

暮らしのそばに、新しい発見。

ながおか

市政だより

12

No.723

2014.12.1



小さな手に匠の技

ものづくりフェアで
和菓子作り体験

(詳しくは8ページ)

- 全国初タニタカフェ開店・・・・・・・・P2
- 開通1年。フェニックス大橋・左岸バイパス・・P4
- 人口減少対策で北越銀行と包括協定・・・・P5
- 今年のできごと・・・・・・・・・・・・・・・・P6

タニタ食堂のメニューを味わう まちなかまるとタニタ食堂

まちなかの飲食店でタニタ食堂のランチを食べることができます。タニタが認めた味、低カロリーでも食べ応えあるランチをご賞味ください。
第1号店は「遊食居酒屋 なじらてい」(殿町1・☎34-0655)。11:00～13:30に限定20食で提供します。
今後2・3号店と順次展開します。



門外不出のレシピを再現。地域の食材を取り入れました。私も活動量計、使ってます。

なじらてい
川上さん

長岡ボークのわさび醤油焼き、中之島の小松菜と桜エビの炒め物、柿と県産こんにゃくの白和え、大豆もやしのキムチスープ

大好評
開催中

火・金曜日は気軽に受講

申し込み不要 カフェDE健康講座

時 午前10時～11時 定 各25人(先着)
問 健康課☎39・7508、★印は長寿はつらつ課☎39・2268

12月9日	火	骨盤矯正(ウエストシェイプ)
12日	金	簡単あなたの塩分チェック
16日	火	転ばぬ先の筋力アップ
19日	金	頭も体もはつらつ元気! スクエアステップ★
23日	祝	「食べる」と「ストレス」この密接な関係
1月13日	火	足の健康 靴の選び方
16日	金	認知症&かぜ予防★

以降は次号の市政だよりで

初開催はまちなかうオーキング

11月11日、カフェからまちなかのコースをぐるりと歩く講座に25人が参加しました。体をほぐし効率の良い歩き方の指導を受け、まちなかへ出発!



TANITA CAFE(タニタカフェ)

☎86-7867
大手通2-2-6市民センター1階
営業時間/平日7:00～20:30、土・日・祝日
9:00～20:30(ラストオーダー 19:30)
※休業日/12月29日(月)～1月3日(土)

企業単位の入会大歓迎/

会員募集中

ながおかタニタ健康くらぶ



▲カフェオープン日に入会受け付けを開始。初日から大勢の人が会員に

特典 ●会員限定の健康情報提供
●成果はポイントに など

ポイントをためて、やる気アップ

- 「歩く」1日10,000歩以上で10ポイント
- 「測る」★健康チェックコーナーで計測。1回10ポイント(1日1回)
- 「食べる」まちなかまるとタニタ食堂でタニタランチを注文。1回10ポイント

◎300ポイントでプレゼント抽選1回
初回は3月。3カ月に1回(年4回)実施
※ポイント加算方法は今後も追加します

来年3月31日まで
オープン記念価格!
入会はお早めに



▲運動や家事などで消費したカロリーがわかる活動量計が会員証



●タニタカフェも割引価格で利用できます



▲体組成計で計測してポイントに

▶オープンを祝い、森市長やタニタ谷田千里社長、地域活性化推進事業コンソーシアム代表の森市長(右)らから表彰状を授けられた。



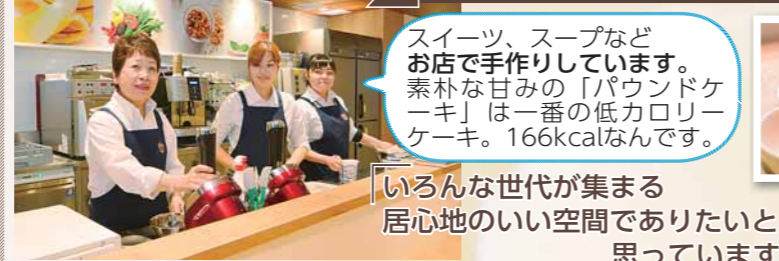
た。市は健康まちづくりのため、協働でこのプロジェクトを進めていきます。



まちなかに健康づくりの拠点 全国初タニタカフェ開店

問 福祉総務課
☎39-2371

2 スタッフのおすすめ



スイーツ、スープなど
お店で手作りしています。
素朴な甘みの「パウンドケーキ」は一番の低カロリーケーキ。166kcalなんです。

いろんな世代が集まる
居心地のいい空間でありたい
と思っています



朝10時まではモーニングメニュー。
バナナとブルーベリー、ヨーグルトを添えたグラノーラのモーニングセットは、お腹の持ちも良くカロリーも低いですよ。



★健康チェックコーナー(体組成計、専用リーダー)は市内5カ所に設置しています…タニタカフェ、さいわいプラザ、市民体育館、中之島体育館、寺泊センターおこらう

ウォーキングの後は足湯でリラクゼーション。カウンセリングコーナーで気軽に体調管理を



今までにない
体感型
健康カフェの
たのしみ方

1 店長のおすすめ



いらっしやいませ。ようこそ、タニタカフェへ。

店内は、ヒーリング効果のある音楽や香りに満たされています。みなさんにゆっくりのんびりしてもらえ、うれしいですね。
私のお薦めは、タニタブレミアムブレンドコーヒー。入れたてを召し上がっていただきたいですね。そして、足湯に入りながらおいしいコーヒーが飲めて、ケーキが食べられるのはここだけです。

★サンドイッチ、おにぎりなどは現在準備中です

●長岡市多世代健康まちづくりプロジェクト…子どもから高齢者まで市民の誰もが「気軽に」「楽しく」「簡単に」健康づくりに取り組めるよう、産学官が協働して展開する事業の予定です。

開通から
1年

長岡東西道路フェニックス大橋・左岸バイパス さらさら便利な道路網の整備へ

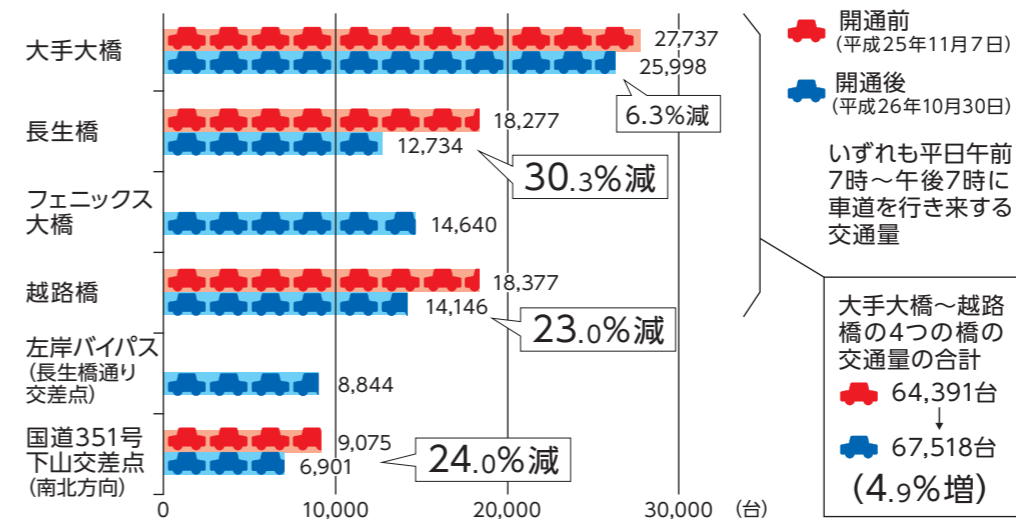


昨年11月24日に開通して1年を迎えたフェニックス大橋。川東地区から長岡ICへのアクセスも向上しました(信濃川上空から西に向かって撮影。遠くに西山連峰を望む)

渋滞が緩和、
長生橋への負担減、
東西の往来が活発化

長岡東西道路フェニックス大橋と左岸バイパスが開通して1年が経ちました。新たな道路網の整備により、信濃川に架かる橋の交通が分散。左岸バイパスと並走する国道351号の交通量も減少し、渋滞が緩和されました(下図)。特に長生橋と越路橋の交通量は大幅に減少。完成後80年近く経つ長生橋の負担軽減にもつながっています。また、フェニックス大橋開通後、信濃川を渡る交通量の合計(大手大橋・越路橋)は増加しており、東西の交流が活発化したと考えることができます。

フェニックス大橋・左岸バイパス開通前後の交通量比較



1年経って 利用者の声

宮内地区が近かったことに驚いています。今まであまり知らなかった川の東側の地区で新しい発見もあります。左岸バイパスのおかげで近所の道路の混雑がなくなりました。

「フェニックス大橋」の名付け親
西山陽子さん (希望が丘)

渋滞が緩和されてタクシー業界もお客様も喜んでます。左岸バイパスの4車線化、そして新しくできた道路と幹線道路との結東点を中心にさらに交通の流れがよくなると助かります。

長岡市ハイヤー協会
副会長・小川浩司さん



さらなる交通機能の強化へ
フェニックス大橋東詰の整備でさらさらスムーズに
フェニックス大橋東詰は、現在、暫定的な道路を通り宮内地区につながっています。さらさらスムーズにつながるよう、現道の南側に長岡東西道路本線を県が整備しています。来年度から太田川と浄土川に架かる橋の桁を架ける工事が始まります。



広域的な幹線道路網の整備で交通機能の強化へ
今後、長岡東西道路や左岸バイパスのさらなる延伸により、広域的な交流連携の強化や災害時の緊急避難・輸送路の確保など、交通機能の強化を図ります。
長岡東西道路フェニックス大橋の効果を最大限に発揮するためにも、国道17号(長岡東バイパス)まで一日も早くつながるよう県へ働きかけていきます。
市が整備する左岸バイパスは4車線化を進めるとともに、南北に延伸し、北は長岡北ス



