

暮らしのそばに、新しい発見。

市政だより

ながおか

1

No.688

2011.12.25



笑顔でいこう♪

まちキャンで胸キュン、サークルまつり

(詳しくは12ページ)

新春対談

茂木健一郎さんと教育論 P 2

主演の役所さんも起立して見守った長岡花火 P 8

ホノルルで学生が平和交流。感じたこととは P 9

市民組織がアオーレ長岡を運営 P10

どうする？平日昼間の災害 P11

脳科学者 茂木健一郎 × 森民夫
長岡市長

プライドが

脳を成長させる！

——茂木健一郎さん

子どもたちのやる気や学ぶ意欲を引き出す。長岡市が進める「熱中！感動！夢づくり教育」の理念です。これを脳科学者の立場から、自らの経験から解き明かします。
茂木健一郎さんと森市長が語った長岡の子どもたちへの熱いメッセージ——

市長 あけましておめでとうございます。

昨年、エンジン01でお願いいただき、また、そのご縁で「越後長岡応援団」に就任いただきありがとうございます。長岡の印象はいかがですか。

茂木 花火は全国的に知名度が高くて、ぜひ来たいと思っていました。昨年、実際に見て、そして、長岡の花火には平和への願いが込められているという話を伺い大変感動しました。3月にホノルルでも打ち上げるんですよ。

市長 はい。4月にはワシントンの全米桜祭り100周年のメインイベントでの打ち上げの話もあります。
茂木 それは素晴らしいことですね。長岡に来るたびに、そういう想いや志を大事にする土地柄だと感じています。

市長 自分で言うのもなんですが、長岡生まれの人は、基本的に生真面目。ゆとりとか遊びとかがもっと欲しいなど感じることはありますが、手段にこだわらないで目的意識や理念をしっかり持っているまちなだと思っています。

茂木 教育でも、手段より生真面目な志を子どもたちに伝えることができれば、一番長持ちするし一生続く学びになると思います。

国語とか算数とか基本的な科目も大事ですが、子どもたちの心に火を付け、学びへの意欲をかきたてるのができれば、後は自分たちで勉強してくれるはずなんです。

市長 そうなんです。長岡の「熱中！感動！夢づくり教育」の理念はまさにそれなんです。茂木さんが言われたことと同じです。

じで非常にうれしいですね。

茂木 私自身、小学校時代に熱中していたものはチョウの研究でした。5歳のときから、日本鱗翅学会で研究している大学生に弟子入りして、専門的な用具もそろえて、小学校低学年からは大人たちの学会に参加しました。図鑑や専門書を読んで熱中することを覚えたら、どういっわけか学校の勉強も自然に出来るようになって……

学力テストで何点取るのが目標などと教育の論議で言われがちですが、一番大切なことはそこではない。子どもたちの心の中に、学ぶことや好奇心を持つことがいかに大切かを伝えていけるかです。目的がしっかりしていれば後はついてきます。



脳科学者
茂木 健一郎さん

1962年10月20日東京生まれ。「クオリア（感覚の持つ質感）」をキーワードとして脳と心の関係を研究するとともに、文芸評論、美術評論などにも取り組んでいる。テレビ、ラジオでは、脳科学の視点から生活や暮らしなどについてのコメントが人気。昨年「越後長岡応援団」に就任。

長岡市長
森 民夫

市長 「熱中！感動！夢づくり教育」の検討を始める上で、一番大事なことは教育の目的や理念ですから、それをどこに置こうかということから議論を始めました。それは意欲なんですね。「子どもがいろんなことに取り組もうとする意欲を引き出すにはどうすればいいか」「熱中・感動体験で生きる喜びや目的を感じ取ってもらうにはどうすればいいか」ということを考えました。議論を進めると「本物の体験がいい」という意見が出てきました。

例えば、東京フィルハーモニー交響楽団や劇団四季など普段は観ることができない非日常的な「本物」です。そして、「バラエティーに富んでいなければいけない」という意見も。自然体験に適した子どもいれば、科学に適した子どもいる。いろんな子がいるから一つに強制してはいけません。これらを理念に置きました。教育委員会や先生、親御さん、みんなで議論したんですね。

こうして手探りで「熱中！感動！夢づくり教育」の方針を立てたのですが、後で茂木さんの「感動する脳」という本を読んだら、胸にストンと入ってくる感じが書いてありました。感動すると意欲が育つ、本物でバラエティーに富んでいる、楽しいことだけでなく基礎学力も必要など、全部入っていて、私は感動しました。

教員サポート 錬成塾



教員の指導力と人間性の向上のために、教員OBがマンツーマンでサポート。指導技術だけでなく、教員経験や人生経験を伝えます

ワンランク上の教育を目指す教員を指導

100億の熱長岡
熱中！感動！高い教育

平成17年から進める長岡オリジナルの教育事業。感動を大切にしながら豊かな体験と確かな学び、夢を描く力と生き抜く自信を育むことに重点が置かれている。「どの子にもわかる授業の実現」「地域の力・市民の力を生かした教育の推進」「熱中・感動体験の充実」を3本柱に、全64事業を実施している。
※3～6ページ下に代表的な事業を紹介



対談は、9月にオープンしたまちなかキャンパス長岡で、教育委員・青柳由美子さんの進行で行われました。「熱中！感動！夢づくり教育」を紹介する写真を見ながら対談する茂木さんと森市長。生き生きとした子どもたちの表情に2人の話も弾みました。

茂木 今のお話には、多様性が大事だという感動ポイントがあります。私は小学生のときアイシシユタインの伝記を読んで感動し、科学者になると決めました。大リーグのイチロー選手は、子どものとき中日ドラゴンズの選手を見て野球選手になることを決めたそうです。自分の道を決めるとき、ポイントとなる体験がある。例えば、「熱中!感動!夢づくり教育」の「学校・子どもかがやき塾」などで、演劇を体験して役者になろうと思う子どももいるかもしれないですね。

人間の脳は個性がたくさんあって、みんな違ってみんな良く、子育ては宝探しだと言えます。親も、子どもも、先生も、子どもの能力が伸びる方向はどこにあるのかわからない。全部が得意な優等生である必要はなく、その子が一番興味を持っているものを伸ばすきっかけを与えられることが一番大事なことだと思います。だから、いろんなものを用意している「熱中!感動!夢づくり教育」は素晴らしい。▼

茂木 今のコミュニケーションは得意だとか、これからの日本の社会はさまざまな分野において能力が突出した子どもがそろってよく良くなっていくと思う。標準化はある程度は大事だけれども、それだけでは駄目だという大事なことを森市長はおっしゃっているように思います。

市長 天才と言われるアイシシユタインは、才能が偏っているというのは事実ですか。

茂木 脳の回路は有限で領地の取り合いのようなもの。オールラウンド型の天才は、持っている能力を突出させることができないから、案外、駄目になりやすい。だから、一つのこと熱中してのめり込むような子どもがある程度いた方が社会全体としてはいいんですよ。

私は、長岡の子どもたちが自分のまわりのことをどう考えているか聞いてみたい。今はインターネットとか情報を調べる方法がたくさんあるので、いわゆる都会と田舎の差というのは無くなっていると考えていいと思う。今までのイメージで、田舎に住んでいると情報から遅れると思いがちだが、そういうことは全く無い。インターネットをうまく使えば世界中とやりとりできますから。これに加えて長岡の場合は、豊かな自然や文化的な伝統もあるので、とても素晴らしい場所に住んでいるんだとプライドを持ってほしい。人間の脳の成長に欠かせない要素は

とき中日ドラゴンズの選手を見て野球選手になることを決めたそうです。自分の道を決めるとき、ポイントとなる体験がある。例えば、「熱中!感動!夢づくり教育」の「学校・子どもかがやき塾」などで、演劇を体験して役者になろうと思う子どももいるかもしれないですね。



子どもたちがいろんなことに取り組もうとする意欲を引き出したい。生きる喜びや目的を感じてほしい。そのために、みんなで議論しました。

——森 民夫

子育ては宝探し。全部が得意である必要はない。一番興味を持っているものを、伸ばすきっかけを与えることが一番大事。

——茂木 健一郎さん



市長 今日、赤城コマランド(写真下)をご覧いただきました。自然体験は、感動がいっぱいあるから、子どもが育つ。するとすぐに、自然体験を教科に入れるという手段の話になるが、私は違うと言っているんです。自然体験で感動を受ける子はいっぱいいるが、嫌いな子もいる。ロボット作りに熱中する子もいれば、音楽に熱中する子もいる。赤城コマランドは、私も楽しかったし、茂木さんも楽しかったと思います。だからといって、それで全ての子どもに当てはめて、自然体験に取り組むということとは違うと思います。

茂木 教育における標準化をどう考えるかということですね。今まではある程度学力のそろった子を育てることが求められていましたが、これからのグローバル化とか世の中の動きを考えると、社会全体をチームと捉え、それぞれ違う能力を持つ子どもたちを組み合わせるによって、チームとして力を出していくことが求められていくと思います。

アメリカのマイクロソフト社のビル・ゲイツさんは社会的なコミュニケーションは苦手と言われるけれど、高校生のときからコンピューターのプログラムをしていて、自分の高校のためにプログラムを作って自分の会社で売っていた。逆に、コンピューターは苦手だけど社会的

いくつもありますが、一番大事な要素の一つがプライドを持つことなんです。自分のいいところばかりを言うとかそういうことではなく、自分の持つて生まれた環境、ふるさと、お父さんお母さん先生などを大事にするってこと。隣の芝生が青いからあっちに行きたいと思うのではなく、私はここで育っているんだということ。それをうまく活かして私は成長していこうと自分の足元を見つめることがプライド。ぜひ長岡の子どもたちにはプライドを持ってほしいと思う。

市長 私も同感です。長岡の高校を卒業して、東京の大学に入ったときに、長岡はマイナーだったんですよ。数人しか行かないから、みんな知らないわけですよ。すごくコンプレックスでした。でも、何人かが長岡を知っていて「花火がすごいんだってね」と褒められたときに急に自信が湧いてきてうれしくなりました。救われたというか、意欲が湧きました。

茂木 外に出て初めて自分のことが分かることがありますよね。自分の良さ、自

未来の防災リーダー



中学生が1泊2日の消防活動を体験

ジョイフル里山木工塾



モノ作り意欲を高める。指導者との触れ合いも

夢づくりコンサート・ミュージカル



東京フィルハーモニー交響楽団。船橋洋介さんの指揮で全員が「ビリーブ」を合唱

地域・子ども元気塾



ワクワク・ドキドキの冒険体験

災害時に自分たちでできる活動を見つけ、実行するために、消防活動体験。消防庁舎に泊まり込み、救命講習やロープでの綱渡り訓練も挑戦します

雪国植物園に隣接する木工体験施設で小学生が木工作品づくり。子ども5・6人に1人のボランティアが指導に当たります

市内の全小学5・6年生が本物の音楽・舞台芸術を鑑賞。東京フィルハーモニー交響楽団、劇団四季の公演で本物に触れることで子どもたちは目を輝かせます

地域力・市民力も子どもの教育の大きな担い手という考え方から、地域の団体やNPOなどが子どもを対象に行う活動を支援(写真は「冒険遊び場」赤城コマランド)

市長 本当に偶然ですが、私も子どもの頃からチョウに凝っていました。長岡の山を駆け回り網を振り回していました。昆虫採集も高校までやっていましたよ。珍しいチョウを捕ったときの感動は忘れられません。感動は脳を活性化させますよね。そのときに脳が発達していたかもしれないなあ。

茂木 そう思います。昆虫採集は子どもの脳を発達させると思いますよ。

最後に、森市長にぜひお願いしたい。幼児教育だとイタリアのレッジョエミリア市が世界的にとっても有名です。小・中学校教育の長岡モデルを、日本中へ、世界へ発信してほしいと思います。

市長 少しずつ始めたところですよ。「熱中!感動!夢づくり教育」をもっと発展させて多様な体験を提供する中で、子どもたちが意欲を持って才能を伸ばし世界で活躍することを夢見しています。

茂木 新春にふさわしい夢ですね。



長岡には、豊かな自然や文化的な伝統がある。教育の長岡モデルを、日本中へ、世界へ発信してほしい。

—茂木 健一郎さん

分たちの良さが。長岡は本当に素晴らしいと思います。

市長 この体験で「ふるさと長岡はいいところがいっぱいあるんだ」と愛着が持てたことが市長になろうという気持ちにつながっています。私は子どもたちが世界のどこに行ってもふるさと長岡を自慢できるまちにしようと言っています。

プライドというのは、自分や自分が属している地域をありのままに見るという解釈でよろしいですか。ありのままに見れば自然にプライドが持てるよ…。

茂木 そのとおりですね。

市長 私の一番の想いは、例えば、長岡の花火がホノルルで平和を願って打ち上げられることによって、特に子どもたちが「自分のまち長岡は日本とアメリカの平和に貢献したんだ。すごい花火なんだよ」と言えるようにしたい。そのとき人間は大きく伸びるんじゃないかと自分の体験から思います。

