

知ってトクする月いち便

2010.July

7

No.670
市政だより

ながおか

お花パラダイス

千秋が原ふるさとの森 花の広場

1万冊の絵本！

子育ての駅ちびっこ広場オープン・・・P 2

受け継ぐ。米百俵のこころ・・・・・・・・・・・・P 5

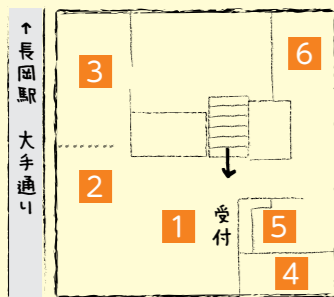
市民のやる気でまち元気・・・・・・・・・・・・P 6

クローズアップ 絵本の読み聞かせボランティア・・・P 7

さらに
読みやすく！

今月号から
書体を変えました。

2 階 ちびっこ広場

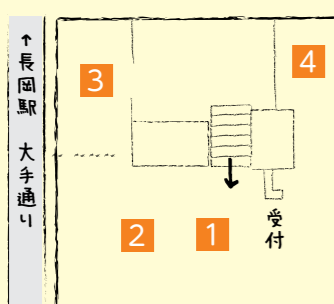


- | | | |
|---|--------------------|--|
| 1 | じゆうひろば | 親子ふれあいの場 (遊具あり)。子育て講座なども行います |
| 2 | 交流ひろば | お弁当やお茶をゆっくりと楽しめます |
| 3 | あかちゃんひろば | ハイハイの赤ちゃんが安心の畳スペースも |
| 4 | わいわいルーム | 子育てサークルなどの活動の場に |
| 5 | ファミリー・サポート・センター事務局 | 子育てを手伝ってほしい人と手伝いたい人が助け合う組織。会員登録や会員の紹介をします
☎ 39・2860、FAX 39・2861 |
| 6 | まちなか保育園 | 買い物などの際に子どもを預かります |

●一時預かり保育をご利用ください

対象=生後6カ月～就学前の子 預かり時間=最長8時間 利用料=1時間300円 利用時間=平日…午前9時～午後8時30分、土・日・祝日…午前9時～午後6時 前日までにちびっこ広場へ (ただし、午後6時30分以降の預かりは1週間前までに)

3 階 まちなか絵本館



- | | | |
|---|-----------|------------------------------------|
| 1 | えほんのひろば | たのしい絵本がいっぱい |
| 2 | ふれあいギャラリー | 絵本を通してあらゆる世代が触れ合う場。展示スペースとしての利用も |
| 3 | おひさまひろば | 絵本や育児書などを親子で親しめる空間。ゆったりできるソファもあります |
| 4 | みんなのひろば | ボランティアなどサポーター活動の場に |

- 本の貸し出し、司書への本に関する相談を行います
- 司書は毎週火・日曜日にいます (そのほか週1日程度。変更の場合あり)

◆移転に伴い、ちびっこ広場の業務を休みます

- ①ちびっこ広場…7月26日(月)～31日(土)
- ②まちなか保育園…7月26日(月)～8月3日(火)
- ③ファミリー・サポート・センター…休みませんが、7月26日(月)～31日(土)の午後4時以降は留守番電話の対応になります

子育ての駅サポーター募集

絵本の読み聞かせ、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=子育て支援や福祉、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 ちびっこ広場、てくてく(千秋1) ☎21・3860、ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

私たち司書が、親子で楽しめる絵本選びをお手伝いします。

アットホームなちびっこ広場に、ぜひ遊びに来てね♪



▲まちなか絵本館・山田司書

▲ちびっこ広場・遠藤保育士

まちなか活性化へ前進！ 大手通中央西地区の 再開発ビルが完成

新しい「ちびっこ広場」の入る大手通中央西地区の再開発ビル「フェニックス大手ウエスト」が7月6日(火)、竣工を迎えます。民間によるまちなか再開発は、実に22年ぶり。まちなかではほかに、再開発の建設工事が着々と進んでいます。中央東地区の再開発ビル(旧イチムラ周辺)が平成23年春に、屋根付き広場とアリーナと市役所が一体になったシティホールプラザ「アオーレ長岡」が平成24年1月にオープンする予定です。まちなか活性化に向けて、民間と行政の協働による再開発が着実に前進しています。



▶市内でも最も高い63m18階建てのフェニックス大手ウエスト。1階が店舗、4階以上は住宅に



▲まちなか絵本館(イメージ)。読み聞かせボランティアなどとも連携し、絵本を取り入れた子育て支援を展開します

8月1日(日)

市民センター向かいに移転 1万冊の絵本がある 子育ての駅ちびっこ広場がオープン

オープニングイベント

日時=8月1日(日)午前11時から

内容=▷長岡市出身の絵本作家・松岡達英さんの絵本原画展(8月8日(日)まで)▷おやこ工作教室(時間=午後1時から、講師=松岡達英さん、定員=親子20組(先着)、7月16日(金)までにちびっこ広場へ)▷南部保育園園児による演奏



▲松岡達英さん作「びよーん」(ポプラ社)。この原画も展示されます

特製うちわをプレゼント！(先着)

◆利用案内 ☎39・2775、FAX39・2861

所在地=大手通2丁目5番地(フェニックス大手ウエスト内2・3階 ※旧丸専跡地)

開館時間=午前9時～午後6時
休館日=年末年始(12月30日～1月1日)

料金=無料(「子育ての駅」利用カードが必要)

本の貸し出し=「子育ての駅」利用カードで1世帯20冊まで(初回到3階で貸出登録が必要)

◎法務局前の無料駐車場をご利用ください。そこから「まちなかべりバス」に乗り、「大手通り2丁目」のバス停で下車(片道170円)



時刻表はこちら

市民センター「ちびっこ広場」が移転し、保育士と司書がいる全国初の子育て支援施設「子育ての駅ちびっこ広場」に生まれ変わります。場所は、市民センター向かいの再開発ビル「フェニックス大手ウエスト」の2階と3階。施設の広さは従来の約1.7倍になります。遊び・保育・交流・相談・情報提供機能に加え、約1万冊の絵本や育児書が並び「まちなか絵本館」を新たに開設。本を借りることができ、司書が絵本の選び方や読み聞かせ方などの相談にものります。併せて、まちなか保育園(一時預かり保育)なども移転します。

まちとは、人が興すもの
まちづくりは、人づくり



小林 虎三郎(1828年~1877年)
佐久間象山に学ぶ。その非凡な才能から、吉田松陰とともに象門の二虎といわれる。戊辰戦争後は、長岡藩の大参事となる。三根山藩から送られた米百俵を国漢学校の設立に充て、長岡の教育の基を築いた。

※米百俵賞
「米百俵の精神」を継承し、人材育成に著しい功績をあげた個人や団体を表彰する賞。平成8年創設。



自らもアフリカなどで学校建設に尽力するゲストの歌手・川嶋あいさん。歌声も披露しました



会場のリリックホールは、約650人の聴衆で満員に。若い世代の姿も目立ちました

米百俵の精神は
まちづくりの礎
明治3年、戊辰戦争に敗れ
焦土と化した長岡は、困窮の
極みにありました。そこに見
舞いとして届けられた百俵の
米。長岡藩大参事の小林虎三
郎は教育の大切さを説き、こ
の米を学校の開校資金に充て
ました。その結果設立された
国漢学校は、多くの人材を輩

出することになります。
「まちとは人が興すもの。
まちづくりは人づくりから始
まる」。この「米百俵の精神」
は、長岡のまちづくりの礎と
して受け継がれています。
日本ネパール女性教育
協会に米百俵賞を贈呈
市は毎年6月15日を、国漢
学校開校の日になみ「米百
俵デー」に制定しています。

この日行われた市民の集いで
は、ネパールで女性教員の養
成を続けているNPO法人日
本ネパール女性教育協会(東
京都)に米百俵賞(※)を贈
呈。同協会理事長の山下泰子
さんは「世界には貧困にあえ
ぐ人たちが多くいる。それを
解決する決め手は、やはり教
育。これからも人づくりにま
い進みたい」と語りました。

想う。受け継ぐ。 米百俵のこころ。

6月15日、米百俵デー 市民の集い



米百俵賞受賞の感慨を語る日本ネパール女性教育協会理事長の山下泰子さん

平成21年度決算 引き続き 健全財政を維持

平成21年度の長岡市の決算(見込み)がまとまりました。決算の内容は、監査委員の審査を経て、市議会で認定を受けます。
財政局課 ☎39・2209

平成21年度決算 一般会計

歳入	1,578億9,383万円
歳出	1,551億 834万円
差し引き	27億8,549万円

※差し引き額のうち2億8,688万円は、平成22年度に繰り越した事業の財源に充てます。

いくらある？貯金と借金

貯金 (基金残高)	181億1,570万円 【前年度比 +47億5,386万円】
借金 (市債残高)	1,440億7,297万円 【前年度比 +72億9,448万円】

市民1人当たり 50万8千円
【前年度比 +1万9千円】
※参考：県内20市の平均 50万2千円
(平成20年度末)

平成21年度一般会計の決算
額の歳入総額は1,578億9、
383万円、歳出総額は1、
551億834万円でした。
長引く不況に対し、積極的
な公共投資や中小企業の資金
繰り支援などで地域経済を下
支え。緊急雇用や「子育ての
駅千秋」の開設をはじめとし
た子育て支援などで市民生活
の安心確保に取り組みました。
さらにシティホールプラザ
「アオーレ長岡」の建設など
の中心市街地の整備、大河ド
ラマ「天地人」を活用した観
光誘客、トキめき新潟国体の
開催などの重点施策に取り組
みました。
主な基金残高(貯金)およ
び市債残高(借金)は、上記
のとおりです。合併により旧
川口町から基金と町債を引き
継いだことや、ガス事業を民
間に譲渡した売却益を基金に
積み立てたことにより、それ
ぞれ増加しました。
※決算資料は、市役所1階
市民情報ラウンジや各支所
情報公開コーナーで9月上
旬(予定)から閲覧できま
す。

特別会計

特別会計=特定の収入(保険料や使用料など)で、その事業の支出をまかなう会計

会計名	歳入	歳出	差し引き
国民健康保険	248億1,137万円	246億1,143万円	1億9,994万円 ※
国保寺泊診療所	1億 842万円	1億 792万円	50万円
老人保健	4,395万円	1,180万円	3,215万円
介護保険	206億9,184万円	204億8,940万円	2億 244万円 ※
診療所	4億6,049万円	4億6,049万円	-
と畜場	3億5,901万円	3億5,901万円	-
下水道	176億4,476万円	176億4,403万円	73万円
浄化槽整備	5,363万円	5,363万円	-
簡易水道	2億2,802万円	2億2,802万円	-
後期高齢者医療	23億 215万円	22億9,534万円	681万円
ガス事業清算	51億7,392万円	51億7,392万円	-

※国や県から受け取る
負担金が多かったこと
などによるものです。
もらいすぎた負担金
は、平成22年度に返還
します。

企業会計

企業会計=その事業で得られる収入で支出をまかなう独立採算制の会計

区分	収入	支出	内部留保資金による補てん	差し引き
水道事業	63億5,206万円	51億8,893万円	-	11億6,313万円
資本的収支	19億1,672万円	39億3,533万円	20億1,861万円	-
ガス事業	6億9,041万円	5億7,426万円	-	1億1,615万円
資本的収支	284万円	7億8,419万円	7億8,135万円	-

・ガス事業は平成21年4月1日~9月30日(民間に譲渡するまで)の決算額で、市議会の認定済みです

「市民のやる気でもち元気」に新展開！

団体同士がタッグ、相乗効果に期待

まちの元気の源は、市民の力です。市では、自分たちの活動でまちに活気を生み出すとやる気あふれる団体を応援する「市民活動団体助成事業」を行っています。

活動ノウハウまで相談に乗る面倒見の良さと、まちを元気にする活動であればジャンルや手法を問わない自由さが事業の特徴。5月30日に行われた審査会で、18団体への助成が決定しました(左表参照)。

注目は、芝居の上演で各地からひっぱりだこの「股旅あい好会」と、休眠中の映画館を活用し映画や演劇の文化を発信しようと意気込む「愛ラブ与板上映実行委員会」との連携。お互いの長所を生かし

