

# ながおか

2009.January

# 1

No.652  
市政だより



特集

# 天地人

いよいよ1月4日放送開始  
大河ドラマ「天地人」  
その魅力に迫ります！

中村麻美 画「直江兼続とおせん」

天地人の主人公。与板城主

# 直江兼続

## 戦乱の世に「愛」を掲げた 知恵と勇気の名将

兼続は、永禄三年（一五六〇）、現在の南魚沼市に生まれました。聡明さを見込まれ、幼いころから坂戸城主・長尾政景の子・顕景（後の上杉景勝）の側に仕えます。

天正九年（一五八二）、与板の名門・直江家のお船と結婚。直江の名跡を継ぎ、与板城主となりました。兼続は上杉家の執政として、内政から外交まで、あらゆる分野で腕を

く評価した豊臣秀吉から、「豊臣」の姓を授かっています。その後も、直接の家臣にしようという秀吉の申し出を断り、主君・景勝への「義」を貫いたといわれます。

慶長三年（一五九八）、景勝が会津に国替えになると、兼続には米沢六万石（三十万石とする説もあり）が任されました。

関ヶ原の合戦後、上杉家が米沢に移ってから、主君や領民のために力を注ぎ、米沢藩の発展に尽くしました。

元和五年（一六一九）、兼続が六十年の生涯を閉じると、米沢藩の領民をはじめ多くの人々がその死を惜しんだと、上杉家の記録は伝えてい



▲直江兼続肖像（与板歴史民俗資料館所蔵）

振るいました。そんな多忙な兼続を支えていたのが、兼続直属の家臣団・与板衆です。兼続と与板衆は河川の改修や新田開発などに力を尽くし、城下町与板の基礎を築きました。

天正十六年（一五八八）には、兼続の手腕を「天下の政治を任せられる」と高く

### 兼続を支え続けた姉さん女房

# お船

## 内助の功から藩の相談役まで 皆の尊敬を集めた与板の女

兼続の妻・お船は、与板城主・直江景綱の娘として生まれました。長尾氏から直江家に婿入りした信綱と結婚しますが、信綱は事件に巻き込まれ殺されてしまいます。

その後、名門直江家の断絶を惜しんだ上杉景勝の命により、兼続と再婚。この時、兼続二十二歳、お船二十五歳といわれています。夫婦仲は大変良かったと伝えられ、兼続は生涯側室を持たず、一男二女の子室にも恵まれました。

その後、景勝の子・定勝の養育を任せられます。定勝も、お船を実の母のように慕っていました。

兼続が亡くなった後も、女性として異例の三千石が与えられました。当時の米沢藩の文書には、兼続亡き後も藩の運営に力を貸して皆の尊敬を集め、北条政子（源頼朝の妻。頼朝没後、鎌倉幕府の実権を握っていた）と並び称される、という記述が残っています。



▲「おせん」日本画家・中村麻美さん画

お船は、多忙を極める夫を生涯支え続けました。また、上杉家の奥向きの仕事を任せられるなど、その影響力は大きかったようです。

慶長六年（一六〇一）、景勝が米沢に移ると、兼続とともにこれに付き従い、そ

「愛」の前立て。その意味は？

兼続の代名詞ともいえる「愛」の前立て。この「愛」の字の解釈には、「愛染明王」「愛宕権現」への信仰からきたものであるという説があります。

また、戦いに関係のない一般庶民を巻き添えにしない決意を表した「愛民の精神」とみる向きも。はたして兼続の真意は何か？



▲与板歴史民俗資料館所蔵の「愛」の前立て（複製）

お船は美人だった？！

お船の肖像画は残っていないため、美人だったかどうかは、定かではありません。

しかし、兼続とお船の長男・景明の肖像画が残っています。実はこの景明の肖像、兼続の息子でありながら、前ページにある兼続の肖像とあまり似ていません。

ということは、景明はお船の面影をより濃く受け継いでいるのかもかもしれません。

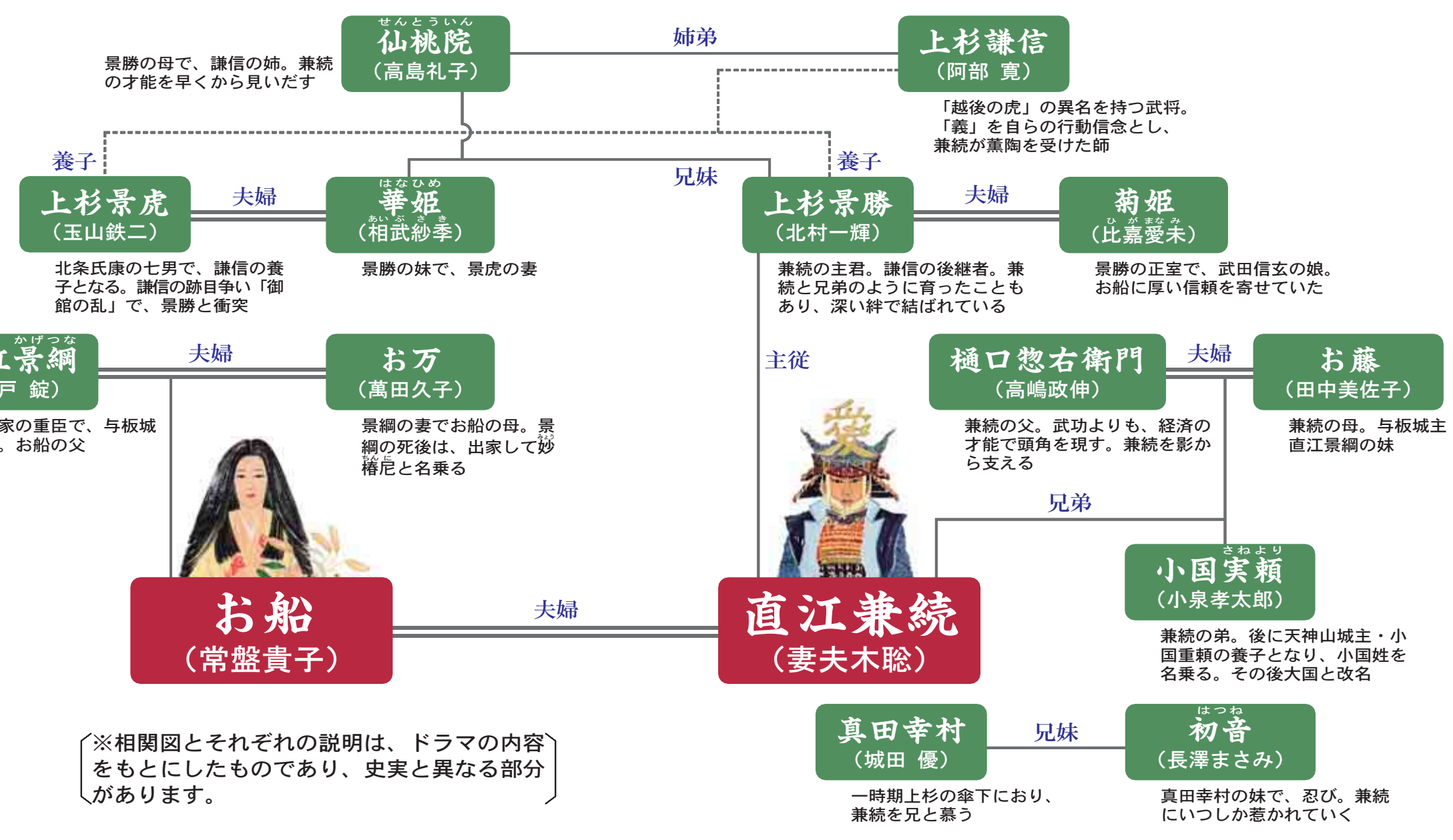
景明の肖像画は、1月10日リニューアルオープンする与板歴史民俗資料館（6ページ参照）に展示します。



▲お船の長男・景明の肖像画。お船の顔に見えてくる？

# 兼続・お船をとりまく人々

**ドラマの見どころ**  
 豊臣秀吉が惚れ、徳川家康が恐れた知勇兼備の名将・直江兼続。「利」になびかず、主君のため、民のため貫いた「義」。そのかぶとの前立てに輝くのは「愛」の一字。上杉景勝との主従のきずな、年上の妻・お船との夫婦愛、兼続のもとに集まる乱世の猛者たち…さまざまな人間模様が、激動の戦国を舞台に描かれます。  
 「義」と「愛」に彩られた波乱万丈のドラマを、妻夫木聡さん、常盤貴子さんをはじめとする豪華キャスト陣が熱演。  
 栃尾地域と山古志地域で収録された場面も登場します。どうぞ期待！



※ 関連図とそれぞれの説明は、ドラマの内容をもとにしたものであり、史実と異なる部分があります。

## 家康が激怒?! 直江状

秀吉の死後、たび重なる上洛要求を拒み続けた景勝に、家康は謀反の疑いをかけます。その時、家康の側近から送られてきた詰問状に、兼続が理をもって反論したのが「直江状」です。

挑発的な内容だったようで、これを読んだ家康は激怒し、関ヶ原合戦の遠因になったといわれています。

原本はすでに存在せず、後世の偽物という説もあります。しかし、非常に洗練された文体で理路整然としているため、寺小屋での授業の教科書に使われたことが最近の研究で明らかになっています。



▲直江状。1月25日(日)まで新潟県立歴史博物館で開催されている「天地人へのいざない」で公開中

風流を愛した文化人・兼続

兼続は、当時有名な学者でもあった僧・南化玄興、西笑承兌と親交がありました。

蔵書家としても有名で、『史記』『漢書』『後漢書』など、当時の蔵書が現存しており、国宝に指定されています。

また、連歌や漢詩にも優れた才能を発揮し、風流の心を持った人物でもありました。

放送直前！  
メッセージ



「天地人」原作者  
**火坂雅志**さん

脚本の面白さ、豪華  
キャストで、間違い  
なくいいドラマです！

小松江里子さんの脚本を  
拝見しました。戦の場面や  
家庭内の描写など、とても  
面白くてビックリしました。  
一度見れば、次も見たく  
なる盛り上げ方はさすがです。

兼統役の妻木聡さん、  
お船役の常盤貴子さんの2  
人が、上杉家を表と裏から  
支えています。ぜひ楽し  
みにしてください。

ここ数年の大河ドラマの  
中でも、最も豪華な俳優陣  
が演じます。すごいドラマ  
になると思うので、私も楽  
しみです。

**観光客へのおもてなし  
住民の憩いの場にも**  
市は商店街の空き店舗を活用し、  
地域交流センター「まちの駅よいた」  
を一月十日(土)に開設します。  
観光客の立ち寄り所、地域住民の  
憩いのスペースとして活用します。  
**地元のみちづくり団体が  
運営**  
「まちの駅よいた」の運営は、地  
元のまちづくり団体が組織する直江  
兼統「愛」ネット実行委員会が担い  
ます。お気軽にお立ち寄りください。

まちの駅よいた  
☎72・4161

所在地  
与板町与板492の3  
(地図は8ページ)

開館時間  
午前9時～午後6時  
休館日  
年末年始(12月29日  
～1月3日)

こんなことに  
活用します

- 観光案内所(観光ガイドの申し込みも)
- 無料休憩所
- 天地人グッズや打刃物などの特産品の販売
- レンタサイクルの貸し出し(4月～11月)
- 地域住民の憩いの場(イベントの開催、情報交換の場) など

オープン式典は、ボクも応援に駆けつけるよ！  
その後は、与板歴史民俗資料館にも出陣！



▲山形県米沢市の直江兼統マスコットキャラクター・かねたん



まちの駅よいた外観イメージ

1月10日  
午前9時30分

## 観光案内・地域交流の拠点

### 「まちの駅よいた」オープン

1月10日(土)  
午前11時30分

オープン

# 与板歴史民俗資料館 リニューアル

与板衆あての書状、お船のドラマ衣裳も公開！

リニューアル記念  
2月28日(土)まで  
入館無料！

「愛」の甲冑は  
中央に展示

兼統所用の「愛」の甲  
冑(複製)は、展示室一  
階の中央に移動。後ろ側  
もご覧いただけるよう  
になります。

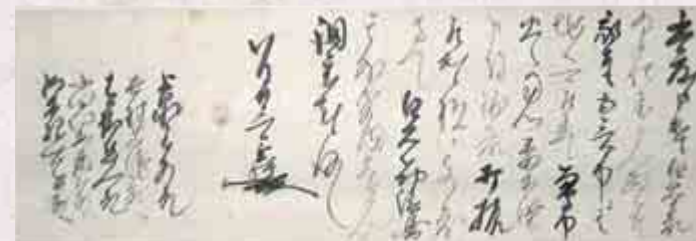
新たに、直江兼統が与板衆などに  
あてた書状(写真)を公開。写真や  
資料で紹介する「兼統の生涯」のほ  
か、二階には直江三代、与板城と本  
与板城など、与板と兼統の関わりが  
分かるコーナーも新設します。

