

●ながおか 市政だより

■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

1995
10

No.494

■平成7年10月1日発行



めざせ！未来のJリーガー

長生橋西詰めの信濃川河川公園サッカー場が、新しく生まれ変わりました。広々としたサッカー場は、緑の芝生と防球ネットを備え、練習にはもってこいです。写真は先月23日に行われた少年サッカーの講習会の模様です。この日、集まったのは市内外のスポーツ少年団など、小・中学生約90人。パス、ドリブル、ヘディング、ミニゲーム…楽しく、工夫を凝らした練習メニューでみっちり基礎練習を積みました。(関連記事6・7ページ)

主な内容

- 24時間介護体制スタート(P2)
- 住宅改造ヘルパー制度(P3)
- ニュータウンブリッジが大きく前進(P4)
- 都市交通の見直し(P4)
- 芸術文化ホールのお披露目(P5)
- 結成20周年スポーツ少年団(P6・7)
- 園芸教室100回記念(P8・9)
- 市職員募集(P17)



湿地を歩くのに適したクイナ類の中では、最も泳ぐのが上手である。全身真っ黒で、くちばしと顔のところが(顔板)が白い。ガマやマコモなど水草の多い湖沼を好むが、県内で観察される場所は少なく、新潟市の佐潟で繁殖しているほかは稀である。

NAGAOKA
10月 自然観察



世界に広く分布する、やや小型のタテハチョウ。ヨーロッパでは晩秋、越冬のため群れを成して南へ大移動することで有名。新潟県における本種は休眠性を持たないため、冬の寒さで死滅するが、毎年秋の到来とともに暖地から飛来を繰り返すと考えられる。長岡では過去に3例、本種に近縁のアカタテハに似た斑紋を持つ個体が採集された。これは、先祖返り型と推定できる顕著な遺伝型として知られる。

オオバン

シメアカタテハ



8020をめざして

～よく噛むことの大切さ～

「噛むことが大切だ」というと、みんな食事のときには噛んでいるじゃないかと思われる人が多いと思います。ところが、きちんとしっかり噛んで食事をしている人は意外に少ないのです。

とくに最近では、加工食品中心の食生活となり、あまり噛みごたえのあるものを食べなくなったために、古代人に比べ、顎の大きさが小さくなってきているといわれています。顎が小さくなれば、当然噛む力も小さくなります。

では、よく噛むことでどんな効用があるのか、考えてみましょう。

よく噛むことにより、だ液の分泌が促され、食物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします。また脳を刺激し、満腹感を得ることができます。

逆にあまり噛まずに早く食べると、

満腹感を感じたときには、すでに食べ過ぎの状態になってしまいます。そのためカロリーの取り過ぎから肥満の原因につながります。

例えば、ご飯一膳のカロリーは運動量にして、なわとび30分、ジョギング、テニスなら20分程度やらないと燃焼できないといわれています。よく噛むことが肥満防止にも役立つというわけです。

また、噛むことが上顎の骨を介して脳への刺激となるため、固形食を食べたネズミと流動食を食べたネズミとは、学習能力に差がでてくるという動物実験の結果から、脳の発達にも影響することが分かっています。さらに、噛むことが脳への適度な刺激となり、ポケ予防にも役立つといわれています。

だ液中のパロチンという物質には抗ガン作用があるといわれています。噛むことが、だ液の分泌を促すことから、よく噛むことはガン予防にも役立つともいえます。

痛くて噛めない虫歯や歯槽膿漏でぐらぐらの歯、合わない入れ歯では、よく噛むことはできません。よく噛んで健康な生活を過ごすためにも早期の受診をお勧めします。

(長岡市歯科医師会)

空海は、平安初期の僧で、唐の長安で学んだのち、弘仁七年(八二八)に、高野山に金剛峰寺を創建した、わが国真言宗の開祖です。全国には、弘法大師(空海)が錫杖で地をついたときにわいたと伝えられる清水の伝説が数多く残され、市内にも伝わっています。

今も昔も、水は暮らしに欠かせないもの。こうして清水の伝説は、水を大切にすることの大切さを伝えるものでしょう。このほか、東山や西山の村々に、清水の伝説が多く伝えられています。



瓜割清水(五反田町)

昔、五反田の村人が夏の暑い日に、この清水でウリを冷やして食べようとしたところ、あまりの冷たさにウリが割れたことから、この名がついたといわれています。昭和30年ごろの耕地整理で、清水のようすは変わり、その後、水道が普及するにつれ、飲み水として使う人はしだいになくなりました。どんな日照りでも枯れず、大雨でも増えないといわれたこの清水は、今も地元の人たちの手で大切に管理されています。



ながおかのまち再発見 ⑤
瓜割清水

高齢者・障害者のための
住まいづくりのアドバイス

住宅改良(リフォーム) ヘルパーを派遣



▲住宅改良の一例。浴室と脱衣所の段差をなくし、また浴槽の脇に腰掛けと手すりをつけるなど、高齢者が一人でも入浴できるようにしました。

▼居室と廊下との段差は、幅15cmくらいのミニスロープで解消。また流し台は、車いすに乗ったままでも洗いができるように、下に車いすが入る形のものを設置しています。「関原地区高齢者ふれあいホーム」には、このような家庭内の改良例が展示されています。



在宅の高 や身体障害者が車いす等を利用して快適に生活できるように、居室等の改良を希望する世帯を対象に、七月から住宅改良(リフォーム)ヘルパー制度を導入しています。

専門家が改良の方法をアドバイス

健康な人には何でもない、わずかに数センチの廊下と部屋の段差も、高齢者など身体の不自由な人には、大きな障害となっています。また、ふろ場の浴槽、トイレなど、介護者の手を借りなければ自由に使用できないところが、家庭にはたくさんあります。

この制度は、福祉、保健、医療および建築関係の専門家が、住宅の改良を希望している家庭に出向き、改良についての各種相談や施工業者との

連絡調整を行うものです。派遣費用は無料

九月二十日現在のリフォームヘルパー派遣状況は十二件。浴室・トイレの段差の解消や、廊下、台所の手すりの設置の相談が多いようです。

リフォームヘルパーの派遣費用は無料ですので、日常生活で介護が必要な高齢者、身体障害者のいる家庭で改良を考えている人は、気軽に相談ください。

住宅改造費を助成

また、リフォームヘルパー制度と合わせ、日常生活において介護を必要としている人が、暮らしやすい生活ができるように居室、浴室、トイレ等を改造する場合、つぎのようにその費用を助成しています。

☆住宅改造費助成事業☆

対象 世帯員の前年分の所得合計額が600万円未満の世帯、または生計中心者の前年の所得税が非課税の世帯で①65歳以上で障害のため日常生活に介護が必要な人②身体障害者手帳1、2級を持ち、日常生活に介護が必要な人 限度額 1世帯50万円 助成時期 1改造工事完了後

※工事を行う前に、住宅改良(リフォーム)ヘルパーの派遣が必要になります。

リフォームヘルパー、住宅改造費助成事業のお問い合わせは、高齢者のいる世帯は高齢福祉課 ☎39・2218、身体障害者のいる世帯は障害福祉課 ☎39・2249までどうぞ。

高齢者モデル住宅を建設します

市では、高齢者が安心して暮らせる住まいづくりの参考にしてもらうため、高齢者対応型モデル住宅を建設することにしました。今年度は設計調査等を行っています。

支援センター名	住所	電話番号
西長岡	三ツ郷屋町	29・6622
わらび園	深沢町	47・1330
表町病院	表町3	37・1330
まちだ園	町田町	39・8030
かつほ園	加津保町	44・7337

④長岡市社会福祉協議会 ☎33・6000
つぎの在宅介護支援センターでは、在宅介護に関する各種相談に応じています。



敬老会で(9月16日)

長岡市の高齢者(65歳以上)人口は、平成7年4月現在で29,541人(前年28,617人)。これは、市の総人口の15.7%(同15.3%)にあたります。この割合は平成12年には17.9%になると予想され、高齢化は急速に進んでいきます。長岡市では「福祉コミュニティ構想」をもとに、高齢者が安心して生活を送ることができる福祉のまちづくりをめざしています。

家庭での介護を支援

24時間ケアサービス(巡回型)モデル事業を実施

市では、在宅の高齢者で、日常生活において介護を必要としている人が、二十四時間ホームヘルプサービス(在宅での介護サービス)を受けられる体制を作り、今月からモデル事業を開始することになりました。

介護者の身体的・精神的な負担を軽減

昼夜を問わず続けられる在宅での介護は、高齢者本人はもちろんのこと、介護者にも身体的・精神的な負担がかかります。その負担を軽くするとともに、高齢者が住み慣れた自宅で、快適な生活が継続できるように支援することが、この事業のねらいです。

この事業 象は、次のよ

うな世帯です。

①高齢者がひとり暮らしで、毎日の生活管理・援助があれば在宅での生活が継続できる世帯

②高齢者のみの世帯で他の援助が望めず、在宅介護の継続が困難な世帯

③高齢者のみの世帯ではないが、②に準ずる世帯

ホームヘルパーが2人1組で市内を巡回

夜間に排せつ等の介護を必要とする高齢者に対して、ホームヘルパーが二人1組で家庭を訪問。主におむつの交換、体位の交換などの身体介護を行います。

訪問時間はおおむね午後八時から十時、午前0時から二

時、午前四時から六時の三回で、一回の巡回で四〜五軒の世帯を訪問します。なお、介護者がそのつど家のかぎを開けるのでは介護者の負担軽減にはならないので、合いかぎを預かってヘルパーがかぎを開けて入室します。

来年4月から本格的に実施

現在市内では、三百九十六世帯がホームヘルプサービスを利用してあります。二十四時間ケアサービスモデル事業は、その中の数軒の世帯で来年三月まで行われます。そしてその成果を検討しながら、翌四月から本格的に実施する予定です。

家庭での介護や援助が必要なときは、つぎのサービスをご利用ください。

①内容②回数・条件等③利用料④問い合わせ先

ホームヘルプサービス

①身体介護、家事援助等の日常生活の世話②週1日〜毎日、1日複数回の派遣も可能③1時間0〜910円(生計中心者の前年所得税により決定)④高齢福祉課 ☎39・2218