て相乗効果を生み出そうと助成団体同士が協働する試みは、平成16年にこの事業が始まってから初です。市民力の新たな展開に期待がかかります。

関原中学校と国際雪割草協会が「みどりの愛護」国土交通大臣表彰
同賞は花と緑を守り育てる活動に功績のあった団体に贈られます。

▼高島座の前でガッチリと握手を交わす股旅あい好会座長の「葵新之介」さん(左)と愛ラブ与板上映実行委員会代表の武石博さん



与板地域にあるレトロなこの映画館(高島座)で、股旅芝居とちゃんばら映画の協演をお魅せします。時期は10月の予定。お楽しみに！

団体名	地域	活動内容
損田屋こへび隊	長岡	鑑賞教室、三国街道あかりイベントなど、まちづくり活動の支援
大地の会	越路	立体地図展「長岡の大地—その豊かな恵みと巨大な猛威」の開催
小国町俳句作家連盟	小国	「小国十景」を題材とした俳句大会の開催
野積盆踊り実行委員会	寺泊	盆踊り部隊が各集落を巡回
水道長生クラブ	長岡	登録有形文化財「水道タンク」ガイドパンフレット発行、イベント開催
十分盃を愉しむ会	長岡	なみなみとお酒を注ぐと流れ出てしまう盃「十分盃」と、その教訓を紹介
特定非営利活動法人新潟の住まいを考える会	与板	住まいの工夫を紹介するセミナーとパネル展
森のようちえん ふたばっこ	長岡	「森の運動会」などのイベントを通して野外保育をPR
木沢棚田保全協議会	川口	棚田オーナーと共同農作業、自然観察、交流会
東川口お宝いかし隊	川口	西国三十三番越後川口霊場マップ・木札の製作、トレッキングツアー開催
もてなし処田麦山	川口	郷土料理、地元の旬の食材を使った料理の研究、レシピ集の作成
愛ラブ与板上映実行委員会	与板	レトロな映画館「高島座」で昔懐かしい映画や演芸を上演
TOSS五色百人一首協会 新潟県支部 事務局TOSS長岡	長岡	小中学生を対象に、手軽に試合ができる百人一首の大会を開催
歴史・文化の会(神谷を知ってる会)	越路	地域の写真史料収集や歴史懇談会、郷土料理勉強会
Area-Zero(えりあぜろ)	長岡	公演を行い、市民の演劇への興味・関心を高める
股旅あい好会	長岡	高齢者センター、与板の「高島座」などで股旅物の芝居上演
関原歴史研究会	長岡	「関原町史」の出版
NPO虹の輪交流会	長岡	農家料理の紹介、消費者が安心な野菜を入手するためのサポート



▲花壇に花を植える関原中学校の生徒たち

国際雪割草協会は、主に国営越後丘陵公園内で雪割草の植栽を行い、今では約9万株に。また、雪国植物園や柏崎市の大崎雪割草の里などと連携し、スタンプリーやバスツアーを開催。自然を守ることの大切さを広く伝えていきます。

クローズアップ・ながおか

子どももの想像力を育てたい

絵本の読み聞かせボランティア

「昔むかし、あるところに…」読み手が物語を始めると騒がしかった子どもたちは静かに耳を傾け、絵本の世界へと引き込まれる…。

中央図書館で行われている絵本の読み聞かせ「おはなし会」での光景です。昭和62年のスタート当初は13人だった読み手も、現在は約50人に。30歳代から70歳代までさまざまな年代のボランティアが活躍しています。

おはなし会代表の淵本紀子さんは「子どもたちは、生きた声からことばを覚え、物事を想像する力や人にものを伝える力を身につけます」と、読み聞かせのもたらす効果を

強調します。

淵本さんたちボランティアの皆さんは日ごろの努力も怠りません。自分たちの声が子どもたちの心に響くよう、話し方や絵本の選び方を常に研究しています。「読み聞かせをしていると、子どもたちの表情が豊かになっていくんですよ。あの子どもたちの心の中で想像力の翼がどんどん広がっていくのが実感できるんです」と読み聞かせの喜びを語りま

す。淵本さんには今、一つの思いがあります。「せひ家庭で読み聞かせをしてもらいたいんです。声に出して語りかけることで、親と子お互いの気持

親と子の絆が深まる そのきっかけにも

ちが通じ合うことを感じてもらえると思います。

近年、親が楽だからと子どもに長時間テレビを見せる家庭が増えたといわれます。しかしテレビの一方的な情報は、子どもの想像力や親子のコミュニケーションを奪うといった指摘もあります。読み聞かせは子どもの成長を促すだけでなく、親子の絆も深める。その手助けになればと、読み聞かせボランティアの皆さんは考えています。



ボランティアの笹岡美佐子さん

▲絵本の読み聞かせは、日・月曜日を除く毎日、中央図書館のおはなしのへやで行われています。参加の申し込みは不要。お気軽にどうぞ。

今年で23年目を迎える絵本の読み聞かせボランティア。地道な取り組みの成果は、子どもたちの目の輝きに現れてきているようです。

☎中央図書館 ☎32・0658

※「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。



地域のできごと

まちのほっとフォト

さすが、おばあちゃん！

三島地域の親子が、地域伝統の保存食「三角ちまき」づくりに挑戦しました。講師を務めたおばあちゃんたちの熟練した手さばきに目はずきつけ、完成すると、得意満面「やったーできたぞー！」。

(6月5日 取材／市民リポーター・遠藤幸明さん)



シャボン玉、いっぱい飛んだよ

花いっぱいフェア2010の今年のサテライト会場は中之島地域。花でいっぱいの会場に、お姉ちゃんを作ったシャボン玉で笑顔もいっぱい。(5月30日)



みんなの声援、背に受けて

長岡市と川口町の合併を記念して開催された第25回田麦山ロードレース。地元の小・中学生を中心に約500人が心地よい汗を流しました。(6月13日 取材／市民リポーター・大宗麻子さん)



二モがやってきたよ～

寺泊水族博物館からカブトガニやカクレマノミなど珍しい水生生物が四郎丸小学校に。餌のあげ方などを教わった2年生が1カ月間、飼育と観察をします。(6月9日 取材／市民リポーター・桑野なみさん)

メイド イン 栃尾 の大豆であぶらげを

栃尾の名産・あぶらげを地元産の原料で作る「とちおあぶらげプロジェクト」が始動。あぶらげ業者や料理店主が見守る中、1.5ヘクタールの畑に大豆の種をまきました。収穫は10月中旬ごろ。(6月7日)



まっ赤な花で染まる美しい道に

小国地域で22年続く国道403号・404号沿いのフラワーロードの取り組み。地域の住民たちが、力を合わせて約1万本のサルビアを植栽。お盆のころには、7kmの道が真っ赤に染め上がります。(6月1日)



絶景に疲れもなんの越路地区市民登山に参加した56人が、長野県にある日本の百名山「四阿山」(2,354m)の頂へ。天候に恵まれ、遠くは富士山まで望める絶景が。(6月6日)



65年ぶりの卒業式

戦時中の混乱で、卒業式ができなかったと板国民学校高等科の昭和19年度の卒業生たち。80歳を迎える今年、卒業証書を手にすることができました。(5月25日)

民謡で体操！？

毎月2回山古志体育館で開催中の民謡体操。十日町小唄などの民謡にあわせて無理せず楽しく、お母さんたちに大好評の教室です。(6月3日)



海をカヌーでスースイ！

トキメキ新潟国体に出場した佐竹望さんが指導する大河津小学校のカヌー教室。水しぶきを上げながら気持ち良さそう。(6月15日)



自慢の校歌、元気に歌います！

和島地域の宇奈具神社で開催された「はちすば竹灯籠と良寛さま朗読ライブ演出」。子どもたちが、3月に完成した和島小学校の校歌をバンブーサックスの音色に乗せて披露。(6月6日 取材／市民リポーター・古市孝司さん)

私たち、市民リポーターです まちのほっとな話題をお伝えします！



(後列左から) 小出陽一さん、柴木樹さん、安中貴志さん、遠藤幸明さん (前列左から) 小林茂勝さん、大宗麻子さん、高森えり子さん、古市孝司さん、桑野なみさん

力自慢よ集え！全日本丸太早切選手権大会

上位に豪華賞品、参加者全員に参加賞を進呈します。
日時＝8月16日(月)午前8時から 会場＝みしま体育館駐車場 内容＝一般の部、女性の部、小学生の部(各2人1組) 持ち物＝ほうき(1人1本)、軍手など 8月9日(月)までに、チーム名、参加部門、代表者名(ふりがな)、代表者の電話番号と住所を、はがき〒940-2392上岩井1261の1同大会事務局(三島支所産業課内) ☎42・2249、FAX42・3534、Eメールmsm-sangyo@city.nagaoka.lg.jpで



ジャンボのこぎりで丸太を切り落とします

谷村新司「ココロの学校」 ～音で始まり、歌で始まる～

谷村新司・詩織親子の歌とトークが心に響くイベントです。
日時＝8月27日(金)午後6時30分～8時30分 会場＝川口中学校体育館(会場周辺に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください) 対象＝市内在住の小学生以上 定員＝900人(抽選) 8月2日(月)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名(はがき1枚に2人まで)、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0041学校町1の9の20(株)エヌ・シー・ティ「ココロの学校」係 ☎050・5205・9444へ(抽選結果は8月13日(金)ころ発送) 担当＝地域振興戦略部 ☎39・2515



▲熱唱する谷村新司・詩織親子

正午 定員15人(先着) 会場
みんなの体験館 料金1、000円 囲電話で(水曜日休館)
和島オートキャンプ場
☎74・3010
星空観察会
天気が良ければ、西の空に水・金・火・土星を見ることが出来ます。
日時7月29日(木)午後7時30分～8時30分 会場1和島オートキャンプ場

青少年文化センター
☎34・1305
会場はすべて青少年文化センターです。
①夏休み毎日開館します
期間7月22日(木)～8月31日(火) 時間①プラネタリウム：午前11時、午後1時30分、3時20分②プール：午前10時～午後5時 料金①大人150円、高校生以下無料②大人400円、高齢者・障害者・高校生300円、中学生以下150円

②夏休み恒例！クイズラリー
日時7月22日(木)～8月29日(日)午前10時～午後4時 対象小・中・高校生 囲入館時間
③星空をみる会
スターウィーク
期日7月16日(金)、8月6日(金)(天候不順の場合はプラネタリウム観賞) 内容と時間
①望遠鏡づくりと星空観察：午後6時30分～8時30分②星空観察のみ：午後7時30分～8時30分 定員①20人(先着)②1、580円 囲①のみ当日午後6時から
④親子焼き物のついで
日時7月24日(土)、8月14日(土)午前10時～11時30分(計2回) 対象小学生3年生～高校生とその保護者 定員①6組(抽選) 料金①1組500円(粘土1kg400円別)
⑤夏休み囲碁教室
対局を楽しもう
日時7月25日(日)、8月1日(日)、15日(日)、22日(日)午前10時～11時30分 対象小・中学生 定員20人(抽選)
⑥楽しい教室
初心者水泳後期募集
日時8月4日(水)～9日(月)午前10時15分～11時15分、午前11時45分～午後0時45分 対象小・中・高校生 定員

60人(抽選) 料金1、500円
⑦ラタン(籐)工芸
日時8月7日(土)・14日(土)午前10時～11時30分(計2回) 対象小学生3年生～高校生 定員20人(抽選) 料金1、500円
⑧子ども将棋大会～夏の陣～
日時8月8日(日)午前9時30分～正午 対象小学生1～3年生の部、同4～6年生の部、中学生の部
④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚
日時7月27日(火)まで(必着)に、往復はがきの往信用に催し名、氏名(ふりがな)、学校名、学年、郵便番号、住所、電話番号を記入して、〒940-00033今朝白1の1の1青少年文化センターへ
介護予防推進室
☎39・22698
頭いきいき教室
脳トレコース
東北大学教授・川島隆太さんの研究成果を応用した教室で、簡単な読み、書き、計算で脳トレをします。
日時7月20日～10月26日の毎週火曜日午前9時30分～11時(計15回) 会場1与板ふれあい交流センター 対象65歳以上 定員20人(抽選)

大杉公園 ☎42・3478
大杉公園祭り
自然を満喫しよう
日時7月18日(日)午前9時～午後3時 会場1大杉公園
内容1巨大流しそうめん(7月12日(月)までに要予約)、親子で楽しむグリーンアドベンチャー、野菜販売など 料金1000円(そうめんのみ)
▲昨年のユーモア賞「メタボガエル」
寺泊支所産業課
☎75・3105
寺泊サンドアート(砂像)コンテスト
日時7月18日(日)午前9時から(午後2時審査発表、雨天決行) 会場1寺泊中央海水浴場 定員50人(先着)1チーム5人程度
持ち物1スコップ、バケツ、コテなど 囲寺泊観光協会 ☎75・3363
料金7月300円 7月15日(木)までに与板支所市民生活課 ☎72・3100へ

