

暮らしのそばに、新しい発見。

ながおか

市政だより

9

No.684

2011.9.1

フェニックス
不死鳥の元気、
全国へ!

(詳しくは5ページ)

7月新潟・福島豪雨 P 2

花火でシティプロモーション P 6

話題の映画2本、「五十六」と「長岡花火」 P 8

深まる平和交流。ハワイから姉妹都市の提案 P10

どう使う？アオーレ長岡は4月1日オープン P12



信濃川も増水し、長岡まつり大花火大会の観覧席も土砂に埋もれました。昼夜問わずの復旧作業で無事、開催にこぎつきました(7月31日、信濃川左岸テニスコート)



巨大な流木や大量の土砂が流れ込んだ田んぼ。収穫に向け生育の進む田畑に大きな爪痕を残しました(8月2日、栃尾地域下塩)



魚野川が越水し、濁流が住宅地を襲いました。市内の86河川で決壊や護岸の崩落などが発生しました(7月30日午前7時過ぎ、川口地域西川口)

平成23年7月新潟・福島豪雨 被災者を全力で支援します。

被害状況(8月22日現在)

- (1)人的 死者・重傷者=0人 軽傷者=2人
- (2)住宅、道路、避難状況 下表のとおり

- (3)農地 1747.1ha。被害箇所数は下表のとおり
- (4)河川 護岸の一部流出など=86河川
- (5)降雨状況 (いずれも、栃尾地域梅野俣観測所) 7月27日午後9時~30日午前5時の累計雨量=550ミリ 1時間最大雨量=88ミリ(7月30日午前3時~4時)

地域	住宅(棟)						道路 (土砂災害など)	農林施設(箇所)						避難状況	
	全壊	大規模半壊	半壊	一部損壊	床上浸水	床下浸水		農地	水路	農道	ため池	その他農業施設	林道・治山	避難所数	最大避難者数
長岡	-	-	1	-	99	1,621	20	4	11	5	2	2	7	22	294
中之島	-	-	-	-	4	11	1	5	3	10	-	5	-	11	1,043
越路	-	-	-	-	1	23	8	55	39	45	-	3	38	3	53
三島	-	-	-	-	-	9	5	9	6	3	-	-	2	1	2
山古志	-	-	-	-	-	-	36	95	62	46	21	1	11	1	-
小国	-	-	-	-	-	1	21	15	8	7	-	2	-	1	5
和島	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	2	-	-
寺泊	-	-	-	-	-	-	10	1	2	7	2	-	15	1	3
栃尾	4	12	17	-	59	255	109	634	792	388	31	12	218	19	348
与板	-	-	-	-	-	-	-	5	4	6	-	3	-	-	-
川口	-	-	-	-	12	64	22	115	74	39	1	4	8	6	612
計	4	12	18	-	175	1,984	236	938	1,001	556	57	32	301	65	2,360

家の全壊、農地の冠水、道路の寸断

「記録的短時間大雨情報」が8回も発表された。異常とも言える今回の豪雨。12カ所が決壊した塩谷川(栃尾地域)をはじめ被害を受けた河川は86にも及び、土砂崩れも各地で発生しました。被災した家屋は多く、4棟が全壊。農地は広い範囲で冠水しました。道路も崩落や土

7月28日午前6時44分、長岡に大雨・洪水警報が発表されました。それから3日余りの間、栃尾地域の梅野俣観測所で1時間に88ミリ(30日午前3時~4時)を記録するなど、7年前の7・13水害を超える豪雨が市内全域を襲いました。長岡・栃尾・川口地域を中心に、住宅被害や土砂崩れ、農地の冠水など、甚大な被害が発生。最大約10万3千人に避難情報※1が出されました。今後、住宅修理費の補助や農地復旧への助成などさまざまな制度で、被災者の生活再建を支援します。

砂などにより寸断され、中之島・栃尾地域の一部では、一時孤立状態となりました。ラジオ、メール、消防団、防災意識の高さなどで、死者はゼロ

市は、全町内会(川口地域は今年度中)に配備している「緊急告知FMラジオ※3」やNTTドコモの「エリアメール※4」で避難情報を配信。町内会への電話連絡や広報車

による広報と合わせて情報の周知に努めました。3日間で、土砂災害や洪水の危険が迫る35,225世帯103,454人に避難情報を発令。65カ所に避難所を開設しました。消防団員も延べ1,989人が、危険箇所の見回りや土の積みめに尽力しました。4人の命を奪った7・13水害を上回る豪雨でしたが、死者はゼロ。自主防災会の結成や日ごろの訓練により、市民の防災意識が高かったことも、早めの避難につながり、被害を少なくしました。

7・13水害後の河川改良が効果。さらなる要望へ 7年前に甚大な被害をもたらした河川では、その後の改良工事が効果を発揮しました。

流れをスムーズにするショートカット工事をした刈谷田川。幅の拡張や底の掘削などを行った猿橋川。その猿橋川への放水路を新設した稲葉川。いずれも、住民への大きな被害はありませんでした。しかし今回は、柿川や魚野川などでは水があふれ、多くの住宅が浸水被害に。今後も、河川の整備について国と県に強く要望していきます。

被災者支援や復旧に約29億円

今回の水害に対し市は、被災者支援経費に約3億円、道路や農地などの復旧費に20億円など総額約29億円を予算措置。被災者の支援と早期復旧に全力を尽くします。

用語解説

- ※1 避難情報…災害の危険度に応じて、避難準備情報、避難勧告、避難指示を発令します
- ※2 記録的短時間大雨情報…数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を予測・観測したときに気象庁が発表します
- ※3 緊急告知FMラジオ…電源を切っても緊急時に自動的に電源が入り避難情報が流れます
- ※4 エリアメール…NTTドコモの携帯電話を持っている人へ緊急時に避難情報などをメールで配信します(対応していない機種あり)

義援金にご協力をお願いします

受付期間=10月31日(月)まで
受付口座=▷北越銀行長岡市役所支店(普)2007018▷大光銀行本店営業部(普)3036763▷長岡信用金庫本店営業部(普)1090074▷ゆうちょ銀行00520-8-199
口座名=平成23年7月新潟県豪雨長岡市義援金
※上記金融機関の本・支店、ゆうちょ銀行の本・支店、郵便局の窓口で振り込む場合、手数料は無料
※上記の期間中、現金書留郵便(郵便料と書留料金は無料)でも受け付けます。
送付先=〒940-8501(住所記入不要)長岡市役所災害対策本部
☎福祉総務課 ☎39・2217

支援制度は次のページ



2日のフェニックス花火

© 井上スタジオ



◀8月2日の長岡まつり大花火大会の冒頭、東日本大震災の犠牲者の冥福を祈り、観覧者全員で黙とうをささげました



▶8月1日の長岡まつり前夜祭で、大手通りのまちかどビジョンに石巻の花火を放映。観客から応援の拍手が沸き起こりました

復興へのフェニックス

長岡から元気を全国へ
 そして、8月2日。長岡まつり大花火大会は、石巻市民をはじめ、東日本大震災の被災者から届いた復興への想いも乗せて開催されました。
 冒頭、長岡市長は「長岡花火には、鎮魂、復興、平和への熱い想いが込められている。市民の誇りを感じてほしい」とメッセージ。黙とうに続き、慰霊の意味を込めた白色のフェニックスを打ち上げました。
 3日のクライマックスは、未来への希望を込めて黄金色のフェニックス(表紙)。災害で全国から受けた支援への感謝の想いと、東日本大震災からの復興への勇気を全国に発信しました。
 観覧光課 ☎39・2221

「長岡のように 市民一丸となって必ず復興する」と石巻市民
 長岡まつり大花火大会前日の8月1日、宮城県石巻市で行われた石巻川開き祭り花火大会。その最後を、復興祈願花火フェニックスのミニ版が飾りました。
 石巻と長岡が全国花火サミットの仲間同士という縁から「慰霊と復興への希望を長岡から届けたい」と長岡まつり協議会が提案。石巻の同実行委員会会長・浅野亨さんは「元氣と勇氣、そして強い絆を感じた。石巻も長岡のように、市民一丸となって不死鳥のように必ず復興します」と語りました。



浸水する大手通り周辺(殿町)

泥水と土砂が流入した住宅(栃尾地域沖布)

巨大な流木が住宅地にまで(川口地域和南津)

ご活用ください。被災者支援制度

★2-(1)・(2)①、3-(1)、4-(1)③は**申請不要**です。9月末まで(3-(1)は10月末まで)に減免の額などのお知らせを郵送します。それ以外は事前の申請が必要です。

内容	問い合わせ
1 農地・農業用施設の応急復旧への支援	
(1)農地へ流入した土砂などを排出する経費を助成します。	農林整備課 ☎39・2224
(2)農道や用排水路の機能を確保するための重機の借り上げおよび原材料などの支給をします。	
(3)緊急用水を確保するポンプの借り上げ経費を助成します。	農政課 ☎39・2223
(4)被害を受けた農業者などの経営を支援するため、低金利資金の利子を助成します。	
2 市税、県税、国税、保険料、保育料の減免など	
(1)住宅に床上浸水以上の被害があった場合、その状況に応じて減免します。 ①個人市市民税 ②国民健康保険料 ③介護保険料 ④保育料、市立幼稚園授業料	①市民税課 ☎39・2212 ②国保年金課 ☎39・2220 ③介護保険課 ☎39・2245 ④保育課 ☎39・2219
(2)固定資産税・都市計画税は、次の状況に応じて減免します。 ①家屋…住宅は床上浸水以上、非住宅は半壊以上の被害があった場合 ②土地…宅地面積の10分の2以上の被害があった場合 ③償却資産…一品ごとの決定価格の10分の2以上の被害があった場合	資産税課 ☎39・2213
(3)県税は、申告などの期限延長、減免、納税の猶予があります。自動車税は抹消登録(廃車)した場合、一部が還付されます。	長岡地域振興局県税課 ☎38・2504
(4)国税は、申告や納付などの期限を延長できます。 ※川口地域は小千谷税務署へ	長岡税務署 ☎35・2070 小千谷税務署 ☎83・2090
(5)後期高齢者医療保険料は、一定以上の被害があった場合、その状況に応じて減免します。	国保年金課 ☎39・2317

内容	問い合わせ
3 使用料の減免	
(1)水道料金と下水道使用料は、床上浸水した住宅および事業所で、前年同期の使用量を超えた水量の料金などの相当額を免除します。	水道局業務課 ☎35・1618 下水道課 ☎39・2235
4 医療費などの一部負担金の減免	
(1)住宅に床上浸水以上の被害があった場合、その状況に応じて減免します。 ①国民健康保険の一部負担金 ②子どもの医療費助成などの一部負担金 ③介護保険サービス利用料	①国保年金課 ☎39・2220 ②福祉課 ☎39・2319 ③介護保険課 ☎39・2245
(2)後期高齢者医療の一部負担金は、一定以上の被害があった場合、その状況に応じて減免します。	国保年金課 ☎39・2317
5 被災住宅への支援	
(1)住宅の建て替え・リフォーム資金、家具・電化製品の修理・購入資金を融資します(限度額400万円)。	都市計画課 ☎39・2265
(2)浄化槽(合併処理・単独処理)に土砂が入り、通常の維持管理などができない場合は、土砂のくみ取り分を助成します。	下水道課 ☎39・2235
6 経営資金の融資など	
(1)中小企業の災害復旧資金を融資します。	商業振興課 ☎39・2228
(2)市の中小企業向け制度融資の借入金の返済を猶予します。	市内金融機関
(3)県セーフティネット資金(経営支援枠)自然災害要件を融資します。	県商業振興課 ☎025・280・5240 県内金融機関
7 被災者生活再建への支援	
(1)住宅が全壊、大規模半壊、半壊、床上浸水の被害にあった世帯の生活再建のため、被害の状況に応じ22万5千円～400万円を限度として補助します。	危機管理防災本部 ☎39・2262
(2)住宅が大規模半壊または半壊で住宅応急修理を行う世帯に、その状況に応じ102万円または152万円を限度として補助します。	
(3)水害で負傷または住居・家財に被害を受けた世帯の世帯主に、その状況に応じて災害援護資金の貸し付けおよび貸し付け金の償還に係る利子を全額補助します。	

長岡花火でシティプロモーション 花火に感動、世界に発信

市民の「ふるさと長岡」への誇りと都市のブランド力を高めるシティプロモーション。
8月の長岡まつりでは、各分野で活躍する長岡ゆかりの文化人や著名人が大花火大会を観覧。花火の感動や長岡の魅力を全国、そして世界へ発信しました。



①

2日間の大花火大会に集まったのは、「越後長岡応援団」をはじめとする60人。花火観覧の前には、それぞれが昼行事や講演会、トークショー、牛の角突きを観戦などで市民と交流しました。



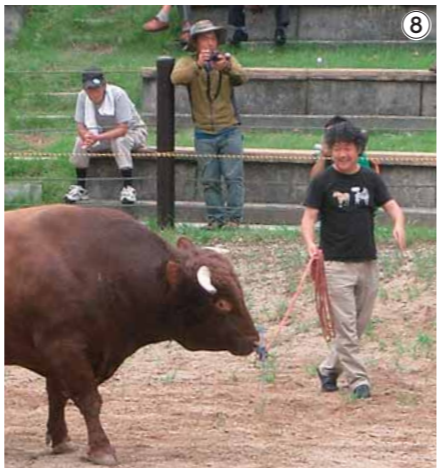
② 越後長岡応援団の就任式。各人が長岡への熱い応援メッセージを語りました(①8月2日、左から有森裕子さん、犬養裕美子さん、大林宣彦さん、乙武洋匡さん、亀井眞樹さん、久住小春さん、茂木健一郎さん。②8月3日、左から沢田知可子さん、池坊美佳さん)

2日の大花火大会では、冒頭のフェニックス打ち上げの後、応援団がその感動を観覧席に届けました。
乙武洋匡さんは「感動で言葉が止まりません。涙が止まりません。この長岡のまちが、花火が、東北の被災地の励みにもなると思います」。茂木健一郎さんは「感動は、脳が受け止め切れなくてあふれている状態。長岡の花火は脳にいい!」と話し、会場は大きな拍手が沸き起こりました。
また、花火の感動を観覧席などからインターネットを通じて発信する著名人も。長岡が誇る大花火の魅力が全国、そして世界へ伝えられた2日間となりました。



④

花火観覧前に開かれた参加者交流会。③今年2月に開催された「エンジン01文化戦略会議」のメンバーも再度集結(8月2日) ④映画「この空の花ー長岡花火物語」の監督・大林宣彦さんとキャストのみなさん(8月2日)



⑧

⑧山古志の牛の角突きで勢子に挑戦し迫力を体験する茂木健一郎さん(8月2日、山古志闘牛場)



③



⑤

⑤池坊美佳さんが戦災殉難者に慰霊の献花(8月3日、戦災資料館)



⑥

⑥加山雄三さん、池端信宏さん親子のトークショー(8月3日、カーネーションプラザ)



⑦

⑦長岡まつり昼行事で「マル・マル・モリ・モリ!」を歌う鈴木福くん(8月3日、大手通り)

