

●ながおか 市政だより

1995
8

No.492

■編集・発行／長岡市広報課 〒940 新潟県長岡市幸町2の1の1 長岡市役所 ☎0258・35・1122 ■平成7年7月25日発行



うまく音が出るかな？

子どもたちの心を豊かにし、一人ひとりの才能を伸ばすために始められた「長岡の人材教育」。ここ才津小学校では、才津、希望が丘、上川西の3校の児童が集まって、「器楽」の指導が行われています。

トランペット、トロンボーンなど、初めて手にする楽器にとまどう子も。まずは「ド・ソ・ド」の音を出す練習です。来年3月の発表会では、どんな楽しい音楽を聞かせてくれるのでしょうか。(関連記事は4ページ)

主な内容

- 平和への願いもあらたに (P2・3)
- 長岡の人材教育スタート (P4)
- 空き缶の分別収集を開始 (P5)
- テクノタンク構想が始動 (P5)
- 星空をみあげてみよう (P6・7)



腰の白いツバメである。本来は山地の崖やダムなどの建築物に集団で営巣していたが、近年、市街地周辺にも分布を広げている。

長岡でも橋や新幹線の橋脚の下などに球形の巣を造り、場所によっては普通のツバメよりも多くみることができる。まだツバメのように人家に営巣した例はないと思うが、これから増えてくる兆しのある野鳥である。

NAGAOKA
ナガオカ
ネイチャー
スコープ
8月 自然観察 ⑩



大あご(はさみ)が前方に長く伸び、先端が二またに分かれるこのクワガタは、古武士をイメージさせる大型のクワガタムシである。見るからに強そうだが、実際オス同志のけんかは激しく、身体に戦いの傷跡が残る個体を多く見る。

名前のように、平野部には生息せず(ミヤマ深山)、長岡周辺でも山地に限られる。八方台近くのコナラ林では、特に大型の個体が発見されている。

イ
ワ
ツ
バ
メ

ミ
ヤ
マ
ク
ワ
ガ
タ



8020をめざして ⑧

～歯の健康と生活リズム～

こんな子はいないかな？ 学校から帰るとジュースやコーラを飲みながらスナック菓子を食べて、さっそくテレビゲーム。間食をしたため、夕食もそこそこしか食べられず、またテレビゲーム。夕食を十分に食べなかったため、おなかがすいて、またジュースとスナック菓子を片手にテレビゲームに熱中。あっという間に寝なければならぬ時間になって、歯磨きもそこそこに睡眠。夜更かししたため朝起きられずに、歯磨きもそこそこで学校へ！これでは、むし歯にならないほうが不思議ですね。

毎日歯を磨く、という人も本当に磨けているのでしょうか？ 間食をしたり、甘い飲み物を飲んだりした後はどうですか。食べたらずぐ磨くということが歯磨きの原則ですが、簡単にできそうで案外難しいことで

すね。
食べたらずぐ磨くという習慣がつくと、何度も磨くことが面倒なので間食をすることも少なくなり、食生活も規則正しくきちんとしてきます。食べたあと歯を磨かずにはいられなくなってくるので、なによりもむし歯予防にとてもよいことです。

朝起きたらすぐに磨かないと気持ちが悪いという人は、はじめは朝食前後2回磨くのもひとつの方法です。でも、朝の忙しい時期、少し面倒ですね。寝る前に歯をきちんと磨いてあれば朝の気分も爽快。朝食もおいしく食べられるはずですよ。

よく「3分磨く」といいますが、3分磨けばきれいになるのではなく、あなたにあった磨き方で1本ずつ丁寧に磨くことが大切です。その結果、3分以上かかることもあるし、もっと短い時間でも十分な場合もあります。

食事をするのは体のため、歯を磨くのは歯の健康そしてやはり体を維持していくため、とても大切なことです。今までの習慣を変えるのは大変ですが、思い切って歯磨きの習慣を変えてみませんか。

(長岡市歯科医師会)

柿川は、南蛮山(標高五四五)に源を発し、柿町を通り、高畑町で平野部に出て、土合、金房を経て、中心市街地を取り囲むように蛇行して流れ、蔵王で信濃川に合流しています。

柿川には、赤土が混じって水が赤かったから赤川、まれの西側にあったから西川、信濃川の分流だったから古川などいろいろな呼び名がありました。また、信濃川がまれの外の大川だったのに対し、内側の川という意味なのか内川とも呼ばれました。城下町長岡に繁栄をもたらした長岡船道は、この内川を舞台にしたのです。幕末には、この長岡船道は廃止されましたが、明治になってからも船運は重要な交通手段でした。



常盤橋(中島4)
橋の呼び名は、その昔このあたりに緑茂る森があって、常盤の森と呼ばれたことが由来です。船運の盛んな時代に橋はなく、その衰えとともに橋が架かり始めました。昭和15年11月に竣工した常盤橋は、長岡空襲の際も焼け落ちずに残りましたが、老朽化のため平成4年2月に架け替えられました。(写真の左手が、平和公園の予定地)



ながおかのまち再発見 ③
柿川にかかる橋 常盤橋

平和への願いもあらたに

長岡市民の約六五%が戦後生まれとなり、長岡空襲や戦争を知らない市民が大多数を占めるようになりました。しかし、

「私たちは、今こそ被災地の悲惨な体験を強く訴え、戦災都市長岡から平和の灯を広げていかなければならない。そして、それが、戦災の犠牲となったかたがたのみたままに報いる道であると信ずるものである」

(非核平和都市宣言より)

長岡市はことし、戦災五十周年事業として「長岡の空襲展」や特別講演会を開催し、来年夏の完成をめざして「平和公園」の建設に着手します。また、「非核平和に関する作品」の入賞者十人と中学生代表八人を、八月六日の広島平和祈念式に招待派遣します。

今月は、「非核平和に関する作品」の入賞作の一部をご紹介します(敬称略。作文は、紙面の都合上一部分を省略しました)。

『私達の義務』

西中三年 菅原紗弥香

死んでもいい。死んでも悔いはない。ましてや○○のためにならいっつも死ぬるなどと思ったことはありませんか。

死を選ぶには、それに相当するだけの深い深い苦しみや、はかり知れない悩みがあるのでしょうか。

「戦争中は戦争することが当然のことだったんだよ。でも終戦になると、なんてつらいことを

していたんだって思ったな。負傷したり、大事な家族をなくしたりした、いわゆる犠牲者の気持ちがいっつも明るくわかったよ」

表情で私に語ってくれました。

「戦争するのが当然だと信じ込まされていたんだな」

「じゃあ、怖くはなかった？」

「怖さはないさ。死んでもいいと思っていたからな。お国と天皇のためだった」

優しい祖父の口から死んでもいい

という言葉が出たので、私は少しドキッとしました。

しかし、死を選ぶしかできなかった理由は決して私達にはわからないことだろうと思います。その時のその場所で生きた経験者にしかわからない苦しみだったのでしょ。私はそれを知ることが少し怖かった……。でも、私達には、戦争の恐ろしき、むごさを知り、二度と起こさないようにする義務があると思います。引張られるような思いで、沖繩の「ひめゆり部隊」の作文集を読みました。