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

商業振興課 ☎39・22288

自由広場・ながおかホコ天
日時7月10日(土)午前11時30分～午後4時30分(天候により時間変更あり) 会場1大手通り 内容1ダンスコレクション2010、フリーマーケット、ストリートパフォーマンス、わんぱく広場など
長岡市商店街振興組合連合会事務局 ☎32・7002、商業振興課へ
フリーマーケット出店募集
区画数1100マス(先着) 時間11時～午後3時 出店料11マス(2m×2m) 500円 7月9日(金)午後3時までに長岡市商店街振興組合連合会事務局 ☎32・7002へ

02へ
河井継之助記念館
FAX ☎3030・15225
①今泉鑑次郎著「河井継之助」を読む会
継之助が行った民政の刷新を読みまします。
日時7月12日(月)・26日(月)午後1時～3時
②楽しい詩吟教室「継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて」
日時7月12日(月)・26日(月)午前10時～11時30分 講師1詩吟神風流福吟会会長・松川神鏡さん
③河井継之助の旅日記「塵壺」を読み解く会
旅も佳境を迎えた継之助の日記を読みまします。
日時7月19日(祝)午後6時30分～8時 持ち物1「峠」
④司馬遼太郎著「峠」を読む会
同書の「江戸」の部分を読んでください。
日時7月19日(祝)午後6時30分～8時 持ち物1「峠」
⑤はじめてヨガ
日時7月26日～9月27日の毎週月曜日午後1時30分～2時30分(8月2日、9月20日を除く計8回) 定員15人(先着) 料金4、800円
⑥骨盤呼吸体操
日時7月17日～9月25日の毎週土曜日午前10時～11時(8月14日を除く計10回) 定員15人(先着) 料金6、000円
⑦プレイステーション体操
日時7月17日～9月25日の毎週土曜日午前11時～正午(8月14日を除く計10回) 定員15人(先着) 料金6、000円
⑧生命保険講座
日時7月20日・27日の火曜午後7時～8時30分(計2回) 定員10人(先着)
⑨中華料理
本場中国の講師が中華料理を教えます。
期日と内容7月25日(日)：うなぎの香り辛み炒め、8月22日(日)：各種野菜の塩味煮、9月19日(日)：豚肉のチャイニーズスパイシー炒め 時間11時前9時30分～11時30分 定員10人(先着) 料金各1、500円
⑩革のブローチ作り
日時7月22日(木)午後1時30分～4時 定員10人(先着)

7月～9月の教室
①絵手紙教室
日時7月20日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日の火曜日午前9時45分～11時30分(計6回) 定員12人(先着) 料金7、500円
②パソコン教室
コースと期日エクセル：7月20日～9月28日の毎週火曜日(8月3日を除く計10回)、ワード：7月21日～9月22日の毎週水曜日(計10回)、初心者向け：7月16日～9月24日の毎週金曜日(8月13日を除く計10回) 時間11時～午後7時 定員各10人(先着) 料金10、000円
③与板地域勤労青少年ホーム
☎72・2015

「コンクリートってなんだろう？」 ながおか 橋と道路の教室

実験を通して、橋の工事でたくさん使われるコンクリートについて学びます。
日時＝8月7日(土)午前9時～正午 集合＝長岡市役所 内容＝コンクリート製作実験 対象＝どなたでも(内容は小学校高学年向け) 定員＝30人(抽選) 7月30日(金)(必着)までに、住所、参加者、保護者氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年をはがき〒940-0861川崎町2249の1(社)北陸建設弘済会長岡支所「ながおか橋と道路の教室」係(☎☎32・3484)、FAX32・3351へ 囲土木政策調整課 ☎39・2307



▲橋を造る工法を模型で学びます

[子育てフェスティバル]ボランティアスタッフ募集



子育ての駅千秋(てくてく)で開催する子育てフェスティバルに参加しませんか。
 日時=9月18日(土)午前8時30分~午後4時の希望する時間 内容=イベントの補助、場内の誘導・監視など 対象=高校生以上 募集人数=50人程度 期8月10日(火)までに子育ての駅千秋(てくてく) ☎21・3860、FAX27・8615へ

ちびっこ広場・子育ての駅で遊ぼう

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。申し込みの記載のないものは当日直接会場へどうぞ。

ちびっこ広場 (市民センター4階)
 ☎39・2775

ちびっこ広場が新しくなります。
 2・3ページ参照。

1 思い出の写真展

平成13年秋のちびっこ広場オープン以来の活動を展示します。
 日時=7月12日(月)~23日(金)午前9時から

2 ありがとう市民センター

ふれあい遊びやくす玉割りなどで最後の思い出をつくりませんか。
 日時=7月14日(水)午前11時から40分程度

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す。2歳以外も参加できます。22日は歌や読み聞かせも。
 日時=7月12日(月)・22日(木)午前10時~11時30分

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手遊びなどをします。7月生まれの誕生会も行います。
 日時=7月21日(水)午前11時から30分程度

5 わいわいおしゃべり会

日時=7月13日(火)、8月10日(火)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=7月15日(木)・保育士
 時間=午前10時30分~11時30分

子育ての駅「てくてく」(千秋1) ☎21・3860

休館日=毎週水曜日

1 マタニティママ講座

「わが子に手作りスタイ」

日時=7月13日(火)午前10時30分~11時30分 対象=妊婦 持ち物=ハン

保育士が、随時保育園入園や子育てに関する相談を受け付けています。お気軽においでください。

ドタオロまたはフェイスオロ

2 ママ講座「乳幼児の病気」

看護師が乳幼児のかかりやすい病気や夏の健康管理などをお話します。講座後相談も受け付けます。
 日時=7月15日(木)午前10時30分から1時間程度

3 サマーウイーク2010「夏祭り」

開館時間を午後6時から1時間延長します。劇や語り、夕涼みコンサートを楽しめます。
 期日=8月5日(木)~10日(火)

4 なかよしタイム

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

5 誕生会

誕生月以外の人も参加できます。
 日時=8月6日(金)午前10時45分から30分程度

6 わいわいおしゃべり会

日時=7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

7 子育て相談

期日と相談員=7月20日(火)・家庭児童相談員
 時間=午前10時30分~11時30分

子育ての駅「ぐんぐん」(千歳1) ☎30・1025

休館日=毎週水曜日

1 ミニ講座

「子どもの成長とことばの発達」

「ことばかけ」のヒントを、言語聴覚士がお話します。
 日時=7月22日(木)午前10時30分から1時間程度

2 夏だ! 祭りだ! ワッショイ!

悠久太鼓愛好会「つるかめ会」による太鼓の演奏と体験会です。
 日時=7月22日(木)午前10時30分から1時間程度

1 健康お茶会

日時=7月14日(水)午後1時~2時 料金=100円(フリードリンク)

2 小国和紙でオリジナルうちわを作ろう!

手漉き和紙で作ります。
 日時=7月21日(水)午前10時30分~11時30分 定員=10人(先着) 料金=500円 期7月5日(月)~16日(金)

3 子育てサロン

おむつはずしについて話します。
 日時=7月28日(水)午前10時30分~正午

4 手仕事カフェ

好きな手芸を持ち寄って、楽しめます。
 日時=8月4日(水)午前10時~正午 料金=100円(フリードリンク)



▲手仕事カフェで製作した刺しゅう入りカバン

5 ふれあいタイム

保育士とリズム体操や親子ふれあい遊びなどをします。
 日時=毎日午前10時45分から15分程度
 ※月曜日は15分拡大のお楽しみイベントがあります。
 日時=7月15日(木)午前10時45分から30分程度

6 ハッピー誕生会

誕生月以外の人も参加できます。
 日時=7月15日(木)午前10時45分から30分程度

7 おはなし会

絵本の読み聞かせをします。
 日時=毎日午後2時から15分程度

8 子育て相談

期日と相談員=7月14日(水)・家庭児童相談員、8月5日(木)・母子保健推進員
 時間=午前10時30分~11時30分

ながおか市民センターの催し ☎39・2763

市民ギャラリー (1階)

1 水彩画久水会展
 期日=7月14日(水)~19日(祝)

2 長谷川健一写真展「花火のある風景」
 期日=7月21日(水)~26日(月)、8月3日(火)~9日(月)

3 折り紙サークル作品展「やると長岡」
 期日=7月27日(火)~8月5日(木) 会場=まちの情報コーナー

4 新潟県珠算協会そろばん祭り
 日時=8月8日(日)午前9時から

男女平等推進センター
 ウイルながおか(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」などの悩みの解決方法を、専門の女性相談員と一緒に考えます。
 日時=8月1日(日)午後2時30分~5時

市民ギャラリー (1階)

1 水彩画久水会展
 期日=7月14日(水)~19日(祝)

2 長谷川健一写真展「花火のある風景」
 期日=7月21日(水)~26日(月)、8月3日(火)~9日(月)

3 折り紙サークル作品展「やると長岡」
 期日=7月27日(火)~8月5日(木) 会場=まちの情報コーナー

4 新潟県珠算協会そろばん祭り
 日時=8月8日(日)午前9時から

男女平等推進センター
 ウイルながおか(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」などの悩みの解決方法を、専門の女性相談員と一緒に考えます。
 日時=8月1日(日)午後2時30分~5時

5(木)	8/4(水)	28(水)	27(火)	22(木)	20(水)	16(金)	15(木)	7/13(火)	期日
13:30~15:30	14:00~16:00				13:30~15:30				時間
山古志会館	三島支所	越路総合福祉センター	和島保健センター	検診棟	小国診療所	与板保健センター	寺泊センター おおくつ	栃尾産業交流センター「おりなす」	中ノ島公民館
会場									

電話相談ホットライン同時開催 ☎090・4064・6017

1 1から10の講座

地上デジタル放送の仕組みと製品の選び方
 日時=7月21日(水)午後1時30分~3時
 会場=202号 会議室 講師

2 7月の多重債務問題相談日

弁護士、司法書士が多重債務の相談に応じます(秘密厳守・要予約)
 日時=7月7日(水)・14日(水)・28日(水)午後1時30分~4時
 電話で

「まちの案内人」の目寄り情報!

目寄り情報! 26

長岡大花火を中心に、各地の花火写真や花火グッズなどのコレクション約70点を展示しています。木~日曜と祝日の午前10時~午後4時に開館。7月15日(木)~8月29日(日)は特別展「写真家・吉村直人の花火写真展」を開催します(8月2日(月)・3日(火)は特別開館)。私たちと花火談議を楽しみませんか。

見附 長岡国道事務所 遊歩道 悠久山通り 美沢3 中沢3 小千谷

▲まちの案内人の長谷川栄久子さん(左)と長谷川健一さん

みなさんが撮影した花火写真も展示できますよ。8月20日(金)から募集します!

■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。

科学博物館 ☎32・0546

休館日 7月5日(月)・20日(火)
9月6日(月)
7月21日(水)～8月31日(火)は毎日開館します

① 夏休み企画展

② 発見された長岡の遺跡

長岡城跡や五千石遺跡から出土した資料を紹介いたします。 期日 7月3日(土)～9月5日(日)

③ クワガタ・カブト展

甲虫類の標本1万匹を展示します。 期日 7月3日(土)～9月20日(日)

④ ミヨウシ展

妙見町産出の海牛化石の実物を展示解説します。 日時 7月16日(金)～9月5日(日)

①③いずれも 時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

② 信濃川探鳥会

日時 7月10日(土)午前9時～11時(雨天決行) 集合 長生橋東詰から約500m上流の長岡消流雪用水導入施設前

③ 夏休み昆虫採集会

日時 7月24日(土)午前10時～

正午(雨天中止) 集合 東山ファミリアランド自然観察林前駐車場 対象 小学生(一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 採集用具 7月22日(木)まで

④ 寺泊探鳥会

ホオジロやシジュウカラ、メジロなどを観察します。 日時 7月25日(日)午前6時～9時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場

⑤ 昆虫おもしろ教室

クワガタムシやカブトムシについて学びます。 日時 8月1日(日)午前10時～正午 会場 科学博物館

⑥ 郷土史料館特別展

砲術奉納額を描いた掛軸や長岡藩政の資料など約30点を展示します。 日時 7月24日(土)～9月26日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 休館日 8月2日・16日、9月20日を除く毎週月曜日、9月21日(火)・24日(金) 会場 郷土史料館 入館料 大人300円、高校生・障害者・介助者200円、小・中学生150円 ※常設展も観覧できます

なごか環境フェア みんなで止めよう温暖化! CO2をへらさんば!
日時=7月17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時
会場=市民センター
内容=環境NPOなどの活動紹介、温暖化防止アイデアの応募作品、エコロジー標語応募作品などの展示
▲昨年のなごか環境フェア