茂木 日本の中で、そして世界の中で長岡がどうかって考えることだと思います。今までは、進学で都会に出て、そのまま就職する子どもが多かったと思いますが、これからの21世紀は、地元で一生涯を暮らしても、都会と同じくらい楽しいし、やりがいがあるし、世界につながっているという時代に必ずなると思います。山古志の錦鯉なんてまさに世界中につながっていますよね。〜

子どもたちが世界のどこに行っても、ふるさと長岡を自慢できるまちにしたい。誇りを持ったとき、人は大きく伸びる。

—森 民夫



聞いて茂木さん! 私たちの「熱中・感動体験」



夢ディスカッション 「茂木健一郎さんとしゃべらん場」

市内の中学生が茂木さんと「熱中・感動体験」について語り合いました。

代表の17人は、囲碁や数学、部活動、生徒会活動、地域づくりなどさまざまな熱中・感動経験を発表。茂木さんも中学生の真剣な表情に「とことん熱中しろ」「変わり者とやわらでも気にするな。負けずに続けて」など一人ひとりにエールを送りました。

最後は会場の中学生たちに「何が自分に向いているかは熱中してみないとわからない。熱中することを見つけてほしい」と熱いメッセージで締めくくりました(11月19日、市立劇場)。



茂木 自己肯定感というのはとても大事。自分に価値がないと思っている人があえてそれを隠すために一種の防御反応として起こす場合は別ですが、ごく自然な自己肯定感というのはとても大事なものです。

市長 それが創造とかアイデアが出てくることにつながると思います。

茂木 今の学力のはかり方だと中学校の成績だけで進学する高校が決まってきたまです。私は、そこで自分は学力がないと思っている子どもたちに自己肯定感を、自分たち大人がいかんが育ててあげられるかがとても大事だと思います。

市長 だから、いろんな体験をさせたほうがいい。

茂木 そうですね。人によって得意分野が違うから。何か打ち込めるものがあるといいですね。部活動も大事ですよ。

市長 肯定感が大事だというのは、それはやっぱり脳に関係するんですか。

茂木 もちろんそうです。

市長 自分に誇りとか自信がなければ、気持ちが前向きにならないですよ。

学校・子どもかがやき塾



“河井・小林・三島”の三傑を生徒が演劇に



栃尾地域・西谷小学校と寺泊小学校の交流

学校の特色ある教育活動を支援。地域や社会と関わる活動へと広がり、子どもたちの学び意欲や郷土に対する誇り、地域の人への感謝の気持ちが培われています。

五十六映画
全国公開

平和への願い、長岡花火に込めて

五十六の母校・長岡高校の生徒が、全国で紹介。主演の役所さんや観客が、起立して見守る



全国の試写会会場に向けて、五十六の母校である長岡高校の生徒代表が「長岡花火は長岡市民の平和への想いの証しです」と伝えました



キャスト18人、監督、脚本家の総勢20人が集まった東京の試写会会場にも長岡花火の打ち上げが生中継されました



抽選で選ばれた人で満員となった試写会の長岡会場

リーダーとして素晴らしい人だったと感じた。映画を通して、当時、戦争に反対していた人がいたことを多くの人に知ってほしい。
—野崎沙莉さん(長岡高校2年)



12月8日午後7時すぎ、信濃川の河川敷で打ち上げられた、長岡空襲と真珠湾攻撃の犠牲者への慰霊の花火「白菊」。全世界の平和を祈願する超大型スターマインも

日米開戦に反対した長岡出身・山本五十六を描いた映画「聯合艦隊司令長官 山本五十六―太平洋戦争70年目の真実―」が12月23日、全国公開されました。
これに先立ち、五十六が指揮した真珠湾攻撃のあった12月8日、長岡空襲と真珠湾攻撃で亡くなられた方の慰霊と世界平和を願う長岡花火が打ち上げられました。この模様は、長岡をはじめ、東京や広島など全国6カ所の試写会会場に生中継。東京会場では、主演の役所広司さんたち映画出演者や観客が起立。厳粛な雰囲気の中、長岡高校の生徒たちの平和のメッセージ、花火打ち上げを見守りました。長岡花火を通して市民の平和への想いを全国に届けました。
庶務課 ☎39・2203

特別試写会(12月8日) 鑑賞者の声!

長岡弁や長岡甚句など長岡のことがたくさん出ていて誇らしかった。思っていた以上に偉大な人だと感じた。
—吉田正雄さん(76歳、才津南町)
戦争をしたくないという思いが強いながらも、そこに進まなければならなかったのはとてもつらかったと思う。
—小池和也さん(26歳、三ツ郷屋)
感動しました。部下に信頼されていたからこそ、戦争に反対するという自分の信念を貫けたと思う。
—安藤みすずさん(長岡高校2年)

★無料鑑賞券を抽選で50組100人にプレゼント!

1月6日(金)(必着)までに、はがきに「五十六映画鑑賞券」、住所、氏名、電話番号を記入して、〒940-8501(住所記入不要)庶務課へ(当選者には1月13日(金)までに発送します)

ホノルルで学生が平和交流 肌で感じた戦争、平和、歴史

- ①ハワイの大学生19人と交流。平和について討論
- ②ホノルル市長を表敬訪問。「両市が姉妹都市となり、かけがえない絆が結ばれますよう期待します」と記された森市長への親書を受け取りました
- ③真珠湾追悼式典に参加。日本の若者ということで現地の人やメディアから注目を受けました
- ④太平洋戦争の降伏文書調印の舞台となった戦艦ミズーリ上で、現地ガイドの戦争当時の話に耳を傾けました

戦争という同じ痛みを知る、長岡市とハワイ州・ホノルル市。平成19年から平和交流を続けてきました。
12月5日〜10日、日米友好の架け橋実行委員会とハワイ日米協会が進める青少年交流の一環として、長岡市の学生8人がホノルル市を訪問。現地学生とのワークショップ、真珠湾攻撃から70年の節目となる真珠湾追悼式典への出席などを通じて、平和について深く考えました。

※3月4日にホノルルフェスティバルで打ち上げられる長岡花火を見に行きませんか。詳しくは14ページをご覧ください。
国際交流課 ☎39・2207



身近な人に伝えることから始めたい

長岡工業高等専門学校 飯濱浩平さん(21)

海外に興味があったことと、学校の先生の勧めもあり参加しました。塾講師のアルバイトをしているので、歴史をきちんと知っておきたいという思いもあって。

真珠湾追悼式典に参加したとき、ちょうど攻撃があった時間に3機の戦闘機が飛んできたんです。「もし、爆弾が落ちてきたら」と考えるとぞっとしました。爆撃のあった場所や武器を実際に見たり、当時の話を聞いたりしたことで、平穏な日常が突然壊される恐怖を肌で感じましたね。



自分にできることは、この交流での経験を周りの人たちに伝えていくこと。小さいことかもしれないけど、そこから少しずつ広がっていけばと思います。



▶パンチボウル(国立太平洋記念墓地)で慰霊の献花(12月5日)

安全対策の研究 会が原子力発電 所を視察

「市町村による原子力安全対策に関する研究会」のメンバーが、柏崎刈羽原子力発電所を視察しました。視察には、森市長をはじめ県内23市町村の市長や副市長など約50人が参加。運転中の6号機や防潮堤の工事現場、電源車の配備状況などを見て回り、東京電力に、安全対策のより一層の実現を求めました。視察後に同所で第4回の研究会を開催。東京電力との通報連絡協定を目指す方針や、国や県に実効性のある防災対策の確立を要望することなどを議論しました。
原子力安全対策室 ☎39・2305



▶6号機の説明を受ける研究会のメンバー(11月30日)



より自由に、より自由に、より自由に、

市民組織がアオーレ長岡を運営

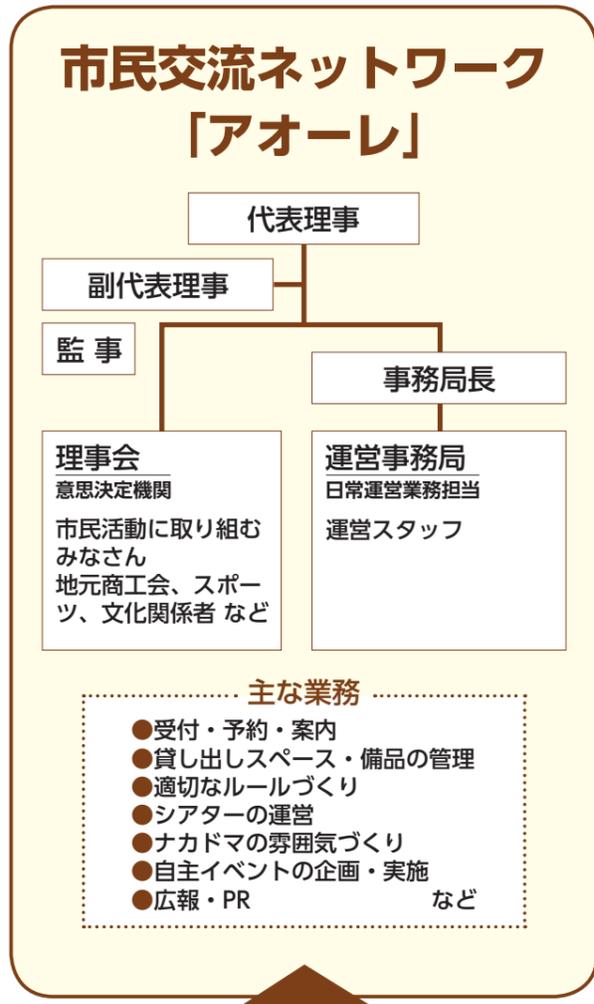
4月オープンシティホールプラザアオーレ長岡。市民の活動したいという思いを実現する、市民交流の拠点です。

このたび、行政と協働でナカドマ(屋根付き広場)やアリーナ、市民交流ホールなどの運営を担う市民組織「アオーレ」が発足しました。

この団体は、アオーレ長岡を利用する市民の視点に立ち、より自由度の高い運営を実現しようと組織されたもの。役

員の市民活動などに精力的に取り組むみなさんです(理事・監事、左図参照)。

自主イベントの企画・実施、アオーレ長岡の情報発信など幅広い役割を担います。



長岡市
安定した運営基盤を整備
安全対策・トラブル対応・使用許可・ハード管理など



▲12月6日、設立総会を開催。神林茂代表理事が「このような市民が主役の運営形態は全国初。「アオーレに行こうよ」という合言葉が出るように頑張りたい」と意気込みを語りました

市民力で日本一、災害に強いまちへ

「女性と高齢者しかいない!」どこもある? 平日昼間の災害



山通地区のワークショップ(11月10日、高町公民館)。防災訓練の内容を話し合いました

中越震災も中越沖地震も偶然、家族がそろって休日に発生しました。しかし、東日本大震災のように平日の昼間、乳幼児を抱えた母親や高齢者だけの時間に災害が起こったら…。そんな想定の下、市内2カ所で防災を考えるワークショップと防災訓練を実施しました。

市は平成23年4月に施行した男女共同参画社会基本条例で、全国で初めて「防災分野における男女共同参画の推進」を盛り込みました。ワークショップと防災訓練はこの男女共同参画の視点で、災害が発生した場合の不安や対応を地域で話し合い、防災力に変えるというもので、全国的にも珍しい取り組みです。



弱者から支援者へ! 班で安否確認(山通)、遊び場の確保(日越)

50人を超える住民が訓練に参加した山通地区。昼間は高齢者が多く「隣近所で声を掛け合うことが大切」と、町内の班ごとに安否確認をすることから始め、消火栓や発電機の使い方を学びました。

平日昼間は特に、自分が率先して設置するという意識に変わりました。

それぞれの意見を出し合い、日ごろの近所の付き合いを大切にして地域力と防災力を高める今回の防災訓練。今後も、高齢者や子育て世代を中心に、



日越地区の防災訓練(11月29日、南七日町公民館)。親子9組を含む住民約30人が参加しました

- ①避難所の設営
- ②発電機の講習
- ③机に紙を貼り付けて子どものお絵かきコーナーに



日越地区の訓練に参加した地元の防災安全士・丸山隆さん(左)と子育てサークル・プチビスケットのみなさん。「子どもを連れての避難は何かと不安が多い。訓練で町内の人たちに親子の顔を知ってもらえたことが一番の安心材料です」と本多志津子さん(左から2番目)

ここがポイント!