撮影で常盤貴子さんが着た  
お船の衣装も公開

二階では、大河ドラマの撮影で実  
際に使われたお船の衣装や小道具な  
どを公開。着物を着て記念撮影でき  
るコーナーもあります。



▲展示室1階中央に展示される  
「愛」の甲冑(複製)



▲兼統が与板衆などにあてた書状。伊達政宗との抗争で、白石城(宮城県白石市)の奪還の準備を命じています



オープン式典では、小学生の太鼓演奏や資料館の「愛称」のお披露目除幕もありますよ！

◀同館職員佐野さん

与板歴史民俗資料館 ☎72・2021

所在地 = 与板町与板乙4356 (地図は8ページ)

開館時間 = 午前9時～午後4時30分

休館日 = 年末年始(12月28日～1月4日)

入館料 = 高校生以上300円、小・中学生150円  
(15人以上は団体割引あり)

知っ得！「愛」の甲冑

与板歴史民俗資料館の「愛」の甲冑は、米沢市の上杉神社にある兼統所用の「金小札浅葱糸威二枚胴具足」を、忠実に再現したものです。

部品一つひとつの大きさを正確に測り、職人が個々につくり上げ、組み上げました。ここまで精巧な複製品は、他にはありません。  
総重量は約二十キログラム。かぶただけでも約四キログラムの重さがあります。

特徴的なのは、「くろこ」(首からうなじを守るため、かぶとの後ろに垂れ下がっている部分)が、二重になっていること。これは上杉家独特の様式です。  
前立ての「愛」の字は取り外せるようになっています。

兼統の書状も  
ホームページで公開

中央図書館が所蔵する貴重資料を公開している「ながおかネット・ミュージアム」。

上杉謙信・景勝、直江兼統の書状を追加しました。中央図書館ホームページからどうぞ。  
中央図書館 ☎32・0658

放送開始  
1月4日(日)は

## 越後長岡 天地人出陣式

直江兼統「愛」ネット実行委員会  
が開催します。直接会場へどうぞ。  
日時 1月4日(日)午後1時～3時  
会場 リリックホール・シアター  
内容 琴・尺八の演奏、「天地人あゝ兼統」の演舞、与板小学校の直江兼統の演劇、お船の歌「風のたまゆら」初披露、南中学校・与板中学校の吹奏楽部による演奏「愛と勇気を」など  
☎与板支所産業課 ☎72・3100

駅前でお土産買うなら  
まちなか観光プラザへ！

「天地人」グッズや地域の特産品など約250種類を展示・販売しています。

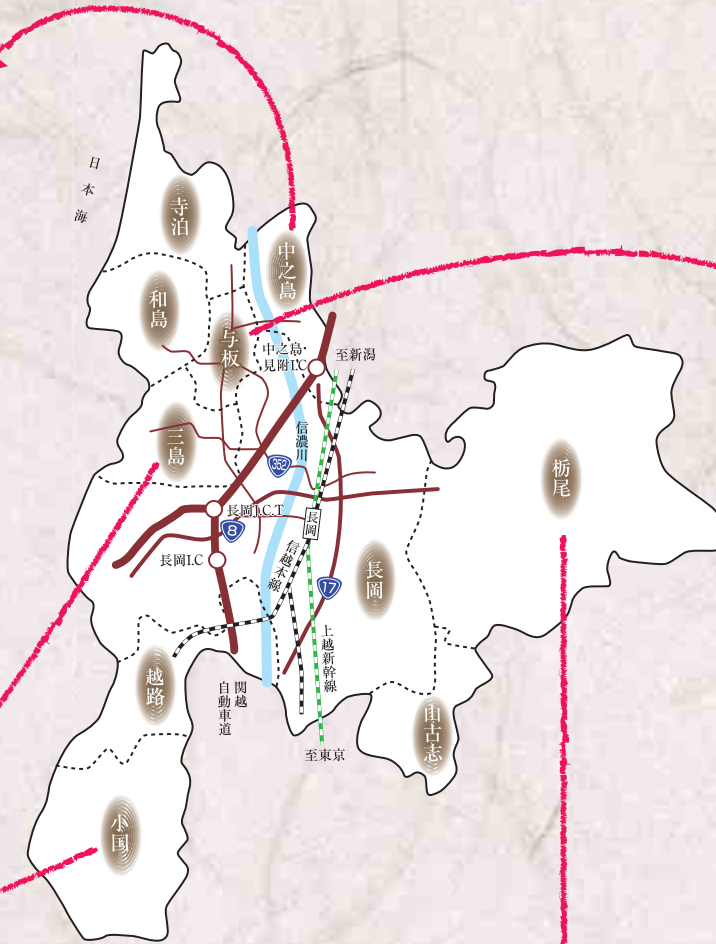
所在地 大手通1(厚生会館隣)  
開館時間 午前9時30分～午後5時30分  
休館日 年末年始(12月29日～1月3日)  
☎まちなか観光プラザ ☎32・1187

## 中之島地域

**満福寺**  
与板城の鬼門にあたることから、直江家の厄よけ祈願所とされました。寺の「薬師如来像」は、兼統の守り本尊でした。



**願勝寺**  
上杉景勝から一字を授けられ、「願証寺」を「願勝寺」に改めたと伝えられています。



## 三島地域

**天神像**  
兼統が奉納したとされる天神像（三島支所に3月末まで展示予定）。上杉家が戦勝を祈願したといわれる寛益寺（逆谷）と関係の深い日吉神社の社殿で発見されました。



## 小国地域



**「小国氏発祥の地」の碑**  
兼統の弟・実頼は、現在の新潟市西蒲区の新天神城主・小国重頼の養子になり、小国氏を名乗りました（後に大國と改姓）。小国保（現在の小国地域）という地名を姓として名乗ったのが、小国氏の発祥といわれます。

## 栃尾地域

**常安寺**  
上杉謙信が創建した寺。謙信が修行して「義」の心を見いだした瑞麟寺の唯一の遺品である梵鐘や、直江兼統も描かれている「上杉謙信並二臣像」\*などが残されています。（※の複製は、1月25日(日)まで新潟県立歴史博物館の「天地人へのいざない」で公開中）



**謙信公像（秋葉公園）**  
左手に数珠、右手に軍扇、腰に刀を差した上杉謙信。かなりの大男だったと伝えられ、「越後の虎」と呼ばれるにふさわしい風ぶうを再現しています。



## ながおか

# 「天地人」ゆかりの地を訪ねて

兼統とお船が愛を育んだ里・与板、兼統の師・上杉謙信が「義」の心を悟った地・栃尾など、市内の「天地人」ゆかりの地をご紹介します。

※寺院を参拝する際は、マナーを守りましょう。

## 与板地域



**城山（与板城跡）**  
兼統の居城といわれています。山頂（104メートル）までは20分程で登ることができ、与板のまちを眺望できます。



**徳昌寺**  
直江家の菩提寺。直江家の位牌は現在、与板歴史民俗資料館に展示中。木立に囲まれこけむした参道は当時を偲ばせます。



**与板歴史民俗資料館**  
兼統銅像は記念撮影スポット。兼統所用の「愛」の甲冑（複製）や兼統の書状など、ゆかりの資料を展示。お船のコーナーもあります。



**与板耳寄り処 愛スポット**  
与板を訪れる人の心強い味方。観光案内や兼統・お船ゆかりの話など、与板の魅力をお伝えします。この旗が目印（35カ所）。



**本与板城跡**  
直江家3代にわたり使用され、自然を巧みに利用した戦国時代の典型的な山城。10分程で登ることができます。



**「お船の方生誕御館跡」の碑**  
直江家の屋敷があったと伝えられる本与板。お船が生まれた地には、「天地人」原作者の火坂雅志さんに揮毫していただいた碑が建立。

わたしたち

# 「天地人」の放送が 楽しみです！

放送をきっかけに、まちづくりに取り組む人や  
撮影に協力した人などの声をお届けします。



栃尾観光ボランティアガイド  
クラブ・丸山ふく子さん  
栃尾は直江兼続の師である  
上杉謙信が義の心を育んだ  
地です。謙信ゆかりの史跡  
がたくさんあるので、ぜひ  
みなさん栃尾においでくだ  
さいね。



好きらてよいた  
代表世話人・風間清文  
さん  
「愛スポット」(8ペー  
ジ参照)は、いわば与  
板のまちなかのミニ観  
光案内所。真心込めて、  
訪れた方をおもてなし  
しています。ぜひ、お  
立ち寄りください。2  
月に発刊予定の、直江  
兼続が主人公のマンガ  
にも、こうご期待！



直江兼続「愛」ネット  
実行委員会会長・下田  
邦夫さん  
「天地人」をきっかけ  
に、地域の良さをどん  
どんPRして、みんな  
が誇りに思えるまちづ  
くりをしていきたいで  
すね。

長岡ロケなび(長岡フィル  
ムコミッション)事務局・  
戸田幸正さん  
ロケなび会員から見晴らし  
がいい場所などを募集して、  
撮影スタッフに提案しまし  
た。栃尾の守門岳や山古志  
から見える越後三山の景色  
など、どんなふうに放送さ  
れるか楽しみです。



与板天地人行列でお船  
役を務めた原歩さん  
大学生の頃、母に薦め  
られて読んだ小説で兼  
続とお船を知りました。  
行列に参加した後、ま  
ちの人から「お船」と  
呼ばれることも(笑)。  
ドラマはみんなで楽し  
めますね。



与板天地人行列で兼続役を務めた大桃泰通さん  
歴史が好きで、よろいを着てみたかったんです。  
重くてびっくりしました。上杉家を支えた兼続  
はカッコいい。ドラマは欠かさず見ます！



与板町ボランティアガ  
イド・小川愛子さん  
小説を読んで、兼続の  
生きざまにひかれました。  
ガイドになっても  
日々勉強中。与板は歴  
史の宝庫です。みなさ  
ん、ぜひお越しくださ  
い！



直江兼続公を顕彰する会  
副会長・小林繁雄さん  
10年ほど前から、旧与板町で旧  
六日町や米沢市とドラマ化実現  
に向けて活動してきました。決  
まったときは、もう思い残すこ  
とはないとさえ思いました。放  
送を心待ちにしています。



栃尾ロケで俳優に地元の料理を振る舞った一之貝のお母さんたち  
9月13日・14日に、一之貝の棚田で撮影がありました。無農薬  
で作ったかぼちゃの煮物や古代米のおにぎり、かも汁などの昼食  
は、俳優さんやスタッフにとっても喜ばれました。仙桃院役の高島  
礼子さん、やっぱりきれい！気さくに話をしてくれました。



長岡市天地人観光誘客推進協  
議会会長・榎隆治さん  
「天地人」の放送は長岡をPR  
する絶好のチャンス。各地域で  
いろいろな“愛”デアを出し合  
って、新長岡市の魅力、素晴ら  
しさを市内外、全国に伝えてい  
きますよ。



小国よっていがん会  
会長・野田幹男さん  
おぐに森林公園のマスコッ  
トキャラクター・おぐりん  
をアレンジ。小国実頼にち  
なんで「頼」の前立てのキ  
ャラクターを作りました。  
地域おこしに生かしてい  
きます。



直江兼続の時代劇を発表する与板小学校6年生のみなさん  
兼続のことを勉強して、本格的な演劇に初挑戦します。ナレーションや音  
楽も6年生全員で練習してきました。1月4日にリリックホールで披露し  
ます。気持ちを込めて演じるので、ぜひ見に来てください(7ページ参照)。