地球温暖化対策シンポジウム 地球温暖化を一緒に考えます。
日時=7月17日(土)午後1時30分～5時 会場=長岡商工会議所
内容=東京大学教授・大野秀敏さんによる基調講演「低炭素都市づくり(仮)」、市内3大学1高専の学生によるパネルディスカッション 定員=150人(先着) 7月15日(木)までに環境政策課 ☎24・0528、FAX 24・6553、Eメール kankyo@city.nagaoka.lg.jpへ
●7月7日(水)はライトを消そう!
7月7日はクールアース・デーです。午後8時から10時まで公共施設などのライトアップ照明を消灯します。
昨年は39施設で117kgの二酸化炭素(CO2)を削減しました(4人家族の家庭が排出するCO2の約4日分に相当)。家庭でも明かりを消して七夕の夜を過ごしてみませんか。
環境政策課 ☎24・0528

★特別展学習会 資料展の解説を行います。 日時 7月24日(土)、8月2日(月)、9月26日(日)午後1時30分～3時
寺泊水族博物館 ☎75・4936
① 親子わくわく魚ランド 水族館の舞台裏の見学やタコやウミガメへの餌やりなどを体験します。 日時 7月26日(月)、8月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)午前11時～正午 対象 小学生とその保護者 定員 各5組10人(先着) 料金 入館料のみ必要(大人700円・小学生350円、3歳以上200円)

② おもしろ水生生物探検会 水辺で水生生物の採集・観察をします。 日時 7月11日(日) 会場 長岡商業高校付近、猿橋川
③ 柿町で柿川体験 日時 7月18日(日) 会場 柿町集落センター、柿川
④ 和島で梅田川体験 日時 8月7日(土) 会場 旧島田小学校、梅田川
①③いずれも 時間 午前9時～正午 対象 小学生とその保護者 定員 各30人(先着) 料金 1家族1,000円 7月4日(日)～8月6日(金)寺泊
中央公民館 ☎3232・0437 FAX 3232・0561 chu-kou@city.nagaoka.lg.jp
① 長岡市社会同和教育研修会 同和問題を正しく理解するための研修会です。 日時 7月17日(土)午前9時30分～正午 会場 中央図書館

山古志と寺泊を歩く2日間。2010越後長岡ツアー

日時=9月18日(土)・19日(日)午前8時から(雨天決行) 集合=18日(土)山古志支所駐車場、19日(日)寺泊野積海水浴場駐車場 内容=ロング(約20km)とショート(約10km)の2コース 対象=どなたでも(小学生以下は保護者、体の不自由な人は介助者の同伴が必要) 料金=大人(両日・1日のみ)2,000円、市内在住の人は1日のみ1,000円、中学生以下無料 持ち物=昼食 8月31日(火)までに新潟県ウオーキング協会 ☎025・225・4857へ(パンフレットの郵送もします) ※詳しくは市役所1階市民情報ラウンジ、各支所地域振興課などにあるパンフレットをご覧ください 担当=地域振興戦略部 ☎39・2515

1,480人の命が失われた長岡空襲 次世代に語り継ぐ

① 長岡空襲殉難者遺影展・焼土地図展 日時=8月31日(火)まで午前9時～午後5時 会場=長岡戦災資料館(城内町2)

② 長岡空襲を語り継ぐついで サークル「いとぐるま」による「左近町に落とされた模擬原子爆弾」の朗読や長岡空襲下を生き延びた市民の体験を聞きます。 日時=7月25日(日)午後1時30分～4時 会場=長岡戦災資料館

③ ながおか平和フォーラム 日時=8月1日(日)午後1時30分～4時 会場=リリックホール 内容=長岡空襲紙芝居「思い出の記」(新潟ひょうしぎの会)、空襲体験者と青少年によるディスカッション「長岡空襲を語り継ぐために」、カトリック吉祥寺教会司祭・後藤文雄さんによる講演会 定員=450人(先着) 7月7日(水)～22日(木)に郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数をはがき〒940-8501(住所記入不要)庶務課 ☎39・2203へ 庶務課、長岡戦災資料館 ☎36・3269



▲長岡空襲の体験を経て、現在もカンボジア難民の支援に取り組む後藤文雄さん

▲長岡空襲の体験を経て、現在もカンボジア難民の支援に取り組む後藤文雄さん

② 野菜ソムリエが語る 続・野菜学のススメ 野菜の個性、栄養を逃がさない食べ方などを学びます。 期日と内容 7月21日(水):入門編、7月28日(水):応用編 時間 午後7時～8時30分 会場 中央図書館 講師 野菜ソムリエ・木村正晃さん 定員 100人(先着) 7月8日(水)から(囲からも可)

理科教育センター ☎32・3792
●夏の市民天体観望会 日時 7月21日(水)午後7時30分～9時(雨天、曇天の場合は22日(木)同時) 会場 教育センター(三和2) 内容 月と土星と夏の星座の観察 日時 8月10日(火)午後7時～8時30分 会場 中央図書館 講師 新潟お笑い集団N.A.M.A.R.A代表・江口歩さん 定員 100人(先着) 7月15日(木)から(囲からも可) ▲江口歩さん

① 夏休みイベント ① 縄文人のおしゃれにチャレンジ 滑石で縄文指輪や勾玉、粘土を焼いて耳飾りを作ります。 期日 7月25日(日) 内容と時間 耳飾り作り:午前10時～正午、縄文指輪・勾玉作り:午後1時～3時 対象 小学生(一般(小学生は保護者同伴) 定員 各15人(先着) (両方参加も可) 7月10日(土) 馬高縄文館 ☎46・0601 7月21日(水)～8月31日(火)は毎日開館します

① 体験!縄文アクセサリー 勾玉のネックレスや指輪、耳飾りなどを作ります。 日時 7月10日(土)・17日(土)・19日(祝)午後1時30分～3時 ② 体験!弓矢を射る 縄文人の狩りを体験します。 日時 8月7日(土)・8日(日)午後1時30分～2時30分 ③ ワークショップ ① いずれも 対象 小学生(一般(小学生は保護者同伴) 定員 各10人(先着) 入館時

① アフリカからみえてくる未来 青年海外協力隊2年間の活動体験を紹介、私たちの暮らしとの結びつきを考えます。 日時 7月24日(土)午前10時～11時50分 会場 中央公民館 講師 小倉則男さん 定員 30人(先着) ② 時刻表で旅気分 時刻表の仕組みと使い方を学び、旅気分を味わいます。 日時 7月24日(土)午後7時～8時30分 会場 中央公民館 講師 山岸昌弘さん 定員 20人(先着) 持ち物 時刻表(大判サイズの最新号) ③ 中央アジアの美術と科学の発展 日時 8月5日～9月2日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(計5回) 会場 中央公民館 内容 シルクロードの文化発展を、文字や絵、建築などから紹介とワークショップ 講師 長岡技術科学大学留学生・ウメルジャン・ウスマンさん 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 30人(先着) 料金 2,200円 持ち物 紙、ペン、はさみ

夏の雪国植物園で自然体験 ☎46・0030



- ①カブト虫の飼育教室 日時=7月19日(祝)午前10時集合 ※オス・メセットを抽選で20人にプレゼント
- ②昆虫採集OKの日(子ども対象) 期日=7月17日(土)~8月31日(火) 開園時間=午前9時~午後5時(入園は午後4時30分まで) 入園料=大人400円、小・中・高校生50円

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

開園時間=午前9時30分~午後6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300円、大型車1,000円、二輪車100円 7月の休園日=5日(月)、12日(月)

- ①ラベンダーの花束づくり 日時=7月11日までの土・日午前10時~午後3時30分 会場=ラベンダー園 料金=100円(30本まで)
- ②ラベンダースティックづくり 日時=7月11日までの土・日午前10時~午後3時30分 会場=ラベンダー園 定員=各50人 料金=200円
- ③香りの壁飾りづくり ラベンダーの香り袋とドライフルーツやスパイスを結んで、お部屋の壁飾りを作ります。 日時=7月10日(土)・11日(日)午前10時~午後3時30分 会場=ラベンダー園 定員=各50人 料金=300円

④カイト・グライダー教室 日時=7月の土・日・祝日午前10時~午後3時30分 会場=暖の館 料金=500円

⑤里山見どころ散歩 夏の里山の草花などをガイドがご案内します。 日時=7月の日曜日・祝日午前11時30分~午後2時30分(随時) 集合=里山管理事務所前

⑥ディスクゴルフ体験 専門家がルールやポイントを紹介しします。 日時=7月11日(日)午前10時~午後4時 会場=フォリーの丘ディスクゴルフコース ▲子どもから大人まで楽しめるディスクゴルフ

⑦田んぼの畦でお昼ごはん 「ころりん米」が育つように、草取りをします。作業後は、かまどで炊いたごはんを食べます。 日時=7月11日(日)午前10時30分~午後1時30分 集合=古民家 定員=20人(先着) 日7月10日(土)まで

⑧「水遊び広場」リニューアルオープン 水や夏にちなんだイベントを開催します。 期日=7月17日(土)~19日(祝)

⑨長岡ふるさと民話の語り~あったてんがな~ 囲炉裏を囲んで、地元で古くから伝わる民話や昔話を披露します。 日時=7月25日(日)午後1時35分~2時、午後2時35分~3時 会場=古民家

泊3日) 会場=国立警備隊少年交流の家 内容=野外遊び、アウトドアアクッキング、キャンプファイヤー、ネイチャークラフトなど 対象=小学5・6年生 定員=120人(抽選) 料金=8,000円 日7月15日(木)(必着) までに電話または各小学校に配布される申込用紙で

②感動体験道場 期日=8月9日(月)・10日(火)泊2日) 会場=群馬県みなかみ町 内容=カヌー体験、たくみの里野仏巡り 対象=小学4~6年生 定員=40人(抽選) 料金=5,000円 日7月16日(金)までに、各小学校に配布される申込用紙で

①初級プラモデル教室 戦車のプラモデル(1/48)を作り、エアブラシで塗装します。 日時=7月24日(土)・31日(土)、8月7日(土)午後1時30分~3時30分(計3回) 対象=小学3年生以上 定員=10人(先着) 料金=5,500円

②簡単に出来る薫製作り教室 段ボールとサクラのチップでサラミやたらこなどを薫製にします。 日時=8月21日(土)午前10時~11時30分 会場=まちなか小ホール(東坂之上町1) 内容=パンジー、モイロタンポポなど 講師=小林正夫 花推進指導員 定員=30人(先着)

①今年も市展は県立近代美術館で開催します 期日=12月11日(土)~16日(木)(13日(月)は休館) ※作品募集などは、市政だより9月号でお知らせします

②発砲スチロールでつくる楽しいモビール 日時=8月7日(土)・8日(日)午後1時30分~3時30分 会場=栃尾美術館 内容=発砲スチロールを切り抜くモビール作り 講師=画家・長谷部昇さん 対象=小学3年生以上とその親 定員=各親子6組(先着) 料金=1組500円 日7月13日(火)から 日7月13日(火)から 日7月13日(火)から 日7月13日(火)から

①農の駅あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・53600 ①登り窯で作陶体験 日時=7月27日(火)~8月1日(日)午後1時30分~3時30分 定員=各10人(抽選) 料金=3,000円 ②夏休み親子ドライフラワー講座 ラベンダーでリースを作ります。 日時=7月24日(土)午後1時30分~2時30分 定員=20組(抽選) 料金=800円 ③しょう油おこわ講座 全国でも珍しい長岡のしょうゆ味の赤飯です。 日時=7月30日(金)午前10時~正午 定員=36人(抽選) 料金=400円 ④手打ちうどん講座 日時=8月4日(水)午前9時~午後1時 定員=24人(抽選) 料金=300円 ⑤こだわりのそば名人 種まき、収穫、脱穀、そば打ちを4回に分けて行います。 日時=8月8日(日)午前9時~正午 料金=2,000円

①子ども家庭課(健康センター内) ☎39・23000 ②夏のついでin警備隊 大自然の中で、思い出と友達をつくりませんか。 期日=8月22日(日)・24日(火)2

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)。 ※青少年招待の対象は小学4年生~高校生です

- ①ユニオンツールクラシックプログラムvol.13 仲道郁代ショパンピアノ協奏曲室内楽演奏会 日時=10月15日(金)午後7時から 会場=リリックホール 料金=全席指定2,000円 発売日=7月17日(土) 青少年招待=50人(抽選) (日7月17日(土)~8月17日(火)必着)
- ②狩野泰一コンサート~新潟の音風景~ 篠笛、ピアノ、チェロの演奏と新潟の風景の映像とのコラボレーションです。 日時=10月24日(日)午後2時から 会場=リリックホール 料金=全席自由2,000円 発売日=7月30日(金) 青少年招待=50人(抽選) (日7月30日(金)~8月30日(月)必着)