重傷患者は足手まといになるので、青酸カリ入りのミルクで処置する。麻酔なしの手足切断手術。雨で水浸しの道を、傷口に泥をつけ、はいずり回る両足切断患者。手の指が切れお腹もやられ、息するたびに腸がブクブクッと飛び出す患者。

読むだけでも、すさまじい光景が頭に浮かびます。それを実際の光景として目前にした人は、どんな気持ちだったのでしょうか。

戦後五十年。日本はとても豊かな国になったといえます。でも私達は日本が豊かになかった

時のことを知りません。食べ物も着る物もみんなみんななかったのだそうです。また当たり前として一般庶民の買えるような値段ではなかったといえます。

「だから色々リサイクルしたり、繕ったりするのが上手くなったんだよ」と祖母は笑います。だから、今の豊かな日本は、今の快適な私達の暮らしは、戦争に命を投げ出して「死んでもいい」とその時代を頑張ってくれた人達のおかげの上にあると思ってもいいのだという気がします。

そして戦争というものは、こんなに愚かなものなんだよ、と教えてくれたのだと思います。戦争ほど苦しく、切なく、無駄で、大きな大きな後遺症を伴うものはないということ、私達は身体全体で受けとめてゆく義務があると思います。

私は心から戦争を嫌います。私達は平和を維持する義務があると信じています。祖父のように死んでもいい、という言葉は二度といわないで済むように。



宮内中三年 西川恵子



宮内中三年 尾木 茜

『平和な国を』

岡南中三年 関 あゆみ

「戦争」。この言葉を聞いた時、誰もが一番最初に思い浮かべるのは、やはり広島・長崎に落とされた原爆ではないでしょうか。私自身もそうでした。今まで、日本人は原爆を落とされたり、沖繩を占領されたり、空襲のために集団疎開をしなければならなかったりと、被害者意識ばかり持っていたと思います。しかし、戦争というものは、相手から受けた被害ばかりであるはずがありません。

さて、そんな戦争がなぜ起きるのか、考えてみたことはありませんか。理由の一つとして、自分だけが良ければいい、自分の国だけが良ければいい、という気持ちがあるからではないかと思えます。自分の利益ばかり考え、相手のことは考えない。だから戦争なんているものが始まってしまうのです。

私達の国日本が戦後五十年を迎えた今、何を考えなければいけないのでしょうか。

私はまず、日本が起こした戦争の反省をしなければならぬと思えます。日本がこれから先、戦争に対して何も関係ない、という気持ちでいるのであったら、きっと他国と新たな関係は結ばれないでしょう。私達は、いつまでも犠牲者だとばかり思っていてはいけません。

は僕らは文字や写真、映像でしか触れることはできない。祖母から空襲のときの話を聞かせてもらった。祖母は、空襲の一週間前に疎開したため空襲から逃れることができた。そして、空襲の翌日に戻り、街の変わりように驚いたという。

周りを見渡すと、瓦だけが落ちている家の焼け跡、道端に横たわっている死体や負傷した人、いつもは家などで遮られて見えないはずの橋、これらの風景が祖母の目に入ってきた。

人々の心に与えた苦悩は、言いようがない。戦争の犠牲になった人の数、その人たちの家族の傷は深く今なお続いている。その事実を考えると、やはり戦争は恐ろしく二度と繰り返してはならないものだと思うにはいられない。

戦争という言葉は深く考えたとき、思いや考えが枝分かれするように複雑になっていく自分に気付いた。しかし、今、平和の中にいるということ、そしてこれからは、その中にいたいという気持ちは、はっきりしている。日本にとって、最後の戦争から五十年、戦争とともに平和について考え直すことが大切だと思う。



東北中三年 山崎裕美

私は以前、授業で日本がフィリピンに与えた被害のビデオを見ました。私はその時、とても大きなショックを受けました。日本人は、フィリピン人を動物のように連れまわし、最後に自分で墓穴を掘らせ、首を切って埋めました。これを聞いて、許せる人はいないでしょう。私は同じ日本人が、こんなひどいことをしていたと思うと、本当に悲しいし、許されるべきことではない、という怒りでいっぱいです。

さらに私達は、差別をなくしていかなければいけません。もっと相手のことを考え、人の意見を取り入れ、そして、お互いに尊重し合えば、平和な日が、また戻ってきます。これからの将来をになう私達は、命というものの価値を考え、平和な国を築いていかなければならないと思えます。

この話を聞いたとき、そのときの風景を想像して僕は多少の恐怖を覚えたが、絶望や失望などの大きな感情の動きは起きなかつた。写真やテレビなどで何度も見たりして空襲の光景に慣れたり、「戦争だから当たり前」というふうになつてしまったり、戦争が起きる心配を感じないからだと思う。

そこから考えると、戦争を体験していない若い人たちは、戦争放棄や平和への貢献という形だけにとらわれてしまい、戦争の本当の恐ろしさへの思いが薄れてきてしまっていると思う。

非核平和 空の青さと 永遠の緑を
 広げよう みんなの心に 非核の輪
 江陽中三年 若月孝志
 暁吉中三年 小林寛幸

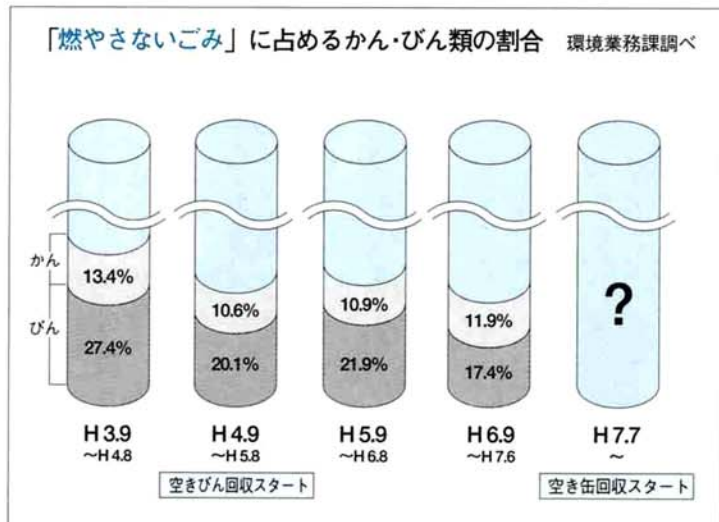
『戦争への思いと 平和への願い』
 東中三年 西澤倫祐
 戦争という言葉から次のようなことを思い浮かべる。第二次世界大戦、恐怖、死、原爆。これらは、

あの日戦争の影響をふり返ってみれば、まず、日本の急成長があげられる。アメリカの援助のおかげで日本は立ち直りここまでこれたのだと思う。しかしながら、

長岡の空襲展
 日時 8月1日(火)～6日(日)午前9時～午後5時(8/1は午前10時～午後9時)
 会場 厚生会館中・小ホール
 内容 戦前のくらし・社会のようす、長岡空襲の状況、焼夷弾の模型、防空ごうの復元模型、空襲後の長岡、ビデオ上映、平和に関する作文・ポスター・標語など

