

ながあか

1

No.676
市政だより



一緒に 楽しみましょう♪

2月18日~20日、エンジン01開催!

ゼロワン
—詳しくは8ページ

新春鼎談

大林監督が語る “長岡花火”..... P 2

文化人130人が長岡に集結! エンジン01..... P 8

クローズアップ 相談して! 生涯学習のコト..... P14

どーんとお年玉! クロスワード P15



長岡花火を見たとき、
自然と涙が、あふれてきたんです。 — 大林宣彦さん

この涙は、花火という華やかなものの後ろにある、長岡のみなさんの言葉や想い、願いが伝わってきたからなんだなっ
て感じました。
渡辺●私は、熊本県天草市から高校卒業
とともに長岡に来ました。それまで田舎
の小規模な花火しか見たことがなかった
ので、その迫力には圧倒されましたね。
スターマインを見たときです。なぜか、
天草を離れる前日に母と見に行った満開
の桜の記憶、旅立ちの日に港で私を見送
る母の姿がどんどん小さくなっていく情
景がよみがえってきたんです。突然涙が



長岡市長
森 民夫

映画作家
大林 宣彦さん

「長岡映画」制作委員会代表
渡辺 千雅さん

新春鼎談 ～長岡花火は、世界平和へのメッセージ～

平和は、戦争を“忘れる”のではなく、
“向き合う”ことから。

ハワイでの花火打ち上げは、
その貴重な一歩。

— 大林宣彦さん

長岡大花火大会は、“慰霊と平和への願い”を込めて打ち上げている日本で唯一の花火大会です。今回、長岡花火を題材に映画を製作すると発表した大林宣彦さん、大林さんに映画製作を強い熱意で働きかけた「長岡映画」制作委員会代表の渡辺千雅さん、そして戦争という同じ痛みを受けたハワイ・ホノルル市との間で平和・教育交流を進める森市長の3人が、長岡花火をテーマに語り合いました。

大林宣彦さんプロフィール

●おおばやし のぶひこ ●広島県尾道市生まれ。1964年ころからテレビCM製作に携わり、1977年には劇場映画に進出。自身の古里で撮影した「転校生」「時をかける少女」「さびしんぼう」は尾道三部作と称される。「古里映画」製作をライフワークとする。

渡辺千雅さんプロフィール

●わたなべ ちが ●熊本県天草市生まれ。新潟大学卒業後長岡市に移住。WEBデザイナー。平成16年、長岡まつり協議会副実行委員長に就任。平成20年から、長岡にロケ撮影を誘致するフィルムコミッション「長岡ロケなび」の会長を務める。

●「長岡映画」制作委員会の発足

長岡花火を題材にした映画「この空の花—長岡花火物語—」(仮題)の制作委員会(代表・渡辺千雅さん)は昨年10月12日、発足しました。

記者会見には大林宣彦監督も同席。映画のコンセプトが、▷長岡花火が伝える精神を世界へ発信▷“世界中の爆弾をすべて花火に替えたい”をキーワードに▷長岡ならではの古里映画、の3点であることも発表されました。

ドキュメンタリーではなく、ファンタスティックな劇映画として描かれます。今年7月にクランクイン、来年4月に完成試写の予定です。



市民の花火への想いを映画にしたい。 監督との出会いが、 何かの導きに思えました。

— 渡辺千雅さん

それに、長岡の大人のすごいところは、戦争というものは被害者だけでなく加害者にもなることを、子どもたちにきちんと話していることです。悪いことの罪深さを学ぶことによって、そうならないようにしようとする姿は、平和を願う大人と子どもの本当の接し方だと思います。とても感銘を受けましたね。

嘉瀬さんとその女性の二人を中心軸において、戦争を知らない子どもたちが、戦争を学び、世界を幸せにしていける映画を作りたいなって強く思っただけです。

そういう気持ちになったとき、渡辺さんたちが「長岡花火の映画を作ってほしい」と私を訪ねて来られたことがきっかけでした。

渡辺●私たちは以前から、「嘉瀬花火師と花火を題材にした映画を作りたい」と、ほのかな気持ちを温めていました。そんなところに、長岡花火で監督が涙されたことを聞き、何かの導きに思えました。

昨年3月、監督の旭日小綬章受章記念パーティにご招待いただきという幸運に恵まれました。ステージの上の垂れ幕

を見ると、なんと、大林さん、次の映画はまあだ会。何か運命的なものを感じました。映画界の著名な人たちをかき分け監督のもとに行き「長岡花火の映画をつくってください」と直訴しました。

後で知りましたが、映画製作をお願いするのは、「企画と資金」を用意してからのというのが、映画界の常識。私たちに何も無く、あるのはただの想いだけ。

しかし、監督は笑顔で私たちを受け止めてくださいました。きつと、涙したあの瞬間から長岡花火の物語性、市民の想いを感じ取っていられたからでしょう。

市長●慰霊と平和の花火ということを大林監督から高く評価していただけたこと、これほどうれしいことはありません。

何より、渡辺さんたち市民の想いが伝わったんだと。市民が中心となり、先頭を切って盛り上げていくという熱意が強かったんだと思います。

大林●そうですね。渡辺さんたちの決意みたいなものを強く感じました。「これだけぜひ実現させたい」と快諾したんです。

でも現実には、人の問題やお金の問題とかいろいろ出てくるわけです。いつのことになるのかなという思いもありました。

ところが、市民のみなさんが主導する製作委員会が、普通では考えられない早さで組織された。びっくりしました。

これはね、やっぱり長岡の「人」にあるんですよ。花火の持つ意味を理解し、

平和の大切さを世界に発信することは、 日本で唯一「平和花火」を打ち上げている 長岡市の使命だと思っています。

— 森民夫

伝えようとする想い。本来の趣旨を見失い、人集めや便宜さのために「大花火大会を8月2日・3日から土・日に変える」ことはしないという芯の通った強い想いです。

この映画は、ある意味日本人のゆがんだ心を元に戻す力を持ちます。しっかりとやり遂げなければいけないと心に決めています。

——長岡花火を来年3月、ハワイ・ホノルル市のホノルルフェスティバルで打ち上げることが決まりました。

市長●長岡市とホノルル市は、長岡空襲と真珠湾攻撃で「戦争」という同じ痛みを味わいました。

戦後65年、そろそろ「なぜ戦争になったのか」を冷静に議論しなければならぬ時期に来ていると思っています。

実際、ホノルルの副市長もハワイ日米協会の理事も、長岡花火が慰霊と平和の花火だと聞いてとても感銘を受けていました。そして、「ぜひホノルル市で花火を上げてほしい。平和へのメッセージを世界に発信してほしい」と依頼されたんです。長岡花火の想いが、アメリカの人た

ちの心にも届いたんだと感動しました。

ただ、花火を上げることが最終目的ではありません。

花火という強いインパクトを出すことで、大勢の人の注目が集まり、平和への意識が世界中で高まる。さらに、未来を担う子どもたちの相互交流、特に平和と教育の交流を進めることで、その意識がさらに広がっていく。

被災都市として、そして日本で唯一「慰霊と平和への願い」を込めた花火を打ち上げている長岡市として、果たさなければならぬ使命だと思っています。

もう一つ大事なことは、長岡空襲を経験した人たちは、自分が生きてるうちに戦争というものを伝えたいという気持ちもとても強いということ。アメリカの人たちもそういう意識が強いんです。悪いところも汚いところも包み隠さず見せることが、交流の出発点だと思います。

大林●ホノルル市で慰霊の花火を上げると最初に聞いたとき、実は恐怖心を覚えました。戦争を経験した私の世代にとっては特に。

今から50年ほど前、ロサンゼルスのホテルでパスポートを出す時、どこでも「息子がパールハーバーで日本人に殺されたんだ」と言われて泊めてもらえなかった経験もあります。

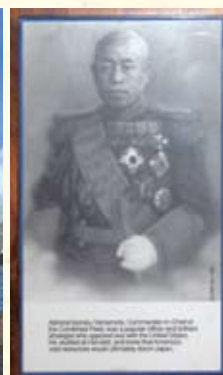
でも一昨年の4月、アメリカのオバマ大統領が「核兵器のない世界を目指す」



●進むハワイ・ホノルル市との交流

(左) 昨年8月3日にハワイ日米協会会長・エドウィン・ホーキンスさんが長岡市を訪れ、青少年の教育交流を進めることで合意。

(右) 10月4日には、アリゾナ記念館と山本五十六記念館・長岡戦災資料館の代表者が会談。青少年の平和・教育交流のため、所有する歴史資料を交換し合うことが決まりました。



●アメリカでの人物「山本五十六」

山本五十六の肖像画(右)が、真珠湾攻撃で沈没した戦艦アリゾナの真上に建設されたアリゾナ記念館(左)に飾られています。一貫して開戦に反対していたこと、アメリカの国力の大きさから開戦すれば短期決戦しかないと考えていたことなどが、正確に記述されています。



今の日本に必要なのは、生きる希望だったり、誰かを好きになったりする豊かさ。長岡には、そんな豊かさがたくさんある。

— 大林 豊彦 さん

発信したいという気持ちになったんです。渡辺●私も最初、山本五十六が生まれた長岡市と真珠湾攻撃を受けたホノルル市が平和交流するなんて出来ないのでは、と思いました。それが、双方が合意の上で「平和交流をしていきましょう」「長岡花火を平和のシンボルとして、ホノルル市で打ち上げましょう」と。震えましたね。勇気ある決断だし、これはもう世界に誇れるような動きだと思います。市長●実は、ホノルル市との平和交流が、

というメッセージを世界に発信しました。昨年8月の広島慰霊祭には、戦後65年にして初めて、アメリカの大使が列席しました。

そして、ホノルル市での長岡花火の打ち上げです。日本がようやく、戦争を忘れることによる平和ではなく、向き合うことで平和をつくる貴重な一歩を踏み出したと思いました。

そんなときに、私は花火を特別な想いで打ち上げている長岡の人たちと出会った。映画を通して、世界に向けて平和を

ワシントンD.C.の人たちの心をも動かすことになりました。

昨年11月、ワシントンD.C.の全米桜祭り協会のスーザン・ノートン会長が長岡市に来て、100周年となる来年の祭りで、世界平和の象徴として長岡花火を打ち上げてほしいとの要請を受けました。

会長は、長岡市とホノルル市の交流を高く評価していて、「日本から贈られた桜は平和と友情の象徴。長岡花火と共通する想いがある」と力説するんです。

全米桜祭りと言えば、見物客は100万人、約1億8千万人がテレビ中継を見るアメリカを代表する祭りです。

長岡花火が世界を動かしたことに感動すると同時に、平和の大切さを世界に伝える役目をしっかりと果たさなければならぬ重大さに身の引き締まる思いです。——ホノルル市やワシントンでの花火打ち上げ、そして大林監督による映画製作で、市民の誇りを世界に発信できますね。

大林●映画を撮るためにいろんなところに行きますが、古里で暮らす人には自分の古里の良さが見えていないことがよくあります。よそから来る私たちは、その良さというのがものすごく分かる。涙が出るくらいによく分かる。それを一所懸命映画にすると「古里も案外いいな」と感じてもらえます。私たちが長岡の素晴らしい才能を、多くの長岡のみなさんが気付いていないものを受

け止めてそれをどう表現するか。それが映画の、私の役割だと思います。

長岡のみなさんには、スタッフ、出演者として参加してほしい。長岡の人が映画を作るんです。その映画に私たちプロが参加して一緒に作るというカタチが、いい映画につながるんです。

市長●「あの映画は自分が作った」と思えるものが全国で封切られると思うとワクワクします。そんな市民がいっぱい生まれるわけですから、それだけでも価値があると思います。大林さんがライフワークとしている「古里映画」の神髄なんだろうと。

大林さんのように外から来た人が「長岡花火は素晴らしい」と言ってくれれば自信を持てます。市民力と化学反応して出来る映画、今からとても楽しみます。渡辺●長岡は二度の戦禍で多くのものを失いましたが、新しい歴史をつくるチャンスも生まれました。世界平和と復興のシンボルである「長岡花火の打ち上げ」もその一つです。「長岡映画で平和をつくる」挑戦もまた、新しい歴史の一つとなるかもしれません。

「戦争を忘れるのではなく、向き合うことで平和の尊さを知ることができる」と監督は言います。映画づくりに、多くのみなさんがかかわっていただくことが、まさに「映画で平和をつくる」ということだと思います。

長岡だけにとどまらず、新潟県全体に活動と共感の輪を広げていきます。ぜひ、大勢のみなさんご参加をお待ちしています。

大林●「一本の映画」に出会ったことで、人生が豊かになったり、生きる希望を持つたり、誰かや自分の国が好きになったり。そういう豊かさが減りつつある日本の中で、長岡にはまだたくさん残っています。今の日本に必要なのはそういう豊かな心を持つということだと思います。

長岡のみなさんの力を得て映画を完成させられれば、「長岡っていいところだな。世界もこうなっていきたいな」、「未来の子どもたちに希望を持ってもらえるな」という勇気が生まれると思います。

市長●高校を卒業して東京に行ったものの都会のエネルギーに圧倒され気が弱くなったとき、「花火で有名な長岡ですね」と言われてどれだけうれしかったことか。

大林監督の映画を通して、未来を担う子どもたちが「この映画は自分が作ったんだ」、「平和を訴えるあの映画の花火は、私の古里・長岡の花火なんだ」という誇りを持ってくれる。これほど、素晴らしいことはないと思います。