訓練に参加したアドバイザー

- 多世代交流館になこ代表理事・佐竹直子さん
「山通地区ではみなさん声を掛け合っていた。普段の活動がいざというときに生きてくる」
- F & Mながおか市民会議代表・榎熊憲子さん
「日越地区では子どもの遊び場を確保していた。そこで誰かがまとめて見ていればお母さんたちも避難所の活動ができる。良い避難所は、子どもが安心できること」

※アドバイザーの2人はウィルながおか登録団体の代表



地域のマキコ

まちのほつとフォト

☑は市民リポーターが取材・撮影しました

ほら、こんなに伸びるよ！

信条保育園（中之島地域）の餅つき会。みんなで頑張ったお餅は、ツヤよし！コシよし！うまよし！の星三つです。（12月13日）



美しい音色にうっとり♪

川口地域交流体験館「杜のかたらい」でのクリスマス音楽発表会。小・中学生や地元グループの演奏や歌声が、来場者の心に響きました。（12月4日）



勝者はオレだ！

与板地域で毎週日曜日に開催している「かるたやる会」では、百人一首かるたの一札をめぐる熱い戦いが…。さあ、早かったのはどっち？（12月4日）

うさぎさん、こんにちは。

寺泊センターおおこうづで行われた親子スキップあそび。うさぎさんの登場に赤ちゃんも思わずにっこり。（12月6日）



ほんとにサンタさん!?

越路地域で行われた「るんるん親子教室」でのクリスマス会。サンタクロースからプレゼントが手渡されました。（12月14日）



まちなかを彩るイルミネーション

約7万球のLEDライトが大手通りを幻想的に彩っています。まちかどのブロンズ像の子どもたちが、美しい景色にはしゃいでいるかのように点灯は1月10日(火)までです。（12月10日）☑柴木樹さん

パワー全開！ぼくたちの放課後

山古志小学校の幼年体育教室。帰りのバスの待ち時間に、遊びを取り入れた運動で楽しく体を鍛えています。（12月9日）☑古市孝司さん



深まる、まちづくりの輪

栃尾地域のまちづくり団体の情報交換会「かりやだ交流会」に30団体約100人が参加。各団体の活動発表や、持ち寄った料理の試食で交流を深めました。（12月13日）



いっぱい釣れたよ

脇野町小学校（三島地域）の児童会行事「みつばまつり」は、子どもたちが企画した楽しい遊びが盛りだくさん。魚釣りコーナーでは、空き缶のプルタブで作った魚を釣り上げるたびに歓声が。（12月2日）

うまあげな“ごっつお”

小国会館で行われた「ながおか 食育・交流フェスinおぐに」。郷土食のバイキングでは煮菜やきんぴらなど、市内各地からの手料理がズラリ。おいしくいただきました。（12月11日）☑小林茂勝さん



墨と筆で心を表現

和島小学校の「良寛の里」書き初め教室。子どもたちが書家の白倉南雀先生から、文字のバランスなどを丁寧に教わりました。（12月9日）

今月の表紙

まちなかキャンパス長岡で行われた介護予防サークルまつり。上半身を使ったじゃんけん体操では、指導員に負けるようにゲー・チョキ・パーのポーズ。楽しく介護予防を学びました。（12月7日）



疲れた体が
思わず喜ぶ。

源泉浴のえちご川口温泉、 雪降る今が、おすすめです！

源泉風呂から眺める雪景色は格別。

泉質は、疲労回復や冷え性などに効果があるとされる「ナトリウム・塩化物強塩温泉」。ゆったり、のんびりなお得なプランをご堪能ください。



1 雪見プラン 「ゆったりと温泉でリフレッシュ」

／1日10組限定
期日＝1月5日(木)～3月31日(土) 料金＝1泊1人8,800円
(夕食・朝食付き。入湯税150円別。休前日は1,000円増)
※1部屋2人以上での利用

2 2泊以上がお得！湯治プラン 「長期滞在で心も体ものんびりリセット」

／1日3組限定
期日＝3月31日(土)まで(12月30日(金)～1月3日(火)を除く)
料金＝1泊目…1人7,800円、2泊目以降…6,800円(夕食・朝食付き。入湯税150円別。休前日は1,000円増)
※1部屋2人以上での利用

3 入浴料込みでお得！新年会プラン

えちご川口温泉の入浴料込みのお得なプランです。
期日＝2月29日(水)まで(12月30日(金)～1月3日(火)を除く)
プラン＝▷ホテル宴会…1人5,000円から▷温泉宴会(鍋料理付き)…1人3,100円から
※4人以上での利用。土・日・祝日は500円増
★1人1,800円追加で飲み放題(120分)もできます
◇ ◇
囲えちご川口ホテルサンローラ ☎89・3000、FAX89・3465、
ホームページhttp://www.hotel-sunrolla.jp/



▲昨年の長岡地域の成人式

希望する場合は、子ども家庭課、各支所地域振興課にご連絡ください

●越後長岡・ふる里物語「越後の遠野・とちお冬物語」
道祖神・さいの神・昔語り
道祖神や石川雲蝶の彫刻で知られる貴渡神社を見学。冬の民俗行事、さいの神の体験もあります。
日時＝2月5日(日)午前9時～午後4時30分 集合＝市立劇場前または長岡駅東口 コーナー瑞麟寺跡・貴渡神社・道祖神・農村レストラン「すがばたけ」で昼食↓昔話の語り



▲さいの神(東が丘地区)

↓さいの神↓道の駅R290とちお 定員＝20人(先着) 料金＝3,000円 囲1月27日(金)までに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望集合場所を、はがき〒940-0102 98(住所記入不要) 栃尾支所地域振興課、電話、ファクスで

●まちなかカフェ
①ふしぎ発見！科学SHOW
「偏光膜を使った光の世界」
無色のセロハンが色とりどりに見える、不思議な万華鏡を作ります。
日時＝2月11日(祝)午前10時～11時 講師＝長岡工業高等専門学校教授・丸山一典さん
対象＝小学4～6年生
②力持ち・コンクリートを知る
コンクリートの強さの秘密に迫ります。

③わが家を守ろう！木造住宅の耐震改修の知識を高めよう
あなたの家が地震に耐えられるのか、簡単に確認する方法をお話します。
日時＝2月11日(祝)午前10時～11時 講師＝市都市開発課職員
④美はおもしろい金属の話
さまざまな金属の特性の基本を学びます。
日時＝2月14日(火)午後7時～8時 講師＝長岡工業高等専門学校教授・青柳成俊さん
⑤～④いづれも 定員＝各20人(先着) 料金＝各500円(1ドリンク付き) 保育＝各開催日の10日前まで 囲1月10日(火)から(囲からも可) ★自由に見学もできます。



◀ナツちゃん

今月の
おしらせ隊
隊員

ナツちゃん

「新年がみんなにとって良い年になりますように」。ナツちゃんもお願いするっピー♪



毎号、「そうなんだ!」「へえ～」という話を長岡ゆかりのキャラクターや動物たちがご紹介しします。今回は、越後長岡イメージキャラクターの「ナツちゃん」です。顔は長岡名物・三尺玉の花火で、体は長生橋。花火の妖精です。市政ニュースや各地域の魅力などを90秒程度の動画で紹介する市ホームページのコーナー「ながおか・なじですか?」には、長岡の何気ない日常を紹介する「ナツちゃんの部屋」があります。活躍する姿をぜひご覧ください。

ながおか・なじですか? 検索

お知らせ

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

■略字の見方
●囲の記載のないものは直接会場へどうぞ。
●囲＝申し込み ●囲＝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。
●●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

農の駅 あららって長岡
(ふるさと体験農業センター)
☎34・5360

1 みそづくり体験

県内産の大豆を使い、麴からみそを作ります。
コースと期日＝①1月31日(火)～2月2日(木) ②2月3日(金)～5日(日) ③2月7日(火)～9日(木)
時間＝いずれも1日目と3日目：午前9時～正午、2日目：午前または午後の30分程度
定員＝大豆使用量120kgまで
●抽選 料金＝大豆5kg3,500円、10kg7,000円

2 長岡の郷土料理の決定版！ 煮菜づくり講座

日時＝2月10日(金)午前9時～正午 定員＝24人(抽選) 料金＝3,000円



3 花・野菜づくり講座

種を持参して温室で苗づくりをしませんか。
期間＝2月26日(日)～5月下旬(種によって期間が変わります) 定員＝10人(抽選) 料金

●平成24年度成人式
これまでどおり、地域ごとに行います。対象者には、案内状を送ります。日時や会場などは今後、市政だよりでもお知らせします。
対象＝平成3年4月2日～平成4年4月1日に生まれた人
※市外に転出した人で参加を希望する場合は、下記のとおりお問い合わせください。

地域	期日	市政だより掲載月
長岡・越路・小国 栃尾・川口	5月3日(祝)	4月号
山古志	8月14日(火)	8月号
中之島・三島 和島・寺泊・与板	8月15日(水)	

◇ ◇
①～③いづれも 囲1月15日(日)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(①は希望コースと希望大豆量も)、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あららって長岡へ(1講座につき1枚)

3月4日 打ち上げ ホノルルに平和を願う長岡花火を 見に行きませんか

3月4日(現地時間)のハワイ・ホノルル市のホノルルフェスティバルで、長岡花火が打ち上げられます。両市の交流を深め、世界平和のメッセージを発信する花火を応援に行きませんか。ホノルル市長への表敬訪問なども盛り込まれる予定です。ツアーの詳細内容は下記旅行会社にお問い合わせください。

ツアー (いずれも4泊6日)	料金	問い合わせ
ホノルル直行チャーター便で行く「長岡花火inホノルル 市民訪問団」	183,000円～192,000円	JTB関東法人営業 長岡支店(東城之上町2) ☎35・3315
成田からビジネスクラス利用「長岡花火inホノルル」 ※長岡⇄成田空港は貸切バス	210,000円から	エスエス・ジェイ・ ツアーズ(喜多町) ☎22・5539
ビジネスクラスで行く お得なハワイ&ホノルル花火大会 ※長岡⇄成田空港は貸切バス	198,000円から	農協観光長岡支店 (台町1) ☎34・2111

担当＝国際交流課 ☎39・2207

★12月に長岡の学生がホノルルで平和交流してきた様子は9ページに



イメージ



写真提供ハワイ州観光局

282,180人 (-22)	137,792人 (-14)	144,388人 (-8)	101,176世帯 (+62)
----------------	----------------	---------------	-----------------

■ 市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(市のホームページ「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。



長岡造形大学特別公開講座 阿木燿子さん講演会 「自分らしく生きるために」



平成21年に開校した和島小学校の校歌の作詞を手掛けるなど、長岡と縁の深い阿木さんが、豊かな人生観を語ります。
日時 = 2月12日(日)午後1時30分～3時 会場 = 長岡造形大学 定員 = 250人(抽選) 申 1月27日(金) (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、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-2088 千秋4-197 長岡造形大学特別公開講座係へ 同大学 ☎ 21・3408、政策企画課 ☎ 39・2204

青少年文化センター
☎ 34・13005

1 親子七宝焼きづくり
日時 11月22日(日)午前10時～11時30分 対象 小学生～高校生とその保護者 定員 10組(先着) 料金 1,000円(材料費500円程度別)

2 節分！オリジナルの鬼をつくろう
日時 11月28日(土)午後1時30分～3時 講師 長岡造形大学の学生 対象 小学生 定員 20人(抽選) 料金 500円

円 申 1月18日(水) (必着) までに、往復はがきの往信の裏に催し名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所、返信の表に自分の宛先を記入して、〒940-0033 今朝白1の1の1 青少年文化センターへ



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ない場合があります。詳しくはお問い合わせください。
年末年始休館日 12月31日(土)～1月2日(休)

市民ギャラリー (1階)
● 10年先の未来を描こう
ぼくのわたしの未来予想
図作品展
期日 11月10日(火)～23日(月)
ロビー (2階) ほか

1 上野雲遊「中国剪紙の模刻(龍)」
期日 11月5日(木)～16日(月)

**2 馬場郁夫「J R 真幸駅」
木造駅舎模型の展示**
期日 11月12日(木)～26日(木)

**3 北方領土返還要求運動新
潟県民会議「北方領土パ
ネル展」**
期日 11月24日(土)～10日(金)

**国際交流センター
「地球広場」(1階)**
☎ 39・2714

**未来市民国際フォーラム
「世界を救う日本人」**
普段知ることのできない

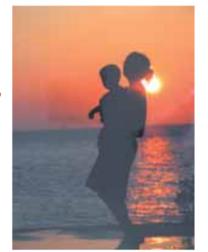
講師の穴戸さんは、長い内戦が終わったスーダンで、病院建設や教育支援など復興の前線で活躍した人だ。
▲ケニアのスラム街にある学校に通う子どもたち



アフリカについて考えます。
期日 11月28日(土) 時間と内容 第一部 午後2時～4時：講演「世界一新しい国・南スーダン」 アフリカの現状 第二部 午後4時～5時30分：授業体験「学校での国際理解教育は？」 会場 定員 150人(先着) 講師 JICA 前スーダン駐在員事務所長・穴戸健一さんほか 申 事前に

男女平等推進センター
ウィルながおか(2階)
☎ 39・2746

**1 県高校文化連盟巡回展
「高校生の目・愛・私」**
若者の視点で捉えた、地域仲間、家族、自分自身をご覧ください。
期間 11月11日(水)～2月3日(金)



▲中越高校1年・渡辺郁弥さんの作品「母と子」

夕陽でオレンジ色に輝く空を背景にして人物を撮影しました。きれいな写真になりましたが、逆光の撮影は想像以上に大変でした。

**2 出前ウィルながおか相談室
をご利用ください**
夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。まずは専用の携帯電話 ☎ 090・4064・6017 へ。
期日と会場 ① 11月17日(火)：与板保健センター ② 19日(木)：小国診療所 ③ 20日(金)：寺泊センター おおこうづ ④ 24日(火)：...

