

暮らしのそばに、新しい発見。

2010.August

ながおか

8

No.671
市政だより



みんなマイケル

長岡空襲から65年
紙芝居が問いかける平和の意味・・・P 2

市民とともに。を実行中・・・・・・・・・・・・・・・・P 4

越後長岡応援団が結成・・・・・・・・・・・・・・・・P 5

まち市・まち座の夏が来た！・・・・・・・・・・・・P 7



「爆音と爆発音と煙の中に、僕達一人の小さな魂はおのき、ふるえていた」紙芝居「思い出の記」より

平和の意味

長岡空襲から65年

紙芝居が問いかける



「いつも涙が出そうになるのをこらえながら演じています」と語る今井和江さん

悲劇は繰り返してはならない 今、平和であることに どれほど感謝すべきか

災の悲惨さと平和の大切さを訴えることをライフワークとしています。今井さんが初めてこの紙芝居に出合ったのは、平成5年のこと。「私自身戦後の生まれなので、この紙芝居にめぐり合うまでは、長岡空襲を語り継ごう、なんて思ってもみませんでした。しかし、初めて高橋さんの紙芝居を目の当たりにしたとき、鬼気迫る絵のタッチとセリフに心を揺さぶられました。時を超えて、紙芝

空襲の炎の中を逃げ惑う兄と妹。家を失い、混乱の中でやがて母親も失う。「母ちゃんを返せ！」。兄の声が焼け野原となった長岡のまちにむなしく響く…。長岡空襲の悲劇を描いた紙芝居「思い出の記」の一場面です。もともとこの紙芝居は、昭和21年に描かれました。作者は当時地方紙の記者だった高橋直矩さん（故人）。高橋さんは昭和20年8月1日の長岡空襲に遭い、目の当たりにした悲劇に大きな衝撃を受けます。そしてこの事実を後々まで伝えなければと決心し、筆を手にしたといいます。

小学校の授業や町内会の行事などで、この紙芝居を上演する取り組みが続けられています。演じるのは、紙芝居の上演活動をしている「新潟ひょうしぎの会」の今井和江さん。今井さんはこの紙芝居を通じて、戦

居と私が出合ったことに運命を感じました。以来今井さんは、さまざまな書籍を読んだり、空襲体験者から体験談を聞いたりして、戦災の悲惨さについて学びました。そこで大事なことに気がついたといえます。「今、私たちは平和な世の中をおう歌しています。一見当たり前のように思いがちです。しかし

に生きていくことが、私たちに課せられた義務にほかなりません。1,480人ももの尊い命が失われた長岡空襲。痛ましい悲劇は、絶対に繰り返してはなりません。この地で起こった歴史を、私たちは次代に語り継ぐ責務があります。それは、犠牲となられた人々の慰霊のみならず、世界に恒久平和をもたらすことにもつながるからです。

8月1日(日)の催し

- 非核平和都市宣言市民の集い
時間 午前8時～8時30分 会場 平和の森公園(本町3)
- 戦災殉難者慰霊祭
時間 午前6時から 会場 平湯公園(表町1)
- 早朝墓前供養
時間 午前7時から 会場 昌福寺(四郎丸4)
- 市民におくる映画の集い
時間 午前9時から 会場 中島コミュニティセンター 内容 アニメ映画「はだしのゲン」
- 柿川灯ろう流し
時間 午後7時から 会場 柿川(之橋、追廻橋付近)
- 慰霊花火と梵鐘の打ち鳴らし
花火：午前7時、午後10時30分 梵鐘：午前8時と午後10時30分
- 鎮魂たむけの花(1日(日)～3日(火))
時間 午前9時30分～午後0時30分 会場 市民センター 協力 長岡いけばなの会
- ながおか平和フォーラム
時間 午後1時30分から 会場 三

8月の平和関連行事

- 長岡空襲殉難者遺影展・戦災焼失地図展
日時 8月31日(火)まで 会場 長岡戦災資料館
- 長岡空襲親子史跡めぐり
長岡空襲の史跡を訪ねます。
日時 8月22日(日)午後1時30分～4時30分 集合 市役所本庁 定員 36人(先着) 参加料 無料 8月6日(金)～17日(火)に庶務課 ☎39・2203
- 平和作品の展示
期間 8月17日(火)まで 会場 市民センター
- 入賞者(敬称略・順不同)
作文の部
飯塚春美(西中3年)、渡邊亜衣里(附属長岡中2年)、毛利有沙(宮内中2年)、宮内由美(川口中3年)、名古屋智広(南中2年)
ポスターの部
多田夏樹(東中3年)、渡辺千裕(西中3年)、小椋桜花(宮内中3年)
標語の部
砂山早良(東中2年)、吉澤悠花(東中2年)

まちづくりに
「おも思い」を
共有したい

市民とともに。を 実行中です

1 市民協働の よりどころをつくる

市は、市民と行政が同じ夢や目的に向かって相互の長所を生かしあう、市民協働のまちづくりを進めています。現在、そのよりどころとなる「市民協働条例」の制定に向け、議論を重ねています。議論の柱として、各地で20回を超えるワークショップを開催しました。テーマは、「自分の地域の宝物は？それを守

り育てるため自分たちでできることは？」。小学生からお年寄りまで500人以上が参加しました。ワークショップを通して、市民のまちづくりに参加する意欲を高めながら条例づくりを進め、平成24年1月の制定を目指します。
市民活動推進課
☎39・2206

2 「アオーレ長岡」で こんなイベントを！ 市民が提案



▲イベント検討市民協議会(7月14日)

自分たちのまちは
自分たちの手で！

- 市民協働条例って何？
 - ・市民の意思でまちづくりをするよりどころとなるもの
 - ・市民・行政・企業の持ち味や長所を生かし、協力してまちづくりを進めるための環境や仕組みを決めたもの
 - 市民協働条例は、何を指す？
 - ・長岡のまちの「誇り」に気づききっかけに
 - ・まちづくりに参加しようという意欲を高める
 - ・市民活動、市民協働をさらに活発にする
 - ワークショップ参加者の声
 - ・得意なことを生かしあえば、地域の課題は解決できる
 - ・自分や地域でできることもたくさんある
 - ・自分のまちのために、自分ができるところを考えたのは初めて。自分でも何かできるとわかった！
- ★ワークショップの詳しい結果は、ワークショップ運営事務局のホームページをご覧ください

復興デザインセンター



▶居酒屋ワークショップ(7月7日) 中心市街地活性化のためにどんなことができるか。熱い議論が続きました

平成24年1月オープン予定の、市民交流・市民協働の拠点となるシティホールプラザ「アオーレ長岡」。オープニングの一年間をさまざまなイベントで盛り上げようと、市民が自由な発想で提案。市民ワークショップやイベント検討市民協議会で出されたたくさんのアイデアが、中間報告としてまとまりました。その一部をご紹介します。
市民交流推進室
☎39・2288

- こんなアイデアが出されています
- 加山雄三さん、平原綾香さんなど、長岡ゆかりの有名人によるこけら落としイベント
 - ファッションショーの誘致
 - bjリーグ特別交流試合・公式戦誘致
 - 市民1000人が参加、ベートーベン第九を歌う
 - テレビ公開番組の誘致
 - 結婚式、婚活イベント など
- ※いずれも今後、実現の可能性を検討していきます

ナガオカゆかりの
力強い助っ人が集結

越後長岡応援団

長岡市にゆかりがあり、さまざまな分野で活躍する人が集まった「越後長岡応援団」が結成されました。メンバーは震災復興や地域活動への支援などで、長岡市とのつながりを深めてきたみなさんです。日々の活動の中で、長岡の魅力を全国にPR。イメージアップの助言や協力もしていただきます。

☎39・2204

作家 半藤一利さん



昭和23年長岡中学校(現・長岡高等学校)を卒業。平成14年から米百俵賞選考委員長、平成21年から越後長岡・米百俵塾名誉塾長を務める。著書に「ノモンハンの夏」、「昭和史」など。

日本画家 大矢紀さん



文明が発達し、ふるさは近くなりましたが、心の中ふるさはいつも四季折々にうれしい事、悲しい事、思うものです。

与板生まれ。長岡市名誉市民。平成13年から毎年、市内の小・中学校で絵画教室を開催。平成20年からは「直江兼続公を顕彰する会」の顧問を務める。

歌舞伎俳優 中村勘三郎さん



震災から不死鳥のように立ち上がった長岡のみなさんの姿が、目に浮かびます。このたび縁あって、再びみなさんのお力になれることになりました。敬愛する河井継之助を生んだ長岡、これからも応援させていただきます。

若かりしころ司馬遼太郎の小説『峠』を読み、河井継之助の生きざまに感銘を受ける。中越大震災の翌年、市民を勇気づけようと、市立劇場での歌舞伎公演に被災者を無料で招待。同年、念願かない、テレビドラマ「河井継之助一駆け抜けた蒼龍」で継之助を演じた。長岡市親善名誉市民。

歌手 小林幸子さん



時の流れは早いものですね…。ふるさとの一大事！と飛び出してから6年。ご縁ができて、今では年間のスケジュールに田植えと稲刈りが組み込んであるほどです。これからも応援団の一人として、微力ながら声援を送り続けたいと思います。

中越大震災後、いち早く支援に立ち上がる。多額の義援金だけでなく、避難所や仮設住宅での慰問公演などでたびたび長岡を訪れ、その歌声は被災者に希望を与えた。毎年、山古志地域で住民と一緒に田んぼに入る。小林さんにちなんで名づけられた「小林幸子田」は復興のシンボルになっている。

三人娘 中尾ミエさん 伊東ゆかりさん 園まりさん



中尾ミエさん 地震をきっかけに長岡とのつながりができ、三人娘米を作ることができました。時間が過ぎても「三人娘」という米は残ります。自分たちの子どものような、三人娘米をずっと育ててほしいと思います。

伊東ゆかりさん 山古志をはじめ、長岡の皆様の元気づくりにこれからも関わっていきたくと思っています。がんばれ山古志！

園まりさん 長岡市の皆様の力強さと温かさに触れ、もっとお役にたてることはないかと思っていた矢先、応援団のお話をいただき、うれしく思います。微力ながら、長岡市の発展に努めて参りたいと思っています。

中越大震災直後から旧山古志村を支援。コンサートの会場で募金活動を行い、被災した農家の自立を支援するブランド米「三人娘」づくりのための基金を設立。地元の人と一緒に米作りに汗を流し、復興の大きな力となっている。

1 キーンと冷えたビールで乾杯！ 大ゆかた祭り

8月
28日(土)

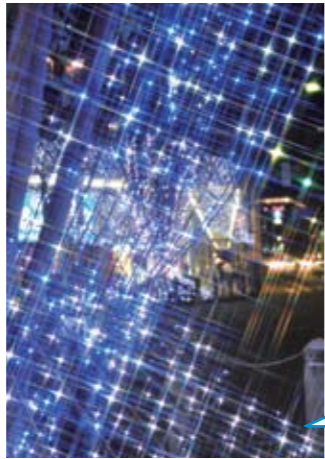
～1000人大ビアパーティー～

歩行者天国で冷たいビールをぐいっと一杯いかがですか。おいしいおつまみやコンサートもあります。サプライズゲストあり。
時間＝午後5時～9時 会場＝大手通り歩行者天国

ゆかたで来場の人に
すてきな特典あり！



☎大手通商店街振興組合
☎30・5590



大手通り
サマーイルミネーション
8月28日(土)まで開催中

2 旧大和で地域の物産を販売

休憩所としてもご利用ください。長岡まつりのパブリックビューイングも。
日時＝8月1日(日)午前11時30分～午後10時、2日(月)・3日(火)午前11時～午後7時
☎大手通商店街振興組合 ☎30・5590

3 まちなか花火ギャラリー

長岡まつり写真コンクールの過去入賞作品や過去の長岡まつり大花火大会のポスターを展示します。
期日＝8月28日(土)まで 会場＝大手通商店街、旧大和ショールーム、まちなか花火ミュージアム
☎長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187



まちなか偉人館めぐり スタンプラリー

河井継之助記念館、山本五十六記念館、如蔵博物館、駒形十吉記念美術館が連携。スタンプカードは各館にあります。
期日＝11月30日(火)まで 内容＝4館すべて入館でプレゼント進呈、2館目以降の入館料を割り引き、2館以上入館でまちなか観光プラザのおみやげ10%引き
☎長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187