市が整備する左岸バイパスは4車線化を進めるとともに、南北に延伸し、北は長岡北ス

県内初 人口減少対策で連携強化 北越銀行と包括協定



市と(株)北越銀行は10月31日、人口減少問題に対し、情報を共有し連携して解決に取り組むため、地域密着型包括連携協定(通称「地域活力応援プラン」)を締結しました。
市民が一丸となって成し遂げた中越地震からの復興10年の節目を機に、北越銀行から「少子高齢化による地域経済の規模縮小を食い止めるため協働したい」と市に呼び掛けがあり、協定の締結に至りました。
市と金融機関による市政全般の包括的な協定は県内で初めてです。
協定の内容は①地域経済の活性化②若者の定住促進③地域づくりの応援の3つ。頑張る企業を積極的に支援するため、国の補助金の活用や6次産業化などを支援することで地域経済の活性化を図ります。また、仕事と子育ての両立に取組む企業への支援や若者のU・Iターン推進のほか、地域の文化や祭りなど地域コミュニティの活性化の支援を、市と銀行が協力して取り組んでいきます。

国土木政策調整課 ☎39・2307

ながおか今年のできごと 2014

未来志向で平和を願う

4月29日／米国から100本の苗木が寄贈され「日米友好ハナミズキ記念植樹式典」を開催



長岡ホノルル日米友好記念事業



8月2日／ホノルル市との終戦70年記念事業に合意。真珠湾で長岡花火打ち上げへ

3月9日／ホノルルフェスティバルで三島地域の丸太早切りなど長岡の宝をPR



両陛下が長岡に

6月1日／天皇皇后両陛下をお迎えした全国植樹祭。川口さきずな館前広場でお手植え



長岡から世界へ



ながおか未来塾で市内中学生が応援（1月26日）

2月6日／長岡出身の星野純子選手がソチ五輪スキー・フリースタイル女子モーグルに出場

(右)8月3日／花火会場で平原綾香さんが「Jupiter」を熱唱
(下)8月2日・3日／約2km、10カ所から打ち上がった10年目の復興祈願花火「フェニックス10」



3年目のアオーレ



5月30日／まちなかににぎわいを生んだアオーレ長岡が日本建築学会賞などを受賞

待望のオープン



4月1日／中之島・小国地域にコミュニティセンター

4月29日／まなびと健康の広場「さいわいプラザ」

復興10年。未来へつなぐ想い

7月13日／7.13水害から10年。中之島地域の園児が手作りの千羽鶴を手向けた献花・黙とう式



10月23日／「錦鯉発祥の地、長岡市と小千谷市が復興の象徴として錦鯉を「市の魚」に

10月23日／中越大震災から10年。(上)山古志地域では地震発生時刻に合わせて希望の鐘を突き、参加者全員で黙とう(下)アオーレ長岡の復興の集いでは市民参加による灯りの中で黙とう



5月18日／市内全地域の个性的なキャラクターが勢ぞろい

11地域が輝き、ひとつに

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
8日	2日	31日	30日	1日	13日	30日	30日	29日	25日	20日	22日
ハワイ・真珠湾での追悼式典に市内学生が参列 (現地時間7日 予定)	JR東日本信濃川発電所PR川口プラザが開業し地域の交流の場に 全国初の「タニタカフェ」オープン 2ページ	北越銀行と「地域密着型包括連携協定」締結 5ページ ①復興のシンボル「錦鯉を「市の魚」に制定 8ページ ②中越大震災から10年。各地で復興イベントを開催。全地域で「白菊」を打ち上げ	①「多世代健康づくりセミナー」寺泊地域でスタート(長岡地域は20日、中之島地域は21日から) ②長岡大手高校・中野末夢選手がアジア競技大会競泳200mバタフライで銅メダルを獲得 ③復興推進地域づくり委員会が中山間地域の「これからの10年の地域づくり報告書」を市に提出	①長岡空襲から69年。平和関連事業を開催(戦災殉難者が1,485人)。長岡まつり大花火大会の観覧席を拡大し過去最多の103万人が来場(2日・3日)。「長岡ホノルル日米友好記念事業委員会」で終戦70年の記念事業に合意(2日)。「三島地域・脇野町小学校が岩手県陸前高田市の児童を長岡まつりに招待。10月に同市で慰霊と復興の花火を打ち上げ(2日)。ホノルル市長が平和の森公園で戦災殉難者に祈りを込めて献花(3日)	①「起業支援センターながおか」オープン ②「7・13水害から10年。中之島地域で献花・黙とう式を行い、慰霊の花火「白菊」を打ち上げ	①天皇皇后両陛下をお迎えし「全国植樹祭」開催。馬高縄文館(5月31日)や中之島地域の復興状況(2日)を視察 ②「長岡藩主牧野家史料館」オープン ③「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」施行	①「アオーレ長岡が「日本建築学会賞(業績)」、「日本都市計画学会賞(計画設計賞)」(5月23日)、「BCS賞」(11月14日)を受賞 ②「寺泊地域の「まりん」がデビューし、全地域のマスコットキャラクターが勢ぞろい」 ③「アオーレ長岡が「日本建築学会賞(業績)」、「日本都市計画学会賞(計画設計賞)」(5月23日)、「BCS賞」(11月14日)を受賞	①「復興10年フェニックスプロジェクト」始動 ②「日米友好ハナミズキ記念植樹式典」を開催 ③「耐震補強などの改修を終えた旧本庁舎」を「さいわいプラザ」でオープンイベント ④大河津分水路、改修に向け調査着手。国道402号と弥彦山スカイラインを結ぶ寺泊1号線開通 ⑤「復興10年フェニックスプロジェクト」始動	①「長岡造形大学が公立大学としてスタート」 ②「中之島・小国地域にコミュニティセンター開設」 ③「原子力防災ガイドブック」を発行 ④「やまこし復興交流館おらたる」が入館者1万人達成 ⑤「長岡震災アーカイブセンターさおくみらい」が入館者5万人達成	①「長岡出身の星野純子選手がソチ五輪に出場」 ②「市町村による原子力安全対策に関する研究会」で県が示した広域避難の方向性を了承 ③「地域防災計画の津波災害対策編を作成」 ④「長岡震災アーカイブセンターさおくみらい」が入館者5万人達成	①「越後みしま竹あかり街道」の取り組みが国土交通省の「手づくり郷土賞・一般部門」を受賞



地域のまきこ

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

ありがとう！西谷小

来年3月で閉校する栃尾地域の西谷小学校で閉校記念式典を開催。全校児童8人と歴代校長や卒業生など大勢の人が出席し、長年歌い継がれてきた校歌を感謝の気持ちを込めて合唱しました。(10月26日)



くれない紅のもみじに包まれて

越路地域で「ミ・アモーレ・ライブ with 宇崎竜童 in もみじ園」を開催しました。宇崎さん作曲の長岡人のイメージソング「故郷はひとつ」を地域で初めて披露。ライトアップされて美しさを増したもみじの下、音楽で心が一つになりました。(11月8日)

☑遠藤幸明さん



一度やったら、やみつきに!?

与板体育館で「インディアカ教室」を開催。素手で赤い羽根を追い駆け、レシーブ、トス、スパイク。参加者はニュースポーツの楽しさを体感していました。(11月10日)



太古に思いを馳せ

小国中学校1年生が地層観察に。芝ノ又川沿いに約200万年から70万年前の地層があります。生徒たちは大自然が作り出した模様を真剣にスケッチ。(11月5日)

☑稻持栄利子さん



今月の表紙

アオーレ長岡で「豪技！長岡ものづくりフェア」を開催しました。会場にはものづくりのまち長岡の技術や製品が集結。さまざまな体験コーナーがあり、たくさんのお子様たちが匠の技に触れました。(11月9日)



寒い日は「だんご汁」

道の駅良寛の里わしまで開催された「和島だんご祭り」。具材や味の違う3種類のだんご汁は、どれも大好評。ぽかぽかに温まりました。(11月3日)



響け歌声、届け想い

市立劇場で市民音楽祭を開催。中越大震災からの復興と全国からの支援への感謝、被災地への想いを込めた総勢223人による「第九」は、復興の歌声として観客を魅了しました。(11月9日) ☑小見博和さん



手作りでおもてなし

川口公民館田麦山分館で開催された「秋のきのこ料理まつり」。地元食材を使った郷土料理やオリジナル料理が所狭しと並べられました。(11月2日)



おいしくな〜れ♪

寺泊地域で地域住民33人が塩引き鮭づくりを体験。鮭のぬめりと奮闘しながらも、しっかり握った包丁でさばき、塩を擦り込み、おいしそうにできました。(11月8日) ☑金山静夫さん



昔取ったきねづか

中之島地域の上通小学校で三世代が交流活動。おじいちゃん・おばあちゃん世代の「昔はよく作ったんだよ」という編み物やわら草履作りなどの華麗な技に、親・子ども世代は興味津々。(10月26日)



モ〜、気持ちいい

山古志地域で闘牛のブラシがけなどの世話を楽しむ「闘牛体験ツアー」。参加者は、角突きの激しさとは違う普段の姿に触れ、新たな魅力を感じていました。(11月2日)



喜怒哀楽のカボチャたち

みしま会館で「みしま産業まつり」を開催しました。おもしろカボチャらくがきコーナーでは、ユニークな形のカボチャにユーモアあふれる顔を描きました。(11月3日) ☑高津敏さん

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

◆略字の見方

時=日時、期日 場=場所・会場 内=内容
講=講師 対=対象、資格 定=定員、募集人数
料=料金、参加料 持=持ち物 申=申し込み
問=問い合わせ 抽=抽選
先着...先着順 抽選...申し込み多数の場合は抽選

