

ながおか 市政だより

1998
6
No.526

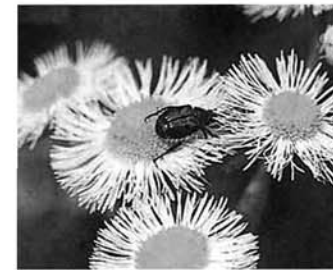
あっ、ヤマガラだ!

早朝のさわやかな空気の中、ツツピー・ツツピーと鳴くヤマガラやギー・ギーと鳴くヨゲラなどのさえずりがあちこちから聞こえてきました。(5月17日の雪国植物園探鳥会で・同園では、6月13日から「ホタルの夕べ」を開催します。13ページ参照)



山野や川ばたにふつに見られる常緑のつる性低木。花の奥にたまった蜜を吸うと甘くておいしいことから、吸蜜とよばれるようになった。また、葉が冬を越すことから、忍冬(ニンドウ)という別名もある。新枝の葉のつけ根に、白色から黄色に変化する芳香の強い花を2個ずつ開く。解熱、消毒などに効く薬草としても知られ、利用部位により、茎葉は忍冬、花は金銀花という異なる生薬名で呼ばれている。

NAGAOKA
ナガオカ ナイチャー スコープ
6月自然観察 134



体長8mm程の小型なコガネムシ。成虫は早春から出現するが、7月に入ると姿を消す。本種は新潟県内では、低山帯に比較的広く生息し、いずれの産地でもノイバラの花で見ることが多い。長岡では信濃川周辺で飛翔中の個体を含め観察例が多く、河川敷でヒメジオンの花粉をさかんに食害しているのが観察される。長岡では信濃川周辺が唯一の産地として知られる。

スイカズラ

カタモンコガネ

生活の中に運動を②

～安全に運動するための体操と運動強度の測定法～

「運動は健康にいい」といっても急に運動するのは、けがや体調不良の原因になり、逆効果。運動の前後には体操をしましょう。また、体調が悪いときに無理せず、運動を中止することはもちろん、自分にあった運動量を知っておくことも大切なこと

とです。体調と相談しながら、継続して運動するようにしましょう。今回は、ウォーキングの前に行う、簡単なストレッチ体操と心拍数による運動強度の目安を紹介します。

ウォーキングの前に各ポーズを20秒～30秒続けましょう。



(左) 足先をもって上体を屈伸。腰、太ももの後ろとふくらはぎを伸ばすように。

(中央) あおむけに寝て足首をおしりに引き寄せる。太ももの前が伸びればOK。

(右) 前足のひざを曲げて、後ろ足のふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。

運動強度の測定方法

▼心拍数の測り方は、人差し指・中指・薬指の3本を、親指のつけねにある手首の脈に軽く当てて測る。



年代	%	40	50	60	70
20	26	29	32	36	
30	26	28	31	34	
40	25	28	30	33	
50	24	27	29	32	
60	23	26	28	31	

◀適性最大酸素摂取量は40～70%です。運動直後の15秒間の心拍数を測って、強度が適当かチェックします。この表の範囲内で運動しましょう。



石彫の道(釜沢町)

昭和56年ころから制作が始められた彫刻は、年々増え続け、今では28個を数えます。現在も彫刻家のみなさんの手によって制作が続けられています。

釜沢町の石切り場から荷車で石を運んだ「石工の道」が、昭和63年に、この近くに復元されました。二列に敷かれた石は、車輪の跡がへこみ、往時を忍ばせています。



ながおかのまち再発見
石彫の道

釜沢町から南蛮山(標高四五〇)の山頂をめざす「南蛮コース」に入って、しばらく登ると、道の両脇に石彫が見られはじめ、進むにつれて次々と姿を表します。これら石彫は、昭和五十六年ころから市内の彫刻家を中心に県内一円の作家たちが集まって制作したものです。

釜沢町の道には、「散策路」や「いこいの広場」も整備されています。晴れた日に、ベンチに腰掛けながらゆつくりと石彫を楽しみ、眼下に望める市街地を眺めてはいかがでしょうか。

デザインをもっと身近に！ 市民参加プロジェクト

■ワークショップに参加しませんか

長岡の、ここをこんなふうにしてみたい...という場所を、集まったメンバーで考え、モデル地域として模型を作ったりします。実験や研究の成果は10月のデザイン展で展示されます。

1 「歩きたくなる街・道を考える」

中心市街地の1区画をモデルに、人が歩くための道、歩きたくなるような道とは何かを考えます。

2 「光による夜の景観づくり」

市内のポイントをライトアップすることにより、長岡の夜の景観について考えます。

3 「環境にやさしい住空間づくり」

環境と共生する住空間、災害に強い住環境を考え、実際に建築・整備します。

■「わたしたちのまちの風景」募集

みなさんの住んでいる近所に、人に自慢したいとおきの場所はありますか。そんな場所を紹介するための写真・絵画を募集します。

募集内容 美しいまちなみ、にぎわいのある場所、珍しい風景、歴史の重み・デザインの良さを感じさせる建物、心の原風景、思い出の場所などを撮影・描いたもの(現存するものに限り)ます。

規格等 写真部門...キャビネ判(2Lサイズ) / 組み

問い合わせ 国際デザインフェア'98NAGAOKA実行委員会事務局 (国際文化課デザイン振興班) ☎39・2251



樋木麻子さん
(長岡造形大学
環境デザイン学科3年)

私も参加します！

2~3月に行われたプレフェアに参加させていただきました。人が集まって意見を出し合ったり、いっしょに汗を流したりしていくことで新たな発見があるし、勉強にもなるんです。市民参加プロジェクトでは、多くの方々といっしょに、いろんなイベントをやってみたいです。

写真は不可/カラー・白黒とも可/撮影年月日は問いません
絵画部門...油彩・水彩・スケッチ・版画・切り絵/大きさは問いません
両部門とも1人3点までで、未発表のものに限りです。

小学生以上
作品に住所・氏名・年齢・電話番号・この風景を選んだ理由(100字程度)を記入した紙を添えて、9月30日(水)までに事務局へ持参または郵送。応募作品は返却しません。
優秀作を10月16日(金)~18日(日)に長岡リリックホールのホワイエに展示します。

応募資格
作品提出

展示

ここから世界へ、そして未来へ 国際デザインフェア '98 NAGAOKAを開催

INTERNATIONAL DESIGN FAIR '98 NAGAOKA



平成六年の、長岡造形大学の開学を契機に、デザイン都市として歩み始めた長岡市。五年目を迎える今年、国際デザインフェア'98 NAGAOKAを開催します。テーマは、「新たな都市環境の創造」。都市環境をデザインの視点から考えようという、今年のデザインフェアをご紹介します。

今回のデザインフェアでは、今の長岡を題材にして、実地調査をしたり意見交換したりしながら、都市環境について考えます。そして、次の三つのデザインの観点から、都市環境をとらえていきます。

①エコデザイン...人と自然が共生する安らぎのある都市環境
②ライフデザイン...人と社会が連携する思いやりのあるまちづくり
③アメニティデザイン...人と人が交流するぬくもりのあるまちづくり

市民参加を中心に
デザインというものが、決して一部の人のためのものではなく、そこ、らしている人

今回のデザインフェアでは、市民参加を中心とした催しを行います。まず、七月二十四日(金)~三十一日(金)には、「国際学生セッション」を開きます。日本でデザインや建築、都市計画などを学んでいる留学生を招き、長岡の大学生や地域の私たちとまちづくりについて話し合い、提案してもらいます。六月から十月にかけては、多くの人々がかかわることができる「市民参加プロジェクト」が盛りだくさんです(左ページ参照)。

メインイベント「長岡デザインシンポジウム」は、十月十六日(金)~十八日(日)に、長岡リリックホールで開催します。



サグラダ・ファミリア聖堂

長岡デザイン展 アントニオ・ガウディ展

ガウディ建築の設計図や模型、実際の建物に使われた扉・窓・床の一部、当時の写真など、スペイン・バルセロナのカテドラル・ガウディ(ガウディ記念講座)のコレクションから出品します。

期間 7月10日(金)~19日(日)(7/13は休館)
会場 県立近代美術館2階県民ギャラリー
入場料 大人300円、中~大学生200円、小学生以下無料
問い合わせ 国際文化課デザイン振興班 ☎39・2251

国際学生セッションや市民参加プロジェクトの成果報告のほか、基調講演やパネルディスカッションを予定しています。

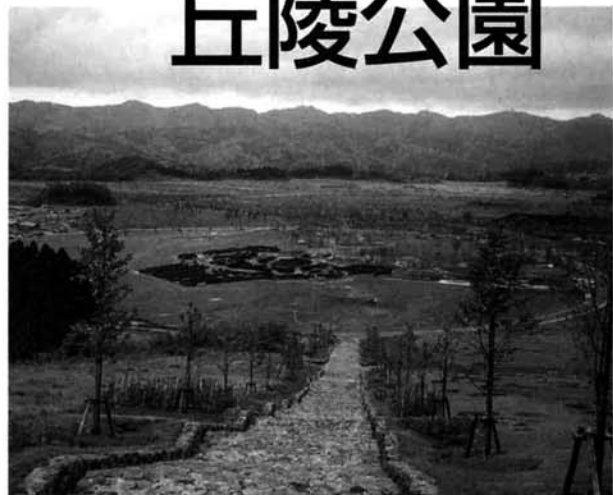
これと併せて、「長岡デザイン展」も開催します。国内外の環境先進都市や、エコシテイをめざす長岡市の取り組みを紹介し、

デザインフェアでは、豊か
都市環境をつくるために自
多々のご参加を!