そのためにも、市民のみなさんが汗を流し、協力してこの映画を作っていくことに意味があるんだと思います。



●大林監督も参加し、第1回「長岡映画」製作委員会を開催

昨年12月7日の初会合には、大林監督をはじめ、長岡まつり協議会やNPO法人のメンバーなど約20人が出席。PR方法や資金集めなどの課題にアイデアを出し合いました。代表の渡辺さんは「映画づくりを成功させるため、みんなの力を結集しましょう」と呼び掛けました。

★映画のスポンサー(出資者)と応援団(協賛者)を募集しています★

出資は1口1千万円からで、各種営業上の権利が付きます。協賛は、100万円以上で映画のエンドロールに「協力」として記名、1万円~100万円未満で映画のパンフレットに「協賛」として記名されます。

〒950-0001 長岡市 観光課内 ☎39・2221

映画情報は製作委員会HP ● <http://www.locanavi.jp/konosora/>



●ワシントン桜祭り協会から長岡花火打ち上げの要請を受ける

ワシントンD.C.全米桜祭り協会のスーザン・ノートン会長が昨年11月2日、長岡市を訪問。世界平和のシンボルとして長岡花火を打ち上げてほしいと長岡市に要請しました。

会長は、長岡市とホノルル市が進めている平和交流に感動。ワシントンは山本五十六が4年間に住したゆかりの地であること、長岡花火が日本一壮大であることも挙げ、打ち上げへの強い意欲を示しました。

日本を代表する文化人 130人が長岡に集結！

— エンジン01文化戦略会議オープンカレッジin長岡 —



**エンジン01史上最多となる
70以上の講座やイベント**

エンジン01文化戦略会議「オープンカレッジin長岡」が2月18日から3日間、長岡市立劇場や長岡造形大学などで開催されます。

エンジン01文化戦略会議とは、長岡市歌を作曲した三枝成彰さんをはじめ各分野で活躍する文化人がメンバーとなっているボランティア集団です。平成14年から年1回メンバーが、地方を訪れてオープンカレッジを開催。地域貢献や知の交流を行っています。

オープンカレッジin長岡のテーマは「歌え♪長岡♪」。それぞれが想いを発信して主張することで、世の中を元気にしたいという意味が込められています。これまで開かれたオープンカレッジ

この取り組みを継続することで、市民のみならずふるさと長岡に誇りに誇りを持つ人も増やしたいと、市外の人々が長岡に注目して訪れるようになり、まちづくりが一段とレベルアップしていくことを目指しています。

オープンカレッジin長岡には、一流の文化人が講師を務める趣向を凝らした講座のほか、講師と酒食をともに語り合う放課後授業「夜楽」などエンジン01ならではのイベントが盛りだくさんです。

知の交流を通して、長岡の本当の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

●オープンカレッジin長岡実行委員会
(政策企画課内) ☎39・2337



エンジン01オープンカレッジin長岡企画運営委員長

大井 盛久さん

長岡商工会議所青年部会長。地元出身のスポーツ選手や子どもたちの活動を応援する、熱き市民のサポーター

インタビュー

『まちに誇りを持つ人を増やしたい』

いよいよ「オープンカレッジ」が開催されますが、どんなイベントにしたいですか。

—文化人から長岡を別の視点で見ってもらうことで、市民に長岡の良さに気づいてもらい、まちに誇りを持つ人を増やすきっかけにしたいですね。訪れた講師にも長岡ファンになってもらい、全国に長岡の素晴らしさをアピールしてもらいたいと思います。

初日のウェルカムパーティーで長岡野菜や地酒の振る舞い、19日の雪しか祭りでの花火の打ち上げなど、市民グループが中心となったおもしろ企画をしています。

市民一丸となってイベントを盛り上げていきましょう。みなさんのご参加お待ちしております。

歌え♪長岡♪

発信するひと、みなシンガー。

エンジン01文化戦略会議
オープンカレッジin長岡

2011年
2月18日(金)・19日(土)・20日(日)
長岡市立劇場、長岡造形大学

主催 エンジン01文化戦略会議
共催 エンジン01文化戦略会議オープンカレッジin長岡実行委員会
チケット チケットぴあ、全国のセブン・イレブン、サークルK、サンクス、
長岡観光コンベンション協会、長岡リリックホール、長岡市立劇場にて発売。

各講座 500円(均一) ※予定
☎ pia.jp/t 0570-02-9999(音声認識による自動応答予約)



文化戦略会議



▲この人は？(12、13ページの講師陣の一人です)

2月19日(土)

66講座 & 夜楽

会場／長岡造形大学ほか(講座)、市内の酒蔵・飲食店(夜楽)
講座の内容は次ページ

雪しか花火がエンジン01を盛り上げます

今年の「雪花火」はエンジン01バージョンにパワーアップします。ご期待ください。
時間＝午後6時10分から(予定)



夜楽の会場21店が決定!

講師と酒食をともに語り合える放課後授業(午後7時から)です。



前回の「夜楽」作曲家・三枝成彰さんが参加した夜楽

- ①吉乃川 瓢亭
- ②高橋酒造 汲古庵
- ③朝日酒造 松籟閣
- ④会館青善
- ⑤料亭 かも川本館
- ⑥料亭 いまつ
- ⑦青木楼
- ⑧お座敷割烹七福
- ⑨割烹 魚藤
- ⑩割烹 魚仙
- ⑪割烹 魚石
- ⑫割烹 梅川屋
- ⑬割烹 魚権
- ⑭日本料理 彦乃
- ⑮船栄総本店
- ⑯煉瓦亭
- ⑰味処 吞平
- ⑱すし・和風料理 米八
- ⑲長岡 小嶋屋 本店
- ⑳matty-Na(マティーナ)
- ㉑長岡グランドホテル(羽衣の間)

※各店の「夜楽」入場券は1月22日(土)午前9時30分から(株)長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187で販売します。

2月18日(金)

オープニング

会場／長岡市立劇場

開会 & 挨拶

時間＝午後1時～1時30分 司会＝アナウンサー・露木茂さん

シンポジウム1

「医療のファンタジー～永遠の命を造る i P S 細胞」

時間＝午後1時30分～3時 料金＝500円 出演＝京都大学教授・山中伸弥さん、エッセイスト・南美希子さん Pコード＝618-562



▲山中伸弥さん



▲南美希子さん

シンポジウム2

「This is It !!」

時間＝午後3時30分～午後5時 料金＝500円 出演＝ジャーナリスト・櫻井よしこさんほか Pコード＝618-563



▲櫻井よしこさん

ミニコンサート

「アイネ・クライネ・ナハトムジーク ～歌は世界をめぐるSongs around the world～」

時間＝午後5時30分～6時30分 料金＝500円 企画・司会＝日本経済新聞社記者・池田卓夫さん 出演＝ピアニスト・横山幸雄さん、NHK交響楽団第一コンサートマスター・篠崎史紀さん、オペラ歌手・中丸三千繪さん、ヴォーカリスト・姿月あさとさん、ヴァイオリニスト・川井郁子さん、ギタリスト・村治佳織さん Pコード＝618-564



▲池田卓夫さん



▲横山幸雄さん



▲篠崎史紀さん



▲中丸三千繪さん



▲姿月あさとさん

2月20日(日)

クロージング

会場／長岡市立劇場

シンポジウム1

「大人の階段昇る君たちへ～」

時間＝午前11時～午後0時30分 料金＝500円 出演＝脳科学者・茂木健一郎さん、スポーツライター・乙武洋匡さん Pコード＝618-630



▲茂木健一郎さん



▲乙武洋匡さん

シンポジウム2

「私たちの望むものは～嫌われることを恐れない突破力!～」

時間＝午後1時～2時30分 料金＝500円 出演＝ジャーナリスト・田原総一郎さん、経済評論家・勝間和代さん、堀江貴文さん Pコード＝618-631



▲田原総一郎さん



▲勝間和代さん



▲堀江貴文さん

「第1回長岡音楽祭」

作詞家・秋元康さんが総合演出を行い、「歌え♪長岡♪」をテーマにイベントのフィナーレを締めくくります。
時間＝午後5時～7時 Pコード＝618-632

2/18・19・20、申し込みが必要です

オープニング(18日)、講座(19日)、クロージング(20日)の申し込み方法は次ページです。イベントの内容と出演者は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
Pコードとは、チケットぴあで購入する際に必要な番号です。
〒951-8501 長岡市 長岡市立劇場(政策企画課内) ☎39・2337

ズームイン 前回のエンジン01

「オープンカレッジin高知」



オープニングシンポジウム

「オープンカレッジin高知」(2009年11月) 前回の「オープンカレッジin高知」は「高い知。高知。大自慢大会」をテーマに開催。約1万5千人が来場しました。

今回の長岡大会では、過去最多70以上の講座やイベントが行われます。

オープンカレッジin長岡講座プログラム

※各プログラムは入場券が必要です。定員になり次第、締め切らせていただきます。プログラムと出演者は、12月10日時点の予定であり、今後変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。最新情報は長岡市ホームページhttp://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/enjin01/などで随時お知らせします。

2月19日(土)
会場/長岡造形大学ほか
料金/各500円

	A教室	B教室	C教室	D教室	E教室	F教室	G教室	H教室
1時限 午前9時30分～11時	「脳 music, 脳 Life」 茂木健一郎 今田 知宏 竹山 聖 中尾清一郎	「炎のように燃えてデザイナー」 浅葉 克己 石井 幹子 海藤 春樹 福田 毅	「ドラッカーに恋して～もしドラの秘密」 波頭 亮 岩崎 夏海	「サウンド・オブ・ミュージック～音楽のススメ」 池田 卓夫 大友 直人 宮野 素子 池端 信宏	「まんま・ミーア!～やっぱり米が好き」 犬養裕美子 岡副 真吾 ケント・ギルバート 徳岡 邦夫	「セーラー服ときかん坊～現代の子育て」 南 美希子 漆 紫穂子 小山 泰生 村上典史子	「努力しないで出世する方法」教えます 堀 紘一 相原 宏徳 南場 智子 西川りゅうじん	「街角トワイライト～都市って面白い!」 北山 孝雄 今川 憲英 高野 文彰 多田 宏行
Pコード	618-565	618-566	618-567	618-568	618-569	618-570	618-571	618-572
2時限 午前11時30分～午後1時	「仮名の流れるように～売れる文章の書き方」 林 真理子 岩井志麻子 中瀬ゆかり 篠田 健一郎	「もう飛ぶまいぞこの省庁～日本再生論」 西川りゅうじん 泉田 裕彦 岡崎 誠也 篠田 昭	「スイーツ☆メモリーズ～お菓子なお話」 鑑塚 俊彦 犬養裕美子 瀬戸川雅義 西村知江子	「歌に生き、芸に生き～千住博、芸術を語る」 千住 博	「トラ・トラ・トラ～山本五十六と戦争論」 堀 紘一 片山 杜秀 三枝 成彰 中尾清一郎	「ニシヘヒガシ～旅は楽し」 谷川 彰英 大友 直人 北山 孝雄 三田 佳子	「ビヨンド・ザ・死～死生論」 下村 満子 安部 譲二 志村 史夫 森川 展男	「アゲアゲプレゼン術～成功の秘訣」 奥谷 禮子 木下 直哉 田中 英成 服部今日子
Pコード	618-581	618-582	618-583	618-584	618-585	618-586	618-587	618-588
3時限 午後2時～3時30分	「How Many いい顔～最高の美容術」 田中有久子 林 真理子 南 美希子 湯川れい子	「飛んで飛んで…どうなる航空会社?」 奥谷 禮子 相原 宏徳 安部 譲二 佐藤 正明	「栄光の架橋へと…～スポーツ感動話」 玉木 正之 有森 裕子 池田 弘 中井 美穂	「未来は僕らの手の中～電脳都市へ」 坂村 健 隈 研吾	「創造してみよう。ものづくりとは?」 日比野克彦 堀池 秀人 増田 順一 豊口 協	「北の酒蔵通りに～日本酒呑み比べ」 辰巳 琢郎 岡崎 誠也 岡副 真吾 松本 大	「世界の国"こんにちは"は?～国際状況最前線」 猪瀬 直樹 岡本 行夫 ケント・ギルバート 服部今日子	「私が一番わらべだった頃～童謡・伝統芸能論」 東海林 良 今田 知宏 佃 一可 船曳 建夫
Pコード	618-597	618-598	618-599	618-600	618-601	618-602	618-603	618-604
4時限 午後4時～5時30分	「さらば青春の光～若者に伝えたいコト」 布袋 寅泰 奥田 瑛二 竹原 啓二 矢内 廣	「GO!GO! MANIAC!～アニメ・ゲーム・漫画の未来」 松谷 孝征 谷川 彰英 増田 順一 わたせせいぞう	「ナンパ節だよ人生は～モテる秘訣」 岩井志麻子 亀井 真樹 中瀬ゆかり 鑑塚 俊彦	「まもってあげたい～ベッタたちの未来」 湯川れい子 泉田 裕彦 田中 英成 倍賞千恵子	「日本海域冬景色～日中・日韓関係」 秋尾沙戸子 岡本 行夫 森川 展男 森本 敏	「テレビスターの悲劇～最新メディア論」 中園 ミホ 岡田 直也 高橋 康夫 玉木 正之	「ラスト・サムライ～河井継之助論」 井沢 元彦 片山 杜秀 白川 文造 森 民夫	「見上げてごらんこの星を～宇宙・科学論」 松井 孝典 志村 史夫 中村 桂子 米澤 明憲
Pコード	618-613	618-614	618-615	618-616	618-617	618-618	618-619	618-620