▲首都圏の製造、建設、運輸・物流などの事業者約200人が出席した産業発信フォーラム（東京都千代田区の霞が関ビル）

### 長岡に進出する企業のメリットはこれ



▲長岡市長

**1 高度な技術を誇る企業群**  
機械金属関連の多様な企業が勢ぞろい。質の高い個性的な技術を持つ企業が長岡に集積

**2 研究開発支援体制の充実、豊富な人材資源**  
公設試験機関、産業支援機関が長岡に集中立地。市内の3大 学1高専が質の高い人材を養成

**3 ロシアや中国への製品出荷も視野に、西部丘陵東地区は非常に有望な産業用地**

進出意向があれば、オーダーメイド造成で対応。大規模な企業立地にも応じることができ、景気変動に左右されない長期の開発が可能

☎企業誘致課 ☎39・2298

**新潟の高いモノづくり技術をトップセールス**  
新潟港の利用促進と企業誘致に向けた産業発信フォーラムを開催したのは、長岡市と新潟市、三条市、聖籠町。新潟港は経済成長著しい中国、ロシアなど環日本海圏の物流に大きな役割を期待され

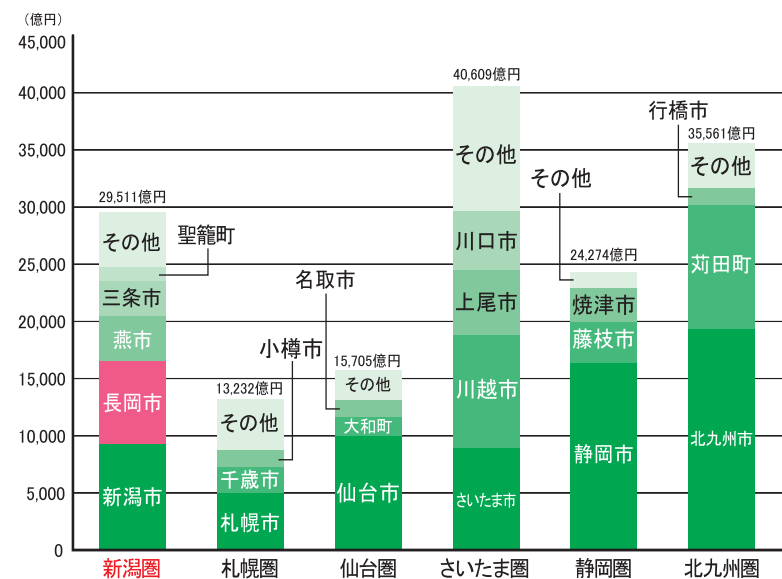
ている港です。一方、四市町の製造品出荷額の合計は、日本の四大工業地帯の一つである北九州市に匹敵します（グラフ参照）。これらを踏まえ、四市長がそれぞれの地域の高い技術力や企業立地のメリットを、首都圏の企業に紹介しました。

フォーラムで講演した(財)本総合研究所会長の寺島実郎さんは「貿易構造はアメリカの比重が減り、大中華圏・ロシアが伸びています。日本海側に製造・物流の拠点を作ることは重要」と指摘しました。

**貿易構造は今やアジアにシフト**

## 4市町が東京で産業発信フォーラムを開催（11/25） 企業集積の底力 市長がアピール

### 主な政令市（隣接市町村圏）の製造品出荷額



(注1) 各道県がまとめた平成18年工業統計調査(従業者数4人以上の事業所)速報値  
(注2) 政令市および政令市に隣接している市町村の出荷額を集計したもの



### ながおか食の陣 シティホール場所

日時 1月18日(日)  
午前11時～午後3時  
会場 厚生会館  
(中ホール、噴水広場など)



食の陣初登場！スイーツの食べ放題！  
甘いもの好き集合！当日限定オリジナルスイーツも！  
市内17歳元が一堂に！地酒試飲即売会  
売り切れ必至！オリジナル丼  
大好評！地元食材たっぷり天地人鍋  
でかつ！メガフェニックスバーガー

※会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
お酒を飲まれる方は、自動車の運転は絶対にしないでください。

☎ながおか食の陣シティホール場所実行委員会事務局 ☎36・2537



▶もうすぐお別れの厚生会館。手前の彫像が「三つの力」

厚生会館でのイベントはこれが最後  
厚生会館は一月で利用を終え、二月から解体します。なお、噴水広場の彫像「三つの力」とバスケットゴールは、移設を検討中です。☎39・22099

### シティホール場所

毎年大好評の「食の陣」がまたもや登場！  
長岡の美味しい店二十三店舗が一堂に！新産地区で行われ、毎年大好評の「ながおか

食の陣」を、厚生会館で開催します。平成二十三年秋、にぎわいと憩いの場として誕生するシティホールの使い方先取りする、「食」をテーマにした市民協働のイベントです。

## スイーツ！地酒！天地人鍋！ ながおか食の陣 厚生会館で開催

## 県内初 新型インフルエンザ対策推進本部を設置

☎危機管理防災本部 ☎39・2262

### 新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザは、主に鳥類のインフルエンザウイルスが変異して、人から人に感染するようになったものです。

まだ発生はしていませんが、未知の感染症であり、ほとんどの人は免疫がないため、死亡率が高くなる可能性や、世界的な大流行が危うされています。

市は十二月一日、「新型インフルエンザ対策推進本部」を設置しました。  
現在、新型インフルエンザは、いつ発生してもおかしくない状況です。国・県で新型インフルエンザ対策行動計画を策定し、対応を始めていますが、より地域に密着し、的確な対応が必要なことから、市も独自に対策本部を設置したものです。  
本部は今後、新型インフルエンザに関する情報収集、市が行う対策の検討・実施と連絡調整、市民や関係機関への情報提供などを行います。



今年も素敵な  
プレゼントが  
いっぱいだよ！

家族みんなでチャレンジ！

## 新春恒例クロスワードパズル



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、□内の文字を□内の数字順に並べて、ある言葉（7文字）を完成させてください。正解者の中から抽選で、合計25人に下記の賞品をプレゼントします。

応募方法＝1月23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電話番号⑦市政について興味のあること⑧市政だよりの感想を記入し、〒940-8501（住所記入不要）長岡市広報課☎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。  
※正解と当選者は、市政だよりの3月号で発表します。

1	7		2	3	4	4		5
			6					
7		8	3					6
9				10			11	
			12				13	14
		15	1			16		
17				18	2			

### ヨコのカギ

- 魚のアメ横で有名な長岡市の地域
- 望遠鏡や双眼鏡の古い呼び名
- Allは人工○○○○。IQは○○○指数
- あることを行うにはまだ早すぎることを○○尚早
- 好きな人にいつまでもグズグズしていると「あの人は○○○だ」と言われます
- 東の反対
- 市民の○○なんでも窓口は、市政への意見・要望などなんでもお聞きする窓口です
- デジタルの反対
- 長岡市では11月からこの鳥の近縁種を飼い始めました
- 悠久山野球場でプロ入り初ホームランを打った日本人メジャーリーガー

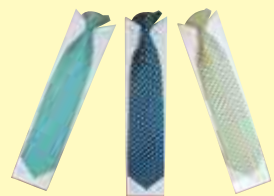
### タテのカギ

- 一月から放送される大河ドラマはげしい勢いで押し寄せる意味の言葉
- 08年の世界選手権を制覇したフィギュアスケート選手・浅田○○○さん
- 映画など過去の作品を新たに作り直すこと
- 北京オリンピック競泳女子200メートル平泳ぎで8位入賞したのは○○○恵さん
- 多くの家がぎつしりと並んでいることを○○を連ねる
- 顔や首筋などにつけて肌を色白に見せる化粧品。舞妓さんがよく使います
- 棒などで重いものを少ない力で動かすことを○○の原理
- 体菜で作る長岡の代表的な料理
- 超音波で心臓などを検査することを○○検査
- スポーツ、食欲、芸術に共通する季節言ってもしかたないことを嘆くこと

ヒント  
直江兼続の代名詞といえば  
(特集ページに答えがあります)



## 新春お年玉企画



①天地人ネクタイ…5人  
※紺、黄、若草の中から希望の色を書いてください



②天地人Tシャツ…6人  
※S、M、L、LLの中から希望のサイズを書いてください



③天地人グッズ詰め合わせ（羊かん、扇子、きんちゃく袋）…7人



④長岡市共通商品券（2,000円）…7人

正解者の中から抽選で合計25人にプレゼント！

【写真】恵和保育園の高桑直人くん(上)・松木瀬奈ちゃん(上)、渡辺瑠花ちゃん(下・右)・櫻井日和ちゃん(下・左)

# 学校を避難所として使いやすく

## 全面改築の東中は、災害を想定した設計

**避難所での悩み**  
飲料水、トイレ、段差…

災害時は、避難所になる学校の体育館。中越大震災では、大勢の人が共同生活を送る中、水道管が破裂し飲料水の確保が難しかったり、体の不自由な人がトイレや床の段差で生活に支障をきたしたりするなど、さまざまな問題に直面しました。



▲東中学校新校舎に整備した体育館と校舎の間の屋根付き広場。雨や雪でも支援物資の搬入、ケガ人の搬送、仮設トイレの設置などができます

**震災の教訓を**  
学校設備に生かす

市は使いやすい避難所にするため、既存の市立小・中・養護学校八十五校で改修工事を行いました。

①停電や断水時にすぐに飲料水が確保できるように受水槽に蛇口を設置

**長岡発！**  
東中学校での新たな試みは

②体の不自由な人や高齢者などに配慮し、体育館のトイレ一カ所を洋式に変更

③体育館の出入り口に段差解消用のスロープを設置

④避難所本部となる体育館にテレビ用・電話用配線を設置

全面改築が完了し、一月から新校舎で授業が始まる東中学校は、災害が起きた後のことを想定して設計された、先進の校舎です。

体育館と校舎の間には、屋根付き広場を設置（写真）。体育館の隣には給食室を設け、炊き出し用の食事を迅速に提供しやすい環境を整備しました。

また、避難生活が長引いた場合に備えて、避難者と生徒が互いに活動しやすいように避難エリアと教育エリアに分

けられるように設計しました。改築のアドバイザーを務めた東洋大学工学部教授・長澤悟さんは「改築のテーマは、地域との連携。普段は、住民の活動の場として生きがいをつくり、災害時には避難拠点として地域の安全・安心を支える学校にしました」と話しました。

図教育総務課☎39・2238

### 新校舎見学会

学区外の人もどうぞ。  
日時＝1月10日(土)午後1時～4時  
場所＝東中学校（水道町5の1の1）  
※駐車台数に限りがあります。相乗りや徒歩などにご協力ください。



▶受水槽に直接、蛇口を設置（南中学校）

### 恵和保育園 全国花いっぱいコンクールで大臣賞

長岡市花いっぱいコンクールで最優秀賞を受賞した恵和保育園が、第45回全国花いっぱいコンクールで農林水産大臣賞を受賞しました。

同園のスローガンは、「花いっぱい恵和のわ」。玄関前にプランターを置き、花を手入れすることで、園児同士だけでなく、地域の人たちとの交流が生まれたことが高く評価されたものです。年長の南奏楽くんは「草とり競争が大変だったけど、すごい賞がもらえてうれし」と笑顔で話しました。



▶チューリップのプランターの前で受賞を喜ぶ園児たち





## 愛と義を熱演

与板中学校体育館で与板小学校6年生が直江兼続の演劇を発表。堂々とした演技と全員で演奏した「愛と勇気」の迫力に、観客からの拍手は鳴り止みませんでした。(12月12日)



## 音で実感 プロの力

新潟アルビレックス・ベースボール・クラブの選手が三島地域の脇野町小学校で児童たちと触れ合いました。選手のスイング音に児童たちは「オオ〜!」と感嘆の声。(11月28日)

## 温かい光 地域のシンボルに

地域に明るい笑顔をと願いを込めた、栃尾地域の東谷小学校のイルミネーション。今年も住民やPTA約30人の協力で取り付けが行われました。1月10日まで、約2,500個の電球が冬の夜を照らします。(12月6日)



## 多彩なリズムで海外旅行♪

和島地域の北辰中学校音楽室で、音楽鑑賞事業2008を開催。軽快な演奏に参加者たちの体も弾みます。ジャズやボサノバ、サンバのリズムで気分は海外旅行気分。(11月30日)



**ビ**ックリー冬のひまわり  
越路地域の菅沼地区で季節外れのひまわりが開花。霜や雪に負けずに咲いたひまわりは、稲刈りが終わった田んぼを見つめて少し寂しそう。(12月2日)



## 感謝の気持ちでおもてなし

山古志地域の虫亀集落に食堂のある直売所「多菜田」がオープン。きのこや山菜など地元の食材をふんだんに使った「かあちゃんの味」を提供。地域外から来た人も「美味しい!」と舌鼓。(12月16日)



