

# なが おか

長岡市立和島小学校 校歌発表会

良寛さまの教え  
今でも生きてる  
この学び舎♪

作詞・阿木燿子、作曲・宇崎竜童

(詳しくは6ページ)



- 川口町と合併しました.....P2
- 防災と子育ての拠点オープン.....P4
- 空き家バンクのホームページ開設.....P7

訪ねてみよう！川口地域



長岡市中心部 ⇄ 川口の所要時間  
 ・電車で約25分  
 ・車で約30分

マップの見方 (主な特産品など)

魚沼産コシヒカリ	錦鯉	集落名
えのき茸	景観スポット	

合併後の

長岡市のプロフィール

( )内は合併前との比較

- 人口 284,331人 (5,106人の増) ※人口・世帯数は3月1日現在の長岡市と川口町の合計
- 世帯数 99,972世帯 (1,509世帯の増)
- 面積 890.91km<sup>2</sup> (50.03km<sup>2</sup>の増)
- 広さ 東西 42.6km、南北59.3km (南に5.9km延長)
- 市章



中核都市としての発展を、不撓不屈の「不死鳥」の姿に託して表現したもの

●市の木・花



ケヤキ



ツツジ

※川口町の木「サクラ」と花「シバザクラ」は、川口地域の木と花になります。



3月31日に合併しました  
 長岡市と川口町が、

レジャー・スポーツ



1 川口運動公園 ☎89-4171  
 オートキャンプ場、コテージ、全天候型テニスコート、野球場、人工芝の屋内ゲートボール場、ピクニック広場などがそろっています。家族やサークルでどうぞ。

買い物・休憩



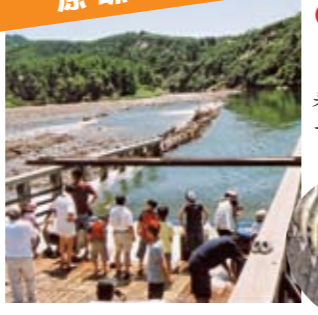
3 交流物産館 あぐりの里 ☎89-4550  
 川口産の新鮮採れたて野菜の直売やお土産が豊富に。ドライブの休憩にも最適！

癒し・リフレッシュ



2 えちご川口温泉 ☎89-4511  
 ホテルサンローラ ☎89-3000  
 泉質は県内屈指。眺望抜群の露天風呂、源泉浴などが楽しめます。レストラン、トレーニングルームも完備。宿泊は隣のホテルを利用できます(要予約)。

涼味・体験



4 川口やな場 ☎89-3104  
 春はヤマメやハヤ、夏はアユ、秋はサケ、ウナギなど、獲れたての川魚に舌つづみ。

新たに、仲間入りしました！

他の地域との交流で 互いの発展に期待

寺泊や栃尾などのお祭りに行ってみたいです。他の地域からも川口に来てもらい、交流を通して互いの良さを知り、それが観光や産業の発展につながるとういことです。

魚野川にかかる 朝霧の絶景をぜひ見に来て

私の住む木沢から、越後三山の景色が見渡せます。特に秋の朝、魚野川にかかる「朝霧」の景色は最高です。ぜひ見に来てください。



上村順子さん(東川口)



星野秀雄さん(川口木沢)

子どもたちの交流の輪も広がると思います。部活動では刺激し合って成長してほしいです。

実は私の田んぼが中越大地震の震央(震源の真上)です。震災で生まれた、人とのつながりを今後も大切にしていきたいです。

★合併記念特別企画★川口温泉がお得！  
 左の券を温泉受付に出すと、中学生以上600円(通常700円)、3歳～小学生450円(通常550円)で入浴できます(午後7時以降の利用には使用できません。他の割引との併用も不可)。

長岡市・川口町★合併記念★  
 えちご川口温泉  
 100円引き券  
 本券で2人まで利用可能。  
 午後7時以降は  
 H22.5.31まで有効  
 (複写不可)

まつり・イベント

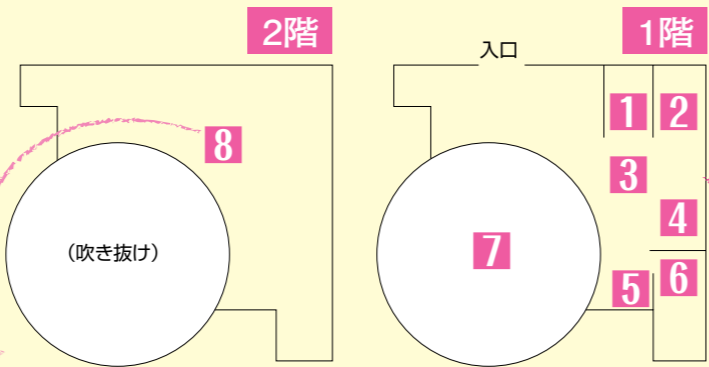
- 川口まつり (7月下旬)
- 震災復興記念物産展 (10月下旬)
- 雪洞火ぼたる祭 (2月下旬)
- ★よってげてえふれあい市 (毎月第3日曜日/本町通り[川口支所近く]で)開催。無料休憩所あり

## オープニングセレモニー・イベント

日時 = 4月29日(祝)午前11時から  
 会場 = ながおか市民防災センター  
 内容 = 浪海小学校6年生によるオープニング演奏、テープカット、消防音楽隊の演奏、子ども向け防災教室、はしご車・救急車展示、起震車体験、子どもたちにバレンタインアートプレゼント(無くなり次第終了)など  
 ※当日は臨時駐車場があります。数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## 子育ての駅をみんなで育てませんか

～子育ての駅サポーター募集～  
 絵本の読み聞かせ、昔遊び、花植え、野菜の栽培、子どもの見守りなどに協力いただける人を募集します。  
 対象 = 子育て支援、福祉、国際交流、園芸、自然体験など市内で活動している団体やサークル、個人など  
 子育ての駅ながおか市民防災センター ☎30・1025、子育ての駅千秋 ☎21・3860、市民センター4階ちびっこ広場 ☎39・2775



**8 防災学習展示** 大型パネルの展示で、防災や地震、火災、水害などの災害についてわかりやすく学べます

**地震ゾーン**  
 中越大地震をもとにした、巨大絵本があるドッ!

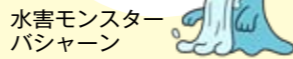


ボーサイダーのなかま・ポコッピ

**備え・救護ゾーン**  
 ここを見ればいざというときも安心。応急手当の方法もあるッピ!



**高さ体験ゾーン**  
 津波や洪水などの高さを再現。みんなの身長と比べてシャー!



ほかに2つのゾーンと80インチの巨大タッチスクリーンがあるよ。ボーサイダーと一緒に防災クイズにチャレンジしよう!

## 大きな災害が起きたときはこう活用します

- 子育ての駅、防災学習展示ほか
  - 災害ボランティアセンターを設置
  - ボランティアへの活動支援 など
- 屋根付き広場 → 物資の一時集積所

災害支援の拠点に!

▶市内2つ目の子育ての駅愛称は「ぐんぐん」。市民の投票で決まりました。子どもたちがすやかに伸び伸びと、ぐんぐん育ってほしいという願いをイメージしています。



4月29日(祝)

# シビックコア地区(千歳1)に 防災センター×子育ての駅

# オープン



**7 屋根付き広場** 雨や雪の日でも、思いっきり遊べます

2階の高さからすべり降りる全長約24mのローラー滑り台があるよ!

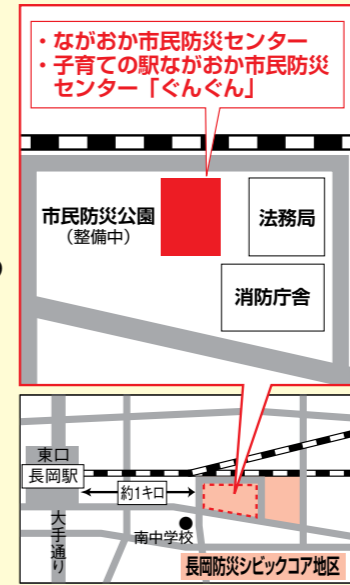
砂場も!

- 1 おえかきひろば** おえかきや工作などができます
- 2 えほんひろば** 親子で楽しめる絵本があります
- 3 ふれあいひろば** いろいろな遊具で遊べます。子育て講座も開催します
- 4 交流ひろば** ゆっくりお弁当を食べたり、お茶を飲んだりできます
- 5 あかちゃんひろば** ハイハイの赤ちゃんも安心して遊べます
- 6 授乳室・おむつ替え室**

千歳1の長岡防災シビックコア地区に、防災の拠点「ながおか市民防災センター」と「子育ての駅ながおか市民防災センター」(愛称:ぐんぐん)の複合施設が、4月29日(祝)にオープン。屋根付き広場、子育て支援施設、防災学習施設などが一体になった施設です。大規模な災害時には、災害ボランティアセンターや緊急物資の一時集積所として、災害支援活動の拠点になります。

## 利用案内

所在地 = 千歳1丁目3番85号  
 開館時間 = 午前9時～午後6時  
 ●1～6 子育ての駅ながおか市民防災センター「ぐんぐん」  
 ☎30・1025、FAX30・1026  
 ※オープンまでは子ども家庭課 ☎39・2300へお問い合わせください  
 休館日 = 毎週火曜日(祝日は開館)  
 利用料 = 無料(「子育ての駅」利用カードが必要です)  
 ●7 屋根付き広場  
 公園園緑地課 ☎39・2230  
 ●8 防災学習展示  
 園危機管理防災本部 ☎39・2262



## 取り扱いサービス

内容	取り扱い日	時間
証明書の発行 ・住民票 ・戸籍証明書 ・印鑑証明書 ・外国人登録関係証明書 など	平日、土・日・祝日	午前10時～午後7時
・税務関係証明書	平日のみ	午前10時～午後5時30分
各種届出 ・転居、転入、転出など ・婚姻、出生、転籍など ・印鑑登録 ・国民健康保険、国民年金の加入、脱退	平日のみ	午前10時～午後5時30分
パスポート申請・交付	平日、土・日・祝日	午前10時～午後6時30分

※外国人登録、住民基本台帳カード作成、電子証明書の取り扱いは市役所本庁市民課 ☎39・2215または各支所市民生活課どうぞ

## 4月9日(金) 長岡駅東エリアに 東サービスセンター オープン



長岡市東サービスセンター  
 川崎町2756番地2アクロスプラザ長岡内 ☎39・7200

商業施設・アクロスプラザ長岡内に、長岡市東サービスセンターが4月9日(金)にオープンします。住民票や印鑑証明の発行業務など左記のサービスを行います。どうぞご利用ください。



阿木燿子・宇崎竜童夫妻が作詞・作曲

# 和島小の新校歌が完成

## 和島小学校校歌

作詞 阿木燿子  
作曲 宇崎竜童

青空をめぐりて幹を伸ばす  
根曲り杉のように  
大地に積った雪にも負けない  
優しく強く澄んだ心  
良寛さまの教え  
今でも生きてる この学び舎  
元氣溢れる 和島小学校  
勇気こゝろが君の翼  
空飛ぶ鳥歌ってる  
手をつないで歩き出そう  
どんな時も一人じゃない  
希望という友がいる  
グラウンドに弾ける 汗と笑顔  
よく学びよく遊べ  
山から吹く風 励ましてくれる  
季節ごとに変わる 窓の景色  
いつだって美しい  
自然が豊かな この学び舎  
光溢れる 和島小学校  
光溢れる 和島小学校

▶全国良寛会副会長 加藤備一さんが  
歌詞を揮毫(きごう)



▲「行き詰まった時、子どもたちが作ったお米を食べて元気をもらった」と発表会で制作秘話を語る阿木・宇崎夫妻

良寛を敬愛する阿木さんとの交流が結実

和島地域の2つの小学校が統合し、昨年4月に開校した和島小学校の校歌が完成しました。作詞・作曲したのは、「横須賀ストーリー」など数々のヒット曲を手がけた阿木燿子さんと宇崎竜童さん夫妻。3月6日の発表会には両氏も駆け付け、子どもたちと一緒に喜びの歌声を響かせました。

かねてから良寛を敬愛していたという阿木さん。良寛ゆかりの和島地域を訪れ、子どもたちや住民と交流を深めたことがきっかけで、今回の校歌づくりが実現しました。歌詞には子どもたちから寄せられた思いや「良寛さまの教え 今でも生きてる」という地域の誇りがしたためられています。また間奏部には「威風堂々(作曲エルガー)のメロディで、先生や保護者、地域住民も歌えるパートが挿入されるなど、斬新な校歌になりました。

和島小新校歌発表会の様子が動画でご覧いただけます

ホームページ

ながおか なじですか

検索

# 4月から 市の組織が 変わりました

圏行政管理課 ☎39・2208

## 市長政策室(新設)

重点政策を横断的に調整  
政策広報部と企画部を統合。  
重点政策の組織横断的な調整と企画立案を行います。

## 市民交流推進室(新設)

シティホールプラザを中心に市民の交流を推進  
市民協働の拠点となるシテ



▲自由な発想で使い方が無限に膨らむシティホールプラザ「アオーレ長岡」

## 地域振興政策の強化

40万人都市推進室と定住自立圏推進室を「地域振興戦略部」に統合し、さらなる地域振興を図ります。

## 合併に伴う支所の設置など

次のとおり変更します。

### ①旧川口町役場に「川口支所」を設置

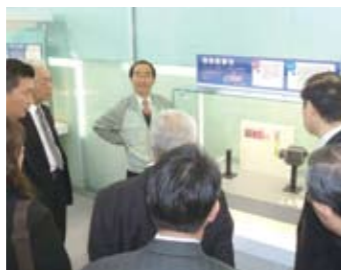
3月31日付けで、地域振興課、市民生活課、産業課、建設課を配置しました。

②栃尾支所保健福祉課を同支所「市民生活課」へ統合

# 企業トップが学ぶ

## トップ企業のノウハウ

NPO法人長岡産業活性化協会NAZEの会員の企業経営者と森市長が2月26日、鹿児島県にある京セラ(株)の工場を訪問しました。同工場は研究所を備え、約5,000人が働く京セラの主力工場。世界のトップ企業の経営ノウハウを学びながら、長岡のモノづくり産業をアピールしようと、NAZEメンバーなど18人が参加しました。意見交換では、組織を小集団に分け独立採算を徹底させる京セラ独自の経営手法「アメーバ経営」に質問が集中していました。



▲熱心に質問が飛び交い、予定時間がオーバーすることも

この視察は、森市長が全国市長会長として同社の稲盛和夫名誉会長と面識を深めたことから実現したもの。今後、全国市長会長としてのネットワークを最大限生かして、地元企業の受注拡大や企業立地につながるトップセールスを展開していきます。

# 田舎暮らし、住み替えをお考えの人必見 空き家の紹介、始めました

ホームページ

長岡市空き家バンク

検索

圏建築住宅課 ☎39・2265

## 情報満載のホームページを開設

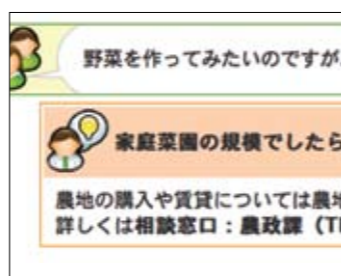
今「田舎暮らし」がブーム。地方に移住しようという人が増えています。空き家を活用して長岡に住む人を増やし、地域を元気にしようと「空き家バンク」がスタートしました。市内の住居を探している人に、市が空き家情報を提供する試みです。



