

# ●ながおか 市政だより

1995  
**1**  
No.485

編集・発行/長岡市広報課 〒940 新潟県長岡市幸町2の1 長岡市役所 ☎0258-35-1122 平成6年12月25日発行



## 地酒の魅力を再発見!

12月7日に行われた「ながおか地酒フォーラム」の酒蔵見学会での一コマです。県内外から170人が集まり、市内の蔵元を訪ねました。見学会当日は新酒の仕込みの真っただ中。しばりたての原酒も味わうことができ、口に含むと、言いようのないおいしさが広がります。酒文化をまちづくりに、と行われたこのフォーラムで、長岡の地酒の良さを再発見し、また一つ長岡の良さを全国に広めることができました。

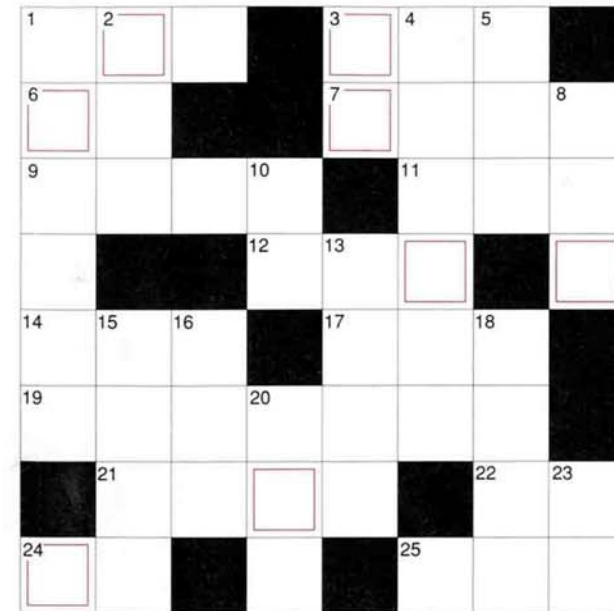
### 主な内容

- 市長の新年あいさつ(P2-3)
- 第2次新長岡発展計画の策定スタート(P2-3)
- 米百俵財団を設立(P4)
- 先生は世界チャンピオン(P6-7)
- 特集・園芸リハビリのすすめ(P8-11)
- 平成6年度財政事情(P12-13)
- ものしりクロスワード(P20)

応募方法：ハガキに解答と住所・氏名・年齢・職業・電話番号を書いて  
〒940 長岡市幸町2-1-1 市役所広報課へ  
締切り：1月14日(土) (当日の消印有効)  
※解答図は必要ありません。  
※正解は来月号でお知らせします。

### お正月特別企画

## ものしり クロスワード



### 解答のヒント

クロスワードを解いたら、□印の文字を並べかえて、ある言葉(八文字)をつくってください。正解者のうち抽選で十人の方にフラワーセンターの鉢花プレゼント券、三十人の方に特製シャープペンシルをさしあげます。

長岡の人材育成の思想を象徴しています。今月号の市政だよりの中にも出てくるよ。

### よこのカギ

- 1、温泉地はいま正月○○○でにぎわっています
- 3、糸魚川地方が産地。縄文時代はこれを材料に装身具を作りました
- 6、週休二日で確実に増えるものは?
- 7、福笑いは何をして
- 9、そばやうどんの上ののっています
- 11、エジソン、キュリー夫人、野口英世...といえ
- 12、いろいろ考えて○○○しよう
- 14、地方の人が一度はあこがれる
- 17、苦しい労働のことをこういいます
- 19、大手通りが生まれ変わります
- 21、食べ過ぎ、飲み過ぎでこんな人はいませんか?
- 22、地上ではたった1週間の命です
- 24、ストレスで肩が○○
- 25、日本舞踊には欠かせません

### たてのカギ

- 1、長岡市をはじめとする13市町村が指定されました
- 2、口の先から湯気を出します
- 3、親ゆびの大きさがだったり竹から生まれたり...
- 4、都市景観大賞をもらいました
- 5、お父さんもちゃんと参加してくださいね
- 8、自然界には人間の考えが及びもしない不思議がいっぱい
- 10、人はだれでも○○がしたい
- 13、わたしはノースミが大好きです
- 15、○○○注射
- 16、故人の墓のことをいいます
- 18、見物人が入り口で払います
- 20、アメリカは人種の○○○といわれます
- 23、テニスの試合。サーブでいきなりこれをしたくないものです



### 常設展第4期 1/4(土)~3/26(日)

展示室1  
冬から春へⅠ・Ⅱ

展示室2  
冬から春へ  
一季節を描く

展示室3  
冬から春へ

一冬の景 (2/12日まで) 一春の景 (2/14日から)

一般400(320)円  
大学・高校生200(160)円  
小・中学生100(80)円  
※かっこ内は20名以上の団体

県立近代美術館 ☎28-4111

美術館正面を入って右の、ゆったりとした明るい雰囲気のコルナーがミュージアムショップです。開館以来さまざまな美術展が開催されていますが、美術展の全作品が掲載されている図録を、ミュージアムショップに取りそろえています。なお、図録の注文は電話でも受けています。オリジナル商品としては当美術館所蔵品の絵はがき、テレホンカードなどがあります。その他、ピカソや印象派の

名画を映し込んだキーホルダー、カップ、ハンカチやネクタイ、アクセサリでは彫金師や作家によるデザインの商品、各国の美術館所蔵品のレプリカ等を取りそろえています。アメリカ、イギリスの美術館所蔵の日本の時絵を描いた漆塗りの品々は、あなたのあなただけのお部屋を落ち着いた感じに変えてくれることでしょう。これらを利用すれば、とてもゴージャスな気分になります。美術館来館の記念や、プレゼントとしても最適です。ほかにも、いろいろな品物を豊富に取りそろえています。ご来館の際は、ぜひ一度お立ち寄りください。(寺井敦子さん)

### THE NIIGATA PREFECTURAL MUSEUM OF MODERN ART 県立近代美術館

**NOM**

No.22  
ミュージアムショップの紹介





## 新年を迎えて 長岡市長 日浦晴三郎

明けましておめでとうございます。謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は、景気の低迷に加え、記録的な猛暑で水不足と干ばつに見舞われるなど、厳しい一年でありました。そして、世界が変わり、アジアが変わり、日本も変わる歴史的な転換期でもありました。新春を迎え、今年こそはと、政治・経済・社会の安定を願わずにはおられません。ちよと、戦災五十周年を迎える年でもありません。明るい長岡の未来像を、今こそ描くことが求められているように思います。

昨年は、厳しい財政状況でありましたが、市民の皆様のご協力によって、市政は順調に推移いたしました。長年の念願でした長岡造形大学の開学をはじめ、長岡市立養護学校の開校、長岡芸術文化ホールの着工、蔵王橋の架け替えなどを実現することができました。

また、高齢化社会を迎えて、明るい老後の暮らしのために福祉コミュニティ構想を策定し、「ともしび運動」のさらなる充実発展を見ることができました。そして、長岡市の顔としての都心地区の再生と、にぎわいの創造のために、中心市街地の活性化に取り組んできました。

「国際デザインフェア'94 NAGAOKA」には、国の内外から数多くの参加をいただき、大きな成果をあげることができました。長岡地方拠点都市地域の整備も広域行政組合を設立して、日常生活交流圏の推進をはじめ、広域ソフト事業が動き始めました。このことは、市民の皆様のご理解とご支援なくしてはなし得なかったと思います。

二十一世紀をめざして、国際文化都市の実現に向けて市政を推進してまいりましたが、その新世紀まであと五年となりました。今年も明るい長岡のさらなる発展を堅実なものにし、大長岡都市圏の形成をめざしたいと思います。

新長岡発展計画も今年が、最終年を迎えます。計画の実績と課題を踏まえ、市民の皆様の実知を結集して第二次新長岡発展計画を策定し、子や孫に誇ることのできる長岡を創造したいと思っております。