移動入浴サービス

①移動入浴車の巡回による居室での入浴②10日に1回程度③1回600円④高齢福祉課

ボランティア銀行

①ボランティアによる身体介護、家事援助等②午前9時〜午後5時のうち1日6時間以内③1時間300円



大きく前進、ニュータウンブリッジ

「長岡東西道路」が、建設省の地域高規格道路の調査区間に指定されました。この道路は、川西地区と国道17号長岡東バイパスを結ぶもので、調査区間の中にはニュータウンブリッジも含まれています。昭和五十一年に都市計画決定して以来、長岡市民が

4車線の高規格道路に
東西道路が指定となった地域高規格道路とは、高速道路などの高規格幹線道路網と一体となって高速交通体系を構成するものです。地域間の連携や交流を図ったり、地域の拠点間を連結したりすることにも、構造的には、四車線以上で自動車専用道路またはこれと同程度の機能を有し、時速六〇〜八〇km以上の速度サー

ビスを提供します。
このたびの指定を受けて、市議会のニュータウンブリッジ建設推進特別委員会は、長岡東西道路整備推進特別委員会と名称を変更。今後、長岡市は、ルートの選定、整備手法、環境アセスメントなど、具体的な事業化に向けた詰めが順調に進むよう、国・県にさらに強く働きかけていくことにしています。

長岡の都市交通の見直しをスタート

ニュータウンブリッジの実現とともに、長岡の都市交通における大きな政策課題となっているのは、現在の交通手段別（車、バス、自転車、歩行者等）の施策を見直すことです。

そこで、長岡市は、都心地区の交通実態を調査・検討し、新しい都市交通政策を策定するために委員会を設立。このほどその初会合を開きました。近年、長岡でも商業施設や都市施設の郊外進出が目立っ

ています。休日には多くの市民が郊外の施設に車で乗り付け、買い物や催し物などで時間を過ごすようになってきています。その一方で、都心地区ではにぎわいが失われつつあり、各地域の地元商店も次第に活力を失う傾向にあります。見直しが必要な都市交通

目前に迫っている高齢社会を考えると、現在のマイカー中心の交通、テムと都市構造に問題があることは明らかです。初会合の席上でも、「都心地区の活性化を念頭に置きながら、自動車交通の抑制を行うかどうかについても検討すべきだ」「交通弱者のために、公共交通の利便性の向上を図りたい」「バスの利用が減ったのは、都市機能の分散化がその要因の一つ。将来の都市像を考えながら総合的に都市交通を検討することが大切だ」など、バス交通の活用、都心地区の活性化、道

長岡市都市交通政策策定委員会

氏名	役職等
松本昌二	長岡技術科学大学教授
佐野可寸志	長岡技術科学大学助教授
大原幸吉	長岡市商店街連合会理事長
岡地庄平	㈱大和長岡店総務部長
櫻井誠一	新潟県長岡土木事務所次長
佐々木俊夫	連合新潟中越協議会議長
佐藤義久	長岡地区高等学校生活指導協議会会長
嶋田啓介	長岡警察署交通課長
諏方澄子	主婦（新潟県消費者協会長岡支部理事）
石谷俊史	運輸省新潟運輸局企画部地域交通企画課長
内藤基宏	長岡観光・コンベンション協会事務局長
中山一彦	越後交通㈱運輸部長
樋口榮治	長岡商工会議所総務部長
宮下直人	東日本旅客鉄道㈱新潟支社企画部長
両角和重	建設省長岡国道工事事務所副所長

（◎委員長、○副委員長、50音順、敬称略）

路の渋滞対策について、活発な意見が出されました。今後、委員会でも二カ年にわたって調査・検討を行い、具体的な交通政策を提言することにしています。

たつて調査・検討を行い、具体的な交通政策を提言することにしています。

長岡芸術文化ホール

愛称は「長岡リリックホール」

現在ハイブ長岡の北側で建設が進められている長岡芸術文化ホールの愛称が、「長岡リリックホール」に決まりました。

愛称については、五月から六月にかけて公募。市内五百

二点、県内百二十点、県外三千六十一一点、総数三千六百八十三点の応募がありました。この中から、茨城県つくば市の吉田昌子さんの作品が選ばれたものです。

リリック（Lyric）は

「叙情詩的な」という意味の英語で、もともと

とは「リラ（古代ギリシャの堅琴）に合わせた歌うのに適したリズムロディーの美しい」という意味。千秋が原の

広々とした空間の中で、コンサートや演劇に集う人すべてが、じぶんの心を奏でることができ

るホールとなるように、という願いがこめられています。

ホールの中心となるのは、七百席のコンサートホールと四百五十席のシアター。

クラシック音楽を主

目的としたコンサートホールは、左右にバルコニー席（桎敷）を持ち、音響効果に重点が置かれて設計されています。演劇、舞踊などを主目的としたシアターは、オーケストラピットを備え、照明・音響設備や楽屋まわりを充実させています。

また、市民の創作活動の拠点となるよう、大小の練習室を十室備えていることも特長のひとつです。

レジデントオーケストラに

澤和樹弦楽四重奏団

施設を充実させるとともに、リリックホールは市民の創造活動を刺激する「仕掛け」を準備しています。日本ではめずらしい「レジデント・オーケストラ（仮称）」の創設です。

これは「ホールに常駐する演奏家」のことで、リリックホールでは、日本最高の室内

合奏団の一つといわれる澤和樹弦楽四重奏団を招くことにしています。同四重奏団は、年間を通して一定期間長岡に滞在し、演奏活動をはじめ公開リハーサル、指導会、交流会などの活動を行います。

リリックホールを主要な活動拠点にしなが、世界にはばたく澤カルテット。その演奏に接する日が楽しみです。ホールオープンは来年十一月一日です。

▲澤和樹弦楽四重奏団演奏会にてこの日はレジデントの披露もかねて、トークショーも行われた。プログラムの後半は、新進クラリネット奏者・赤坂達三さんを招いての「ウェバー／クラリネット五重奏曲変奏長調」。

メンバーは左から澤さん、大関博明さん、赤坂さん、市坪俊彦さん、林俊昭さん。大関さんは長岡市出身で、今回のレジデント選定で縁結びの労をとっていただいた（9月19日、市立劇場大ホール）



コンサートホールのイメージ図



▲澤和樹弦楽四重奏団演奏会にてこの日はレジデントの披露もかねて、トークショーも行われた。プログラムの後半は、新進クラリネット奏者・赤坂達三さんを招いての「ウェバー／クラリネット五重奏曲変奏長調」。



▲澤和樹さん
「じっくりと時間をかけ、ひとつの音を作り上げていくのが弦楽四重奏。レジデントには最もふさわしいですね。四重奏を核としてゲストを迎えれば、いろいろな形態の演奏会ができます。将来は国際音楽祭の可能性もあります。そこで若い芸術家を育てることもできるでしょう。メンバーの大関さんの縁もあってこうしてお招きいただき、長岡のみなさんと音楽を通じて末長く交流できることを大変うれしく思っています」

長岡市スポーツ少年団



▲長岡市スポーツ少年団の創設当初から活動が続いている長岡クロスカントリースキー、川崎剣道、長岡ダイビング、太子野球、長岡サッカー、長岡空手道、長岡柔道教室、今朝白剣友会の8つのスポーツ少年団に感謝状が贈られました。写真は、「ぜひ、体験入団をどうぞ」という長岡柔道教室スポーツ少年団の清水常雄さん。



▼障害物レースのスタートです



▼どこまでとどくか！前屈です



▼ひととき歓声が大きくなった大玉おくり



太子少年野球



▼ハーフタイムショー



ハーフタイムショーで演武を行う少林寺長岡城西スポーツ少年団のみなさん▶

少林寺長岡城西スポーツ少年団

現在、小学生から中学生まで団員は40人。県大会では、昨年が2位、今年は優勝できました。年数はかかるけれど、自分に自信をつけられる武道にぜひ親しんで欲しい(団代表：徳長仁さん)。

佐藤陽水くん(新組小3年)
「小学1年から始めました。いま6級です。はやく5級になりたいです」



中島孝宏くん(中学2年)
「いじめられっこだったので、父から武道をやってみたらと勧められて小学1年の夏休みから始めました」



長岡ジュニア体操スポーツ少年団を指導中の丸山久美(中国名は揚岩)さん。選手時代に好きだった種目は、跳床で、いずれも個人1位に輝きました(写真右)
「平成3年に長岡に来たときは、体操クラブがありませんでしたが、周囲の人たちの協力でこのクラブができました。そのときから指導している子どもたちが、中学生、高校生になっても体操を続けて、いずれ長岡の選手として活躍して欲しい」という丸山さんは、今は上越市にお住まいですが、「将来は長岡にもどりたい」と考えています。

紹介します スポーツ少年団

十日町少年野球クラブスポーツ少年団

昭和57年結成、団員は小学4年から6年生までの40人。十日町小学校区を地域とするクラブで、年々団員は減少がみ。来年からは女子の加入も歓迎します(団代表：瀬下薫さん)。リーダーは、「練習はいっぱいするけど成績はいまひとつで…」という矢尾板潤くん(小学6年、写真)です。



太子野球スポーツ少年団



昭和49年結成、翌年スポーツ少年団に登録。昨年結成20周年を迎え、その記念に今夏東京ドームで試合をしました。指導の原点は、やる気、勇気、根気です。より多くの友だちと楽しくのびのびと野球に親しんで欲しい(団代表：細貝隆司さん)。キャプテン(写真)は、才津小6年の大越圭将くん。「明るく元気な子どもは、ぜひ一緒に野球をしましょう」

長岡ダイビングスポーツ少年団

団員は、小学4年から高校3年までの17人。団では今年8月、岡山県で開かれたジュニアオリンピックに出場し、高飛び込みで3位入賞者ができました。練習は、6月から9月半ばまで悠長山プールで、冬はトレーニングだけでしたが、屋内プールができたので、冬でも基礎練習ができるようになりました。勇気をもって取り組めば、2回宙返りだってすぐできるようになります。腕白な子、負けず嫌いの男の子はぜひ入団してください。キャプテンの安藤智華子さん(高校3年生、写真)は、9月の福島国体には、県代表として出場しました。



