

暮らしのそばに、新しい発見。

2010.September

9

No.672  
市政だより

# ながおか



# 挑戦!

ホノルル市と教育交流へ .....	P 2
生命と地域、ボクが守る! .....	P 3
今年のアジア映画祭、ここが違う! .....	P 4
関西経済界の大功労者は、栃尾の人 .....	P 5



▼①消防団員の指導で放水訓練②指令室で119番受信訓練③地上40mのはしご車による救出訓練④救命講習⑤地上7mのロープでの綱渡り訓練

極限

未知

集中

懸命

緊張

# いのち 生命・地域 ボクが守ると誓った夏 中学生が1泊2日で消防訓練

8月9日、そろいのユニホームに身を包んだ中学生35人が、消防庁舎に勢ぞろいしました。彼らは「未来の防災リーダー育成講座」の受講生。消防士さんからの10種類の訓練に挑みました。

初めて経験する放水訓練や救命講習に瞳は輝き、額には滝のような汗。慣れない包丁を使った食事の準備や簡易ベッドを組み立てる寝床づくりも行いました。

災害を想定し、仲間と協力しあう姿から、目に見えない絆が芽生えはじめていました。

**災害時に生かすチームワークの大切さを学ぶ**

2日目は地上7メートルのロープでの綱渡りや煙が充満

**仲間との協力から生まれた絆**

地域防災への関心を高めてもらおうと、2日間の日程で、中学生を対象とした「未来の防災リーダー育成講座」を開講しました。

学校も学年も違う35人が参加。消防庁舎に泊まり込み、救命講習やロープでの綱渡り訓練などに挑戦しました。

した25メートルの細い通路を通り抜ける訓練に挑戦。初日よりさらに過酷な内容に、次第に声が出なくなっていました。

しかし、毛布を使った担架づくりや放水のタイムを競う最後の競技会で、彼らの底力が発揮されます。

真剣な表情で、担架を組み立て、息を合わせて人形を搬送するメンバー。声を枯らしながら応援する仲間たち。災害時で最も重要な「仲間を信じ、連携するチームワークの大切さ」を身をもって学びました。

全日程が終わり、少し日焼けした腕で修了証を受ける彼らの表情は晴れやか。この経験をいざというとき役立てることが、未来の防災リーダーである彼らに期待されています。

# 未来を見つめ、平和への誓い ホノルル市と青少年の教育交流に合意

長岡空襲と真珠湾攻撃で「戦争」という同じ痛みを味わった長岡市とホノルル市。

両市の交流が3年目を迎えた今年、この平和交流を一歩進めるため、相互の市民交流と青少年の教育交流を行うことに合意。森市長（日米友好の架け橋実行委員会会長）とホノルル市の代表として訪れたハワイ日米協会会長・エドウィン・ホーキンスさんが合意書にサインを交わしました。

両市の交流は、真珠湾攻撃を指揮した山本五十六が長岡出身という縁もあり、森市長がホノルル市で開催された日米市長交流会議に出席した平成19年8月から交流が始まりました。



▲合意書を掲げる森市長とハワイ日米協会会長・エドウィン・ホーキンスさん（8月3日）

今年3月には、市内の中学生22人がホノルル市を訪問。太平洋戦争の降伏調印式が行われた戦艦ミズーリの見学やパンチボウル国立太平洋記念墓地での慰霊の献花など、互いの歴史を理解する交流が深まっています。

今後は、中・高校生の教育交流を軸に、芸術文化、スポーツ、産業、観光などへと交流の輪を広げていきます。

国際交流課 ☎39・2207



▲長岡市の中学生がパンチボウル国立太平洋記念墓地で献花（3月29日）

## 長岡とホノルルが創る明日



**【両市のこれから】**

平成23年2月 ホノルル市の中・高校生を長岡雪が祭りに招待  
平成23年3月 ホノルル市フェスティバルに参加  
◎市民訪問団の派遣（後日、市政だよりで募集します）  
○長岡花火の打ち上げ  
※ホノルルフェスティバルの経費は9月定例会で審議予定

### 両市の主な交流の歩み

- 平成19年8月 森市長がホノルル市で開催された日米市長交流会議に出席。ホノルル市長と平和交流で意気投合
- 平成19年11月 ハワイ州代表団がホノルル新潟県人会設立100周年事業の協力要請のため森市長を表敬
- 平成20年10月 森市長を団長に親善訪問団がホノルル市へ
- 平成21年8月 長岡市で日米友好の架け橋実行委員会が発足
- 平成21年12月 真珠湾攻撃追悼式典に長岡市代表団が出席
- 平成22年3月 長岡市の中学生22人がホノルル市を訪問



キーワードは「つながる」「交わる」  
 今年のアジア映画祭は「こころ」が違う！

国際交流センター「地球広場」 ☎ 39・2714

今、長岡市には、約2,400人の外国人が住んでいます。外国人との交流を通してお互いの理解を深めよう

今年、長岡アジア映画祭と長岡市がタイアップ。従来の内容に加えて、映画上

長岡でロケが行われ、ベルリン国際映画祭で最優秀女優賞を受賞した「キャタピラー」上演決定！



©若松プロダクション 監督/若松孝二 出演/寺島しのぶ

# 第15回 長岡アジア映画祭

～ココロ、こころ、心に届け～

2010.09.06(月)～09.12(日)  
 @長岡リリックホール



前売券：1回券900円、3回券2,400円、フリー券5,500円(7日間有効)、平日1日券1,500円  
 当日券：一般・学生1,000円、高校生以下、障害・療育手帳をお持ちの人、介助の人600円、平日1日券1,800円

市民映画館をつくる会 ☎ FAX33・1231  
 ▼詳しい情報は こちらから  
<http://www.mynet.ne.jp/~asia/>

長岡アジア映画祭 検索



## ワタシたちの国の文化 知ってください

ベトナム、タイ、中国の留学生による母国の文化紹介  
 長岡大学・権五景准教授、羽賀友信 国際交流センター長の市民講座 and more

※別途、映画の券が必要です。詳しくはホームページ、パンフレットで

もっとつながりたい、交わりたい

### 技大祭・長岡国際祭り

留学生が母国の民俗衣装・パネル展示、伝統文化の紹介、世界の料理祭などを行います。  
 日時＝9月18日(土)・19日(日)午前10時から 会場・長岡技術科学大学 ☎ 47・9285



▲昨年の長岡国際祭り

映画祭のパンフレットは、リリックホール、市民センターなどにあります。

# アサヒビール(株)池田相談役と森市長が対談 関西経済界の大功労者は栃尾の人

アサヒビール、阪神電鉄を生んだ巨人・外山脩造

小林虎三郎、河井継之助、山本五十六…。長岡のまちは、それぞれの分野で名をなした人物を多数輩出してきました。外山脩造もそうした先人の一人です。

明治期、関西経済界の指導者として活躍し、大阪麦酒(後のアサヒビール(株))や阪神電鉄の設立に尽力しました。各界の人脈を、まちの発展につなげる

この外山脩造の縁で、アサヒビール(株)の池田弘一相談役が長岡に来訪。企業誘致のト



とやま しゅうぞう (1842～1916)  
 外山脩造

天保13年(1842)、小貫村(現在の栃尾地域小貫)で生まれる。幼名寅太。安政5年、河井継之助と出会い、以後師と仰ぐ。明治元年、河井継之助の臨終に立ち会う。明治6年、大蔵省に入省。明治15年、日本銀行大阪支店長に就任。明治22年、大阪麦酒(後のアサヒビール(株))設立。明治32年、阪神電鉄設立。大正5年(1916)、75歳で没。

特別番組放送決定！  
 鉄と麦と赤レンガ  
 ～河井継之助と外山脩造 志のリレー～  
 河井継之助が外山脩造に最後に伝えた「志」とは？それを受け継ぎ、脩造が開花させたものとは？  
 放送日時＝9月13日(月)午後7時～7時54分  
 放送局＝U X新潟テレビ21

▼8月2日に行われた池田相談役と森市長の対談。河井継之助を師と仰ぎ、その理想を受け継いだ脩造の精神が、今も会社経営に生かされていることが語られました。



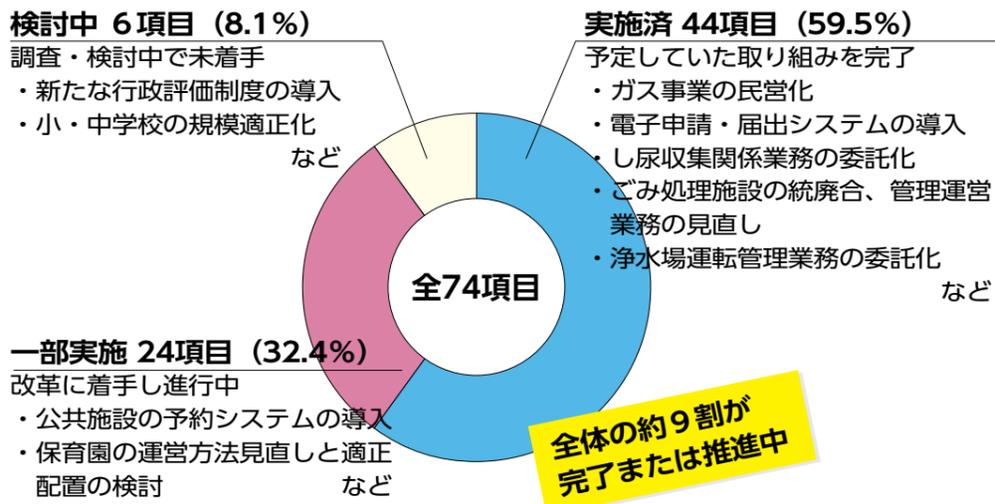
# 5年間で1112億円の節約効果

行財政運営の効率化と市民満足度の向上を目指し、平成17年度から5カ年計画で「行政経営改革プラン」の取り組みを進めてきました。その結果、計画期間中の目標額67億円を上回る約112億円の節約

約効果を生み出しました。取り組み項目74項目のうち、約9割の68項目がすでに実施済みか着手済み。残りの項目についても早期の完全実施を目指し取り組みを続けます。今後、地域主権の進展に伴

い、市町村の役割はますます重要になります。このことを踏まえ、引き続き行政改革に取り組みしていきます。

行政経営管理課 ☎ 39・2208



※詳しい実施結果は、市役所本庁1階情報ラウンジ、各支所地域振興課、市ホームページでご覧になれます。

## 主な取り組みの成果

- 職員人件費を削減 ▲約73億9,200万円  
削減目標の200人を上回る282人の職員数を削減、給与水準の引き下げ、特殊勤務手当の削減など
- 指定管理者制度の導入効果 ▲約2億5,600万円  
民間の力でサービス向上や管理の効率化を目指す指定管理者制度を、市立劇場、各体育館など102の施設で導入
- 委託・民営化の推進、事務事業の整理など ▲約18億6,100万円
- 未利用市有地の売却などで収入確保 約16億5,800万円



▶指定管理者が管理・運営している「農の駅あぐら」長岡市体験教室。大人気で定員オーバーの体感が続出

# 1、200人の知恵！ 10年間の都市計画 素案がまとまる

## 〈計画の3本柱〉

- ①今ある市街地を活用し、中身の濃い「コンパクトなまち」に
- ②地域が魅力を高めあう全17地域の個別計画
- ③ハードとソフトの両面で地域、人をつなぐ

今後10年間の長岡のまちづくりの方針を示す計画「長岡市都市計画マスタープラン」の素案がまとまりました。計画では、土地利用や道路公園など土木・都市整備に関する基本方針を定めます。ポイントは上記の3点。中越地域の中心都市として、エリア全体の発展を牽引することも掲げています。素案の策定にあたり、各地で計34回の意見交換会を実施。市民約1,200人がまちづくりの知恵を出し合いました。今後、計画の質をさらに高めるため、説明会（左記）や意見募集（9月21日（火）～10月4日（月））を行います。

☎ 都市計画課 ☎ 39・2225

## 市民交流の拠点「アオーレ長岡」をみんなの手で

# 「アオーレ長岡市民債」を発行します

☎ 財政課 ☎ 39・2209

長岡市初の住民参加型市場公募地方債「アオーレ長岡市民債」を10月に発行します。住民参加型市場公募地方債とは、住民などから債券発行方式で資金を調達し、建設事業などに充てるもの。住民の行政への参加意識を高める効果が期待されます。アオーレ長岡市民債は、市民交流の拠点となる「アオーレ長岡」をより身近な施設として実感してもらうため、「みんなの手で」つくることを目的としています。利率は5年物国債の利回りなどを参考に決定。10月13日（水）以降に取扱金融機関（左記）の店頭や市ホームページでお知らせします。



## 各地域で計画の素案を説明します

時間はいずれも午後7時～8時です。直接会場へどうぞ。

対象地域 ( )内は中学校区	期日	会場
長岡一川西西部 (関原、青葉台)	9月21日(火)	関原コミュニティセンター
和島		和島保健センター
長岡一川西北部 (江陽)	22日(水)	高齢者センター まきやま
寺泊		寺泊文化センター
長岡一川西南部 (大島、西)	23日(木)	大島コミュニティセンター
山古志		山古志会館
栃尾	24日(金)	栃尾文化センター
与板		与板支所
小国	25日(土)	小国商工物産館
長岡一川東中央部 (東、東北、北、南)	27日(月)	市民センター
川口		川口支所
長岡一川東北部 (堤岡、山本)	28日(火)	黒条コミュニティセンター
中之島		中之島公民館
長岡一川東東部 (旭岡、栖吉)	29日(水)	豊田コミュニティセンター
越路		越路総合福祉センター
長岡一川東南部 (岡南、宮内、太田)	30日(木)	高齢者センター みやうち
三島		三島保健センター

◎素案は、市役所本庁1階情報ラウンジ、各支所、市ホームページなどでご覧になれます。

販売期間=10月19日(火)～25日(月)  
発行額=10億円  
発行日=10月29日(金)  
取扱金融機関=北越銀行、大光銀行、長岡信用金庫の市内各店舗  
償還方法=5年満期一括償還  
利率=5年物国債の利回りなどを参考に決定  
利払日=年2回  
(4月29日、10月29日)  
対象者=市内在住の20歳以上  
最低購入額面=10万円  
(10万円単位)  
購入限度額=200万円  
※販売額が発行額に達した時点で販売終了(先着順)。購入手続きは取扱金融機関へ



