

ながおか

2010.February

2

No.665
市政だより



ひさかたの
光のどけき
冬の目に

都市景観賞決まる・・・・・・・・・・・・・・・・P2

クローズアップ 繁華街の夜を見守る・・・・P5

特集

あなたも認知症サポーター・・・P6

冬もまつりが目白押し・・・・・・・・・・・・P10



つくる部門

ソリマチ株式会社新潟本社
平成19年築。ガラスを大胆に配した壁面はひとときわ明るい印象を与え、沿道の景観をリードしている。

■所在地 表町1-4-24



株式会社米百俵本舗

大手通りに面している店舗。平成14年築。中に入ると坪庭もある。前面がガラス張りで、開放的なイメージ。

■所在地 大手通1-3-2

育てる部門



小国地域内の国道403号・404号沿いの歩道7kmに植えられた約13,000本のサルビアの花は圧巻。老人クラブや事業所など約40団体約700人が活動。

小国地域フラワーロード推進協議会



国の重要文化財「火焰土器」出土の地、馬高・三十稲場遺跡（関原町）の保存や管理を40年以上にわたり行っている。

馬高・三十稲場遺跡保存会



長岡らしいまちの「顔」いろいろ

第3回
都市景観賞決まる

都市景観賞は、優れたまちの景観を「守る」「つくる」「育てる」ことに貢献している建物や活動を選定・表彰するもので、3年に1回行われます。

3回目を迎える今回の都市景観賞では、市民のみなさんから推薦のあった200件の中から、6件が受賞しました。

〒951-8539 長岡市都市計画課 ☎39・2225

守る部門

明治元年につくられた、築142年の古民家。居間にはかまどやいろりなど、昔ながらの生活空間が残る。昨年一部が改装され、ギャラリーに。

■所在地 大積折渡町乙2394

高野（市左衛門）家住宅と積郵ギャラリー飛蟲舎



地域の歴史や伝統を受け継ぎ、今もその姿が良好に保たれているもの

もとは大正14年に銀行として建築された建物。築85年。昨年、長岡市出身のグラフィックデザイナー・秋山孝さんのポスター作品を展示する美術館として改装オープン。

■所在地 宮内2-10-8

秋山孝ポスター美術館長岡



始まる
新たな広域連携

3市町（小千谷市・見附市・出雲崎町）と協力して 住みやすい圏域を目指す

定住自立圏の形成へ協定締結

市は昨年12月21日、小千谷市、見附市、出雲崎町とそれぞれ定住自立圏形成協定を締結しました。

定住自立圏とは、日常生活や通勤・通学などで共通の生活圈を形成している複数の市町村が連携し、生活に必要な機能の確保や地域の魅力向上を目指すものです。

この協定に基づき、今後サービス向上につながる具体的な事業を検討。今年度中に計画をまとめ、来年度から本格



協定を締結した各首長（中央が森市長）

的に実施します。

長岡地域広域行政組合は解散へ

今回の協定に伴い、今まで16年間にわたり広域連携の役割を果たしてきた長岡地域広域行政組合は、3月30日をも

って解散します。

同組合が担ってきた図書館の相互利用、大都市圏での観光PRなどの事業は、定住自立圏に引き継がれます。

定住自立圏推進室 ☎39・2304

定住自立圏ではこんなことを目指します！

- 医療
急な病気に備え、休日・夜間急患診療所と中越こども急患センターを中心に医療体制を充実する
- 環境
・生ごみのバイオガス化に取り組むことにより、資源の有効利用、ごみ焼却量の減少、CO₂削減を進める
・将来、各市町にある廃棄物処理施設をまとめることで、それぞれの自治体の負担を軽くする
- 交通
通学や通院など暮らしに必要なバス路線を維持する
- 施設相互利用
図書館や文化・スポーツ施設を圏域内の人はだれでも利用できる
- 各種相談
家族・夫婦間の悩みごとや消費生活に関する相談体制を充実する

など

全国初！中越地域と関東圏 災害時に助け合うため普段からどう交流するか考えています



日ごろから遠方の地域に住む人たちと「顔の見える関係」になっていることが、災害時などいざというときの安心につながります。

市は、信濃川と利根川流域の民間や行政の交流を目指した国の調査事業を受託。大きな河川という資源を活用した

それぞれの活動を地域間の交流につなげ、災害時や地域の振興に生かす方法を検討しています。

検討会の委員は森市長をはじめ、さまざまな分野の専門家など9人（座長・社会福祉法人にんじんの会理事長・石川治江さん）。各地でワークショップなども開催しながら3月末までに提案としてまとめ、全国に発信します。

川口町との合併まであと2か月

1月12日、長岡市と川口町の廃置分合（合併）が総務大臣によって告示されました。これで、合併の法的な手続きは終了し、両市町の今年3月31日の合併が正式に決定しました。今後、新市のまちづくりが順調にスタートできるよう、合併に向け万全の準備を進めていきます。



市役所1階のホールに合併の期日を知らせる横断幕を設置しました

クローズアップ・ながおか

繁華街の夜を見守る

「長岡の安心な中心街をつくる会」のパトロール

夜の繁華街、そろいのジャンパーに身を包んだ男たちが巡回しています。彼らこそ、夜の繁華街のパトロールを続けている「長岡の安心な中心街をつくる会」のみなさんです。彼らが歩いた後は、客引きは姿を消し、違法駐車は消えていきます。

会の結成は平成18年2月。

「あのころは悪質な客引きや違法駐車が横行していました。チラシも路上に散乱したまま。女性が一人で歩けない危機的状況を、この繁華街で商売をしている私たち自身の手でなんとかしなければと思います」と、代表の須藤由彦さん（長岡市飲食業組合連合会会

長）は振り返ります。

現在では、飲食業組合連合会、ハイヤー協会、町内会などに加え、市や警察とも協力し会員は約70人に。パトロールは隔週金曜日の夜、会員約10人が交代で行っています。「客引き禁止の横断幕や看板の設置、ゴミ拾いもししています。活動を始めて間もないころは、注意したら胸ぐらをつかまれたことさえありました」。

◆ ◆

地道な活動のかいあって、客引きなどの違法行為は激減。平成20年10月には、県防犯協会の特功労賞を受賞しました。安全できれいなまちに再生

未来へとつなげる 安全できれいなまち

を果たした夜の繁華街。これからはこの環境をいかに守っていくかが課題です。

「まちがきれいになると、汚してはいけないという気持ちになります。活動は地味でも、今の良い状態を未来へとつないでいくことが、私たちの責務です」と、須藤さんは笑顔で語ります。



▲市民の安全を守るため、夜の繁華街に目を光らせるパトロール隊。犯罪の抑止効果を狙う

※「クローズアップ・ながおか」は、不定期で掲載するコラムです。

あなたも「認知症サポーター」に！



▲講座受講者に渡されるサポーターの証「オレンジリング」

認知症を正しく知っていますか？

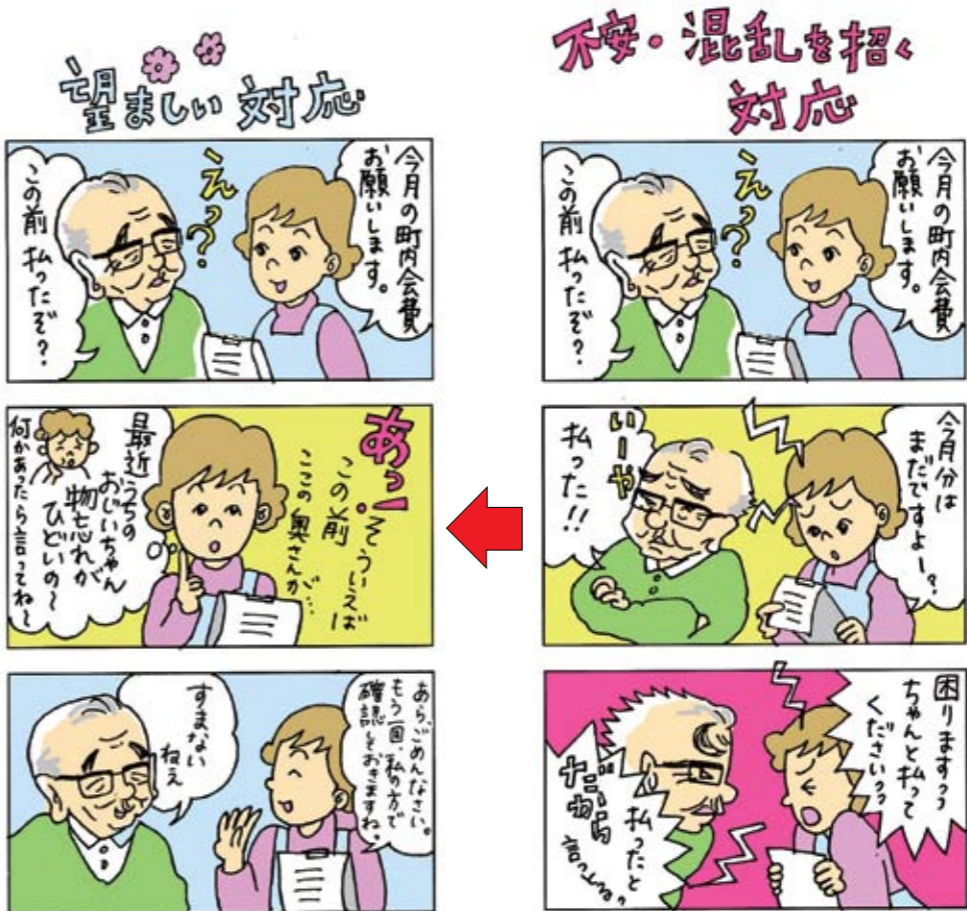
認知症は誰にも起こりうる脳の病気です

認知症は、脳の働きが低下し、日常生活に支障が出る病気です。その原因はアルツハイマー病、脳梗塞などさまざま、誰もがかかる可能性があります。

記憶できない、ささいなことで混乱—これらは病気の症状

「自分のしたことを忘れる」「どこにいるのかわからなくなる」「ささいなことでも混乱する」「計画的に物事ができない」などが認知症の主な症状。元気がなくなり、うつ状態になってしまうこともあります。

本人も家族も、まわりの人も楽になる上手な「接し方」があるんです



この事例でのポイントは、本人の言葉を否定せず、まずは受け止めるということ。その場で解決しようとせず、本人のいないところで家族に話し、支払ってもらうのがいいでしょう。ほかにも、以下のような接し方の心得があります。

- 接し方の心得 3か条
1. おだやかでゆっくりとした口調
 2. 急かさない
 3. 腹を立てずに相手の顔を立てる

認知症サポーターは認知症を正しく理解し本人やその家族を地域で支える人のこと

ちょっとした心配りでOK！

認知症サポーターは、特別なことをする人というわけではありません。日常生活の中で、認知症と思われる人が困っていたら声をかけるなど、ちょっとした心配りができればOKです。

サポーターになるには、資格は必要ありません。1回1時間程度の講座を受け、認知症についての正しい知識や理解を身につければ、あなたも今日からサポーターです。

住みなれた地域が一番だから、みんなで支える

「住みなれた地域で安心して暮らしたい」多くの人がそう願っています。認知症の人やその家族にしても思いは同じ。そんなとき、まわりに認知症に関する知識と理解のある人がいれば心強いものです。

また認知症は、いつ、誰の身にも起こりうる病気。「自分たちの問題」という意識を持って、地域で支え合うことが大切です。

認知症を正しく知っていると...