分たちに何が出来るかを、市民一人ひとりに考えてもらう場面を多く提供していきます。デザインをきっかけにして、まちづくりについて考えてみませんか。市民参加プロジェクトをはじめ、十月までの各イベントへの参加をお待ちしています。

お問い合わせは、国際文化課デザイン振興班 ☎39・2251へどうぞ。

開園間近! 国営越後 丘陵公園



▲工事の進む国営公園

越後公園管理センターが 開設

いよいよ七月三十日(木)に健康ゾーンがオープンする、国営越後丘陵公園。公園の管理や運営にあたる「越後公園管理センター」が開設され、本格的な始動に向けて準備を進めていくこととなります。

イングリッシュ・ガーデン (英国風花壇)を整備

公園内には、植栽迷路や越の池の音楽噴水などのほか、近年人気の高まっているガーデニングを身近に楽しめる場

として、イングリッシュ・ガーデンを整備します。バラを主体とした「ローズ・ガーデン」、ハーブを主体とした「キッチン・ガーデン」、野菜を用いた「ベジタブル・ガーデン」、白と青の草花を基調とした「ムーンライト・ガーデン」の四つの特色ある庭で構成されるものです。

イングリッシュ・ガーデンで、草花の水やりや草取り、花摘みなどの作業を行うボランティアを募集しています。お問い合わせは越後公園管理センター ☎47・8001へどうぞ。



▲送迎バスでバドミントンの拠点校・四郎丸小学校に到着した阪之上、千手小学校の児童たち（5月12日）

子どもたちが持っている才能の種類や程度は、一人ひとり異なります。この三つの系列に分類したのは、子どもたちの才能をより引き伸ばし、個性を育てるためです。

五月十二日は、教室の初日。児童たちは、他校の人の顔をきよろきよろ見渡ししながら、表情はやや緊張しているようでした。指導の横山先生が「一年間お互いに頑張りましょう」とあいさつした後、みんなで入念な準備体操。その後、さっそくラケットを持ち、先生は「打つ前はグリップをゆるく握り、打つ瞬間に強く握るように」、「腕をひねりながら打つと、あまり力がいらぬい」などと熱心にアドバイスを始めました。



四郎丸小学校の体育館で（5月12日）

「長岡の人材教育」は、7つの小・中学校をそれぞれ数カ校単位のグループに分け、希望する児童・生徒に各自の得意な分野、好きな分野を選ばせ、特別指導を行うものです。専門の指導者が学校を訪問し、児童・生徒の指導等を行う新しい教育システムで、全国の注目を集めています。

学校教育では、国語・社会・算数・理科などで教育課程を編成していますが、「長岡の人材教育」では、次の三系列の分野を設けています。

(1) 体育系：スポーツの技術を学ぶことによって、集中力を養い、頭の働きをよくします。

(2) 芸術系：絵画や器楽の演奏などを学ぶことによって、美的感覚を育て、情操を豊かにします。

(3) 言語系：英語などを学ぶことによって、ことばの感覚を育て、能力を高めます。



▶「この種目を選んだのは、バドミントンが好きだから」と、阪之上小学校の原田未麻さん（六年）

千手小学校の榊沢弘之君（五年）は「バドミントンが上手なお父さんに勝ってみたい」と、元気よくシャトルを追いかけていました。

「学校にもバドミントンクラブがありますが、人材教育では、専門の指導者から教えてもらい、子どもたちは皆、真剣です」と四郎丸小学校の川尻先生は、目を細めながら話していました。

阪之上小学校は、芸術系の拠点校の一つで、種目は器楽です（七ページ参照）。教室には、四郎丸、阪之上、千手小学校の五、六年生、十九人が集まります。



上組小学校での種目は絵画。「自分の顔を描いて、自己紹介をしましょう」という課題に、泉光くん（山谷沢小学校・5年）と丸山藍さん（宮内小学校・5年）は、真剣なまなざしで描いていました（5月20日）

「采百俵」の精神を受け継いで

特集

長岡の人材教育

学区や学年の枠を取り払い、自分の好きなスポーツや勉強に打ち込める。児童・生徒の情操を高め、一人ひとりの才能を伸ばすことを目標とする「長岡の人材教育」。長岡市では、三年間の試行を経て、今年度から本格的に取り組み始めました。今月は、全国で初めて実施した「長岡の人材教育」の概要と活動のようすをご紹介します。

平成10年度「長岡の人材教育」

小学校

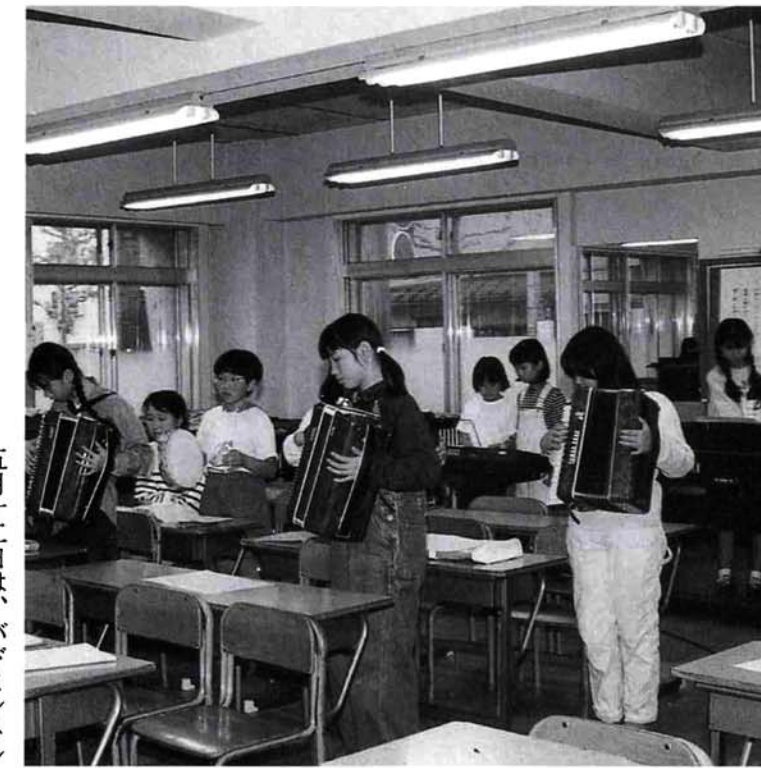
種目	学校群A	学校群B	学校群C	学校群D	学校群E	単独校
体育系	水泳 陸上競技 ミニバスケット テニス バドミントン	バドミントンの拠点校 四郎丸小学校 阪之上小・千手小	水泳・陸上・ミニバスケットの拠点校 表町小学校 神田小・新町小 中島小	陸上・ミニバスケットの拠点校 宮内小学校 上組小・六日市小 山谷小・十日町小	テニスの拠点校 希望が丘小学校 才津小・上川西小 大島小	陸上競技・水泳・ミニバスケット・サッカー・野球など各学校の計画で実施する。
芸術系	絵画 器楽 合唱	器楽の拠点校 阪之上小学校 四郎丸小・千手小	絵画の拠点校 神田小学校 表町小・新町小 中島小	絵画の拠点校 上組小学校 宮内小・六日市小 山谷小・十日町小	器楽の拠点校 才津小学校 上川西小・希望が丘小 大島小	合唱の拠点校 希望が丘小学校 〔グループ校〕 大島小・関原小 才津小・上川西小 (会場) リリックホール
言語系	英語	英語の拠点校 千手小学校 阪之上小・四郎丸小	英語の拠点校 新町小学校 表町小・神田小 中島小	英語の拠点校 十日町小学校 宮内小・上組小 六日市小・山谷小	英語の拠点校 上川西小学校 才津小・希望が丘小 大島小	学校群を除く全小学校で月2回程度英語指導を実施する。
活動日	毎週火曜日	毎週月曜日	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週木曜日	学校で決める
時間	15:45~16:45	15:30~17:00	15:45~16:45	15:45~16:45	15:45~16:45	学校で決める
対象学年	5・6年生の希望者	5・6年生の希望者	5・6年生の希望者	5・6年生の希望者 (言語系は6年生の希望者)	4~6年生の希望者	学校で決める