I教室	J教室	K教室	L教室	M教室	N教室	O教室	P教室	特別会場
「あの金を増やすのはあなた～現代投資論」 松本 大 伊藤 穰一 久保 明彦 野宮 博	「こんなよのなか科体験～自殺抑止&安楽死～」 藤原 和博 河口洋一郎 竹原 啓二 寺脇 研	「ザ・ベストテン～十大ニュース2010を語る」 篠田 昭 今野 由梨 下村 満子 夏野 剛	「本が一冊あったとさ～読書のススメ」 林 真理子 原島 博 船曳 建夫 布袋 寅泰	「千の風邪になって～老いては医者に従うな」 和田 秀樹 西村知江子	「飾りじゃないのよ自衛隊は～防衛論」 森本 敏 三枝 成彰 佐藤 正明 ロッドマイヤール	「茶・茶・茶道ワークショップ」 佃 一可 東海林 良 松岡 恭子	「文字の彼方に～川柳ワークショップ」 やすみりえ 大樋 年雄 岡田 直也 堀池 秀人	
618-573	618-574	618-575	618-576	618-577	618-578	618-579	618-580	
「どうにもとまらない～円高との付き合い方」 波頭 亮 加藤 秀樹 今野 由梨 野宮 博	「美・サイレント～モノの美しさ」 内田 繁 石井 幹子 大樋 年雄 上山 良子	「君の瞳に写るもの～良い写真の撮り方」 橋村 奉臣 姿月あさと 眞下 伸友 矢内 廣	「燃える! イイ女～トクする生き方」 中井 美穂 田中有久子 南場 智子 広瀬 香美	「おしえて! ドクター!～医療最前線」 亀井 眞樹 黒岩 祐治	「散る桜 残る桜も 散る桜～良寛論」 池田 弘 井沢 元彦 やすみりえ 森 民夫	「香道の月～ワークショップ」 蜂谷 宗苾 中村 桂子 眞鍋 圭子	「Runnerのためのワークショップ」 有森 裕子 久保 明彦 高野 文彰	
618-589	618-590	618-591	618-592	618-593	618-594	618-595	618-596	屋外「ピンポンパニック卓球大会」
「夢・芝居～演劇・映画論」 村上典史子 木下 直哉 三枝 健起 高橋 康夫	「ガラスの十代～現代教育論」 和田 秀樹 漆 紫穂子 寺脇 研 米澤 明憲	「お暑いのが好き?～環境論」 松井 孝典 竹山 聖 宮野 素子 茂木健一郎	「なんてったってアイドル～現代アイドル論」 秋元 康 姿月あさと 白川 文造 中園 ミホ	「ハートに火をつけて～心臓病との付き合い方～」 須磨 久善 佐々木恭子	「ロマンスの神様この人でしょうか?～恋愛論」 池坊 美佳 奥田 瑛二 夏野 剛 広瀬 香美	「もしも漫画がかけたなら～漫画ワークショップ」 わたせせいぞう 海藤 春樹 原島 博 松谷 孝征	「クック×クック～料理対決」 成澤 由浩 山田 宏巳 秋尾沙戸子 安藤 和津	浅葉克己 東京キングコング 午後0時30分～3時30分
618-605	618-606	618-607	618-608	618-609	618-610	618-611	618-612	
「狭いながらも楽しい我が家を作る方法」 今川 憲英 内田 繁 瀬戸川雅義 松岡 恭子	「礼の言霊～作法・話し方を学ぼう」 小笠原敬齊 蜂谷 宗苾 小山 泰生 徳岡 邦夫	「踊る大政治～日本と世界の今後」 田勢 康弘 猪瀬 直樹 加藤 秀樹 ロッド・マイヤール	「マイ・ウェイ～KYって良いコト?」 河口洋一郎 秋元 康 佐々木恭子 茂木健一郎	「がんばって怖くない!～ガンのお話」 中川 恵一 黒岩 祐治	「ショウほど素敵な商売はない～映像をつくること」 三枝 健起 辰巳 琢郎 眞下 伸友 三田 佳子	「アーティストを探せ!～アートワークショップ」 日比野克彦 橋村 奉臣 豊口 協	「世界にひとつだけの華道ワークショップ」 池坊 美佳 伊藤 穰一 多田 宏行	リリックホール「スタア誕生!～クラシック編」 三枝 成彰 池田 卓夫 小六禮次郎 千住 明 眞鍋 圭子
618-621	618-622	618-623	618-624	618-625	618-626	618-627	618-628	618-629

オープニング18日、講座19日、クロージング20日申し込み方法

入場券=各500円(均一) 1月8日(土)から(社)長岡観光コンベンション協会(午前9時30分～午後5時)、長岡リリックホール(午前9時～午後6時)、長岡市立劇場(午前9時～午後6時)、チケットぴあで販売します(1月8日(土)のみ全店午前10時から販売します)。

チケットぴあでは①音声認識による自動応答電話予約☎0570・02・9999②インターネットによる予約(URL pia.jp/t) ③全国のチケットぴあ店舗、セブン-イレブン、サークルK、サンクスでの直接販売にてお求めいただけますが、チケットを店頭で購入される際、チケット代金のほかに1枚あたり105円(税込)の発券手数料がかかります。また、電話予約、インターネットによりご購入いただく際は、1枚あたり210円(税込)のシステム利用料と105円(税込)の発券手数料がかかります。※ご購入は1人1講座につき4枚までとなります。※Pコードとはチケットぴあで購入する際に必要な番号です。

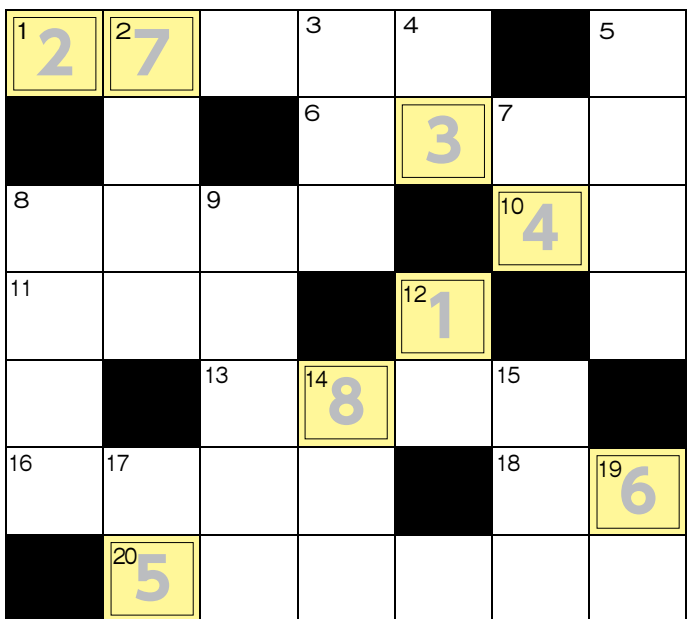
〒951-8501 長岡市大町1-1-1 オープンカレッジin長岡実行委員会事務局(政策企画課内) ☎39・2337、FAX39・2272

クロスワードパズル



タテのカギとヨコのカギをヒントにクロスワードを解いたら、**■**の文字を**■**内の数字順に並べて、ある言葉（8文字）を完成させてください。正解者の中から抽選で、合計20人に下記の賞品をプレゼントします。
応募資格＝市内在住の人（1人1通まで） 応募方法＝1月21日（金）（消印有効）までに、はがきに①パズルの解答（解答図は不要）②希望する賞品番号③郵便番

号④住所⑤氏名⑥年代（30代、60代など）⑦電話番号⑧市政について興味のあること⑨市政だよりの感想を記入し、〒940-8501（住所記入不要）長岡市広報課（☎39・2202）へお送りください。FAX39・2272やEメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jpでも応募できます。
※当選者の発表は、商品の発送（2月中旬）をもって代えさせていただきます。



ヨコのカギ

- 長岡花火が題材の映画「この空の花」(仮称)の監督を務める〇〇〇〇〇〇宣彦さん
- 元はスコットランドで古くから用いられた格子柄、〇〇〇〇〇〇チェック。秋冬は多く見かけます
- 休日、祭日を英語で…
- 買い物で、できるエコ「〇〇袋いりません！」
- 気分や性格がのんびりしていること
- 度を越して必要以上に関わること
- 不在時に着信した電話について、メッセージを伝えたり、記録したりと便利。略して…
- 古代インド発祥で、健康法や瞑想による精神統一などさまざま。市内体育館のスポーツ教室でも大人気
- もう誰にも止められない！大声でしゃくりあげて泣くこと

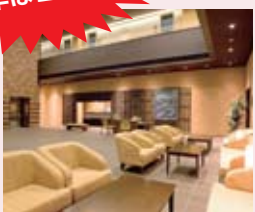
タテのカギ



ヒントだよ！
オープンまで1年と迫ったにぎわいの拠点。わかるかな？

- おぐに森林公園のマスケットと板十五夜まつりのメイン、250年の歴史を受け継ぐ登り〇〇〇〇
- 海を英語で…
- 2月に長岡で開催。〇〇〇〇〇〇1
- 焼肉の調味用の汁
- 3月にごで長岡花火が打ち上げられます
- 仕上がり具合のよしあし
- 直江兼続のかぶとにかがけられた文字
- 11月30日、新たに196字が追加された常用〇〇〇〇
- 長岡が震災から復興したパワーの源は「市民〇〇〇〇」、地域〇〇〇〇
- これを使った時計や蒸し風呂もあります。子どもたちはこれで遊ぶのが大好き
19. カモメを英語で…：シー〇

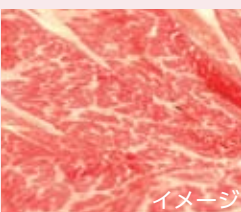
正解者の中から抽選で合計20人にプレゼント！



①ホテルサンローラ川口ペア宿泊券(1泊2食付) …1人



②長岡うまい米コンテスト優勝(和島地域・大矢作雄さん)のお米約10kg …3人



③山古志産黒毛和牛…5人



④寺泊から直送！カニセツト…5人



⑤長岡市共通商品券(2,000円) …6人

【写真】ちびっこ広場に遊びに来ていた(上左から)田中奏ちゃん、長谷川倅くん・咲ちゃん、十倉翔くん、(中左から)大桃南飛くん、池田康介くん、栗原未符ちゃん

生きがいづくりのきっかけに 生涯学習コーディネーターに相談しよう

「会社を退職したら、時間を持って余すようになって…」
「これといった趣味がないので何をしたらいいかわからない。」そんな人の水先案内人、生涯学習コーディネーターです。人数は現在18人。柳原分庁舎にある生涯学習相談室を交代で運営しています。

「だれにでも興味がわくサークルや講座が必ずあると思

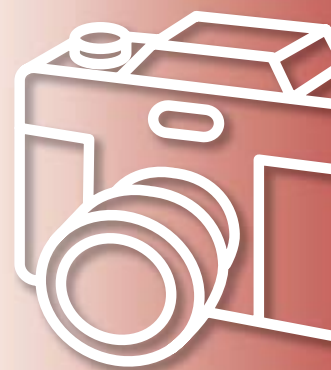
二人とも「生きがいができる良かつたと言ってもらえるのがいちばんうれしい」とコーディネーターのやりがいを感じます。



▲「何をしたらいいかわからないという相談に来る人が多いですね。どんな相談も大歓迎ですよ」と話す服部紗智さん(左)と大崎勉さん(中央)

生涯学習相談室(柳原分庁舎1階)には、趣味のサークルや講座案内など多くの情報が集まっています。お気軽にご相談ください。相談時間は月～金曜日午前9時～午後4時(祝日は除く)
生涯学習相談室 ☎38・6552

※「クローズアップ・ながおか」は、不定期に掲載するコラムです。



地域のできごと

まちのほつとフォト



熱狂再び。美貌にうっとり

とちお歴史文化芸能まつりのトークショーに、大河ドラマ「天地人」で謙信の姉・仙桃院役を演じた高島礼子さんが登場。「栃尾で食べたおにぎりが本場においしかった」と、撮影中のエピソードを語りました。(11月23日)



遅出しは意外と難しい！？

越路保健センターで行われた頭いきいき教室。脳を活性化させる遅出しじゃんけん体操などが和やかに行われました。これで3歳は若返ったかな？(12月14日)



激しいスマッシュの応酬

山古志近郷の小・中学生が参加したバドミントン大会。ラリーやスマッシュの連続で、手に汗握る熱戦が繰り広げられました。(12月4日 取材/市民リポーター・大宗麻子さん)

小国のごつつおがずら〜り

小国会館で行われた「生活文化づくり大会」。“地産地消”を学んだ後は、ヤーコンのシャキシャキサラダなどが並んだ「小国ごつつおバイキング」でおなかいっぱい、大満足！(11月27日)



揚げたて、ちょ〜だい！

寺泊でとれたギスやカボチャを寺泊産の菜種油で揚げた、ふるさと100パーセントの天ぷらを大河津小学校の子どもたちが試食。揚げている横から、ついつい手が伸びちゃう！？(12月3日)



待ちわびた橋、開通！

川口牛ヶ島地区と西川口地区を結ぶ牛ヶ島大橋が開通。かつては船で往来していた両地区の住民など約250人が、神輿船を引いて完成を喜びました。(11月28日 取材/市民リポーター・小林茂勝さん)



すてきな飾りができました

和島地域の子どもたちが正月飾りを製作。カッターを慎重に使いながら、干支のウサギを切り抜きました。(12月11日 取材/市民リポーター・古市孝司さん)