非核平和市民の集い
 日時 8月1日(火)午前9時～
 会場 明治公園(坂之上3)
 内容 黙とう、宣言文朗読、長岡空襲の話、献花、優秀作文発表、平和の誓いなど

空き缶の 分別収集が 始まりました



空きびんと同様に、中身を出して、軽く水洗いを。缶詰缶等は汚れを落として、スプレー缶は穴を開けて、出してください。回収場所まで運ぶために使った袋は、お持ち帰りください。ごみ収集に関するお問い合わせは、環境業務課 ☎24・2837 へどうぞ

長岡市で 七月から空き缶の分別収集を始めました。収集は、月一回で空きびんの収集日と同じ日です。収集日の前日に、回収箱を設置します。収集日の朝八時三十分までにお出してください。

びんの2割がごみに

長岡市では、平成四年七月から空きびんの分別収集を始め、今年で四年目を迎えています。では、分別の進み具合はどうでしょうか。上の表をご覧ください。これは、燃やさないごみに含まれる空き缶、空きびんの割合を年次別に示したものです。分別収集をはじめ前の平成三年は、空き缶が約一割、

空きびんが約三割で合わせて全体の約四割でした。空きびんの分別を始めて一年で、空きびんの割合は、二割に減りました。分別の効果ははっきりと読み取れます。でも、その後も二割前後で推移して、減少傾向が読み取れませんね。来年のグラフには、どんな数値が入るのでしょうか？ 空きびんの分別収集も始まったので、びん、缶ともに目標数値はもうそろそろです。燃やさないごみとして出されたものは、埋め立てられ、決して生かされません。ガラス・アルミ・鉄、いずれも再利用できる資源です。ごみの減量化とリサイクルの推進のため、分別を心がけましょう。



7月10日、神田小学校で

「スタートしました」 長岡の 人材教育

児童、生徒一人ひとりの個性や才能を存分に伸ばし、心豊かな子どもに育てようという長岡の人材教育は、全国でも初めての試みです。昨年からの準備をすすめ、小学校では六月から、中学校では七月から始まりました。今月は、神田小学校での指導の様子をご紹介します。

神田小学校は、学校群方式 A群の芸術系の拠点校で、種目は絵画です(下図参照)。六月十二日から毎週月曜日に行われている教室には、表町、神田、新町小学校の五、六年生、四十二人が集まります。五回目の教室では、スケッチからいよいよ色塗りの段階に入ろうと、指導の石崎先生が色塗りのポイントを説明し、子どもたちは、それぞれスケッチの場所に移動して、さっそく絵の制作に取り掛かりました。

石崎先生は、みんなの様子を見回り、「暗いところと明るいところでは、色が違って見えますよ」「いい構図になってきましたね」などとアドバイス。ま、出来栄を見て

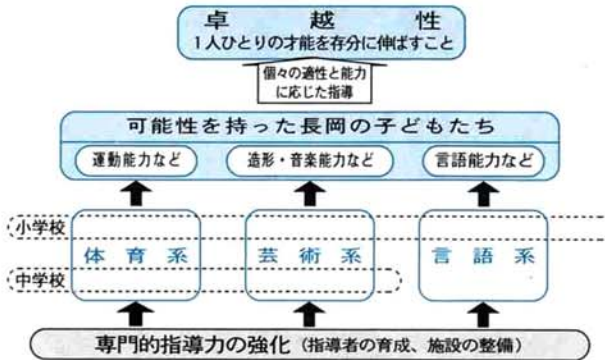
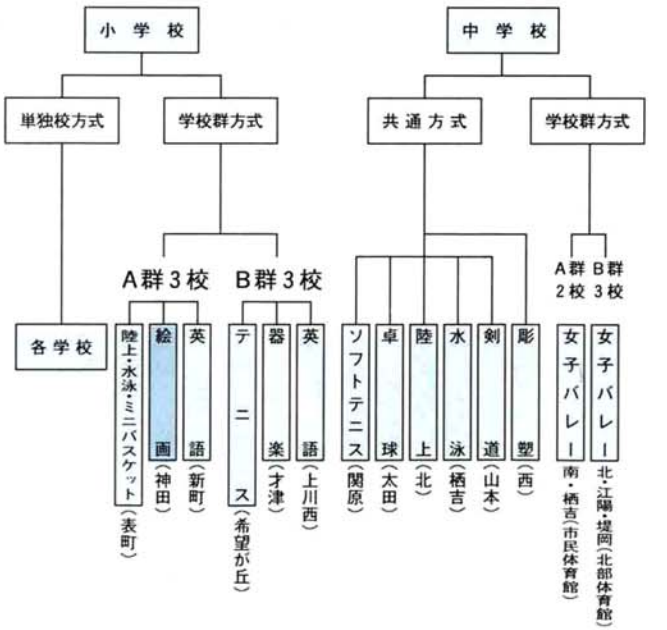
もらおうと自分から先生のところへ作品を運ぶ姿も見られました。子どもたちの絵の進み具合は、いろいろです。丹念にスケッチを続ける子、パレットに好みの色をつくる子、絵筆を走らせる子...。もう完成と思わせるほど進んでいる子もいるかと思えば、まだスケッチの段階の子もいます。でも、どの子も、真剣なまなざしで、絵の制作に没頭しているよう。教室の一時間半は、あっといいう間におしまいにになりました。

◇ 長岡の人材教育は、平成九年度までの三年間にわたり、試行を続けます。その間、教職員で組織する長岡の人材教



「絵が好きなので希望しました」という板垣美穂さんは、新小5年生です

育推進協議会などで研究開発の成果を検討します。そして、その成果を踏まえて市内の全学校をグループに分け、本格的に実施する予定です。



テクノタンク構想 が始動

レーザー応用研究室、8月着工へ

新潟県は、工業構造の高度化を図ろうと「テクノタンク構想」を発表しました。この構想を推進する新潟県工業技術総合研究所は、研究開発センター、技術支援センターなど四つのセンターで構成され、各センターが地域企業へ十分な支援が行えるよう、情報の収集・提供、国・業界団体・大学等の研究機関との連絡調整を行います。

レーザー応用研究室が長岡市に

四つのセンターのうちの一つが、長岡市に建設されることになったレーザー応用研究室です。この研究室では、金属加工や繊維、化学、バイオテクノロジー、医療など幅広い分野で実用化の可能性が高く、新潟県の中核的技術と期待されているレーザー応用

技術の研究し、中小企業の技術開発力の向上を支援します。建設地は、深沢町のレーザー応用工学センターの隣。八月中にも着工され、来年度に事業開始の予定です。両施設の連携で、さらに研究が進みます。

国の支援も

新潟県は、長野県とともに通産省のスーパ・テクノゾーン(創造的経済発展基盤地域)の最初の地域として内定されました。これは、高付加価値型産業への転換のための研究施設、情報基盤の整備を通し、国内産業の空洞化に対応しようというものです。これにより、「テクノタンク構想」の推進に一層の弾みがつき、中小企業の技術開発に対する支援体制が強化されることとなります。