▲トップページ。物件は随時追加します

## 眠っている空き家、有効活用しませんか

空き家の売却・貸し出しをお考えの人もご相談ください。「空き家バンク」がお手伝いします。



▲長岡で暮らすための便利な情報も充実

## NPO法人長岡産業活性化協会NAZE

企業、教育機関、産業支援機関など68社・団体で構成。新技術の開発などで長岡のモノづくりの革新、エリアブランドの構築を目指して活動中。

## 京セラ(株)

ファインセラミックスを中心に幅広く事業を展開するグローバル企業。太陽電池生産量で世界第5位。グループ従業員約6万人。売上高は1兆円以上。独自の「アメーバ経営」は多くの企業が採用している。

## 長岡市から初！ 消防庁が市内3事業所を「消防団協力事業所」に認定

朝日酒造(株)、越後ながおか農業協同組合、(株)阿部製作所が、消防庁の「消防団協力事業所」に認定されました。

地域防災に大きな役割を果たしている消防団は、団員の大半が会社勤め。活動しやすい事業所の環境づくりが求められています。そこで団の活動に便宜を図る事業所を「協力事業所」として市や消防庁が認定し、防災力の維持・向上に努めています。

現在、市の認定を受けているのは19事業所。消防庁の認定を市内の事業所が受けるのは、今回が初めてです。



▲朝日酒造(株)は、成果が特に顕著であったとして「消防団等地域活動表彰」も受けました



**震災復興で結んだ「絆」を忘れない**  
川口運動公園で行われた「雪洞火ほたる祭」。ろうそくで灯した「絆」の文字と、スターマインが祭りのフィナーレを飾りました。(2月27日)



**巨体激突!**

山古志地域の「古志の火まつり」の雪中闘牛。1トンを超える闘牛の迫力に、会場から大きなどよめきが。(3月7日 取材/市民リポーター・柴木樹さん)

**雪原に響く、迫力の爆音!**

2年ぶりの開催となった雪上エンデューロ大会。おぐに運動公園特設コースでは全国から集まったライダーたちが熱いレースを繰り広げました。(2月28日)



**おひなさま姿で、はいポーズ!**

園児のおじいちゃん、おばあちゃんが参加したみしま北保育園のひなまつり会。ポーズを決めるおひなさま変身ゲームでは仲良く並んでっこり。(3月3日)



**木の香漂うバラ**

まちの駅「よいた」で、削り華(鉋の削りくず)を使ったミニバラづくり。参加者はヒバやヒノキの香りがする世界に1つだけのバラに大満足。(3月11日)



**感謝の心をバチさばきに**

中之島中学校1年生が「中中太鼓」と題して、卒業する3年生に感謝を込めた演奏会を開きました。自作の法被(ほろろ)をまとい、力強い音を響かせていました。(2月23日)



**プロの技と気合を注入**

寺泊地域の大河津小学校でヤクルトスワローズのOB選手による「つばめ野球教室」が開かれ、市内外から15の小学生チームが参加しました。指導を待っている子どもたちも思わず同じポーズに。(3月13日 取材/市民リポーター・遠藤幸明さん)



**ホタル舞う里をみんなで**

越路地域にある6つのホタルの会が活動を発表。草刈りや水の管理など、ホタルが住みやすい環境づくりへの取り組みを紹介しました。(2月27日)



**鍋放題で食べ放題**

大手通りに、市内各地域の名物鍋が勢ぞろいするイベント「鍋放題inまちなか」。川口町の野菜たっぷりのあぐり汁など9種類約3,200食があったという間に…。(3月7日・14日)



**早く見せよう**

和島小学校の児童と保護者が、お菓子の容器で万華鏡づくり。子どもたちは、出来上がった万華鏡をのぞきたくてウズウズ。(3月13日)



**その名も「雁木の駅」**

住民と学生が協働で雁木づくりを進めている栃尾表町に「栃尾表町雁木の駅」がオープン。お祝いに駆けつけた学生は住民と雁木談議に華を咲かせていました。(3月11日)



地域のまぎろく  
**まちのほつとフォト**

# お知らせ

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

■路字の見方  
●印の記載のないものは直接会場へどうぞ。  
○印=申し込み ㊦印=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。  
●印があるものは、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

河井継之助記念館  
FAX 3030・15225  
TEL 3030・15226

## 催し

河井継之助の助の日記  
「河井継之助」を読む会  
日時 4月12日(月)・26日(月)午後1時～3時  
内容 長岡藩の政治改革を行う継之助の手腕 定員 各10人(先着)

## 今泉鏡次郎著「河井継之助」を読む会

日時 4月12日(月)・26日(月)午後1時～3時  
内容 長岡藩の政治改革を行う継之助の手腕 定員 各10人(先着)

## 河井継之助の旅日記「塵毒」を読み解く会

日時 毎週土曜日午後1時～3時  
内容 長崎遊学を終え再び山田方谷のもとで学ぶ継之助

## 司馬遼太郎著「峠」を読む会

同書の「卯の年」の部分を読んでください。

## 楽しい詩吟教室「継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて」

日時 4月5日(月)・19日(月)午前10時～11時30分  
講師 詩吟神流福吟会会長・松川神鏡さん

## いすれも 定員 各10人(先着)

① 4月19日(月)午後6時30分～8時 持ち物「峠」  
② 4月24日(土)午後2時45分～4時15分 会場 会館青善(表町4) 講師 会津史学会理事・飯塚恒夫さん 定員 200人(先着) 電話で

## 講演会「八十里越と只見代官丹羽族」

長岡藩敗走の道「八十里越」の知られざる逸話を語ります。  
日時 4月24日(土)午後2時45分～4時15分 会場 会館青善(表町4) 講師 会津史学会理事・飯塚恒夫さん 定員 200人(先着) 電話で

## 板尾支所商工観光課

52・5827

## ガイド付き日帰りバスツアー「織物の町板尾めぐり」

織物工場の見学や染め物の体験もあります。  
日時 4月22日(木)午前9時～午後5時 集合 市立劇場または長岡駅東口 定員 25人(先着) 料金 3,500円(昼食代含む) 4月12日(月)までに郵便番号、住所、氏名、

## 電話番号、希望集会所を板尾観光協会へ、はがき〒940-0233 板尾宮沢176-4、☎51・1195、FAX 51・1190、Eメール info@toc.hokan.jp

## 寺泊文化センター

75・5155

## 加藤登紀子コンサート

詩と歌の世界  
日時 6月19日(土)午後6時30分から 共演 ピアニスト・江草啓太 料金 全席指定 4,500円 販売 4月18日(日)午前10時から寺泊文化センター1、各プレイガイド(電話番号は同日午後1時から同センターへ)



▲加藤登紀子

## 科学博物館 32・0546

## 春の自然を楽しむ会

日時 4月29日(祝)午前10時～午後3時(雨天決行) 観察地 杜々の森 集合 杜々の森第2駐車場 持ち物 昼食、雨具など 4月26日(月)まで(印からも可)

## 寺泊の砂でおもしろ液状化実験

日時 5月2日(日)～4日(祝)午

## 震災関連のお知らせ

### 中越沖地震復興基金事業の申請期限は4月30日(金)です

申し込み忘れのないようご注意ください。  
対象事業 現在実施している全事業  
対象者 各事業の事業期間終了までに確実に事業を実施する人または団体(申請書類がすべて用意できなくても受け付けます)  
中越沖地震復興基金事務局 ☎025・280・5127

### 中越大地震・中越沖地震

#### 1 代替資産の税を減額する特例は

来年3月末の取得分までが対象です  
被害を受けたことで代替りの家屋(中越大地震・中越沖地震)や償却資産(中越沖地震のみ)を取得した場合、取得の翌年度から4年間、固定資産税と都市計画税を減額しています。この制度の適用は来年3月31日の取得分までで終了します。  
この制度の適用は来年3月31日の取得分までで終了します。  
この制度の適用は来年3月31日の取得分までで終了します。

#### 2 特産品のブランド化や交流活動を支援します

町内会や市民団体などが行う復興の取り組みを補助します。  
事業 ①特産品などのブランド化に向けた宣伝活動やイベント開催 ②被災地間の交流・体験ツアー 補助額 事業費の4分の3(上限額:①100万円②200万円) 4月15日(木)～5月14日(金)に地域振興戦略部 ☎39・2515  
※詳しくはお問い合わせください

#### 3 信濃川探鳥会

さえずり始めたヒバリやホオジロなどを観察します。  
日時 4月10日(土)午前9時～

#### 4 ギフチョウ探蝶会

日時 4月24日(土)午前10時～

#### 5 寺泊探鳥会

海辺の里山で、北上する渡り鳥たちを観察します。  
日時 4月25日(日)午前8時～11時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場  
対象 小学生～一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 双眼鏡、雨具など 4月22日(木)まで(印からも可)

#### 6 熱中・感動!夢つくり教育「歴史学習教室」(5回)

古文書やかぶとなど実物に触れて学びます。  
日時 5月15日(土)午後1時30分～4時 会場 中央公民館  
対象 小・中学生 定員 20人(抽選) 5月10日(月)まで

#### 商業振興課 ☎39・22288

#### 自由広場・ながおかホコ天

日時 ①5月5日(祝)②6月6日(日)③7月10日(土)④9月11日(土)⑤10月2日(土)⑥11月6日(土)の午前11時30分～午後4時15分(天候により時間変更あり) 会場 大手通り 内容(予定)

#### 文書資料室 ☎36・7832 FAX 37・3754 monjo@nci9.ne.jp

#### 古文書解説講座

「古文書に見る長岡のすがた(九)」をテキストに、江戸時代の歴史を探ります。  
日時 5月12日～7月28日、8月25日～10月13日の第2・4水曜日午後6時30分～8時(計10回) コースと会場 入門コース(受講2年目まで) 中央図書館(第5・10回は一般コースと合同)、一般コース:中央公民館 講師 長岡郷土史研究会 定員 各40人(先着) 料金 2,000円(テキスト代) 4月12日(月)～28日(木)

## 市内最多の約2,500本の桜が咲き誇る！ 悠久山桜まつり

期日=4月9日(金)～5月6日(木)  
団 社長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187、観光課 ☎39・2221

- ① ライトアップ(ちょうちん点灯)  
日時=4月9日(金)～5月6日(木)午後6時～10時30分(自由広場周辺は午後10時まで)
- ② 神輿渡御  
日時=4月18日(日)午後1時30分から(天候などにより変更あり)
- ③ 飲食・物産販売  
長岡の特産品や地元の料理を販売します。  
日時=4月17日(土)・18日(日)午前11時～午後4時
- ④ 臨時駐車場と無料シャトルバス  
市営スキー場駐車場を臨時駐車場として開放。悠久山ひょうたん池脇まで無料シャトルバスで送迎します。  
運行日=4月17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日) 運行時間=午前10時～午後5時(随時)



お願い  
・期間中、悠久山公園周辺で交通規制を行います。案内看板や係員に従ってご通行ください。  
・会場周辺の駐車場が不足しています。公共交通機関をご利用ください。  
・ごみ箱はありません。ごみの持ち帰りにご協力ください。

郷土史料館 ☎35・0185は  
4月9日(金)～5月6日(木)は休まず開館  
開館時間=午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 料金=大人300円、障害者・介助者・高校生200円、小・中学生150円 ※団体割引は20人以上から

## 桜の名所・福島江周辺の交通規制にご協力を

期間=4月30日(金)まで  
区間=今朝白橋～福栄橋の間

午後2時(雨天中止) 観察地 東山ファミリールランド 集合ファミリールランド自然観察林前駐車場(ログハウス風のトイレ脇) 対象 小学生(一般小学生は保護者同伴) 持ち物 昼食、採集用具 4月21日(水)まで(印からも可)

寺泊探鳥会  
海辺の里山で、北上する渡り鳥たちを観察します。  
日時 4月25日(日)午前8時～11時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場  
対象 小学生～一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 双眼鏡、雨具など 4月22日(木)まで(印からも可)

熱中・感動!夢つくり教育「歴史学習教室」(5回)  
古文書やかぶとなど実物に触れて学びます。  
日時 5月15日(土)午後1時30分～4時 会場 中央公民館  
対象 小・中学生 定員 20人(抽選) 5月10日(月)まで

商業振興課 ☎39・22288

自由広場・ながおかホコ天  
日時 ①5月5日(祝)②6月6日(日)③7月10日(土)④9月11日(土)⑤10月2日(土)⑥11月6日(土)の午前11時30分～午後4時15分(天候により時間変更あり) 会場 大手通り 内容(予定)

文書資料室 ☎36・7832 FAX 37・3754 monjo@nci9.ne.jp

古文書解説講座  
「古文書に見る長岡のすがた(九)」をテキストに、江戸時代の歴史を探ります。  
日時 5月12日～7月28日、8月25日～10月13日の第2・4水曜日午後6時30分～8時(計10回) コースと会場 入門コース(受講2年目まで) 中央図書館(第5・10回は一般コースと合同)、一般コース:中央公民館 講師 長岡郷土史研究会 定員 各40人(先着) 料金 2,000円(テキスト代) 4月12日(月)～28日(木)

# 「発見!ながおか山ちゃんねる」

# 「ながおか情報ステーション」



あなたはニュース派?  
それとも「山ちゃんねる」派?

NCTリポーター・山ちゃんが、  
長岡市の“いま”を調査!  
新しい広報テレビ番組が、ここから  
始まります。

放送局 = NCT (ケーブルテレビ)  
放送日時 = 第1月曜日の午後6時から  
20分間 (再放送は随時)  
※本放送の翌日から市ホームページ  
でご覧になれます。

内容を一新!  
園広報課  
☎39・22002

ラジオだから感じられる春、  
聴いてみませんか。

45年続いた長寿番組・長岡市だ  
よりがパワーアップ!  
アナウンサー・和田朋子さんが楽  
しくわかりやすくお伝えします。

放送局 = BSNラジオ (AM局)  
周波数 = 1026・1062・1116KHz  
放送日時 = 毎週金曜日午後2時45分  
ころから2分間  
内容 = 市のなるほど情報、地域の話  
題、施設探訪、耳寄り★観光情報



■ 囲の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(囲のあるものは、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。

青少年文化センター  
☎34・13005

1 5月5日(土)の日  
無料開放(大人は有料)

内容と時間 ①温水プール:  
午前10時~午後5時 ②プラネ  
タリウム投影: 午前11時、午  
後1時30分、3時20分(約40  
分) 対象 高校生以下 定  
員 ②のみ各95人(先着)

2 子ども映画劇場  
「それいけ!アンパンマン  
シャボン玉のブルン」

日時 5月5日(祝)午後2時15  
分~3時10分 定員 80人(先着)



アンパンマンの映画が無  
料で観られる。家族みん  
なでレッツゴー!