<p>越後長岡応援団</p> <p>作家 おとたけひろただ 乙武洋匡さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>日本画家 おおや のり 大矢 紀さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>映画作家 おおばやし のぶひこ 大林宣彦さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>レストランジャーナリスト いぬかい ゆみこ 犬養裕美子さん</p>
---	---	---	--

<p>越後長岡応援団</p> <p>華道家 いけのぼる みか 池坊美佳さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>元プロマラソンランナー ありもりゆうこ 有森裕子さん</p>
--	---

長岡花火を観覧したみなさんからいただいたメッセージの一部を紹介します(上段右から五十音順)。

<p>色紙を展示します 期日 9月3日(土) 30日(金) 時間 午前9時 午後10時(日曜、祝日は午後6時まで) 会場 11まちなかキャンパス長岡4階(大手通り) 図政策企画課 39・2204</p> <p>このほか、女優の常盤貴子さんや泉ピン子さん、脚本家の橋田壽賀子さんなど、たくさんの方からメッセージが届いています。</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>アートディレクター もりもと ちえ 森本千絵さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>脳科学者 もぎけんいちろう 茂木健一郎さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>ドラマ「マルモのおきて」の子役 すずき 福 鈴木 福くん</p>
--	---	--	---

<p>越後長岡応援団</p> <p>シンガーソングライター さわだ ちかこ 沢田知可子さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>歌手・タレント くすみ こはる 久住小春さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>歌手・俳優 かみやまゆうぞう 加山雄三さん</p>	<p>越後長岡応援団</p> <p>医師・臨床思想家 かめい まさき 亀井眞樹さん</p>
--	---	--	--

この空の花



長岡映画
「この空の花」長岡花火物語
撮影順調です。



① 平和の森公園が主な舞台 ② 高校演劇部の舞台として組まれたセットで撮影。市民エキストラ300人が出演。撮影は深夜に及びました ③ (右下) 監督の大林宣彦さん ④ (中央) 主演の遠藤玲子役・松雪泰子さん ⑤ (右から) 片山健一役・高嶋政宏さん、大林監督、元木花役・猪股南さん ⑥ 手前は演技指導を受ける市民エキストラ

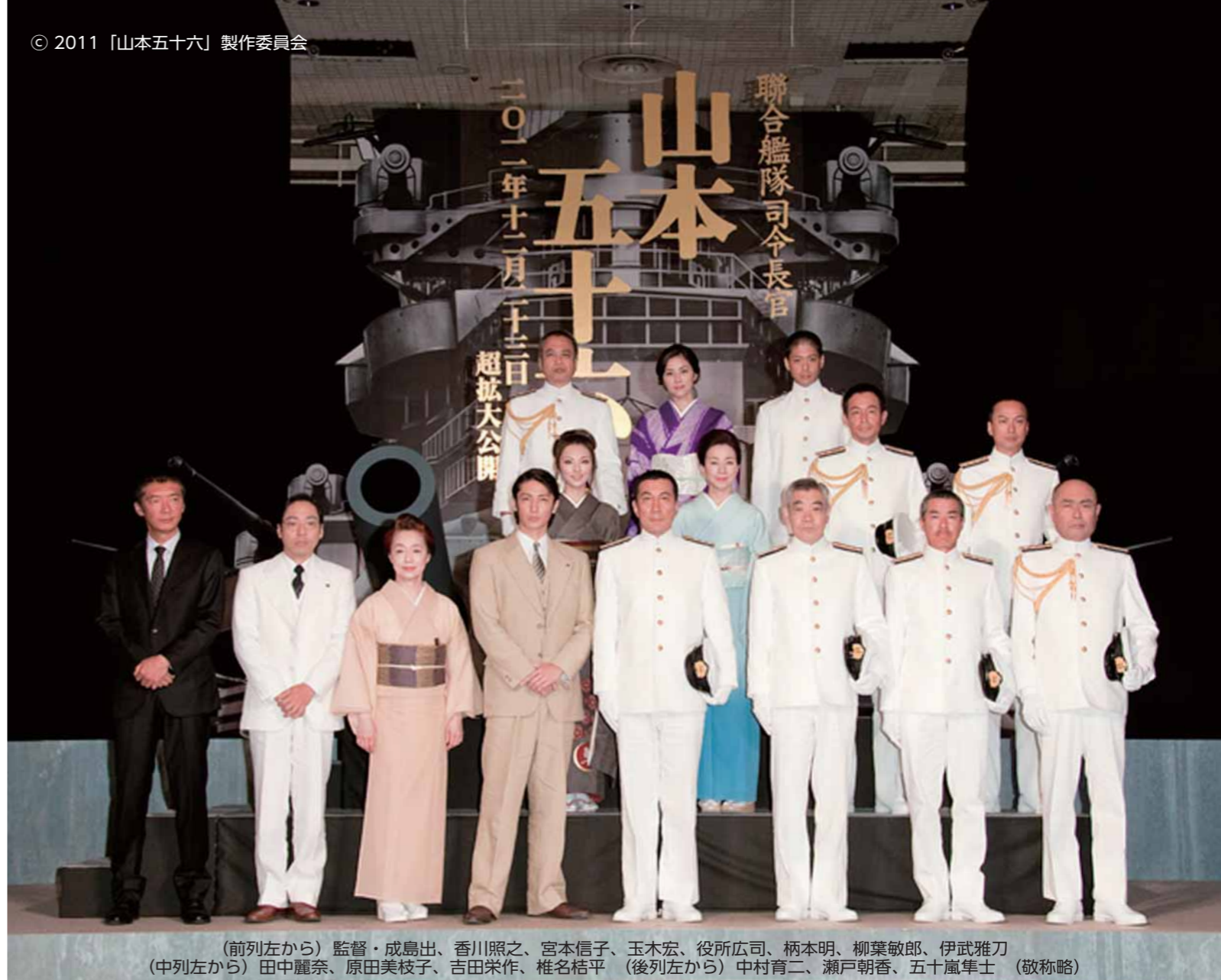
8月1日から、市内で映画「この空の花」の撮影が行われています。

主な舞台は、長岡空襲で多くの犠牲者を出した柿川沿い。メインキャストが川沿いを歩き語り合うシーンや大掛かりなセットが組まれた平和の森公園での場面などの撮影が進んでいます。ほかに山古志や左近町などがロケ地に。

撮影には、長岡オーデイションで選ばれた人やエキストラ、裏方の「空花咲かせ隊」として参加する多くの市民の姿も。連日の猛暑に負けない映画に関わる全ての人の熱い思いが映画を作っています。

市内での撮影は9月中旬まで。その後、長崎、広島へ舞台は移り、年内にクランクアップ。来年夏に公開される予定です。

「長岡映画」製作委員会事務局
(観光課内) ☎39・2221



(前列左から) 監督・成島出、香川照之、宮本信子、玉木宏、役所広司、柄本明、柳葉敏郎、伊武雅刀
(中列左から) 田中麗奈、原田美枝子、吉田栄作、椎名桔平 (後列左から) 中村育二、瀬戸朝香、五十嵐隼士 (敬称略)

長岡出身、日米開戦に反対した男の真実の姿を描いた 映画「聯合艦隊司令長官 山本五十六」が完成間近 12月23日全国ロードショー

☎39・2203



映画「聯合艦隊司令長官 山本五十六」がクランクアップし、7月18日東京都内で豪華キャストが勢ぞろいして会見が開かれました。

山本五十六役の役所広司さんは「この国を守るという気持ちで全てのシーンで心掛けて演じました。リーダーシップを発揮するということは、広く世界を見ることができ、そして最後まで自分の信念を貫き諦めないという強い胆力(もの)に恐れず臆しない気力(度胸)を持つことが大切だと思えました」と語りました。

劇中では長岡の方言や地名、五十六の好物・水まんじゅうなど長岡ならではのものが登場するシーンも。

日米開戦に反対した山本五十六の真実の姿を壮大なスケールで描いた期待の作品。12月23日、全国公開です。

深まる 平和交流

「ぜひ長岡市と 姉妹都市になりたい」

国際交流課 ☎39・2207



▼そろいの法被を着てブランドロゴを発表する「越後与板打刃物匠会」の会員。中央はロゴをデザインした福田毅さん。7月31日、店頭用の特大のれんの前で

与板打刃物を 世界に売り込め！

第一弾は **ロゴと暖簾**

産地振興のため 匠会を発足

400年の歴史を持つ与板の打刃物。直江兼続の義父・景綱が刀剣師と与板に連れてきたのが起源と言われています。昭和61年、国の伝統的工芸品に指定されました。

近年、打刃物の需要が減る中、産地ブランドの衰退に強い危機感を持った職人と金物卸商などの有志11人が集まり、今年3月に「越後与板打刃物匠会」を結成。市の支援を受けながら知名度向上の取り組みを始めました。

世界に誇る切れ味、ロゴでまちをPR

長岡造形大学元教授・福田毅さんの協力で、ロゴの入った暖簾や法被などを制作。



▲鉋を製造中の、匠会会員・中野武夫さん。戦国時代から続く火作り鍛造技法は切れ味に定評がある

「よく切れることを表わしてシャープな文字に。この色は伝統を表わし、まちが明るくなる色」と福田さん。会員の店頭で特大暖簾を飾り、打刃物のまちをPRしています。

世界に売り込め！

全国の宮大工や、ドイツのバイオリン作りにも使用されている与板の打刃物。会長の久住誠一さんは「こだわりのロゴができたからは、さらに誇りを持って質の良い製品を作り、売り込んでいく」と意気込んでいます。

今後はそろいの法被を着て、首都圏で開催される国際展示会などで、世界に向けて産地をPRしていきます。

国際交流課 ☎39・2222、産地振興課 ☎72・3201

▲長岡まつり屋行事の会場で、歓迎パレードの後、あいさつをするカーライル市長（8月3日）



▲被災資料館を見学。空襲で焼けたまちの模型を見て「昨日パレードした大手通りが、戦争で焼け野原になっていたことを知った。私たちが失ったものをお互いに理解するためにも、友情の絆を深めたい」と語りました（8月4日）

8月3日、長岡市と平和・教育交流を進めているハワイ・ホノルル市のピーター・カーライル市長夫妻が、ホノルル市長として初めて長岡を訪問。長岡市長や市議会議員、日米友好の架け橋実行委員会メンバーなど約40人と今後の交流について懇談しました。

姉妹都市を提案

ホノルル市長として初の長岡訪問

今年3月にホノルルで打ち上げを予定していた長岡花火は、東日本大震災の影響で中止になりました。今回初めて長岡花火を見たカーライル市長は「確かに世界一。想像をはるかに超えた素晴らしさ」と感激し、「ホノルルでの平和を祈る花火が今から楽しみ」と、来年3月4日、ホノルルフェスティバル最終日での長岡花火打ち上げに期待を寄せていました。

平和を祈る花火で 次はホノルルで

この夏、長岡市の節電効果

各家庭、企業でのさまざまな工夫による節電への協力により、右のような効果がありました。今後も引き続きご協力をお願いします。

国際政策企画課 ☎39・2204

なんと例年の**2.6倍**のにぎわいを見せた寺泊水族博物館



- ◎長岡地域内の最大電力使用量は、昨年の13.1%減
長岡地域内（長岡市、柏崎市、小千谷市、見附市、出雲崎町、刈羽村）における、7月1日～8月15日の最大電力使用量（ピーク）は7月20日（水）の53万kW。昨年のピーク（8月5日（木）61万kWと比べると13.1%減でした。
<参考>県内のピークは8月9日の307万kW（昨年350万kWよりも12.3%減）
- ◎市役所本庁舎の総電力使用量は、昨年よりも23.7%減
市役所も各企業同様に節電を行いました。冷房の運転を極力控え、照明器具、給湯器など電気製品の使用を徹底して制限した結果、本庁舎の7月1日～8月15日の平日の総電力使用量は昨年と比べて23.7%の削減となりました。
- ◎夏のおでかけキャンペーン（7/25～8/26）で、施設利用者2倍！
市は“家族みんなで”楽しく節電してもらうため、市有施設29カ所の無料開放を行いました。合計入館者数は昨年の約2倍で、寺泊水族博物館に至っては、期間中（8月15日まで）に57,992人が訪れました（昨年同期22,419人）。この取り組みにより、十分な節電効果につながりました。

本庁舎7/1～8/15（平日）の総電力使用量	
平成22年度	250,290kW
平成23年度	190,866kW



▲平和の森公園で行われた非核平和都市宣言市民の集いに参加した広島市の中学生・坂本真子さんと大林将也さん。空襲体験を語った七里アイさんを取材

長岡の5人は、8月6日の広島平和記念式典にも出席。原爆と空襲の歴史を学ぶ生徒同士の交流を通じて、平和への思いは次世代へ受け継がれていきます。



「平和を築くために、今、私たちにできることは何か」というテーマに、広島の2人は「知ること、行動すること、協力することが大切」と発言。長岡の生徒は「まず、自分が行動しなければ」と話していました。

今年、広島市で平和に関する取材活動をしている2人の中学生が初めて参加し、長岡市の中学生5人と意見交換をしました。

長岡市は県内唯一の大規模空襲による被災都市。毎年、長岡空襲のあった8月1日に「ながおか平和フォーラム」を開催しています。

ながおか平和フォーラム
「今、私たちにできることは」
広島と長岡の中学生が意見交換
国際交流課 ☎39・2203

- 利用の申し込みは、利用日の3カ月前から。
(申し込み方法は市政だより12月号でお知らせする予定です)
- 大規模なイベントを計画している人は、
“3カ月前”に関わらずご相談を。



アオーレ長岡、来年4月1日オープン!

全国初の自由空間が、あなたの舞台になります。
1室、いえ全部使ってもOK。さあ、何をしよう?



<アオーレ長岡>

- 開館時間 午前8時～午後10時 (ナカドマは終日開放)
- 休館日 12月29日～翌年1月3日
- 駐車場 30分当たり100円

東日本大震災の影響で延期となっていた市民協働の拠点・シティホールプラザ「アオーレ長岡」のオープンが、来年4月1日に決定しました。

また、開館時間や使用料も決まりました。屋根付きで雨や雪の心配のない広場「ナカドマ」。可動席や部屋の連結など、使い方に応じて表情を変える「市民交流ホール」。誰でも、気軽に、自由に使えるようにと、料金は両方とも「無料」(営利用を除く)にしました。

「アリーナ」は、プロスポーツも開催できる本格仕様。スライドドアを開けば、ナカドマと一体的に使うこともできます。料金も旧厚生会館並みに安く設定しました。

さらに、全館で飲食が可能です。オープンまであと半年余り。ナカドマ、アリーナ、市役所が一体になった全国初の自由空間の利用をぜひご検討ください。

〒市民交流推進室 ☎39・2288

大屋根のかかったナカドマって、どんな感じ? 「現場見学会」で見てみよう!