4 まちなか情報交流館「まちこい」

●フェニックスまちかどビジョン
320インチの大型画面で、観光情報やイベントの告知などを放映！
日時＝8月1日(日)午後5時45分から



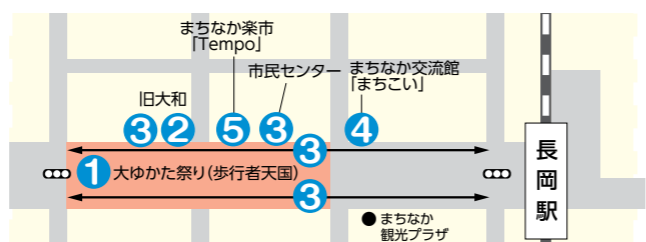
●山古志の新鮮野菜販売

期日＝11月27日(土)まで (金・土曜日のみ)
時間＝午後2時～6時

●まちなかdeソフト ソフトクリーム販売
期日＝8月28日(土)まで 時間＝午前10時～午後6時 (金・土曜日は午後8時まで)
☎NPO法人復興支援ネットワーク・フェニックス ☎36・2537

5 まちなか楽市 Tempop

空き店舗を活用してパンやケーキ、お弁当などを販売します。
時間＝午前11時～午後5時 (土・日曜日休み) 場所＝大手通2の2の11ニューコロムピアビル1階
☎大手通商店街振興組合 ☎30・5590



8月28日(土)までの限定サービスで楽しもう！

8月28日(土)まで、飲食業組合連合会加盟店のうち20店でお得なサービスを実施、バーテンドー協会加盟店のうち16店でオリジナル花火カクテル「紅玉錦」を500円で提供。「まち市・まち座夏」のチラシについているクーポン券を持って、お店にGO！
※このほかにもさまざまなイベントがあります。詳しくはチラシをご覧ください。

◆クーポン券はここでゲット！

チラシは市民センター、まちなか観光プラザ、まちなか情報交流館「まちこい」などにあります。長岡観光コンベンション協会のホームページにもあります (プリントアウトしてお使いください)。

長岡観光コンベンション協会 検索



モノづくりのまち長岡の底デカラ

産・学・官の連携で未来に挑む

長岡で培われた技術を 世界に発信したい

全国で問題となっているカラス被害。ある種の音波がカラス撃退に有効というのはい前から知られていました。しかし、人体にも有害なため、実用化に至らないまま。この難問に、市内で情報システム開発を手がける(株)イトラストが立ち上がりました。

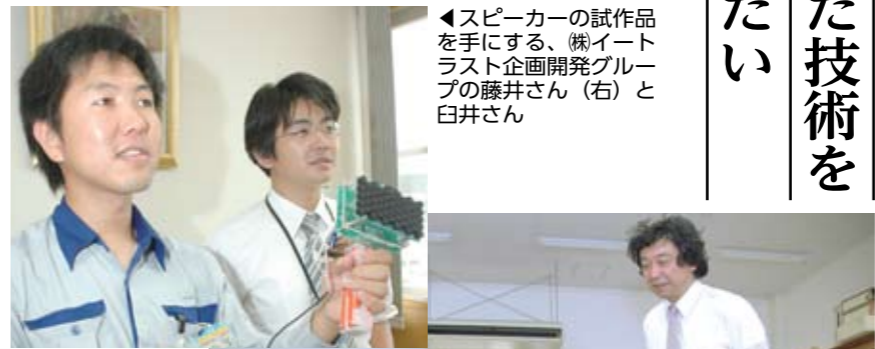
考えた作戦は、カラスだけを狙い撃ちにして音波を当てること。これを可能にするため、同社は二つの画期的な装置を開発しようとしています。一つは、カラスだけを探り出すセンサー。これには、デジタルカメラでも使われている画像処理技術を活用。もう一つは、軍用に使われている音響装置に着想を得て作り上げた、ピ

ンポイントで音波を撃ち込めるスピーカーです。

同社は、これらを組み合わせさせたカラス撃退システムの開発を市の「フロンティアチャレンジ補助事業」に提案し、採択されました。さらに効果の実証実験には長岡技術科学大学が参画。産学官がガッツリ手を組んで、モノづくり長岡の力を高めています。

「地域に役立つものを開発して、長岡で培われた技術を世界に発信したい」と語るのは、開発主任の藤井さんと臼井さん。現在商品化に向けて着々と開発が進んでいます。

◇ 伝統に根ざした技術を現代に生かせるのも、モノづくり



◀スピーカーの試作品を手にする、(株)イトラスト企画開発グループの藤井さん(右)と臼井さん



▶「子どもたちに木や家具職人の話をしたい」と語る、(左から)長岡山研究員、木工業協同組合・佐藤さんと石坂さん、長岡技術科学大学・後藤教授と内山研究員

長岡は、電子部品や精密機械など、多様な製造業が集まるモノづくりのまち。市内にある3大学と1高専も、技術開発を支援しています。

市は「フロンティアチャレンジ補助事業」で、企業の新技術・新製品開発を支援。今年度は過去最高の43件の応募があり、18件が採択されました。今回は、2社の挑戦に焦点をあてます。
☎工業振興課 ☎39・2222

※「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。

8/29(日)

もちひとまつり・大花火大会

内容/山車巡回(午前9時～午後2時30分)、屋台村(午後2時～9時)、ステージイベント(午後3時25分～5時20分)、石橋正次ショー(午後5時25分～6時)、平安行列・神輿・たいまつ隊(午後6時10分～7時30分)、大花火大会(午後7時30分～9時) 同実行委員会事務局(小国支所産業課内) ☎95・5906

会場/柏崎農協小国支店カントリーエレベーター前

8/28(土)・29(日)

とちお祭

▽28日…ミュージックアトラクション、味のテント村(午前10時～午後3時)、大民踊流し(午後7時～8時30分)、みこし渡御(午後8時30分～9時40分)▽29日…全日本少年少女樽みこし綱引き選手権大会(午前9時30分～11時30分)、仁和賀行進(正午～午後2時)、全日本樽みこし綱引き選手権大会(午後2時～5時30分)、大花火大会(午後7時30分～9時) 同栃尾観光協会 ☎51・1195

会場/秋葉公園、谷内通り、栃尾東小学校など

8/6(金)・7(土)

寺泊港まつり

中海空スターメインや超豪華ワイドスペースなど約5,000発の花火が夜空を彩ります。▽6日…瀬川瑛子さん歌謡ショー、八木節の公演(午後5時30分～9時)▽7日…海上大花火大会(午後7時30分～9時、雨天の場合は翌日に順延) 同寺泊支所産業課 ☎75・3105

会場/寺泊みなと公園(ほか)

長岡の夏は、まつの夏は。

8/15(日)・16(月)

三島まつり

▽15日…子供みこし、小中学校などの吹奏楽、和太鼓演奏、マジックショー、竹灯ろう、Hannaとカナデフウビのミニコンサート、盆踊りほか(午後3時～9時30分)▽16日…全日本丸太早切選手権大会、チアリーディング、よさこいフェスティバル、みこし渡御、大花火大会、露店横丁、バンジートランポリンほか(午前9時～午後9時30分) 同三島支所産業課 ☎42・2249

●三島まつりのひとコマを！フォトコンテスト作品募集
応募資格=八切りサイズ以下で未発表のもの 賞=最優秀賞1点(賞金3万円)、優秀賞2点(賞金1万円)など 応募締切=8月31日(火) ※応募方法など詳しくは、みしま観光推進協議会ホームページ <http://www.3shima.net/>、三島支所産業課へ。

会場/みしま体育館駐車場特設会場

8/14(土)～16(月)

ふるさとわしままつり

島崎地内を練り歩く弓踊りは一見の価値あり。▽14日…盆踊り(午後6時30分～8時45分、住雲園、午後8時30分～午後10時、島崎公会堂)、花火大会(午後7時45分～午後8時30分、島崎)▽15日…三千本の竹灯籠、スクールバンド、芸自慢大会など(午後2時30分～9時、道の駅良寛の里わしま)▽16日…弓踊り行列(午後8時～午後9時30分、宇奈具志神社～出田明神) 同和島支所産業課 ☎74・3111

会場/14日花火打上場所、14日会場、15日会場、16日会場

8/8(日)

中之島夏まつり

内容/子ども神輿、和太鼓響演、銭太鼓演奏、総おどり、ベリーダンス(午後3時30分～7時20分)、下駄総おどり、お神輿渡御(午後7時20分～8時40分)、大民踊流し(午後7時50分～9時) 同中之島夏まつり事業実行委員会(中之島支所地域振興課内) ☎61・2010

会場/中之島支所周辺



地域のできごと

まちのほつとフォト

安全な海をありがとう！

寺泊港に入港した自衛隊の掃海艇「ながしま」。子どもたちが、寺泊音頭を踊ったり、あらなみ太鼓を演奏したりして、「元氣いっぱい」に歓迎しました。(6月25日)



ママと一緒にクルリンパ♪

小国地域のひまわり保育園で行われた親子体操講習。会話をしながらの体操で、楽しく汗を流しました。(7月3日)



負けられない戦いがここにも!?

中之島地域の上通保育園にアルビレックス新潟のスタッフが来園。サッカーを通じて体を動かすことの楽しさを体験しました。ゴール前の攻防はW杯さながら!?(7月8日)



すくすく育て、山古志っ子

竹沢保育園で行われたすくすくチャイルドの会。地域の赤ちゃんとお母さんも参加し、絵本の読み聞かせや折り紙のアイスクリーム作りなどを楽しみました。(7月8日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

願いよ届け!

浦(越路地域)の市道越路200号線沿いの七夕ロードに、住民が七夕の飾り付け。8月8日まで見ることができます。(右・7月4日)
みしま南保育園でおいちゃんおばあちゃんを招いての七夕会。「いつまでも元気でね」の願いを込めて、踊りを披露しました。(下・7月7日取材/市民リポーター・高森えり子さん)



ものを大きく見ていこう

与板地域出身で名誉市民の日本画家・大矢紀さんが、与板小学校で絵画教室。さらっと大胆に色を塗る迫力に、子どもたちは目を奪われていました。(6月25日)



みてみて、ミッキーだよ!
子育ての駅ぐんぐん(千歳1)のオープン記念して開かれた「ミッキーマウスクラブハウス」の試写会。ミッキーたちの登場に、子どもたちは大喜びでした。(7月9日)



耳たぶと同じくらいに...

和島地域の少年教室に参加している子どもたちが、郷土料理「とうふだんご」づくりに挑戦。こね具合を耳たぶの硬さでチェック。笹船に盛り付け、素敵に完成しました。(7月10日 取材/市民リポーター・遠藤幸明さん)

志を立てる

川口中学校で23年間続く、将来の夢や希望を発表する立志式。2年生一人ひとりがデザインやパン職人など、未来への誓いを力強く語りました。(6月25日)



おめさん、元気だかの

比礼(栃尾地域)の棚田に、長岡造形大学の学生たちが廃材などで作ったユニークなかかし15体がお目見え。住民たちの心を和ませています。(7月14日)

お知らせ

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

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

うまみち森林公園(与板地域)
☎74・3010

●森林浴と日帰りキャンプ

木製カレンダーを作り、流しそうめんとしてんぷらを味わいます。
日時 8月29日(日)午前10時～午後3時 定員 30人(先着)
料金 800円 持ち物 帽子、水筒、雨具、靴(サンダル不可) 8月5日(木)から

中央公民館 ☎32・0437
chukou@city.nagaoka.jp

●戦国を生き抜いた女性たち

その生きざまから、現代に通じる生き方を考えます。
期日と内容 8月31日(火)：徳川秀忠の正室・お江の方

の生涯 ②9月7日(火)：堀直奇の母・妙泉院の人生 ③14日(火)：徳川秀忠の側室・妙徳院広次上人の恩恵 ④21日(火)：長岡藩成立時の女性たち 時間 午後7時～8時30分(計4回) 会場 中央公民館 講師 稲川明雄 河井継之助記念館館長 定員 50人(先着) 8月5日(木)から

生涯学習文化課

☎32・5110
FAX 323・0587
syougai@city.nagaoka.jp

①長岡デザインフェア2010を盛り上げよう!

