

ながおか 市政だより

Nagaoka

2
2019

／決めポ～ズ♪／



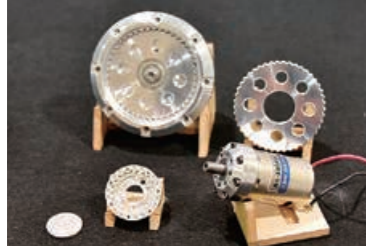
◎特集

ながおか元気体操 で始めよう！ -6ページ

- p 2 不祥事のお詫び、再発防止へ
- p 3 高専生が起業モデル第1号
- p 4 冬まつりへ行こう

◎表紙

かわいい応援団 キッズチアリーダー (p 8)



前列が同社製作の減速機の部品とそれを搭載したモーター（左下は1円玉）。後列が従来品



会社を設立した学生たち（左から2人目が社長の大石さん）とサポートをした長岡高専の村上祐貴准教授（中央）

長岡高専生、ロボット技術で長岡版起業モデル第1号に！

学生のチャレンジ精神あふれる起業を支援する「学生起業家創出モデル事業」の第1号が誕生しました。起業したのは長岡工業高等専門学校（長岡高専）の学生と出身大学生、産業ロボットの関節部分などに使われる「サイクロイド減速機」の新技术を元に「拾壹・ビッグストーン株式会社」を

設立しました。社長は機械工学科5年の大石輝さんが務めます。市は開業費を支援しました。減速機とは、少ない回転数で効率的に大きな力を生み出すモーターに付ける装置で、同社は構造や歯車の形状を変えたことで高い強度と小型・軽量化を実現。従来は難しかった介護ロボットや家電などの小型製品にも応用でき、特許を出願中です。大手メーカーとの共同開発も進んでいます。1月9日にNaDeC（BASE（大手通））で開いた会社設立発表会で大石さんは「会社設立や開発で、学校、企業、銀行、市役所など長岡のみならずから応援いただいています。長岡をけん引できるように、誰もが知るロボットメーカーを目指します」と意気込みを語りました。市は引き続き、新たな起業への支援や新しい技術の導入で産業・経済を活性化させる「長岡版イノベーション」を進めていきます。

2402

図産業イノベーション課39



支援学校生の“進路”で連携強化

高等総合支援学校の生徒一人ひとりの個性に合わせた進路を支援するため、44の福祉事業所や同校の職員による連絡会議を行いました。グループワークでは、障害の重い生徒が卒業後に利用する事業所の受け入れ体制、不登校や複雑な家庭環境にある生徒への対応、就労の定着に向けた事前実習などで連携を強化するため、活発に意見が交わされました。（12月25日）



長岡高専が廃炉創造ロボコンで大臣賞

長岡工業高等専門学校が、昨年12月に開催された福島第一原発の廃炉のための技術を競う「廃炉創造ロボコン」で最優秀賞の文部科学大臣賞を受賞しました。出場した16チームで唯一すべての課題をクリアした同校チーム。磯田市長への受賞報告会で「自分たちの技術が認められ自信につながりました」と喜びを語りました。（1月11日）

トピックス

市発注工事に関する不祥事のお詫び 職員一人ひとりの公務員倫理の徹底へ再発防止策を実施します

図人事課39・2201

市はこのたびの不祥事を重く受け止め、二度とこのようなことを起こさない、起こさせない強い決意で、再発防止策を実施していきます。弁護士をアドバイザーに入れた職員不正行為再発防止検討委員会の設置、外部講師による職員研修の実施などにより、全職員の公務員倫理の徹底、厳正な服務規律の確保を図っていきます。

再発防止への主な取り組み

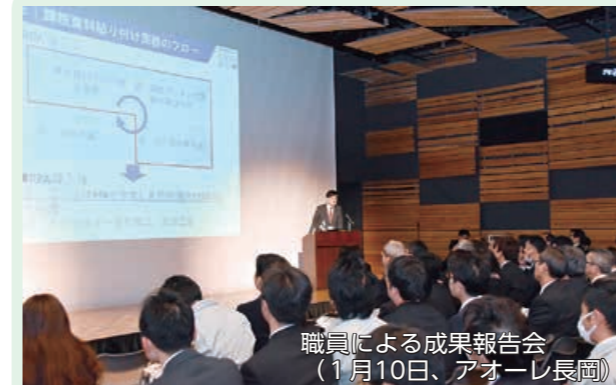
- 職員不正行為再発防止検討委員会の設置
【検討事項】
・職員の公務員倫理保持のための指針
・職員と利害関係者との間のルール
・情報管理の在り方
- 外部講師による、法令順守の意識向上を図る職員研修の実施

不祥事のお詫び
1月18日、市職員が公共下水道の市発注工事に関し、入札談合等関与行為防止法に違反して、入札に関する情報を漏えいした容疑で逮捕されました。このような事態を招き市民の皆様にご迷惑をお掛けしましたことを、心よりお詫び申し上げます。今後、警察の捜査の進展を見極めながら再発防止策を講じていくとともに、市民の皆様から信頼をいただけるように職員一人ひとりが公務員倫理を徹底し、一丸となって職務に取り組んでまいります。

長岡市長 磯田 達伸



▶磯田市長が職員に対し、再発防止と信頼回復に全力を尽くすよう訓示しました（1月21日）



全国でも先進的な取り組み 業務効率化へ、“RPA”を試験導入

図イノベーション推進担当39・2364

市は「長岡版イノベーション」の一環として、新しい技術で業務を効率化しようとRPA[※]の導入を進めています。RPAはパソコン上の定型作業を自動化するソフトウェアです。市では昨年の9月から11月まで試験導入し、6課25業務で約2、000時間の削減効果が認められました。健康診断の名簿や結果通知書を作成する業務では、システムへの取り込みやデータ作成をRPAで自動化。年間117時間の作業時間の削減により、保健師の地区活動などでよりきめ細かな対応が可能となります。

総務省の調査では、RPAを導入（実証実験を含む）している市区町村は全国でまだ4%弱。報告会で磯田市長は「業務を効率化することで市民サービスや福祉の向上につながりたい」と手応えを感じていました。今回の結果を受け、今後、本格導入を検討していきます。

※ R P A…Robotic Process Automationの略。パソコン上の定型作業を自動化するソフトウェア



2/16±・17日 **ドッキドキ 巨大滑り台**
長岡雪しか祭り

両日

- わんぱく広場 (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 (午前10時～午後3時 (17日は午後2時まで)に受け付け) 雪だるま作りを楽しめるコーナー
- 親子ふれあい広場 (午前11時～午後4時 (17日は午前10時～午後3時)) プラレール、ママの手作りマルシェ



●雪しかステージ (午前11時～午後5時50分 (17日は午前10時～午後4時))

姉妹都市ホノルルの老舗企業と栃尾地域の繊維メーカーのコラボアロハシヤツを初披露! (17日午前10時50分から)



- 食楽座・雪しか市 (午前11時～午後5時50分 (17日は午前10時～午後4時))
 - 16日
 - 雪しかドリームカップ「ソング&ダンスアワード」 (予選…午後1時30分から、決勝…午後3時40分から)
 - 雪あかり (午後5時～6時30分)
 - 長岡花火「雪花火」 (午後6時から)
 - 17日
 - 雪の女王コンテスト (午後1時30分～3時30分)
- 場ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺 同実行委員会事務局 (長岡商工会議所内) ☎32・4500 担当=観光事業課



2/23±・24日 **大迫力 雪上レース**
おぐに雪まつり 雪上エンデューロ大会

- 23日 ①雪ぼたる (午後5時30分から)
 - 24日 ②おぐにの雪語り (午前10時から、午後1時から) ごぜ唄、琴演奏、昔話
 - 3雪上エンデューロ大会 (午前8時15分～午後4時) 全国のライダーが特設コースを疾走
 - 4フリースタイルモトクロス (午前11時45分から、午後2時40分から) 有名プロライダーによる空中パフォーマンス
 - 5ふるさと屋台村&雪上わんぱく広場 (午前9時～午後3時30分) 滑り台、スノーチューブなど
- ※スタンプは24日のみ
- 場①地域内参加集落②みんなの体験館③④⑤おぐに運動公園特設コースほか 同実行委員会事務局 (小国支所産業建設課内) ☎95・5906