注) 函どなたでも、函特になし、無料、申不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

◆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可
・函は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記

アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



12月8日(月)午後7時30分

慰霊と平和の花火を夜空に

「世界中の爆弾をすべて花火にかえよう！」を合言葉に、日米開戦となったこの日、戦争犠牲者への慰霊と世界平和への願いを長岡の地から発信。信濃川河川敷で「白菊」を含む尺玉3発を打ち上げます。★午後6時から水道公園で「祈りの灯と調べ」を開催します。一緒に平和の祈りをささげましょう。
園庶務課アオ ☎39・2203

今月のおしらせ隊 隊員

なら王わし麻呂くん

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。

ページ下の「もっかん年賀状づくり」もチェックしてね。



今回は2度目の登場、和島地域のマスコットキャラクター「なら王わし麻呂くん」。名字は「生涯学習の「習おう」と和島地域で発掘された奈良時代の「八幡林遺跡」に「奈良時代の王さま」がいたことから名付けられました。

- 定各30人(先着) 申12月10日(水)〜18日(木)
栃尾産業交流センター おりなす ☎51・13331
Xmasフォークコンサート 時12月20日(土)午後6時30分〜8時30分
青少年文化センター ☎34・13005
1 新春子ども将棋大会 時1月10日(土)午前10時〜午後1時 対園児〜高校生 部門II初級(初心者〜7級)、中級(6級〜2級)、上級(1級〜有段者) ※参加人数により部門の変更あり

- 2 親子門松づくり 時12月21日(日)午後1時30分〜3時30分 対小学生〜高校生と保護者 定親子15組抽選 ¥2,000円
3 一足早い書き初め教室 時12月26日(金)・27日(土)午前10時〜11時30分 対小学3年生以上 定各20人抽選 ¥500円 持筆記用具、書道用具、ぞうきん
1〜3 いずれも 申12月18日(木)・21日(日)・16日(火)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に催し名、学校名、学年、氏名(ふりがな)、電話番号、郵便番号、住所(1級または

- 2 いずれも 申12月15日(月)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(2)は希望コース、希望大豆量も、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0082 1 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
文書資料室 ☎36・7832
復興10年フェニックスプロジェクトリレー講演会(災害史に学ぶ)経験を未来につなぐ中越モリアル回廊の目指すもの、
時12月20日(土)午後2時〜4時 場長岡震災アーカイブセンターいきおきみらい 副長岡造形大学准教授・澤田雅浩さん 定100人(先着) 申12月17日(水)まで
科学博物館(さい) ☎32・0546
※藤橋歴史の広場と北越戊辰戦争伝承館は3月31日(火)まで休館します
アイロンビーズでつくる雪結晶のアフセサリー 時12月20日(土)午前9時30分〜11時30分、午後2時〜4時 場さいわいプラザ 対4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

- 4 小さい子どもたちのためのプラネタリウム 時12月17日(水)・19日(金)午前11時〜11時35分 対3歳以下と保護者 定各94人(先着)
5 プラネタリウム新番組冬の星座ふたご座ものがたり 時12月13日(土)から ※番組入れ替えのため9日(火)・12日(金)は休みます 時間II土・日・祝日:午前11時から、午後1時30分から、3時20分から、
6 期間限定プラネタリウム子ども無料開放 時12月25日(木)・27日(土)午前11時から、午後1時30分から、3時20分から(各35分) 対小学生以下 定各94人(先着)
7 新春スタンプラリー 時1月6日(火)午前10時〜午後4時 対園児〜高校生
8 フリスマスコンサート〜みんなで楽しく歌おう〜 時12月23日(祝)午後2時30分〜3時50分 対長岡高校音楽部

- 1 花と緑の教室コケ玉づくりの楽しみ方 時1月23日(金)午前10時〜11時30分 対NPO法人花いっぱい推進協議会会員 定24人(先着) ¥1,500円 申12月10日(水)〜1月15日(木)(HPからも可)
2 花アラス「ぶち講座」 時1月4日(日)午後1時30分〜2時15分 対まゆ玉飾り 定20人(先着) ¥500円 申12月10日(水)・20日(土)

催し スポーツ

農の駅 あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

- 1 年越しそば講座 時12月24日(水)午前10時〜正午 24人(先着) ¥500円



あなたの手作りそばで家族だんらん。

催し 健康

12月15日(月) 12月16日(火) 12月17日(水)

- 12月15日(月) 12月16日(火) 12月17日(水)
12月15日(月) 12月16日(火) 12月17日(水)
12月15日(月) 12月16日(火) 12月17日(水)

わし麻呂くんのもっかん年賀状づくり

時・場12月14日(日)〜さいわいプラザ、21日(日)〜道の駅良寛の里わしま「和らぎ家」 時間=午前10時〜正午、午後1時30分〜3時30分 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定各15人(先着) 申各前日までに科学博物館(さい) ☎32・0546へ

イラストは自由に描けます。切手(82円)を貼れば実際に年賀状として使用できます。
豆知識 わし麻呂くんの名前の由来となっている「八幡林遺跡」からは、奈良時代の木簡(文字を記した木の札)が出土しています。

一年の始め、気持ち新たに新年賀詞交換会

時1月5日(月)午前11時30分から 場アオーレ長岡 ¥600円 申12月12日(金)までに会費を添えて、秘書課(アオ) ☎39・2200、各支所地域振興課、長岡商工会議所 ☎32・4500へ



市内各界から約2,000人が参加

冬も花と緑でいっぱい

園緑花センター(花テラス) ☎39・8718
園午前9時〜午後6時 休館日=火曜日(祝休日の場合は翌日)



旬の花 ストレリチア ※和名:極楽鳥花(見頃は12月下旬まで)

草丈が約1mの多年草。長い花茎の先端に約20cmの苞(つばみを保護する葉っぱ)を付け、だいたい色ががく3枚と青い花びら1枚を持った花を数個咲かせます。姿が似ていることから極楽鳥花とも呼ばれています。



◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、無料、用不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、HP(市ホームページ)に記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大刊=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

中央公民館 さい 32・0437

●人権・同和教育研修会
 時1月10日(土)午前10時30分～正午 場教育センター 関新
 鴻大学教授・相庭和彦さん
 申1月5日(月)まで

中央図書館 32・0658

①クリスマス映画会
 時・内①12月20日(土)午前10時～11時40分「世界名作劇場 フランダーズの犬」(00年/日本)②午後2時～4時10分「ジンジャーとフレッド」(85年/イタリア・ドイツ・フランス) 定180人(先着)

チビッコタイム
 クリスマススペシャル

時12月21日(日)午前10時30分～11時30分 内読み聞かせ、クリスマスリース作り
 ③お正月だよーよっといで！
 カルタとり
 時1月4日(日)午後2時～3時

互尊文庫 35・7981

①毛糸のポンポンでクリスマスリース作り
 時12月14日(日)午後2時～3時30分 対小学生以上 定10人(先着) 持はさみ

②おはなしきかせて
 クリスマススペシャル

時12月23日(祝)午後2時～3時 内読み聞かせ、工作
 ③読者のついで
 読書感想や体験などを話し合います。
 時12月26日(金)午後7時～8時30分 内三島由紀夫著「憂国」

④書き初めおたすけ教室

時12月27日(土)午後2時～3時30分 対小学生 定10人(先着) 持書道用具、お手本 申12月20日(土)から

南地域図書館 30・3501

①おはなし☆おはなし
 クリスマススペシャル
 時12月14日(日)午後2時30分～3時30分 内読み聞かせ、工作
 ②おはなし世界一周ギリシャ
 時12月20日(土)午後2時30分～3時 内読み聞かせ、クイズ 対3歳～小学生

西地域図書館 27・4900

①ぼんつ！とむかしぼなし
 時12月14日(日)、1月11日(日)午前11時～11時30分 内長岡民話の会による昔話の紙芝居と語り

②えほんのへや
 クリスマススペシャル

時12月20日(土)午前10時30分～11時30分 内読み聞かせ、工作 定30人(先着)

③こどもフラフト

時1月10日(土)午後2時～3時 内毛糸でジュシユ作り 対小学3～6年生 定10人(先着) ¥50円 申12月20日(土)から

④えほんのへやスペシャル
 めいぐるみのおまつり会

お気に入りのめいぐるみと一緒に、お話を聞いた後、図書館にお泊りさせてみませんか。
 時1月17日(土)午前10時30分～

長岡市芸術文化振興財団
 ☎29・7715

①リリックホールコーラスフェスティバル
 アマチュアグループ35団体が歌声を披露します(入場は4歳以上)。
 時12月14日(日)正午～午後5時30分 場リリックホール

②子どもにかかわる大人のための
 ワークショップリーダー養成講座

子どものコミュニケーション能力を育む大人の関わり方を学びます。
 時1月31日(土)午後1時～4時、2月14日(土)午前10時～午後4時、3月7日(土)午前10時～午後4時30分(計3回) 場リリックホール 関NPO法人あそび環境 Museumアタフ・バーバン・北島尚志さん 関18歳以上(高校生不可) 定20人(抽選) ¥3,000円 申1月16日(金)までにリリックホールなどにある申込書で