①マイ茶碗を作ろう！
川口の「木沢焼」で、オリジナルの茶碗を作ってみませんか。参加者には震災米(新米)をプレゼント。
作品は10月23日(土)・24日(日)に開催する長岡デザインフェアで展示します。
日時 8月29日(日)午前10時～正午 会場 川口体験交流センター(やまぼうし) 定員 20人(抽選) 料金 1,000円(送料別) 8月18日(水)まで



長岡灯りの祭典in寺泊

日時=8月28日(土)午後5時から(雨天時は翌29日(日)に延期) 会場=寺泊みなと公園など 内容=寺泊港湾内で灯ろう流し、合併地域の灯りを集めてキャンドルアートコンテスト、ステージイベント、屋台など 寺泊観光協会 ☎75・3363、寺泊支所産業課 ☎75・3105

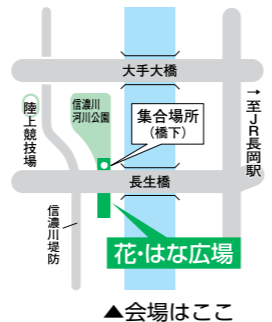


▲(社)中越防災安全推進機構の(左から)北村さん、河内さん、日野さん

公園緑地課 ☎3939・2230
FAX 3939・2270
①「花はな広場」で菜の花の種まきに参加しませんか
長生橋西詰下を来春、菜の花



▶みなと公園内に約7万個のLEDを使ったイルミネーションも



▲会場はここ

花でいっぱいにはしませんか(小学校低学年以下は保護者同伴)。
日時 8月29日(日)午前8時30分～10時(小雨決行) 持ち物 長靴、軍手、雨具 8月20日(金)まで
①シャコバサボテンの育て方・咲かせ方
日時 9月4日(土)午後2時～3時30分 会場 市民センター 講師 園芸愛好家・関矢哲男さん 定員 60人(先着) 8月4日(水)・26日(木) (抽か

②手づくり長屋出展者募集!
デザインやものづくりの楽しさを伝える体験教室を開催しませんか。
期日 10月23日(土)・24日(日) 会場 長岡造形大学 対象 来場者がデザインや工作などを体験できるもの 区画数 5区画程度(多数の場合選考あり) 8月31日(火)までに同実行委員会事務局(生涯学習文化課内)・市ホームページにある申込書で

②長岡市美術協会展

会員の作品約150点を一堂に展示します。
日時 8月19日(木)・27日(金)午前10時～午後6時(19日は午後1時から、27日は午後4時から) 23日(月)は休館) 会場 中央図書館 部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真 長岡市美術協会事務局(生涯学習文化課内)

危機管理防災本部

☎39・2262

●夏休みの工作にも使える! 子ども防災教室(工作編)
筋交いの効果がわかる模型などを作り、災害のメカニズムを学びます。
日時 8月23日(月)午前10時～正午 ②午後2時～4時 会場 ながおか市民防災センター(千歳1) 対象 小学生3～6年生 定員 各25人(先着)

②秋植え球根の植え方・育て方
日時 10月2日(土)午前10時～11時30分 会場 千秋が原ふるさと森管理事務所 内容 II スイセン、ユリ、ジャーマンアイリス 講師 小林正夫 緑花推進指導員 定員 20人(先着) 料金 1,500円 9月2日(木)・24日(金) (抽から可)

与板地域勤労青少年ホーム

☎72・2015

●損害保険講座
日時 8月10日(火)・24日(火)午後7時～8時30分(計2回) 内容 当り前に契約している損害保険をファイナンシャルプランナーが解説 定員 10人(先着) 8月2日(月)から

子ども家庭課(健康センター内)

☎3939・2300
FAX 3939・5222
kodomo@city.nagaoka.jp

①ちゃれんじーボースクール
日時 9月18日(土)②10月2日(土)午前9時30分～午後3時 会場 ニュータウンいこいの広場多目的広場 内容 II ポニーの世話、簡単な乗馬(初心者でも可) 対象 II 小学4年生～中学3年生 定員 II 各30人(抽選) (両日参加可) 8月31日(火)までに小・中学校、市内図書館、市民センターなどにある申込書または電話、ファクス、Eメール(件名「ボ

阿木耀子さん、原幹恵さんが伝える 日本一! 長岡の大花火

未来へとだけ光あふれる2万発



▲阿木耀子さん

▲原幹恵さん

8/14(土) 午後8時～10時

【放送局】NCT(ケーブルテレビ) ☎33・0909、BS11

使えば便利!

地デジdボタンで長岡情報 NCTでデータ放送始まる

催しやスポーツ教室、暮らしの話など、生活に役立つさまざまな情報が満載です。 火災発生時には、消防本部からの情報で緊急画面が自動表示。 急患センターの開設情報も確認できます。 NCT(ケーブルテレビ)のコミュニティチャンネルで、365日24時間ご覧になれます。



ニースクール申込み)で

②8月に開催する成人式

地域	時間	会場
山古志	10:00～11:30	山古志会館
中之島	9:30～11:40	中之島文化センター
三島	13:30～15:00	みしま交流センター
和島	9:30～11:30	地域交流館わしま
寺泊	13:30～16:00	寺泊文化センター
与板	9:10～11:00	与板地域勤労青少年ホーム

9月12日(日)午後2時～3時
②2日間限定ミュージアムカフェ「喫茶ムジナ」
緑豊かな美術館でコーヒーを味わい、ゆったりとした時間を過ごしませんか。
日時 8月28日(土)・29日(日)午前9時～午後5時

②陶芸体験講座

電気ろくろで茶碗などを作ります。
日時 8月16日(月)・17日(火)午後1時30分～3時30分 講師 II 栃尾道楽窯のみなさん 対象 II 小学3年生以上 定員 II 各10人(先着) 料金 II 600円 持ち物 II 汚れてもよい服装 8月4日(水)から ※焼き上がりは3カ月後です

中之島文化センター

☎66・1310

●映画祭
日時と内容 8月1日(日)①午前10時から:米百俵小林虎三郎の天命(01年)②午後1時30分から:昭和20年8月1日語り継ぐ長岡空襲(08年) 定員 II 各500人(先着)



▶長岡の教育の礎を築いた小林虎三郎の人生を描いた「米百俵小林虎三郎の天命」

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

ながおか市民センターの催し ☎39・2763

時間の記載のないものは、平日が午前8時30分～午後9時、土・日・祝日が午前9時～午後6時30分です。金額の記載のないものは無料です。展示の初日と最終日は、準備と片付けのため、展示をご覧いただけられない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市民ギャラリー (1階)

① Nature+Design Vol.1

グラフィックアートやシルビアクセサリーなどの作品を展示します。
期日 8月18日(水)～23日(月)

② 市民記者の報道写真展

市政だよりで活躍する市民リポーターの写真展です。
期日 8月25日(水)～9月6日(月)



▲市民リポーター撮影の越路飯塚地区のさいの神

③ サルビア会会員展 (水彩画)

期日 9月8日(水)～13日(月)
イベント広場(地下)ほか

④ 長岡まつり写真コンクール入賞作品特別展示会

期日 8月28日(土)まで

場 5階まちなか花火ミュージアム ※会期中数回の展示替えあり

⑤ 長岡民話百物語

日時 8月20日(金)～22日(日) いずれも午後1時から

⑥ 原爆と人間展

期日 8月6日(金)～9日(月)
会場 2階ロビー

⑦ 長岡アジア映画祭ポスター展

期日 8月10日(火)～23日(月)
会場 1階の情報コーナー

⑧ 原爆ぬり絵展

期日 8月20日(金)～31日(火)
会場 2階ロビー

⑨ 新潟大学サイエンスフェスタ巡回展

期日 8月24日(火)～28日(土)

⑩ 小林武夫作品展

水彩静物画と廃材造形
期日 8月25日(水)～31日(火)
会場 1階の情報コーナー

⑪ 県下青少年将棋長岡大会

日時 8月29日(日)午前10時から

消費生活センター (3階) ☎32・0022

● 8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 8月4日(水)・18日(水)・25日(水)
午後1時30分～4時
☎電話で



寺泊水族博物館 ☎75・4936

① 寺泊で日本海体験! おもしろ水生生物探検会

水辺で水生生物の採集・観察・解説をします。
日時 8月29日(日)午前9時～正午
会場 寺泊水族博物館とその周辺の海
対象 小学生(保護者同伴) 定員 30人(先着) 料金 親子1組1,000円 単8月6日(金)～20日(金)に同館またはNPO信濃川学校 32・7769へ

② 親子わくわく魚ランド

水族館の舞台裏の見学、タ



水族館で待ってるよ!

③ こどもたちが描く・石ころアート体験

石に魚などの絵を描きます。作品は水族館に展示します。
日時 9月11日(土)午前10時～正午
会場 寺泊水族博物館
対象 小学生(保護者同伴) 定員 15人(先着) 単8月6日(金)～27日(金)

勤労青少年ホーム ☎32・4429

① ビジネスマナー習得教室 (基本編)

好感度を高めるコミュニケーション法などを学びます。

市民活動まつり 参加団体大募集

さまざまな市民活動に情熱を注ぐみなさん、「市民活動まつり」でその活動をPRしませんか。大手通りのホコ天会場では、ステージ発表や、団体のPRテントの設置ができます。市民センター会場には、団体紹介パネルや成果作品などの展示スペースを設けます。期日=ホコ天…11月6日(土)、市民センター展示…11月1日(月)～6日(土) ☎8月10日(火)までに市民センター☎39・2763へ

ホコ天会場では、歌やダンス、製作品の販売などなんでもOKです。



「まちの案内人」の耳寄り情報! ⑭

小国地域特産のぎんなんのおいしさを広めようといういろいろな加工製品を作っている「ぎんなんアイスクリームの駅」。8月22日(日)にまちの駅ネーブルみつけ(見附市)で行われる「まちの駅みんな集まれ! にいがた県大会」にも出張します。



小国地域の観光案内ならお任せください。気軽にお立ち寄りください。

▲まちの案内人の小島さん

まちの駅

長岡のまちの駅が、50駅に!

まちの駅は、地域の人たちや観光客がぶらりと立ち寄れる交流拠点です。酒屋さん、お菓子屋さん、大学など、その数50。今や県内最大のまちの駅ネットワークです。各駅ではまちの案内人が、地域のとおき情報をこっそり?教えてください。トイレに困ったとき、「どうぞ～」と笑顔で貸してくれます。まちの駅のキーワードは「おもてなしの心」です。まちの駅の情報、市民センター☎39・2763へ



▲7月4日に「まちの駅フェスタin和島」で50駅達成セレモニーを開催

電話の基本の渡し方や名刺の対応など、仕事のマナーが学べるよ!



ニュータウンいこの広場 ☎47・0088

① サマーカーニバル

日時 8月8日(日)午前9時～午後4時30分
内容 ①チビッテニス大会 ②ヘラブナ釣り大会 ③カラオケ大会 ④葉月みなみ歌謡ショー ⑤模擬店
定員 16人(先着) 単8月3日(火)から
※当日はイベントのため、テニスコート(全日)、ピクニック広場のかまど(全日)、市民

サンライズ長岡 ☎36・7200

● ポーセラーツ教室

花柄などの転写シートでオリジナルのカップ&ソーサーを作り紅茶を楽しみます。
日時 9月7日(火)・28日(火) 午前10時～正午 (計2回) 定員 15人(先着) 料金 4,000円 持ち物 おしぼり、はさみ、筆記用具 単8月23日(月)～31日(火)



私の名前は、「ムク」です。
みんな応募ありがとう！これからもよろしくね。

6月に山古志地域で生まれたアルパカ（雌）の名前の募集に、533件の応募がありました。住民や飼育関係者などで開いた選考会の結果、「6(ム)月9(ク)日生まれ」「純真無垢」「ムクムクとした毛並み」などの理由により、「ムク」に決まりました。

岡山古志支所復興推進室 ☎59・2328

中越・山の暮らし大学校

音楽家・谷村新司さんと笹田子作りなどを体験。川口中学校で開催される歌とトークの「ココロの学校」の観覧もあります。
日時＝8月27日(金) 午前11時～午後8時30分 会場＝川口地域 料金＝5,000円(昼・夕食代含む) 定員＝20人(抽選) 8月13日(金) (必着) までに、往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名(1人につき1枚)、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0062大手通1の4の11(山)の暮らし再生機構 ☎30・1213へ



長岡市 芸術文化振興財団ガイド ☎29・7715

- リリックあそびの国2010
期日＝8月29日(日) 会場＝リリックホール
- ①おたのしみイベント
子どもも大人も楽しいイベントがいっぱいです。
時間＝午後1時～4時まで 内容＝キッズ☆ディスコ、ブラックライトパネルシアターなど
- ②青島広志の世界わくわく音楽紀行 withブルーアイランド楽団
青島さんのピアノと室内合奏団の演奏で世界の名曲をトークを交えながらお届けします。
時間＝午後4時30分～6時30分 料金＝全席指定2,000円(4歳から入場可)
★館内設備点検のため臨時休館します
市立劇場…8月30日(月)
リリックホール…9月28日(火)



- ①夏休みお楽しみウィーク
期日＝8月23日(月)～31日(火)
①広場にお出かけが集合！
みんなもお出かけに変身して遊びましょう。
- ②びびっこおぼけを作ろう！
時間＝午前10時～11時30分
※材料がなくなり次第終了
- ③おぼけのお話会
「笑楽座」によるおぼけの紙芝居特集です。
日時＝8月24日(火)午前11時～12時 料金＝100円(フリードリンク)
- ④夏の郷土料理・ゆうこう
使い名人・長岡野菜ミニ講座とゆうこう料理の美演
日時＝8月11日(水)午前10時30分～正午 定員＝50人(先着) 料金＝200円(試食費)
- ⑤ミニ講座「夏の健康管理Q&A」と計測
保健師が子育ての質問に答えながらお話をします。
日時＝8月20日(金)午前10時30分から1時間程度
- ⑥手仕事カフェ
おしゃべりしながらものづくりを楽しみましょう。おじいちゃんおばあちゃん