3 星空をみる会

日時 4月16日(金)午後7時30  
分~8時30分 (天候不良の場  
合はプラネタリウム鑑賞)

4 母の日七宝焼きのこぼし

日時 4月24日(土)午前10時~  
11時30分 対象 小学生~高  
校生 定員 10人(先着) 料金  
1,000円 (材料費500  
円程度別)

## 子どもと一緒に、どれ行こう?

(対象の記載のない催しは、すべて  
乳幼児と保護者が対象です)

ちびっこ広場 (市民センター4階)  
☎39・2775

1 親子ふれ愛運動会

ふれあい遊びやゲームで親子の絆  
を深めましょう。参加賞も!  
日時 = 4月24日(土)午前10時30分から  
50分程度

2 こどもの日ウィーク

こいのぼりのトンネルや、的あて  
などの遊びがいっぱい。  
日時 = 4月25日(日)~28日(水)

3 わくわく2歳児デー

三輪車やおもちゃの車に乗って遊  
びましょう。おやつタイムでおしゃ  
べり(参加自由)。  
日時 = 4月12日(月)・22日(木)午前10時  
~11時30分 持ち物 = 飲み物、おやつ

4 ちびっこタイム&たんたん誕生会

保育士とリズム体操や遊びなど  
をします。21日(水)は4月生まれの誕  
生会をします。  
日時 = 4月13日(火)・21日(水)午前11時  
から30分程度

5 わいわいおしゃべり会

保育士が触れ合い遊びを紹介。子  
育て中のママ、妊婦さん、おしゃべ  
りを楽しみましょう。  
日時 = 4月20日(火)、5月10日(月)午前  
11時から1時間程度 対象 = 1歳未  
満の乳児とその保護者、妊婦

6 おしゃべりタイム(子育て相談)  
期日と相談員 = 4月15日(木)・先輩マ  
マ、5月6日(木)・家庭児童相談員  
時間 = 午前10時30分~11時30分

7 チャイルドシート再利用品展示  
コーナーは、4月末で終了します

愛される理由は、  
「手作り」の  
あったかさです。

ちびっこ広場は、ままごとをは  
じめ、保育士手作りのおもちゃが  
いっぱいです。粘土やぬりえ、製  
作コーナーもあります。



▶ 5分で作られるので、子どもと一緒にどうぞ

子育ての駅千秋 (てくてく)  
☎21・3860

1 お花見ウィーク

公園でお花見をしませんか。楽し  
いこといっぱいです。  
日時 = 4月12日(月)~16日(金)午前10時  
30分から30分程度 持ち物 = 飲み物、

おやつ

2 親子で運動遊び

日時 = 4月27日(火)午前10時30分~11  
時20分

3 絵本の読み聞かせ

子育ての駅サポーターやお母さん  
が読み聞かせをします。  
日時 = 毎週月曜日午後2時30分から  
30分程度

4 てくてくミニコンサート

日時 = 毎週金曜日午後1時から30分  
程度

5 なかよしタイム

保育士とリズム体操や遊びなど  
をして遊びます。  
日時 = 毎週金曜日午前10時45分から  
15分程度

6 誕生会

誕生月以外の人でも参加できます。  
日時 = 5月7日(金)午前10時45分から  
30分程度

7 わいわいおしゃべり会

日時 = 4月22日(木)午前11時から1時  
間程度 対象 = 1歳未満の乳児とそ  
の保護者、妊婦

8 子育て相談

日時 = 4月19日(月)午前10時30分~11  
時30分 相談員 = 保育士

市民ギャラリー(1階)

1 長谷川浩一 長岡思い出  
の2005会館(写真展)  
期日 4月14日(水)~19日(月)

2 紙芝居「互尊翁と互尊文  
庫ものがたり」の展示  
期日 4月21日(水)~26日(月)

3 近藤正吉油絵作品展  
期日 4月28日(水)~5月3  
日(祝)

4 三日月おひさまの架け橋展  
(折り紙やわらわら紙など)  
期日 5月8日(土)~17日(月)  
※5月9日(日)に市民ギヤラ  
リーで折り紙アート体験(材  
料費500円)を開催

2 サンライフ長岡趣味創作  
焼物教室 焼物作品展  
日時 5月2日(日)午前10時~  
3日(祝)午後4時 会場 地下  
イベント広場

3 朱鷺の会 会員による俳句  
作品の展示  
期日 5月2日(日)~15日(土)  
会場 まちの情報コーナー

4 ONCリード合奏団 ハー  
モニカフェスタ イン長岡  
日時 5月9日(日)午前10時30  
分から 会場 地下イベント  
広場

男女平等推進センター  
ウィルながおか(2階)  
☎39・2746

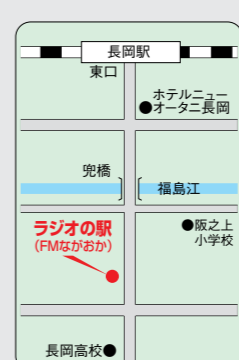
● 出前ウィルながおか相談室  
をご利用ください

「子育てが楽しくない」「夫  
と会話がない」「姑とうまくい  
かない」など、さまざまな悩  
みの解決方法を、専門の女性  
相談員と一緒に考えます。相  
談は無料です(秘密厳守)。

期日	時間	会場
5/6(木)	13:30~15:30	子育ての駅千秋(てくてく)
27(火)		山之志会館
23(金)		和島保健センター
20(火)		寺泊支所
15(木)		与板保健センター
13(火)		栃尾産業交流センター「おひさま」
4/6(水)	10:30~11:30	中之真公民館

## 「まちの案内人」の 耳寄り情報! ⑭

長岡のコミュニティ放送局として、地域密着の情報を  
ガンガン発信している「ラジオの駅」(FMながおか80.7MHz)。  
みなさんのまちのとおき情報をお寄せください。



福島江の桜並木は兜橋から見るの  
がおすすめ。市内の桜の開花情報  
も私たちがラジオでお伝えします!



▲まちの案内人の(左から)川上さん、佐野さん、斎藤さん

相談員 囲ウィルながおか相  
談員 囲NPO法人女の  
ペース・ながおか ☎38・0  
456 (月・水・金の午前  
10時~午後5時、第3水曜  
日のみ午後8時まで) 囲  
ウィルながおか

◎上記時間帯で電話相  
談も同時開催してい  
ます  
☎090・4064・  
60017

「ちびっこ広場」と「てくてく」では、保育士が保育園入園や子育てに関する相談を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

■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。

# 自動車文庫「米百俵号」がおじゃまします

☎中央図書館 ☎32・0658



## 便利な使い方があるんです!

### 〈予約〉

手順①>米百俵号に検索・予約できるパソコンを乗せています。借りたい本を予約し、受け取る図書館や取次所を指定  
※取次所は、越路・三島・山古志・小国・和島・与板・川口地域に設置

手順②>指定した場所で受け取る

### 〈お取り寄せ〉

手順①>図書館や米百俵号で本を予約し、受け取る米百俵号の停車場所を指定  
手順②>指定した米百俵号の停車場所で受け取る

## 1号車

コース	停車場所				巡回日 (初回、2回)
	1	2	3	4	
1	十日町小学校(十日町) 9:00~10:30	越路公民館十楽寺分館(飯塚) 11:00~11:30	下小国小学校(小国町七日町) 13:10~15:00		4/14(水) 5/7(金)
2	みしま北保育園(三島上条) 9:30~10:00	みしま南保育園(鳥越) 10:30~11:30	大積小学校(大積町1丁目) 13:00~14:30	大積コミュニティセンター(大積町1丁目) 14:40~15:00	4/15(木) 5/11(火)
3	深沢小学校(深沢町) 9:30~10:30	上除保育園(上除町) 10:50~11:30	改善センター(高野町) 13:40~14:00	下川西コミュニティセンター(花井町) 14:40~15:00	4/16(金) 5/12(水)
4	和島保育園 和島幼稚園(小島谷) 9:30~10:30	ひかり保育園(寺泊夏戸) 10:40~11:40	与板小学校(与板町東与板) 13:10~14:00	金山組協(芹川町) 14:30~15:00	4/20(水) 5/13(木)
5	新組小学校(福井町) 9:00~10:30	上通保育園(大口) 11:00~11:30	桂小学校(桂町) 13:10~13:50	中条保育園(中之島中条) 14:40~15:30	4/21(水) 5/14(金)
6	中之島保育園(中之島) 9:30~10:30	みさほ保育園(中野西) 10:50~11:20	浦瀬小学校(浦瀬町) 13:00~15:00		4/22(木) 5/18(火)
7	山谷沢小学校(滝谷町) 9:00~10:30	下条東公園(下条町) 11:00~11:30	前川小学校(前島町) 13:10~14:00	高町北公園(高町2丁目) 14:30~15:00	4/23(金) 5/19(水)
8	六日市小学校(中瀧町) 9:00~10:30	深沢公民館(深沢町) 11:00~11:30	才津小学校(才津西町) 13:10~14:00	金井宅脇(下山2丁目) 14:30~15:00	4/27(火) 5/20(木)
9	東川口保育園(東川口) 9:30~10:30	西川口保育園(西川口) 11:00~11:30	川口小学校(西川口) 13:10~15:00		4/28(水) 5/21(金)

## 2号車

コース	停車場所				巡回日 (初回、2回)
	1	2	3	4	
1	信条保育園(信条東) 9:30~10:30	山ノ脇保育園(寺泊町軽井) 11:00~11:30	黒条コミュニティセンター(黒津町) 13:30~15:00	双葉寮(寿2丁目) 15:10~15:30	4/14(水) 5/25(火)
2	来迎寺保育園(来迎寺) 9:30~10:30	岩塚保育園(飯塚) 11:00~11:30	宮本小学校(宮本町1丁目) 13:10~14:00	みしま交流センター(脇野町) 14:30~15:30	4/15(木) 5/26(水)
3	こしじ保育園(浦) 9:20~10:40	白樫宅前(長峰町) 11:10~11:40	青葉台小学校(青葉台4丁目) 13:10~14:10	希望が丘コミュニティセンター(西津町) 14:30~15:00	4/16(金) 5/27(木)
4	栃尾白山保育園(天下島) 9:30~10:30	上塩保育園(上塩) 11:00~11:40	みどり保育園(下榎出) 13:10~14:00	中野俣保育園(西中野俣) 14:30~15:30	4/20(水) 5/28(金)
5	ひまわり保育園(小国町相野原) 9:30~10:30	小国公民館(小国町新町) 11:00~11:50	上小国小学校(小国町諏訪井) 13:10~14:30		4/21(木) 6/1(火)
6	恵和保育園(蓮瀧町) 9:30~10:20	三島体育センター(吉崎) 10:40~11:30	関原小学校(関原町2丁目) 13:10~14:00	上川西コミュニティセンター(下柳2丁目) 14:30~15:30	4/22(木) 6/2(水)
7	石坂小学校(村松町) 9:00~10:30	太田小学校(濁沢町) 11:00~12:00	旧虫亀小学校~種芋原日教職員住宅~白影神社~竹沢保育園(山古志) 13:30~15:30		4/23(金) 6/3(木)
8	白山保育園(来迎寺) 9:30~10:30	塚山保育園(塚野山) 11:00~11:30	福戸小学校(福道町) 13:10~14:10	伊藤宅前(横山町) 14:30~15:00	4/27(火) 6/4(金)
9	本山保育園(寺泊弁才天) 9:30~10:00	野積保育園(寺泊野積) 10:30~11:00	与板幼稚園(与板町与板) 13:10~14:30	和島体育館(小島谷) 15:00~15:30	4/28(水) 6/8(火)

◎巡回時間は道路状況などにより前後します。天候の悪い日は巡回を中止することがあります。不明な点はお問い合わせください。

●巡回は、左記の日を含めて各コース年12回です。年間日程表を各図書館、米百俵号で配布しています。市ホームページ、携帯電話からもどうぞ。



▲携帯電話はこちらから

生涯学習相談室

☎38・6552

### ●まちの先生企画講座

- ①ちりめん古布で「花の針刺し」を作ろう  
日時 4月17日(土)・24日(土)、5月8日(土)・15日(土)午後1時30分~4時(計4回) 会場 中央公民館 講師 中野喜美子さん 定員 10人(先着) 料金 1,800円 持ち物 是さみ、裁縫道具(ある人)
- ②メンコ射撃  
日時 4月18日(日)・25日(日)午前10時~正午(計2回) 会場 前10時~中ホール(城内町2) 講師 樋口裕美さん 対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 定員 40人(先着)
- ③一日彫金体験  
日時 4月23日(金)午後1時~4時 会場 中央公民館 講師 田公美知子さん 定員 10人(先着) 料金 1,600円 持ち物 エプロン、タオル
- ④食育講座「作ろう・伝えよう 郷土食・行事食」  
日時 4月23日(金)、6月18日(金)、9月24日(金)、10月22日(金) 12月3日(金)午前10時~午後1時(計5回) 会場 健康センター 内容 笹団子、栗おこわなど 講師 泉栄養士会長 岡支部会 対象 18歳以上 定員 30人(先着) 料金 1,300円(材料費1回700円程度別) 持ち物 エプロン、三角巾

病気がならないために

- ⑤病気がならないために  
日時 4月25日(日)午後1時~3時 会場 中央公民館 内容 食事や睡眠の重要性、飲酒や薬の害など 講師 日本成人病予防協会・喜多村賢之さん 定員 30人(先着)
- ⑥母の日に贈るプリザーブドフラワーアレンジ  
日時 4月26日(月)午前10時~11時30分 会場 中央公民館 講師 日本プリザーブドフラワー協会認定講師・小林美香さん 定員 15人(先着) 料金 2,500円 持ち物 クラフトばさみ(キッチンばさみでも可)、ピンセット
- ⑦アヒラン韓国語講座  
日時 4月26日(月)、5月10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)午後6時20分~7時20分(計5回) 会場 中央公民館 講師 柳昌雲さん 定員 15人(先着) 料金 2,000円(テキスト代2,415円別)
- ⑧短歌・俳句入門講座  
日時 4月27日(火)、5月25日(火)、6月22日(火)午後1時30分~3時(計3回) 会場 中央公民館 講師 大星光史さん 対象 中学生以上 定員 20人(先着) 料金 800円
- ⑨すごく高く飛ぶ!モデルロケット教室  
日時 4月29日(祝)、5月23日(日)、6月6日(日)、7月11日(日)、8月8日(日)午前9時30分~11時30分(計5回) 会場 中央公民館、信濃川河川公園

講師 NPO法人星空ファクトリー 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 20人(先着) 料金 1,000円(材料費1,000円程度別) 持ち物 定規、カッター、はさみ

- ⑩里山から沢登りまで 森遊び入門  
期日 5月2日(日)・30日(日)、6月20日(日)、7月4日(日)、8月8日(日)(計5回) 時間 初回は午前8時30分~午後4時(2回目以降は申し込み時に) 会場 社々の森などに 講師 土田竹志さん 対象 高校生以上 定員 15人(先着) 料金 8,000円 持ち物 方位磁針、登山道具一式
- ⑪はじめての着付講座  
日時 5月10日(月)・17日(月)・24日(月)・31日(月)、6月14日(月)午後1時30分~3時(計5回) 会場 希望が丘コミュニティセンター 講師 児玉好子さん 対象 成人女性 定員 10人(先着) 料金 2,500円 持ち物 浴衣、着付道具一式(着物と帯は用意します)
- ⑫きもの簡単着付入門講座  
日時 5月14日(木)~6月11日(日)毎週金曜日午後1時30分~3時(計5回) 会場 中央公民館 講師 古塩代子さん 対象 女性 定員 30人(先着) 料金 2,500円 持ち物 浴衣、着付道具一式(着物と帯は用意します)