圧巻のばちまぼき

市内22団体が参加した越後長岡和太鼓祭。いずれも、太鼓愛を込めた一糸乱れぬパフォーマンスを披露しました。(12月5日)



しょっぱい？甘い？

あんこ入りだんごをおこわで包んだ、与板地域名物「おこわだんご」づくりに挑戦。熱々のおこわと格闘しながら、おいしくできました。(12月7日 取材/市民リポーター・柴木樹さん)



ボクのこま、回ったよ♪

三島地域のおじいちゃんおばあちゃんが、みしま北保育園の子どもたちにこま回しや折り紙などなつかしの遊びを教えました。楽しくてみんな「笑顔」♪(12月9日 取材/市民リポーター・高森えり子さん)



プリプリの大物発見！
中之島地域の宝を巡る「なかのしま探検隊」。きのこ生産農家に潜入し、生きくらげの収穫を初体験しました。鮮度の良さに、「早く食べたい！」(11月21日)





新春恒例 消防出初式

日時=1月9日(日)午後1時～1時40分 場所=大手通り
内容=木遣り唄、まとい振り、はしご乗り、一斉放水、分列行進
☎消防本部警防課 ☎35・2169



★各地域においても方面隊ごとに消防出初式を下記のとおり実施します。消防団の勇姿をご覧ください。

期日	方面隊	時間	会場
1月9日(日)	越路	午前9時～11時30分	越路支所ほか
	山古志	午前9時～11時	山古志会館ほか
	小国	午前9時～9時50分	小国支所ほか
	中之島	午前8時30分～9時30分	中之島公民館
	三島	午前10時～11時30分	みしま会館ほか
	和島	午前8時30分～9時30分	和島支所
	寺泊	午前10時～11時	寺泊文化センター
	与板	午前10時30分～11時30分	与板体育館
	栃尾	午前9時30分～11時10分	栃尾市民会館
	川口	実施しません	

期日	方面隊	時間	会場
1月9日(日)	越路	午前9時～11時30分	越路支所ほか
	山古志	午前9時～11時	山古志会館ほか
	小国	午前9時～9時50分	小国支所ほか
	中之島	午前8時30分～9時30分	中之島公民館
	三島	午前10時～11時30分	みしま会館ほか
	和島	午前8時30分～9時30分	和島支所
	寺泊	午前10時～11時	寺泊文化センター
	与板	午前10時30分～11時30分	与板体育館
	栃尾	午前9時30分～11時10分	栃尾市民会館
	川口	実施しません	

- ① 河井継之助の地(只見町)ゆかりの品を特別公開
- ② 楽しい詩吟教室
- ③ 河井継之助の旅行日記(塵芥)を読み解く会
- ④ 河井継之助の旅行日記(塵芥)を読み解く会



▲地元食材を生かした食事が好評のレストラン

★特典①カラオケ無料(木曜日午前11時～午後3時)②水曜日チエックインから木曜日午後9時まで隣接の日帰り温泉「えちご川口温泉」入館料無料

丸のアニメ鑑賞 定員80人
③親子で七宝焼きをつくろう!
日時11月22日(土)午前10時～11時
対象11小学3年生～高

④和紙ひな人形づくり
日時11月19日(土)午後1時30分～3時
対象11小学3年生以上
定員15人
料金500円

危険管理防災本部
自分たちの地域は自分たちで守る!「自主防災組織活動計画策定セミナー」

河井継之助記念館
河井継之助が亡くなる直前まで使用していた毛布、司馬遼太郎さんが只見を訪れたときに揮毫した軸物(只見町河井継之助記念館所蔵の品)を公開します。

えちご川口ホテルサンローラ
カラオケ愛好会集まれ!
歌い放題プラン

今月のおしらせ隊員

ナツちゃん



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します。
今回は、越後長岡イメージキャラクター「ナツちゃん」です。頭は長岡名物・三尺玉の大花火。体は長生橋。長岡の「な」で「ナツちゃん」。「はなはなピー」って呪文を唱えると魔法も使える花火の妖精です。市制100周年のときに、カラフルに変身して、長岡のPRに大活躍中!

①みそづくり体験
県内産の大豆を使い、麴からつくる味噌づくりです。
コースと期日①2月1日(火)～3日(木)②2月4日(金)～6日(日)③2月8日(火)～10日(木)時間①②③いずれも1日目と3日目:午前9時～正午、2日目:午前または午後の30分程度
定員11大豆使用量120kgまで
抽選 料金11大豆5kg、5

②ひなまつり料理講座
ちらし寿司、桜もちなどの家庭のできる桃の節句料理。
日時11月20日(日)午前10時～午後1時 定員1124人
抽選 料金11,500円

③春よ来い!
親子で豆まきしよう
日時11月30日(日)午後2時30分～3時 内容11豆まき(お土産あり) 定員1195人
先着

④軽音でおじゃる!
日時11月10日(祝)午後2時30分～3時 内容11市内高校生による軽音楽演奏、おじゃる

⑤今泉鐸次郎著「河井継之助傳」を読む会
日時11月24日(月)午後1時～3時 内容11大政奉還に際し長岡藩が朝廷に差し出した建言書を中心に読みます

⑥青少年文化センター
日時11月30日(日)午後2時30分～3時 内容11豆まき(お土産あり) 定員1195人
先着

⑦農の駅あぐらつて長岡
日時11月22日(日)午後1時～2時
内容11「農の駅あぐらつて長岡」による料理教室

⑧家族でおいしく3・1・2弁当料理教室
日時11月31日(月)②2月22日(火)午前10時～午後1時
会場11健康センター 内容11「長岡びつたり3・1・2弁当箱法」についての講話、調理実習
対象11就学前の子どもの保護者(保育あり) 定員11各15人
先着 料金11400円
持ち物11エプロン、三角巾、筆記用具
抽選 ①1月21日(金)②2月14日(月)まで

お知らせ

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

■略字の見方
●印の記載のないものは直接会場へどうぞ。
●印=申し込み ●印=問い合わせ
●印=先着順 ●印=申し込み多数の場合は抽選

■申し込み方法
●電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます。
●●印があるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」または「募集情報」からも申し込み可。
■料金の記載のないものは無料です。

催し

健康課 ☎32・5000

家族でおいしく3・1・2弁当料理教室

平成23年度成人式



▲昨年の長岡地域の成人式

これまでどおり、地域ごとに行います。対象者には、案内状を送付します。日時や会場などは今後、市政だよりでもお知らせします。

対象=平成2年4月2日～平成3年4月1日に生まれた人

期日	地域	市政だより掲載月
5月3日(祝)	長岡、越路、小国、栃尾、川口	4月号
8月14日(日)	山古志	8月号
8月15日(月)	中之島、三島、和島、寺泊、与板	

※市外に転出した人で参加を希望する場合は、子ども家庭課または各支所地域振興課にご連絡ください
☎子ども家庭課 ☎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(用のあるものは、市
ホームページの「イベントカレンダー」
「募集情報」からも可)。
■料金の記載のないものは無料。

ながおが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ない場合があります。詳しくはお問い合わせください。年末年始休館日12月31日(金)～1月2日(日)

地球広場ショーウィンドー

折り紙サークル
「あけましておめでとう」

千支のうさぎを中心に新年の華やかさを折り紙で表現します。
期日12月27日(月)～1月31日(月)

国際交流センター
「地球広場」(1階)
☎39・2714

世界の仲間と日本のお正月を楽しみませんか?

外国人市民と、もちつきやお正月ならではのゲームなどを通して交流しませんか。
日時11月16日(日)午後1時～3時 11月14日(金)まで



男女平等推進センター
ウィルながおが(2階)
☎39・2746

1 市民企画講座「働き方を変える生き方まで変わる」
今こそ時代はワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和がとれる職場環境とは?講演と市内企業による取組事例を通して、よりよい「働き方」と「生き方」を考えます。
日時11月29日(土)午後1時～3時30分 会場11中央図書館 講師11京都大学大学院教授・伊藤公雄さん 事例発表11新潟トヨ(株)代表取締役社長・和田紘さん、(有)大商店代表取締役・清水陽子さん 対象11事業者(一般も可) 定員1190人(要予約、500円) 11月21日(金)まで(用からも可)

2 ながおが女性生活史(その二)を発行

大正、昭和、平成の時代を生きてきた女性の生きざま

3 出前ウィルながおが相談室
をご利用ください(無料)

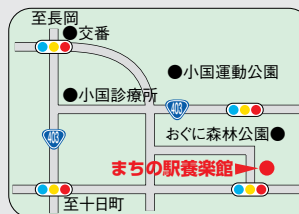
夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。専用電話(下)もどうぞ。
期日と会場11月11日(火)：中之島公民館212(水)：越路総合福祉センター113(木)：与板保健センター114(金)：小国診療所521(土)：寺泊センター11(日)：三島交流センター117(月)：三島支所119(火)：子育ての駅11(水)：中之島公民館119(木)：越路総合福祉センター11 時間11

「まちの案内人」の
耳寄り情報!31

トロン鉱石を利用した準天然トロン温泉と、地元食材を使った料理が楽しめます。「みんなの体験館」では年間を通して各種体験教室を開いています(26ページへ)。

☎まちの駅養楽館 ☎95・3161

イチオシはデコパージュ教室。ちょっとしたプレゼントにもぴったり!詳しくはお電話を



▲まちの案内人の片桐さん

いきなり会場に行くのは不安なので、まずは電話で話したい。
自分の住む地域以外の出前相談に行ってもいいの?

そんなときは!
ウィルながおが相談専用電話(携帯)
[平日午前10時～午後4時30分]
☎090・4064・6017
をご利用ください。

市と専門家の
ネットワークで
確実な成果あり!

多重債務問題は必ず解決できます!

市は平成21年10月、「長岡市多重債務問題対策ネットワーク」を立ち上げ、弁護士、司法書士、警察などの専門機関と連携し、借金の返済に困っている市民をサポートしています。

法律の専門家が債務整理を受けると、適正利率で再計算します。その結果、過払い金が返還される場合や月々の返済額が少なくなることがあります。専門家が金融業者と返済交渉を行っている間は、返済請求が一時中断されるので、その間に生活を立て直せる場合があります。

借金問題は必ず解決できます。一人で悩まず、まずは、ご相談ください。

●1月・2月の多重債務問題相談日(秘密厳守・要予約)

日時=1月12日(水)・19日(水)・26日(水)、2月2日(水)・9日(水)・23日(水)午後1時30分～4時、2月19日(土)午前10時～午後4時30分 ☎電話で

☎消費生活センター ☎32・0022

多重債務相談 総数167件 (平成21年10月28日～22年10月27日)				
任意整理	特定調停	自己破産	個人再生	その他
78件	5件	21件	1件	62件

2月11日(祝)～13日(日)
美術センター
(中央図書館2階)
始めたいこと、見つかります。
まちの先生
フェスティバル

1 作品と活動紹介パネルの展示

生涯学習人材バンク「まちの先生」に登録しているみなさんの絵手紙、彫金、水墨画、押し花アートなどの多彩な作品が一堂に。活動状況の写真も紹介します。

日時=2月11日(祝)～13日(日)午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

2 体験講座

身近な「まちの先生」から楽しく学びましょう。

講座名	日時	講師	定員(先着)	料金
①楽しく作れる!ふわふわ春色 プリザーブドフラワーアレンジ	11日(祝) 午前10時30分～11時30分	明田川綾子さん 小林美香さん	20人	2,000円
②歴史講座 龍馬と継之助	11日(祝) 午後1時30分～2時30分	太田修さん	30人	-
③市民心身の健康づくり～心のケア～	12日(出)午前10時～11時	小野澤秋子さん	10人	-
④手作り竹トンボ	12日(出) 午後1時30分～2時30分	高野邦夫さん	小・中学生と 保護者30人	500円
⑤ドライフラワーでバレンタイン!	13日(日)午前10時～11時	岸明美さん	小学生以上 10人	1,500円
⑥楽しく作って吹矢名人になる!	13日(日)午後1時～2時	樋口裕乗さん	30人	-

①～⑥いずれも ☎1月4日(火)～2月4日(金)

3 出張!生涯学習相談

「サークル活動を始めたい」「講演会の講師を探している」「余暇を活用したい」などの相談に、生涯学習コーディネーターが答えます。お気軽にお立ち寄りください。

生涯学習コーディネーター
ってどんな人?
詳しくは14ページ

☎・☎(平日午前9時～午後4時)生涯学習相談室 ☎38・6552
(平日午後4時～5時15分)生涯学習文化課 ☎32・5110



▲(左から)岸さんはドライフラワーアレンジメント作り、佐藤さんはタペストリー作りの「まちの先生」

会場で見かけたら
気軽に声をかけて
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。

子育ての駅てなとほ

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 ラネックスネウズ
〒21-3900
☎39・2775

休館日なし
1 パパもチャレンジ!
絵本の読み聞かせ

お父さんが読むと楽しさが倍増する絵本を司書が紹介します。家族で参加しませんか。
日時 11月23日(日)午前10時30分~11時

2 たくさんの積み木であそぼう!