今年も、一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご多幸をお祈りいたします。新年のごあいさつといたします。

## 明るい明日をデザイン

# 第2次新長岡発展計画 検討委員会ははじまる



委員は、総勢133名。各界・各層のみなさんから就任いただきました。今回は、女性と若者の参加に配慮したほか、地域推薦制度を取り入れ地域バランスにも配慮しました。

平成八年度から十七年度（二〇〇五年）までの十年間を計画期間とする「第二次新長岡発展計画」。昨年十一月、計画検討の中心的役割を担う検討委員会が発足し、第一回の会合を開きました。

開会にあたり日浦市長は、「これからは、長岡市のことだけを考えていけば良い時代ではありません。広い視点で新しい長岡のまちづくりを大胆に描いていただきたい」と委員のみなさんに検討をお願いしました。

### 5つの都市像で検討

第二次新長岡発展計画は、基本理念を現行の計画と同様に「個性豊かな国際文化都市」にして、その実現に向け長岡

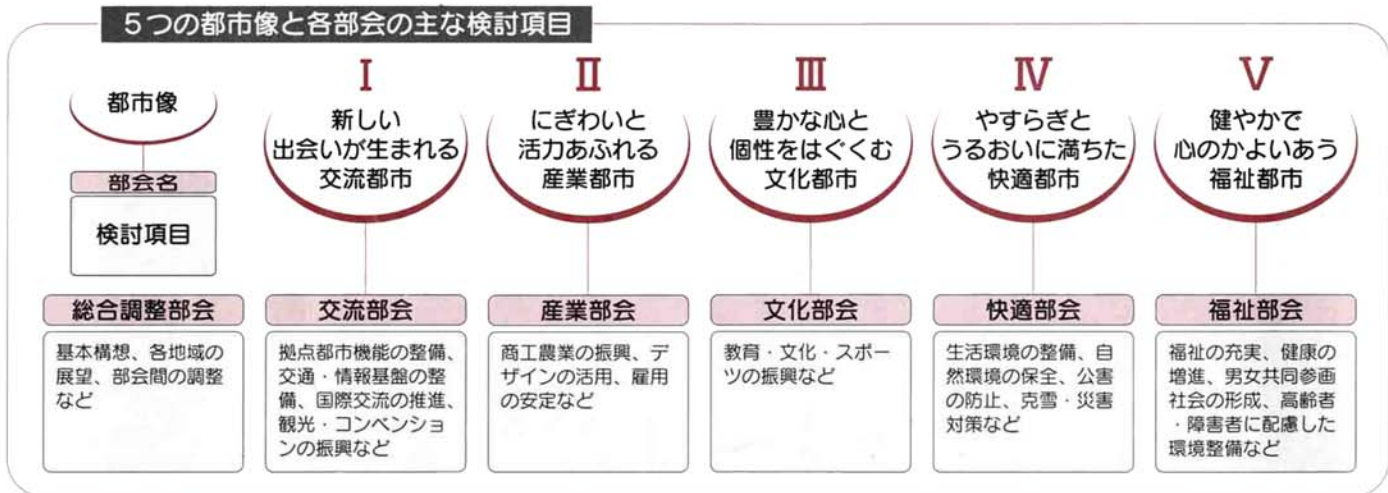
市がめざすべき望ましいまちづくりの方向を示す「基本構想」とその構想を具体化するための「基本計画」とで構成します。そして、この計画の目標となる将来のまちの姿を都市像を五つ掲げています（別表参照）。この五つの都市像は、現行の計画で行政の各分野ごとに設定した柱だてを見直し、計画の実行にあたって行政を一体的、総合的に推進できるように配慮したものです。委員会での検討の題材としても、分かりやすいものとなっております。

### あなたの声を計画づくりに

計画づくりにあたっては、委員会での検討に加え、全世界を対象としたアンケートを実施します。今月号の市政だよりにもお配りした「ながおかまちづくりアンケート」がそれです。このアンケートは、できるだけ多くの市民のみなさんの声を計画に反映するためのもの。新しい年を迎え、だれもが希望を胸にするこの時期、将来の「まち」を描いてみてはいかがでしょう。部屋の模様替えや間取りを考えるように、将来どんなまちにどんなふうにするか、ご家族そろって相談するのも楽しいかも知れません。ぜひご協力ください。

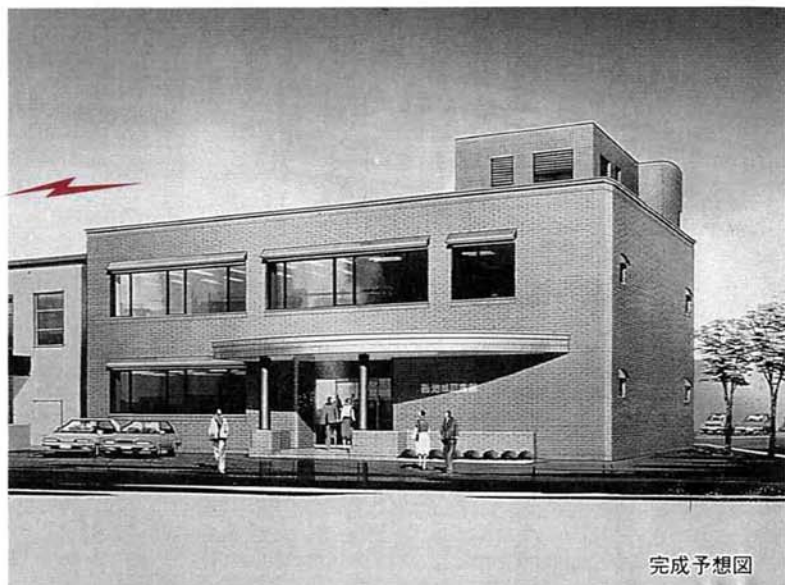
このほか、まちづくり懇談会などを開催し、市民のみなさんの意見や要望をお聞きします。**周辺市町村にもアンケート** 長岡周辺の人たちの目には長岡はどう映っているのか、

「ながおかまちづくりアンケート」についての、ご質問、お問い合わせは、企画課 ☎39・2204へお気軽にどうぞ。なお、アンケート用紙や返信用封筒が届かない場合には、ご連絡ください。





▲中央図書館



完成予想図

図書館ネットワークの整備にむけて—

# 西地域図書館 4月にオープン

川西地区にも図書館をという声にこたえて建設している西地域図書館(仮称)。四月上旬の開館に向けて、工事は順調に進んでいます。場所は大島地区コミュニティセンター(公民館・児童館)の隣。鉄筋コンクリート造一部三階建てで、延べ床面積は七百八十一平方メートルです。三万冊の蔵書を予定しているこの図書館では、若者

の活字はなれに歯止めをかけるため、特に中・高校生向けの図書をそろえた「ヤングアダルトコーナー」を設けることにしています。

**図書館ネットワークを整備**

長岡市では、中央図書館を核として、互尊文庫、西地域図書館や今後建設予定の地域図書館を通信回線で結び、図書館相互、あるいは県立図書館の図書の検索を可能にします。さらに自動車文庫(移動図書館)の活用も含めて、全市民的な「図書館ネットワーク」を整備します。これは「市民のだけれども、どこに住んでも、迅速に豊富な資料が利用できる」ようにすることをめざしているものです。