2/23± **幻想的 雪灯りと花火**
えちごかわぐち 雪洞火ぼたる祭

- うまいもの屋台 (正午～午後6時30分)
 - ジャンボ滑り台 (正午～午後4時30分)
 - 雪積み合戦 (午後1時から)
 - 宝さがし (午後2時から、3時から)
 - 幻想雪灯り点灯 (午後3時50分から)
 - シールラリー抽選会 (午後5時から)
 - 雪上花火 (午後6時から)
- 場川口運動公園 同実行委員会事務局 (川口支所産業建設課内) ☎89・3113
- ※川口支所、東芝プレジジョン(株)、JR川口プラザ、川口きずな館からの無料シャトルバスあり



打ち上げ時間が2倍に! ミュージックスターマイン



3/9± **圧巻・壮観 25mさいの神**
古志の火まつり

- 日本一の「さいの神」点火式 (午後6時から)
 - 雪中花火 (さいの神の点火に合わせ)
 - 特産品販売 (午前11時～午後6時30分)
 - 雪中闘牛大会 (午後1時～2時)
- 場四季の里古志 同実行委員会事務局 (山古志支所産業建設課内) ☎59・2343



※降雪の状況などにより、内容を変更・中止することがあります



今年は**10周年** /
つながる! 越後長岡 6大冬まつりスタンプラリー

各会場で簡単なミッションをクリアしてもらえるスタンプを3会場分集めると、その場でめれなく「ナッチャン」デジタルクロック (写真右) を1つ、6会場分全て集めた人の中から抽選で100人に「あったかレジャーシート」をプレゼントします。さらに、小学生以下には、各会場先着で300人に「記念フーセンガム」をプレゼントします。

☎観光事業課 ☎39・2221

メモクリップにもなるおしゃれな時計です! お好きな色が選べます!



2/2±・3日 **とちお遊雪まつり**

詳細は1月号で紹介しています

- 前夜祭 (2日午後5時～8時30分) 花火大会など
 - メイン行事 (3日午前10時～午後3時) 雪上そりレース、グルメテント村など
- ※スタンプは3日のみ
- 場道の駅R290とちお 同栃尾観光協会 ☎51・1195 担当=栃尾支所商工観光課 ☎52・5827



2/9± **見ごたえ十分 雪像づくり**
スノーフェスティバル in越路

- 雪像づくりコンテスト (午前9時30分～午後2時)
 - ステージイベント (午前10時30分～午後3時30分)
 - 雪上イベント (午前10時30分～午後3時) 雪山巨大滑り台、スノーモービル乗車体験など
 - イベント広場 (午前10時30分～午後3時30分) 甘酒無料サービス、バルーンプレゼントなど
- 場成出運動広場 同実行委員会事務局 (越路支所産業建設課内) ☎92・5903
- ※越路西小学校などからの無料シャトルバスあり



力作ぞろいの雪像 24基が登場するよ!

長岡にしかない冬を満喫!
冬まつりへ行こう!



4つで簡単♪はつらつ生活 ながおか元気体操

で始めよう!

何歳になっても、元気はつらつに暮らせるように——。健康な身体に重要な筋肉、心肺、脳、お口の機能を元気にする体操を制作しました。その名も「ながおか元気体操」!

音声に合わせて簡単な動きがセットになった、医師もおススメの体操を、今日から始めてみませんか。

☎長寿はつらつ課 ☎39・2268

爽 運動前後のストレッチに 心も体もすっきり体操 (18分)



ストレッチは運動の基本。16の動きで肩や腰、心もしっかりほぐす内容です。

ちょっと紹介
足首回し

足の指の間に手の指を入れて握り、足首を回します。足の指がしっかりと開くので終わるととてもすっきり。踏ん張る力もアップします。

筋 日常生活の基本「足腰」を強く 筋肉げんき体操 (26分)



要介護や寝たきりになる原因の一つが転倒によるけがです。大切なのは身体を支える「強い筋力」。足腰の筋力をアップし、転びにくく、自立して生活できる体をつくりま

ちょっと紹介
膝を支える筋肉運動

足を肩幅程度に広げ、ゆっくりと膝を曲げ伸ばし。椅子などに手をかけて行くと、安定した姿勢で行うことができます。

膝をつま先よりも前に出さないのがポイント!

温 有酸素運動で心肺を丈夫に しゃっきりぽかぽか体操 (11分)



ちょっと紹介

リズムに合わせて足踏み

足踏みをしながら、両腕を肩から上と左右に伸ばします。

以前より息切れしてしまうと感じたら、有酸素運動で心肺機能を高めましょう。楽しいリズムで時間もあっという間。エネルギーを消費し、持久力もアップします。

口 食事をもっと楽しく自由に お口の体操 (14分)

食べ物や唾が誤って気道内に入ることによって発症する肺炎(誤嚥性肺炎)は、高齢者の死因の上位です。お口の専門家である県歯科衛生士会会長岡ブロックの監修で作ったこの体操なら、飲み込む力がつき、唾液の分泌も良くなります。食事の前がおススメです。

ちょっと紹介

唾液腺マッサージ

親指を耳の後ろに当て、後ろから前に向かってゆっくりと8回まわします。



「いつまでも元気に」はこちらで!

☎長寿はつらつ課

◇市の介護予防教室・講座を受けよう

運動や栄養・食事、心の健康などをバランス良く学べます。

◇介護予防サークルに参加しよう

住民団体が運営し、運動や茶話会などを行っています。市内に299団体あり、自分のペースで気軽に参加できます。

◇はつらつ広場に参加しよう

地域の住民同士の集いの場で、市内に52団体あります。運動や脳トレなどの介護予防の活動を、週1回しっかりと行いたい人におススメです。

◇転ばん隊になろう

地域の介護予防の担い手となる市民です。サークルの立ち上げや運営を支援します。

初めての
人
大歓迎



私もおススメ

少ない負担で
元気な身体づくりに
効果あり

悠遊健康村病院
整形外科医師
立川 厚太郎さん

「筋肉げんき体操」は、反動が少ないので関節に負担がかからず筋力が自然につきま

いつまでも元気はつらつでいるために、「ながおか元気体操」をおススメします。

「ながおか元気体操」は、ストレッチ、筋肉トレーニング、有酸素運動、お口の体操の4つから目的に応じて選べます。介護予防教室の参加者からの「手軽に健康づくりがしたい」という声に応え、ラジオ体操のような音声で、操作がしやすいCDにしました。サークルでみんな一緒に、自宅でも、世代を問わず誰でも簡単にできます。

運動不足は体力や持久力の低下だけでなく、循環器疾患や糖尿病、がんといった生活習慣病の原因にもなります。内閣府の調査では「60代前からやっておけばよかったこと」として、「食生活への配慮や、運動」が最も高い割合を占めています。50代の人からは早めに、60代以上の人は今から、「ながおか元気体操」で元気な身体づくりを始めましょう。

★音声と体操の解説書は、介護予防に取り組み団体や下記の体験会参加者に配布するほか、市ホームページでも公開しています

50代以降におススメ!
CD音声で簡単

日	会場	定員(先着)	日	会場	定員(先着)
2月25日(月)	市民体育館	100人	3月13日(水)	寺泊文化センター	80人
26日(火)	新産体育館	200人	14日(木)	越路総合福祉センター	50人
3月5日(火)	中之島コミュニティセンター	80人	18日(月)	川口公民館	100人
7日(木)	和島保健センター	30人	19日(火)	よいたコミュニティセンター	40人
8日(金)	北部体育館	200人	25日(月)	みしま会館	80人
12日(火)	小国会館	100人	4月15日(月)	栃尾体育館	60人

時間 午後1時30分～3時30分(栃尾体育館は午前9時30分～11時30分) 持ち物 履き、バスタオル 申し込み希望日の1週間前までに長寿はつらつ課へ

体験会をします
指導員が「ながおか元気体操」を解説します。無料で誰でも参加できます。

解説書付きCDを
全員にプレゼント!