積み木遊びを道具共育アドバイザーが指導します。
日時 11月23日(日)午前11時から1時間程度

3 ちびっこ豆まき大会
日時 11月22日(水)午前11時から40分程度

4 わくわく2歳児デー
アスレチックごっこや制作を楽しみます。2歳以外の子も参加できます。12日(水)は午前11時から歌や読み聞かせもあります。
日時 11月12日(水)・22日(土) 午前10時~11時30分

紹介します。
日時 11月24日(月)午前10時30分から30分程度

5 ファミリー講座「ファミリーで体を動かそう！」

体育指導員が家族で体を動かす遊びを紹介します。
日時 11月29日(土)午前10時30分~11時15分 定員 親子25組(先着) 対象 13歳以上の子を持つ家族 11月20日(木)・25日(火)

6 みんなで元気に豆まき大会
日時 11月23日(日)午前10時30分から30分程度

7 なかよしタイム
日時 11月23日(日)午前10時45分から15分程度

8 誕生会
誕生日以外の人も参加できます。

馬高縄文館 ☎46・0601

企画展示コーナーがリニューアル!「縄文土器の変遷」

小瀬ヶ沢洞窟、室谷洞窟遺跡(国重要文化財)、卯ノ木遺跡、泉龍寺遺跡、千石原遺跡、岩野原遺跡、根立遺跡などから出土した縄文土器を時期別に紹介しています。
期日 11月21日(祝)まで 時間

5 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。26日(水)は1月生まれの誕生会をします。
日時 11月13日(木)・19日(水)・26日(水)、2月9日(水)午前11時から30分程度

6 わいわいおしゃべり会

子育て中のママ、妊婦さん、思う存分おしゃべりを楽しみましょう。
日時 11月18日(火)、2月1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 おはなし出てこい

読み聞かせボランティアが絵本や紙芝居などを読みます。
日時 11月22日(水)午前10時30分から20分程度

8 おはなしパチパチ

日時 11月22日(水)を除く毎日午前10時45分から15分程度(行事などで変更の場合あり)

9 おしゃべりタイム(子育て相談)

子育ての悩みや聞いてみた

日時 11月28日(火)午前10時45分から30分程度

9 絵本の読み聞かせ

日時 11月22日(水)午後2時30分から30分程度

10 てくてくミニコンサート

日時 11月29日(土)午後1時から30分程度 対象 13歳以上の子を持つ家族 11月20日(木)・25日(火)

11 子育て相談

期日と相談員 11月13日(木):先輩ママ、18日(火):家庭児童相談員、2月10日(木):栄養士 時間 11月13日(木)午前10時30分~11時30分

休館日 11月23日(日) 21・38600

1 健康お茶会

免疫力がアップする体操と風邪予防のハーブティーを楽

11月9日(土)午後5時(入館は午後4時30分まで) 料金 11月200円(20人以上の団体150円)高校生以下無料



いことを、相談員を囲んでおしゃべりしませんか。期日と相談員 11月18日(火):母子保健推進委員、2月3日(木):家庭児童相談員 時間 11月18日(火)午前10時30分~11時30分

休館日 11月23日(日) 21・38600

1 雪遊びだよ!寒さなんか吹き飛ばそう

公園でそり遊びや雪だるまを作ったり遊ぼう。雪遊びを覚えてくれる人、一緒に遊んでくれる人、大歓迎です。
日時 11月11日(火)・25日(火)午前10時30分から45分程度

2 わいわいおしゃべり会

日時 11月13日(木)・27日(木)、2月10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

3 ママ講座「冬の健康と生活リズム」

日時 11月20日(木)午前10時30分~11時30分 講師 保健師 司書が子どもの喜ぶ絵本を

4 絵本大好きお話し会

日時 11月12日(水)午後1時~2時 料金 1100円(お茶付き)

2 新春もちつき大会

川口地域木沢地区の父ちゃん・母ちゃんたちによる、伝統の3人つきです(振る舞いもちがなく次第終了)。日時 11月13日(木)午前11時から

3 保育園の給食エトセトラ

もうすぐ入園!保育園の給食って? 日時 11月27日(木)午前10時30分~11時30分

4 手仕事カフェ

好きな手芸を持ち寄って、おしゃべりをしながらモノ作りを楽しみます。日時 11月19日(水)、2月2日(水)午前10時~11時30分 料金

科学博物館 ☎32・0546

信濃川探鳥会

ヨシガモ、カンムリカイツブリなどの水鳥のほか、ノスリ、オジロワシなどの猛禽類が見られます。日時 11月8日(土)午前9時~11時(雨天決行) 集合 信濃川右岸蔵王橋より約300m上流北部運動公園 対象

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

ファミリー・サポート・センター会員養成講習会

子育ての手伝いをして欲しい人(依頼会員)と、子育てを手伝いたい人(提供会員)が会員になって助け合っています。センターの活動や子どもの保育に興味がある人が対象です。

日時=2月15日(火)午前10時~午後5時15分、19日(土)午前10時~午後5時30分 内容=子どもの食事や心の発達、身体の発育と病気、事故と防止対策など 定員=30人(先着) 2月8日(火)まで 保育=8人(先着) (生後6カ月以上、要予約)

園ファミリー・サポート・センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860



おじさんおばさんと遊ぶの大好き

子どもたちから元気もらってます。楽しいですよ!

児童館で遊ぶ中沢瑞可くん(小1)を迎えに来た、佐々木勉さんと妻・美代子さん。佐々木さんは8年前、提供会員に。これまで携わった子どもは6カ月児から1年生までの10人

平成22年11月末現在の登録数は依頼会員801人、提供会員283人。両方登録している人もいるんだって。できることから支え合おうって素敵だっぴー!



1100円(お茶付き)

5 子育てサロン「赤ちゃんと過す、長岡の冬!」

どこで遊ぶ?寒さ対策は?冬の楽しみ方を話しませんか。日時 11月26日(水)午前11時~正午

6 鬼は外!福は内!

お面を作ったり、ゲームをしたりします。日時 11月23日(日)午前10時45分から30分程度

7 健康お茶会「白米・玄米・ぶつき米 知ってトクするお米の話」

お米の持つさまざまな力を再発見!精米機実演と試食をします。日時 11月9日(水)午後1時~2時 料金 1100円(お茶付き)

8 ふれあいタイム

日時 11月20日(木)午前10時45分から15分程度 ※月曜日は15分拡大の楽しみイベントがあります。

9 ハッピー誕生会

誕生日以外の人も参加できます。日時 11月20日(木)午前10時45分から30分程度

10 おはなし会

絵本の読み聞かせをします。日時 11月22日(水)午後2時から15分程度

11 子育て相談

期日と相談員 11月12日(水)、2月9日(水):家庭児童相談員、2月4日(金):言語聴覚士 時間 11月12日(水)午前10時30分~11時30分

休館、ただし1月10日(祝)は開館

2 オープンアトリエ

季節のオーナメントやカードを作りませんか。日時 11月30日(日)午前10時~午後4時



■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。

1 市民花壇に植える花の「タネまき」

6月ころ、市民花壇に植えるアグロステンマのタネをまきます。初心者もどうぞ。
日時 11月22日(土)午前10時～11時 定員 20人(先着) 1月6日(木)から(用)からも可)

2 花と緑の教室

①基礎から始めるバラづくり
日時 2月11日(祝)・12日(土)午前10時～11時30分 内容 11つるバラの誘引、切り戻し、剪定、早春の手入れなど 講師 山淳子(緑花推進指導員) 定員 各20人(先着) 1月12日(水)～2月7日(月)(用)からも可)

2 サギ草の育て方

日時 2月19日(土)午前10時～11時30分 講師 小林正夫(緑花センター長) 定員 30人(先着) 料金 1,500円 1月19日(水)～2月10日(木)(用)からも可)

3 花テラス「ぶち講座」

大人も子どもも楽しめる身近な植物を使った講座です(20分程度)。
期日と内容 ①1月8日(土)：まゆ玉飾り ②22日(土)：センニチコウのミニブーケ ③29日(土)：当日のお楽しみ ④2月5日(土)：ハートのサシェ(用)におい

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 1月11日(火)から

2 みにみに上映会

日時 1月16日(日)午前11時～正午 内容 世界一の天体望遠鏡・すばるが見た宇宙

与板地域勤労青少年ホーム

☎72・2015

1 絵手紙教室

絵手紙で季節を伝えます。
日時 1月18日、2月1日・15日、3月1日・15日・29日の火曜 午前9時45分～11時30分 定員 11人(先着) 料金 7,500円



2 骨盤体操教室

日時 1月22日～3月26日の毎週土曜 午前10時～11時(計10回) 定員 15人(先着) 料

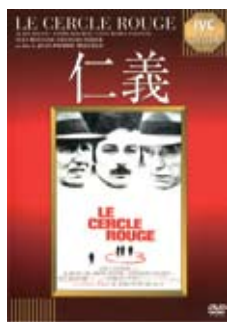
緑花センター(花テラス)

☎39・8718 FAX 39・8717

袋) 時間 午後1時30分～3時(随時) 定員 各20人(先着)
中央図書館 ☎32・0658 FAX 32・0664 lib@city.nagaokanagata.jp

1 映画会

日時と内容 ①1月5日(水)午後2時～4時20分「仁義」(70年フランス) ②1月23日(日)午後2時～4時「スプレンドール」(89年イタリア) 定員 180人(先着)



2 新春を寿ぎ、貴重資料を公開します!

日時 1月2日(日)～30日(日) 内容 五十嵐俊明「画」松鶴「壽老」「梅鶴」



3 子どもの本を読む会

日時 1月12日(水)午前10時～11時30分 テーマ 図書館職員と参加者お勧めの児童書(年

金 6,000円

3 ピラティス教室

日時 1月22日～3月26日の毎週土曜 午前11時～正午(計10回) 定員 15人(先着) 料金 6,000円

4 はじめてヨガ教室

日時 1月17日～3月28日の毎週月曜 午後1時30分～2時30分(3月21日を除く) 計10回 定員 15人(先着) 料金 6,000円

5 保険講座

生命・損害・医療保険について、ファイナンシャルプランナーが説明します。
日時 1月19日、2月2日・16日、3月2日・16日・30日の水曜 午後7時～8時30分 定員 15人(先着)

6 パソコン教室

1月から教材が新しくなり、エクセル(毎週火曜日)、ワード(毎週水曜日)、初心者向け(毎週木曜日)の各コースでパソコンの持ち込みができます。
時間 午後7時30分～9時 ※詳しくはお問い合わせください

①～⑥いずれも 1月6日(木)から与板地域勤労青少年ホームにある申込書に料金を添えて

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=3月末まで入園料・駐車料無料 休園日=12月30日(木)、31日(金)、1月1日(祝)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

1 ボールプール、ふわふわトランポリンなどの屋内遊具

期間=1月2日(日)～2月27日(日)※年齢制限あり

2 ホワイトシーズン

そりやスキーゲレンデ、雪遊び広場がオープン。「雪合戦コート」が新登場!そり(土・日・祝有料)やスノーシュー、クロスカントリースキー(無料)のレンタルもあります。土・日・祝日には無料のロープリフトも利用できます。期間=1月2日(日)～2月27日(日)※積雪状況により中止の場合あり



3 昔遊び体験

こま、ジャンボ福笑いなど、昔ながらのおもちゃで遊ぼう!
日時=1月2日(日)～2月13日(日)午前9時30分～午後4時30分 会場=花と緑の館

4 冬の自由工作広場

園内の自然素材を使って作ります。
日時=1月2日(日)～2月13日(日)午前9時30分～午後4時30分 会場=花と緑の館

5 餅つき体験

臼と杵でもちつきをしてみませんか?ついたもちの振る舞いもあります。
日時=1月2日(日)・3日(月)正午から 会場=花と緑の館 対象=もちつきは小学生以下 定員=もちつき…各30人(先着)、もちの振る舞い…各100人(先着)

6 お正月クラフト

羽子板や和風を作ります。
日時=1月2日(日)・3日(月)午前11時～午後3時 会場=花と緑の館 料金=500～1,200円 定員=各20人(先着)

7 コンニャクづくり

公園の里山でとれたコンニャク芋から手作りします。
日時=1月9日(日)午前10時30分～午後0時30分 会場=暖の館 定員=20人(先着) 用電話で

8 アルペンスキー教室(初心者向け)

日時=1月23日(日)・30日(日)、2月6日(日)午前10時30分～正午 会場=初心者ゲレンデ 料金=1,500円 対象=小学生以下の初心者～初級者 定員=各25人(先着) 用電話で

間スケジュール決め)

4 「2011年つきぎ年」コーナーを設置

関連児童書を展示します(貸し出し可)。

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

おはなしひろば
日時 1月23日(日)午前10時30分～11時30分 内容 季節のお話

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

1 はまなすえほんであそぼ
日時 1月21日(金)午前10時～10時30分 内容 絵本の読み聞かせ

2 新春かるた大会
日時 1月29日(土)午前10時30分～正午

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

1 おたのしみ「ぶち」上映会
日時 1月8日(土)午前10時30分～11時30分 内容 1まんが日本昔話「にせ本尊」、「きつね女房」、「としがみさま」など

2 みんなでわいわいかるた

日時 1月22日(土)午前10時30分～11時30分 内容 かるたとり、なぞなぞ

互尊文庫 ☎35・7981

読者のこぼい

読書感想や体験などを話し合います。
日時 1月28日(金)午後7時～8時30分 テーマ 糸山秋子著「沖で待つ」

西地域図書館

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 1月9日(日)午前11時～11時30分

北地域図書館 ☎22・7100

1 ひな祭りアレンジ!フラワールンジメント教室
日時 2月12日(土)午後1時～2時 定員 16人(先着) (小学

こだわりの米作りと雑誌作りの二足のワラジを履く、雑誌「自遊人」編集長が**“農”の魅力と可能性を語る**農地・水・環境保全向上対策研修会

日時=2月6日(日)午後1時～4時30分 会場=市立劇場 内容=雑誌「自遊人」編集長・岩佐十良さんの講演と環境保全に取り組む組織の事例発表など 定員=1,500人(先着)



▲岩佐十良さん

安全・安心でおいしい農作物づくりにかせない農村環境のことだよ。みんなで一緒に考えるっピー!