**3 おもしろキッズサイエンス
ショー**
日時 2月5日(日)午後1時30分～2時20分 内容 液体窒素の科学実験 講師 長岡技術科学大学 Technical Education Circle 対象 小学生 定員 80人(先着)

4 親子おかしで工作
誰でも一度は夢見たお菓子の家を作りましょう。
日時 2月19日(日)午後2時～4時 講師 造形アトリエ エプス 対象 小学生と中学生とその保護者 定員 10組(抽選) 料金 1,500円 持ち物 ① エプロン、手拭き ② 2月8日(水) (必着) までに、往復はがきの往信の裏に催し名、氏名(ふりがな)、保護者も、学校名、学年、郵便番号、住所、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して、〒940-0033 今朝白1の1の1 青少年文化センターへ

勤労青少年ホーム
☎ 32・4429

1 初心者コーチング教室
効果的なコミュニケーション法「コーチング」を学び、仕事などの人間関係で抱える問題を改善しませんか。
日時 11月20日～3月23日の毎週金曜日午後6時30分～8時(計10回) 講師 経営コ

**「まちの案内人」の
耳寄り情報! ④**

まちの駅「健康の駅 四郎丸交流空間わいが家」のテーマは、「地域まるごと健康づくり!」。健康運動教室だけでなく、喫茶やうたごえ広場などの楽しい企画を開催したり、町内会の集まりに利用してもらったりと、形にこだわらない「地域のお茶の間」です。
健康の駅 四郎丸交流空間わいが家 ☎ 30・1161

散歩の途中やお茶飲みがてらに気軽にお立ち寄りください。1人でも大歓迎です。
▲まちの案内人の大高さん

消費生活センター(3階)
☎ 32・0022

**1月の多重債務問題相談日
(秘密厳守・要予約)**
日時 11月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後1時30分～4時30分 申 事前に

**多重債務問題は
必ず解決できます!**

市が弁護士、司法書士、警察などの専門機関と立ち上げた「長岡市多重債務問題対策ネットワーク」がサポートします。まずは相談を。

2 旅行に役立つ英会話
日時 11月23日～2月20日の毎週月曜日午後6時30分～8時(計5回) 対象 市内に居住・勤務する40歳未満 定員 20人(先着) 料金 1,800円 申 1月5日(木)～16日(月)

3 初釜茶会
新しい年の事初め、おいしいお茶はいかがですか。
日時 11月29日(日)午前10時～11時 定員 10人(先着) 料金 二席(抹茶席、煎茶席)500円 申 1月5日(木)～16日(月)

栃尾公民館 ☎ 52・1117

市民かるた大会
百人一首の競技大会です。
日時 2月19日(日)正午～午後4時30分 会場 栃尾文化センター 部門 ① 小学1～3年生 ② 小学4～6年生 ③ 中学生 一般 対象 市内に在住・勤務する小学生以上 料金 300円 申 1月31日(火)まで



▲世界の文化に触れるチャンスです

財長岡市国際交流協会
☎ 39・2207

**今年にはノルマル市民訪問団
と共に「国際交流のついで」**
日時 2月18日(土)午後5時30分～8時30分 会場 長岡ベルナル(長岡駅からの送迎あり) 内容 姉妹都市の料理、留学生の文化紹介、景品が当たるくじ引きなど 料金 長岡市国際交流協会賛助会員 一般 3,000円、学生 1,000円、会員以外 一般 6,000円、学生 3,000円(新規賛助会費を含む)

体験教室「チョコレートマカロン作り」
日時 2月11日(祝)午前9時30分～正午 会場 みんなの体験館 定員 15人(先着) 料金 800円 申 電話で(水曜日休館)

**今年にはノルマル市民訪問団
と共に「国際交流のついで」**
日時 2月18日(土)午後5時30分～8時30分 会場 長岡ベルナル(長岡駅からの送迎あり) 内容 姉妹都市の料理、留学生の文化紹介、景品が当たるくじ引きなど 料金 長岡市国際交流協会賛助会員 一般 3,000円、学生 1,000円、会員以外 一般 6,000円、学生 3,000円(新規賛助会費を含む)

体験教室「チョコレートマカロン作り」
日時 2月11日(祝)午前9時30分～正午 会場 みんなの体験館 定員 15人(先着) 料金 800円 申 電話で(水曜日休館)

■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。

保育士が選ぶ「子育ての駅」 遊ばせたい場所

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。

子育ての駅は毎日楽しいコトがいっぱい！絵本の読み聞かせや紙芝居、リズム体操、手遊びなどをみんなで楽しむ時間があります。
市民センターなどにあるチラシをご覧ください。ホームページは「子育ての駅」で検索！



3カ所の子育ての駅は12月30日(金)～1月1日(祝)を休みます。

ちびっこ広場(ラニエクス全茅)
エントランス ☎39・2775

休館日：なし

1 ちびっこタイム&たんたんの誕生会

保育士とリズム体操や手遊びなどをします。25日(水)は1月生まれの誕生会です。
日時：1月11日(水)・18日(水)・25日(水)、2月8日(水)午前11時から30分程度

2 わくわく2歳児デー

親子で体を動かして遊びませんか。2歳児以外も楽しめます。



▲子どもたちに大人気の積み木

かわいい鬼が登場。元気に

童具・共有アドバイザーと一緒に遊びます。
日時：1月22日(日)午前10時30分～正午

3 ファミリー講座「パパも積木にチャレンジ！ダイナミックに遊ぼう」

日時：1月12日(木)、2月2日(木)午前10時～11時30分

豆まきをしましょう。

日時：2月1日(水)午前11時から40分程度

5 わいわいおしゃべり会

妊婦さんも出産や育児の話聞くチャンスです。
日時：1月24日(火)、2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

6 ママのほっとタイム(子育て相談)

期日と相談員：1月19日(木)：保育士、2月3日(金)：家庭児童相談員
時間：午前10時30分～11時30分

休館日：毎週水曜日
☎21・3860

1 絵本大好きお話し会

図書館の司書が、絵本の読み聞かせや子どもの大好きな絵本などの紹介をします。
日時：1月16日(月)午前10時30分から30分程度

2 1歳のみんな集まれ!

子どもを遊ばせながらおしゃべりを楽しみませんか。

7 ハッピー誕生会

誕生日以外の人もどうぞ。
日時：1月23日(月)午前10時45分から30分程度

8 子育て相談

期日と相談員：1月11日(水)、2月8日(水)：家庭児童相談員、1月18日(水)：保育士
時間：午前10時30分～11時30分

ファミリー・サポート・センター ☎39・2860

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ほしい人(依頼会員)と、子育て

「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。

日時：1月19日(木)午前10時～11時30分
対象：1歳児とその保護者

3 外でわいわい！雪遊び

公園に雪遊びができるコーナーを作ります。
日時：1月17日(火)・24日(火)午前10時30分～11時15分



▲雪上滑り台も登場します

4 異文化交流雪国つ子王国

スイスの人を中心に、大型ゲレンデやかまくらを作り楽しめます。
日時：1月29日(日)午前10時～午後4時

5 豆まきパラッ なかよしオニさんやつてきた。

日時：2月3日(金)午前10時30分から30分程度

6 昔遊びを楽しもう!

お孫さんがいないおじいちゃん

ちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎。

日時：2月6日(月)午前10時30分～11時30分

7 わいわいおしゃべり会

日時：1月12日(木)・26日(木)2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 誕生会

誕生日以外の人もどうぞ。
日時：2月9日(木)午前10時45分から30分程度

9 子育て相談

日時：1月17日(火)午前10時30分～11時30分
相談員：家庭児童相談員

ぐんぐん(1歳～)
☎30・1025

1 ミニ講座「卒乳の豆知識」

おっぱいのトラブルを助産師と一緒に考えます。
日時：1月27日(金)午前10時30分～11時30分
定員：40人(先着) (6カ月未満児は一緒に受講可)
保育：10人(先着) (生後6カ月以上。要予約)

日時：2月10日(金)午前10時～午後0時30分
会場：健康センター
定員：30人(先着) 保育：8人(先着) (生後6カ月以上、要予約)
料金：300円
申：1月10日(火)から



煮物だけじゃない！車誌レシピで料理の幅もグンと広がります。

者同伴) 持ち物：筆記用具、雨具、双眼鏡

栃尾美術館 ☎53・6300

ペーパークラフトのオーナメント作り

日時：1月14日(土)午前10時～正午、午後1時～3時30分
(都合の良い時間どうぞ)



▲紙で作るかわいい飾りです

予約) 申：1月19日(木)～23日(月)
2 鬼は外！福は内!
節分の行事を楽しみます。
日時：2月3日(金)午前10時45分から30分程度

3 手仕事カフェ

手芸を持ち寄って、おしゃべりしながら楽しみます。
日時：1月26日(木)、2月9日(木)午前10時～11時30分

4 子育てサロン「親子であらうわらべ唄教室」

わらべ唄で心と体をリフレッシュしませんか。
日時：1月19日(木)午前10時

与板地域勤労青少年ホーム ☎72・2015

1 絵手紙教室

日時：1月17日・31日、2月14日・28日、3月13日・27日の火曜日午前9時45分～11時45分(計6回)
定員：15人(先着) 料金：7,500円

2 パソコン教室

コースと期日：①エクセル：1月17日～3月27日の毎週火曜日(3月20日を除く) ②ワード：1月18日～3月21日の毎週水曜日 ③初心者：1月19日～3月22日の毎週木曜日 ④エクセル中級：1月20日～3月23日の毎週金曜日(いずれれ

30分～11時30分
対象：0～3歳児とその親
定員：15組(先着) 申：1月11日(水)～17日(火)にNPO法人多世代交流館「になニナ」 ☎28・8627へ

5 健康お茶会「女性ホルモンを整えよう」

日時：2月2日(木)午後1時30分～2時30分

6 新春もちつき大会

川口地域木沢集落の人たちによる、伝統の3人つきが登場。150食限定の振る舞いもちは絶品です。
日時：1月25日(水)午前11時30分から

も計10回) 時間：午後7時30分～9時
定員：各11人(先着) 料金：各10,000円 ※①②③パソコン持ち込み可④持ち込みのみ

3 ピラティス教室

日時：1月21日～3月31日の毎週土曜日午前11時～正午(2月11日を除く計10回)
定員：15人(先着) 料金：6,000円

4 ヒップホップ教室

日時：1月21日～2月25日の毎週土曜日午後2時～3時(2月11日を除く計5回)
対象：小学生以上
定員：30人(先着) 料金：3,000円

5 マドレーヌ作り教室

日時：1月22日(日)午前9時30分～11時30分
定員：10人(先着) 料金：800円

6 手作りこんにやくと即席つけもの教室

日時：1月29日(日)午前9時～正午
定員：20人(先着) 料金：1,000円

7 よくわかる保険講座

生命・損害・医療保険についてファイナンシャルプランナーが説明します。
日時：1月16日・30日、2月13日・27日、3月12日・26日の月曜日午後7時30分～9時

30分(計6回) 定員：5人(先着) ◆ ◆
1～7いずれも 申：1月5日(木)から与板地域勤労青少年ホームにある申込書に料金を添えて

科学博物館 ☎32・0546

信濃川探鳥会

雪原の白にカモたちの色とりどりの羽が鮮やかです。
日時：1月14日(土)午前9時～11時(雨天決行) 集合：信濃川右岸蔵王橋より約300m上流北部運動公園
対象：小学生～一般(小学生は保護



▲紙で作るかわいい飾りです

市民芸術文化活動助成事業募集

地域に根ざした市民の自主的な芸術文化活動に、活動経費の一部を助成します(選考あり)。
 対象=4月1日(日)~平成25年3月31日(日)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術などの芸術文化事業 ①1月5日(木)~31日(火)必着

■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。

簡単 おいしい ヘルシー

そんなお弁当を作れたら
 良いと思いませんか?
 「3・1・2クッキング」

ヘルシー弁当のコツは「長岡ぴったりの3・1・2弁当箱法*」。男性にも簡単に作れる料理を伝授します。
 日時=1月31日(火)午前10時~午後1時 会場=健康センター 定員=15人(先着) 料金=400円 持ち物=エプロン、三角巾、筆記用具 ①1月24日(火)までに健康課 ☎32・5000)へ ※出典:NPO法人食生態学実践フォーラム



お弁当を「主食:主菜:副菜=3:1:2」の割合で詰めることがバランス◎の目安。正しい弁当箱の選び方も教えるっピー!