地域のできごと

# まちのほつとフォト

## きもちイイ！お魚も獲れたよ

山古志の子どもたちが青空ほうけん塾に参加。川口やな場で魚のつかみ取りをしたり、川遊びをしたり、川口の自然を大いに楽しんでいました。(8月8日 取材/市民リポーター・柴木樹さん)



## 海の中には生き物がいっぱい

寺泊水族博物館近くの海で行われた「おもしろ水生生物探索会」。親子で、タツノオトシゴやヤドカリなどを探しました。(8月7日)



## 妖艶なダンス！観客を魅了

今年の中之島夏まつりの注目は初目見えのベリーダンス。異国の香り漂うエキゾチックな踊りは観客の心をわしづかみ。(8月8日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

## 名水でおもてなし

栃尾地域の杜々の森で行われた名水茶会で、中野俣小学校の児童がお点前を披露。ほほ笑ましい姿に会場は和やかな雰囲気。(8月1日 取材/市民リポーター・小林茂勝さん)



## 平安時代にトリップ！

現在調査が行われている和島地域の吉沢遺跡の発掘現場を見学。平安時代の人々の暮らしに思いをはせていました。(7月24日)



## 最高！夏空のもと冷たいビール

与板出身で日本人初のビール醸造家・中川清兵衛を称えたビールフェスタ。猛暑の今年はうまさも格別！(7月31日)

## 紙芝居のはじまり～はじまり～

子育ての駅ちびっこ広場のオープニングイベント、ボランティア団体「紙芝居 笑楽座」による大型紙芝居。色鮮やかな絵と軽妙な語り口に子どもたちは引き込まれていました。(8月1日)



## 暑い中、大熱戦

越路河川公園野球場で行われた越路地域野球大会決勝戦。接戦を制し12チームの頂点に輝いたのは来友ネッシーズ。(8月15日 取材/市民リポーター・大宗麻子さん)



## あのかかし、動きそうだぜ

おぐに森林公園で行われたかかしまつり。約100体のユニークなかかしが勢ぞろいし、子どもたちの目を楽しませました。中には昔の農作業を忠実に再現したかかしも。(8月7日)

## とんだり、はねたり、ころんだり！

種目や内容に趣向を凝らした三島地域体育祭。子どもからお年寄りまで地域のみなさんが大勢参加し、地域や世代間の交流の場になりました。(7月25日)



全国に届け、復興の声  
約2,000人が夏季巡回ラジオ体操に参加。元気な声で体操し、震災復興の感謝の気持ちを川口地域から全国に送りました。(7月31日)



11地域の宝に「ふれあう、楽しむ、味わう、  
越後長岡・暮らし文化の祭典

日時=9月11日(土)午前11時30分~午後4時15分 会場=大手通りホコ天会場  
内容=▷伝統芸能…各地域に伝わる神楽舞、太鼓など▷実演・体験…丸太切り、流木アート、キャンドル制作、てまり制作、拓本体験など▷販売…しょうゆおこわミニ1万人なべ、八石なす漬物など▷特別展…海の生きもの図鑑、えちご川口温泉足湯の体験、ガラポン大抽選会 園地域振興戦略部 ☎39・2260



河井継之助記念館  
☎30・1525・FAX30・1526

①河井継之助慰霊祭

河井継之助をはじめ戊辰戦争に散った魂を弔います。  
日時=10月3日(日)午前9時30分~10時  
会場=栄涼寺(東神田3)

◎《同時開催》河井継之助を偲ぶ茶会

杜々の森の名水でたてる供養の一品です。  
時間=午前10時~午後3時 会場=河井継之助記念館 料金=前売り300円(お菓子付き。当日50円増)※同館と(社)長岡観光コンベンション協会販売



▲「私たちがおもてなしします」。ガイドボランティアの南波さん(左)と戸松さん

②今泉鐸次郎著「河井継之助傳」を読む会

日時=9月13日(月)・27日(月)午後1時~3時

③楽しい詩吟教室~河井継之助を偲ぶ・漢詩の心を感じて~

日時=9月6日(月)・27日(月)午前10時~11時30分 講師=詩吟神風流福吟会会長・松川神饒さん

④河井継之助の旅日記「塵壺」を読み解く会

日時=毎週土曜日午後1時~3時

⑤司馬遼太郎著「峠」を読む会

日時=9月20日(祝)午後6時30分~8時  
持ち物=「峠」(「横浜往来」を読んでください)

◇ ②~⑤いずれも 定員=②各10人(先着)③~⑤各20人(先着) 料金=②③④1回100円 ⑤1回200円(館内見学は入館料200円別) 随時(開館時間午前10時~午後5時)

●自田広場・ながおかホコ天  
日時=9月11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=大手通り 内容=救急フェア、大道芸フェスタ、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

●長岡消防署救急フェア  
日時=9月11日(土)午前11時30分~午後3時30分 会場=大手通り歩行者天国(雨天時は市民センター) 内容=高規格救急車およびはしご車の展示・乗車コーナー、応急手当体験コーナー(心肺蘇生法・AEDの使用法)、消防音楽隊演奏など

●山古志の歴史を語る会「山古志の民具と古文書・震災からの救出活動を振り返る」  
救出された山古志地域の民具と古文書から郷土の歴史・民俗を探ります。  
日時=9月20日(祝)午後1時30分

●全国まごもサミットinながおか川口2010  
マコモタケは機能性に優れ、栽培しやすい健康美容野菜。その普及と栽培、料理などの情報交換を行います。  
期日=10月7日(木) 会場=川口公民館 内容=講演会、事例発表など 講師=三重県紀州地域農業改良普及センター所長・西嶋政和さん 料金=1,000円



▲園児とマコモタケ

●商業振興課 ☎39・22268  
体研究会新潟支部・理学博士・渡辺秀男さんほか 定員=50人(先着) 持ち物=昼食  
④長岡の大地のおいさと環境  
日時=11月5日(金)午後7時~9時 講師=理学博士・飯川健勝さん  
①~④いずれも 会場=越路総合福祉センター 対象=中学生以上 料金=1,500円 9月24日(金)まで

●中之島支所地域振興課 ☎61・2010  
大口れんこん収穫体験ツアー  
採れたての大口れんこんを昼食で食べます。  
日時=9月25日(土)午前10時~午後2時 集合=いがた南蒲農協上通支店大口れんこん集出荷場(丁R押切駅隣)

●与板消防署救急フェア  
日時=9月18日(土)午後1時30分~5時 会場=与板町与板国道403号上、与板十五夜まつり「おまつり広場」 内容=心肺蘇生法の体験、AEDの使用法、高規格救急車の展示など

●川口支所産業課 ☎89・3113  
分々4時 会場=山古志会館 内容=講師①文化財の避難活動を振り返る(記録映像の上映)②県立歴史博物館主任研究員・田邊幹さん③山古志村が保存していた民俗資料:新潟大学文学部教授・池田哲夫さん④同准教授・飯島康夫さん⑤山古志村が所蔵していた古文書資料:新潟大学文学部教授・原直史さん 定員=60人(先着) 9月17日(金)まで

例発表など 講師=三重県紀州地域農業改良普及センター所長・西嶋政和さん 料金=1,000円  
★イタリア料理店「Allan(アー・アツラ・ゼータ)」の田中オーナーと川口地域のお母さんたちが考案したマコモタケ料理の試食会もあります 園同実行委員会事務局(川口支所産業課内)

●高年齢趣味の教室の成果を发表「いきいき作品展」  
日時=10月9日(土)~11日(祝)午前9時~午後5時(11日は正午まで) 内容=和紙人形、焼物、アートフラワー、編み物、盆栽、籐工芸  
②熱中!感動!夢づくり教育ふるさと大好き!親子ながおか探訪ツアー(川口地域)  
豊かな自然と出合いを求めて、親子一緒に川口に出かけてみませんか。  
日時=10月2日(土)午前9時30分~午後4時30分 集合=中央公民館 コース=松岡達英

●中之島支所地域振興課 ☎61・2010  
大口れんこん収穫体験ツアー  
採れたての大口れんこんを昼食で食べます。  
日時=9月25日(土)午前10時~午後2時 集合=いがた南蒲農協上通支店大口れんこん集出荷場(丁R押切駅隣)

●地学講座  
長岡の地形・地質と石油をテーマとした講座と野外観察会を開催します。  
①オイルシテイ長岡、いま・むかし  
日時=9月30日(木)午後7時~9時 講師=理学博士・島津光夫さん  
②変動の激しいふるさとの大地  
日時=10月7日(木)午後7時~8時30分 講師=元巻高校教諭・山崎興輔さん  
③野外観察会「石油を育んだ地層を求めて(東山および寺泊方面)」  
日時=10月17日(日)午前8時30分~午後5時 講師=地学団

やさしさって、なに? ヒントのひとつが、ここに、あります。

●すこやか・ともしびまつり  
福祉、健康に関する団体の作品展示・活動紹介・手作り品販売や来場者のみなさんと一緒に楽しめる参加体験コーナーなど、盛りだくさんのお祭りです。  
日時=10月9日(土)正午~午後5時、10日(日)午前10時~午後4時 会場=ハイブ長岡、千秋が原ふるさと森園福祉総務課 ☎39・2217  
★関連イベント「運動器の10年・骨と関節の日 整形外科記念行事」講演「膝の痛み(あなたの軟骨大丈夫?)」講師=長岡中央病院整形外科部長・戸内英雄さん、青森民謡・松田隆行さんほか 日時=10月9日(土)午後1時30分~4時 会場=リリックホール 定員=400人(入場整理券を当日午前11時30分から会場配布予定) 園同行事務局・こしじ医院 ☎41・0707

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

●略字の見方  
●印の記載のないものは直接会場へどうぞ。  
●印=申し込み ●印=問い合わせ  
●先着=先着順 ●抽選=申し込み多数の場合は抽選  
●申し込み方法  
●電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます。  
●●印があるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」または「募集情報」からも申し込み可。  
●●料金の記載のないものは無料です。

●ながおか新産業創造センター  
nbc@nbc.jp ☎21・0369  
起業者の心構え、事業計画づくりのポイントなどを学びませんか。  
日時=10月6日(水)・13日(水)・20日(水)・26日(火)・12月2日(水)・9日(水)・15日(水)午後6時30分~9時(計7回) 会場=長岡大学(初回は市民センター) 講師=同大学教授・原田誠司さん、(有)MCA代表・小松俊樹さんほか 対象=起業希望者 定員=10人(先着) 10月1日(金)まで

●越路支所地域振興課 ☎92・5910  
内容=大口れんこんの収穫体験、料理教室、蓮の実アート、新米コシヒカリのおにぎり  
対象=小学生以上 定員=25人(抽選) 料金=小・中学生2,000円、高校生以上3,000円(採れたての大口れんこんのお土産付き) 持ち物=汚れてもよい服装または着替え、雨具 9月10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、年齢、性別、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して、〒954-0192中之島788中之島支所地域振興課へ

●ふれ愛コンサートinながおか  
障害のある人もない人も一緒に楽しめる手作りコンサートです。  
日時=10月10日(日)午後1時~3時30分 会場=ハイブ長岡 出演=風雲太鼓、長岡療育園音楽サークル、ナニマウロア、天父報恩鼓、きぼっこたいそうくらぶ、柏養OBバンド

▲長岡療育園音楽サークルのみなさん、本番に向け特訓中。当日は総勢25人で2曲演奏します。  
園福祉相談課 ☎39・2218、FAX32・0160、Eメールsou dan@city.nagaoka.lg.jp

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

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

# 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。

## 4階スペースを展示、会議などにご利用ください

10月1日(金)から利用できます。受け付けは9月13日(月)から。

- 展示コーナー：ロビー1(70㎡)、ロビー2(84㎡)
- 市民センター事務室(1階) ☎39・2763へ
- 会議室：和室1(34㎡)、和室2(31㎡)
- 市民活動センター(2階) ☎39・2736へ

## 市民ギャラリー(1階)

- 芸大・美大を目指す高校生のための作品展  
期日 9月15日(水)～20日(祝)
- 絵手紙三来福作品展  
期日 9月22日(水)～27日(月)
- 写画「鼓動」作品発表会(写真展)  
期日 9月29日(水)～10月4日(月)
- グループジュン ボタニカルアート(植物画の展覧会)  
期日 10月6日(水)～11日(祝)

## イベント広場(地下)ほか

- 色えんぴつ画教室作品展  
期日 9月2日(木)～12日(日)
- 三水会写真展  
期日 9月14日(火)～18日(土)
- 大地の会立体地図展 3Dでわかる「長岡の大地」  
なじみの地域の写真が立体地図で表現されています。  
期日 9月17日(金)～19日(日)  
※18日・19日午後1時30分からは講演会「長岡の大地を語る」を開催。
- はじめ会 絵画展  
期日 9月20日(祝)～23日(祝)
- 平成22年度長岡まつり写真コンクール入賞作品展  
期日 9月22日(水)～10月3日(日)
- パレット会・四季の会 水彩画合同作品展  
期日 9月24日(金)～26日(日)
- 青柳四郎・林正三 床わらび展示  
期日 9月25日(土)～10月12日(火)

## 米百俵競書大会入賞作品展

期日 10月2日(土)～11日(祝)  
国際交流センター  
「地球広場」(1階)  
☎39・2714  
FAX 39・2715

## 世界の仲間と運動会

外国籍市民とスポーツを通して交流しませんか。  
日時 10月10日(日)午前10時～午後3時  
会場 宮内小学校グラウンド(雨天時は体育館)  
内容 綱引き、玉入れ、大玉送りなど  
料金 中学生以上200円、小学生以下100円  
期日 9月30日(木)までに地球広場にある所定の用紙で(電話・ファクス可)

## 日本語を学ぼう!

日本語を学びたい外国籍市民のための日本語講座を開講しています。ひらがな・カタカナの読み書き、初歩の日本語を楽しく学習しませんか。  
時間 ①火・金曜日午前②日曜日午後  
料金 ①1回300円②1回400円(教科書代2,625円別)

## 男女平等推進センター

親子関係、離婚、DVなどの悩みをウィルながおか女性相談員と一緒に考えます。専用電話 ☎090・4064・6017 もご利用ください

## 子ども家庭課 健康センター内

30分～3時30分 会場 中央図書館 講師 文京学院大学名誉教授・山下泰子さん 定員 190人(先着)



▲今年度の米百俵競書大会入賞者 山下泰子さん

## 子ども家庭課 健康センター内

ながおかポニーカーニバル  
日時 10月3日(日)午前10時～午後3時  
会場 長岡ニュータウン公園芝生広場  
内容 ポニーとのふれあいや乗馬体験、竹細工体験、てい鉄投げ、紙粘土で動物型ペンダント作り、軽食販売など