50人が参加したお披露目会(1月16日)



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…4月号は2月28日(必着)、5月号は3月25日(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【4月号】4月10日(水)、【5月号】5月3日(祝)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 ※応募多数の場合、掲載できないことがあります

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・営利が目的(準ずるものを含む)
●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。
問広報課 ☎39・2202

催し

- 越後長岡ひなのがたり ※①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫いずれも 問長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187 (2) (5) (7) (8) (11)は要予約
- ①ひな人形展示 2月14日(木)～3月6日(水) 場長岡駅周辺など
- ②和紙でつくるひな色紙 2月19日(火)午後1時30分～3時 場COCOLO長岡 定10人(先着) ¥1,000円
- ③古布を使ったちりめん細工の体験 2月20日(水)・27日(水)午後1時～5時 場まちなかキャンパス長岡 定各10人(先着) ¥各2,000円
- ④小さな和紙のお雛様をつくろう 2月23日(土)午前10時30分～
- ⑤折り紙鶴の置き作りとお茶を頂くマナー教室 2月23日(土)午後1時30分～2時30分、3時30分～4時30分 場市民センター 定各10人(先着) ¥各300円
- ⑥夢の演奏と手話付き紙芝居 2月23日(土)午後1時30分～3時 場社会福祉センター(表町2) 定10人(先着) ¥各1,000円
- ⑦春のフラワーアレンジメント体験 2月24日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 場フラワーサロンWE(表町1) 定各10人(先着) ¥各1,500円
- ⑧おひなさまの手作り体験会 2月25日(月)・28日(木)正午～午後4時 場市民センター 定各15人(先着) ¥各1,500円
- ⑨和菓子セットを喫茶店でいかが? 大手通り周辺3店舗 3月1日(金)～3日(日) 500円(ドリンク代別)
- ⑩水引deおひなまつり 3月1日(金)・2日(土)午前10時～正午、午後2時～4時 場まちなかキャンパス長岡 定各10人(先着) ¥各1,000円
- ⑪マーメルトアクセサリー作り 3月3日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 場フラワーサロンWE 定各10人(先着) ¥各1,000円
- ⑫おひな様の紙芝居 3月3日(日)午後2時～3時 場ショッピン大手
- 栃尾観光ガイドクラブ・市民歴史学習会「上杉謙信の権力形成と栃尾」 2月16日(土)午後1時30分～3時 場栃尾文化センター 講員 歴史博物館専門研究員・前嶋敏さん 定80人(先着) 申2月14日(木)までに同クラブ事務局(栃尾観光協会内) ☎51・1195へ
- 初心者のための話し方教室 2月20日(水)午後7時～9時 場さいわいプラザ 講員 スピーチコーディネーター・佐々木和子さん 申話の泉・川上さん ☎34・7844
- パソコン教室 2月20日(水)午後7時～9時 場市民センター 定10人(先着) ¥各1,000円
- 地域志向教育研究成果発表会 2月27日(水)午後1時～2時30分 定50人(先着) 場・申2月20日(水)までに長岡大学 ☎39

お知らせ

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 関=持ち物 申=申し込み
 問=問い合わせ 先着…先着順 抽選…申し込み多数の場合は抽選

(注) 関どなたでも、定特になし、料無料、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
 ・申は、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

今月のおしらせ隊員

おぐりん 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。今回はおぐに森林公園のマスコットキャラクター「おぐりん」。小国の「O」を表現した丸い顔と緑いっぱいの森の髪型がチャームポイントです。

おぐに雪まつりは5ページ! 各地域の冬まつりにも行ってみよう!

催し

- 科学博物館 32・0546
- 長岡藩主牧野家ゆかりのおひなさま展 2月14日(木)～3月10日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。2月18日(月)、3月4日(月)は休館)
- 国際交流センター「地球広場」 39・2714
- ①「ひょうたん島問題」から学ぶ多文化共生 文化の違いから起こる問題と解決策をロールプレイング形式で楽しく学びます。 3月2日(土)午後1時30分～4時30分 場同志社女子大学 教授・藤原孝章さん 定30人(先着) 申2月28日(木)まで
- 観光企画課 39・2344
- 信濃川火焰街道連携協議会「バスツアー」縄文とえちごかわくち雪洞火ほたる祭を楽しむ旅 2月23日(土)午前10時55分～午後7時15分(長岡駅発着) 場馬高縄文館でのミニ土器・土偶作り、県立歴史博物館見学など 定20人(先着) ¥4,000円(昼食代含む) 申2月15日(金)までに(株)日本旅行 ☎31・8655へ 問同協議会事務局(観光企画課内)
- 緑花センター(花テラス) 39・8718
- 春香るストック展示 パステルカラーの花をつけ
- ぶらり地球旅行「大自然の宝庫オーストラリア」 3月16日(土)午後1時30分～3時 内同国出身者による母国の紹介 定30人(先着) 申2月18日(月)～3月11日(月)
- World Cafe 外国人が英語で母国を紹介。簡単な英会話も楽しめます。 3月9日(土)午後1時30分～3時30分
- 観光企画課 39・2344
- 信濃川火焰街道連携協議会「バスツアー」縄文とえちごかわくち雪洞火ほたる祭を楽しむ旅 2月23日(土)午前10時55分～午後7時15分(長岡駅発着) 場馬高縄文館でのミニ土器・土偶作り、県立歴史博物館見学など 定20人(先着) ¥4,000円(昼食代含む) 申2月15日(金)までに(株)日本旅行 ☎31・8655へ 問同協議会事務局(観光企画課内)



平安時代から和装の正式装束を伝える高倉家監修のひな人形(大正時代初期作)。長岡藩主牧野家17代当主・牧野忠昌さんの母が高倉家から嫁いだ際に持参したものです。

- 新潟県学生ウインドアンサンブル演奏会 3月2日(土)午後1時30分～4時30分 場リリックホール 曲目 交響曲第1番「神曲」など 問須藤さん ☎080・3832・9763
- 長岡開府400年記念事業「おれモンLED灯ろうをつくらう&マイフラ長岡城探検」 3月10日(日)午後1時～4時 場Nagaoka City Museum(大手通2) 定10人(先着) ¥500円 申NPO法人BAS長岡・土田さん ☎090・5321・4413
- 箏曲雅友会演奏会 3月16日(土)午後0時20分～2時40分 場越路総合福祉センター 問鈴木さん ☎090・1532・0308
- アドラー心理学から学ぶ思春期・青年期支援のあり方 3月23日(土)午後1時30分～4時30分 場中央図書館 講員 シニアアドラー・カウンセラー・深沢孝之さん 定100人(先着) ¥3,000円 申3月15日(金)までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん ☎63・4266へ
- 離婚・DV・家族の問題 電話相談ホットライン 2月18日(月)～22日(金)午前10時～午後4時30分(20日(水)は午後7時まで) 相談電話 NPO法人女のスペース・な
- 中ノ島文化センター 66・1310
- ベーゼンドルファーピアノ演奏体験 3月22日(金)～24日(日)午前9時～午後5時(1組2時間まで) 関どなたでも(高校生以下は保護者同伴) 定1日4組抽選 ¥各500円 申3月6日(水)～9日(土)
- 水曜日午前10時30分～正午(計6回) 関安定期の妊婦乳幼児と保護者 定15人(先着) ¥6,000円 場バスタオル 申2月5日(火)から
- 豊かな健康教室「知って知るよで知らない薬の話」 3月9日(土)午後1時30分～3時 場ハイブ長岡 問田宮病院 ☎46・2310
- 移動総合労働相談会 3月2日(土)午前10時～午後4時 場まちなかキャンパス長岡 申新潟県社会保険労務士会 ☎025・2507759
- 休日労働相談会(無料) 2月23日(土)午後1時～4時30分 場まちなかキャンパス長岡 問長岡労働相談所 ☎37・6110
- 年金・労務・成年後見無料相談会 2月20日(水)午後1時～3時 場社会福祉センター 申新潟県社会保険労務士会長岡支部 ☎94・5841
- おほか ☎38・0456

ホストファミリーになりたい人、経験者話したい人集まれ!

ホストファミリー交流会

経験のない人も大歓迎です。 3月17日(日)午後2時～4時 場市民センター 申3月7日(木)までに長岡市国際交流協会(国際交流課市セ内) ☎39・2207へ

姉妹都市のフォートワース市やホノルル市などからの訪問者を受け入れるホストファミリー。交流会では、経験者同士の輪を広げるほか、興味のある人に魅力を伝えます。

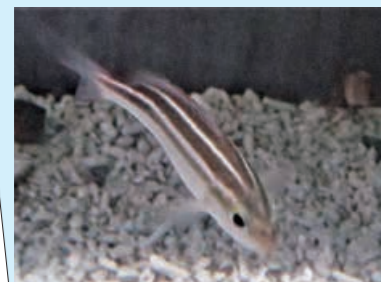
サンライフ長岡 36・7200

ベビーマッサージ教室 2月13日～3月20日の毎週

甘い香りのストック(写真)など200本以上が並びます。 2月28日(木)まで

海の中のお魚

54 今年の干支って何?!
イサキ



5cmほどになると茶色の縦じま模様が現れます。イノシシの子(ウリボウ)の模様に似ているため、この時期のイサキも「ウリボウ」と呼ばれています。しかし成魚になると、イノシシと同様にしま模様は消えます。
同館では2月28日(木)まで「干支魚」として35匹のイサキの幼魚を展示しています。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