▲狩野泰一

- ③野村万作狂言会 日時=11月13日(土)午後2時から 会場=リリックホール 料金=全席指定3,000円 発売日=8月7日(土) 青少年招待=20人(抽選) (日8月7日(土)~9月7日(火)必着)
- ④岸田國士小品選イベント演劇ワークショップ 台本の読み解き方から演技について学びます。 日時=9月25日(土)午後7時~9時、26日(日)午後1時~5時 会場=リリックホール 講師=文学座・西川信廣さん 対象=高校生以上 定員=30人(抽選) 料金=2,500円 日8月20日(金)までに所定の申込書で
- ⑤東京フィルハーモニー交響楽団長岡特別演奏会 日時=11月9日(火)午後7時から 会場=市立劇場 料金=S席4,000円、A席3,000円 指揮=船橋洋介 ピアノ=上原彩子 発売日=7月9日(金) 青少年招待=100人(抽選) (日7月9日(金)~8月9日(月)必着)
- ⑥平成22年度下期市民芸術文化活動助成事業募集 地域に根ざした芸術文化活動の経費の一部を助成します(選考あり)。 対象=10月1日(金)~平成23年3月31日(木)に実施する事業 日7月31日(土) (必着) まで

■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。

催し スポーツ 健康 手続き・制度 暮らし 募集 みんなのひろば

「ゆめ農園」で収穫体験

花火観覧のお供に、自分で収穫した朝採りの枝豆やとうもろこしはいかがですか。
日時= 8月1日(日)午前7時~9時 **会場**= ゆめ農園(長岡ロングライフセンター隣)
定員= 30人(先着) **料金**= 枝豆1束500円、とうもろこし1本80円(生育具合によって変更する場合あり) **期** 7月9日(金)~22日(木)に農政課 ☎39・2223へ



▲昨年の「ゆめ農園」収穫体験

- ④ 子どもの本を読む会**
 日時 7月14日(水)午前10時~11時30分
 テーマ 2冊「ベバライ・クリアラー」著「ゆうかん女の子の子ラモーナ」
- ⑤ 親子お話し作業教室 夏のスペシャル**
 紙芝居、パネルシアターなどの読み聞かせと作業です。
 日時 7月13日(火)午前10時30分~11時30分
- ⑥ お気に入りの1冊を見つけてみませんか**
 みなさんがお薦めする図書館の本・CD・DVDなど約100点を貸し出ししています。
 期日 7月29日(水)まで

フタがいた教室
 日時 7月18日(日)午前11時~11時50分
 内容 桂米朝「特選!米朝落語全集第4集」

- ① はまなすえほんであそぼ**
 日時 7月16日(金)午前10時~10時30分
 内容 絵本の読み聞かせ
- ② 夏のお話スペシャル**
 日時 7月24日(土)午前11時~正午

おたのしみ上映会スペシャル
 日時 7月10日(土)午前10時30分
 内容 花用はさみ、カッター 7月10日(土)から

夏到来! プールで遊ぼう!

① 悠久山プール ☎35・6368
 期間 = 7月3日(土)~9月12日(日)
 休館日 = 7月6日(火)、9月7日(火)

時間	備考		
	屋外幼児プール	屋内温水プール	料金
午前9時30分~午後5時	水深は30~50cm 同伴の大人も料金が必要	団体専用使用などで、コースの一部を使用できない場合があります	
午前9時30分~午後8時30分(8/1~3・13)(は午後5時まで)			
料金	個人	団体(20人以上)	
	1日(1回)	2時間まで	1時間超ごとに
大人	400円	200円	100円
高齢者(65歳以上)、障害者・介助者、高校生	300円	100円	50円
中学生以下(3歳以下は無料)	150円	50円	30円

② 希望が丘プール ☎28・1775
 料金は悠久山プールと同じ(同伴の大人も料金が必要)。

期間	時間
7/3~20、8/1~3、8/13・21~9/12	午前9時30分~午後5時
7/21~31、8/4~12・14~20	午前9時30分~午後6時30分

- ① 悠久山プール ② 希望が丘プールの注意事項**
 ○プール内では、潜水用具、直径1メートル以上の浮き具、メガネ(度付きのスイミングゴーグルや付添いに必要で泳がない場合を除く)など、他人の迷惑・危険となるものは使わないでください。
 ○天候などにより、時間を変更することがあります。

☎スポーツ振興課 ☎32・6117

次のプールではスイミングキャップを必ず着用
 悠久山屋内温水プール、和島B&G海洋センタープール、小国プール、越路B&G海洋センタープール

③ 和島B&G海洋センタープール ☎74・2257
 期間 = 9月5日(日)まで 所在地 = 島崎5402 料金 = 高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料 ※小学3年生以下は保護者同伴

時間	平日	土・日曜日、祝日
午前9時~午後6時	○	○
午後6時~9時	○	○

④ 小国プール (小国支所地域振興課 ☎95・5905)
 期間 = 7月24日(土)~8月23日(月) 所在地 = 小国町新町177の1 料金 = 無料 ※小学3年生以下は保護者同伴

時間	平日	土・日曜日
午前9時~11時45分	使用できません	○
午後1時30分~4時20分	○	○

⑤ 越路B&G海洋センタープール ☎92・4594
 期間 = 9月5日(日)まで(月曜日休館) 所在地 = 不動沢2281 ※小学3年生以下は保護者同伴。また、中学生以下の夜間使用には引率者が必要です。

時間	平日	土曜日	日曜・祝日	料金(3歳以下無料)
午前9時~正午	○(7/21~8月のみ)	○	○	50円 100円
午後1時~5時	○(7・8月のみ)	○	○	50円 100円
午後6時~9時	○	○	使用できません	100円 210円

- ① エアロビクスクラブ**
 日時 毎週火・木・土曜日 午前10時~11時
 定員 10人(先着) 料金 月2,000円(施設使用料1回300円別) 持ち物 運動靴、バスタオル
 7月8日(木)~15日(木) 7月10日(土)~27日(火)
- ② 親子ポーセラーツ教室**
 日時 8月8日(日)午前10時~正午
 内容 転写シートを使ったオリジナルマグカップ作り
 対象 小学生以上とその保護者(4年生以上は子どもだけでも可) 定員 20組(先着) 料金 一組3,000円、小学生のみ1,500円 持ち物 おしぼり、はさみ、筆記用具
 7月10日(土)~27日(火)

- ③ 講談社 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊**
 日時 7月3日(土)午後3時~4時
 会場 大島コミュニティセンター
- ④ 講談社 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊**
 日時 7月28日(水)午後2時~3時
 会場 大島コミュニティセンター
- ⑤ 講談社 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊**
 日時 7月28日(水)午後2時~3時30分

- ① おたのしみ上映会スペシャル**
 日時 7月10日(土)午前10時30分
- ② 読者のついで**
 読書感想や体験などを話し合います。
 日時 7月23日(日)午後7時~8時30分
 テーマ 2冊「夏の月」著「蔭の棲みか」
- ③ 読者のついで**
 読書感想や体験などを話し合います。
 日時 7月23日(日)午後7時~8時30分
 テーマ 2冊「夏の月」著「蔭の棲みか」

- ① マーメルト(※)で作ろう!自分だけの宝物**
 日時 = 7月31日(土)午前9時30分~11時30分
 会場 = 中央公民館 内容 = マーメルトを加工したアクセサリ、キーホルダーなどの小物作り
 講師 = ネイチャープリントインストラクター・小林美和子さん 対象 = 小学生とその親 定員 = 25組(先着) 料金 = 親子1組1,000円 持ち物 = ハサミ、ピンセット
 ※熱の力で簡単に加工できる素材
- ② ダンボールで作ろう!すてきな入れもの**
 日時 = 8月7日(土)午前9時30分~11時30分
 会場 = 中央公民館 内容 = ダンボールを使った入れもの作り 対象 = 小学生とその親 定員 = 25組(先着) 料金 = 親子1組500円 持ち物 = ハサミ、定規、カッター、のり、手ふき、色付け用具(クレヨン・ポスカなど用意できるもの)

- ③ 映画会**
 日時と内容 ① 7月14日(水)午後2時~3時40分「ふたりのペロニカ(91年フランス) ② 7月24日(土)午後2時~3時50分「フタがいた教室」(08年日本) ③ 7月25日(日)「トントンギョギョ」(04年日)

■ 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。

- サンライフ長岡 ☎36・7200**
 ① エアロビクスクラブ
- ② 親子ポーセラーツ教室**

- 中之島地域図書館 (中之島文化センター内) ☎61・2165**
 ① 講談社 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊
 本の読み聞かせや本を積んだバスの見学をします。
 日時 7月18日(日)午後2時30分~3時30分
- ② ぽんつ!とむかしばなし スペシャル**
 日時 7月28日(水)午後2時~3時
 会場 大島コミュニティセンター

- 西地域図書館 ☎27・4900**
 ① ぽんつ!とむかしばなし
 長岡民話の会による昔話の紙芝居と語りです。
 日時 7月11日(日)午前11時~11時30分
- ② ぽんつ!とむかしばなし スペシャル**
 日時 8月11日(水)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時
 定員 各25人(先着) 対象 小学生 8月3日(火)から窓口で

- 中央図書館 ☎32・0658 FAX 32・0664**
 ① ぽんつ!とむかしばなし
 本をたくさん読んで、すてきな記念品と認定証をもらおう。各図書館で7月と8月に開催。対象は小学生以下です。
- ② マランジコース**
 エントリーカードに、期間中に読んだ本の題名を記入。30冊に達すると認定証と記念品がもらえます。
- ③ チャレンジコース**
 チャレンジカードのクイズを解いてスタンプを全部集めると、記念品がもらえます。クイズは各図書館で違います。

- ④ 図書館ボランティア10夏**
 カウンター業務、返却、整理、おはなし会などを体験してみませんか。
 期間 7月23日(金)~8月29日(日)の希望日(休館日を除く) 時間 ① 午前9時~正午 ② 午後2時~5時 会場 各図書館

みしま運動教室体験会

ストレッチ、有酸素運動、筋力アップ運動を週替わりで体験します。

日時＝7月～9月の毎週火曜日午後6時45分～7時15分 定員＝10人(先着)
 料金＝150円(入館料150円別) 7月10日(土)午前9時からみしま体育館
 ☎41・2133へ



▲ストレッチの基本を学びます

スポーツ

新産体育館 ☎46・4601

ヨガ体験教室

日時 7月12日(月)午前10時30分～11時30分 講師 インド政府公認ヨガインストラクター・鈴木真衣さん 料金 600円 持ち物 運動着、ヨガマット(ある人)

介護予防推進室

水中運動お試し体験
 膝や腰の痛みに効果的です。日時 8月23日(月)・30日(月)午後1時30分～3時 8月24日(火)・31日(火)午前10時30分～正午 8月26日(木)・9月2日(木)午前10時30分～正午 会場 ①エコトピア寿 ③ルネサンス長岡(千秋2) 対象 65歳以上で、各回2日とも参加できる人 定員 各25人(先着) 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物 7月20日(火)～8月5日(木)

市宮陸上競技場

キャッチボール教室
 日時 7月17日(土)午前9時～正午 会場 信濃川河川公園野球場 講師 元巨人軍投手

ラジオ体操が川口にやってくる!