より完成形に近づいた建物の様子をぜひご覧ください。

日時 = 9月25日(日)午前9時～午後3時(随時。雨天決行) 集合 = アオーレ長岡大手通り側ゲート 対象 = 小学生以上(小学生は保護者同伴) 見学方法 = 受け付け順にグループをつくり約30分間の見学コースを回る(多数の場合は整理券を配布) 持ち物 = 歩きやすい服装・靴 園シティホール整備室 ☎39・2299 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください



▲8月4日現在の建設現場

1 ナカドマ (屋根付き広場)



庭のようでも部屋のようでもある新しい空間。展示会やライブ、結婚式など、自由な発想でさまざまな活用ができます。建物内にはコンビニやカフェも併設されています。

【面積】 2,250㎡
【料金】 非営利…無料
営利…1㎡当たり1日50円

雨の心配なし!
全天候型で
24時間開放

移動販売車や
屋台も出せる
自由な空間!

2 市民交流ホールA(1階)



各種発表会や演奏会に最適。ダンスやレクリエーションにも使えます。

【面積】 320㎡
【料金(1時間)】 非営利…無料
営利…4,500円

電動の可動席で
会場設営が
ラクラク!

3 市民交流ホールB・C・D(3階)



サークル活動や講演会など多目的に。BとCは仕切りを外すと一体利用もできます。

【面積】 ③ 210㎡ ④ 160㎡ ⑤ 110㎡
【料金(1時間)】 非営利…無料
営利…③ 3,000円 ④ 2,500円 ⑤ 1,500円

4 ホワイエ(1階)

オープンギャラリーなど使い方もいろいろ。
【面積】 230㎡
【料金】 非営利…無料、営利…1㎡当たり1日50円

長岡駅から
ペDESTリアン
デッキで直結した
好立地に本格
施設!

5 アリーナ



プロスポーツやコンサート、式典、集会、展示会などが開催できます。バスケットボールなら3面、バドミントンなら14面の大空間。座席数は最大約4500席。

【面積】 2,200㎡

1時間当たりの料金		
	非営利	営利
全面	8,000円	24,000円
1/2面	4,000円	12,000円
1/3面	2,600円	7,800円

※冷暖房は1時間当たり5,000円

専用利用がなければ
バドミントンなど
個人でも利用できる。
しかも無料!

6 多目的室A・B・C(アリーナ内2階)

【面積】 ① 67㎡ ② 65㎡ ③ 66㎡
【料金(1時間)】 非営利…各300円
営利…各900円

7 会議室A・B・C(アリーナ内3階)

【面積】 ① 39㎡ ② 49㎡ ③ 38㎡
【料金(1時間)】 非営利…各150円
営利…各450円



地域のびきじム

まちのほつとフォト

は市民リポーターが取材・撮影しました

息の合った早切りを披露

三島まつりの名物「全日本丸太早切選手権大会」。小学生の部決勝では直径約30センチの丸太に挑戦。大勢の観客が見守る中、特産の両挽きのこぎりを力いっぱい引きました。(8月16日)



長岡発アイドルユニット!

長岡まつりでデビューしたご当地アイドルユニット「Y. O. Y」。地域活性化のために、夏祭りなどさまざまなシーンでの活躍が今から楽しみです。(8月2日) 柴木樹さん



川への想いを宣誓

全国川サミットが信濃川と魚野川の合流する川口地域で開催。川口小学校の4年生が、これからも川と共生した地域づくりに取り組むことを誓いました。(8月4日)

何を植えようかなあ?

越路地域の小学生たちが、わんぱく教室で植木鉢にペイント。スポンジなどを使ってカラフルな作品を作り上げました。(8月5日) 高森えり子さん



ボクらの元気を東北へ

「負けない心を届けよう 中之島から東北へ」を合言葉に開催した中之島夏まつり。17基の子どもみこしは「暑さなんてへっちゃらさ」と元気をアピール! (8月7日)



みんなで踊ろうや

寺泊・野積地区で「盆が来たてがね、なすの皮のぞうせ〜」の唄にのせ、約100人が地区内を巡回して盆踊り。唄には、たとえ貧しくても頑張ろうという思いが込められています。(8月15日) 遠藤幸明さん

お水って気持ちいいね!
山古志地域の入園前の子どもたちが集まる「すくすくチャイルドの会」が、竹沢保育園児と一緒に水遊び。お兄ちゃんに水をかけてもらって「冷たくて気持ちいい!!」。(8月9日)



せえの、えいっ!

「もっと右!」「やっぱり左!」。スイカ割りに大盛り上がりとの板幼稚園。まぶしい太陽の中、元気いっぱいの子どもたちです。(8月8日)



かわし名人!

夏の恒例行事、少年少女球技大会が栃尾体育館で開催されました。種目はドッジボール。暑さに負けず熱戦を繰り広げました。(8月14日)

音楽ってやっぱり楽しい♪

小国会館で「愛とヒューマンのコンサート」を開催。パリオペラ座管弦楽団と日本フィルハーモニー交響楽団の花形奏者が奏でるユーモアを交えた演奏に、参加者は笑顔でうっとり。(7月28日)



大空目指してぐんぐん伸びてね

和島小学校では、ひまわりがなんと4メートル以上に成長。災害や暑さに負けず元気に育つようにと子どもたちの願いが込められています。(8月18日)



与板十五夜まつり

与板の夜空に響く囃子の音色。250年以上の歴史を誇る勇壮な「登り屋台」。観衆全てを魅了する伝統的なまつりを体感しにぜひお越しください。



期日=9月16日(金)~18日(日)
会場=与板地域市街地(国道403号上)、都野神社
与板十五夜まつり連絡協議会 ☎72・2303、与板支所産業建設課 ☎72・3201
※詳しくはお問い合わせください

★与板消防署救急フェア

日時=9月17日(土)午後1時30分~5時 会場=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、煙体験ハウスなど
与板消防署救急係 ☎72・2572

お知らせ

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

- 略字の見方
 - 掲載のないものは直接会場へどうぞ。
 - 申し込み
 - 問い合わせ
 - △ 先着順
 - ◇ 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。

今月のおしらせ隊 隊員

りょう た RYO-TAKくん



カッコ良くなるろう!

毎号、「そうなんだ!」「へえ〜」という話を長岡ゆかりのキャラクターや動物たちがご紹介いたします。今回は、「お父さん改造計画(※)」で見事ダイエットに成功した「RYO-TAKくん」。この名前には、お父さん改造計画に参加して良い体(良体)になり、良いことが多く(良多)なるろうという願いが込められています。「この夏、食べ過ぎて太ってしまったお父さん、参加を待ってます」
※32ページで参加者募集!

午まで) 内容
● 和紙人形、焼物、編み物、籐工芸、盆栽
② 熱中! 感動! 夢づくり教育ふるさと大好き! 親子がおか探訪ツアー(ながおか昔めぐり)
先人の偉業に想いをほせてみませんか。
日時=10月1日(土)午前9時30分~午後4時 集合=午前9時15分までに中央公民館コ
スⅡ八方台↓悠久山着柴神社↓旧三国街道掘田屋周辺↓左近の土手↓平和の森公園
対象=小学生とその親 定員=25組(先着) 持ち物=昼食
9月6日(火)から



催し

勤労青少年ホーム ☎32・4429
対象者は市内に在住・勤務する40歳未満の人です。
① ホーム文化祭
日時=9月11日(日)午前10時~午後3時 内容=華道教室、ペン・毛筆教室の作品展示、茶道教室お茶席、チャリティバザー、料理教室飲食バザー、高齢者趣味の教室の協賛展示など
◆ チャリティバザーにご協力ください
未使用の贈答品、日用品を提供してください(前日まで受け付け)。文化祭で使える飲食券をプレゼントします!
② 中級英会話教室
英語圏の国で通用する英語力を身につけます。
日時=10月3日、12月12日の毎週月曜日午後6時30分~8時(10月10日を除く計10回) 定員=25人(先着) 料金=1,000円(9月12日(月)~27日(火))

③ ビジネスマナー習得教室(基本編) ☎89・3111
好感度を高めるコミュニケーション法などを学びます。
日時=9月15日、10月13日の毎週木曜日午後7時~8時30分(火)
④ 初心者のためのデジカメ講座
デジカメを楽しもう!
日時=9月28日(水)午後7時15分~8時45分 講師=木津幸雄さん 定員=20人(先着) 持ち物=デジカメ 料金=500円(9月10日(土)~26日(月))

川口支所地域振興課 ☎89・3111
① 目覚めよ! 生きる力「木沢流防災体験塾」
中越大震災の震災に近い川口木沢集落で、地震を生き抜いた知恵と力を学びます。
▲ 炊き出し訓練



▲ 炊き出し訓練

やさしさって、なに? ヒントのひとつが、ここに、あります。



▲ ともしび運動キャラクター

● すこやか・ともしびまつり

今年で20回目を迎える祭典。福祉、健康に関する団体の作品展示や活動紹介、手作り品販売や体験コーナーなど盛りだくさんの祭りです。
日時=10月1日(土)・2日(日)午前10時~午後4時 会場=ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森

★第20回記念講演会「『おもいッきりテレビ』の松原先生に学ぶ~知っているようで知らない健康の常識」& NAMA R A お笑いステージ

日時=10月1日(土)午後1時30分~3時30分 会場=ハイブ長岡 講師=医学博士・日本東洋医学会専門医・松原英多さん、新潟お笑い集団 NAMA R A 定員=300人(先着) 9月16日(金)までに福祉総務課 ☎39・2217、FAX39・2275、Eメール fukushi@city.nagaoka.lg.jp へ



▲ 松原英多さん

★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」

日時=10月8日(土)午後1時30分~4時 会場=リリックホール 内容=①講演「骨折で寝たきり? 年をとっても骨はくっつく!」②民謡「佐渡ヶ島より」講師=①立川総合病院整形外科医長・二宮宗重さん②佐渡市相川立浪会ほか 定員=400人(先着) (入場整理券を当日午前11時30分から会場で配布) 同行事務局・こしじ医院 ☎41・0707

● 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2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、M J D T 長岡、Y's バトンスタジオ、長岡看護福祉専門学校音楽同好会、ROSEWOOD 福社課 ☎39・2218、FAX32・0160、Eメール fukushika@city.nagaoka.lg.jp

日時=10月15日(土)正午~16日(日)正午 集合=朝霧の宿やまぼうし(川口木沢) 内容=二子山(標高433m)でのサバイバルキャンプ(手作りテント泊体験、炊き出し体験、ロープワークなど) 対象=小学5年生以上 定員=30人(抽選) 料金=中学生以下3,500円、高校生以上5,000円、高校生以上5,000円

00円(食事代含む) 持ち物=寝袋(9月30日(金)までに朝露の宿やまぼうし ☎ FAX 89・2455へ)
● 体験教室に参加しませんか
期日と内容=9月18日(日)...

中央公民館 ☎32・0437 FAX 32・0561
① いきいき作品展
高齢者趣味の教室の成果を発表します。
日時=10月8日(土)~10日(祝)午前9時~午後5時(10日は正

コース	茶道	華道	料理	教室
水曜コース	木曜コース	金曜コース	月曜コース	月曜コース
小川煎茶	宗流茶	池坊	池坊	草月流
各15人	各15人	各25人	各20人	各20人
30人				

500円、華道20,500円、茶道、ペン・毛筆8,000円(ほかに、利用者協議会費400円が必ず) 9月10日(土)~30日(金)



トキが来るまで待ちきれない! トキ分散飼育開始記念トークイベント



トクショー 動物の鳴き声の物まねでおなじみ 八田家猫ハさん

日時=10月1日(土)午後1時30分~3時30分 会場=寺泊文化センター 内容=元恩賜上野動物園園長・小宮輝之さんによる基調講演、トークショーなど 定員=600人(先着) 整理券の配付=9月9日(金)から環境政策課(環境衛生センター2階)、市民の声情報室(市役所本庁1階)、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)、各支所で 環境政策課 ☎24・0528



■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。

河井継之助記念館
☎30・15225
FAX 30・15226

前10時〜11時30分 講師 詩吟神流福福吟会会長・松川神饒さん

1 八丁沖ウオーウ
河井継之助が長岡城奪還の際に渡河した稲刈り後の八丁沖を渡河しましょう。
日時 10月2日(日)午前8時〜正午 会場 新組地区百束町
定員 50人(先着) 料金 1,000円 申電話で

2 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9日(日)午前10時〜正午 会場 栄涼寺(東神田3) 定員 100人(先着)

3 今泉録次郎著「河井継之助」を読む会
日時 9月12日(月)・26日(月)午後1時〜3時

4 河井継之助の旅日記「塵壺」を読み解く会
日時 9月12日(月)・26日(月)午後1時〜3時

5 司馬遼太郎著「峠」を読む会
日時 9月19日(祝)午後6時30分〜8時 持ち物 1「峠」(越後の城下)を事前に読んできてください

6 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12日(月)・26日(月)午後1時〜3時

1 プラネタリウム新番組「くしいしんぼつ」の月々
楽しい絵で、月の満ち欠けの話をします。
期日 9月17日(土)〜11月27日(日) (9月13日(火)・16日(金)を除く) 時間 11時〜16時 祝日：午前11時から、午後1時30分から、3時20分から、平日：午後3時20分から(約30分) 定員 各95人(先着) 料金 4歳〜中学生70円、高校生120円、大人150円

青少年文化センター

3〜6 いずれも 定員 各10人(先着) 4〜6 各20人(先着) 料金 3〜5 1回100円 6 1回200円(館内見学は入館料200円別) 申電話(開館時間午前10時〜午後5時)

2 キッズHIPHOPダンスに興味のある子集まれ!
日時 10月10日(祝)午前10時〜11時30分 午後2時〜3時30分 内容 HIPHOPダンスのプレスクールレッスン 対象 12〜12歳②なたでも 定員 各30人(抽選) 10月1日(土)(必着までに、往復はがきの往復の裏に催し名

世界を味わう2大祭

1 長岡アジア映画祭

世界のドキュメンタリー映画を鑑賞し、ゲストや留学生のトークを楽しみましょう。
期日 9月13日(火)〜19日(祝) 会場 リリックホール 上映作品 「ありあまるごちそう」など ゲスト=ミュージシャン・スネオヘアーさんほか 料金=1作品1,000円 岡市民映画館をつくる会 ☎33・1231、国際交流センター ☎39・2714

2 技大祭・長岡国際祭り

留学生による母国の民族衣装や料理など伝統文化を紹介します。
日時 9月17日(土)・18日(日)午前10時〜午後5時 会場 長岡技術科学大学 岡同大学国際課 ☎47・9285、国際交流センター



青少年文化センターに来たら入口の巨大絵画に注目!長岡造形大学生が描いた、宇宙を眺めるかわいい子どもたちの絵があるよ。縦2.7m×横10.8mもあるんだ。



さん、同初段・藤田綾さん 定員 30人(先着) 申当日各会場で開始30分前から

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ません場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市民ギャラリー(1階)

1 芸大・美大を目指す高校生のための作品展示会
期日 9月14日(水)〜19日(祝)

2 絵手紙三来福作品展

期日 9月21日(水)〜26日(月)

3 WE展 (シカゴフラワー・押花展)

期日 9月28日(水)〜10月3日(月)

4 写団「鼓動」作品発表会

期日 10月5日(水)〜10日(祝)

イベント広場(地下)ほか

1 長岡最低賃金相談支援コーナー

中小企業主の経営・労働面の相談を無料で行います。期間 来年3月31日(土)まで 随時 ※詳しくは新潟県社会保険労務士会長岡支部 ☎35・2821へ

2 長岡まつり写真コンクール入賞作品展

期日 9月10日(土)〜19日(祝)