西地域図書館 ☎27・4900

1 ぽんつーとむかしばなし
時 2月10日(日)、3月10日(日) 午前11時~11時30分 内長岡民話の会による昔話の語り

2 むかしむかしのおはなし会 ひなまつりスペシャル
時 3月3日(日)午後2時~3時 場大島コミュニティセンター 内長岡民話の会による昔話の語り、工作 対3歳~小学生

北地域図書館 ☎22・7100

1 としよかんDEおやこタイム
時 3月3日(日)午前10時~10時

みそづくり体験

県内産の大豆を使い、麴からみそを作ります。
コース・時 ①3月12日(火)~14日(木) ②3月15日(金)~17日(日) ③3月19日(火)~21日(木) ④22日(金)~24日(日) ⑤26日(火)~28日(木) 時間 11時~13時 3日目: 午前

「煮菜は長岡の郷土料理。冬の保存食だった「体菜の塩漬け」などを使って作ります。打ち豆や油揚げを入れるなど、各家庭によって味もさまざまです。」

2 煮菜づくり体験
時 2月28日(木)午前9時~正午 定24人抽選 ¥3000円

3 ひなまつり料理づくり体験
時 2月27日(水)午前10時~正午 内ちらし寿司、桜餅 定24人抽選 ¥1,500円

農の駅 あぐらつて長岡 (ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

9時~正午、2日目: 午前または午後30分 定大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg3,600円、10kg7,200円

4 一畝オーナー(10m) ネギコース
約200本収穫できます。
時 3月2日(土) (種まき) ~12月中旬 定40人抽選 ¥3,600円

1~4 いずれも 甲2月15日(金) (消印有効) までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(3)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〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)

養菜館 ☎95・3161
木を磨くワークショップ (箸づくり)
時 3月9日(土)午前9時30分~正午 定10人先着 ¥1,500円 甲電話で(水曜日休館)

栃尾支所農林課 ☎52・5847
栃尾大平山スノートレッキング
道具は貸し出します。

三島の「おいしい」を満喫 美しまの美水で「蕎麦と大吟醸」

三島産のそば粉と酒蔵の仕込み水でそばを打ち、三島の酒と一緒に味わいます。
時 2月23日(土)午前9時30分~午後2時30分 場みしま会館 内そば打ち体験、食事会、利き酒大会など 定5組 [先着] (1組2~4人) ¥1人3,500円 持エプロン、三角巾 ※長岡駅東口発着の送迎バスあり 甲2月18日(月)までにみしま観光協会事務局(三島支所産業建設課内) ☎42・2249へ

南地域図書館 ☎30・3501

1 おはなし☆おはなし ひなまつりスペシャル
時 2月24日(日)午後2時30分~3時30分 内読み聞かせ

2 フラワーアレンジメント教室
時 3月9日(土)午後1時~2時30分 内春の花のアレンジ 対中学生以上 定16人抽選 ¥2,500円 持花用はさみ、カッター、袋 甲2月10日(日)~20日(水)

30分(正午まで部屋を開放) 内読み聞かせ、工作 対2歳以下と保護者

中央図書館 ☎32・0658

1 各図書館は特別図書整理のため休館します
2月19日(火)までは、貸出冊

2 酒蔵見学会
お酒の試飲もできます。
時 3月19日(火)午前10時30分~正午 行き先 柏露酒造 対20歳以上 定12人先着 ¥500円 甲3月2日(土)から

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

1 おはなしひろば ~おひなさまスペシャル~
時 2月24日(日)午前10時30分~11時30分 内おひなさまのお話、工作

2 ベビーグッズを作ろう
手縫いでガラガラを作ります。
時 3月20日(水)午前10時~正午

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入は、お問い合わせください(公演により取り扱い場所と年齢制限が異なります)。

1 加山雄三コンサートツアー2019-20 START
時 3月3日(日)午前8時30分~正午 集合 栃尾支所 対小学3年生以上 定15人先着 甲2月22日(金)まで

2 リリック・ジュニア・アンサンブル団員募集
年間を通して弦楽器の基礎を学ぶ、初心者から参加できる弦楽合奏団です。
募集パート=バイオリン、チェロ 対・時間=原則月2回、①新小学1年生~3年生...午前9時15分~10時②新小学4年生~高校生...午前10時~正午 場リリックホール 講アンサンブル・オペリー 定20人抽選 ¥①15,000円②20,000円 ※楽器のレンタルあり(有料) 甲2月25日(月)までにリリックホールなどにある申込書で

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・30005

1 えほんのへや
時 2月23日(土)午前10時30分~11時 内おひなさまのお話、工作

2 おたのしみ「ぶち」上映会
時 3月9日(土)午前10時30分~

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

1 えほんであそび&おやこタイム
時 2月22日(金)午前10時~10時30分 内読み聞かせ

2 むいぐるみのおとまり会
お気に入りのぬいぐるみとお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊りさせます。
時 3月2日(土)午後3時~3時30分 定10人先着 甲2月20日(水)から

中央図書館 ☎32・0658

2 映画会
時 3月3日(日)午後2時~4時15分 内「レベッカ」40年(アメリカ) 定180人先着

3 子どもと楽しむわらべ歌
わらべ歌遊びを体を動かしながら学びます。
時 3月9日(土)・16日(土)午前10時

中央図書館 ☎32・0658

2 映画会
時 3月3日(日)午後2時~4時15分 内「レベッカ」40年(アメリカ) 定180人先着

3 子どもと楽しむわらべ歌
わらべ歌遊びを体を動かしながら学びます。
時 3月9日(土)・16日(土)午前10時

青少年文化センター

3月1日(金)~31日(日) 時間 平日: 午後3時20分~5時 土・日・祝日: 午前11時から午後1時30分、3時から5時(各35分間) 定各20分(当日無料券を配布) 94人先着(当日無料券を配布)

プラネタリウム無料開放
時 3月1日(金)~31日(日) 時間 平日: 午後3時20分~5時 土・日・祝日: 午前11時から午後1時30分、3時から5時(各35分間) 定各20分(当日無料券を配布) 94人先着(当日無料券を配布)

青少年文化センターは3月末で閉館します。これまでの感謝を込めて、3月は無料開放します。ぜひ足を運ぶください。

青少年文化センター ☎34・1305

1 読者のつどい
読書感想や体験などを話し合います。
時 2月22日(金)午後7時~8時 内太宰治著「津軽」

2 おはなしきかせて ひなまつりスペシャル
時 3月2日(土)午後3時~4時 内読み聞かせ、工作 対小学以下

3 水引で小物を作ろう!
しおりを作ります。
時 3月9日(土)午後2時~3時30分 対小学5年生以上 定10人先着 甲2月23日(土)から

互尊文庫 ☎35・7981

1 読者のつどい
読書感想や体験などを話し合います。
時 2月22日(金)午後7時~8時 内太宰治著「津軽」

2 おはなしきかせて ひなまつりスペシャル
時 3月2日(土)午後3時~4時 内読み聞かせ、工作 対小学以下

互尊文庫 ☎35・7981

1 読者のつどい
読書感想や体験などを話し合います。
時 2月22日(金)午後7時~8時 内太宰治著「津軽」

2 おはなしきかせて ひなまつりスペシャル
時 3月2日(土)午後3時~4時 内読み聞かせ、工作 対小学以下

一流の技を見に行こう!