## うまみち森林公園(与板地域)

森林浴と日帰りキャンプ  
ネイチャーゲームをして、炊き込みご飯、さんまの塩焼き、バームクーヘンを味わいます。  
日時 9月23日(祝)午前10時～午後2時  
定員 30人(先着)  
料金 800円 持ち物 帽子、水筒、タオル、靴サンダル(不可)  
期日 9月6日(月)から

## サンライフ長岡

焼物教室  
コースと期日 水曜日コース：10月13日(来年3月23日)の第2・4水曜日(計12回)、金曜日コース：10月8日(来年3月25日)の第2・4金曜日(計12回)  
時間 午後6時30分～8時  
定員 各35人(先着)  
料金 6,000円 期日 9月10

## 子ども家庭課 健康センター内

絵手紙サークル  
日時 毎月第1・3水曜日午後7時～8時30分  
講師 日本絵手紙協会公認講師・丸山節子さん  
料金 1回1,000円 期日 9月10日(金)～30日(木)

## 農の駅あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター)

ドライフラワーづくり講座  
材料の栽培から収集・製作まで楽しめます。  
期日 9月～12月の毎月第4火曜日(12月は第3火曜日)  
コースと時間 Aコース：午前10時～正午、Bコース：午後1時～3時、Cコース：午後3時～5時  
定員 20人(抽選)  
料金 4,000円(材料費別)

## 豆腐づくり講座

日時 9月29日(水)午前9時～正午  
定員 12人(抽選)  
料金 300円

## 悠久まんじゅう講座

さつま芋餡が入った茶まんじゅうです。  
日時 10月8日(金)午前9時～正午  
定員 24人(抽選)  
料金 300円

## 1・3いづれも

期日 9月15日(水)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座

### 「まちの案内人」の耳寄り情報! ㊸

かわいい子犬や子猫がいるほか、お店の看板犬ナナとベリーが楽しい芸を見せてくれるいやし空間。お茶やコーヒーの無料サービスコーナーもあります。  
☎まちの駅松田ペット ☎27・4811

ナナの得意芸は「長生橋を渡る」くるくる寿司」など6種類。気軽にお立ち寄りください。  
▲まちの案内人の松田さんと芸達者のナナ。

## 消費生活センター(3階)

- 動く消費者教室  
柏崎市の東京電力柏崎刈羽原子力発電所、原酒造(株)を見学します。  
日時 9月28日(火)午前8時30分～午後4時  
集合 長岡グランドホテル脇 定員 30人(抽選)  
料金 1,000円(昼食代含む)  
期日 9月17日(金)までに、往復はがきの往信の裏に教室名、郵便番号、住所、氏名、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して940-0062大手通2の2の6消費生活センターへ※はがき1枚につき1人
- 9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 9月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)午後1時30分～4時  
☎電話で

## 板尾美術館 ☎53・6300

「美術館に行こう!」ディック・ブルーナに学ぶモダン・アートの楽しみ方」展  
ミッフィーとともに、ブルーナの作品約80点と館所蔵作品を鑑賞する展覧会です。  
期間 9月18日(土)～11月28日(日)(月曜日休館、祝日の場合は翌日休館)  
時間 午前9時～午後5時(発券は午後4時30分まで)  
料金 一般400円、大学生・高校生200円、中学生以下無料



## ワークショップ「布で表現しよう! ブルーナの世界に習おう」

日時 9月25日(土)午後1時30分～3時30分  
対象 小学生3年生以上  
定員 15人(先着)  
料金 300円  
講師 画家・長谷部昇さん  
持ち物 ネクタイやスカートの生地  
期日 9月10日(金)から

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

# 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。

ちびっこ広場 フェリススタジアム  
〒39-2775  
☎39・2775

休館日なし

## ①ミニ講座&おしゃべりタイム「乳幼児の病気」

看護師が乳幼児のかわかりやすい病気や体調管理などをお話しします。  
日時 10月6日(水)午前10時30分～11時30分

## ②お話し会

読み聞かせボランティアが絵本や紙芝居などをします。  
日時 毎週火曜日午前10時30分から20分程度

## ③ちびっこ秋まつり

緑日ごこや制作、人形

8月1日オープン!子育ての駅ちびっこ広場・まちなか絵本館親子やおじいちゃん、おばあちゃんが大勢訪れ、絵本の読み聞かせを楽しんでいました。



劇など楽しい催しがいっぱい。  
日時 10月2日(土)午前10時～午後3時 ※詳しくは各子育ての駅にあるチラシをご覧ください。

## ④わくわく2歳児デー

はしごやトンネルでアスレチックごっこをします。2歳以外も参加できます。22日(水)は歌や読み聞かせも。  
期日 9月12日(日)・22日(水)

## ⑤わいわいおしゃべり会

日時 9月21日(火)、10月5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 9月16日(水)：

栄養士、10月7日(木)：家庭児童相談員 時間 午前10時30分～11時30分

## ⑦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。29日(水)は9月生まれの誕生会も。  
日時 9月15日(水)・29日(水)、10月8日(金)午前11時から30分程度

休館日 毎週水曜日

## ①ママ講座

「赤ちゃんの歯大事だよ」  
歯科衛生士がお話しします。  
日時 9月14日(火)午前10時30分～11時30分

## ②公園であそぼ

自然を使った遊びをします。  
日時 9月16日(木)午前10時30分から45分程度 持ち物 水筒、着替え

## ③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～11時30分

「ちびっこ広場」「わくわく」「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。

## ④絵本の読み聞かせ

日時 毎週月曜日午後2時30分から30分程度

## ⑤「ぐんぐん」コンサート

日時 毎週金曜日午後1時から30分程度

## ⑥誕生会

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

## ⑦子育て相談

期日と相談員 9月16日(水)：主任児童委員、21日(火)：家庭児童相談員、30日(木)：看護師  
時間 午前10時30分～11時30分

## ①つくって・かざって・造形展

小麦粉粘土遊びやフォトフレーム作りを楽しみます。  
日時 9月15日(水)午前9時30分～午後4時 作品展示 9月15日(水)・17日(金) (最終日は午後4時まで)

## ②ミニ講座「子どもの心臓蘇生法の講義と実技」

乳幼児の心臓蘇生法の講義と実技です。  
日時 9月17日(金)午前10時30分～11時 定員 15人(先着)

## ③手仕事カフェ

おしゃべりをしながらモノ作りを楽しめます(どんな年代の人でも可)。  
日時 9月15日(水)、10月6日(水)午前10時～正午 料金 100円(フリードリンク)

## ④子育てサロン「おんぶ・抱っこ紐&スリング」

スリングってどう使うの。手持ちの紐を持ちよってお話ししましょう。  
日時 9月22日(水)午前11時～正午 料金 100円(フリードリンク)

## ⑤ミニ講座「中期の離乳食」

栄養士が調理しながらお話しします。  
日時 10月8日(金)午前10時30分から1時間程度

## 千歳1丁目に10月下旬オープンする 緑花センターの愛称は「花テラス」に決定!

名称投票に1,141票の応募があり、うち最多の460票を獲得した「花テラス」に決定しました。考案者は北中学校1年生の山田耕史郎さんです。

### ●プレオープン企画!緑花センターの市民花壇に花を植えよう

緑花センターのオープンを前に、市民花壇にパンジーとハボタンを植えます。  
日時=9月23日(祝)午前9時30分～11時30分(少雨決行) 持ち物=軍手 用9月16日(木)までに公園緑地課 ☎39・2230、FAX39・2270へ (用からも可)



片面は桜、片面はお正月用に丸鶴と松竹梅のリバーシブルです。  
日時 9月28日(火)・30日(木)・10月5日(火)・7日(木)午前10時～正午(計4回) 会場 中央公民館 講師 佐藤道子

### 生涯学習相談室

#### ●まちなか先生企画講座

①タペストリー「ちりめん」 ②タペストリー「ちりめん」 ③おはなし会 ④子育て相談 ⑤ふれあいタイム ⑥ハッピー誕生会

対象 2回以上出席できる人 定員 15人(先着) 料金 3,500円(21日以降のキャンセルは1,500円徴収) 持ち物 筆、絵筆、おしぼり、絵筆一本  
②簡単きもの着つけ講座 ③ハロウィンを楽しむ「飾り作り」 ④ハロウィンを楽しむ「飾り作り」

浴衣か単衣の着物、半巾帯、肌着、帯板、伊達締め、細ひも3本、足袋、洗濯ばさみ3個、補正タオル2枚  
③ハロウィンを楽しむ「飾り作り」 ④ハロウィンを楽しむ「飾り作り」

対象 12人(先着) 料金 500円  
●体験教室に参加しませんか 期日と内容 ①9月25日(土)：花・草遊び(押し花のミニ額) ②10月2日(土)：つる細工 ③4日(月)：絵手紙 ④5日(火)：餃子と野菜スープ ⑤15日(金)：折り紙アート(お月見ウサギ・わらべ) 時間 午前9時30分～正午(③のみ午前10時～正午) 会場 みんなの体験館 定員

●花と緑の教室 「庭木の冬囲い」 日時 10月16日(土)午前10時～11時30分 会場 千秋が原ふるさとの森管理事務所前 講師 長岡市緑地協会 定員 50人(先着) 持ち物 軍手、せん定はさみ 用9月16日(木)・10月7日(木) (用からも可)

## 子育てフェスティバル2010

「親が学べば子どもも学ぶ、親が楽しければ子どもも楽しい」をテーマに、子どもからお年寄りまで楽しめる内容が満載です。  
日時=9月18日(土)午前9時30分～午後3時 会場=子育ての駅千秋「てくてく」  
●オープニング・エンディング テーマソング「ありがとう」「虹のむこうに」を歌おう!  
●信濃川わんぱく塾 トンボやバッタなどを捕ったり、見たりします。  
●川で活躍!河川パトロールカー&災害対策車がやってくる! 「出前!しなの川学習館」や手作り紙芝居、ギターの弾き語りなど。  
●お花の種をまこう 親子で種まきをした後は、手作りのミニプランターごとプレゼント(午前・午後各50組(先着))。  
●発表コーナー エレクトーン、生バンド、和太鼓、吹奏楽の演奏。  
●親子で昔遊び「手作り工房」 風車、わりばし鉄砲、紙飛行機などを作ったり、こま回しをしたりして遊びます。

●すって(お役立ち情報)・はいて(モヤモヤ・ぼやく)元気充電コーナー ばやきの館と栄養士相談、子育て家族の防災ミニ講座など。  
●おもちゃ病院(おもちゃの修理コーナー) 当日お持ちください。  
●くじらと一緒に水遊び くじらの周りの柵を飾る制作や紙芝居。  
※汚れてもよい服装や着替え、ゴミ袋、外履き用のくつ入れ袋をご用意ください。  
※陸上競技場を臨時駐車場として用意していますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
★詳しくはホームページhttp://kofes2010.jugem.jp/をご覧ください。



▲当日に限りくじらの周りで水遊びができます  
園子育ての駅千秋「てくてく」 ☎21・3860

今年から  
勇壮な時代行列が  
大手大橋を渡る!

## 米百俵まつり

「米百俵の精神」を今に伝える米百俵まつり。今年も大手通りを中心に時代絵巻が繰り広げられます。

日時=10月2日(土)午前11時30分~午後6時  
会場=大手通り周辺

### ①越後長岡時代行列

戊辰戦争で長岡城を奪還した長岡藩の隊編成や、華やかな牧野家参勤交代などを市民など約500人が再現。出陣式(千秋南公園)は午後2時から、行列行進(大手通り)は午後3時30分からです(雨天時は市民体育館で実施)

### ②米百俵リレー

新潟市西蒲区(旧巻町)から与板を経由し、大手通りまで46.6kmをリレーします。ゴール到着は午後3時10分予定。

### ③フリーマーケット出店者募集

時間=午前11時~午後3時 出店料=1マス(2m×2m)500円 10月1日(金)午後3時まで長岡市商店街振興組合連合会 ☎32・7002へ

米百俵まつり実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221



理事・石田哲彌さん 定員 50人(抽選) 9月15日(水)まで ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

与板支所産業課 ☎72・3100

越後長岡・三田街道よいた物語~大人の遠足~

およそ8kmをインストラクターと一緒にウォーキングしながら巡ります。

日時=10月24日(日)午前9時~午後3時30分 集合=市役所本庁 コース=与板南中↓吉津↓広野↓蕨都 定員=20人(抽選) 料金=2,500円(昼食代・保険料含む) 9月30日(木)までに往復はがきの往信の裏に住所、氏名、年齢、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して〒940

ターと一緒にウォーキングしながら巡ります。

日時=10月24日(日)午前9時~午後3時30分 集合=市役所本庁 コース=与板南中↓吉津↓広野↓蕨都 定員=20人(抽選) 料金=2,500円(昼食代・保険料含む) 9月30日(木)までに往復はがきの往信の裏に住所、氏名、年齢、電話番号を、返信の表に自分のあて先を記入して〒940

## 青少年文化センター ☎34・1305の楽しい教室(後期)

教室名	期日 (講師の都合で日程が変わる場合あり)	時間	対象	定員	料金
書道	10月2日~12月4日の毎週土曜日(計10回)	10:00~11:30	小3以上	各20人	1,500円
焼物					2,500円
絵とデザイン					2,000円
パソコン	10月2日~11月13日の毎週土曜日(計7回)	14:00~15:30	小1~4	20人	2,500円
経験者将棋					500円
ロボコン入門					3,500円
模型工作	10月2日~12月4日の毎週土曜日(計10回)	10:00~11:30	小3以上	15人	1,500円
絵と工作					2,000円
理科工作					2,500円(材料費別)
電子工作	10月3日~12月5日の毎週日曜日(計10回)	10:00~11:30	小5以上	20人	500円
初心者将棋					500円
天文					500円

9月19日(日)までに、往復はがきの往信の裏に教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して、〒940-0033今朝白1の1の1青少年文化センター「楽しい教室係」へ ※申し込み多数の場合は抽選

中之島文化センター ☎66・1310

中之島文化センター映画祭

期日=①9月18日(土)②③④19日(日) 時間と作品=①午前10時30分:伊豆の踊子(主演山口百恵) ②午後1時30分:野菊の墓(主演松田聖子) ③午後10時:時をかける少女(主演原田知世) ④午後1時30分:ぼくらの七日間戦争(主演宮沢りえ) 定員=500人(抽選) 料金=500円(何作品鑑賞しても同料金)