②おはなしぼんつ！
 クリスマス・スペシャル

時12月13日(土)午後2時～3時 内読み聞かせ、工作

③おはなし日本一周
 「中国&四国地方」

時12月21日(日)午前11時～11時30分 内昔話の読み聞かせ、クイズ

北地域図書館 22・7100

①おはなし「ピッピ」
 クリスマス★スペシャル
 時12月20日(土)午後3時～4時 内読み聞かせ

②みにみに上映会

時12月22日(月)午後3時～4時30分 内銭形平次第2巻「人情、迷子札」「結納の行方」

③フワアアレンジメント教室

時1月17日(土)午後1時～2時 内パレンティンアレンジ 定16人(先着) ¥2,000円 持花用はさみ、カッター 申12月13日(土)から

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) 25・5159

①工作教室「クリスマス飾りを作りますよ」
 時12月21日(日)午前10時～11時30分 対小学生以上 定10人



夜の図書館で遊んでいる写真をプレゼント。
 あなたに読んでほしい絵本を1冊選んで迎える待っています。

①おはなしひろば
 クリスマススペシャル

時12月21日(日)午前10時30分～11時30分 内読み聞かせ、工作

養楽館 25・3161

●体験教室に参加しませんか
 時1月6日(火)午前9時30分～正午 場みんなの体験館 内折り紙アート 定15人(先着) ¥1,000円 申電話で(水曜日休館)

いい湯で心も体もポッカポカ♪

養楽館 (小国地域) ☎95・3161

効能豊かなトロン温泉(人工)。ゆっくりつかると上がった後も温かさが持続するのが特徴です。体の芯まで温まり疲れも取れます。

所在地=小国町上岩田208 時午前10時～午後8時(4月1日からは午後9時まで) 休館日=水曜日
 ¥中学生以上400円、小学生200円

★ココも注目
 ・小国和紙を使った小物などの特産品も販売
 ・地元自慢の山菜を使った食事が味わえる
 ・紙の美術博物館やみんなの体験館などがすぐ近く

高齢者センター どちらおいらこの湯 ☎89・8590

泉質は“お肌しっとり”が期待できるナトリウム-塩化物温泉。水道水を加えず源泉を100%利用しています。浴場からは守門岳も見えます。

所在地=赤谷179番地2 時午前11時～午後8時(金・土曜日は午後9時まで) ※入浴は正午～午後7時(金・土曜日は午後8時まで) 休館日=木曜日
 ¥65歳以上250円、一般400円、高校生350円、小・中学生(12歳以上)250円、小学生(12歳未満)200円

★ココも注目
 ・「おいらこ」は栃尾地域で“自分の家”という意味
 ・貸切風呂や個室も利用できます(有料)

まちなかキャンパス長岡 申12月10日(水)から ☎39・3300 (HPからも可) 保育=各開催日の10日前まで

①まちなかカフェ
 自由に見学できます。

①海外でも人気！？
 味噌の魅力、再発見。
 みその食べ比べもあります。
 時1月24日(土)午前10時～11時30分 関たちばな本舗代表取締役社長・南直樹さん

②デスク、ニュースです！
 新潟日報のミカタ、ヨミカタ
 報道現場に携わる記者が仕事の内容や魅力などを紹介します。
 時1月30日(金)午後7時～8時30分 関新潟日報長岡支社報道部キャップ・阿部義暁さん

①②いずれも ¥500円 定20人(先着)

②特別講座「最愛の人と出逢う恋のしつもん」
 素敵な恋愛に必要な対話力を身に付けます。
 時1月17日(土)・24日(土)午後2時～3時30分(計2回) 関魔法の質問認定講師・河井絵美さん 関未婚の20代～40代 定20人(先着)

③特別カフェ kawaii理科プロジェクトin Machicam
 kawaii理科アクセサリー作り
 時1月31日(土)午後2時～3時30分

関長岡技術科学大学助教・吉武裕美子さん 関女性 定20人(先着) ¥500円(別途材料費500円)

材料はなんと電卓などに使われる電子部品。オリジナルのアクセサリーが作れます。

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大羽=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

年末年始の休館日

ちびっこ広場、てくてく、ぐんぐん：12月30日～1月1日
 すくすく：12月28日～1月4日

クリスマスも「子育ての駅」で楽しもう

対象の記事のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。

ちびっこ広場(ラニックス大手エスタ) 電話 39・2775

休館日なし

1 ニニコわんぱくデー
箱で遊ぼう

時12月12日(金)・19日(金)・26日(金)、1月9日(金)午前9時～正午

2 積木であそぼう

時12月13日(土)午前11時から1時間程度

3 ままのまかフェ

母子保健推進員とおしゃべりを楽しみましょう。
 時12月15日(月)午前11時から1時間程度 対どなたでも 持飲み物

4 ちびっこタイム& たんたん誕生会

保育士とリズム体操や手遊びをします。17日(水)は誕生会をします。
 時12月17日(水)・24日(水)午前11時から15分程度

5 わいわいおしゃべり会

妊婦さんも出産や育児の話を聞くチャンスです。

時12月16日(火)午前11時から1時間程度 対1歳未満児と保護者、妊婦

6 クリスマス会

時12月20日(土)午前11時から40分程度

7 絵本のたね

世界で一冊の絵本を作ります。
 時12月21日(日)午前11時から1時間程度



折り紙やシールを自由に貼ってクリスマスツリー型の絵本を作ります。

8 ママのほっとタイム(子育て相談)

時1月8日(木)午前10時30分～11時30分 相談員Ⅱ家庭児童相談員

9 お正月あそびを楽しもう!
 1月2日(金)～7日(水)はお正月ムードに。

時・内1月4日(日)：ゲーム大会、6日(火)：おはなしでこいスペシャル 時間Ⅱ午前11時から30分程度

てくてく(千秋) 21・3860

休館日Ⅱ毎週水曜日

1 クリスマスミニコンサート

時12月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午後0時30分から30分程度 対どなたでも

2 ままのまかフェ

時12月11日(木)、1月8日(木)午前11時～正午 対どなたでも 持飲み物

3 ニッコリ誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。
 時12月12日(金)、1月9日(金)午前10時45分から30分程度

4 キッズランドで遊ぼう

時12月18日(木)午前10時30分～11時30分 対1歳以上児と保護者

5 わいわいおしゃべり会

時12月11日(木)・25日(木)、1月

ぐんぐん(千歳1) 30・1025

休館日Ⅱ毎週火曜日

1 手しごとカフェ

おしゃべりしながら編み物や工作などを楽しめます。
 時12月11日(木)午前10時～11時30分 対どなたでも

2 親子で体験!コンニャク作りをしませんか?

時12月28日(日)午後1時30分から1時間程度 対3歳以上の未就学児と保護者 対20人先着 対エプロン、三

角巾 申12月18日(木)・24日(水)

3 ハッピー誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。
 時12月15日(月)午前10時45分から30分程度

4 一緒に遊ぼう! わくわくタイム

時12月17日(水)午前10時45分から30分程度

5 子育てサロン「ねんねちゃん生まれ☆お悩み交換会」

時12月18日(木)午前10時30分～11時30分 対どなたでも

6 ままのまかフェ

時12月22日(月)午前11時から1時間程度 対どなたでも 持飲み物

7 予防接種・健診の個別相談

時12月22日(月)午前11時から1時間程度 相談員Ⅱ保健師 持母子手帳

8 健康お茶会「脳トレ・顔トレ・体トレ」全身動かして正月ポケ解消!

時1月8日(木)午後1時30分～2時30分 対どなたでも

子育ての駅サポーターがみなさんの子育てを応援します

子育ての駅で、絵本の読み聞かせ、昔遊び、ミニコンサート、子どもの見守りなどを行っています。楽しく、豊かな体験を通して子育てを応援します。

保護者向けの講座などのときに見守りをする子育てサポーターの大貫則子さん(左)と石井勝代さん。「子どもが大好きで、私たちにとっても楽しい時間なんです」。



※サポーターは随時募集しています。詳しくは各駅へお問い合わせください

各子育ての駅では随時、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。
 開館時間Ⅱちびっこ広場「てくてく」ぐんぐんⅡ：午前9時～午後6時、「すくすく」Ⅱ：午前9時30分～午後3時30分

ちびっこモデル★ #27

子育ての駅でみくつけたすくすく @すくすく



瀬高翔太くん(1歳6カ月) 先に玄関でママを待つほど、すくすくへの大好き。おもちゃで「おいしい」のポーズ。

広報編集者が子育ての駅で出会ったちびっこを、とびきりの1枚で紹介しています!

思わず笑顔になると大好評



2012年10月号にスタートしたちびっこモデル。4つの駅を回って撮影しています。これからも長岡の子どもたちをどんどん紹介していきます。

連載は3年目に

9 防災とらの巻

時1月5日(月)午前10時45分から15分程度

10 メリークリスマス! サンタさんがやってきた!