←ナッチャン

- ①あなたの新年を占う! 本を借りた際に渡す返却のしおりの裏面におみくじが書いてあります。 期間=1月2日(休)~7日(土) 2012
- ②新春図書館映画まつり 期日=1月8日(日) 時間と内容=①午前10時~11時50分「道」(54年イタリア)②午後1時30分~3時20分「黒いオルフェ」(59年フランス・ブラジル)③午後3時30分~

中央図書館 ☎32・0658

- ③映画会 日時と内容=1月22日(日)午後2時~3時55分「ウイニングパス」(03年日本) 定員=180人(先着)
- ④子どもの本を読む会 日時=1月11日(水)午前10時~11時30分 テーマ=参加者お気に入りの本
- ⑤「福を呼ぶ本」コーナー ほぼとすると、うれしくなる、元気になるような本をそろえています。 期日=1月9日(祝)まで
- ⑥「2012年たつ年」コーナー 関連児童書を展示しています(貸し出し可)。 期日=1月19日(日)まで
- ⑦「平清盛の本」コーナー 図書館で平家も源氏も丸わかり。貸し出しもできます。 期日=1月11日(水)~3月30日(金)



「道」は1954年ヴェネチア国際映画祭銀獅子賞を受賞した作品です

- ①花のタネまき 花いっぱいフェアを彩るナデシコの種をまきます。 日時=1月22日(日)午前10時~11時 定員=20人(先着) ①1月4日(水)から(HPからも可)
- ②花と緑の教室 ①サギソウの育て方 日時=2月18日(土)午前10時~11時30分 講師=小林正夫緑花センター長 定員=20人(先着) 料金=1,500円 ①1月11日(水)~2月10日(金)(HPからも可)
- ③雪割草の育て方 日時=2月26日(日)午前10時~11時30分 会場=市民防災センター 講師=新潟県雪割草連合会事務局長・光村利寛さん 定員=50人(先着) ①1月11日(水)~2月18日(土)(HPからも可)
- ④花テラス「ぶち講座」 大人も子どもも楽しめる身近な植物を使った講座です。 ①稲穂で馬づくり 日時=1月14日(土)午後1時30分~3時 定員=20人(先着) ②ハーブ石けんづくり 日時=2月4日(土)午後1時30分~2時15分 定員=20人(先着) 料金=300円 ①1月12日(木)~27日(金)



優雅な姿で観賞用として人気の高いサギソウ

- 大河津分水・信濃川「写真コンテスト」入賞作品展示 日時=1月23日(月)午後1時~2月3日(金)正午 会場=市役所本庁1階ロビー
- 河川港灣課 ☎39・2233
- 大河津分水部門の最優秀賞作品「月光」/撮影者・畔原実さん(燕市)

冬だからこそ、外でも中でもとことん遊ぶ!
 国営越後丘陵公園 ☎47・8001には、選ばれる理由がある

- 開園時間=午前9時30分~午後4時30分 入園料=3月末まで入園料・駐車料無料 休園日=12月30日(金)・31日(土)、1月1日(祝)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)
- ①子どもに大人気! 屋内遊具 ダンボール迷路やふわふわトランポリン(身長130cm以下の子ども)、ボールプール(小学校2年生以下)が利用できます。 期間=2月26日(日)まで
 - ②ホワイトシーズン ソリやスキーのゲレンデ、雪遊び広場などがオープン。ソリ(1月2日(休)・3日(火)、土・日・祝日は有料)やスノーシュー、雪遊びグッズ(無料)などのレンタルがあります。 土・日・祝日は無料のロープリフトを運行します。 期間=1月2日(休)~2月26日(日)(積雪状況により中止の場合あり)
 - ③もちつき体験 日時=1月2日(休)・3日(火)正午~午後1時 会場=花と緑の館 対象=餅つきは小学生以下 定員=餅つき…各30人(先着)、餅の振り舞い…各100人(先着)
 - ④お正月クラフト 羽子板や和麻を作ります。 日時=1月2日(休)・3日(火)午前10時~午後3時 会場=暖の館 定員=各20人(先着) 料金=500円~1,200円
 - ⑤ころりん自由工作広場 園内の自然素材で作ります。 日時=1月2日(休)~2月12日(日)午前9時30分~午後4時30分 会場=花と緑の館
 - ⑥コンニャクづくり 日時=1月8日(日)午前10時30分~午後0時30分 会場=暖の館 定員=20人(先着) ①電話で
 - ⑦キレイ・楽しい・肌にいい! メディカルハーブ入門講座~ハーブオイルdeリップクリーム&若返り美肌ハーブティー~ ハーブティーのお土産付きです。 日時=1月14日(土)午後1時~3時 会場=暖の館 講師=薬剤師・おおそねみちるさん 定員=30人(先着) 料金=2,200円 ①電話で
 - ⑧アルペンスキー教室 日時=1月22日(日)・29日(日)、2月5日(日)午前10時30分~正午 会場=初心者ゲレンデ 対象=小学生以下の初心者~初級者 定員=各25人(先着) 料金=1,500円 ①電話で



- ①おはなしきかせてプスベシヤル おはなし会と楽しい工作をします。 日時=1月8日(日)午後2時~2時30分
- ②読者のついで 読書感想や体験などを話し合います。

- ①雑祭アレンジ! フラワーアレンジメント教室 日時=2月11日(祝)午後1時~2時 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 ①1月13日(金)から
- ②みにみに上映会 日時=1月15日(日)午前10時30分~11時 内容=名作児童文学DVDシリーズ・浜田広介「泣いた赤おに」

- ①賑祭リアレンジ! フラワーアレンジメント教室
- ②お楽しみ・かるた大会 日時=1月28日(土)午前10時~11時 定員=20人(先着)(小学生未満は保護者同伴)
- ③おたのしみ「ぶち」上映会 日時=1月14日(土)午前10時30分~11時30分 内容=塩ふきうす、あとかくしの雪、羅生門の鬼、大歳の火

■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。

河井継之助記念館
FAX ☎30・15226
☎30・15225

- 1 今泉鑑次郎著「河井継之助」を読む会
日時 1月23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 1月16日(月)・23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

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

- 3 司馬遼太郎著「峠」を読む会
日時 1月16日(月)午後6時30分～8時 持ち物 持ち物「峠」(旅へ)を読んできてください
- 4 いずれも 定員 110人 先着 230人 先着 200円
① 100円 ② 200円
(館内見学は入館料200円別) 申随時(開館時間は午前10時～午後5時)

新春恒例消防出初式

日時=1月8日(日)午後1時～1時40分 内容=木遣り唄、まとい振り、はしご乗り、一斉放水、分列行進
消防本部総務課 ☎35・2192
★同日に各地域ごとに消防出初式を行います。時間や会場はお問い合わせください。



▽庄巻のはしご乗り

前10時～午後5時

スポーツ

和島野球場クラブハウス
☎74・2289

健康体操教室

ストレッチや簡単な運動で健康な身体を作り、運動習慣を身に付けませんか。
日時 2月10日～3月16日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計6回) 定員 10人 先着



料金 3,000円
持ち物 バスタオル
申込 1月10日(火)から

初心者のヨガ教室

冬の運動不足解消にお勧めです。
日時 1月20日～3月16日の毎週金曜日午後7時～8時30分(2月10日・17日、3月9日を除く計6回) 対象 市内に居住・勤務する40歳未満 定員 20人 先着 料金 1,000円 持ち物 ヨガマット、膝掛け毛布、タオル
申 1月5日(木)・16日(月)

中之島体育館竣工記念 大林素子さん講演会 「マイドリーム・私の夢」



元バレーボール全日本代表で、スポーツキャスターとして活躍中の大林素子さんの講演会を行います。
日時=1月29日(日)午後4時～5時30分 会場=中之島文化センター 定員=400人(抽選) 申 1月13日(金)(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、返信の表に自分の宛先を記入して〒954-0124中之島3807-3中之島文化センター(☎66・1310)へ(1枚で2人まで)
※抽選結果は1月20日(金)に発送する予定です

盟員 料金 1組4,500円(協会加盟員2,500円)、高校生以下2,000円 申 1月29日(日)までに希望が丘テニス場にある申込書で 岡長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

ダブルス卓球大会

日時 2月11日(祝)午前9時から 会場 市民体育館 種目 各男女別①一般・高校生の部②中学生の部 料金 1組：一般1,000円、高校生700円、中学生500円 申 1月23日(月)までに中学生の部は堤岡中学校Eメール

市民体育祭 バトンフェスティバル

各団体自慢の演技をご観覧ください。
期日 1月28日(土) 会場 市民体育館 種目 ①無料体験会(3歳以上)②フェスティバルの部(団体披露)③選手権試技会の部 申 ①のみ1月20日(金)までに(財)長岡市体育協会へ takkyu@komei00.ne.jp、そのほかの部は長岡市卓球協会・星田さん(☎090・3083・5491) Eメール toshida@coral.ocn.ne.jp、☎020・4665・2040へ

市民体育祭スキー大会

詳しい種別は各体育館にある要項をご覧ください。
① 距離競技の部
期日 2月19日(日) 料金 一般・高校生1,000円、小学生500円、リレール(1チーム)1,000円
② 大回転競技の部
日時 2月26日(日)午前9時から 料金 一般・高校生1,500円、小・中学生1,000円、初心者500円 開会式(ゼッケン配布) 2月25日(土)午後7時から市民体育館会議室で
③ いずれも 会場 市営スキー場 申 ① 1月27日(金) ② 2月



▲長岡スポーツバトン協会のみなさん

新しい技ができるとうれしいし、みんなで踊るととても楽しいです。ぜひ体験に、見に来てください。

集まれ、わんぱくキッズ。体育館で体を動かそう！ みしまちびっこ冬まつり

日時=2月11日(祝)午前10時～午後3時 持ち物=内履き 内容=▷昔遊びコーナー(輪投げ、射的、魚釣り、空き缶積みなど)▷各種イベント「紙飛行機を作って飛ばそう!」「人気キャラクターと写真撮影会」など▷恵和・与板・大島・希望が丘保育園園児の絵の展示▷スポーツコーナー(綱渡り、トランポリン、マット運動、バドミントン、バスケットボールなど)▷みしま中央保育園の園児によるステージ発表(午前10時30分～11時)▷屋台コーナー(豚汁、おにぎり、フルーツ、チョコバナナなど) 会場・園みしま体育館 ☎41・2133



▲見て遊んで、楽しいイベントが盛りだくさんです

(財)長岡市体育協会(市民体育館内) ☎34・2130と加盟団体の催し

1 市民山岳スキー講習会

期日 ① 2月5日(日) ② 12日(日) ③ 3月4日(日) 会場 市営スキー場 集合 午前9時に市営スキー場ロジック脇 料金 ① 2,500円 ② 1,000円(豚汁付き) 持ち物 山岳スキー用具、昼食、水筒 申

2 室内ダブルステニス大会

期日 2月12日(日) 会場 市民体育館 種目と定員 一般男子：20組、一般女子：10組、45歳以上男子：8組 参加資格 市内に在住・通勤・通学する人、長岡市テニス協会加

月21日(火)午後6時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

6 長岡アルペンジュニアクラブ部員募集

日時 3月末までの土・日曜日午前8時30分～午後4時(大会日と第3日曜日除く) 会場 市営スキー場、魚沼市菅原原スキー場 年会費 110,000円(傷害保険、リフト代別) 対象 小学3年生～中学3年生(小学1・2年生でもブルックボーゲンができれば可) 申 長岡スキー協会アルペン強化部・鈴木さん ☎23・8166(午前11時～午後7時)

9 長岡スキー協会スキー教室

事務局(財)長岡市体育協会内 ☎34・2130へ

7 はじめてのラグビー教室

日時 2月4日(土)午後2時～4時 会場 市民体育館 対象 園児・中学生 持ち物 内履き 岡長岡市ラグビー協会・堀口さん ☎35・6219

8 長岡菅柴スポーツクラブ「東山スノーウォーク」

冬の東山で新発見。雪山を歩いて楽しませませんか。
日時 2月5日(日)午前9時～午後1時(悪天候の場合は中止・変更あり) 集合 市営スキー場仮設休憩所C 定員 20人 先着 料金 500円 持ち物 雪山登山用具(かんじき、ストックはレンタル可)、昼食 申 1月10日(火)から長岡菅柴スポーツクラブ事

教室名	ジュニアスキー教室				市民スキー教室				マスターズスキー教室
	土曜コース		日曜コース		土曜コース		日曜コース		
コース	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	14:00～16:00
時間	午前コース	10:00～12:00	午後コース	13:30～15:30	午前コース	10:00～12:00	午後コース	13:30～15:30	
期間	1/14～2/4の毎週土曜日(計4回)		1/15～2/5の毎週日曜日(計4回)		1/14～2/4の毎週土曜日(計4回)		1/15～2/5の毎週日曜日(計4回)		
対象	小学生				18歳以上の初心者および初級者				おおむね50歳以上
定員	各コース50人				各コース20人				40人
料金(リフト代込)	8,000円				8,000円(ジュニアスキー教室の保護者は7,000円)				8,000円

会場 市営スキー場 申 1月4日(水)午前10時～9日(祝)に料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

「近いからサッと行ける」
「広過ぎないから
子どもに目が行き届く」
と好評の



長岡のスキー場ガイド

●長岡市営スキー場

☎34・2225

ペアリフト2基、上級者からファミリーまで楽しめるコースが7本あります(駐車場無料、休憩所・食堂あり)。

営業日=土・日・祝日、学校スキー授業のある平日
時間=午前9時~午後5時(ナイター営業なし) 料金=4時間券・11回券…2,000円、1日券…3,000円など
※レンタルスキーもあります

お得!