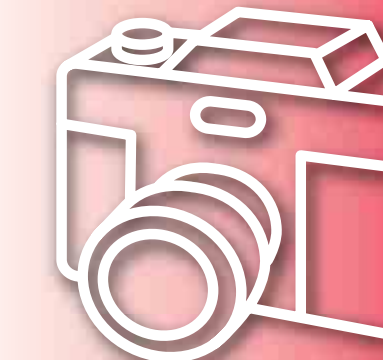
## 小さいサンタさんだ

寺泊水族博物館でクリスマスにあわせて特別展示された、南の海に生息するエビ「ホワイトソックス」。まるでサンタクロースのような赤と白の色彩に、子どもたちの目はくぎ付け。(12月12日)



## キラキラ★まちなか

イルミネーションの美しい光があふれる、冬の大手通り。アーケードでは、家族連れも思わず「ハイ、チーズ!」。光の大手通りは2月中旬まで楽しめます。(12月8日)



まちのほつとフォト

地域のできごとを紹介します



## 大忙し、まさに師走

中之島地域のNPO法人「虹の家」で年の瀬恒例の門松作り。手の込んだ作りの門松は人気商品で、今年は約80個を製作。よいお正月を迎えられるように作業は急ピッチ。(12月12日)



## 五感を研ぎ澄ませ!

書家・柳澤魁秀さんを招き、上小国小学校4~6年生40人が巨大書に挑戦。240×110cmの用紙に、「平和」や「心」、「友」など、自分が生きていく上で大切にしたいことばを書き上げました。(12月5日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

市政広報番組	FMながおか (80.7MHz)	長岡市からのお知らせ	月～金曜日の午前7時50分ころと午後5時30分ころから7分間
	BNSラジオ(1062kHz)	市役所発!市民情報局	金曜日午前7時15分ころから10分間 (再放送は午後0時15分、6時45分) ※放送の翌週から市ホームページで配信
	エヌ・シー・ディ (ケーブルテレビ)	地球広場多言語放送 ワールドカフェ	水曜日の午後6時30分から30分間 (再放送は日曜日午後5時) 外国籍市民向け放送 (英語、中国語、ポルトガル語、やさしい日本語)
	メールマガジン	長岡市だより	月～金曜日の午後2時45分ころから90秒間
		長岡市発!情報宅配便	第1月曜日の午後6時から15分間 (再放送は随時) ※本放送の翌日から市ホームページで配信
		米百俵メール	毎月1日・15日に発行 (パソコン版と携帯電話版) 登録は市ホームページ、またはこちらから

1月の特集は「ありがとう 厚生会館! 舞台はシティホールへ!」

人口と世帯数	住民基本台帳登録数H20.12.1 (前月比)
280,493人 (+21)	137,052人 (+2)
143,441人 (+19)	97,710世帯 (+70)

# お知らせ

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

■略字の見方  
○=記載のないものは直接会場へどうぞ。  
●=申し込み 〇=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。

## 科学博物館 ☎32・0546 の催し

1月5日(月)は開館します。  
①上野動物園所蔵の雲豹のはく製を公開



雲豹は東南アジアに生息するヒョウの仲間、絶滅危惧種に指定されています。上野動物園所蔵の貴重な資料。この機会にぜひどうぞ。  
日時=1月31日(土)まで  
午前9時～午後5時  
(12月30日(火)～1月2日(金)と1月19日(月)は休館。入館は午後4時30分まで)  
会場=展示室

②野外博物館 野鳥コース

河川敷で、厳冬期に生きる野鳥たちを観察します。  
日時=1月10日(土)午前9時～11時 (随時、雪でも実施)  
観察地=長生橋～大手大橋間の信濃川右岸堤防上 (国土交通省信濃川河川事務所裏) 対象=小学生～一般

③植物の見分け方講習会

日時=1月24日(土)午後2時～4時 会場=中央公民館工作室  
対象=小学生～一般 持ち物=筆記用具 〇1月22日(木)まで(〇からも可)

③骨盤呼吸体操  
体のゆがみやねじれを整えながら、身体本来の動きをとりもどしましょう。  
日時=1月24日(土)～3月28日(日)の毎週土曜日午前10時～11時

④ピロティス  
足腰に負担をかけずに美しい体型を作ります。  
日時=1月24日(土)～3月28日(日)の毎週土曜日午前11時～正午 (計10回) 定員=15人 〇参加料=6,000円

⑤プリザーブドフラワー  
日時=1月24日(土)、2月21日(土)、3月14日(土)午後2時～3時 (計3回) 定員=10人 〇参加料=5,000円

⑥韓国料理教室  
日時=1月20日(火)、2月17日(火)、3月17日(火)午後7時～8時30分 (計3回) 定員=15人 〇参加料=5,000円

⑦保険基礎知識  
日時=1月20日(火)、2月17日(火)、3月17日(火)午後7時～8時 (計3回) 定員=30人 〇参加料=300円

①生涯学習相談室(柳原分庁舎)をご利用ください  
「定年後、何かを始めたい」「PTA活動の講師を探している」などの相談に、生涯学習コーディネーターがお応えします。  
日時=月～金曜日午前9時～午後4時 (祝日を除く)  
出張相談  
日時=毎週金曜日午後1時～4時 (祝日を除く) 会場=市民センター1階

期日	内容	講師
1/17 (土)	自分らしい生き方、楽しみ方	「定年後の楽しみ方」ガイド・工藤宇一さん
24 (土)	人生これから! ココロもカラダも健康に	フィットネスインストラクター・小島伸子さん
2/7 (土)	地域デビュー はじめの一歩!	新潟NPO協会常務理事・金子洋二さん
22 (日)	豊かなセカンドライフのためのヒント～みんなで考えよう※終了後交流会	「定年後の楽しみ方」ガイド・工藤宇一さん

①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10日(土)・24日(土)午後3時～4時30分 講師=詩吟神風流福吟会会長・松川神饒さん 定員=20人 〇参加料=1回200円 〇参加料=1回200円 〇参加料=1回200円 〇参加料=1回200円

②河井継之助の旅日記「塵壺」を読み解く会  
日時=1月10日(土)・17日(土)・24日(土)・31日(土)午後1時～3時 定員=各20人 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円

③今泉鐸次郎著「河井継之助傳」を読む会  
日時=1月26日(月)午後1時～3時 定員=10人 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円 〇参加料=1回100円

生涯学習相談室  
manab@city.nagaoka.niigata.jp  
☎ FAX 38・05022

生涯学習文化課 ☎32・5110  
プラチナ・ライフ塾  
これからの人生を輝くものにします

## 平成21年度成人式



各地域ごとに行います。対象者には、開催時期に合わせて案内状を送付します。  
対象=昭和63年4月2日～平成元年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、子ども家庭課または各教育委員会分室にご連絡ください。

期日	地域	時間	会場	問い合わせ
5月3日(祝)	長岡	午前11時～11時45分	市立劇場	子ども家庭課 ☎39・2300
	越路	午前10時～正午	越路体育館	越路分室 ☎92・5910
	小国	午前10時30分～正午	小国会館	小国分室 ☎95・5911
	栃尾	午後1時30分～3時30分	栃尾市民会館	栃尾分室 ☎52・1117

※栃尾地域は毎年4月の開催を5月3日に変更しました。  
※ほかの地域は8月の予定です。日時や会場などは今後、市政だよりでお知らせします。

②青文オリジナル紙芝居  
日時=1月24日(土)・25日(日)午後2時20分～2時50分 対象=小・中・高校生のいる家族  
③豆まき  
日時=2月1日(日)午後2時～2時30分  
④バレンタインデーラッピング  
日時=2月1日(日)午前10時30分

⑤冬季あったか親子焼物のついで  
日時=2月21日(土)午後1時30分～3時 対象=小学4年生～高校生とその保護者 定員=12人 〇参加料=親子500円 (粘土代1kg400円別)  
⑥和紙ひな人形作り  
日時=2月15日(日)午後1時30分～3時 対象=小学3年生～高校生 定員=15人 〇参加料=500円 (材料費)

## フォーラム「2014年問題とこれからの新潟を考える」

2014年の北陸新幹線（長野新幹線）の金沢延伸に伴う影響とこれからの進むべき方向性を考えます。詳しくは市ホームページをどうぞ。

日時＝2月6日(金)午後1時30分～4時15分 会場＝県立近代美術館講堂 内容＝日本政策投資銀行・藻谷浩介さんの講演など 定員＝200人(先着) 1月30日(金)までに交通政策課 ☎39・2267へ



## 国営越後丘陵公園

☎47・8001

開園時間＝午前9時30分～午後4時30分  
休園日＝1月1日(祝)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

※入園料・駐車料は3月まで無料

### ①ホワイトシーズン

屋外に、無料ロープリフト付きソリゲレンデ、雪遊び広場、スキー・スノーボードゲレンデ。屋内では大型エア遊具、ボールプールが楽しめます。

期間＝1月2日(金)～3月1日(日)

### ②もちつき体験

日時＝1月2日(金)・3日(土)正午～午後1時 会場＝花と緑の館 定員＝各30人(先着) 対象＝中学生以下 ※ついたもちをおしるこにして100円で販売(限定200杯)

### ③甘酒振る舞い

日時＝1月2日(金)・3日(土)午前11時～正午 会場＝花と緑の館 定員＝各200人(先着)

### ④羽子板作り教室

日時＝1月2日(金)・3日(土)午後1時～3時 会場＝花と緑の館 参加料＝1,200円 定員＝各15人(先着) 電話で

### ⑤ロボットクラフト工作

日時＝1月11日(日)・18日(日)午前11時～午後3時 会場＝暖の館 参加料＝1,000～2,000円

### ⑥アルペンスキー教室

基本的な滑り方を学びます。  
日時＝1月24日(土)～2月22日(日)の土・日曜日午前10時30分～正午(2月7日(土)・8日(日)を除く) 会場＝スキーゲレンデ 参加料＝1,500円 定員＝各25人(先着) 電話で

### ⑦歩くスキー教室

初心者向けクロスカントリーです(道具の無料貸し出しあり)。  
日時＝1月24日(土)～2月22日(日)の土・日曜日午後1時30分～3時(2月7日(土)・8日(日)を除く) 会場＝クロスカントリーコース 定員＝各50人(先着) 電話で

### ⑧冬のクラフト教室

日時＝1月10日(土)～2月1日(日)の土・日・祝日正午～午後3時 会場＝花と緑の館 参加料＝100～300円

⑥子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑤ちびっこタイムとお絵かきタイム&たん誕生会  
保育士とリズム体操や手遊びなどをします。27日は1月生まれの誕生会も。  
日時 1月14日(水)・27日(火)・2月9日(月)午前11時から45分程度 対象 乳幼児とその保護者

④ちびっこお観光展  
日時 2月1日(日)午前11時～午後3時 会場 市民センター前、まちの情報コーナー

③北方領土返還要求運動新潟県民会議  
期間 2月7日(土)～12日(木) 会場 まちの情報コーナー、2階ロビー

## 今の自分をチェンジ!

①夢はユメじゃない!今できることから始めよう  
～Change! Yes, we can!～

定員＝各30人(先着)(いずれか一方の参加も可)  
①自分の夢を叶えるヒントを探す  
日時＝1月17日(土)午後1時30分～3時30分 会場＝202会議室 内容＝講演、ワークショップ



②子どもの進路に対して親として何ができるか  
日時＝1月18日(日)午後1時30分～3時30分 会場＝多世代交流館になニ～ナ(千歳1) 内容＝パネルディスカッション パネリスト＝FMながおかパーソナリティー・松本真理子さんほか3人

②講演会「主婦のパートからビジネスのど真ん中へ」  
日時＝2月6日(金)午後1時～3時 会場＝中央図書館講堂 定員＝190人(先着) 一時保育＝6カ月児～小学校低学年10人(先着) (1月30日(金)までに電話予約)



① 1月16日(金) ② 2月5日(木)までに男女平等推進センターウィルながおか(2階) ☎39・2746、FAX39・2747、Eメールwill@city.nagaoka.lg.jp (☎からも可)

■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。

## ながおが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られない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

### 市民ギャラリー(1階)

①よりみち街道「中越」フットコンテスト入選作品展  
期間 1月14日(水)～19日(月)