西地域図書館が完成すると、利用者の探している本が中央図書館や互尊文庫にあった場合、予約をすれば二三日で貸し出しを受けることができます。

成します。

**③優れた人材等の顕彰**

新たに「米百俵賞」を創設します。これは「個性豊かな国際文化都市」にふさわしく国際的な活躍や研究を行い、文化の向上に著しい貢献をした人や団体を表彰するものです。

**④高等教育機関の学術研究等助成事業**

大学・短大など、市内の高等教育機関が行う学術研究事業やその成果を広く地域社会に普及する活動に対して助成を行います。

**⑤米百俵の精神の普及・啓発事業**

国漢学校新校舎開校の日(六月十五日)を記念して、毎年「米百俵デー」を設定します。その中で米百俵賞表彰

式、シンポジウム、米百俵関係資料の展示等を行い、ほかにも市民のみならずからアイデアを募集し、事業を行う予定です。

**基金の積立目標は10億円**

財団を運営する基金は、人材育成基金からの四億五千万円を含めて、今年度から平成八年度までの第一期に七億円、九年度から十二年度までの第二期で三億円の、合計十億円を目標としています。

財団が設立される今年度は、一億円を長岡市から出資します。



さる12月7日、長岡観光・コンベンション協会主催の「ながおか地酒フォーラム」の一環として、地酒シンポジウムがハイブ長岡で開催されました。

シンポジウムには三百五十人が参加。長岡市出身の落語家・入船亭扇辰さんの軽妙な地酒トークで幕を開け、会場はなごやかな雰囲気。その後「米・水・雪・人」越後の酒はなぜうまい?」をテーマにパネルディスカッションが行われました。

パネリストとして、地元酒蔵代表者、日本酒愛好家、文化人、郷土料理研究家などが出席し、それぞれの酒にまつわるエピソードを披露。成人一人あたりの日本酒消費量が全国で一位、生産量も三位の新潟県らしく、みなさんの酒に対する熱い思いが伝わってきました。

ディスカッションの後に行われた加藤登紀子さんの「ほろ酔いコンサート」には、加藤さんが全国各地で二十三年間開いてきたこのコンサートの中でも、最多の二千二百人

が集まりました。コンサートの間には市内十一の蔵元の地酒もたんのうでぎ、まさに「ほろ酔い気分」のコンサートになりました。

大成功に終わったこの「地酒フォーラム」は、市内十一の全蔵元が協賛して行われました。観光・コンベンション協会では、今後も毎年開催し、越後の酒のよさを全国に広めていく方針です。

## 「米百俵」の精神を次代へ—

# 長岡市米百俵財団を設立



米百俵の群像 (千秋が原ふるさとの森)

現在ある長岡市人材育成基金を母体にして、財団法人長岡市米百俵財団(仮称)が二月に設立されます。

この財団は、長岡人の精神の象徴ともいえる「米百俵」の思想を次代へ伝えるため、社会に貢献する人材の育成、地域の教育・学術の振興を目的として設立されるものです。なお、当初は人材育成基金から引き継いだ事業を行い、新規事業については、市制九十周年となる平成八年度に開始する予定です。

財団の事業は、次の五本の柱から成り立っています。

**①次代を担う 青少年育成事業**

この事業の目玉の一つとして、高校生留学奨学金給付事業があります。これは、海外の高校に留学する高校生に対して奨学金を給付し、将来国

際的に活躍する人材を育成するためのものです。

このほか、今までの人材育成基金事業を引き継ぐとともに、大学進学者への奨学金貸付額の引き上げや採用人数を拡大します。

また「青少年セミナー」事業を行い、芸術・科学・語学等の分野の特定のテーマを学習することにより、青少年の能力を発掘し、将来にわたっての学習・研究のきっかけを作れる場所を提供します。

**②社会人派遣研修等 助成事業**

人材育成基金では、今まで中小企業の従業員や農業者が国、県等の公的機関の実施する派遣研修に参加する場合、経費の一部を助成していました。財団ではこのほか、公的機関が実施するものに準ずる研修内容とめた場合にも助

成します。

**③優れた人材等の顕彰**

新たに「米百俵賞」を創設します。これは「個性豊かな国際文化都市」にふさわしく国際的な活躍や研究を行い、文化の向上に著しい貢献をした人や団体を表彰するものです。

**④高等教育機関の学術研究等助成事業**

大学・短大など、市内の高等教育機関が行う学術研究事業やその成果を広く地域社会に普及する活動に対して助成を行います。

**⑤米百俵の精神の普及・啓発事業**

国漢学校新校舎開校の日(六月十五日)を記念して、毎年「米百俵デー」を設定します。その中で米百俵賞表彰

ぼくらの先生は

# 世界チャンピオンになったオセロ

みなさんはオセロゲームを知っていますか？ 一度はやったことのある人、やり方を知っている人は多いことでしょう。オセロは日本で考案されたゲームです。日本のオセロ人口（ルールを知っている人）はいまや四千万人ともいわれ、またアメリカ、ヨーロッパなど世界中で楽しまれています。そのオセロの94年世界チャンピオンに輝いた山谷沢小学校教諭滝沢雅樹さん。第十八回世界オセロ選手権大会で見事優勝し、長岡市の栄誉を高めた功績でこのたび長岡市表彰を受けられました。

滝沢さんはいま、三年生を担任するかわら、山谷沢小学校のオセロクラブで子どもたちにオセロを教えています。そこで今回は滝沢さんのお話を聞きながら、オセロの魅力を探ってみたいと思います。

▼オセロクラブはただいま4人。滝沢先生（中央）に勝つことが目標です



十一月三日から三日間にわたりフランスのパリで行われた第十八回オセロ世界選手権大会で優勝。この二年間、外国勢に譲っていた世界チャンピオンシッップを見事奪い返した。九年前の学生時代に続き、自ら二度目のチャンピオンとなる。

## 世界チャンピオンになった感想を聞かせてください

年々大会のレベルが上がり、日本人が優勝できない状況になってきま

れているが、ほかにも強くなる秘けつがあるのだろうか。

## 初心者へ強くなるためのアドバイス

最初から石を多くとってやろうとすると負けてしまいます。ゲームの最初では、なるべく相手に石を返させて、自分の石を少なくするほうがいいということあまり知られていません。自分の石を相手に囲ませるようになると自分の打つことができ場所が増えてだんぜん有利です。オセロは十手置くだけで百万とお

した。日本で優勝することも大変ですが、フランス、イギリス、アメリカ、デンマークなどの選手もとても強くなってきています。大会では初めて見る定石も出てきて、びっくりしました。九年前とは大違い。それだけに今回の優勝はうれしいですね。いつからこんなに強くなったのだろうか。滝沢少年とオセロとの運命的な出会い…。

## オセロを始めたのはいつですか、学二年生のとき雑誌のふろくに

てなかなかうまくできませんので、解説書で定石を覚えたり、自分より少し強い人とゲームをやって実戦で鍛えたりすることが上達する近道です。

## オセロのルールは単純なため「子ども向けのゲームだ」「すぐ飽きる」などの誤解も多い。オセロの面白さはどんなところにありますか

ルールは単純ですが、奥深く人間では究められない思考ゲームです。オセロをすることで集中力や思考力も高まりますし、記憶力も磨かれます。それに大会に出ることで同年代だけでなく、海外のプレーヤーとも知り合いになれる友人の輪が広がります。そのうえオセロは子どもからお年

ついてきた紙製のオセロで遊んだのが最初です。そのころから家族や友達には負けませんでした。本屋さんで定石書を見つけて、オセロの奥深さを知ったのが中学生のとき。そして高校生のとき参加したオセロ大会で、県のオセロ連盟の人に声をかけられて全国大会に出るようになりました。

途中までは自分の石のほうが多いのに、あつという間に逆転されてしまうことがある。オセロでは四隅…と有利だといわ

寄りまで、だっても楽しめます。体が不自由で自分で石を返せなくてもできるし、視覚障害者用の盤もあるんですよ。そんなところもオセロの魅力といえます。

## 山谷沢小学校のオセロクラブのほか、桐樹園（身体障害者療護施設・西津町）でも二カ月に一度ボランティアで教えている滝沢さん。これからの夢を語って

今回優勝したことで八段に昇段することができました。もう一度世界チャンピオンになって、最高段位の九段になりたいですね。それと多量の人にオセロの面白さを知ってもらいたいと思います。