ちょっとした心配りでみんなが笑顔！

広がってます、サポーターの輪 あなたもぜひ！



▲組織をあげ認知症サポーターの養成に力を入れている、イオングループのジャスコ長岡店での講座。「地域の一員として、認知症の人が安心して暮らせる手助けができれば」と、同店副店長の多田克行さんは話します

お問い合わせください 講師を派遣します

職場や学校、サークルなど組織ぐるみで認知症サポーターを養成する取り組みが、全国的に広がっています。1月21日現在で、長岡市内のサポーター数は約2千人。日に日の数は増えつつあります。

市は、サポーターの輪を広げるため、養成講座の講師を派遣しています。講座を受けてみたいなど、相談も受け付けています。ぜひ、お問い合わせください。

介護予防推進室 ☎39・22668

紙面で紹介できなかった認知症や認知症サポーターのことなどが携帯電話でご覧になれます。アクセスはここから。





よっ！いよっ！はいっ！

多世代交流館になニ～ナ(千歳1)で行われたもちつき大会。親子連れやボランティアなど100人余りが、川口町木沢地区伝統の「3人つき」でついたおもちを食べて交流を深めました。(1月9日 取材/市民リポーター・桑野なみさん)



でっかい筆もなんの！

中之島地域の上通小学校の5・6年生が巨大書に挑戦。畳1枚を超える用紙に「和」や「友」など、全身を使って書き上げていました。(1月15日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)



わっしょい！種火を運ぶ新成人

越路地域飯塚地区のさいの神の習わしは、新成人が点火すること。八幡神社で種火をいただき、「わっしょい」のかけ声で地区を回りながら運びます。(1月10日 取材/市民リポーター・遠藤幸明さん)



健康願ひ、どんどん焼こう

小国地域の森光集落で行われたどんど焼き。焼いたもちやスルメを食べると健康で1年を過ごせるとあって、熱さもなんのその。(1月10日)

古志高原スキー場では、毎週日曜日に親子スキー教室を開講中。上級目指して猛特訓です。(1月17日)

つまくなりたい！



まゆ玉に福願う

和島地域の和らぎ家で「まゆ玉飾り」を体験。紅白のもちや米粉でできた縁起物をミズキの枝に飾り「1年が良い年でありますように…」。(1月9日)



かみんでもらって御利益を♪

明るい1年を願ひ、栃尾地域の金町有志会の獅子舞が町内の家々に。お囃子に合わせて舞う2頭の獅子が、正月気分を盛り上げていました。(1月1日)



じょうずに書けたよ！

みしま会館で地域の親子などが書き初めに挑戦。講師の指導を受け、1年の新たな気持ちを書に込めました。(1月6日)



あったー！

読み手の声に耳を澄ませ素早く札を取る子どもたち。寺泊文化センターで行われた新春かるた大会は、熱気に包まれていました。(1月16日 取材/市民リポーター・柴木樹さん)



今月の表紙

明け方までの雪もやみ、快晴の朝。つかの間、冬は、最高の表情を見せてくれました。(1月18日、水道公園)



2月20日(土)
21日(日)

2010長岡雪しか祭り

会場=ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺 ※会場周辺の駐車台数に限りがあります。中央循環バス「くるりん」などをご利用ください。

●わんぱく広場

(20日午前11時～午後4時、21日午前10時～午後4時)
ジャンボスノー滑り台、雪壁登りなど

●ながおか100だるま大会

(20日・21日午前10時～午後2時まで受け付け)
みんなで雪だるまを作って遊ぼう!



●浪漫的夜・雪あかり・雪花火
(20日午後5時30分～7時ころ)

●食楽座・雪しか市

(20日午前11時～午後6時、21日午前10時～午後4時)
メニューいろいろ。特典もいっぱい。

ヘリコプター搭乗券などが当たるガラポンあり!

●雪しかステージ

(20日午後1時～5時30分、21日午前10時～午後4時)
よさこい、バンド演奏など

●ヘリコプター体験搭乗(有料)

(20日午後1時～4時、21日午前10時～午後4時)

時～午後4時)

●ミス雪娘コンテスト

(21日午後1時～2時20分)
入賞者には豪華プレゼント
応募資格=18歳以上の未婚女性
長岡商工会議所 ☎32・4500

長岡雪しか祭り実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221



長岡雪しか祭り
写真コンテスト作品募集

プロ・アマ問わず。一人5点まで応募可。入賞者には賞品進呈!

応募方法=3月11日(木)までに、写真(4ツ切の銀塩写真プリント。4ツ切ワイド可。デジタル撮影は600万画素以上)とタイトル、住所、氏名、電話番号、返却の有無を記入した応募票(事務局や市民センターなどにあり。様式は任意可)を〒940-0062大手通1の4の11水野ビル1階(社)長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ



みんな集まれ!

2月13日(土)
14日(日)

とちお遊雪まつり

会場=道の駅R290とちお

雪に親しみ雪と遊ぶ雪国ならではの催しが盛りだくさん!

●前夜祭(13日午後4時～9時)

1,000個の雪洞にキャンドルをともした幻想的な世界に打ち上がるメッセージ花火、ファミリーコンサート

●メイン行事(14日午前10時～午後3時)

雪上そりレース、雪上ゴルフ、雪上サッカー、スノーモービル試乗、味じまん市、手織り体験、昔話・昔あそび、もちつき大会など

★雪上そりレース参加者募集

1人を乗せたそりを引き、障害物を越えてゴールを目指します。
種目=一般の部(2人1組)、小学生の部(3人1組)
2月8日(月)まで



前夜祭



スノーモービル試乗もあるよ!

長尾尾観光協会 ☎51・1195

おぐに雪まつり ・雪上エンデュアロ大会

2月28日(日)

会場=おぐに運動公園特設会場(小国中学校前)
みんなの体験館(森林公園内養楽館隣)

※会場周辺の駐車台数に限りがあります。小国会館からの無料シャトルバス(所要5～10分)をご利用ください

時間=午前8時15分～午後3時30分

●レース

(スタートは午前8時45分)
全国から集結したレーサーが、特設の雪上コースを疾走します。

●ふるさと屋台村

あったかい汁物、おこわなど小国の味覚をどうぞ。

●小国のごぜ唄と昔話

(午前10時30分から、午後1時30分から) 会場=みんなの体験館



長岡支所産業課内おぐに雪まつり実行委員会事務局 ☎95・5906



27日(土)は「雪ぼたる」で小国の冬をライトアップ
会場=小国地域内の17地区(詳しくはお問い合わせください) 時間=午後5時ころから

まつり DE 遊ぼ!

※積雪の状況により、内容を変更・中止することがあります



各まつり会場の受付にあるスタンプを3会場分集めると、その場でもれなくオリジナルエコバッグまたはオリジナルレジャークッションをプレゼントします!
長岡観光課 ☎39・2221

3月7日(日)

古志の火まつり

会場=山古志種芋原(四季の里古志周辺)

時間=午前11時～午後6時(午後6時点火予定)
内容=高さ25mの巨大さの神の点火、雪と親しむアトラクションや物販テント村など

長岡支所産業課内古志の火まつり実行委員会事務局(山古志支所産業課) ☎59・2343



2010 スノーフェスティバルin越路

2月13日(土)

会場=成出運動広場(不動沢)

※会場周辺の駐車台数に限りがあります。越路西小学校からの無料シャトルバス(所要約5分)をご利用ください。



●雪像づくりコンテスト

(午前9時30分～午後2時30分)
子供会や企業、地域のみなさんなどが作る40基の雪像をお楽しみください。

●雪上イベント

雪山巨大すべり台(午前9時～午後5時)、雪上PK合戦(午前11時～午後2時)、スノーモービル試乗体験(午前10時30分～正午、午後1時～3時30分)

●ステージイベント(午後1時40分～5時ころ)

ウルトラマンダイナがやってくる、アルビレックスチアリーダーズパフォーマンス、ソーラン踊り、アルビレックスBCの選手がチームをPR

●イベント広場

ほたるもち播き(午後1時30分、3時15分、5時15分)、お楽しみ抽選会(正午から)、飲食コーナー(午前11時～午後5時)、もちつき(午前11時～午後4時)、ふわふわドーム(午前10時～午後4時)、甘酒無料サービス(午前11時～午後5時)

●ミニかまくら点灯

(午後4時40分)

●花火打上

(午後5時30分)

仕掛け花火、スターマイン

長岡支所産業課内スノーフェスティバルin越路実行委員会 ☎92・5903



雪山巨大すべり台を一気に滑り降りよう!