子ども家庭課(健康センター内) FAX 3939・23300 52220

### 5月2日(日)開催の成人式

期日	地域	式典	会場
5/2(日)	川口	13:30~14:00	川口地域交流体験館
	栃尾	13:30~15:30	栃尾市民会館
	小国	10:30~正午	小国会館
	越路	10:00~正午	越路体育館
	長岡	11:00~正午	市立劇場

市民プラントづくり

木製の大型プラントでキングヨソウを育てます。  
日時 5月15日(土)、6月12日(土)、7月17日(土)、9月18日(土)、11月13日(土)の午前10時~11時(計5回) 場所 長岡駅大手口駅前広場 対象 5回参加できる2人以上のグループ 定員 45組(先着) 持ち物 移植ごて 4月23日(金)まで

公園緑地課 FAX 3939・22300 22700

### 花と緑の教室

庭木に関する基礎知識  
日時 5月29日(土)午後1時30分~3時30分 会場 千秋が原ふるさとの森管理事務所 講師 社長岡市緑地協会 定員 50人(先着) 持ち物 軍手、せん定はさみ、筆記用具  
4月28日(水)~5月20日(木)





■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。

## 貞心尼の書が見つかった！ 良寛の里美術館 ☎74・3700で 初公開します

その書には、貞心尼直筆の歌稿集「もしほぐさ」を基にした和歌が書かれています。  
日時 = 6月30日(水)まで午前9時～午後5時  
料金 = 一般500円、小・中学生300円



▲桑原剛館長

幕末の三大女流歌人と評され、名筆としても名高い貞心尼の書をぜひご覧ください。  
良寛に仕えた和島地域生まれの遍澄の書も初公開しますよ。

日時 ① 4月24日(土)・25日(日) 午後1時30分～4時30分 ② 5月9日(日) 午後2時～4時 会場 ① 中央図書館 ② 互尊文庫 西・南・北・中之島・寺泊・梶尾地域図書館 対象 小学生5・6年生 定員 各日各会場15人(寺泊は3人、中之島・梶尾は5人) 宛 4月10日(土)から各図書館にある申込書で

② 1日中おたのしみ会  
日時 4月29日(祝)午前10時～午後5時 内容 図書館おはなしボランティアによる絵本の読み聞かせ、工作など

② 子どもの本を読む会  
感想や著者について話し合います。  
日時 4月14日(水)午前10時～11時30分 テーマ 高学年の読み聞かせにお薦めの本(持

ち寄りで紹介) ③ 映画会  
日時 4月25日(日) 午後2時～3時50分 内容 「アヒルと鴨のコインロッカー」(06年日本) 定員 190人(宛)

① エコブックス・フェア in 梶尾文化センター  
図書館で不要になった本を無料で譲ります。  
日時 4月18日(日) 午前10時～午後5時(予定)

② おたのしみ「ぶら」上映会  
日時 4月10日(土) 午前10時30分～11時30分 内容 ちびまる子ちゃんの交通安全、世界

とちおてまりをはじめ、加賀や京都のてまりなど約500点を一堂に展示します。  
日時 4月24日(土)～6月20日(日) 午前9時～午後5時(初日は正午開館。発券は4時30分まで。月曜休館、5月3日(祝)

① てまりの美とちおてまりと各地のてまり  
4月12日(月)～23日(金)まで、展示替えのため休館します。

① 工作教室「このぼりを作ろう」& 魚釣りゲーム大会  
日時 4月29日(祝) 午前10時～11時30分 内容 絵本の読み聞かせ

② はまなすえほんであそぼ  
日時 4月16日(金) 午前10時～10時30分 内容 絵本の読み聞かせ

梶尾美術館 ☎53・6300  
4月12日(月)～23日(金)まで、展示替えのため休館します。

寺泊地域図書館 (寺泊文化センター内) ☎75・5159  
① 工作教室「このぼりを作ろう」& 魚釣りゲーム大会  
日時 4月29日(祝) 午前10時～11時30分 内容 絵本の読み聞かせ

中之島地域図書館 (中之島文化センター内) ☎61・2165  
おはなこころば  
日時 4月25日(日) 午前10時30分～11時30分 内容 春の話、こいのぼり作り

● 体験教室に参加しませんか  
期日と内容 ① 4月12日(月) 絵手紙 ② 18日(日) 中華まん ③ 5月5日(祝) とり凧 ④ 5日(祝) スイーツ・デコ ⑤ 10日(月) 絵手紙 ⑥ 15日(土) ファンタジックな花の絵

● 読者のSAYS  
読書感想や体験などを話し合います。  
日時 4月23日(金) 午後7時～8時30分 テーマ 町田康著「きれぎれ」

● 養楽館 ☎95・3161  
自由美術展会員で、大地の芸術祭(00年)の招待作家などとして活躍する宮野浩さんの油彩画約20点を展示します。  
日時 4月30日(金) まで午前9時～午後5時 休館日 月曜日、4月12日(月)～24日(土) 正午

● 光と影 北浦原の作家展 宮野浩展  
自由美術展会員で、大地の芸術祭(00年)の招待作家などとして活躍する宮野浩さんの油彩画約20点を展示します。  
日時 4月30日(金) まで午前9時～午後5時 休館日 月曜日、4月12日(月)～24日(土) 正午

● ニュータウンいこの広場 ☎47・0088  
季節のドライフラワーを使います。  
日時 4月24日(土) 午前10時30分～正午 定員 20人(宛) 料金 3,000円 4月19日(月) まで

● お部屋飾りリース作り教室  
季節のドライフラワーを使います。  
日時 4月24日(土) 午前10時30分～正午 定員 20人(宛) 料金 3,000円 4月19日(月) まで

● ハドソン・シャッドコンサート  
コメディを交えながら優雅なハモニーを奏でる男性ヴォーカルグループのコンサートに無料で招待します。  
日時 4月14日(水) 午後7時～9時 会場 リリックホール 定員 200人(宛) 4月12日(月) まで

● 読者のSAYS  
読書感想や体験などを話し合います。  
日時 4月23日(金) 午後7時～8時30分 テーマ 町田康著「きれぎれ」

● ニュータウンいこの広場 ☎47・0088  
季節のドライフラワーを使います。  
日時 4月24日(土) 午前10時30分～正午 定員 20人(宛) 料金 3,000円 4月19日(月) まで

● お部屋飾りリース作り教室  
季節のドライフラワーを使います。  
日時 4月24日(土) 午前10時30分～正午 定員 20人(宛) 料金 3,000円 4月19日(月) まで

## 世界に出会える夏！ 青少年海外交流プログラムに参加しませんか

（財）長岡市国際交流協会 ☎39・2207

アメリカやドイツで、世界の仲間と夏休みを一緒に過ごす貴重な体験ができます。

事業名	原信サマースカラシップ	ユーロ青少年国際交流キャンプ	
期間	7月17日(土)～8月2日(月)	8月7日(土)～16日(月)	7月18日(日)～28日(水)
開催地	アメリカ・フォートワース市		ドイツ・トリアー市
内容	世界各国から集まった高校生とペアで寮に滞在し、英語での討論や文化発表など	フォートワース市の参加者とペアを組み、お互いの家にホームステイして交流	ビーチバレーや合宿生活などでヨーロッパ各国の高校生と交流
定員	高校生12人 引率者1人	高校生8人 引率者2人	高校生10人 引率者1人
選考方法	高校生…英語筆記試験、面接 引率者…日本語と英語の面接	高校生…作文、面接 引率者…日本語と英語の面接	高校生…面接
料金	高校生…14.5万円(予定) 引率者…協会負担	高校生…3万円 引率者…協会負担 ※長岡での受け入れ…7月28日(水)～8月5日(水)	高校生…18万円(予定) 引率者…協会負担
申し込み	高校生…5月7日(金)まで 引率者…4月26日(月)まで ※要項は4月上旬に各学校へ配布		

◎説明会を開催します  
日時 = 4月24日(土) 午後1時から 会場 = 市民センター 対象 = 高校生、引率希望者

## 青少年文化センター ☎34・1305の楽しい教室

4月18日(日) (必着) までに、往復はがきの往信の裏に教室名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所、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「楽しい教室係」へ ※申し込み多数の場合は抽選

教室名	期日	時間	対象	定員	料金	
書道	5月8日～7月10日の毎週土曜日(計10回)	午前10時～11時30分	小3～高3	各20人	1,500円	
焼物					2,500円	
絵とデザイン					2,000円	
パソコン	5月8日～6月19日の毎週土曜日(計7回)	午後2時～3時30分	小5～高3	10人	2,500円	
経験者将棋					500円	
ロボコン入門					3,500円	
模型工作	5月8日～7月10日の毎週土曜日(計10回)	午後2時～3時30分	小1～高3	20人	1,500円	
初心者水泳					A班 午後1時15分～2時15分 B班 午後2時45分～3時45分	1,500円
絵と工作					2,000円	
理科工作	5月9日～7月11日の毎週日曜日(計10回)	午前10時～11時30分	小1～高3	15人	2,000円	
電子工作					2,500円(材料費別)	
初心者将棋					500円	
天文	5月9日～6月27日の毎週日曜日(夜の星座観察1回を含む計8回)	午前10時～11時30分	小3～高3	20人	1,500円	

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

■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。

### 与板地域勤労青少年ホーム

72・2015

#### 4月～6月の教室

- ①絵手紙教室  
日時 4月13日・27日、5月11日・25日、6月15日・29日の火曜日午前9時45分～11時30分(計6回) 定員 12人 料金 7,500円
- ②パソコン教室  
コースと期日 ①エクセル：4月20日～6月29日の毎週火曜日(5月4日を除く計10回) ②ワード：4月21日～6月30日の毎週水曜日(5月5日を除く計10回) ③初心者：4月23日～6月25日の毎週金曜日(計10回) 時間 午後7時～8時30分 定員 各10人 料金 各10,000円
- ③ピラティス  
日時 4月17日～6月26日の毎週土曜日午前11時～正午(5月1日を除く計10回) 定員 15人 料金 6,000円
- ④中華料理教室  
日時 4月18日(日)、5月16日(日)、6月20日(日)午前9時～正午(計3回) 定員 20人 料金 7,500円
- ⑤骨盤呼吸体操  
日時 4月17日～6月26日の毎週土曜日午前10時～11時(5月1日を除く計10回) 定員 15人 料金 6,000円
- ⑥はじめてヨガ  
日時 4月19日～6月28日の毎週月曜日午後1時30分～2時30分(5月3日を除く計10回) 定員 15人 料金 6,000円



### 羊の毛刈りを体験しませんか

日時 = 4月29日(祝)、5月5日(祝)午前11時、午後1時30分(雨天決行) 会場 = 東山ファミリーランド・ポニー広場  
園市営牧場 ☎33・4418

寺泊地域出身でイラストレーターのご父・松井武さんが、寺泊の海岸などで拾った石に魚や野菜などを描いた作品です。日時 4月24日(土)～来月2月28日(月)午前9時～午後5時(入館は4時30分まで) 料金 一般700円、中学生450円、小学生350円、3歳以下200円

時30分(5月3日を除く計10回) 定員 15人 料金 6,000円  
①～⑥いずれも 4月10日(土)から同ホームにある申込書に料金を添えて ※詳しい内容はお問い合わせください

### 寺泊水族博物館

☎75・4936

#### ●石ころの絵・故松井武作品展 & 石ころアートすいぞくかん展

### 長岡市芸術文化振興財団ガイド ☎29・7715

チケットの購入はお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。会場はすべてリリックホールです。

- ①長岡少年少女合唱団定期演奏会  
日時 = 5月1日(土)午後2時から ※要整理券
- ②リリック演劇まるかじり  
初心者向けワークショップ  
プロの演劇の魅力を体験できます。  
日時 = 5月1日(土)午後1時30分から 講師 = 坂口芳貞(文学座・俳優) 対象 = 高校生以上 定員 = 30人程度(抽選) 料金 = 1,000円 4月9日(金)までに所定の申込書で
- ③花いっぱい音楽祭2010  
～ピアノが魅せる幻想の響と彩～  
日時 = 5月30日(日)午後2時から 料金 = 指定2,000円(限定200枚)、自由1,000円  
ゲスト出演 = 大関博明(ヴァイオリン)、榊原光裕(ジャズピアノ) 曲目 = ショパン/幻想即興曲、ガーシュイン/ラプソディインブルーほか 発売日 = 4月5日(月)
- ④ミュージカル体験ワークショップ成果発表公演「ぼくらの夏休み～オバケなんてこわくない～」  
長岡の子どもたちが、友情をテーマにした物語を熱演します。  
日時 = 6月27日(日)午後2時30分から 整理券配布日 = 4月17日(土)から
- ⑤リリック・ウィークデーシリーズ  
リリック寄席がおもしろい!  
①若手落語家バラエティー  
～大喜利もあるよ～  
日時 = 7月2日(金)午後1時30分から 料金 = 全席指定1,000円 出演 = 笑福亭鶴笑、桂かい枝ほか  
②笑福亭仁鶴独演会  
日時 = 7月29日(木)午後1時30分から 料金 = 全席指定2,000円



▲笑福亭仁鶴

### 農の駅あぐらって長岡

(ふるさと体験農業センター) ☎34・56660

- ①ドライフラワーづくり講座  
期日 4月～7月の第4火曜日 コースと時間 ①Aコース：午前10時～正午、Bコース：午後1時～3時、Cコース：午後3時～5時 定員 20人 抽選 料金 4,000円(材料費など各月2,000円程度別)
- ②ソーセイジづくり講座  
日時 5月1日(土)午前9時～午後4時 定員 25人 抽選 料金 1,000円
- ③五目おこわづくり講座  
日時 5月7日(金)午前9時～正午 定員 36人 抽選 料金 500円
- ④棚田オーナー  
東山の棚田でお米と一緒につくりませんか。  
期日と内容 5月22日(土)：田

植え体験、7月：中間管理、9月：稲刈り  
①まんぷく米30kgコース 定員 20組(抽選) 料金 1組3万円 特典 味噌3kg、野菜  
②お試し米5kgコース 定員 10組(抽選) 料金 1組1万円 特典 野菜  
③登り窯会員募集  
内容 焼き割り、窯たき、作陶(5kgの粘土を提供)、窯入れ 料金 年7,000円

①～⑤いずれも 4月15日(木)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(①は希望コース、④は参加人数も)、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0821 栖吉町367-0農の駅あぐらって長岡へ

### 和島野球場クラブハウス

☎74・22899

#### ①ソフトボール教室

キッズボールから教えます。  
日時 4月17日～5月29日の毎週土曜日午後1時30分～2時30分(5月1日・8日を除く計5回) 会場 和島野球場

### ニータウンいこいの広場

☎47・00888

#### 初心者土曜テニス教室

ラケットの握り方から教えます。  
日時 4月24日、5月8日・22日、6月5日・12日の土曜日午後2時～4時(計5回) 対象 小学生以上 定員 20人 抽選 料金 4,000円 4月10日(土)午前9時から

### スポーツ振興課

☎32・6117

#### ①東山市民ハイキング

期日 4月25日(日)(小雨決行) 集合 午前9時に旧成願寺温泉跡地(駐車場なし) 臨時バス 市営スキー場を午前8時10分発(400円程度。駐車場あり) コース 行き：森

### 国営越後丘陵公園

☎47・8001

開園時間 = 午前9時30分～午後5時 入園料 = 65歳以上200円、高校生以上400円、小・中学生80円、未就学児無料 駐車料 = 普通車310円、大型車1,020円、二輪車100円 入園無料日 = 4月29日(祝)、5月4日(祝) 子ども無料日 = 5月5日(祝)