NHKラジオ第一「夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の生放送に参加しませんか。
 日時＝7月31日(土)午前5時50分～6時50分 会場＝川口運動公園多目的広場(雨天の場合は同公園内屋内ゲートボール場) 持ち物＝内履き(雨天時のみ) ☎スポーツ振興課 ☎32・6117



■ 冊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(冊のあるものは、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。

スポーツ教室

申し込みは、いずれも7月10日(土)午前9時から各体育館や施設へ電話または直接窓口で。

教室名	期日	時間	対象	定員(先着)	料金
リフレッシュヨガ教室 心身のリフレッシュ	7月12日～9月27日の毎週月曜日(7月19日・26日、8月2日、9月6日・20日を除く計7回)	午前10時～11時	不問	25人	4,200円
ひきしめるピラティス教室 身体の内面からひきしめ効果	7月14日～9月29日の毎週水曜日(8月4日、9月1日を除く計10回)	午後1時30分～2時30分	不問	25人	6,000円
ソフトバレー教室	7月16日～9月24日の毎週金曜日(8月13日・27日を除く計9回)	午前10時～11時30分	小学1～4年生	40人	3,600円
キッズスポーツ ボール運動編	7月17日～9月25日の毎週土曜日(8月7日・14日、9月4日を除く計8回)	午後5時～6時	小学1～4年生	20人	4,500円
親子ヒップホップ教室	7月17日～9月25日の毎週土曜日(8月7日・14日、9月4日を除く計8回)	午後4時～5時	小学生とその保護者(子どものみでも可)	35人	親子8,000円 子どものみ4,800円
アロマヨガ	7月14日～10月6日の毎週水曜日(計13回)	午後3時～4時	不問	30人	7,800円
骨盤呼吸体操 体の歪みを整える体操	7月15日～9月30日の毎週木曜日(9月9日・23日を除く計10回)	午後2時～3時	不問	30人	6,000円
キッズスポーツ 運動能力の土台作りを	7月14日～9月29日の毎週水曜日(9月1日を除く計11回)	午後5時30分～6時30分	小学1～4年生	20人	3,300円
ウォーキング 正しい歩き方を身につけよう	①7月14日～9月29日の毎週水曜日(9月15日を除く計11回) ②7/16～10/8の毎週金曜日(8月6日・13日を除く計11回)	①午後1時30分～2時30分 ②午前11時～正午	不問	各10人	6,000円
ウエストライン お腹周りのシェイプアップに	①7月13日～10月5日の毎週火曜日(8月3日を除く計12回) ②7月14日～9月29日の毎週水曜日(計12回) ③7月16日～10月8日の毎週金曜日(8月13日を除く計12回)	①午前10時30分～11時 ②午後8時～8時30分 ③午後1時30分～2時	不問	各10人	6,000円
マッスルトレーニング 筋肉強化、引き締め、老化防止	7月15日～10月7日の毎週木曜日(9月23日を除く計12回)	午後8時～8時30分	不問	各10人	6,000円
朝からゆったりヨガ教室	7月19日～9月27日の毎週月曜日(8月2日を除く計10回)	午前10時30分～11時30分	不問	30人	6,000円
健康体操教室 体幹トレーニングで健康強化	①7月19日～9月27日の毎週月曜日(8月2日を除く計10回) ②7月15日～9月23日の毎週木曜日(8月12日を除く計10回)	①午後1時30分～2時30分 ②午前10時30分～11時30分	不問	各10人	5,000円
ゆったり健康体操教室	7月13日～9月28日の毎週火曜日(8月3日、9月7日を除く計10回)	午前10時30分～11時30分	不問	10人	6,000円
バランスボールエクササイズ 骨盤の歪みの矯正や筋力強化	①7月13日～9月28日の毎週火曜日(8月3日、9月7日を除く計10回) ②7月16日～9月24日の毎週金曜日(8月13日を除く計10回)	①午後1時30分～2時30分 ②午後7時30分～8時30分	不問	各10人	6,000円
シェイプアップ教室 体幹や下半身中心のメニュー	①7月14日～9月15日の毎週水曜日(計10回) ②7月16日～9月24日の毎週金曜日(8月13日を除く計10回)	①午後7時30分～8時30分 ②午後1時30分～2時30分	不問	30人	6,000円
エアロビクス教室 楽しく出来る有酸素運動	7月19日～9月27日の毎週月曜日(8月2日を除く計10回)	午後7時～8時	不問	20人	5,000円
キッズスポーツ教室 ボール編	7月13日～9月28日の毎週火曜日(8月3日、9月7日を除く計10回)	午後4時30分～5時30分	小学1～4年生	20人	5,000円
親子リトミック体操 音楽に合わせ親子でスキンシップ	7月14日～9月15日の毎週水曜日(計10回)	午後1時30分～2時30分	未就園児	20組	5,000円
親子幼児運動教室	7月15日～9月23日の毎週木曜日(8月12日を除く計10回)	午後4時30分～5時30分	幼稚園・保育園児	10人	4,000円
じっくりチューブエクササイズ	7月15日～9月23日の毎週木曜日(8月12日を除く計10回)	午後1時30分～2時30分	不問	10人	4,000円
はじめてのテニス教室	7月17日(土)・31日(土)、8月21日(土)、9月4日(土)・18日(土)の計5回	午後1時～3時	小学3年生以上	20人	4,000円
初心者テニススクール	7月24日(土)、8月7日(土)・28日(土)、9月11日(土)・25日(土)の計5回	午後1時～3時	小学5年生以上	20人	4,000円

1 ナイターソフトボール大会

開会式 8月8日(日)午後7時から(試合は、以降の平日と土曜日の午後7時から) 会場 北中学校グラウンドほか
 種目 男子の部、女子の部、いずれも高校生を除く15歳以上で、市内に在住または通勤・通学する人 料金 1チーム6,000円 7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 8月4日(水)午後7時から市民体育館

2 市民体育祭水泳大会

期日 8月22日(日) 会場 日エープロビスフェニックスプール 対象 市内に在住または通勤・通学する小学生、一般 料金 1,000円 7月23日(金)までに市内の体育

3 初心者アーチェリー教室

日時 8月10日・31日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分(計4回) 会場 新産体育館 定員 6人(先着) 料金 2,500円 8月9日(月)までに(財)長岡市体育協会へ

4 市民テニス教室(8月コース)

日時 8月6日・24日の毎週火・金曜日午後7時～9時(8月13日(金)を除く計5回) 会場 希望が丘テニス場 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 7月20日(火)までに往復はがきまたはEメールに住所、氏名、電話番号、経験年数、返信あて名を記入して〒940-1210 5緑町1の38の427(有)インテックスポーツセンターへ

5 中学生・小学6年生対象テニス教室(第2期)

日時 8月5日・11月30日の毎週火・木曜日午後7時～9時(11月23日(木)を除く計3回) 会場 希望が丘テニス場 定員 30人(先着) 料金 1,000円 7月18日(日)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、学年、生

6 長岡まつり協賛体育事業

詳細は市内各体育館にある要項をご覧ください。
参加者募集
 日時 7月31日(土)午後3時30分から 会場 市宮陸上競技場および信濃川河川堤防マラソンコース 料金 1チーム2,000円 7月22日(木)までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

7 相撲大会

日時 8月9日(月)午後0時40分から 会場 悠久山相撲場(雨天時は栖吉小学校) 7月16日(金)までに(財)長岡市体育協会へ

8 社会人バスケットボール大会

日時 8月25日(水)・28日(土)午後7時から、29日(日)午前9時から 会場 市民体育館ほか 料金 1チーム3,500円 8月8日(日)までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

9 弓道大会

日時 8月7日(土)午前9時から 会場 市民体育館

10 小学生サッカー大会

日時 8月7日(土)・8日(日)午前8時45分から 会場 河川公園サッカー場ほか

11 柔道大会

日時 8月8日(日)午前9時30分から 会場 市民体育館

12 河井継之助記念蒼龍旗争奪剣道大会

日時 8月21日(土)午前8時30分から 会場 市民体育館
スポーツチャンバラ体験教室
 日時 7月18日・8月8日の毎週日曜日午後4時～5時30分(計4回) 会場 川崎小学校 料金 3,000円 7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・丸山さん ☎24・3881

13 初心者弓道教室・親子弓道教室

教室参加者で10月10日(日)の市民体育祭に参加します。日時 8月21日・10月9日の毎週火・木曜日午後7時～8時30分(9月21日(火)を除く計2回) 会場 市民体育館 対象 ①18歳以上の初心者②中学生とその保護者 定員 ①20人(先着)②5組(先着) 料金 ①5,000円②1組7,000円 長岡市弓道連盟・武樋さん ☎090・8944・1692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。

健康

健康課 ☎32・5000

①献血にご協力を7月は「愛の血液助け合い運動」月間

400ml献血にご協力を。
日時 7月10日(土)午前10時
11時45分、午後1時〜4時
会場 リバーサイド千秋

②あなたの健康相談室

栄養士や保健師が、健診の
結果や生活習慣病の予防・改
善について相談に乗りま
す。
日時 7月20日(火)午後1時30
分〜2時30分 会場 健康セ
ンター 定員 4人(先着) 持
ち物 健康手帳(ある人)
7月16日(金)まで

子ども家庭課(健康センター内)

☎3939・2300
FAX 3939・5220

●パパママサークル

妊娠や出産について学んだ
り相談したりする場です。
日時 8月21日(土)午後1時45
分〜3時45分 会場 健康セ
ンター 内容 沐浴実習、助
産師・保健師からの情報提供
対象 妊婦とその夫 定員 35
組(先着) 持ち物 母子健康
手帳、筆記用具、バスタオル、
フェイスタオル、ビニール袋、

父と子のメモリアルカード

手続き・制度



▲「沐浴はまかせろ」「イクメン」デビューの準備OK!

中之島支所市民生活課

☎61・2015
FAX 61・2030

●パパママサークル

日時 7月23日(金)午後7時
9時 会場 中之島公民館
内容 沐浴実習、パパの妊婦
擬似体験 対象 妊婦とその
夫 定員 10組(先着) 持ち物
母子健康手帳、筆記用具、
バスタオル、フェイスタオル、
ビニール袋、父と子のメモリ
アルカード

手続き・制度

●国民年金には保険料の免除制度があります

①全額免除、4分の3免除、
半額免除、4分の1免除
対象 本人・配偶者および世

後期高齢者医療制度のお知らせ

岡国保医療課 ☎39・2317、各支所市民生活課

①新しい保険証を送付します

8月から使用する新しい保険証(オレンジ色)を7月下旬に簡易書留で送ります。内容を確認の上、大切に保管してください。

②平成22年度の保険料の通知書を7月中旬に郵送します

納付額や納付方法は、一人ひとり異なります。納付通知書で確認してください。

★年金から納付する人へ

希望により口座振替に変更することができます。市役所で手続きをしてください。

③医療費が高額になったとき

市民税非課税世帯の人は、「減額認定証」を医療機関の窓口で提示すると医療費と入院時の食事代が減額されます。

認定証の申請=保険証を持って国保医療課または各支所市民生活課へ

★新しい「減額認定証」を送付します

「減額認定証」がすでに交付されている人に、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。

国民健康保険のお知らせ

岡国保医療課 ☎39・2220、各支所市民生活課

①新しい保険証を送付します

8月から使用する新しい保険証(ピンク色)を7月下旬に簡易書留で送ります。内容を確認の上、大切に保管してください。

②平成22年度の保険料の通知書を7月中旬に郵送します

保険料の納付義務者は世帯主です。世帯の中に国保加入者がいれば、世帯主あてに納付通知書が届きます。

③保険料の軽減、減免について(要申請)

倒産、解雇などで平成21年3月31日以降に離職した人の保険料が軽減される場合があります。また、そのほか特別な事情で納付が困難なときは、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは納付通知書同封のチラシをご覧ください。

④医療費が高額になったとき

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示

すると、自己負担限度額までの負担で済みます。

また、市民税非課税世帯の人は「減額認定証」を提示すると入院時の食事代も減額されます。認定証の申請=保険証を持って、国保医療課または各支所市民生活課へ

★新しい認定証を送付します

限度額適用認定証・減額認定証・特定疾病受療証がすでに交付されている人に、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。

加入・脱退の手続きは14日以内に

会社を退職して、職場の健康保険などに加入していない人は、国民健康保険に加入する手続きをしてください。

会社に就職して、職場の健康保険に加入した人は、国民健康保険を脱退する手続きをしてください。

岡市役所本庁市民課②番窓口、各支所市民生活課、市民・西・東サービスセンター

ジェネリック医薬品希望カードをお使いください

医療費の節減に役立つジェネリック医薬品の普及促進のため、ジェネリック医薬品希望カードを新しい保険証と一緒に送ります。使用方法を確認して利用してください。

※ジェネリック医薬品は、最初に作られた新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分で作られた薬です。低価格で、効き目や安全性などは新薬と同等と認められています。



地域・子ども元気塾助成団体決定!