ながおかの消防をまるごと調査!
 NCTの山ちゃんが、消防団の活動や住宅用火災警報器の取り付け方などを紹介
消防本部新庁舎も初公開!
 ●長岡市発! 情報宅配便(ケーブルテレビ) ●2月1日(月)午後6時から20分間(再放送あり)

地域に響け! 中中太鼓~中之島中学1年生が心ひとつに~(2月19日放送分)
 「鼓童」や地元太鼓集団「響」の指導を受け、3年生に感謝を込めて演奏練習に取り組む様子を放送
 ●市役所発! 市民情報局(FMながおか80.7MHz) ●毎週金曜日午前7時18分ころから10分間(再放送あり)
 ※放送内容は、いずれも市ホームページで後日配信しています

冬も楽しい催しがいっぱい! (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(市民センター4階)
 ☎39・2775

1 わくわく2歳児デー
 三輪車やおもちゃの車に乗って遊びましょう。おやつタイムでおしゃべりも(参加自由)。
 日時=2月12日(金)・22日(月)、3月2日(火)午前10時~11時30分 持ち物=飲み物、おやつ

2 わいわいおしゃべり会
 子育て中のママ、妊婦さん、おしゃべりを楽しみましょう。妊婦さんは出産や育児を聞くチャンスです。
 日時=2月16日(火)、3月1日(月)午前11時から1時間程度 対象=1歳未満の乳児と保護者、妊婦 持ち物=わいわいおしゃべり会のパスポート(初めての人は当日お渡しします)

3 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。24日(水)は2月生まれの誕生会です。
 日時=2月17日(水)・24日(水)、3月10日(水)午前11時から30分程度

4 ハッピーひなまつり
 おひなさまを飾って、みんなで歌や踊りを楽しみましょう。
 日時=3月3日(水)午前11時から30分程度

5 ママ講座「ママのほっとタイム」
 家庭児童相談員と、お茶を飲みながら、子育てについて気軽にお話しませんか。サポーターがお子さんの遊び相手になります。
 日時=3月4日(木)午前10時30分~11時30分 持ち物=飲み物&マイカッ

6 互尊文庫がやってくる!
 互尊文庫がお薦め絵本や育児書の紹介・貸し出しをします。
 読み聞かせタイムもあります。
 日時=3月10日(水)午前11時~正午 持ち物=図書カード(カードのない人は当日作成できます。保険証や免許証など住所を確認できるものをお持ちください。)

7 子育て相談(おしゃべりタイム)
 期日と相談員=2月18日(木)・保健師、25日(木)・保育士 時間=午前10時30分~11時30分

子育ての駅千秋(てくてく)
 ☎21・3860

1 誕生会
 みんなで楽しくお祝いしましょう。誕生月以外の人も参加できます。
 日時=2月9日(火)午前10時45分から30分程度

2 寒さなんか吹き飛ばそう! 雪遊び
 各自で寒さ対策をしてください。
 日時=2月22日(月)午前10時30分から45分程度 対象=1歳以上の子どもと保護者

3 ミニ講座「絵本大好きお話し会」
 西地域図書館が絵本の紹介や、楽しい読み聞かせをします。
 日時=2月23日(火)午前10時30分から30分程度

4 うきうきひなまつり
 おひなさまになってお祝いします。
 日時=3月2日(火)午前10時30分から

5 絵本の読み聞かせ
 子育ての駅サポーターやお母さんから本を読んでもらいましょう。
 日時=毎週月曜日午後2時30分から30分程度

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



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

8 わいわいおしゃべり会
 日時=2月25日(木)午前11時から1時間程度 対象=1歳未満の乳児と保護者、妊婦 持ち物=わいわいおしゃべり会のパスポート(初めての人は当日お渡しします)

9 子育て相談
 期日と相談員=2月16日(火)・家庭児童相談員、18日(木)・先輩ママ、25日(木)・栄養士 時間=午前10時30分~11時30分

「ちびっこ広場」と「てくてく」では、随時保育士が保育園の入園や子育ての相談を受け付けています。お気軽においでください。

1 旅行で役立つ英会話教室
 日時=3月2日~30日の毎週火曜日午後7時30分~9時(計5回) 定員=20人(先着) 料金=1,000円(金) 2月12日(金)~23日(火) ②ハープを使ったリフレッシュ教室
 期日と内容①3月6日(土):アレレギーとハープ・漢方②3月13日(土):ハープで肌に優しい化粧水づくり(計2回) 時間=午後3時30分~5時 講師=薬剤師・廣橋義和さん 定員=20人(先着) 料金=2,200円(金) 2月15日(月)~26日(金) ☎32・4429



市民ギャラリー(1階)
 期日=2月20日(土)・21日(日) (21日は午後5時まで)
 ●静和会「祝いのほな」作品展(生け花)
 期日=2月24日(水)~3月1日(月)
 ●齋藤涼子作品展(油絵)
 期日=3月3日(水)~8日(月) イベント広場(地下)ほか
 ●越後押花文化協会中越支部「押花&レカンフラワ」展
 期日=2月10日(水)~15日(月) 場所=地下イベント広場
 ●市民センターひなまつり南雲タカ手作りおひなさま展
 期日=2月11日(祝)~3月3日(水) 会場=まちの情報コーナー、2階ロビー

期日	時間	会場
2/4(木)	10:30~	子育ての駅千秋(てくてく)
3/9(火)	11:30	
2/10(水)	13:00~	三島支所
3/4(木)	16:00	
2/19(金)	9:30~	12:00

男女平等推進センター
 ウィルながおか(2階) ☎39・2746
出前ウィルながおか相談室
 をご利用ください。「子育てが楽しくない」「夫と会話がない」「姑とうまくいかない」など、家族や夫婦、生き方などのさまざまな悩みの解決方法を、専門の女性相談員と一緒に考えます。相談は無料です(秘密厳守)。
消費生活センター(3階)
 ☎32・0022
くらしの講座「悪質商法あなたならどうする!」
 契約はよく理解して慎重に
 日時=2月26日(金)午後1時30分~3時 会場=202・203会議室 講師=東京経済大学教授・弁護士・村千鶴子さん 定員=70人(先着) 囲電話で

「まちの案内人」の耳寄り情報!②
 眺めが抜群の大浴場と山古志の味覚を堪能して、ゆったりと過ごしませんか。3月7日(日)には古志の火まつり(10ページ参照)にぜひお越しください。
 四季折々の自然をお楽しみください
 ▲まちの案内人の榊沢さん(左)と桜井さん
山古志「冬の味獲塾」
 そば打ち体験と打ちたてのそばを味わいます。
 日時=2月18日(木)・19日(金)、3月18日(木)・19日(金)午前10時30分~午後2時30分 定員=各20人(先着) 料金=2,000円 持ち物=エプロン、タオル、三角きん 2月開催は2月15日(月)まで、3月開催は3月15日(月)まで 会場=圓あまやち会館(山古志種草原) ☎59・3620(午前10時~午後4時/火曜定休)



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

栃尾支所地域振興課
 ☎52・1117

ながおか市民センターの催し ☎39・2763

■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。

図書館は「特別図書整理期間」でお休みします

次の期間は、貸出期間を3週間程度に延長します。貸出点数は20
点まで借りられます(うち視聴覚資料は6点まで)。

図書館	貸出延長する 特別期間	特別図書整理期間 (休館)
中央図書館	2/2(火)~14(日)	2/15(月)~3/1(月)
互尊文庫、西・南・北地域 図書館	2/8(月)~21(日)	2/22(月)~28(日)
中之島・栃尾・寺泊地域図 書館、大河津地区図書室	2/9(火)~21(日)	2/22(月)~3/1(月)

※互尊文庫3階の学習室は、2月22日(月)~24日(水)、26日(金)の午前9
時30分~午後5時が利用可

3月 3月 3月 から パソコン、ケータイ、館内の蔵書検索機で 延長手続きができます

図書館のシステム更新により、インターネット(パソコン、携帯
電話)と館内の蔵書検索機で貸出期間の延長手続きができるよう
になります。利用にはパスワードが必要です。

★貸出期間は最長4週間です

延長手続きをした日から2週間延長することができます。ただし、
当初の貸し出し日から最長4週間が借りられる限度です。

☎中央図書館 ☎32・0658

寺泊の五千石遺跡の出土品を初公開! 発掘が語る新潟の歴史

約1700年前の「管玉」というアクセ
サリーを80
点以上展示
しますよ。



▲管玉(五千石遺跡)
期日 = 3月22日(祝)まで
(月曜日は休館) 3月
22日は開館) 時間 =
午前9時30分~午後5
時 料金 = 無料(常設展の観覧は入館
料が必要)
会場 = 新潟県立歴史博物館 ☎47・6130

科学博物館 ☎32・0546

1 信濃川探鳥会

トモエガモ(絶滅危惧Ⅱ類)
が飛来することもあります。
日時 = 2月13日(土)午前9時~
11時(雨天決行) 会場 = 信
濃川右岸蔵王橋より約300
m上流北部運動公園 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、帽子、飲み物、双眼鏡

2 フォーラム 火焰街道往来2010

広域的な視点から火炎土器
の文化に迫ります。
日時と会場 = ①2月27日(土)午
後1時30分~5時:長岡商工
会議所大ホール ②28日(日)午前
10時~午後3時30分:県立歴
史博物館講堂 内容と講師 =
①世界の中の火炎土器(ヨ1

3 今泉鐸次郎著 「河井継之助傳」を読む会

山中騷動の一件にあたる継
之助の手腕を読みます。
日時 = 2月8日(月)・22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

古文書が読めない人も大丈
夫!継之助の人間性を自筆の
日記から読み解きましょう。
日時 = 毎週土曜日午後1時~
3時 内容 = 熊本での旅日記

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

- 1 になくナ・ミニ図書館
読み聞かせ、本の貸し出し
などを行います。
日時 = 2月15日(月)午前11時~
正午 会場 = 多世代交流館に
ななくナ(千歳1)
- 2 読者のごい
読書感想や体験などを話し
合います。
日時 = 2月19日(金)午後7時~
8時30分 会場 = 1階児童室
テーマ = 宮本百合子著「貧し
き人々の群れ」

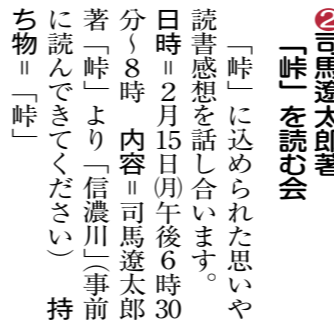


- 中央図書館 ☎32・0658
日時と内容 = 2月6日(土)午後
2時~3時40分「オフサイド
・ガールズ」(06年イラン)
会場 = 2階講堂 定員 = 19
0人(先着)
- 映画会
日時と内容 = 2月6日(土)午後
2時~3時40分「オフサイド
・ガールズ」(06年イラン)
会場 = 2階講堂 定員 = 19
0人(先着)