### ②折の紙サークル作品展

期間 1月21日(水)～26日(月)

### ③新年おめでとう美術展

期間 1月11日(日)～18日(日) 会場 地下イベント広場

### ④木目込人形サークル「たまゆら」おひな様作品展

期間 1月13日(火)～19日(月) 会場 まちの情報コーナー

### ⑤ちびっこお観光展

日時 2月1日(日)午前11時～午後3時 会場 市民センター前、まちの情報コーナー

### ⑥北方領土返還要求運動新潟県民会議

期間 2月7日(土)～12日(木) 会場 まちの情報コーナー、2階ロビー

### ⑦未来市民国際フォーラム「私の感じた世界と未来」

日時 1月27日(火)午後1時30分～3時 会場 202会議室

### ⑧ちびっこ広場(4階)

日時 1月27日(火)午後1時30分～3時 会場 地下イベント

### ⑨子育て相談

日時 1月22日(木)・28日(水) 午前10時～午後5時30分 会場 202・203会議室

### ⑩国際交流センター「地球広場」(1階)

日時 1月11日(日)午後1時～3時 1月10日(土)まで

### ⑪消費生活センター(3階)

日時 1月11日(日)午後1時～3時 1月10日(土)まで

### ⑫子育て相談

日時 1月22日(木)・28日(水) 午前10時～午後5時30分 会場 202・203会議室

### ⑬ファミリー・サポート・センター(4階)

日時 1月22日(木)・28日(水) 午前10時～午後5時30分 会場 202・203会議室

① 内容 獅子舞、てまりの展示、もちつき実演、名物あぶらげの試食など  
国際交流センター「地球広場」(1階) ☎39・2714

② 難民キャンプの子どもの生活とNGOの役割  
パレスチナ難民キャンプの写真や映像を通して、平和の大切さを一緒に考えましょう。  
「メインイベント」  
NGO団体「パレスチナ子どものキャンペーン」が現地の活動を紹介します。  
日時 1月18日(日)午後1時30分～4時  
「パネル展」  
期日 1月12日(祝)～18日(日)

③ 未来市民国際フォーラム「私の感じた世界と未来」  
姉妹都市のアメリカー・フォートワース市、戦争の傷跡の残るサイパンの訪問体験や、アジアの留学生による文化発表です。  
子どもたちの目で見えた世界を感じませんか。  
日時 1月25日(日)午後1時～3時30分 会場 地下イベント

④ 子育て相談  
子育ての手伝いをして欲しい人(依頼会員)と、子育てを手伝いたい人(提供会員)が会員になって助け合っています。提供会員向けの講習会です。  
日時 1月22日(木)・28日(水) 午前10時～午後5時30分 会場 202・203会議室

⑤ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑥ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

③ 世界の仲間とお正月「交流会」  
市民と外国籍市民が一緒に、もちつきや2009年のカレンダー作りを通して交流します。  
ト広場 定員 200人(先着) 1月16日(金)まで

④ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑤ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑥ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑦ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑧ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

### まちの案内人の目寄り情報! ①

道の駅R290とちおの中にあるまちの駅「栃尾観光協会」。栃尾地域の道路や観光、イベントなどの情報は「お任せください!」。無料の休憩コーナー、栃尾てまりなどの名産品の販売、レストランなどの施設も充実。揚げたてあぶらげコーナーも人気です。

冬の栃尾は、遊雪まつり(2/7・8)、裸押合大祭(2/14)、ほだれ祭(3/8)と、祭りが盛りだくさん。上杉謙信ゆかりの地もご紹介いたしますよ。

まちの案内人の藤田さん

① 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

② 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

③ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

④ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑤ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑥ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑦ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑧ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑨ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

⑩ 子育て相談  
子育ての不安や悩み、子どもとの接し方などを相談員と一緒に考えます。  
期日と相談員 1月16日(金) 家庭児童相談員、22日(木) 母子保健推進員 時間 午前10時30分～11時30分  
◎ちびっこ広場では、随時保育士が保育園入園や子育て

# 各図書館は特別図書整理のため休館します

これに伴い1月19日(月)から、貸出期間を3週間程度に延長。貸出冊数を20点まで(うち視聴覚資料は6点まで)に増やします。

中央=2月16日(月)~28日(土) 互尊文庫、南地域=2月2日(月)~8日(日) 中之島・栃尾地域=2月2日(月)~9日(月)

西・北地域=2月9日(月)~15日(日) 寺泊地域、大河津地区=2月9日(月)~16日(月)

※互尊文庫3階学習室は2月2日(月)~4日(水)と6日(金)、午後1時~5時開館します。

## 教育のあり方を長岡から全国へ発信!

### 教育改革リレーフォーラムin長岡

全国の市町村長有志で組織している「提言・実践首長会」によるフォーラムです。

日時=2月7日(土)午後1時30分~5時45分

会場=ホテルニューオータニ長岡・NCホール

テーマ=子どもに夢を描く力と生き抜く自信をはぐくむために、今私たちにできること

内容=①阪之上小の英語劇「米百俵」のDVD

上映②動物学者で(財)自然環境研究センター研究主幹・千石正一さんの基調講演③「熱中!

感動!わたしたちの夢を語る」をテーマに児童・生徒による意見交換(コーディネーター

はNAMARAのヤングキャベツ)④市町村長や文部科学省大臣

官房審議官ほかによるパネルディスカッション ※午後6時から

懇親会(参加料4,000円)があります。申し込み時にお伝えください。

定員=100人(先着)

囲1月23日(土)までに学校教育課 ☎39・2249へ



▲両生類や虫類の専門家としてテレビでもおなじみの千石さん

①お正月だよ! よっといでカルタとり  
日時 1月2日(金)・3日(土) 午後2時~3時 会場 1階お

②子どもの本を読む会  
平成21年度の毎月のテーマを決めます。  
日時 1月14日(水)午前10時~11時30分 会場 2階講座室

③映画会  
日時と内容 ①1月6日(火)午後2時~3時30分 「女は女である」(61年フランス) ②17日

●えほんのへや  
日時 1月17日(土)午前10時~11時 会場 栃尾文化センター2階和室 内容 絵本の読み聞かせ

●ぼんつーとむかしばなし  
日時 1月11日(日)午前11時~11時30分 会場 1階児童コーナー 内容 長岡民話の会による昔話の紙芝居と語り

②みにみに上映会  
日時 1月18日(日)午後3時~4時 会場 多目的ルーム 内容 世界偉人物語「ヘレン・ケラー」「シートン」など

●おはなごころ  
日時 1月25日(日)午前10時~11時30分 会場 中之島文化センター2階和室 内容 大型絵本「12の月の物語」など

①アンサンブル・リリックコンサート  
半年間の弦楽合奏講習会の受講者で結成された「アンサンブル・リリック」の成果発表演奏会です。  
日時 2月8日(日)午後2時から 会場 リリックホール

②小椋佳「歌談の会」  
情緒あふれる歌声とトークで送るショーです。  
日時 4月26日(日)午後5時から 会場 市立劇場大ホール 料金 全席指定4,500円 チケット発売日 2月11日(日)

長岡市芸術文化振興財団ガイド ☎29・7715  
チケットの購入は、(財)長岡市芸術文化振興財団へお問い合わせください。公演によっては、年齢で入場を制限する場合があります。

●読者のこころ  
日時 1月23日(金)午後7時~8時30分 会場 1階児童室  
テーマ 宮城谷昌光著「夏姫春秋」

●かるた(百人一首)大会  
日本の伝統文化のかるたを楽しませませんか。  
日時 2月22日(日)正午~午後5時 会場 栃尾文化センター  
対象 市内に在住または

●昔ばなしと「三」絵本づくり  
展示入れ替えのため、1月19日(月)~26日(月)は休館します。  
日時 1月18日(日)、2月8日



▶管理栄養士の小林さん(左)と古川さん

①長岡歴史講座「こうして長岡人が形づくられた」  
女性の先人たちから、長岡人のルーツを探ります。  
期日と内容 1月22日(水)~河井すがの人生、29日(水)~三橋禮子の嫁ぎ先、2月12日(水)~直江兼統の妻・お船、19日(水)

●体験教室に参加しませんか  
期日と内容 ①1月18日(日)：ファンタジックな花の絵 ②23日(金)：肉まん・あんまん ③31日(土)：ガラスリッツェン ④2月2日(月)：ほうとう、いもがらの炒め物 ⑤8日(日)：フラワールレンジメント(プリザーブドフラワー) ⑥14日(土)：ガラスリッツェン ⑦15日(日)：トリルペイント(リモコンスタンド) 時間 午前9時30分~正午 会場 みんなの体験館 定員 各20人(先着) 参加料 ①~④⑥⑦1,000円 ⑤3,500円(延命の湯「養楽

●かるた(百人一首)大会  
日本の伝統文化のかるたを楽しませませんか。  
日時 2月22日(日)正午~午後5時 会場 栃尾文化センター  
対象 市内に在住または

●昔ばなしと「三」絵本づくり  
展示入れ替えのため、1月19日(月)~26日(月)は休館します。  
日時 1月18日(日)、2月8日

①みそくくり体験  
コースと期日 Aコース：2月3日(火)~5日(木)、Bコース：6日(金)~8日(日)、Cコース：10日(火)~12日(木) 時間 各コースとも1日目と3日目：午前9時~正午、2日目：午前または午後の1時間程度 定員 大豆使用量120kgまで抽選により人数を決定 参加料 大豆5kg3,000円、10kg6,000円

●公園緑地課 ☎39・2230  
「サギ草の育て方」  
サギ草は、シラサギが舞うように咲く美しい花です。  
日時 2月7日(土)午前10時~11時30分 会場 市民センター地下イベント広場 講師 小林正夫緑花推進指導員 定員 40人(先着) 参加料 1,000円(材料費) 持ち物 筆記用具 囲1月7日(水)~29日(水)から(可) (締め切り後のキャンセルは材料の買い取りが必要)

●養楽館(小国地域) ☎95・3161  
●体験教室に参加しませんか  
期日と内容 ①1月18日(日)：ファンタジックな花の絵 ②23日(金)：肉まん・あんまん ③31日(土)：ガラスリッツェン ④2月2日(月)：ほうとう、いもがらの炒め物 ⑤8日(日)：フラワールレンジメント(プリザーブドフラワー) ⑥14日(土)：ガラスリッツェン ⑦15日(日)：トリルペイント(リモコンスタンド) 時間 午前9時30分~正午 会場 みんなの体験館 定員 各20人(先着) 参加料 ①~④⑥⑦1,000円 ⑤3,500円(延命の湯「養楽

●かるた(百人一首)大会  
日本の伝統文化のかるたを楽しませませんか。  
日時 2月22日(日)正午~午後5時 会場 栃尾文化センター  
対象 市内に在住または

★各地域でも消防出初式を実施します。消防団の勇姿をご覧ください。

期日	方面隊	時間	会場
1月4日(日)	中之島	午前8時30分~9時30分	中之島公民館
	越路	午前9時~10時	越路支所
	三島	午前10時~11時	三島体育センター
	山古志	午前9時~正午	分団ごと(放水のみ)
	小国	午前9時~10時	小国支所
	和島	午前8時30分~9時30分	和島支所(式典のみ)
	寺泊	午前10時~11時	寺泊文化センター
	栃尾与板	午前9時30分~11時 午前10時30分~11時30分	栃尾市民会館 与板体育館(式典のみ)

■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。

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

# スポーツ

【長岡市体育協会（市民体育館内）☎34・2130と加盟団体の催し】

■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。

## ①初心者ダイビング（飛び込み）体験教室

日時 1月15日（水）20日（火）の平日午後6時～7時30分、土・日曜日午前9時～10時30分  
会場 日ノ出エープロビスフェニックスプール 対象 小学生以上で10メートル以上泳げる人  
参加料 1回500円（2回以上は定額1,000円）  
（長岡市体育協会へ）

## ②市民山岳スキー講習会

期日 ①2月1日（日）②15日（日）③3月1日（日）  
会場 市営スキー場 集合 午前8時30分  
市営スキー場駐車場上プレハブ前  
参加料 ①②500円  
③1,000円（豚汁代含む）  
持ち物 スキー用具、昼食、水筒、スキーシール（貸し出し可）、防寒具、雨具、リュックサック  
①1月28日（水）②2月11日（水）③2月25日（水）まで  
参加料を添えて（長岡市体育協会へ）  
☎32・2828