「→」はバスで移動

中学校

種目	学校群方式(ブロック)		活動日	種目	学校群方式(共通)
体育系	バレーボール	男子 A群 南中・栖吉中・宮内中・東北中・旭岡中 B群 東中・西中・江陽中・青葉台中	毎月第2・4土曜日	ソフトテニス 陸上競技 剣道 水泳 軟式野球 体操 柔道 ソフトボール 卓球	活動日 毎月第2・4土曜日 会場 市の体育施設 中学校
		女子 A群 東中・南中・栖吉中・東北中 B群 北中・江陽中・堤岡中・山本中 C群 宮内中・岡南中・旭岡中 D群 西中・関原中・大島中・青葉台中			
	卓球	A群 南中・栖吉中・岡南中・旭岡中 B群 西中・江陽中・大島中 C群 東中・宮内中・東北中・堤岡中 D群 太田中・関原中・青葉台中			
		男子 A群 南中・栖吉中・東北中・山本中 B群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中 C群 宮内中・岡南中・太田中・旭岡中 D群 東中・北中・堤岡中			
バスケットボール	男子 A群 東中・北中・栖吉中・東北中・堤岡中・山本中 B群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中 C群 南中・宮内中・岡南中・太田中・旭岡中	毎月第2・4土曜日	芸術系 彫塑	活動日 毎月第2・4土曜日 会場 青少年文化センター	
	女子 A群 東中・北中・栖吉中・東北中・堤岡中・山本中 B群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中 C群 南中・宮内中・岡南中・太田中・旭岡中				
	男子 A群 東中・北中・東北中・山本中 B群 南中・宮内中・旭岡中 C群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中				
サッカー	A群 東中・北中・東北中・山本中 B群 南中・宮内中・旭岡中 C群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中	毎月第2・4土曜日	言語系 イングリッシュアカデミー	期日 8月17日(月)~20日(木) 会場 八方台休暇センター	
	男子 A群 東中・北中・東北中・山本中 B群 南中・宮内中・旭岡中 C群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中				
	女子 A群 東中・北中・東北中・山本中 B群 南中・宮内中・旭岡中 C群 西中・江陽中・関原中・大島中・青葉台中				
数学科 アカデミー	期日 8月24日(月)~27日(木) 会場 八方台休暇センター				

特集 長岡の人材教育



▲アコーディオン、電子ピアノ、キーボードなどで演奏する児童たち(5月12日、阪之上小学校で)

五月十二日は、バドミントンと同様、教室の初日でした。自己紹介で、自分の得意な楽器を発表。初めて顔を合わせても、音楽が好きなら児童ばかり。すぐに打ち解け、笑顔に変わります。曲目「若者たち」も、初めての合奏にもかかわらず、みんなの息がぴったり。

四郎丸小学校の吉田有紀美さん(五年)は「音楽が大好き。初めは緊張していましたが、すぐに仲のよい友達ができまして」と、得意の電子ピアノを弾いていました。

3年間の試行期間を経て
長岡市が「長岡の人材教育」の試行を始めたのは平成七年度。学々グループ

分けし、学区・学年の枠を取り払うことで、長岡の教育に新しい息吹を注入しようという目的で始めました。

試行の三年間は、何しろ、日本の教育界では初めての試みであるため、モデルがなく、手さぐりの状態でした。

「クラブ活動や部活動でできない種目の活動ができる」「自分の得意な種目であるから、意欲的に活動している」など、児童・生徒や保護者からは予想以上に好評でした。しかし、「指導者が少ないため充実した指導が行えない」など、試行を重ねるたびに問題点も浮き彫りになりました。

市では、出された問題点を洗い出し、十分に検討。指導者を増やし、きめ細かな指導にあたるなど改善を図ってきました。そして、今年度から本格的に実施する運びとなったものです。

「卓越した個性」の育成をめざして

「長岡の人材教育」の最大のねらいは、心を豊かにし、一人ひとりの才能を存分に伸ばすこと、すなわち「卓越性」をめざすことです。第十四期中教審によれば、わが国の教育は「平等」と「効率」は曲がりなりにも実現しているが、卓越した個性を育てるまでには至っていないとされています。これからは形式的な平等でなく、個性に応じ、それぞれが異なるものをめざす実質的な平等(＝公平)

現していくことが重要なのです。

「長岡の人材教育」は、こうした事実に着目し、専門的指導を積極的に導入し、卓越した個性を育てることをめざしています。

長岡の人材教育は「平成の米百俵」

「長岡の人材教育」では、児童・生徒が自らの意思で参加し、好きな分野の活動の中で他校や異学年の児童・生徒と交流ができます。

今回の取材で、子どもたちは皆「違う学校の人たちと一緒に練習ができ、仲のよい友達ができます」と話してくれました。

子どもたちは自分で選んだ科目を、楽しくのびのびと学んでいます。きっと「長岡の人材教育」によって視野を広げ、自分の本当にやりたいことを知り、さまざまな問題を解決する能力を身につけていくことでしょう。

戊辰戦争以来、長岡人の心に誇りと不屈のたましいを与えてきた「米百俵」の精神。いつも、目先のことにこだわらず、将来を見越した、長岡の人づくりとまちづくりの原動力となっています。

長岡の学校教育の方針は、そんな「米百俵」の精神を念頭に置いたものです。「長岡の人材教育」は、いわば「平成の米百俵」と言い換えることができます。

※…文部省の諮問機関



▲中央図書館で本を借りる
相互利用の登録者数は平成9年度末現在、1,648人。
うち1,349人が長岡市の図書館で利用登録しています



▲栃尾フットボールクラブ
毎週火曜日、金曜日の午後7時から栃尾高校のグラウンドを借りて練習しています。本当は、日曜日に明るいところで練習したいとのこと

好評です 図書館の相互利用
昨年四月から長岡地域の住民ならだれでも、地域内の図書館を利用することができるようになりました。
赤坂孝さん(六八)は、中之島町中条にお住まいで、奥さんのサチさん(六六)とともに、中央図書館をよく利用するそうです。
「以前から本が好きで、退職後は中之島の図書館の本をほとんど読んでしまい、長岡の中央図書館に通うようになりました。でも、借りていけなかったので、相互利用のお話を聞いたときは、「待ってました」と、さっそく利用登録しました。
長岡の図書館は本の検索などをお

願いしても面倒が、うに対応してくれて、ありがたいですね。
いま家内が病院通いをしているものですから、図書館にはそうした用事のついでに寄ることもあります。家から図書館までは車で三十分足らずですから、月に何回か通います」
小千谷市片貝町の大矢孝子さん(七二)は半年前、友人から相互利用のことを聞き、月に二回ほど中央図書館を利用しています。
「地元の図書館と比べ、本の種類が多く、借りたい本がすぐに借りられていいですね。勤めは小千谷市内なんです。買い物したり、友人を訪ねたり、休日は長岡で過ごすことが多いです」

長岡市を訪れる理由

長岡地域12市町村の住民1,000人にアンケート

1 買い物	54%	(H7実施)
2 医療	16.2%	
3 勤務先がある	11.9%	



広域行政と 中心都市

長岡地域広域行政組合(代表理事日浦晴三郎長岡市長)は平成六年三月に設立され、今年、五年目を迎えています。
広域行政組合は、長岡市を含む十三市町村がそれぞれの行政区域の枠を超えて、ともに発展することをねらいとしています。
今月号では、長岡地域の一体的な発展をめざして活動する長岡地域広域行政組合を取り上げ、広域行政と長岡地域の中心都市「ながおか」のこれからを探ります。

長岡地域(上図参照)の人口は三十七万二千人あまり(平成七年国勢調査)。長岡市の人口十九万人がおよそその半数を占めます。
周辺市町村から通勤や通学などで、毎日三万人が長岡市に通います。長岡市からは、毎日二万人が周辺市町村へ出掛けています。
このため長岡市の昼間人口は二十万人を超え、夜間人口に対する比率は百十%になります。この比率は調査のたびに高くなっています。
長岡は生活圏
栃尾市から毎日、市内の会社に通勤している倉重伸江さん(三三)は、
長岡市勤労青少年ホームでお花を習っています。
「栃尾にも習えるところはありますが、会社の帰りに寄れるし、会社の友人が習っていて良いと聞いたので、半年前から通っています。
通勤は車で今の季節だと、二十分くらいかな。休日には、月に一回くらいは新潟にも行きますが、長岡市内でテニスをしたり、買い物をしたり...。
長岡には特に行きたいという場所はないんですが、リリックホールには行ってみたいです。
栃尾の自然はいいです。住むなら海や山に近いところですね」



