901人  
(-88)



100,340世帯  
(-7)

前より前へ!長岡



## ●今月の表紙●

米百俵まつりの「越後長岡時代行列」に、昨年大河ドラマ「天地人」で徳川家康役を演じた松方弘樹さんが登場。「直江状」を受け取り激怒する名場面を熱演すると、集まった沿道の観衆から、ひときわ大きな拍手が沸き起こりました。(10月2日)