とにかく石をたくさんとればいいと思っていたのに、実は違っていたようです。だれでも手軽にできるし、頭の体操にもなるところがオセロの魅力。これからの高齢社会にぴったりという気もします。このお正月は、おじいちゃんやおばあちゃんも交えて、ご家族で挑戦してみてくださいいかがでしょうか。

◀なかなか強いぞ！パソコンでもオセロを楽しめます



## チャレンジ！

白が圧倒的に有利。といっておきざめることはありません。次はあなたの番（黒）です。これがらくらくできればあなたの実力は有段者なみ。大逆転めざして、さあチャレンジしてみてください。（答えはP17）

	a	b	c	d	e	f	g	h
1	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	●	●	●
3	○	○	○	○	○	●	●	●
4	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○

## オセロ豆知識

### ●名前の由来

「オセロ」って、どこかで聞いたことがあるような…。そうですね。かの有名なシェイクスピアの戯曲「オセロ」です。戯曲「オセロ」は、黒人将軍オセロと白人女性デズデモナーとの波乱万丈の物語。たとえ不利な戦いでも鋭利な頭脳で逆転また逆転していくところがスリルに満ちて物語の展開とも相通じるところです。ゲームの考案者長谷川五郎さんの父親がシェイクスピア文学の研究者であったためにこ

### ●ルール

相手の石をはさむことによって自分の石を増やしていく、終了時点で多くの石が残っている方が勝ちです。①まず、盤の中央に黒石と白石を2個ずつ交差するように置き、黒が先手で開始します。②石は相手の石をはさめる所にしか置くことができます。はさんだ石は縦、横、斜めすべてを裏返します。③黒、白交互に打ち、一方が打てる所がなくなった場合はパスとなり、打てる所ができるまで他方が連続して打つこととなります。④はさめる所があるかぎりパスはできません。⑤盤が全部埋まるか両方も打つ手がなくなったときに終了します。

### ●その他

遠くの人とはがきでやり取りするレターオセロ、人間が石の代わりをする人間オセロなどの楽しみ方も工夫できます。日本オセロ連盟新潟支部では、子ども会、老人会などで希望があれば指導員を派遣しています。問い合わせは五十嵐利幸さん（新津市） ☎0250・24・6276



## 園芸リハビリのすすめ

# ねら、 がんばろうて



▲指導する小林正夫さん(左)

## 会

場となった関原公民館の広間はなごやかなふんいきに包まれていました。集まったのは、メンバー十一人とボランティアや民生委員など合計十八人。

体をほぐす準備体操が終わると、いよいよ今日のテーマ「園芸作業」の開始です。指導するのは、市政だよりの「園芸教室」でおなじみのMr小林こと、小林正夫さん。

「みなさんに再び会える日を楽しみにしていました。関原地区は花づくり特に熱心なところです。みなさんもその一員として、がんばっておられることと思

ます。花を育てることはうれしいことです。一生懸命植えば、球根も一生懸命咲きます。では、クロッカスのネット栽培をやってみましょう」

去年は、ハナスベリヒユの芽さしに挑戦しました。ふるえる手で一生懸命にさし、それを育て上げて、山本地区のリハビリグループとの交流会でおみやげに持っていく、たいへんよろこばれたそうです。

作業は、乾燥水ごけを水で戻すことから始まりました。水にひたされて、みるみるふくらんでいく水ごけ。みなさんの期待も一気にくらんでいくようです。

菊づくりを始めた。ことしは三十鉢くらいつくった」

「こうしてみんなで園芸するのはいい。手足を動かすし、口も動かすから」

「カエデやゴウマツの盆栽を育てているが、ことしの夏は水くれがたいへんだった」

「養護学校を訪ねてみて、花壇づくりのお手伝いできたかと思つた」…

きょうは、やはり園芸の話が多いようです。園芸の楽しさが、リハビリを楽しいものに行っているのでしょうか。

「みなさんを見ると、気持ちが動く」と体が動くというのがよく分かります。

病気でいったん入院すると、退院をこわがる人がいますが、リハビリには自宅の方がいいのです。そして、みなさんのように健常者と同じことをやろうと努力するのが一番いいですね」(とび入りで参加していた長岡保健所の理学療法士・五十嵐さん)

「来年はシクラメンを育てたい」「スイセンの種をまいて、品種改良に挑戦してみたい」と、みなさんの気持ちはもう新しい年にとんでいます。「スイセンは花が咲くまで四、五年はかかりますよ」と講師の指摘にも、すかさず声がかかりました。

「それをはげみにしていけばいいこて。ねら、がんばろうて」

説明を聞くのもどかしいようです。みなさんはほとんど作業を進めています。小林さんも、いつもの講習会とはちよつと勝手がちがったようで「時間はたつぷりあるので、ゆっくりやりましょう。袋は裏返して使わないと、角がとびでてしまいますよ。そして、球根は芽を外に向けて入れてください」と思わず声を大きくしますが、会場の熱気はおさまりそうもありません。

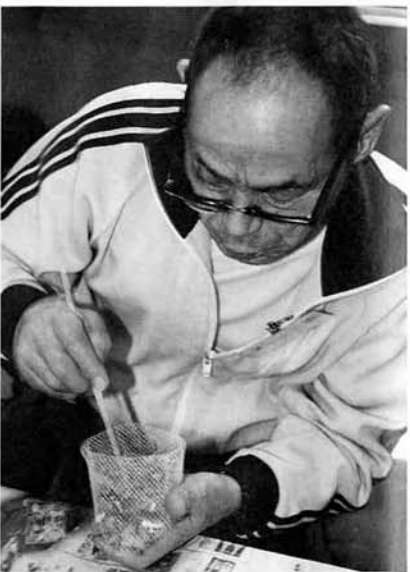
「おめさん、そんげに球根まとめて入れたら、だめらにかて」

「なに、自分の球根入れたんだすけに、かまわねろ」といったかけあいに、爆笑のうず。その間にも、ネットに水ごけを入れ、球根をはさんでいく作業は進んでいきます。始めて一時間もしないうちに、ほとんどの人が完成してしまいました。

「みなさん、この球根はいま寝ぼけています。このまま部屋の中でだいいじにしておくと咲きません。帰ったら、軒下にもどつるして寒さにあて、目を覚ましてやってみてください」

と講師がいうと「だれかみたいだ」の声に、また大きな笑い…

作業と後片づけが終われば、お菓子を食べながらの茶飲み話です。「ハナスベリヒユを育てて、隣近所にプレゼントしたらとても喜ばれた」「病気を出してから、ひまができたので



●「ねら、がんばろうて」は、健康課が市内5カ所でつくっている「地区リハビリ」グループの一つ。発足は平成元年で、例会は月1回。ことしは理学療法士の指導、医師の講演会、額づくりなどを行ってきた。園芸は、メンバーの希望によって去年からメニューに加えられたもので、今回が2回目。

●「ネット栽培」は、みかんを入れるネットに水ごけを入れ、クロッカスなどの秋植え球根を植え込んでいくもの。仕上がった「へんな玉」は、開花すれば見事な花のボールになる。

# 園芸リハビリのすすめ

「ねら、がんばろうて」のみなさんの明るく元気な園芸リハビリ、どんな印象をもたれましたか？ 園芸によるリハビリや治療はまだ始まったばかりですが、とても大きな可能性を感じます。その一端を、講師をつとめた小林正夫さんに語ってもらいましょう。

— 園芸リハビリテーション（機能回復訓練）になるのですか。

「そうですね。体を動かすことがリハビリになる。育てることはとても楽しいので、自発的にやるようになるし長続きもする。種をまけば芽が出て大きく育ち、花が咲き実がなる。こうしていつもあすへの期待感があることが、気持ちの張りになるんですよ。」