▲勤労青少年ホーム「花道教室」で現在、利用登録者のおよそ10%が市外の人。「今度は料理もならいたい」倉重伸江さん(写真中央)

スポーツ施設の相互利用も
広域行政組合では、平成七年度からスポーツ振興事業を始めています。これは優秀な指導者や選手を招き、小・中・高校生を指導してもらうことで、地域全体のスポーツ水準と競技力を向上させようというものです。昨年は、合同練習会や指導者講習会を陸上競技、バレーボールなど六種目で開催、二千七百人あまりが参加しています。
栃尾市でただ一つの少年サッカーチーム「栃尾フットボールクラブ」は、スポーツ振興事業に参加しています。指導にあたる武士俣利一さん(四〇)は、こう話しています。
「プロの選手から教えてもらえるのは、とてもうれしいことです。ただ、日程的には、指導者が各チームの練習日に合わせて指導してられるような出張指導を調整してもらえればありがたいと思います。
栃尾には専用のグラウンドがなく、練習場の確保には苦労しています。また、練習試合をするにも、ほかにチームがなく、ほかの市の大会から声をかけてもらって参加しています。栃尾になくとも長岡にあるんだから、それを使わせてもらったり、練習試合で交流したりすればいいと思います。
お隣の長岡市とは市の名前は違っても、日常の生活圏は一緒ですし、それだけ意識が近付いていると思います」

長岡地域広域行政組合の主な事業予定

〔人材育成〕

●青少年交流事業 ワンバクネイチャーランド13 圏域内の小学4～6年生を対象に、集団宿泊研修、野外活動を通じ、参加者の連帯と相互の交流を進める。

行き先 長野県志賀高原
期 日 7月30日(金)～8月1日(日) (2泊3日)
募 集 200人
6月24日(水)までに各学校を通じて

〔地域間交流〕

●国際交流事業 中学生海外派遣 圏域内の中学生40人を対象に、海外研修を実施し、国際的な視野を広め、国際感覚を身に付け、国際的な連帯感や協調性を養い、参加者相互の交流を進める。

行き先 シンガポール、マレーシア
内 容 現地中学生との交歓会、現地進出企業の見学
期 日 8月21日(金)～26日(水)

〔教養文化活動等〕

●芸術・文化振興事業 圏域内中学生を対象に、音楽鑑賞の機会を提供したり、指導者を派遣しレッスンの機会を提供したりして、音楽芸術への意識、関心を高める。

・中学生音楽鑑賞教室
期 日 11月18日(水)、19日(木)
・巡回レッスン

●スポーツ振興事業

優秀な指導者と選手を招き、圏域内のジュニア層(小・中・高校生)の練習会や指導者講習会を開催し、スポーツ競技力の向上を図る。

実施種目 陸上競技(中・長距離)、バレーボール、卓球、バスケットボール、バドミントン、サッカー
期 間 5月～来年3月 圏域内の体育施設で
内 容 指導者講習、合同練習会

〔広域ネットワーク〕

●広域観光推進事業 圏域内の観光資源の連携により、地酒塾、味噌塾、スキー塾などの体験型ツアー、イベントを実施する。

●情報ネットワーク推進事業 広域圏だよりの発行 広域事業や構成市町村を紹介し、広域行政に対する理解を深める。

発 行 年2回(5月と10月)圏域内全世帯配布

問い合わせ 長岡地域広域行政組合 ☎ 37-6067
〒940-0084 長岡市幸町2の1の1

見附市の板垣由美子さん(一)は、長岡の人材教育でテニス指導のため、長岡に通います。希望が丘テニス場でお話を聞きました。

「高校時代から始めたテニスですが、今は見附の運動公園で週に二回、長岡市内のクラブでも週一回練習しています。」

長岡はこの地域の真ん中で来やすいし、テニス人口も多く、施設も整備されていてうらやましいと思います。いいコートには人が集まります

し、地元施設が少なく使いつらかったら、近隣で補完しあえば良いのでは。地元だけでなく、外を見ることも必要ですね。交流にもなるし、練習の励みにもなります」

子どもたちに魅力ある地域へ

長岡地域の次代を担う青少年を育成しようとして実施されているのが、小学生を対象としたワンバクネイチャーランド。二泊三日の集団宿泊研修



▲ワンバクネイチャーランド13in志賀 昨年ようす

参加した見附市立南中学校の副校長が、この活動を通じて、子どもたちに国際的な視野を養い、将来の国際人を育てるため、現地の中学生との交歓会や進出企業の見学を通じ、国際的な視野を広げようというもので、昨年はシンガポール、マレーシアへ地域の中学生四十人が派...



広域行政と 中心都市



ようか。広域行政組合では、来年四月から始められるようすでに検討を進めています。

また、「特に行きたいところがない」という声もあります。

中心都市である長岡市には、長岡地域全体の魅力を高め、発展をリードしていく役割が求められます。

地域住民の一体感をはぐくむために

新潟県が先ごろまとめた「新潟県広域行政体制整備大綱」では、「今後、市町村は、地方分権や少子・高齢化、国際化、情報化等の地域課題に的確に対応していく必要があるが、現在の体制では、十分対応しきれない市

町村も出てくるおそれがある」と指摘し、「今後、各市町村においては、自主的な合併や広域行政の推進に向けた積極的・主体的な取組みを通じて、より総合的な連携・協力体制を整えるとともに、行財政基盤の充実強化等を図っていくことが求められている」といっています。

長岡市は、行財政改善を着実に進め、地域に活力を呼び戻し、地方分権や広域行政に対応していきます。

長岡地域広域行政組合には、長岡地域に住む住民に一体感がはぐくまれ、地域に共通の課題を話し合い、ともに対応しようという土壌が生み出されるよう、息の長い取り組みが求められます。

と野外活動の体験学習を通して、参加者同士の交流を進めることがねらいの一つです。

小千谷市立千田小学校の小林莊司さんと裕司くんは双子の兄弟。昨年、志賀高原(長野県)でのワンバクネイチャーランドに参加しました。

父の篤史さん(四)は、こう話しています。

「これからは、一つの地域で生涯を過ごす時代ではありません。この子たちもこれから先、高校や大学で市外や県外に出ていけば、将来戻ってこれるのか疑問です。もしかしたら、県外や海外で生活するかも知れません。

学校の違う子どもたちと仲良くできたことは良い経験ですし、将来きつと役にたつと思います」

参加者の一人、山古志村立山古志中学校の佐藤鳩子さんの母、典子さんは、こんな感想を寄せています。

「海外へというのは不安が大きかったのですが、本人はぜひ行きたいというし、担任の先生も勧めてくれましたので、賛成しました。

めったにない機会に恵まれ、とても喜んでいきます。

今、三年生になり、目先の進学のことがあって将来のことはあまり話す機会がないのですが、生きがいや目標を常に心の中に持って、人生を歩んでいってほしいと願っています。そして、豊かな自然の中で生活して欲しいですね。人工物が林立する中で生活してほしくないなと思っています」



▲今年度の芸術文化振興事業を検討 5月13日 構成13市町村の芸術文化振興の担当者が集まり、今年度の広域行政組合の事業について協議しました

お知らせ

市役所 〒940-8501 幸町2の1の1 ☎35・1122

●特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。



社会を明るくする運動 青少年健全育成のつどい 講演会(無料)

日時=7月14日(火)午後6時30分~8時
会場=ホテルニューオータニ長岡NCホール
講師=東武動物公園園長・西山登志雄さん
題=「カバ園長の動物園日記〜
「動物万歳!」

定員=400人(多数の場合抽選)

申し込み=6月30日(火)までに(当日必着)、往復はがきの往信の裏に「青少年健全育成のつどい参加希望」・住所・氏名を、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入して〒940-0072柳原町2の1青少年育成課へ(1枚につき1人、多数の場合抽選) 聴講券は7月3日ころ送付の予定です。



▲西山登志雄さん

長岡造形大学大学院が 開設されました

～初年度の入学者は16人～

大学院の入学生は、長岡造形大学の卒業生や社会人ら全国各地から集まった16人です。これから2年間、環境文化財学、建築学、空間計画学、視覚デザイン、工芸デザイン、工業デザインの6つ研究領域からテーマを定め、学んでいきます。

▲平賀智子さん(5月20日の開設記念式典後に)
この春、長岡造形大を卒業し、大学院では建築学を専攻しています。進学を決めたときは、何をどう学んでいくのか不安でした。でも今は、先に社会人となった友人たちに負けたくない、自分の決めたテーマを一生懸命、勉強したいと思っています。



情報

■掛軸作品展(無料)