時12月19日(金)午前10時30分から1時間程度

2 お誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。
 時12月24日(水)午前11時～11時30分

3 正月行事(絵馬づくり)

時1月6日(火)午前10時30分～11時30分

4 すくすくお茶会

時12月17日(水)、1月9日(金)午前11時～11時30分 対マイカップ、おやつ

5 子育て相談会

時・相談員Ⅱ12月19日(金)午前10時30分～11時30分：保健師、1月7日(水)午前10時30分～11時30分：助産師

6 3つのひろばで楽しく遊んだり、育児の悩みを話し合ったりしませんか

① なかよしひろば
 時1月9日(金)午前9時30分～11時30分 対乳幼児と祖父母

② ふわふわひろば

時1月7日(水)午前10時～11時30分 対1歳未満児と保護者

③ わんぱくひろば

時12月17日(水)午前9時30分～11時30分

すくすく(新尾館元) 51・1022

休館日Ⅱ毎週月・木・日曜日

1 クリスマス会 親子で楽しもう

時12月18日(木)午前10時～午後2時 場皆楽荘(上檜出)

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆■に電話、フックス、Eメール、□(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 [ア]オーレ長岡 [市セ]市民センター
 [大]大手通庁舎 [さい]さいわいプラザ

ヨガをするのに適切な温度と湿度を保った環境で行うよ。柔軟性がアップし、快適な汗がかけられるんだ。



▲なら王わし麻呂くん

- 1 いきいき健康体操**
時1月4日(日)午前10時～11時
- 南部体育館** ☎39・3600
- ホットヨガ無料体験会**
時12月8日(月)・15日(月)午後7時30分～8時10分、8時30分～9時10分 対女性 定各20人(先着)
- 栃尾体育館** ☎52・5571
- 2 雪かき対策・体力向上教室**
時12月18日(木)午前10時30分～11時30分 対20歳以上 定20人(先着) ¥500円 申事前
- 1 若手克服・なわとび教室**
時12月20日(土) 時間 対午前9時30分～11時・小学1～3年生、午後1時30分～3時・小学4～6年生 定各15人(先着) ¥各800円 持なわとび 申事前
- 悠久山野球場** ☎33・0322

スポーツ

- 2 小学生コーデイネーショントレーニング**
時12月28日(日)午前10時～11時 対小学生 定30人(先着) ¥600円(飲み物付き) 申12月10日(水)から
- 3 冬休み小学生スポーツ教室**
時12月25日(木)・1月7日(水)午前10時～11時 対ドッジボール、おにごっこなど 対小学生 定各30人(先着) ¥1回600円(飲み物付き。両日参加は1,000円) 申12月10日(水)から
- 4 無料体力測定**
測定結果を基にしたトレーニング
- 楽しく体を動かして、走力、リズム・バランス感覚を養います。**



- 1 市民体育祭剣道大会**
時1月18日(日) 場北部体育館 種目Ⅱ団体・個人(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部) ¥団体：1チーム3,000円、個人：1人500円 申1月9日(金)(必着)までに各体育館にある申込書で
- 2 市民テニス教室**
コース・時①1月コース：6日②2月コース：3日③3月コース：3日④4月コース：3日⑤5月コース：3日⑥6月コース：3日⑦7月コース：3日⑧8月コース：3日⑨9月コース：3日⑩10月コース：3日⑪11月コース：3日⑫12月コース：3日(各計5回) 場南部体育館 対高校生以上 定各30人(抽選) ¥各4,000円 申各コースの前月20日までに
- 1 百人一首を楽しむ会**
初心者大歓迎です。
時12月21日(日)午前9時～11時30分、1月20日(火)午後7時～9時 場栃尾文化センター
- 2 新春ギャラリートコンサート**
尺八は唄う
時1月10日(土)午後7時30分～8時30分 定30人(先着) 申12月11日(木)から
- 栃尾公民館** ☎52・1117
- 3 冬場の運動不足解消 初心者向けサーキット トレーニング**
時12月17日(水)午前10時30分～11時30分 対20歳以上 定15人(先着) ¥500円 申事前
- 長岡市スポーツ協会(市民体育館内)以下スポーツ協会の催し**
2130と加盟団体の催し
- 陸上競技場** ☎27・6300

- 1 オープンアトリエ ☆にちよう工作**
時12月7日(日)・14日(日)・21日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 対市内に在住・勤務する小学生以上
- 2 クリスマス☆おたのしみデー**
時12月23日(祝)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時30分(随時) 内クリスマス工作 ¥100円
- 3 建築・環境デザイン特別講義 義・一般公開**
時・12月19日(金)：商業施設のデザインプロセス・小規模店舗のオペレーション、24日(水)：ト書きと舞台美術 時間 11時～12時40分～5時50分 定各50人(先着) 申前日まで
- 4 初心者アーチェリー教室**
コース・時①1月コース：6日②2月コース：3日③3月コース：3日④4月コース：3日⑤5月コース：3日⑥6月コース：3日⑦7月コース：3日⑧8月コース：3日⑨9月コース：3日⑩10月コース：3日⑪11月コース：3日⑫12月コース：3日(各計4回) 場南部体育館 定各6人(先着) ¥各2,500円 申①12月25日(木)②1月30日(金)③2月27日(金)までにスポ協へ
- 5 長岡アルペンジュニアクラブ部員募集**
時5月上旬までの土・日曜日

- 6 はじめての器械体操教室**
時1月28日・3月4日の毎週水曜日午前10時30分～11時30分(2月11日を除く計5回) 場市民体育館 対1歳～3歳児と保護者 定8組(抽選) ¥2,500円 申12月19日(金)までに往復はがきの往信の裏に住所、子どもと保護者氏名(子どもはふりがな、性別、年齢、生年月日も)、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0041 学校町1の2の1長岡市スポーツ協会へ
- 7 いきいき健康教室**
簡単にできるストレッチや脳トレをします。
時1月5日・26日の毎週月曜日午前10時30分～11時30分(計4回) 場高齢者センター 1ヶさじろ 対50歳以上 定50人(先着) ¥1,000円(施設利用料一般350円、65歳以上200円別) 申12月25日(木)までにスポ協へ

国営越後丘陵公園

☎47・8001



- 1 ウィンターイルミネーション**
40万球のLEDを使用。高さ6mのシャンパングラスツリーや屋外の大ケヤキなどが光り輝きます。
時12月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)～25日(木)午後4時～9時
- 2 ポールプール**
時3月31日(火)まで 場暖の館 対小学2年生以下(3歳以下は保護者同伴)
- 3 クリスマスデコ体験**
時12月13日(土)・14日(日)午後3時～7時30分(随時) 場暖の館 ¥500円～1,000円

時午前9時30分～午後4時30分(ウィンターイルミネーション開催日は午後9時まで) 入園料=3月末まで入園料・駐車料が無料 休園日=12月1日(月)～4日(木)・8日(月)～10日(水)・15日(月)・29日(月)～1月1日(祝)・5日(月)

- 4 3色に光るLEDライトツリー & キラキラストラップ**
時12月20日(土)・21日(日)午後3時～7時30分(随時) 場暖の館 定各80人(先着) ¥400円～800円
- 5 もちつき体験**
時1月2日(金)・3日(土)正午～午後1時 場花と緑の館 定餅つき体験(対小学生以下)…各30人(先着)、餅の振る舞い…各100人(先着)
- 6 ばらボランティア会員募集**
ばらの栽培方法を学びながら、管理・育成をします。
申電話で

- 男女平等推進センターウィル ながおか南セ** ☎39・2746
- 特定失踪者問題・拉致問題を考えるパネル展**
長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんの家族写真を展示します。
時12月10日(水)～16日(火)午前8時30分～午後9時(13日(土)・14日(日)は午前9時～午後6時30分) 場市民センター
- 栃尾文化センター** ☎52・2020
- 1 冬休みおたすけ企画 かきぞめ書道教室**
時12月26日(金)・27日(土)午前10時～正午 対小学生 定各30人(先着) ¥500円 持書道用具、お手本 申12月11日(木)から

ものづくりの楽しさを体験しよう 長岡造形大学 市民工房(1月開講)

☎21・3424

詳しくはお問い合わせください。
 対ガラス、陶芸、漆芸の3講座 申12月14日(日)まで



ろくろを使用した陶芸講座。どの講座も充実した設備と環境で専門的な指導が受けられます。

★アオーレ長岡で市民工房展を開催
 時12月12日(金)～14日(日)午前10時～午後6時(12日は午後1時から、14日は午後4時まで)

◆**図**や**表**などの略字の見方は10ページ
 ◆**図**どなたでも、**図**特になし、**無**無料、**要**不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆**図**に電話、ファクス、Eメール、**HP**(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 **市**シ=市民センター
大大=大手通庁舎 **さ**い=さいわいプラザ

スキー場へ出かけよう

12月20日(土)～3月8日(日)
 ※降雪状況により変更する場合があります

とにかく近い! 市街地から車で約15分 市営スキー場

☎34・2225

ペアリフト2基、コースが5本あり、ファミリーから上級者まで楽しめます(駐車場無料、休憩所・食堂あり)。

☎午前9時～午後5時(12月24日(水)～26日(金)、1月5日(月)～9日(金)、2月23日(月)～27日(金)、3月2日(月)～6日(金)を除く) **¥11**回券・4時間券…2,000円、1日券…3,000円など
 ※レンタルスキーもあります

- お得!**
- ①小学生とシニアはリフト券を割り引き
4時間券…400円引き、1日券…500円引き
 - ②毎月第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
 - ③毎月第2日曜日(シニアデー)は60歳以上リフト券無料

◇初心者スノーボード教室

☎1月17日(土)・24日(土)午前10時～正午 **定**中学生以上 **定**各15人**先着** **¥4,000**円(道具レンタル料、リフト料金含む。道具持参の場合3,000円) **☎**1月5日(月)～14日(水)

◇公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)

S A Jの指導員、スタッフが親切に指導。お得なレッスン回数券5枚綴り10,000円もあります。

区分	一般(小学生以上)			キッズ(4～6歳の未就学児)	
	午前	午後	1日	午前	午後
時間	10:00～12:00	13:30～15:30	午前・午後と同じ	10:00～11:30	13:30～15:00
料金(リフト代込)	各2,500円		4,000円	各2,000円	

スキーをしない家族連れも思いっきり雪遊び とちおファミリースキー場

☎0120・33・0773

ペアリフト1基と変化のある緩やかなコースが3本あり、初心者、ファミリー向けのゲレンデです。そり専用ゲレンデや雪遊び広場もあり、小さな子どもたちも楽しめます(駐車場無料)。

☎午前9時～午後5時(金・土・祝前日は午後9時までナイター営業あり) **¥11**回券…1,000円、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円など

- お得!**
- ①毎月第2・4土曜日、第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
 - ②平日は中学生以上の女性と50歳以上はリフト1日券半額