— 欧米ではずいぶん昔から園芸療法が盛んで、園芸療法士という公的資格まであるんですけど、

「そうですね。いま、長岡で本格的な治療やリハビリを行うためには、医療と園芸の両方の専門家が協力しないとむずかしいでしょうね。」

— 身のまわりや景観を美しくするのが、園芸の役割といわれますが…

「美しくするのは結果ではないでしょうか。植物を単なる飾り物や素材として使うこともできますが、それでは園芸作業は苦痛です。育てるよろこびがないからです。学校でやらされた校庭の草取りはいやだったでしょう？」

— ところが、自分で一生懸命育てている花壇や畑の草取りは楽しいんですね。毎日の水やりや手入れも、楽しみになるんです。そして、植物と会話ができるようになれば、もうしめたもの。晩ごはんのおかずを一品減らしても、花の種を買うかもしれない。園芸なんかやめろ、といわれたってやめられないでしょう。そんな人が一人でもいれば、まちは自然とき

れいになっていくと思っんです」

— 育てるよろこびを知ることが、一番たいせつというわけですね。

「それをほんとうに知るためには『育てさせてもらっている』という気持ちがないと、育ててやっているとわかっていくわけじゃない。『育てさせてもらっている』のではないのでしょうか。」

— それと、リハビリが必要なのは、病気になった人だけじゃないということ。私たちは多かれ少なかれ、心身のリハビリや治療を必要としているような気がしますが、園芸をやることで、身の健康を得る

すが、水質管理の技術が少しばかり必要になりますね」

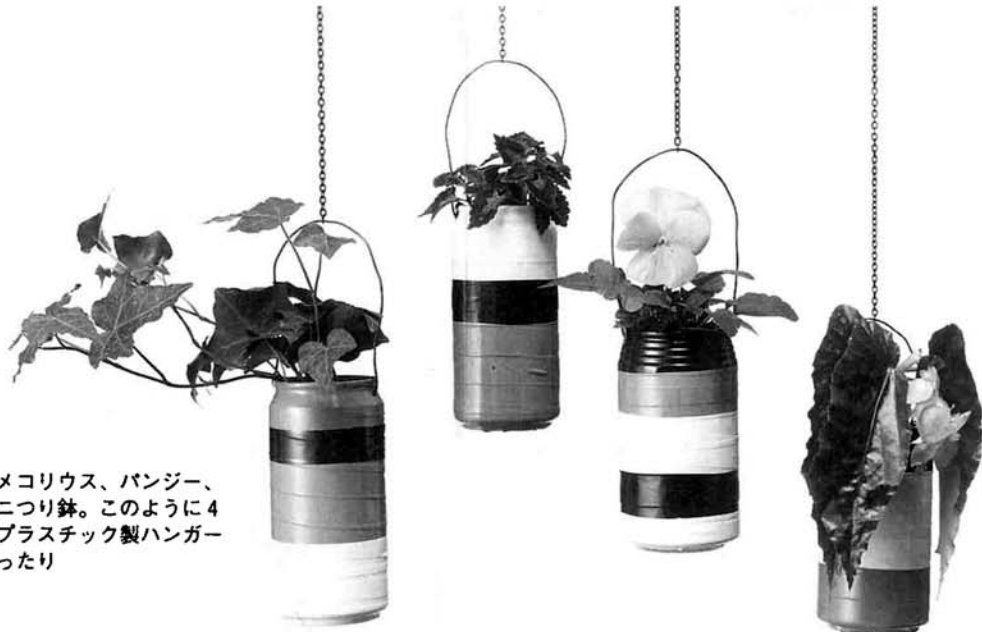
— 「育てる」ものは植物に限らない…

「動物を育てる心理療法もあります。植物と話ができればしめたもの、とさっきいいましたね。それは、対象の微妙な変化を観察しながら、自分自身と対話しているということだと思っんです。そのことによって自分をとりもどすことができ、心がいやされていく…」

— 要は、何かを育ててみることで、球根のネット栽培やアルミ缶を利用したつり鉢などは、室内でだれでも簡単にできるし、いろんな飾り方が楽しめます。こ



▲アスパラガス・スマイラックス、プリムラ・ジュリアン、オリヅルラン、ヤブコウジ、ヘデラ、カラコエの寄せ植え。お正月の玄関に飾れば、松竹梅とはまた違った自由なふんいきが楽しめる



▶左からヘデラ、ヒメコリウス、バンジー、コダチペゴニアのミニつり鉢。このように4～5個をチェーンでプラスチック製ハンガーにつると窓辺にぴったり

— ということで、約1時間あまりで実際にいくつか制作していただいたんですが、いかがでしたか。

「やはり、けっこう楽しいですね。こうして室内でできるし、材料もありあわせのもので間に合う。寄せ植えやテラリウムなどは、自分の想像力を自由に表現する楽しさがあります」

— テラリウムは生態系をつくりだすみたいで面白そうですね。

「水槽でテラリウムをつくり、三分の一くらいまで水をはって魚やエビなどを泳がせれば、さらに自然の生態系に近づきます。これはアクアテラリウムといいま

のお正月に、ご家族みんなでやってみてはいかがでしょう」

— ことができますしたら、すばらしいことではないでしょうか。

「いずれにしても、だれでも年を取ります。その時のために、今から園芸に親しんでおくのも悪くありません。簡単なものから始めて、いろいろやってみたらどうでしょうか」



▲市販容器でつくったテラリウム。空きびんを使えば手づくりの味わいがで楽しい。アスパラガス・ブルモサスナナス、オリヅルラン、イワヒバ、リュウノヒゲ

今月は、園芸教室の番外編としてだれでもできる簡単な園芸をご紹介します。作り方は簡単でも、植える植物は本物なので、園芸の楽しさは十分味わうことができます。



## アルミ缶のミニつり鉢

ビールの空き缶でミニ鉢をつくり、窓辺をかざってみましょう。さりげなく棚の上に置く、プラスチックのハンガーにいくつかぶら下げる…。小さい鉢なので、飾り方も自由に工夫することができます。

【つくり方】アルミ缶のふたを缶切りで切り取り、缶全体にテープを巻きます。あとは培養土を入れて植えるだけ。植物は何でもいいですが、ヘデラなどつる性のものは動きが出て楽しめます。

## 寄せ植え（ディッシュガーデン）

あまり細かいことは考えずに、身近にあるものを植えてみましょう。自然の情景を再現したり、おとぎ話の場面をつくったりするのも楽しいものです。

【つくり方】容器は、平鉢、水盤、パイ皿、ミート皿など、全体に平たいものが適しています。植える植物は、草丈があまり高くないものなら何でもかまいませんが、育成条件を考慮すると管理がしやすくなります。たとえば、日のあたらない場所に飾るつもりなら、観葉植物を。花物を床の間に置くと、1週間でもだめになります。

底に穴のない容器は、根ぐされ防止のために底に珪酸白土（ゼオライト）を薄く敷き、用土（日向土など）を入れながら植えます。表面を化粧砂などでおおうのもよいでしょう。

## テラリウム

ガラスなどの透明な容器内に植物を植えたものを、テラリウムといいます。水は植物や表土から気化して内壁に結露し、また土に戻るという循環（レインサイクル）を繰り返し、容器の中にミニ自然界が生まれます。したがって、つくってしまえば手間いらず。水やりは月1回程度ですみます。

【つくり方】市販の専用容器に限らず、広口びん、ウイスキーびん、金魚鉢、水槽、水さし、小物入れなど、植物の入るものなら何でも利用できます。ただし、透明で中のものがゆがんで見えないものを選びましょう。

珪酸白土、中粒赤玉土、培養土（小粒赤玉土＋パーミキュライトなど）の順に入れながら、さいばしや柄の長いスプーンなどを使って植えます。植物は小さな観葉植物であれば、何でもよいでしょう。花の咲くものは避けたほうが無難。花は日があたらないと咲きませんが、テラリウムに直射日光をあてると内部が高温になり、植物がむれて弱ってしまうからです。