①金メダリスト3人が教える!長岡柔道クリニック



▶'92年バルセロナ五輪金メダリスト・古賀稔彦さん



▶'04年アテネ、'08年北京五輪金メダリスト・谷本歩実さん



▶'10年世界柔道東京金メダリスト・秋本啓之さん

五輪金メダリストの古賀稔彦さん、谷本歩実さん、世界柔道金メダリストの秋本啓之さんのおもたちへの指導を観覧できます。
時 2月24日(日)午前9時30分~正午(小学生向け)、午後1時30分~4時(中・高校生向け)

②ヨネックスバドミントンクリニックin長岡

日本屈指の強豪チームであるヨネックスバドミントンチームのおもたちへの実技講習や模範試合を観覧できます。
時 3月2日(土)午前10時30分~午後4時30分(小・中学生向け)、3日(日)午前9時30分~午後3時30分(高校生向け)



◀'15年世界選手権ダブルス銅メダル・與猶くるみ選手(左)、福万尚子選手

①②いずれも **場**市民体育館 **問**スポーツ振興課(さい) ☎32・6117
 ※会場周辺は混み合いますので、公共交通機関をご利用ください
 ※クリニック受講者は競技団体を通じて案内します

④小学生跳び箱教室
時 2月17日(日)午後2時~3時
対 小学1~3年生 **定** 15人(先着)
料 1,000円
 ①④いずれも **申**各前日まで



雪かきで疲れやすい肩や腰回りの筋肉を伸ばして、体をリラックスさせるよ。

①キッズなわとび教室
時 2月17日(日)午後3時15分~4時15分 **対** 小学1~3年生 **定** 20人(先着) **料** 500円
 ②簡単!筋力トレーニング教室
時 2月15日(金)・22日(金)午前10時~10時45分 **対** 20歳以上 **定** 各20人(先着) **料** 各500円
 ③雪かきで疲れたカラダに効くストレッチ教室
時 2月19日(火)・26日(火)午前10時~10時45分 **対** 20歳以上 **定** 各20人(先着) **料** 各500円

陸上競技場 ☎27・6300

①スポーツ教室~走り方編~
時 2月16日(土)・23日(土)午後2時~3時 **対** 小学1~3年生



③美尻トレーニング
時 2月15日(金)・22日(金)午前10時~10時45分 **対** 20歳以上 **料** 各500円
 ①③いずれも **定** 各20人(先着) **申**各前日まで

②運動不足解消! お手軽運動教室
時 2月14日(木)・20日(水)・22日(金)・25日(月)・28日(木)午前10時~10時45分 **対** 20歳以上 **定** 各20人(先着) **料** 各500円 **申**各前日まで
 ③未経験者向け! 野球の動作で全身運動教室
時 2月15日(金)・22日(金)午後7時~7時45分 **対** 20歳以上 **定** 各15人(先着) **料** 各1,000円 **申**各前日まで

①運動会必勝! かけっこ教室 冬用トレーニング
時 2月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後4時30分~5時30分 **対** 年長児~小学3年生 **料** 各1,000円
 ②苦手克服なわとび教室
時 2月12日(火)・19日(火)・26日(火)午後4時30分~5時30分 **対** 年長児~小学3年生 **料** 各500円

新産体育館 ☎46・4601
 中之島体育館 ☎66・1711
 ニュータウン運動公園 ☎86・7386

①企業・団体プロデュース寄附講座「人生100年時代! 簡単投資でお金も長生き!」
時 3月4日(月)午後7時~8時
料 39・3300

私たちの成果を見に来てね!



③まちなかキャンパス長岡
時 3月24日(日)午後1時30分~3時 **講** 長岡技術科学大学名誉教授・藤井信行さんほか **対** 小学生 **定** 25人(先着) **料** 500円
 ④まちなか交流会
時 3月24日(日)午後1時30分~3時 **講** 長岡技術科学大学名誉教授・藤井信行さんほか **対** 小学生 **定** 25人(先着) **料** 500円

②まちなかカフェ
時 3月7日(水)午後7時~8時30分 **講** 県立近代美術館専門学芸員・松矢国憲さん **定** 20人(先着) **料** 500円
 ③まちなかキャンパス長岡
時 3月24日(日)午後1時30分~3時 **講** 長岡技術科学大学名誉教授・藤井信行さんほか **対** 小学生 **定** 25人(先着) **料** 500円

①アートクラブ「グラフィック」長岡巡回展
時 2月25日(月)~3月1日(金)は展示替えのため休館します。
時 2月6日(水)~24日(日)午前9時~午後5時(月曜休館。ただし11日は開館し、12日(火)は休館)
料 000円(日) **申** 2月10日(日)~3月10日(日)

①~④いずれも **申** 2月12日(火)から(4)は3月8日(金)まで(HPからも可) **保** 育 各開催日の10日前まで
料 500円
定 80人(先着)

③ギャラリー利用者募集
 美術創作活動を行う個人や

②オープンアトリエ「樹脂粘土で作るくるくるキャンデー」
時 2月17日(日)午前9時30分~11時30分(随時) **料** 1000円
申 2月23日(土)午前10時~11時30分

●平成31年度の体育館の使用予約は2月21日(木)から
 使用したい団体は、直接各体育館へ。公共施設予約システムでは、2月22日(金)から受け付けます。
 5月21日(火)以降の使用予約は、使用する日の3カ月前から。
【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

★関連イベント「作品鑑賞会」
時 2月23日(土)午前10時~11時30分
料 30分
申 3月1日(金)から

スポーツ

スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

◆罫や罫などの略字の見方は11ページ
 ◆罫どなたでも、罫特になし、罫無料、罫不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆罫に電話、ファクス、Eメール、罫(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〕=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

①県立栃尾高等学校展
 ~110年の軌跡~
時 2月16日(土)~24日(日)午前9時~午後5時(24日は午後3時まで)
場 栃尾産業交流センター
定 100人(先着)

①クリスマスローズフェスタ
 約200点が並びます。土・日曜日は栽培教室などもあります。
時 2月23日(土)~3月3日(日) **場** 花と緑の館
料 入園料・駐車料=3月末まで無料 休園日=毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

②アイスチューリップ展示
 低温貯蔵で開花を早めた計4,500本を順次展示します。
時 2月17日(日)まで **場** 花と緑の館

③ウインターフェスタ
 2月10日(日)は寺泊水族博物館からペンギンがやってきます。
時 2月9日(土)~11日(祝)午前10時~午後3時 **内** スノーラフティング(¥300円)、雪中ゲーム大会

④冬の里山散歩
時 2月24日(日)、3月3日(日)午前9時30分~午後0時30分 **集** 合=ウェルカムゲート **内** 動物の足跡探し、スノーシュー体験など **定** 各30人(先着) **申** 電話で

◆図や表などの略字の見方は11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
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

あの一瞬を写し取る いきいきスポーツ写真コンテスト 入賞作品決定

入選作品20点を展示します。
 時・場▷2月14日(木)~27日(水)…さいわいプラザ
 ▷28日(木)~3月13日(水)…市民センター▷14日(木)
 ~27日(水)…アオーレ長岡(各最終日は正午まで)
 問長岡市スポーツ協会 図さい 34・2130



▲大賞「技」
池田勝晃さん

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) 図さい 34・2130と
 加盟団体の催し

- 1 苗場山市民スキー登山**
 時 3月10日(日) 対シテムタ
 ンができる人または市民山
 岳スキー講習会の受講者 集
 合 午前6時30分に市営スキ
 ー場C駐車場 定20人(先着
 ¥6,000円) 申 2月22日
 (金)までに長岡スキー協会・児
 玉さん 090・2253・
 5374へ
- 2 親善団体卓球大会**
 種目・時①一般・高校の部:
 3月16日(土)②中学生の部:21
 日(祝)(いずれも男女別) 場
 南部体育館 ¥1チーム①3、
 200円②1,600円 申
 ①2月27日(水)②3月4日(月)
 までに長岡市卓球協会ホームペ
 ージで 問同協会・星田さん
 090・3083・5491
- 3 春休み小学生卓球教室**
 時 3月25日(月)~29日(金)午後1
 時30分~3時30分(計5回)
 場 市民体育館 定20人(先着
 ¥2,000円) 申 2月15日
 (金)~3月10日(日)に市民体育館
 などにある要項で 問長岡市
 卓球協会・砂山
 さん 090・
 6922・26
 96



くらし

- 女性の働き方・生き方ワン
ストップ相談会**
 働く・働きたい女性が抱える
 再就職や働き方などの悩みに、
 専門の相談員が応じます。
 時 2月22日(金)午後1時~4時
 場 市民センター 申 2月14日
 (木)までに人権・男女共同参画
 課 図 39・2746へ(予約優先)
 ※保育あり(要予約)
- 働く女性の交流会・アング
マネジメントセミナー
「感情コントロールで働き
やすい関係をつくる」**
 時 3月2日(土)午後1時30分~
 4時30分 場 さいわいプラザ
 社会保険労務士法人こじま



▲おぐりん

事務所アドバイザー・小松弘美さん 定20人(先着)保育あり、要予約。¥1人200円 申 2月15日(金)まで 申 新潟県女性財団 025・2856610 担当 人権・男女共同参画課 39・2746

「アングマネジメント」とは、怒りの感情をコントロールすること。感情とうまく付き合ひ、ストレスをため込まないコツを、セミナーを通して身に付けよう。

選挙のお知らせ

問選挙管理委員会 図さい 39・2241

<統一地方選挙>

- ①県議会議員選挙: 4月7日(日)(予定)
 - ②市議会議員選挙: 4月21日(日)(予定)
- ※統一地方選挙の投・開票の詳細は、市政だより3・4月号で順次お知らせします