- 栃尾支所商工観光課
☎52・5827
おもてなしの心を育む
「誰でもガイド講座」
石川雲蝶、小林源太郎の作
品を通して「栃尾の彫刻文化」
を学びます。
日時 = 3月10日(水)午後7時~
8時30分 会場 = 栃尾文化セ
ンター学習室 講師 = 美術家
・佐藤秀治さん、郷土史研究
家・石田哲弥さん 定員 = 40
人(先着) 会場 = 栃尾観光協会 ☎51
・1195

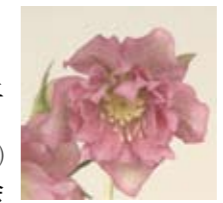
河井継之助記念館 FAX ☎3030・15265

- 1 河井継之助終えんの地の
ゆかりの品を特別公開
継之助が亡くなる直前まで
使用していたやかんやこう薬
司馬遼太郎が揮毫した書を
公開します(福島県只見町の
河井継之助記念館所蔵品)。
期日 = 4月下旬まで
- 2 司馬遼太郎著
「峠」を読む会
「峠」に込められた思いや
読書感想を話し合います。
日時 = 2月15日(月)午後6時30
分~8時 内容 = 司馬遼太郎
著「峠」より「信濃川」事
前に読んでください) 持
ち物 = 「峠」



国営越後丘陵公園 ☎47・8001

- 開園時間 = 午前9時30分~午後4時
30分 入園料 = 冬季は入園料・駐車
料無料 2月の休園日 = 月曜日
- ホワイトシーズン
ソリやスキー・スノーボードゲレ
ンデ、雪遊び広場などがあります。
ソリなどのレンタル(有料)もあ
ります。土・日・祝日は無料でロー
プリフトが利用できます(積雪状況
で中止する場合があります)。
屋内ではふわふわ遊具などが楽し
めます(年齢・身長制限あり)。
期間 = 2月28日(日)まで
- 冬のクラフト教室
簡単で楽しい手作り工作です。
日時 = 2月14日(日)までの土・日・祝
日の正午~午後3時 会場 = 花と緑
の館 料金 = 100~200円
- ウインターフェスタ
日時 = 2月13日(土)・14日(日)午前10時
~正午、午後1時~3時 内容 = 雪
中ゲーム大会、人間そりタイムトラ
イアル、スノーモービルトレイン(ス
ノーモービルにつながったソリに乗
車。料金 = 200円)
- クリスマスローズフェスタ
「冬の貴婦人」クリスマスローズ
を180鉢以上展示し
ます。押し花クラ
フトも期間中の土
日に実施します。
日時 = 2月20日(土)
~3月7日(日) 会
場 = 花と緑の館
- ◆クリスマスローズ栽培教室
日時 = 2月21日(日)、3月7日(日)午後
1時30分~2時30分 定員 = 80人(先着)
- ◆クリスマスローズ講演会
日時 = 2月28日(日)午後1時30分~2
時30分 講師 = クリスマスローズ育
種家・本間正信さん 定員 = 80人(先着)
- 冬の里山散歩
新芽や動物の足跡を観察します(ス
ノーシュー体験あり。積雪状況によ
り変更あり)。
日時 = 2月28日(日)、3月6日(土)の午
前10時30分~午後0時30分 会場 =
里山フィールドミュージアム 定員
= 各15人(先着) 対象 = 小学生以上(小
学3年生未満は保護者同伴) 電話で



- 西地域図書館 ☎27・4900
●ぼんつーとむかしばなし
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 = 2月14日(日)午前11時~
11時30分 会場 = 1階児童コ
ーナ
- 北地域図書館 ☎22・7100
1 フラワー教室
日時 = 3月13日(土)午後1時~
2時 会場 = 多目的ルー
ム内容 = ワイヤー自転車にアレ
ンジ 定員 = 16人(先着) 料金
= 2,000円 持ち物 = はさ
み 会場 = 3月2日(火)から
- 2 みにみに上映会
日時 = 2月21日(日)午前11時~
11時30分 会場 = 多目的ルー
ム 内容 = おじゃる丸ちっちゃ
いものの大きなちから、山
ねずみロッキーチャック「い
ばらやしきのピーターラッグ」
- 中之島地域図書館 ☎61・2165
●おはなしひろば
日時 = 2月21日(日)午前10時30
分~11時30分 会場 = 中之島
文化センター2階和室 内容
= ひな祭りの話、おひなさま
作り
- 寺泊地域図書館 ☎75・5159
1 工作教室
「染」のひなまつり作り
日時 = 2月13日(土)午前10時~
11時30分 会場 = 寺
泊文化セ
ンター3
階大研修
室
- 2 はまなす えほんであそぼ
日時 = 2月19日(金)午前10時~
10時30分 会場 = 寺泊文化セ
ンター2階和室 内容 = 絵本
の読み聞かせ
- 栃尾地域図書館 ☎53・3005
1 おたのしみ上映会
スペシャル
日時 = 2月13日(土)午前10時30
分~11時30分 会場 = 栃尾文
化センター2階和室 内容 =
「おにたのぼうし」、「だるま
ちゃん」とてんぐちゃん」
- 2 えほんのへや
もつすく春だよスペシャル
絵本の読み聞かせや工作な
どを行います。
日時 = 3月6日(土)午前10時30
分~11時30分 会場 = 栃尾文
化センター2
階和室



■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。

催し スポーツ

催し

スポーツ

健康

健康

暮らし

暮らし

暮らし

暮らし

1 館所蔵品展

ふるさとゆかりの作家たち

日時 2月27日(土)～4月11日(日) 午前9時～午後5時(月曜休館。祝日の場合は翌日が休館) 入館料 一般200円、大学生・高校生150円、中学生・小学生以下100円

2 オープンアトリエ

ペーパークラフトやフェルトを使った季節のオーナメントやモビールを作ります。 日時 2月14日(日)午前10時～午後4時 料金 200円



▲ペーパークラフト作品

3 市民ギャラリーを

利用しませんか

美術創作活動の発表などに
ご利用ください。
利用期間 4月～平成23年3月まで(一部期間を除く)
3月2日(火)から館内にある

申請書で(電話で仮予約可) ※先着で受け付け。受付初日で利用希望日が重なった場合は調整または抽選で決定します。詳しくはお問い合わせください

国際交流のつどい

外国籍市民と一緒に異文化に触れてみませんか。

日時 2月19日(金)午後6時30分～9時 会場 ホテルニューオータニ長岡 内容 さまざまな国の料理を食べながらのパーティー、姉妹都市の紹介、各国紹介ステージショー、プレゼント抽選会など 料金 賛助会員：大人2,000円、学生1,000円、会員以外：大人4,000円、学生2,000円(小学生以下無料) 2月12日(金)までに市民センター5階(財)長岡市国際交流協会へ ※同協会は、賛助会員を随時募集しています(個人年会費 大人2,000円、大学生以下1,000円)

農の駅あぐらつて長岡

(ふるさと体験農業センター)

日時 3月19日(金)～21日(日)、コース：3月23日(火)～25日(木) 時間 各コースとも1日目と3日目：午前9時～正午、2日目：午前または午後の1時間程度 定員 大豆使用量120kgまで抽選で人数を決定 料金 大豆5kg3,500円、10kg7,000円 2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(希望コースと希望大豆量も)、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分のあて先を記入して〒940-0082 1 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ

みそつくり体験

県産大豆で、麹から作ります。コースと期日 Aコース：3月16日(火)～18日(木)、Bコース

みしま体育館

41・2133

みしまちびっ子まつり

冬の運動不足を解消しよう

親子で体験できるコーナーもあります。 日時 2月13日(土)午前10時～午後5時(ステージ発表は午後1時～2時30分) 内容 キックターゲット(的を抜いて商品ゲット)、ストラックアウト、親子でチャレンジコナー(スポレクゲーム)、ステージ発表(ヒップホップダンス)、運動力測定、ヨガ・ピラティスの体験など 持ち物

市民テニス教室

(財)長岡市体育協会(市民体育館内) 34・2130と加盟団体の催し

日時 3月2日(火)・5日(金)・9日(火)・12日(金)・16日(火)午後7時～9時(計5回) 会場 市民体育館 対象 高校生以上 定員 30人(抽選) 料金 4,000円 2月20日(土)までに往復はがきに住所、氏



室内ダブルステニス大会

室内ダブルステニス大会

名、電話番号、経験年数、返信あて名を記入して〒940-0097 山田1の4の14 棚橋義孝さんへ 岡長岡市テニス協会・棚橋さん 32・0692

苗場山市民スキー登山80周年記念式典

日時 3月13日(土)午後2時～6時 会場 高齢者センター1 けさじろ3階 内容 次田経雄さんの講演と苗場山スキー資料の展示 定員 100人(先着) 料金 5,000円(立食パーティー) 2月28日(日)までに見玉さん 090・2253・5374へ

苗場山市民スキー登山

期日 3月14日(日) 場所 苗場山神楽峰 対象 スキー技術が中級以上(確実なボーゲンと斜降降ができる人) また

長岡市芸術文化振興財団ガイド 29・7715

チケットの購入は、同財団へお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。

1 リリック演劇祭vol.13 シアターゴーイング

地元の5劇団が一堂に会し公演します。 期日 2月20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日) (各劇団の公演時間はお問い合わせください) 会場 リリックホール・シアター特設ステージ、第1スタジオ 料金 フリーパス券2,000円、1公演券1,000円(当日200円増) 出演劇団 Area-Zero、劇団空志童、ジョイントアクションクラブ、平成ぼこ、ゆでたまごの会

今回は「愛」をテーマにコメディを演じます!