市内の子どもたちに熱中感動体験を提供する団体に最大20万円を助成する「地域・子ども元気塾助成事業」。5月30日の公開審査会で20団体が選ばれました。※()内は団体が提供する事業です。

①スポーツ・レクリエーション分野(11団体)

- 希望が丘あそびの城(スポーツ教室の開催)
- エスプリ長岡FC(サッカー体験会の開催)
- 宮内スタリオンズ(小学6年生対象の野球チームの育成)
- 長岡東リトルシニアリーグ(強豪大学の硬式野球部監督による講習会の開催)
- 川口キッズレッスン(ヒップホップダンス教室の開催)
- 長岡市キンボール連盟(キンボールを通じた育成)
- りずむ倶楽部(リズム体操の発表会開催と障害のある子どものスポーツ教室)
- 長岡インラインスキークラブ(講習会の開催)
- 柿スキー振興会(ローラースキーを使用した夏季トレーニングの実施)
- 信江スポーツ少年団(県内各地の少年野球チームとの合同練習、練習試合の実施)
- 長岡WEST(強豪バレーボールチームが集まる合同合宿への参加)

岡スポーツ振興課 ☎32・6117

②自然・科学・社会・文化・芸術分野(9団体)

- 青葉台よさこいキッズ(よさこいを活用したエコ事業)
- 新町子供元気塾(農業・自然体験活動など)
- 親子の創造活動・応援団キューブ(農業・自然体験活動など)
- 京葉古流新潟支部長岡地区(いけ花教室)
- サイエンスの広場実行委員会(理科・科学教室)
- 特定非営利活動法人ドリーム(七夕まつり)
- 特定非営利活動法人長岡医療と福祉の里ボランティア連合会(中学生ボランティアサマースクール)
- ながおか郵趣会(夏休み子ども切手教室)
- ぐれジョブ青葉台・関原(障害のある子どもたちの職場体験事業)

岡学校教育課 ☎39・2249

保険料の納付は、安心・便利・確実な口座振替をご利用ください。手続きは通帳をお持ちの金融機関へ

長岡まつり大花火大会は 楽しく、マナーよく！

長岡まつり協議会事務局（観光課内） ☎39・2221

★川東（長岡駅側）長生橋～大手大橋間の堤防上の安全確保のため、午後6時からの入場はできません（※混雑状況により早める場合があります）

- ◎入場制限後、有料券を持たない人は、堤防上へ上がることができません。
- ◎無料席を確保し、一時退席した人は入場制限前に必ず戻ってください。
- ◎安全・安心な運営にご協力ください。

2 自転車は無料駐輪場をご利用ください

- 【川東】
太子公園（日赤町1）
水道公園駐輪場（水道町3）
長生橋上流特設駐輪場（草生津3）
- 【川西】
緑町児童遊園（緑町1）
左岸特設駐輪場（陸上競技場前緑地帯）
ジャスコ南側（正面）駐輪場（古正寺1）

3 花火会場の開場時間

無料席＝午後2時 有料自由席＝午後5時
フェニックス観覧席＝午後5時
※安全確保のため、堤防上の混雑状況により開場時間を早める場合があります。開場時間まで各ゲートから北側へ1列に並んでお待ちください。開場時は事故のないようにゆっくりと進んでください。

日本一マナーのよい花火大会を目指して ナツちゃんからのお願い

- ★ゆずり愛～必要以上の場所とりは禁止
- ★タバコのマナー～受動喫煙防止のため、花火打上げ時間帯の禁煙にご協力ください。歩きタバコは厳禁です
- ★ごみの減量化～ごみの分別・少量化にご協力ください



4 有料自由席券（協賛チケット）の販売

販売状況・場所などは、市政だより6月号または長岡まつり協議会ホームページ<http://nagaokamatsuri.com/>からどうぞ。※販売は7月1日から。売り切れ次第終了 長岡有料自由席問合せセンター ☎31・5507

5 早朝清掃にご理解を

花火大会の翌日に、市内小・中学生や企業・団体のみなさん約5,000人がボランティアとして早朝清掃を実施します。近隣町内のみなさんには、朝早くからご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。



長岡まつり大花火大会は今年も交通渋滞が予想されます。会場周辺への車での来場を避け、次の112の利用をお願いします。

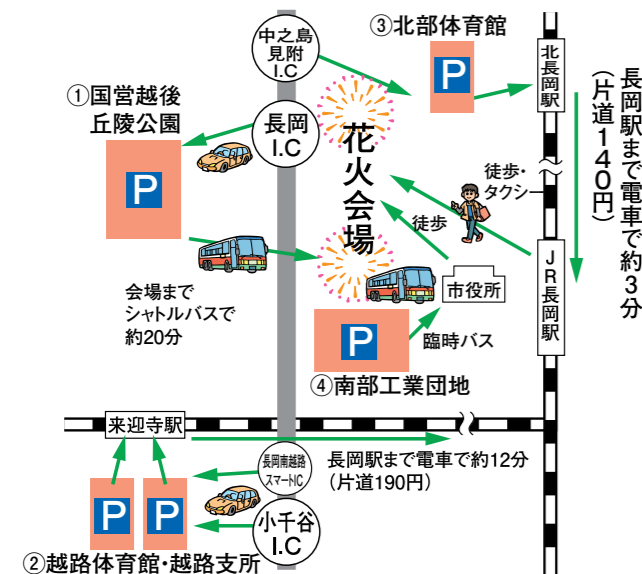
1 駐車場から電車やシャトルバスを利用する 「パーク&ライド」をご利用ください

①国営越後丘陵公園駐車場（普通車1,500円、大型車8,000円）→会場周辺までのシャトルバスを運行します（所要時間約20分）

★シャトルバスの運行

経路＝国営越後丘陵公園の駐車場～西長岡はなみずき団地内（大島本町2・3）
時間＝午後1時から随時運行
※バス終点から花火会場（長生橋西詰）まで堤防を歩いて約15分です
※大島・希望が丘・日越地区の一部で交通規制を実施します。ご協力をお願いします

- ②越路支所・越路体育館駐車場（無料）→来迎寺駅から長岡駅へ電車で移動します（片道190円、約12分）
- ③北部体育館駐車場（無料）→北長岡駅から長岡駅へ電車で移動します（片道140円 約3分）
- ④南部工業団地駐車場（無料）→長岡市役所までの臨時バス（往復300円）をご利用ください



■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。

手続き・制度

●NPO法人の事業報告書を提出してください

提出期限＝事業年度終了後3カ月以内 市民活動推進課 ☎39・2206

●青少年の海外派遣事業に助成金を交付します

対象＝主に市内で活動する団体が、青少年（おおむね大学生以下）を海外に派遣し、教育、文化、スポーツなどで国際交流する事業 助成額＝派遣する青少年1人につき1万円。1団体への助成は25万円まで 海外出発日の30日前までに、市民センター内（助長岡市国際交流協会事務局 ☎39・2207）にある申請書



●65歳以上の人の22年度分介護保険料の決定通知書を7月中旬に郵送します

保険料額や納付方法を確認してください。納付方法などは年度の途中で変更になる人には、事前にお知らせします。 介護保険課 ☎39・2245、各支所市民生活課

ひとり親家庭のみなさんへ

児童扶養手当の支給（所得制限あり）

ひとり親家庭などの自立を支援するために支給する手当です。次に該当する人は請求できます。

対象者＝次の①～⑦のいずれかに該当する18歳まで（一定の障害がある場合は20歳まで）の子どもを監護する母、監護し生計を同じくする父または養育者で、公的年金の給付や遺族補償などが受けられない人

- ①父母が離婚
- ②父または母が死亡
- ③父または母が重度の障害者
- ④父または母の生死が明らかでない
- ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている
- ⑥父または母が引き続き1年以上拘禁されている
- ⑦母が婚姻によらないで出生

★平成22年8月1日から父子家庭にも児童扶養手当が支給されます

- ・平成22年7月31日までに要件に該当する人は、11月30日までに申請をすれば「8月分」から支給されます。
- ・平成22年8月1日以降、11月30日までに要件に該当する人は、11月30日までに申請をすれば、「要件に該当した日の翌月分」から支給されます。
- ・11月30日を過ぎると、「申請の翌月分」からの支給になります。

長岡福祉相談課 ☎39・2338

ひとり親家庭などの医療費の助成（所得制限あり）

18歳までの子ども（一定の障害がある場合は20歳まで）がいるひとり親家庭などは、申請により医療費の助成が受けられます。

助成内容＝通院の場合は1回530円（同じ医療機関で月に5回目からは無料）、入院の場合は1日1,200円の負担（食事代も助成あり）

対象者＝次のいずれかに該当する人

- ①父子または母子家庭（公的年金などの受給のため、児童扶養手当を受けられない人を含む）
- ②父・母の両方またはいずれかが重度の障害者である家庭
- ③両親がいない子を養育している家庭など

長岡国保医療課 ☎39・2317



●大手通表町地区地区計画の決定に関する都市計画変更案を縦覧します

期間＝7月30日（金）～8月13日（金） 縦覧場所＝長岡市計画課 ☎39・2225（城内町分室2階）

●川口地域における特別用途地区に関する都市計画決定案を縦覧します

期間＝7月26日（月）～8月9日（月）

（月）縦覧場所＝長岡市計画課 ☎39・2225（城内町分室2階）川口支所建設課 ☎89・3112

●7月22日（木）～31日（土）は夏の交通安全防止運動「安全運転トキメク夏」の合言葉

夏の開放感からくる無謀な運転や飲酒運転は絶対にやめましょう。レジャーなどで長距離を運転するときは早めの休息を。シートベルトは万一の事故から大切な命を守ります。全座席でシートベルトを着用しましょう。 市民活動推進課 ☎39・2206、各支所地域振興課



▲昨年の夏の交通安全防止運動inてくてく

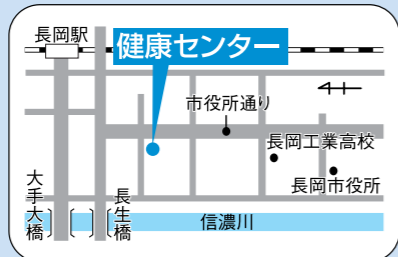
- 固定資産税・都市計画税 (2期)
- 国民健康保険料 (1期)
- 後期高齢者医療保険料 (4期)
- 介護保険料 (4期)

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 いしほつぎきゅう ☎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 ちこせきゅうきゅう ☎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
7月 4日(日)	田崎医院 ☎62・1122	見附市立病院 ☎62・2800
11日(日)	さえき内科 ☎66・8500	石澤医院 ☎62・2500
18日(日)	霜鳥医院 ☎62・0579	お元気でクリニック ☎63・3800
19日(祝)	関谷医院 ☎61・0205	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
25日(日)	石川医院 ☎66・2140	見附南医院 ☎63・4477
8月 1日(日)	見附市立病院 ☎62・2800	金井医院 ☎62・0116

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。
 - ※受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証(お持ちの人のみ)をお持ちください。
 - ※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 |

しい活動をした人や団体
【長岡市地域社会貢献者褒賞】
奉仕、慰問などの活動に顕著な功績のあった人や団体
■8月13日(金)までに庶務課☎39・2203へ

●ふれ愛コンサートにながおかボランティア
(財)日本レクリエーション協会公認のレクリエーション・インストラクター資格を取得するための単位が取れます。
■10月10日(日) 会場Ⅱハ イプ長岡 内容Ⅱ来場者誘導

ステージ運営補助 対象Ⅱ中学生以上 Ⅲ8月31日(火)までに福祉相談課☎39・2218、PAX32・0160、Eメールs undan@city.nagaoka.niigata.jpへ

●すこやか・ともじびまつり 2010参加団体
19回目を迎える福祉と健康の祭典に参加しませんか。
■10月9日(土)・10日(日) 会場Ⅱハイプ長岡、千秋が原ふるさとの森 内容Ⅱ団体紹介・作品展示、福祉機器などの展示、作品の即売、体験コ

ーナーなど 対象Ⅱ原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体 Ⅲ8月6日(金)までに福祉総務課☎39・2217へ(多数の場合は実行委員会での選定)

福祉や健康に関する団体や施設のみならず、ぜひご参加ください!

ともじび運動キャラクター

●生涯学習コーディネーター養成講習受講者
平成23年9月、大手通中央東地区の再開発ビル内にオープン予定の「市民の学びと交流の施設」で、ボランティアをしていただける人を養成します。
募集人数Ⅱ5人 養成期間Ⅱ9月～平成23年3月 任期Ⅱ平成23年4月～平成25年3月
内容Ⅱ講座の企画・運営、生涯学習情報の収集・提供、生涯学習資格Ⅱ次のすべてに該当す

る人①市内在住で20歳以上②講座修了後2年間活動できる③簡単なパソコン操作ができる④選考方法Ⅱ書類審査、面接 講座内容Ⅱ通信講座、月1回程度の研修(平日の昼間) 受講料Ⅱ35,000円(通信講座受講料) ※半額補助あり
■7月30日(金)までに生涯学習文化課、市役所1階市民情報ラウンジ、市民センター、各支所地域振興課、中央図書館市のホームページにある申込書で Ⅲ生涯学習文化課☎32・5110



「アオーレ長岡」建設工事をリアルタイムで公開中!