日時=6月20日(土)午前9時~午後5時、21日(日)午前9時~午後4時
会場=厚生会館中ホール 問い合わせ=佐藤さん ☎36・2455

■NHK番組を見る会

日時=6月17日(水)午後1時30分から
内容=「NHK特集」歴史への招待
会場=問い合わせ=東北電力長岡営業所 ☎36・0030

■子どものための美術展98

「目」か「た」か「く」か「の」か
絵や彫刻、オブジェなどの作品を、いろいろな見方で、楽しくわかりやすく紹介する展示会です。
会期=7月5日(日)~8月20日(木) (月曜休館、ただし7月20日・8月3日開館、7月21日・8月4日休館)
入場料=小・中学生100円、大学・高校生600円、一般800円
会場=問い合わせ=県立近代美術館 ☎28・4113

中央図書館 ☎32・0658

●読者のつどい
日時=6月26日(金)午後7時~9時
内容=「じゃがいもを盗んだ話」著者・峰村剛さんを囲んで
会場=講座室1
映画会(無料)
日時=6月18日(木)午後6時30分



●石仏探訪会

日時=7月5日(日)午前10時~午後3時(小雨決行・雨天のときは12日(日)に延期)
見学地=濁沢町、蓬平町
集合=濁沢町の諏訪神社 対象=小学生~一般 参加料=50円 持ち物=採集用具、筆記用具、昼食、水筒、帽子、雨具 申し込み=6月25日(木)まで
希望者には翌日(6月28日)昆虫の標本作製方法を指導します。

●野鳥相を調べる会

日時=6月28日(日)午前5時~8時(雨天決行)
観察地=桂町、笠
集合=桂小学校

●地層と化石の観察会

日時=6月14日(日)午前10時10分

ふるさと体験農業センター ☎34・5360

●地元産大豆による手作り豆腐づくり
日時=6月24日(水)午前10時~午後2時 定員=20人 参加料=300円 持ち物=エプロン、昼食 申し込み=6月10日(水)午前9時から

科学博物館 ☎32・0546

分=8時20分 内容=「ナイトヘッド」(94・フジテレビノボニキヤニオン)

●文化講座 「源氏物語の世界」

日時=6月16日(火)・23日(火)・7月7日(火)・14日(火)午後7時~8時30分
会場=講座室1 講師=新潟産業大学教授・川村裕子さん

●父の日七宝焼のつどい

日時=6月21日(日)午後1時30分~3時30分
対象=小学4年生~高校生または親子 定員=15人
内容=ネクタイピン・タイタックなど 材料費=300円~1,100円 申し込み=6月18日(木)まで

●原色押花

日時=6月28日(日)・7月12日(日)午後1時30分~3時30分
(両日とも参加してください)
対象=小学3年生~高校生または親子 定員=20人 材料

●成人式について話し合いませんか?

成人式をより身近なものにするため、今年の成人式対象者と来年の対象者(昭和53年4月2日~54年4月1日生まれの人)による意見交換会を

●星空をみる会

日時=6月24日(水)・25日(木)の最初に晴れた日の午後7時~8時30分

●青少年育成課 ☎32・0581

日時=6月28日(日)・7月12日(日)午後1時30分~3時30分
(両日とも参加してください)
対象=小学3年生~高校生または親子 定員=20人 材料

●子ども映画劇場

日時=6月14日(日)午後2時20分~3時20分 内容=アニメ

生涯学習フェアに参加しませんか? 参加団体大募集!

フェア開催期間/9月26日(土)~11月22日(日)

市民のみなさんによる学習活動と長岡市の生涯学習への取り組みを広く紹介するとともに、学習活動を体験し、実践してもらうため、9月26日(土)~11月22日(日)に生涯学習フェアを開催します。

生涯学習のマスコット
「マナビィ」



参加を待ってるよ!

子どもからお年寄りまで、どなたでも参加できます。みなさん、ふるってご参加ください。

団体、サークル
紹介広場参加団体募集

サークルなどで活動していることを多くの人に紹介してみませんか。ミニ体験コーナー、展示コーナー、作品販売コーナーなどを団体で設営するものです。もっと活動を広めたい、会員を集めたい団体やサークルのみなさんの参加をお待ちしています。

期 日=9月26日(土)・27日(日) (26日は午後のみ)

会 場=ハイブ長岡・大展示ホール

募集団体=30団体

コーナーのスペースは1団体1~2小間(16~32畳)程度で予定、参加費、会場使用料は無料です。コーナー設置にかかる材料費などの費用は参加団体の負担となります。ただし、材料費には補助があります。



▲まなびピア新潟'97で

生涯学習発表交歓会
参加団体募集

活動の成果をステージで発表してみませんか。音楽、芸能、パフォーマンス、軽スポーツなど、ステージで発表できるものであればどんな活動でもOKです。

期 日=11月22日(日)

会 場=長岡リリックホール・コンサートホール

募集団体=10団体程度

発表時間は1団体10分以内。参加費、会場使用料は無料です。そのほか発表にかかる経費は、参加団体の負担となります。

申し込み=どちらも6月30日(火)まで
問い合わせ=生涯学習・体育課 ☎32・5110

雪国植物園の「ホタルの夕べ」

1番ホタルの飛翔は午後7時45分ころからです。ホタルの光と森の空間が作り出す、幽玄な世界をお楽しみください。
期 日=6月13日(土)~28日(日)の午後6時30分~8時30分(遅くとも7時ころまでにお集まり下さい。雨天中止)

集 合=雪国植物園東口
入場料=大人300円、小人200円
問い合わせ=雪国植物園 ☎46・0030



INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

ながおか市民大学 公開文化講演会 (第1回)

日時 7月8日(水)午後6時30分～8時
会場 ホテルニューオータニ長岡N.C.ホール
講師 ロス五輪女子バレーボール銅メダリスト・中田久美さん
演題 「夢を信じて」
申し込み 6月26日(金)までに(当日必着)、往復はがきの往信の裏に「ながおか市民大学公開文化講演会希望」・住所・氏名を、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入して〒940-0072柳原町2の1中央公民館へ(1枚につき1人、多数の場合抽選)



▲中田久美さん

中央公民館 ☎32・0437

■ながおか女性セミナー (入門編)

身近な例を通して、自分を見つめ直し「自分ってなんだろう」と、一緒に考えてみませんか。

日時 6月23日(火)・7月21日(火) (計5回) 午後7時～9時
会場 中央公民館 内容 「法律の中の女性」「女性学入門」「自分らしさの発見」など
講師 弁護士・高橋信行さん、長岡短期大学教授・金井淑子さんほか 定員 60人 参加料 1,000円(初回に) 申し込み 6月9日(火)から

●女性ライフスクール

(クッキングコース) 日時 6月19日(金)・26日(金)・7月3日(金)・8日(水) 午後7時～9時

会場 厚生会館第2小ホール
講師 ㈱ワコールお客様相談室インストラクター・丸山由紀子さん 定員 40人

●通信制消費生活講座 受講生募集(無料)

消費生活の基礎知識を家で学んでみませんか。
期間 8月～11年2月 申し込み 6月26日(金)まで

公園緑地課 ☎39・2230

●花スベリヒユの花植えに参加しませんか
みなさんそろってご参加ください。直接現地へどうぞ。
日時 6月13日(土)午後1時から(小雨決行) 会場 千秋が原ふるさとの森・花の広場 持ち物 移植こて

勤労青少年ホーム ☎32・4429

●エアロビクス教室
日時 7月3日・9月18日の毎週金曜日(計10回、ただし8月14日、21日は休講) 午後7時～8時30分 対象 市内に在住または勤務するおおよね30歳以下の人 定員 30人 受講料 1,000円 持ち物 運動できる服装 申し込み 6月20日(土)から

●くらしの講座

消費生活センター ☎32・0022

日時 6月22日(月)午後1時30分～3時 内容 美しく快適にすくすく：めの下着の知識

(初回は6時30分から)
会場 健康センター調理室 内容 骨を丈夫にする料理、簡単料理、酒の肴・おつまみ、ハーブの料理ほか 定員 24人 参加料 2,000円(初回に) 申し込み 6月10日(水)から

(ゆかたコース) 日時 7月10日・7月24日の毎週金曜日 午後7時～8時30分(初回は6時30分から) 会場 中央公民館和室 内容 浴衣の着付け 定員 40人 参加料 1,000円(初回に) 申し込み 6月10日(水)から

(財)長岡市芸術文化振興財団ガイド

☎29・7711

リリック友の会へご加入ください ～7月1日に誕生します～

(財)長岡市芸術文化振興財団では、心豊かにいきいきと暮らせるまちづくりを目指して、長岡リリックホール、長岡市立劇場の2つのホールを拠点に、芸術文化活動の場と優れた芸術文化の鑑賞の機会を提供しています。「より多くの人に感動をお届けしたい。ホールをもっと身近に親しんでもらいたい…」——こんな願いを込めて、盛りだくさんの特典のある「リリック友の会」を誕生させます。みなさん、どうぞ友の会にご入会ください。

☆会員と会費
友の会の会員には個人会員とペア会員があります。お得なペア会員は、2人1組なら、夫婦、親子、兄弟、友人などどんな組み合わせでも結構です。どなたとでもどうぞ。会費は年額で個人会員2,000円、ペア会員3,000円です。

☆申し込み
今すぐ長岡リリックホール☎29・7711へどうぞ。

☆うれしい特典があるよ!