- ⑦子育てサロン！
ママのリフレッシュ法！
子育てのリフレッシュ法を楽しくおしゃべりしましょう。
日時＝8月25日(水)午前11時～正午 料金＝100円(フリードリンク)
- ⑧ミニ講座「ココロカラダをきれいに近づけよう！日常のケアに役立つツボ」
鍼灸師を講師に、心と体の癒し方などを学びます。
日時＝9月8日(水)午後1時～2時 料金＝300円 8月11日(水)～9月3日(金)の平日
- ⑨ハッピー誕生会
誕生日以外の人も参加できます。
日時＝8月19日(水)午前10時45分から30分程度
- ⑩おはなし会
絵本の読み聞かせをします。お話の世界を楽しみましょう。
日時＝毎日午後2時から15分程度
- ⑪子育て相談
期日と相談員＝8月26日(木)：主任児童委員、9月8日(水)：家庭児童相談員 時間＝午前10時30分～11時30分

高校生が子どもたちのお兄さんお姉さんに



長岡商業高等学校の3年生39人が6月29日、「てくてく」を会場に家庭科の授業の一環で子どもと触れ合いました。高校生たちが事前に用意した手作りおもちゃや紙芝居などに、子どもたちは大喜び。「多世代交流」がコンセプトの一つである子育ての駅で、次代を担う若者と子育て中の親子の新たな交流が生まれています。

- ⑫ミニ講座「子どもの成長とこぼれの発達」
言語聴覚士が言葉の発達と適切な環境・関わり方を話します。講座後、相談を受け付けます。
日時＝9月8日(水)午前10時30分～11時30分
- ⑬新しい遊具がいつぱい！
わくわく2歳児デー
はしごやトンネルでアスレチックを楽しもう。12日は歌や読み聞かせもあります。2歳児以外も参加できます。
日時＝8月12日(木)～22日(日)、9月2日(水)午前10時～11時30分
- ⑭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。25日(水)は8月生まれの誕生会をします。
日時＝8月11日(水)・18日(水)・25日(水)、9月9日(水)午前11時から30分程度
- ⑮わいわいおしゃべり会
子育て中のママ、妊婦さん、思う存分おしゃべりを楽しみましょう。妊婦さんは、出産や育児の話聞くチャンス！
日時＝8月17日(火)、9月7日(火)午前11時から1時間程度
- ⑯なかよしタイム
保育士とリズム体操や手遊びをします。
日時＝毎週金曜日午前10時45分から15分程度
- ⑰誕生会
誕生日以外の人も参加できます。
日時＝9月9日(水)午前10時45分から30分程度
- ⑱健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

- ⑲子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分
- ⑳健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

- ㉑子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分
- ㉒健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

- ㉓子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分
- ㉔健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

- ㉕子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分
- ㉖健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

市内3カ所になった 子育ての駅で遊ぼう

対象の記事のない催しは、すべて乳幼児と保護者が対象です。

いよいよ8月1日(日)、1万冊の絵本がある新しい子育ての駅「ちびっこ広場」がオープンします！

ちびっこ広場(フェニックス大手ウエスト) ☎39・2775

休館日＝なし

①夏休みお楽しみウィーク
期日＝8月23日(月)～31日(火)
①広場にお出かけが集合！
みんなもお出かけに変身して遊びましょう。

②びびっこおぼけを作ろう！
時間＝午前10時～11時30分
※材料がなくなり次第終了

③おぼけのお話会
「笑楽座」によるおぼけの紙芝居特集です。
日時＝8月24日(火)午前11時～12時 料金＝100円(フリードリンク)

④夏の郷土料理・ゆうこう
使い名人・長岡野菜ミニ講座とゆうこう料理の美演
日時＝8月11日(水)午前10時30分～正午 定員＝50人(先着) 料金＝200円(試食費)

⑤ミニ講座「夏の健康管理Q&A」と計測
保健師が子育ての質問に答えながらお話をします。
日時＝8月20日(金)午前10時30分から1時間程度

⑥手仕事カフェ
おしゃべりしながらものづくりを楽しみましょう。おじいちゃんおばあちゃん

⑦子育てサロン！
ママのリフレッシュ法！
子育てのリフレッシュ法を楽しくおしゃべりしましょう。
日時＝8月25日(水)午前11時～正午 料金＝100円(フリードリンク)

⑧ミニ講座「ココロカラダをきれいに近づけよう！日常のケアに役立つツボ」
鍼灸師を講師に、心と体の癒し方などを学びます。
日時＝9月8日(水)午後1時～2時 料金＝300円 8月11日(水)～9月3日(金)の平日

⑨ハッピー誕生会
誕生日以外の人も参加できます。
日時＝8月19日(水)午前10時45分から30分程度

⑩おはなし会
絵本の読み聞かせをします。お話の世界を楽しみましょう。
日時＝毎日午後2時から15分程度

⑪子育て相談
期日と相談員＝8月26日(木)：主任児童委員、9月8日(水)：家庭児童相談員 時間＝午前10時30分～11時30分

⑫ミニ講座「子どもの成長とこぼれの発達」
言語聴覚士が言葉の発達と適切な環境・関わり方を話します。講座後、相談を受け付けます。
日時＝9月8日(水)午前10時30分～11時30分

⑬新しい遊具がいつぱい！
わくわく2歳児デー
はしごやトンネルでアスレチックを楽しもう。12日は歌や読み聞かせもあります。2歳児以外も参加できます。
日時＝8月12日(木)～22日(日)、9月2日(水)午前11時から30分程度

⑭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。25日(水)は8月生まれの誕生会をします。
日時＝8月11日(水)・18日(水)・25日(水)、9月9日(水)午前11時から30分程度

⑮わいわいおしゃべり会
子育て中のママ、妊婦さん、思う存分おしゃべりを楽しみましょう。妊婦さんは、出産や育児の話聞くチャンス！
日時＝8月17日(火)、9月7日(火)午前11時から1時間程度

⑯なかよしタイム
保育士とリズム体操や手遊びをします。
日時＝毎週金曜日午前10時45分から15分程度

⑰誕生会
誕生日以外の人も参加できます。
日時＝9月9日(水)午前10時45分から30分程度

⑱健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

⑲子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑳健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

㉑子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

㉒健康お茶会
体操や冷やし甘酒で夏バテ解消。
日時＝8月11日(水)午後1時

「ちびっこ広場」てくてく「ぐんぐん」では、随時保育士が保育園入園や子育ての相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

対象＝1歳未満の乳児とその保護者、妊婦

④絵本の読み聞かせ
子育ての駅ポーターやお母さんが絵本を読みます。
日時＝毎週月曜日午後2時から30分程度

⑤てくてくミニコンサート
子育ての駅ポーターが奏でる音楽をゆったり聴いてみませんか。
日時＝毎週金曜日午後1時から30分程度

⑥わいわいおしゃべり会
日時＝8月12日(水)・26日(木) 9月9日(木)午前11時から1時間程度 対象＝1歳未満児とその保護者、妊婦

⑦子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑧子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑨子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑩子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑪子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑫子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑬子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑭子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑮子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑯子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑰子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

⑱子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

㉑子育て相談
期日と相談員＝8月17日(火)：家庭児童相談員、24日(火)：保育士 時間＝午前10時30分～11時30分

夏休みの自由研究は、藤橋歴史の広場で！

縄文時代晩期の大規模な集落である藤橋遺跡が保存・整備されています。7月26日(月)～8月31日(火)は休まず閉館します。
開館時間＝午前9時～午後5時 所在地＝西津町4157の1 (駐車場あり) 園科学博物館 ☎32・0546

■用紙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(用紙のあるものは、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。

長岡市営スキー場 ☎34・2225

●花のクラフト教室

東山の植物で楽しみます。
日時 8月19日(木)午前10時～正午 会場 市営スキー場ロッジ 講師 押し花インストラクター・小林美和子さん
料金 2,000円(初めての人の道具代2,500円別、7月の教室を受けた人:材料費別) 持ち物 カッター、はさみ、ティッシュ、新聞紙
8月15日(日)まで

農の駅あぐら(ふるさと体験農業センター) ☎34・5690

●飾り巻き講座(四海巻き)

日時 8月26日(木)午前10時～正午 定員 24人 抽選 料金 1,500円

●飾り巻き講座(菊の花)

日時 9月3日(金)午前10時～正午 定員 24人 抽選 料金 1,500円

●お彼岸の料理講座

おはぎ、車麩の揚げ煮、ふかしなすを作ります。
日時 9月18日(土)午前10時～午後1時 定員 24人 抽選 料金 1,500円

●チビッコタイムスペシャル

日時 8月22日(日)①午前10時30分～11時30分 ②午後2時30分～3時30分 内容 絵本の読み聞かせやパネルシアター、工作など 対象 ①未就学児②小学生

はがきの往信の裏に希望講座名、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3670 農の駅「あぐら」へ ※はがき1枚で1講座

●親子フランクフルト講座

夏休みの自由研究にも、もってこいです。
日時 8月20日(金)午前9時～午後4時 定員 12組(先着) 料金 2,000円 8月5日(日)から

中央図書館 ☎32・0658 FAX 32・0664

●今森光彦写真展 昆虫4億年の旅 開催プレイベント・切り紙ワークショップ

自然写真家・今森光彦さんのライフワークでもある切り紙を体験しませんか。
日時 9月12日(日)午後2時～4時 定員 20人(先着) 対象 小学生以上(低学年は保護者同伴) 持ち物 はさみ、ホチキス 8月10日(火)から



●文化講座「野山歩きの楽しみ方」

日時 9月5日(日)午前10時～

●「8月1日。あの日を忘れない」空襲と長岡まつり」コーナーを設置

関連本を展示しています(貸し出し可)。
期間 8月29日(日)まで

●紙芝居展示第3弾「長生橋を描いた紙芝居を展示中」

期間 9月5日(日)まで 内容 「臥龍橋(長生橋)物語」大川に夢の大橋を架けた男・広江橋在門」

●読者のついで

読書感想や体験などを話し合います。
日時 8月27日(金)午後7時～8時30分 テーマ 辻仁成著「海峡の光」

北地域図書館 ☎22・7100

●花火ポスター展

期間 8月11日(水)まで

●みにみに上映会

日時 8月15日(日)午前11時～11時30分 内容 明日への伝言「語りつぐもの(戦争)」

●フラワーアレンジメント教室

日時 9月11日(土)午後1時～

●草木染め体験

日時 8月22日(日)午前10時30分～午後0時30分 会場 里山体験工房かたくり 料金 400円 定員 20人(先着) 事前

●展望台から夜景を見よう!

園内バスは30分間隔で運行します。
時間 午後6時10分～8時10分 会場 暖の館前～展望台

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(280円)、小・中学生80円(50円) 駐車料 普通車300円(200円)、大型車1,000円(700円)、二輪車100円(無料) 8月の休園日はなし ※ () 内はサマーナイトプレゼント期間、午後6時以降に入園した場合の料金です

●プロジェクト・ワイルド エducーター講習会

野生動物をテーマに、自然や環境のために行動できる人を育成します。
日時 8月22日(日)午前9時30分～午後6時 会場 花と緑の館 料金 8,100円 定員 30人(先着) 事前

●カイト・グライダー教室&夏休み宿題対策メニュー

①風や飛行機を作ります 期日 8月の土・日曜日(28日(土)・29日(日)を除く)
②貯金箱などを作ります 期日 8月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日) 定員 各15人 事前

●サマーナイトプレゼント

イルミネーションが幻想的に光り輝きます。
期間中は午後9時まで開園します。
点灯日時 8月7日(土)～16日(月)午後6時～9時

●長岡ふるさと民話の語り～あったてんがな～

日時 8月29日(日)午後1時35分～2時、2時35分～3時 会場 古民家

●秋の里山観察会

ツリフネソウや赤トンボなどを観察します。
日時 9月5日(日)午前10時30分～午後0時30分 集合 里山管理事務所前 定員 30人(先着) 事前

●ディスコゴルフ体験

日時 8月8日(日)午前10時～午後4時

●夏休み工作広場

自然素材を使って工作します。
時間 午後5時～8時 会場 花と緑の館 料金 100～300円 定員 3種類各50人(先着)

●みんなで作ろうキャンドルアート

キャンドルホルダーに絵を描いて、火を灯そう。
時間 午後6時～8時30分 会場

●多くの日本人が涙した韓流映画が登場!