#### ①チューリップまつり

103品種約14万本のチューリップが花の丘一面に。期間中の土・日・祝日にはクラフト教室などのイベントも盛りだくさんです。期間 = 4月17日(土)～5月5日(祝)



#### ②サンデー里山ガイド

ガイドと一緒に早春の自然探勝路を散策しませんか。日時 = 4月4日(日)・18日(日)午後0時30分～3時 集合 = 花と緑の館

#### ③4月中旬ころはカタクリの大群生が見ごろ

里山フィールドミュージアムの2ha約100万株が一面に咲きます。健康ゾーンから無料の園内バスが毎日運行します。土・日・祝日には、自生地に近い南口ゲートもオープンします。

立コースか見晴コースを選択 帰り：城山コース 対象 小学4年生以下は保護者同伴 料金 1,000円 持ち物 昼食など 4月19日(月)まで ※天候による実施の確認は、事務局 ☎090・4662・1181、☎090・2215・9817(当日のみ)

②4月11日(日)開催の長岡ロードレース大会の交通規制にご協力をお願いします。

地図中の時間は、先頭ランナーの通過予定です。ランナー通過中は、安全のため一時交通規制が行われます。

ランナーの力強い走りに、みなさんのご声援をお願いします。

岡支社内 ☎34・9662、スポーツ振興課

# スポーツ教室

申し込みは、いずれも4月10日(土)午前9時から各体育館へ電話または直接窓口で。

南部体育館 ☎39・3600

**①アロマヨガ**  
アロマの香りの中、やさしい動きで心と体を元気にします。  
日時=4月14日～6月30日の毎週水曜日午後3時～4時(5月5日、6月2日・9日を除く計9回) 対象=18歳以上 定員=30人(先着) 料金=5,400円

**②骨盤呼吸体操**  
体のゆがみを整える体操です。  
日時=4月23日・30日、5月14日・28日、6月11日・25日の金曜日午後2時～3時(計6回) 対象=18歳以上 定員=30人(先着) 料金=3,600円

**③キッズスポーツ**  
球技や体力づくりを中心に運動能力の基礎を養います。  
日時=4月14日～6月30日の毎週水曜日午後5時30分～6時30分(5月5日を除く計11回) 対象=小学1～4年生 定員=20人(先着) 料金=6,000円

**④ウォーキング**  
日時=①4月14日～6月30日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分(5月5日、6月9日を除く計10回)②4月23日～6月25日の毎週金曜日午前11時～正午(計10回) 対象=18歳以上 定員=各10人(先着) 料金=各3,000円

**⑤ウエストライン**  
お腹集中プログラムでシェイプアップします。  
日時=①4月20日～6月29日の毎週火曜日午前10時30分～11時(5月4日を除く計10回)②4月21日～6月30日の毎週水曜日午後8時～8時30分(5月5日を除く計10回)③4月23日～6月25日の毎週金曜日午後1時30分～2時(計10回) 対象=18歳以上 定員=各10人(先着) 料金=各5,000円

北部体育館 ☎24・6116

**①リフレッシュ・ヨガ教室**  
日時=4月12日～6月28日の毎週月曜日午前10時～11時(5月3日、6月7日を除く計10回) 定員=25人(先着) 料金=6,000円

**②ピラティス教室**  
ゆっくりとした動きでお腹まわりを引き締めます。

日時=4月14日～6月30日の毎週水曜日午後1時30分～2時30分(5月5日、6月2日を除く計10回) 定員=25人(先着) 料金=6,000円

**③親子ヒップホップ教室**  
日時=4月17日～6月26日の毎週土曜日午後4時～5時(5月1日、6月5日を除く計9回) 対象=小学生とその保護者(子どものみも可) 定員=40人(先着) 料金=親子9,000円、子どものみ5,400円

**④キッズ教室 上手なカラダの使い方～走り方編～**  
日時=4月16日～6月25日の毎週金曜日午後5時～6時(4月30日、5月7日、6月4日を除く計8回) 対象=小学1～4年生 定員=20人(先着) 料金=4,000円

**⑤ソフトバレー教室**  
日時=4月16日～6月25日の毎週金曜日午前10時～11時30分(4月30日、5月7日、6月4日を除く計8回) 定員=40人(先着) 料金=3,200円

みしま体育館 ☎41・2133

**①ピラティス教室**  
対象と期日=①経験者…4月14日～5月26日の毎週水曜日(5月5日を除く計6回)②初心者…4月24日～5月22日の毎週土曜日(5月1日を除く計4回)※①②の両方参加は不可 時間=午後7時30分～8時30分 定員=各15人(先着) 料金=①3,600円②2,400円

**②ヨガ教室**  
期日=4月15日～5月27日の毎週木曜日(4月29日を除く計6回) 時間=①午後1時30分～2時30分②午後7時30分～8時30分 定員=各20人(先着) 料金=各3,600円

**③週末前の運動教室**  
有酸素運動を組み合わせたお手軽トレーニングです。  
日時=4月15日～5月27日の毎週木曜日午後7時30分～8時30分(5月6日を除く計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

**④スタビライゼーション楽々全身ヒキシメコース**  
ストレッチなどの運動で体に無理なく脂肪を燃焼します。  
日時=4月16日～5月28日の毎週金曜日午後1時30分～2時30分(5月7日を除く計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

**⑤筋力UPトレーニング**  
日時=4月14日～5月26日の毎週水曜日午後7時30分～8時30分(5月5日を除く計6回) 定員=15人(先着) 料金=3,000円

新産体育館 ☎46・4601

**①朝からゆったりヨガ教室**  
日時=4月19日～6月28日の毎週月曜日午前10時30分～11時30分(5月3日を除く計10回) 定員=20人(先着) 料金=6,000円

**②健康体操教室**  
日時=①4月19日～6月28日の毎週月曜日午後1時30分～2時30分(5月3日を除く計10回)②4月14日～6月23日の毎週水曜日午後7時30分～8時30分(5月5日を除く計10回)

③4月13日～6月29日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分(5月4日、6月1日を除く計10回) 内容=①冷え性改善や肩こり予防の運動②基礎体力をつけ理想的な体作り③足と腰の筋力強化 定員=各10人(先着) 料金=各5,000円

**③バランスエクササイズ教室**  
日時=4月16日～6月25日の毎週金曜日午後7時30分～8時30分(5月7日を除く計10回) 定員=10人(先着) 料金=5,000円

**④ウエストライン**  
日時=①4月14日～6月23日の毎週水曜日午後8時30分～9時30分(5月5日を除く計10回)②4月15日～6月24日の毎週木曜日午前10時30分～11時30分(5月6日を除く計10回)③4月16日～6月25日の毎週金曜日午後1時30分～2時30分(5月7日を除く計10回) 定員=各10人(先着) 料金=各5,000円

**⑤部分シェイプアップ教室**  
日時=①4月19日～6月28日の毎週月曜日午後7時30分～8時30分(5月3日を除く計10回)②4月13日～6月29日の毎週火曜日午後1時30分～2時30分(5月4日、6月1日を除く計10回) 定員=各10人(先着) 料金=各5,000円

**⑥キッズスポーツ～走り方編～**  
日時=4月13日～6月29日の毎週火曜日午後4時30分～5時30分(5月4日、6月1日を除く計10回) 対象=小学1～4年生 定員=20人(先着) 料金=5,000円

スポーツ

**スポーツクラブ員募集**  
新年度がスタート。気持ち新たにスポーツを始めませんか。  
① **社交ダンスクラブ**  
日時=毎週月・水曜日午後7時30分～9時 料金=月500円  
② **空手クラブ(糸東流)**  
日時=毎週火・木曜日午後7時30分～9時 料金=月300円  
③ **メレンゲ・イ・サルサ・ダンスクラブ**  
日時=毎月第2・4土曜日午前10時から2・3時間程度 料金=1回200円  
④ **バドミントンクラブ**  
日時=毎週火曜日午後7時30分～9時 会場=阪之上小学校 料金=6ヵ月3,000円  
⑤ **テニスクラブ**  
日時=毎週月曜日午後7時～9時 会場=希望が丘テニス場 料金=年間10,000円

①～⑤いずれも対象=市内に在住・勤務する40歳未満の人 事前に

スポーツ

■ 囲の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(囲のあるものは、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。

勤労青少年ホーム ☎32・4429

## 親子・幼年体育教室 岡財長岡市体育協会 ☎34・2130

料金(体育館使用料含む)=めばえ、ひよこ、どれみふぁ☆キッズクラブ…5,000円×3回(5月・9月・1月)、つばさ…4,000円×3回(5月・9月・1月) ※料金を支払った後の返金はできません  
■ 4月22日(木)(必着) までに往復はがきに①希望の会場名②教室名・曜日③参加者名(ふりがなも)④生年月日⑤郵便番号⑥住所⑦電話番号と返信あて名を記入し、〒940-0041学校町1の2の1市民体育館内(財)長岡市体育協会へ(はがき1枚につき1組。申し込み多数の場合は抽選し、結果を4月23日(金)ころ発送します)

会場名	市民体育館							
	親子体育教室				幼年体育教室			
教室名	めばえ				ひよこ			
	火曜日コース	水曜日コース	金曜日コース	火曜日コース	木曜日コース	金曜日コース	水曜日コース	木曜日コース
対象	平成19年4月2日～平成20年4月1日 生まれの子とその保護者				平成16年4月2日～平成19年4月1日 生まれの子とその保護者			
定員	各30組				各35人			
期間	5月11日～来年3月の毎週火曜日	5月12日～来年3月の毎週水曜日	5月14日～来年3月の毎週金曜日	5月11日～来年3月の毎週火曜日	5月6日～来年3月の毎週木曜日	5月14日～来年3月の毎週金曜日	5月12日～来年3月の毎週水曜日	5月6日～来年3月の毎週木曜日
時間	13:30～14:30	10:30～11:30		16:00～17:00	16:30～17:30	16:00～17:00	16:00～17:00	16:30～17:30
内容	・親子のスキンシップ ・走る、跳ぶ、投げるなどの発達段階に応じた基礎運動 ・ボールやマットを使った運動、リズム体操 など						・器具を使った基礎運動 ・集団遊び ・各種スポーツ、ゲーム	

会場名	北部体育館		南部体育館		みしま体育館		リリックホール	
	親子体育教室		親子体育教室		親子体育教室		幼年体育教室	どれみふぁ☆キッズクラブ
教室名	めばえ	ひよこ	めばえ		ひよこ		めばえ	つばさ
			火曜日コース	木曜日コース	水曜日コース			ほっぷ
対象	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子とその保護者	平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの子とその保護者	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子とその保護者		平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの子とその保護者		平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子とその保護者	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子とその保護者
定員	30組	30組	各30組		30組		30組	30人
期間	5月13日～来年3月の毎週木曜日	5月7日～来年3月の毎週金曜日	5月11日～来年3月の毎週火曜日	5月6日～来年3月の毎週木曜日	5月12日～来年3月の毎週水曜日	5月12日～来年3月の毎週水曜日	5月6日～来年3月の毎週木曜日	5月7日～来年3月の毎週金曜日
時間	10:30～11:30	16:00～17:00	10:30～11:30		16:00～17:00	10:30～11:30	16:30～17:30	16:30～17:30
内容	・親子のスキンシップ ・走る、跳ぶ、投げるなどの発達段階に応じた基礎運動 ・ボールやマットを使った運動、リズム体操 など						・器具を使った基礎運動 ・集団遊び ・各種スポーツ、ゲーム	・親子のスキンシップ ・ピアノの音に合わせてのリズム運動 (ほっぷとすてっぷの)内容は同じ

# スポーツ

（財）長岡市体育協会（市民体育館内）☎34・21300  
加盟団体の催し

## ①金曜日テニスレッスン

日時 5月7日～28日の毎週  
金曜日午前10時～正午（雨天中止）  
会場 東山テニス場  
対象 高校生以上の初級者  
定員 10人（先着） 料金 1回1,000円 当日会場

## ②市民テニス教室

日時 5月7日～21日の毎週  
火・金曜日午後7時～9時（計5回）  
会場 希望が丘テニス場  
対象 高校生以上 定員 40人（先着） 料金 4,000円  
（4月20日（火）（必着））  
までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、経験年数、返信あて名を記入して〒940-0097山田1の4の14長岡市テニス協会・棚橋義孝さん ☎32・0692へ

## ③春季市民卓球大会

種目は要項をご覧ください  
日時 5月2日（日）午前9時から  
会場 市民体育館  
料金 一般700円、高校生500円、小・中学生350円  
4月16日（金）までに市民体育館にある要項で  
長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491、Eメール

## ④初心者アーチェリー教室

ル hoshida@coral.ocn.ne.jp  
日時 5月6日～27日の毎週  
木曜日午後7時45分～9時15分（計4回）  
会場 南都体育館  
定員 6人（先着） 料金 2,500円  
5月5日（祝）までに（財）長岡市体育協会へ

## ⑤長岡剣道会日曜成人クラス

日時 5月9日からの毎週日曜日  
午前10時～正午  
会場 市民体育館  
コース ①入門 ②再挑戦  
対象 高校生以上  
料金 年17,000円  
5月7日（金）までに長岡剣道会・渡辺さん ☎35・1022へ

## ⑥ちびっこテニス教室

日時 5月7日～7月16日の金曜日  
午後4時～6時（期間中に計10回）  
会場 南都体育館  
対象 年長～小学1年生の未経験者  
定員 30人（先着）  
料金 5,000円  
4月20日（火）（必着）までに、往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、学年、保護者名、電話番号、返信あて名を記入して、〒940-1106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原法男さん ☎29・1489へ

## ⑦トキめき健康体操教室

生命の貯蓄体操  
日時 5月12日～7月14日の毎週  
水曜日午前10時～11時30分（計10回）  
会場 市民体育

## ⑧小学生陸上競技教室

日時 4月17日からの月2回  
土曜日午後1時30分～3時30分  
（詳しい日程などは陸上競技場、市民体育館にある要項で）  
会場 陸上競技場ほか  
対象 小学3～6年生  
料金 年5,000円  
4月10日（土）までに長岡T&Fクラブ・今井さん ☎32・5213へ

## ⑨春期初心者太極拳教室

コースと期日 木曜日コース  
5月13日～6月17日の毎週  
木曜日（5月27日を除く）計5回  
金曜日コース 5月7日～6月11日の毎週金曜日（5月21日を除く）計5回  
時間 午前10時15分～11時45分  
会場 市民体育館  
料金 2,000円  
長岡市体育協会へ  
長岡太極拳協会・中村さん ☎66・6871

## ⑩長岡市民早起き野球大会

期日 5月16日からの毎週日曜日  
会場 信濃川河川公園  
野球場ほか  
対象 市内に在住・通勤する人（高校生以下を除く）  
1チーム25人以上  
料金 1チーム9,000円  
4月28日（水）までに料金を添えて（財）長岡市体育協会へ  
抽選会 5月7日（金）午後7時から

## ⑪ママのための親子フィットネスコース

0歳児から参加できます  
日時 毎月第1・3木曜日の午前9時30分～11時15分  
会場 市民体育館  
料金 1回500円  
長岡市体育協会へ

## ⑫なぎなた初心者教室

日時 5月6日（木）・13日（木）・20日（木）、6月3日（木）午後7時～8時30分（計4回）  
会場 市民体育館  
対象 小学生以上  
料金 1,600円  
4月30日（金）までに（財）長岡市体育協会へ  
長岡市なぎなた協会・高野さん ☎33・5915