- ①小学生とシニアはリフト券を割引
4時間券…400円引き、1日券…500円引き
- ②毎月第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
- ③毎月第2日曜日(シニアデー)は60歳以上リフト券無料

◇初心者スノーボード教室

日時=1月21日(土)・28日(土)午前9時~11時 定員=各20人(先着) 対象=中学生以上 料金=4,000円(道具レンタル料、保険料、リフト料金含む。道具持参の場合3,000円) ①1月5日(木)~17日(火)

◇公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)

S A Jの指導員、スタッフが親切に指導。お得なレッスン回数券5枚綴り10,000円もあります。①会場で

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

●とちおファミリースキー場

☎0120・33・0773

ペアリフト1基と変化のある緩やかなコースが3本の初心者、ファミリー向けのゲレンデです。そり専用ゲレンデや雪遊び広場もあり、小さな子どもたちも楽しめます(駐車場無料)。

時間=午前9時~午後5時(金・土・祝前日は午後9時までナイター営業あり) 料金=11回券…1,000円、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円など

◇初心者・初級者スキー教室

日時=1月8日(日)~3月11日(日)の毎週日曜日午前10時30分から、午後2時から(各1時間30分) 料金=1,500円 ①リフト券売場で

◇市民スキー教室

日時=1月14日(土)・15日(日)午前10時~午後3時30分(少雪の場合は1月28日(土)・29日(日)) 対象=小学生 定員=30人(先着) 料金=2日間で1,500円(1日のみの参加は1,000円) ①1月5日(木)から料金を添えて栃尾体育館へ ②栃尾支所地域振興課☎52・1117

お得!

- ①毎月第2・4土曜日、第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
- ②平日は中学生以上の女性と50歳以上はリフト1日券半額

●古志高原スキー場

☎59・3500

ペアリフト1基と頂上から一気に滑り降りる上級者コース、のんびり滑る初・中級者コースがあり、家族みんなで楽しめます。

そり滑りや雪遊びができるちびっ子ゲレンデもあります(駐車場無料、休憩所・食堂あり)。
営業日=金・土・日・祝日、学校スキー授業がある平日(1月中旬~2月下旬は水・木曜日も営業) 時間=午前9時~午後5時(金・土曜日は午後9時までナイター営業あり) 料金=12回券・1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円など

お得!

- ①毎月第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
- ②毎月第2日曜日(シニアデー)は60歳以上リフト券無料
- ③毎週水曜日(レディースデー)は女性リフト1日券半額
- ④リフト1日券と12回券は親子(大人1人、子ども1人)で3,500円が3,000円に割引



食堂のメニューの一つ、特産のかぐらなんばんを使った「山古志汁」は、一度は口にしてみたい逸品だっぴー!

◀ナッチャン

●おぐに運動公園スキー場

☎95・5905(小国支所地域振興課)

ロープトローは運行しません。スキー場は開放しますが係員は不在です。小学生以下は、保護者同伴をお願いします。

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



スポーツ教室(1月~3月)

申し込みは、いずれも1月10日(火)午前9時から各体育館や施設へ電話または窓口で。

※開催日など詳しくはお問い合わせください。

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金		
みしま体育館☎412133	全身シェイプ 火曜日コース	2月7日	火	午後7時30分~8時30分	6回	どなたでも	20人	3,000円		
	ピラティス 水曜日コース	2月8日	水				8人	3,000円		
	筋力アップトレーニング			午後1時30分~2時30分			20人	3,600円		
	ヨガ お昼コース	2月2日	木	午後7時30分~8時30分			8人	3,000円		
	ヨガ 夜コース			午後1時30分~2時30分			20人	3,600円		
	バランスボールエクササイズ			午後7時30分~8時30分			8人	3,000円		
北部体育館☎246116	全身シェイプ 金曜日コース	2月3日	金	午後1時30分~2時30分	8回	どなたでも	20人	3,000円		
	ボディメイクエクササイズ	2月10日		午後7時30分~8時30分			20人	3,600円		
	ピラティス 土曜日コース	2月4日	土							
	有酸素運動でメリハリボディ	1月16日	月	午後3時~3時45分			8回	どなたでも	15人	4,000円
	リフレッシュヨガ教室			午前10時~11時			25人		5,400円	
	いきいき健康ウォーキング教室	1月17日	火	午後1時30分~2時30分			9回	10人	4,500円	
	汗をかいてリフレッシュ!ウォーキング教室			午後6時30分~7時30分						
	ひきしめるピラティス教室	1月18日	水	午後1時30分~2時30分			10回	25人	6,000円	
	ソフトバレー教室			午前10時~11時30分			9回	40人	3,600円	
	バランスボールでエクササイズ	1月20日	金	午後1時30分~2時15分			8回	10人	4,000円	
キッズスポーツ			午後5時~6時		小学1~4年生	20人	4,000円			
南部体育館☎393600	親子ヒップホップ教室	1月14日	土	午後4時~5時	9回	小学生とその保護者	35人	親子9,000円 子供のみ5,400円		
	シェイプボクシング月曜日	1月16日	月	午後7時30分~8時15分	8回	どなたでも	8人	4,000円		
	ウォーキング火曜日	1月10日	火	午前10時~11時	11回		12人	3,300円		
	ウォーキング水曜日	1月11日		午後1時30分~2時30分	12回		30人	4,800円		
	リラククスアロマヨガ	1月18日	水	午後3時~4時	8回		8人	6,000円		
	シェイプボクシング水曜日	1月11日		午後8時~8時45分	12回		30人	7,200円		
	骨盤呼吸体操	1月12日	木	午後2時~3時	10人		6,000円			
	体幹トレーニング	1月12日		午後8時~8時30分	8回		小学1~4年生	20人	4,800円	
	子ども体育教室	1月19日		午後5時~6時	11回		どなたでも	12人	3,300円	
	ウォーキング金曜日Aコース			午前9時30分~10時30分						
	ウォーキング金曜日Bコース			午前11時~正午						
	女性ダイエットサークル	1月13日	金	午後7時~8時30分	6回		女性	8人	1,800円 受講料別途 4,800円 トレーニング 会員券	
新産体育館☎464601	朝からゆったりヨガ教室	1月16日	月	午前10時30分~11時30分	10回		どなたでも	30人	6,000円	
	健康体操教室			午後1時30分~2時30分	10人	5,000円				
	リズムウォーキングエアロ			午後7時30分~8時30分	30人	6,500円				
	ゆったり健康体操	1月17日	火	午前10時30分~11時30分	8回	どなたでも	10人	4,000円		
	バランスボール教室			午後1時30分~2時30分	7人					
	キッズスポーツ教室			午後4時30分~5時30分		小学1~4年生	20人			
	歪み解消!姿勢改善教室	1月18日	水	午後1時30分~2時30分	10回	どなたでも	10人	5,000円		
	集中!ウエストシェイプ教室			午後7時30分~8時30分						
	親子ふれあい体操教室	1月19日	木	午前10時30分~11時30分	6回	どなたでも	10組	6,000円		
	冬季初心者テニス教室			正午~午後2時						
健康体操教室			午後1時30分~2時30分	10回	どなたでも	10人	5,000円			
親子幼児運動教室			午後4時30分~5時30分			園児とその親		10組		
シェイプアップ教室	1月20日	金	午後1時30分~2時30分		どなたでも	7人				
バランスボール教室			午後7時30分~8時30分							

■①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(①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。

環境家計簿をつけてみませんか

電気代やごみの量などを記録することで、環境に優しい暮らしや家計の節約に役立ちます。平成24年版を市ホームページに掲載。カレンダー付き家計簿(冊子)を市役所本庁1階市民の声情報室、各支所、市民センター、東・西サービスセンターで希望者に配布します。

☎環境政策課 ☎24・0528

1月15日(日)スタート 新潟県おもいやり 駐車場制度

健常者が障害者用の駐車スペースに停めるなどの不適正な駐車を防ぐための制度です。制度への協力店の「おもいやり駐車場」を利用するには、利用証の申請が必要です。交付対象は次の基準に該当する人で、歩行が困難または歩行に配慮が必要な人



▲利用証

区分	交付基準																
視覚障害	身体障害者手帳が4級以上の人																
平衡機能障害	// 5級以上の人																
身体障害者	<table border="1"> <tr> <td>上肢</td> <td>// 2級以上の人</td> </tr> <tr> <td>下肢</td> <td>// 6級以上の人</td> </tr> <tr> <td>体幹</td> <td>// 5級以上の人</td> </tr> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <td>脳原性</td> <td>上肢機能</td> <td>// 2級以上の人</td> </tr> <tr> <td></td> <td>移動機能</td> <td>// 6級以上の人</td> </tr> </table> </td> <td></td> </tr> <tr> <td>その他内部機能障害など</td> <td>// 4級以上の人</td> </tr> </table>	上肢	// 2級以上の人	下肢	// 6級以上の人	体幹	// 5級以上の人	<table border="1"> <tr> <td>脳原性</td> <td>上肢機能</td> <td>// 2級以上の人</td> </tr> <tr> <td></td> <td>移動機能</td> <td>// 6級以上の人</td> </tr> </table>	脳原性	上肢機能	// 2級以上の人		移動機能	// 6級以上の人		その他内部機能障害など	// 4級以上の人
	上肢	// 2級以上の人															
	下肢	// 6級以上の人															
	体幹	// 5級以上の人															
	<table border="1"> <tr> <td>脳原性</td> <td>上肢機能</td> <td>// 2級以上の人</td> </tr> <tr> <td></td> <td>移動機能</td> <td>// 6級以上の人</td> </tr> </table>	脳原性	上肢機能	// 2級以上の人		移動機能	// 6級以上の人										
脳原性	上肢機能	// 2級以上の人															
	移動機能	// 6級以上の人															
その他内部機能障害など	// 4級以上の人																
知的障害者	療育手帳所持者																
精神障害者	精神保健福祉手帳が2級以上の人																
発達障害のある人	医療機関が認めた人																
難病患者	特定疾患医療受給者																
高齢者	介護保険の要介護状態区分が要支援1以上の人																
妊産婦	母子手帳取得者で産後1年半までの人																
その他(けが、病気など)	歩行が困難であることが診断書などで確認できる人																

☎県障害福祉課ホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp/shougai/fukushi/>、県長岡地域振興局地域福祉課、市福祉保健部各課、子ども家庭課、各支所市民生活課にある申請書で県障害福祉課へ郵送(3月31日までに申請する場合、専用封筒を使用できるため、郵送料がかかりません) ☎県障害福祉課 ☎025・280・5211 担当=福祉課 ☎39・2218

●市税の滞納処分による差し押さえ財産を公売します
ヤフー(株)のインターネット公売システムを利用して、公売を随時行っています。1月の公売では、重箱と掛軸を出品する予定。詳しくは

- ⑨ 屋根からの落雪に十分注意する
- ⑩ 雪で風呂釜などの吸排気口をふさいだり、プロパンガスの配管を傷ついたりしない
- ⑪ 災害時の避難口を2カ所以上確保する(雪や冬囲いで家の出入り口をふさがない)
- ⑫ 除雪機の雪詰まりを取り除くときはエンジン切る
- ☎国危機管理防災本部 ☎39・2262、消防本部予防課 ☎35・2190

●「環境に関する年次報告書」を発行しました
平成22年度の環境の状況や施策の実施内容をわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください。



市ホームページなどでお知らせします。☎国取納課 ☎39・2214

●「環境に関する年次報告書」を発行しました
平成22年度の環境の状況や施策の実施内容をわかりやすく解説しています。ぜひご覧ください。

●住民基本台帳カードおよび公的個人認証サービスの交付請求は早めに
所得税の確定申告を電子申告するには、公的個人認証機能が付いた住民基本台帳カードが必要です。

●建設工事、物品の納入などの入札参加申請を受け付けています
対象は市が行う競争入札と随意契約に参加を希望する事業者。区分①建設工事②測量・建設コンサルタントなど③物品の販売・賃貸・売却・製造(印刷) 登録年度は平成24・25年度 ☎2月10日(金)までに市ホームページにある申請書を契約検査課 ☎39・2210へ郵送または持参

●大手通表町地区の都市計画案を縦覧します
期間 ☎1月4日(水)～18日(水) 縦覧場所 ☎都市計画課(大手通庁舎8階) 内容 ☎①大手

●国民健康保険・国民年金の加入・脱退の手続き場所が変わります
今まで市民課で行っていた国民健康保険・国民年金の、退職・就職などによる加入・脱退の手続きを、1月4日(水)から国保年金課で行います。☎市役所本庁以外(各支所市民生活課、市民・西・東サービスセンター)は今までどおりです。☎国保年金課 ☎39・2220

食べ過ぎてしまった体をリセット!