## ③市民テニス教室

日時 2月3日～17日の毎週火・金曜日午後7時～9時（計5回）  
会場 市民体育館

## ④市民体育祭剣道大会

期日 1月25日（日）  
会場 北部体育館  
種目 団体戦（小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部）  
参加料 1チーム3,000円（当日に）  
1月14日（水）までに各体育館にある所定の申込用紙で

## ⑫長岡市体育協会職員（スポーツ指導員）募集

募集人員 若干名  
仕事 1. ポート・トレーニング指導、事業計画策定など  
雇用期間 4月1日～平成22年3月31日  
応募資格 ①次のいずれかに該当する人  
①大学（大学院を除く）または短期大学を卒業または卒業見込みで、体育に関する専門課程を履修もしくは在学中運動部に所属  
②社会体育の専修学校の専門課程を卒業または卒業見込み  
報酬 月額169,200円（予定）  
勤務 土・日・祝日を含む交代勤務（月21日程度）  
試験日 2月8日（日）  
2月（必着）までに市民・南部・北部体育館、悠久山プール、ハローワーク長岡☎32・1181にある所定の申込書で

## パワーヨガ教室

日時 2月4日（水）・18日（水）午後6時～7時30分（計2回）  
講師 ヨガインストラクター・大淵聡子さん  
対象 市内に在住または勤務する40歳未満の人  
定員 15人（先着）  
参加料 500円  
持ち物 ヨガマット（ない人はバスタオル）  
1月13日（火）～27日（火）に勤労青少年ホーム☎32・4429へ

## ④はじめてのラグビー教室

日時 2月11日（水）午後2時～4時  
会場 南部体育館  
対象 園児・小学生  
持ち物 内履き  
☎32・5378  
会・涌井さん



女の子でも簡単にできるラグビーです。とても楽しいよ。

## ⑤室内ダブルステニス大会

期日 2月11日（水）  
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（いずれも1組2人）  
参加資格 市内に在住・通勤・通学している人および長岡市テニス協会加盟員  
参加料 1組4,500円（協会加盟員2,500円）、高校生以下2,000円  
1月30日（金）までに希望が丘テニスマ場にある所定の用紙で

## ⑥ダブルス卓球大会

日時 2月11日（水）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  
参加料（1組）一般1,000円、高校生700円、中学生500円  
1月26日（月）までに中学生の部は堤岡中学校Eメール takkyu@kometi00.ne.jpへ、その他の部は卓球協会・星田さん hoshida@coral.ocn.ne.jpへ

## ⑦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15日（日）  
参加料 一般・高校生1,000円、小学生500円、初心者200円、リレー（1チーム）1,000円

## ⑧大回転競技の部

期日 2月22日（日）  
参加料 一般・高校生1,000円、小学生500円、初心者500円  
開会式・選手会 2月21日（土）午後7時から市民体育館会議室で

## ⑧長岡スキー協会スキー教室

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
	1日コース		土曜コース		1日コース		土曜コース		
コース	土曜	日曜	午前	午後	土曜	日曜	午前	午後	マスターズコース
時間	10:00～15:30		午前コース	10:00～12:00	10:00～15:30		午前コース	10:00～12:00	14:00～16:00
期間	1/17～2/7の毎週土曜日（計4回）	1/18～2/8の毎週日曜日（計4回）	1/17～2/7の毎週土曜日（計4回）	10:00～12:00 午後コース 13:30～15:30	1/17～2/7の毎週土曜日（計4回）	1/18～2/8の毎週日曜日（計4回）	1/17～2/7の毎週土曜日（計4回）	10:00～12:00 午後コース 13:30～15:30	1/19～2/5の毎週月・木曜日（計6回）
対象	小学4～6年生で1人でリフト乗車できる人		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20人		各コース50人		各コース20人				40人
参加料（リフト代）	12,000円		8,000円		12,000円（ジュニアスキー教室の保護者は10,000円）		8,000円（ジュニアスキー教室の保護者は7,000円）		8,000円

# スポーツ教室

※ヨガとピラティス教室は、ヨガマットを用意できる人は持参。大会などで日程を変更する場合があります。  
☎各体育館で1月10日（土）午前9時から

## 南部体育館 ☎39・3600

### ①アロマヨガ教室

日時 1月14日～3月25日の毎週水曜日午後3時～4時（2月11日を除く計10回）  
対象 18歳以上  
定員 30人（先着）  
参加料 6,000円

### ②骨盤呼吸体操教室

日時 1月20日（火）・23日（金）、2月13日（金）・27日（金）、3月13日（金）・24日（火）  
午後2時～3時（計6回）  
対象 18歳以上  
定員 20人（先着）  
参加料 3,600円

### ③キッズスポーツ教室

球技や体力づくりを中心に、運動能力の土台づくりを行います。  
日時 1月14日～3月25日の毎週水曜日午後5時30分～6時30分（計11回）  
対象 小学1～4年生  
定員 30人（先着）  
参加料 6,000円

### ④トレーニングサークル

グループ・一人ひとりに合わせてトレーニングのお手伝いをします。  
日時 1月16日～3月27日の毎週金曜日午後7時～8時30分（3月20日を除く計10回）  
対象 中学生以上  
定員 10人（先着）  
参加料 3,000円と3ヵ月会員券（大人4,800円、高齢者・高校生2,700円、中学生1,400円）

### ⑤ウォーキングサークル

日時 1月14日～3月25日の毎週水・金曜日午後1時30分～2時30分（3月20日を除く計20回）  
対象 18歳以上  
定員 10人（先着）  
参加料 3,000円と3ヵ月会員券（大人2,400円、高齢者1,400円）

### ⑥ウエストライン

お腹集中プログラムで引き締めシェイプアップを行います。

## みしま体育館 ☎41・2133

### ①ピラティス教室

日時 1月20日（火）・27日（火）、2月3日（火）・17日（火）、3月3日（火）・17日（火）  
午後1時30分～2時（計6回）  
対象 18歳以上  
定員 10人（先着）  
参加料 3,000円

### ②ヨガ教室

日時 1月15日～3月19日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分（計10回）  
定員 20人（先着）  
参加料 6,000円

### ③みしまトレーニング教室

筋トレと有酸素運動を組み合わせた簡単トレーニングです。  
日時 1月16日～3月27日の毎週金曜日午後7時～8時（3月20日を除く計10回）  
対象 中学生以上  
定員 10人（先着）  
参加料 5,400円

### ④初級簡単エアロビクス

日時 1月14日～3月25日の毎週水曜日午前10時～11時（2月11日を除く計10回）  
定員 20人（先着）  
参加料 6,000円

### ⑤格闘技フィットネス

初めての人でも簡単な基本動作でシェイプアップ。  
日時 1月16日～3月13日の毎週金曜日午後1時30分～2時30分（計9回）  
定員 15名（先着）  
参加料 4,500円

## ⑥欲張りスポーツ教室

日時 1月15日～3月19日の毎週水曜日午後7時30分～9時（計10回）  
対象 女性  
定員 30人（先着）  
参加料 5,000円

## ⑦アロマストレッチ

心地良い香りの中でストレッチ。  
日時 1月19日～3月30日の毎週水曜日午後7時30分～8時（2月9日、3月9日を除く計9回）  
定員 15人（先着）  
参加料 2,700円

## 北部体育館 ☎24・6116

### ①ピラティス教室

日時 1月14日～3月25日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分（2月11日を除く計10回）  
定員 30人（先着）  
参加料 6,000円

### ②トレーニングサークル

期日 1月16日～2月27日の毎週金曜日（2月20日を除く計6回）  
時間 初回は午後6時～8時、2回以降は後日連絡  
内容 体力測定、メニュー作成など  
対象 中学生以上  
定員 15人（先着）  
参加料 3,000円と3ヵ月会員券（大人2,400円、高齢者・高校生1,400円、中学生700円）

### ③ヨガ教室

日時 1月19日～3月23日の毎週水曜日午前10時～11時（2月2日、3月2日を除く計8回）  
定員 30人（先着）  
参加料 5,500円

### ④親子ヒップホップ教室

日時 1月17日～3月21日の毎週土曜日午後4時～5時（3月14日を除く計9回）  
対象 小学生とその保護者（子どものみでも可）  
定員 35人（先着）  
参加料 親子9,000円、子どものみ5,500円

### ⑤キッズ教室

日時 1月16日～3月20日の毎週金曜日午後5時～6時（2月20日、3月13日を除く計8回）  
対象 小学1～4年生  
定員 20人（先着）  
参加料 4,800円



体を巧みにコントロールする能力とスポーツ動作の土台づくりを一緒に学びましょう。  
日時 1月23日～2月20日の毎週金曜日午後7時～8時、2月27日～3月27日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分  
会場 長岡工業高等学校専門学校  
内容 体の動かし方、スポー

止  
⑨トッキキと踊ろう！  
2009年トキメキ新潟国体のオリジナルダンスを披露。トッキキと踊る簡単なダンスレッスンもあります。  
日時 1月18日（日）午後0時15分～0時45分  
会場 市営スキー場第2ロッジ横  
（長岡市体育協会へ）※スキー場がオープンしていない時は中止  
会場 市営スキー場  
1月4日（日）午前10時～9日（金）に参加料を添えて（長岡市体育協会へ）

■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。

# 冬はスキー場で遊ぼう

## ●長岡市営スキー場 ☎34・2225

ペアリフト2基、7コースで滑走できます。上級者からファミリーまで楽しめます(駐車場は無料、休憩所・食堂あり)。

営業日=土・日・祝日、学校スキー授業がある平日  
時間=午前9時~午後5時(ナイター営業はありません) 料金=11回券…2,000円、1日券…3,100円ほか  
※レンタルスキーもあります。

◇スノーボード教室  
日時=1月24日(土)・31日(土)午前9時~11時 定員=各20人(先着) 対象=中学生以上 参加料=4,000円(用具レンタル料、保険料含む) 1月13日(火)~20日(火)  
◇公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)  
SAJ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。

区分	一般(小学生以上)			キッズ(4~6歳の未就学児)	
	午前(1単位)	午後(1単位)	1日(2単位)	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
参加料(リフト代込み)	2,500円		4,000円	2,000円	

## ●とちおファミリースキー場 ☎0120・33・0773

今シーズン、山頂のゲレンデが広がり、一段と使いやすく!そり専用のゲレンデや雪遊び広場もあり、小さな子どもも楽しめます(駐車場は無料、休憩所・食堂あり)。

時間=午前9時~午後5時(金・土・休前日は午後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、シーズン券…小学生以下8,000円、中学生10,000円、高校生以上15,000円ほか

◇初心者・初級者スキー教室  
日時=1月11日~3月8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) 参加料=1,500円 囲会場  
◇市民スキー教室  
日時=1月17日(土)・18日(日)午前10時~午後3時30分(少雪の場合は2月7日(土)・8日(日)) 対象=小学生 定員=30人(先着) 参加料=2日間で1,500円(1日のみ参加は1,000円。シーズン券がある人はすべて500円)

1月7日(木)から参加料を添えて栃尾体育館 ☎52・5571へ

## ●おぐに運動公園スキー場(無料)

ロープトローを運行します(駐車場は無料、休憩所あり)。  
営業日=1月17日(土)~3月15日(日)(2月22日(日)はおぐに雪まつりのため休止) 時間=土曜日…午後1時~4時、日曜日・祝日…午前9時~正午、午後1時~4時 囲教育委員会小国分室 ☎95・5911

## ●古志高原スキー場 ☎59・3500

ペアリフト1基で頂上から一気に滑り降りる上級者用コース、のんびりゆっくり滑れる初・中級者用コースがあり、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(駐車場は無料、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 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、シーズン券(市内小・中学生は半額)…小学生以下13,000円、中学生以上18,000円ほか

# お得情報

「スキー子どもの日」は小学生以下リフト無料  
市営スキー場…毎月第3日曜日  
とちおファミリースキー場…毎月第2土曜日・第3日曜日  
古志高原スキー場…毎月第3日曜日  
「シニアデー」は60歳以上リフト無料  
市営スキー場…毎月第3日曜日  
古志高原スキー場…毎月第2日曜日  
中学生以上の女性と50歳以上は1日券半額  
とちおファミリースキー場…平日(年末年始は除く)