長岡ジュニア体操スポーツ少年団

平成4年4月に登録しました。団員は、小学1年から6年まで45人、週4日市民体育館で器械体操の基礎練習を重ねています。指導は、中国ナショナルチームの一員として数々の国際大会でメダリストになった丸山先生です。「速く、強く、美しく」を目標に技ばかりではなく、きれいにさせる体操を心掛けています。子どもたちは、柔軟体操でヒーヒーいっていますが、基礎体力をつけて、長く続けて欲しいですね(母集団代表：若菜知子さん)。



▲キャプテン格の栗原淳くん(小学6年)
「小学3年のときから始めています。得意種目は床運動です。指導の丸山先生は「すごい」です。上手になりたい子は、一緒にやりましょう」

結成二十周年を迎えた長岡市スポーツ少年団は、先月十五日に記念交流大会を開きました。

会場となった市民体育館には、各スポーツ少年団の団員、指導者など五百五十人が集まりました。開会にあたり、長岡市体育会副会長長水澤さんは「ふだんは、それぞれ違う種目で活動しているみんなが、種目のワクを超えて一緒に楽しい一日を過ごして欲しい」とあいさつ。選手宣誓のあと、ボウリング、バスケット、ソフトバレー、ミニテニス、立ち幅跳びなど十二のコーナーが待ち受ける鉄人レースに五人一組で挑戦しました。午後からは、参加者が四つのチームに分かれて、大玉送りゲームなどで熱戦を展開。場内は、一日中元気のいい声でいっぱいでした。

昭和50年に7団体でスタート

昭和五十年に創設した当初は、軟式野球、ダイビング、剣道など七団体

を通して青少年の「からだところを育てる組織を」との願いが込められています。

スポーツ少年団の意義としては、子どもたちの自主性、自覚性に基づいた活動であり、生涯にわたるスポーツを続けていくための基礎をつくる活動であることがあげられます。そのため、身体的にも精神的にも無理なく、意欲的に参加できる活動であるといえます。

また、学校や学年、地域が違っても活動は、子どもたちにとって刺激になり、活動への意欲も増していきます。その子どもたちの活動を

体で、団員数は百四十人でした。現在の登録団数は、軟式野球二十、剣道十一、ミニバスケットボール七団体など七十四団体。種目はこのほかに、サッカー、バレーボール、卓球、バドミントン、空手道、スキー、テニスなど全部で十五。団員数は、約二千人にのびります。現在小・中学生は約一万九千人余り。その一割以上がスポーツ少年団に加入していることになりました。

また、この数字は新潟県内ではもっとも多いもので、長岡市のスポーツ少年団は、これまで常に新潟県を中心として活動してきました。その活動は全国的にも評価され、平成元年度には、財団法人日本体育協会から表彰されています。

スポーツ少年団とは

スポーツ少年団は、昭和三十七年に日本体育協会が創立したもので、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを!」「地域社会にスポーツ

意欲に満ちた指導者や保護者からなる育成母集団が支えます。

生涯スポーツの出発点として

長岡市では、生涯にわたるスポーツに親しみ、健康で生き生きと暮らして欲しいという願いから生涯スポーツを推進しています。

スポーツ少年団の育成もその一環です。市では体育会と協力して、指導者やリーダーの養成研修、育成母集団の研修をはじめ、野球、剣道、ミニバスケットボール、バレーボールといった種目別交流大会や今回のような交流大会を開催しています。さらに、種目別大会は、県大会、全国大会への道も開かれています。

スポーツに取り組みたいが、学校にはその種目がない、あるいは、ほかの地域の子と一緒には活動したいなど、意欲のある子どもたちは、スポーツ少年団にどうぞ。

また、地域でこれからスポーツ少年団をつくりたいという人は、ぜひ、ご相談ください。市では、スポーツ少年団の開設にあたっては、市民体育館内長岡市スポーツ少年団事務局 ☎34・2700へどうぞ。

お知らせ

市役所 〒940 幸町2の101 ☎35・1122

●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。



体育・レクリエーション課
(市民体育館内) ☎34・2700

●第4回生涯スポーツ・盛年バドミントン親善大会

日時 11月17日(金)午後7時から(来年1・3・5・7・9月に各1回継続開催) 会場 市民体育館 対象 2人参加 45歳以上の男子・女子・混合で合計年齢が95歳以上、個人参加 男子50歳、女子45歳以上 競技方法 2ダブルスによる個人リーグ戦 参加料 2ペア1チーム4,000円、学生1人1,000円につき500円

●長岡高校テニス開放

期間 11月～来年3月の毎週水曜日 時間 午後7時30分～9時30分 会場 長岡高校屋内体育館 利用料 無料 参加方法 開放時に直接会場へ。ボール、ラケットなど用具は各自で用意し、出入りは指定場所から

●秋季市民バドミントン大会

日時 10月22日(日)午前8時30分から 会場 市民体育館 種目 各男女トーナメント方式 ①シングルス 小学生、中学生、高校生、一般 ②ダブルス 少年(19歳未満)、青年(19歳以上)、成年(35歳以上)、壮年(50歳以上) 参加料 小学生300円、中学生500円、高校生1,000円、壮年1,500円、成年2,000円、壮年2,500円

●市民テニススクール(10月コース)

期日 10月13日～27日の毎週火・金曜日(計5回) 時間 午後7時～9時 会場 市民体育館 対象 社会人(高校生以下を除く) 定員 20人 参加料 4,000円 申し込み 10月26日(木)午後7時～7時30分に市民体育館で。多数の場合は抽選

●初心者室内テニススクール



期日 11月2日～12月7日の毎週木曜日(11月23日を除く計5回) 時間 午後7時～9時 会場 市民体育館 対象 社会人(高校生以下を除く) 定員 20人 参加料 4,000円 申し込み 10月26日(木)午後7時～7時30分に市民体育館で。多数の場合は抽選

午後7時～9時 会場 希望が丘テニス場 対象 社会人(高校生以下を除く) 定員 40人 参加料 4,000円 申し込み 10月11日(水)午後7時～7時30分に希望が丘テニス場クラブハウスで。多数の場合は抽選

市立劇場ガイド

ウィーン交響楽団演奏会

11月8日(水)午後6時30分開演
指揮：ラファエル・ブレンベック・デ・ブルゴス
曲目：R・シュトラウス/英雄の生涯
ブラームス/交響曲第1番ハ短調
入場料：S席9,000円、A席8,000円、B席7,000円、C席6,000円、D席4,000円 好評発売中



毎日の練習を欠かさない長岡市弓道連盟「むつみ会」のみなさん(9月20日市民体育館弓道場で)

●市民体育祭弓道大会

日時 10月22日(日)午前10時から 会場 市民体育館弓道場

種目 近的、初心者教室の部、高校生の部、一般(大学生を含む)の部 射数 12射(的中制で個人戦のみ) 参加料 初心者教室生無料、高校生200円、一般300円 申し込み 10月17日(火)までに参加申込書を添えて武蔵弘之さん(悠久町1083 ☎328523)へ

種目 近的、初心者教室の部、高校生の部、一般(大学生を含む)の部 射数 12射(的中制で個人戦のみ) 参加料 初心者教室生無料、高校生200円、一般300円 申し込み 10月17日(火)までに参加申込書を添えて武蔵弘之さん(悠久町1083 ☎328523)へ

生涯スポーツフェア'95 エアロビクスカーニバルin長岡

—10月21日(土)午後1時開始—
会場/市民体育館 参加料/1,000円
14:00～15:00 初心者向けレッスン 講師：大山恵美子さん
15:15～15:45 デモンストレーション
15:45～16:00 抽選会
16:00～17:00 経験者向けレッスン 講師：大石三恵子さん 丸山 寛さん ('91～'93オールジャパン優勝)
◆フィットネスグッズショップコーナー◆
体脂肪測定コーナー◆骨密度測定コーナー
※託児所有り(要予約)
問い合わせ/体育・レクリエーション課 ☎34・2700

11月1日(水)～7日(火) 秋まつり 厚生会館

■長岡市美術展
日時 11月1日(水)～5日(日)9:00～18:00(5日は16:00まで)
会場 大ホール、第1小ホール
あなたの作品を募集します。ふるってご応募ください。(公募展に未発表のものに限ります)
部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門
応募資格 中学生以上(市外の人も可)
搬入受付 10月28日(土)14:00～19:00厚生会館2階ロビー(写真の部門は第1小ホール)
※募集要項、出品申込書は市役所1階案内所・5階生涯学習課、中央公民館、地区公民館、厚生会館、市内画材店等にありませう。
◇同時開催・長岡市美術協会展
日時 11月1日(水)～5日(日)10:00～18:00(3日と4日は17:00まで、5日は16:00まで)
会場 美術センター(中央図書館2階)

■郷土民俗芸能公演会
素朴な笛や太鼓の調べ…。民俗芸能をどうぞご覧ください。
日時 11月3日(祝)13:00～
会場 中ホール
出演 大積芸能保存会、関原民踊保存会、鉢伏奉祭会、宮内舞連中

■錦鯉展示即売会…約2万匹を即売
日時 11月1日(水)～5日(日)9:00～17:00(5日は16:30まで)
※錦鯉品評会は11月1日(水)12:00～15:00

■らんちゅう品評会
日時 11月3日(祝)～5日(日)8:00～16:30
出品数 約150匹
※錦鯉展示即売会とらんちゅう品評会の会場は厚生会館前広場

■菊花展
日時 11月3日(祝)～7日(火)8:00～17:00(7日は12:00まで)
会場 厚生会館美術会会場
展示内容 第1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31・32・33・34・35・36・37・38・39・40・41・42・43・44・45・46・47・48・49・50・51・52・53・54・55・56・57・58・59・60・61・62・63・64・65・66・67・68・69・70・71・72・73・74・75・76・77・78・79・80・81・82・83・84・85・86・87・88・89・90・91・92・93・94・95・96・97・98・99・100
あなたも自慢の菊を出品してみませんか?
出品作品 自由大菊1幹立 ※優秀作品には賞品を授与
問い合わせ 長岡市菊花愛好会事務局中川二一さん ☎35・7381