『僕の彼女を紹介します』(04年韓国) 定員 各190人(先着)



●みなのおいでよ なつまつり

日時 8月12日(木)午前10時～正午 内容 さかなつりゲーム、ジャンケンゲーム、射的輪投げ、くじ引き 定員 50人(先着) 対象 未就学児、小学3年生 8月3日(火)から

寺泊地域図書館 (寺泊文化センター内) ☎75・5159

●はまなすえほんであそぼ

日時 8月20日(金)午前10時～10時30分 内容 絵本の読み聞かせ

●夏のミニ上映会

日時 8月21日(土)午前11時～11時30分

西地域図書館 ☎27・4900

●ぼんっ！とむかしばなし

長岡民話の会によるむかしばなしの紙芝居と語りです。
日時 8月8日(日)午前11時～11時30分

栃尾地域図書館 (栃尾文化センター内) ☎53・3005

●みんなのおいでよ なつまつり

日時 8月12日(木)午前10時～正午 内容 さかなつりゲーム、ジャンケンゲーム、射的輪投げ、くじ引き 定員 50人(先着) 対象 未就学児、小学3年生 8月3日(火)から

大竹貫一生誕150年記念事業～時を越えて感謝を今～

園中之島観光協会事務局 (中之島支所産業課内) ☎61・2013、FAX 61・2030

大河津分水路の建設など、越後平野の治水利水事業に功績のあった中之島地域出身の政治家・大竹貫一。生誕150年を記念して、さまざまな催しを行います。



●30人(先着) 料金=1,500円(昼食代含む) 8月18日(水)まで

●大竹邸記念館庭園イベント

日時 8月21日(土)午後6時30分～8時30分 会場 大竹邸記念館 内容 中之島中学校の生徒による箏演奏や郷土芸能の披露など ※当日周辺では、7・13水害で中断していた中之島灯籠押し合いが7年ぶりに復活



●スタンプラリー

用紙は②の「見学先」施設にあります。全部集めて応募すると、抽選で10人に中之島地域の特産品が当たります。
期日 8月19日(木)～9月30日(木)

●1 記念講演

日時 8月22日(日)午後2時～3時30分 会場 中之島文化センター
演題 「大河津分水史」からみた大竹貫一の主張と実践～今、その志に学ぶとき～ 講師 元信濃川大河津資料館館長・五百川清さん 定員 100人(先着)

●2 ゆかりの地めぐり

日時 8月29日(日)午前9時～午後4時30分 集合 中之島支所 見学先 長善館史料館(燕市)、信濃川大河津資料館、山本五十六記念館、大竹邸記念館 定員

■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。

親も育つ子育てセミナー 「児童・思春期コース」

青少年期の子どものかわり方を一緒に考えてみませんか。

回	月日	内容	講師
1	9/8(水)	親の目、子の目、活かし合う関係とは	長岡市国際交流センター・羽賀友信センター長
2	9/15(水)	生きる底がからをつける子育て	長岡造形大学教授・結城和廣さん
3	9/22(水)	館外学習「長岡市立東中学校を訪ねて～“こどな”のこころ～」	長岡市立東中学校校長・佐藤忠弘さん
4	9/29(水)	子どもの可能性を引き出す父親のあり方	新潟お笑い集団NAMA R A代表・江口歩さん
5	10/6(水)	思春期のゆるれる心とどう向き合うか	(有)マックス・ゼン・パフォーマンス・コンサルタンツ代表取締役・丸山結香さん
6	10/13(水)	子どもの自立と金銭教育	新潟県金融広報アドバイザー・田中美和子さん
7	10/20(水)	子どもに起きやすい事故とその予防・手当	日本赤十字社新潟支部幼児安全指導員
8	10/27(水)	館外学習「河井継之助記念館を訪ねて～長岡の家庭教育のはじまりを知ろう～」	河井継之助記念館・稲川明雄館長
9	11/10(水)	薬物乱用防止と思春期の健康	(社)新潟県薬剤師会薬事衛生指導員・大黒幸恵さん
10	11/17(水)	つなぐ命の尊さ～交流茶話会～	助産師(保健相談士)・酒井由美子さん

時間＝午前10時～正午 会場＝中央公民館 対象＝小・中・高校生
の保護者または子育てに関心のある人 定員＝50人(先着) 料金＝1,000円
一時保育＝1歳以上(定員15人。おやつ代など600円が必要。
要予約) 8月3日(火)から中央公民館☎32・0437、FAX32・0561

スポーツ

1 親子フィットネス教室

日時 8月30日(月)、9月13日(火)
9月27日(月)午後6時30分～7時

みんなのひろば

1 いきいき健康体操教室

日時 8月10日(火)午前9時から

日時 8月9日(月)・23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 8月9日(月)・23日(月)午前10時～11時30分 講師 詩吟 吟神風流福吟会会長・松川神饒さん

3 河井継之助の旅日記

「塵書」を読み解く会
旅も佳境を迎えた継之助の日記を読みます。
日時 毎週土曜日午後1時～

中之島地域図書館

(中之島文化センター内)
☎61・2165

1 絵本作家・とよたかずひこ先生のおはなし&サイン会

日時 9月4日(土)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 定員 各70組 対象 ①0～2歳②3～6歳 ③8月10日(火)から各図書館で

2 おはなしひろば

日時 8月22日(日)午前10時30分～11時30分 内容 夏のお話、ミニゲーム大会

科学博物館 ☎32・0546

1 信濃川探鳥会

夏休みの川辺では、岸に集まる水鳥たちも、まるで涼みに来ているかのようです。
日時 8月14日(土)午前9時～11時(雨天決行) 集合 長生橋東詰から約500m上流の長岡消防用水導水施設前 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 帽子、双眼鏡

2 植物標本づくり・名前調べ教室

日時 8月21日(土)午後2時～5時(随時) 会場 科学博物館 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 押し葉にした植物、はさみ

寺泊探鳥会

海辺はホオジロ、シジュウカラなどの姿でにぎわいます。日時 8月22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 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 帽子、長袖、双眼鏡 8月19日(木)まで

4 長岡の歴史を探る会

塚野山周辺の古代・中世史を探ります。歴史学の関連分野の楽しみ方も学びます。日時 9月5日(日)、10月3日(日)、11月14日(日)、12月5日(日)、1月23日(日)、2月6日(日)、3月6日(日)午後1時30分～4時(計7回) 会場 中央公民館 対象 一般 定員 40人(先着4回以上参加できる人) 8月5日(木)～9月2日(木)

養楽館 ☎95・3161

体験教室に参加しませんか

期日と内容 ①9月4日(土)から細工②6日(月)絵手紙③7日(火)そば打ち④11日(土)花・草遊び(ススキのバツ作り)⑤12日(日)米粉のパン作り 時間 午前9時30分～正午 会場 みんなの体験館 定員 各20人(先着) 料金 ①③1300円②3000円④5000円⑤8000円 電話で(水曜日)

3時

1 いきいき健康体操教室

10人(先着) ②各20人(先着) 料金 ①1000円(館内見学は入館料2000円別) ②随時(開館時間午前10時～午後5時)

馬高縄文館 ☎46・0601

1 体験ワークショップ

① 弓矢を射る
縄文人の狩りを体験します。

地下駐車場、市民センター・体育館など

長岡まつり・お盆は閉館時間を変更します

延長します

◇大手通り地下駐車場☎37・3701
期日＝8月1日(日)～3日(火)
閉場時間＝深夜0時

◇ながおか市民センター☎39・2763

期日＝8月1日(日)～3日(火)
1・2階のトイレのみ午後10時30分まで利用できます。

繰り上げます

■長岡地域のスポーツ・レクリエーション施設

期日＝8月1日(日)～3日(火)・13日(金) 閉場時間＝午後5時
ただし、南部・みしま体育館は2日(月)・3日(火)・13日(金)、北部体育館は3日(火)・12日(木)・13日(金)、新産体育館は2日(月)・12日(木)・13日(金)に閉場。陸上競技場と河川敷運動施設は、8月2日(月)・3日(火)は正午、13日(金)～16日(月)は午後4時閉場

■サンライフ長岡☎36・7200

期日＝8月2日(月)・3日(火)・13日(金)～16日(月)
閉館時間＝午後5時

■勤労会館☎24・1495

期日＝8月1日(日)・3日(火)・13日(金)～15日(日)
閉館時間＝午後5時

休館)

青少年文化センター ☎34・1305

1 紙飛行機を作って飛ばそう

日時 8月21日(土)午後1時30分～3時 対象 園児、高校生とその保護者 定員 20人(先着) 持ち物 持ち物 5枚程度

2 親子で作ろう七宝焼き

日時 9月11日(土)・18日(土)午前10時～11時 対象 小学生4年生、高校生とその保護者 定員 12組(先着) 料金 ①1,000円(材料費500円程度別)

1 いきいき健康体操教室

8月13日(金)～9月1日(水)(必着)まで

期日 8月14日(土)・15日(日)

2 石器で切る

石斧で木を切り、黒曜石のナイフの切れ味も体験します。期日 9月4日(土)・11日(土)

1 いきいき健康体操教室

時間 午後1時30分～2時30分 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 定員 10人(先着)

2 企画展「発掘された縄文時代の集落と中道遺跡」

長岡の縄文時代を代表する中道遺跡。その多様な出土品



▲竪穴式住居の炉跡。横1.6m。縄文人が使っていた実物を保存処理したもの

3 チケット割引連携を開始!

県立歴史博物館の開館10周年記念特別展「日本海の至宝」に合わせて、入館料が安くなるキャンペーン中です。期日 9月5日(日)まで 割引 ①県立歴史博物館の観覧券の半券で、馬高縄文館の観覧料2000円が1500円に②馬高縄文館の観覧券半券で、県立歴史博物館の特別展観覧料9000円が7200円に



スペース西遊記
～フラックボールを駆けぬける～

3 プラネタリウム新番組

「スペース西遊記」ブラックホールを駆けぬける」

期日 9月11日(土)～11月28日(日) 時間 土・日・祝日 午前11時、午後3時20分、平日

1 今泉鐸次郎著

「河井継之助」を読む会
継之助が行った民政の刷新を読み解きます。

2 いきいき健康体操教室

日時 9月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)午前10時～11時(計5回) 定員 10人(先着) 料金 2,000円 無料体験 8月25日(水)時間は同じ

3 子どもエアロビクス教室

日時 9月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)午後6時30分～7時20分(計4回) 対象 小学生 定員 20人(先着) 料金 2,000円 無料体験 8月26日(木)(時間は同じ)

4 エアロビクス教室

日時 8月30日(月)、9月2日(木)・9日(木)・13日(月)・16日(木)・27日(月)・30日(木)午後7時30分～8時30分(初回は必ず参加。9月2日以降で4回を選び、計5回) 定員 7人(先着) 料金 2,000円 無料体験 8月26日(木)(時間は同じ)



（財）長岡市体育協会（市民体育館内）☎34・2130と加盟団体の催し

①めざせ！スポーツ万能スワール

走る・投げる・跳ぶといったスポーツの土台となる動きづくりなどを行います。
日時 来年3月までの毎週木曜日午後5時30分～6時30分
会場 栖吉小学校体育館 対象 小学1～4年生

②早起き親子体操教室

日時 来年3月までの毎週日曜日午前7時30分～8時30分
会場 長岡工業高等専門学校第一体育館 内容 用具を使った運動で親子のスキンシップを図る 対象 年少～児童とその保護者

③長岡市チャンピオンシップテニス大会を観戦しよう！

北信越5県の国体代表少年チームと市選抜によるチーム対抗戦です。
日時 8月21日(土)午前9時～午後5時、22日(日)午前9時～午後5時

④市民テニス教室（9月コース）

日時 9月3日～17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人抽選 料金 4,000円
8月20日(金)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〒940-2105 緑町1の38の427(有)インターコスモ内 長岡市テニス協会・川上俊一さん Eメール:ic-cosmo@nct9.nai.jp

⑤金曜日テニスレッスン（9月コース）

日時 9月3日～24日の毎週金曜日午前10時～正午（雨天は中止）
会場 東山テニス場 対象 高校生以上の初心者 定員 各15人抽選 料金 11回1,000円 長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

⑥初心者アーチェリー教室

日時 9月7日～28日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分（計4回）
会場 南都体育館 定員 6人抽選 料金 2,500円 9月5日(日)午後4時（終了時刻は予定）
会場 希望が丘テニス場 長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489

⑦なぎなた初心者教室

日時 9月2日～30日の毎週木曜日午後7時～8時30分（23日を除く計4回）
会場 市民体育館 対象 小学生以上 料金 1,600円 8月31日(火)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

⑧トキめき健康体操教室

日時 9月1日～11月10日の毎週水曜日午前10時～11時30分（11月3日を除く計10回）
会場 市民体育館 定員 20人抽選 料金 3,000円 9月5日(日)午後7時～9時 長岡市体育協会へ

⑨長岡市長杯・議長杯ソフトボール大会

期日 9月19日(日)・26日(日)
会場 信濃川河川公園ソフトボール場など 料金 1チーム1,000円
抽選会 9月15日(水)午後7時から市民体育館で 9月8日(火)までに市民体育館にある申込書で
長岡市ソフトボール協会・山田さん ☎27・0108