平成24年1月のオープンに向けて建設工が進むシティホールプラザ「アオーレ長岡」の様子を、インターネット上で見ることができる定点カメラを設置しました。日々刻々と変わる現場の様子をご覧ください。
市ホームページ<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/kouseikaikan/progress.html>からどうぞ
Ⅲシティホール整備室☎39・2299

■Ⅲ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(Ⅲ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。



7月は河川・海岸愛護月間

河川や海岸は、私たちの暮らしに潤いややすらぎを与えてくれる貴重な共有財産です。いつまでも安全で快適な空間として親しまれるよう、環境美化に努めましょう。
Ⅲ河川港湾課☎39・2233



▶昨年の信濃川クリーン作戦(中之島地域)で集まったごみの山

平成22年度版「子育てガイド」が出来ました

子育てに関する制度や事業、困ったときの相談窓口などを紹介しています。7月12日(月)から子ども家庭課(健康センター1階、福祉総合相談室(市役所1階、各支所市民生活課、市民センター内ちびっこ広場、子育ての駅てくてく(千秋)、子育ての駅ぐんぐん(千秋))などで配布します。

募集

長岡市表彰と長岡市地域社会貢献者褒賞の候補者を推薦してください

表彰式は、11月3日(文化の日)です。
①自治、社会福祉、保健衛生、生活環境、商工業、農林水産業、教育、体育、文化、交通安全、防犯などの活動で、功績の著しい人や団体②市民の模範として表彰するにふさわ

長岡駅東口30分無料駐車場が再開しました

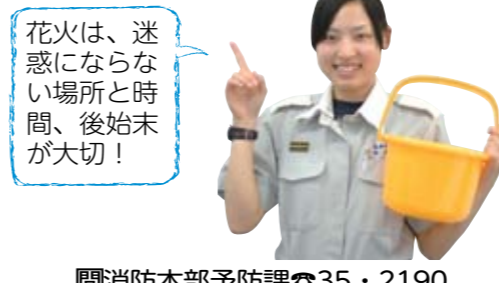
長岡駅地下通路の改築工事のため閉鎖されていた東口駐車場は7月1日から使えるようになりました。
Ⅲ交通政策課☎39・2267



子育ての駅ぐんぐんや、8月に移転オープンする子育ての駅ちびっこ広場の情報も掲載!

花火はルールとマナーを守って楽しく遊ばせよう!

- ①花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守る
- ②バケツに水を用意し、残り火は完全に消す
- ③風の強い時は花火はしない
- ④たくさんの花火に一度に火をつけない
- ⑤花火をほぐして遊ぶことは危険なので絶対にしない
- ⑥子どもは必ず大人と一緒にする



交通アクセス抜群! 駐車場もラクラク! 東サービスセンターをご利用ください!

アクロスプラザ長岡内にある東サービスセンターでは、住民票や戸籍などの証明発行、引っ越しの届出、パスポートの申請・交付などを行っています。取り扱いサービス・時間は市役所本庁市民課と一部異なります。詳しくはお問い合わせください。



パスポート業務、証明発行(一部除く)は土・日・祝日も行っています。



Ⅲ東サービスセンター(川崎町2756-2アクロスプラザ長岡内) ☎39・7200



6月9日に山古志地域の油^ゆ夫^ぶで生まれたアルパカの赤ちゃん(雌)の名前を募集します!

応募方法=7月14日(水)までに、①名前②その名前を付けた理由③郵便番号・住所・氏名・電話番号をはがきで〒947-0204山古志竹沢乙461山古志支所復興推進室へ(市ホームページからも応募可) ※選考委員会で審査の上決定。採用者の中から抽選でアルパカグッズをプレゼント。発表は市ホームページなどで 山古志支所復興推進室 ☎59・2328

米百俵まつり「越後長岡時代行列」
出演者オーディション

500人の時代行列が大通りを練り歩きます。主要な配役を一般募集します。まつり開催日10月2日(土)「募集する配役と人数」

①虎御前と虎千代(上杉謙信の母と幼少時代の謙信)：4歳くらい、小学3年生の母子5組10人
②鬼児島弥太郎(上杉謙信の側近で乙吉城主。槍の名手)：男性1人
③牧野忠成公(長岡藩の初代藩主)と姫君：男女ペア1組

④牧野忠成公(長岡藩12代藩主)：男性1人
⑤牧野忠訓公姫君：女性1人
⑥直江兼続公：高校生以上1人
⑦お船の方：女性1人
⑧長岡藩士：中学生以上若干名

応募条件①まつり当日に衣装を着けて行進できる人



参加料①⑦中学生以上3,000円⑧1,000円(衣装代の一部、昼食代、保険料込み。記念写真贈呈) 選考①⑦⑧は8月28日(土)に選考会を実施⑧は先着順※衣装の都合で、身長・体格により参加できない場合や希望の役にならない場合があります。⑧8月16日(月)までに米百俵まつり実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ

今年から直江兼続公とお船の方もオーディション!

「越後長岡時代行列」企画運営スタッフ募集

当日は、武者姿で運営にあたります。運営会議11月8日から米百俵まつりの当日までに、数回程度(平日の夕方) ⑧8月16日(月)までに米百俵まつり実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ



催し みんなのひろば

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員登録などを掲載しています。

◆原稿締め切り…9月号は7月30日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが9月10日(金)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。会員登録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

やま・丸山さん ☎29・7002
Area Zero 第10回記念公演「その鉄塔に男たちはいる」という

日時11月10日(土)午後2時から午後7時から、11日(日)午後2時から 会場11リリックホール

料金1一般1,000円、学生500円(当日200円増) ②同劇団・樋口さん ☎090・9002・6864

ポマト倶楽部
じゃがいも収穫体験

日時11月18日(日)午前9時～正午(小雨決行。雨天の場合25日(日)に延期) 集合場所11A越後ながおか農産物直売所「なじら」(国道8号沿い関原5交差点付近) 定員1130人(先着)

料金11袋1,000円で詰め放題 ④7月14日(水)までに長岡農業普及指導センター・高松さん ☎47・9278へ

県内若手農業者の想いを聞いてください「サマーフェスティバル」

若手農業者が食育と食料自給率向上のための取り組みを発表します。先着30人に地元農産物をプレゼント!

日時11月12日(月)午後1時30分～5時 会場11市立劇場

⑤県長岡地域振興局農業企画課 ☎38・2551

映画「祝の島」上映会と監督トーク

日時11月19日(祝)午後1時30分～4時 会場11中央図書館

定員1190人 料金11、000円(当日200円増) ⑥上映実行委員会・山下さん ☎34・6483

病院見学体験会2010

日時11月24日(土)午後2時30分～5時 内容11医療に関する各種体験、講座、医療クイズ大会など 会場11立川綜合病院 ☎33・3111

長岡技術科学大学公開講座「低炭素社会を如何に構築するか」

日時11月24日(土)午後1時30分～5時30分 会場11中央公民館 定員1140人(先着) 料金11200円(テキスト代)

⑦7月14日(水)までに所定の申込書で同大学産学・地域連携課 ☎47・9278へ

市民のみなさんと接しながら自分自身の成長も実感しています

堤 国晴
平成19年採用
一般事務職員
市民税課

愛着と誇りを持ってのまはしへんを目指してらます

山崎末央
平成20年採用
一般事務職員
都市計画課

自分の描いた線がカタチになり、未来に残る。達成感があります

佐野俊介
平成20年採用
土木技術職員
道路建設課

市民のみなさんの生命・財産はオレが守るー

粉川 薫
平成21年採用
消防職員
長岡消防署

創ろう！長岡の未来

長岡市職員を募集します (平成23年4月採用)

●前期日程

受付期間=7月22日(木)~25日(日)(土・日曜日を受け付けます)
第1次試験日=8月29日(日)

採用職種	採用予定人数	年齢要件(生年月日) ①か②のいずれかに該当する人
一般事務職員I種	18人程度	①昭和56年4月2日~平成元年4月1日 ②平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人または、平成23年3月31日までに卒業する見込みの人(長岡市長がこれらと同等と認める人を含む)

●後期日程

受付期間=8月5日(木)~8日(日)(土・日曜日を受け付けます)
第1次試験日=9月19日(日)

※一般事務職員(身体障害者対象)はこれ以外の日にも試験があります

採用職種	採用予定人数	年齢要件(生年月日) ①②の記載がある職種は、いずれかに該当する人
一般事務職員II種	7人程度	平成元年4月2日~平成5年4月1日
一般事務職員(身体障害者対象)	1人程度	昭和56年4月2日~平成5年4月1日
土木技術職員I種	2人程度	①昭和56年4月2日~平成元年4月1日 ②平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人または、平成23年3月31日までに卒業する見込みの人(長岡市長がこれらと同等と認める人を含む)
化学技術職員I種	1人程度	①昭和51年4月2日~平成元年4月1日
消防職員I種	2人程度	①昭和59年4月2日~平成元年4月1日
消防職員II種	2人程度	平成元年4月2日~平成5年4月1日
保育士	10人程度	昭和56年4月2日以後
保健師	2人程度	昭和55年4月2日以後

◎年齢要件以外にも受験資格が必要な場合があります。詳細は必ず試験案内をご覧ください。

※I種、II種とは試験の難度です。I種は大学卒業程度、II種は高校卒業程度です。

◆試験案内および申込書類の入手方法

- ①配布場所 人事課(市役所本庁4階)、市役所本庁1階案内所、各支所地域振興課、市民センター、西サービスセンター(リバーサイド千秋内)、東サービスセンター(アクロスプラザ長岡内)、中央図書館および各支所図書館
- ②郵送請求 封筒の表に「試験案内請求」と朱書きし、120円切手を張ったあて先明記の返信用封筒(角形2号)および受験職種を明記したメモを同封の上、下記まで請求してください。
- ③市ホームページ <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/>からダウンロードできます。

◆問い合わせ

〒940-8501 長岡市幸町2の1の1 長岡市総務部人事課 ☎39・2201

★このほかに民間企業などの経験者を募集する予定です
採用は平成23年4月。詳しくは、市政だより9月号と9月1日から市ホームページで公表する予定です。

今から始める

お手軽けんこう教室④

ながらトレーニング その2

前回は引き続き、日常生活の中で何かをしながらできる「ながらトレーニング」をご紹介します。

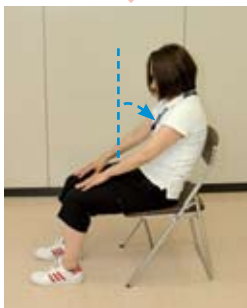
テレビを見ながら、お腹引き締め



いすやソファに浅く座る

肩幅くらいに足を広げて、いすやソファに浅く座る。背を少し丸める。

※背をそらせると腰を痛める可能性があるため、必ず背を丸めながら行ってください。



体を後ろに倒し10秒キープ

自分のへそをのぞきこむようにしてゆっくりと体を後ろに倒し、背もたれにつく直前で10秒キープ。ゆっくりと体を元に戻す。

二の腕のたるみには、立ち腕立てふせ



体を斜めに、ゆっくりと

壁や冷蔵庫から30～40センチ離れて立ち、肩幅よりやや広めに両手をつく。体重を両手にかけ、ゆっくりと曲げ伸ばし。電子レンジの「チン！」までの時間や、煮込み料理の合い間などにピッタリ。

※壁から離れるほど、負荷が増えます。自分の力に合わせて、距離を調節してください。

長岡市の人口

6月1日現在。()は前月比



283,587人 (-75)



138,590人 (-24)



144,997人 (-51)



100,247世帯 (+46)



道院高原 ☎58・2120 (栃尾地域)



ながおか探訪

ぼたうん 51

■守門岳が目の前に キャンプやグレンステンスキーを楽しめる
守門岳の中腹に広がる道院高原。木漏れ日が心地良いブナ林、周囲に遊歩道が整備された池。標高600メートルを吹き渡る風は涼しく、散策にぴったり。新潟県森林浴の森百選にも選ばれています。
宿泊施設や豆乳を使ったカルボナーラのおいしいレストラン、専用の滑走具で斜面を滑り降りるグレンステンスキーなど、楽しみ方はいろいろ。守門岳を望む芝生広場でお弁当を広げるのも。アウトドア派にはキャンプ場とオートキャンプ場がおすすすめです。



■キャンプ場がおすすすめです。
★道院夏祭り7月24日(土)・25日(日)
③⑤は要申し込み・有料です
日時と内容 24日①午後7時30分から: キャンプファイヤー②午後9時から: 星の観察③キャンプ体験、25日④カヌー体験⑤陶芸教室⑥屋台村など

●今月の表紙●

県立近代美術館に隣接する、千秋が原ふるさとの森花の広場での一枚(花はリビングストーンデージー)。季節ごとに、花たちがさまざまな表情を見せてくれます。広場を囲む形で設置された空中回廊「スカイウエー」からの眺望は、一見の価値ありです。



発行: 長岡市 ☎940-8501 新潟県長岡市幸町2の1の1 ☎0258-35-1122(代) 編集: 広報課 ☎0258-39-2202/FAX0258-39-2272

大豆インクを使用しています

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp>

「ながおか市政だより」は市民情報ラウンジ(市役所1階)、広報課(市役所4階)、まちの情報コーナー(市民センター1階)、各支所で発行日から閲覧できます。平成22年7月1日発行