岡長岡市農地・水・環境保全向上対策地域協議会事務局(農林整備課内) ☎39・2224

■ 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。

川口支所産業課
☎89・3113

合併記念！えちご川口フォトコンテスト作品展

入賞作品と応募作品を展示します。
日時 1月7日(金)～24日(月)午前9時～午後5時 会場 川口公民館



▶最優秀賞「日かたむく頃」(撮影者・桜井博之さん、撮影地・川口相川)

養楽館
☎95・3161

体験教室に参加しませんか
期日と内容 ①1月18日(火)：楽しい手編み ②23日(日)：シュークリーム作り ③28日(金)：楽しい手編み ④29日(土)：ガラスリツツェン ⑤30日(日)：巻き寿司(恵方巻き) ⑥2月8日(火)：楽しい手編み ⑦10日(木)：そば打ち ⑧13日(日)：簡単クリムチーズのロールケーキ ⑨14日(月)：...

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

●市民芸術文化活動助成事業募集
地域に根ざした、市民の自主的な芸術文化活動に経費の一部を助成します(選考あり)。
対象=4月1日(金)～平成24年3月31日(土)に実施する事業 1月5日(水)～1月31日(月)必着

- ★舞台設備の改修工事を予定しているため、下記期間は使用できません。詳しくはお問い合わせください。
- ◆リリックホール
コンサートホール...平成24年1月10日(火)～2月5日(日)
シアター...平成24年2月6日(月)～29日(水)
第1スタジオ...平成24年1月10日(火)～19日(木)
- ◆市立劇場
平成23年12月26日(月)～平成24年1月31日(火)

日(月)：絵手紙 時間 午前9時30分～正午 会場 市民館
の体験館 定員 各20人(児童料金は別) ①③⑤⑥⑦⑧ 800円 ④⑧ 1,000円 ⑦⑧ 300円 ⑨ 300円 電話 300円(水曜日休館)

三島支所産業課
☎42・2249

ふるさと創生基金事業
三島そば打ち体験ウィーク
三島地域で採れたそば粉を使ったそば打ち体験と住民との交流を楽しみます。
期日 ①1月23日(日) ②30日(日) 時間 第一部：午前9時30分～正午、第二部：午後1時30分～3時30分 会場 三島みしま

スポーツ

希望が丘テニス場
☎29・1082
新春・希望が丘テニス場で初打ちを!!
希望が丘テニス場を無料開放します。
無料ドリンク、特設キッズテニスコナー、キッズお菓

みしま体育館ちびっこ冬祭り

日時=2月5日(土)午前10時～午後3時30分
会場=みしま体育館 持ち物=内履き

【第1部】 午前10時30分～11時30分
みしま中央保育園と大島保育園の園児による元気いっぱいのステージ発表

【第2部】 午前11時45分～午後3時30分
こども広場(綱渡り、マット運動、跳び箱、縄跳びなど)、ストラックアウト、キックターゲット、バスケットボール(シュート対決など)、パターゴルフ、紙飛行機飛ばし、輪投げ、空き缶積みなど

★お腹が空いたら屋台コーナーへ!
豚汁、おにぎり、フランクフルト、チョコバナナなどメニューも豊富です!

▲(左から)山口トレーナー、矢澤館長、古川トレーナー

みしま体育館 ☎41・2133



家族のコミュニケーションや運動不足解消に、親子でからだを動かそう。みんな待ってるよ。

和島野球場クラブハウス
☎74・22809

健康体操教室
ストレッチや簡単な運動をします。

2つぎうきエクササイズ

バランスボールやチューブを使った運動で楽しく身体を動かします。

12 いずれも

日 1月14日～2月25日の毎週金曜日(2月11日を除く計6回) 1 午前9時30分～10時30分 2 午前11時～正午 定員 各10人(児童5人以下の場合中止) 料金 11,300円 1月5日(水)から

市民体育祭剣道大会

期日 1月23日(日) 会場 北都体育館 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部) 料金 1チーム3,000円 1月14日(金)必

市民山岳スキー講習会

期日 ①2月6日(日) ②13日(日) ③3月6日(日) 会場 市営スキー場 集合 午前9時に市営スキー場ロッジ脇 料金 ①②5,000円 ③10,000円(豚汁付き) 持ち物 山岳スキー用具、昼食、水筒、防寒具

市民テニス教室

日時 2月1日～18日の毎週火・金曜日 午後7時～9時 2月11日(祝)を除く計5回 会場 南部体育館 対象 高校生以上 定員 30人(抽選) 料金 4,000円 1月20日(木)までに、往復はがきまたはEメールに住所、氏名、電話番号、経験年数、返信あて名を記入し、〒940-2105 緑町1の38の427(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上俊一さんEメール: cosmo@nct9.ne.jp < 090-1880-3510 >

ダブルス卓球大会

日時 2月11日(祝)午前9時から 会場 市民体育館 種目 各男女別 ①一般・高校生の部 ②中学生の部 料金 1組：一般1,000円、高校生700円、中学生500円 1月24日(月)までに中学生の部は堤岡中学校Eメール: tkky@komei09.ne.jpへ。その他の部は長岡市卓球協会・星田さんEメール: hoshida@ccr.aloc.ne.jp、FAX 020・4665・2040へ(☎ 90・3083・5491)

市民体育祭スキー大会

詳細は各体育館にある要項をご覧ください。

市民体育祭スキー大会

期日 2月20日(日) 料金 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円

長岡アルペンジュニアクラブ部員募集

冬期活動日時 3月末までの土・日曜日 午前8時30分～午後4時(大会日と第3日曜日を除く) 会場 市営スキー場 魚沼市菅原スキー場 年会費 110,000円(傷害保険、リフト代別) 対象 小学3年生～中学3年生(小学1・2年生でもブルックポイントができれば可) 長岡市スキー協会・アルペン強化部・鈴木さん ☎ 23・8166 (午前11時～午後7時)

長岡市スキー協会スキー教室

教室名	ジュニアスキー教室				市民スキー教室				マスターズスキー教室			
	1日コース		土曜コース		日曜コース		1日コース			土曜コース		日曜コース
コース	土曜	日曜	午前	午後	土曜	日曜	午前	午後	土曜	日曜	午前	午後
時間	10:00～15:30		午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		10:00～15:30		午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		14:00～16:00			
期間	1/15～2/5の毎週土曜日(計4回)		1/16～2/6の毎週日曜日(計4回)		1/15～2/5の毎週土曜日(計4回)		1/16～2/6の毎週日曜日(計4回)		1/15～2/5の毎週土曜日(計4回)		1/16～2/6の毎週日曜日(計4回)	
対象	小学4～6年生で1人でリフト乗車できる人				小学生				18歳以上の初心者および初級者			
定員	各コース20人		各コース50人		各コース20人		各コース20人		40人			
料金(リフト代)	12,000円		8,000円		12,000円(ジュニアスキー教室の保護者は10,000円)		8,000円(ジュニアスキー教室の保護者は7,000円)		8,000円			

市民山岳スキー講習会

期日 ①2月6日(日) ②13日(日) ③3月6日(日) 会場 市営スキー場 集合 午前9時に市営スキー場ロッジ脇 料金 ①②5,000円 ③10,000円(豚汁付き) 持ち物 山岳スキー用具、昼食、水筒、防寒具

希望が丘テニス場

希望が丘テニス場を無料開放します。無料ドリンク、特設キッズテニスコナー、キッズお菓

長岡市スキー協会スキー教室

■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。

ゲレンデに行こう!

●長岡市営スキー場 ☎34・2225

ペアリフト2基、上級者からファミリーまで楽しめるコースが7本あります(駐車場無料、休憩所・食堂あり)。
営業日=土・日・祝日、学校スキー授業がある平日
時間=午前9時~午後5時(ナイター営業なし) 料金=11回券…2,000円、1日券…3,100円ほか
※レンタルスキーもあります

◇初心者スノーボード教室

日時=1月22日(土)・29日(土)午前9時~11時 定員=各20人(先着) 対象=中学生以上 料金=4,000円(用具レンタル料、保険料、リフト料金含む。用具持参の場合3,000円) 用1月5日(水)~17日(月)電話または直接

◇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。用会場

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	10:30~12:00	14:00~15:30
料金(リフト代込)	各2,500円		4,000円	各2,000円	

●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本の初心者、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)。

時間=午前9時~午後5時(金・土・休前日は午後9時までナイター営業あり) 料金=11回券…1,000円、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円ほか

◇初心者・初級者スキー教室

日時=1月9日(日)~3月13日(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) 料金=1,500円 用会場

◇市民スキー教室

日時=1月15日(土)・16日(日)午前10時~午後3時30分(少雪の場合は1月29日(土)・30日(日)) 対象=小学生 定員=30人(先着) 料金=2日間で1,500円(1日のみの参加は1,000円) 用1月6日(休)から料金を添えて栃尾体育館へ 用栃尾支所地域振興課 ☎52・1117

●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)。
営業日=金・土・日・祝日、学校スキー授業がある平日(1月中旬~2月下旬は水・木も営業) 時間=午前9時~午後5時(金・土は午後9時までナイター営業あり) 料金=12回券、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円ほか

食堂のメニューには、地元で採れた野菜や米を使っているんだって。特産のかぐらなんばんを使った「山古志汁」は一食の価値ありだっピー♪



●おぐに運動公園スキー場

ロープターは今シーズンから運行しません。スキー場は開放しますが係員は不在となります。
用小国支所地域振興課 ☎95・5905

※各スキー場とも、積雪や天候などによりリフトなどの運行やスキー教室を中止する場合があります。

なんてお得♪ 耳寄り情報

- 「スキー子どもの日」は小学生以下リフト無料
市営スキー場…毎月第3日曜日
とちおファミリースキー場…毎月第2土曜日、第3日曜日
古志高原スキー場…毎月第3日曜日
- 「シニアデー」は60歳以上リフト無料
市営スキー場…毎月第2日曜日
古志高原スキー場…毎月第2日曜日

体育館に行こう! スポーツ教室

申し込みは、いずれも1月10日(祝)午前9時から各体育館へ電話または直接窓口で。

	教室名	日時	時間	対象	定員(先着)	料金	
新産体育館 ☎46・4601	朝からゆったりヨガ教室	1月17日~3月28日の毎週月曜日(3月21日を除く計10回)	午前10時30分~11時30分	どなたでも	30人	6,000円	
	健康体操月曜日		午後1時30分~2時30分		10人		
	健康体操木曜日	1月20日~3月24日の毎週木曜日(計10回)			9人	5,000円	
	シェイプアップ月曜日	1月17日~3月28日の毎週月曜日(3月21日を除く計10回)	午後7時30分~8時30分				
	シェイプアップ水曜日	1月19日~3月23日の毎週水曜日(計10回)					
	シェイプアップ金曜日	1月14日~3月25日の毎週金曜日(2月11日を除く計10回)	午後1時30分~2時30分				
	ゆったり健康体操	1月18日~3月29日の毎週火曜日(2月1日、3月1日を除く計9回)	午前10時30分~11時30分		10人	4,500円	
	バランスボール火曜日		午後1時30分~2時30分		7人	5,000円	
	バランスボール金曜日	1月14日~3月25日の毎週金曜日(2月11日を除く計10回)					
	エアロビクス	1月17日~3月28日の毎週月曜日(3月21日を除く計10回)	午後7時30分~8時30分		30人	6,500円	
南部体育館 ☎39・3600	キッズスポーツ	1月18日~3月29日の毎週火曜日(2月1日、3月1日を除く計9回)	午後4時30分~5時30分	小学1~4年生	20人	4,500円	
	親子ふれあい体操	1月19日~3月23日の毎週水曜日(計10回)	午後1時30分~2時30分	1歳半~3歳児親子	20組	5,000円	
	親子幼児運動教室	1月20日~3月24日の毎週木曜日(計10回)	午後4時30分~5時30分	幼稚園、保育園親子	20組		
	ウォーキング月曜日	1月17日~3月14日の毎週月曜日(1月24日、2月28日を除く計7回)	午後1時30分~2時30分	どなたでも	10人	2,100円	
	シェイプボクシング		午後7時30分~8時15分			3,500円	
	ウォーキング水曜日	1月12日~3月30日の毎週水曜日(計12回)	午後1時30分~2時30分			3,600円	
	アロマヨガ	1月12日~3月23日の毎週水曜日(計11回)	午後3時~4時		30人	6,600円	
	キッズスポーツ	1月12日~3月16日の毎週水曜日(計10回)	午後5時30分~6時30分		小学1~4年生	20人	5,400円
	ウエストライン水曜日	1月12日~3月30日の毎週水曜日(計12回)	午後8時~8時30分			10人	6,000円
	骨盤呼吸体操	1月13日~3月31日の毎週木曜日(計12回)	午後2時~3時			30人	7,200円
マッスルトレーニング		午後8時~8時30分	どなたでも			6,000円	
ウォーキング金曜日	1月14日~3月25日の毎週金曜日(2月11日を除く計10回)	午前11時~12時	10人		3,000円		
ウエストライン金曜日		午後1時30分~2時				5,000円	
北部体育館 ☎24・6116	リフレッシュヨガ教室	1月17日~3月28日の毎週月曜日(2月7日、3月7日、3月21日除く計8回)	午前10時~11時	どなたでも	25人	4,800円	
	ひきしめるピラティス教室	1月12日~3月23日の毎週水曜日(3月9日除く計10回)	午後1時30分~2時30分			6,000円	
	ソフトバレー教室	1月14日~3月25日の毎週金曜日(2月11日除く計10回)	午前10時~11時30分		40人	4,000円	
	キッズスポーツ	1月14日~3月18日の毎週金曜日(計10回)	午後5時~6時		小学1~4年生	20人	5,000円
	親子ヒップホップ教室	1月15日~3月26日の毎週土曜日(1月29日、2月19日除く計9回)	午後4時~5時		小学生とその保護者	35人	親子で9,000円 1人で5,400円
	みしま体育館 ☎41・2133	全身シェイプ 火曜	2月8日~3月15日の毎週火曜日(計6回)			どなたでも	
ピラティス水曜コース		2月9日~3月23日の毎週水曜日(3月9日を除く計6回)	午後7時30分~8時30分	15人	3,600円		
筋力UPトレーニング		2月9日~3月16日の毎週水曜日(計6回)			3,000円		
ヨガお昼コース		2月17日~3月24日の毎週木曜日(計6回)	午後1時30分~2時30分	20人	3,600円		
ヨガ夜間コース			午後7時30分~8時30分				
週末前の運動教室		2月10日~3月17日の毎週木曜日(計6回)					
全身シェイプ 金曜		2月4日~3月18日の毎週金曜日(2月11日を除く計6回)	午後1時30分~2時30分	15人	3,000円		
ピラティス土曜コース		2月12日~3月26日の毎週土曜日(3月12日を除く計6回)	午後7時30分~8時30分		3,600円		

就職のチャンス!