3 K-BOXライブ

日時 9月18日(日)午後1時30分〜4時 料金 500円

4 水月会同好会 水墨画作品展

期日 9月19日(祝)・20日(火)

5 佐和楽流大正琴アンサンブル秋のおさらい会

日時 9月22日(水)午後1時30分〜3時30分

6 栄水会水彩画展

日時 9月23日(祝)午後1時〜25日(日)

7 米百俵読書大会作品展

期日 9月28日(水)〜10月9日(日)

国際交流センター「地球広場」(1階)

☎39・2714

1 世界の仲間と運動会

外国人とスポーツで交流しませんか。
日時 10月9日(日)午前10時〜午後3時 会場 市民防災公園(千歳1、雨天時は南中学校体育館) 内容 玉入れ

男女平等推進センター「ウィルながおか」(2階)

☎39・2746

1 出前ウィルながおか相談室を利用ください

夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。まずは専用携帯電話 ☎090・40064・6017へ。申電話で

2 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14日(水)・21日(水)・28日(水) 午後1時30分〜4時30分 申電話で

期日と会場 ①9月13日(火)：中之島公民館 ②15日(木)：小国診療所 ③16日(金)：寺泊センター ④17日(土)：寺泊センター ⑤20日(火)：与板保健センター ⑥22日(木)：川口公民館 ⑦28日(水)：和島保健センター ⑧29日(木)：三島支所 ⑨10月4日(火)：子育ての駅「てくてく」 ⑩5日(水)：三島支所 ⑪6日(木)：山古志会館 ⑫11日(水)：山古志会館 ⑬12日(木)：山古志会館 ⑭13日(金)：山古志会館 ⑮14日(土)：山古志会館 ⑯15日(日)：山古志会館 ⑰16日(月)：山古志会館 ⑱17日(火)：山古志会館 ⑲18日(水)：山古志会館 ⑳19日(木)：山古志会館 ㉑20日(金)：山古志会館 ㉒21日(土)：山古志会館 ㉓22日(日)：山古志会館 ㉔23日(月)：山古志会館 ㉕24日(火)：山古志会館 ㉖25日(水)：山古志会館 ㉗26日(木)：山古志会館 ㉘27日(金)：山古志会館 ㉙28日(土)：山古志会館 ㉚29日(日)：山古志会館 ㉛30日(月)：山古志会館

「まちの案内人」の目寄り情報! 39

当駅は、長岡にあった江戸時代家老職の古民家と、十日町市にあった茅葺き農家の建物を再生した趣ある店内です。特に、二尺近くある櫺の差し鴨居は現代ではなかなかお目にかかれませんが、また、店内で笹だんごを巻いている様子も昔懐かしい雰囲気です。ぜひ気軽にお立ち寄りください。
岡まちの駅江口だんご ☎47・4105



敷地内に絵画などのギャラリーも併設しています
▲まちの案内人の立野さん

■用の記事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。

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

取れたての大口れんこんを昼食で食べます。
日時 9月24日(土)午前10時～午後2時 集合 11時Aにいがた南蒲上通支店大口れんこん集出荷場 内容 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など
対象 小学生以上 定員 25人(抽選) 料金 小学生以上3、000円、高校生以上3、000円(取れたて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 申込 往復はがきの住信の裏に郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して9月12日(月)(必着)までに〒954-0192中之島788中之島支所地域振興課へ



RYO-TA くん

大口れんこんは、真っ白でシャキシャキした歯ごたえが特徴だよ。美容や健康に良いから僕も大好きなんだ。中之島地域大口地区の土壌は昔、石油や天然ガスが出て稲作に向きだっただけけれど、れんこん栽培には適していたんだ。そして今では全国有数のブランドに。

川口支所市民生活課 ☎89・3112

●川口ふるさとの森づくり

震災復興祈念植樹、ミツバツツジなど四季の花木を植樹しませんか。
日時 10月10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、移植ごて、カマなど 申込 10月3日(月)までに同実行委員会事務局(川口支所市民生活課内)へ



栃尾産業交流センターおこなす ☎51・1331

●染織講座「羊毛を紡ぐでマフラーを織る」

初心者も大歓迎です。
日時 10月5日～11月16日の毎週水曜日午前9時30分～午後0時30分(計7回) 定員 8人(抽選) 料金 119、500円(材料費4、200円別) 持ち物 筆記用具 申込

協働のまちづくりを考える市民シンポジウム

期日=10月2日(日) 時間と内容=午後1時30分～3時30分…新しい公共支援事業、NPOなどの寄付税制や市民協働条例の制定に関するシンポジウム、午後3時30分～5時…交流会(料金=1,000円) 会場=まちなかキャンパス長岡 講師=社会福祉法人大阪ボランティア協会常務理事・早瀬昇さん 定員=100人(先着) 申込 9月22日(木)(必着) までに申込書を〒940-8501幸町2の1の1市民活動推進課 ☎39・2206、FAX39・2258へ(申込書は市役所1階情報ラウンジ、市民センター、各支所地域振興課にあります)

9月21日(水)まで

与板地域勤労青少年ホーム ☎72・2015

●与板おこわだんご教室

日時 10月1日(土)午前9時30分～11時30分 定員 20人(先着) 料金 500円 申込 9月10日(土)から

サンライズ長岡 ☎36・7200

●焼物教室(後期)

日時 10月22日(土)～来年3月25日(日)の第2・4土・日曜日 午前10時30分～正午(計22回) 定員 80人(先着) 料金 6、000円 申込 10月9日(日)まで

栃尾美術館 ☎53・6300

●館所蔵品展 秋の展示

日時 9月6日(火)～10月2日(日) 午前9時～午後5時(発券は午後4時30分まで。月曜休館。9月19日(祝)は開館、9月20日(火)は休館) 料金 一般 200円、大学生・高校生 150円、中学生以下 100円

●岩谷光昭写真展とごぶつ家族

日時 10月8日(土)～11月27日(日) 午前9時～午後5時(初日は11時からオープニングセレモニー、その後開場。発券は

講座を超えた講座



まちなかキャンパス長岡

☎39・3300

●まちなかカフェ

①不思議昆虫ワールド

大人の昆虫講座です。日時 10月1日(土)午前10時～11時 講師 山屋茂人 科学博物館館長

②宇宙からたんぼを調べる

稲の生育状況がわかる最新技術を紹介します。日時 10月5日(水)午後7時～8時 講師 長岡技術科学大学教授・力丸厚さん

③コシヒカリがおいしい理由

試食しながらコシヒカリに詳しくなりたい。日時 10月8日(土)午前10時～11時 講師 県農業総合研究所作物研究センター育種科長・田村良浩さん

④歩くロボットとアーム型ロボットの仕組みを探る

小学4～6年生向けです。日時 10月8日(土)午前10時～11時 講師 長岡工業高等専門学校教授・山田隆一さん

⑤なるほど植物学

驚きの知恵に満ちた植物たちの生き方を探ります。日時 10月19日(水)午前10時～11時 講師 雪国植物園

③自分に自信がもてる

勇気づけセミナー!! 自分の考え方の癖を知り、人生の困難を克服しましょう。日時 10月2日(日)・16日(日)・30日(日)、11月6日(日)午後1時30分～5時(計4回) 講師 佐藤フミエさん 対象 中学生以上 定員 20人(先着) 料金 800円 申込 9月10日(土)～25日(日)

④臨床美術による「わくわくアート教室」

作品作りを楽しみながら脳を活性化します。日時 10月8日(土)・22日(土)・11月12日(土)・26日(土)、12月10日(土)午後1時30分～3時30分(計5回) 講師 臨床美術士・土田倅子さん 対象 60歳以上 定員 20人(先着) 料金 1、000円(材料費200円別) 持ち物 はさみ、新聞紙 申込 9月10日(土)～10月1日(日)

⑤長岡の10年ビジョンを将来役立つ5つの観点から

小・中学生の視点から長岡が抱える問題を見つけ、今後の長岡を考えます。日時 10月9日(日)・15日(土)・22日(土)・23日(日)・29日(土)午後2時～4時(計5回) 講師 新潟大学附属長岡中学校生徒・星野直輝さんほか 対象 小学4年生～中学生 定員 30人(先着) 料

⑦Men's Kitchen

目指せ料理男子!! 日時 10月16日(日)、11月20日(日)、12月18日(日)、来年1月15日(日)、2月19日(日)午前11時～午後1時(計5回) 講師 Happy Food Com Pany代表・栄養士・松丸真樹さん 対象 20～40歳の男性 定員 12人(先着) 料金 1、000円(材料費5、000円別) 持ち物 エプロン、ハンドタオル 申込 9月10日(土)～10月9日(日)

⑧親鸞とその家族

不安定な現代だからこそ、親鸞の思想に触れてみましょう。日時 10月20日(木)・27日(木)・11月10日(木)・17日(木)・24日(木)午後7時～8時30分(計5回) 講師 太田修さん 対象 20歳以上 定員 20人(先着) 料金 1、000円(テキスト代1、000円別) 申込 9月10日(土)～10月13日(木)

園長・大原久治さん
⑥発見!江戸の数学と和算の歴史
神社に奉納された算額から、江戸時代の数学を考察します。日時 10月26日(水)午後2時～3時 講師 長岡工業高等専門学校教授・浦田和芳さん
⑦いい写真を撮る極意
日時 10月27日(木)午後7時～8時30分 講師 長岡造形大学教授・松本明彦さん 持ち物 カメラ、自分で撮影した写真

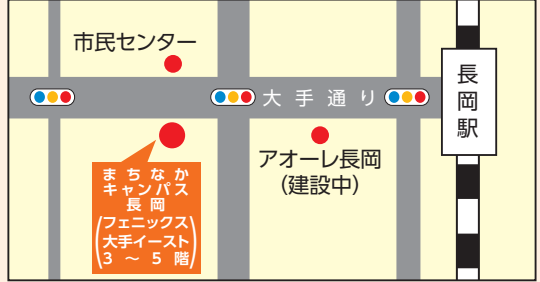


①⑦⑧いずれも 定員 各20人(先着) 料金 各500円(1ドリンク付き) 申込 9月10日(土)から(申込可) 保育 開催日の10日前まで
●企業提案型寄附講座「120歳生涯現役講座 秋の健康管理」
生活習慣を正し、健康の土台づくりに取り組みましょう。日時 9月10日(土)午前10時～11時30分 講師 全国食養生普及会専任講師・松宮智之さん 定員 30人(先着) 申込 9月

金 1、000円 申込 9月10日(土)～10月2日(日)
⑥十分盃講座 MY十分盃で長岡の地酒を味わおう
陶芸体験で制作した自作の盃で味わいます。日時 10月11日(火)、11月9日(水)、12月13日(火)、来年1月29日(日)、3月8日(木)午後6時～7時30分(1月29日のみ午後1時30分～5時・計5回) 講師 十分盃を愉しむ会・内山弘さん、陶芸教室講師・嶺村昭三さん 対象 20歳以上 定員 20人(先着) 料金 1、000円(材料費2、000円、3月8日の飲食代別) 持ち物 1月29日のみエプロンとタオル 申込 9月10日(土)～10月4日(火)



開館時間=午前9時～午後10時(日・祝日は午後6時まで) 休館日=毎月第1・3火曜日(祝日の場合は翌日)



みんな大好き、子育ての駅

対象の記載のない催しは、すべて乳幼児と保護者が対象です。

「ちびっこ広場」については、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。お気軽にお声かけください。

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



▲マギー 俊郎さん

てらどまり寄席

日時=9月25日(日)午後2時から 会場=寺泊文化センター 内容=長岡市出身の真打ち・入船亭扇辰さんとマジシャン・マギー 俊郎さんによる寄席 料金=全席自由1,500円 チケット販売=寺泊文化センター ☎75・5155、各プレイガイドで

ちびっこ広場(フェスティバル) 予約電話 ☎39・2775

組先着 9月7日(水)から

- 1 わくわく2歳児デー**
12月(月)はミニコンサートがあります。
日時 9月12日(月)・22日(木) 10月2日(日)午前10時~11時30分
- 2 こぼの相談**
言語聴覚士が言葉の悩みの相談に応じます。
日時 9月13日(火)午前10時30分~11時30分 9月1日(木)から
- 3 ちびっこタイム&たんたんの誕生会**
保育士とリズム体操や手遊びなどをします。28日(水)は9月生まれの誕生会です。
日時 9月14日(水)・21日(水)・28日(水)、10月5日(水)午前11時から30分程度
- 4 助産師ほつと相談**
乳児の身体計測、発育などの相談にお応えします。
日時 9月15日(木)午前10時30分~11時30分 定員 10名
- 5 おばあちゃんとのぼのタイム**
更生保護女性会の人と一緒に遊びましょう。
日時 9月16日(金)午前11時から30分程度
- 6 わいわいおしゃべり会**
日時 9月20日(火)、10月4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
- 7 ミニ講座「乳幼児の病気」**
日時 9月29日(木)午前10時30分~11時30分
- 8 ちびっこ秋まつり**
縁日ごっこ、アンサンブルコンサート、制作コーナーなど楽しい催しがいっぱい。
日時 10月1日(土)午前10時~午後3時
- 9 ママのホットタイム(子育て相談)**
日時 10月6日(木)午前10時30分~11時30分 相談員 家庭児童相談員

子育てフェスティバル 2011

「ふれあおう!つなげよう!子育ての“わ”をテーマに、家族で楽しめる催しが満載です。
日時=9月17日(土)午前9時30分~午後3時30分 会場=子育ての駅「てくてく」

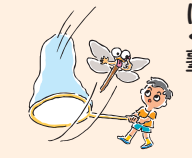
- 1) 信濃川わんぱく塾**
トンボやバッタを捕ったり見たりします。
- 2) メッセージ付きトイレトペーパーを作ろう**
東日本大震災の被災者へ応援のメッセージを書いてトイレトペーパーを送ります。
- 3) お花の種をまこう**
- 4) 発表コーナー**
サークル発表、生バンド、和太鼓の演奏。
- 5) 親子で昔遊び!「手作り工房」**
昔懐かしいおもちゃや凧を作って遊びます。
- 6) 体を使って元気に遊ぼうゲームコーナー**
ロープの上でのじゃんけんゲームや、紙鉄砲作り。
- 7) くじらと一緒に水遊び**
くじらのまわりで水遊びや紙芝居、笹船を作ります。
- 8) おもちゃ病院(おもちゃの修理コーナー)**
当日、会場にお持ちください。



※汚れてもよい服装や着替え、ゴミ袋、外履き用の靴入れ袋をご用意ください。
※てくてく駐車場(100台)には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
★詳しくはホームページ<http://kofes2011.jugem.jp/>をご覧ください。
園子育ての駅「てくてく」 ☎21・3860