②上映会と工作教室

期日=9月20日(祝) 時間と作品=①午前10時:たまごにいちばん ②午前10時30分:工作教室スライム作り ③午後1時

③ピアノ演奏体験

ベイズンドルファー(MOD275)を演奏しませんか。日時=9月23日(祝)~25日(土)午前9時~午後5時(1組1時間) 定員=11日8組(先着) ※高校生以下は保護者同伴 9月11日(土)午前9時から

## 生命保険講座

ファイナンシャルプランナーが本当に必要な生命保険をズバリ解説。

日時=9月7日(火)・21日(火)午後7時~8時30分(計2回)

各前日まで与板地域勤労青少年ホーム ☎72・2015へ

コース	茶道			華道			料理	教室
	木曜コース	火曜コース	月曜コース	木曜コース	水曜コース	火曜コース		
水曜コース	小川流煎茶	宗流抹	宗流茶	池坊	草月流	成月流	月曜コース	各20人
水曜コース	各15人	各15人	各15人	各15人	各15人	各15人	各20人	各20人

4日(月)

④ビジネスマナー習得教室  
~ブラッシュアップ編~

日時=10月14日~11月11日の毎週木曜日午後7時~8時30分(計5回) 講師=中村経営教育研究所主宰・中村容子さん 定員=20人(先着) 料金=1,000円 9月27日(月)~10月13日(水)

地域振興戦略部 ☎39・2260

米百俵の精神を探求!「越後長岡米百俵塾2010」

①米百俵の精神と長岡の歴史・文化を学ぶ

期日=10月1日(金)~4日(月)泊4日 会場=長岡グランドホテル、栃尾文化センターなど 講師=評論家・松本健一さん、牧野家17代目当主・牧野忠昌さん、稲川明雄河井継之助記念館館長ほか 定員=20人(抽選) 料金=2万円(宿泊料、食事代など) 9月15日(水)まで

②塾生とともに学ぶ公開講座

日時=①10月1日(金)午後2時~4時20分 ②3日(日)午前11時~10分 午後0時30分(計2回) 会場=①長岡グランドホテル ②栃尾文化センター 内容=①小林虎三郎の教育改革と吉田松陰の革命 ②河井継之助と外山脩造 講師=①評論家・松本健一さん ②日本石仏協会

## 今年20周年記念! ながおか農業ふれあいまつり

日時=9月26日(日)午前10時~午後3時(雨天決行。ポニー乗馬体験は中止) 会場=農の駅あぐらって長岡、東山ファミリーランド

★農業・農村ふれあい体験

No.	メニュー	時間	定員(先着)	料金
①	参加者特典! さつまいも1kg程度、豚汁、新米をプレゼント!(新米は後日) さらに20周年記念として ①JA越後ながおかより、米粉ピザ試食 ②小学生以下限定 菜種油ドレッシングで間引き菜サラダを作ろう!	午前10時~11時30分	なし	大人300円、小学生以下200円
②	竹細工体験「竹とんぼ・竹笛づくり」	午前11時30分~午後3時	50組	1個300円
③	親子木工教室	午後1時~3時	20人	700円
④	おぐにみんなの体験館出張教室 つる細工体験	午後1時~3時	20人	800円

④のみ9月13日(月)から農政課へ

★動物ふれあい体験

●ポニー乗馬体験(時間=午前11時~正午、午後2~3時 対象=4歳~小学6年生 料金=300円) ●牧草ロールにお絵描き

★大地の恵みを味わうコーナー

市内まちの駅で販売している地域特産のアイスクリーム、手作り漬物、おこわ、旬の農産物などを販売します。

農政課 ☎39・2223

廃食用油回収車も展示  
家庭で不要になった食用油を回収します。会場にお持ちください。



## にいがた・技のにぎわいフェスタ2010

県内で活躍している職人の「技」を実際に見て、触れて、体験できるイベントです。

日時=10月3日(日)午前10時~午後3時 会場=みしま体育館 内容=▷技の体験...親子竹馬づくり、ミニまといづくり、そば打ち・のり巻き体験、モザイクタイルのコースターづくり、小さな花かごづくり、ミニ畳づくりなど(県内28団体の技が集合)▷技の実演...ヘアカット、県瓦工法の実演など▷その他...試飲・試食、朝採り野菜の販売など 料金=無料(体験は実費が必要)



農政課 ☎39・2228、新潟県職業能力開発協会 ☎025・283・2155

昨年、親子で楽しむ体験が盛りだくさん

## 合併記念植樹 川口ふるさとの森づくり

ブナや四季の花木などの植樹をしませんか。  
日時=10月11日(祝)午前9時30分~11時30分 会場=川口運動公園 定員=100人(先着) 持ち物=軍手、丸スコップ、移植ごて、かまなど 9月10日(木)までに同実行委員会事務局(川口支所市民生活課内) ☎89・3112へ



## 長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入は(財)長岡市芸術文化振興財団へお問い合わせください。

### ①ミュージカル「ヘルパーズ！」 ～あなたがいる風景～

介護現場の実態を鋭く、ユーモアたっぷりにお届けします。

日時=9月23日(祝)午後1時30分から 会場=リリックホール 料金=全席自由3,000円 作・音楽=山口健一郎 出演=中尾ミエ、松尾伴内、花山佳子、森川由加里、tohko、山崎イサオほか



### ②リリック演劇祭vol.14 シアターゴーイング

地元劇団が一堂に会し公演を行います。  
期日=11月27日(土)・28日(日)、12月4日(土)・5日(日) (各劇団の公演時間は問い合わせください) 会場=リリックホール  
料金=全席自由/フリーパス券2,000円、1公演券1,000円(1公演券のみ当日200円増) 出演劇団=Area-Zero、劇団お転婆ゲットパニー、ユニット「T.G.V.」、平成ぼこ、ゆでたまごの会、WARP 発売日=9月17日(金)  
★青少年招待(小学4年生~高校生)=30人(9月17日(金)~10月17日(日)必着)

### ③平成23年度 市民企画公募型事業募集

平成23年度に実施する市民が自主的に企画した事業を、財団の自主事業として実施します(選考あり)。  
9月30日(木)まで

★リリックホールは9月28日(火)館内設備点検のため臨時休館します

①風呂敷包み方講習会  
日時=9月20日(祝)午後2時~3時 内容=結び方や使い方のアレンジ 持ち物=風呂敷3枚 定員=20人(先着) 9月7日(火)から

②文学散歩  
マイクロパスで、三条市出身の大漢和辞典編纂者・諸橋轍次の文学風景を訪れます。  
日時=10月30日(土)午前9時~午後5時 集合=解散=長岡駅 コース=三条市(漢学の里下田)~栃尾地域 定員=

①はまなすえほんであそぼ  
日時=9月17日(金)午前10時~10時30分 内容=絵本の読み聞かせ

②昔の遊び体験  
「おじいちゃん・おばあちゃん一緒に作ろう」  
日時=9月18日(土)午前10時30

①プラネタリウム「がやひめ」(新潟大学と長岡造形大学のコラボ作品)  
長岡の子どもたちに贈るスペシャル番組です。  
日時=9月11日(土)~11月28日(日)の土・日・祝日午後1時30分から(約30分) 定員=95人(先着)

②お絵かきワークショップ  
お月見  
日時=9月18日(土)午後1時15分~3時10分 内容=長岡造形大学生による星座絵発表と工作教室 定員=20人(抽選)

③星空をみる会  
中秋の名月を楽しもう  
日時=9月22日(水)午後7時30分~8時30分(天候不良の場合はプラネタリウム観賞)  
内容=月の観察(抹茶を飲み

②~④いずれも 9月11日(土)まで 9月19日(日)までに、往復はがきの往信の裏に催し名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年(②③のみ)、年齢(④のみ)、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0033今朝白1の1の1青少年文化センターへ

③弓矢と石斧の縄文体験  
弓矢的をねらい、石斧で木を切ってみます。  
日時=9月26日(日)①午前10時~正午②午後1時~3時 講師=考古学研究者・磯部保衛さん 持ち物=汚れてもよい服装 9月10日(金)~22日(水)

④土偶づくりにチャレンジ!  
馬高遺跡から出土した「ミス馬高」を参考に作ります。

①文化講座  
「長岡の山城を訪ねて」  
日時=10月2日(土)午後2時~3時30分 講師=城郭研究者・鳴海忠夫さん 定員=180人(先着) 9月14日(火)から

②「今森光彦写真展 昆虫4億年の旅」開催記念講演会  
今注目を集める世界的な自然写真家・今森光彦さんの話は必聴です。

③映画会  
日時と内容=①9月15日(水)午後2時~2時50分「公書とたたかう/新潟水俣病(67年日本)②26日(日)午後2時~4時10分「麦の穂をゆらす風」(06年アイルランド) 定員=各190人(先着)

④子どもの本を読む会  
感想や著者について話し合います。

①フラワーアレンジメント教室  
日時=10月9日(土)午後1時~

②映画会&工作教室  
日時=9月20日(祝)午前10時~正午 内容=アニメ映画上映工作教室

③おたのしみ「ぶち」上映会  
日時=9月11日(土)午前10時30分~11時30分 内容=まんが日本昔話「三枚のお札」そこつ惣兵衛「分福茶釜」など

④大人のための初心者水泳教室  
日時=9月28日~11月9日の毎週火曜日午前10時30分~11時30分(10月12日を除く計6回) 対象=70歳未満の泳げない人 定員=20人(抽選) 参加料=300円(入場料1回大人400円、65歳以上300円別)

お月見します) 定員=40人(抽選)

## 撰田屋醸造歴史散歩

日時=9月25日(土)午後1時~4時 講師=長岡郷土史研究会会員・小林芳郎さん 集合・解散=南地域図書館 コース=越のむらさき→吉乃川→光福寺→星野本店→長谷川酒造→機那サフラン酒 対象=20歳以上 定員=25人(先着) 料金=400円 9月11日(土)午前10時から南地域図書館☎30・3501

①馬高縄文館開館1周年記念講演会「縄文集落のカタチから社会をさぐる」馬高ムラのすがた  
縄文研究の第一人者が、ムラづくりの特徴から社会の仕組みを解き明かします。  
日時=9月25日(土)午後1時30分~3時 講師=國學院大学准教授・谷口康浩さん 定員=70人(先着) 9月10日(金)~22日(水)

②体験ワークショップ「石器で切る!」  
石斧や黒曜石のナイフの切れ味を体験します。  
日時=9月11日(土)・18日(土)午後1時30分~2時30分 9月10日(金)~22日(水)

③中央図書館 ☎32・0658 FAX 32・0664  
lib@city.nagaokanagata.jp

④文化講座  
「長岡の山城を訪ねて」  
日時=10月2日(土)午後2時~3時30分 講師=城郭研究者・鳴海忠夫さん 定員=180人(先着) 9月14日(火)から

⑤馬高・三十稲場遺跡探検  
科学博物館学芸員と遺跡で木の実などを観察します。  
日時=10月3日(日)午前10時~正午(雨天中止) 集合=馬高縄文館 持ち物=筆記用具、雨具、飲み物、採集用ビン1ル袋 9月10日(金)~29日(水)

⑥映画会  
日時と内容=①9月15日(水)午後2時~2時50分「公書とたたかう/新潟水俣病(67年日本)②26日(日)午後2時~4時10分「麦の穂をゆらす風」(06年アイルランド) 定員=各190人(先着)

⑦子どもの本を読む会  
感想や著者について話し合います。



▲今森光彦さん

⑧中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165  
①おはなしひろばスペシャル  
日時=9月25日(土)午前10時~11時 内容=ピアノを使ったおはなし会

②映画会&工作教室  
日時=9月20日(祝)午前10時~正午 内容=アニメ映画上映工作教室

③おたのしみ「ぶち」上映会  
日時=9月11日(土)午前10時30分~11時30分 内容=まんが日本昔話「三枚のお札」そこつ惣兵衛「分福茶釜」など

④筆で遊ぼう  
日時=10月29日(金)、11月5日

⑤おたのしみ「ぶち」上映会  
日時=9月11日(土)午前10時30分~11時30分 内容=まんが日本昔話「三枚のお札」そこつ惣兵衛「分福茶釜」など

⑥筆で遊ぼう  
日時=10月29日(金)、11月5日

■冊子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(冊子のあるものは、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。

馬高縄文館 ☎46・0601  
★9月18日~20日は観覧料無料。この機会にぜひ火焔土器をご覧ください。

①馬高縄文館開館1周年記念講演会「縄文集落のカタチから社会をさぐる」馬高ムラのすがた  
縄文研究の第一人者が、ムラづくりの特徴から社会の仕組みを解き明かします。  
日時=9月25日(土)午後1時30分~3時 講師=國學院大学准教授・谷口康浩さん 定員=70人(先着) 9月10日(金)~22日(水)

②体験ワークショップ「石器で切る!」  
石斧や黒曜石のナイフの切れ味を体験します。  
日時=9月11日(土)・18日(土)午後1時30分~2時30分 9月10日(金)~22日(水)

③中央図書館 ☎32・0658 FAX 32・0664  
lib@city.nagaokanagata.jp

④文化講座  
「長岡の山城を訪ねて」  
日時=10月2日(土)午後2時~3時30分 講師=城郭研究者・鳴海忠夫さん 定員=180人(先着) 9月14日(火)から

⑤馬高・三十稲場遺跡探検  
科学博物館学芸員と遺跡で木の実などを観察します。  
日時=10月3日(日)午前10時~正午(雨天中止) 集合=馬高縄文館 持ち物=筆記用具、雨具、飲み物、採集用ビン1ル袋 9月10日(金)~29日(水)

## 土木フェスティバル

### ①土木・防災用機械の展示

日時=10月3日(日)午前9時30分~午後5時 会場=国営越後丘陵公園 内容=土木・防災用機械の展示・体験・実演、パネル・模型の展示など 入園料=無料(駐車料金300円別)

### ②現場見学会

日時=10月3日(日)午前10時~午後3時30分 集合=国営越後丘陵公園 コース=A...長岡防災シビックコア地区~山古志災害復旧現場、B...長岡中央浄化センター~大河津分水可動堰、C...刈谷田川ダム~刈谷田川災害復旧現場 定員=Aコース...30人(抽選)、B・Cコース...各25人(抽選) 料金=無料(駐車料金300円別) 持ち物=昼食、飲み物 9月15日(水)必着までに、往復はがきの往信の裏にコース名(第1希望、第2希望)、参加する全員の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入して、〒940-8567四郎丸町173-2 県地域振興局地域整備部計画調整課へ(1通の申し込みは4人まで) 9月15日(水)必着までに、往復はがきの往信の裏にコース名(第1希望、第2希望)、参加する全員の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入して、〒940-8567四郎丸町173-2 県地域振興局地域整備部計画調整課 ☎38・2614、土木政策調整課 ☎39・2307