※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を中止する場合があります。



スキー場は食事もおいしいよ!市営スキー場はみそかつ丼、とちおファミリーはあぶらげうどん、古志高原は地元産やまこし汁がおすすめよ。

# 健康

健康課 ☎32・5000

## ①あなたの健康相談室

栄養士・保健師が、生活習慣病を予防・改善する食事などの相談に個別に応じます。  
日時=1月16日(金)・2月12日(木)午後1時15分~3時 会場=健康センター 定員=各8人(先着) 持ち物=健康手帳(お持ちの人) 囲各3日前まで  
②おなかまわりスッキリ教室  
メタボ予防・改善の秘訣をお伝えします。  
③じゅくりコース  
日時=1月16日(金)・26日(月)・2月9日(月)・23日(月)午後1時~午後3時30分(計4回) 会場=健康センター 内容=医師・栄養士の話、ヘルシーメニューの試食、体操など  
講師=高木内科クリニック医師・高木正人さん、栄養士ほか  
対象=64歳以下で4回参加できる人(特定保健指導の対象者は除く) 定員=20人(先着) 参加料=500円 持ち物=健康手帳(お持ちの人)、筆記用具、動きやすい服装 1月9日(金)まで  
④ナイトコース  
日時=1月20日(火)・27日(火)午後7時~8時30分(計2回) 会場=健康センター 内容=

保健師・栄養士の話、ヘルシーメニューの試食、体操など  
対象=64歳以下で2回参加できる人(特定保健指導の対象者は除く) 定員=30人(先着) 参加料=700円 持ち物=健康手帳(お持ちの人)、筆記用具、動きやすい服装 1月15日(木)まで  
⑤子ども家庭課(健康センター内) ☎39・2300  
⑥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=2月20日(金)午後6時45分~8時45分 会場=健康センター 内容=沐浴実習、助産師・保健師からの情報提供  
対象=妊婦とその夫 定員=35組(先着) 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、沐浴実習用タオル、ビニール袋 1月20日(火)から

## ●屋根の雪下ろしは気をつけて!

- ①スノーダンプは小回りの利く小さいものを使う  
大きいものや滑りの悪いものは、雪の重みで一緒に屋根から落下する恐れがあります。
- 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できるだけ明るい時間帯に2人以上で
- ⑥お酒を飲んだ作業は絶対しない
- ⑦はしごはしっかりと固定する
- ⑧屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する
- ⑨家の周りの除雪では、屋根からの落雪に十分注意する
- ⑩雪の捨てる場所を確認する  
雪で風呂釜などの吸排気口をふさいだり、プロパンガスのホースを傷つけたりしないようにしましょう。
- ⑪2力以上の避難口を確保  
雪や冬囲いで家の出入り口をふさぐと、火災や地震のとき避難できません。避難口を2カ所以上確保しましょう。  
※各世帯に配布した「市民防災のしおり」の24~27ページもご覧ください。

**暮らしに便利な市のホームページ**  
**「“ごみ”コーナー」のご利用を**  
環境業務課 ☎24・2837

①~③いずれも「トップページ」→「暮らし」→「環境・ごみ」からどうぞ。

①ごみの分け方出し方検索システム  
ごみの名前を入力して検索ボタンを押すだけ。名前の一部分でも大丈夫です。分別区分、出し方、収集金額などが表示されます。

ペットボトルのふた 検索

②ビデオライブラリー「家庭から出されるごみ」  
ごみと資源物の分別方法や処理の流れを映像で分かりやすく解説します。

③指定ごみ袋のばら売り販売を始めました  
燃やすごみと燃やさないごみの指定袋が1枚単位で購入できるようになりました。ばら売りする販売店を掲載しました。  
※事業所用指定袋取扱店では、事業所用指定袋のばら売りもします。

## ●節約に! 環境家計簿を付けてみませんか

環境家計簿は、家庭で電気使用量やごみの量などを記録して、環境にやさしい暮らしや家計の節約に役立ちます。平成21年版を市ホームページに掲載します。カレンダー付き家計簿(冊子)も市民の声情報室(本庁1階、各支所市民センター)で希望者に配布します。  
環境政策課 ☎24・0528

## ●普通救命講習II

心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、傷病者の管理法などを学びます。修了者には「普通救命講習II修了証」を交付します。  
日時=1月31日(土)午前8時30分~午後0時30分 会場=消防本部講堂 定員=30人(先着) 1月19日(月)午前9時から長岡消防署救急係 ☎35・2193へ

●市税の滞納者の差し押さえ財産を公売します  
公売は、ヤフー株式会社インターネット公売システムを利用して行います。公売物品や参加方法など詳しくは、市ホームページなどでお知らせします。  
収入課 ☎39・2214



▼市民税・県民税(4期)…収納課 ☎39・2214  
 ▼国民健康保険料(7期)…国保医療課 ☎39・2220  
 ▼後期高齢者医療保険料(10期)…国保医療課 ☎39・2220  
 ▼介護保険料(10期)…介護保険課 ☎39・2245  
 口座振替の人は、振替日前日までに口座の残高をご確認ください。再振替はしません。

■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。

### 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。  
 (1)休日・夜間急患診療所(西千手2の5の1 健康センター内)

診療科目	受付時間
内科 小児科 (月～金曜日は内科のみ)	月～金曜日(祝休日は除く)午後6時45分～9時30分 日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～5時30分
外科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～5時30分
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 FAX35・8266	12/31(水)は午後1時～4時30分、1/1(祝)は午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
休日急患 歯科診療所 ☎33・9644	12/31(水)～1/3(土)は午前10時～11時30分、午後1時～2時30分

産婦人科は在宅当番医制です(日曜日・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。



(2)中越こども急患センター(西千手2の5の1 健康センター内)

診療科目	受付時間
小児科	月～金曜日(祝休日は除く)午後6時45分～9時30分 ※12/27(土)～1/4(日)は休診です。

(3)小国診療所(小国町楢沢88)  
 ○1/1(祝)～3(土)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。

診療科目	受付時間
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

(4)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	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	2日(金) 林俊吉クリニック ☎66・3000	見附南医院 ☎63・4477
	3日(土) 村上医院 ☎63・4600	わたなべ皮膚科 ☎62・7750
	4日(日) 見附市立病院 ☎62・2800	石澤医院 ☎62・2500
	11日(日) 内島医院 ☎66・2446	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	12日(祝) 田崎医院 ☎62・1122	見附南医院 ☎63・4477
	18日(日) 星野(弘)医院 ☎62・0998	金井医院 ☎62・0116
	25日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	星整形外科医院 ☎66・8808
2月	1日(日) 杏仁堂医院 ☎62・0123	見附市立病院 ☎62・2800
	8日(日) さえき内科 ☎66・8500	寺師医院 ☎62・0137

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)から(4)を受診してください。

※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または消防テレホンガイド ☎33・9119(1)にお問い合わせてください。

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

## 募集

「海と魚と歴史のまち」寺泊をPRする観光ポスターを募集します

●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) 賞金採用者に賞金10万円 応募方法 2月27日(金)までに応募作品、住所、氏名、電話番号、職業、作品の説明を〒940-1255 寺泊烏帽子平1977の



▲平成20年度ポスター

●学校教育課 ☎39・2249 から募集のお知らせ

①介助員 募集人数 若千名 仕事 市内小・中・養護学校で障害のある児童生徒の介助 応募資

8長岡市寺泊支所産業課 ☎75・3105へ

格 障害のある児童生徒に理解があり、温かく接することができる人 賞金 2時給810円(交通費別途支給) 勤務日 月々金曜日(小・養護学校週31時間、中学校36時間以内) 試験日 2月27日(金) ②教育補助員(臨時職員) 募集人数 若千名 仕事 市内小・中学校で学習指導補助、生徒指導補助、行事での指導補助など 応募資格 高校卒業程度の学力のある人(教員免許の有無は問いません) 賞金 日額9,000円 勤務

●長岡市社会福祉協議会 常勤臨時職員募集 募集人数 5人 採用時期 平成21年4月1日 仕事 居宅介護支援業務、訪問介護業務、訪問入浴業務、通所介護業務(調理業務など) 勤務地 同協議会の長岡・栃尾・手板支所 応募資格 介護支援専門員、介護福祉士、ホームヘルパー2級以上のいずれか 給与 普通自動車運転免許のある人(運転免許は取得見込みを含む。通所介護業務は運転免許のみで可) 試験日 2月19日(木) 選考方法 面接 1月19日(月)～2月4日(水)に同協議会(水道町3) ☎33・6000、ホームヘルパー室(長倉町) ☎39・2247へ

## 募集

●都市計画公園長岡ニューターウン運動公園の変更案(新潟県決定)を縦覧します 意見のある人は、県に意見書を出すことができます。 期間 1月6日(火)～20日(火) 会場 長岡地域振興局庶務課 ☎38・2619、公園緑地課(城内町分室) ☎39・2230

●2月から公共施設予約システムの対象施設が3力所増えます

携帯電話やパソコンなどから利用予約や空き状況を確認できるこのシステム。中央公民館と市民・北部・南部・みしま・新産体育館に加えて全9施設になります。 詳しい手続きは、各施設へお問い合わせください。 追加施設 三ツライフ長岡 ☎36・7200、みしま交流センター(三島支所産業課 ☎42・2221)、青少年文化センター ☎34・1305 利用者登録 各施設窓口で 持ち物 本人確認のできる運転免許証や年金手帳など



▲携帯電話はこちらからも

## 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

対象は、1月、2月、3月納期限分の納付書です。各納期限までに納めてください。なお、年金引きや口座振替の人は届きません。 ※納付は、安心・便利・確実な口座振替をご利用ください。年金天引きの人も、口座振替をお持ちの金融機関窓口で、各支所市民生活課 ☎39・2220、各支所市民生活課

●「障害者控除対象者認定書」「おむつ使用の確認書」の申請を受け付けます

①障害者控除対象者認定書 この認定書により、確定申告の際に障害者控除を受けることができます。対象は、65歳以上で介護保険の認定が要介護1以上の人です。 ②おむつ使用の確認書 寝たきりの人が使用する場合、おむつ使用の医療費控除を受ける場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、以前におむつ代の医療費控除を受けた人は、市役所で「おむつ使用証明書」に代わる書類を発行できる場合があります。詳しくは、お問い合わせ

合わせてください。 各支所保健福祉課 ☎39・2245、各支所市民生活課

●固定資産税の申告などについて

①償却資産の申告は平成21年1月1日現在の償却資産の所有状況を、その資産のある市町村に申告してください。 対象 市内で工場や商店を営んだり、駐車場やアパートを貸したりして、事業用の償却資産を持つ事業者 ②事業者とは? 飲食店、小売店、美容容業、娯楽業、建設業、製造業、農林漁業や、アパート・駐車場の貸付業などの経営者 ③何を申告するの? 事業に使っている駐車場舗装、消雪設備、緑化施設、看板、受変電設備、旋盤、プレス、フォークリフト、パソコン、机、エアコン、厨房設備、陳列ケースなどの償却資産 ④申告方法は? 所定の申告様式があります。資産税課、各支所市民生活課にお問い合わせください。 ⑤家を一部でも取り壊したら連絡を 取り壊した面積に応じて家屋の評価額が変わります。必ずご連絡ください。 ⑥資産税課 ☎39・2213、各支所市民生活課

### 市は、障害者を多く雇用する事業者から優先して物品などを調達しています

登録事業者を募集します。

対象=次のすべてに該当する事業者

- ①市の入札参加資格者名簿に登録されている
- ②市内に本店がある中小企業者
- ③最近1年間、市内の事業所の障害者雇用率が1.8%以上

優遇内容=①少額の随意契約で、登録事業者と契約するよう努める(登録できる物品などに制限あり)

②指名競争入札で、指名業者に登録業者を選定するよう努める

対象となる調達=物品の製造・購入・借入れおよび役務の提供(例えば印刷、文房具、事務機器、電気機器、清掃、クリーニング、警備など。建設工事関係は除く)。1事業者につき1物品または1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2品目を登録可能

登録年度=平成21～23年度

1月5日(月)～2月27日(金)に、商業振興課(大手通分室) ☎39・2228、契約検査課(本庁2階) ☎39・2210にある申請書で(ホームページからもダウンロードできます)

### 家族介護見舞金の申請は1月5日(月)～30日(金)です

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=平成20年1月～12月において月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)1～3級で、重度の知的障害または精神障害者保健福祉手帳が1級