岡商業振興課 ☎39・2228

1 就職未内定者向け 緊急開催 「個別就職相談会」

日時=1月11日(火)午後1時30分~5時 会場=市民センター
内容=就職に向けた実践的なアドバイス 対象=2011年3月に大学・短大・専修学校などを卒業予定の就職未内定者 定員=15人(先着) 囲1月7日(金)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

2 '12年春卒業生向け 「やっば!ながおか就職ガイダンス2012」

希望の企業に出会えるチャンス。活気に満ちた長岡で、夢をかなえる企業を探しましょう。
期日=2月1日(火) 時間=午前の部...午前10時~午後1時、午後の部...午後2時~5時 会場=ハイブ長岡 内容=①午前と午後の各35社(予定)によるブース形式のガイダンス②保護者のためのミニ就活セミナー&ガイダンス見学会 対象=2012年3月に大学・短大・専修学校などの卒業予定者 定員=②のみ20人(先着) 囲②のみ1月28日(金)までにながおか就職・Uターンサポートデスク ☎25・0890へ



3 再就職者向け 「再就職準備セミナー」

市、ハローワーク長岡、子育て応援団トキっ子くらぶがタッグを組んで、再就職を支援します。
期日=①1月19日(水)②2月1日(火)③2月22日(火) 時間=①③午前9時30分~午後0時30分②午後1時30分~4時30分
会場=①③市立劇場②ハイブ長岡 内容=①再就職準備のための自分磨き②再就職のための「書いて、話して、伝える力」の習得③第一印象を良くするための習慣 対象=再就職希望者 定員=20人(先着) 保育=10人(先着)(生後6カ月以上で1人300円) 囲開催日の2日前(保育は1週間前)までにトキっ子くらぶ ☎25・6610(平日午前10時~午後5時)、Eメール job@tokicco.net、ホームページ <http://www.tokicco.net/>へ

●「環境に関する年次報告書」を発行しました
平成21年度の環境の状況や施策の実施内容をわかりやすく解説しています。
ご意見をお寄せください。
閲覧場所=市役所本庁1階市民情報ラウンジ、市民センター、各図書館、各支所、市ホームページなど
環境政策課 ☎24・0528

●市政だより12月号のおわびと訂正
12月号の「民生委員・児童委員の紹介」の中で誤りがありました。おわびして訂正します。
①15ページ「新町地区」
(誤) 齋瀬紀一郎
(正) 廣瀬紀一郎
②16ページ「希望が丘・深才地区」
(誤) 小田原キン 才津西町 ☎46・4923
(誤) 小田原キン 才津西町 ☎46・4923
(正) 小田原キン 才津西町 ☎46・4932

各支所市民生活課
●産前産後家庭生活応援事業をご利用ください
妊産婦が出産前後の時期の家事または乳児の育児の支援を受けた場合、市がその利用料の一部を助成します。
サービスの内容など詳しくは登録事業者にお問い合わせください。
内容=長岡市に登録する事業者から、家事・育児のサービスを受けた場合、利用料のうち500円を市が助成(一回の妊娠につき5回まで) 対象=市内に在住で、母子健康手帳の交付を受けてから産後

2カ月までの妊産婦 登録事業者 ☎(社)長岡市シルバー人材センター ☎35・2380、長岡助産師会(電話番号は子育てガイドに掲載)、柏崎助産師会 ☎090・3984・1028、小千谷助産師会 ☎84・3595 囲子ども家庭課健康センター内 ☎39・2300

●節約に役立!環境家計簿を付けてみませんか
電気代やごみの量などを記録することで、環境に優しい



暮らしや家計の節約に役立ちます。
平成23年版を市ホームページに掲載。カレンダー付き家計簿(冊子)を市民の声情報室(市役所本庁1階、各支所市民センター)で希望者に配布します。
環境政策課 ☎24・0528

●除雪作業で気を付けたい12のこと
①スノーダンプは小回りの利く小さいものにする
②落下防止のため、命綱や長靴の滑り止めを付ける
③自分の体力を自覚し無理をしない

④屋根の形、地面の積雪状況など周囲の状況を確認する
⑤作業はできるだけ明るい時間帯に2人以上で作業する
⑥お酒を飲んで作業しない
⑦はしごはしっかり固定する
⑧屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する
⑨屋根からの落雪に十分注意する
⑩雪で風呂釜などの吸排気口



日赤社費募集へのご協力ありがとうございました

平成22年度の社費募集総額は3,057万円でした。社費は、国内外への災害救助活動や救援物資交付、災害死者弔慰金、救急法の講習会などの国際赤十字事業の活動資金に使われます。
岡福祉総務課内日本赤十字社新潟県支部長岡市地区事務局 ☎39・2217

●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。

健康

子ども家庭課(健康センター4F)
FAX ☎3939・2300
☎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。

①健康センター会場

日時=2月5日(土)午後1時45分~3時45分 定員=35組(先着) 囲1月5日(水)から子ども家庭課へ

②中之島公民館会場

日時=1月21日(金)午後7時~9時 定員=10組(先着) 囲中之島支所市民生活課 ☎61・2015、FAX ☎61・2030

③いづれも

内容=沐浴実習、パパの妊婦擬似体験、情報提供など 対象=妊婦とその夫 持ち物=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

④不妊治療費の一部を助成します

不妊治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、市と県で特定不妊治療費(体外受精、顕微授精)の一部を助成しています。申請は、治療が終了した日の年度内に行ってください。

要件や助成回数など詳しくはお問い合わせください。
助成額=①夫婦の前年分の所得の合計額が730万円以上 : ①治療あたり上限8万円(年度2回まで) ②同じく730万円未満 : ①治療あたり上限15万円(年度2回まで) ※1月~6月に申請する場合は前々年の所得で判断 囲①子ども家庭課 ☎39・2300 ②長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931

健康課 ☎32・5000

①あなたの健康相談室

生活習慣病を予防・改善する食事など、健康に関する相談に保健師・栄養士が個別に応じます。
日時=1月18日(火)午後1時30分~3時 会場=健康センター 定員=8人(先着) 持ち物=健康手帳(ある人) 囲1月14日(金)まで

②こころの相談会

「夜眠れない」「気持ちが沈む」「アルコールの量が増えた」などは心の疲れのサインかもしれません。
早めにご相談ください。
日時=1月31日(月)午後2時~4時 会場=健康センター 相談員=臨床心理士 定員=2人(先着) 囲1月26日(水)まで

③カラダ大改造プログラム(入門コース)
コレだけは知っておきたい、健康づくりの鉄則をお伝えします。
日時=1月17日(月)午前10時30分~午後3時 会場=健康センター 内容=保健師の講話、運動実技など 対象=64歳以下(特定保健指導の対象者を除く) 定員=25人(先着) 料金=350円 持ち物=健康診断結果、健康手帳(ある人) 囲1月11日(火)まで



「健康のために!」と食べているゴマやハチミツ、ヨーグルト…。栄養価の高いものって、高カロリーだって知ってた? 上手な食べ方をこのプログラムで教えるっピー。

④冬は特に血液が不足! 献血にご協力を

献血ルームが、喜多町から千秋2丁目のセンタープラザ(千秋通りビル2階)に移転

手続き・制度



●障害者控除対象者認定書「おむつ使用の確認書」の申請を受け付けます
①障害者控除対象者認定書 この認定書により、確定申告の際に障害者控除を受けられます。
申請対象=65歳以上で介護保険の認定が要介護1以上の人
②おむつ使用の確認書 寝たきりの人が使用するおむつ代の医療費控除を受ける場合は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。ただし、要介護認定を受けていて、以前におむつ代の医療費控除を受けた人は、市役所で「おむつ使用証明書」に

代わる書類を発行できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
囲介護保険課 ☎39・2245、各支所市民生活課
●家族介護見舞金支給の申請は1月4日(火)~31日(月)です
次の条件に該当する人と同一世帯かつ同居し、常時介護している家族に支給します。条件=平成22年1月~12月において、月20日以上在宅で介護を受けた市民税非課税者で次の①または②に該当する人
①介護保険の認定が要介護3以上
②身体障害者手帳(肢体不自由)1~3級で、重度の知的障害または精神障害者保健福祉手帳が1級
支給額=月額5,000円 支給時期=3月下旬 囲①介護予防推進室 ☎39・2268 ②福祉相談課 ☎39・2218、各支所は①②とも市民生活課
●国民健康保険料の納付書を1月中旬に郵送します
納付書は、7、8、9期分(1月~3月納期分)です。期限までに納めてください。年金からの納付や口座振替の世帯には届きません。
◎保険料の納付は、安心・便利・確実な口座振替をご利用ください。口座のある金融機関で手続きできます。
岡国保医療課 ☎39・2220、

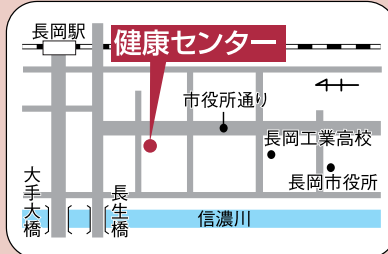
急患診療のお知らせ

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(小国町榎沢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

※1/2(日)～3(月)は、横田内科消化器科クリニック☎95・3141(午前9時～正午に受け付け)をご利用ください。

⑤ 休日在宅当番医(見附・中之島地区)

期日	内科	外科
1日(祝)	さえき内科☎66・8500	金井医院☎62・0116
2日(日)	星野(弘)医院☎62・0998	見附市立病院☎62・2800
3日(月)	山谷クリニック☎61・1388	わたなべ皮フ科☎62・7750
9日(日)	杏仁堂医院☎62・0123	石澤医院☎62・2500
10日(祝)	田崎医院☎62・1122	お元気でクリニック☎63・3800
16日(日)	霜鳥医院☎62・0579	貝瀬皮膚科☎66・8100
23日(日)	関谷医院☎61・0205	見附南医院☎63・4477
30日(日)	石川医院☎66・2140	金井医院☎62・0116
2月 6日(日)	見附市立病院☎62・2800	星整形外科医院☎66・8808

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



▲人生の新しいステージに踏み出す若い夫婦にぴったり!

が70歳以下②住宅に住所を移転できる③市税などの滞納がない ④ 囲塀尾支所建設課 ☎52・5825

●高齢者向け優良賃貸住宅に入居しませんか
住宅Ⅱウエルマンシヨ朝日(本町1の2の7) 募集戸数Ⅱ6戸(先着 概要Ⅱ鉄筋コンクリート造8階建て、緊急通報装置、エアコン、蓄熱暖房機、AED、食事サービス、生活介護員によるサポート) 料金Ⅱ▽家賃:所得により31,000円▽90,000円(家賃補助含む)▽共益費:1人20,000円▽管理費:1人30,000円▽食費代(3

●まちづくりにあなただの意見を! 地域委員になりませんか
10支所地域に設置された地域委員会は、まちづくりの検討、各種計画の策定協議などを行っています。
募集人員Ⅱ各地域2人 任期Ⅱ4月～平成25年3月 内容

●若者世帯向け賃貸住宅に入居しませんか
岡にある申込書で 市体育協会 ☎34・2130 募集人員Ⅱ若干名 雇用期間Ⅱ4月～平成24年3月(勤務実績により更新あり) 仕事Ⅱスポーツ・トレーニング指導、事業計画策定など 応募資格Ⅱ大学、短期大学または専修学校を卒業または卒業見



▲地域の魅力の生かし方を話し合う地域委員

00字程度、様式は任意を各支所地域振興課へ ④ 地域振興戦略部 ☎39・2260、各支所地域振興課

1月の納期限は1月31日(月)です

- 市・県民税(4期)
- 国民健康保険料(7期)
- 後期高齢者医療保険料(10期)
- 介護保険料(10期)

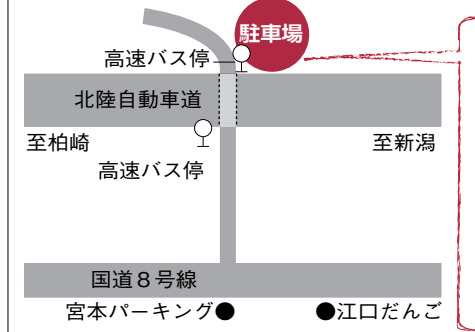
● 囲の記載のないものは直接会場へどうぞ。電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込みができます(囲のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」 「募集情報」からも可)。
● 料金の記載のないものは無料。

●都市計画変更案を縦覧します



新 駐車場で高速バスの利用が便利に!