カラダよみがえりプロジェクト(入門1日コース)

日時=1月17日(火)午前10時30分～午後3時 会場=健康センター
内容=保健師や栄養士の講話、運動実技など 対象=64歳以下 定員=25人(先着) 料金=350円 持ち物=健診結果、健康手帳(ある人) ☎1月10日(火)までに健康課 ☎32・5000へ

●申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(☎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

子ども家庭課(健康センター) ☎39・2300 FAX ☎39・5222

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 ☎1月17日(金)午後6時45分～8時45分 ☎24日(金)午後7時～9時 会場 ☎1健康センター ☎2越路保健センター
内容 ☎沐浴実習、パパの妊娠疑似体験、助産師・保健師からの情報提供 対象 ☎妊婦とその夫 定員 ☎135組(先着) ☎15組(先着) 持ち物 ☎母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、父と子のメモリアルカード
☎1月17日(火)から子ども家庭課へ ☎24日(火)から越路保健センター ☎92・5011へ

健康課 ☎32・5000

①あなたの健康相談室
健診の結果や、生活習慣病を予防・改善する食事などの相談に、栄養士・保健師が個別に応じます。
日時 ☎1月24日(火)午後1時30分～2時30分 会場 ☎健康センター 定員 ☎6人(先着) 持ち物 ☎健康手帳(ある人) ☎1月19日(木)まで

②こころの相談会

「夜眠れない」「気持ちが増えた」「アルコールの量が増えた」などは心の疲れのサインかも。早めにご相談ください。
日時 ☎1月16日(月) ☎30日(月) 午後2時～4時 会場 ☎健康センター 相談員 ☎臨床心理士 定員 ☎2人(先着) ☎1月12日(木)まで ☎26日(木)まで

③突然大切な家族を亡くされた方のこころの相談会

一人で抱え込まずに、ご相談ください。
日時 ☎2月6日(月)午後2時～4時 会場 ☎健康センター 相談員 ☎臨床心理士、保健師 定員 ☎3人(先着) ☎2月2日(木)まで

高年齢者保健福祉計画・介護保険事業計画と「障害者基本計画・障害福祉計画」の素案にご意見を

高年齢者や障害者が生涯健康や働き生き生きと暮らせるまちを実現するため、今後3年間(平成24年～26年度)の計画素案をまとめました。みなさんのご意見を参考にしながら今年度中に策定します。☎国取納課 ☎39・2214

1月26日は文化財防火デー

文化財防火デーに伴い、消防訓練を行います。
日時 ☎1月22日(日)午前9時～10時 会場 ☎長谷川邸(塚野山) 内容 ☎地元住民、消防団、消防署部隊による防御訓練など ☎国消防本部予防課 ☎35・2190



▲ナッチャン

就職未内定者のみなさんへ 個別就職相談会

日時=1月10日(火)午後1時30分～5時 会場=まちなかキャンパス長岡 内容=求人情報や実践的なアドバイス 対象=2012年3月に大学・短大・専修学校などを卒業予定の就職未内定者 定員=15人(先着) ☎1月6日(金)までに、ながおか就職・Uターンサポートデスク ☎25・0890、ホームページ <http://www.de-job-ra.net>へ ☎国商業振興課 ☎39・2228

企業のみなさんへ 「ながおか就職情報サイト」にぜひ登録を

市とハローワーク長岡、長岡商工会議所で構成する「長岡市雇用対策協議会」では、新規学校卒業者と一般およびU・Iターン求職者を対象とした就職情報サイトを開設します。優秀な人材確保に向けて、企業を積極的にPRしませんか。サイトへの掲載期間=2月1日から1年間 料金=5,000円 ☎長岡商工会議所産業支援課 ☎32・4500 ☎国長岡商工会議所、商業振興課 ☎39・2228

●除雪作業で気を付けたい12のこと

- ①スノーダンプは小回りの利く小さいものにする
- ②落下防止のため、命綱や長靴の滑り止めを付ける
- ③自分の体力を自覚し無理をしない
- ④屋根の形、地面の積雪状況など周囲の状況を確認する
- ⑤作業はできるだけ明るい時間帯に2人以上でする
- ⑥お酒を飲んで作業しない
- ⑦はしごはしっかり固定する
- ⑧屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する

手続き・制度

手続き・制度

●国民健康保険料の納付書を1月中旬に郵送します

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

納付書は、7、8、9期分(1月～3月納期分)です。期限までに納めてください。年金からの納付や口座振替の世帯には届きません。
★保険料の納付は口座振替で安心・便利・確実です。口座のある金融機関で手続きできます。
●国民健康保険料納付書
●各支所市民生活課
●電話 ☎39・2220

●家族介護見舞金支給の申請は1月4日(水)～31日(火)です

納期限は1月31日(火)です

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

次の条件に該当する人と同一世帯かつ同居し、常時介護している家族に支給します。
条件Ⅱ平成23年1月～12月に月20日以上在宅で介護を受けた市民税非課税者で、次の①または②に該当する人
①介護保険の認定が要介護3以上
②身体障害者手帳(肢体不自由)Ⅰ～Ⅲ級で、重度の知的障害または精神障害者保健福祉手帳がⅠ級
支給額Ⅱ月額5,000円
給付期間Ⅱ3月下旬
申請①長寿
はつらつ課 ☎39・2268
②福祉課 ☎39・2218、各支所は

海と魚と歴史のまち・寺泊をPRする観光ポスターのデザイン募集

応募規格=B3判(写真での応募は半切以上。応募作品は返却しません) 賞=採用者に賞金10万円 Ⅱ2月29日(水)までに応募作品と住所、氏名、電話番号、職業、作品の説明(様式は自由)を〒940-2592(住所不要)寺泊支所産業建設課(☎☎75・3105)へ
▲平成23年度ポスター



●市は障害者を多く雇用する中小企業を優先して物品などを調達しています

障害者の雇用の促進と安定のため、市は小額の随意契約や指名競争入札をする場合、「障害者多数雇用者」として登録された事業者を選定するように努めています。
★平成24～25年度の登録申請を受け付けます

対象Ⅱ次の全てに該当する中小企業①平成24年度入札参加資格審査申請書を契約検査課に提出済み②市内に本店がある③最近1年間、会社全体および市内の事業所の障害者雇用率が1.8%以上 登録対象物品などⅡ物品の製造・購入・借入れおよび役務の提供(例:印刷、事務機器、清掃、警備など。建設工事関係は除く)でⅠ事業者につきⅠ物品またはⅠ役務。障害者雇用率が3.6%以上で2人以上の障害者を雇用している場合はⅡ品目の登録可 Ⅱ1月4日(水)～2月29日(水)に、商業振興課(☎☎39・2228大手通庁舎6階)、契約検査課市ホームページにある申請書

●まちなかへ進出する起業家・中小企業者を支援します
平成23年度分の補助金申請書の提出期限は、1月31日(火)

審議会の委員になりませんか

※公務員、長岡市の審議会・委員会の委員は応募できません。

委員名称	長岡市スポーツ振興審議会委員	長岡市生涯学習推進会議委員	長岡市社会教育委員兼長岡市公民館運営審議会委員
審議・検討内容	スポーツ振興策など	生涯学習の推進のあり方	社会教育や公民館活動のあり方
募集人数	2人	若干名	
任期	4月1日～平成26年3月31日		
年齢・住居要件	平成24年4月1日現在、市内に住む20歳以上		
年間会議回数(原則平日日中に開催)	2回程度	4回程度	
報酬	会議1回につき9,100円		
選考方法	書類審査、面接(2月中旬)	書類審査、面接(2月上旬)	
申し込み期限	1月16日(月)～31日(火)(必着)	1月23日(月)(必着)まで	
申し込み方法	「長岡市のスポーツ振興の在り方について」のレポート(800字程度・書式不問)を添えて市内各体育館、コミュニティセンター、市民情報ラウンジ(本庁1階)、各支所地域振興課、スポーツ振興課などにある申込書で		
問い合わせ	スポーツ振興課 ☎32・6117	生涯学習文化課 ☎32・5110	中央公民館 ☎32・0437

事務所の開設・店舗の開店が、3月1日までに可能な人が対象。補助要件など詳しくはお問い合わせください。
①中心市街地事務所集積促進事業
対象Ⅱ空き事務所への入居者補助金額Ⅱ賃借料の2分の1の額(上限月額10万円)を3年間補助
②新規出店者育成支援事業
対象Ⅱ空き店舗への入居者補助金額Ⅱ入居者が次の①②のどちらかを選択①賃借料の3分の2の額(上限月額15万円)を1年間補助②賃借料の3分の1の額(上限月額15万円)を1年間補助し、改装費の2分の1の額(上限50万円)を併せて補助 Ⅱ商業振興課 ☎39・2228

試験日Ⅱ1月20日(金) 選考方法Ⅱ書類審査、面接 Ⅱ1月18日(水)までに健康センター、各子育ての駅、ハローワーク長岡にある申込書を送る
課 ☎39・2330
0へ持参
●長岡市体育協会臨時職員(スポーツ指導員)
募集人員Ⅱ若干名 雇用期間Ⅱ4月～平成25年3月(勤務実績により更新あり) 仕事Ⅱスポーツ・トレーニング指導

●長岡市社会福祉協議会正規職員
募集人員Ⅱ介護士:2人程度、保健師または看護師:2人程度 採用時期Ⅱ4月1日 仕事Ⅱ訪問介護、通所介護、居

宅介護支援、地域包括支援センター業務など 応募資格Ⅱ保健師、看護師、介護支援専門員、介護福祉士、社会福祉士のいずれかの資格があり、普通自動車免許がある(保健師と普通自動車免許は取得見込みを含む) 試験日Ⅱ一次試験:1月30日(月)、二次試験:2月中旬 選考方法Ⅱ職場適応性検査、作文、面接 Ⅱ1月24日(火)までに同協議会(水道町3) ☎32・1442、ホームヘルパー室(長倉西町) ☎39・2247にある申込書で
子育て支援施設「子育ての駅」保育士(臨時職員)
募集人員Ⅱ1人 雇用期間Ⅱ2月1日～3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事Ⅱ交流事業の企画運営など 勤務場所Ⅱ子育ての駅「ぐんぐん」(ちびっこ広場)「てくてく」のいずれか 応募資格Ⅱ保育士資格がある 賃金Ⅱ月額6,920円 勤務日Ⅱ土・日・祝日を含む交替制(月21日程度。1日7時間45分) 返書で

試験日Ⅱ1月20日(金) 選考方法Ⅱ書類審査、面接 Ⅱ1月18日(水)までに健康センター、各子育ての駅、ハローワーク長岡にある申込書を送る
課 ☎39・2330
0へ持参
●長岡市体育協会臨時職員(スポーツ指導員)
募集人員Ⅱ若干名 雇用期間Ⅱ4月～平成25年3月(勤務実績により更新あり) 仕事Ⅱスポーツ・トレーニング指導

試験日Ⅱ1月20日(金) 選考方法Ⅱ書類審査、面接、適性検査、実技 Ⅱ2月1日(水)までに市民体育館、ハローワーク長岡にある申込書で Ⅱ30
34・2130
●長岡市社会福祉協議会正規職員
募集人員Ⅱ介護士:2人程度、保健師または看護師:2人程度 採用時期Ⅱ4月1日 仕事Ⅱ訪問介護、通所介護、居

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(祝休日を除く) 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
		12/31(土)～1/3(火) 午前10時～11時30分 午後1時～2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(祝休日を除く) 午後6時45分～9時30分
		※12/29(木)～1/3(火)は休診です

産婦人科は在宅当番医制です(日曜日・祝日のみ)。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小児診療所 ☎95・2010 (小国町橋沢88)	内科・歯科	第3日曜日のみ 午前8時30分～11時30分 午後3時～4時30分

※1/2(木)～3(火)は、横田内科消化器科クリニック ☎95・3141(午前9時～正午に受け付け)をご利用ください。

⑤休日在宅当番医(見附・中之島地区)

期日	内科	外科
1月	1日(祝) 石川医院 ☎66・2140	見附市立病院 ☎62・2800
	2日(休) 林俊吉クリニック ☎66・3000	金井医院 ☎62・0116
	3日(火) 村上医院 ☎63・4600	星整形外科医院 ☎66・8808
	8日(日) 内島医院 ☎66・2446	中之島クリニック ☎61・2551
	9日(祝) 田崎医院 ☎62・1122	わたなべ皮膚科 ☎62・7750
	15日(日) 星野(弘)医院 ☎62・0998	石澤医院 ☎62・2500
	22日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	お元気でクリニック ☎63・3800
2月	29日(日) 杏仁堂医院 ☎62・0123	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	5日(日) 見附市立病院 ☎62・2800	見附南医院 ☎63・4477

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

長岡中央総合病院は、1月から土曜日の全診療科を休診します(急患を除く)。

■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。

募集

●財長岡市芸術文化振興財団
臨時職員
募集人数 2人 雇用期間 4月1日～平成25年3月31日(勤務実績により更新あり)
仕事 施設管理、事業企画など
勤務地 リリックホール、市立劇場 報酬 月額166,000円 勤務日 土日・祝日を含む交代制(1日7時間45分、週38時間45分) 選考方法 書類審査、面接、適性検査
1月24日(火)～2月6日(月)にハローワーク長岡にある申込書で 財団財団 29・7711

●高齢者向け優良賃貸住宅に入居しませんか
住宅 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 募集戸数 3戸
先着 概要 鉄筋コンクリート造8階建て、緊急通報装置、エアコン、蓄熱暖房機、AED、食事サービス、生活介護員によるサポート 料金(月額) 2万円(家賃) 所得により31,000円～90,000円(家賃補助含む) 管理費:1人20,000円 管理費:1室30,000円 管理費:4,400円 入居資格 満60歳以上(夫婦で入居の場合は、いずれかが満60歳以上) 申請書 39・2265

●高年齢者向け優良賃貸住宅に入居しませんか
住宅 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 募集戸数 3戸
先着 概要 鉄筋コンクリート造8階建て、緊急通報装置、エアコン、蓄熱暖房機、AED、食事サービス、生活介護員によるサポート 料金(月額) 2万円(家賃) 所得により31,000円～90,000円(家賃補助含む) 管理費:1人20,000円 管理費:1室30,000円 管理費:4,400円 入居資格 満60歳以上(夫婦で入居の場合は、いずれかが満60歳以上) 申請書 39・2265

長岡の冬をグッと熱く!