その一 チケットが10%割引
財団が指定する公演のチケットを10%の割引でお求めになれます(チケットの割引は会員1人あたり、1公演につき1枚。年間10枚まで)。

その二 公演情報などの提供
情報紙「リリック通信」をはじめ、公演情報を毎月1回お送りします。



▲リリック通信は月1回発行です NHK交響楽団▶

その三 ドリンクの割引
リリックホールのビューフェで、コーヒー、紅茶、ジュース類を特別価格でお求めになれます。



▲幕間のひととき、ドリンクはいかが?

その四 特別サービス
財団の指定する公演の事前見学や出演者との交流会などに参加できます。

▶現代ダンスフェスティバル後の交流会で(平成9年6月19日)



●NHK交響楽団演奏会

期 日 7月1日(水)午後6時30分から
会 場 市立劇場大ホール
内 容 指揮：ペーター・グート、曲目：ヨハン・シュトラウスⅡ/オペレッタ「ジプシー男爵」序曲、ブラームス/ハンガリー舞曲第5番 短調ほか
入場料 S席6,500円、A席5,000円、B席3,500円 学生席2,000円



●長岡少年少女合唱団団員募集

一緒に楽しく歌いませんか。
年1回の定期演奏会、新潟県少年少女合同演奏会などに出演します。
練習日 毎週土曜日午後3時～5時
会 場 リリックホール・スタジオ
会 費 月額4,000円(入会金不要)

6月13日(土)正午～、6月14日(日)午前11時～

祝! 長岡駅開業100周年

楽しいイベントが盛りだくさん

北越鉄道の駅として長岡駅が開業したのは、明治31年。この完成によって、長岡のまちは大きく変ぼうしました。そんな長岡の玄関、長岡駅の開業100周年を祝って、イベントを行います。みなさん、お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

▲現在の長岡駅

▲新幹線開業前の長岡駅(昭和48年)

☆主なイベント (駅2階の特設会場ほか)

- 記念行事セレモニー 14日 10:30～
- 13市町村観光PRコーナー 13日・14日 東口通路で行います。
- 1日駅長 14日 造形大学の台湾からの留学生が1日駅長を務めます。
- 駅コンサート 13日・14日 12:00～15:30 出演者は「TNT」「田村昇」「マリア・イ・セニユール」「ハッピーベル」「鈿洋子」です。
- 新幹線シミュレーション体験 13日・14日
- ミニSLの運転(厚生会館前) 14日 11:30～15:30
- 総武横須賀線走行新型車両展示試乗会、ラッセル車見学会 14日 11:00～14:00

このほか餅つき大会、パネル展など楽しいイベントがいっぱい!
問い合わせ 長岡駅100周年記念事業実行委員会 ☎36・3524

名前を募集します

イベントに合わせて、長岡産業デザイン研究会が制作した「花火からくりゲームマシン」を長岡駅2階に展示し、名前を募集します。実際に遊んでみて、どんどん応募してください(備え付けの用紙で)。
対 象 高校生以下
問い合わせ 工業振興課 ☎39・2222



▶花火からくりゲームマシン(長岡産業デザイン研究会の成果発表会で)

INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

国際文化課 ☎39・2207

ドイツ友好都市 市民訪問団募集

9月に、長岡市の友好都市ドイツのトリアー市とバンベルク市で、太鼓と琴の演奏会を実施します。

このグループと一緒に、2都市を訪ね、世界文化遺産都市の歴史にふれたり、本場のビールやワインを味わったりしてみませんか。

期間 9月14日(月)～21日(日)の8日間 募集人数 20人 費用 260,000円程度 申し込み 6月10日(水)から(市長) 岡市国際交流協会 ☎39・2207

長岡まつり大花火大会 身体障害者席のご案内



日常生活で車いすを使用している身体障害者とその家族を対象に、大手大橋下流右岸運動公園ヘリポート周辺に、駐車場(100台分)と観覧席を用意します。

料金=1,000円(駐車場料金1台分、観覧席料は無料)

申し込み=6月15日(月)～7月9日(木)までに長岡まつり協議会予約センター ☎35・9244、FAX35・9366へ

問い合わせ=長岡まつり協議会 ☎39・2221、FAX39・3234

▲大スターマイン
申し込まれた人には、後日、駐車場料金の入金依頼書と通行証を送付します。

招待親善高校野球大会

日	時	対 戦 校
6/13 (土)	10:00～	金足農業 VS 長岡大手
	12:30～	磐 城 VS 長岡商業
	15:00～	金足農業 VS 帝京長岡
6/14 (日)	9:00～	磐 城 VS 長岡高専
	11:30～	金足農業 VS 中 越
	14:00～	磐 城 VS 長岡向陵

招待高校 磐城高校(福島県)、金足農業高校(秋田県)、会場 悠久山球場 入場料 大人500円、高校生100円、中学生以下無料



▶昨年の試合から(横浜商業高校と春日部共栄高校を招きました)

専門コーチのレッスンを 受けてみませんか

助長岡市体育協会加盟競技団体の指導者が教えます。どなたでもどうぞ。

会場 北部体育館 ☎24・61

スポーツ



市民体育協会 ソフトボール大会

日時 7月12日(日)・19日(日) 午前8時から 会場 市民体育館

種目 男子(18歳以上、高校生を除く)、女子(高校生以上) 参加料 1チーム4,500円 申し込み 6月20日(土)までに参加料を添えて 抽選会 7月7日(火)午後6時30分から市民体育館小アリーナで

相撲教室

日時 7月5日(日)・11日(土)・19日(日)・26日(日) 午前10時～正午 会場 悠久山相撲場

対象 小学4年生以上 定員 20人 参加料 500円 申し込み 6月27日(土)まで 19日にはチャンコ鍋を作り



●市民体育祭ボウリング大会
日時 7月12日(日) 午前10時から 会場 アルビコボウル長岡(柏町1) 種目 個人戦(男女混合) A:アベレージ150以上の人、B:アベレージ150未満の人、参加料(3ゲーム) 一般1,700円、ジュニア1,300円 申し込み 7月11日(土)までに参加料を添えて、長岡市ボウリング連盟(アルビコボウル長岡内)

南部体育館の使用が制限されます ～グリーンフロアは開放しています～

6月22日(月)～8月6日(木)の間、アリーナの空調設備工事のため、南部体育館の2Fアリーナ、3Fトレーニングコーナー、ランニングコースが使えなくなります。そのかわり、1Fのグリーンフロアではニュースポーツができます。全種目とも子どもから大人まで楽しめ、初心者でもOKです。スポーツ・レクリエーション指導員が指導しますので、お気軽にチャレンジしてみてください。

問い合わせ=南部体育館 ☎39・3600

種 目	内 容
ミニテニス	スポンジのボールを打ち合う競技。バドミントンコートに広さで、テニスラケットより小さいラケットを使います。
ペタンク	ビュット(小さな標的球)に向かって重いボールを投げ合い、より近づけることで得点を競います。陸上版カーリング。
シャフルボード	キュー(押し出す棒)を使い、ディスクを押し出すようにシュートするゲーム。一種の陣取りゲーム。
クロッケー	マレー(木槌)でボールを打ち進め、フープ(ゲート)を通過させ、ペグ(杭)に当てるゲーム。

アーチェリーやゲートボールもできます。 ▶ミニテニス

●初心者アーチェリー教室
期日 7月1日、22日の毎週水曜日 時間 午前10時～11時、午後7時～9時30分 会場 市民体育館グリーンフロア 対象 18歳以上(高校生を除く) 定員 20人 参加料 2,500円(初回に持ち物内履き、外履き、運動のできる服装)

種 目	期 間	指 導 料
卓 球	6月16日～3月9日までの毎週火曜日(祝日は休み)	19:00～21:00
バドミントン	6月16日～12月15日までの毎月第1・第3火曜日(8月、祝日は休み)	30分100円(会場使用料は別途)

16歳未満は当日会場です。バドミントン参加者はシャトルを持参ください。

ジュニアゴルフ教室

期日 6月21日、7月19日までの毎週日曜日(19日はゴルフコース実習) 時間 Aコース(ゴルフ体験コース) 午前

9時30分～10時50分、Bコース(ゴルフ技術上達コース) 午前11時～12時20分 会場 長岡南ゴルフガーデン 対象 Aコース:小学生、Bコース:おむね小学生高学年、高校生 定員 各コース10人 参加料 3,000円(初回に) 持ち物 ゴルフグローブ(ボール、クラブは用意します)、運動のできる服装 教室終了後、ジュニアゴルフクラブに入会できます。