## ⑬初心者合気道教室

日時 5月20日～7月29日の毎週  
木曜日午後7時～9時（5月27日を除く）計10回  
会場 市民体育館  
対象 中学生以上  
定員 20人（先着）  
料金 3,000円  
5月17日（月）までに長岡市合気会・松本さん ☎89・5091、FAX 20・4622・8227へ

## ⑭いきいき健康教室

だれでもできるストレッチや脳トレ体操などをします  
日時 5月12日～8月25日の毎週  
水曜日午前10時30分～11時30分（6月30日を除く）  
会場 高齢者センター1階さじ

## ⑮スポーツチャンバラ体験教室

日時 4月18日～5月16日の毎週  
日曜日午後4時～6時  
会場 日越小学校  
料金 3,000円  
4月16日（金）までに（財）長岡市体育協会へ  
長岡市スポーツチャンバラ協会・片岡さん ☎53・6451

# 健康

健康課 ☎32・5000

## ①ママの相談会

「夜眠れない」「アルコールの量が増えた」などは、心の疲れのサインかも。臨床心理士が個別相談に応じます  
日時 4月23日（金）午後2時～4時  
会場 健康センター1階  
定員 2人（先着）  
4月20日（火）まで

## 子ども家庭課（健康センター内）

パバママサークル  
妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。

## 田川口町との合併関連のお知らせ

①4月25日（日）は、長岡市議会議員川口選挙区増員選挙の投票日です  
選挙区域 田川口町  
定数 1人  
立候補の届出、期日前投票、投票、開票は、田川口町で行います  
投票要件や投票方法、投票所・時間などは、田川口町の住民向けに市政だよりと一緒に配布した「選挙のお知らせ」をご覧ください  
選挙管理委員会 ☎39・2241

## ②町名が変わりました

番地、郵便番号、電話番号は変わりません  
【旧町名】 【新町名】  
▽大字相川 ↓川口相川  
▽大字荒谷 ↓川口荒谷  
▽大字牛ヶ島 ↓川口牛ヶ島  
▽大字川口 ↓東川口

## ③川口地域の地域委員会委員を紹介いたします

地域委員会は、市長への答申やまちづくりの提案をするため、支所ごとに設置しています（五十音順、敬称略）  
小西明彦 小西幸子 小西由美子 小宮山豊彦 佐治吉継 平澤勝幸 星野藤衛 眞島勝治 水落優 宮勝美 山崎清一 米山文男 脇田妙子 渡邊茂  
◎会議は傍聴できます。会議録は市ホームページに掲載します  
田川口支所地域振興課 ☎89・3111

## ④水道水の「安全・安心」をお届けします！

市は毎年、「水質検査計画」を作成して130項目にわたる水質検査を実施し、水道水の品質を厳しく管理。1年間の検査結果を「水質年報」で公表しています  
水質検査計画書と水質年報にご意見をお寄せください  
閲覧場所 市役所1階市民情報ラウンジ、水道局、各営業所、市ホームページ ※中之島地域の検査計画は、見附市が作成します  
水道局水質検査センター ☎22・2169、Eメール josui@m2.nrcf.ne.jp

## 週末の持ち込みOK！資源物の拠点回収を再開します

日時 = 4月3日（土）～11月28日（日）の土・日曜日午前9時～正午（祝日を除く）  
持込場所 = 環境衛生センター（寿3）、中之島資源物保管庫（中之島交番裏）、栃尾金町車庫（井上クリーニング店隣）  
資源物 = 「新聞、雑誌・チラシ、段ボール」、「びん・缶・ペットボトル」、「使用済み天ぷら油（家庭から出たものに限る）」  
※ビールびんなど繰り返し使える「リターナブルびん」は店頭回収にご協力ください  
環境業務課 ☎24・2837



# くらし

## ●人権擁護委員を紹介いたします

近所のいやがらせ、名誉・信用の侵害、いじめ、親戚間のもめごとなど、人権問題でお困りの人はお気軽にご相談ください（五十音順、敬称略）

### 【長岡地域】

- 河内 景子 ☎42・2728 脇野町
- 古田島光子 ☎32・1229 花園東1
- 佐藤 恭一 ☎44・8835 加津保町
- 高橋 春彦 ☎34・2544 石内1
- 中曾根勝彦 ☎22・0774 今井3
- 畑 七起 ☎33・7315 西宮内1

### 【山之島地域】

- 星野アヤ子 ☎59・2161 山古志竹沢
- 【小国地域】
- 田中 雅子 ☎95・3971 小国町相野原
- 峯村 明 ☎95・3720 小国町上谷内新田
- 【和島地域】
- 遠藤てつ子 ☎74・2835 村田
- 柳 繁雄 ☎74・2195 城之丘

### 【寺泊地域】

- 大塚 文雄 ☎75・4675 寺泊小川町
- 小林 修子 ☎0256・98・3746 寺泊五分一
- 【栃尾地域】
- 高橋 栄作 ☎52・1934 栄町2
- 星野 信行 ☎52・3758 栃堀
- 星野 正子 ☎52・2424 谷内2
- 山谷 一郎 ☎52・4462 上檜出
- 【与板地域】
- 小林 興一 ☎72・3737 与板町吉津
- 牧野 文雄 ☎72・2929 与板町与板
- 【川口地域】
- 関 武司 ☎89・2187 西川口
- 中林 幹夫 ☎89・2171 東川口

## ●4月・5月は特に、山火事・枯れ草火災に注意！

たばこの吸い殻は絶対投げ捨てないなど火の取り扱いに十分注意してください  
空き地などを所有・管理している人は、枯れ草や燃えやすい物を処分するなど適正に管理してください

# 子ども手当の支給

従来の児童手当に代わり4月から、子ども手当を支給します。対象者には具体的な手続き方法を4月下旬までに郵送します。

支給対象 = 中学校卒業までの子どもを養育している人(所得制限なし) 支給額 = 子ども1人当たり月13,000円

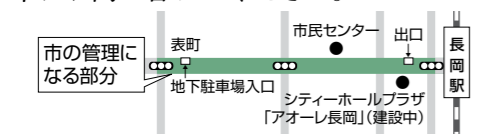
支給時期 = 6月(児童手当2カ月分+子ども手当2カ月分)、10月、来年2月に各前月分までの4カ月分を支給

子ども手当担当窓口(本庁1階14番窓口) ☎39・2319

## 大手通りと地下駐車場は、4月から市が管理します

地下駐車場を含む大手通り(下図)の管理者が、県から市に変わりました。

道路の維持管理、工事、占用などは、市にお問い合わせください。



### ☆地下駐車場がもっと便利に

①料金を30分160円から150円に値下げ  
午後6時～翌日午前8時は1回1,400円を1,200円に。定期駐車や回数駐車券も値下げしました。

②駐車が不安な人には、係員が代わって駐車をします

③スムーズに出庫できるよう出口に誘導員を配置します

道路管理課 ☎39・2232

### 野焼きは違法行為です!

ごみの野焼きの苦情が多く寄せられています。さいの神や農業者の行う病虫害の駆除などを除き、法律で固く禁止されています。家庭ごみは分別してごみステーションに出してください。環境政策課 ☎24・0528、環境業務課 ☎24・2837

### ながおか就職・インターンサポートデスクが強い味方に!

長岡にUターン就職を希望する人や市内の学生、その家族をサポートする事務所を長岡と東京に開設しています。まずは電話を。詳しくはホームページ「Job」で「Job」検索、http://www.dej-ob-ranet

### 「寺泊のきれいな海岸大好き運動」にご協力を

観光シーズンを前にみんなが海岸をきれいにしませんか。日時 4月25日(日)午前8時～9時(雨天決行) 会場 中央海水浴場ほか 寺泊支所 産業課 ☎75・3105

### 「環境に関する年次報告書」を発行しました

平成20年度の環境の状況や

### 65歳以上の介護保険料

仮算定した平成22年度の介護保険料額を4月中旬、納付書で納付する人と口座振替の人に通知します。確定した年間保険料額は、7月中旬に通知します。

### 納付書で納付する人

4～6月分の納付書で、各納期限までに納めてください。

### 口座振替の人

4～6月分の保険料額を各納期限に引き落とします。

### 4月または6月から、新たに年金から納付する人

対象者には事前に通知します。支払い開始月や額などを確認してください。6月開始者は、4・5月分は納付書で納めてください。

### 納付する人

納付する人

今回は通知がありません。8月までは今年2月と同額です。介護保険課 ☎39・2245、各支所市民生活課

## 木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成

用いずれも必ず事前に都市開発課 ☎39・2226へ

### ■耐震診断

対象住宅 = 次のすべてを満たす住宅

- 昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
- 壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
- 現に住宅として利用(併用住宅を含むが、住宅部分が1/2以上を占めるもの)
- 過去に耐震診断費の助成を受けていない

助成額 = 診断費用から自己負担額1万円を引いた額

延べ面積	診断費用	自己負担額	助成額
70㎡以下	7万円	1万円	6万円
70㎡～175㎡以下	8万円		7万円
175㎡超	10万円		9万円

申込期限 = 11月30日(火)(診断完了は来年1月20日(木)まで)

### ■耐震改修

対象住宅 = 次のすべてを満たす住宅

- 昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅

②壁、柱、床、屋根などの主要構造の大部分が木造  
③耐震診断で、総合評点が1.0未満(倒壊する危険性がある)と判定

助成額 = 対象工事により異なります。条件など詳しくはお問い合わせください。

対象工事	助成額(上限)
耐震改修…基礎や壁などを補強(耐震診断の総合評点を1.0以上にする)	工事費の1/3(最大60万円)に最大15万円を加えた額
融雪装置設置併用耐震改修…屋根の軽量化かつ融雪装置の設置、壁などの補強(総合評点を1.0以上にする)	工事費の1/2(最大100万円)に最大15万円を加えた額
部分補強…高齢者または障害者のみの世帯が、総合評点が0.7未満と診断された住宅の1階就寝室を中心に補強する、または1階に防災ベッドなどを取り付ける工事。なお、地震保険への新規加入または更新が必要	工事費の1/3(最大30万円)に最大10万円を加えた額(家財分を除く)の1/2(最大3万円)

◎改修設計および工事監理費の助成(事業費の1/2で上限12万円)もご利用ください。  
申込期限 = 11月30日(火)(工事完了は来年1月20日(木)まで)

## される人の気持ち、考えたことありますか?

犬や猫が、庭や畑にふんをしたり、家の塀や柱に尿をしたりして困るとい苦情が寄せられています。

ルールやマナーを守るのは飼い主の最低限の責任です。近所に迷惑をかけないように飼いましょう。

※守らない場合、3万円以下の過料を科すことがあります。



■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。

## 犬の登録と狂犬病の予防注射

犬の飼い主は、生後91日以上を登録(生涯1回)し、毎年1回狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。犬を飼っている人は、下表の会場で登録と予防注射を受けてください。市外の会場では、受けられません。

◆料金 = 登録済みの犬…3,100円、新規登録の犬…6,100円(つり銭のいらないように)

地域	期日	会場	時間
中之島	4月5日(月)	中条新田大字事務所	10:00～10:20
		中野公民館(サンパルクなかのしま隣)	11:00～11:20
		中之島公民館(旧農村環境改善センター)	13:30～14:00
三島	4月6日(火)	はすはな荘(上通小学校南隣)	14:30～15:00
		鳥越集落開発センター	9:40～10:00
		三島体育センター	10:20～11:00
与板	4月6日(火)	みしま北保育園	11:20～11:35
		与板公民館黒川分館	13:30～13:50
和島	4月7日(水)	与板保健センター	14:10～14:50
		ゆきわり荘	10:00～11:15
寺泊	4月7日(水)	青少年研修センター(郷本地区)	13:30～13:40
		寺泊体育館	14:00～14:20
		野積文化センター	14:40～14:55
4月8日(木)	町軽井公会堂	10:20～10:35	
	寺泊センターおおこうづ	10:50～11:20	
	法崎準低温倉庫	13:30～13:50	
4月9日(金)	夏戸集落センター	14:10～14:25	
	栃尾産業交流センター	9:45～11:00	
	来伝地区センター	11:15～11:25	
4月12日(月)	荷傾地区センター	13:30～14:00	
	中地区センター	14:15～14:25	
	西中野俣地区センター	14:40～14:50	
4月13日(火)	農協下塩谷支店	9:45～10:25	
	上塩谷地区センター	10:40～11:10	
	栃尾体育館	13:30～14:45	
4月14日(水)	栃尾クリーンセンター	15:00～15:15	
	塚野山集落開発センター	9:45～10:00	
	岩田婦人研修センター	10:30～10:45	
4月15日(木)	越路公民館十楽寺分館	11:15～11:30	
	石津トレーニングセンター	13:30～13:45	
	神谷集落センター	14:15～14:35	
4月23日(金)	越路支所	15:00～15:45	
	動物保護管理センター(柿町)	9:30～10:00	
	川崎コミュニティセンター	10:40～11:30	
4月22日(木)	中央図書館西側	13:30～15:00	
	太田コミュニティセンター	9:30～9:40	

◎愛犬とのびのび遊べるドッグラン「わんこ広場ながおか(信濃川右岸運動公園隣)」は、雪消えを待って再開します。利用の申し込みなどは、長岡愛犬友の会諸橋さん ☎080・2057・8730へどうぞ。

※下表の日程以外は動物病院で注射を受けてください。左記料金の約1,000円の宅診料が加算されます。

◆用意するもの = 郵送した狂犬病予防注射済票交付申請書(新規の人には受け付けて渡します)、料金、印鑑(新規の場合のみ)

★犬の死亡、飼い主の市内転居、飼い主の変更の場合は、下記問い合わせ先に連絡してください(市ホームページからも手続きできます)。

環境業務課 ☎24・2837または各支所市民生活課(栃尾支所は環境衛生課)

地域	期日	会場	時間
長岡	4月15日(木)	十日町小学校	10:10～10:40
		滝谷町集落開発センター	11:00～11:30
		栖吉コミュニティセンター	13:30～14:10
		宮内コミュニティセンター(沢田踏橋南側)	14:50～15:50
4月16日(金)	山本コミュニティセンター	9:30～10:00	
	富曾亀コミュニティセンター	10:30～11:30	
	南部体育館	13:30～14:15	
	旧長岡消防署(長岡工業高校前)	14:45～15:30	
川口	4月16日(金)	ふれあい交流館サングッド(相川サングッド)	9:30～9:50
		西川口集落開発センター	10:10～10:35
		田麦山地区公民館	10:55～11:15
		木沢集落開発センター	13:00～13:10
4月19日(月)	中山集落開発センター	13:30～13:40	
	和南津集落開発センター	13:50～14:00	
	川口支所車庫前	14:20～15:00	
	島湯公園(上川西小隣)	9:30～10:30	
4月20日(火)	下川西コミュニティセンター	11:00～11:30	
	関原1丁目公民館	13:30～14:15	
	福戸コミュニティセンター	14:45～15:00	
	愛宕公園	9:30～10:40	
4月21日(水)	藤橋歴史の広場駐車場	11:20～11:50	
	ニュータウン時計台公園	13:30～14:10	
	宮本コミュニティセンター	14:30～14:50	
	大積コミュニティセンター	15:20～15:35	
4月22日(木)	新組コミュニティセンター	9:30～10:00	
	黒条コミュニティセンター	10:30～11:30	
	平和の森公園	13:30～13:50	
	北部体育館南側	14:20～15:30	
4月23日(金)	陸上競技場正面玄関	10:00～11:30	
	希望が丘コミュニティセンター	13:30～14:30	
	日越コミュニティセンター	15:00～15:30	
	上栗集落開発センター	10:00～10:20	
小国	4月23日(金)	小国会館(旧農村環境改善センター)	10:40～11:20
		原克雪広場	13:30～13:50
		小国支所庁舎裏車庫	14:15～14:45
山古志	4月23日(金)	山古志支所前	10:00～10:40