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

10月3日(日) / トキめき スポレクフェスタ2010



開会式=午前9時30分から  
会場=千秋が原ふるさとの森ほか

メニュー	時間	申込期限
ノルディックウォーク		
萩原健司さんを講師に迎え、簡単な講習後、ポールを使用したウォーキングを行います。	10:00~12:00	9/24(金)
ウォーキング大会		
千秋が原ふるさとの森をスタートして信濃川堤防上(長岡大橋~長生橋)を周回します。	10:00~12:00	9/24(金)
レクフェスタ2010		
あそびの縁日 昔のあそびやニュースポーツ体験	10:00~15:30	不要
キッズダンスパフォーマンス 出演グループを募集します(応募多数の場合は抽選)。 ※各部の最後に出演者と観客の全員でフォークダンスを踊ります	第1部 11:30~12:30 第2部 14:00~15:00	9/15(水)
地図を使ったポイントラリー	10:00~15:30	不要

※天候などにより中止や内容を変更する場合があります  
困スポーツ振興課 ☎32・6117

◆ゲストはオリンピック金メダリストの萩原健司さん

**① 親子幼年体育教室(おやこ)**  
日時 9月18日~12月25日の月2回土曜日午前10時40分~11時40分 会場 和島体育館  
対象 小学1~3年生 料金 4,000円 募集人数 10人(先着) 内容 走る、跳ぶ、投げるなどのさまざまな動きづくり 9月15日(水)までに(財)長岡市体育協会へ

**② テニス祭り**  
期日 9月23日(祝) 料金 各会場いずれも500円(記念)

**③ 親子幼年体育教室(おやこ)**  
日時 9月18日~12月25日の月2回土曜日午前10時40分~11時40分 会場 和島体育館  
対象 小学1~3年生 料金 4,000円 募集人数 10人(先着) 内容 走る、跳ぶ、投げるなどのさまざまな動きづくり 9月15日(水)までに(財)長岡市体育協会へ

**④ さくらテニスガーデン**  
時間 午前9時30分~正午  
内容 ①キッズレッスン(4~6歳、午前9時30分~10時20分) ②ジュニアレッスン(7~12歳、午前10時30分~11時20分) ③的当てゲーム ④スピ

**⑤ 初心者エアロビクス教室**  
日時 10月1日~15日の火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニスコナ 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 9月20日(祝)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、〒940-2105 緑町1の38の4 27(有)インテリコスモ内長岡市テニス協会 川上俊一さん Eメール: icosmo@nct9.nepk

**⑥ 市民テニス教室10月コース**  
日時 10月1日~15日の火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニスコナ 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 9月20日(祝)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、〒940-2105 緑町1の38の4 27(有)インテリコスモ内長岡市テニス協会 川上俊一さん Eメール: icosmo@nct9.nepk

**⑦ 初期初心者太極拳教室**  
日時 10月5日~11月2日の毎週火曜日午前10時15分~11時45分(計5回) 会場 市民体育館 料金 2,000円 持ち物 内履き 困(財)長岡市体育協会へ 困(財)長岡市体育協会 中村さん ☎66・6871

**⑧ 市民体育祭空手道大会**  
日時 10月10日(日)午前9時30分 会場 市民体育館 種別 一般の部、高校の部、初心者教室・親子教室の部(初心者・親子教室の部は無料) 9月30日(木)までに(財)長岡市体育協会へ

**⑨ 金曜日テニスレッスン**  
日時 10月1日~29日の毎週金曜日午前10時~正午(雨天中止) 会場 東山テニスコナ 対象 高校生以上の初級者 定員 15人(先着) 料金 1,000円

**⑩ スポーツチャンバラ体験教室**  
日時 9月26日~10月24日の毎週日曜日午後4時~6時(計5回) 会場 日越小学校 料金 3,000円 9月24日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 困(財)長岡市スポーツチャンバラ協会 片岡さん ☎53・6451

**⑪ スポーツ振興募金にご協力をお願いします**  
ご協力いただいた人に長岡市体育協会オリジナルTシャツを差し上げます。困(財)長岡市体育協会へ ※詳しくはホームページ http://www.n-ta-kyo.or.jp をご覧ください。

**⑫ 市民体育祭空手道大会**  
日時 11月3日(祝)午前9時から 会場 北部体育館 種別 対個人形・小学生、高校生、組み手・小学生、一般料 小学生 1,500円、中学生 1,300円、高校生 1,000円、(連盟加盟員は各1,000円、1,200円) 9月24日(金)午後5時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

**① 昭和45年 長岡の鉄道事情**  
あるアマチュア鉄道写真家が撮った長岡の一日  
昭和45年秋に鉄道写真家が撮影した写真から、当時の長岡を探ります。  
日時 9月16日(木)~10月24日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。9月21日(火)、10月4日(月)・18日(月)は休館)  
期間中の関連行事  
◎鉄道模型走行展示会  
200両を超える実物の80分の1の大きさの鉄道模型を走らせませす。  
日時 9月18日(土)午後1時30分~3時30分、午後5時~7時、19日(日)・20日(祝)午前10時~正午、午後2時~4時  
②どんぐりとまつぼっくり  
里山のキノコなども紹介しませす。  
日時 9月23日(祝)~11月14日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。10月4日(月)・18日(月)、11月1日(月)は休館)  
③信濃川探鳥会  
シヨウドウツバメなどの通過を観察しませす。  
日時 9月11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

**④ 石仏探訪会**  
石仏のほか、閻魔と十王をまつる十王堂も見学しませす。  
日時 9月12日(日)午後1時~3時30分(雨天中止) 集合 遺跡農村公園(亀崎町) 持ち物 筆記用具、飲み物、帽子 9月9日(木)まで

**⑤ 寺泊探鳥会**  
秋はコサメビタキなど、南へ渡る鳥たちが通過しませす。  
日時 9月26日(日)午前8時~11時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 帽子、飲み物、長袖、雨具、筆記用具、双眼鏡 9月23日(祝)まで

**⑥ キノコを調べる会**  
秋の里山でキノコを採集・鑑定しませす。  
日時 10月10日(日)午前10時~午後3時(小雨決行) 会場 東山ファミリアランド周辺 集合 東山スキー場ロッジ 講師 三条きのこの会・中林芳光さん、長岡きのこ同好会・原信高さん 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 昼食、飲み物、雨具、ピ

**⑦ 市民テニス教室10月コース**  
日時 10月1日~15日の火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニスコナ 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 9月20日(祝)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、〒940-2105 緑町1の38の4 27(有)インテリコスモ内長岡市テニス協会 川上俊一さん Eメール: icosmo@nct9.nepk

**⑧ 市民体育祭空手道大会**  
日時 10月10日(日)午前9時30分 会場 市民体育館 種別 一般の部、高校の部、初心者教室・親子教室の部(初心者・親子教室の部は無料) 9月30日(木)までに(財)長岡市体育協会へ

**⑨ 金曜日テニスレッスン**  
日時 10月1日~29日の毎週金曜日午前10時~正午(雨天中止) 会場 東山テニスコナ 対象 高校生以上の初級者 定員 15人(先着) 料金 1,000円

**⑩ スポーツチャンバラ体験教室**  
日時 9月26日~10月24日の毎週日曜日午後4時~6時(計5回) 会場 日越小学校 料金 3,000円 9月24日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 困(財)長岡市スポーツチャンバラ協会 片岡さん ☎53・6451

**⑪ スポーツ振興募金にご協力をお願いします**  
ご協力いただいた人に長岡市体育協会オリジナルTシャツを差し上げませす。困(財)長岡市体育協会へ ※詳しくはホームページ http://www.n-ta-kyo.or.jp をご覧ください。

**⑫ 市民体育祭空手道大会**  
日時 11月3日(祝)午前9時から 会場 北部体育館 種別 対個人形・小学生、高校生、組み手・小学生、一般料 小学生 1,500円、中学生 1,300円、高校生 1,000円、(連盟加盟員は各1,000円、1,200円) 9月24日(金)午後5時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

**① 昭和45年 長岡の鉄道事情**  
あるアマチュア鉄道写真家が撮った長岡の一日  
昭和45年秋に鉄道写真家が撮影した写真から、当時の長岡を探ります。  
日時 9月16日(木)~10月24日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。9月21日(火)、10月4日(月)・18日(月)は休館)  
期間中の関連行事  
◎鉄道模型走行展示会  
200両を超える実物の80分の1の大きさの鉄道模型を走らせませす。  
日時 9月18日(土)午後1時30分~3時30分、午後5時~7時、19日(日)・20日(祝)午前10時~正午、午後2時~4時  
②どんぐりとまつぼっくり  
里山のキノコなども紹介しませす。  
日時 9月23日(祝)~11月14日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。10月4日(月)・18日(月)、11月1日(月)は休館)  
③信濃川探鳥会  
シヨウドウツバメなどの通過を観察しませす。  
日時 9月11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

**④ 石仏探訪会**  
石仏のほか、閻魔と十王をまつる十王堂も見学しませす。  
日時 9月12日(日)午後1時~3時30分(雨天中止) 集合 遺跡農村公園(亀崎町) 持ち物 筆記用具、飲み物、帽子 9月9日(木)まで

**⑤ 寺泊探鳥会**  
秋はコサメビタキなど、南へ渡る鳥たちが通過しませす。  
日時 9月26日(日)午前8時~11時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 帽子、飲み物、長袖、雨具、筆記用具、双眼鏡 9月23日(祝)まで

**⑥ キノコを調べる会**  
秋の里山でキノコを採集・鑑定しませす。  
日時 10月10日(日)午前10時~午後3時(小雨決行) 会場 東山ファミリアランド周辺 集合 東山スキー場ロッジ 講師 三条きのこの会・中林芳光さん、長岡きのこ同好会・原信高さん 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 昼食、飲み物、雨具、ピ

**⑦ 市民テニス教室10月コース**  
日時 10月1日~15日の火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニスコナ 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 9月20日(祝)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、〒940-2105 緑町1の38の4 27(有)インテリコスモ内長岡市テニス協会 川上俊一さん Eメール: icosmo@nct9.nepk

**⑧ 市民体育祭空手道大会**  
日時 10月10日(日)午前9時30分 会場 市民体育館 種別 一般の部、高校の部、初心者教室・親子教室の部(初心者・親子教室の部は無料) 9月30日(木)までに(財)長岡市体育協会へ

**⑨ 金曜日テニスレッスン**  
日時 10月1日~29日の毎週金曜日午前10時~正午(雨天中止) 会場 東山テニスコナ 対象 高校生以上の初級者 定員 15人(先着) 料金 1,000円

**⑩ スポーツチャンバラ体験教室**  
日時 9月26日~10月24日の毎週日曜日午後4時~6時(計5回) 会場 日越小学校 料金 3,000円 9月24日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 困(財)長岡市スポーツチャンバラ協会 片岡さん ☎53・6451

**⑪ スポーツ振興募金にご協力をお願いします**  
ご協力いただいた人に長岡市体育協会オリジナルTシャツを差し上げませす。困(財)長岡市体育協会へ ※詳しくはホームページ http://www.n-ta-kyo.or.jp をご覧ください。

**⑫ 市民体育祭空手道大会**  
日時 11月3日(祝)午前9時から 会場 北部体育館 種別 対個人形・小学生、高校生、組み手・小学生、一般料 小学生 1,500円、中学生 1,300円、高校生 1,000円、(連盟加盟員は各1,000円、1,200円) 9月24日(金)午後5時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

**① 昭和45年 長岡の鉄道事情**  
あるアマチュア鉄道写真家が撮った長岡の一日  
昭和45年秋に鉄道写真家が撮影した写真から、当時の長岡を探ります。  
日時 9月16日(木)~10月24日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。9月21日(火)、10月4日(月)・18日(月)は休館)  
期間中の関連行事  
◎鉄道模型走行展示会  
200両を超える実物の80分の1の大きさの鉄道模型を走らせませす。  
日時 9月18日(土)午後1時30分~3時30分、午後5時~7時、19日(日)・20日(祝)午前10時~正午、午後2時~4時  
②どんぐりとまつぼっくり  
里山のキノコなども紹介しませす。  
日時 9月23日(祝)~11月14日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで。10月4日(月)・18日(月)、11月1日(月)は休館)  
③信濃川探鳥会  
シヨウドウツバメなどの通過を観察しませす。  
日時 9月11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

**④ 石仏探訪会**  
石仏のほか、閻魔と十王をまつる十王堂も見学しませす。  
日時 9月12日(日)午後1時~3時30分(雨天中止) 集合 遺跡農村公園(亀崎町) 持ち物 筆記用具、飲み物、帽子 9月9日(木)まで

**⑤ 寺泊探鳥会**  
秋はコサメビタキなど、南へ渡る鳥たちが通過しませす。  
日時 9月26日(日)午前8時~11時(雨天決行) 集合 寺泊大和田海岸海水浴場駐車場 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 帽子、飲み物、長袖、雨具、筆記用具、双眼鏡 9月23日(祝)まで

**⑥ キノコを調べる会**  
秋の里山でキノコを採集・鑑定しませす。  
日時 10月10日(日)午前10時~午後3時(小雨決行) 会場 東山ファミリアランド周辺 集合 東山スキー場ロッジ 講師 三条きのこの会・中林芳光さん、長岡きのこ同好会・原信高さん 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 昼食、飲み物、雨具、ピ

**⑦ 市民テニス教室10月コース**  
日時 10月1日~15日の火・金曜日午後7時~9時(計5回) 会場 希望が丘テニスコナ 対象 高校生以上 定員 45人(先着) 料金 4,000円 9月20日(祝)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、〒940-2105 緑町1の38の4 27(有)インテリコスモ内長岡市テニス協会 川上俊一さん Eメール: icosmo@nct9.nepk

**⑧ 市民体育祭空手道大会**  
日時 10月10日(日)午前9時30分 会場 市民体育館 種別 一般の部、高校の部、初心者教室・親子教室の部(初心者・親子教室の部は無料) 9月30日(木)までに(財)長岡市体育協会へ

**⑨ 金曜日テニスレッスン**  
日時 10月1日~29日の毎週金曜日午前10時~正午(雨天中止) 会場 東山テニスコナ 対象 高校生以上の初級者 定員 15人(先着) 料金 1,000円

**⑩ スポーツチャンバラ体験教室**  
日時 9月26日~10月24日の毎週日曜日午後4時~6時(計5回) 会場 日越小学校 料金 3,000円 9月24日(金)までに(財)長岡市体育協会へ 困(財)長岡市スポーツチャンバラ協会 片岡さん ☎53・6451