■野菜の即売
日時 11月3日(祝) 会場 厚生会館前広場
問い合わせ 長岡市美術展・郷土民俗芸能公演会は生涯学習課 ☎39・2240その他は商業観光課 ☎39・2221
◇同時開催・ふるさと小包フェア(郵便局主催)
日時 11月3日(祝)～5日(日)9:00～16:00
会場 3日厚生会館前広場、4日・5日厚生会館第2小ホール
※全国ふるさと小包展示即売、人気投票プレゼント、ゲームなど

劇団飛行船ぬいぐるみミュージカル
「アラジンと魔法のランプ」
11月12日(日)午前の部10時30分
午後の部2時開演
入場料：親子券2,800円(当日3,200円)、おとな券<中学生以上>1,600円(1,800円)、こども券<3歳以上>1,400円(1,600円) 好評発売中

新春お笑い寄席
おもしろ三人会
1月21日(日)午後2時開演
出演：橋家園蔵、林家こん平、林家木久蔵
入場料：全席指定 3,500円
10月21日(土)発売開始
電話予約受け付けます
市立劇場 ☎33・2211

三情報

■長岡市スポーツ少年団柔道教室開講

練習日 毎週日曜日午前9時～11時、火・水曜日午後6時30分～8時、土曜日午後6時～7時30分 会場 市民体育館武道場 対象 小学生・中学生 年費 中学生5,000円、小学生10,000円 申し込み 本多好男さん ☎32・2429(随時)

■シムルダンスの会

日時 11月19日(日)午後6時20分～9時20分 会場 厚生会館大ホール 参加料 無料 持ち物 リグンスシューズまたは内ばき ※女子は入場前に新しいヒールカバー(100円)に取りかえること 申し込み 長岡市社交ダンス連絡協議会太刀川浩一さん ☎33・7539

■「信濃川探検隊」参加者募集

ふだんあまり目にする事のない信濃川に関する文字碑や鳥類を観察する探検隊です。
日時 10月22日(日)午前8時30分～正午(雨天中止) 場所 信濃川河川敷 対象 小学生高学年以上 定員 30人 申し込み 10月11日(水)から建設省信濃川工事事務所管理第一課 ☎32・3020

■長岡・モテナ国際交流写真展

イタリア北部の街、モテナ市。写真を通してイタリア文化の一端をご覧ください。
日時 10月13日(金)～23日(月)午前9時～午後5時(最終日は午後4時) 会場 商工会議所文化ホール 入場料 無料 展示枚数 約1200点 問い合わせ 日本報道写真連盟長岡支部小西慧道さん ☎33・2269

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。



青少年文化センター
☎34・16005

●親子七宝焼のこまじ

日時 10月22日(日)午後1時30分
対象 小学4年生、高校生または親子 定員 20人
内容 ペンダント、ブローチなど 材料費 300円、1,200円 申し込み 10月19日(木)まで

●樹脂陶芸のこまじ

日時 11月5日(日)午後1時30分
対象 小学3年生、高校生または親子 定員 30人
材料費 800円、1,000円 申し込み 10月22日(日)まで

●星空を見る会

日時 10月25日(水)・26日(木)の
最初に晴れた日の午後7時～
8時30分



●鉄道模型運転会

本物そっくりの模型電車を走らせてみます。
日時 ①10月14日(土)午後2時～4時
②15日(日)午前10時～午後3時

●手品と紙芝居を楽しむ会

日時 10月29日(日)午後1時30分
から 内容 楽しいマジックなど(タネ明かしもします)

●親子革細工のこまじ

日時 11月11日(土)・12日(日)午後1時30分
から 対象 小学3年生、高校生または親子 定員 30人
材料費 350円、1,500円 申し込み 11月5日(日)まで

●紙ひこうきづくり

日時 11月11日(土)午後1時30分
から 対象 小・中学生 定員 20人
申し込み 11月5日(日)まで



初夏の昆虫観察会(6月18日)

ニューイヤーコンサート合唱参加者募集
椿姫を歌ってませんか!

日時と会場=平成8年1月13日(土)午後2時～4時市立劇場
内容=オペラ椿姫ハイライト 練習日=10月22日(日)午後1時～2時、11月と12月の毎週月曜日午後7時～9時
問い合わせ=生涯学習課☎39・2240

越冬昆虫を調べる会

日時=11月12日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止) 観察地=柗吉町城山周辺
集合=長岡駅東口バス停6番線に午前9時30分 対象=小学生～一般
参加料=50円 持ち物=採集用具、筆記用具、昼食、水筒 申し込み=11月9日(木)までに科学博物館☎35・0184

●子ども 画劇場

日時 10月10日(祝)午後2時20分
から 内容 アニメ「山ねずみロッキーチャック」

●科学博物館 ☎35・0184

●自然科学写真展示会

県内の小・中・高校生の作品を展示します。
日時 10月18日(水)・22日(日)午後9時～午後5時(22日は午後3時まで) 会場 厚生会館中ホール
内容 植物や昆虫などの標本と自然科学写真

●生物研究発表会

県内の小・中・高校生が日ごろの研究発表をします。
日時 10月22日(日)午前9時～午後3時 会場 厚生会館第1小ホール

ヒューマンズ・フォーラム・イン長岡'95

ふみだそう一歩、広げよう共生の輪
～新しいパートナーシップを求めて～

女と男をとりまく環境や生活は、戦後50年の間にどう変わったのでしょうか? 第9回を迎える今年のフォーラムでは、いままでを振り返り、これからのパートナーシップを考えてみたいと思います。どうぞご参加ください。

●第1分科会

日時=10月21日(土)午後2時～4時 会場=中央公民館大ホール
テーマ=「職場でかがやく明日のあなたへ」～外国人の目に映る働く日本女性たち～ 助言者=松崎洋子さん(敬和学園大学教授)

●第2分科会

日時=10月23日(月)午後1時30分～4時 会場=中央公民館大ホール
テーマ=「次の世代に豊かな自然を」～増え続けるゴミ、これでいいの～ 助言者=桃井清至さん(長岡技術科学大学教授)

●第3分科会

日時=11月10日(金)午前10時～正午 会場=中央公民館302教室
テーマ=「結婚・出産・育児...それだけの人生でいいの?」～私の生き方、働き方を考える～ 助言者=坂本典子さん(大東文化大学講師)

※申し込みは企画課女性政策室☎39・2204まで。第3分科会のみ一時保育あり(要予約)。市政だより11月号では、第4分科会と全体会のご案内をします。

9月16日、中央公民館を会場にF&Mながおか市民会議主催による「世界女性(北京)会議報告会」が開催されました。報告に立ったのは、長岡からNGO(非政府組織)フォーラムに参加してきたメンバーのみなさんたち。当日はあいにくの雨にもかかわらず、およそ50人の市民が会場を埋め、報告者の話に熱心に耳を傾けていました。

当日参加できなかったみなさんに送る
世界女性(北京)会議
報告会レポート



▲会場には、熱心にメモをとる人の姿も

報告は、各自さまざまなテーマを持つてのぞんだメンバーの、積極的な活動ぶりが伝わるものでした。

本間初江さんは同行した新潟市のグループによるワークショップ(意見の交換・紹介の場)について、「従軍慰安婦などをテーマにした劇は迫力満点。注目を集めました。わたしたちも印象強い訴え方をしなければならぬと学んだ」と感想を述べ、高齢の女性の抱える問題を扱った講演を聴講した神保みゆきさんは、福祉の仕事にたずさわっている経験から「年を重ねることは希望に満ちた冒険。高齢の女性も自分の意思をもって生きるべき時代の到来を感じた」と熱っぽく語りました。

「中国の婦人連合会の人たちと懇親を通じ、生の教育の現場での問題について意見交換しました」というのは、元教員の内田美穂子さん。また加瀬由紀子さんは発展途上の女性とレスビアン、ホモセクシャルが開いたワークショップをそれぞれ回り、「各国の切実な女性の訴えに胸を打たれたが、どの会場にも日本人の姿はなかった。同性愛者のワークショップは中国の公安に見張られていて自由に発言できなかった」と、世界中に存在するさまざまな性による差別が平等に取り上げられていない現実を伝えました。

このほか、「まちには歓迎のたれ幕や旗がひしめいていた。でも、中国の市民は政府によってフォーラムの会場からシャットアウトされていた」など、中国の国情に触れた指摘が関心を集めました。

報告会終了後の座談会では、会場から出された質問に報告者が回答。「日本に女性大臣が少ないということが問題として取り上げられたか」との問いに対しては、「その点について議論していたフォーラムに参加し、日本の政策決定の場に占める女性の割合が世界149位と聞いてがく然とした。わたしも日本の政府や政党に対して改善を求める文書に署名してきた」と小野田信子さん。最後に「今後長岡でどのような活動をしていくのか」との質問が出され、「いろんな会合を通じて女性問題について関心を深めてもらい、一部のメンバーだけでなく、みなさんと一緒にパワフルに行動していきたい」と、今後の活動への協力を呼びかけて会を終了しました。

レポートを読んで、長岡の女性の活躍に感心したあなた!!今度はあなたの活躍が期待されています。ぜひヒューマンズ・フォーラムにご参加ください。

●野鳥相を調べる会

日時 10月29日(日)午前6時～9時(雨天決行) 観察地 悠久山 集合 悠久山蒼紫神社脇駐車場に午前6時 対象 小学生～一般 参加料 50円 持ち物 筆記用具、雨具、あれば双眼鏡も 申し込み 10月26日(木)まで

※科学博物館は10月8日(日)、害虫駆除作業のため臨時休館します。

中央公民館 ☎32・0437

●ふるさとめぐり

～農業試験場と悠久山の石碑群を訪ねる～
日時 10月19日(土)午前9時～午後3時30分(雨天決行)
集合 中央公民館401教室
内容 新潟県農業試験場(長倉町)、悠久山の石碑めぐり(三島徳二郎、鶴殿春風、白狗の塚ほか) 定員 45人
参加料 1,500円 持ち物 筆記用具、昼食、水筒、雨具、歩きやすい服装 申し込み 10月16日(月)まで