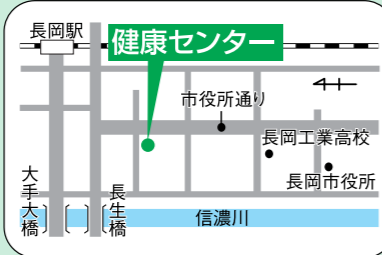
# 急患診療のお知らせ

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	
	4月	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	見附南 医 院 ☎63・4477	
	18日(日)	さえき内科 ☎66・8500	貝瀬皮膚科 ☎66・8100	
	25日(日)	星野(弘)医院 ☎62・0998	金井 医 院 ☎62・0116	
	29日(祝)	山谷クリニック ☎61・1388	お元気でクリニック ☎63・3800	
5月	2日(日)	杏仁堂 医 院 ☎62・0123	見附市立病院 ☎62・2800	
	3日(祝)	田 崎 医 院 ☎62・1122	星整形外科医院 ☎66・8808	
	4日(祝)	霜 鳥 医 院 ☎62・0579	寺 師 医 院 ☎62・0137	
	5日(祝)	関 谷 医 院 ☎61・0205	わたなべ皮フ科 ☎62・7750	

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 綜 合 病 院 ☎35・3700

## 4月の納期限は4月30日(金)です

### ●固定資産税・都市計画税（1期）

### ●介護保険料（1期）

※平成22年度の市税などの納期限カレンダーをホームページに掲載しました。

事前に確認してください。  
① 国に住所のある20歳以上60歳未満のすべての人が、国民年金に加入しなければなりません。  
② 第1号被保険者：自営業者、自由業者、学生、無職の人  
③ 第2号被保険者：厚生年金や共済組合に加入している人

③ 第3号被保険者：②に扶養されている配偶者（第3号被保険者）になる場合は、配偶者の勤務先に届け出をしてくださいます。  
★学生には国民年金保険料の納付猶予の特例があります  
条件：学生本人の前年所得が118万円以下  
申請が必要です。昨年度にこの特例を受けていて、今年度も在学予定期間とした人は、送付される更新用のがきで手続きしてください。

④ 市立保育園保育士臨時職員  
随時募集しています。  
① 期間雇用  
賃金：日額6,710円 勤務時間：午前7時15分～午後6時30分のうち7時間45分  
② パートタイム  
賃金：時給810円 勤務時間：午前7時15分～午後6時  
勤務時間：午前7時15分～午後6時

⑤ 市立保育園看護師臨時職員  
随時募集しています。  
① 期間雇用  
賃金：日額8,200円 勤務時間：午前8時30分～午後5時15分

⑥ 市立保育園保育士臨時職員  
随時募集しています。  
① 期間雇用  
賃金：時給1,030円 勤務時間：午前8時30分～午後5時15分のうち6時間  
② パートタイム  
賃金：時給810円 勤務時間：午前7時15分～午後6時30分のうち7時間45分

● まちなかへ進出する起業家・中小企業者を支援します  
補助要件など詳しくはお問い合わせください。  
① 中心市街地事務所集積促進事業  
対象：空き事務所への入居者  
補助金額：賃借料の2分の1の額（上限月額10万円）を3年間補助  
② 新規出店者育成支援事業  
対象：空き店舗への入居者  
補助金額：どちらかを選択①

● 就職・退職した人へ  
国民健康保険の加入・脱退の手続きは各自で行ってください。会社は手続きしません。届け出が遅れると保険料をさかのぼって請求されたり、医療費を後で返していただくことがあります。  
③ 就労・退職した人へ  
国民健康保険の加入・脱退の手続きは各自で行ってください。会社は手続きしません。届け出が遅れると保険料をさかのぼって請求されたり、医療費を後で返していただくことがあります。

● 介護保険で行う住宅改修工事  
費用負担がなくなります  
【従来（償還払い方式）】  
利用者は、工事費を一時的に全額負担。後日、保険給付分を市が利用者へ支払います。  
【4月から受領委任払い方式も利用できます】  
利用者は、工事費から保険給付分を引いた額のみを負担。保険給付分を、市が直接施工業者へ支払います。  
※受領委任払い方式に同意している施工業者かどうか、

● 市立保育園保育士臨時職員  
随時募集しています。  
① 期間雇用  
賃金：日額6,710円 勤務時間：午前7時15分～午後6時30分のうち7時間45分  
② パートタイム  
賃金：時給810円 勤務時間：午前7時15分～午後6時30分のうち7時間45分

## 中小企業を支援します

① 資金繰りの支援  
次の融資制度の取り扱いを1年延長します。  
① 長岡市中小企業経営安定支援特別融資  
② 元金返済猶予制度  
相談、申し込みは市内の各金融機関で受け付けています。  
取扱期間＝来年3月31日まで ☎商業振興課☎39・2228  
② 製造業の支援  
① フロンティアチャレンジ補助金  
新技術・新製品の開発経費の一部を補助します。  
補助額＝対象経費の3分の2以内（上限500万円）  
② 見本市等出展支援事業補助金  
県外見本市への出展・開催経費の一部を補助します。  
補助額＝対象経費の2分の1（上限20万円）  
※対象経費など詳しくはお問い合わせください。  
☎4月16日(金)までに、工業振興課（大手通分室）☎39・2222、市ホームページにある申請書で

● 国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険料は7月にお知らせします  
平成22年度の1年分の保険料は、前年中の所得に基づき7月に決まります。  
【年金から納付する人】  
今年2月の保険料と同額を4・6・8月の年金から納めていただきます。10月以降の保険料は、7月にお知らせします（納付書で納付する人と口座振替の人の納付は7月から）。  
国保は口座のある金融機関、後期高齢者医療制度は市の窓口で手続きできます。  
☎国保医療課☎39・2220、同課後期高齢者・医療係☎39・2317、各支所市民生活課

## 事業所を新設・増設する企業を支援します

優遇制度	固定資産税・都市計画税の課税免除	電気料金に対する給付金	不動産取得税・事業税の減免	不動産取得税の課税免除
対象	指定する工業団地で、用地を取得し、事業用家屋を新・増設した企業	工場や事業所などを新・増設し、契約電力が増加した企業	指定する工業団地で、用地を取得し、事業用家屋を新・増設した企業	中越3市産業活性化基本計画に定められた事業を営む企業
要件	・固定資産取得額（土地・家屋・償却資産の合計額）が3千万円以上 ・家屋・償却資産は、土地取得後5年以内に操業を開始すること ・土地は、取得から3年以内に家屋の建築に着手した場合に限る	・新たに3人以上を雇用 ・契約電力の増加	・固定資産取得額（建物・同附属設備・構築物）が1億円超 ※土地・機械設備などは含まない ・新たに5人以上を雇用	・家屋、構築物、事業用地（工場などの対象部分の垂直投影部分）の取得価額の合計額が2億円超 ・製造業のうち農林漁業関連業種については5千万円超
制度の内容	固定資産税・都市計画税の課税免除（3年間）	支払電気料金のおおむね1/2～1/4を給付（8年間）	不動産取得税・事業税の1/2を減免（3年間）	不動産取得税の課税免除
手続きの時期	固定資産を取得した翌年の1月末日までに申請	5月、10月ごろに募集	不動産取得から60日以内に申請	
申請先	企業誘致課☎39・2298	工業振興課☎39・2222	長岡地域振興局税務部☎38・2504	

※立地地域により、上記のほか工場などの用地取得費の補助金や融資などの優遇制度があります。詳しくは企業誘致課☎39・2298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。

■囲の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(囲のあるものは、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。

# 募集

## ●介護認定調査員 (非常勤嘱託員)

募集人数 1人 雇用期間 5月～来年3月(勤務実績により更新する場合あり) 仕事 介護認定調査、認定業務の補助 勤務場所 介護保険課 応募資格 ①次のすべてに該当する人 ①介護支援専門員、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持つ人 ②普通自動車運転免許を持ち、自家用車を業務に使用できる 報酬 月額15万円(勤務日 原則平日の午前9時～午後4時 試験日 4月23日(金) 選考方法 作文、面接 4月21日(水)までに介護保険課 ☎39・2245、ハローワーク長岡にある申込書で

## ●市民センター内ちびっこ広場保育士(臨時職員)

募集人数 2人 雇用期間 6月1日から6カ月(勤務実績により更新する場合あり) 仕事 交流事業の企画運営、乳幼児の一時保育など 応募資格 保育士の資格 賃金 月額6,920円 勤務日 土・日曜日を含む交替制(月21日程度。1日7時間45分) 試験日 4月23日(金) 選考方法 書類審査、面接 4月19日(月)までに健康センター内

子ども家庭課、子育ての駅千秋(てくてく)、市民センター「ちびっこ広場」、ハローワーク長岡にある申込書で 囲子ども家庭課 ☎39・2300

## ●ホストファミリー

来訪グループアメリカ・フォートワース市の①中・高校生18人、引率者など5人②教員2人 滞在期間 6月10日(木)夕方～21日(月)朝 募集数 ①23家族②2家族 内容 平日は市民センターなどの集合同所への送迎、家での滞在は朝晩と週末のみ(受け入れ期間の分割も可) 囲財長岡市国際交流協会 ☎39・2207、FAX 39・2280



## ●家庭ごみ用指定袋などの作成・配達・管理業務委託の入札参加者

業務内容 指定袋および粗大ごみ処理券の作成・保管、販売店への販売・配達、代金管理など 応募資格 市内に事業所があり、設備、人員、資金的基盤のある法人 4月9日(金)～20日(火)に環境業務課 ☎24・2837にある申込書で(申込書は市のホームページにもあります)

# ながおかを元気にする団体を応援します

## ●子どもを元気にする活動に最大20万円助成

～熱中!感動!夢づくり教育「地域・子ども元気塾助成事業」～  
対象=小・中学生に熱中・感動体験活動を提供する事業を行う団体やNPO(政治、宗教、営利を目的とする団体は除く。複数の助成・補助制度への申し込みは不可) 助成金額=対象経費の80%以内(最大20万円) 団体数=①自然・科学・社会・文化・芸術分野②スポーツ・レクリエーション分野を合わせて20団体程度 応募条件=会員が3人以上で、市内に活動拠点がある団体(①は、町内会、子ども会、コミュニティ推進協議会、青少年健全育成団体を除く) 4月19日(月)～5月14日(金)に所定の応募用紙で①学校教育課(幸町分室) ☎39・2249②スポーツ振興課(柳原分庁舎) ☎32・6117へ郵送または持参

★事前説明会(参加自由) 日時=4月18日(日)午前10時～正午 会場=中央公民館

★公開審査会(プレゼン方式) 開催日時や会場は、申請時にお知らせします。

## ●地域を元気にする活動に最大50万円助成

～地域コミュニティ事業補助金～  
対象事業=自治会や町内会、NPOまたはこれに類する団体が、地域の活性化のために行う自主的なまちづくり活動(詳しくは要項をどうぞ) 補助金額=対象経費の80%以内(上限50万円) 団体数=長岡地域…2団体程度、そのほかの地域…各1団体程度 事業期間=6月中旬～来年3月末 4月30日(金)までに市役所1階市民情報ラウンジ、同4階地域振興戦略部、市民センター、中央公民館、各支所地域振興課にある要項で(要項は市のホームページにもあります) 囲地域振興戦略部 ☎39・2260、各支所地域振興課

## ●やるぞっ!を応援。市民活動団体に最大50万円助成

～市民活動団体助成事業～  
対象=自主的で公益的な活動を行っている市民活動団体が平成22年度に行う事業(詳しくは要項をどうぞ)

コース	助成金額		団体数
	若人コース	一般コース	
I 「はじめの一步」 応援	最大20万円(助成対象経費の全額)	最大20万円( // の80%以内)	10団体程度
	最大50万円( // の80%以内)	最大50万円( // の80%以内)	
II 「もっと!パワーアップ」 応援	最大50万円( // の80%以内)		5団体程度

4月30日(金)までに市民センター、市役所1階市民情報ラウンジ、各支所地域振興課にある要項で(要項は市のホームページにもあります) 囲市民センター事務室 ☎39・2763

# みんなのひろば

●囲=問い合わせ  
●囲=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、会員募集などを無料で掲載しています。  
◆原稿締め切り…6月号は4月30日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが6月10日(木)以降のものに限りません。  
◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・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。  
囲 広報課 ☎39・2202

## 催し

### ●小山裕幾フルトリサイト

日時 4月11日(日)午後2時～4時 会場 リリックホール 曲目 シューベルト「しほめる花」の主題による序奏と変奏 料金 全席自由 一般2,500円、学生1,500円(当日500円増) 囲 YUKIの会事務局・五十嵐さん ☎34・4726

### ●長岡大学公開講座

講座名 ①古文書を読む②日商簿記3級講座③中国語初級会話 日時 ①5月11日～7月27日の毎週火曜日午後7時～8時30分 ②4月15日～6月10日の毎週火・木曜日午後7時～9時 ③5月13日～7月29日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分 料金 ①1,000円 ②15,000円 ③12,000円 会場 囲 同大学生涯学習センター ☎39・

### ●雪氷防災研究センター

1903、FAX 39・9566 一般公開 日時 4月16日(金)午後1時～4時、17日(土)午前10時～午後3時 内容 低温室での実験や雪の結晶つくり、雪崩実験など 会場 雪氷センター(栖吉町) ☎35・7520、同センター 囲

### ●春の植木祭り

日時 4月16日(金)～19日(月)午前9時～午後5時(19日は午後4時まで) 会場 千秋が原ふるさとの森の広場南側 販売品 目 植木、苗木、盆栽、鉢物など 囲 県植木商組合・橋本さん ☎090・1653・0487

### ●長岡技術科学大学テクノミュージアム「てくみゅ」リニユールオープン

先着50人にプレゼント進呈。日時 4月17日(土)午前11時から 会場 同大学物質・材料経営情報

### ●春の警女唄公演

日時 4月18日(日)午後1時30分～3時30分 会場 市立劇場 内容 出演 越後警女唄葛の葉会 演出 段物(物語唄)「巡礼おつる」全段ほか 料金 1,000円(高校生以下無料) 囲 警女唄ネットワーク・佐々木さん ☎94・7165

### ●社長岡青年会議所55周年特別事業 講演会「取り戻そう!輝く大人の背中」

日時 4月18日(日)午後1時30分～3時30分 会場 中央図書館 内容 高橋史朗さんの「親学」講演会 囲 同会議所・柳さん ☎34・0069

### ●新潟啄木祭

日時 4月18日(日)午前10時～午後3時30分 会場 中央図書館 講座室 内容 午前:リレー講演「二握の砂」刊行百年によせて(講師は国際啄木学会・若林敦さん、田中要さん、押木和子さん、今野哲さん)と啄木唱歌唱、午後:歌会ほか 料金 500円 囲 日本海社・星野さん ☎34・0355