最後に化粧砂を用土の表面にしけば完成です。

# 今年度はこんな

# 事業を進めています



発表会の練習に取り組む昭和保育所の子どもたち  
市では、保育料負担の軽減に努めています。

長岡市では、年に2回、市の財政状況をお知らせしています。  
平成6年度一般会計予算は、4回の補正予算を行って10月31日現在  
688億2,064万円で、昨年同期に比べ約1.8%の増加。  
執行率は、歳入が39.3%、歳出が52.5%です。  
今月は、今年度の予算執行状況と主な事業についてご紹介します。

## 教育

**新しい教育が始まる**  
デザインを追究する長岡造形大学が開学し、第一期生が新しいキャンパスで学生生活をスタートさせました。  
市立養護学校も開校。完成したばかりの体育館は、市内小・中学校との交流の場として大いに活用されています。  
また、「個性と能力を伸ばす一人ひとりの適性と能力に応じた教育をめざします。」  
**学校の施設、増改築**  
今年度は、旭岡中学校の校舎の新設工事に着手したほか、日越小では校舎の改築、栖吉中・山本中では給食室の新築、四郎丸小ではステージ設置の工事が進んでいます。関原中のプールの改築、上組小の大規模改築、柿小のステージ設置、栖吉小の渡り廊下増設の工事と小学校十五校へのパーソナルコンピュータ整備も完了しました。  
**教育施設の整備**  
各小学校区に建設を進めているコミュニティセンターは、四郎丸地区に、公民館と児童館を併せて整備しています。また、西地域図書館(仮称)は、大島地区コミュニティセンターの隣で整備が進んでいます。

## 文化

千秋が原ふるさとの森  
今年度は、アトリウムの前庭の池、コミュニティモールバス待合室を整備。音楽の森も整備が進み、平成二年度から始めた広場の整備は、今年度中にすべて完了します。  
**都市景観**  
今年度は、十月四日の都市景観の日、「景観づくり講演会」を初めて開催。また、千秋が原ふるさとの森のスカイウエーが都市景観大賞を受賞、景観形成への取り組みが評価されました。これからは市民と行政が一体となった景観形成を進めます。  
**オペレッタ「みるなごさき」**  
信濃川文化推進事業の中心となるオペレッタ(軽歌劇)は、「みるなごさき」に決まり、平成八年度の上演に向けて、創作を進めています。



「花いっぱいフェア」花の音楽会

## 国際交流

フォートワース市との姉妹都市締結七周年を迎え、七月四日の独立記念日には、同市で長岡花火を打ち上げ、大評判となりました。  
また、年々交流が活発になり増えているホームステイ。その際の配慮事項などについて分かりやすい手引きを作成しています。

## 福祉

**福祉施設の充実**  
長岡で初めての経費老人ホーム「ケアハウス西長岡」(三ツ郷屋町)がオープン。地域の福祉活動の拠点となる福祉コミュニティ基幹センター。平成八年春のオープンに向け、今年度は、川西地区で着工しました。  
また、通所授産施設「もみの木ホーム」は通所授産施設「もみの木工房」の分場として整備しました。今年八月にオープン予定の中高年齢の知的障害者向けの更生施設「桜花園」(西津町)では、入所者の募集を始めています。  
**在宅介護の支援**  
今年度は、登録制のヘルパーを増員するなど、家庭での介護を支援しています。また、高齢者や重複障害者を常時介護している人を対象とした介護手当の支給を始めます。

## 生活環境

「すこやかとしびまつり」や「ふれ愛コンサート」を今年度も開催。ともに生きる社会への理解を深めています。  
また、平成二年度に発行した「福祉マップながおか」は、改訂版の作成に着手しました。  
**ごみの減量化**  
増えつつあるごみの減量化を図るため「ごみ処理基本計画」を策定しました。  
また、資源ごみの回収に奨励金を交付し、資源の有効利用を進めています。さらに徹底したごみの分別を進めるため、推進地区(栖吉・前川地区)では、九種類の種類別回収を始められています。

## ク推進シンポジウム in 長岡



初めて主催した「骨髄バンク推進シンポジウム」

## その他

**克雪対策**  
「日本雪工学会全国大会」を開催。雪の多い長岡地域に求められるまちづくりについて大いに議論されました。  
また、冬のイベントとして親しまれている「雪しか祭り」は、来月開催します。  
**男女共同参加の促進**  
来年度折り返し点を迎える「ながおか女性プラン」。今年度は、「推進懇話会」を設置し、プラン後半の方向を検討します。

## 地方拠点都市地域への対応

長岡地方拠点都市地域整備基本計画による本格的な取り組みがスタート。広域行政組合では、インフォメーション・ファクスサービスを開始するなどソフト事業を展開。構成十三市町村の連携を進めています。

### 特別会計

6.10.31現在 単位:百万円

会計名	予算額	収入済額(割合)	支出済額(割合)
国民健康保険	8,204	3,602(44%)	3,662(45%)
と畜場	428	133(31%)	217(51%)
下水道	13,571	3,067(23%)	5,774(43%)
簡易水道	118	10(9%)	51(43%)
卸売市場	114	40(35%)	56(49%)
八万台休憩センター	43	9(21%)	29(67%)
スキー場	143	0(0%)	49(34%)
駐車場	315	65(21%)	169(54%)
老人保健	11,700	5,576(48%)	5,781(49%)
農業集落排水	764	44(6%)	178(23%)

### 一般会計

6.10.31現在 単位:百万円

#### 歳入

#### 歳出

### 地域経済

**中小企業を支援**  
中小企業共同受注グループを発足し、中小企業の受注促進を図っています。  
また、中小企業の福利厚生を充実させるために、勤労者福祉サービスセンターが活動を始めています。

**観光事業の推進**  
四月に事務所を開設した長岡観光・コンベンション協会は、コンベンションの誘致・支援を積極的に展開しました。また、協会初の取り組み「ながおか地酒フォーラム」は、大きな話題を呼びました。

**農業生産の振興**  
ウルグアイ・ラウンド後の新しい農業体制の確立をめざし、「長岡市農業・農村活性化構想」の策定に着手しました。また、経営力強化をめざし

### 都市基盤

**中心市街地開発整備**  
大手通り地下駐車場は今月工事に着手し、シンボルロード、アーケードの建て替えと合わせ平成九年度の完成をめざします。

**下水道整備**  
平成五年度に引き続き、豊詰、平島、下々条、土合、中沢、上川西第一・第二、ニュータウン(関原、上除地区)、日越、新産の各処理分区の整備を進めています。農村地区では、富貴池・山本処理分区の幹線と、栖吉北、栖吉南、富貴池・山本、福戸、才津、横下の各処理分区で整備を進めています。これで、今年度末の下水道普及率は、約七五%になる見込みです。

### 中学生オーケストラ

構成13市町村の中学生が「本物」にふれました

「中学生オーケストラ」練習教室

-13-

-12-





# INFORMATION

●特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

勤労青少年ホーム  
☎32・44299

### お菓子づくり教室

期日 2月1日(水)・2日(木)  
(どちらか1回のみでも可)  
時間 午後7時～8時30分  
対象 25歳以下の人 定員 各回20人  
参加料 1回1,000円 持ち物 エプロン、筆記用具 申込み 1月19日(木)から

消費生活センター  
☎32・00022

### 英語1日教室

いろいろなチーズを味わいながら、チーズの歴史や種類、おいしい食べ方について学ん

でみませんか。  
テーマはチーズをもっと食卓に!  
日時 1月19日(木)午後1時30分～3時  
会場 厚生会館第1小ホール  
講師 松平博雄さん(チーズ&ワインアカデミー東京校長) 定員 30人  
参加料 3,000円(試食代)