⑩市民体育祭

期日 9月18日(土)午前9時30分から
会場 市民体育館 内容 午前：講習会（入門、24式など）、午後：講習会、表演と演武（初心者体験コースもあり）
料金 1,000円（協会会員500円）、中学生以下と体験コースは無料
9月10日(金)までに（財）長岡市体育協会へ

⑪卓球大会

期日 9月12日(日) 時間と対象 午前9時から：小・中学生、高校男子、正午から：一般男女、高校女子
会場 市民体育館 料金 一般700円、高校生500円、中学生以下350円
8月30日(月)までに各体育館にある申込書で

⑫軟式野球大会

期日 9月19日(日)・20日(祝)・23日(祝)・26日(日)
会場 信濃川河川公園など
種目 一般の部、壮年の部（40歳以上と女性）
料金 1チーム500円
8月31日(火)までに料金を添えて（財）長岡市体育協会へ
抽選会 9月7日(火)午後7時から市民体育館で

⑬ラジオボール卓球講習会

日時 8月27日(金)午後1時～4時
会場 市民体育館 持ち物 ラケット 長岡市卓球協会・五十嵐さん ☎34・2468

⑭ジュニアスポーツ指導者「コーチング」を学ぶ一研修会

日時 8月22日(日)午前9時30分～午後3時30分
会場 市民体育館 内容 バランス、リズム、状況判断などの運動感覚を身に付けるトレーニング方法
対象 18歳以上 団指導者、教員、体育指導委員など 定員 50人抽選
講師 NPO法人日本コーチング協会
公認講師 持ち物 履き、筆記用具、昼食
（財）長岡市体育協会へ

親子・幼年体育教室

対象 = ①めばえ教室、どれみふあ☆キッズクラブ…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
②ひよこ教室…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
③つばさ教室…小学1～3年生
料金 = ①②5,000円×2回 ③4,000円×2回（いずれも9月と1月に分割払い。体育館使用料を含む。返金しません）
8月24日(火)（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8月25日(水)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		つばさ		
	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
募集人数	20組	5組	15組	10組	5組	5組	5人	5人
期間	9月7日～来年3月の毎週火曜日	9月8日～来年3月の毎週水曜日	9月10日～来年3月の毎週金曜日	9月7日～来年3月の毎週火曜日	9月9日～来年3月の毎週木曜日	9月10日～来年3月の毎週金曜日	9月8日～来年3月の毎週水曜日	9月9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	どれみふあ☆キッズクラブ	
教室名	めばえ		ひよこ			つばさ		ほっぷ	
	火曜日コース	水曜日コース	火曜日コース	木曜日コース	水曜日コース	めばえ	ひよこ	つばさ	
募集人数	10組	5組	20組	15組	10組	20組	15組	5人	各5組
期間	9月2日～来年3月の毎週木曜日	9月10日～来年3月の毎週金曜日	9月7日～来年3月の毎週火曜日	9月2日～来年3月の毎週木曜日	9月1日～来年3月の毎週水曜日	9月1日～来年3月の毎週水曜日	9月2日～来年3月の毎週木曜日	9月3日～来年3月の毎週金曜日	9月6日～来年3月の毎週月曜日
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	10:00～10:45 / 11:00～11:45
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 ・ピアノの音にあわせてのリズム運動（ほっぷとつばさは内容は同じ）

小学校に来春入学する子どもの健康診断を行います

8月下旬に保護者あてに案内はがきを郵送します。9月6日(月)までに届かない場合は、ご連絡ください。

会場は、原則として住民票のある学区の小学校です。学区外への入学を希望する場合は、9月17日(金)までに学務課または各支所地域振興課で手続きしてください。

☎学務課 ☎39・2239



今からできる 認知症予防

NHKの「ためしてガッテン」などで有名な山崎さんの講演と脳の活性化体操を行います。

日時=9月2日(木)午後2時~4時
会場=市立劇場 講師=群馬大学医学部保健学科教授・山崎晴保さん
定員=1,500人(先着)
☎介護予防推進室 ☎39・2268



▲山口晴保さん

① あなたの健康相談室
保健師と栄養士が健康に関する相談に応じます。
日時 ①8月13日(金)②9月6日(月)午後1時30分~3時
会場 健康センター 内容 健康診断の結果説明、生活習慣病を予防・改善する食事などの個別相談 定員 ①8人(先着)②10人(先着) 持ち物 健康手帳(ある人) ①8月11日(水)まで②9月3日(金)まで

② カラダ大改造プログラム(お手軽コース)
健康づくりの鉄則をお伝えします。



健康課 ☎32・5000



▲健康運動指導士・高橋美恵さん

楽しく長続きする運動のコツを紹介します

③ こころの相談会
「夜眠れない」「気持ち沈む」「アルコールの量が増えた」などはこころの疲れのサイン。早めにご相談ください。
日時 ①8月16日(月)午後2時~4時 会場 健康センター 定員 ①2人(先着) ②2人(水)まで

子ども家庭課(健康センター内)
☎3939・2300
FAX ☎52220

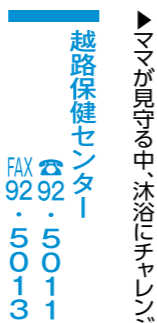
パパママサークル
妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。
日時 ①9月10日(金)午後6時45分~8時45分 会場 健康センター 内容 沐浴実習、助産師・保健師からの情報提供

頭いきいき教室
脳トレブームの火付け役、東北大学教授・川島隆太さんの研究成果を応用した認知症予防。簡単な読み、書き、計算で脳を鍛えます。
日時 ①9月6日~②12月27日の毎週月曜日午後1時30分~3時30分(9月20日、10月11日を除く計15回) 会場 高齢者センターふそぎ 対象 ①65歳以上 定員 ①20人(抽選) ②10人(先着) 持ち物 健康手帳、父と子のメモリアルカード

☎39・2268

越路保健センター
☎92・5011
FAX ☎92・5013

パパママサークル
日時 ①8月27日(金)午後7時~8時30分 会場 越路保健センター 内容 沐浴実習、パパの妊婦体験 対象 妊婦とその夫 定員 ①10組(先着) ②10組(先着) 持ち物 母子健康手帳、父と子のメモリアルカード



▲ママが見守る中、沐浴にチャレンジ

2010ながおかノマイカデーに参加しませんか
実施率の高い優良事業所は表彰します。
実施期間 ①9月6日(月)~②10日(金) 対象 ①次のいずれかに該当②自家用車で通勤している

夏の生ごみ対策は水切りと生ごみ処理機の活用で
夏は、スイカなどの水分を多く含んだ生ごみが増えます。水の切れていない生ごみは、ごみステーションの悪臭の原因になるだけでなく、水がごみ収集車からこぼれて道路を汚し、付近に迷惑をかける可能性があります。生ごみは、絞ったり乾かしたりしてからごみステーションに出してください。

◇生ごみの量を減らす!
電動生ごみ処理機やたい肥化容器を活用しましょう。購入額の一部を補助します。
☎環境業務課 ☎24・2837

8月からの市役所の業務時間について
8月から、市役所の業務時間が午前8時30分から午後5時15分までになります。市役所本庁舎の次の窓口は、従来どおり午後5時30分まで業務を行います。

一市民課、国保医療課、福祉総合相談室、福祉相談課、介護保険課、介護予防推進室
☎人事課 ☎39・2201

従業者がいる市内の事業所②インターネット環境が整っている個人 登録期限 ①事業所：8月20日(金)まで 個人：8月31日(火)まで ※詳しくは、市ホームページをご覧ください
☎交通安全課 ☎39・2267

■ 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。

スポーツ

みしま体育館 ☎41・2133

① ピラティス
日時 ①8月21日~②9月25日の毎週土曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員 ①15人(先着) 料金 ①3,600円

② 水曜日コース
日時 ①8月18日~②9月22日の毎週水曜日午後1時30分~2時30分(9月23日を除く計6回) 定員 ①20人(先着) 料金 ①3,600円

③ 夜間コース
日時 ①8月19日~②9月30日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(9月23日を除く計6回) 定員 ①20人(先着) 料金 ①3,600円

④ 週末前の運動教室
日時 ①8月19日~②9月30日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(9月23日を除く計6回) 定員 ①20人(先着) 料金 ①3,600円



⑤ 全身シェイプ
ヨガやピラティスに近い運動でシェイプアップします。
日時 ①8月20日~②9月24日の毎週金曜日午後1時30分~2時30分(計6回) 定員 ①15人(先着) 料金 ①3,000円

⑥ キッズスポーツ教室
さまざまな運動を通して、体の使い方を養います。
日時 ①8月20日~②10月1日の毎週金曜日午後4時30分~5時30分(9月10日を除く計6回) 対象 ①小学4~6年生 定員 ①20人(先着) 料金 ①3,000円

⑦ いきいき健康ウォーキング教室
日時 ①8月17日~②9月21日の毎週火曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定員 ①10人(先着) 料金 ①3,000円

①~⑦ いずれも ①8月10日(火)午前9時から

スポーツ教室 ☎(財)長岡市体育協会 ☎34・2130

内容=各種体操、軽スポーツ、ソフトバレーボール、卓球、バドミントン、ラケットテニスなど(南部体育館エアロビックダンスクラブはエアロビックダンス、ストレッチ体操など) 持ち物(初回に)=料金9,000円(分割の場合は9月5,000円、1月4,000円。体育館使用料を含む。返金しません)、内履き、タオル、顔写真1枚(縦4cm×横3cm、裏に氏名を記入) ①8月9日(月)午前9時から(財)長岡市体育協会へ(先着)

会場名	市民体育館					
	マスターズ			レディース		
教室名	月曜日コース	水曜日コース	木曜日コース	火曜日コース	木曜日コース	金曜日コース
対象	おおむね55歳以上の男女			女性		
募集人数	20人	20人	20人	30人	10人	30人
期間	9月6日~来年3月の毎週月曜日	9月8日~来年3月の毎週水曜日	9月2日~来年3月の毎週木曜日	9月7日~来年3月の毎週火曜日	9月2日~来年3月の毎週木曜日	9月3日~来年3月の毎週金曜日
時間	13:30~15:00			10:00~11:30		

会場名	南部体育館			みしま体育館
	婦人スポーツクラブ	マスターズスポーツクラブ	エアロビックダンスクラブ	一般
対象	女性	おおむね55歳以上の男女		どなたでも
募集人数	30人	10人	15人	10人
期間	9月6日~来年3月の毎週月曜日	9月1日~来年3月の毎週水曜日	9月3日~来年3月の毎週金曜日	9月7日~来年3月の毎週火曜日
時間	10:00~11:30	13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30

会場名	北部体育館		
	婦人コース	マスターズコース	一般コース
対象	女性	おおむね55歳以上の男女	
募集人数	30人	15人	20人
期間	9月1日~来年3月の毎週水曜日		
時間	10:00~12:00	13:30~15:00	19:00~21:00



大手通中央東地区(旧イテムラ周辺)の再開発ビル内に平成23年に完成する
学びと交流の施設の名称が「まちなかキャンパス長岡」に決定。ロゴを募集

投票の結果、1,274票のうち453票の「まちなかキャンパス長岡」に決定しました。パンフレットなどで使用するロゴ(シンボルマークとロゴタイプ)を募集します(1人何点でも応募可)。賞金=3万円 8月1日(日)~9月30日(木)に市役所1階市民情報ラウンジ、市民センター、中央公民館、市内図書館にある応募用紙(市ホームページからもダウンロード可)を生涯学習文化課☎32・5110へ



▲消防隊ナツちゃん

7つのポイントで火の用心!