初心者ゴルフ教室

期日 6月24日、7月22日の毎週水曜日 会場 長岡南ゴ

一般成人	レディース		時 間	定 員
	P M	A M		
19:00 20:30	14:00	10:30	15:30 12:00	15人

コース 未経験で18歳以上(高校生を除く) 参加料 各コース5,000円(初回に、ボール代は別) 持ち物 運動のできる服装、ゴルフグローブ(クラブは貸し出します) 申し込み 6月10日(水)から南部体育館 ☎39・3600へ

マウンテンボード体験教室

～初心者大歓迎～

まだ、日本に上陸してまもないマウンテンボードが、市営スキー場で滑走可能になりました。どなたでも楽しめ、夏のレジャースポーツとして最適です。みんなそろって、市営スキー場に遊びに行きませんか。



日時 毎月第2・4日曜日(雨天中止)
時間 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
会場 市営スキー場
定員 20人
受講料 1回3,000円(保険料、ボードレンタル代)
持ち物 運動のできる服装、手袋(軍手など)
申し込み 随時
問い合わせ 南部体育館 ☎39・3600

▶マウンテンボードは、山でも気軽に出来るスポーツはないか、という発想から生まれたものです。

ミニ情報

●映画「地球交響曲 ガイアシンフォニー第三番」上映会
日時 6月21日(日)午後2時～4時30分 会場 長岡リリックホール・シアター 入場料(前売) 一般1,200円、小学生・高校生600円 問い合わせ 長岡ガイア倶楽部 ☎29・1673

●映画「プラス」上映会
日時 6月27日(土) ①午後1時②3時10分③5時20分④7時30分 会場 市立劇場大ホール 入場料(前売) 一般・学生券1,400円、ペア・親子券2,400円、小学生・障害者手帳を持つ人・療育手帳を持つ人は当日券のみ1,000円 問い合わせ 長岡商工会議所内市民映画館をつくる会事務局 ☎32・4500

●16ミリ映写機操作講習会
日時 7月19日(日)午前9時～午後5時 会場 教育センター(三和2) 定員 20人 申し込み 7月15日(水)までに長岡地域視聴覚ライブラリー協議会 ☎33・2022へ

●能力開発セミナー受講生募集
6月コースの例 パソコン図形ソフト入門、たのしいC言語、建築塗装技術 定員 各コース10人 受講料 2,000円、10,000円 申し込み ポリテクセンター新潟(住吉3) ☎37・0450

●市民サイクリング
期日 6月14日(日)(小雨決行) 集合 午前8時30分 厚生会館前 行き 先 ニュータウン憩いの広場 コースと距離 Aコース:30km、Bコース:40km 持ち物 昼食、水筒、雨具 定員 100人 対象 Aコース:小学生3年生以上、Bコース:中学生以上 参加料 600円 申し込み 生涯学習・体育課 ☎32・5110 または 長岡市サイクリング協会(猪俣自転車店内) ☎33・1872 (開催の有無は、午前6時30分以降に市役所警備員室 ☎35・1123へ)

●新潟県合唱祭(無料)
県内の合唱団体が長岡市に集合し、日ごろの合唱の成果を発表します。当日、直接会場へどうぞ。
日時 6月14日(日)午前10時30分から 会場 長岡リリックホール・コンサートホール 講師 作曲家・萩久保和明さん

●高校生英語スピーチコンテスト 出場者募集
日時 7月18日(土)午後2時から 会場 中央図書館講堂 内容 英語スピーチ(3分)とディスカッション(日本語と英語) テーマ ①地球環境と青少年の役割 ②グローバル時代に向けて自分の将来について 申し込み 6月27日(土)までに ①か②を1,000字程度の日本語原稿にまとめ、住所、氏名、電話番号、生年月日を添えて 〒940-0868 堀金3の9の1国際ソロプチミスト長岡へ 問い合わせ 菊地さん ☎36・7149 (ファクスも)

●女性政策学習実践講座 受講生募集
女性政策について、他の市町村の人たちと一緒に考えてみませんか。
日時 6月20日(土)・9月26日(土)・10月24日(土)・平成11年2月6日(土)の午後1時～5時 会場 けさじろ荘女性交流ルーム 定員 30人(4回とも出席できる) 参加費 1,000円 申し込み 新潟県女性センター ☎025・285・6610、ファクス 025・285・6630

INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。



7月1日から 印鑑登録証明書が 変わります

印鑑登録証明書の偽造防止のため、証明書の用紙を長岡市章の透かし入りとし、色は白からライトブルーに変わります。また、公印の色は朱色から黒色に変わります。

問い合わせ市民課 ☎39・2215

国民年金の免除を受けた 保険料は追納できません

国民年金には、過去に免除を受けた期間の保険料をさかのぼって納めることのできる「追納制度」があります。免除を受けて納めなかった期間の老齢基礎年金は、納めた場合の3分の1として計算した金額となります。

将来、有利な年金を受けるために、保険料の追納をしましょう。免除された期間を10年前までさかのぼって納めることができます。

問い合わせ市民課 ☎39・2250

10年度分の国保納付通知書は、6月中旬に発送します

今年度の長岡市国民健康保険特別会計予算の総額は、約91億8千万円です。そのほとんどが、みなさんの医療費に充てられます。これをまかなう収入の主なもの、国からの負担金と、みなさんから納めていただく保険料です。

建築物等実態調査にご協力を

この調査は、住宅・建築物等の基礎資料とするため、毎年、国が実施しているものです。

市内の調査対象区域のお宅には、6月10日(水)～30日(火)に調査員が伺います。調査の内容は、統計資料以外には使用しませんので、ご協力をお願いします。

問い合わせ庶務課 ☎39・2229

商工業実態基本調査にご協力を

6月30日現在で全国一斉に「商工業実態基本調査」が行われます。

問い合わせ市民課 ☎39・2250

長岡向陵高校・高野悦子さん 全国高等学校弓道選抜大会 女子個人の部で優勝

長岡向陵高校2年生の高野悦子さんが、岐阜市で行われた第16回全国高等学校弓道選抜大会の女子個人の部で優勝しました。

各県からの代表49人(各県1人。開催地と北海道のみ2人)が参加するなか、予選を勝ち抜いたのは18人。決勝戦では1本ずつ矢を放ち、失敗したものから脱落していく「射詰」という方式で競い合いました。

「いつ脱落しても悔いのないように弓を引くことだけを考えました」と言う高野さんは、姿勢にあこがれて高校から弓道を始めました。1年あまりでこの成績を収めたことに、友人たちはとても驚いているとか。

顧問の内田正幸先生は、「弓道は非常にメンタルなスポーツ。大会当日は、集中してよくがんばってください」と笑顔で話してくれました。高野さんの次の目標は、団体戦でのインターハイ出場。ぜひ、がんばって欲しいですね。



集中力がものをいう弓道。練習時の道場には独特の緊張感があります(写真右が高野さん)

情報

オルタースカラ(おもしろ授業)参加者募集

どなたでも大歓迎。あなたも体験してみませんか。日時と場所 ①6月13日(土)午前10時から ②27日(土)午後2時から 豊田小学校 内容 ①おもしろ授業 ②天下一武道 参加費 ①材料費などの負担あり 問い合わせ市民課 ☎39・2223

ひまわりふてスタイル(無料)

歌や踊り、ゲームと一緒に楽しませませんか。初めての人も大歓迎。当日のボランティアも募集しています。日時 ①6月14日(日)午後1時～4時 ②6月16日(火)午後1時～4時 会場 厚生会館中ホール 問い合わせ市民課 ☎39・2251

Re・Be・Workセミナー(無料)

育児、介護のために仕事を中断した人で、再就職を希望する人が対象です(育児休業あり。要予約)。日時 ①6月29日(月)～30日(火)午前9時30分～正午 ②7月16日(土)～17日(日)午後1時30分～4時 会場 中央公民館 定員 各15人程度 申し込み ①(勤)21世紀職業財団新潟事務所 ☎025・249・5660 ②(無)市民課 ☎39・2250

柿川排水機場(ライマン長岡)見学会

柿川排水機場は、洪水のとき家の浸水被害などを防ぐため、ポンプで柿川の水を信濃川に吐き出す施設です。屋上からは信濃川が一望できます。直接会場へどうぞ(来場の際はバスなどをご利用ください)。日時 ①6月17日(水)午前9時～午後4時 ②6月17日(水)午後9時～午後4時 場所 ①松葉2丁目(柿川水門わき) ②(勤)21世紀職業財団新潟事務所 ☎025・249・5660 ③(無)市民課 ☎39・2250