こと座 昔、ギリシャにたて琴の名手、オルフェウスという若者がいました。ある日、美しい妖精の妻・エウリディケが蛇におそわれ、突然死んでしまいました。オルフェウスはとても愛していた妻をとり戻そうと、地下の『死の国』の王・プルトーンのところへ行こうと出発しました。オルフェウスのかなでる美しい音色は、全てをうまく運んでくれました。プルトーンにさえ「地上へでるまでうしろをふりかえらなければ妻を返してやる」と言わせたのです。天にもものぼるような気持ちで妻を連れて地上に向かったオルフェウス。ところが、あと一歩というところで、後ろをふり返ってしまいました。その瞬間、妻は死の国へ…。絶望したオルフェウスは自らの命を絶ちました。そして彼の金のたて琴は天に引き上げられ、こと座となりました。

はくちょう座 デネブ

ベガは、『こと座』を飾る宝石です。『こと』といっても、日本の琴を思い浮かべてはいけません。西洋の『たて琴』です。この比較的小さな星座には、七夕物語に負けないほど悲しい神話が、言い伝えられています。

いて座 ケイローンという名の永遠に死ぬことのない馬人（腰から下が馬）は、医術や馬術、武術などをギリシャの英雄たちに教え、とてもしたわられていました。ある時、怪力をもつヘルクレス（ギリシャ神話第一の英雄）がほかの馬人といさかいを起こして毒矢を放ちました。するとその矢はケイローンのひざに…。ケイローンは、痛みにもがき苦しんだあげく、とうとう死んでしまうことを選びました。大神ゼウスはその死をいたみ、いて座をつくりました。

そり座のとなりには、『いて座』があります。『いて』とは弓を射る人のこと。まるでさそりの心臓めがけて、矢を射ろうとしているような星座です。いて座で目につくのは、天の川の水をすくうスプーンのような『南斗六星』という星の並び。ちょうど『北斗七星』をふせたような形です。

※3 中国で水やお酒などをはかるのに使われた『ひしゃく』のようなかたちをしています

市内でも、月明かりがなく天気の良い日にはたくさん星が見えます。なるべく街の明かりから遠ざかった場所で、実際の夜空に星座を確かめてみましょう。また、ほかにもいろいろな星座がたくさんあります。夏休みを利用して、図書館などで調べてみませんか。



夏の三角形
羊飼いのつくった星座は、一世紀の中ごろにギリシャに伝えられて神話と結びつきました



南

『夏』の女王、といわれるほど美しい、青白い星の『ベガ』、ベガと天の川をはさんで向かい合う一等星『アルタイル』、そして同じく一等星の白く輝く『デネブ』。この三つの明るい星は、長岡まつりのころなり、ちょうど頭の上にあるはず。三つの星を線で結んでみましょう。大きな直角三角形ができます。これが『夏の三角形』です。

★星座ともものがたり★
星座のはじまりは今からおよそ五〇〇〇年前。メソポタミア（いまのイラク）の羊飼いたちが、星たちを線で結び、いろんな形に見立てていました。

アンタレス

さそり座 巨大な体をしたギリシャの狩人、オリオンは、太いこん棒を持ち歩いていました。いつも口にするのは「この世におれにかなうやつはいないさ。どんなけだものも、このこん棒にかかればいちころだ」という自慢話ばかり。あるとき女神ヘーラがこの言葉を耳にしてとても怒り、一匹の大きさをオリオンの通り道にさしむけました。大きさを毒針は見事にオリオンの足を刺し、さしものオリオンも息たえてしまいました。※2

天の川

夏休みには星空をみあげてみよう

暑い1日が終わってホッと一息つくころ、夜空にはいろんな伝説をもった星座たちがあらわれはじめます。けれども、星はとってもデリケート。空気が汚れていたり、街灯などの明かりがあつたりすると、よく見えなくなってしまいます。そこで、海や山などに出かける機会の多い夏休みは絶好のチャンス。ちょっと夜ふかして、夜風に吹かれながら星空をみつめてみましょう。

※2 オリオンも星座になりました。オリオン座は、さそり座の姿があるうちはみることができない冬の星座です

南に、ひときわ目立つ赤い星があります。少し不気味な感じのするその星をみつければ、近くの星たちとつないでみましょう。ローマ字の『S』のようではありませんか？ 夜空に浮かんだ巨大なS字のカーブ。これが夏の星座のスター『さそり座』です。ちょうど心臓の部分に赤く輝やいているその星は、火星の敵という意味の『アンタレス』。赤い惑星である火星と、その赤さをきそっているようなので、この名前がつきました。

青少年文化センター
プラネタリウム ☎34・1305
『夏の星座とザ・サン』

(9/3日まで)

8/20日までの上映時間は午前11時、午後1時30分、午後3時20分からの3回(1回約45分)。休館日は毎週月曜日と祝日の翌日。ただし9月5日(火)~9日(土)は、秋の番組入れかえのためお休みします。観覧料は大人100円、高校生80円、中学生以下50円。



▲1年に4回、季節に合わせて番組を入れかえています

~『星空をみる会』に参加しよう~

8/23(水)・24(木)の最初に晴れた日の午後7時~8時30分。プラネタリウムで星座の位置や動きを確認したら、屋上に出ます。

※1 年に一度しか会えない恋人たちの星、織女星(ベガ)と牽牛星(アルタイル)。七夕物語は、昔から伝わる中国のお話です

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。

8月1日～3日、13日～16日は、体育館、プール、テニスコートなどの体育・レクリエーション施設を午後5時に閉館しますので、ご協力をお願いします（8月2・3日、希望が丘プールは午後4時まで）。

北部体育館スポーツ教室				
教室名	北部スポーツクラブ			親子体育教室
	婦人コース	マスターズコース	一般コース	
対象	女性	おおむね55歳以上の男女	一般	3歳以上の未就学児と保護者
期間	9/6～3月末の毎週水曜日			9/13～12月中旬の毎週水曜日
時間	10:00～11:30	13:30～15:00	19:00～20:30	16:00～17:00
内容	～体づくりと仲間づくり 楽しみながら健康づくり～ ・各種スポーツ、ゲームなど			・親子のスキンシップ 体操 ・リズム体操、ボール遊び、各種ゲームなど
参加料	年会費6,300円+ネームプレート代600円			4,000円 (体育館使用料は別)
申し込み	直接北部体育館へ☎24・6116			電話で市民体育館へ☎34・2700
初回に持参するもの	・参加料 顔写真(免許証大)・連絡用封筒5枚(自分の住所、氏名を記入し、80円切手をはったもの)			・参加料 顔写真(免許証大)