- ①住宅用火災警報器を設置する
 - ②家の周りに燃えやすいものを置かない
 - ③子どもだけでは火を使わせない
 - ④寝タバコはしない
 - ⑤コンロを離れる時は火を消す
 - ⑥タコ足配線はしない
 - ⑦近所のみなさんと協力体制を作る
- ☎消防本部予防課☎35・2190

●実地調査にご協力を
 固定資産(償却資産)の正しい課税のため、順次実地調査を行っています。調査対象となる納税義務者には後日、通知します。



使用したい学校にある申請書で(特別教室の使用は、事前に市役所幸町分室の教育総務課で使用者登録が必要)使用者の決定原則として、学区内の団体を優先。申し込みが重なった場合は、長岡地域は教育総務課で、その他の地域は各支所地域振興課で申し込み者同士による調整または抽選(10月以降は空きがあるときは随時受け付け) 教育総務課☎39・2238

●特別児童扶養手当をご存じですか
 在宅で心身に一定の障害を持つ児童(20歳未満)を養育している父母などに支給されます(所得制限あり)。手当月額Ⅰ級(重度)50,750円、Ⅱ級(中度)33,000円、Ⅲ級(軽度)18,000円、障害児福祉手当14,380円 閩福祉相談課☎39・2218

●特別障害者手当をご存じですか
 在宅で、寝たきりや重い認知症など常時介護が必要な重度の障害のある人に支給します(所得制限あり)。20歳未満の重度障害児には、障害児福祉手当の支給制度があります。手当月額Ⅱ特別障害者手当26,440円、障害児福祉手当14,380円 閩福祉相談課☎39・2218

●防災製品・技術のPR経費を最大10万円補助します
 対象Ⅱ市内の中小企業が開発した防災製品・技術を展示会に出す際の借間料や運搬費など 補助額Ⅱ対象経費の2分の1で上限10万円 閩危機管理防災本部☎39・2262

●がけ地に近接する危険住宅の移転に補助します
 平成23年度に補助制度を活用したい人はご相談ください。対象Ⅱ次のいずれかに該当①傾斜が30度を超え、かつ高さが5mを超えるがけ付近に建つ昭和47年5月31日以前に建築された住宅②災害危険区域指定以前に建築された住宅を安全な場所に移転する 閩9月17日(金)までに建築住宅課☎39・2265または各支所建設課(中之島支所除く)へ

補助内容	補助限度額
既存住宅の除去などの費用	78万円
新築する金融機関から融資を受けた場合、新築に金融機関から融資を受けた場合の利息相当額	310万円(土地の購入を含む場合は406万円)

●子どもの医療受給者証を送付します
 現在の受給者証(クリーム色)の利用期限は8月末まで

●小・中学校の体育施設や特別教室などを開放します
 スポーツや社会教育活動を行う市民に、市立小・中学校の体育館、グラウンド、武道場や特別教室(音楽室、図工室、家庭科室など)を開放します(学校によっては使用できない場所あり)。期間Ⅱ10月~来年3月末 使用時間Ⅱ平日:午後5時~9時30分、土・日・祝日など(休校日や長期休業期間を含む):午前9時~午後9時30分 閩8月19日(木)~9月2日(木)に

●会津まつり芸津藩行列に参加者
 会津若松市で開催される会津藩公行列に「長岡藩銃士隊」として参加しませんか。期日Ⅱ9月23日(祝) 定員Ⅱ10人程度抽選 応募資格Ⅱ10km程度を長岡藩銃士隊の格好で歩ける人 ※バス日帰り参加



●新しい受給者証(ピンク色)は、前年の所得を確認後、対象者に8月下旬に郵送します。所得制限により対象から外れる場合は、「非該当通知書」を郵送します。

①小学生の入院費を助成します(所得制限あり)
 受給者証を持っていない小学生が入院の際に利用する場合は申請が必要です。

②多子世帯の小学生の通院費を助成します(所得制限あり)
 保護者が、18歳までの子どもを3人以上養育している場合、小学校卒業まで通院費の助成を受けることができます。利用する場合は申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。申請に必要なものⅡ子どもの健康保険証 閩子ども家庭課(健康センター内)☎39・2300、福祉総合相談室、各支所市民生活課

●米百俵リレー走者
 新潟市西蒲区(旧巻町)から与板を経由し、大手通りまでリレーします。期日Ⅱ10月2日(土)

【一般コース】
 募集人数Ⅱ60人程度抽選 応募資格Ⅱ市内在住または通勤・通学している中学生以上(1kmを6分30秒程度で走れる人) 走行距離Ⅱ平均3km(最長4km)

【親子コース】
 募集人数Ⅱ親子10組20人程度抽選 応募資格Ⅱ市内の小・中・高3年生以上とその保護者 走行距離Ⅱ1.5km程度(5組一緒に走ります)



▲昨年の米百俵リレー

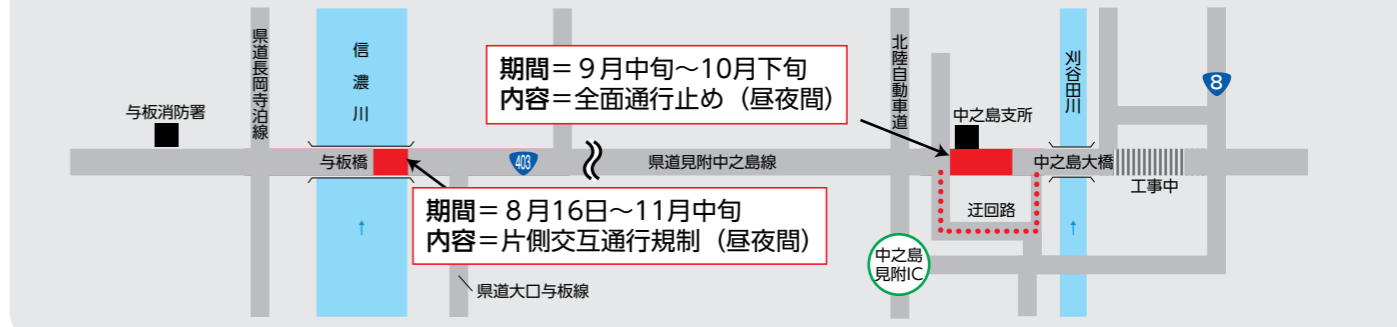
9月8日(水)までに、市内体育館や各コミュニティセンターなどにある申込用紙で観光課内米百俵まつり実行委員会事務局☎39・2221

(詳細は参加決定後に連絡) 閩8月10日(火)~31日(火)に観光課内米百俵まつり実行委員会事務局☎39・2221へ

与板橋と中之島支所前で通行規制 閩土木政策調整課☎39・2307

与板橋(一般国道403号)は老朽化が進んでいることから、全体の補修工事をする予定です。今回、第1期工事として、橋の中之島側約200mの防護柵の取換工事を行います。 閩県長岡地域振興局与板維持管理事務所☎72・3185 ※詳しくは県ホームページからhttp://www.pref.niigata.lg.jp/nagaoka_seibi/どうぞ

県道見附中之島線の中之島支所前では、中之島地域と国道8号を最短で結ぶ道路の整備を進めます。規制期間中は、朝・夕の通勤時間の混雑が予想されます。ご協力をお願いします。 閩県長岡地域振興局都市整備課☎38・2622



■ 閩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(閩のあるものは、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。

やっぱ!ながおか 就活バスツアー

長岡の優良企業を視察し、地元の魅力を発見しましょう。
 日時=①9月9日(木) ②10日(金)午前8時30分~午後6時(両日の参加も可) 集合=JR長岡駅(東口) 内容=1日2社の企業訪問、施設見学、グループワークなど 対象=2012年3月に大学院・大学・高専卒業予定者 定員=各20人(先着) 料金=1日1,000円(昼食代込み) 閩8月4日(水)からながおか・就職Uターンサポートデスク☎25・0890、Eメールyou-nagaoka@abc-niigata.co.jpへ 閩商業振興課☎39・2228

近所に迷惑をかけないように飼いましよう。 ※守らない場合、3万円以下の過料を科すことがあります 閩環境業務課☎24・2837

●セイタカアワダチソウの拡大を防ぎましょう
 生態系に影響を及ぼす可能性があります。花が咲く前に、抜き取るか刈り取って、その場で枯らしてください。 閩環境政策課☎24・0528



生息系に影響を及ぼす可能性があります。花が咲く前に、抜き取るか刈り取って、その場で枯らしてください。 閩環境政策課☎24・0528

- 市・県民税 (2期)
- 国民健康保険料 (2期)
- 介護保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (5期)

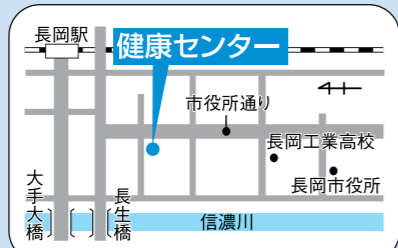
急患診療のお知らせ

診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。

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

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

【①～③は健康センター(西千手2の5の1)の中にあります】



施設名	診療科目	受付時間
④小国診療所 ☎95・2010(小国町橋沢88)	内科 歯科	8月22日(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
8月 1日(日)	見附市立病院☎62・2800	金井医院☎62・0116
8月 8日(日)	林俊彦クリニック☎66・3000	星整形外科医院☎66・8808
8月 15日(日)	村上医院☎63・4600	石澤医院☎62・2500
8月 22日(日)	内島医院☎66・2446	わたなべ皮フ科☎62・7750
8月 29日(日)	田崎医院☎62・1122	寺師医院☎62・0137
9月 5日(日)	星野(弘)医院☎62・0998	見附市立病院☎62・2800

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

装で運営にあたります。
活動日10月2日(土)当日と、9月中旬に数回の事前打ち合わせ(平日の夕方) 8月31日(火)までに観光課内米百俵まつり実行委員会事務局☎39・2221へ

すこやか・ともじびまつり 2010 ボランティア

など 対象11中学生以上 9月10日(金)までに福祉総務課☎39・2217、FAX39・2275、Eメールtukushi@city.nagaoka.lg.jp<

すこやか・ともじびまつり チャリティーバザーにご協力を

日時10月3日(日)午前8時～午後5時 会場11長岡ニュータウン公園(芝生広場) 内容11乗馬している人の介助、車いす使用者や歩行困難者などの移動介助、受付、案内、場内誘導など 対象11高校生以上 定員1150人(先着) 8月27日(金)までに福祉相談課☎

ながおかポニーカーニバル ボランティア

39・2218へ ※財団法人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の対象になります。

11月11日は「介護の日」 介護川柳を募集します

テーマ11介護に関する「喜怒哀楽」 募集期間118月2日(月)～9月10日(金) 応募方法11市役所1階市民の声情報室、2階介護保険課、各支所、市民センター、各地区コミュニティセンター、各高齢者センター、図書館、体育館にある応募用紙で(市ホームページからも可) 応募条件11市内在住で、1人2点まで。自作かつ未発表のもの。※応募作品は11月中旬に市役所本庁1階のロビー、市民センターで公開します。応募作品は返却しません。応募作品の一切の権利は市に帰属 11介護保険課「介護の日」プロジェクトチーム☎39・2245へ



▲携帯電話からの応募はこちら

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

募集

第3次生涯学習推進計画の基本構想(素案)にご意見を

いつでも、どこでも、だれでも学べる生涯学習社会を目指し、新たな生涯学習推進計画を今年度末に策定します。市民の代表で構成する生涯学習推進会議で基本構想、推進計画を検討しています。市役所1階市民情報ラウンジ、市民センター、生涯学習文化課(柳原分庁舎、各支所)地域振興課、市のホームページでご覧になれます。ご意見をお寄せください。9月15日(水)までに☎94010072 柳原町2の1生涯学習文化課☎32・5110、FAX32・0587、Eメールsyo.nagai@city.nagaoka.lg.jp

No.1はオレだ! 長岡うまい米コンテスト 2010

消費者のみなさんに「安全・安心」で「美味しい」お米を食べていただくために、栽培技術の一層の向上を目指して食味を競います。応募資格11市内在住の農業者または学校田のある小・中学校 出品対象11平成22年産の国内銘柄(低アミノ酸米、もち米は除く) 出品数11人2点まで 料金11点2、0



▲長岡うまい米コンテストキャラクター「まんまくん」

「越後長岡時代行列」当日運営スタッフ 米百俵まつり当日に武者衣

00円 提出物11玄米2kg・出品米の栽培履歴 審査方法11書類、食味評価機器、食べ比べ(最終審査会は11月19日(金)しま会館で) 8月27日(金)までに農政課☎39・2223、各支所産業課・農林課または市ホームページにある応募用紙で ★食べ比べする審査員も募集します 対象11市民 募集人数114人(選考あり) 謝礼11コンテスト上位入賞者のお米5kg 8月27日(金)までに住所、氏名、電話番号、年齢、応募動機をはがき☎9401008501(住所不要)長岡うまい米コンテスト実行委員会(農政課内)☎39・2223、FAX39・2284、Eメールmouse.j@city.nagaoka.lg.jp

指定管理者を募集します

公の施設の管理運営を民間事業者などに委ねる「指定管理者制度」。募集要項は、7月30日(金)から担当課で配布します。市ホームページでもご覧いただけます。

指定期間=平成23年4月1日から、No.1～6は5年間、No.7は4年間、No.8～14は3年間(予定) 7月30日(金)～8月31日(火)(最終日午後5時15分必着)



▲旧越路橋の一部が保存されている越路河川公園

No.	施設名	担当課(問い合わせ先)	No.	施設名	担当課(問い合わせ先)
1※	越路体育館	スポーツ振興課☎32・6117	8※	高齢者センターけさじろ	高齢者センターについて 福祉総務課☎39・2217
	榊山自然公園			デイサービスセンターけさじろ	
	巴ヶ丘自然公園			デイ・ホームけさじろ	
2※	越路B&G海洋センター	子ども家庭課☎39・2300	9※	高齢者センターふそき	デイサービスセンターふそき
	長谷川運動公園		10※	高齢者センターみやうち	
3	浦体育館	福祉総務課☎39・2217	11※	高齢者センターまきやま	デイサービスセンター、デイ・ホームについて 介護保険課☎39・2245
	越路河川公園			12	デイサービスセンターみしま
4	青少年文化センター	和島支所市民生活課☎74・3111	13	デイサービスセンターわしま	介護保険課☎39・2245
5	ロングライフセンター	道路管理課☎39・2232	14	デイサービスセンターおおの苑	