ママ講座(乳児) ☎21・3860

- 1 ママ講座「乳幼児の健康管理(こころ)」**
日時 9月12日(月)10時30分~11時30分
- 2 1歳のみんな集まれ!**
日時 9月15日(木)午前10時~11時30分 対象 1歳児とその保護者
- 3 虫捕りを楽しもう 信濃川わんぱく塾**
日時 9月24日(土)午前10時30分~11時30分
- 4 わいわいおしゃべり会**
日時 9月8日(木)・22日(木) 午前11時から1時間程度 対象 1歳未満の乳児とその保護者、妊婦
- 5 昔遊びを楽しもう!**
おじいちゃん、おばあちゃん、お孫さんがいない人の参加も大歓迎。
日時 10月3日(月)午前10時30分~11時30分
- 6 ママ講座「歯科衛生士」**
日時 10月4日(火)10時30分~11時30分
- 7 なかよしタイム**
日時 毎週金曜日午前10時45分から15分程度 内容 保育士とのリズム体操や手遊び
- 8 誕生会**
日時 10月7日(金)午前10時45分から30分程度
- 9 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
- 10 ミニコンサート**
日時 毎週金曜日午後1時から



みんな(1歳) ☎30・1005

- 1 つくてく・かごとて造形展**
手作りおもちゃや折り紙遊びを楽しめます。
日時 9月14日(水)~16日(金) 午前10時30分から1時間程度 作品展示 9月14日(水)~16日(金) (16日は午後4時まで)
- 2 ミニ講座「はじめての離乳食」**
日時 9月30日(金)午前10時45分から1時間程度
- 3 ミニ運動会「ほつぷすつぷご・ごやんご」**
屋根付き広場でかけっこや
- 4 子育てサロン「ママ大集合!妊婦サロン」**
日時 9月29日(木)午前10時30分~11時30分 内容 プチ安産体操やママ同士のおしゃべり、楽しいマタニティライフのアドバイス 定員 15人(先着) 9月12日(月)~22日(木)にNPO法人多世代交流館「になーな」 ☎28・8627
- 5 子育てサロン「マタニティママ大集合!妊婦サロン」**
年代を問わずに、手芸を持ち寄り、おしゃべりを楽しみましょう。アクリルタワシも用意しています。
日時 9月22日(木)午前10時~11時30分
- 6 健康お茶会「白米・玄米・分つき米、知って得するお米の話」**
日時 10月6日(木)午後1時30分
- 7 ふれあいタイム**
日時 毎日午前10時45分から15分程度(月曜日は15分拡大してのお楽しみイベント)
- 8 ハッピー誕生会**
日時 9月12日(月)午前10時45分から30分程度
- 9 おはなし会**
絵本の読み聞かせをします。
日時 毎日午後2時から15分程度
- 10 子育て相談**
日時 9月21日(水)午前10時30分~11時30分 相談員 家庭児童相談員



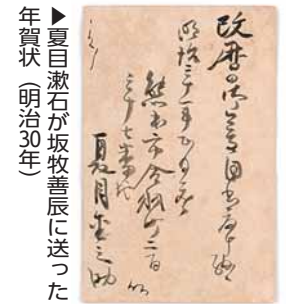
坂牧善辰と夏目漱石

1 山古志の歴史を語る会
山古志地域出身で、旧制長岡中学校長を務めた坂牧善辰宛ての夏目漱石の書簡が、今年4月に市へ寄贈されました。これを初公開し、講演会を開催します。
日時=9月23日(祝)午後1時30分~4時 会場=山古志会館(市役所本庁前を正午に出発する送迎バスあり) 定員=25人(先着) 内容=記念講演「坂牧善辰と漱石・山古志」、特別展示 講師=元山古志村史編集委員・滝沢繁さん 定員=80人(先着)

2 巡回展
夏目漱石書簡や坂牧家文書などを巡回展示します。

1 山古志会場(山古志会館)
日時=9月24日(土)~30日(金) 午前8時30分~午後5時

2 長岡会場(中央図書館)
日時=10月18日(火)~30日(日) 午前10時~午後6時(24日(月)は休館) 展示解説会=10月18日(火)・29日(土) 午前11時~11時45分 講師=文書資料室職員

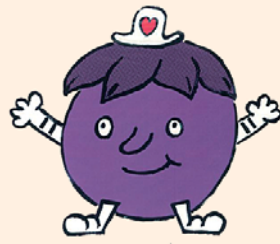


▶夏目漱石が坂牧善辰に送った年賀状(明治30年)
9月16日(金)まで 文書資料室 ☎36・7832、山古志支所地域振興課 ☎59・2339へ

長岡ならではの味がココに!

1 ながおか巾着まつり

普段は入れない青果市場の中で、「取れたて新鮮」を満喫できる特別な1日。人気の「セリ体験コーナー」で、八百屋さん気分です新鮮野菜を手に入れよう。旬を味わえる特製きのこ汁や、珍しい果物の試食・地元のうまいもの・楽しい模擬店もあります。
日時=9月18日(日)午前9時~午後2時 会場=長岡中央青果市場敷地内(新産1)



2 ながおか食の陣新産場所

長岡の食材を使った新しい食を提案する当日限定「フェニックスメニュー」が大集合! 「天地人鍋」や「秘伝! なご~か井」の販売。オリジナルの麺を集めた「Bメンブランプリ」や長岡・新潟・会津のご当地カツ丼対決の開催。ご当地ヒーロー「超耕21ガッター」や長岡アイドル「Y. O. Y」のステージショーもあります。
日時=9月18日(日)午前10時~午後3時 会場=新産中央公園、新産体育館 ※旧厚生会館前を午前9時30分、9時45分、10時15分に出発するシャトルバス(片道100円)あり
★うまいおかずコンテスト入賞レシピをお店で味わおう!
9月4日(日)開催の「長岡うまいおかずコンテスト」入賞レシピを基に、プロのアレンジを加えた逸品が市内飲食店(詳しくは市ホームページをご覧ください)で味わえます。味覚の秋は、長岡の地産地産を!
期日=9月16日(金)~10月上旬

3 ながおか農業ふれあいまつり

日時=9月25日(日)午前10時~午後3時30分(雨天決行。動物とのふれあい体験は一部中止) 会場=農の駅あぐらって長岡、東山ファミリールーランド
★農業・農村ふれあい体験

メニュー	時間	定員(先着)	料金
① 稲刈り体験・芋掘り体験 さつまいも 1kg 程度と豚汁、新米をプレゼント	午前10時~11時50分	なし	大人300円、小学生以下200円
② ながおか菜の花プロジェクトによるイベント 長岡産菜種油で作る摘み草サラダづくり(稲刈り、芋掘り体験者限定)、長岡産菜種油販売、廃食油回収車展示(家庭で使用済みの食用油を回収)など	午後0時30分~2時	サラダづくりのみ75人	無料
③ 竹細工体験	午前11時30分~午後3時	なし	300円
④ 親子木工教室	午前11時30分~午後3時	50組	700円
⑤ 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

申⑤のみ9月9日(金)から農政課へ
★動物ふれあい体験【時間=午前11時~午後3時】
●ポニー乗馬体験(料金=300円 対象=4歳~小学6年生)
●ロールにお絵描き
★青空市【時間=午前10時~午後3時】
あぐらって長岡の農産物や長岡の特産品を販売します。
問農政課 ☎39・2223

日時=9月25日(日)午前10時~正午 定員=10人(先着) 持ち物=タオル 申9月10日(土)~22日(木)
⑤ 秋の縄文土器づくり!
① 土器づくり
日時=10月2日(日)①午前10時~正午②午後1時~3時 定員=各20人(先着) 持ち物=タオル 申9月10日(土)~29日(木)
② 土器焼き体験
日時=10月15日(土)午前10時~午後3時(雨天の場合は翌日)

に延期) 持ち物=昼食、綿などの長袖長ズボン、軍手 申9月10日(土)~29日(木)
② いずれも 参加者は観覧料無料 ③ 対象=小学生~一般小学生は保護者同伴
① 悠久まんじゅう講座
さつま芋館が入った茶まん

じゅうを作ります。
日時=10月11日(火)午前9時~正午 定員=24人(抽選) 料金=300円
② ドライフラワー講座(テーマ:秋の収穫)
日時=9月27日(火)①午前10時~正午②午後1時~3時 定員=各20人(抽選) 料金=300円
③ 豆腐づくり講座
日時=10月12日(水)午前9時~

正午 定員=12人(抽選) 料金=300円
④ 飾り巻き寿司講座(四海巻・玉子焼)
日時=10月13日(木)午前10時~正午 定員=20人(抽選) 料金=1,500円
①~④いずれも 申9月15日(木)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(②は希望時間も)、住所、氏名、電話番号を記入し、返

信の表に自分のあて先を記入して〒940-0821 栖吉町3670農の駅「あぐらって長岡」まで
▲悠久まんじゅう



② 花テラス「ぶち講座」
日時=10月8日(土)午後1時30分~3時 内容=小さな額づくり(木の枝や草花の実) 定員=20人(先着)
③ 市民花壇の花植え
5色のパンジーを植えます。
① 特別展「国宝・重文火災土器展」
十日町笹山遺跡の国宝「火焰型土器」、津南町堂平遺跡の重文「火焰型土器」、そして長岡市馬高遺跡の重文「火焰土器」がそろう踏み!
日時=9月17日(土)~11月6日

① 特別展「国宝・重文火災土器展」
十日町笹山遺跡の国宝「火焰型土器」、津南町堂平遺跡の重文「火焰型土器」、そして長岡市馬高遺跡の重文「火焰土器」がそろう踏み!
日時=9月17日(土)~11月6日
② プラモデル教室
日時=9月24日~10月29日の毎週土曜日午後1時30分~4時(計6回) 定員=10組(先着) 料金=3,500円 申9月22日(木)まで
③ 土偶づくり!
史跡馬高遺跡出土の土偶「ミス馬高」を参考に、マイ土偶を作ります。
日時=9月18日(日)①午前10時~正午②午後1時~3時 定員=各15人(先着) 持ち物=タオル 申9月10日(土)~16日(金)

④ 縄文土器づくり!
縄文時代の土笛を粘土で作ります。
① 開館2周年記念・特別展連講座「国宝・重文火災土器をさぐる」
日時=9月25日(日)午後1時30分~3時30分 内容=土器や遺跡の解説 講師=津南町教育委員会学芸員・佐藤雅一さん、十日町市博物館学芸員・菅沼亘さん 定員=50人(先着) 申9月10日(土)~22日(木)
② 開館2周年記念・特別展連講座「国宝・重文火災土器をさぐる」
9月17日(土)~19日(祝)は観覧無料!

① 花と緑の教室
① 雪割草の育て方
日時=10月2日(日)午前10時~11時30分 内容=植え替えの実習 講師=新潟県雪割草連合会事務局長・光村利寛さん 持ち物=薄手の手袋、エプロン 定員=20人(先着) 料金=1,000円 申9月10日(土)~24日(日)(HPからも可)
② 庭木の冬囲い
日時=10月15日(土)午前10時~正午 会場=千秋が原ふるさと森管理事務所前 講師=(社)長岡市緑地協会 持ち物=軍手、せん定はさみ 定員=50人(先着) 申9月10日(土)~10月7日(金)(HPからも可)
③ 観葉植物の育て方
日時=10月22日(土)午前10時~11時30分 内容=管理方法や楽しみ方などのアドバイス 講師=大澤佳代子緑花推進指導員 定員=20人(先着) 料金=500円 申9月10日(土)~10月14日(金)(HPからも可)

① なんでも焼製作り教室
日時=9月17日(土)午前10時~午後1時 定員=10組(先着) 料金=2,500円 申9月14日(水)まで
② ニュータウンいこいの広場
日時=10月1日(土)~2日(日)午前10時~11時30分(雨天決行) 定員=各100人(先着) 持ち物=移植こて、軍手 申9月30日(金)まで(HPからも可)
▲春を彩る市民花壇

③ 津南町堂平遺跡の火焰型土器。文化庁関係以外では初めての貸し出し
9月17日(土)~19日(祝)は観覧無料!
日時=9月9時~午後5時(月曜日休館。祝日の場合は翌日。入館は午後4時30分まで) 料金=一般200円(20人以上の団体150円)、高校生以下無料

青少年文化センター ☎34・1305の楽しい教室(後期)

申9月14日(水)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に教室名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所、返信の表に自分の宛先を記入して、〒940-0033今朝白1の1の1青少年文化センター「楽しい教室係」へ ※申し込み多数の場合は抽選

教室名	教室紹介	期日	時間	対象	定員	料金
書道	書道のいろはから教えます。	10月1日~11月19日の毎週土曜日(計8回)	午前10時~11時30分	小3以上	20人	1,500円
デザイン	身近なものを使って、色画用紙に切ったり貼ったりします。	10月1日~11月12日の毎週土曜日(計7回)		小3以上	15人	2,000円
経験者将棋	対戦する楽しさを一緒に・・・	10月1日~11月5日の毎週土曜日(計6回)		小1以上	20人	500円
焼物	土をこねて世界に一つだけの焼物を作りましょう	10月1日~11月20日の毎週日曜日(計8回)		小3以上	15人	2,500円
ロボコン入門	男の子にも女の子にも人気のロボコン	10月2日~11月20日の毎週日曜日(計8回)		小1~4	20人	3,500円
理科実験	理科の授業ではしない、楽しい実験がいっぱいです。	10月2日~11月13日の毎週日曜日(計7回)		小3以上	15人	2,000円
初心者将棋	駒の動かし方や用語など、基本から教えます。			小1以上	16人	500円

■申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(HPのあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

催し スポーツ

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

今年の米百俵まつりは10月8日(土)に開催します。
詳細は、市政だより10月号とホームページでお知らせします。

岡米百俵まつり実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221

■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。

- 北地域図書館 ☎22・7100**
- 1 ハロウィンアレンジメント教室
ワーレンジメント教室
日時 10月15日(土)午後1時～2時 定員 16人(先着) (小学生以下は保護者同伴) 料金 2,000円 持ち物 花用はさみ、カッター 9月9日(金)から
- 2 みにみに上映会
日時 9月18日(日)午前10時30分～11時30分 内容 2かあちゃん「こころのふるさと」山本周五郎シリーズ①
- 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
日時 9月25日(日)午前10時30分～11時30分 内容 季節のお話
- 2 エコブックカフェ
図書館で不要になった本、雑誌を無料で譲ります。
日時 9月25日(日)午前10時～午後4時
- 3 絵本作家・きたやまようこ先生のおはなし&サイン会
日時 10月16日(日)午後1時30分～4時 定員 50組(先着) 9月14日(水)から各図書館で

- 中央図書館 ☎32・0658
- 1 映画会
日時と内容 ①9月13日(火)午後2時～3時45分:「トリコロール/青の愛」(93年フランス) ②9月25日(日)午後2時～3時45分:「いのち耕す人々」(09年日本) 定員 180人(先着)
- 2 子どもの本を読む会
テーマにそった子どもの本を紹介し、感想や著者について話し合います。
日時 9月14日(水)午前10時～11時30分 テーマ 2のりもの絵本
関連本を展示しています(貸し出し可)。
- 3 「本の世界の動物たち」コーナーを設置しました
関連本を展示しています(貸し出し可)。
- 4 貴重資料公開講座
米百俵の故事で有名な小林虎三郎や放浪の俳人、井上井月の書などを楽しみ解説付きで公開します。
日時 9月25日(日)午後2時～3時30分 講師 中央図書館職員 定員 20人(先着) 9月9日(金)から
- 5 堀口大学の長女・堀口すみれ子さんを招き「父が愛した長岡」と題し講演会とサイン会を開催します。サインは当日販売の本に限りです。
日時 10月9日(日)午後2時～3時30分 定員 180人(先着) 9月13日(火)から