冬も楽しい祭りがいっぱい。参加してもっと楽しい祭りにしませんか。

1 2月18日(土)・19日(日) ながおか雪しか祭りを盛り上げよう!

①長岡を全国にPR! 「ミス雪娘コンテスト」出場者大募集
大好きな長岡をPRする親善大使「ミス雪娘」。1年間、キャンペーンで全国各地を巡ることができます。入賞者には豪華賞品あり。自薦、他薦は問いません。募集人数=50人(先着) 対象=18歳以上の未婚女性 選考会=2月19日(日)(雪しか祭り会場) 財団実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500

④ボランティアスタッフ募集
対象=18歳以上 1月20日(金)までに同実行委員会(観光課内) ☎39・2221へ

⑤エンジン01で大評判! 雪上卓球
詳細は1月中旬に決まります。お問い合わせください。 財団長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187

2 スノーフェスティバルin越路 雪像づくりコンテストに参加しよう!

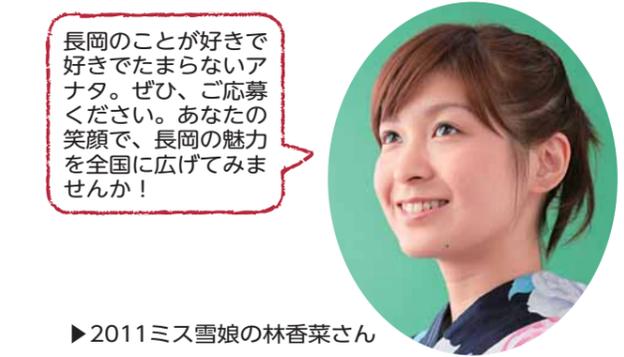
日時=2月11日(祝)午前10時～午後2時30分 会場=成出運動広場(不動沢) 賞=入賞チームに賞状と副賞
定員=40チーム(先着) 1月20日(金)までに、越路支所産業建設課、市民センターなどにある申込書で 財団同実行委員会(越路支所産業建設課内) ☎92・5903、FAX92・6942



▲昨年度、着色の部金賞を受賞した「春よ来い」

3 とちお遊雪まつりで花火を打ち上げよう!

打ち上げ日時=2月11日(祝)午後8時 会場=道の駅R290とちお 金額=市民参加花火…1口2,000円(何口でも可)、メッセージ花火…4,000円から、スターマイン…お問い合わせください 1月18日(水)までに 財団長岡観光協会 ☎51・1195へ 財団長岡支所商工観光課 ☎52・5827



長岡のことが好きで好きでたまらないアナタ。ぜひ、ご応募ください。あなたの笑顔で、長岡の魅力を全国に広げてみませんか!

▶2011ミス雪娘の林香葉さん

②冬の夜空に! メッセージ花火募集
募集台数=5台程度 打ち上げ日=2月18日(土)午後6時10分から(予定) 金額=75,000円から 1月13日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ

③祭りにご協賛を
長岡の冬を楽しみ、長岡の人たちに元気と活力をもたらす祭りを目指します。希望により、協賛いただいた人の名前または企業名を、2月中旬に市内全域に新聞折り込みするチラシに掲載します。募集=1口5,000円から 1月20日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ



みんなのひろば

催し

● 図=問い合わせ
● 用=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…3月号は1月31日(火)(必着)、4月号は2月29日(水)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【3月号】3月10日(土)、【4月号】4月10日(火)以降のものに限りです。
◆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(新聞など)
④政治・宗教・営利を目的とする(準ずるものを含む) 応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集につながるものは原則として掲載後1年間再度掲載しません。
財団広報課 ☎39・2202

なニナ ☎28・8627(平日午前10時～午後4時)へ
出版文化特別賞受賞記念講演会「鷹野からみた河井継之助」
日時 1月29日(日)午前10時～正午 会場 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 講師 財団長岡市立図書館長・竹村保さん 財団前日までに同会事務局 ☎35・4654へ
市民お気軽講座 海外関連その1「貿易の初歩」
企業経営・海外営業・個人輸入などに役立つ情報を、豊富な海外経験からお話します。
日時 1月24日(火)午後7時～8時30分 会場 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 定員 30人(先着) 講師 小見裕之さん ☎90・2668・7452へ前日までに財団事務局 ☎39・1600

保健課 ☎33・4931
税理士無料納税相談(要予約)
日時 1月18日(水)、2月1日(水) 午前9時30分～正午 会場 財団長岡支所(三和3) ☎33・8080
不動産無料相談
日時 1月22日(日)午後2時～4時 会場 市民センター 財団NPO法人新潟県不動産コンサルティング協会 ☎35・1360
看護師再就職支援講習会
日時 2月6日(月)～10日(金)午前10時～午後3時30分(計5日) 会場 立川メデイカルセンター1会館(神田町2) 料金 3,000円(保育あり)3歳まで。一日1,000円 1月31日(火)までに中越潜在看護師再就職支援センター ☎33・3111へ
1月10日は「110番の日」
◆110番通報6つのポイント
慌てず落ち着いて答えてください①何がありましたか?②いつですか?③どこですか?④犯人はいますか?⑤今どうなっていますか?⑥あなたの住所、氏名、電話番号は?
※緊急でない相談などは#9110または最寄りの警察署へ。
財団長岡警察署 ☎38・0110

募集
長岡表具同好会
日時 2月3日からの毎月第1・3金曜日午後1時30分～4時 会場 中央公民館 年会費 3,000円(材料費別) 財団井口さん ☎33・2153
長岡育英英入寮生
募集人数 6人程度 対象 長岡市出身または市内の高校を卒業した男子大学生・大学院生 所在地 東京都武蔵野市西久保 2の16の9 部屋 6畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と炊事場あり) 寮費 2月3万円(光熱水費込み) ※保証金2万円別 1月20日(月)までに財団長岡支所 長岡さん ☎32・8597へ(2月に面接で選考)

ニユーイヤークンサート
日時 1月9日(祝)午後1時30分～4時 会場 リリックホール
内容 中越地区の音楽を愛好する教職員と元教職員による研究演奏会 財団事務局・龍池さん ☎080・4293・3607
てまり体験教室
日時 1月10日(火) 1月10日(火) ①日々草柄:1月10日(火) ②コスモス柄:2月14日(火) ③麻の葉柄:3月13日(火) ④火の輪:9時～11時 定員 各10人(先着) 料金 600円 会場 財団シルバー人材センター(台町2) ☎53・2141
障害者就労支援研修会イン長岡
日時 1月12日(木)午後6時～8時 会場 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 講師 財団事務局・斎藤三さん、社会的事業所促進法の

法制化を目指して:共同連代表 堀利和さん 財団障害者就労支援ネットワーク事務局・藤田さん ☎28・2101
堀口九萬一の生涯と業績
日時 1月14日(土)午後2時～3時30分 会場 中央図書館 講師 財団長岡市立図書館長・佐藤正二さん ☎36・6055
中越教職員美術展2012
日時 1月18日(水)～22日(日)午前10時～午後5時 会場 美術センター(中央図書館2階) 財団同実行委員会(上組小学校内)・金澤さん ☎22・0959
煮菜の日
日時 2月7日(火)午前10時15分～正午 会場 パストラル長岡(今朝白2) 内容 多地域の煮菜の試食・作り方実演、地域のおいしい物販など 定員 50人(先着) 料金 600円 財団 1月16日(月)から多世代交流館に

健康
精神保健福祉相談会
日時 1月16日(月)、2月20日(月) 午後2時～3時30分 内容 精神科医師による相談(予約制) 会場 財団長岡地域振興局地域
スノースポーツ
ルンバ講習会(社交ダンス)
日時 2月3日(金)午前10時30分～正午 会場 200㎡ワンフロア朝日(本町1) 財団長岡M.S.C.島村さん ☎90・3452・6485

健康
雇用保険を受給できない求職者のみなさんへ
無料で職業訓練が受講でき、就職支援を受けられる「求職者支援制度」をご利用ください。要件を満たせば訓練受講中の給付金(月額10万円)もあります。

募集
予備自衛官補(一般公募)
受付期間 1月11日(水)～4月4日(水) 応募資格 昭和53年6月30日～平成7年7月1日に生まれた人 試験日 4月13日(金) 16日(月)の指定する1日 財団自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(千歳1) ☎33・0256

クロスワードパズル



正解者の中から抽選で合計23人に、ドーンとプレゼント！



① えちご川口ホテルサンローラ ペア宿泊券(1泊2食付) … 1人
② 入浴券(2枚組) … 5人



③ 寺泊から直送！カニセツット … 4人



④ 職人の技が凝縮！与板打刃物(万能包丁) … 4人



⑤ 道の駅 良寛の里わしま ガンジー牛スイーツセット … 4人



⑥ 長岡市共通商品券(2,000円) … 5人

タテのカギとヨコのカギをヒントにクロスワードを解いたら、**■**の文字を**■**内の数字順に並べて、ある言葉(ひらがな9文字)を完成させてください。正解者の中から抽選で、合計23人に上記の賞品をプレゼントします。応募資格＝市内在住の人(1人1通まで) 応募方法＝**1月20日(金)(消印有効)**までに、はがきに①パズルの解答(解答図は不要) ②希望する賞品番号③郵便番号④

住所⑤氏名⑥年代(30代、60代など) ⑦電話番号⑧市政について興味のあること⑨市政だよりの感想を記入し、〒940-8501(住所不要) 広報課(☎39・2202)へお送りください。FAX39・2272やEメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jpでも応募できます。 ※当選者の発表は、商品の発送(2月中旬)をもって代えさせていただきます。

1	7	2		3	2	4
			5	6	6	5
7	8			8		
9			10			
	11	12		13		9
14		1	15			
16						4

ヨコのカギ

- 賛成と反対。○○○両論
- トキ分散飼育センターがあるのは、寺泊○○地区
- 古墳時代と奈良時代の間の時代
- 和島地域のこの通りには、良寛ゆかりの史跡が数多く残っています
- 人が住むための建物
- お正月です！クルクル回して遊びましょう
- 中央図書館で、しおりの裏面に新年を占う「おみ○○」。ヒントは21ページ
- 面！小手！○○！
- 小国地域の八石山に自生し、「八石ぼたん」とも呼ばれる高山植物
- スポーツなどで一度敗れた相手に勝つこと
- ジメジメする季節。洗濯物がなかなか乾きません

タテのカギ

- 昔、戦場で軍勢を指揮するために用いた道具。○○○を振る
- 耳などに付けるアクセサリ
- アオーレ長岡の屋根付き広場
- 同じ職場で働いている人が鳥が住みつくよう、木に取り付けるもの
- 釣りは、魚との○○○○
- 「自然薯」と書いて「○○○○」と読みます
- 姉妹都市のトリアー市、友好都市のバンベルク市はこの国？
- 転んだ時につく「もち」は何もち？ ヒントは体の一部
- 大口れんこんを煮物で○○わう



ヒントだよ！わかるかな？
子どもたちのやる気や学ぶ意欲を引き出す「○○！○○！夢づくり教育」
(漢字にすると4文字)

【写真】ちびっこ広場に遊びに来ていた(上左から)五十嵐斗空ちゃん、佐藤綾花ちゃん、林航平ちゃん、中村郁穂ちゃん(下左から)梅沢憲斗ちゃん、吉本葵ちゃん