◇初心者・初級者スキー教室

☎1月11日～3月8日の毎週日曜日午前10時30分から、午後2時から(各1時間30分) **¥**各1,500円

◇小学生市民スキー教室

☎1月24日(土)・25日(日)午前10時～午後3時30分 **定**30人**先着** **¥1,500**円(1日のみの参加は1,000円)
申1月5日(月)から料金を添えて栃尾体育館(☎52・5571)へ

頂上からの眺めは最高 古志高原スキー場

☎59・3500

ペアリフト1基と頂上から一気に滑り降りる上級者コース、のんびり滑る初・中級者コースがあり、家族みんなで楽しめます。

そり滑りや雪遊びができるちびっ子ゲレンデもあります(駐車場無料、休憩所・食堂あり)。
 ☎水・木・金・土・日・祝日午前9時～午後5時(水・金・土曜日は午後9時までナイター営業あり) **¥12**回券・1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円など
 ※レンタルスキーもあります

- お得!**
- ①毎月第3日曜日(スキー子どもの日)は小学生以下リフト券無料
 - ②毎週水曜日(レディースデー)は女性リフト1日券半額
 - ③毎週木曜日(シニアデー)は60歳以上リフト1日券半額(1月1日を除く)
 - ④リフト1日券は親子(大人1人、小学生以下1人)で3,500円が3,000円に割り引き

食堂の看板メニュー 農家のかあちゃんを作る「やまこし汁」

地元の子どもたちが発案したメニューで、季節の野菜やかぐらなんばんを使用した大きな肉団子入り。ほんのりとした辛さに体が温まります。 **¥300**円



燃焼系ボディは冬に作る スポーツ教室

☎12月10日(水)午前9時から各施設へ電話または窓口で ※開催日など詳しくはお問い合わせください

★1月～3月

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
南部体育館 ☎39・3600	初めてのピラティス	19日	月	19:30～20:30	8回	どなたでも	20人	4,800円
	健康ダイエットウォーキング 火曜日	13日	火	10:00～11:00	12回		15人	6,000円
	アームレスリング	13日	火	19:30～20:30		12回	高校生以上	
	リラクサアロマヨガ	7日	水	15:00～16:00	10回	どなたでも	20人	5,500円
	体幹鍛えて目指せ美ボディ 水曜日	7日	水	19:00～19:45	11回		10人	
	短時間シェイプUP 水曜日	7日	水	20:00～20:45	12回		15人	
	初心者向けフラダンス	8日	木	13:00～14:00	12回	小学生と保護者	30人	1組 11,000円 子どものみ 6,600円
	小学生ヒップホップダンス	8日	木	18:30～19:30	11回			10人
	短時間シェイプUP 木曜日	8日	木	19:00～19:45	12回	どなたでも	10人	6,000円
	体幹鍛えて目指せ美ボディ 木曜日	8日	木	20:00～20:45	11回			
	初級ヒップホップダンス	8日	木	20:00～21:00	12回	どなたでも	15人	6,000円
	健康ダイエットウォーキング 金曜日	9日	金	10:00～11:00	11回			
	男性向け全身エクササイズ	10日	土	19:00～20:00	11回			

★12月～1月

施設名	教室名	12月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金		
中之島体育館 ☎66・1711	女性のためのシェイプトレーニング	15日	月	20:00～20:45	6回	どなたでも	6人	3,000円		
	シェイプボクシング 水曜日	17日	水	13:30～14:15			20人			
	体幹トレーニング 水曜日	17日	水	19:30～20:15			8人			
	ぽっこりお腹解消トレーニング 金曜日	19日	金	13:30～14:00	6回	どなたでも	20人	3,000円		
	ジュニア体育	19日	金	16:00～17:00						
	シェイプボクシング 金曜日	19日	金	19:00～19:45						
	ぽっこりお腹解消トレーニング 土曜日	13日	土	19:15～19:45	7回	どなたでも	20人	4,200円		
	シェイプボクシング 土曜日	13日	土	20:15～21:00						
	キッズヒップホップダンスinみしま	15日	月	19:00～20:00						
	みしま体育館 ☎41・2133	ヒップホップダンス	15日	月	20:10～21:10	6回	小学生	20人	3,600円	
全身シェイプ 火曜日		16日	火	19:30～20:30	15人					3,000円
ピラティス 水曜日		17日	水	19:30～20:30	20人					3,600円
筋力UPトレーニング		17日	水	19:30～20:30	6回	どなたでも	8人	3,000円		
いきいき健康体操		18日	木	13:30～14:30						
昼ヨガ		18日	木	13:30～14:30						
夜ヨガ		11日	木	19:30～20:30	6回	どなたでも	20人	4,200円		
体幹トレーニング		18日	木	19:30～20:30						
全身シェイプ 金曜日		19日	金	13:30～14:30						
3歳児親子体操		19日	金	10:30～11:30	7回	3歳児と保護者	30組	3,000円		
シェイプボクシング	19日	金	19:30～20:15							
ピラティス 土曜日	13日	土	19:30～20:30	15人					4,200円	

※積雪や天候などによりリフトやスキー教室などを中止する場合があります



ながおかU・Iターンパンフレットが完成しました

長岡へのU・Iターン情報や実践者のインタビューなどを掲載しています。窓口や市外のイベントなどで配布し、「暮らしやすいまち長岡」を全国にPRしていきます。長岡での生活を希望する人にぜひご紹介ください。
☎商業振興課(天手) ☎39・2228

ものづくりで地域に貢献

外山脩造賞は内山弘さんに

市の産業発展に貢献した企業などを表彰する「第4回外山脩造賞」に長岡歯車資料館館長・内山弘さんが選ばれました。

内山さんは、市内の鉄工業の担い手や次世代経営者の育成を目的とした「長岡鉄工業青年研究会」を運営。人材育成と鉄工業界の技術的成長に貢献しました。また、子どもから大人まで学べる「長岡歯車資料館」を開設し、歴史財産保護に尽力したことなどが高く評価されました。



▲左からアサヒビール新潟支社長・日高さん、内山さん、森市長
☎工業振興課(天手) ☎39・2222

12月11日(木)～20日(土)は冬の交通事故防止運動
年末は、忘年会などでお酒を飲む機会が多くなります。「お酒を飲んだら運転しない」「飲んだ人には運転させない」を徹底しましょう。また、積雪で路面状況が悪化したり歩道を歩けない歩行者が車道を通行したりします。ドライバ―は雪道に合った安全運転を心掛けましょう。
☎市民活動推進課(アオ) ☎39・

自動車や仲間と飲食店などへ行く場合は、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決め、仲間を自宅まで送り届けましょう。みんなで協力し飲酒運転根絶を目指しましょう。



▶県交通安全マスコットキャラクター・ルルちゃん

2206

◆図や表などの略字の見方は10ページ
◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
天手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



健康課(さい) ☎39・7508

1 あなたの健康相談会

健康の結果や、生活習慣病の予防・改善の相談に、栄養士・保健師・運動指導員が個別に応じます。
時12月17日(水)午後1時～4時
場さいわいプラザ 定10人(先着)
持健康手帳(ある人) 申12月12日(金)までに健康専用番号 ☎32・50000へ

2 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」「お酒の量が増えた」などは心の疲れのサインかも知れぬに相談ください。
時12月19日(金)午後2時～4時
場さいわいプラザ 相談員 申
臨床心理士 定2人(先着) 申
12月16日(火)まで

3 アルコール相談会

お酒の飲み過ぎなどの相談に応じます。
時1月15日(木)午後2時～4時
場さいわいプラザ 相談員 申
専門相談員、保健師 定2人(先着) 申1月13日(火)まで

4 ふるさと食育講座(お正月料理編)

時12月16日(火)午前10時～午後1時
場さいわいプラザ 申

のっぺ、鮭の焼き漬け、なますなど 調食生活改善推進委員 定20人(先着) ¥4000円
持エプロン、三角巾、タオル
申12月10日(水)から



▲長岡の郷土料理「のっぺ」

福祉課(アオ) ☎39・2343

こころのバリアをなくそうよ講座「統合失調症を理解し回復を支えるために」

時12月25日(木)午後1時30分～3時30分 場中央図書館 調
田宮病院院長・渡部和成さん 定190人(先着)

子ども家庭課(さい)

☎39・2300

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。
時①1月16日(金)②2月6日(金)午後6時45分～8時45分 場
さいわいプラザ 申沐浴実習、
パパの妊婦擬似体験、助産師・保健師からの情報提供 申

妊婦と夫 定35組(先着) 申
子健康手帳、筆記用具、バス
タオル、フェイスタオル、ビ
ニール袋、父と子のメモリア
ルカード、座布団 申①12月
16日(火)②1月6日(火)から



工業統計調査にご回答を

製造業の活動実態を明らかにし、行政施策などの広い分野で活用するための調査です。12月中旬～1月中旬に、調査員が調査票の配布・回収に伺います。
申12月31日現在で製造業を営む事業所 調庶務課統計係(さい) ☎39・2248

年末・年始も「火の用心」

年末・年始は何かと気ぜわしく、火の取り扱いに対する注意がおろそかになりがちです。ストーブの周囲には燃えやすいものを置かない、使わないときや就寝時には電源を切りコンセントも抜くなど、十分注意しましょう。
調消防本部予防課 ☎35・2190

灯油の取り扱いに注意を!