**⑪ スポーツ振興募金にご協力をお願いします**  
ご協力いただいた人に長岡市体育協会オリジナルTシャツを差し上げませす。困(財)長岡市体育協会へ ※詳しくはホームページ http://www.n-ta-kyo.or.jp をご覧ください。

**⑫ 市民体育祭空手道大会**  
日時 11月3日(祝)午前9時から 会場 北部体育館 種別 対個人形・小学生、高校生、組み手・小学生、一般料 小学生 1,500円、中学生 1,300円、高校生 1,000円、(連盟加盟員は各1,000円、1,200円) 9月24日(金)午後5時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

**⑬ 市民体育祭空手道大会**  
日時 11月3日(祝)午前9時から 会場 北部体育館 種別 対個人形・小学生、高校生、組み手・小学生、一般料 小学生 1,500円、中学生 1,300円、高校生 1,000円、(連盟加盟員は各1,000円、1,200円) 9月24日(金)午後5時までに料金を添えて(財)長岡市体育協会へ

■ 困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(困のあるものは、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。

ニール袋 9月7日(木)まで

**スポーツ**

悠久山プール ☎35・6368  
悠久山屋内温水プールの臨時休館  
9月24日(金)から10月3日(日)は施設点検のため休館しませす。

福祉相談課 ☎3239・02118  
FAX 3239・01618  
ハンディテニススクール  
日時 9月29日~10月27日の毎週水曜日午後7時~9時(計5回) 会場 南部体育館 対象 心身障害児・者、ボランティア 指導 長岡市テニス協会 定員 30人(先着) 持ち物 内履き、硬式用テニスラケット(貸し出しあり) 9月15日(水)まで

勤労青少年ホーム ☎32・4429  
対象者は市内に居住または勤務する40歳未満の人です。

初心者エアロビクス教室  
日時 10月1日~12月10日の毎週金曜日午後7時~8時30分(10月29日を除く計10回) 定員 25人(先着) 料金 1,000円 持ち物 内履き 9月15日(水)~27日(月)

**国営越後丘陵公園 ☎47・8001**

開園時間=午前9時30分~午後5時 入園料=65歳以上200円、高校生以上400円、小・中学生80円 駐車料=普通車300円、大型車1,000円、二輪車100円 9月の休園日=6日(月)、13日(月) 65歳以上無料日=9月20日(祝) ※駐車場は有料

**① コスモまつり**  
期間=9月4日(土)~10月3日(日)

**② カイト・グライダー教室**  
凧や飛行機を作ります。  
日時=9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

**③ 里山見どころ散歩**  
ガイドが案内しませす(随時受付)。  
日時=9月の日曜・祝日午前11時30分~午後2時30分 集合=里山管理事務所前

**④ ディスクゴルフ体験**  
日時=9月12日(日)午前10時~午後4時 場所=フォリーの丘ディスクゴルフコース

**⑤ ちまきづくり**  
日時=9月19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=100円 定員=20人(先着) 困事前に

**⑥ 里山案内人講座**  
ホトケドジョウなど水辺の生き物を観察しませす。  
日時=9月23日(祝)午前10時~午後3時30分 会場=里山管理事務所 講師=生物多様性ネットワーク事務局・井上信夫さん 定員=20人(先着) 対象=18歳以上 料金=500円 困事前に

**⑦ 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、古くから伝わる民話や昔話をお楽しみください。  
日時=9月26日(日)午後1時40分~2時、2時40分~3時 会場=古民家

**⑧ 稲刈り体験**  
昔ながらの手作業での稲刈りとはざ掛けを体験。  
日時=10月3日(日)午前10時30分~午後0時30分 会場=古民家前の水田 定員=40人(先着) 困事前に



悠久山野球場 ☎33・0322

やさしいヨガ教室

日時 9月28日～11月2日の毎週火曜日午前10時15分～11時30分(計6回) 定員 25人(先着) 料金 4,500円



スポーツ振興課 ☎32・6117

無料体力測定

運動を始める前に自分の体力を詳しく計測すると、一日の運動量の目安が分かります。会場と日時 南都体育館：9月18日(土)午後1時～2時



健康課 ☎32・5000

あなたの健康相談室

健診の結果説明や、生活習慣病を予防・改善する食事などの相談に、保健師・栄養士が個別に応じます。日時 9月29日(水)～10月7日(木)午後1時30分～3時30分

3 コーソの相談会

「夜眠れない」「アルコールの量が増えた」などはこころの疲れのサインかも。臨床心理士が相談に応じます。日時 9月10日(金)午後2時～

健康

市民体育館フィットネス教室 (10月～12月分)

期間=10月1日(金)～12月27日(月) 9月10日(金) (消印有効) までに、往復はがきの往信の裏に①氏名②住所③電話番号④第1希望・第2希望(教室名、曜日、時間帯)、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0041長岡市学校町1-2-1市民体育館フィットネス教室へ

- 3カ月コース
1 骨盤体操教室
2 はじめてピラティス
3 はじめてヨガ
4 やさしいフラダンス
5 ヒップホップ教室
6 ハツラツ健康体操
7 ソフト・エアロビクウオーキング
8 シェイプアップボクシング
9 腰痛予防改善教室
10 歌とリズムの親子体操教室
11 子連れヨガ教室

- 1カ月コース
1 スポーツ障害・外傷相談室
2 太極拳教室

4 つつ病のサインに気づく講話!
あなたの大切な人のために、うつ病について理解を深めませんか。
講師の南雲さん

子育て家庭課(健康センター内)
パパママサークル
妊産婦や出産を学んだり相談したりする場です。
国保医療課 ☎39・22200
受けていますか? 特定健診

木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成
耐震診断
対象住宅=次のすべてを満たす住宅
助成額=診断費用から自己負担額1万円を引いた額
耐震改修
対象住宅=次のすべてを満たす住宅

【東コース】長岡駅東口⇄秋葉公園⇄道の駅R290とちお 【西コース】長岡駅大手口→寺泊水族博物館→佐渡汽船→魚の市場通り→道の駅わしま・和らぎ家→兼統お船ミュージアム→長岡駅大手口  
 【周遊コース】長岡駅大手口→兼統お船ミュージアム→道の駅わしま・和らぎ家→花みずき温泉喜芳→県立歴史博物館→長岡駅大手口  
 期日=10月31日(日)までの土・日・祝日 料金(1日乗り放題)=大人800円、小学生400円 販売所…長岡駅大手口・東口案内所など 団社長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187



▲運行時間などは携帯電話からも

県内初  
**テレビ電話で聴覚障害者の相談に！**  
**全支所で手話通訳が利用できます**

本庁福祉相談課と各支所間をテレビ電話で結び、手話による相談や手続きの支援に応じます。  
 通訳は、福祉相談課の手話通訳員が対応。気軽にご利用ください。  
 時間=平日午前9時30分～午後4時30分  
 団福祉相談課 ☎39・2218、FAX32・0160



▶本庁と全10支所をネットワークでつなぎ、手話通訳に応じます

卒業②高校卒業以上で実務経験が1年以上③実務経験が2年以上  
 ◇**受験講習会**  
 日時10月27日(水)午後1時30分～4時30分 会場1長岡新産管理センター 料金15,000円  
 ◇**認定試験**  
 日時11月21日(日)午前10時～正午 会場1長岡新産管理センター 料金13,000円  
 ◇**9月10日(金)までに下水道課各支所建設課にある申込書で**  
 団下水道課 ☎39・2235、(財)新潟県下水道公社 ☎025・271・1151

●**油を流さないでください！**  
 食用油により、下水管やポンプ、処理施設に障害が起きています。  
 ●**国・県・市合同暮らしの行政困りごと相談**  
 行政に対する意見・要望にお答えします。  
 日時9月30日(木)午後1時～4時 会場1市立劇場 参加機関1法務局、労働局、河川国道事務所、新潟県、長岡市年金事務所、行政書士会、弁護士会、司法書士会、税理士会  
 ●**9月21日(火)～30日(木)秋の全国交通安全運動**  
 「夕暮れに命を照らす 早めのライト」  
 秋の夕暮れ時は、交通事故が多発する傾向にあります。次のことに気を付け、自分の身は自分で守りましょう。  
 ・反射材の活用  
 ・ライトの早めの点灯  
 ・飲酒運転を「しない・させない・すすめない」  
 ・シートベルト・チャイルドシートの着用の徹底  
 団市民活動推進課 ☎39・2206、各支所地域振興課

●**上級救命講習会**  
 修了した人には上級救命講習修了証を交付します。  
 日時9月26日(日)午前9時～午後6時 会場1消防本部  
 内容1心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など 定員150人(定員) 団9月13日(月)午前9時から長岡消防署救急係 ☎35・2193へ

●**仏の入墓園(三島地域)使用者募集**  
 募集区画数129区画(面積積4㎡) 応募要件1次の要件にすべて該当する人を優先  
 ①市内に住居がある②墓地がないために埋葬できない焼骨がある 永代使用料110万円

●**2010ながおかノーマイカーデーを9月6日(月)～10日(金)に実施します**  
 人と環境にやさしい暮らしを考へる機会として、市民や企業、公共団体が連携した市内一斉ノーマイカーデーを今年も実施します。  
 公共交通や自転車を積極的に利用しましょう。期間中に1日以上以上の協力をお願いします。

●**9月23日(祝)、点検作業のため各サービスマンセンターを臨時休業します**  
 対象1市民サービスマンセンター、東サービスマンセンター、西サービスマンセンター 団市民課 ☎39・2215  
 ●**シティホール整備室と市民交流推進室は市民センター4階に移転しました**  
 電話番号は変わりません。団シティホール整備室 ☎39・2299、市民交流推進室 ☎39・2288

■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。

●**平成23年度に行う大規模建築物のアスベスト除去などの工事に補助します**  
 費用の最大3分の2を補助します(多数の場合は選考)。対象1次のすべてに該当する大規模建築物①対象建築物の延べ床面積が1,000㎡以上②多数の人が利用する建築物③露出して施工されている吹き付け材で、アスベストが質量比0.1%を超えている④同様の補助金の交付を受けていない 団9月30日(木)までに都市開発課 ☎39・2226へ

●**国民年金保険料の法定免除制度をご利用ください**  
 免除を受けるには、申請が必要で、対象1国民年金に加入している次のいずれかに該当する人①1級または2級の障害厚生(共済)年金、障害基礎年金を受給している②生活保護を受けている 団長岡年金事務所 ☎88・0003、市民課 ☎39・2250、各支所市民生活課  
 ●**子ども手当の申請はお済みですか**  
 今年4月から、児童手当が子ども手当に変わりました。

●**下水道排水設備工事責任技術者認定試験と受験講習会**  
 対象1次のいずれかに該当①土木や建築などの専門課程を  
 中学生以下の子どもの養育している親などで、まだ受給していない人は、期限までに「子ども手当認定請求書」を提出してください。  
 手当は今年4月分までさかのぼって支給されます。期限を過ぎると、提出した月の翌月分からしか支給されません。公務員は、勤務先に申請してください。  
 支給額1中学生以下1人月13,000円 提出期限19月30日(木) 団福祉総合相談室内子ども手当担当窓口 ☎39・2319  
 ●**平成23年度に行う町内公民館の建設・改修などに補助します**  
 対象1①町内公民館の新築、増築、改築、購入、または改造、大規模修繕(事業費100万円以上)②町内公民館の高齢者や障害者のための改造(事業費30万円以上) 補助額1事業費の3分の1 団10月29日(金)までに市民活動推進課 ☎39・2206、各支所地域振興課へ

5年に1度のみんなの調査  
**10月1日は国勢調査！**  
 記入・提出をお願いします。

国勢調査は、5年に1度、日本に住んでいるすべての人を対象とした調査です。  
 調査結果は、少子高齢化対策や暮らしの改善のための基礎資料となります。  
 ●**9月下旬から調査員が直接お宅へ**  
 調査票などを配ります。10月1日現在の世帯の状況を記入してください。  
 調査の目的や内容、提出方法など詳しくは調査票とともに配布する「記入のしかた」などをご覧ください。  
 ●**プライバシーは守られます 提出方法は郵送もOKに**  
 ▷調査票は調査員が回収に伺います。封筒に入れ、封をするので、調査員が内容を見ることはありません。  
 ▷郵送で提出することもできます。調査票を郵送提出用封筒に入れ投函してください。

**国勢調査Q&A**  
 Q 住民基本台帳があるから調査は必要ないのでは？  
 A 実家に住民登録をしたまま一人住まいで学校に通う学生や、単身赴任している人がいます。また、住宅や仕事の状況などは住民基本台帳では得られません。  
 Q 必ず提出しなければならない？  
 A 国勢調査は「統計法」という法律により実施します。統計法では、正確な統計を得るため調査票に記入して提出する義務が定められています。  
 調査員は「写真付きの調査員証」「腕章」を身に付け、「手提げ袋」を持っています。国勢調査を装った不審な訪問者や電話にご注意ください。

団国勢調査長岡市実施本部 ☎39・2248

- 下水道事業受益者負担金 (2期)
- 国民健康保険料 (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (6期)
- 介護保険料 (6期)

### 地域包括支援センターの受託法人募集

対象施設＝地域包括支援センターけさじろ、同ふそき、同みやうち・やまこし、同まきやま・みしま、同わしま・てらどまり 委託期間＝来年4月1日～平成26年3月31日  
 9月30日(木)まで 介護予防推進室 ☎39・2268 ※応募条件など詳しくはお問い合わせください

### 急患診療のお知らせ

診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。

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

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



①～③は健康センター(西千手2の5の1)の中にあります

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

### ⑤ 休日在宅当番医(見附・中之島地区)

期日	内科	外科
9月 5日(日)	星野(弘)医院 ☎62・0998	見附市立病院 ☎62・2800
12日(日)	山谷クリニック ☎61・1388	お元気でクリニック ☎63・3800
19日(日)	杏仁堂医院 ☎62・0123	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
20日(祝)	さえき内科 ☎66・8500	見附南医院 ☎63・4477
23日(祝)	霜鳥医院 ☎62・0579	金井医院 ☎62・0116
26日(日)	関谷医院 ☎61・0205	星整形外科医院 ☎66・8808
10月 3日(日)	見附市立病院 ☎62・2800	寺師医院 ☎62・0137