中央図書館 ☎32・06588

### 読者のついで

日時 1月27日(金)午後7時～9時  
内容 堀辰雄「菜穂子」  
会場 講座室1

### レザードイスクによる映画会

日時と内容 1月10日(火)午後2時～4時「エデンの東」(1954年アメリカ)、2月7日

(火)午後2時～4時30分「パピヨン」(1973年フランス・アメリカ) 会場 講座室 定員 1190人

中央公民館 ☎32・0437

### ヤング・カレッジ

〜ときめき情報講座〜  
実生活に役立つ情報をキャッチして、あなたの将来に生かしましょう。  
日時 1月17日・3月7日の毎週火曜日午後7時～8時30分(計8回)  
会場 中央公民館ほか  
内容 簡単クッキングメニューの紹介、コミュニケーションの取り方、恋愛の心理と結婚、パーティーなど  
参加料 1,000円(パーティー代は別) 申込み 1月10日(火)まで

### 子どもの本を読む会

日時 1月10日(火)午前10時～11時30分  
内容 佐藤多佳子「サマータイム」「九月の雨」  
会場 講座室1

中央公民館 ☎32・0437

### 日本の伝統体験講座

〜わらわりのりを作ってみよう〜

日時 1月21日(土)午後1時30分～4時30分  
会場 ふるさと体験農業センター 定員 50人  
参加料 500円 申込み 1月18日(水)まで

### 世界のついで

日時 1月21日(土)午後1時30分～4時30分  
会場 ふるさと体験農業センター 定員 50人  
参加料 500円 申込み 1月18日(水)まで

### 高校生ボランティア・リーダー研修会

仲間とともにボランティア活動を考えませんか。  
期日 3月8日(水)・10日(金)の2泊3日  
会場 国立妙高少年自然の家 対象 高校生 定員 40人  
参加料 5,000円 申込み 2月10日(金)まで

### 長岡演劇セミナー

T・ウィリアムズ原作「やけたトタン屋根の上の猫」をテーマに、演劇に必要な基礎知識と技術を学び、その成果を発表してみませんか。  
期日 1月23日・3月13日の毎週月曜日と3月3日(金)・10日(金)・18日(土)・19日(日)の計12回  
時間 午後7時～9時

### 旅行文化講演会

日時 2月4日(土)午後3時  
会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール  
講師 小林亜星さん(作曲家) テーマ 歌は世に流れ、世は歌につれ  
参加料 1,000円 問い合わせ JT B長岡支店 ☎35・2345

### 古今・新古今を読む会

平成6年8月、22年目にして万葉集全巻を讀破した「市民万葉の会」。今度は古今和歌集・新古今和歌集に挑戦します。  
日時 毎月第2土曜日午後2時～4時  
会場 中央公民館 会費 2月500円  
講師 松田英二郎さんほか  
申込み 松木尚さん ☎35・7850 または 種田三枝さん ☎33・4488

■映画「幽魂」上映と対談「アジア・女性・アート」  
その可能性 (無料)  
対談には、秋山洋子さん(中国文学・女性学者)と深沢純子さん(美術・女性学者)をお迎えします。  
日時 1月28日(土)午後1時～4時30分  
会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール  
申込み 朝日由香さん(ウイメンズスタディーズ・ネットワーキング実行委員会) ☎36・3138 (限も同じ)

### ながおかのオー・さわぎ

たくさん催しもの思い出切り楽しんでください。入場は無料です。  
日時 1月8日(日)午前10時～午後3時  
会場 厚生会館 内容 運動会生バンドコンサート、マンガ映写会、パン食い競争ほか  
問い合わせ 長岡子ども劇場事務所 ☎33・9018

### ご存じですか?

自動車事故対策センターでは、交通遺児を健やかに育成するために資金を無利子でお貸ししています。  
対象 10歳から中学生までの子ども(申込者は、その子どもを扶養している保護者) 貸付金額 一時金149,000円、毎月19,000円、入学支度金42,000円 返済 中学校卒業後20年割賦(高校や大学の進学者には、卒業まで返済を延ばします) 問い合わせ ☎950新潟市新光町6の4自動車事故対策センター新潟主管支所 ☎025・283・1141

### 長岡ニユータウン

1,079通の応募作品の中から、外川裕子さん(関原町1)の「であい橋」が選ばれました。なお、同じ作品が多数あったため、抽選により決定しました。  
担当 地域振興整備公団長岡都市開発事務所建設課 ☎47・1500

### 柿川排水機場の色彩デザイン

色彩デザインは62点の中から尾尾治子さん(下条町)の作品が、ネーミングは150点の中から相澤美智子さん(川袋町)の「ライマン長岡」が選ばれました。  
担当 建設省信濃川工事事務所 ☎32・3020

### 1月10日は110番の日

事故や事件にあたり、おかしいなと思ったら110番へ。各種照会や相談は専門ダイヤル ☎9110番または ☎025・283・9110へご連絡ください。



### 姉妹都市フオートワース テキサス

対象 市内高校卒業者または今春卒業予定者で、次のすべての条件を満たしている人  
① 高校在学中の成績が平均以上  
② TOFEL試験が550点以上  
③ 大学の寮費などの年間滞在費を負担できる 募集人数 1人  
入学期間 平成7年9月から1年間(この制度で、単位の取得はできません) 申込み 2月25日(土)までに国際交流課 ☎39・2207

### 長岡市人材育成基金

平成7年度奨学生募集  
応募資格 次のすべての条件を満たしている人  
① 健康かつ学力優秀で経済的理由により修学が困難な人  
② 平成6年3月末日以前から、引き続き市内に居住する世帯の子第③ 平成7年4月に新たに、大学(短大、夜間部、通信教育部、大学院を除く)に入学する人  
④ 他の奨学金等を受けていない人  
募集人数 18人程度  
申込み 3月10日(金)～31日(金) 出身の高校または高専へ申

### ハンディスポーツ

障害をもつ人のスポーツ・レクリエーション活動の推進役として活躍しませんか。  
講習で、指導や運営に必要な知識を身に付けましょう。  
期日 1月25日・3月8日の毎週水曜日と3月5日(日)(計8回)  
時間 午後6時30分～8時30分  
会場 社会福祉センター(水道町3) 内容 福祉ボランティアの基礎知識、身体障害とスポーツ概論、車イスダンスほか  
対象 高校生以上 定員 30人  
参加料 300円(保険料) 申込み 1月20日(金)までに福祉課 ☎39・2217

### 介護マンパワー養成研修

心身の障害や疾病のため日常生活を営むのに支障があるお年寄りに対して、家事や身の回りの世話をするホームヘルパー養成研修を実施します。

## 火災の少ないまちにしましょう

平成5年の全国の火災件数は、1日平均155件(約9分に1件の割合)でした。出火原因の90%は、失火、放火(放火の疑いも含む)など「人」が関係したものです。  
失火の多くは、ちょっとした「不注意」によるもの。今年はみんなで火災予防に一層注意し、火災の少ない明るいまちづくりに努めましょう。  
万一火災が発生したら、とくに心身に障害のある人や高齢者、幼児など、災害に弱い人を隣近所で助けましょう。

担当=消防本部予防課 ☎35・2193

消防出初式を覗きたい  
期日 1月6日(金)  
時間 午前10時0分～10時45分  
内容 木遣り、はしこ乗り  
※雪で中止の場合あり  
場所 消防本部前道路  
放水訓練(南町1)

「オセロ(7ページ)の答え」  
当日は、次のように交通規制が行われます。ご協力をお願いします。  
消防本部前道路: 午前9時30分～10時45分「車両通行止め」  
柿川左岸・追廻橋から一之橋: 午前9時30分～11時「車両通行止め」  
柿川左岸・一之橋から旭橋: 午前9時30分～午前11時「車両片側交互通行」  
担当 消防署 ☎35・2190

オセロ盤面と答え  
a b c d e f g h  
1 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
2 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
3 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
4 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
5 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
6 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
7 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
8 ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
正解は黒h7(右図黒h7、白h8、黒g7・a1・a8・b7の連打、白はパス)。白h8と打たれ右辺を捨てるのはつらいところだが濁さなくても。左図が最終結果で黒2石勝ち。お見事!