### ●中越市民防災安全士会講演会 & 講習会「地震の被害から見た安全・安心な住まいの追求」

誰でもできる家具転倒防止金具の取付方法などを学びます。日時 4月24日(土)午後1時30分～4時 会場 中央図書館講堂 定員 190人(限額) 講師 新潟職業能力開発短期大学校助教

### ●青葉台ふれジョブを考える会

「ふれジョブ」とは、障害のある子どもを対象とした職場体験のことです。ジョブサポーター・協力企業も募集中! 日時 4月24日(土)午後7時～9時 会場 4月23日(金)までに青葉台コミュニティセンター ☎47・1155へ

### ●車椅子フォークダンス

日時 4月24日(土)午前9時～午後4時 会場 社会福祉センター(水道町3) 定員 20人(限額) 料金 3,000円 囲 車椅子レクダンス普及会(矢草草の会) ・柴木さん ☎090・2632

### ●若老れ!園芸福祉

日時 4月25日(日)午後1時30分～3時30分 会場 市民センター 1 定員 100人(限額) 内容 長岡市緑花推進指導員・小林正夫さんの講演、事例紹介 園芸福祉にいがた・石黒さん ☎090・4920・1289

### ●日本犬展覧会

日時 4月25日(日)午前8時30分～午後2時 会場 長岡ニュータウン公園駐車場 犬種 秋田犬、紀州犬、四国犬、柴犬 囲 (社)日本犬保存会・山崎さん ☎0320

### ●良寛没後180年記念展 越後の風景に良寛を求めて

中村浩油彩画展 日時 4月30日(金)～5月5日(木) 午前10時～午後6時 会場 中央図書館2階美術センター(5月1日(土)午後1時30分から中央図書館講堂で中村浩さん講演会「越後と良寛と私」を開催) 囲 NPO法人良寛の里活性化研究会・富居さん ☎080・1186・2056

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

長岡市民謡連盟長岡基句大会
日時①講習会：5月9日(日)午後1時から②予選会：5月23日(日)決勝大会：9月26日(日)会場①ロングライフセンター②リリックホール③市立劇場 事務局長 酒井さん ☎344635

赤城コマンンド植樹会
日時①5月4日(祝)午前10時集合 会場①赤城コマンンド(栖雲町) 内容①植樹、冒険遊び、バウムクーヘン、石釜ピザ、マタギ鍋持ち物②お椀、はし、着替え 会場①コマンンド世話役・山川さん ☎090・3215・8256

TWE Big Band 20th with ジェイフル・スプリング・コズベル・クワイアライブ
日時①5月9日(日)午後5時から 会場①リリックホール 料金①800円(当日200円増) 岡山田さん ☎52・4647

ながお森林塾受講生募集
チェンソーの使い方、立木の伐り方、伐る木の選び方など山の手入れを学ぶ講座です。
期日①入門コース：5月22日(土)、6月5日(土)、26日(土)実践コース：9月25日(土)、10月16日(土)、11月6日(土) (いずれも計3

野の鳥を訪ねて
長岡野鳥の会月例会探鳥会
遊歩道を歩き、季節の野鳥の姿や声を楽しみます。
日時①4月11日の第3日曜日午前8時から約3時間(5月8月は午前6時から) 会場①雪国植物園 集合①同園東口駐車場 岡田会・古川さん ☎46・0120

長岡造形大学ものづくり講座
「市民工房」開講
期日①6月から 内容①ガラス、純銀アクセサリー、染織、陶芸 料金など詳しくは工房事務室 ☎21・3424、同大学 ☎46・2380

希望フレンズ(ミニバス)
①毎週土・日曜日午前8時～午後0時30分②四郎丸小学校、千手小学校③小学生④入団費5000円⑤大澤さん ☎34・5815 または各会場

新潟アルビレックスBCを応援しよう!
日時①4月10日(土)・24日(土)午後8時30分、土曜日午後6時～8時②市民体育館④年15、000円⑤中島さん ☎38・0782

希望フレンズ(ミニバス)
①毎週土・日曜日午前8時～午後0時30分②四郎丸小学校、千手小学校③小学生④入団費5000円⑤大澤さん ☎34・5815 または各会場

おはようマラソン参加者募集
日時①4月11日～10月の毎週日曜日午前6時から 集合①陸上競技場南ゲート コース①信濃川の土手(7km・4km) 年会費①大人1,000円、高校生以下500円 岡長岡ジョギングクラブ・志田さん ☎090・2548・8440

フラダンス教室参加者募集
基本のステップから始める初心者中心の教室です。
日時①4月12日からの毎週月曜日午後6時30分～8時(月3回) 会場①スタップサイトウ2階多目的フロア(東蔵王2) 月会費①5,000円(入会金5,000円、教材費別) 岡齊藤さん ☎090・1880・3914

ウォーキングクラブ会員募集
日時①4月4日からの毎週日曜日午前6時から 集合①中央図書館駐車場 年会費①3,000円(入会金1,000円) 岡今井さん ☎32・5219

ワンバウンドバレーボール会員募集・初心者講習会
会場と期日①北部体育館：4月5日からの毎週月曜日②新産体育館：4月6日からの毎週火曜日③市民体育館：4月1日からの毎週木曜日④南部体育館：4月2日からの毎週金曜日 時間①②③午前9時～正午④午後1時～5時 岡長岡市ワンバウンドバレーボール協会・土田さん ☎33・7150

おはようマラソン参加者募集
日時①4月11日～10月の毎週日曜日午前6時から 集合①陸上競技場南ゲート コース①信濃川の土手(7km・4km) 年会費①大人1,000円、高校生以下500円 岡長岡ジョギングクラブ・志田さん ☎090・2548・8440

おはようマラソン参加者募集
日時①4月11日～10月の毎週日曜日午前6時から 集合①陸上競技場南ゲート コース①信濃川の土手(7km・4km) 年会費①大人1,000円、高校生以下500円 岡長岡ジョギングクラブ・志田さん ☎090・2548・8440

フラダンス教室参加者募集
基本のステップから始める初心者中心の教室です。
日時①4月12日からの毎週月曜日午後6時30分～8時(月3回) 会場①スタップサイトウ2階多目的フロア(東蔵王2) 月会費①5,000円(入会金5,000円、教材費別) 岡齊藤さん ☎090・1880・3914

ウォーキングクラブ会員募集
日時①4月4日からの毎週日曜日午前6時から 集合①中央図書館駐車場 年会費①3,000円(入会金1,000円) 岡今井さん ☎32・5219

ワンバウンドバレーボール会員募集・初心者講習会
会場と期日①北部体育館：4月5日からの毎週月曜日②新産体育館：4月6日からの毎週火曜日③市民体育館：4月1日からの毎週木曜日④南部体育館：4月2日からの毎週金曜日 時間①②③午前9時～正午④午後1時～5時 岡長岡市ワンバウンドバレーボール協会・土田さん ☎33・7150

おはようマラソン参加者募集
日時①4月11日～10月の毎週日曜日午前6時から 集合①陸上競技場南ゲート コース①信濃川の土手(7km・4km) 年会費①大人1,000円、高校生以下500円 岡長岡ジョギングクラブ・志田さん ☎090・2548・8440

おはようマラソン参加者募集
日時①4月11日～10月の毎週日曜日午前6時から 集合①陸上競技場南ゲート コース①信濃川の土手(7km・4km) 年会費①大人1,000円、高校生以下500円 岡長岡ジョギングクラブ・志田さん ☎090・2548・8440

寺泊ヨガ教室会員募集
体験もできます。
日時①毎週火曜日午後7時30分～9時 会場①寺泊文化センター(はまなす 講師①ヨガインス トラクター・鈴木静子さん 月会費①3,000円 岡宮村さん ☎75・2335

若返りなっちゃんクラブ
ストレッチなど軽運動を中心にした身体を動かしませんか。
日時①毎月第1・3木曜日午前10時30分～11時30分 対象①おむね60歳以上 定員①20人程度 料金①無料(入館料別200円、65歳未満350円) 会場①高齢者センターまきやま・神保さん ☎29・7002

若者向き社交ダンスサークル
見学もできます。
日時①5月11日からの毎週火曜日午後8時から 会場①まちなかホール(城内町2) 対象①50歳代まで 月会費①3,000円 講師①J B D Fプロダン スイニストラクター・太刀川慎也さん、尾寄美幸さん 岡太刀川さん ☎37・7407

ミッキーハウス(バスケットボール) 団員募集
日時①毎週土曜日午後8時30分

ウイクトリーキッズ(バレーボール) 団員募集
会場①日時①旭岡中学校：毎週火曜日午後7時～9時、豊田小学校：毎週土曜日午後6時30分～9時 毎週日曜日午後1時～5時 対象①小学2～5年生 年会費①6,000円(保険料1,700円別) 岡風間さん ☎090・1458・8703

悠久スイミングクラブ
日時①4月18日～9月26日の日曜日午後1時～3時(計18回) 会場①青少年文化センター 対象①小学生 定員①70人 料金①10,000円 岡4月17日(土)正午～午後0時30分青少年文化センター和室で 岡長岡市水泳協会事務局(スポーツ吉岡内) ☎33・3442

スポーツ少年団員募集
①日時②会場③対象④会費⑤ 岡⑥説明会
◆長岡ソフトテニス
◆スポーツ少年団

長岡柔道教室(キッズの部)
①毎週土曜日午後6時～7時30分②市民体育館③年長児④年1,000円⑤中島さん ☎38・0782(小学生の部)①毎週火・金曜日午後7時

希望フレンズ(ミニバス)
①毎週土・日曜日午前8時～午後0時30分②四郎丸小学校、千手小学校③小学生④入団費5000円⑤大澤さん ☎34・5815 または各会場

長岡西部剣道教室
①毎週水曜日午後7時～9時②希望が丘小学校③小・中学生④年5,000円⑤桑原さん ☎090・7226・5666⑥4月21日(水)午後7時から希望が丘小学校体育館

北部ジュニアテニス
①毎週月・金曜日午後7時～9時、土曜日午前10時～正午、午後7時～9時、日曜日午前10時～午後4時②希望が丘テニス場ほか③年長児④高校生⑤週1回コース：月3,000円(ボール代年6,000円別)、週4回コース月8,000円(ボール代年8,000円別)⑤野原さん ☎09

中越地域市民公開セミナー「C型肝炎を治そう！あなた疑問にお答えします」
日時①4月10日(土)午後1時30分～4時 会場①長岡市医師会館(寺島町) 内容①立川総合病院・小林由夏さん、長岡赤十字病院・柳雅彦さん、長岡中央総合病院・渡辺庄司さんの講演会とパネルディスカッション 岡シェリング・プラウ(株) ☎048・647・7921

学校開放バドミントン教室
日時①4月12日～7月5日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分 会場①中島小学校 対象①高校生以上 料金①3,000円 岡村田さん ☎35・1169

ちびっこ剣道教室
日時①5月7日からの毎週金曜日午後4時～5時 会場①市民体育館 対象①年長児 定員①20人(先着) 料金①月2,000円 岡4月29日(祝)までに桜剣士会・渡辺さん ☎35・1022へ

家で眠っている鯉のぼりを譲ってください
越路地域の岩田地区で毎年約200匹の鯉のぼりをあげています。今年の展示は4月18日(日)～5月22日(土)です(予定)。
岡岩田鯉のぼり有志会・白井さん ☎92・3044

初心者英会話サークル
日時①毎週水・金曜日午前10時30分～11時 料金①1回500円 会場①A L O H A M A M A C L U B(大島新町)・吉岡さん ☎29・3975

英会話サークル「E・タイム」
日時①毎月第2・4火曜日午後7時30分～8時30分 会場①市民センター 月会費①3,000円(年会費3,000円別) 岡島山さん ☎36・7736

楽山苑ライトアップボランティア募集
①清掃、絵灯籠張り：4月25日(日)午前9時から(楽山苑で)②絵灯籠設置・撤去：4月29日(祝)午前9時から、5月17日(月)午後1時から(与板支所前集合)③期間中ボランティア：5月7日(金)～16日(日)(イベントの手伝い・会場の設営撤去など) 岡同事業運営委員会事務局・内藤さん ☎090・8853・5809

長岡おやこ劇場会員募集
生の舞台鑑賞や仲間とのあそびを通して、豊かなこころ、生きる力を育てます。4月25日(日)午後2時からリリックホールで鑑賞会「新作! アンディー」先生のストーリーマジック」開催。
月会費①4才以上1,000円(3人目から800円) 岡劇場 ☎35・0025(火)金曜日午前11時～午後2時30分、Eメール nagakayako06@yahoo.co.jp

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4

たけなご利用ください
労働や生活の問題を解決する糸口を一緒に見つけ出すサポートをします(要予約)。
日時①平日の午前9時～午後4



今から始める

### お手軽けんこう教室①

## たった10分から始めよう ウォーキングのススメ



今月からの新連載「今から始めるお手軽けんこう教室」。日常のちょっとしたことで体も心も元気になるコツをお伝えします。

1回目のテーマはウォーキング。日ごろの運動不足を手軽に解消するには、「歩く」をおすすめします。

### 歩くのは、こんなにイイんです

- 脳が刺激され、老化や認知症予防に
- 多くの酸素が体内に取り込まれ、脂肪が燃焼
- 善玉コレステロールが増え、動脈硬化の防止に
- 足裏への刺激で自律神経が安定、ストレス解消

### 時間がない、運動はおっくう…という人には もうチョイ！あと10分ウォーキング

- 日常の中で「あと10分歩く」だけで  
例えば・帰宅したら町内一周してから家に入る  
・スーパーの駐車場でわざと遠くに止める  
※5分+5分の10分でもOK！

- 継続は力なり  
10分が物足りなく感じたら、しめたもの！20分、30分…とステップアップすれば、体はイキイキ！

▶市内21地区のおすすめウォーキングコースをホームページで公開中

長岡 ウォーキングマップ



雪国植物園 ☎46・0030



# ながおか探訪

ぼたんうん 48

■11万坪の里山がまるごと植物園  
高山植物や外来植物を一切入れず、11万坪にわたる雪国の里山をそのまま利用した植物園です。  
自然の植生を残そうと、市民ボランテニアが造り上げ、822種の植物が生育。野鳥がさえずる雑木林や水辺の木道を、山野草を観察しながら散策でき、県内外からファンが訪れます。

カタクリ(写真)の見ごろは4月中旬まで。斜面いっぱいには群生するさまは必見です。夏はホタル、秋は紅葉など、季節に合わせて自然に親しむイベントが行われます。



◎山野草自然観察会  
4〜10月の毎月第3日曜日午前9時〜正午(計7回)の参加者も募集中です(定員30人先着)。  
開園時間 午前9時〜午後5時  
料金 大人400円、小・中・高校生50円

## 長岡市の人口

3月1日現在。( )は前月比  
いずれも長岡市と旧川口町の合計



284,331人  
(-118)



138,876人  
(-55)



145,455人  
(-63)



99,972世帯  
(+1)

前より前へ!長岡



### ●今月の表紙●

昨年4月に、島田小学校と桐島小学校が統合して誕生した和島小学校の新校歌の発表会。作詞した阿木耀子さんと作曲した宇崎竜童さん、地域住民も合わせた約700人で合唱しました。(3月6日、和島体育館)