※複数の施設を一括で公募します。



みんなのひろば

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

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り...10月号は8月31日(火)(必着)。開催日や申し込み締め切りが10月10日(日)以降のものに限ります。
◆提出先...〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagasaki.jp

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

催し

ライオンズ旗争奪 少年野球大会を応援しよう
日時 8月5日(木)午前9時から(準決勝)、6日(金)午前10時から(決勝) 会場 悠久山野球場
長岡市長生ライオンズクラブ事務局・磯部さん ☎33・5200
親がどう変われば子どもは変わるのか 親子関係セミナー
日時 8月7日(土)・21日(土)午後1時30分～4時(計2回) 会場 市立劇場 料金 3,000円 定員 25人(先着) 園佐藤さん ☎090・8807・2503
長岡工業高等専門学校 夏休み子どもサイエンス
日時 8月10日(火)午前10時～午後3時 会場 同校 内容 万華鏡作り、化学実験など 対象 小学生(保護者同伴)、中学生 定員 30人(先着) 8月3日(火)までに同校総務課 ☎34・931

スポーツ

ピラティス初体験教室
日時 8月28日(土)午後4時15分～6時 会場 市民体育館 料金 500円 定員 20人(先着) 持ち物 バスタオル、飲み物 講師 園インストラクター・岡村秀昭さん ☎090・2995・0843
社会人団体卓球大会
日時 8月28日(土)午前8時45分から 会場 南部体育館 種目 3人1組による団体戦 料金 1チーム3,000円 定員 60チーム(先着) 8月18日(水)までにATC・中野さん ☎090・1664・3009へEメール atc1015@gmail.com
社交ダンス会員募集
8月31日(火)は初心者のみ無料体験があります。
日時 毎週火曜日午後7時30分から(初心者)、午後8時から(経験者) 会場 新町コミュニティセンター 講師 プログラムインストラクター・太刀川マリ子さん 月会費 2,500円 園ダンスクラブサイト・川崎さん ☎32・8480
表町初心者ダンス教室
日時 9月7日からの毎週火曜日午後6時30分～8時 会場 表町小学校体育館 月会費 1,000円 園河内さん ☎33・8

ピラティスサークル無料体験
日時 毎週月曜日午前10時～11時 会場 川崎コミュニティセンター 園ピラティスチーム川崎・小川さん ☎090・7265・8498
ベストステップダンス愛好会 会員募集(社交ダンス)
いつでも見学は自由・無料。日時 毎週月曜日午後7時～9時 会場 健康センター 講師 園プロの鈴木紀元さん 月会費 2,500円(入会金3,000円) 園矢沢さん ☎090・8681・1616
大人のリズム体操教室
音楽に合わせて体を動かす健康体操です。
日時 第3火曜日午前10時～11時または第2土曜日午後7時～8時 料金 1回1,500円 会場 園田中さん宅(信濃町2) ☎32・7361
タンゴカンパニーメンバー募集
アルゼンチンタンゴの練習会を開催中。初心者には、基本から指導します。
日時 毎週火曜日午後7時30分～9時30分 会場 北部体育館ほか 料金 700円 園酒井さん ☎090・9254・5773
公開講座「認知症と介護」
日時 8月7日(土)午後4時～5時30分 会場 市民センター 講師 長岡市医師会副会長・長

健康

薬用植物観覧会
日時 8月15日(日)午前10時～正午 観覧地 悠久山周辺 集合 悠久山第4駐車場(瓢箪池脇) 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 料金 500円(保険料含む) 8月2日(月)～11日(水)に心と身体の健康自然塾・廣橋さん ☎37・7551、FAX 37・7552へ
土木学会 工事・施設見学会(長岡班)
日時 8月20日(金)午前8時45分～午後4時45分(集合・解散はJR長岡駅大手口) 見学地 2、FAX 34・9327、Eメール kikaku-j@nagaoka-ci.ac.jp
ミッドサマーコンサート
オペラクラシック音楽です。日時 8月7日(土)午後1時30分から 会場 リリックホール 園美しい声のスタジオ・五十嵐さん ☎090・1129・7976
三國川ダム、広神ダム、中山隧道 対象 小学4～6年生とその保護者 定員 40人(抽選)(保護者1人につき児童3人まで)
8月5日(木)までにはがきに「長岡班」保護者の住所、氏名、年齢、電話番号、児童全員の氏名を記入し〒950-0096 新潟市中央区新光町6の1興和ビル7階土木学会新潟会 ☎25・285・886へ
長岡医療と福祉の里 夏祭り「太陽の広場」
日時 8月22日(日)午前9時50分～午後3時(雨天中止) 会場 長岡医療と福祉の里(深沢町) 内容 西山菜希さんトークショー、園児の演奏、露店ゲームコーナーなど 園桃李園・吉沢さん ☎47・3003
長岡大学オープンキャンパス
日時 8月22日(日)午前11時～午後3時30分 内容 大学紹介、入試説明、ランチ体験、就職ガイド、模擬授業体験など 園同大学入学生室 ☎0120・248・556

スポーツ

子どもの食育について考える 講演会「ひろがれ!弁当の日」
日時 8月22日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 会場 パストラール長岡(今朝白2) 講師 西日本新聞社編集委員・佐藤弘さんほか 定員 各200人(先着) 園JA越後ながおか組織福祉課 ☎35・1304、FAX 35・1255
作業療法フェスティバル
日時 8月29日(日)午前10時～午後3時 会場 リバーサイド千

尾政之助さん 園(社)新潟県接骨師会 ☎025・245・281
精神障害者「家族のことごとく」
日時 8月20日(金)、9月17日(金) 午前10時～正午 会場 社会福祉センター(水道町3) 園精神障害者家族会事務局(福祉相談課内) ☎39・2218
地域保健講座「がん検診はこわくない!早くみつめて早くなおそう」
日時 8月21日(土)午後1時30分～3時30分 会場 長岡中央総合病院 講師 同病院副院長・富所隆さん 8月13日(金)までに同病院地域保健講座委員会 ☎35・7264、FAX 39・7863へ
メデイカルセミナー「長岡」
日時 9月11日(土)午後2時～4時 会場 パストラール長岡 定員 300人(先着) 内容 透析にならないための話 園新潟大 学腎医学医療センター ☎025・227・0436
精神障害者長岡研修会
日時 9月18日(土)午後1時30分～3時30分 会場 高齢者センター(けさじろ) 講師 県立精神医療センター副院長・丸山直樹さんほか 内容 統合失調症治療、お薬、社会環境などの話 園新潟県精神障害者中越会・曾根さん ☎025・782・3070
特設人権相談所(秘密厳守)
期日と会場 8月11日(水)山古志

健康

子どもたちの食育について考える 講演会「ひろがれ!弁当の日」
日時 8月22日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 会場 パストラール長岡(今朝白2) 講師 西日本新聞社編集委員・佐藤弘さんほか 定員 各200人(先着) 園JA越後ながおか組織福祉課 ☎35・1304、FAX 35・1255
作業療法フェスティバル
日時 8月29日(日)午前10時～午後3時 会場 リバーサイド千

スポーツ

赤十字幼児安全法支援員養成講習会
日時 8月28日(土)・29日(日)午前9時～午後5時30分 会場 長岡赤十字病院 持ち物 大判のハンカチ、筆記用具、飲み物、昼食、内履き 対象 15歳以上で2日間受講できる人 定員 20人(先着) 料金 1,500円 8月23日(月)までに日本赤十字社新潟県支部 ☎025・231・3121
福祉サービスへの苦情をお聞きします
特別養護老人ホーム、障害者施設、保育所などのサービスが対象。職員への対応や事業所の説明に納得できない場合はご相談ください。

住まいのなんでも相談
住まいの疑問、新築・増改築やメンテナンス、省エネ・新工設備の相談に専門家が応じます。
住まいのなんでも相談
住まいの疑問、新築・増改築やメンテナンス、省エネ・新工設備の相談に専門家が応じます。

健康

県立歴史博物館開館10周年 記念特別展「日本の至宝」
日時 9月5日(日)までの午前9時30分～午後5時(8月9日(月)・23日(月)は休館) 料金 大人900円、高校生・大学生600円、中学生以下無料 ※8月1日(日)は観覧無料 会場 同館 ☎47・6135
素敵な子育て講座特別イベント「真弓定夫先生講演会」
小児科医・真弓先生が食育を通して免疫力の話をお願いします。
長岡造形大学市民工房 後期講座
9月中旬から後期講座を開講します。ガラス、シルバー、染織、陶芸の4講座です。
市民工房事務室 ☎21・3424
国際小学生ロボコン
日時 第2・4日曜日午後1時

健康

長岡市市民劇場会員募集
ミュージカル、お芝居、落語など年々5・6本鑑賞できます。8月31日(火)午後6時30分から市立劇場で「タン・ピエットの唄」の公演があります。
十分盆を愉しむ会
自宅で眠る十分盆をご用意ください。飲食店や観光施設と協力し、十分盆と、その教訓を紹介するために使用します。
募集期間 9月30日(木)まで 園長岡市市民劇場 ☎35・9538 (平日の正午～午後7時)
私が撮った思い出の花火写真募集
募集期間 8月20日(金)～30日(月) 応募サイズ 2Lサイズのカラープリント(一枚) 展示期間 9月15日(水)～10月31日(日) 展示場所 園花火の駅(中沢3) ☎34・8731

長岡市市民劇場会員募集
ミュージカル、お芝居、落語など年々5・6本鑑賞できます。8月31日(火)午後6時30分から市立劇場で「タン・ピエットの唄」の公演があります。
十分盆を愉しむ会
自宅で眠る十分盆をご用意ください。飲食店や観光施設と協力し、十分盆と、その教訓を紹介するために使用します。
募集期間 9月30日(木)まで 園長岡市市民劇場 ☎35・9538 (平日の正午～午後7時)
私が撮った思い出の花火写真募集
募集期間 8月20日(金)～30日(月) 応募サイズ 2Lサイズのカラープリント(一枚) 展示期間 9月15日(水)～10月31日(日) 展示場所 園花火の駅(中沢3) ☎34・8731

今から始める

お手軽けんこう教室⑤

いい睡眠、してますか？

健康な体は睡眠から。睡眠不足は糖尿病や高血圧などの原因になると言われています。心地よく眠りにつくためのヒントをお教えします。

良い睡眠のカギは朝にあり



体は朝目覚めたときから、次に眠るときの準備を始めています。そのスイッチを入れるのが、朝の光。人間の体は朝、太陽の光を浴びると、それから14～16時間後に眠くなるようになっていきます。

これは、日光が生体リズム、いわゆる「体内時計」を調整する役割を果たしているため。

起きたらまず、朝の光を浴びることが快眠への第一歩です。

就寝2～3時間前の入浴がおすすめ

なかなか寝付けないという人には、就寝の2～3時間前の入浴がおすすめです。



いったん上がった体温が下がってくると、体は眠気を感じます。お風呂から上がってちょうど布団に入るころ、温まった体が冷めて眠くなってきます。

38℃くらいのぬるめのお湯に、20～30分ゆっくりつかりましょう。リラックス効果も得られて、眠りにつきやすくなります。

出典 財健康・体づくり事業財団「月刊 健康づくり」より

長岡市の人口

7月1日現在。()は前月比



283,591人 (+4)



138,552人 (-38)



145,039人 (+42)



100,322世帯 (+75)

前より前へ！長岡



えちご川口温泉プール ☎89・4511 (川口地域)



ながおか探訪

ぼたんうん 52

■夏本番。プールと温泉の両方を楽しめるのは今だけ！
泉質と眺望の良さが自慢のえちご川口温泉。夏は屋内温水プールも一緒に楽しむことができます。プールは6種類。子どもに人気の波が出るプール、ウォーキングやスイミングができる20mのトレーニングプール、ひざや腰に負担をかけずに水の流れに逆らって歩くウォーキングプールなどさまざま。家族や仲間で楽しめるばかりではなく、健康づくりにもピッタリです。
プール営業期間 8月31日(火)まで



時間 11時～午後5時 休館日 第1・3・5火曜日(祝日は営業) 温泉・プール共通料金 大人1,200円・小学生以下650円(3歳未満無料)
※スイミングキャップとゴーグルの着用が必要。詳しくはお問い合わせください。

●今月の表紙●

突然流れ出したマイケル・ジャクソンの大ヒット曲「Be at It」。一人また一人と曲に合わせて踊りだし、いつしかその輪は150人以上。揃いのステップで会場のボルテージは最高潮に。大手通りホコ天でのサプライズイベントの様子でした。(7月10日)