▲トリコロール/青の愛

6 文化講座「私にとつての書とは何ぞや」
日時 9月24日(土)午後2時～

堀口大学は2歳から17歳まで父の故郷の長岡に住んでいた。現在の長岡高等学校、神田小学校、上組小学校、旧与板高等学校の校歌を歌詞したんだよ。日本の詩壇や文学界に大きな影響を与え、文化勲章を授けられた。

RYO-TA くん

堀口すみれ子さん

5 長岡ゆかりの詩人・堀口大學生誕120年展オープニング講演会
堀口大学の長女・堀口すみれ子さんを招き「父が愛した長岡」と題し講演会とサイン会を開催します。サインは当日販売の本に限りです。
日時 10月9日(日)午後2時～3時30分 定員 180人(先着) 9月13日(火)から



堀口大学は2歳から17歳まで父の故郷の長岡に住んでいた。現在の長岡高等学校、神田小学校、上組小学校、旧与板高等学校の校歌を歌詞したんだよ。日本の詩壇や文学界に大きな影響を与え、文化勲章を授けられた。



3時30分 講師 書家・田中愛子さん 定員 180人(先着) 9月10日(土)から

互尊文庫 ☎35・7981

読者のついで
読書感想や体験などを話し合います。
日時 9月23日(祝)午後7時～8時30分 テーマ 佐藤賢一著「王妃の離婚」

西地域図書館 ☎27・4900

1 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 9月11日(日)午前11時～11時30分

2 サシエ作りにチャレンジ
リラックス効果のあるサシエ(香り袋)を作ります。
日時 10月10日(祝)午後2時～3時30分 定員 20人(先着) 対象 小学生以上 料金 500円 9月19日(祝)から

3 はまなすえほんであそぼ
日時 9月16日(金)午前10時～10時30分 内容 絵本の読み聞かせ

1 えほんのへや
日時 9月17日(土)午前10時30分～11時 内容 季節の絵本や紙芝居の読み聞かせ

2 おたのしみ上映会スペシャル
日時 10月8日(土)午前10時30分～11時30分 内容 「かくれみの笠」「こぎつね」と「こだぬきポン」など

川口支所産業建設課
(栃尾文化センター内)
☎89・3113
FAX 89・2110

3 越後長岡・ふるさと物語
かわぐち編 三國街道の要衝 和南津、中山の歴史と自然を楽しむ
地元ガイドと歴史・文化・自然を楽しみます。
日時 10月9日(日)午前9時～午後3時30分 集合 市役所本庁または、9時30分に川口支所 定員 20人(抽選) 料金 3,000円(昼食代含む) 9月26日(月)まで

▲昔のままの雰囲気を残す旧三國街道(和南津地区)

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 = 5日(月)、12日(月) 65歳以上入園無料日 = 9月19日(祝) 入園無料日 = 10月2日(日)

1 里山見どころ散歩
ガイドが案内します。
日時 = 9月10日からの土・日・祝日午前11時30分～午後2時30分 ※園内バスに合わせて受け付け 集合 = 里山管理事務所前

2 ディスクゴルフ体験
日時 = 9月11日(日)午前10時～午後4時 会場 = フォリーの丘ディスクゴルフコース

3 コスモスまつり
9月下旬は赤白ピンクのコスモス、10月はイエローコスモスが楽しめます。
期間 = 9月17日(土)～10月16日(日)
▶30万本のコスモスが丘一面に

4 コスモスのクラフト教室
コスモスの押し花でエコバッグなどを作ります。
日時 = 9月17日(土)～19日(祝)午前10時～午後3時30分 会場 = 花と緑の館 料金 = 300円から

5 しゅんこうの和紙ちぎり絵
日時と内容 = ①9月23日(祝)～25日(日)午前10時～午後3時30分…コスモスなどの色紙作り教室 ②9月20日(火)～25日(日)…作品展示 会場 = 花と緑の館 料金 = ①のみ300円

6 アルビレックス新潟サッカー教室
日時 = 9月25日(日)午後1時～3時 会場 = 緑の千畳敷 料金 = 1,000円 対象 = 小学生(未経験者歓迎) 定員 = 100人(先着) 電話で

7 長岡ふるさと民話の語り～あったてんがな～
日時 = 9月25日(日)午後1時30分～2時、2時30分～3時 会場 = 古民家

8 アメリカンフラワーづくり
日時 = 10月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時30分 会場 = 花と緑の館 料金 = 400円から

9 稲刈り体験
日時 = 10月2日(日)午前10時30分～午後0時30分 集合 = 古民家 定員 = 40人(先着) 電話で

10 クラシックカー展示
期日 = 10月2日(日) 会場 = 越の池横

11 きのご観察会
日時 = 10月9日(日)午前10時30分～午後0時30分 集合 = 里山管理事務所 定員 = 30人(先着) 電話で

▲樹脂と針金でコスモスやバラを作ろう

寺泊地域図書館
(寺泊文化センター内)
☎75・5159

寺泊地域図書館
(寺泊文化センター内)
☎75・5159

寺泊地域図書館
(寺泊文化センター内)
☎75・5159

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入は、お問い合わせください(公演により年齢制限あり)。青少年招待の対象は小学4年生～高校生です。

1 リリック演劇祭vol.15 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26日(土)・27日(日)、12月3日(土)・4日(日) 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、劇団御の字、ユニットA S K、平成ぼこ、ゆでたまごの会、WARP 発売日 = 9月17日(土) 青少年招待 = 30人(9月17日(土)～10月17日(月)必着)

2 朗読会「夕鶴」
日時 = 10月1日(土)午後2時～3時 料金 = 全席自由1,000円 出演 = 南一恵・岡本正己(文学座)

3 朗読ワークショップ
日時 = 9月30日(金)午後7時～9時、10月2日(日)午後1時～5時 講師 = 南一恵(文学座) 対象 = 高校生以上 定員 = 30人(抽選) 料金 = 2,000円 9月15日(木)までにリリックホールにある申込書で

1～3 いずれも 会場 = リリックホール

4 鼓童ワン・アース・ツアー2011～結成30周年スペシャル
生命の根源から生み出す「原始のエネルギー」を感じさせる圧巻の舞台です。
日時 = 12月20日(火)午後7時 会場 = 市立劇場 料金 = 全席指定S席6,000円、A席5,000円 発売日 = 9月17日(土)

5 平成24年度市民企画公募型事業募集
来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(金)まで

■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。

科学博物館 ☎32・0546

1 企画展
「1970s中の雪氷模様」

9月23日(祝)の「雪氷楽会 in Nagaoka」(下囲み記事参照)の開催に合わせ、身の回りの品物に見られるさまざまな雪結晶模様を展示します。

日時 9月10日(土)・10月2日(日) 午前9時～午後5時(9月20日(火)は休館。入館は午後4時30分まで)

2 特別展

「長岡藩儒山田到処展」

小林虎三郎らを育てた教育者山田到処の思想を探ります。日時 10月1日(土)～30日(日) 午前9時～午後5時(月曜休館。入館は午後4時30分まで) 会場 郷土史料館 入館料 大人300円、高校生・障害者・介助者200円、小学生150円

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す。日時 9月10日(土)午前9時～11時(雨天決行) 集合 長生橋東詰から約500m上流の長岡消防用水導入施設前(思案橋通行止めのため、迂回が必要) 対象 小学生、一般(小学生は保護者同伴) 持ち物 筆記用具、雨具、双

スポーツ

スポーツ振興課 ☎32・6117

●室内で手軽にできるカーリングフロッカーの体験会

期日と会場 9月12日(月)：市民体育館② 20日(火)：みしま体育館 時間 午後7時30分～9時 申込 電話で



フロッカーは、ストーンの下にローラーが付いていて平らな場所なら誰でも手軽にプレイできるのだよ！

RYO-TAくん



1 市民マラソン大会

日時 10月1日(土)午前8時30分スタート コース 信濃川河川堤防マラソンコース 集

健康

手続き・制度

くらし

募集

みんなのひろば

大桃美代子さんも出演(21日午後2時から)
消雪パイプ誕生50周年記念大会

昭和36年に長岡に設置された消雪パイプ。これまでの歴史を振り返り、雪への対策について理解を深めます。日時 9月20日(火)・21日(水) 午前9時30分～午後5時 会場 ハイブ長岡 内容 基調講演、大展示会、シンポジウム 園道管理課 ☎39・2232、(社)新潟県融雪技術協会大会事務局 ☎025・282・1114



▲今年の長岡まつりでは「打ち水大作戦」と題して涼を届けた消雪パイプ

★関連イベント
「雪氷楽会 in Nagaoka ～雪と氷のポケット・サイエンス～」
日時 9月23日(祝) 午前10時～午後4時 会場 ハイブ長岡、(株)大原鉄工所(城岡2) 内容 雪や氷のおもしろ科学実験、雪上車の見学など 園雪氷防災研究センター ☎35・7520 ※裏表紙「ながおか探訪」をご覧ください

4 石仏探訪会

中越地震で被災した石仏や復活した石仏などを見学します。日時 9月18日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止) 会場 栃尾地域半蔵金 集合 半蔵金防雪センター(半蔵金区事務所、半蔵金簡易郵便局と同じ建物) 駐車場 持ち物 眼鏡

5 川口探鳥会

ノビタキやコサメビタキなどの渡り鳥を観察します。日時 9月25日(日) 午前8時～11時(雨天決行) 集合 川口ポンプ場前 対象 小学生



土木フェスティバル

1 土木・防災用機械の展示
日時 10月2日(日) 午前9時30分～午後4時30分 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2日(日) 午前10時～午後3時20分 集合 国営越後丘陵公園 コース=A…大河津可動堰改築工事現場、B…刈谷田川ダム～刈谷田川災害復旧現場、C…栄スマートIC工事現場～下水道施設工事現場 定員=Aコース…35人(抽選)、B・Cコース…各20人(抽選) 持ち物=昼食 9月15日(木)(消印有効)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)、参加者全員の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-8501幸町2の1の1 土木政策調整課 ☎39・2307へ(はがき1枚で4人まで)

子ども家庭課(健康センター)

1 ながおかポニーカーニバル
日時 10月2日(日) 午前10時～午後3時 会場 長岡ニュー

10 スポーツチャンバラ体験教室

日時 9月14日～10月5日の毎週水曜日 午後7時15分～8時30分(計4回) 会場 宮内小学校 料金 2,000円 9月13日(火)までに(財)長岡市体育協会へ 園長岡市スポーツチャンバラ協会・内山さん ☎36・7887

11 エアロビクスダンスクラブ

期日 10月5日～来年3月28日の毎週水曜日 時間 Aコース：午後7時～8時、Bコース：午後8時～9時 会場 市民体育館 定員 各20人(先着) 料金 7,000円 9月21日(水)から(財)長岡市体育協会へ

12 初心者ゴルフ教室

日時 Aコース：9月29日～10月20日の毎週水曜日 午後8時20分～9時30分、Bコース：10月1日～22日の毎週土曜日 午後5時50分～7時 会場 長岡南ゴルフガーデン 定員 各10人(先着) 料金 6,000円(テキスト代込、ボール代別) 園長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 大竹さん・藤巻さん ☎46・3130



9 市民体育祭バトンフェスティバル
10月9日(日)市民体育館で予定していましたが、1月28日(土)に変更になりました。

◆なごらテニスガーデン
時間 午前9時30分～正午 内容 ①的当てゲーム・スピ

4 市民テニス教室(10月コース)
日時 10月4日～18日の火・金曜日 午後7時～9時(計5

1 市民マラソン大会
日時 10月1日(土)午前8時30分

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。

スポーツ

和島野球場クラブハウス
☎74・2289

①シェイプアップ教室
日時 9月20日、10月25日の
毎週火曜日午後7時30分～8
時30分(計6回)



普通の生活の中でも、正しい姿勢を意識すると、お腹に力が入った状態になって徐々に体がシェイプアップてよ。しよう。アされく意識てみよう。



▲ RYO-TA くん

②健康体操教室
日時 10月7日、11月11日の
毎週金曜日午前10時30分～11
時30分(計6回)

市民体育館フィットネス教室(10月～12月分)

期間=10月1日(土)～12月27日(火) 用9月15日(木)(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)、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0041長岡市学校町1の2の1市民体育館フィットネス教室☎34・2700へ(はがき1枚につき1教室。多数の場合は抽選し、結果を9月20日(火)ころ発送します)
※往復はがき(実費100円)は市民体育館でも用意してあります。窓口での申し込みも受け付けます
※料金は原則お返ししません。各教室で定員を満たしていない場合は、500円で体験受講(1回のみ)できます

3カ月コース

①骨盤体操教室
日時=毎週月曜日①午後7時～8時②午後8時10分～9時10分(10月10日・17日、11月21日、12月19日を除く計9回) 定員=各27人 料金=4,500円

②はじめてピラティス

期日=①毎週月曜日(10月10日・17日、11月21日、12月19日を除く計9回)②毎週火曜日(計13回)③毎週木曜日(11月3日を除く計11回)④毎週金曜日(12月23日を除く計11回) 時間=①午前10時30分～11時30分②③午後7時～8時④午前11時10分～午後0時10分 定員=各27人 料金=①4,500円②6,500円③④4,500円

③はじめてヨガ

期日=①毎週水曜日(11月23日を除く計11回)②毎週木曜日(11月3日を除く計11回)③毎週金曜日(12月23日を除く計11回) 時間=①午前11時10分～午後0時10分、午後7時～8時、午後8時10分～9時10分②午前10時～11時、午前11時10分～午後0時10分③午後8時10分～9時10分 定員=各27人 料金=①②③5,500円



④ピラティス

日時=毎週木曜日午後0時20分～1時20分(11月3日を除く計11回) 定員=27人 料金=5,500円

⑤やさしいフラダンス

日時=毎週木曜日午後1時30分～2時30分(11月3日を除く計11回) 定員=27人 料金=5,500円

⑥ヒップホップ教室

日時=毎週木曜日午後8時10分～9時10分(11月3日を除く計11回) 定員=27人 料金=5,500円

⑦ハツラツ健康体操

期日=①毎週火曜日(計13回)②毎週金曜日(12月23日を除く計11回) 時間=午後1時30分～2時30分 定員=各27人 料金=①6,500円②5,500円

⑧ソフト・エアロビックウォーキング

期日=①毎週水曜日(11月23日を除く計11回)②毎週金曜日(12月23日を除く計11回)③毎週土曜日(11月5日・12日を除く計11回) 時間=①②午前10時～11時③午後1時30分～2時30分 定員=各27人 料金=①②③5,500円

⑨シェイプアップボクシング

期日=①毎週火曜日(計13回)②毎週金曜日(12月23日を除く計11回)③毎週土曜日(11月5日・12日を除く計11回) 時間=①午後8時10分～9時10分②午後7時～8時③午前10時30分～11時30分 定員=各27人 料金=①②③5,500円