# INFORMATION

●特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

人口と世帯数 住民基本台帳登録数6.12.1 (前月比)

188,692人 (+89)	92,871人 (+29)	95,821人 (+60)	59,995世帯 (+57)
----------------	---------------	---------------	----------------

建設工事、物品の納入等の入札参加申請を受け付けます

長岡市が発注する各種の建設工事や物品などの指名競争入札、および随意契約の協議に参加を希望する事業者は、申請してください。

区分	申請方法
分業建設	申請方法
建設工事	市指定様式申請書 を提出または持参
測量建設 コンサル タント等	建設省指定様式申請書 を原則として説明 できる人が持参

市指定様式申請書を原則として説明できる人が持参

受付期間 2月1日(水)～28日(火)午前9時～午後5時 問い合わせ 契約課 ☎39・2210

※水道施設工事は、別に水道局 ☎34・1412 に申請が必要です。

●償却資産の申告は1月31日まで

平成7年1月1日現在で、市内に土地、家屋以外の事業用資産を所有する人(個人・法人を問わず)は、固定資産税の課税対象となりますので、償却資産申告書を1月31日(火)までに資産税課へ提出してください。

※前年に申告された資産に変更がない場合でも、その旨を記入のうえ提出してください。問い合わせ 資産税課 ☎39・2213

ラジオ広報版「長岡市だより」

毎週月～金曜日 午後3時23分～3時26分 BSNラジオ

●建物を取り壊したら連絡を

建物を取り壊した人(一部取り壊しも含みます)は、資産税課にご連絡ください。特に、建て替えを伴わない取り壊しが確認もれとなり、課税を誤る原因となりますので、ご協力をお願いします。問い合わせ 資産税課 ☎39・2213

●老人保健健康手帳の更新について

平成2年1月31日までに交付された健康手帳(医療受給者証)の有効期限は、今年の1月31日までとなっています。該当者には、1月中旬に新しい健康手帳と医療受給者証を郵送します。

今まで使われた医療受給者証は、2月末日までに高齢福祉課または各地区の連絡所(公民館)、市民課サービスコーナー(厚生会館隣)にお返しください。問い合わせ 高齢福祉課 ☎39・2218

●免除を受けた国民年金保険料は追納できません

国民年金の免除を受けた人の老齢基礎年金は、免除を受けて納めなかった期間を(納めた場合)3分の1として計算した金額となります。将来有利な年金を受けるために、保険料を追納しよう。免除された期間を10年前までさかのぼって、納めることができません。問い合わせ 保険年金課 ☎39・2220

健康課 (健康センター内) ☎32・5000

健康

●70歳以上の人の基本健康診査(無料)

健康確認のため、市内の病院・医院で受けましょう。期間 1月31日(火)まで 対象 大正14年4月1日以前に生まれた人 内容 高血圧、心臓病、糖尿病、肝臓病、腎臓病、高脂血症、貧血、動脈硬化症の検査 持ち物 シルバ受診券、老人医療受給者証、保険証

●子宮がん検診 乳がん検診

食べ過ぎをさけたり、脂肪の摂取をひかえたりして、がん予防に努めましょう。また、年に一度は受診しましょう。市内の病院・婦人科医院などで直接受けてください。期間 平成7年3月9日(木)まで 対象 30歳以上 負担金 子宮頸がん1,000円、子宮頸体がん1,700円、乳がん400円

平成7年4月実施分から 予防接種が変わります

【予防接種制度改正の主な内容】

- 1 予防接種は、これまで法律で義務づけられていましたが、今後は保護者が納得・同意したうえで受けることになります。
- 2 予防接種による健康被害の発生を防ぐため、事前に医師が十分な予診を行います。その際保護者には、子どもの普段の健康状態や当日の体調等を医師に報告してもらいます。

予防接種には、病院・医院や、学校、保育所または健康センターなどで受けるものがあります。くわしい実施方法については、決まりしだいお知らせします。

問い合わせ=健康課 ☎32・5000



面白い名前の鳥である。日本では「鶺鴒」という字をあてるが、中国では「錦雉」と書く。雄の大きな錦色の嘴が特徴的である点では中国名のほうが分かりやすい。冬鳥として渡って来るが、最近では少雪のせいか長岡でも多く見られるようになった。木々に残る実を食べて冬を過ごす。

WAGAOKA ナガオカ

1月 自然観察 ⑨



山野にはえる多年生のつる草で、多肉の根は毎年新しく代わって大きくなり、地中に深く垂下する。葉柄のもとには「むかご」ができ、落ちると新苗になる。イモもむかごも共に滋養強壮として食用になり、冬の今ごろは雪の下で静かに眠りにつき、春を待っている。

●あなたの健康相談室

前日までに電話予約のうえお気軽にどうぞ。会場 健康センター 時間 11時～12時

●マタニティサークル

対象 初回妊婦と希望者(ご家族も一緒にどうぞ) 会場 健康センター 時間 午後1時15分～4時 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ※1回目は動きやすい服装で申込み前日まで

期日	内容	担当
1 2/3(金)	産褥チェック 妊婦体操 グループワーク	栄養士 運動指導員 保健師
2 10(金)	グループワーク 心を育てる。体の変化と注意。産後ママの伝言	医師 保健師 サイプス 卒園生
3 17(金)	赤ちゃんの成長と健康 グループワーク	助産師 保健師

●赤ちゃん相談

日時 1月24日(火)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時

●市民献血

時間 午前10時～午後4時

期日	会場	備考
1/8(日)	ダイエー長岡店	成分のみ 実施
16(月)	厚生会館	成分のみ 実施
29(日)	ハイブ長岡	全血のみ 実施
2/5(日)	ジャスコ長岡店	成分のみ 実施

●健康相談(無料)

日時 1月18日(水) 27日(金) 午後6時30分～8時 内容 嘱託医師による健康相談および健康管理指導 健康相談室を利用しない人も受診できます。

サンライフ長岡 ☎36・7200

時 会場 健康センター 対象 平成6年7月2日～8月1日生まれの子 内容 育児・離乳・虫歯予防相談、身体計測、発達確認、神経芽細胞腫検査セットの配布 持ち物 赤ちゃん相談のお知らせ、母子健康手帳

大切な歯を守るために

シリーズ「成人病にならないために」はひとまずお休み、今月から新シリーズが始まります。歯の健康について長岡市歯科医師会のみさんから担当させていただきます。

① BONOをぬぐう

おいしく食べよう

生涯を通じて自分の歯で噛むことが出来るのは理想です。しかし、現実には年齢が高くなるほど、むし歯や歯槽膿漏で自分の歯が残り少なくなってしまうのが一般的です。

「8020運動」という言葉を知っていますか? これは厚生省と日本歯科医師会が提唱している「80歳で20本の自分の歯を残し、なんでも良く噛める快適な状態に口の中を保とう」という運動です。

現在、むし歯治療はかなり進歩して、たとえむし歯が進んで口の中に出てくる歯の頭の部分がはろはろになっても、歯ぐきの中の根がしっかりしていれば、いろいろな治療を行うことで再び自分の歯として十分機能する状態に回復させることができます。つまり、できるだけ抜歯せず、自分の歯を残していこうということなのです。

しかし、さらにむし歯を放置し、これが進行してくると、歯のぐらぐらがひどくなってしまい、たびたび歯ぐきが腫れて痛みが出てきます。このように噛むこともままならぬ状態になると、仕方なく抜歯といったことになってしまいます。

ここまで悪くならないうちに、むし歯の治療や歯磨き指導を受け、さらに歯石をとってもらったり、歯槽膿漏の予防につとめることが大切です。口の中の健康を保ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べたいものです。

(長岡市歯科医師会)