●高齢者趣味の教室作品展

高齢者趣味の教室参加者の作品を展示します。みなさんおそろいでどうぞ。
日時 10月21日(土)・23日(日)午後9時～午後5時(ただし23日は正午まで) 会場 厚生会館

●ふるさとこの歴史講座

～近代長岡にみる民主化の道程～
時間 午後7時～8時30分
定員 50人 参加料 2,000円 申し込み 10月19日(木)まで 会場 中央公民館401教室

期日	内容
10/26(木)	四民平等 ～土族の帰農・帰郷～
11/1(水)	坂牧善辰と東山油田の活況
11/1(土)	館外学習「シンボルロードと福島江に沿って」
16(木)	長岡における「小作争議」
22(水)	長岡の「米騒動」
30(木)	「獄房詩草」から見た生活綴方事件

●長岡ヤングカレッジ

公開講座(無料)
～身体のリラックスタイム～
日時 10月31日(火)午後7時～8時30分 会場 中央公民館大ホール
内容 職場や家庭で簡単にできる疲労回復の体操 講師 川瀬春夫さん(労働省認定ヘルスケアトレーナー)
定員 20人 申し込み 10月11日(水)から 服装 動きやすい服装で



ちよっと足をのびし
て出かけよう!
地方拠点都市地域・
秋のイベント情報

●中島産業まつり

期日 10月15日(日) 会場 中之島役場、農村環境改善センター周辺
内容 特産品の即売、問い合わせ 中之島町産業課☎61・2015

●見附市産業まつり

期日 10月28日(土)・29日(日) 会場 見附市総合体育館
内容 特産品の即売、子豚レース 問い合わせ 見附市産業課☎62・17000

●杜々の森あふらげまつり

こしひかりまつり
期日 10月29日(日) 内容 日本一の巨大油あげ、新米満腹体験 問い合わせ せせアトレとど☎58・30500

●越路ほたる産業フェア

期日 11月3日(祝) 会場 越路町役場
内容 農産物販売ほか 問い合わせ 越路町総務課☎92・31111

●山古志・牛の角突き

日時 11月3日(祝)午後1時(雨天決行) 会場 虫亀闘牛場
入場料 一般席 1,000円、特別席 2,000円 問い合わせ 山古志村観光協会☎59・23300

●おぐに秋まつり

期日 11月3日(祝) 会場 小国町農業環境改善センター
内容 特産品即売、芸能発表、出店 問い合わせ 小国町役場☎95・31111

●中之島音頭の詞大募集

平成8年町制施行10周年を記念して募集します。(問い合わせは中之島町企画課☎61・20111)

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。

第3回 ながおか農業まつり

新鮮な農畜産物と楽しいイベントがいっぱい！
ご家族そろって出かけください。

日時 10月28日(土)午前10時～午後5時
29日(日)午前9時～午後4時

会場 ハイブ長岡

(主な内容)

- 1 農業PR部門
農産物品評会、農畜産物直売会、農業展、球根販売、きのこまつり
 - 2 生活文化部門
保育所児童発表会、小中学生絵画書道展、婦人作品展、料理展、健康展、民謡発表会、茶会席
 - 3 販売部門
コシヒカリ、生もち、産直果物・日用品販売ほか
 - 4 食堂バザー部門
食堂コーナー、喫茶コーナー、青年部出店コーナー、ちびっこ広場
 - 5 ステージショーほか
- 問い合わせ 農政課 ☎39・2223
長岡市農協組織広報課 ☎35・1300



●特別講座「五目おこわ」
日時 10月25日(水)午前10時

ふるさと体験農業センター
☎34・56600

●初心者手編み教室
日時 10月25日～27日
毎週水曜日(計10回)午後6時30分～8時30分

勤労青少年ホーム
☎32・44299

●柏崎刈羽原子力発電所見学会
日時 10月25日(水)・26日(木)午前8時40分～午後4時

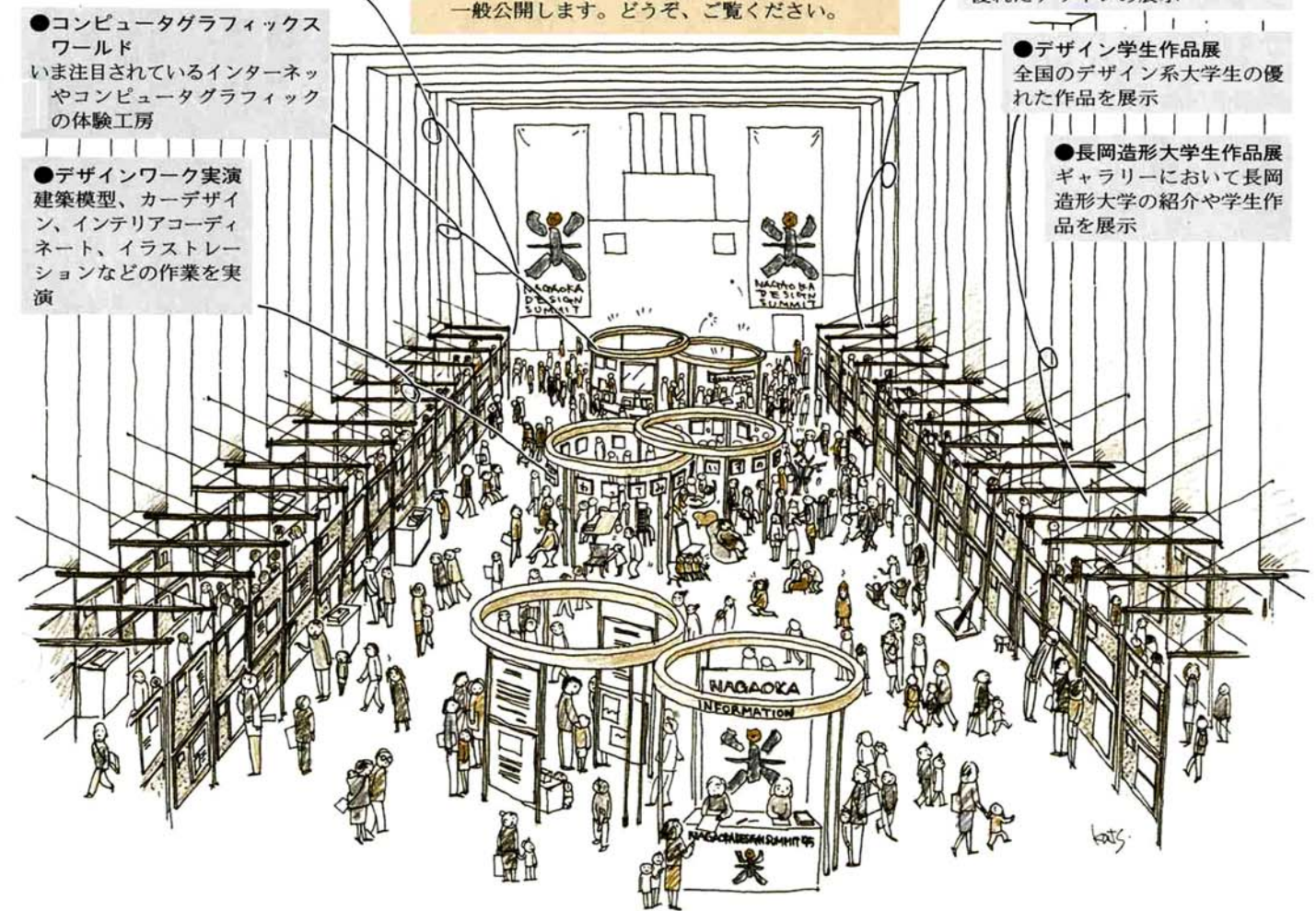
克雪・防災課
☎39・22006

午後2時「場」ふるさと体験農業センター 加工品目五目おこわ、田舎まんじゅう
参加料 800円 定員 20人
申し込み 10月10日(祝)午前9時から

長岡デザインサミット '95

一次代を担う人材の育成をめざして

- 長岡のデザイン展
地元企業のデザイン研究開発やデザイナーズネットワーク長岡などのデザイナーの活動状況の紹介
- 長岡デザイン展 (入場無料)
期日 10月21日(土)、22日(日)午前10時～午後5時
会場 長岡造形大学NIDホール
- 長岡造形施設一般公開
長岡デザイン展当日、長岡造形大学の施設を一般公開します。どうぞ、ご覧ください。
- グッドデザイン展
新潟県のデザイン振興事業「イデス」や県下のGマーク商品、県央メッセピア開発商品など、地域の優れたデザインの展示
- デザイン学生作品展
全国のデザイン系大学生の優れた作品を展示
- 長岡造形大学生作品展
ギャラリーにおいて長岡造形大学の紹介や学生作品を展示



●長岡デザインサミット
期日 10月21日(土) 会場 長岡グラ
ンドホテル 定員 300人
〈第一部「地域とデザイン教育」〉
時間 午後1時30分～3時30分
〈第二部「地域とデザイン振興」〉
時間 午後3時45分～5時45分
〈交流パーティー〉 時間 午後6
時～7時30分 参加費 5,000
円 定員 200人

●長岡造形大学シンポジウム
期日 10月22日(日) 会場 長岡造形
大学大講義室 定員 250人 テー
マ 地域デザインと環境保存 内容
と時間 基調講演(工学院大学教授・
渡邊定夫さん)「環境のなかで生きる
ことと創ること」 午前9時30分～
10時30分、パネルディスカッション
午前10時40分～午後1時

※デザインサミット、シンポジウムの出席者については市政だより9月号をご覧ください。参加費は交流パーティーを除いて無料です。

※参加申込書は、市役所1階案内所、4階企業振興課、市民生活課サービスコーナー(厚生会館隣)、長岡商工会議所、(財)信濃川テクノポリス開発機構にあります。

問い合わせ・申し込み
長岡デザインサミット95実行委員会
事務局(企業振興課内) ☎39・22
22 FAX 36・7385

ほかにもデザイン体験工房など、楽しい催し物がいっぱい。10月21日、22日はご家族そろって、長岡デザイン展へ！

市民大学講座 (第2回)

日時 11月13日(月)午後6時30分～8時

会場 長岡グランドホテル悠久の間

講師 関根潤三さん(野球解説者)