●立候補予定者説明会

上記①②に立候補を予定している人を対象に、手続きや選挙の留意事項を説明します。

時①県議…3月4日(月)②市議…2月21日(木) 時間=午後1時30分から 場 さいわいプラザ

●期日前投票所の投票立会人募集

時①県議 3月30日(土)~4月6日(土)②市議 4月15日(月)~20日(土)で希望する日(複数日可) 時間=午前8時30分~午後8時 場 アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、各支所のうち1カ所 問 長岡市の選挙人名簿に登録されていて、特定の候補者に直接関係のない人 定 各期期日前投票所1日2人(抽選) 報酬=1日9,500円(食費、交通費は自己負担。リバーサイド千秋は午前9時~午後8時、1日9,100円) 申 3月4日(月)までに選挙管理委員会、各支所地域振興課、市ホームページにある申込書で

健康

健康課 図さい 39・7508

- 1 みんなの食育塾**
 「おとなのための食育講座
 く忙しい人のための健康食
 術術教えます!」
 時 3月2日(土)・16日(土)午前10
 時~午後1時(計2回) 場
 さいわいプラザ 図 講話、調
 理実習 定20人(先着) ¥80
 0円 持エプロン、三角巾、
 筆記用具 申 2月21日(木)まで
- 2 まちなかウォーキング**
 時 2月22日(金)、3月7日(木)午
 前10時~11時 集合 日タニタ
 カフェ 市セ 調運動指導員
- 3 こころのつまり木相談会**
 病気や事故、自殺などで大
 作り置き品のテクニクを駆使
 してヘルシーな食生活を実践
 しましょう。講座では時間を
 効率的に使う調理法を楽しく
 学びます。子育て中の人、働
 いていて帰りが遅い人など誰
 でも大歓迎です!
- 4 あなたの健康相談会**
 時 3月11日(月)午後1時~4時
 場 さいわいプラザ 図 健診の
 結果、生活習慣病の予防・改
 善 問 栄養士、保健師 定6
 人(先着) 問 健康手帳(ある人)
 申 3月7日(木)までに健診専用
 番号 32・5000へ
- 5 いのちの総合相談会**
 心や体、お金、生活の悩み
 などの相談に応じます。
 時 3月9日(土)午前9時30分~
 正午 場 アオーレ長岡 相談
 員 2 弁護士、臨床心理士、保
 健師など 定6人(先着) 申 3
 月4日(月)まで
- 6 カフェDE運動・健康相談**
 時 2月15日(金)・26日(火)、3月
 4日(月)午後1時30分~3時30
 分、2月19日(火)午前10時~正
 午 場 タニタカフェ 調運動
 指導員、保健師
- 7 カフェDE健康講座**
 時・図①2月14日(木):腸内環
 境とアレルギー②18日(月):イ
 スDEエクササイズ③28日(木)
 :検診のすすめ④3月5日(火)
 :知っておきたい女性ホルモ
 ・なだれ危険箇所マップ…ht
 tp://www.pref.niigata.lg
 .jp/sabo/1263848484968.
 html
 ・雪崩危険箇所図…http://
 www.sabou-niigata.jp/
 nadarekikenkasyo/
 問 危機管理防災本部 図アオ 39
 ・2262、道路建設課 市セ
 39・2231



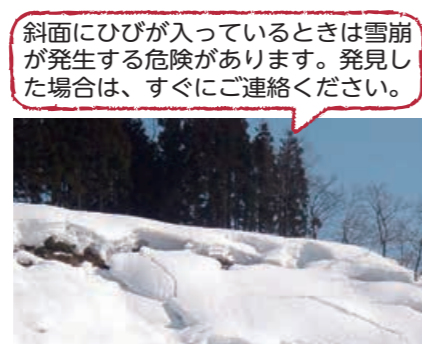
▲管理栄養士・古川さん

●長岡市人権講演会

「笑いは世界の共通語」英
 語落語の挑戦」
 時 2月23日(土)午後2時~4時
 場 さいわいプラザ 問 落語家
 ・桂かい枝さん 定80人(先着)
 申 2月22日(金)までに人権・男
 女共同参画課 39・2746へ

●雪崩にご注意ください

すでに積もった雪の上に、
 短期間で多量の降雪があった
 場合などは、雪崩が発生しやす
 くなります(表層雪崩)。
 雪崩に遭った場合、安全な
 場所に避難し、場所と状況を
 市役所、警察署、消防署のい
 ずれかにお知らせください。
 特に注意が必要な危険箇所
 は、県ホームページで確認し
 てください。



斜面にひびが入っているときは雪崩
 が発生する危険があります。発見し
 た場合は、すぐにご連絡ください。

●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 2月13日~3月6日の毎週
 水曜日午後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

「楽しく食べて健康に!」
 時 2月28日(木)午後2時~3時
 30分 場 まちなかキャンパス
 長岡 問 キューピー(株)社員
 定30人(先着) 申 2月27日(水)
 までに消費生活センター 図 32・
 0082へ

募 集

みんなのひろば

- 1 パパママサークル**
 妊娠中に夫婦で知っておき
 たい育児のポイントを学びます。
 時 3月2日(土)午前10時~正午
 場 さいわいプラザ 図 助産師
 ・保健師からの情報提供、沐
 浴体験、パパの妊婦擬似体験
 図 妊婦とパートナー 定30組
 先着 持母子健康手帳、父と
 子のメモリアルカード、座布
 団 申 2月4日(月)から
- 2 離乳食教室**
 時 2月26日(火)午後2時~3時
 30分 場 さいわいプラザ 図
 栄養士の話、離乳食の試食(保
 護者) 図 平成30年9月~11
 月生まれの子と保護者 定30
 組(先着) 問 食器、スプーン
 申 2月13日(水)~20日(水)
- 3 こころの相談会**
 「夜眠れない」「気持ち
 沈む」など、心の疲れを感じ
 たら早めにご相談ください。
 時 ①2月18日(月)午後2時30分
 ~4時30分 ②3月6日(水)午後
 2時~4時 場 さいわいプラ
 ザ 相談員 2 臨床心理士 定
 各2人(先着) 申 ①2月13日(水)
 ②3月1日(金)まで

子ども家庭課 図さい 39・2300

●税理士無料税務相談(要予約)

時 2月20日(水)、3月6日(水)午
 前9時30分~正午 場・申 税
 理士会長岡支部(三和3) 図
 33・8080 担当 市市民税
 課 図アオ 39・2212

●宝くじ助成金で町内会の用品
 などを整備しました
 自治総合センターが宝くじの
 社会貢献広報事業として実
 施するコミュニティ助成事業
 を活用して、次の用品を整備
 しました。



- ① 花園東2丁目町内会の神輿
 - ② 山田町区(栃尾地域)の神輿
 - ③ 加津保町内会のごみステーション
 - ④ 滝の下町区(栃尾地域)の除雪機
 - ⑤ 天島区(栃尾地域)の複合機
- 問 市民協働課 図アオ 39・22
 91

市税の滞納処分による 差し押さえ財産を公売します

ヤフー(株)のインターネット公売システムで2月14日(木)午後1時から26日(火)午後11時まで申し込みを受け付けます。19型テレビとポータブルP Aシステム(音響設備)を出品します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



ポータブルP Aシステム

☎収納課アオ ☎39・2214

冬～春は特に増加 PM2.5に注意しましょう

PM2.5は大気中に浮遊しているばい煙や粉じんなどのうち2.5μm(0.0025mm)以下の粒子です。肺の奥まで入りやすく、ぜんそくや気管支炎など健康への影響が懸念されています。

大気中の濃度は、市内の城岡局など県内17カ所の測定局で常時監視しています。

PM2.5の濃度が上昇すると

- 県が**注意喚起情報**を発令
- 報道機関を通じテレビやラジオで発信
- 市はホームページや広報車で周知するほか、学校や福祉施設などに連絡

注意喚起情報が発令されたら

- 外出や屋外での激しい運動を控える
 - 外出する場合はマスクを着用する
 - 換気や窓の開閉を必要最小限にする
 - 子どもや高齢者、呼吸器や循環器に疾患のある人は、体調の変化に注意して慎重に行動する
- ※発生情報は、県ホームページ(<http://www.niigata-taiki.jp/>)、携帯版<http://www.niigata-taiki.jp/m/>、大気汚染情報テレホンサービス☎025・280・5104で確認してください