▲旗揚げから1周年を迎えた長岡造形大学演劇サークル「平成ぼこ」

2 船橋洋介プロデュース

～親子でできたい～にほんのうた 子どもたちに伝えたい、昔懐かしい唱歌や童謡などにトークを交えたコンサートです。 日時 2月28日(日)午後2時から 会場 リリックホール・コンサートホール 出演 船橋洋介、アンサンブル小瑠璃 全席指定=1,000円(200枚限定)

※市立劇場は3月末日まで改修工事のため全館休館しています。休館期間中、劇場事務室はリリックホール内に一時移転中。電話、ファクス番号は変わりません。



スポーツ振興課 32・6117

4月以降の体育館の予約は2月17日(火)からできます

次の5体育館を4月1日以降に使用したい団体(10人以上)は、2月17日(水)から各施設へ直接申し込みください(5月18日以降の予約は、使用する日の3カ月前から)。 公共施設予約システムでの予約は、2月18日(木)から受け付けします。 【対象施設】

市民体育館	34・2700
南部体育館	39・3600
北部体育館	24・6116
みしま体育館	41・2133
新産体育館	46・4601

スポーツ教室「マッスルトレーニング上半身編」

日時 2月16日～3月9日の毎週火曜日午後8時～8時30分(計4回) 内容 筋肉の強化、引き締め、老化防止 対象 18歳以上 定員 30人(先着) 料金 2,000円 2月10日(水)から

も男女別) 料金(1チーム) 一般3,000円、高校生2,500円、中学生1,500円 3月1日(月)までに長岡市卓球協会・星田さん Eメール yoshida@coral.ocn.ne.jp、FAX 020・4665・2040へ 岡長岡市卓球協会・星田さん 090・3083・5491

いきいきスポーツ写真コンテスト入賞作品決定

入賞作品18点を展示します。時間は各施設の開館中。各最終日は正午まで。

期日	会場
2/4(木)まで	市民センター
2/5(金)～10(水)	みしま体育館
2/11(祝)～18(木)	南部体育館
2/19(金)～25(木)	北部体育館
2/26(金)～3/4(木)	栃尾体育館
3/5(金)～11(木)	ダイエープロビスフェニックスプール



▲大賞「豪泳」松原浩さん(北山3)

「めざせ!グッドアスリート!」スポーツが大好き&得意になる方法を学ぼう

期日 2月14日(日) 会場 長岡工業高等専門学校第1体育館 持ち物 運動のできる服装、内履きの運動靴、タオル

【午前の部】午前10時～正午(1か2を選択)

1 めざせ!スポーツ万能親子教室 内容 バランス運動、ボールを使った運動など 対象 幼児とその保護者



▲チーム対抗で、ボールを床に落とさないようにレシーブとサーブをするキンボール

2 家族キンボール教室 内容 直径1メートルの巨大で軽いボールを使ったゲーム 対象 小学生以上の3人以上のグループ(大人が1人以上必要)

【午後の部】午後1時～5時

3 すてきスポーツ発見塾! 内容 ラグビー、柔道、かけっこの3つを体験して、心とからだを学ぶ 対象 小学生

◇ ◇ 2月10日(水)までに長岡蒼柴スポーツクラブ設立準備委員会事務局(財)長岡市体育協会内) 34・2130、FAX 34・2808、Eメール yoshihiko-kawakami@n-taikyo.or.jpへ(※午前と午後は両方参加できます)

6 春だ! めざせ!スポーツ万能(和島・親子編)

運動が大好き&得意になる方法を親子で学びましょう。 日時 3月7日(日)・14日(日)・28日(日)午前10時～11時(計3回) 会場 和島体育館 内容 走る・跳ぶ・投げるなどの動きづくり 対象 年長児、小学1・2年生の子とその保護者 定員 30組(先着) 3月1日(月)までに(財)長岡市体育協会へ

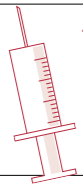
7 親善卓球大会(団体)

期日 3月14日(日) 会場 市民体育館 種目 一般・高校生、中学生の部(いずれも男女別)

健康な成人も「新型インフルエンザ」のワクチンを接種できます

希望者全員がワクチンを接種できるようになりました。
必ず医療機関に予約が必要です。料金＝1回3,600円

健康課 ☎32・5000、各支所市民生活課（枋尾支所は保健福祉課）



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

健康

健康課 ☎32・5000

① こころの相談会

「夜眠れない」「アルコールの量が増えた」などは、心の疲れのサインかも。臨床心理士が個別相談に応じます。
日時 2月22日(月)午後2時～4時 会場 健康センター 1 定員 2 人(先着) 2月18日(木)まで



② あなたの健康相談室

栄養士・保健師が健診の結果や、生活習慣病を予防・改善する食事などの相談に個別に応じます。
日時 2月12日(金)、3月5日(金)午後1時15分～3時 会場 健康センター 定員 各日6人(先着) 持ち物 健康手帳(持っている人のみ) 2日前までに電話で

子ども家庭課(健康センター4) ☎3939・2300 FAX 3939・5222

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 3月12日(金)午後6時45分～8時45分 会場 健康センター1 内容 沐浴実習、助産師・保健師からの情報提供 対象 妊婦と夫 定員 35組(先着) 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、フェイスタオル1枚、バスタオル1枚、ビニール袋 2月12日(金)から

分 8時45分 会場 健康センター1 内容 沐浴実習、助産師・保健師からの情報提供 対象 妊婦と夫 定員 35組(先着) 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、フェイスタオル1枚、バスタオル1枚、ビニール袋 2月12日(金)から

② 麻しん(はしか)・風しんの2回目の予防接種はお済みですか

年長児・中学1年生・高校3年生を対象とした無料予防接種の期間は、3月31日(水)までです。
麻しんは感染力が非常に強く、急性脳炎などを発症し、重い後遺症が残ったり、死亡したりすることもあります。予防接種は、自分が感染しないためだけでなく、感染の拡大を防ぐためにも有効です。まだ接種していない人は、必ず接種しましょう。

福祉相談課

☎3239・0211 FAX 3239・0161

① こころのバリアをなくそうよ講演会「発達障害について知ろう」

発達障害を持つ人が増えてきています。障害の特徴や生活のしづらさを学びます。
日時 3月9日(火)午後1時30分～3時30分 会場 中央図書館講堂 講師 新潟県発達障がい者支援センター「RI

① 日赤救急法 救急員養成講習会

日時 2月27日(土)・28日(日)、3月14日(日)の午前9時～午後5時(計3回) 会場 中央公民館 対象 15歳以上で3日間受講できる人 定員 30人(先着) (5人以下の場合は講習会を中止する場合があります) 料金 3,000円 持ち物 筆記用具、昼食、返信用封筒(80円切手を張ったもの)、活動しやすい服装 2月24日(水)までに福祉総務課内日赤安全奉仕団長岡市分団事務局 ☎39・2217へ

② 乙種防火管理講習会

期日 3月9日(火)午前9時30分～午後5時 会場 健康センター1 定員 50人(先着) 料金 3,460円(予定) 2月15日(月)～3月5日(金)に6カ月以内撮影した証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて消防本部、各消防署および出張所へ 消防本部予防課 ☎35・2190

AEDをお持ちのみなさまへ

いざという時に備えて、AED(自動体外式除細動器)は、日常的に点検しましょう。電極パッドやバッテリーなどは数年で交換が必要です。購入先などに確認の上、適切に管理しましょう。



危険機管理防災本部 ☎39・2262

S.E⁺ コーディネーター・池原順子さん 定員 190人(先着)

② こころのバリアをなくそうよ講座

精神障害を理解して、地域で支えあいませんか。
日時 3月16日(火)午後1時～4時30分 25日(水)午後1時30分～4時 内容 ①精神科の主な病気を学ぶ、病院見学の主な病気を学ぶ、グループワーク 会場 ①精神医療センター1(寿2) ②市役所本庁 定員 30人(先着) 2月1日(月)～26日(金)



油を流さないで!

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。
使用済み天ぷら油は市役所・各支所などにある回収場所に出すか、紙にしみ込ませるか凝固剤で固めて「燃やすゴミ」に出してください。食器や調理器具に付着した油脂を紙で拭き取ってから洗えば、下水道施設の保全だけでなく、水や洗剤の節約にもつながります。

ご協力をお願いします。
市長岡中央浄化センター ☎24・1646

医療費と介護サービス費が高額になった世帯の負担を軽減する制度(高額医療・高額介護合算制度)の申請を受け付けます

医療費と介護サービス費の年間の自己負担額を合算して、下記の「世帯の負担限度額」を超えた場合、申請により、超えた額を支給します。

●申請対象

医療保険および介護保険の両方に自己負担額(※1)があり、計算期間(平成20年4月1日～平成21年7月31日。初年度のみ16カ月間とする特別措置)に「世帯の負担限度額」を超える負担があった世帯(※2)

※1 自己負担額は食費・居住費・差額ベッド代などを除く(高額療養費などとして支給された額も対象外)
※2 同一世帯でも、平成21年7月31日時点で加入している医療保険が同じ人の自己負担しか合算できません

【世帯の負担限度額】

所得区分	後期高齢者医療制度+介護保険(75歳以上)	国民健康保険+介護保険(70～74歳)	国民健康保険+介護保険(70歳未満)
現役並み所得者	89万円(67万円)	89万円(67万円)	168万円(126万円)
一般	75万円(56万円)	75万円(56万円)	89万円(67万円)
住民税非課税世帯	II	41万円(31万円)	45万円(34万円)
	I(所得が一定基準以下)	25万円(19万円)	

※()内は平成20年8月1日～平成21年7月31日の1年間で計算した限度額です。上記の16カ月分の計算期間で算出した支給額と比べて多いほうを支給します

●申請方法

国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者で、計算期間に市内に継続して居住し、支給対象になる場合には、2月上旬に申請書を送付します。市役所国保医療課または各支所市民生活課で申請してください。職場の医療保険の加入者は、加入している医療保険者に申請してください。

平成20年4月以降に加入保険が変わった人(75歳になった人も含む)は、申請書が届かない場合もありますので、お問い合わせください。

- 問い合わせ
- 国民健康保険……………国保医療課 国保給付係 ☎39・2220
 - 後期高齢者医療制度……………国保医療課 後期高齢者・医療係 ☎39・2317
 - 介護保険……………介護保険課 給付係 ☎39・2245

寄附禁止のルール「三ない運動」を守ろう

- (政治家は) 贈らない!
- (政治家に) 求めない!
- (政治家から) 受け取らない!