演題 スポーツと人生

参加料 無料

申し込み 11月6日(月)必着で、往復はがきの住信の裏に第2回市民大学講座希望、住所・氏名、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入し〒940柳原町2の1中央公民館へ※はがき1枚につき1人で多数の場合は抽選

問い合わせ 中央公民館 ☎32・0437



しなの川音楽祭 間奏曲 「縄文・火焰」Part II

炎のトーク!
10月31日(火)午後6時30分開演

サクソの響きとともに語り尽くす縄文1万年のこころと火焰土器

出演 小林達雄さん(国学院大学教授) 松岡正剛さん(編集工学研究所) 坂田明さん(ミジンコ飼育家・ジャズミュージシャン)

しなの川縄文シンポジウム～地域文化の交響曲づくり～

11月1日(水)午後6時30分開演

出演 小林達雄さん、拠点都市13市町村のリーダー、越智義朗さん・義久さん(パーカッション奏者)、伊藤洋子さん(コーディネーター)

しなの川音楽祭展

10月31日・11月1日 午前10時～午後8時

プレコンサートから昨年のしなの川音楽祭第2楽章までを映像、写真等で紹介

会場 ハイブ長岡けやきの間ほか

入場料 各日2,000円(ただし音楽祭展は無料)

信濃川絵画コンクール

10月31日(火)～11月5日(日) 午前9時～午後5時

会場 県立近代美術館 入場料 無料

問い合わせ しなの川音楽祭実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500



●第3回JA長岡市錦鯉品評会
日時 10月22日(日) 午前11時30分～午後3時
場所 JA長岡市太田支所前駐車場(蓮平入り口) 内容 品評会と錦鯉の直売 問い合わせ 長岡市農協 園芸産課 ☎35・1300

●NIKKI番組見聞会
日時 10月18日(水) 午後1時30分～午後3時
内容 ①ウォッチング「アカシウビン水中捕食術」②工房探訪「造形作家井田照一」③小さな旅「一瞬の秋・福島県裏磐梯」 問い合わせ 東北電力らぶらす ☎36・0030



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。

消費生活センター ☎32・00000

くらしの一日教室

生活に欠かせない日本茶について、より深く学んでみませんか。
テーマ「お茶の話」日本茶の種類とおいしい入れ方、日時10月26日(木)午後1時30分～3時 会場「厚生会館第1小ホール」講師「岡村孝平さん(県茶商協同組合長岡支部)定員30人」

動く消費者教室

くらしにかかわる工場や施設を見学し、商品管理、製造過程などについて学習しましょう。
日時10月20日(金)午前8時40分～午後4時 集合「午前8時30分までに消費生活センター見学先」伏見蒲鉾(株)白根工場、鈴木仏壇店、ダイニチ工業(株)定員34人 参加料1、070円(昼食代ほか) 申し込み10月12日(木)までに(当日消印有効)、往復はがきの返信の裏に「動く消費者教室希望」・住所・氏名・電話番号、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入のうえ〒940大手通1の4の10消費生活センターへ
※申し込みは、はがき1枚につき1人で、定員を超えた場合は抽選。

家庭用ばかり等の無料検査

日時10月16日(月)・17日(火)午前10時～午後3時30分(16日は午前10時30分から) 会場16日は長崎屋喜多町店、17日は消費生活センター 対象①家庭用ばかり、農家の試験はかり(ヘルスマーター、キッチンスケール、ベビースケール)②家庭用・医療機関・学校・幼稚園・保育所の体温計、血圧計

中央図書館 ☎32・0658

レーザーディスクによる映画会

日時と内容①10月17日(火)午後2時～4時55分「甘い生活」(1960年イタリヤ)②10月19日(木)午後6時30分～9時35分「愛の風景」(1992年9ヶ国合作) 会場「講堂」定員190人

子どもの本を読む会

日時10月17日(火)午前10時～11時 会場「講座室1」内容「工藤直子「かぜのこもりうた」」

読者のついで

日時10月20日(金)午後7時～8時30分 会場「講座室1」内容「向田保男「姉貴の尻尾」」

文芸講演会

日時=10月25日(木)午後6時30分～8時 講師=宗田 理さん(作家)
演題=見える未来と見えない未来 会場=中央図書館講堂 定員=190人 入場料=無料
申し込み=10月15日(日)



必着で往復はがきの返信の裏に文芸講演会希望、住所・氏名、電話番号を、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入し〒940学校町1の2の2中央図書館へ※はがき1枚につき1人で、申し込み多数の場合は抽選
問い合わせ=中央図書館☎32・0658

上越新幹線直行特急(ミニ新幹線)の早期実現を!

北陸新幹線の建設や北陸北線の開通(平成9年4月開業)に伴い、上越新幹線と北陸北線の狭間となる長岡・上越間は大きな影響を受けることが予想されます。

新潟県、長岡市、柏崎市など関係自治体13市町村では、昭和62年に「上越新幹線直行特急早期実現期成同盟会」を結成し、ミニ新幹線による直行特急の早期実現をめざし、運動を進めています。

問い合わせ 都市拠点整備課 ☎39・2226



市職員を募集します(平成8年4月採用)

◎第1次試験日12月10日(日) ◎受付期間11月8日(水)～21日(火)

採用職種	採用予定人員	学校の区分等		年齢要件
		採用予定	資格	
建築技術職員	2人程度	大学	それぞれの職種に関する専門の課程を履修した卒業業者又は平成8年3月卒業見込みの者	昭和36年4月2日以後に生まれた者
考古学専門職員	1人程度	大学	業見込みの者	

【備考】

- 右のうち、一職種を受験できます。
- 最終合格者は、高点順に採用候補者名簿に登載され、欠員状況等に応じ採用が決定されます。

◆申し込み・問い合わせ

長岡市市長公室人事課
〒940長岡市幸町2丁目1番1号
☎35・1122内線2033・2034

◆試験案内・申込書

試験案内及び申込書は、市長公室人事課(市役所4階)、案内所(市役所1階)、市民生活課サービスコーナー(厚生会館隣)にあります。
郵送請求の場合は、封筒の表に「試験案内請求」と書き、中にA4判が入る130円切手を貼った宛て先明記の返信用封筒(角形2号)を同封のうえ、上記まで請求ください。



防火管理講習

期日「甲種」：11月1日(水)・2日(木)(2日間の受講が必要)
乙種「10月27日(金) 定員」各130人 会場「教育センター(三和2) 受講料」2、300円(テキスト代) 申し込み10月11日(水)から

10月11日(水)～23日(月)に顔写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課☎35・2193へ

長岡市制施行90周年記念協賛事業を募集します

長岡市は明治39年(1906)に市制を施行、平成8年(1996)4月1日で市制施行90周年を迎えます。これを記念し、市制90周年に協賛して行われる事業を募集します。締め切りは11月15日(水)。協賛事業の条件は、①平成8年度に行われるもの②記念事業のコンセプト「新たな地域文化の創造」に合致するもの③広く市民を対象とするもの④営利を目的としないもの。市でもいろいろな事業を実施し、「21世紀の長岡」創造の契機にしたいと考えています。詳しくは企画課☎39・2204までどうぞ。

10月11日～17日は違反建築防止週間

建築確認の申請は済んでいますか。また工事中、確認済みの表示板を掲示していますか。

期間中、全国一斉に建築物公開パトロールを予定しています。また、建築物の安全性や居住環境に関する建築基準法の疑問点などについての相談を受け付けます。お気軽にどうぞ。
問い合わせ「建築住宅課」☎39・2229

二情報

親子で楽しむネイチャーゲーム

五感で感じよう!秋の自然
全国各地の公園、緑地、森林などのおよそ八十会場が一斉に行われます。ぜひ、ご参加ください。
日時10月15日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行) 会場「東山ファミリアランド」定員50人 参加料「子ども200円、高校生以上300円」 申し込み「往復はがきに参加希望者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ10月11日(木)までに長岡ネイチャーゲームの会・榎田郁子さん(水穴町2の21)☎44・8194午後7時～9時)へ

映画鑑賞会・巨匠の名画

「小津安二郎と黒澤明」
日時と内容10月14日(土)午前11時「椿三十郎」(1962年黒澤明監督、出演三船敏郎、仲代達也ほか)
②午後2時「東京物語」(1953年小津安二郎監督、出演笠智衆、原節子ほか) 会場「県立近代美術館講堂」入場料「無料」 問い合わせ「県立近代美術館」☎28・4111

衣笠祥雄講演会

国民栄誉賞受賞の衣笠祥雄さん(元広島カープ選手・野球解説者)がスポーツと人生を語ります。
テーマ「私の野球人生」 日時10月19日(木)午前10時～午後0時30分 会場「市立劇場」入場料「無料」 主催「全国健康教育研究協議会」 問い合わせ「学校教育課」☎39・2223



16ミリ撮影機操作講習会

日時10月25日(木)午前9時～午後5時 会場「教育センター(三和2)」 定員20人 申し込み10月13日(金)～19日(木)に長岡地域視聴覚ライブラリー協議会(教育センター内)☎33・2022

ビデオカメラ撮影・編集研修会

日時10月27日(金)、11月17日(金)、12月15日(金)午後1時～4時 会場「教育センター(三和2)」 定員5人 対象「原則として3回とも出席可能な人」 申し込み10月13日(金)～19日(木)に長岡地域視聴覚ライブラリー協議会(教育センター内)☎33・2022

長岡短期大学公開講座

パソコン入門
日時10月24日(火)、26日(木)、30日(日)、31日(火)、11月6日(月)、7日(火)、9日(木)、13日(月)、14日(火)、16日(木)午後6時30分～8時30分 会場「長岡短期大学コンピュータ室(御山町80の8)」 内容「ウィンドウズおよび表計算ソフト入門」 対象「初心者」 定員30人 受講料「7,000円(初回に)」 申し込み10月9日(月)～14日(土)に☎39・1600または☎33・8792で長岡短期大学生涯学習センターへ

「らぶらす」スケッチ旅行

紅葉の美しい高柳町。懐かしいかやぶきの家をスケッチしに出かけませんか。
日時10月26日(木)午前9時～午後4時30分(雨天中止) 行き先「高柳町「かやぶきの里」」 定員45人 参加料「1,000円」 申し込み「東北電力らぶらす」☎36・0030