☎環境政策課 ☎24・0528

●**建築講座「歴史的建造物の保存活用と古民家再生」**
「プロから学び建築の魅力に触れてみませんか？」
時 2月16日(土)午後1時30分～5時
場 さいわいプラザ
①雁木のまち高田②古民家再生
講 ①雁木のまち再生代表理事・関由有子さん②カーイルベックスアンドアソシエイツ(代表取締役・カール・ベントクスさん) 定130人(先着)

●**住居表示実施地区に建物を建てる際は届出を**
地番(○番地○)ではなく住居表示番号(○番○号)が住所や所在地になる長岡、栃尾、与板地域の一部では、建

●**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(平成29年8月1日～平成30年7月31日)の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、申請により超えた額を支

手続き・制度

●**新潟県建築士会長岡支部** 32・8992 担当 産業支援課(大手) ☎39・2228
●**知って得する介護研修会**
時 3月7日(木)午前10時～11時30分
場 寺泊コミュニティセンター1 内腰痛予防体操 定16人(先着) 申 2月18日(月)から寺泊支所市民生活課 ☎75・3113へ

●**住居表示実施地区に建物を建てる際は届出が必要**
物(倉庫、看板などを除く)を建てる際に届け出が必要で、転居の届出に必要となる住居表示実施通知書と表示プレートを交付します。
●**建物の基礎完成後** 住居表示実施地区で建物を新築、建て替え、所有者の変更など、土地の地番がわかるもの、建物1階平面図、位置図など
●**市民課** アオ ☎39・2019、栃尾支所市民生活課 ☎52・5835、与板支所市民生活課 ☎72・3160

●**窓口サービス業務臨時職員**
1年の実務経験後、試験に合格すると窓口サービス専門員(報酬増)になれます。
●**5人雇用期間** 4月1日～9月20日(勤務実績により更新あり) 仕事 税関係課、市民課、国保年金課の窓口業務
●**勤務場所** アオレ長岡
●**賃金** 日額6,280円(変則勤務は加算あり) 勤務日 平日午前8時30分～午後5時15分(変則勤務は別途指定)
●**試験日** 3月5日(火) 選考方法 面接、パソコン操作実技
●**履歴書**を市民窓口サービス課

●**地域委員**
定 各地域1人以上 任期 4月1日から2年間 回 年6回
●**支所地域に在住・勤務する20歳以上** 報酬 地域委員会1回9,100円、分科会1回4,500円 選考方法 各支所の選考委員会で決定(結果は3月中旬に通知)
●**2月18日(月)**(消印有効)までに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業(勤務先)、電話番号、自己PR、レポート(800字程度)をテーマは地域単位で異なるため要問い合わせ。様式は自由)を各支所地域振興課へ
●**地域振興戦略部** 大手 ☎39・2260、各支所地域振興課

●**緊急告知FMラジオの臨時試験放送**
消防庁による全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達試験のため、試験放送を行います。訓練とわかる内容を3回繰り返し放送します。実際の災害と間違わないようご注意ください。
●**申請方法**
①国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者：支給対象者には、申請書を送付します。
②①以外の人：それぞれの医療保険に申請してください。
③平成29年8月以降に加入保険が変わった人や亡くなった人：申請書が届かない場合があります。それぞれの医療保険にお問い合わせください。
●**国保年金課** 国保給付係 アオ ☎39・2006、後期高齢者医療係 アオ ☎39・2317、介護保険給付係 アオ ☎39・2245

●**英語指導員(臨時職員)**
定 2人 雇用期間 4月1日～9月13日(勤務実績により更新あり) 仕事 小学校での外国語活動指導など
●**日本国籍で次の全てを満たす人**
①英検2級以上または同程度の英語力がある
②普通自動車免許がある 賃金 日額9,200円 勤務日 平日(1日7時間45分) 選考方法 書類審査、面接 試験日 2月25日(月) 申 2月18日(月)までに学校教育課 ☎39・2249にある申込書で

●**防火管理講習会**
①**乙種防火管理講習会**
時 3月13日(水)午前10時～午後5時
②**甲種防火管理新規講習会**
時 3月14日(木)・15日(金)午前10時～午後4時50分(計2回) 15日は午後4時まで
●**いずれも** 場 消防本部 定130人(先着) 費 3,560円 申 2月27日(水)～3月8日(金)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課 ☎35・2190、各消防署出張所へ

●**食品加工機械・衛生管理セミナー** HACCP対応に向けて
食品加工機械の最新動向、地元企業の事例発表などを行います。
時 3月4日(月) 内 時間 講演会：午後3時～5時30分、交流会：午後5時45分～7時
場 長岡商工会議所 日本食品機械工業会・大村宏之さんほか 定 企業 定130人(先着) 費 交流会1,000円 申 2月26日(火)までに産業イノベーション課(大手) ☎39・2402へ
●**長岡版広域道路ビジョンにご意見を**
中越地域全体が次の100年に向けて、さらに発展する

●**もつと仕事が楽しくなるセミナー&異業種交流会**
時 ①2月27日(水)②3月14日(木)午後3時～7時 場 NaDeC B.A.S.E.(大手通2)
●**上司・先輩との関係構築力** ワーク・ライフ・バランスを実現する段取り力 定 20歳～39歳の社会人 定 各30人(先着) 費 各1,000円 申 ①2月22日(金)②3月11日(月)までに専用フォーム <http://www.wms-office.co.jp/n-kouryu/> (株)エム・エスオフ

●**緊急告知FMラジオの臨時試験放送**
消防庁による全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達試験のため、試験放送を行います。訓練とわかる内容を3回繰り返し放送します。実際の災害と間違わないようご注意ください。
●**おぐりん**
▲おぐりん

●**市立学校の体育施設や特別教室などを開放します**
スポーツや社会教育活動を行う市民に体育館、グラウンド、武道場、特別教室(図書室など)を開放します。
時 4月～9月末 時間 平日 午後5時～10時、土・日・祝休日など(休校日や長期休業期間を含む) 午前8時～午後10時 申 2月15日(金)までに使用したい学校へ(特別教室の使用は教育施設課 ☎39・2262)で事前登録が必要) 使用者の決定 学区内の団体を優先。申し込みが重なった場合、長



企業と学生の交流拠点
NaDeC BASE(大手通2)
で気軽に交流しませんか
☎産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

①**NaDeCサロン**
時 2月19日(火) 内 時間 = ゲストトーク…午後5時～6時30分、交流会…午後6時30分～7時 定 50人(先着) 費 交流会500円(学生無料)



②**企業家リレートーク**
時 3月8日(金)午後5時～7時 ※交流会あり
場 アルプスアルパイン(株)長岡工場長・清水善明さん、(株)データドック代表取締役社長・宇佐美浩一さん 定 100人(先着)

①②いずれも 定 企業、学生、教員など 申 ①2月13日(水)②3月1日(金)までにNaDeC B.A.S.E.ホームページ <https://www.nadec-base.jp/category/event/> から

地域で高齢者を見守り、支え合おう

◆**2月は高齢者見守り強化月間です**
“郵便物がたまっている”“慣れた道なのに迷っているみたい”など、近くに住む高齢者が「いつもと違う」と感じたら地域包括支援センター、民生委員にご連絡ください。
場 長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター ☎89・7440

◆**高齢者向け特別電話相談**
高齢者を悪質商法の被害から守るための電話相談です。お気軽にご相談ください。窓口相談もあります。
時 2月14日(木)・15日(金)午前9時～午後4時30分 場 消費生活センター(市セ) ☎32・0022

納期限は2月28日(木)です

- 固定資産税・都市計画税 (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)
- 下水道事業受益者負担金 (4期)

急患診療のお知らせ

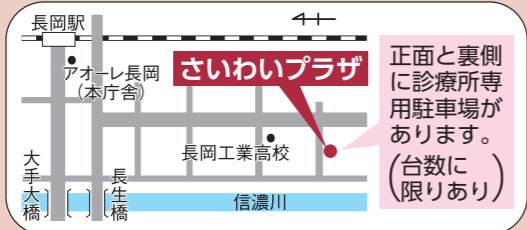
診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証(ある人)を持参してください。

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～④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 → ⑤を受診してください

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月～金	土	日	土
①中越こども急患センター ☎86・5099	小児科	午後6時45分～9時30分	—	●	●	—	—
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分	—	●	—	—	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	●	—	—	—	—
③休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	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・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。



④休日在宅当番医(中之島・見附地区)