次のことは禁止されています

- 政治家が、選挙区内の人にお金や物を贈ること
- 有権者が、政治家に寄附を求めること
- 政治家が役員や構成員である団体が、選挙区内の人に政治家の氏名を表示し、または、氏名が類推されるような方法で寄附をすること
- 政治家の後援団体が、選挙区内の人に花輪や香典、祝儀などを出すこと

選挙管理委員会 ☎39・2241

明るい選挙 啓発ポスター(市入選作品)

毎年、小・中・高校生から選挙啓発ポスターを募集しています。

【入賞者】

- (左上から時計回り)
- 表町小5年 高橋優美さん
 - 石坂小6年 宮内多聞さん
 - 刈谷田中1年 勝沼隆さん
 - 刈谷田中3年 多田郁美さん





◀越路地域の浦南部常会の祭り屋台(右)、寺泊地域の夏戸扇おけさ保存会の太鼓、横笛、着物ほか

●平成21年度自治宝くじユニティ助成事業
 (財)自治総合センターは、宝くじの事業収入を財源に、コミュニティ組織が行う活動に必要な施設や設備の整備に助成しています。
 宝くじの助成金を活用し、上記の用品を整備しました。

手続き・制度

●灯油の取り扱いに注意
 冬は灯油などの油流出事故が多発します。河川に流れ出ると、環境悪化の原因となります。
 「給油中はホームタンクから離れない」「雪による配管の破損がないか」など、日ごろから注意してください。
 万一漏れた場合は、すぐに元栓を締め、新聞紙やタオルなどで外部へ流出しないよう応急措置をしてください。その後、消防本部、市役所に連絡してください。
 消防本部 ☎36・0119、河川課 ☎39・2233、環境政策課 ☎24・0528、各消防署・出張所、各支所建設課・市民生活課(栃尾支所は環境衛生課)

子育て

●長岡市バイオガスセンター(仮称・寿3丁目地内)の建設に向けた都市計画の決定および変更案を縦覧します
 期間 2月15日(月)～3月1日(月) 内容 長岡都市計画ごみ処理場の決定、用途地域・特別用途地区の変更 縦覧場所 長岡市計画課 ☎39・2225 (城内町分室2階)、環境施設課 ☎24・2838 (環境衛生センター2階)

地域の防災にあなたのチカラを！ 消防団員を募集



Q1 消防団員って？
 普段は自分の職業に就きながら、地域の安全・安心のために活動する非常勤特別職の地方公務員です(報酬・災害補償あり)。
 Q2 どんな活動をするの？
 災害時は消火・救助、住民の避難誘導など、平常時は災害対応の訓練や機械器具の点検、火災予防広報などを行います。
 Q3 入団資格は？
 市民または市内に通勤する18歳～60歳の人です。男女は問いません。
 興味のある人は、地域の消防団員や消防本部総務課・消防署・出張所にお問い合わせください。

★「消防団協力事業所」に3社を認定
 消防団の活動や地域の防災力の向上に貢献している事業所を消防団協力事業所に認定しています。
 新たに次の3事業所を認定しました(現在計19事業所)。
 ○ダイエープロビス(株)
 ○緑水工業(株)
 ○シルバー工業(株)新潟工場
 消防本部総務課 ☎35・2192



▲協力事業所の表示証

●みんなで安心！交通安全共済に加入しましょう
 県内全市町村で運営する助け合いの制度です。
 年会費は1人500円。交通事故でけがをしたときの見舞金は、治療日数に応じ3～130万円が支給されます。自転車に乗っているときも、7日以上の通院があれば見舞金を請求できます。3月に町内会などを通じて加入者の募集をします。市役所・各支所または金融機関(ゆうちょ銀行は除く)で直接申し込みもできます。
 長岡市活動推進課 ☎39・2206 または各支所地域振興課

●長岡市花いっぱいコンクールに参加しませんか
 花を育てることを通じて、美しいまちづくりや人づくりをしませんか。参加団体には、花苗を差し上げます。対象 保育園、幼稚園、学校、町内会、職場など(業者に管理を委託している団体は除く) 2月26日(金)までに花いっぱいフェア開催協議会事務局(公園緑地課)へ申込書を提出(市ホームページの「募集情報」から申込書の請求可) 園緑地課 ☎39・2230



▲昨年参加したみしま中央保育園

●特定優良賃貸住宅「ボヌー 1 寺島」入居者募集
 募集戸数 2戸(完着) 所在地 寺島町800 概要 鉄骨造3階建て1棟12戸3DK70㎡、エアコン2台、床暖房、追いだし機能付き給湯器、入居資格 世帯の収入・同居人数で異なる(詳しくはお問い合わせください) 家賃 8万円(収入により補助金を受けられる場合あり) 2月12日(金)から新潟県住宅供給公社 ☎025・285・6111、建築住宅課 ☎39・2265



住民税の申告お忘れなく！ (市・県民税)



平成22年度の住民税や、国民健康保険料、介護保険料、保育料などの算定や所得証明書の発行に必要なため、収入の有無に関わらず申告してください。

●申告が必要な人
 平成22年1月1日に市内に住所のあった人で、平成21年中に下記に該当した人
 ①営業、農業、不動産などの収入があった人
 ②給与収入のほか、①の収入があった人
 ③収入がなかった人で、市内に住所のある人の扶養になっていない人
 ※次の人は申告が不要です
 ○平成21年分の所得税の確定申告をする人
 ○給与収入のみで、勤務先で年末調整をした人

●持参するもの
 (1)印鑑
 (2)給与収入や公的年金収入があった人は、それぞれの源泉徴収票(原本)
 (3)営業、農業、不動産などの収入があった人は、収入と経費のわかる帳簿および領収書など
 (4)所得控除を受けるための領収書、証明書(医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、地震保険料、寄附金など)

●申告相談期間
 2月16日(火)～3月15日(月) ※土日除く
 (午前8時30分～午後5時30分)

●申告相談会場 ※どの会場でも申告できます

市役所本庁 3階中会議室
中之島公民館(旧農村環境改善センター) 2階第2研修室
越路支所 101多目的会議室
三島支所 1階特設会場
山古志支所1階事務室(下記の日は出張相談しています)
①種芋原農産物処理加工場 2月16日(火)
②虫亀多目的集会施設 2月18日(木)
③池谷集落センター 2月22日(月)
④梶金集落開発センター 2月23日(火)
時間=①②午前9時～午後4時30分 ③④午前9時～11時30分
小国支所 1階ロビー特設会場
和島支所 3階大会議室
寺泊支所 2階大会議室
栃尾支所 4階講堂
与板支所 2階第1会議室

平成22年度からの住民税の主な制度改正

①新たな「住宅ローン控除」を創設
 平成21年から平成25年までに入居し、所得税の住宅ローン控除の適用を受けた人は、所得税から控除しきれなかった額が翌年度分の住民税から控除されます(市への申告不要)。
 なお、新制度は、平成11年から18年までに入居した人にも適用されます(原則、市への申告不要)。
 ②上場株式等に係る
 配当所得の「申告分離課税制度」の創設
 上場株式等に係る配当所得について、「総合課税」と「申告分離課税」のいずれかを選択できます(申告する配当所得の全額を統一して選択)。
 申告分離課税は、配当控除を受けられませんが、上場株式等に係る譲渡損失との損益通算が可能になります。
 ③上場株式等の配当および譲渡益に対する
 軽減税率の延長
 上場株式等の配当および譲渡益に対する10%(住民税3%、所得税7%)の軽減税率の適用期間が、平成23年12月31日まで延長されました。

市民税課	☎39・2212	小国支所市民生活課	☎95・5900
中之島支所市民生活課	☎61・2014	和島支所市民生活課	☎74・3111
越路支所市民生活課	☎92・5907	寺泊支所市民生活課	☎75・3113
三島支所市民生活課	☎42・2221	栃尾支所市民生活課	☎52・5837
山古志支所市民生活課	☎59・2332	与板支所市民生活課	☎72・3100

問い合わせ

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

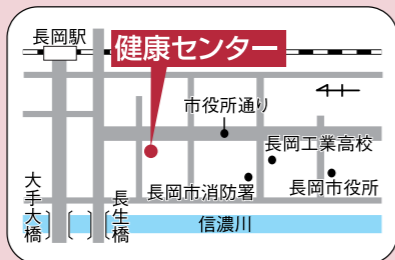
- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 下水道事業受益者負担金(4期)
- 国民健康保険料(8期)
- 後期高齢者医療保険料(11期)
- 介護保険料(11期)

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
2月	7日(日) 見附市立病院☎62-2800	わたなべ皮フ科☎62-7750
	11日(祝) 星野(弘)医院☎62-0998	石澤医院☎62-2500
	14日(日) 山谷クリニック☎61-1388	お元気でクリニック☎63-3800
	21日(日) 杏仁堂医院☎62-0123	貝瀬皮膚科☎66-8100
肩	28日(日) さえき内科☎66-8500	見附南医院☎63-4477
	7日(日) 霜鳥医院☎62-0579	見附市立病院☎62-2800

受付時間はお問い合わせください。

※症状が軽いときは、日中にかかりつけ医を受診するか、上記①～⑤を受診してください。

※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

月26日(金) 選考方法☎書類審査、面接 月27日(土)までに、健康センター内子ども家庭課、子育ての駅千秋、市民センター4階ちびっこ広場、ハローワーク長岡にある申込書で 月28日(日) 子ども家庭課☎39-2300 月29日(月) 長岡市青少年問題協議会 委員 募集人数☎若干名 内容☎青



少年の指導、育成、保護および矯正についての審議・検討 任期☎4月1日～平成24年3月31日 応募資格☎4月1日現在、20歳以上の市民で、年2回程度平日の日に開催する会議に出席できる人(公務員、市の審議会・委員会の委員は除く) 報酬☎会議1回につき9,100円 選考方法☎書類審査、面接(面接は3月上旬予定、後日通知) 月29日(月)までに、市役所1階市民情報ラウンジ、市民センター、健康センター、各支

所地域振興課にある申込書で 月30日(火) 募集人数☎3人程度 勤務場所☎子育ての駅市民防災センター(仮称・千歳1) または子育ての駅千秋「てくてく」(千秋1) 仕事☎交流事業の企画運営、乳幼児の一時保育など 応募資格☎保育士資格のある人 雇用期間☎4月1日から6カ月(勤務実績により更新あり) 賃金☎日額6,920円 勤務日☎土日を含む交替制(月21日程度。1日7時間45分) 試験日☎2

来者の対応など③保健衛生の指導、健康管理、防疫・消毒など 応募資格☎①不問②パソコン操作ができる③看護師または准看護師の資格があり、業務経験3年以上 賃金☎①月額153,800円(夜勤手当1回4,300円)②時給820円③時給1,072円 勤務時間☎①変則交代勤務(日勤は午前6時30分～午後9時、夜勤は午後4時30分～翌日午前9時)②午前8時30分～午後5時15分③午前8時30分～午後0時30分(週3日勤務)