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。

●高齢者のみなさん、センターで働いてみませんか

おおむね60歳以上で働く意欲のある人はご連絡ください。センターではみなさんのこれまでの経験や知識を生かして働いてもらえるほか、新しい技能を身に付けてもらえる講習会も開催しています。入会後は、センターから仕事を紹介して、仕事量に応じた報酬をお支払いします。団体障害保険にも加入しています。安心して、ご入会ください。

850人の高齢者のみなさんが、豊富な知識と経験を生かして働く
シルバー人材センター
(今朝白2の8の18) ☎35・2380



▲あて名書きの仕事に精を出す会員のみなさん

●地域のみなさん、センターを利用しませんか

事務、サービス、屋内外の作業、管理、技術、技能、折衝外交…など、いろいろな仕事をセンターが責任をもってお引き受けします(就業中の事故はセンターが責任を負います)。臨時、短期の仕事がありましたら、電話でご連絡ください。とくに、事務的な仕事やお年寄りの介護など、お待ちしています。

ともしびは
やさしいあなたの
心から



●国民年金基金の加入相談を行います

自営業など、自分で国民年金保険料を納めている人(第1号被保険者)を対象にした制度『国民年金基金』。これは、基礎年金に上乘せして、より豊かな年金を保障するものです。

相談当日は、国民年金全般についての相談もあわせて行います。お気軽にどうぞ。
日時 11月7日(火)・8日(水) 午前10時～午後3時 場所 厚生会館第2小ホール 問い合わせ 保険年金課 ☎39・2250 または新潟県国民年金基金 ☎025・245・9345

●退職者医療制度をご存じですか

国民健康保険に加入して

る70歳未満の人で、次の条件のいずれかに該当する人と、その配偶者または3親等内の親族で年間収入が130万円未満(60歳以上は180万円未満)の人は、退職者医療制度が適用されます。

条件 ①厚生年金、共済組合船員保険から老齢(退職)年金を受け取って、年金の加入期間が20年以上である②右の各種年金を受けていて、40歳以後の年金の加入期間が10年以上である 医療費の一部負担金 入院は2割で食事にかかる負担金は1日6000円(ただし非課税世帯1日4500円、長期入院1日3000円)、外来は本人2割、被扶養者3割 手続き 年金証書または裁定通知書、国民健康保険証、印鑑を持参して市民生活課へ問い合わせ 保険年金課 ☎39・2220

●10月1日から指定訪問看護費用を助成します

医師の指示に基づいて、県の指定を受けた訪問看護ステーションから看護婦等の訪問看護(指定訪問看護)を受けた場合、その費用から250円を控除した額を助成します。

対象 県単医療費(県障、県老、県親(ひとり親)、県乳) 助成制度または妊産婦医療費助成制度の受給者 手続き 印鑑、保険証、県単医療受給者証、指定訪問看護料の領収書、受給者名義の通帳(郵便局は除く)を持参して、各担当窓口にある助成申請書に記入して提出 担当窓口 県障医療: 障害福祉課 ☎39・2249、県老医療: 高齢福祉課 ☎39・2218、県親(ひとり親): 福祉総務課 ☎39・2217、県乳医療: 妊産婦医療: 健康課 ☎32・5000

●在宅介護手当を支給します

10月1日現在、市内に住所があつて①65歳以上で寝たきり②65歳以上で痴呆症③重複障害者(重度精神薄弱と肢体不自由の1、2、3級の障害が重複している場合)のいずれかに該当する人を、家庭で常時介護している人に40,000円の介護手当を支給します。
支給時期 12月中旬 申請期間 10月31日(火)まで 申請先 ①②は高齢福祉課 ☎39・2218、③は障害福祉課 ☎39・2249

●児童扶養手当の請求はお早め

児童扶養手当は、主に母子家庭(父が重度障害者の場合を含む)の母等が請求できる権利ですが、受給資格が生じてから5年間請求しなかった場合は、請求の権利がなくなります。※昭和60年7月31日以前に資格が生じた人は5年間経過していても請求できます。

対象 昭和52年4月2日以降に生まれた児童(児童に障害がある場合は20歳未満の児童)を養育している母または養育者で、母子ともに公的年金の支給がなく、次のいずれかの条件に該当する人。①父母が離婚②父が死亡③父が重度の障害者④父が生死不明⑤父から1年以上遺棄されている⑥父が1年以上拘禁されている⑦母が未婚で出生 手当月額 請求の翌月分から、児童

●ひとり親家庭等の医療費を助成します

昭和52年4月2日以降に生まれた児童(児童に障害がある場合は20歳未満の児童)がいて、次のいずれかに該当する場合に医療費を助成します(所得による制限があります)。

条件と対象 ①ひとり親家庭の親と児童②両親がいない児童とその養育者③両親のうち一方が重度障害の場合、重度障害のない親と児童④両親が重度障害者の児童 助成額 申請の翌月分から、医療費の自己負担額から一部負担金を(通院は1ヵ月1,010円、入院は1日700円と食事代)を差し引いた額 問い合わせ 福祉総務課 ☎39・2217

ごみの減量とリサイクルを推進するため 空きびん・空き缶の分別収集にご協力

収集日には、次のことを守って出してください。
●空きびん・空き缶は、軽く水洗いをして出してください。
●スプレー缶やカセットボンベ等は、必ず穴をあけて出してください。
●回収箱には、袋から出して入れてください。
問い合わせ 環境業務課 ☎24・2837



●傷病現金(目症)の支給要件が緩和されました

恩給法の改正により、今年7月1日から支給対象が次のようになりました。
対象 下士官以下の旧軍人で、公務により受傷し、その障害の程度が第1目症または第2目症である人。ただし、過去に傷病恩給や傷病現金を受給した人は除きます。
支給額 第1目症 48,000円、第2目症 32,000円
手続き 請求用紙は福祉総務課 ☎39・2217へ

交通実態調査アンケートにご協力ください!!

都心に来訪したときの行動や通勤行動の実態と、交通機関を利用するときの意向などを把握するため、交通実態アンケート調査を行います。10月中旬ごろ、約3,000世帯に調査票を郵送しますので、記入して返送くださるようお願いいたします。また自転車、バスなどの利用者へのアンケートも併せて行います。ご協力をお願いします。
問い合わせ=都市拠点整備課 ☎39・2226

こんな手口にご用心

～消費生活センターに寄せられた相談から～
「自宅でできる簡単なアルバイト! あて名を書きだけで月収10万円以上可能!」
こんな宣伝文句を使った新聞折り込みチラシを目にしたことはありませんか。ほとんどが、あて名書きやアクセサリー工芸、ブランド品販売などの「だれにでも簡単にできるアルバイト(内職)で余暇が収入にむすびつく」というもの。でも、この種の「おいしい話」、果たしてうのみにしていいのでしょうか。
現在、全国の消費生活センターには、次のような相談がたくさん寄せられています。「数千円を支払って資料を請求したのに、さらに数万円の保証金を払わないと仕事を始められない仕組みになっていた…」「あて名書きの名簿帳が届いたのに、中は白紙。あて名は自分で探さなければならぬ…」「ダイレクトメールのあて名を書いても、受け取った人が商品注文しないと、収入にならない…」
こんな被害が発生していることを心して、アルバイト(内職)は、公的な職業斡旋所など、信用のおける紹介所で探しましょう。
消費生活センター ☎39・5050、32・0022

ハイ消費生活センター ぐらしのダイヤルです。
注意してほしい悪質商法やぐらしに役立つ情報を提供しています。どうぞご利用ください。 ☎33・7000

二情報

●衣料品のリサイクルチャリティーセール
〈即 売〉
日時 10月18日(木)・19日(木) 午前10時～午後3時(19日は午後1時まで)
会場 厚生会館第1小ホール
〈出品受付〉
日時 10月16日(月) 午前10時～午後3時
場所 厚生会館第1小ホール
※下着は除く。提供は無償で売上金は社会福祉に役立てます。
問い合わせ すすみの会代表 竹田文子さん ☎35・6118 または消費生活センター ☎39・5050

●魅惑のカップル Meeting Party

出合いのチャンスをつかもう!
長岡地域広域行政組合が演出する、ときめきと感激のパーティーです。ちょっと勇気を出して参加してみませんか。
日時 11月12日(日) 午後6時～8時30分
会場 長岡グランドホテル 悠久の間 定員 男性150人、女性150人
内容 生バンド演奏、カクテルと料理、ツッシュットコーナ、告白コーナーなど
参加料 男性7,000円、女性3,000円
対象 長岡地域広域行政組合構成市町村に在住する独身男性と新潟県内に在住する独身女性 申し込み 10月15日(日)まで(当日消印有効)
往復はがきの往信の裏に住所・氏名・年齢を、返信の表に住所・氏名を記入のうえ、長岡地域広域行政組合 〒940 幸町2の1の1 ☎37・6067へ
※男性参加者は10月28日(土)に長岡市立劇場で行う事前レクチャーに必ず参加してください。

●働きたい女性のためのワークショップ

日時 10月30日(月)・12月15日(金)の毎週月・水・金曜日 午前9時30分～午後3時30分(21回) 会場 NSコンピュータサービス(金房3の3の2) 定員 20人 教材費 3,000円 申し込み 10月16日(月)まで(月・水・金曜日 午前9時～午後4時)に市民生活課サービスコーナー内中越地区婦人就業援助相談室(大手通1の4の10 ☎32・2244)へ
●能力開発セミナー
11月の内容 パソコン図形ソフト入門、トレス技法ほか 定員 各10人 受講料 1,500円(7,000円) 問い合わせ ポリテクセンター 新潟(住吉3) ☎37・0450
☎025・243・2020
☎025・243・2020

●長岡子ども劇場例会 劇団風の子公演

お祭りごんぶり
だれでもいつでも会員になれます(入会金1,000円、月会費3歳以上1人1,000円)。
今回の公演は、風車、シャボン玉、お手玉、竹とんぼなど消えつつある子どもの遊びや庶民が愛した大衆芸能がとけ込んだ楽しい芝居です。緑日気分の出店もあるよ。
日時 10月14日(土) 午前11時～午後2時 会場 阪之上小学校体育館
問い合わせ 長岡子ども劇場 ☎33・9018