受付時間=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

期日	内科	外科
2月	3日(日) 林俊吉クリニック ☎66・3000	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	10日(日) 田崎医院 ☎62・1122	寺師医院 ☎62・0137
	11日(祝) 星野医院 ☎62・0998	星整形外科医院 ☎66・8808
	17日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	お元気でクリニック ☎63・3800
3月	24日(日) 杏仁堂医院 ☎62・0123	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
	3日(日) さえき内科 ☎66・8500	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	10日(日) 関谷医院 ☎61・0205	中之島クリニック ☎61・2551

⑤救急当番病院

- 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

当番病院に関するお問い合わせ
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
長岡市消防本部 ☎36・0119

月11万件超のアクセス数！
PRするなら、ここ！

市ホームページに掲載する広告募集

募集数=18枠 掲載期間=4月～来年3月(1カ月単位) バナー広告規格=縦60×横120ピクセル。GIF、JPEG、PNGで容量4KB以内(静止画のみ) 月2万円(一括前納。掲載期間中の取り下げなどに伴う返金はしません) 掲載位置=トップページ ①2月12日(火)～3月11日(月)に広報課 ☎39・2202へ ※詳しくは市ホームページをご覧ください



▲広告を掲載するトップページ

花いっぱいコンクールにみんなで参加しよう

園緑花センター(花テラス) ☎39・8718

参加団体には花苗を配布します。保育園・幼稚園、学校、町内会、職場など(管理を業者に委託する団体は除く) ①2月28日(木)までに緑花センター、市ホームページにある申込書で★前回のコンクールの優秀作品を展示しています

時2月28日(木)まで 場イオン長岡店



▶昨年最優秀賞を受賞した「比礼」(近所花壇)

◆図や表などの略字の見方は11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
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

募集

納税促進員(非常勤嘱託員)

定若千名 雇用期間 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 市税滞納者に対する訪問徴収業務など 図普通自動車免許があり(自家用車を業務に使用)、基礎的なパソコン操作ができる 報酬 月額117,000円、※能率手当(月額20,000円限度)、口座振替促進手当(月額2,000円限度)あり 勤務時間 週30時間以内(徴収予定などに応じ1日6時間以内) 選考方法 書類審査、適性検査、面接 ②2月5日(火)～25日(月)にハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに総合窓口(アオ)へ 図収入

納課 ☎39・2214
①ウィルながおかパートナー 一人ひとりが自分らしく暮らせるまちを目指し活動します。名称 ①フォーラム実行委員：講演会、イベントの企画運営 ②あぜりあ編集委員：情報誌の編集 活動頻度 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) ※任期は4月～来年3月 ② ①8人程度 ②4人程度 ③2月28日(木)までに男女平等推進センターウィルながおか(☎39・2746)にある申込書で(HPからも可)

非常勤嘱託員(障害者対象) 受験に配慮が必要な場合は、事前に相談ください。 ③3人程度 雇用期間 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 小・中・総合支援学校で、支援を必要とする児童・生徒の学習や活動の支援 賃金 月給810円 勤務場所 小・中・総合支援学校(自宅住所を考慮して決定) 勤務日 ①

介助員(臨時職員) ②20人程度 雇用期間 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 小・中・総合支援学校で、支援を必要とする児童・生徒の学習や活動の支援 賃金 月給810円 勤務場所 小・中・総合支援学校(自宅住所を考慮して決定) 勤務日 ①

景観審議会委員 長岡らしい良好な景観の形成について審議・検討します。定若千名 任期 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 講座の企画・運営、展示作業、広報活動など ②学芸員資格(資格取得見込み可)と普通自動車免許があり、パソコンで資料作成ができる人 報酬 月額160,000円 勤務日 ①土・日・祝日を含む月

事務補助 勤務場所 ①アオーレ長岡、支所庁舎など ②申込時点で障害者手帳の交付を受けている人(障害の種類は問いません) 報酬 月額135,000円 勤務日 ①原則平日(1日7時間) 試験日 ②2月21日(木) 選考方法 ①面接、パソコン操作実技 ②2月13日(水)までに、ハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに人事課(アオ)へ(☎39・2201)

栃尾美術館学芸員(非常勤嘱託員) ①1人 雇用期間 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 施設の管理・運営補助など 勤務地 ①リリックホールまたは市立劇場 報酬 日額6,390円(社会保険に加入) 勤務日 ①土・日・祝日を含む月21日程度(1日7時間45分) 選考方法 ①書類審査、面接、適性検査 ②2月12日(火)～25日(月)にハローワーク長岡、同財団(☎29・7711)ホームページにある申込書で

栃尾美術館協議会委員 ②2人 任期 ①4月1日から2年間 ②市内在住の20歳以上で年2回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬 ①会議1回につき9,100円 ②選考方法 ①書類審査、面接(3月中旬) ③3月5日(火)(必着)までに、栃尾美術館、情報ラウンジ、各支所市民センター、各図書館にある申込書と「美術館のあり方について」のレポート(800字程度。様式は自由)を同館(☎53・6300)へ

長岡市芸術文化振興財団臨時職員 ①1人 雇用期間 ①4月1日～来年3月31日(勤務実績により更新あり) 仕事 施設の管理・運営補助など 勤務地 ①リリックホールまたは市立劇場 報酬 日額6,390円(社会保険に加入) 勤務日 ①土・日・祝日を含む月21日程度(1日7時間45分) 選考方法 ①書類審査、面接、適性検査 ②2月12日(火)～25日(月)にハローワーク長岡、同財団(☎29・7711)ホームページにある申込書で

利用者募集

①山通ふれあい農園(柿町郷ノ原) 時4月下旬から5年間 ②233区画(抽選(1区画33㎡、原則1家族1区画まで) 年3,000円 ③2月22日(金)までに農水産政策課(市セ) ☎39・2223へ

②菜園きぼう(希望が丘2・3丁目) 時4月から3年間 ④115区画(抽選(1区画20㎡) 月1区画年2,000円 ⑤2月15日(金)(必着)までに往復はがきの往信の裏に「菜園きぼう利用申込」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0084幸町2-1-1市民協働課生涯学習係(☎39・2388)へ



手頃な価格と広さで初心者にもぴったりです!

平日(小・総合支援学校は1日6時間、中学校は1日7時間) 試験日 ①3月11日(月) 選考方法 ①面接 ②3月6日(水)までにハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに学校教育課(さい)へ(☎39・2249)

16日程度(1日7時間45分) 選考方法 ①筆記・適性試験、小論文、面接、パソコン操作実技 ③3月5日(火)までにハローワーク長岡へ ④栃尾美術館 ☎53・6300



3年連続全国ベスト4！ 帝京長岡高校バスケット部



目標の「日本一」になれなかったのは残念でしたが、チームが一つになって戦うことができました。親や学校、地域、そしてSNSでも、多くのみなさんが応援してくれて、大きな力になりました。



キャプテンを務めた
山口翼さん(3年)

昨年12月に東京で開催された全国高等学校バスケットボール選手権大会(ウインターカップ)に、帝京長岡高校が3年連続のベスト4入りを果たしました。

地方大会には全国約4,300校が参加し、同校は5年連続で新潟県代表として出場。準々決勝で前回優勝の明成高校(宮城県)を“69-60”で破るなど、選手たちの奮闘はバスケのまち長岡の名を全国に発信してくれました。

闘スポーツ振興課 ☎32・6117



中地区首位！(1月23日現在：23勝10敗) 新潟アルビレックスBBアオーレ長岡戦を応援しよう!!

試合日時	対戦相手
3月2日(土)18:05	名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
3日(日)14:05	

◎チケット情報はアルビBBホームページで
<https://www.albirex.com/>
闘アオーレ交流課 ☎39・2288



秋葉中出身の曾我啓菜選手が 春高バレーの優勝校で活躍!

1月に東京で開催された全日本バレーボール高等学校選手権大会(春の高校バレー)で、秋葉中学校出身の曾我啓菜選手が、優勝した金蘭会高校(大阪府)の中心選手として活躍しました。

長岡市民スポーツ応援団の支援アスリートに指定されている曾我選手は「高校最後の大会を日本一という結果で終わることができてよかったです。次のステージ、オリンピックで活躍という夢を叶えるために頑張っていきたいです」と今後の飛躍を誓いました。

闘スポーツ振興課 ☎32・6117



■発行：長岡市(平成31年2月1日発行)
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりは市役所総合ガイド、西・東サービスセンター、各支所で発行日から閲覧できます
※元号の表記は、新元号の公表までは「平成」とします

編集：広報課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

■人口と世帯(1月1日現在) ※()内は前月比
人口/271,011人(-162) 世帯数/107,463世帯(+8)
男/132,410人(-100) 女/138,601人(-62)

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp>

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています