

ながおか

2009.November

11

No.662
市政だより



誓いの日、灯す。

— 震災から5年

取り付け簡単！火災警報器 P 4

クローズアップ 子育ての味方 P 7

トキめいて国体閉幕 P 8

特集

お父さん改造計画 P10



支えてくれた人たちへの感謝と復興の誓いを歌にのせて。山古志の子どもたち

中越大震災5周年合同追悼式。
犠牲者の冥福を祈り献花



震災から5年 創造的復興の誓い

川口町と合同で 防災訓練

自衛隊や防災研究機関、NPO団体なども参加した大規模な防災訓練が10月18日、山古志地域で行われました。
川口町も合同で参加。災害時の連携体制や物資の運搬ルートなどを確認しました。

(上) 感謝と挑戦、誓いのメッセージが掲げられた山古志支所 (右) 山古志支所前の「ありがとう広場」でもちつき (下) 米百俵の群像前広場では、酒吉中、東北中、西中の合唱部が「ふるさと」を合唱



つらかったあの経験を忘れない。
苦しかったあの体験をバネに前へ進む。
中越大震災から5年を経た10月23日、
支えてくれた全国の人たちに感謝し、
復興を成し遂げることを誓う
人々の姿がありました。

(左) JR長岡駅前広場がキャンドルのやさしい光に包まれた「復興の灯り」 (下) 米百俵の群像前広場で行われた復興のつどいでは、「ありがとう」のメッセージが灯されました。





火災警報器を付けることは義務なんです！

全国で毎年1、000人以上の人が火災で亡くなっています。その原因のほとんどは逃げ遅れです。死者を減らすために消防法が改正され、寝室や階段に煙感知式の火災警報器を設置することが義務付けられました。

義務付けられている設置期限
【新築住宅】住宅を建てる時
【既存住宅】平成23年5月31日

付けておいてよかった！
 火災警報器で助かった例

- 事例① 洗濯物に火が**
 ストープの上に干した洗濯物に火が燃え移り、火災が発生。煙を感じた火災警報器の音に気づき、すぐに消火できました。
- 事例② コンロの火の消し忘れ**
 鍋をコンロにかけたまま寝入り込んでしまいました。警報音に飛び起きて台所へ駆けつけると、鍋が空だき状態に。火災にはいりませんでした。
- 事例③ タバコの不始末**
 アパートの住人がタバコの火を消さずに外出。隣人が警報音に気づき119番通報をしました。早期に発見したため、大事にはいりませんでした。

火災警報器
を
実際に
取り
付け
て
み
ま
し
た

ドライバー1本で
意外に簡単！

必要なものを用意
ホームセンターや電器店などで火災警報器(3,500円程度)を購入します。ドライバー、脚立を用意。油性ペンで側面に取り付け年月を記入します。

ベースを天井に取り付け
天井や壁面の固い箇所に火災警報器のベースをネジで取り付けます。火災警報器の本体に電池を入れます。

本体をベースに取り付け
「カチン」と音がしてロックされるまで右に回します。正常に作動するかどうか確認して、取り付けは完了です。

5分
女性の私でも取り付けられました。町内会で共同購入しているところもあるそうなので確認してみてください！

※機種により、取り付け方法が異なる場合があります

設置が義務付けられている場所は？

「寝室」と「寝室のある階の階段」に、煙感知式の火災警報器の設置が必要です。

どこに取り付けたらいいかわからない場合は、消防本部または最寄りの消防署にお問い合わせください。

また「台所」に設置する義務はありませんが、火災が発生しやすい場所なので、火災警報器を取り付けるときは熱感知式の火災警報器の設置が効果的です。

設置例 ☎ = 火災警報器

【火災警報器の問い合わせ】
 ○長岡市消防本部 ☎36・0119、与板消防署 ☎72・2572、栃尾消防署 ☎52・1155
 ○住宅用火災警報器相談室 ☎0120・565・911 (月～金曜日午前9時～午後5時。土・日・祝日を除く)

11月9日(月)～15日(日)は秋の防火キャンペーン「消えるまで ゆっくり火の元 ならめっ子」
 冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。取り扱いに注意して火事に気をつけましょう。

- ①ホームタンクからポリ容器などへ給油している時はその場を離れない
- ②カートリッジタンクに給油した後はキャップの締めを確認する

●消防体験イベント
 消防車両の展示、消防体験コーナー、消防音楽隊の演奏などがあります。お気軽にどうぞ。

日時=11月7日(土)午後1時～4時
 会場=長岡市消防本部 東側駐車場

☎消防本部予防課 ☎35・2190

▲昨年の消防体験コーナー

川口町との合併協議まとまる

合併日は来年3月31日に

長岡市と川口町は9月29日に法定合併協議会を設置し、10月5日と19日、協議を実施。合併期日を平成22年3月31日とすること、合併方式を長岡市への編入合併とすることが承認されました。

これを受け10月26日に両市町長が合併協定書に調印。川口町が加わった新長岡市の誕生に向け、大きく前進しました。

■川口町との合併に関する市政報告会を行います
直接会場へどうぞ。
日時 11月11日(水)午後7時～8時
会場 市民センター1階
下イベント広場 定員 100人(先着)
40万人都市推進室 ☎39・2314

川口町ってどんなまち？①

今月からシリーズで川口町をご紹介します。

- 人口は5,141人（平成21年10月現在）
世帯数は1,515世帯。近年、買い物は長岡市に行くという町民の割合が、24.0%（平成16年）から36.6%（平成19年）に増加するなど、長岡市との結びつきが密接になってきています。
- 国道と鉄道で交通は便利
国道17号、国道117号、関越自動車道が通り、JR上越線、JR飯山線の分岐点にあたります。
- 「二十村郷」として深いつながり
古くは舟運による物資運搬の拠点として、三国街道の宿場町としても栄えてきました。また、町の東部、長岡市の太田地区、山古志地域および小千谷市の一部は、かつて「二十村郷」と呼ばれた一つの生活圏を形成していました。



▲信濃川と魚野川の合流点に位置し、その東西に河岸段丘が広がる川口町

4地域のガス事業を北陸ガスへ譲渡

10月1日、市は越路・三島・栃尾・与板地域のガス事業を北陸ガス株式会社に譲渡しました。譲渡価格は40億円です。



▲譲渡譲受式で引継書が取り交わされました（10月1日市役所本庁）

この譲渡は、市が進める行財政改革によるもので、「民間にできることは民間に」の環境です。

今後は、民間企業の経営ノウハウと高い技術力で、より安全で安定したサービスの提供が期待されます。

ガス料金は譲渡後1年間は据え置かれ、3年後に北陸ガス株式会社の料金に統一される予定です。



新しい米百俵号が巡回しています

市内を巡回する自動車文庫「米百俵号」。

2台のうち、1号車が新しくなりました。新しい米百俵号は、天然ガスで走る環境にやさしい車。大人から子どもまで楽しめる本や紙芝居など約2,000冊を載せて、図書館から遠い地域のみなさんにお届けしています。

借りた図書などは、どの図書館でも返せます。巡回の日程などは、中央図書館 ☎32・0658へお問い合わせください。



かわいいイラストが目印です。よろしくね！

クローズアップ・ながおか

みんな笑顔の子育て ファミリー・サポート・センターが応援

ファミリー・サポート・センター（通称ファミサポ）は、子育てのお手伝いをしたい人と手助けをしてほしい人がお互いに助け合う、会員制の組織です。親が不在になる時間の子どもの「預かり」が主な活動内容。預ける人が預かる人に料金を支払います（1時間700円。市から200円の補助あり）。運営するファミサポ事務局が市内に約1,300人いる会員同士の仲立ちをしています。

一方、預かる側の神林昌美さんは、「子どもたちの成長をじかに感じられるのが何よりうれしい」と、子育てを手伝うことの喜びを語ります。また「子どもたちにとっても多くの人と出合い、お話ししたり遊んだりすることは、成長する上でとても大切」と強調します。

自分でも子育てをしながら、子どもの預かりをするお母さんもあります。出産と同時に会員になった馬場裕子さんもその一人。「預かったお子さんとウチの子が仲良しになって一緒に遊んでいるんですよ。一対一で子育てするより私の気持ちも楽になるし、子どもたち

▼渡辺さんの娘さん二人を自宅で預かる神林さん。「孫みたいなのです」と目を細める

子どもたちの成長が何よりうれしい



仕事の都合で子どもを預かってほしい…。保育園や幼稚園が終わった後、ウチの子をみてくれる人がいない…。そのような悩みを抱えるお父さん、お母さんに「ファミサポ」が強い味方になっています。

☎ファミリー・サポート・センター事務局 ☎39・2860

※「クローズアップ・ながおか」は、不定期で掲載するコラムです。

※ファミリー・サポート会員の交流会が12月3日(木)、越路地域で行われます。興味のある人は誰でも参加できます。詳しくは24ページ参照

市民が心をこめて
おもてなし



トキめき新潟国体結果
(市開催競技)

●競技データ
選手・監督総数… 3,301人
ボランティア…延べ 1,680人
観客総数…延べ71,613人

●競技別の県成績
剣道1位、バレーボール3位、カヌー6位、水泳7位、テニス9位、クレ射撃15位

▲⑤白熱したラリーを展開するテニス少年女子の粉川聖月選手⑥カヌー競技のレースを終え、観客に応えるスプリント・カヤックフォア新潟選抜⑦標的を狙うクレ射撃の齊藤隆司選手⑧懸命にブロックするバレーボール少年男子



▲①表彰式で観客席に笑顔で手を振る久賀愛美選手▲②喜びを爆発させる県バレーボール聴覚女子▲③フライングディスクの佐藤良人選手

もう一つの新潟国体
(第9回全国障害者スポーツ大会)
笑顔でメダルラッシュ

10月10日〜12日には、第9回全国障害者スポーツ大会「トキめき新潟大会」が開催されました。

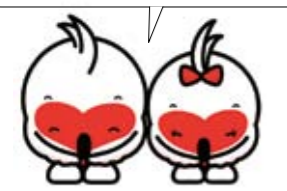
市内で行われたのは、水泳、

バレーボール、フライングディスクの3競技。水泳競技の久賀愛美選手(長岡聾学校高等部2年)は、50m自由形(聴覚障害)で優勝。大会新記録を更新しました。

フライングディスクのアキユラシーの部では、佐藤良人選手も金メダルを獲得。表彰式では、「地元での優勝は格別」と笑顔がこぼれていました。

新潟県のメダル獲得数は、昨年に比べ64個増加し、106個。メダルラッシュに沸きました。

開催にご協力いただいたみなさん、ありがとうございました!



トキめいて閉幕
45年ぶり男女総合優勝

▲①少年男子決勝、大将の荒木奎介選手(右)がこん身の突きを決める②成年男子200mリレーで惜しくも2位の県代表チーム。1位との差はわずか0.02秒!③日本新記録で成年男子100mバタフライを制した河本耕平選手④シンクロナイズドスイミングで息の合った演技を披露する星野真由子(左)、西方亜水ペア

第64回トキめき新潟国体が9月から10月にかけて開催されました。

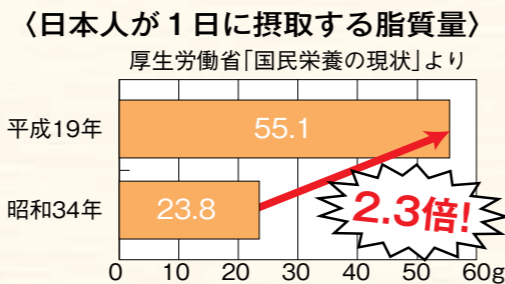
市内では剣道、バレーボール、カヌー、水泳、テニス、クレ射撃の6競技が行われ、各都道府県の代表選手たちが郷土の誇りを胸に、熱戦を繰り広げました。

水泳競技は、成年男子100mバタフライで、中越高校出身の河本耕平選手が日本新記録で優勝。入江陵介選手や古賀淳也選手など世界レベルの選手の名勝負が大会を盛り上げ、約2万7千人の観客を集めた会場は大声援に包まれました。

剣道競技は、地元開催の期待を力に変え、4種別中3種別で、見事優勝を飾りました。今大会は県選手の活躍が光り、新潟県は45年ぶりに悲願の男女総合優勝を果たしました。

各地で感動のドラマを生んだトキめき新潟国体は幕を閉じ、来年は千葉県で開催される「ゆめ半島千葉国体」に引き継がれます。

内臓脂肪の蓄積が生む病気のドミノ倒し。



★この差を食用油に換算すると大さじ約2杯半、1年間で500mlのペットボトル約29本にもなります。

病気のドミノ倒し現象を招きます。肥満が増えた原因の一つに、食生活が変化し、脂質の摂取量が激増し

たことが挙げられます。平成19年の「1日に摂取する脂質量」は、50年前の昭和34年の約2・3倍にも達しています(左上図)。

食事と運動のバランスがドミノをストップさせる

肥満の解消に、過激な食事制限やハードな運動はかえって逆効果。医師などの指導の下、食事と運動をバランスよく組み合わせることが、病気のドミノ倒しをストップさせます。今回、密着取材した「お父さん改造計画」は、その実践として取り組んだ記録です。

あなたのお腹、ほっときますか？

「言われなくてもわかってるよ！」。と強がってはみても、やっぱり気になるこの**お腹**…。男性に多い**内臓脂肪**の蓄積は、病気が病気を呼ぶドミノ倒し現象を引き起こします。その**危険性**は？余分な**脂肪**を減らすには？ちょっと太めのお父さんたちが**自分改造**に挑戦しました。ぽっこりお腹のこと、**考えてみませんか。**

緊急事態！
男性4人に1人が肥満

「28・7%」。この数字は、平成19年に行った市の調査(ながおかヘルシープラン21中間評価)で、19歳〜39歳の男性で「肥満」と判定された人の割合です。平成14年の調査の1・6倍で、実に4人に1人を上回っています。

また、40歳〜64歳の55%を超える人に、肥満が大きな要因となる脂質代謝異常(血液がドロドロの状態)が確認されました。

50年前の2・3倍の脂質を摂取している現代人

男性の肥満の原因は、肝臓などの周りにたまる内臓脂肪の蓄積。内臓脂肪は、筋肉を動かすエネルギー源という「善玉」の顔を持つ反面、増えすぎると、コレステロールや血圧、血糖を上げる「悪魔」に変貌します。さらに、脂肪肝や糖尿病を引き起こし、いずれは「死」に至るとい

「娘にかっこいいと言われたい！」お父さん改造計画に密着



お父さんたちの奮闘は次のページへ！



「やせてかっこよくなるぞ〜!」。円陣を組み気合を入れるお父さんたち。おそろいのTシャツを着て、参加者とスタッフが丸となってやる気を高めます。

父の日を翌日に控えた6月20日、32歳から49歳までの男性20人が、市民体育館に集まりました。

市が企画した、身も心もかっこよく素敵に変身させる「お父さん改造計画」に参加する、腹囲85cm以上かBMI(体格指数)25以上のちょっと太めのお父さんたちです。

「20歳のころの体型に戻りたい」「かっこいいパパになりたい」「奥さんに「やせたら！」と言われて」など動機はさまざま。

改造計画で取り組むのは、運動、食事、心の健康、ファッション。全7回2カ月半に及ぶ改造プログラムに、お父さんたちは頑張りました。

改造の先に手に入れたものはひきしまった体、そして…。

このお腹、ほっとく？



ポイント

やせる
食事+運動

食事と運動、一方だけを改善しても体にかかる負担の割にやせません。
運動で糖を分解するホルモン・インスリンの働きを活性化させ、太りにくい体に変えつつ、摂取カロリーを抑えたバランスの良い食事にする。食事と運動をセットにすることで効率良くやせられます。

ポイント

砂糖18本分!?

清涼飲料水(スポーツドリンク含む)に含まれている糖分は約5~11%。これは、500mlペットボトル1本あたりスティックシュガー(1本3g)8~18本分、ごはん1杯分のカロリーに相当します。これらをお茶に替えて、摂取カロリーを簡単に減らせます。

筋肉を意識する!正しいマシントレで効果アップ

初めての人にはハードルが高い「マシントレーニング」。へそに力を入れる、筋トレ後に有酸素運動(ウォーキングなど)をすると脂肪燃焼効果がアップする、などのアドバイスに興味津々。ジムに通い始めたお父さんたちが増えました。



悩みを聞いて! 話すことで解決

毎回、保健師や栄養士などと面接。「残業で帰りが遅い。食事をどうしたらよいか」といった悩みを一緒に考えたり、次回までの目標を立てたりします。



そんなにカロリーが!? 食事は頭で考えて

運動と並んで、減量に最も重要な要素が食事です。「間食の上手な取り方」「カツカレーは1,000kcal超」など、栄養士の指導を受けるお父さんたち。「好きなものを好きなだけ食べていた」と反省の表情…。



1 カ月に1kg減ならいけるかも! 体に良いやせ方を学ぶ

「まずは正しい知識から」と、糖尿病専門医・高木さんから太るメカニズムや危険性を学ぶお父さんたち。「急激な減量は禁物。体に負担の少ない1カ月に1kg減が理想的」と聞き、不安そうなお父さんたちも「これならいけそう」と安どの表情!?

3 藤田市男さんに学ぶ 「ほっとする、こころの話」

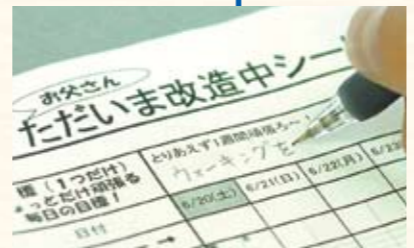
2 アスリート気分で マシントレーニング

1 教えて先生! Dr.高木の健康講座



心と体の力を抜こう。心の健康の重要性

エッセイスト・藤田さんが、自身のうつ病体験から「嫌われてもいい」という選択肢を持つことが心のゆとりにつながる」と語りました(上)。ほとんどのお父さんたちが初体験というアロマオイルの香りの中でのストレッチも行いました(右)。



家でもやる! 体重や運動の変化を記録

家では、日々の運動や飲み会の有無、体重などを「改造中シート」に記録。生活を見つめ、改善点を把握することで励みに。

3 ウォーキングの3つのコツ

①肩甲骨が動くように後ろに大きく振り
②へそに力を入れ
③いつもより歩幅を広げる
この3つのコツを押さえて歩くことで、体に程よい負荷がかかります。



ポイント



肩甲骨を動かすように? ウォーキングのコツ

数ある「運動」の中で、体力に自信のない人でも始めやすいウォーキング。しかし、そのコツは案外知られていません。「歩く」と「ウォーキング」の違いを体感。

結成! お父さん改造ユニット 「チーム・パスタ」

医学から運動、栄養、ファッションまで、各分野の専門家が、お父さんたちの身も心も変身させるために立ち上がりました。



(写真上段左から) 医師・高木正人さん、エッセイスト・藤田市男さん、健康運動指導士・大塚謙児さん、スポーツ指導員・山下大輔さん (下段左から) 健康運動指導士・諸橋ゆうみさん、保健師・清水一美さん、管理栄養士・福田緑さん、美容師・前田浩基さん、スタイリスト・坂村健太さん ※ほかに市健康課の保健師、栄養士、運動指導員

チーム・パスタによる お父さん改造プログラム

- 1 教えて先生! Dr.高木の健康講座
- 2 アスリート気分で マシントレーニング
- 3 藤田市男さんに学ぶ 「ほっとする、こころの話」
- 4 カラダが喜ぶ飲み方、食べ方
- 5 ウマい! 早い! ヘルシー! 「簡単料理教室」
- 6 あと一息! こころでもう一度おさらいしましょう
- 7 輝くパパに、大変身! ~ステージ披露~

も っとかっこよく！
ファッション改造

最終回で、家族を前に生まれ変わった姿を披露することに。ヘアスタイルや服装をそれぞれ美容師とスタイリストに相談（右）。さらにかっこよく見せるため、体のラインや顔の角度のつけ方も学びました（右下）。



どれだけ変身した？
体力測定の結果はいかに

腹筋と脚力を測定。その動きは初回に比べ格段に機敏。改善された結果は次のページで。

7 輝くパパに、大变身！
～ステージ披露～

6 あと一息！ここで
もう一度おさらいしましょう

みんなにカロリー取ってたのか…。
驚きの2,000kcal

架空の居酒屋「志望貫（しぼうかん）」を開店。「いつもどおりに選んで」の声に、次々と飲み物やつまみを注文するお父さんたち。しかし、そのカロリーを計算すると1人分なんと約2,000kcalで、成人男性の1日の摂取カロリーとほぼ同じに。結果を聞いたその表情はこわばって…。



5 ウまい！早い！ヘルシー！
「簡単料理教室」

きつい～、でも気分爽快！9種類の
トレーニング、約1時間を完遂

中だるみになりがちなこの時期。運動担当の講師陣が、飽きずに自宅でもできる強化トレーニングを用意しました。最初は楽勝モードのお父さんたちも時間が経つにつれ汗が噴きだし、フラフラになりながらも見事制覇。「音楽を聞きながらやると続けられる」と新しい発見もありました。

4 カラダが喜ぶ
飲み方、食べ方

最終回、家族が見守る中、
登場したお父さんたち。
果たして、どう変身したのか…。



緊張してきた～！すべての改造を
緊張終え、家族の見守るステージへ

2カ月半にわたって、家族に支えられながら運動や食事の改善に取り組んできたお父さんたち。眉毛やヘアスタイルを整え、服をコーディネート。いざ、家族が見守るステージへ…。



おいしいのにヘルシー！
お手料理に挑戦

メニューは麻婆豆腐、のり酢和え、夏野菜の煮込みで、エネルギーはご飯を含めても約700kcal。見事な包丁さばきの人、家ではまったく料理をしない人などさまざまでしたが、時間通りに完成しました。来ていた奥さんや子どももお父さんの手料理のおいしさに二重丸◎。

ポイント
お父さんたちにとって家族の協力が心強かったそうです。家族へのアンケートを見ると、「甘いものをみんなで我慢した」「夕食が遅いのでごはんを少なめに盛った」などに加え、「娘と一緒にウオーキングするようになった」と心温まる声もありました。

やせるには家族の協力がカギ

お父さん改造計画を終えて



「チーム・バスター」
医師・高木正人さん

家族のためにも健康に

“1カ月に1kg減らす”という健康的な減量をほぼ達成できたと思います。

「運動と食事をバランス良く」を実践できたことはもちろんですが、お父さんたちのやる気の高さ。そして、奥様やお子さんが食事や運動のことを一緒になって考え、協力したことも大きな要因と言えます。

ただ、減量した人の8割は5年後には元の体重に戻るとも言われています。

これからが本番。「減量は自分のためならず、家族のため」。読者のみなさんも、大切な人のためにぜひ減量で健康を勝ち取ってください。

オレもやせるぞ！
は、ここから

- ヘルシー料理のレシピやカロリー比較表など、紙面で紹介できなかった情報を携帯電話で配信します。
- お父さん改造計画は、来年度も実施する予定です。
- 健康相談室やからだクリーン大作戦も開催していきます（30ページ参照）。また、随時、健康相談に応じています。

閻健康課 ☎32・5000



〈お父さん改造結果〉

平均	
【腹囲】	-2.7cm (96.3cm→93.6cm)
【体重】	-3.9kg (81.5kg→77.6kg)
【腹筋】	+7.7回 (21.6回→29.3回) ※2秒に1回のペースでの連続回数
【脚力】	+9.8回 (23.2回→33回) ※30秒間でいすの立ち上がりの回数



目標ができて、いきいきしていました。

自分の身体を考えるようになり、体を動かす機会を意識して作っていました。



↑ 米山哲也さん一家

↓ 細貝裕一さん一家



自分から進んで子どもと一緒にウォーキングに行くようになりました。



↑ 長谷川英樹さん一家

積極的に体重管理をするようになり、アルコールも控えるようになりました。



↑ 諸橋太さん一家



↓ 谷内田智さん一家

間食を減らしたり、ビールを炭酸水に変えたり、健康への気持ちは変わりました。

「お父さんは頑張った！」
家族の絆もさらに強く

どうだ、変身したお父さんは！驚きの歓声

見事に変身したお父さんたちが登場、家族から「お～！」と驚きの声。ステージでポーズを取ると一段と大きな拍手が沸き起こりました。



お父さんはうれしい！家族からの手紙に最高の笑顔

サプライズで用意されていた家族からの手紙。代表で受け取った中村明彦さん（写真左）は、3人の娘さんからの「これからも健康でかっこいいパパでいてください」との言葉に満面の笑みを浮かべていました。



お父さんは、こんなにかっこよく変わった

泉 有一さん 体重:-4.8kg 腹囲:-1.5cm

目標を達成しガッツポーズです。毎回提出する“改造レポート”に、妻と娘がコメントを書いて励ましてくれたことが支えになりました。



高橋圭一さん 体重:-10.5kg 腹囲:-8.5cm

朝のジョギングで、生活のリズムが良くなりました。来年には、妻がファンである郷ひろみに近づけるように頑張りたいですね。



高野寿和さん 体重:-4.6kg 腹囲:-6.0cm

子どもと朝、ジョギングするようになりました。そこでの会話から、これまで見えなかったわが子の一面が見え、うれしかったですね。



関本圭一さん 体重:-5.3kg 腹囲:-6.0cm

やせていく楽しみを味わうことができました。結果が出たので、妻も喜んでくれました。今後も“細マッチョ”になれるように頑張ります。





地域のまじり

まちのほつとフォト

天高く 道院高原の秋

「栢尾道院高原ウォーク」が行われたこの日は絶好の晴天。色づき始めた守門岳を眺めながらのウォーキングは格別。(10月17日 取材/市民リポーター・小出陽一さん)



こっちにもくれー

こしじ秋まつり恒例のもちまき。あいにくの曇り空を吹き飛ばす大盛況。(10月11日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)



狼煙を上げよ!

県内各地の城跡で行われた狼煙上げのリレー。寺泊地域では3か所で実施。ほら貝の合図で着火すると、白い煙が勢いよく空に。(10月17日)



両陛下の歌碑、山古志に建立

天皇后両陛下が昨年ご訪問された折、詠まれた歌が碑に。リニューアルした山古志闘牛場でお披露目。(10月11日)



ようこそ三島へ 伝統の舞でおもてなし

国体のバレーボール競技で全国から選手が三島へ。三島上条地区の子どもたちの舞に、おひねりも飛びました。(10月4日)



天地人に沸いた! 熱い一日

10月3日、与板天地人行列と同時開催の観光まつりに加藤清史郎くんが参上「わしは与板に来てよかった!」(右上)。トークショーに詰め掛けた人・人・人(右下)。同日、大手通りで開催した米百俵まつりに、国体の競泳・バタフライで優勝した河本耕平さんがりりしい上杉景勝役で登場(左)。



「ふむふむ」なかのしま探検隊

中之島地域の4か所をめぐる探検隊。特別に御開帳された杉之森薬師堂を、ありがたく拝見。(10月13日 取材/市民リポーター・高森えり子さん)

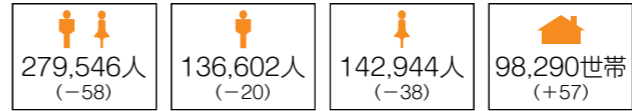
秋空、紅葉、渋海川

「小国やまびこウォーク」で汗を流した参加者。胸いっぱい秋の小国を満喫。(10月18日)



こもれびの中、よみがえる歴史

和島の歴史を学ぶ講座で、名刹・妙法寺を訪れた受講生たち。木々からめれるやわらかな光の中で、ふるさとの歴史に思いをはせました。(9月27日)



お知らせ

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

■略字の見方
 ・**☑**の記載のないものは直接会場へどうぞ。
 ・**☑**=申し込み **☒**=問い合わせ
☑先着=先着順 **☒**抽選=申し込み多数の場合は抽選

■申し込み方法
 ・電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます。
 ・**☑**があるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」または「募集情報」からも申し込み可。
 ■料金の記載のないものは無料です。

催し

中央公民館 ☎32・0437
chu-kou@city.nagaoka.jp

①高齢者趣味の教室の成果を発表します

①いきいき作品展
 日時 11月21日(土) 23日(祝) 午前9時～午後5時(23日は正午まで) 会場 中央図書館2階美術センター 内容 絵画、書道、ペン字、絵手紙、俳句

②芸能発表会
 日時 11月21日(土) 午後1時～4時 会場 リリックホール・シアター 内容 民謡、詩吟、謡、大正琴、よさこい

②親も育つ子育てセミナー「幼児親子ふれあい遊び」
 日時 11月25日～12月16日の

③覚醒する免疫力

誰もが持つ免疫力を呼び覚ましてみましょう。
 日時 12月4日(金) 午後7時～8時30分 会場 中央公民館
 講師 新潟大学教授・安保徹さん 定員 80人(先着) ☑11月17日(火)から(☑からも可)



▲親子で楽しく運動

④働く人のためのタイムマネジメント講座

少しの工夫で生活が変わる！時間に追われないためのタイムマネジメント術を学びます。
 日時 12月5日(土) 午後2時～3時30分 会場 中央公民館
 講師 新潟中央社労士事務所 所長・新島哲さん 定員 40人(先着) ☑11月9日(月)から(☑からも可)

⑤罪と罰 ～身近な?刑法の世界～
 日時 12月10日(木) 17日(木) 午後7時～8時30分(計2回) 会場 中央公民館 内容 刑法の機能と役割、裁判員制度
 講師 新潟大学准教授・五十嵐さおりさん 定員 20人(先着) ☑11月10日(火)から(☑からも可)

⑥野菜ソムリエが語る野菜学のススメ

野菜の個性、栄養を逃さない食べ方などを学びます。
 日時 12月15日(火) 午前10時～11時30分 会場 中央公民館
 講師 野菜ソムリエ・木村正晃さん 定員 30人(先着) 保育 1歳以上(12月3日(木)までに要予約。無料) ☑11月9日(月)から(☑からも可)

体験教室に参加しませんか

期日と内容 ①11月16日(月) こんにやく作り ②23日(祝)こんにやく作り ③28日(土)トルペイント(ツリー) ④29日(日)編みぐるみ(サンタのポンポン) ⑤12月5日(土)ドライフラワー(リース) ⑥5日(土)本格伊達巻作り ⑦6日(日)そば打ち ⑧12日(土)手作りキャンドル ⑨12日(土)ま豆腐 ⑩13日(日)わら細工(しめ縄) ⑪14日(月)わら細工(しめ縄)

栃尾支所商工観光課

①秋のどちお水めぐり
 清らかな水を求めて、錦秋の栃尾路をめぐります。
 日時 11月7日(土) 午前9時～午後4時30分 コース 殿様清水→稚児清水→杜々の森→おかめかばちや鑑賞など 定員 25人(先着)

②戊辰戦争 長岡城奪還の道
 戦乱に巻きこまれた栃尾の姿を通して、長岡城攻防戦を学びます。
 日時 11月20日(金) 午前9時～午後4時30分 コース 光福寺→河井継之助記念館→森立峠→瑞雲寺→八丁沖古戦場など 定員 25人(先着)

③つとておきの長岡まちめぐり「上塩地そば道楽」

上塩谷地区に伝わるそば作り、地域の史跡や伝統芸能を学びます。
 日時 12月5日(土) 午前9時～午後3時 内容 塩の井(弘法大師ゆかりの地)見学、年越しそば打ち体験、蓑谷神楽鑑賞など 定員 15人(抽選)

④いづれも 集合市立

具、帽子、水筒、双眼鏡 ☑11月19日(木)まで(☑からも可)

藤子不二雄(A)先生が「マンガの威力・底力」を大いに語る!!
マンガ・アニメシンポジウム長岡

日時 11月29日(日) 午後1時～4時 会場 長岡造形大学大講義室
 内容 講演「長岡からマンガ・アニメを発信する」…長岡造形大学教授・漫画家・原子方さん、シンポジウム…漫画家・藤子不二雄(A)さん、片山雅博さん、クニトシロウさん、手塚プロダクション代表取締役社長・松谷孝征さん 対象 小学生以上 定員 250人(抽選) ☑11月16日(月) (必着) までに、往復はがきの往信の裏に「マンガ・アニメシンポ」参加希望、郵便番号、住所、氏名、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0072 柳原町2の1生涯学習文化課 ☎32・5110へ (はがき1枚に1人のみ、1枚限り。抽選の結果を11月18日(水)ころ発送)

みなさまのご参加、お待ちしておりますよ

▲「笑わせるすまん」藤子不二雄(A)

農政課 ☎39・2223

●長岡市地産地消フォーラム「FOODは風土・産地地消の食生活」
 日時 11月28日(土) 午後1時30分～5時10分 会場 市立劇場小ホール 内容 ベストセラー「粗食のすすめ」著者・幕内秀夫さんの食と健康のための講演、地産地消の食生活へのパネルディスカッション
 定員 200人(先着) ☑11月25日(水)まで(当日参加可)

▲講師の幕内秀夫

公園緑地課 ☎39・2230 FAX 3939・2270

①花と緑の教室
 ①シクラメンの育て方
 日時 12月5日(土) 午前10時～11時30分 会場 まちなか小ホール8階(東坂之上町1) 内容 冬の管理、夏越し、植え替え 講師 小林正夫 緑花推進指導員 定員 60人(先着) 料金 1,500円(材料費) 持ち物 筆記用具 ☑11月5日(木) 26日(木) (締め切り後のキャンセルは材料の買い取りが必要)

②正月の飾りをつくりましょう
 日時 12月19日(土) 午前10時～11時30分 会場 まちなか小ホール1階(東坂之上町1) 内容 稲穂で縁起物の亀作り 講師 鳥峰悦子 緑花推進指導員 定員 15人(先着) 料金 800円(材料費) 持ち物 事務用はさみ、定規、筆記用具 ☑11月19日(土)～12月10日(木) (締め切り後のキャンセル)

◎参加団体の活動をまとめた作品を市民センターに展示
 日時 11月14日(土) 午前9時～30日(月) 正午 保育園・幼稚園 小学校の部、12月1日(火) 午前8時30分～13日(日) 午後6時30分～中学校以上、地域・職場の部

▲受賞を喜ぶ特別養護老人ホーム桐原の郷の入居者とスタッフのみなさん

ルは材料の買い取りが必要) ②花いっぱいコンクール 最優秀賞決定! 4部門に過去最多の177団体に参加。合併地域の団体も初受賞しました。 [最優秀賞] 恵和保育園、前川小学校、東北中学校整美委員会、特別養護老人ホーム桐原の郷(寺泊地域)

みらeコラボ長岡'09
 環境共生型 企業立地フォーラム

「環境と企業の共生」をテーマに、長岡の新しいモノづくり拠点・西部丘陵東地区の魅力地元企業にアピールします(一般の参加席あり)。
 日時 11月19日(木) 午後6時～8時30分 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 内容 基調講演「森から未来を見る」…作家・C.W. ニコルさん、リレートーク…サンデン(株)顧問・堀越洋志さん、長岡造形大学教授・上野裕治さん、森市長、コーディネーター・長岡技術科学大学教授・柳和久さん 定員 100人(先着) (整理券配布) ☑11月13日(金) (必着) までに往復はがきの往信の裏に「みらeコラボ'09」参加希望、郵便番号、住所、氏名、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0066 東坂之上町2の1の1三井生命長岡ビル2階企業誘致課 ☎39・2298へ (はがき1枚に3人まで)

▲C.W. ニコル

■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。

生涯学習相談室

☎39・65552

●まちの先生企画講座

①ちよつとした痛みを取るストレッチ体操

日時 11月19日(木)午前10時～正午
会場 中央公民館音楽室
内容 関節をゆるめる簡単なストレッチ
講師 整体師・星頼子さん
定員 30人(先着)
持ち物 タオル、飲み物

②お顔のストレッチ体操

日時 11月20日(金)午前10時～11時30分
会場 中央公民館405教室
内容 豊かな表情を作るための顔の体操
講師 山本加代子さん
対象 成人女性
定員 15人(先着)
料金 600円
持ち物 卓上鏡、メイク道具

③サークル・町内会向き エクセルだけで作る会計帳簿

日時 11月29日(日)、12月6日(日)午前10時～11時30分(計2回)
会場 中央公民館406教室
内容 原始記録の保管、現金出納帳、元帳、決算報告書の作成
講師 徳力紀久夫さん
対象 文字入力ができる人
定員 15人(先着)
料金 1,000円
持ち物 ノートパソコン、筆記用具

④クリスマスに飾るブリザーブドフラワーアレンジ

日時 11月30日(月)午前10時～11時30分
会場 中央公民館405教室
定員 10人(先着)

●ふれ愛ダンスフェスティバル

日時 12月6日(日)午後1時30分～4時(ボランティアは午後0時45分集合)
会場 北都体育館
内容 ふれ愛ダンス、レクリエーションほか

福祉相談課 ☎3239・2218
FAX 3239・0160

まちづくりシンポジウム 「コンパクトなまちづくりの考え方と進め方」

～地方都市の先進事例に学び、長岡市の将来像を描く～

日時 11月13日(金)午後6時から
会場 長岡グランドホテル4階着柴の間
内容 基調講演「本当に必要なコンパクトシティとは～まち育てのススメ～」…弘前大学教育学部副学部長・北原啓司さん、パネルディスカッション…北原啓司さん、富山市都市政策課長・俣本和夫さん、NPO法人復興支援ネットワークフェニックス代表理事・樋口勝博さん、市まちなか整備課・中野一樹課長、コーディネーター・長岡技術科学大学教授・中出文平さん
定員 200人(先着) 用都市計画課FAX39・2270、Eメールtoshikei@fity.nagaok.lg.jp (☎39・2225)



▲コンパクトなまちづくり事例の(仮称)シティホール

●日本都市計画学会 ワークショップ

「中越地震から5年、地方都市・中山間地域のゴールとは…」

日時 11月14日(土)午後4時から
会場 長岡技術科学大学講義棟B講義室 用
長岡技術科学大学環境・建設系都市計画研究室 ☎47・9674
※県内各市が取り組む「まちづくりパネル展」も同時開催(講義棟ロビー)

料金 3,000円
持ち物 クラフトばさみ(キッチンばさみでも可)、作品を持ち帰る袋

花は3年ほど楽しめる。最も贈り物にも最適です。



▲講師の小林美香さん

①～④いずれも 用11月10日(火)から(平日午前9時～午後4時)

地域振興戦略部

☎39・2260

●海から山までどんとどんた 越後長岡・和太鼓祭2009

市内19の和太鼓団体約400人が出演します。とっておきの長岡「和太鼓の会」のテーマ曲も披露します。
日時 12月6日(日)午前10時～午後3時45分
会場 ハイブ長岡



▲迫力あるテーマ曲は必見!

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川崎表装展 (書・画・拓本など)
期日 11月11日(水)～16日(月)

②清月会 水墨画の展示
期日 11月18日(水)～23日(祝)

③長岡写真同好会写真展
期日 11月24日(火)～30日(月)

④日報連長岡支部写真展
期日 12月2日(水)～7日(月)

⑤よつばサークル 押葉・押花絵はがきと押花絵展
期日 12月9日(水)～14日(月)

イベント広場(地下)

①水月会(水墨画同好会)作品展
期日 11月13日(金)～14日(土)

②シルバー人材センター 会員趣味の作品展
期日 11月16日(月)～19日(木)

③ONCRド合奏団 定期演奏会
日時 11月22日(日)午後1時

30分～3時30分

④長岡テッサン会作品展
期日 11月23日(祝)～27日(金)

国際交流センター「地球広場」(1階)
☎39・2714

①アジアを知ろう!
「白黒がはつきりしないと困ってしまう韓国」

近くて遠い隣国の考え方や文化背景に触れてみませんか。
日時 11月21日(土)午後2時～3時30分
定員 100人(先着)
講師 長岡大学准教授・權五景さん

②平和の種をまこう! 日本・イスラエル・パレスチナ学生会議報告会

③子育てを多文化的視点で考える研修会
外国出身の子どもや聴覚障害児のコミュニケーション能力

①市民企画講座
教育講演会「生きづらさの中でく仲間と生きる自分らしく生きる」

「人生つまらない歴史、何年?」現代の中学生を描いた著者が問いかけます。
日時 11月29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 児童文学作家「ハミダシ組」著者・横沢彰さん
定員

②市民企画講座
教育講演会「生きづらさの中でく仲間と生きる自分らしく生きる」

③子育てを多文化的視点で考える研修会
外国出身の子どもや聴覚障害児のコミュニケーション能力

④消費生活センター(3階) 平成22年家計簿の販売
価格 400円(限定100)

⑤消費生活センター(3階) 「ローン・クレジットのかしい使い方」
日時 11月25日(水)午後1時30分～3時30分
会場 202・203会議室
講師 長岡大学経済経営学部准教授・松崎陽子さん
定員 70人(先着)
用電話

⑥多重債務者無料相談会
弁護士、司法書士が相談に応じます(秘密厳守。要予約)。
日時 12月12日(土)午前10時～午後4時
会場 3階
用11月30日(月)まで
※電話相談は随時受け付けています

⑦消費生活センター(3階) 牛木功介さん 対象 成人男性
定員 20人(先着) 料金 400円(会食に参加の家族は200円。小学生以下は100円、3才未満無料) 持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具 一時保育 4カ月以上小学校低学年まで(要予約) 用11月10日(火)までに「三尺玉ネット」こどもごはんの会 ☎080・3199・7685

⑧消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階)

⑨消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階)

⑩消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階) 消費生活センター(3階)

「まちの案内人」の耳寄り情報! ⑩

中之島地域の特産といえば大口れんこん! 収穫の最盛期を迎えています。サラダや煮物などで、おいしさをぜひ味わってください。

まちの駅には、素敵なハスの花の絵があります。ぜひ見に来てください。



▲まちの案内人の丸山さん





紅葉が見ごろ！もみじ園

- ◆ライトアップ 日時=11月下旬までの夕暮れ～午後9時ごろ
- ◆もみじ園茶席 日時=11月14日(土)・15日(日)午前10時～午後5時 会場=園内の巴ヶ丘山荘 料金=一服300円(お菓子付き)
- ◆越路新そばまつり 日時=11月14日(土)午前10時～午後2時 会場=もみじ園第1臨時駐車場 内容=新そば販売、そば打ち名人による実演

長岡うまい米コンテスト2009 ナンバーワン決定戦

～長岡一のお米を試食できる～

応募総数575点から上位20点のお米が最終審査に進出。審査員10人による食べ比べの審査で、長岡うまい米ナンバーワンを決定します。

会場では、最終審査に進んだご飯を試食できます(先着100人)。

日時=12月4日(金)午前9時30分～午後2時(上位4点による決勝戦は午後1時から)
会場=中之島公民館(支所隣)
※上位100点のお米も栽培履歴付きで展示します

農政課 ☎39・2223

外観・香り・うまみ・粘り・硬さを審査するよ



▲コンテストのキャラクター「まんま」くん

動物ふれあい教室「ヒトデの運動会」おきあがり競争」
誰が選んだヒトデが一番早く起き上がるかを競争します。

いろんなヒトデがいるよ！



▲来館した金田さん親子

生涯学習文化課 ☎32・5110
●長岡市美術展覧会(市展)
日時=11月11日(水)～15日(日)午前9時～午後5時 会場=県立近代美術館(企画展示室・常設展示室1) ※写真部門の会場は、県民ギャラリーから常設展示室1に変更します

寺泊水族博物館 ☎75・49366
●動物ふれあい教室「ヒトデの運動会」おきあがり競争」
日時=12月13日(日)午後2時～3時30分 定員=20人(抽選) 料金=1,000円 12月3日(木)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に催し名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所を返信の表に自分のあて先を記入して、〒940-0033 今朝白1の1の1青少年文化センターへ



3子ども映画劇場「それいけ!アンパンマン 八ピーの大冒険」
日時=11月23日(祝)午後2時15分～3時10分 定員=80人(抽選) 券配布

2リラクゼーション・プラネタリウム
アロマの香りのプラネタリウムで、疲れを癒しませんか
日時=11月23日(祝)午後2時20分～3時10分 対象=勤労者 定員=95人(先着)

1クリスマスリースづくり
日時=12月13日(日)午後2時～3時30分 定員=20人(抽選) 料金=1,000円 12月3日(木)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に催し名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所を返信の表に自分のあて先を記入して、〒940-0033 今朝白1の1の1青少年文化センターへ

中央図書館 ☎32・0658
1貴重資料公開講座
中央図書館所蔵の貴重資料を解説付きで公開します。
日時=12月8日(火)午前10時～11時 会場=2階講座室1 内容=三島徳二郎「蘇我武烈」、井上円了書「講義」中央図書館・今井雄介嘱託員 定員=20人(先着) 11月10日(火)から

1になくナ・ミニ図書館
読み聞かせ、本の貸し出しなどを行います。



2子ども本を読む会
感想や著者について、話し合います。
日時=11月11日(水)午前10時～11時30分 会場=2階講座室1 テーマ=アリンソン・アトリー著「チム・ラビットの冒険」

2映画会
日時と内容=①11月10日(火)午後2時～3時50分「いとこ同士」(59年フランス) ②28日(土)午後2時～3時30分「掘るまいか」(03年日本) 会場=2階講堂 定員=190人(先着)

2読者のこころ
読書感想や体験などを話し合います。
日時=11月27日(金)午後7時～8時30分 会場=1階児童室 定員=20人(先着) 11月10日(火)から

2みにみに上映会
日時=11月15日(日)午前11時～11時30分 会場=多目的ルーム 内容=グリーンパレード「ボウさんと秋風」指導犬クイールの一生

1フワアレンジ教室
日時=12月12日(土)午後1時～2時 会場=多目的ルーム 内容=キャンデルとバラのアレンジ 定員=8人(先着) 料金=1,500円 持ち物=花用はさみ 11月20日(金)から

3消ゴムはさんぐ
年賀状に使えるスタンプを作ります(小学2年生以下は保護者同伴)。
日時=11月29日(日)午後2時～3時30分 会場=1階児童室 定員=20人(先着) 料金=300円 11月15日(日)から窓口で料金を添えて

北地域図書館 ☎22・7100
1フワアレンジ教室
日時=12月12日(土)午後1時～2時 会場=多目的ルーム 内容=キャンデルとバラのアレンジ 定員=8人(先着) 料金=1,500円 持ち物=花用はさみ 11月20日(金)から

すくすく育て、チビっ子たち!

ちびっこ広場(市民センター4階) ☎39・2775

1ミニ図書館がやってくる!

互尊文庫がおすすめ絵本や育児書の紹介・貸し出しをします。読み聞かせタイムもあります。

日時=11月11日(水)午前11時～正午 持ち物=図書カード(ない人は当日作成できます。保険証や免許証など住所を確認できるものを持参)

2ちびっこタイム&たんたん誕生会

リズム体操や手遊びなどをします(25日(水)は11月生まれの誕生会あり)。
日時=11月11日(水)・25日(水)、12月9日(水)午前11時から30分程度 対象=乳幼児とその保護者

3わくわく2歳児デー

三輪車やおもちゃの車であそびましょう。おやつタイムでおしゃべりをしませんか(自由参加)。
日時=11月12日(木)・22日(日)、12月2日(水)午前10時～11時30分 持ち物=飲み物、おやつ

4ミニ講座「新型インフルエンザQ&A」

日時=11月13日(金)午前10時30分から40分程度 講師=看護師 対象=乳幼児とその保護者

5わいわいスペシャル

わらべ歌遊びを楽しみます。
日時=11月17日(火)午前11時から30分程度 対象=1歳未満児とその保護者

6わいわいおしゃべり会

子育て中のママ、妊婦さん、思う存分おしゃべりを楽しみましょう。
日時=11月17日(火)、12月1日(火)午前11時から1時間程度 対象=1歳未満児とその保護者、妊婦 持ち物=

わいわいおしゃべり会のパスポート(初めての人は当日渡します)

7おばあちゃんとおそぼう!

更生保護女性会が楽しい交流会を企画。プレゼントもあります。

日時=11月18日(水) 午前11時から40分程度 対象=乳幼児とその保護者



8ママ講座「ヨーガでリラックス」

子育ての駅運営委員が開催します。
日時=11月20日(金)午前10時30分から2時間程度 会場=202・203会議室 対象=乳幼児の保護者 定員=20組(先着) 料金=100円 持ち物=ティーカップ ※保育あり(定員15人。生後6カ月以上。要予約) 11月9日(月)から

9子育て相談

期日と相談員=11月12日(木)助産師(乳児の計測と相談は11月10日(火)までに要予約)、12月3日(木)家庭児童相談員、10日(木)看護師 時間=午前10時30分～11時30分

子育ての駅千秋(てくてく) ☎21・3860

1ミニ講座「言葉の発達と心」

日時=11月10日(火)午前10時30分から1時間程度 講師=言語聴覚士 対象=乳幼児とその保護者

2異文化交流

スイスやベトナム出身の人と一緒に、外国の歌や手遊びを楽しみます。
日時=11月27日(金)午前10時50分から30分程度 対象=乳幼児とその保護者

3絵本の読み聞かせ

日時=毎週月曜日午後2時30分から

■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。

30分程度 対象=乳幼児とその保護者

4なかよしタイム

リズム体操や手遊びなどをします。11月13日(金)は終了後、簡単なおもちゃ作りもあります。
日時=毎週金曜日午前10時45分から15分程度 対象=乳幼児とその保護者

5誕生会

誕生月以外の人でも参加できます。
日時=11月9日(月)、12月8日(火)午前10時45分から30分程度 対象=乳幼児とその保護者

6わいわいおしゃべり会

日時=11月5日(木)・19日(木)、12月10日(木)午前11時から1時間程度 対象=1歳未満児とその保護者、妊婦 持ち物=わいわいおしゃべり会のパスポート(初めての人は当日渡します)

7子育て相談

期日と相談員=11月17日(火)家庭児童相談員、12月3日(木)保健師、10日(木)主任児童委員 時間=午前10時30分～11時30分

ファミリー・サポート・センター(市民センター4階) ☎39・2860

●越路地区交流会

子育ての手伝い(子どもの預かりや保育施設への送迎など)をしてほしい人になりたい人がファミリー・サポート・センターに会員登録します。交流会は、活動に興味がある人なら、どなたでも参加できます(会員以外も可)。楽しい茶話会もあります。
日時=12月3日(木)午前10時～正午 会場=越路総合福祉センター 定員=30人(先着)

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

西地域図書館
☎27・4900

●ぼんつーとむかしぼなし
日時 11月8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むかしぼなしの紙芝居と語り

中之島地域図書館
☎61・2165

●おはなひろば
日時 11月22日(日)午前10時30分～11時30分 会場 中之島文化センター2階和室 内容 冬の話、パネルシアター、ペープサート(紙人形劇)

寺泊地域図書館
☎75・5159

①はまなす えほんであそぼ
日時 11月20日(金)午前10時～10時30分 会場 寺泊文化センター2階和室 内容 絵本の読み聞かせ

②小枝と木の実で作る クリスマスツリー
日時 12月5日(土)午前10時～正午 会場 寺泊文化センター3階大研修室 対象 園児または小学生(園児は保護者同伴) 定員 20人(先着) 持ち物 はさみ 用 11月21日(土)から窓口で

栃尾地域図書館
☎53・3005

●おたのしみ「ぶち」上映会
日時 11月14日(土)午前10時30分～11時30分 会場 栃尾文化センター2階和室 内容 アニメ世界の昔ばなし「しらゆき姫」「みくろいあひるの子」「フランダーズの犬」「おおかみと七ひきの子やぎ」

栃尾美術館 ☎53・6300

●陶芸体験をしよう
日時 11月28日(土)・29日(日)午後1時30分～3時30分 内容 手びねりまたはろくろで茶わん作りなど 講師 栃尾道楽窯のみなさん 対象 小学生3年生以上 定員 各12人(先着) 料金 600円 持ち物 汚れてもよい服装 用 11月11日(水)から


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 入園料 = 高校生以上400円、小・中学生80円、未就学児無料 休園日 = 11月9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月) 入園無料日 = 11月15日(日)

①カヤ刈り&焼き芋体験
古民家の屋根に使うカヤを刈ります。作業後には焼き芋づくりも。
日時 = 11月7日(土)午前10時30分～午後2時30分 会場 = 里山フィールドミュージアム 定員 = 20人(先着) 対象 = 小学生以上(小学3年生未満は保護者同伴) 用 電話で

②サンデー里山ガイド
日時 = 11月8日(日)午後0時30分～3時 用 当日午後0時30分までに花と緑の館インフォメーションへ

③カイト・グライダー教室
手軽に凧や飛行機が作れます。
日時 = 11月15日までの土・日・祝日 午前11時～午後3時 会場 = 暖の館 料金 = 500円

④ウインターイルミネーション
高さ6m超のペットボトルツリーや約5万球のLEDが彩ります。土・日・祝日はクラフト教室や楽しいイベントも開催。
期間 = 11月21日(土)～12月27日(日) 

⑤パフォーマンスショー
日時 = 11月22日(日)・23日(祝)・29日(日) 午後1時から、3時から 会場 = 花と緑の館 内容 = 大道芸など

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(公演により年齢制限あり)。

①中越震災5周年復興記念事業 わが町長岡プロジェクト「夜明けのフェイクス」
震災復興に忙殺される市役所に、復興のシンボル・不死鳥にかかわる一本の匿名電話が。その正体は...
日時 11月14日(土)午後7時から、15日(日)午後2時から 会場 リリックホール・シアター 料金 全席自由一般2,000円、高校生以下1,000円 作 深井麗美(長岡市在住)

②三枝成彰「レクイエム」演奏会 - 心からの鎮魂歌 -
長岡フェニックス合唱団を3年ぶりに再結成。被災者への哀悼と復興の祈りを胸に、世界初の日本語「レクイエム」を歌い上げます。
日時 12月6日(日)午後2時から 会場 市立劇場 料金 S席2,000円、A席1,000円 ソリスト 中丸三千繪(ソプラノ)、樋口達哉(テノール) 管弦楽 群馬交響楽団

③船橋洋介プロデュース「親子でできた!」にほんのうた
子どもたちに伝えたい、昔懐かしい唱歌や童謡をどうぞ
日時 12月28日(日)午後2時から 会場 リリックホール・コンサートホール 出演 船橋洋介、アンサンブル小瑠璃 全席指定 1,000円(200枚限定) チケット発売日



子どもたちに伝えたい、昔懐かしい唱歌や童謡をどうぞ
日時 12月28日(日)午後2時から 会場 リリックホール・コンサートホール 出演 船橋洋介、アンサンブル小瑠璃 全席指定 1,000円(200枚限定) チケット発売日



④ミュージカル体験 ワークショップ
仲間と舞台を創り上げる楽しさを学びます。
日時 11月11日(祝)午前10時～午後4時(以後、6月まで計7回。最終日6月27日(日)に公演) 会場 リリックホール・第1スタジオ 講師 ミュージカルカンパニー・イツツフォーリーズ所属俳優 対象 小学生2年生～中学3年生 定員 40人(先着) 料金 3,500円 用 11月30日(月)までに所定の申込書でリリックホールへ

⑤篠笛ワークショップ
篠笛奏者・狩野泰一さんがレベル別に指導します。

⑥リリックホール
11月19日(木)：全館休館
市立劇場
来年1月～3月：改修工事のため全館休館
※期間中は、劇場の事務室はリリックホール内に移転します



休館します

農の駅あぐらつて長岡(ふくみやま)体験農業センター ☎34・53600

①おせきひろい講座
雑煮のつべ、なます、芋きんとんなどを作ります。
日時 11月25日(水)午前10時～午後1時 講師 栄養士会長岡支部 定員 24人(先着) 料金 1,500円



②手作りこんにやく講座
日時 12月3日(木)午前9時～正午 定員 24人(先着) 料金 300円

③みそづくろい体験
県産大豆で麹から作ります。コースと期日 Aコース 12月8日(火)～10日(木)、Bコース 12月11日(金)～13日(日)、Cコース 12月15日(火)～17日(木)、Dコース

12月18日(金)～20日(日) 時間 各コースとも1・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(先着) 料金 大豆5kg：3,500円、10kg：7,000円

①～③いずれも 用 11月15日(日)(消印有効)までに(1)講座につき1枚、往復はがきの往信の裏に希望講座名(④は希望コースと希望大豆量も)、郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ

商業振興課 ☎39・2228
④大手通りのトキめき復興イルミネーションへようこそ
大手通1・2丁目のアーケード内に約10万個の灯りが灯ります。

①今泉鐸次郎著「河井継之助傳」を読む会
日時 11月9日(日)午後1時～3時 内容 小山良運とのエピソード

②楽しい詩吟教室「河井継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて」
日時 11月7日(土)・28日(土)午後

河井継之助記念館 ☎3030・15225 FAX ☎3030・15226
③司馬遼太郎著「峠」を読む会
「峠」に込められた思いや感想を話し合います。「ちりの壺」の部分を読んでみてください。
日時 11月16日(月)午後6時30分～8時 持ち物 「峠」

④河井継之助の旅日記「塵壺」を読む会
古文書が読めない人でも大丈夫です。
日時 毎週土曜日午後1時～3時

①～④いずれも 定員 ①10人 ②～④各20人(先着) 料金 ①1回100円(②は1回200円。館内見学はいずれも入館料200円別) 用 随時(開館時間午前10時～午後5時)

長岡市表彰 晴れの受賞者

11月1日、表彰式を市役所で行い、表彰状と記念品を贈呈します。
さまざまな分野で長岡市の発展に尽くされた方々をご紹介します（敬称略）。

市政功労者表彰

▼多年にわたり市議会議員として尽くされた功績
笠井 則雄 家老 洋
酒井 正春 高野 正義
長谷川一夫 藤田 芳雄

西脇 正志 原 守
深滝健太郎 保坂 良秀
山崎 友子

▼多年にわたり農業委員会委員として尽くされた功績
佐藤 亮一 矢野 一夫

▼多年にわたり固定資産評価審査委員会委員として尽くされた功績
金内 茂 土田 幸雄

▼多年にわたり都市計画審議会委員として尽くされた功績
田村 巖 松本 昌二

▼多年にわたり町内会長として尽くされた功績
坂牧 松一 島田 陽一
高綱 隆則 中西 三成
丸山 洋一 横山 義人

▼多年にわたり町内会役員として尽くされた功績
小熊 榮作 金子 勝彦
木村 國夫 柴野 正
武見 恒夫 西澤仁一郎
星 奎吾

▼多年にわたり統計調査員として尽くされた功績
石田ツイ子 小林みどり
佐藤 悦子 佐藤 清子
島 愛子 角屋モト子
長谷川 淳 丸山 幸枝

▼多年にわたり民生委員・児童委員として尽くされた功績
伊東 一男 小田 勝
笹川 良子 清水 陽子
破入 良夫 樋熊 憲子
星野 紀子 前田 義昭

▼多年にわたり身体障害者相談員として尽くされた功績
片桐 憲治

▼多年にわたり保護司として尽くされた功績
浅田 賢

▼多年にわたり青少年育成員として尽くされた功績
梅澤由美子 大隅 愛子
小根山サチ子 高見 力
山岬 達美

▼多年にわたり学校医として尽くされた功績
茨木 政毅 大関 忍

▼多年にわたり学校歯科医として尽くされた功績
鞍立 暁則 田村 哲郎
脇屋 礼慈

▼多年にわたり学校薬剤師として尽くされた功績
荒木 保雄 高木 律子
松島 邦明

▼多年にわたり母子保健推進員として尽くされた功績
内山 英子 遠藤 茂子
小林 寛子 福王寺三千代

▼多年にわたり食生活改善推進委員として尽くされた功績
今井 歌子 井良澤ムツ子
小川 啓子 小林マサ子
高頭 綾子 内藤 由子
野田富喜子 丸山キヌ子
若杉 早苗 渡邊 悦子

▼多年にわたり地区公民館分館長として尽くされた功績
宮部 富次

▼多年にわたり消防団員として尽くされた功績
安藤 靖栄 内山 秀昭
大橋 春昇 小川 正一
小川 弘 川上 久志
川瀬 守 久住 誠
粉川 一郎 小林 一福
坂牧 吉明 諏訪 正志
諏訪 光久 高野三津夫
花垣 英巳 平澤 一秀
藤澤 茂幸 星野 孝作
星野 斉 山我 晃博
渡辺 一得 渡邊 勝巳

▼多年にわたり公園・街路の美化活動を続けられた功績
今井 義雄

▼多年にわたり街頭で交通安全指導を続けられた功績
野村 作市 長谷川 晃

▼多年にわたり水難事故救助活動を続けられた功績
古川 英明

地域社会貢献者褒賞

▼多年にわたり公園・街路の美化活動を続けられた功績
今井 義雄

▼多年にわたり街頭で交通安全指導を続けられた功績
野村 作市 長谷川 晃

▼多年にわたり水難事故救助活動を続けられた功績
古川 英明

市表彰

▼平成20年度地域づくり総務大臣表彰を受賞された功績
羽賀 友信

▼第25回技能グランプリ豊製作職種厚生労働大臣賞を受賞された功績
小見 頼広

▼第20回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞された功績
長岡市立前川小学校、
ばらボラ・ECHIGO

▼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された功績
社会福祉法人浄英会恵和保育園

▼第63回、第64回国民体育大会水泳競技に出場し、日本新記録で優勝された功績
河本 耕平

▼第64回国民体育大会空手道競技に出場し、優勝された功績
藤ノ木恵美

▼第63回国民体育大会水泳競技に出場し、優勝された功績
長谷川寛人

▼第24回日本ジュニア陸上競技選手権大会に出場し、優勝された功績
北村 千聖

▼多年にわたり長岡市野球連盟役員として尽くされた功績
駒形清一郎

▼多年にわたり献血を続けられた功績
石坂 峰也 磯部 広信
伊藤 弘 今井 秀夫
荏原 幹夫 大浦 一雅
大谷 信広 小田 義和
近藤 士郎 酒井 勝二
清水 正一 内藤 信久
中村 俊一 中山 洋子

11月15日(日)午前11時スタート 新潟県女子駅伝競走大会を応援しよう!

コース＝市営陸上競技場前～大手大橋～大手通り～中央図書館前～栖吉町(折り返し) 新潟県女子駅伝競走大会事務局・佐藤さん ☎33・5508

②芝の上で太極拳、ヨガを体験しませんか
日時と内容 11月6日(金)午前10時～11時20分：太極拳、9日(月)午前10時30分～11時45分：イシュタ・ヨガ 会場 陸上競技場フィールド(雨天時)

対象施設	期間
プール(悠久山・希望が丘・青少年文化センター)	9/7～13
体育館(市民・南部・北部・みしま・新産)	9/28～10/13
陸上競技場	10/6～13

①会員登録の有効期限を15日間延長します
国体開催などで一般の利用を休止したため、会員登録の有効期限を15日間延長します。次の期間内(1日でも可)に有効な会員登録を持っている人は、12月27日(日)までに各施設で手続きをしてください(希望が丘プールは閉場中)。

スポーツ振興課 ☎32・6117

①小学生テニス教室
日時 12月3日(土) 来年3月25日の木・土曜日午後5時～6時50分(期間中に計17回)

②市民体育祭体操競技大会
日時 12月19日(土) 午前10時から開会式 会場 市民体育館
種別 小・中・高校各1部・2部、一般の部 種目 自由演技(詳しい種目は各体育館にある要項に掲載) 参加資格 市内および近郊に在住 料金 小学生500円、中学生1,000円、高校生・一般2,000円 11月27日(金)正午(必着)までに〒940-0864川崎5の485の1東北中学校内市民体育祭体操競技事務局・八木義克さんへ

①市民体育祭バスケットボール大会
日時 12月3日(木)～5日(土) 午後6時から、6日(日)午前8時30分から 会場 市民体育館
種別 一般男・女 料金 1チーム3,500円 11月15日(日)までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

は場内のホール) 定員 各30人(先着) 料金 500円
陸上競技場 ☎27・6300

③冬季テニス教室
④いきいきスポーツ写真コンテスト作品募集
国体から地域の活動まで、ふるってご応募ください! 撮影場所 長岡市内(市外の場合は長岡市の団体・個人を撮影したもの) 応募サイズ 2L～4ツ切ワイドのプリント(銀塩プリント推奨。カラー・モノクロも可。1人5点以内) 応募方法 写真にタイトル、住所、氏名(フリガナ)、大会名・行事名、撮影場所、選手名・チーム名を記入して(財)長岡市体育協会へ 賞 大賞1点5万円、トッキキ賞2点3万円、トッキキ賞

⑤ジュニア・女性合気道教室
日時 11月23日(祝)・29日(日) 午後5時～7時、12月6日(日) 午後5時30分～7時30分(計3回) 会場 市民体育館2階武道場 対象 小学生以上 定員 20人(先着) 料金 大人1,600円、子ども800円(保険料含む) 11月16日(月)までに長岡市合気会・松本さん ☎89・5091、FAX 020・4622・8227へ(長岡市合気会からも可)

⑥市民ラジボール卓球大会
日時 12月20日(日) 午前9時～午後3時 会場 南部体育館
種目 男・女各Aクラス(2年以上の卓球経験者)、Bクラス(初心者) 料金 1人500円 12月11日(金)までに長岡市卓球協会・星田さん Eメール hoshida@coral.ocn.ne.jp、FAX 020・4665・2040へ

賞3点2万円、奨励賞5点1万円、佳作数点は記念品締め切り 11月30日(月) ※応募作品は返却しません。使用権は(財)長岡市体育協会に帰属。作品の一部は(財)長岡市体育協会や市発行の刊行物に掲載します。



▲昨年度トキめき賞「語らい(マスコットとのふれあい)」

⑦スポーツチャンバラ体験教室
日時 11月15日(日)・22日(日)、12月13日(日)・20日(日) 午後4時～6時(計4回) 会場 日越小学校 料金 2,000円 11月10日(火)までに(財)長岡市体育協会へ (財)長岡市スポーツチャンバラ協会・片岡さん ☎53・6451

⑧エアロビフェスタ2009
初心者から経験者まで歓迎
日時 12月5日(土) 午後2時～4時 会場 市民体育館大アリーナ 料金 500円(ドリンク付き) 11月17日(火)から(財)長岡市体育協会へ

⑨市民体育祭ボウリング大会
日時 12月13日(日) 午前10時から 会場 ドリームボウル長岡 種別 A部門：アベレージ150以上、B部門：アベレージ150以下 定員 55人(先着) 料金 1,500円 12月5日(土)までにドリームボウル長岡 ☎36・5573へ

午後3時 会場 南部体育館
種目 男・女各Aクラス(2年以上の卓球経験者)、Bクラス(初心者) 料金 1人500円 12月11日(金)までに長岡市卓球協会・星田さん Eメール hoshida@coral.ocn.ne.jp、FAX 020・4665・2040へ

11月の納期限は11月30日(月)です

- 国民健康保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (8期)
- 介護保険料 (8期)
- 下水道受益者負担金 (3期)

急患診療のお知らせ

診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。

施設名	診療科目	受付時間
① 休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 FAX35・8266	内科	月～金曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9時30分
	内科 小児科 外科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～5時30分
② 休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
③ 中越こども急患センター ☎86・5099 FAX94・4655	小児科	月～土曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9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。



①～③は健康センター(西千手2の5の1)の中にあります

施設名	診療科目	受付時間
④ 小国診療所 ☎95・2010 (小国町橋沢88)	内科 歯科	第3日曜日のみ 午前8時30分～11時30分 午後3時～4時30分

⑤ 休日在宅当番医 (見附・中之島地区)

期日	内科	外科
11月 3日(祝)	霜鳥医院 ☎62・0579	星整形外科医院 ☎66・8808
8日(日)	関谷医院 ☎61・0205	寺師医院 ☎62・0137
15日(日)	石川医院 ☎66・2140	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
22日(日)	林俊杏クリニック ☎66・3000	石澤医院 ☎62・2500
23日(祝)	村上医院 ☎63・4600	見附南医院 ☎63・4477
29日(日)	内島医院 ☎66・2446	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
12月 6日(日)	見附市立病院 ☎62・2800	見附南医院 ☎63・4477

受付時間はお問い合わせください。

※症状が軽いときは、日中にかかりつけ医を受診するか、上記①～⑤を受診してください。

※入院や手術が必要な重症者の救急診療は、下記の3病院が行います。当番病院は、休日・夜間急患診療所☎37・1199(受付時間のみ)、長岡市医師会☎22・5600または消防本部☎36・0119にお問い合わせください。

立川総合病院 ☎33・3111
長岡赤十字病院 ☎28・3600
長岡中央総合病院 ☎35・3700

市民サービスセンター・西サービスセンター臨時休業

11月21日(土)は、戸籍などの電算システム入れ替えのため、全ての業務(パスポートの申請・交付含む)を休業します。

☎市民課 ☎39・2215

健康

健康課 ☎32・5000

① あなたの健康相談室

健康の結果や生活習慣病を予防・改善する食事などについて、栄養士・保健師が相談に応じます。

日時 11月20日(金)午後1時15分～3時 会場 健康センター 1 定員 12人(先着) 持ち物 健康手帳がある人は持参 ② 2日前まで

② からだクリン大作戦 (入門コース)

健康づくりの基本を知りたい人、健康結果の数値が気になる人、ぜひ参加を！
日時 12月14日(月)午前10時～午後3時 会場 健康センター 1 内容 保健師・栄養士による話、ヘルシーメニューの試食、体操など 対象 64歳以下(特定保健指導の対象者は除く) 定員 30人(先着) 料金 350円 持ち物 筆記用具、動きやすい服装(健康結果、健康手帳がある人は持参) ③ からだクリン大作戦 (ナイトコース)
一日のみの参加もできます。 期日と内容 ① 栄養編：12月7日(月)② 運動編：17日(木) 時

11月11日は「介護の日」 介護川柳の入賞作品決定!

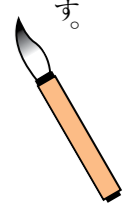
「感謝」「支えあい」をテーマに募集した介護川柳に、170通の応募がありました。入賞作品の一部をご紹介します。

感謝賞 (山口文雄さん)
言葉より 握り返した 感謝の手

支えあい賞 (加藤富次さん)
車椅子 明日は我が身と 支え合い

入賞全7作品と応募全作品を11月9日(月)～13日(金)に、市役所1階ロビーに展示します。入賞作品は平成22年カレンダーにして、市の施設などに掲示します。

☎介護保険課 ☎39・2245



土地を売却します (長岡地域・地蔵1丁目)

購入を希望する人は、11月30日(月)までに用地管財課(市役所4階)にある売却要項をご覧のうえ、申し込みください(市ホームページからもダウンロード可)。詳しくはお問い合わせください。

☎用地管財課 ☎39・2211



子ども虐待防止の「オレンジリボン」

「守るよ 未来を見つめる 小さなひとみ」

11月は 児童虐待防止推進月間です

出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ご相談ください。

☎子ども家庭センター ☎39・0889

手続き・制度

沖縄戦で亡くなられた方のご遺族へ

沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦で亡くなられた方々の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。

昭和19年3月22日から昭和21年9月7日までの間、沖縄県区域および南西諸島周辺において、沖縄戦が原因で亡くなられた方の追加刻銘を受け

平成21年度版子育て応援特別手当は中止します

国の方針により、市政だより10月号でお知らせした平成21年度版子育て応援特別手当の支給は中止します。

☎子ども家庭課 ☎39・2300

会社の福利厚生はお任せください

会社が単独ではできない福利厚生サービスを提供し、活気ある職場づくりを応援します。

入会を希望・検討したい会社には、説明に伺います。

サービス内容 ①結婚、出産、勤続などの祝い金の支給 ②健康診断、人間ドックの受診補助 ③全国の宿泊施設やテーマパークなどのレジャー施設の割引利用など 対象 事業所単位で、市内の中小企業(従業員300人以下)の従業員とその事業主 月会費 1人800円 ④勤労長岡市勤労者福祉サービスセンター(勤労青少年ホーム内) ☎37・5656、ホームページ http://www.nakky.jp/

■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。

手続き・制度

●今なら無料！便利な「住民基本台帳カード」

従来500円かかっていた住民基本台帳カード(住民カード)の発行手数料が無料です(平成23年3月までの期間限定)。
①写真付きは身分証明書に銀行口座の開設や携帯電話の契約などにもこれ1枚！
②更新は10年に1回
有効期間は10年。更新費用は500円で、3～5年更新の運転免許証より期間が長く経済的です。
③確定申告で5千円控除

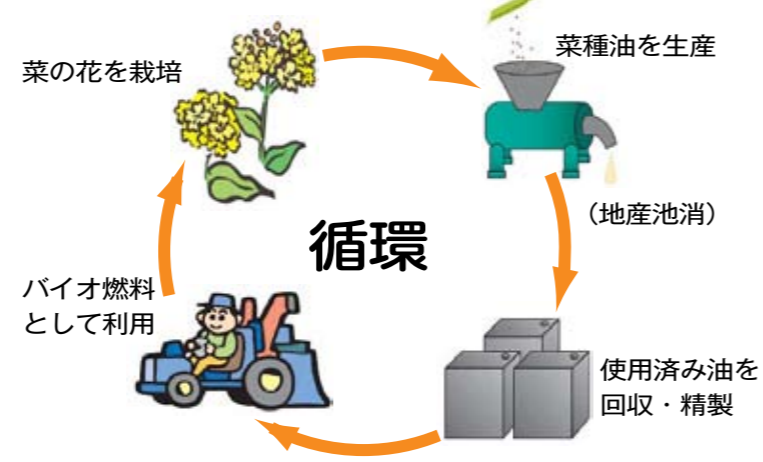


住民基本台帳カードで電子申告すると、最高5,000円の税額控除が受けられます(平成22年分の確定申告まで1回のみ)。電子申告には、公的個人認証の登録(500円)とカード読み取り機(2,500円程度)が必要です。
●市民課 ☎ 39・2215、各支所市民生活課

目指します！環境にやさしい循環型のまち ～「バイオスタウン構想」(素案)にご意見を～

市は、環境に優しい循環型のまちづくりを進めるため、生物に由来する有機性資源(バイオマス)をエネルギーなどに変えて活用する「バイオスタウン構想」を今年度中にまとめます。従来、廃棄・焼却して処分している資源(生ごみ、枝葉などを含む)を活用することで、環境への負荷の軽減を図ります。

～バイオマス資源の活用例～ ながおか菜の花プロジェクト



◆ご意見をお寄せください

構想(素案)の閲覧場所=市民センター、市役所1階市民の声情報室、3階下水道課、5階農政課、環境政策課(環境衛生センター2階)、各支所産業課(栃尾支所は農林課) ※市ホームページにも掲載
ご意見は、11月10日(火)～12月9日(水)に住所、氏名、電話番号を記入し、〒940-8501(住所記入不要)農政課 ☎ 39・2223、FAX 39・2284、Eメール nousei@city.nagaoka.lg.jp へどうぞ。

●要援護世帯に雪下ろし関係費用を助成します

市民税が非課税の高齢者・母子・障害者世帯などで、除雪をする余力がない世帯に、除雪費を助成します(同居・別居にかかわらず、親族の援助が得られる世帯は除く)。助成を受けるには、事前に登録が必要です。地区の民生委員・児童委員を通じて、12月21日(月)までに申請してください。

●中小企業従業員・農業者のための派遣研修助成制度をご利用ください

中小企業で働く人や農業に従事している人が、派遣研修に参加する場合に自己負担の一部を助成しています。対象研修：次の団体が行う4日間以上の研修(農業研修は海外派遣研修のみ) ①国・県・市②中小企業大学校・商工会議所・商工業団体③農業関係団体④市内の大学 対象：市内に事業所がある中小企業従業員、農業者 助成対象経費：受講料・宿泊費・交通費の自己負担額のうち次の額①国内研修：自己負担額6万円

募集

●子育ての駅千秋(くまの保育士(臨時職員))

以下はその金額、6万円を超えるときは6万円を超えた額の3分の2以内の額を6万円に加算した額(上限10万円) ②国外研修：自己負担額の3分の2以内の額(限度額30万円) ③研修開始日の10日前までに庶務課内(財)長岡市米百俵財団事務局 ☎ 39・2203 へ

●オープンスクール(小・中連携学区開放校) 児童生徒募集

来年度4月から通学を希望する子どもたちを募集します。対象：1年以上の通学通学ができる児童生徒 募集学年：小学校・中学校の各学年 募集期間：11月30日(月)まで

催し

手びねりの湯のみ、カップ作り陶芸体験
 期日：①11月12日(木)②13日(金)③24日(火)④27日(金) 時間：①午前10時～正午②④午後1時30分～3時③午後6時～8時 会場：みよしの窯(東新町3) 講師：真島美代子さん 定員：各5人 費用：料金2,000円 持ち物：エプロン、タオル 開催：11月10日(火)までに(有)エヌテイ内みよしの窯 ☎ 31・2119 へ

■長商の夕(吹奏楽演奏会)
 日時：11月14日(土)午後6時から 会場：市立劇場 料金：一般700円、小学生400円(市内ブレイクガイドまたは長岡商業高校で。当日は10

みんなのひろば

● 公民館問い合わせ
 ● 申し込み(記載のないものは直接会場へ)
 ● 料金の記載のないものは無料

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り…1月号は11月30日(月)(必着)。開催日や申し込み締め切りが1月5日(火)以降のものに限りません。
 ◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX 39・2272、Eメール inf-prd@city.nagaoka.lg.jp

次に該当するものは原則掲載できません。
 ①広く市民が参加・応募できない
 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。広報課 ☎ 39・2202

0円増) 長岡商業高校・藤田さん ☎ 080・5425・6452

■長岡市中学校美術部作品展
 日時：11月14日(土)正午～午後5時、15日(日)午前9時～午後4時 会場：県立近代美術館 2階県民ギャラリー 長岡悠久ライオンズクラブ事務局・横山さん ☎ 33・5200

■税と文化講演会
 「日本と朝鮮半島の将来」
 日時：11月14日(土)午後1時30分～5時 会場：ホテルニューオータニ長岡NCホール 講師：ジャーナリスト・近真一さん 定員：400人(先着) 料金：無料(タオル1本の寄付をお願いします) 申込：長岡法人会 ☎ 35・0328

■楽しいコーラスのひととき
 日時：11月15日(日)午後2時から

色を生かした教育に取り組む太田小・中学校は、学区外から児童生徒を受け入れています。来年度4月から通学を希望する子どもたちを募集します。対象：1年以上の通学通学ができる児童生徒 募集学年：小学校・中学校の各学年 募集期間：11月30日(月)まで

詳しくは、学校教育課(幸町分室2階)と市立各小・中学校にある募集案内をご覧ください。各校の概要はホームページでどうぞ。

▼太田小学校 ☎ 23・2016、http://www.kome100ne.jp/ohaes
 ▼太田中学校 ☎ 23・2009、http://www.kome100ne.jp/ohatajis
 国学校教育課 ☎ 39・2249

会場：リリックホール・コンサートホール 出演：マティナル・ソレイユ、あまらんす、コール・メグ、WAKA AI おじさん、コール・アンカ、雪割草 小山さん ☎ 27・1212

■秋の山野草とつとておきのなりわいの匠展
 日時：11月15日(日)・16日(月)午前9時～午後5時 会場：武石集会所(小国町武石) 内容：山野草展示即売、魔女のごっつお食べくらべ 国山草会・相波さん ☎ 95・4098

■長岡西病院すこやか祭
 日時：11月15日(日)午前9時～正午 会場：同病院(三ツ郷屋町) 内容：健康チェック、歯の健康講演、体験コーナー、ミニコンサート、模擬店、豚汁サービス、クロスワードパズル(賞品あり) 同病院・田中さん ☎ 27・8500

■親子で将棋をはじめよう
 親子で将棋をはじめよう
 中学生以下の親子を対象に、プロ棋士が指導対局をします。日時：12月13日(日)午前10時～午後3時 会場：市立劇場3階大会議室 持ち物：昼食 11月25日(水)までにはがきに郵便番号、住所、親子(子ども)の名前を記入し、〒940-0003 今朝白の6の15 鷺尾紀男さん ☎ 090・7254・2101 へ

■秋の山野草とつとておきのなりわいの匠展
 日時：11月15日(日)・16日(月)午前9時～午後5時 会場：武石集会所(小国町武石) 内容：山野草展示即売、魔女のごっつお食べくらべ 国山草会・相波さん ☎ 95・4098

■長岡西病院すこやか祭
 日時：11月15日(日)午前9時～正午 会場：同病院(三ツ郷屋町) 内容：健康チェック、歯の健康講演、体験コーナー、ミニコンサート、模擬店、豚汁サービス、クロスワードパズル(賞品あり) 同病院・田中さん ☎ 27・8500

■親子で将棋をはじめよう
 親子で将棋をはじめよう
 中学生以下の親子を対象に、プロ棋士が指導対局をします。日時：12月13日(日)午前10時～午後3時 会場：市立劇場3階大会議室 持ち物：昼食 11月25日(水)までにはがきに郵便番号、住所、親子(子ども)の名前を記入し、〒940-0003 今朝白の6の15 鷺尾紀男さん ☎ 090・7254・2101 へ

研究開発や新規事業の拠点に！ 入居者を募集

学術研究機関や産業支援機関が近接し、立地環境は抜群。新分野への進出、研究開発や新規事業の拠点としてご利用ください。

ながおか新産業創造センター (NBIC)



所在地=深沢町2085の16 空室状況=事務室タイプ3室(月額1,350円/m²) 国工業振興課ながおか新産業創造センター ☎ 21・0369

長岡リサーチコア・インキュベーターセンター (NARIC)



所在地=新産4の1の10 空室状況=開発試作タイプ2室、試験研究タイプ4室(いずれも月額1,800円/m²) 国助にいがた産業創造機構テクノプラザ ☎ 46・9711

●問い合わせ

●申し込み(記載がないものは直接会場へ)
●料金の記載がないものは無料

●育児ルームでちよつと一息

「ゆつたり・しゃべったり」
育児ルームを開放します。お子さんと一緒にお好きな時間にどうぞ。手作りおもちゃも作れます。
日時 11月18日(水)午前10時〜午後4時 会場 シルバー人材センター1育児ルーム(大島本町5)
問同センター事務局 ☎35・2・380

●長岡フルトアンサンブル

定期演奏会
日時 11月21日(土)午後7時から
会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 料金 800円
(当日1,000円) 問小熊フルトスタジオ ☎34・3241

●講演会「良寛さんの死と生」

日時 11月21日(土)午後1時30分〜4時 会場 中央図書館2階
講堂 講師 医療法人社団萌気会理事長・黒岩卓夫さん 問ビハラ野菊の会事務局 ☎27・2005

●長岡青少年合唱団特別演奏会「今日からはじまる」

詩人で児童文学研究家の高丸もと子さんの講演会もあります。
日時 11月22日(日)午後2時〜4時20分 会場 リリックホール・コンサートホール 料金 無料(要整理券。リリックホール市立劇場などで配布) 問同実行委員会・今成さん ☎080・

●ふたり落語会

日時 11月23日(祝)午後1時15分〜2時15分 出演と題目 参遊亭遊鈴「高砂や」、参遊亭遊立「高浜」 料金 無料(入館料65歳以上200円、一般350円が必要) 会場 問高齢者センター1みやうち ☎39・5600

●長岡造形大学「地域文化特別講義」一般開放

①似ているようでどこが違う 日韓の言語と文化
期日 11月23日(祝) 講師 新潟産業大学特任講師・蓮池薫さん
②災害からの復興とは何かを考える
期日 11月23日(祝) 講師 中越防災安全推進機構・稲垣文彦さん

◇

①②いずれも 時間 午後1時〜2時30分 会場 同大学 定員 各50人(問 問郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、受講希望日記入し、往復はがき〒940-2088千秋4の197長岡造形大学学務課 ☎21・3351、Eメール omu@nagaoka-u.ac.jp)

●楽器の動物園ウインドバンド

長岡演奏会「愛・天地人」
日時 11月23日(祝)午後1時30分〜4時 会場 リリックホール・コンサートホール 料金 700円(当日800円) 問江口さん ☎32・7029

●ガミガミ言わない子育て講座

日時 11月24日(火)午前10時〜午後3時 会場 市民センター1
5220・5161

●01会議室

講師 新家庭教育協会理事・高柳静江さん 定員 20人(問 受講料 2,500円(テキスト代2,000円別) 問新家庭教育協会長岡会場・早川さん ☎090・7258・9451(午後7時〜10時)、☎27・1434
●長岡市名誉市民記念三輪晃久講演会
日時 11月23日(祝)午前10時30分〜11時50分 会場 県立近代美術館講堂 演題 「晃勢と日本画」 問講演会実行委員会・駒形さん ☎090・7403・0333
●緑劇団ハッピークローバー公演「水たまりの中は...」
日時 11月29日(日)午後2時から
会場 寺泊文化センター 料金 1,300円(当日1,500円)
※小・中・高生校生の無料招待券あり(要申し込み) 問スペースファイバー ☎32・7338
●佐藤ひろみち&たにぞうファミリーコンサート
日時 12月6日(日)午後1時30分〜3時 会場 リリックホール・コンサートホール 料金 3歳以上2,800円(2歳以下無料) 問子育てボランティアの会 とも☆カネパニー・杵渕さん ☎090・23008・1006(午後6時〜10時)
●求志洞教育講演会「それでも人生にイエスというメンタルへルズ向上への処方箋」
日時 11月29日(日)午後1時30分〜3時30分 会場 商工会議所2階大ホール 講師 日本薬科

●青色申告決算等説明会

日時 12月3日(木)午前9時30分〜11時30分、午後1時30分〜3時30分、4日(金)午前9時30分〜11時30分 会場 ハイブ長岡特別会議室 問長岡税務署 ☎35・2070
●二十一世紀職業財団を「ご利用ください」
育児や介護から手がはなれたらもう一度働きたいというみなさん、登録(無料)すると情報紙の送付(年2回)、セミナー、個別相談などが受けられます。また、育児や介護、家事代行など地域の情報を電話とホームページ(フリーフレynet)で検索することができます。
EJ/www.2021net.jp)をご覧ください。

●求人ハ、ハローワークへ!

人材獲得強化月間実施中
厳しい雇用失業情勢の中、求人が大変不足しています。求人意のある優秀な人材が職を求めています。求人開拓推進員(求人サービス員)が管内の事業所を巡回しています。求人のご予定がありましたら、ぜひご一報ください。
問ハローワーク長岡求人部門 ☎32・1181

●11月は労働保険適用促進月間

一人でも雇ったら、入ろう。労働保険とは労災保険と雇用保険の総称です。農林水産業の一部の事業を除き、労働者を一人でも雇用している事業主は、労働保険に必ず加入しなければなりません。まだ労働保険の加入手続きをしていない事業主は、管轄の労働基準監督署またはハローワークで加入手続きをしてください。問長岡労働基準監督署 ☎33・8711、ハローワーク長岡 ☎32・1181
●タククスアンサーのサービスを一部終了します
よくある税の質問にお答えするタククスアンサーのうち、電音音声・ファクシミリサービスは、11月30日(月)で終了します。インターネット(携帯電話サービスを含む)のタククスアンサーを引き続きご利用ください(国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp からどうぞ)。

●募集

●悠久太鼓「長岡青悠会」会員募集
長岡の悠久太鼓と一緒に継承し、イベントと一緒に参加できる人を募集します。
練習日時 毎週火曜日・木曜日 午後7時30分〜10時 会場 リリックホール・第1スタジオほか 対象 18歳〜35歳 月会費 2,000円(入会金3,000円) 問同会・渡辺さん ☎080・5538・1789

●陸上自衛隊

高等工科学校生徒募集
受付期間 平成22年1月8日(金)まで 応募資格 平成5年4月2日〜平成7年4月1日に生ま

●電話無料相談「全国一斉労働トラブル110番」

日時 11月15日(日)午前10時〜午後4時 相談電話 ☎025・228・4744 問新潟県司法書士会 ☎025・228・1589

●人権に関する相談(秘密厳守)

①女性の権利ホットライン
日時 11月16日(月)〜20日(金)午前8時30分〜午後7時、15日(日)・

●心の手助けをします(予約制)

日時 11月15日(日)午前10時〜正午 会場 市民センター1204 会議室 問NPO法人新潟県カウンスリング協会 ☎025・374・6544
●精神保健福祉相談会(予約制)
日時 11月16日(月)、12月21日(月) 午後2時〜3時30分 会場 問県長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931
●介護・健康講座「アルコール依存」
日時 11月21日(土)午後1時30分
から 講師 長岡保健養園医師・田崎伸一さん 会場 問台町会館(台町1) ☎31・0294
●長岡中央総合病院市民公開講演会「大腸がんの診断と治療」
日時 12月10日(木)午後6時〜7時30分 会場 同病院2階講堂
講師 同病院医師・西村淳さん、佐藤明人さん 問同病院総務課・渡辺さん ☎35・3700

●ワンコインピラティス体験会

日時 11月14日(土)・21日(土)・28日(土)午後4時30分〜6時 会場 市民体育館和室 定員 各10人(問 料金 500円 持ち物 バスタオル、飲み物 講師 問インストラクター・岡村秀昭さん ☎090・2995・0843

●サッカ―体験会

日時 11月21日(土)午後1時30分〜4時 会場 新産産体育館 対象 中学生以上(障がいの有無

●無料心理相談会(秘密厳守)

心理カウンセラーがさまざまな悩みを抱えているみなさんの

●健康

●無料心理相談会(秘密厳守)
心理カウンセラーがさまざまな悩みを抱えているみなさんの

●タックスアンサーのサービス

よくある税の質問にお答えするタククスアンサーのうち、電音音声・ファクシミリサービスは、11月30日(月)で終了します。インターネット(携帯電話サービスを含む)のタククスアンサーを引き続きご利用ください(国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp からどうぞ)。

●募集

●悠久太鼓「長岡青悠会」会員募集
長岡の悠久太鼓と一緒に継承し、イベントと一緒に参加できる人を募集します。
練習日時 毎週火曜日・木曜日 午後7時30分〜10時 会場 リリックホール・第1スタジオほか 対象 18歳〜35歳 月会費 2,000円(入会金3,000円) 問同会・渡辺さん ☎080・5538・1789

●陸上自衛隊

高等工科学校生徒募集
受付期間 平成22年1月8日(金)まで 応募資格 平成5年4月2日〜平成7年4月1日に生ま

●電話無料相談「全国一斉労働トラブル110番」

日時 11月15日(日)午前10時〜午後4時 相談電話 ☎025・228・4744 問新潟県司法書士会 ☎025・228・1589

●人権に関する相談(秘密厳守)

①女性の権利ホットライン
日時 11月16日(月)〜20日(金)午前8時30分〜午後7時、15日(日)・

●心の手助けをします(予約制)

日時 11月15日(日)午前10時〜正午 会場 市民センター1204 会議室 問NPO法人新潟県カウンスリング協会 ☎025・374・6544
●精神保健福祉相談会(予約制)
日時 11月16日(月)、12月21日(月) 午後2時〜3時30分 会場 問県長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931
●介護・健康講座「アルコール依存」
日時 11月21日(土)午後1時30分
から 講師 長岡保健養園医師・田崎伸一さん 会場 問台町会館(台町1) ☎31・0294
●長岡中央総合病院市民公開講演会「大腸がんの診断と治療」
日時 12月10日(木)午後6時〜7時30分 会場 同病院2階講堂
講師 同病院医師・西村淳さん、佐藤明人さん 問同病院総務課・渡辺さん ☎35・3700

●ワンコインピラティス体験会

日時 11月14日(土)・21日(土)・28日(土)午後4時30分〜6時 会場 市民体育館和室 定員 各10人(問 料金 500円 持ち物 バスタオル、飲み物 講師 問インストラクター・岡村秀昭さん ☎090・2995・0843

●サッカ―体験会

日時 11月21日(土)午後1時30分〜4時 会場 新産産体育館 対象 中学生以上(障がいの有無

●無料心理相談会(秘密厳守)

心理カウンセラーがさまざまな悩みを抱えているみなさんの

●健康

●無料心理相談会(秘密厳守)
心理カウンセラーがさまざまな悩みを抱えているみなさんの

●タックスアンサーのサービス

よくある税の質問にお答えするタククスアンサーのうち、電音音声・ファクシミリサービスは、11月30日(月)で終了します。インターネット(携帯電話サービスを含む)のタククスアンサーを引き続きご利用ください(国税庁ホームページ http://www.nta.go.jp からどうぞ)。

●募集

●悠久太鼓「長岡青悠会」会員募集
長岡の悠久太鼓と一緒に継承し、イベントと一緒に参加できる人を募集します。
練習日時 毎週火曜日・木曜日 午後7時30分〜10時 会場 リリックホール・第1スタジオほか 対象 18歳〜35歳 月会費 2,000円(入会金3,000円) 問同会・渡辺さん ☎080・5538・1789

●陸上自衛隊

高等工科学校生徒募集
受付期間 平成22年1月8日(金)まで 応募資格 平成5年4月2日〜平成7年4月1日に生ま

●電話無料相談「全国一斉労働トラブル110番」

日時 11月15日(日)午前10時〜午後4時 相談電話 ☎025・228・4744 問新潟県司法書士会 ☎025・228・1589

●人権に関する相談(秘密厳守)

①女性の権利ホットライン
日時 11月16日(月)〜20日(金)午前8時30分〜午後7時、15日(日)・

KING

●電話無料相談「全国一斉労働トラブル110番」

日時 11月15日(日)午前10時〜午後4時 相談電話 ☎025・228・4744 問新潟県司法書士会 ☎025・228・1589

●人権に関する相談(秘密厳守)

①女性の権利ホットライン
日時 11月16日(月)〜20日(金)午前8時30分〜午後7時、15日(日)・



体当たり取材!

新潟国体 ⑧



トキめき新潟国体は新潟県

が男女総合優勝を果たし、熱戦の余韻を残したまま閉幕しました。

大会中は感動の連続。以前のコーナーで体験取材した選手たちが大活躍していました。

報道席の私は、うれしい反面、うらやましくも感じていました。この大舞台を目指し、

ぶ厚い壁に跳ね返された過去の自分を思い出したからです。人生とは不思議なもの。そんな私に、選手ではなく広報課職員として国体挑戦のチャンスがやってきました。

も国体を身近に感じるきっかけになれば、広報マン冥利に尽きます。トツげき新潟国体は今回が最終回。1月号から「ながお探訪」を再開します。

体当たり取材で10mの飛込台で腰砕けになったり、カヌーが転覆して泥水を飲んだりとぶざまな体験記でしたが、みなさんが少しでも



▲ケガをおして準優勝に輝いた少年男子高飛込の大塚智晃選手の演技。会場が一体となった瞬間

⑱長イモのきんとん

長イモといえばすりおろしてとろろするのが代表的な調理法。今回は、ひんやりした口当たりの和風スイーツとしての楽しみ方をご紹介します。

長イモの皮をむいて輪切りにし、お湯に塩を少々入れてゆでます。中まで火が通ったら、目の粗い金ざるで裏ごします。こした長イモを鍋に入れて、長イモ500gに100gの割合で砂糖を加え、塩をひとつまみ。弱火で、長イモが焦げ付かないように練ります。練りあがったら甘納豆を加えて冷まし、ふきんなどで丸く絞ってできあがり。

食紅を入れて紅白にすれば、おせち料理に彩りを添える一品になります。



▲かわいく一口サイズに丸めてどうぞ

協力：食生活改善推進委員協議会 (和島地域)

兼続歴史散歩 ⑱

大河ドラマをもっと楽しむ

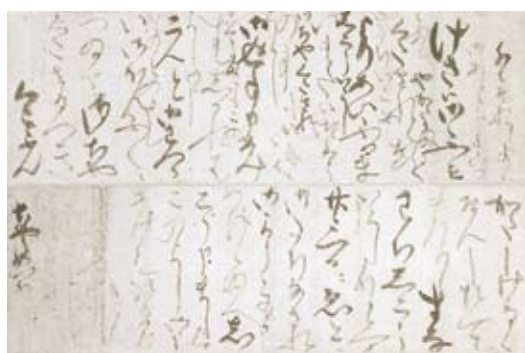
書状に表れた兼続の誠実さ

兼続は生涯に多くの書状を残しています。中央図書館所蔵の書状(写真)もそのひとつ。筆跡の特徴などから、晩年の兼続直筆のものと考えられています。

書状は、景勝をお茶席に招いた「ちやうめい殿」と呼ばれる人物にあてたもの。返信が遅れたことへのおわびと、景勝は江戸へ出発する準備で忙しく、招待を辞退することが記されています。

代筆でも済ますことのできる用件に自らが筆をとる姿勢に、兼続の丁寧で誠実な人柄が表れています。

追伸には、景勝が江戸へ出発した後、兼続が改めてお茶をいただきに伺うとの言葉が添えられています。



▲直江兼続の直筆書状(中央図書館所蔵)。市のホームページから「ながおかネットミュージアム」でご覧いただけます