1.平成6年度人件費の状況(普通会計決算) (単位:人、千円、%)

住民基本台帳人口(年度末)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率(B/A)	(参考)5年度の人件費率
(7.3.31)187,693	67,909,684	739,615	13,429,419	19.8	19.2

注)人件費には、給料、職員手当(扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当、期末・勤動手当など)、退職手当及び共済費並びに特別職に支給される給料、報酬等が含まれています。

2.平成7年度職員給与費の状況(普通会計予算) (単位:人、千円)

職員数A	給料	職員手当	期末・勤動手当	計B	1人当たりの給与額(B/A)
1,565	6,107,463	1,305,341	2,876,225	10,289,029	6,575

注)職員手当には、退職手当が含まれていません。2.期末・勤動手当とは、いわゆるボーナスに相当するものです。3.給与費は、当初予算に計上された額です。

3.職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況(単位:千円、歳)

区分	一般行政職		技能労務職	
	平均給料月額	平均給与月額	平均給料月額	平均給与月額
長岡市	332,747	396,363	40.2	305,042
国	297,346	38.7	273,208	47.9

4.一般行政職の初任給の状況(単位:円)

区分	長岡市		国	
	初任給	採用2年経過日給料額	初任給	採用2年経過日給料額
大学卒	167,200	180,500	167,200	180,500
高校卒	136,500	145,900	136,500	145,900

5.職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(単位:円)

区分	学歴	経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	283,900	329,700	378,700
	高校卒	222,800	286,600	329,279
技能労務職	高校卒			
	中学卒	191,100	212,453	272,638

注)経験年数は、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。2.空欄は、該当職員が1人又はいないため掲載してありません。

6.一般行政職の級別職員数の状況(単位:人、%)

区分	級別										計	
	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	9級	10級		
標準的な職務内容	主事補	主事	主事	主事	係長	係長	課長	課長	課長	課長	課長	課長
職員数	41	87	143	87	144	246	131	86	23	15	1,003	
構成比	4.1	8.7	14.2	8.7	14.3	24.5	13.1	8.6	2.3	1.5	100	
前1年前の構成比	4.9	8.6	13.2	9.7	16.3	24.1	12.1	6.7	2.5	1.9	100	

注)長岡市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級別による職員数です。2.標準的な職務内容は、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

7.昇給期間短縮の状況(単位:人、%)

区分	職員数(A)	合計	一般行政職		技能労務職
			職員数(B)	短縮率(B/A)	
6年度	普通昇給期間(12-24月)を短縮して昇給した職員数	227	164	63	
	比率	16.5	16.5	16.4	
5年度	普通昇給期間(12-24月)を短縮して昇給した職員数	238	168	70	
	比率	17.5	17.2	18.1	

注)職員数は、各年度の4月1日現在のものです。

8.職員手当の状況

区分	長岡市		国	
	期末・勤動手当(支給割合)	退職手当(支給率)	期末・勤動手当(支給割合)	退職手当(支給率)
6年度	6月期 1.6月分	21.0月分	6月期 1.6月分	21.0月分
	12月期 1.9月分	33.75月分	12月期 1.9月分	33.75月分
5年度	3月期 0.5月分	47.5月分	3月期 0.5月分	47.5月分
	計 4.0月分	60.0月分	計 4.0月分	60.0月分

注)退職手当は、自己都合(動員・定年)と、定年前早期退職特別措置(2%-20%加算)と、その他の特別措置(3号給)とに分かれています。

区分	全職種	
	職員全体に占める手当支給職員の割合	支給対象職員1人当たり平均支給年額
特殊勤務手当(6年度)	51.9%	52,020円
手当の種類(手当数)	37	

代表的な手当の名称
 支給額の多い手当: 行旅死病人取扱手当、夜間消防手当、夜間看護手当、校内処理手当、特殊自動車運転手当(除雪手当)
 多くの職員に支給されている手当: 保育手当、清掃作業手当、勤務差手当、特殊現場手当、税務手当

区分	支給総額		職員1人当たり支給年額
	6年度	5年度	
時間外勤務手当	455,236千円	453,686千円	273千円

区分	内容	国の制度との異同	
		同	異なる内容
扶養手当	配偶者以外の扶養親族2人まで各5,500円(配偶者のない職員は扶養親族のうち1人のみ11,000円)その他の扶養親族1人につき2,000円(満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき2,000円加算)	同	
住居手当	○借家・借間 月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に対し、負担している家賃の額に応じて最高27,000円まで支給 ○持家居住者(世帯主) 2,500円	異	○持家居住者(世帯主) 1,000円(ただし住宅を新築・購入の場合5年間、500円) 長岡市 2,500円
通勤手当	○交通機関利用者 負担している運賃の額に応じて最高45,000円まで支給 ○交通用具(自動車等)使用者 2,800~40,000円	異	○交通用具(自動車等)使用者 2,000~20,900円 長岡市 2,800~40,000円

9.特別職の給料・報酬等の状況

区分	給料等月額		期末手当	
	市	長	6月期	1.6月分
給料	1,033,000円	836,000円	6月期	1.6月分
報酬	729,000円	606,000円	12月期	1.9月分
		542,000円	3月期	0.5月分
		502,000円	計	4.0月分

10.定員の状況

区分	職員数			対前年増減数		
	5年	6年	7年	5年	6年	7年
一般行政職	1,538	1,560	1,559	+16	+22	-1
技能労務職	1,766	1,786	1,782	+17	+20	-4

注)職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを除き、臨時又は非常勤職員を除いている。

イ 平成7年の職員数の増減状況

区分	増減数			主な増減理由
	増員数	減員数	差引	
一般行政職	10	0	10	長岡造形大学派遣職員減、国勢調査業務増
技能労務職	0	2	-2	税務事務の高度OA化による減
保健衛生	3	1	+2	障害者福祉関連業務増
農林水産	0	0	0	保健指導体制充実に伴う増
商工	2	6	-4	国際デザインフェア事業完了に伴う減
土木	4	1	+3	土地区画整理事業関連業務増、道路管理業務増
特別行政職	7	9	-2	学級数変動に伴う学校管理員の減、西地域図書館開館に伴う増
企業会計等	0	2	-2	水道料金・検計事務の高度OA化による減
その他	0	1	-1	

●女性健康診査(無料)

家庭や職場で健康診査を受ける機会のない、18~39歳の人が対象です。
 日時:11月8日(水)・9日(木)午後1時30分~3時
 会場:健康センター
 内容:血圧測定、尿、肥満、貧血、高脂血症などの検査
 申し込み会場

◎は基本健康診査と同時に実施

14(火)	13(月)	10(金)	7(火)	6(月)	2(木)	11/1(水)	31(火)	26(木)	25(水)	24(火)	10/17(火)	期日
厚生会館	上川西公民館	健康センター	川崎小学校	川崎公民館	川崎東小学校	北中学校	厚生会館	上除町公民館	上川西支所	J A	新町小学校	会場
50	100	50	100	50	100	100	100	100	100	100	100	定員
健康課	J A上川西支所	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	申し込み
27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	27/14/7/3	健康課

●胃がん・大腸がん検診

「あなごるな」
 がんのこわさは無症状!
 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

●市民献血

会場:健康センターほか
 加料:1,500円 定員:50人
 申し込み:10月12日(木)まで

31(火)	15(日)	10/10(祝)	期日
西市役所	ハイブ長岡	ツチヤパー要町店	会場
成分	全血	全血	方式
9:00~15:00	10:00~16:00		時間

※31日希望の人は、健康課に申し込んでください

●健康スリム教室

ふとりすぎは、成人病のもと。美容のためだけでなく、健康を維持するために肥満にさよならしませんか。

14(水)	12/6(水)	11/1(水)	10/27(金)	期日
生形生計上の注意	栄養のバランス	栄養のバランス	医師の計測、栄養の話	内容
9:30~12:00	9:30~13:30	9:30~14:00	9:30~14:30	時間



体づくり、レクリエーション、会合に サンライフ長岡(長倉町) ☎36・7200をご利用ください

サンライフ長岡では、中高年齢者から一般の人まで、幅広くご利用いただける福祉増進の多目的施設です。

●事業内容

中高年齢者の職業相談、トレーニング指導と健康相談、会議室・クラブ室等の貸し出し、中高年齢者・女性のトレーニング教室、趣味創作教室(盆栽・焼物・詩吟・七宝・謡・民謡)

●開館時間

平日...午前9時~午後9時、日曜日...午前9時~午後5時(毎週月曜日と祝日は休館)

※会議室やクラブ室の申し込みは、使用日の2カ月前から受け付けます。

今月の健康相談は...
 10月12日(木)・17日(火)・26日(木)の午後6時30分~8時に受け付けます。嘱託医師による健康相談と、健康管理指導診察を行っています。相談料は無料。トレーニング室を利用しない人もぜひ、ご利用ください。

●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1階 時間:午後1時15分~2時45分

10/25(水)	11/18(水)	11/10(水)	10/11(水)	期日
心の健康	食事と健康	からだの健康	からだの健康	内容
談員・保健師	保健師	保健師	保健師	担当



9月19日の赤ちゃん相談室(高橋佑介くん(昭和))

●赤ちゃん相談

日時:10月17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1階
 対象:平成7年4月2日~5月1日生まれの乳児
 内容:育児相談、発達確認、神経芽細胞腫検査セットの配布、母子健康手帳

●10月は高齢者雇用促進月間

あなたの豊かな経験、技能を生かしませんか。履歴書持参でご参加ください。
 日時:10月12日(木)午後1時30分~4時
 会場:商工会議所大ホール
 対象:55歳以上の人
 問い合わせ:長岡市保健課 電話:32・1430

●無料歯科相談

「すこやか・ともしびまつり」の会場で、無料歯科相談を行います。かみ合わせの測定、口の中の微生物の観察、高齢者よ歯のコンクールなどもあります。どうぞお越しください。
 日時:10月14日(土)午後1時~5時、15日(日)午前9時~4時
 会場:ハイブ長岡
 問い合わせ:長岡市保健課 電話:32・1430