冬はホームタンクからの灯油の流出事故が多発します。河川に流れ出ると、水質汚染の原因となります。

市議会12月定例会を傍聴しませんか

☎議会総務課(アオ) ☎39・2244

本会議や委員会は公開されています。お気軽においでください。

期日	会議名	場所
12月10日(火)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(招集日)	議場
11日(水)～15日(月)	本会議※	
16日(火)	産業市民委員会	第一委員会室
17日(水)	文教福祉委員会	
18日(木)	建設委員会	
19日(金)	総務委員会	
22日(月)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(最終日)	議場

※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

調本会議…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 申本会議…67人(車いす利用2人分含む)、委員会…各12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、ケーブルテレビでご覧いただけます(ケーブルテレビでの再放送は午後7時から)。

議員の年賀状は禁止されています

市議会議員は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に対して年賀状を出すことやお歳暮などを贈ることが公職選挙法で禁止されています。ご理解をお願いします。

市の女性の委員比率は27.2% 女性の登用に積極的に取り組みます

誰もが自分らしくいきいきと暮らせる社会を作るためには、あらゆる分野に男女が共に参画することが必要です。

「長岡市総合計画後期基本計画」では、平成27年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を30%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は27.2%となりました。

審議会、委員会などの状況(過去5年間、数値は4月1日現在)

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数	女性委員を含む会の比率	委員数(人)	女性委員数(人)	女性委員の比率
平成22年	103	81	78.6%	1,679	421	25.1%
平成23年	78	66	84.6%	1,424	387	27.2%
平成24年	81	70	86.4%	1,285	345	26.8%
平成25年	81	74	91.4%	1,289	372	28.9%
平成26年	84	73	86.9%	1,313	357	27.2%

☎男女共同参画推進室(市セ) ☎39・2746

保護者のための就活応援講座inながおか

時1月25日(日)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 調大学(院)、短大、高専、専修学校に通う学生の保護者 定60人(先着) 申1月20日(火)までに、ながおか就職・Uターンサポートデスク ☎25・0890、ホームページhttp://www.de-job-ra.netへ 担当=商業振興課(天手) ☎39・2228

当日は市内企業の人事担当者や就職内定した現役大学生との座談会もあるよ。今の就職事情を学び、親ができるサポートは何か考えてみませんか。



▲なら王わし麻呂くん

多重債務問題相談日

弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
時12月17日(水)、1月7日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター(市セ) ☎32・0022

くらしの講座「投資の基礎知識を学ぼう!」

時12月19日(金)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 調日本証券協会職員 定30人(先着) 申消費生活センター ☎32・0082
時12月17日(水)、1月7日(水)午

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、●不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆●に電話、ファクス、Eメール、●(市ホームページ)に記載がある場合は、その方法で申し込み可
 [ア]オーレ長岡 [市]市民センター
 [大]大手通庁舎 [さい]さいわいプラザ

大切なひと・大切なまちを守る 消防団員募集

●消防団ってなに？
 ▲災害時は消火、救助などの災害活動、平常時は火災予防活動などを行う組織です。年2回の報酬のほか、災害出動や各種訓練に参加した際は費用弁償の支給もあります。

●消防署と消防団の違いは？
 ▲消防署は常勤の職員が勤務しています。それに対し消防団は普段、自分の職業に就きながら、災害や訓練などの際に集まり活動します。

●入団資格は？
 ▲市内に在住・勤務している18歳以上の健康な人なら、誰でも入団できます。女性の入団も大歓迎です。
 ●消防本部総務課 ☎35・2192



▲総合防災訓練で土のう作りを指導 (10月19日)

募集

長岡市米百俵財団奨学生

長岡市出身の大学進学者を対象に奨学金を貸し付けます。
 ●50人程度(1次、2次募集合計)
 ●1次の全てを満了する
 ●健康かつ学力優秀で経済的理由により修学が困難
 ●平成26年3月末日以前から、引き続き市内に住む世帯の子
 ●来年4月に大学(短大、夜間部、通信教育部、大学院は除く)へ入学
 ●ほかの奨学金を受けない
 ●採用の決定時期
 ●1次募集:3月上旬、2次募集:4月下旬
 ●貸付額(月額) 自宅通学4万円、自宅外通学5万円
 ●利息 無利子
 ●貸付期間 来年4月から在学する大学の最短期間(卒業時まで)
 ●返還方法 貸付期間終了後1年間据え置き、その後10年以内年賦半年賦で
 ●1次募集は1月16日(金)まで、2次募集は3月2日(月)まで、(水)に在学・出身高校または高専にある申込書で
 ●同財団事務局(教育総務課さい内) ☎39・2238

海と魚と歴史のまち・寺泊を全国にPRする観光ポスターのデザイン

●応募規格 B3判(写真での応募は半切以上。応募作品は返却しません)
 ●賞 採用者に賞金10万円
 ●2月2日(月) 平成26年度のポスター



●長岡市生涯学習推進会議委員
 ●定員 1人
 ●任期 平成27年2月1日～平成28年3月31日
 ●平成27年2月1日現在、市内在住の20歳以上で、年3回程まで応募作品と住所、氏名、電話番号、職業、作品の説明(様式は自由)を〒940-12592(住所不要) 寺泊支所産業建設課(☎75・3105)へ

河井継之助記念館友の会10周年記念記章デザイン

●賞 採用・受賞作品に賞金10万円
 ●発表 来年4月1日(土) (必着) までに同館(☎30・1525)、ホームページ http://suginosuke.jp/ に提出



平成18年に河井継之助の生家跡地に開館した記念館。ゆかりの品約300点を展示しています。開館当時から活動している友の会は平成29年で10周年。現在556人が在籍し、八丁沖ウォークや研修旅行など、会員同士の交流も深めています。

●問い合わせ ☎940-0084 幸町2-1-1 保育課 ☎39・2219

みんなのひろば



市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り…2月号は12月25日(木)(必着)、3月号は1月30日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【2月号】2月10日(火)、【3月号】3月10日(火)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(新聞など)
 ④政治・宗教・営利を目的とする(準ずるものを含む)
 応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集につながるもの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

●楽しい吹矢の矢作り教室
 時12月10日(水)・11日(木)午後0時40分～1時40分 場 園国際吹矢道協会(城内町2)・樋口さん ☎090・2881・1660

●友達作りができるパソコン教室
 時12月10日～2月4日の毎週水曜日午後1時30分～4時30分
 分:エクセル、12月18日～2月12日の毎週木曜日午前9時～正午:ワード(12月31日、1月1日を除く。各計8回) 場 シティホール3階
 ●対60歳以上 定各15人 先着 1時間約833円(計2万円) ●NPOひとのWAづくり ☎34・2480

●講話「忠臣蔵」
 時12月13日(土)午後2時～3時:講話体験ワークショップ
 ②午後5時～7時:講話、江戸

●市民センター②アオレ長岡 講話協合理事・一龍齋貞心さん ☎2・0000(当日5000円増) ●園長岡舞台芸術愛好会 ☎35・9538
 ●クリスマス病院で過ごす子どもたちに、本をプレゼントしませんか
 時12月15日(月)まで 場 くまざわ書店長岡店(リバーサイド千秋内)、ユメリ書房長岡店(パルス北長岡店内)、ブックスはせがわ(中沢3) ●園サント・プロジェクト・ながおか・佐藤さん ☎31・2752

●シニアパソコン教室
 時12月18日～2月27日の毎週木曜日午後1時30分～4時30分、毎週金曜日午前9時～正午(1月1日・2日を除く。各計10回)
 ●市民防災センターなど ●対60歳以上 定各15人 先着 1時間約667円(計2万円) ●申

●NPO法人住民安全ネットワークジャパン ☎89・8085
 ●中越高校吹奏楽部定期演奏会
 時12月20日(土)午後6時～8時 場 市立劇場 一般700円、中・高校生500円(当日1000円増) ●同校 ☎24・0203

●長岡交響楽団
 ●ファミリーコンサート
 時12月23日(祝)午後2時～4時 場 リリックホール 一般1000円、学生500円(当日2000円増) ●岡村山さん ☎36・3327

●小中学校音楽科教員によるニューイヤークンサート
 時1月11日(日)午後1時30分～4時 場 リリックホール ●合唱、合奏、ジャズなど ●園 渡海小学校 ☎95・3115

●新春講演会
 ●非常食から災害食へ
 時1月14日(水)午後3時30分～5時 場 長岡商工会議所 講 堀リカフーズ(株) 別府茂さん 定150人 先着 12月26日(金)まで 長岡法人会 ☎35・0328

スポーツ

●初心者向けダンス振付講座
 時12月13日(土)・20日(土)・27日(土) 1月10日(日)午後6時45分～7時45分(計4回) 場 まちなかキャンパス長岡 内マイケルジャクソン/スリラーなど ●申 JPN・井川さん ☎090・22223・6762(午後6時～9時)

●初心者運動体験会
 時12月16日(火)午後2時～2時50分 場 園 栖吉コミ

健康

●精神に障害を持つ人の家族への相談
 時12月10日(水)・24日(水)、1月14日(水)・28日(水)午前10時～正午
 場 市民センター ●園 NPO法人希望の会福祉会・森田さん ☎32・9275

●精神障害者「家族のつどい」
 時12月19日(金)、1月16日(金)午前

●新年おめでとう美術展作品
 内1月8日(木)・15日(木)にカーネーションプラザで展示する作品
 ●1,000円 ●12月25日(木)までにアオレ長岡、市内画材店にある申込書で ●園 実行委員会・丸岡さん ☎39・2422

●長岡社奨学会 奨学生
 ●選考・返還方法など、詳しくはお問い合わせください。
 ●園 県内の高校を卒業し大学に進学する、学力優秀で学費の貸与が必要の人(高等学校長の推薦が必要) ●園 10人程度 貸付額(月額) 7万円以内 利息 無利子 貸付期間 最長4年間 採用の決定時期 3月下旬 ●園 1月31日(土)までに在学・出身校を通して同会事務局(株原信内) ☎66・6711へ

年金

●年金・労務 成年後見無料相談
 時12月17日(水)、1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)午後1時～3時 場 社会福祉センター(水道町3) ●園 新潟県社会保険労務士会長岡支部 ☎35・2821