市民体育館スポーツ教室・第2期						
教室名	親子体育教室		幼年体育教室	シェイプアップ教室		マスターズスポーツ教室
	めばえ	ひよこ	つばさ	火曜コース	金曜コース	教
対象	3・4歳児とその保護者	4歳以上の未就学児とその保護者	小学校1年生～3年生	女性	女性	おおむね55歳以上
募集人数	10組	10組	10組	各コース15人	40人	40人
期間	9/11～12/4 毎週月曜日	9/13～12/6 毎週水曜日	9/14～12/14 毎週木曜日	9/12～12/6 複数曜日 選択可能	9/12～12/12 毎週火曜日	9/22～12/22 毎週金曜日
時間	10:30～11:30	16:00～17:00	16:00～17:00	10:00～11:30	13:30～15:00	13:30～15:00
会場	市民体育館アリーナ、武道場					
内容	親子のスキンシップ体操、リズム運動、ボール遊び、各種ゲームなど		リズム運動、各種ゲーム等で基礎体力と運動能力を養成	エアロビク的な運動や球技(縄跳び、ダンス、軽スポーツ、ボールゲーム等)		ウォーキングエクササイズ、ストレッチング、軽スポーツ等
参加料	親子で4,000円(体育館使用料は別)		3,000円(体育館使用料は別)			
持ち物	運動のできる服装、内ばき、タオル					
申し込み	8月8日(火)から電話で市民体育館へ☎34・2700					

南部体育館スポーツ教室・第2期				
教室名	親子体育教室		婦人スポーツ教室	エアロビクダンス教室
	火曜コース	木曜コース	教	教
対象	3・4歳児と保護者(おじいちゃん・おばあちゃん大歓迎)		女性	どなたでも
募集人数	30組	30組	50人	20人
期間	9/5～12/19 毎週火曜日	9/7～12/7 毎週木曜日	9/4～12/18 毎週水曜日	9/8～12/22 毎週金曜日
時間	10:30～11:30		10:00～11:30	10:00～11:00
内容	・親子のスキンシップ体操 ・リズム体操 ・各種ゲーム ・栄養、健康相談等		・各種軽スポーツゲーム ・エアロビク的な運動 ・栄養、健康相談等	・エアロビクダンス ・栄養、健康相談等
参加料	親子で4,000円(体育館使用料は別)		3,000円(体育館使用料は別)	
初回に持参するもの	・参加料 ・体育館使用料(大人1回券 100円、半年会員券 3,000円、年間会員券 5,000円) ・顔写真1枚(免許証大、裏に氏名を記入) ・運動のできる服装、内ばき、タオル			
申し込み	8月8日(火)から電話で南部体育館へ☎39・3600			

●市民体育祭ゲートボール大会(全国ルール)
日時 9月10日(日)午前8時～
(雨天の場合は翌日に延期)
会場 河川公園自由広場
参加料 1チーム(8人編成) 1,000円 申し込み 8月16日(水)までに参加料を添えて、ゲートボール連盟事務局 五十嵐さん ☎37・5928へ

●市民体育祭軟式野球大会
期日 9月17日～10月8日の
毎週日曜日 会場 河川公園
スポーツ広場 クラス 一般
の部、壮年の部(40歳以上)
参加料 1チーム4,000円
申し込み 8月28日(月)ま

●市民体育祭テニス大会
日時 9月23日(祝)午前8時～
(雨天の場合は翌日に延期)
種目 ①男子ダブルス:A・B・Cクラス、35歳以上、45歳以上、55歳以上 ②女子ダブルス:A・B・Cクラス ③ジュニアシングルス:小学生、中学生
会場 希望が丘テニスコート
参加料 一般(二組) 2,000円、高校生(二組) 1,500円、ジュニア(一人) 800円
申し込み 9月8日(金)午後5時までに参加料を添えて

●長岡シティマラソン大会
日時 10月8日(日)午前9時～
(受付8時) 会場 陸上競技場
対象 健康で完走できる人
種目 2・3・5・10・15・20・30・40・50・100km
参加料 一般2,000円、小・中・高校生500円
申し込み 9月5日(火)までに参加料を添えて※小・中学生は保護者の同意が必要

●サンライフ長岡 ☎36・7200
日時 9月7日～11月30日の毎週木曜日午後6時30分～8時 定員 30人
参加料 1,500円
申し込み 8月10日(木)～20日(日)

ラジオ広報版
長岡市だより
毎週月～金曜日
15:28～15:31
BSNラジオ

●ナイトウォーク
日時 8月26日(土)午後8時～
27日(日)午前10時(小雨決行)
行き先 石地海岸 定員 150人、学生以下は保護者



▲福原 愛ちゃん

●市民レクリエーションウォーク'95
日時 9月17日(日)午前10時～
午後3時(受付午前9時～10時)
集合 悠久山公園グラ

●市民体育祭太極拳講習会
および発表会
日時 9月10日(日)午前10時～
会場 市民体育館第2武道場
内容 練習、簡化太極拳24式の基本講習および発表
参加料 1人500円 申し込み 9月5日(火)までに参加料を添えて

●働きたい女性のためのワークショップ
日時 9月4日～10月20日の毎週月・水・金曜日午前9時30分～午後3時30分
会場 NSコンピュータビル(金房3の3の2) 定員 20人
教材費 3,000円 申し込み 8月7日～21日の月・水・金曜日午前9時～午後4時に市民生活課 サイコーナ内中越地区婦人就業援助相談 ☎32・2244

●95日露交歓コンサート
長岡公演
世界的に権威のある、ロシアの「国立モスクワ音楽院」に学ぶ学生・卒業生を招いて開催します。
日時 9月27日(水)午後6時30分～8時30分 会場 市立劇場 大ホール 入場料 無料
(入場整理券必要) 定員 1,500人 申し込み 往復はがきの往信の裏に日露交歓コンサート入場整理券希望、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入して、国際・文化課へ9月13日(水)必着 ※はがき1枚につき1人

●長岡地域広域市町村圏「スポーツ振興事業」卓球公開練習会
天才少女・福原愛ちゃん、元世界チャンピオン・伊藤雄介さんを招いて、卓球の公開練習会を行います。愛ちゃんの模範プレーや、地元選手との対決などをご観戦ください。
日時 8月12日(土)午後2時～4時 会場 北部体育館
※入場整理券(300円)を市民体育館で取り扱っています

●三国峠ハイキング
日時 9月3日(日)午前7時40分
厚生会館集合(雨天決行)
行き先 三国峠 参加料 4,000円 持ち物 昼食、水筒、雨具など 定員 40人
申し込み 8月18日(金)までに参加料を添えて

●市民体育祭太極拳講習会
および発表会
日時 9月10日(日)午前10時～
会場 市民体育館第2武道場
内容 練習、簡化太極拳24式の基本講習および発表
参加料 1人500円 申し込み 9月5日(火)までに参加料を添えて

●私が見た信濃川写真展
募集作品 信濃川またはその支流で撮影した作品1人3点以内、カラー、白黒ともキャプション4つ切りサイズ
応募先 9月29日(金)までに建設省信濃川工務事務所(〒940信濃1の5の30、☎32・3020) または県カメラ商組合加盟店へ※詳しくは店頭ポスターをご覧ください

ふるさと体験農業センター ☎34・56600
特別講座「牛乳加工」
日時 8月30日(水)午前10時～午後3時 加工品目 牛乳もち、ミルクドリンク 持ち物 昼食 材料費 700円
定員 20人 申し込み 8月10日(水)午前9時から

●国際・文化課 ☎39・2007
「スポーツ振興事業」卓球公開練習会
天才少女・福原愛ちゃん、元世界チャンピオン・伊藤雄介さんを招いて、卓球の公開練習会を行います。愛ちゃんの模範プレーや、地元選手との対決などをご観戦ください。
日時 8月12日(土)午後2時～4時 会場 北部体育館
※入場整理券(300円)を市民体育館で取り扱っています

8/20(日) プール「無料開放」感謝デー

悠久山・希望が丘プールを無料開放します!

家族そろって、夏休みの楽しい一日を過ごしてみませんか

開放時間 悠久山プール 9:30～20:30
希望が丘プール 9:30～18:30

このほか当日は、水中レクリエーション、ミニ運動会や、水泳のワンポイントレッスンなど、だれもが参加できるイベントを開催します(天候により内容を変更する場合があります)。

問い合わせ 悠久山プール ☎35・6368
希望が丘プール ☎28・1775
市民体育館 ☎34・2700

●第3期ジュニアテニス教室
日時 9月3日～10月1日の毎週日曜日(計5回) 午後5時～6時30分
会場 悠久山テニスコラブ 対象 小学生5・6年生 定員 15人 受講料 2,500円 申し込み 8月21日(月)から受講料を添えて悠久山テニスコラブ ☎36・7070へ

●北東アジア国際文化交流展
北東アジア諸国の写真・絵画等の美術品の展示や、各国特産品の展示販売などを行います。
日時 8月31日(木)～9月4日(月)午前10時～午後6時(土・日は6時30分、最終日は4時まで) 会場 大和長岡店 問い合わせ ☎新潟県国際交流協会 ☎025・285・6020



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。



フリーマーケット出店者募集
部屋のすみで眠っている品物をいかしてませんか？

フリーマーケットの参加者を募集します。家族や友人と一緒に参加してみませんか？
日時 9月30日(土)または10月1日(日)午前10時～午後4時
場所 厚生会館 出店料 500円 出店数 1日21組
締め切り 9月14日(木) (定数を超えた場合は抽選) 申し込み 消費生活センター ☎32・0022

県障医療の受給者証が新しくなります
例年8月に県障医療(重度

心身障害者医療費助成事業)の受給者証の更新手続きが必要ですが、今年からは毎年、新しい受給者証を郵送することになりました。8月25日ころにお届けします。現在使用中の受給者証は有効期限が過ぎたら破棄してください。
なお、保険証の変更、住所の変更等があったときには手続きが必要で、お問い合わせは「障害福祉課 ☎39・2249」

9月からの新しい保険証は「くらし」
いま使用している国民健康保険証(空色)の有効期限は8月31日までです。新しい保険証(さくら色)は8月25日ころ郵送します。転居先不明などで返送される場合もありますので、保険証が届かない世帯はご連絡ください。
会社の健康保険に加入して保険の種類が変わったときや他の市町村に転居したときな

では、市民生活課に届け出が必要で、また、受診中の人は医療機関にも必ずその旨を話してください。
※8月中旬に、保険料の納付書(5期・6期)を郵送します。納期限までに忘れずに納めましょう。
お問い合わせは「保険年金課 ☎39・2220」

高額療養費制度を「ご存じですか？」
国民健康保険に加入している人の1カ月分の医療費が高額になった場合、次の限度額(かっこ内は市民税非課税世帯の額)を超える分が高額療養費として払い戻されます。ただし、保険のきかない差額ベッド料や入院時の食事代などは除きます。
申請がないと払い戻されません。忘れずに手続きをしてください。
限度額 63,000円(35,400円) ただし、1世

老齢福祉年金の提出をお忘れなく
老齢福祉年金を受けている人は、8月期の年金を受け取ったら「国民年金証書」と「一定時申立書」を提出してください。提出の日時などは、8月上旬にお知らせします。
なお、老齢福祉年金以外の公的年金を受けるようになった場合は、必ず両方の年金証書と印鑑を持って届け出をしてください。
お問い合わせは「保険年金課 ☎39・2250」

10月1日は国勢調査 長岡の人口は何人？

～国勢調査の予想人口懸賞募集～
今年の10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。市ではこれを記念して、長岡市の予想人口を募集します。国勢調査では、10月1日現在で市内に住んでいる人すべてが対象になります(住民基本台帳などの届け出とは関係ありません)。
さて、あなたの予想は何人でしょうか？

応募方法 ①官製はがき1枚につき1つの答えを記入(1人何枚でも応募可) ②予想人口は算用数字で横書きにし、住所、氏名、年齢、職業または学校名、電話番号を明記 応募資格 長岡市内に住んでいる人 締め切り 9月30日(当日消印有効) 入賞者の決定 12月に長岡市が公表する速報人口が一番近いものから決定。1人で2つ以上該当した場合は、上位の賞のみ(入賞者は市政だよりに掲載) 賞品 1等(1人)2万円相当の商品券、2等(1人)1万円相当の商品券、3等(1人)5千円相当の商品券、残念賞10人

「ふれあいコンサート」
「ともに生きる社会をめざして」を合言葉に、障害のある人もない人も、みんなが楽しめる手づくりのコンサートです。あなたもボランティアとしてコンサートの運営に参加しませんか？
対象 高校生以上 申し込み 8月21日(月)までに障害福祉課内「ふれあいコンサート実行委員会」 ☎39・2249 限32・0160

「ふれあいコンサート」は9月17日(日)ハイブ長岡で開催
「96年版県民手帳 予約受付中」
内容 新潟県や市町村の概要など、最新統計資料から文化・レジャー情報まで、暮らしに役立つ情報を満載。表紙はラベンダー(藤色)とワインレッドの2色。社名等を入れることもできます(料金別途) サイズ 112×137mm、よこ 81mm 価格 400円 頒布時期 11月中旬 申し込み 8月25日(金)までに庶務課統計係 ☎39・2248

「ふれあいの集い」
キャンパファイヤーをしよう
障害者とボランティアグループによる楽しいふれあいの集い。日時 9月2日(日)午後6時～場所 東山ファミリアランチ 集合 午後5時45分に長岡駅東口駐車場前(福祉バス「ともしび号」運行。現地集合可) 参加料 1,000円 申し込み ふれあいの集い事務局 武蔵隆さん ☎36・2496

不動産フェア
日時 9月10日(日)午前10時～午後4時 会場 ハイブ長岡 内容 不動産物件のパネル展示、税理士・司法書士・土地家屋調査士の無料相談など 問い合わせ 新潟県宅建協会 長岡支部 ☎36・8756

「ご利用ください」
高齢者住宅整備資金
所得制限の改正や貸付利率の引き下げで、さらに利用しやすくなりました。
対象 60歳以上の高齢者と同居し、高齢者専用居室を増改築または改修する人で、自力で工事費を用意することが困難な人 貸付限度額 1世帯250万円 貸付利率 1世帯員の前年の所得の合計額が600万円未満または生活保護法でいう標準世帯の最低基準額の2倍の額以下の場合 年3・0%、生計中心者の前年の所得税が非課税の場合 1/3 返済 10年間の元利

「忘れられた子供たち」
(スカベンジャー) 映画会
フィリピン・マニラ市北部のゴミ捨て場の街・スモークマウンテン。そこでゴミを拾って生活する子どもたちのドキュメンタリー映画です(1994・日本映画)。
日時 8月10日(日)午後7時30分～会場 上川西小学校体育館 入場料 無料(ただし鑑賞は小学生高学年以上) 問い合わせ 今井昭さん ☎22・0711(夜間)

「長岡第九合唱団後期団員募集」
モーツァルト・戴冠ミサ(ハ長調)に挑みます。
公演 12月16日(土)市立劇場 日時 9月9日(日)午後7時30分～午後6時～9時 練習場所 市立劇場ほか 募集人数 約100人 資格 練習に十分参加できる人 参加費 10,000円(ほかに年会費500円) 申し込み 長岡第九合唱団事務局 ☎33・4186 8月21日(月)まで

花火による事故をなくすため、次のことを守りましょう。
・広い場所で水バケツを用意し、後片づけをきちんとする
・子どもたちは大人と一緒に遊ぶ
・風の強いときはやめる
・人や家に向けて花火をあげない
・たくさん花火にまとめて火をつけたり、花火をほくしたりしない
・花火が途中で消えても、筒の中をのぞかない

均等月賦償還 問い合わせ 高齢福祉課 ☎39・2218
障害者住宅整備資金の貸し付け
対象 ①身体障害者手帳1級～4級の所持者 ②療育手帳Aの所持者 ③前記①②の人と同居する親族で、障害者専用居室などを増改築または改修する人 貸付限度額 250万円 貸付利率 年3・0% (ただし、世帯全員について前年分の所得税が非課税の場合は無利子) 返済 10年間の元利均等月賦償還 申し込み 障害福祉課 ☎39・2224

9月30日 160
心身障害者福祉資金の貸し付け
対象 ①身体障害者手帳1級～4級の所持者 ②療育手帳AまたはBの所持者 ③前記①②の人と同居する親族 貸付限度額 ①土地住宅資金(土地の購入または住宅の購入、新築、増改築、改修等) 100万円 ②事業資金(事業の開始、拡張または店舗の補修、設備改善等) 50万円 貸付利率 年3・2% 返済 ①10年間の元利均等月賦償還 ②5年間の元利均等月賦償還

申し込み 障害福祉課 ☎39・2249 限32・0160
「ふれあいコンサート」ボランティア募集
「ともに生きる社会をめざして」を合言葉に、障害のある人もない人も、みんなが楽しめる手づくりのコンサートです。あなたもボランティアとしてコンサートの運営に参加しませんか？
対象 高校生以上 申し込み 8月21日(月)までに障害福祉課内「ふれあいコンサート実行委員会」 ☎39・2249 限32・0160

「ふれあいコンサート」は9月17日(日)ハイブ長岡で開催
「96年版県民手帳 予約受付中」
内容 新潟県や市町村の概要など、最新統計資料から文化・レジャー情報まで、暮らしに役立つ情報を満載。表紙はラベンダー(藤色)とワインレッドの2色。社名等を入れることもできます(料金別途) サイズ 112×137mm、よこ 81mm 価格 400円 頒布時期 11月中旬 申し込み 8月25日(金)までに庶務課統計係 ☎39・2248

「ふれあいの集い」
キャンパファイヤーをしよう
障害者とボランティアグループによる楽しいふれあいの集い。日時 9月2日(日)午後6時～場所 東山ファミリアランチ 集合 午後5時45分に長岡駅東口駐車場前(福祉バス「ともしび号」運行。現地集合可) 参加料 1,000円 申し込み ふれあいの集い事務局 武蔵隆さん ☎36・2496

不動産フェア
日時 9月10日(日)午前10時～午後4時 会場 ハイブ長岡 内容 不動産物件のパネル展示、税理士・司法書士・土地家屋調査士の無料相談など 問い合わせ 新潟県宅建協会 長岡支部 ☎36・8756



名前の由来

園芸を楽しむこと、そして草花に親しむことは、名前を覚えることから始まります。名前はどういうようにしてつけられたのでしょうか？
学名は、ギリシャ語やラテン語でつけられています。簡単な日本語で調べるようにしましょう。名前にはそれぞれ意味があって、とても面白い

夏休み「親子の園芸教室」

夏休み到来です。子どもたちは捕虫網を持って走り回っています。木陰で汗をふき、ふと足元を見ると、小さな花が…。何という花だろうか？という疑問がわくかもしれません。こんなときこそ「自然を学び、自然に学ぶ」チャンスです。今月は、楽しみながら学習できる園芸の紹介です。

ことに気づきます。たとえば、形が動物や昆虫に似ている。マツムシソウ、サギソウ、開花期間で「二子ニ子ソウ、ヒヤクニ子ソウ、天然現象から「アサギリソウ、カスミソウ、形態から「トケイソウ、オジギソウ、用途から「アマチャ、アブラナ

花が咲く時刻とほむ時刻

植物は、体内にさまざまな時計を持っているようです。朝に花が咲く、朝顔。午後2時(未の刻)ころに咲く、ヒジツサ。夜に咲く、夜顔

繁殖の仕方

植物は、自分たちの仲間を増やすために、不思議な知恵と力を持っています。タンポポのように、風の利用して遠くまで仲間を殖



茎葉の形や斑模様

植物の茎はみんな丸い、と思いませんか？ シソやカクトラノオの茎は丸くありません。ほかにも「丸くない」茎の植物があるかどうか調べてみましょう。

露のつき方

ラジオ体操の行き帰りに、夜雨が降らなかつたのに、道端の植物が濡れていることがあります。露は、みんな同じようにしているのでしょうか？
露は、どんな植物のどこにどのようにつきますか？ また、どんな日に、なぜつくのかを考えてみましょう。
こうして、計画を立てて、いろいろな方法で調べて記録しましょう。

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7.7.1 (前月比)



健康づくりに関する 標語募集

市民のみなさんから健康に対する意識を深めてもらうことを目的として、健康づくりに関する標語を募集します。

作品内容 健康に関することを自由に表現したもの

応募点数 1人1点

作品規定 上質紙(白) A4判タテ割り2分の1 (30cm×10.5cm)を使用。裏に住所、氏名を記入

入賞点数 優秀賞1点、佳作5点
※入賞者には賞状と副賞を、応募者全員に参加賞を贈ります。

応募方法 9月8日(金)までに健康課 ☎32・5000に提出

●**基本健康診査(集団健診)**

～寝こまめ先の健康診査～
高血圧、心臓病、糖尿病、肝臓病、腎臓病、高脂血症、貧血、動脈硬化症の検査を行います。

○は午前中に胃・大腸がん検診を、
○は午前中に胃・大腸がん検診、
午後には乳がん検診を、△は子宮、
乳がん検診を同時実施

期日	会場	受付時間
8/11(金)	山本公民館	9:45～11:30
11(金)	麻生田町集落開発センター	13:45～15:00
17(木)	健康センター	13:15～15:00
18(金)	六日市公民館	13:15～15:00
21(月)	十日町公民館	13:15～15:00
22(火)	桂小学校	13:15～15:00
23(水)	豊田小学校	13:15～15:00
29(火)	市民体育館	9:45～11:30
9/1(金)	市民体育館	9:45～11:30
4(月)	健康センター	9:45～11:30
8(金)	市民体育館	9:45～11:30

●**70歳以上の基本健康診査(施設健診)**

受けて安心 明るい暮らしを受けて安心 明るい暮らしを受けて安心 明るい暮らしを受けて安心

対象 大正15年4月1日以前生まれの人 場所 市内医療機関(内科等) 負担金 無料

期間 平成8年1月31日まで 持ち物 シルバー受診券(地区ごとに順次郵送します)、保険証、老人医療受給者証(持っている人)

●**トイレの水洗化は**

トイレの水洗化は暮らしを快適にするだけでなく、環境を守ることもつながります。このため、下水道の整備が終

●**知的障害者の施設**

主に中高年齢の知的障害者が更生に必要な指導、訓練を受けながら生活する施設です。

名称 精神薄弱者更生施設「桜花園」 所在地 西津町字原4668(身体障害者療護施設「桐樹園」に併設)

運営 社会福祉法人長岡福祉協会 定員 男30人、女20人の計50人と短期入所5人 問い合わせ 障害福祉課 ☎39・2249

●**防災点検に**

8月30日(水)から9月5日(火)までは、建築物防災週間です。市ではこの期間中に物品販売業店舗、共同住宅等の防災点検を行いますので、ご協力ください。

建築物は、年々大規模で複雑になってきています。建築物の防災、避難施設の十分な維持管理に努めましょう。また、年はホテル、病院、

●**救急フェア95**

応急手当講習会の受講者募集

日時 9月9日(土)午前10時～午後1時 会場 ジャスコ長岡店2階多目的ホール

内容 ①講演「応急手当の重要性」(講師・長岡市医師会派遣医師) ②実技「成人に対する心肺蘇生法」※受講後、普通救命講習修了証を交付 定員 50人 申し込み 8月5日(土)～15日(火) 消防署 ☎35・2190

●**道路愛護ポスター展**

8月は道路をまもる月間です。道路をテーマに、市内の小学5・6年生から募集したポスター作品を展示します。

〈全作品展〉日時 8月10日(木)、11日(金)午前9時～午後4時 会場 厚生会館第1小ホール

〈優秀作品展〉日時 8月16日(水)～21日(月)午前9時30分～午後6時30分(最終日は午後4時まで) 会場 東北電力長岡営業所・らぶらす 問い合わせ 道路管理課 ☎39・2232

●**赤ちゃん相談**

日時 8月22日(火)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 会場 健康センター

対象 平成7年2月2日～3月1日生まれの乳児 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

●**胃がん・大腸がん検診**

「まず検診 元気に元気でがん年齢」

対象 40歳以上 負担金 胃500円、大腸300円 検診時間 午前中 申し込み 電話で

●**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。

場所 健康センター 時間 午後1時15分～2時45分

●**乳がん検診**

女性だからこそ、受けたい乳がん検診。

対象 30歳以上 内容 視触診、自己検診の実習 負担金 100円 定員 各80人 申し込み 前日まで

●**50年の歩み展**

終戦から現在までの50年の、人びとの暮らしと産業・文化の移り変わりなどを写真パネル等で展示します。

日時 8月19日(土)～25日(金)午前9時～午後5時(19日は11時から、21日(月)は休館) 会場 県立近代美術館2階ギャラリー 入場料 無料 問い合わせ 新潟県企画調整部企画課 ☎025・285・5511

期日	会場	定員	申込先
8/18(金)	栢吉公民館	100	J A栢吉支所 32・1939
21(月)	中沢町公民館	50	J A栢吉支所 32・1939
22(火)	J A栢吉支所	50	J A栢吉支所 32・1939
23(水)	厚生会館	50	健康課
28(月)	中沢町公民館	50	J A栢吉支所 32・1939
29(火)	豊田小学校	100	同上
9/1(金)	市民体育館	100	健康課
4(月)	健康センター	100	健康課
8(金)	市民体育館	100	健康課

◎は基本健康診査と同時実施

●**高脂血症教室**

食生活の変化、運動不足などで高脂血症(血液中のコレステロールや中性脂肪が多い)の人が増えています。

日時 9月1日(金)午前9時30分～午後3時 会場 健康センター

内容 高脂血症とは(保健婦)、調理実習(栄養士)、適度な運動(体育指導員)など 定員 50人 申し込み 8月25日(金)まで

●**市民献血**

いずれも全血方式です。

時間 午前10時～午後4時

期日	会場
8/13(日)	ジャスコ長岡店
17(木)	北長岡ショッピングセンターパルス
ノ/3(日)	ハイブ長岡

●**サンライフ長岡**

☎36・7200

●**健康相談(無料)**

日時 8月18日(金)午後6時30分～8時 内容 嘱託医師による健康相談と健康管理指導 診察 ※トレーニング室利用者以外の人を受診できません。

●**行方不明の人を探す相談所**

家族や知り合いで、消息のわからない人がいて心配されている人は、お気軽にご相談ください。(無料)

日時 8月4日(金)午前9時～午後5時 場所 長岡警察署 ☎38・0110

●**リサイクル体験教室(無料)**

日時 9月22日(金)午後3時～4時30分、4時30分～5時30分 会場 市立劇場小ホール

内容 牛乳パックを再利用したはがきの製作 定員 50人 持ち物 タオル2枚 申し込み 長岡青年会議所 ☎34・0069

●**プロが指導する野菜づくり**

栽培作物 秋だいこん(生食用)

期間 8月～11月 内容 うね作り、種まき、間引き、収穫など 対象 5人以上のグループ 参加料 1グループ5,000円 申し込み 8月7日(月)午前9時から農政課内園芸の里づくり推進会議事務局 ☎39・2233

●**心の健康相談**

専門医、精神保健福祉相談員が相談に応じます。お気軽にどうぞ。

日時 9月11日(月)午後1時30分～3時 場所 長岡保健所 ☎33・4930

●**にいがた・骨髄バンクを育てる会**

3周年記念講演会

日時 9月1日(金)午後7時～8時45分 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール

講師 水島新司さん(漫画家) 演題 1ドカベン・水島新司漫画を語る 定員 400人 参加料 無料(入場券を健康センターで差し上げます) 問い合わせ 健康課 ☎32・5000

●**長岡工業高等専門学校公開講座**

内容 現場に即したカウンセリングの実践 日時 8月28日(月)・29日(火) 午前9時～午後5時(2日間) 対象 小・中・高校の教員または希望者 定員 20人 受講料 5,700円 問い合わせ 長岡工業高等専門学校(西片貝町888) ☎34・9331(8月1日(火)～25日(金)に)

●**パソコン教養講座**

日時 9月16日(土)・24日(日)の土曜日 午後2時～5時、日曜日午前9時30分～午後4時30分 内容 WIND OWSの操作と表計算ソフトロタス123の取り扱い 定員 30人 材料費 3,000円 問い合わせ 長岡工業高校電気科 ☎35・1976(8月31日(木)まで)

●**健康課**

健康センター ☎32・5000

●**健康**

健康

●**二情報**

二情報