⑩腰痛予防改善教室

日時=毎週土曜日午後3時～4時(11月5日・12日を除く計11回) 定員=27人 料金=5,500円

⑪親子リズム運動・英語でリトミック

日時=毎週火曜日午前10時～11時(計13回) 対象=未就園児とその保護者 定員=28組 料金=6,500円

⑫子連れヨガ教室

日時=毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分(計13回) 対象=子育て中の母親とその子 定員=27組 料金=6,500円

⑬太極拳教室

期日=①火曜教室(計13回)②水曜教室(11月23日を除く計11回)③木曜教室(11月3日を除く計11回) 時間=午後3時～4時30分 定員=各15人 料金=①6,500円②③5,500円

⑭ジュニア・ジャズダンス教室グリーンコース

期日=毎週月曜日(10月10日・17日、11月21日、12月19日を除く計9回) 時間=①午後5時～5時45分②午後6時～6時45分 対象=①3歳～小学5年生②小学6年生～高校生 定員=①20人②15人 料金=各6,000円

1カ月コース

1カ月単位で申し込みください。

●スポーツ障害・相談室

リハビリやトレーニングの方法などをアドバイスします。 日時=10月15日(土)、11月19日(土)、12月17日(土)午後4時～5時 定員=各10人 料金=各500円

③筋力UPトレーニング
日時 10月5日、11月16日の
毎週水曜日午後7時30分～8
時30分(10月26日を除く計6
回) 定員 8人(先着) 料金
3,000円

②夜間コース
日時 10月6日、11月17日の
毎週木曜日午後7時30分～8
時30分(11月3日を除く計6
回) 定員 20人(先着) 料金
3,600円

①お昼コース
日時 10月13日、11月24日の
毎週木曜日午後1時30分～2
時30分(11月3日を除く計6
回) 定員 20人(先着) 料金
3,600円

②水曜日コース
日時 10月5日、11月16日の
毎週水曜日午後7時30分～8
時30分(10月26日を除く計6
回) 定員 15人(先着) 料金
3,600円

①土曜日コース
日時 10月15日、11月26日の
毎週土曜日午後7時30分～8
時30分(10月22日を除く計6
回) 定員 15人(先着) 料金
3,600円

①ピラティス
日時 10月15日、11月26日の
毎週土曜日午後7時30分～8
時30分(10月22日を除く計6
回) 定員 15人(先着) 料金
3,600円

みしま体育館 ☎41・2133
10日(土)から

レクリエーションフェスタ2011

日時=10月2日(日)午前10時～午後3時30分 会場=千秋が原ふるさと森

- ①ウォークラリー 会場全体を使ってのウォークラリー。ニュースポーツなどのブースがチェックポイント! 時間=午前10時～午後3時30分
- ②ダンスパフォーマンス 時間と内容=午前10時～正午...長岡市レクリエーション協会加盟団体のダンス、午後1時～3時...子どもたちのダンス ★子どもたちの出演グループを募集中 用9月22日(木)まで
- ③スポーツ鬼ごっこ 緑の広場で行います。時間=午前10時～午後3時 ★出場チームを募集中 用9月22日(木)まで ※天候などにより中止や変更の場合あり



園スポーツ振興課 ☎32・6117

④バランスボールエクササイズ
日時 10月6日、11月17日の
毎週木曜日午後7時30分～8
時30分(11月3日を除く計6
回) 定員 8人(先着) 料金
3,000円

⑤全身シェイプ
①火曜日コース
日時 10月4日、11月22日の
毎週火曜日午後7時30分～8
時30分(10月11日、11月1日
を除く計6回) 定員 15人
先着 料金 3,000円

②金曜日コース
日時 10月7日、11月18日の
毎週金曜日午後1時30分～2
時30分(10月28日を除く計6
回) 定員 15人(先着) 料金
3,000円

③福祉課 ☎39・2218
FAX 32・0160

●ハンディテニススクール
心身障害児・者のためのテニス教室を開催します。
日時 9月28日、10月26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(うちボ
ランティア10人) 抽選 持ち
物 内履き、硬式用テニスラ
ケット(貸し出しあり) 用
9月14日(水)まで

●初心者エアロビクス教室
日時 10月14日、12月16日の
毎週金曜日午後7時～8時30
分(計10回) 定員 25人
先着 料金 1,000円
持ち物 内履き 用9月20日
火、10月7日(金)

●悠久山内温水プールの臨時休館
9月26日(月)、10月5日(水)は、清掃作業および施設点検のため臨時休館します。

一緒に、認知症を考えてみませんか…

認知症地域フォーラムin長岡～地域の力で、みんなの力で、ともに支えよう～

「NHKスペシャル」や「おはよう日本」にも出演の認知症のスペシャリストを講師に迎えます。
 日時＝9月27日(火)午後1時30分～4時 会場＝市立劇場 内容＝講演、リレートークなど 講師＝認知症介護研究・研修東京センター研究部副部長・永田久美子さんほか 定員＝1,500人
 (先着) 回長寿はつらつ課 ☎39・2268



永田久美子さん

●受けていますか？特定健診
 40歳以上の人は、年に一回の特定健康診査を受けましょう。生活習慣病の早期発見と予防に役立ちます。
 国民健康保険の加入者の集団健診は10月まで、個別健診は12月まで実施しています。健診の内容は健康課 ☎32・5000まで。
 国民健康保険以外の健康保険に加入している人は、職場の保険担当者にお問い合わせください。

●国保年金課 ☎39・22220

●5こころの相談会
 「夜眠れない」「気持ちが増えた」「アルコールの量が増えた」などは心の疲れのサインかも。早めにご相談ください。
 日時①9月30日(金)午後2時～4時 会場①健康センター相談員②臨床心理士 定員②2人(先着) ③9月28日(水)まで
 6 突然大切な家族を亡くされた方の相談会
 ひとりで抱え込まずに、ご相談ください。
 日時①9月13日(火)午後2時～4時 会場①健康センター相談員②臨床心理士、保健師 定員②3人(先着) ③9月9日(金)まで

●農振除外申請などの受け付けを一時休止しています
 農業振興地域整備計画の見直しに伴い、農振除外申請などの受け付けを一時休止しています。
 中越沖地震で損壊した家屋の替わりに取得した家屋について、取得した翌年度から4年間、固定資産税と都市計画税が減額される制度が、平成25年3月31日まで延長されました。減額には申請が必要です。
 なお、平成16年新潟県中越地震代替家屋の特例と、平成19年新潟県中越沖地震代替償却資産の特例は、平成23年6月30日までに取得・改良した分を終了しました。
 ④国資産課 ☎39・2213

●新潟県中越沖地震代替家屋特例を延長します

●平成24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①町内公民館の新築、増築、改築、購入、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1 ②10月31日(月)までに市民活動推進課 ☎39・2206、各支所地域振興課へ

市議会を傍聴しませんか

本会議や委員会は公開されています。みなさんお気軽においでください。

市議会9月定例会の日程

期 日	会 議 名	場 所
9月13日(火)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(招集日)	
14日(水)～16日(金)	本 会 議 ※	議 場
20日(火)	産業市民委員会	
21日(水)	文教福祉委員会	
22日(木)	建設委員会	
26日(月)	総務委員会	
28日(水)	議会運営委員会 本会議(最終日)	
		第一委員会室
		第二委員会室
		議 場

※14日(水)～16日(金)の本会議は、一般質問者の人数により日程を短縮する場合があります。

時間＝本会議…午後1時から
 常任委員会(産業市民・文教福祉・建設・総務委員会)…午前10時から
 議会運営委員会…午前11時30分から
 定員＝本会議…65人(車いす利用2人分含む)
 常任委員会…7人

本会議・常任委員会の生中継や録画中継は、市ホームページでご覧いただけます。

☎議会総務課 ☎39・2244

子宮頸がん予防ワクチン接種はお済みですか

子宮頸がん予防ワクチン接種は、全ての対象者の接種を再開しています。ワクチンは6カ月間に3回接種します。無料接種の期限は来年3月末です。接種を希望する人は遅くとも1回目を9月末までに接種してください。
 対象＝平成6年4月2日～平成11年4月1日生まれの女子 ④指定の医療機関へ ⑤健康課 ☎32・5000

●④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(④のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」からも可)。
 ●料金の記載のないものは無料。

健康

●子ども家庭課(健康センター) ☎39・23000 FAX 39・52222

1 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①10月15日(土)午後1時45分～3時45分②21日(金)午後7時～9時 会場①健康センター②中之島公民館 内容①沐浴実習、パパの妊婦擬似体験、助産師・保健師からの情報提供 対象①妊婦とその夫 定員①35組(先着)②10組(先着) 持ち物①母子健康手帳、筆記用具、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、ビニール袋、父と子のメモリアルカード ④9月15日(木)から子ども家庭課へ②9月21日(水)から中之島支所市民生活課 ☎61・2015、FAX 61・2030へ

2 パパとママと赤ちゃんのつどい「離乳食を作ってみよう」

日時①10月22日(土)午前9時30分～正午 会場①寺泊文化センター②はまなす 内容①離乳食中期の調理実習 講師①栄養士 対象①乳児とその保護者 定員①20組(先着) 持ち物①試食用の食器、スプーン、エプロン、三角巾 ④9月16

●子育てのストレスマネジメント講座
 子育てで生じるストレスとの上手な付き合い方を学びます。
 日時①9月16日(金)②10月14日(金)③11月25日(金)午後1時30分～3時 講師①ソーシャルスキルトレーナー・南雲陽子さん 対象①小学1年生以上の子を持つ保護者(保育①10人(先着)) 定員①30人(先着) 持ち物①動きやすい服装 ④9月9日(金)までに家庭児童相談室 ☎39・7867へ

今年がラストチャンス！お父さん改造計画

ちょっとためのお父さん、身も心もカッコよく変身しましょう！それぞれに合った運動や食事などの生活習慣を全9回にわたり、専門家が支援します。最終回は、輝くパパに家族もきっと感動するはず。
 日時＝10月15日(土)午後1時30分～4時30分、10月22日(土)、11月5日(土)、12月3日(土)・17日(土)、1月14日(土)・28日(土)、2月11日(祝)午前9時～午後0時30分、11月19日(土)午前9時30分～午後2時(計9回) 対象＝30～49歳でBMI25以上または腹囲85cm以上の男性(BMI＝体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]) 会場＝市内体育館ほか 定員＝20人(抽選) 料金＝5,000円(オリジナルTシャツ代込み、トレーニングルーム使用料は実費) ④9月12日(月)～16日(金)に健康課 ☎32・5000へ (④からも可)



「昨年80%が減量に成功したよ！しかも、「最後まで参加できた」100%、「楽しんで参加できた」100%、「ライフスタイルが変わった」100%と、効果は抜群。一緒にいい体をつくろうよ。」

★携帯はこちら→



▲RYO-TAくん

健康課 ☎32・5000

1 お買い物ついでに乳がん検診を受けませんか

日時①9月23日(祝)②10月23日(日)午前10時～午後3時30分 会場①リバーサイド千秋②長岡保健所 内容①マンモグラフィ、視触診 対象①40歳以上の女性 定員①各100人(先着) 料金①40～49歳1,600円、50歳～69歳1,200円、70歳以上無料(年齢は平成24年3月末時点) 持ち物①運転免許証または健康

2 あなたの健康づくりをサポートします！カラダよみがえりプロジェクト(二日コース)

わかっちゃうけどやめられないおやつ、続けられない運動。そんな悩みを解決します。
 日時①9月29日(木)午前10時30分～午後3時 会場①健康センター 内容①保健師・栄養士による講話、運動実技など 対象①64歳以下 定員①25人(先着) 料金①350円 持ち物①健診結果、健康手帳(ある人) ④9月22日(木)まで

3 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①10月11日(火)午後1時30分～3時30分 会場①健康センター 定員①12人(先着) 持ち物①健康手帳(ある人) ④10月7日(金)まで

4 「こころの健康イベント」自殺予防フォーラム「ひとりで悩まず相談しよう」

日時①9月24日(土)午前10時30分～午後0時30分 会場①リックホール 内容①第一部…ミニ講座「うつ病の基礎知識」

手続き・制度

空家バンクを「利用」ください

空家を売りたい・貸したい人の物件情報をホームページ(http://www.city.nagaoka.nigata.jp/akuya)で公開しています。田舎暮らし、住み替えをお考えの人は必見です。利用したい物件は、所有者との連絡を調整します。お問い合わせください。

空家をもちの人もぜひご相談ください。

直しに伴い、農振除外申請などの受け付けを一時休止しています。受け付けの再開は、平成24年6月以降の予定です。④農林整備課 ☎39・2224

平成24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次の全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③露出して施工されている吹き付け建材で、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

9月23日祝、点検作業のため各サービセンターを臨時休業します

対象①市民サービスセンター、東サービセンター、西サービセンター ④市民課 ☎39・2291



▲石井亜子さん

識「大妻女子大学家政学部教授・医学博士・反町吉秀さん」、第2部：講演会「もう、死のうとは思わない！マイナス・エネルギーを味方にして」(女優・ヘルスケアカウンセラー・石井亜子さん) 定員①600人(先着) ☆9月は新潟県自殺予防対策強化月間です

■用の記事のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記事がある場合は、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。

新しい農業委員を紹介します

- 新役員
- 会長 清水英雄
 - 会長職務代理者 関根松男
 - 農地部会長 高橋信昭
 - 同職務代理者 菅沼正美
 - 農政部会長 樋山芳寛
 - 同職務代理者 佐藤亮一
 - 運営委員 岩淵莊一
 - 運営委員 岩本久平
- ◎選挙による委員(40人)
- 農地 佐藤英至 六日市町
 - 農地 高橋信昭 六日市町
 - 農地 猪俣敏朗 撰田屋2
 - 農地 権澤正利 千代栄町
 - 農地 齋藤正利 山古志種芋原
 - 農地 齋藤勝 山古志虫亀
 - 農地 伊丹一男 高見町
 - 農地 土田正人 浦瀬町
 - 農地 粉川一夫 高見町
 - 農地 清水英雄 福道町
 - 農地 廣川征一郎 宮本堀之内町
 - 農地 伊津裕一 宝地町
 - 農地 武石省策 脇川新田町
 - 農地 吉川 勇 榎山町
 - 農地 岩淵莊一 上富岡1
 - 農地 小野俊郎 中野東
 - 農地 樋山芳寛 中之島中条
 - 農地 齋藤清利 中条新田
 - 農地 田中一栄 池之島
 - 農地 青柳 進 浦
 - 農地 田中藤雄 沢下条
 - 農地 佐藤亮一 篠花
 - 農地 中村正行 七日市
 - 農地 高橋正徳 与板町本与板
 - 農地 岩本久平 与板町与板