●10時～正午 場 社会福祉センター(水道町3) ●園 精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・5552
 ●肝炎患者さんと家族のための情報交換会と個別相談
 時12月13日(土)午後1時30分～3時30分 場 立川総合病院 ●園 同病院医師・杉谷想一さんほか ●園 県長岡地域振興局医薬予防課 ☎33・4932

募集

●10時～正午 場 社会福祉センター(水道町3) ●園 精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・5552
 ●肝炎患者さんと家族のための情報交換会と個別相談
 時12月13日(土)午後1時30分～3時30分 場 立川総合病院 ●園 同病院医師・杉谷想一さんほか ●園 県長岡地域振興局医薬予防課 ☎33・4932

納期限は1月5日(月)です

- 固定資産税・都市計画税（3期）
- 国民健康保険料（6期）
- 後期高齢者医療保険料（9期）
- 介護保険料（9期）

12月・1月・年末年始 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。
受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証（ある人）を持参してください。

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～⑤を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者 → ⑥を受診してください

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 ※12/27(土)～1/4(日)は休診です
	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～4時30分 ■12/31(水)～1/4(日)は時間変更あり（下記）
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 ■12/31(水)～1/4(日)は時間変更あり（下記）
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 ※12/28(日)～1/4(日)は休診です

■12月31日(水)～1月4日(日)の受付時間

施設名	診療科目	受付時間
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 FAX35・8266	内科	12月31日(水) 午後1時～4時30分
	小児科	1月1日(祝)～3日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
	外科	1月4日(日) 午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	12月31日(水)～1月3日(土) 午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
		1月4日(日) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

①～③はさいわいプラザ（幸町2-1-1）の1階にあります

産婦人科は在宅当番医制です（日曜日・祝休日・12/31(水)～1/4(日)のみ）。お問い合わせは休日・夜間急患診療所☎37・1199へ。

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）

○12月			○1月		
期日	内 科	外 科	期日	内 科	外 科
7日(日)	さえき内科☎66・8500	星整形外科医院☎66・8808	1日(祝)	内 島 医 院☎66・2446	貝瀬皮膚科☎66・8100
14日(日)	関 谷 医 院☎61・0205	中之島クリニック☎61・2551	2日(金)	石 川 医 院☎66・2140	見附南医院☎63・4477
21日(日)	石 川 医 院☎66・2140	見附南医院☎63・4477	3日(土)	星 野 医 院☎62・0998	寺 師 医 院☎62・0137
23日(祝)	林俊香クリニック☎66・3000	わたなべ皮フ科☎62・7750	4日(日)	山谷クリニック☎61・1388	金 井 医 院☎62・0116
28日(日)	なかじま医院☎0256・45・7777	お元気でクリニック☎63・3800	11日(日)	杏仁堂医院☎62・0123	中之島クリニック☎61・2551
			12日(祝)	さえき内科☎66・8500	星整形外科医院☎66・8808
			18日(日)	関 谷 医 院☎61・0205	中之島クリニック☎61・2551
			25日(日)	石 川 医 院☎66・2140	わたなべ皮フ科☎62・7750

受付時間はお問い合わせください。

⑥救急当番病院	立川総合病院 ☎33・3111	当番病院に関するお問い合わせ
	長岡赤十字病院 ☎28・3600	休日・夜間急患診療所 ☎37・1199（受付時間のみ）
	長岡中央総合病院 ☎35・3700	長岡市医師会 ☎22・5600
		長岡市消防本部 ☎36・0119

年末年始の市の業務案内

- 12月27日(土)～1月4日(日)は、市役所の業務を休みます。
★市の施設の休みは、各施設に直接お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
- 次の各窓口は、年末年始の期間中も業務を行います。どうぞご利用ください。

窓口	取り扱う業務	12/27(土)～30(火)	12月31日(水)～1月2日(金)	1/3(土)・4(日)
総合窓口 (アオーレ長岡東棟1階) ☎39・7510	市役所総合ガイド	市役所の総合案内、市役所コンシェルジュによる相談	午前9時～午後5時	午前9時～午後5時
	市役所なんでも窓口	町内会相談、市政への意見・要望、刊行物の販売		
	証明書発行窓口	住民票・戸籍・印鑑登録証明・税関係証明などの各種証明書の交付		
	住所変更・戸籍届出窓口	転入・転出などの各種届出の受理、印鑑登録、戸籍相談など		
	パスポート窓口	パスポートの申請・交付		
	健康保険・年金窓口	国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金		
	福祉窓口	児童手当、福祉(障害・高齢・介護保険)サービス、医療費助成の申請など		
	市営住宅窓口	市営住宅の手続き・相談		
税金窓口	市民税・固定資産税・軽自動車税など			
東サービスセンター (アクロスプラザ長岡内) ☎39・7200	○住民票、戸籍などの各種証明書の交付 ○税に関する各種証明書の交付 ○印鑑登録(午後5時まで) ○パスポートの申請・交付(午後6時30分まで)	午前10時～午後7時	休み	午前10時～午後7時
西サービスセンター (リバーサイド千秋内) ☎29・6172				

年末年始のごみ収集

■12月31日(水)～1月3日(土)はごみ収集を休みます
この期間は、ごみを出さないでください。

■年末最後と年始最初の生ごみの収集日は燃やすごみも収集します
冬期間は降雪などの影響で収集の経路や時間が変わることがあります。
ごみは必ず午前8時30分までに出示してください。

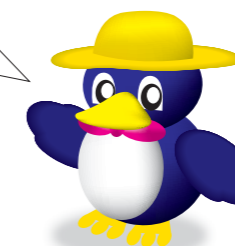
- 1月、2月は「枝葉・草」の収集を休みます
- 1月～3月は「古着・古布」の収集を休みます

■ごみ処理場への直接持ち込み
ごみの持ち込みは、引っ越しなどで多量のごみが出たときに限ります。
年末の持ち込みは12月31日(水)正午までです。前日までにクリーンセンターに電話で申し込んでください。
生ごみ用指定袋に入った生ごみは持ち込むことができません。生ごみを持ち込む場合は燃やすごみ用指定袋に入れてください。

ごみ処理場	持ち込みできる種類	申し込み
寿クリーンセンター ☎24・2856 (寿3-6-1)	燃やすごみ	前日までに電話で
鳥越クリーンセンター ☎47・1100 (鳥越甲2818)	燃やすごみ 燃やさないごみ 粗大ごみ※	

※粗大ごみは処理券シールを貼ってください

収集日を確認してごみを出しましょう。
「混ぜればごみ、分ければ資源」です。ごみの分別に一層のご理解ご協力をお願いします。



「海中ウオッチ」は11月号1から始めた寺泊水族博物館の生き物を紹介する連載です。今月は2〜5まとめて掲載!

水族館で メリクリ♪ あけおめ★

閻寺泊水族博物館 ☎75・4936
入館料 高校生以上700円、中学生450円、小学生350円、3歳以上200円

4 この季節はサンタ姿に
マリソングール

■サンタ姿で 水中餌付けショー



お魚クイズもあるよ。
挑戦してね

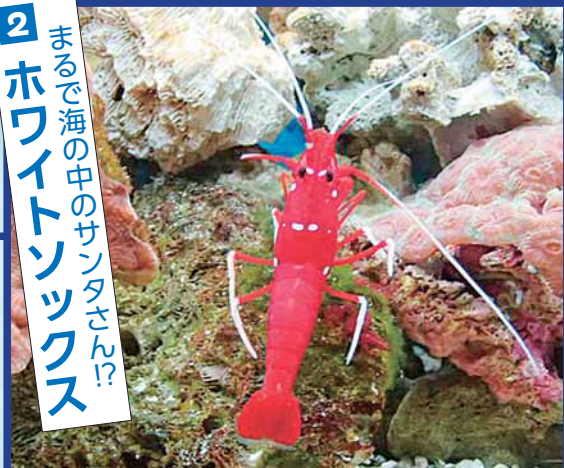
大回遊水槽でツバメウオやギンガメアジなどに餌付けをします。魚たちの食べっぷりにビックリ!
12月25日(木)までの午前10時15分、11時30分、午後1時30分、3時に開催します(各5分)。

■クリスマス特別展示 ～赤白模様のサンタエビたち～



12月25日(木)まで、ホワイトソックス(写真右)、オトヒメエビ(左)、キャメルシュリンプを展示します。

2 まるで海の中のサンタさん!?
ホワイトソックス



真っ赤な服に白い靴下をはいたような体の色合いは、まるでサンタクロース。白い星のような模様がアクセントになっています。インド洋・西太平洋など南の海のサンゴ礁域に生息する体長5cm前後のモエビの仲間。日本では沖縄県慶良間諸島や鹿児島県屋久島などにいます。

魚の体の表面などにいる寄生虫を食べてくれるクリーナー・シュリンプ「掃除屋さん」としても有名です。

5 寺水のニューフェイス
トビエイ



11月、水族館に仲間入りしたばかり。水中を羽ばたくように優雅に泳いでいます。体はひし形で扁平。鳥のトビに似ていることからこの名前が付いたとか。体長40cmのトビエイ科の軟骨魚類です。

3 「ヒツジ」じゃなくて
ヒメジ



ヒツジと一字違いの「ヒメジ」。下あごの2本のひげが、ヒツジと同じ仲間のヤギのひげのように見えるため、英名で「Goatfish」ヤギのような魚といわれています。
来年3月下旬まで展示します。

■来年はヒツジ年
干支にちなんだ特別展示
一字違いの「ヒメジ」...



■専門員手作りのイラスト入り解説が好評なんです

思わず「へえ～」とうなってしまう解説が館内の至る所に。ほのぼのとお楽しみください。