選考方法☎面接(日程は後日連絡) 月25日(木)までに市販の履歴書(写真添付)の左上余白に職種名を書き、応募資格にある資格証の写しを添付し(①は訪問介護員の資格があれば添付)、〒955-0805三条市吉田1237広域養護老人ホーム担当者 ☎025-6341010へ



ウィルながおかパートナーの活動

名称	内容	活動頻度など	募集人数
フォーラム実行委員	講演会、分科会の企画運営	月1～2回(一時保育、若干の謝礼、指定駐車場料金の補助あり)	8人程度
あぜりあ編集委員	企画、編集、発行		8人程度
ながおか女性生活史編集委員	企画、取材、編集		8人程度
ウィルサポーター	イベントの補助など	都合がつくとき	制限なし

月27日(土)までに、市民センター内ウィルながおか☎39-2746にある所定の申込書でウィルながおか☎39-2747、Eメールwill@city.nagaoka.lg.jp(田かろ)へ



▲消費生活モニター・安達真紀さん

近隣のお店で価格調査をします。景気の変動にも関心を持つようになったし、旬の食材がお得なことにも気づき、役に立ちました。

平成22年度 消費生活モニター 募集人数☎18人 任期☎4月～来年3月 内容☎生活用品の価格調査(月1回)、会議や講座への出席(平日の日中に開催)など 応募資格☎20歳以上の市民 謝礼☎年額12,000円(予定) 月29日(金)(必着)までに、住所、氏名、ふりがな、年齢、性別、職業、電話番号、消費者として一番関心のあることを一言書いて、はがき〒940-0062大手通2の2の6消費生活センター☎32-0022で(多数の場合は居住地域のバランスなどを考慮して選考)

子育て支援施設保育士(臨時職員)

募集人数☎3人程度 勤務場所☎子育ての駅市民防災センター(仮称・千歳1) または子育ての駅千秋「てくてく」(千秋1) 仕事☎交流事業の企画運営、乳幼児の一時保育など 応募資格☎保育士資格のある人 雇用期間☎4月1日から6カ月(勤務実績により更新あり) 賃金☎日額6,920円 勤務日☎土日を含む交替制(月21日程度。1日7時間45分) 試験日☎2

平成22年度 子育て応援プラン推進協議会委員 募集人数☎3人程度 任期☎4月～平成24年3月 内容☎地域の子育て支援サービスのあり方や進め方の検討 応募資格☎20歳以上の市民で、少子化対策や子育て支援策に関心があり、年3回程度開催する会議に出席できる人(原則平日の日中に開催。一時保育あり) 報酬☎会議1回につき9,100円 選考方法☎年齢、職業の構成や居住地域などを考慮の上決定。結果は4月中旬に全員に通知 月31日(木)までに健康センター内子ども家庭課、市民センター4階ちびっこ広場、子育ての駅千秋「てくてく」にある申込書で 月31日(木)までに健康センター☎39-2300

「子育て応援プラン」後期行動計画づくりにご意見を

だれもが安心して子どもを生み育てられる環境づくりを進めるために、「長岡市子育て応援プラン」前期行動計画を平成17年3月に策定しました。この計画を見直し、下記の基本目標を柱に、平成22～26年度にわたる後期行動計画を3月末までに策定します。

◆5つの基本目標

- ①親と子が共に学び育つことへの応援 **重点目標**
- ②子育てをしているすべての家庭への応援
- ③子育てと仕事との調和のとれた生活への応援
- ④子どもが健やかに育つ安心・安全なまちづくりへの応援
- ⑤市民力・地域力で支えあう子育てへの応援

後期行動計画は、重点目標を軸に福祉・保健・医療・教育・労働・男女共同参画・都市整備などの幅広い分野で、具体的な施策や目標事業量を設定します。



★ご意見をお寄せください

5つの基本目標を参考に、「こんなまちになってほしい」「子育て支援はこんな考え方で進めてほしい」などのご意見・要望をお聞かせください。ご意見を今後の計画づくりに生かします。

応募方法 = 2月26日(金)までに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号と計画に対する意見などを記入(書式自由)

送付先 = 〒940-0086西千手2の5の1子ども家庭課、FAX39-5222、Eメールkodomom@city.nagaoka.lg.jp

☎39-2300

☎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(☎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22年度 消費生活モニター

子育て応援プラン推進協議会委員



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…4月号は2月26日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが4月10日(土)以降のものに限りです。
◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp

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

長岡大学地域活性化G.P.成果発表会
10の学生グループが長岡の活性化アイデアを発表します。
日時 2月12日(金)午後1時～5時30分 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 定員 250人(先着) 2月10日(水)まで同大学現代G.P.事務室・山田さん ☎39・1600、Eメール yamada@nagaokainiv.ac.jp

地震に対する備えと生活再建を考えるシンポジウム
日時 2月18日(水)午後1時30分～4時30分 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 内容 一橋大学教授・佐藤主光さんの講演、新潟お笑い集団N.A.M.A.R.A.のトークショーなど 定員 300人(先着) 2月10日(水)までに(社)中越防災安全推進機構・小柳さん ☎36・8141へ

ガミガミ言わない子育て講座

日時 2月20日(土)、3月17日(水) 4月18日(日)、5月15日(土) 午前10時～午後3時 会場 市民センター1302会議室 講師 新家庭教育協会理事・高柳静江さん 定員 20人(先着) 料金 各2,500円 (テキスト代2,000円別) ① 新家庭教育協会長岡会場 早川さん ☎090・7258・9451 (午後7時～10時)、FAX 27・1434

越後長岡ひなのがたり

① ひな人形展示
約50会場にひな人形を飾ります。長野県小諸市から、江戸時代に制作された、門外不出のひな人形もやってきます。(長岡グランドホテルに展示)
期間 2月20日(土)～3月7日(日) 会場 大手通りなど約50カ所 ※20日(土)午前11時から長岡グランドホテルで、オープニングセレモニーを開催します

② ひなものがたりスタンプリー
ひな人形の展示会場(台紙も設置)を巡り記念品をもらおう。期間 2月20日(土)～3月7日(日)
③ 雛カクテルの販売
期間 2月20日(土)～3月7日(日) 会場 市内のカクテルバー15店 料金 1杯500円
④ 小諸長岡物産展
農産物や特産品を販売します。日時 2月27日(土)・28日(日) 午前11時～午後3時 会場 市民センター1階
⑤ おひなさま料理を楽しむ！
日時 2月27日(土)・28日(日) 午前10時30分～午後1時 内容 対象 小学生4～6年生 定員 各10人(先着) 持ち物 エプロン 会場 2月8日(月)～15日(月)に北陸ガス(株)長岡ガスホール(大手通り1) ☎33・2872へ
⑥ みんな集まれ！おひなまつり
日時 2月28日(日) 午前11時～午後4時 会場 市民センター1階 内容 茶道体験(定員60人(先着) 大手通り1) まちなか観光プラザで茶席券を800円で販売、貝合わせ遊びなど

青葉台ふれジョブを考える会
「ふれジョブ」とは、障害のある子どもを対象とした職場体験のこと。この活動について一緒に考えませんか。ジョブサポーター、協力企業も募集中です。日時 2月13日(土)午後7時～9時 会場 青葉台コミュニティセンター1和室 2月12日(金)までに青葉台コミュニティセンター ☎47・1155へ

初心者のための話し方1日講座
人前であらう秘訣を伝授！日時 2月24日(水)午後7時～9時 会場 中央公民館401教室 講師 スピーチコーディネーター 佐々木和子さん ① 電話の泉・川上さん ☎FAX 34・7844 (午前11時～午後5時)

和太鼓早春の陣
日時 3月6日(土)午後1時20分～5時 会場 新町小学校体育館 出演 長岡技術科学大学「鶴亀会」、長岡造形大学「転太鼓舞」、関原火焔太鼓「焔勢会」、「みやうち風雲太鼓」、「駄太鼓」、「黒姫山太鼓」 実行委員会・綿引さん ☎090・6187・0398

自衛隊新潟音楽まつり
日時 3月7日(日)午後2時～4時 会場 リリックホール・コンサートホール 対象 小学生以上 定員 350人(抽選) 2月12日(金)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に年齢、性別、返信用の表に自分のあて先を記入して〒951-8035 新潟市中央区船場町2の342 3自衛隊新潟音楽まつり係へ(はがき1枚で2人まで入場可)

越後一席の会「春待ち香席3」
日時 3月7日(日)午後2時～4時 会場 中央図書館講堂 出演 瀧川鯉橋さん、三笑亭夢吉さん 定員 190人(先着) 料金 1,000円 ① 同会場(長岡市民劇場内) ☎35・9538 (平日正午～午後7時)

地域の魅力の語り部(観光ボランティア)育成講座
日時 3月10日(水)午後1時～4時20分 会場 長岡グランドホテル 講師 岐阜県立森林文化アカデミー教授・小林毅さんほか 定員 30人(先着) 2月28日(日)までに(社)長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ

洗濯講習会
日時 3月11日(木)午前10時～正午 内容 漂白方法、カシミヤやシルクなどの手洗い 定員 12人(先着) 料金 400円 持ち物 エプロン、タオル、筆記用具 保育 5人(軽食付き300円) 会場 長岡友の会(稲葉南田)・小林さん ☎FAX 24・6169

ママピラティス体験会
初心者やママでない人、子連れの参加も歓迎(出産後6カ月未満の人は不可)。
日時 2月13日(土)、3月13日(土) 午前10時～11時 場所 黒条コミュニティセンター 料金 500円 定員 各10人(先着) 黒条ピラティス・大久保さん ☎

スポーツ

ママピラティス体験会
初心者やママでない人、子連れの参加も歓迎(出産後6カ月未満の人は不可)。
日時 2月13日(土)、3月13日(土) 午前10時～11時 場所 黒条コミュニティセンター 料金 500円 定員 各10人(先着) 黒条ピラティス・大久保さん ☎

募集

「ながあかまちなかコンサート」出演者募集
あなたの音楽をまちなかで披露しませんか(管弦楽器独奏やアンサンブルなど、マイクを使わない演奏に限ります)。
日時 3月28日(日)午後2時～3時30分 会場 市民センター1階 料金 500円 ① 2月10日(水)までに実行委員会・高垣さん ☎090・2988・8708へ