- 農地 高橋正人 小国町七日町
 - 農地 田中耕一郎 小国町森光
 - 農地 永見達榮 小国町横沢
 - 農地 菅沼正美 寺泊木島
 - 農地 高綱道夫 寺泊野積
 - 農地 小林峰夫 寺泊野積
 - 農地 佐藤辰也 寺泊夏戸
 - 農地 松永利治 小島谷
 - 農地 外山敏衛 小貫
 - 農地 関根松男 下樫出
 - 農地 諸橋昇一 来伝
 - 農地 諏佐英作 西中野侯
 - 農地 高山政利 北荷頃
 - 農地 山井 榮 九川
 - 農地 江島 隆 川口牛ヶ島
 - 農地 関 一博 西川口
 - 農地 今井藤昭 美沢2
 - 農地 星 信雄 島田
 - 農地 原田久義 鳥越
 - 農地 山岸 宏 小国町上岩田
 - 農地 笹崎雄三 東川口
 - 農地 志賀和則 巻島1
 - 農地 荒川俊一 高瀬町
 - 農地 涌井清嗣 川口田麦山
 - 農地 加藤尚登 桂町
 - 農地 水科三郎 上野町
 - 農地 松井一男 下沼新田
 - 農地 関 正史 山古志竹沢
- ◎選任による委員(12人)
(農業関係団体推薦)
- 放火に注意ください
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
・マンションやアパートの廊下、階段、駐輪場などの共用部分には燃えやすいものを置かない
・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

- 消防団柵尾方面隊
秋季消防演習
- 期日 9月4日(日)
①火災防衛訓練
時間 午前6時30分 会場 特別養護老人ホームサンホーム
- 9月21日(水)30日(金)
秋の全国交通安全運動
「夕暮れはスピード控え 早めのライト」
秋は夕暮れの早まりと行楽期が重なるので、交通事故が多発する傾向にあります。



▲日ごろの練習成果をご覧ください

- ム(榎原)
②ポンプ操法・式典
時間 午前7時50分〜9時50分 会場 柵尾南小学校
柵尾消防署 ☎52・1155

- 次のことに気を付け、交通安全を心掛けましょう。
・反射材の活用
・ライトの早めの点灯
・シートベルト・チャイルドシートの着用の徹底
・飲酒運転を「しない・させない・すすめない」
●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
事業者との合同面接会です。日時 10月5日(水)午後1時〜4時 会場 ハイブ長岡
ハローワーク長岡 ☎32・1181

全日本丸太早切選手権大会 マスコットキャラクター募集

8月16日に開催した第20回大会を記念し、マスコットキャラクターのデザインと愛称を募集します。
応募資格=プロ・アマ不問。応募作品は既存キャラクターの模倣でなく、自作で未発表のもの賞・賞品=最優秀賞1点(7万円相当の三島特産品)、優秀賞2点(3万円相当の三島特産品)
9月30日(金)までに同実行委員会事務局(三島支所産業建設課内) ☎42・2249、全日本丸太早切選手権大会ホームページ(<http://echigomis-hima.web.fc2.com/maruta/>)にある応募用紙で



巨丸太に
挑む!
今年、一般の部で優勝したのは本間義教さん(写真)と近藤晋さんのペア。なんと2連覇!

突然の大地震。あなたの家は、命を守れますか? 木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成の活用を!

用いずれも必ず事前に都市開発課 ☎39・2226へ

- 耐震診断
対象住宅=次の全てを満たす住宅
①昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
②壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
③現に住宅として利用(併用住宅を含むが、住宅部分が1/2以上を占めるもの)
④過去に耐震診断費の助成を受けていない

延べ面積	当初必要な診断費用	市の助成額	自己負担額
70㎡以下	7万円	6万円	1万円
70㎡~175㎡以下	8万円	7万円	
175㎡超	10万円	9万円	

◎診断費は当初、床面積により7万~10万円が必要ですが、市の助成額を差し引くと、自己負担額は1万円となります。
申込期限=11月30日(水)(診断完了は来年1月20日(金)まで)

- 耐震改修
対象住宅=次の全てを満たす住宅
①昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
②壁、柱、床、屋根などの主要構造の大部分が木造
③耐震診断で、総合評点が1.0未満(倒壊する危険性がある)と判定

助成額=対象工事により異なります。条件など詳しくはお問い合わせください。

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

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

- 下水道排水設備工事責任技術者認定試験および受験講習会
対象 ①次のいずれかに該当①土木および建築関係などの専門課程を卒業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25日(火)午後1時30分

- たくさんの人が迷惑しています。稲わら・もみ殻の焼却は絶対にやめましょう
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
②5~10cm程度の浅うちで
③腐熟促進剤やうりん、ケイカルなどの土作り資材を使用し、分解促進を
農政課 ☎39・2223

納期限は9月30日(金)です

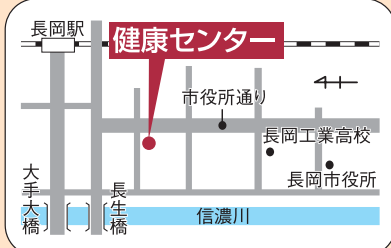
- 下水道事業受益者負担金 (2期)
- 国民健康保険料 (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (6期)
- 介護保険料 (6期)

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	4日(日) 林俊吉クリニック ☎66・3000	見附市立病院 ☎62・2800
	11日(日) 村上医院 ☎63・4600	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
	18日(日) 内島医院 ☎66・2446	石澤医院 ☎62・2500
	19日(祝) 田崎医院 ☎62・1122	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	23日(祝) 星野(弘)医院 ☎62・0998	お元気でクリニック ☎63・3800
	25日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	見附南医院 ☎63・4477
10月	2日(日) 見附市立病院 ☎62・2800	金井医院 ☎62・0116

受付時間はお問い合わせください。

- ※ 症状が軽いときは、日中にかかりつけ医を受診するか、上記①～⑤を受診してください。
- ※ 受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証 (お持ちの人) 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

● 長岡びつたり3・1・2弁当コンテスト作品
入賞作品は10月30日(日)の食育まつりで表彰します(賞品あり)。
応募条件は次の全てに該当①長岡野菜や地元産の食材を1品以上使用②3・1・2弁当箱法(主食3・主菜1・副菜2)で作ったもの ※弁当箱のサイズと形は不問 応募方法 9月19日(祝) (消印有効) までに市役所、各支所などにある応募用紙で (市ホームページ)

前回大賞 山賀智子さん(土合4)の作品
O 法人食生活実践フォーラム
「3・1・2弁当箱法」出典N.P

からも可) 園食育まつり実行委員会事務局(健康課内) ☎32・5000へ

市民の健康づくりを応援するヘルシーサポーター企業募集

市民が健康的な生活を送れるように、市と一緒に応援しませんか。
対象=市内に事業所、店舗などのある企業 募集内容=①運動などの応援企業…運動などの無料体験教室を実施している企業など②食生活などの応援企業…健康に配慮した食事を提供している企業、終日店内を禁煙にしている企業など③その他の応援企業…健康づくり事業などへの協力企業など (詳しくは市のホームページをご覧ください) 健康課 (☎32・5000)、市ホームページにある申込書で ※サポーター企業は市ホームページなどでその取り組みを紹介します。企業のイメージアップにぜひご登録ください



募集

● 平成24年度園児
☆市立幼稚園
園10月3日(月)～11月1日(火)
与板幼稚園 (3歳～5歳児) ☎72・4078
与板町与板 ☎72・4078
和島幼稚園 (5歳児) ☎74・3668
小島谷 ☎74・3668
☆私立幼稚園協会
対象 満3歳～5歳児 (平成24年4月1日現在) 園10月

3日(月)から各幼稚園へ	帝京長岡	☎32・3516
干場1	長岡聖母	☎32・4947
福住3	長岡みのり	☎32・3584
石内2	長岡カトリック天使	☎32・4727
表町4	長岡和光	☎34・2597
長町2	長生	☎33・5325
西千手2	中島	☎33・5325

太陽	中島1	☎34・0400
福山町	希望が丘	☎27・0610
福島町	福島町	☎22・7050
豊2	東光	☎36・5600
上条町	明幸	☎35・5166
錦1	宮内白ゆり	☎33・8717
下条町	長峰	☎22・3699

● 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。
募集団体は街路花壇、公園、緑地などの公共の場所で花を育てる町内会などの団体
園9月30日(金)までに、長岡地域の団体は緑花センター ☎39・8718、支所地域の団体は各支所産業建設課(栃尾支所は建設課)にある申込書で

社会人を対象に (民間企業などでの) 職務経験者 長岡市職員を募集!
～平成24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
- 例えばこんな人
- ・ 企業の財務分析・評価、経営企画立案に携わる
 - ・ 法科大学院を卒業し、企業法務に従事
 - ・ 海外との折衝や事業に従事し、国際経験が豊かな
 - ・ 複数の部署で推進するプロジェクトをマネジメント
 - ・ 土木工事の主任技術者・監理技術者として現場を管理

- 受付期間=申込書類を9月12日(月)～10月2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30日(日)
- 年齢要件 (生年月日) =昭和51年4月2日～昭和57年4月1日

採用職種 (いずれも民間企業など経験者)	採用予定人員	受験資格※
一般事務職員	3人程度	民間企業などの職務経験が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5年以上ある人

※ 職務経験は、平成16年9月1日～平成23年8月31日に、会社員、自営業者など1つの勤務先に2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。アルバイトやパートタイマー、公務員、休職の期間は該当しません。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。

★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 (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円切手を貼った宛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からもダウンロードできます。

問 人事課
〒940-8501 長岡市幸町2の1の1 ☎39・2201



みんなのひろば

- 問=問い合わせ
- 申=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(金) (必着)。開催日や申し込み締め切りが11月10日(木)以降のものに限りません。
- ◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメール inf-prd@city.nagaoka.lg.jp

- 次に該当するものは原則掲載できません。
- ①広く市民が参加・募集できない
 - 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。

図広報課 ☎ 39・2202

催し

スタンディンググラス作品展

日時 9月13日(火)～16日(金)午前9時30分～午後5時 会場 図台町会館 ☎ 31・0294

■ながおか平和のための戦争展
日時 9月13日(火)～17日(土)午前10時～午後6時30分 (17日は午後3時まで) 会場 市民センター

■長岡技術科学大学公開講座
日時 9月17日(土)・18日(日)午前10時～午後5時 (18日は午後7時まで) 内容 研究室内公開模擬店など 実行委員会・粉川さん ☎ 080・5051・8391

■ガミガミ言わない子育て講座
日時 9月14日(水)、10月15日(土)・29日(土)、11月30日(水)午前10時～午後3時 会場 市民センター

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

みんなのひろば

■ソシアルダンスのこころ
プロデュース・トレーニングあり。
日時 9月10日(土)午後6時30分～9時 会場 北部体育館 料金 800円(当日500円増) 図ソシアルダンス協会・太刀川さん ☎ 33・7539

スポーツ

■学校開放バドミントン教室
日時 9月12日～12月12日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分 (9月19日、10月10日を除く計12回) 会場 中島小学校 対象 高校生以上 料金 3,000円 図長岡バドミントン協会・村田さん ☎ 35・1169

■精神保健福祉相談会(予約制)
日時 9月12日(月)、10月17日(月)午後2時～3時30分 会場 図県長岡地域振興局地域保健課 ☎ 33・4931

健康

■ふきこもり一人で悩まないで
①家族サークル
日時 9月11日(日)・15日(木)午後1時～4時30分 料金 1,000円
②当事者の居場所
専任のカウンセラーと一緒に話しませんか。
日時 10月6日(木)午後1時～3時

■全国一斉「高齢者・障害者の人権あらしん相談」強化週間
日時 9月10日(土)・11日(日)午前10時～午後5時 相談電話 ☎ 0570・003・1110 図新潟地方法律局長岡支局 ☎ 33・6901

子育て

■ダウン症児の子育て座談会「幼前期における親の関わり方」
日時 10月1日(土)午後1時30分～4時 会場 四郎丸コミュニティセンター 講師 東京学芸大学教授・菅野敦さん 定員 70人(先着) 図9月20日(火)までにえくぼクラブ・宮川さん ☎ 090・4125・2623へ

■全県一斉こどもの人権相談
日時 9月25日(日)午前10時～午後3時 会場 市民センター
内容 いじめや虐待など 図長岡人権擁護委員協議会 ☎ 33・6901

■ながおか農業まつり
フォトコンテスト作品
テーマ 大地のめぐみ 条件 平成22年10月以降に長岡・栃尾・山古志地域で撮影したもの未発表作品に限る 応募サイズ Lサイズのカラープリント 図9月30日(金)までにJA越後ながおかフォトコンテスト係 ☎ 35・1302へ

募集

■退職金は国の制度で
中退共制度は、中小企業の従業員のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇など、有利な特典があります。詳しくはお問い合わせください。
図中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03・3436・0151

今から始める

お手軽けんこう教室⑬

だれでもできる 夏バテからの早期回復術

夏間の疲れが出てくるこの季節、体がだるい、食欲がない、眠れないなどの症状はありませんか。秋に疲れを持ち越さないように上手に体をリセットしましょう。

疲労回復にはビタミンB1を効率よく

疲労回復に役立つビタミンB1。糖質をエネルギーに変える働きがあり、これが足りないと夏バテになります。代表的な食品は豚肉。加熱が必要ですが、ビタミンB1は水に溶けやすく熱に弱い。そこで、電子レンジを利用すると調理時間が短縮され、結果としてビタミンB1が保たれます。

酸っぱい食品を1品どうぞ

バランスの取れた食生活が疲労回復の基本ですが、夏バテで食欲は減退します。そんなときに効くのが酢や梅干に含まれるクエン酸。食欲を増進するだけでなく、疲労物質の1つである乳酸の分解を助ける作用があります。長岡野菜のズイキを酢のものにしていかがですか。

夜のお風呂、朝の体操でリズムを

現代型の夏バテは、暑さ負けに加えて冷房による自律神経の乱れもあるとか。暑いからといってシャワーで済ませず、ぬるめのお湯につかると副交感神経が働いてリラックス。ゆっくり眠れます。そして朝の散歩や体操で交感神経を働かせ頭も体もスッキリ。リズムをつけて体調を整えましょう。



長岡市の人口

8月1日現在。()は前月比



282,268人
(-49)



137,808人
(-24)



144,460人
(-25)



100,934世帯
(+37)

前より前へ! 長岡
人が育ち 地域が輝く



消雪パイプ発祥の地(坂之上町1)



▲毎年10月から行われる消雪パイプの点検作業は季節の風物詩(坂之上町1)



消雪パイプが誕生して50年
日本で初めて道路の消雪パイプが誕生したのは昭和36年、今から50年前のことです。浪花屋製菓の創業者・今井與三郎さん(当時市議会議員)が、地下水の湧き出す場所まで雪が溶けていることにヒントを得て発案し、市が坂之上町1丁目の道路55mに試験的に設置したのが始まりです。

消雪パイプの道だけは黒々と路面を見せていたのです。発案者の今井さんから実用新案権を譲り受けた市が、昭和44年に技術を無料で一般公開。以後、消雪パイプは全国に広まっていきました。



※消雪パイプ誕生50周年を記念した催しが行われます(28ページ)。

市政広報番組

「発見!ながおか山ちゃんねる」

今月は、ごみの出し方に無頓着だった山ちゃんが正しい分別方法や、全国から注目される生ごみバイオガス化施設などを調査します。
放送局=エヌ・シー・ティ(ケーブルテレビ) 放送日=9月5日(月)午後6時から20分間(再放送は随時) ※放送の翌日から市ホームページで配信



山ちゃん

ナッチャン