支給額=月額5,000円  
支給時期=3月下旬

1月5日(月)～2月27日(金)に、商業振興課(大手通分室) ☎39・2228、契約検査課(本庁2階) ☎39・2210にある申請書で(ホームページからもダウンロードできます)



# 募集

■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。

## ●介護保険料嘱託徴収員 (非常勤嘱託員)

募集人数 1人 雇用期間 2月1日～3月31日(勤務実績により更新する場合あり) 仕事 介護保険料徴収(主に長岡地域、介護保険の制度周知に関する事務など) 応募資格 自家用車を業務に使用できること 賃金 基本給月額79,000円と能率給(賞与なし) 勤務時間 週30時間程度(徴収予定などに応じ1日6時間程度) 試験日 1月22日(休) 会場、時間など詳しくは後日連絡) 選考方法 適性検査、面接 ① 1月16日(金)(消印有効)までに、介護保険課 ☎39・2245、ハローワーク長岡 ☎32・1181にある申込書で

## ●介護予防運動指導員 (在宅)

募集人数 3人程度 仕事 週1回程度コミュニケーションセンターなどで20人程度の高齢者を対象に運動指導 応募資格 次のいずれかに該当する人 ①体育関係大学、短大、専門学校を卒業 ②スポーツクラブなどで指導経験がある 報酬 1回6,000円(2時間程度、交通費含む) 面接日 1月28日(水) 選考方法 面接 ① 1月5日(月)～23日(金)に介護予防推進室(本庁2階) ☎39・2268にある申込書で

00円(2時間程度、交通費含む) 面接日 1月28日(水) 選考方法 面接 ① 1月5日(月)～23日(金)に介護予防推進室(本庁2階) ☎39・2268にある申込書で

●2009スノーフェスティバルin越路 雪像づくりコンテスト参加者募集 日時 2月14日(土)午前9時30分～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 1月26日(月)までに、越路支所産業課、市民センターなどにある所定の申込書で ② 越路支所産業課内スノーフェスティバルin越路実行委員会 ☎92・5903、FAX 92・6942



▲昨年度の金賞受賞作品「牡丹“新潟乙女の舞”」

## ●大好きな長岡をPR! 雪しか祭り「ミス雪娘コンテスト」の出場者募集

ミス雪娘に輝くと1年間、キャンペーンで全国各地を巡ることが出来ます。入賞者には豪華賞品も。 募集人数 50人(先着) 対象 18歳以上の未婚女性 選考会 2月15日(日)(雪しか祭り) ① 同実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500 担当 観光課 ☎39・2221



▲約1,000個の雪洞キャンドルによるライトアップ

3899@sand.ocn.ne.jp

## ●教育講演会 「若者が輝く社会を」

日時 1月25日(日)午後1時30分～3時30分 会場 中央図書館2階講堂 講師 作家・雨宮処凛さん 定員 190人(先着) 参加料 500円(20歳以下300円) ① 長岡・教育ネットワーク・向後さん ☎36・0995

## ●郷土料理を学ぼう食べよう

日時 2月7日(土)午前11時～午後1時 内容 煮菜の作り方実演と試食など 参加料 500円 定員 40人(先着) 会場 ① 1月13日(火)～2月5日(木)までに多世代交流館になニナ(千歳1) ☎32・0889(平日午前10時～午後4時)

## ●宇宙飛行士を招いて「農村環境と食の安全を考えよう」

日時 2月8日(日)午後1時～4時30分 会場 市立劇場大ホール 内容 田んぼの生き物調査などの事例発表、日本人初の宇宙飛行士・秋山豊寛さんの講演 ① 長岡市農地・水・環境保全向上対策地域協議会事務局(農林整備課内) ☎39・2224

## ●養護学校「げやぎの会」 「裸足のギボン」上映会

8歳の知能のままのギボンと母親の絆を描いた、韓国物語 日時 2月8日(日)午前10時から午後0時15分、午後2時30分から 会場 リリックホール・シアター 入場料 大人1,200円(当日300円増)、中学生以下800円(当日200円増)

00円(2時間程度、交通費含む) 面接日 1月28日(水) 選考方法 面接 ① 1月5日(月)～23日(金)に介護予防推進室(本庁2階) ☎39・2268にある申込書で

## ●ちのお遊雪まつりに参加しませんか

募集人数 若干名 日時 2月7日(土)午後1時30分～9時、8日(日)午前8時30分～午後4時 内容 ゲームの運営、会場設営など 対象 高校生以上 ※報酬はありませんが、昼食を用意 ② 花火の協賛金募集 打ち上げ日時 2月7日(土)午後8時 金額 市民参加花火:1口1,000円(何口でも可)、メッセージ花火:4,000円から

## ●イベントスタッフ募集

① いずれも 会場 道の駅R290とちお ① 1月25日(日)まで ② 1月10日(土)までに、栃尾観光協会 ☎51・1195、FAX 51・1190 ③ 栃尾支所商工観光課 ☎52・5827

## ●長岡農業高校市民開放講座 「バレンタインチョコ作り講座」

日時 2月7日(土)午後1時30分～4時30分 会場 同校 定員 30人(先着) 参加料 1,000円 ① 1月23日(金)(必着)までに、往復はがきで〒940-1198 曲新町3の13の1 同校食品科学科・八木さん ☎37・8104

## ●ロボカップジュニアに出場しませんか

3月1日(日)、ハイブ長岡で開催される「ロボカップ」に向けて電子制御工作をします。 活動日 1月31日(土)、2月1日(日)・7日(土)・8日(日) 会場 青少年文化センター 対象 小学生5年生～中学生 参加料 8,000円程度 ① いがたエジソン学園・筒井さん(株ナガイ内) ☎46・9811

## ●交流集会「家(か)過(こ)したい」をどう支えるか

がん患者の在宅療養について、医療機関と利用者が意見交換をします。 日時 1月17日(土)午後1時30分～5時30分 会場 長岡市医師会館(寺島町) 内容 花の谷クリニク院長・伊藤真美さんの講演(今、診療所で行けると)、意見交換(長岡はどうす

## ●精神保健福祉相談会

日時 1月19日(月)、2月16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 ① 長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931

## ●生活習慣病とうつ」

日時 1月17日(土)午後1時30分～3時 講師 長岡保健園医師・角田典穂さん 会場 圓台町会館 ☎31・0294

## ●国・県教育ローン

高校、大学、専修学校、各種学校などの入学や在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。 融資限度額 学生1人当たり200万円 金利 年2.45%(平成20年12月10日現在) 融資期間 10年以内(交通遺児家庭および母子家庭は1年の延長可) 返済方法 毎月元利均等払(ボーナス併用可) ① 日本政策金融公庫長岡支店 ☎36・4360

## ●新潟県勤労者福祉厚生財団奨学生募集

対象 次のすべての条件を満たす人 ① 県内に居住する人の子で4年生以上に進学・在学する人 ② 交通事故や病気などで親を亡くした人および母子家庭・父子家庭の人 ③ 進学後の学費の支払いが困難な人 募集人数 若干名 奨学金 月額2万円 返還方法 1) 卒業または貸与の終了した翌月から8年以内(年12万円以上、無利息) ① 1月30日(金)までに所定の願書で同財団 ☎025・223・8231へ

## ●「新潟県の雪情報」をご利用ください

期間 3月31日(火)まで 内容 県内37地点の降雪量予測・気象情報(1日2回更新、気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報などの各種雪情報サイトとのリンク)

# みんなのひろば

●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。

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。

3月号の原稿の締め切りは1月30日(金)(必着)です。〒940-8501 広報課広報編集係へ郵送、持参、FAX 39・2272、Eメール inf-prd@city.nagaoka.lg.jp で提出してください。 開催日や申し込み締め切りが3月10日(火)以降のものに限りません。

次に該当するものは原則掲載できません。 ① 広く市民が参加・募集できない ② 活動が主に市外で行われている ③ 独自のPR手段を持っている(新聞・テレビ広告など) ④ 政治・宗教または営利を目的とする 応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集は原則として掲載後1年間再度掲載しません。 ⑤ 広報課 ☎39・2202

## ●ポツチャリノ弦楽四重奏団演奏会

日時 1月10日(土)午後7時から 会場 中央図書館2階講堂 曲目 ベートーヴェン弦楽四重奏曲第4番、ショスタコーヴィチ弦楽四重奏第8番ほか ① 奈良良さん ☎02550・24・6317(夜間のみ)

## ●親子自然科学教室

工作や楽しい実験を行います。 晴れば天体観測もします。 日時 1月16日(日)、2月6日(日)、3月6日(日)、4月3日(日)の午後7時30分から(計4回) 会場 中央公民館陶芸工作室 対象 小学生以上の親子 定員 20組(40人) 参加料 2,000円 ① 1月14日(水)までに星空フアクトリー ☎090・1374・4473

## ●堀口大学講演会

日時 1月17日(土)午後2時～3時

## ●降積雪統計データ 利用方法

インターネット <http://www.chi-iki.pref.niigata.jp/yuki/> (携帯電話はこの後ろのリンクを追加) フォクスサービス ☎0255・281・9191 ① 県地域政策課雪対策室 ☎0255・2800・5096

## ●税理士無料納税相談

日時 1月21日(水)、2月4日(水) 午前9時30分～正午 会場 ① 税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080

## ●長岡表員同好会会員募集

日時 2月6日(日)から毎月第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) ① 佐藤さん ☎36・2455

## ●長岡川柳会会員募集

初心者歓迎します。 日時 毎月第3金曜日午後1時30分～4時 会場 阪之上コミュニティセンター 年会費 3,000円 ① 中村さん ☎46・2885

## ●長岡育英寮入寮生募集

募集人数 5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 月3万円(光熱水費込み) ※保証金2万円別 ① 1月31日(土)までに(朝)長岡社・長藤さん ☎32・8597へ(2月に面接で選考)





### ⑨のっぺ

新潟の郷土料理として全国的に有名な「のっぺ」。正月の定番料理で、冠婚葬祭などにも欠かせないものです。家庭や地域によって食材や切り方、味付けは異なります。

のっぺの主役・サトイモのぬめり成分には、高血圧予防や便秘解消の効果があります。

長岡地域の一般的な作り方は、コンニャクは一度ゆでこぼし、サトイモ、ニンジン、しめ豆腐などを乱切りにして煮ていきます。干し貝柱や干しシイタケの戻し汁を加え、酒、砂糖、しょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつけます。器に盛り、イクラとゆでたキヌサヤを飾って出来上がり。中之島地域のれんこん、栃尾地域のあぶらげなどを入れて、あなただけの長岡のっぺを作ってみては♪

協力：食生活改善推進委員協議会（長岡地域）



▲色鮮やかな見た目が食欲をそそります

しゅうかんえん 聚感園 【☎75・3105(寺泊支所産業課)】



# ながおかの探訪

ぼたうん 42

聚感園は、北越地方の豪族五十嵐氏の邸宅跡を公園にしたものです。五十嵐氏は、祖先が平安時代に越後守に任ぜられた名門で、寺泊近郷を支配した権力者だといわれています。江戸時代末期には家運が傾き、広大な敷地の一部は人手に渡りました。明治時代後半、この地の保存を望む声が上がリ、史跡公園が住民有志によって整備されました。

園内には、鎌倉幕府の倒幕に失敗した順徳上皇が佐



渡に流される前に滞在した行在所跡や、源義経が落ちたと伝えられる遺跡などが点在しています。鮮やかな緑と石の調和も美しく、丘の上まで通じる小道の木々の間からは日本海が望め、散歩におすすめの庭園です。

## F Mながおかの(80・7MHz)の放送エリアが広がりました

拡大エリアは長岡大積地区、小国・和島・寺泊地域  
 問い合わせ 39・2205



### 広報番組「市役所発！市民情報局」

まちづくりや地域の魅力をタイムリーにお伝えします。地域で活躍する人も続々登場！  
 時間 毎週金曜日午前7時15分ころから10分間（再放送は午後0時15分、6時45分）※市HPでも配信  
 〈過去の主な番組内容〉  
 ・うなるエンジン、舞う雪煙！「小国雪上エンデューロ」  
 ・和島はちすば通りの魅力  
 ・海や史跡、水族博物館など寺泊の見どころ一挙紹介

### 緊急告知FMラジオの利用もできます

このラジオは、災害発生時に自動的に電源が入り、市からの緊急放送が流れます。購入を希望する人は、危機管理防災本部 ☎39・2262 にお問い合わせください。補助制度もあります。