健康マージャンの会員募集
「かけない・吸わない・飲まない」で、楽しく脳を活性化！
日時 日曜日午前9時30分～午後4時30分(月2回、2月は7日と21日) 会場 東泉閣(柏町2) 料金 1回1,500円 ① 内田さん ☎33・2956

放送大学4月入学生募集
テレビなどを利用して授業を行う通信制大学。福祉や経済、自然科学などを学べます。募集学生 1 教養学部：科目履修生(6カ月間)、選科履修生(1年間)、全科履修生(卒業を目指す人)、大学院：修士科目生(6カ月間)、修士選科生(1年間) 対象 15歳以上 入学試験 なし 出願期限 2月28日(日) 放送大学新潟学習センター ☎025・228・2651

健康

精神障害者「家族のつらさ」
日時 2月19日(金)、3月12日(金) 午前10時～正午 会場 社会福祉センター1(水道町3) ① 精神障害者家族会事務局(福祉相談課内)・森さん ☎39・2218

介護・健康講座
「生活習慣病と認知症」
日時 2月13日(土)午後1時30分～3時 講師 長岡保健園医師・角田典穂さん 会場 ① 市民センター1 ☎0294

健康講座「地域を支える健康づくりと新しい介護の仕組み」
日時 3月10日(水)午後1時30分～3時 会場 健康の駅ながおか・地域交流スペース(信濃2) 講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授・久野譜也さん、高齢者総合ケアセンターこぶし園総合施設長・小山剛さん 定員 150人(先着) ① 健康の駅ながおか・しなの健康倶楽部・滝本さん ☎35・3277

就職ガイダンスにいがた2011
日時 2月18日(水)午後1時～4時30分 会場 ハイブ長岡 内容 企業による個別説明会 対象 平成23年3月に大学、短大、高専、専修学校などを卒業予定の人 ① 県労政雇用課 ☎025・280・5270、ハローワーク長岡 ☎32・1181

銃砲刀剣類登録審査会
日時 2月19日(金)午前10時～正午、午後1時～2時30分 会場 県長岡地域振興局会議室(四郎丸町) 持ち物 登録予定の銃砲刀剣類、銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行したもの) 審査手数料 1件6,300円(県収入証紙で納入) ① 県文化行政課 ☎025・2805・5511

職業生活設計セミナー
日時 2月20日(土)午後1時15分～4時30分 会場 サラライフ長岡大会議室 内容 家計の収支、税金知識 講師 金融広報アドバイザー・田村純也さん、税理士・金子修二さん 対象 45歳以上 定員 50人(先着) ① 新潟高齢者就業支援センター ☎025・249・4560

心理カウンセラーによる無料相談(秘密厳守・要予約)
日時 2月21日(日)、3月14日(日)

「なかがまちなかコンサート」出演者募集
あなたの音楽をまちなかで披露しませんか(管弦楽器独奏やアンサンブルなど、マイクを使わない演奏に限ります)。
日時 3月28日(日)午後2時～3時30分 会場 市民センター1階 料金 500円 ① 2月10日(水)までに実行委員会・高垣さん ☎090・2988・8708へ

健康マージャンの会員募集
「かけない・吸わない・飲まない」で、楽しく脳を活性化！
日時 日曜日午前9時30分～午後4時30分(月2回、2月は7日と21日) 会場 東泉閣(柏町2) 料金 1回1,500円 ① 内田さん ☎33・2956

放送大学4月入学生募集
テレビなどを利用して授業を行う通信制大学。福祉や経済、自然科学などを学べます。募集学生 1 教養学部：科目履修生(6カ月間)、選科履修生(1年間)、全科履修生(卒業を目指す人)、大学院：修士科目生(6カ月間)、修士選科生(1年間) 対象 15歳以上 入学試験 なし 出願期限 2月28日(日) 放送大学新潟学習センター ☎025・228・2651

家族の問題なんでも電話相談
夫婦・家族関係、子育てなどの相談に応じます(秘密厳守)。
日時 2月15日(月)・17日(水)・19日(金) 午前10時～午後5時(17日は午後8時まで) ① 特定非常

KING

家族の問題なんでも電話相談
夫婦・家族関係、子育てなどの相談に応じます(秘密厳守)。
日時 2月15日(月)・17日(水)・19日(金) 午前10時～午後5時(17日は午後8時まで) ① 特定非常

みんなのひろば

長岡MSJC社交ダンスサークル会員募集
日時 毎週金曜日午前10時30分～正午 会場 まちなか小ホール1階(東坂之上1) 料金 月2,000円 講師 ① 財団法人ポールのダンス連盟指導員 1級・島村道子さん ☎090・3452・6485

長岡ヘルシーダンス愛好会会員募集(社交ダンス)
日時 毎週木曜日午後7時30分～9時 会場 健康センター 講師 J.B.D.F.プロダクション ストラクター・諏訪泰芳さん 料金 月2,000円 ① 畠林さん ☎32・3319

市老連健康ダンスクラブ22年度会員募集
日時 4月から毎週金曜日午前9時30分～11時30分(2月3月

「ながあかまちなかコンサート」出演者募集
あなたの音楽をまちなかで披露しませんか(管弦楽器独奏やアンサンブルなど、マイクを使わない演奏に限ります)。
日時 3月28日(日)午後2時～3時30分 会場 市民センター1階 料金 500円 ① 2月10日(水)までに実行委員会・高垣さん ☎090・2988・8708へ

健康マージャンの会員募集
「かけない・吸わない・飲まない」で、楽しく脳を活性化！
日時 日曜日午前9時30分～午後4時30分(月2回、2月は7日と21日) 会場 東泉閣(柏町2) 料金 1回1,500円 ① 内田さん ☎33・2956

放送大学4月入学生募集
テレビなどを利用して授業を行う通信制大学。福祉や経済、自然科学などを学べます。募集学生 1 教養学部：科目履修生(6カ月間)、選科履修生(1年間)、全科履修生(卒業を目指す人)、大学院：修士科目生(6カ月間)、修士選科生(1年間) 対象 15歳以上 入学試験 なし 出願期限 2月28日(日) 放送大学新潟学習センター ☎025・228・2651

「ながあかまちなかコンサート」出演者募集
あなたの音楽をまちなかで披露しませんか(管弦楽器独奏やアンサンブルなど、マイクを使わない演奏に限ります)。
日時 3月28日(日)午後2時～3時30分 会場 市民センター1階 料金 500円 ① 2月10日(水)までに実行委員会・高垣さん ☎090・2988・8708へ

健康マージャンの会員募集
「かけない・吸わない・飲まない」で、楽しく脳を活性化！
日時 日曜日午前9時30分～午後4時30分(月2回、2月は7日と21日) 会場 東泉閣(柏町2) 料金 1回1,500円 ① 内田さん ☎33・2956

放送大学4月入学生募集
テレビなどを利用して授業を行う通信制大学。福祉や経済、自然科学などを学べます。募集学生 1 教養学部：科目履修生(6カ月間)、選科履修生(1年間)、全科履修生(卒業を目指す人)、大学院：修士科目生(6カ月間)、修士選科生(1年間) 対象 15歳以上 入学試験 なし 出願期限 2月28日(日) 放送大学新潟学習センター ☎025・228・2651



モノづくりのまち長岡の技術力

世界に誇る長岡の機械加工技術や、市内の優れた伝統工芸品を紹介しています。

展示の目玉は、世界トップシエアのスイッチング電源や工業用ミシン刃、ロボカップ世界大会で4位入賞したレスキューロボットなど。最先端のテクノロジを生み出す、長岡の技術力の高さをご覧ください。

空襲の焼け跡から掘り出された後も使用された金属を削る旋盤（写真）も展示。

展示の目玉は、世界トップシエアのスイッチング電源や工業用ミシン刃、ロボカップ世界大会で4位入賞したレスキューロボットなど。最先端のテクノロジを生み出す、長岡の技術力の高さをご覧ください。

産業の近代化への軌跡をたどることが出来ます。

ボールをはじくと、電飾の三尺玉が打ち上がる長岡花火のゲームもあり、子どもも楽しめる展示室です。

開館時間は午前9時～午後5時、月曜日休館（祝日の場合は翌日）、入館料は無料です。



②カボチャの丸ごと蒸し

冬の貴重な栄養源として重宝されてきたカボチャ。保存に適し、ビタミンAやカロテン



が豊富な健康食材です。

今回紹介するのは、小さめのカボチャを丸ごと1つ使った具だくさんの一品。①カボチャの上部1cmを横に切り落とし、中のタネとワタをスプーンでかき出す②鶏ひき肉、ニンジン、玉ネギ、シイタケを細かく切り、だし汁（200cc）で一煮立ちさせる③②にとき卵2個分を加え、砂糖2みりん1の割合で混ぜる。少量の塩、酢、しょうゆで味を調整④①に③を詰めて15分程度蒸す。カボチャを横から竹串で刺して、汁気が出なくなれば出来上がり。



▲カボチャに閉じ込めた素材のうまみが口の中に広がります

冬の食卓を豪華に彩る料理をお試しあれ！

協力：食生活改善推進委員協議会（和島地域）

大河ドラマをもっと楽しむ
兼続歴史散歩



兼続お船ミュージアムリニューアル

昨年、13万人以上が訪れた兼続お船ミュージアムが、新たな展示品を加え、リニューアルオープンしました。

実際に大河ドラマで使用された「毘」と「龍」の旗を初公開しています。愛のかぶとと甲冑の試着コーナーも新登場。戦国時代のいでたちで記念撮影が楽しめます。

たことを上杉謙信に知らせてくれるよう依頼する内容です。さらに、昨年特別公開した中村麻美さんの作品「天地人丸紋絵巻」が常設展示に。新聞連載の挿絵をちりばめた大作をぜひご覧ください。

放送が決定してからの与板地域の取り組み、与板小の6年生が直江兼続を演じた劇など、地域の活動を紹介したパネル展示も見逃せません。

お船の父親である直江景綱あてに京都近辺の有力者が送った書状も公開。將軍・足利義輝が亡くなっ

た書状も公開。將軍・足利義輝が亡くなっ



▲天地人の題字で有名な書道家・武田双雲さんの「毘」の旗

兼続お船ミュージアム
所在地 = 与板町与板乙4356
開館時間 = 午前9時～午後4時30分
入館料 = 一般300円、中学生・小学生150円
※団体割引あり
☎72・2021