受付時間はお問い合わせください。

- ※ 症状が軽いときは、日中にかかりつけ医を受診するか、上記①～⑤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)を持参してください。
- ※ 入院や手術が必要な重症者の救急診療は、下記の3病院が行います。当番病院は、休日・夜間急患診療所 ☎37・1199(受付時間のみ)、長岡市医師会 ☎22・5600または消防本部 ☎36・0119にお問い合わせください。

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

### 「もってえねえ じいちゃんこれがきめゼリフ」

小学生を対象とした「エコロジー標語」の募集に、170点の応募がありました。最優秀賞に大積小学校6年・高野伸さんの作品(上記)が選ばれました。

入賞者の作品を市ホームページで公開しています。

環境政策課 ☎24・0528

和島幼稚園(5歳児) 小島谷 ☎74・3668  
 ☆私立幼稚園協会  
 対象 11歳～5歳児(平成23年4月1日現在) 10月1日(金)から各幼稚園へ  
 帝京長岡 干場1 ☎32・3516  
 長岡聖母 福住3 ☎32・4947  
 長岡みのり 石内2 ☎32・3584  
 長岡カトリック天使 表町4 ☎32・4727  
 長岡和光 錦1 ☎33・8717

宮内白ゆり 長町2 ☎34・2597  
 下条町 ☎22・3699  
 長峰 下山2 ☎27・2340  
 鵬第一 緑町1 ☎28・1500  
 中沢白ゆり 中沢町 ☎33・7504  
 中沢町 中沢町 ☎33・7504  
 栃尾天使 金沢2 ☎52・2226  
 募集人数 11歳児20人程度、4歳児10人程度 願書の請求 9月27日(月)～10月12日(火)の

☆新潟大学教育学部 附属幼稚園  
 募集人数 11歳児20人程度、4歳児10人程度 願書の請求 9月27日(月)～10月12日(火)の

平日に附属長岡校園事務室(学校町1) ☎32・4192へ  
 ●長岡市美術展覧会(市展) 作品  
 募集要項は市役所1階案内所、各支所、市民センター、各図書館、各コミュニティセンター、画材店、カメラ店、市ホームページなどにあります。部門 11日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真(創作作品で未発表のもの) 応募資格 中学生以上 作品搬入 12月4日(土)午後1時～5時に県

立近代美術館へ 出品手数料 一般:1点1,500円(部門は1点増す)に1,000円、中・高校生:1点500円 展示期間 12月11日(土)～16日(水)(13日は休館) 会場 立近代美術館 生涯学習文化課 ☎32・5110



■ 用紙に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。

### 9月は障害者雇用支援月間

障害者の自立を図るため、雇用を促進し、共に働ける社会の実現を目指しましょう。  
 ① 障害者就職面接会  
 事業者も参加する合同面接会です。  
 日時 9月14日(火)午後1時～4時 会場 11ハイブ長岡 81  
 ハローワーク長岡 ☎32・1181

② 市は障害者を多く雇用する中小企業を優先して物品などを調達しています  
 市は少額の随意契約や指名競争入札をする場合、「障害者多数雇用事業者」として登録している事業者を選定するように努めています。登録事業者を募集しています。  
 対象 11次のすべてに該当する中小企業 ①市の入札参加資格者名簿に登録済み ②市内に本店がある ③最近1年間、会社全体および、市内の事業所の障害者雇用率が1・8%以上登録対象物品など 11物品の製造・購入・借入れおよび役務の提供(例:印刷、事務機器清掃、クリーニングなど。建設工事関係は除く) 1事業者につき1物品または1役務。障害者雇用率が3・6%以上で2人以上の障害者を雇用している場合は2品目の登録可

登録期間 平成24年3月まで  
 商業振興課(大手通分室) 契約検査課(本庁2階)にある所定の申請書で(市のホームページからもダウンロード可) 商業振興課 ☎39・2228  
 ● 出火原因第1位は放火! ご注意ください  
 平成21年中、市内で放火または放火の疑いによる火災は25件発生しました。  
 次のことに注意して放火を未然に防ぐ環境をつくりましょう。  
 ・家の周囲に燃えやすいものを置かない  
 ・ゴミは決められた日に出す  
 ・通用口、車庫、物置などのドアは必ず施錠する  
 ・郵便受けに新聞、郵便物などをためない  
 ・照明器具を設置し、暗がりをつくらない  
 消防本部予防課 ☎35・2190

● たくさんの方が迷惑しています。稲わら・もみ殻の焼却は絶対によめましょう  
 稲刈りの季節になると、稲わらやもみ殻の焼却による煙公害が発生します。  
 ぜんそくの悪化や目・のどの痛みといった体への悪影響、車の視界を遮る交通障害など多くの苦情が寄せられます。生活への悪影響をなくし、美しい環境を守りましょう。

☆稲わら・もみ殻を使って元氣な田んぼに!  
 稲わら・もみ殻は大切な有機資源。燃やさず、土に戻し、有効に活用しましょう。  
 ◎土作りのポイント  
 ①秋のすき込みは地温の高い10月末までに行う  
 ②5、10cm程度の浅うちをする  
 ③腐熟促進剤やよりりん、ケイカルなどの土作り資材を使用し、分解促進を図る  
 農政課 ☎39・2223  
 ● 関原コミュニティセンターをご利用ください  
 関原地区のまちづくりの拠点施設として五反田町に完成しました。建物は鉄骨造り2階建て。バレーボールコート1面ほどの多目的ホールをはじめ、会議室、調理室、児童室などがあります。  
 今後、地区の活動拠点として、活発なコミュニティ活動が行われます。  
 関原地区以外の人は、利用日の一週間前から申し込みができます。  
 関原センター ☎46・2022、市民活動推進課 ☎39・2206

● 花の苗を差し上げます  
 来年度、地域の緑化・美化に取り組み団体に花の苗を配布します。  
 募集人数 11人 雇用期間 11月1日から5月以内(勤務実績により更新あり) 仕事 施設の維持管理、使用申し込み受け付け、使用料收受事務など 応募資格 11普通自

● 悠久山プール管理員 臨時職員  
 募集人数 11人 雇用期間 11月1日から5月以内(勤務実績により更新あり) 仕事 施設の維持管理、使用申し込み受け付け、使用料收受事務など 応募資格 11普通自

● 平成23年度幼稚園児 ☆市立幼稚園  
 10月1日(金)～11月1日(月) 与板幼稚園(3歳～5歳児) 与板町与板 ☎72・4078

### 長岡ぴったり「3・1・2弁当」コンテストレシピ&写真を大募集!

入賞作品は10月31日(日)に開催する食育まつりで表彰します(賞品あり)。  
 応募条件は次のすべてに該当 ①3・1・2弁当箱法(主食3・主菜1・副菜2)で作ったもの ②長岡野菜など地元の食材を使用 ※弁当箱のサイズは応募用紙をご覧ください 応募方法=9月24日(金)(消印有効)までに市役所、各支所、各コミュニティセンター、市内スーパーなどにある応募用紙で(市ホームページからダウンロード可) 食育まつり実行委員会事務局(健康課内) ☎32・5000へ

栄養のバランスを考えた愛情たっぷりのお弁当を作りませんか。3・1・2弁当の“なるほど!”は裏表紙に。



赤十字社救急法救急員などの資格のある人が望ましい) 賃金 11日額6,390円(社会保険などに加入) 勤務日 11土・日・祝日を含む交代勤務 試験日 9月24日(金) 選考方法 11面接試験 9月17日(金)までに、ハローワーク長岡にある申込書で 関スポーツ振興課 ☎32・6117

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

# 「この経験、市役所の風になる。」

社会人の経験を生かし、長岡市役所に新しい風を吹き込む人材を求めています。



お客様サービスの経験を業務に生かしています。

道路設計や技術支援のノウハウを活用しています。

金融の専門知識を生かし、企業の相談を受けています。

## 社会人(民間企業などで)を対象に 長岡市職員を募集！ ～平成23年4月採用～

### ●こんな人材を求めています

- ・民間企業などで培った知識や多様な発想、柔軟な思考を市政に生かせる人
- ・広い視野、優れたサービス感覚やコスト意識を持ち、市職員として即戦力で活躍できる人

○受付期間=申込書類を9月13日(月)～10月3日(日)(消印有効)に郵送で長岡市役所人事課へ  
○第1次試験日=10月31日(日)

採用職種 (いずれも民間企業など経験者)	採用予定人員	年齢要件 (生年月日)	受験資格※
一般事務職員	4人程度	昭和50年4月2日～ 昭和56年4月1日	民間企業などの職務経験が申し込み時に5年以上ある人
土木技術職員	1人程度		一級土木施工管理技士の資格があり、民間企業などの職務経験が申し込み時に5年以上ある人

※職務経験は、会社員、自営業者など1つの勤務先に1年以上継続して就業していた期間(1カ月未満は切り捨て)が該当。職務経験が複数の場合は通算できます。同一期間内に複数の職務に従事した場合は、いずれか1つに限ります。アルバイト、パートタイマー、公務員としての職務経験は該当しません。

### ★受験資格、受験手続き、試験の方法など詳しくは「試験案内」をご覧ください

#### ◆試験案内および申込書類の入手方法

- ①配布場所…市役所本庁舎(4階人事課、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1階)、東サービスセンター(アクロスプラザ長岡内)、中央図書館、各地域図書館
- 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、下記までご請求ください。
- ③長岡市ホームページ/ <http://www.city.nagaoka.niigata.jp> からダウンロードできます。

〒940-8501 長岡市幸町2の1の1 長岡市人事課 ☎39・2201

## 地域の物産PR・販売の拠点としてリニューアルした旧大和長岡店1階の「カーネーションプラザ」でNHK公開生放送！

コンセプトは「まちを元気に！人も元気に！」。テレビ・ラジオの視聴はもちろん、ぜひ会場にも足を運んでみてください(申し込み不要)。

### ①NHK総合テレビ「新潟ニュース610」

日時=9月10日(金)午後6時10分～7時

内容=長岡のまちづくりや長岡の元気産業リポート、物産コーナーの紹介など(予定)

### ②NHK-FMラジオ「音楽特集番組(仮称)」

日時=9月11日(土)午後2時～6時50分

内容=80年代の邦楽・洋楽をかけ、30・40代やそのファミリーなどを中心に楽しめるDJ番組

☎39・2228

## 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…11月号は9月30日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが11月10日(水)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](mailto:inf-prd@city.nagaoka.lg.jp)

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

### 催し

#### 長岡技術科学大学公開講座

①カオス・フラクタルを通してヒトの心を推し測る  
日時 9月11日(土)午後1時30分～4時30分 会場 同大学

②鉄やコンクリートはどうして劣化するのか  
日時 9月25日(土)午後1時～4時 会場 中央公民館

③宇宙物理入門〜ブラックホールからダークエネルギーまで  
日時 10月23日(土)午後2時～5時 会場 中央公民館

④いずれも 定員 40人  
料金は2000円 申込は9月7日(火)～15日(水) 10月13日(水)までに所定の申込書で同大学産学・地域連携課 ☎47・

⑤新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

⑥大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

⑦2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

⑧越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

⑨青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

⑩ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

⑪日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

⑫奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

⑬日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

⑭奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

⑮新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

⑯大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

⑰2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

⑱越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

⑲青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

⑳ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㉑日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㉒奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㉓新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㉔大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㉕2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㉖越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㉗青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㉘ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㉙日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㉚奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㉛新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㉜大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㉝2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㉞越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㉟青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊱ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊲日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊳奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊴新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊵大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊶2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊷越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊸青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊹ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊺日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊻奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊼新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊽大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊾2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊿日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊿奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊿新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊿大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊿2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊿日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊿奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊿新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊿大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊿2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊿日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊿奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊿新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊿大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊿2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊿日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊿奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊿新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊿大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊿2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月19日(日)午前10時～午後3時 会場 新産中央公園など 実行委員会 ☎46・2001

㊿日本水彩新潟県中越支部展  
おび公募展  
日時 9月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は午後4時まで) 会場 長岡市美術センター 作品講評会 8日(水)午前10時30分 同支部・藤田さん ☎32・7878

㊿奈良・薬師寺管主山田法胤師講演会「あなたに伝えたい生き方がある」  
日時 9月14日(火)午後1時から 会場 リリックホール 料金 2,000円(当日500円増) 2,000円(当日500円増) 囲商業界にいがた女性同友会・松本さん ☎35・2244、FAX 35・9352

㊿新鮮野菜でパスタとおやつ作り  
シルバー人材センター会員と一緒に作りませんか。

㊿大河津可動堰 改築工事現場の一般開放  
来年の完成時には川底になる現場を歩いてみませんか。  
日時 9月18日(土)午前9時～午後4時(小雨決行) 会場 大

㊿2010動物愛護ふれあいフェスティバル  
日時 9月23日(祝)午前11時30分～午後3時30分 会場 八ッ木長岡 内容 スポーツ、動物ふれあいコーナー、動物なんでも相談など 新潟県動物愛護協会中越支部 ☎34・

㊿越後一席の会月見寄席  
日時 9月23日(祝)午後2時から 会場 中央図書館 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着)

㊿青果市場長岡市着まのり  
恒例の模擬せり、地場野菜・果物・農家の手作り加工品の試食と即売を行います。  
日時 9月19日(日)午前9時～午後2時 会場 長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317

㊿ながおか食の陣新産場所  
長岡VS新潟VS会津のカツ丼対決、ビアフェストや天地位鍋などおいしいものが大集合します。  
日時 9月

・**闘い問い合わせ**  
 闘い申し込み(記載がないものは直接会場へどうぞ)  
 ・料金の記載がないものは無料

■**関原まつり**

期日と内容 9月18日(土)：民謡流し、19日(日)：歌謡ショー、近郷町内芸能の夕べ、花火大会、20日(祝)：カラオケ大会など  
 会場 関原公園ほか 関原地区商工会 ☎46・2170

■**長岡大学オープンキャンパス**

日時 9月23日(祝)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、フリートークなど  
 会場 長岡大学入学生舎 ☎0120・248・556

■**むつみ会「外国人による日本語スピーチコンテスト」**

コンテスト終了後、交流パーティーあり(参加料500円)  
 日時 9月26日(日)午後1時～4時  
 会場 長岡商工会議所 関近藤さん ☎46・4673

■**長岡特産の枝豆「肴豆」狩り**

1mの荒縄で束ねられるだけお持ち帰りできます  
 日時 9月26日(日)午前10時～正午(小雨決行。無くなり次第終了。荒縄300本を予定)  
 集合 荒縄300本を予定) 集合 田町 料金 肴豆狩り：荒縄1本800円(枝付き)、もぎ豆販売：1kg700円 関J.A越後ながお川西北部管農経済センター ☎27・7974