北陸自動車道の大積バス停に、高速バス利用者専用の駐車場を25台分整備しました。ぜひご利用ください。使用開始日=1月10日(祝)から



消雪パイプを完備し、雪が降っても安心して利用できます。

園交通政策課 ☎39・2267

募集

●財長岡市体育協会臨時職員(スポーツ指導員)
募集人員Ⅱ若干名 雇用期間Ⅱ4月～平成24年3月(勤務実績により更新あり) 仕事Ⅱスポーツ・トレーニング指導、事業計画策定など 応募資格Ⅱ大学、短期大学または専修学校を卒業または卒業見

サービスセンターがさらに充実、もっと便利に!

市内3カ所にある長岡市サービスセンター(市民・西・東)で1月4日(火)から、税関係証明書の発行時間を拡大します。

平日は午後5時30分から7時に拡大。新たに、土・日・祝日の発行もできるようになります。対象となる証明書=所得証明書、納税証明書、固定資産評価証明書など 持ち物=運転免許証や健康保険証などの本人確認書類

※証明内容によっては、本庁での取り扱いとなる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

●各サービスセンターの取り扱い業務・時間

サービスセンター	証明発行(住民票、戸籍、印鑑証明、税関係証明など)	戸籍届、住所変更、国保・年金加入脱退届、印鑑登録	旅券(パスポート)の申請・交付
市民サービスセンター(市民センター内) ☎36・7822	〈平日〉 午前8時30分～午後7時 〈土・日・祝日〉 午前9時～午後5時30分	〈平日のみ〉 午前8時30分～午後5時30分	〈毎日〉 午前9時～午後5時
西サービスセンター(リバーサイド千秋内) ☎29・6172	〈平日のみ〉 午前8時30分～午後7時 〈土・日・祝日〉 午前9時～午後5時30分	〈平日のみ〉 午前8時30分～午後5時30分	〈毎日〉 午前9時～午後5時
東サービスセンター(アクロスプラザ長岡内) ☎39・7200	〈平日のみ〉 午前8時30分～午後7時 〈土・日・祝日〉 午前9時～午後5時30分	〈平日のみ〉 午前10時～午後5時30分	〈毎日〉 午前10時～午後6時30分



(財)長岡市芸術文化振興財団臨時職員募集

募集人数=2人 雇用期間=①4月1日~平成24年3月31日②3月1日~平成24年3月31日 仕事=事業企画、施設管理など 勤務地=リリックホール、市立劇場 報酬=月額166,000円 勤務時間や選考方法、応募方法など詳しくはお問い合わせください。
 ①1月21日(金)~31日(月)にハローワーク長岡にある申込書で ②同財団 ☎29・7711

■ ①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(②のあるものは、市ホームページの「イベントカレンダー」 「募集情報」からも可)。
 ■ 料金の記載のないものは無料。

募集

● 全日本丸太早切選手権大会を一緒に盛り上げませんか
 来年8月に開催する第20回の記念大会の企画・運営を行う実行委員を募集します。
 応募資格 18才以上で2月から1回程度の会議に参加できる人 ①1月20日(木)までに同実行委員会事務局(三島支所産業課) ☎42・2249、FAX42・3534、Eメール sm-sangyo@city.nagaoka.lg.jp
 ● 海と魚と歴史のまち・寺泊を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 ①2月28日(月)までに応募作品と住所、氏名、電話番号、職業、作品の説明(様式は自由)を〒940-2592寺泊島帽子平197-7の8寺泊支所産業課 ☎75・3105へ



▶平成22年度ポスター

長岡の冬をグッと熱く!

冬も楽しいまつりがいっぱい。参加してもっと楽しい祭りにはしませんか。

- 1 ながおか雪しか祭りを盛り上げよう!
- 2 スノーフェスティバルin越路の雪像づくりコンテストに参加しよう!

①長岡を全国にPR! 「ミス雪娘コンテスト」出場者大募集
 大好きな長岡をPRする親善大使「ミス雪娘」。1年間、キャンペーンで全国各地を巡ることができます。入賞者には豪華賞品あり。自薦、他薦は問いません。
 募集人数=50人(洗濯) 対象=18歳以上の未婚女性 選考会=2月20日(日)(雪しか祭り会場) ②同実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500
 ②冬の夜空に! メッセージ花火募集
 募集台数=5台程度 打上げ日時=2月19日(土)午後6時10分から(予定) 金額=75,000円から(詳細はお問い合わせください) ③1月14日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ
 ③祭りにご協賛を
 長岡の冬を楽しみ、長岡の人たちに元気と活力をもたらす祭りを目指します。希望により、協賛いただいた人の名前または企業名を、2月中旬に市内全域に新聞折り込みするチラシに掲載します。
 募集=1口5,000円から ④1月21日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ



▲昨年度金賞受賞作品「景気回復エピソード」

3 とちお遊雪まつりで花火を打ち上げよう!

打上げ日時=2月12日(土)午後8時 会場=道の駅R290とちお 金額=市民参加花火...1口2,000円(何口でも可)、メッセージ花火...4,000円から、スターマイン...お問い合わせください ④1月19日(水)までに栃尾観光協会 ☎51・1195へ ⑤栃尾支所商工観光課 ☎52・5827



▲2010ミス雪娘の阿部琴美さん

長岡はおいしいものがいっぱいあって大好きなまちです。あなたの笑顔で、全国に長岡の魅力をPRしませんか。雪しか祭りにも遊びに来てくださいね。お待ちしております♪

みんなのひろば



● ①=問い合わせ ● ②=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...3月号は1月28日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが3月10日(木)以降のものに限ります。
 ◆提出先...〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメール inf-prd@city.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。
 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

催し
 ■白峰駿馬学習講座
 日時 11月15日(土)午後2時~4時
 会場 日野1時~3時(計6回)
 会場 日野1時~3時(計6回)
 料 金 1,000円 ①長岡郷土歴史資料研究会事務局・金内さん ☎35・4654
 ■堀口大學講演会「快盗ルパンと長岡の奇妙な関係」
 日時 11月15日(土)午後2時~3時30分
 会場 中央図書館 講師 堀口★堀口大學を語る会・佐藤さん ☎36・6055
 ■ガミガミ言わない子育て講座
 日時 11月16日(日)、2月3日(木) 19日(土)、3月9日(水)午前10時~午後3時
 会場 市民センター 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) ②同協会会長 岡会場・早川さん ☎090・7

258・9451(午後7時~10時)
 ■中越教職員美術展
 日時 11月19日(水)~23日(日)午前10時~午後5時(最終日は午後3時まで)
 会場 長岡市美術センター ③長岡市美術センター ④上組小学校・金澤さん ☎22・0959
 ■K-BOXライブ
 ひきこもり経験者や心の病を抱えた人々によるステージ。
 日時 11月23日(日)午後1時30分
 から 会場 市民センター 内容 ピアノ弾き語り、朗読など
 料 金 500円 ⑤梨本さん ☎080・3190・7416
 ■「いがた出会い」サポーター事業「白い恋人たち」
 日時 11月30日(日)午前10時~午後4時
 会場 国宮越後丘陵公園 内容 雪の家作り、石釜ピザのランチなど 対象 30歳代の独身男女 定員 各15人(先着)
 料 金 男性3,000円、女性2,

健康
 ■介護・健康教室「ストレスとその対処法」
 日時 11月15日(土)午後1時30分~2時30分
 講師 長岡保健養園 医師・田崎紳一さん 会場 ⑥台町会館 ☎31・0294
 ■精神保健福祉相談会(予約制)
 日時 11月17日(月)、2月21日(月) 午後2時~3時30分
 会場 ⑦長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931
 ■税理士無料納税相談(要予約)
 日時 11月19日(水)、2月2日(水) 午前9時30分~正午
 会場 ⑧税理士会長岡支部(三和3) ☎

33・8080
 ■不動産無料相談
 日時 11月23日(日)午後2時~4時
 会場 市民センター ⑨NPO法人新潟県不動産コンサルティング協会 ☎28・1528
 ■看護師再就職支援講習会
 日時 11月14日(月)~18日(金)午前10時~午後3時30分(計5回)
 会場 立川メデイカルセンター ⑩会館(神田町2) 料 金 ⑪3,000円 ⑫保育 ⑬1日1,000円(3歳未満、昼食代含む) ⑭2月10日(木)までに中越潜在看護師再就職支援センター ☎33・3111へ
 ■1月4日(火)に駅東口へ移転するシルバー人材センターをご利用ください
 移転先 ⑮E-プラザ(台町2) 内容 ⑯子どもの一時的預かり、会員の手作り作品などの展示・販売、各種講座など ⑰同センター ☎35・2380
 ■「新潟県の雪情報」をご利用ください
 期間 ⑱3月31日(木)まで 内容 ⑲県内37地点の降雪量予測・気象情報、気象庁発表の注意報・警報、防災・道路交通・スキー場・観光情報など ⑳利用方法 ㉑インターネット <http://www.city.nagaoka.lg.jp/infogata/jyuki/> (携帯サイトはこの後ろに「を」を追加)
 ⑳県地域政策課課室 ☎02・5・280・5096
 ■新潟県労働者福祉厚生財団奨学生募集
 対象 ㉒県内に住む人の子で4年制大学に進学・在学する次のい

募集
 ■長岡表具同好会会員
 日時 11月24日(土)からの毎月第1・3金曜日午後1時30分~4時
 会場 中央公民館 年会費 ⑳3,000円(材料費別) ㉑開口さん ☎33・2153
 ■長岡育英寮入寮生募集
 募集人数 ㉒3人程度 対象 ㉓長岡市出身または市内の高校を卒業した男子大学生・大学院生
 所在地 ㉔東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋 ㉕6畳洋間個室(食事なし) エアコン、共同の浴室と炊事場あり) 寮費 ㉖月3万円(光熱水費込み) ※保証金2万円別 ㉗2月10日(木)までに(財)長岡社・長藤さん ☎32・8597へ(2月に面接で選考)

今から始める

お手軽けんこう教室⑨

年末年始に食べ過ぎてしまったら 体をリセットしましょう

飲み過ぎない、食べ過ぎないに越したことはありませんが、つい甘い誘惑に負けてしまいがちなこの季節。後悔しても始まりません。今回は食べ過ぎてしまった後の体のリセット方法です。

朝食が体を整える

前の日に食べ過ぎたからといって朝食を抜くのは禁物です。朝食をとらないと体温が低いままなので、仕事や勉強の効率が上がらないだけでなく、1日の体のサイクルが崩れてしまいます。3食しっかりと、1食あたりの量を軽めにしましょう。

根菜類で基礎代謝をアップ



冬は気温が低いので、体が温まると基礎代謝がアップし、消費エネルギーが増えます。大根やゴボウなどの根菜類は体を温める効果が抜群。野菜をたっぷり入れた温かい汁物がお勧めです。

就寝前の3時間は食べない

年末年始は食事の時間が乱れがち。実は午後10時を過ぎると、BMAL1（ビーマルワン）という食べたものを脂肪に変えるたんぱく質が昼の20倍にも増えます。これは、同じものを食べても夜遅く食べる方が太りやすいということ。就寝の3時間前までには食事を済ませて、胃を休ませるのが理想的です。

長岡市の人口

12月1日現在。()は前月比



283,285人
(-58)



138,365人
(-45)



144,920人
(-13)



100,478世帯
(+41)

前より前へ! 長岡
あきらめず

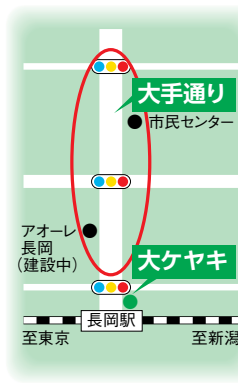


まちなかのイルミネーション



注目は、駅前シンボルでもある大ケヤキ。3万個のLEDが駅前を彩り、見る人の心を癒やしてくれます。周辺の再開発のため、今回が見納めとなるので、ぜひ足を運んでみてください。また子どもたちに大人

■まちなかが光の世界に包まれる
今や長岡の冬の風物詩として定着している長岡駅前と大手通りのイルミネーション。今年も色とりどりの光が街を明るく照らしています。



気のデイズニーなどのキャラクター・イルミネーションを飾っている大手通りのお店の前も見どころの一つ。
点灯期間は、大ケヤキが3月19日(土)まで、大手通りは1月14日(金)までです。お買い物ついでに冬のイルミネーションを楽しんでみては。

●今月の表紙●

エンジン01文化戦略会議オープンカレッジin長岡のプログラムを発表する記者会見が行われました。(表紙左から) 実行委員長の作曲家・三枝成彰さん、大会委員長の華道家・池坊美佳さん、作家・林真理子さんが、イベントをPR。(12月16日)