■**コーラスばい樹コンサート**

日時 9月26日(日)午後2時から  
 会場 リリックホール ゲスト

出演 榎原光裕&ハッピー・トコ  
 料金 1,000円 関佐藤さん ☎27・0928

■**ダンボールコンポストモニター募集&講習会**

誰でも簡単にできる生ごみ減量にチャレンジしてみませんか  
 日時 9月30日(木)午後1時30分～2時30分  
 会場 勤労会館東蔵王2 定員 20人(先着10人) 関NPO法人地域循環ネットワーク ☎34・4450、☎34・3722

■**こころの健康トーク「青木裕子朗読『宮沢賢治の世界』と小澤章代のオルガン演奏会**

日時 10月1日(金)午後7時～8時30分  
 会場 朝日酒造(株)エントランスホール(朝日) 定員 100人(先着) 関往復はがきの往信の裏に「こころの健康トーク」観覧希望、住所、氏名、年齢、電話番号、希望人数(はがき1枚につき2人まで)を記入して、〒940-18650大手通2の2の14北越銀行広報文化室へ  
 関北越銀行広報文化室内新潟のちの電話後援会長岡支部・田中さん ☎39・7305

■**おっここ撰田屋市**

日時 10月2日(土)午前10時～午後3時  
 会場 吉乃川(株)(撰田屋4)とその周辺  
 内容 フリマーケット、撰田屋汁、鏝絵体験、蔵見学など  
 関NPO法人醸造の町撰田屋町おこしの会事務局・平沢さん ☎35・3000

■**フェスティバル白岩2010**

日時 10月2日(土)午前9時30分～午後2時  
 内容 作品展示、イベント、即売会など  
 会場

関コロニーにいがた白岩の里(寺泊敷田) ☎75・3131

■**蒼龍塾公開講座**

旅日記「塵壺」からみた河井継之助を考える勉強会です  
 日時 10月2日(土)午後2時～3時30分  
 会場 中央図書館 演題 塵壺に学ぶ河井継之助の現代に生きる論語の教え 講師 塵壺現代語訳者・竹村保さん 定員 150人(先着) (先着100人に粗品進呈) 関長岡郷土歴史史料研究会事務局・金内さん ☎35・4654

■**信濃川水辺の音楽会**

日時 10月3日(日)午後1時30分～3時  
 会場 大手大橋西詰下の河川敷  
 出演 ギター・島山徳雄さん、フルート・渡辺優子さん、ギター・経麻朗さん、リコーダー・サンブル・ひなたたぼこ、長岡農業高校音楽部ほか  
 関同実行委員会 ☎090・2769・1367

■**声に出して読む英語の本**

大人気の絵本「おさるのジョージ」を英語で読んでみませんか  
 日時 10月2日(土)午前10時30分～正午  
 会場 市民センター 定員 10人(先着) 関9月27日(月)までに長岡英語読書クラブ ☎80・1195・1662、Eメール nagakaka\_etc@yahoo.co.jp

■**ブルーノートジャズオーケストラ「Let's Sing! Let's Sing!**

日時 10月2日(土)午後6時から  
 会場 リリックホール ゲスト

■**アルトサクソ奏者・林文夫さん** 料金 1,000円(当日200円増)、中学生以下無料  
 関 Jazz Cafe 音楽 ☎36・7655 (午後3時以降)

■**夜回り先生 水谷修講演会「昨日までのことはみんないんだよ」**

日時 10月3日(日)午後3時～4時30分  
 会場 中之島文化センター 定員 500人(抽選) 関9月10日(金)(必着)までに往復はがきの往信の裏に名前、郵便番号、住所、電話番号、希望人数(はがき1枚につき2人まで)、返信の表に自分のあて先を記入して、〒954-0216中之島中条丁305の2NPO法人虹の家夜回り先生係 ☎66・1538へ

■**長岡大学公開講座「古文書を読む」**

日時 10月5日、12月7日の毎週火曜日午後7時～8時30分(11月23日を除く計9回)  
 会場 同大学 講師 同大学教授・小川幸代さん 料金 9,000円  
 関同大学生涯学習センター ☎39・1903へ、はがき〒940-0828 御山町80の8、☎39・9566、Eメール shougai@nagaokauniv.ac.jp

■**米百俵チャリティー**

三人衆、平成夢歌舞つづり  
 日時 10月11日(祝)午前10時から  
 会場 市立劇場 出演 吟剣詩舞道・前田剣豪さん、詩吟神風流・金山神冠さん、作詞家・石黒一重さん 料金 2,000円  
 関金山さん ☎090・2221

・1604  
 ■**歴史の宝庫 悠久山をガイドと歩く**  
 ポランテアガイドと一緒に長岡の魅力を再発見しませんか  
 日時 10月17日(日)午前10時～正午  
 集合場所 悠久山野球場駐車場交番前 定員 40人(先着) 料金 500円 関10月13日(木)までに(関長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ

■**スポーツ**

■**学校開放バドミントン教室**  
 日時 9月13日、12月6日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分(9月20日、10月11日を除く計11回)  
 会場 中島小学校 対象 高校生以上 料金 3,000円 関長岡バドミントン協会・村田さん ☎35・1169

■**1人でも踊れるフォークダンス始めませんか**

日時 9月15日からの毎週水曜日午後7時～8時30分(月4回)  
 会場 サンライフ長岡 月会費 無料(ただし、施設使用料別1回300円、年払い5,000円。9月は無料) 関バルカダンズ・カサブスコ・平山さん ☎37・6268(午後7時以降)

■**ソニアルダンスのついで**

日時 9月25日(土)午後6時30分から  
 会場 北部体育館 料金 500円(当日800円)  
 関ソニアルダンス協会・太刀川さん ☎33・7539

■**ラウンドダンス初心者講習会**

日時 ①10月7日、②11月25日の毎週水曜日(計8回)

対象事業者 米生産者、飲食店などの米飯類提供事業者、米・米加工品の製造事業者、販売事業者など対象品目を取り扱うすべての事業者  
 関北陸農政局新潟農政事務所 ☎27・2011

■**県労働委員会が労使間のトラブル解決をお手伝いします**

会社を解雇をされたが納得できない、時給を一方的に引き下げられた、社員に配置転換を拒否されているなど労働者和使用者のトラブルの解決に向けたあつせんを行います  
 対象 県内で働く労働者、使用者  
 関新潟県労働委員会事務局 ☎025・280・5544

■**募集**

■**水墨画同好会「月例会」会員**  
 初心者歓迎。見学もできます  
 日時 第3木曜日午後1時～4時30分  
 会場 中央公民館 講師 市美術協会会員・島村栄一さん 会費 6ヵ月6,000円 関八木さん ☎36・0084

■**方円流(和の会)会員**

立礼でせん茶を学びませんか  
 日時 毎週金曜日午後1時～3時30分  
 会場 中央公民館 月会費 2,000円 関西原さん ☎34・6490

■**長岡ベンチャークラブ会員**

長岡市で活動する女性のボランティア団体です。子育て中の会員も多数在籍中。いつもの生活を前向きに変えてみませんか  
 対象 18～40歳の職業を持った女性 関川島さん ☎090・7524・7475

みんなのひろば

日 11月26日の毎週金曜日午前10時～11時30分(10月29日を除く計8回)  
 会場 中央公民館 料金 2,000円 持ち物 動きやすい服と靴 関長岡ラウンドダンス2000・若月さん ☎36・6987

■**市民健康社交ダンスパーティー**

日時 10月9日(土)午後2時～4時30分  
 会場 南部体育館 料金 500円 関若月さん ☎33・7416(当日も受け付け)

■**マントピラティス長岡**

日時 毎週木曜日正午～午後1時  
 会場 市民体育館 対象 30～70代で弱った筋肉をトレーニングしたい人 関佐藤さん ☎39・7176

■**ピラティススクール無料体験**

日時 毎週火曜日午前10時～11時  
 会場 中央公民館 関ピラティスルーム柳原・小川さん ☎090・7265・8498

■**長岡にプロサッカークラブをつくる会「メンバー募集**

サッカーやフットサルを一緒に楽しませんか  
 期日 9月13日(月)から毎週平日1回程度  
 時間 午前9時～正午  
 会場 北部体育館ほか  
 会費 無料(施設利用料別) 関丸山さん ☎080・42003・6173、Eメール nagakaso.ccer@gmail.com

■**ヒップホップサークル**

初心者、赤ちゃん子ども連れ大歓迎です  
 9月6日(月)・13日(月)・10月4日(月)・18日(月)に無料

体験会開催(いずれか1回のみ)  
 日時 10月2日(土)午前10時～11時  
 会場 スタジオ・エムカ(城内町2今井ビル4階) 会費 2ヵ月6,000円 持ち物 運動しやすい服、運動靴、タオル 関鈴木さん ☎080・144・0437

■**健康**

■**市民こころの健康講座**

日時 9月11日(土)午後1時～3時  
 会場 中央図書館 内容 講演「発達障害について」最近のトピックスを含めて、「発達障害の理解と支援」講師 県立精神医療センター精神科医長・田村立さん、県立精神医療センター児童指導員・八子さとみさん 関県立精神医療センター ☎24・3930

■**精神保健福祉相談会(予約制)**

日時 9月13日(月)、10月18日(月)午後2時～3時30分  
 内容 精神科医師による相談  
 会場 関県長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931

■**糖尿病を知るついで**

日時 10月2日(土)午後0時30分～4時30分  
 会場 リリックホール 内容 講演「がん検診は怖くない」セルフケア指導など  
 講師 長岡中央総合病院副院長・富所隆さんほか 定員 450人(先着) 関長岡市医師会事務局 ☎22・5600

■**がんに関する市民公開講座**

日時 10月7日(木)午後6時～7時30分  
 会場 長岡中央総合病院

■**全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間(無料電話相談、秘密厳守)**

日時 9月6日(月)～10日(金)午前8時30分～午後7時、11日(土)12日(日)午前10時～午後5時  
 相談電話 ☎025・2222・1564 関新潟地方支局長岡支局 ☎33・6901

■**特設人権相談所(秘密厳守)**

日時 10月7日(木)午前10時～午後3時  
 会場 未広荘(東川口)・中之島公民館 内容 相続、土地、いじめ問題など  
 関新潟地方支局長岡支局 ☎33・6901

■**税理士無料納税相談(要予約)**

日時 9月15日(水)、10月6日(水)午前9時30分～正午  
 会場 関税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080

■**ハトマーク不動産セミナー**

不動産に関する改正税法について長岡税務署の担当者が解説します  
 日時 9月15日(水)午後2時30分～3時10分  
 会場 長岡グランドホテル 関9月10日(金)までに(社)新潟県宅地建物取引業協会長岡支部事務局 ☎36・8756へ

■**全国一斉無料成年後見相談会(要予約・秘密厳守)**

日時 9月23日(祝)午前10時～午後4時  
 会場 市民センター

今から始める

## お手軽けんこう教室⑥

### 量よし!バランスよし! 3・1・2弁当

決まった割合で弁当箱にごはんとおかずを詰めるだけ!簡単にエネルギー量と栄養バランスを調整できる「3・1・2弁当箱法」をご紹介します。

#### ①ぴったりのお弁当箱を選ぶ

まず、食べる人に合ったサイズの弁当箱を選びます。容量1mlは1kcalに換算できるので、自分に合った大きさのものを使います。性別・年齢別に必要な弁当箱の容量(エネルギー量)は次のとおり。

■弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

年齢(歳)	6~7	10~11	12~14	15~17
男性	550	650	770	880
女性	480	600	720	730
年齢(歳)	18~29	30~49	50~69	70~
男性	920	880	800	620
女性	680	670	650	520

#### ②栄養の黄金比は3・1・2!

弁当箱の面積を6等分して、主食(ごはん)、主菜(たんぱく質中心のおかず)、副菜(野菜中心のおかず)をそれぞれ3対1対2の割合で詰めます。



ポイントは主菜と副菜を同じ方法で調理しないこと。例えば主菜が油を使った調理法なら、副菜は油を使わないものに。仕上げは料理が動かないよう、しっかりとおいしそうに詰めて、満点弁当の出来上がり!

#### ■ながおかびったり「3・1・2弁当」コンテストレシピ&写真を募集中!

詳しくは26ページ。過去の入賞レシピもホームページで公開中です。

長岡びったり3・1・2弁当

検索

出典「3・1・2弁当箱ダイエット法」足立己幸・針谷順子著

## 長岡市の人口

8月1日現在。( )は前月比



283,571人 (-20)



138,524人 (-28)



145,047人 (+8)

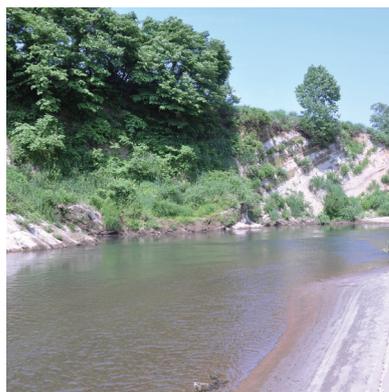


100,350世帯 (+28)

前より前へ!長岡  
人が育ち 地域が輝く



## 不動沢の向斜構造露頭(越路地域)



# ながおか探訪

ぼたんうん 53

### ■ダイナミックな大地の脈動が一目瞭然

越路地域の不動沢地区にある向斜構造(地層が曲がり、凹型に両側が上がっている構造)の露頭は、大地の刻んだ歴史を目の当たりにできる、日本でも数少ない貴重な地学スポットです。

洪海川沿いのがけに幅約100m、高さ20mにわたってそびえる地層の成り立ちは60万年前ごろにさかのぼります。川底や川の周囲の湿地に堆積した土砂が形作りました。その後、地殻変動で徐々に折れ曲がりながら隆起。さらに川



に削られたり、土砂が堆積したりを繰り返し、火山灰や黄砂が降り積もり現在の姿となりました。ダイナミックにたわんだ地層は、地球が「生きている」ことを雄弁に物語っています。

### ●今月の表紙●

2人1組で三島地域特産の両挽きのこぎりを使い、丸太を切り落とすタイムを競う全日本丸太早切選手権大会。一般の部の決勝では、全長約2mののこぎりで直径80cm超の丸太に挑みます。猛暑の中、大粒の汗がほとばしる熱き戦いが繰り広げられました。(8月16日、みしま体育館駐車場)