市民保健講座

当日は、動きやすい服装でどうぞ。日時 ①7月3日(金)午後1時～4時 ②7月10日(金)午後1時～4時 会場 長岡中央総合病院4階 講堂 テーマ ①肩こり、腰痛を防いでイキイキと 講師 ①長岡中央総合病院整形外科医師・児玉伸子さん 参加料 ①300円 申し込み ①6月26日(金)までに市民健康講座実行委員会 ☎35・7264

アドラー心理学講演会

日時 ①6月13日(土)午後1時30分～5時 ②6月20日(土)午後1時30分～5時 会場 高齢者センターけさろ講堂 講師 アドラー心理学心理療法士・北里方さん 演題 ①上手なほめ方 ②叱り方入門 定員 ①100人 参加費 ①3,000円 申し込み ①渡辺さん ☎02579・2・5883、ファクス ☎02579・2・7582

人口と世帯数 住民基本台帳登録数10.5.1 (前月比)

190,558人 (+997)	93,823人 (+679)	96,735人 (+318)	63,226世帯 (+836)
-----------------	----------------	----------------	-----------------

に立ち入り、調査しますので、ご協力をお願いします。調査期間 ①7月1日～平成11年3月31日 対象地区 ①中島、神田、川崎、新町、富貴、新組、黒条地区 問い合わせ市民課 ☎39・2243



海外高校留学奨学生を募集します

留学する意欲のある高校生を募集します。留学に必要な自己負担金(98～118万円)を(勤)長岡市米百俵財団が奨学金として支給します。募集期間 ①6月15日(月)～7月13日(月) ②留学期間 平成11年



▲昨年8月からアメリカ合衆国に留学中の長谷川奈月さん(中央)

の出発」 ①1年間 募集人数 ①3人 応募条件 ①(勤)AFS日本協会または(勤)YFU日本国際交流財団の選考試験を受験することなど 問い合わせ庶務課内(勤)長岡市米百俵財団事務局 ☎39・2203

春季消防演習を行います

消防団員が日ごろ勤務のかわら訓練したポンプ操法や放水訓練などを実施します。



長岡市非常勤嘱託員を募集します

職種と人員 ①訪問指導員(看) ②介護福祉士 ③22 ④18

放水訓練などを実施します。

期日	方	時	間	会	場
6/14(日)	西部	14:00	17:00	大橋小学校	
6/14(日)	川西	10:30	13:00	上川原小学校	
6/14(日)	中央	9:30	12:00	東北中学校	
6/14(日)	北部	12:30	15:00	浦瀬小学校	
6/14(日)	南部	8:00	11:00	前川小学校	

平成10年度の市・県民税の特別減税が追加されます

【減税の方法】 ①給与から差し引かれて納めている人 6月は徴収しないで、7月から来年5月までの11か月で徴収します。 ②納税通知書で納めている人 減税前の年税額を4期に分けて、第1期分の納付額から控除します。控除しきれない場合は、第2期分以降に控除します。

【減税額】

	当初分	追加分	合計
納税者本人	8,000円	9,000円	17,000円
控除対象配偶者および扶養親族1人につき	4,000円	4,500円	8,500円

これに基づくと、夫婦(妻が夫の扶養の場合)と子ども2人の世帯の場合には、42,500円が減税されることになります。

ただし、減税額が減税前の税額(所得割分)を上回る場合は、減税前の税額(所得割分)を限度とします。

【税額通知書の発送予定日】 ①給与から差し引かれて納めている人(事業所あて)…6月12日 ②納税通知書で納めている人…7月15日(第1期分・納期限7月31日)

平成9年分所得証明書の発行日が変わります

特別減税の追加実施に伴い、所得証明書の発行日が従来より約1か月程度遅くなります。

給与から差し引かれて納めている人は6月12日、納税通知書で納めている人は、7月15日から発行する予定です。ご了承ください。



問い合わせは 市民税課 ☎39・2212

INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

●大手通り地下駐車場の定期券を発行します

種類①全日の駐車：日曜・祝日を除く終日②昼間の駐車：日曜・祝日を除く午前7時～午後10時 発行料金①1月額21,300円②月額16,800円 販売①6月1日(月)から1か月単位で 申し込み②毎月20日～25日に大手通り地下駐車場管理事務室 ☎37・3701で直接どうぞ。



大手通り地下駐車場

は、早めに医師の診断を受けてください。問い合わせ健康課 ☎32・5000



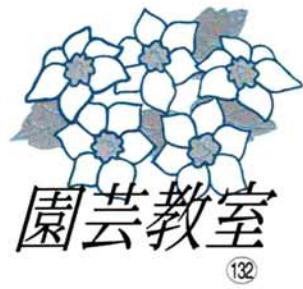
●7月1日から使用料・手数料を改定します

長岡市では、長年据え置いてきた使用料・手数料を負担の公平を図る観点から見直し、改定します。そのため、市有施設の使用料が平均30%程度、住民票などの手数料が平均25%の値上げとなります。改定した施設・サービスは次のとおりです。
〔体育関係施設使用料〕市立・北部・南部の各体育館、希望が丘・悠久山の各プール、悠久山野球場、陸上競技場、中学校グラウンドナイター施設
〔文化関係施設使用料〕市立劇場、青少年文化センター、郷土史料館、中央公民館
〔福祉関係施設使用料〕ロングライフセンター、高齢者センターけさじろ・まきやま・ふそき、サンライフ長岡、へき地保育所、健康センター(その他) 自動車、露店市場

●ツツガ虫病に注意ください

農作業や山菜取りなどをする時は、ツツガ虫に刺されないように。
・肌を出さないようにする
・衣類を草むらに置いたり、草むらで休息や用便をしない
・防虫スプレー等を使用するなどの対策をしてください。
もし、山林や草地に入ってから数日後に高熱が出たとき

市からのお知らせ
BSNラジオ「長岡市だより」
毎週月～金曜日の午後2時45分から2分間
長岡ケーブルテレビ「長岡市のお知らせ」
毎週月曜日の午後6時7分から4分間
長岡市ホームページアドレス
http://www.city.nagaoka.niigata.jp



園芸教室

豊かな花穂が50、60cmも直立して、花径10cmほどの花が下から順々に咲く姿からタチアオイ。一般には葵と呼ばれています。
古くから庭先の植え込みとして最もポピュラーな花のひとつで、この花が咲きだすと夏が近いことを知り、ハナアオイとも呼ばれ親しまれてき

夏の到来を告げるタチアオイ(立葵)

夏特有の底抜けに明るい陽光を照り返して咲く、タチアオイの花は、見る人に元気を与えてくれます。雄大な花姿と多彩な花色に引かれ、押し花にしてしおりとして楽しんだ子どもを、夏が近づくとに思い出します。
今月は、タチアオイの紹介です。

日本には、室町時代に渡来したと言われていました。宿根草ですが、一、二年草として扱われていることが多いようです。
耐寒性が強く、冬の防寒も必要ありません。
花色が豊富で黒紅色、紅色、桃色、黄色、白色などがあります。花形はカップ状の一重咲きのほかに、八重咲きや花

健康



健康課(健康センター内) ☎32・5000
●女性健康診査(無料)
家庭や職場で健康診査を受ける機会のない、昭和34年4月2日～56年4月1日生ま

の人が対象です。
日時 6月17日(水)・18日(木)午後1時30分～3時 会場 健康センター 内容 血圧測定、尿、肥満、貧血、高脂血症などの検査 申し込み 会場での検査 申し込み 会場
●65歳以上の人の基本健康診査(無料)
対象 昭和9年4月1日以前生まれの人 健康診査 市内の医療機関(内科等) 期間 平成11年2月27日(出)まで 持ち物 基本健康診査個人記録票(シルバー受診券・地区ごとに順次郵送します)、保険証

区総合健康診査
午前の半日で全部の健康診査受けられます。
期日と会場 ①6月12日(金)下川西農村環境改善センター ②6月30日(火)新組地区福祉センター ③7月7日(火)太田小・中学校 受付時間 午前8時～10時 内容 基本健康診査、胸のレントゲン、胃・大腸・子宮・乳がん検診

あなたも赤十字社員に
日本赤十字社では、平成十年度の社員(社費)を募集しています。地元町内の協賛委員や町内会役員を通じてお願いします。社費500円(年額)以上の納入に協力をお願いします。
みなさんからの社費は、災害救助活動や救急法の講習会など、赤十字事業を行う大切な活動資金になります。
問い合わせ 福祉総務課内日赤長岡市地区事務局 ☎39・2217



ともじびマーク

くらしの情報 No.2

～こんな相談がありました～
ふとんのクリーニングのつもりが高額な掃除機を買わされてしまった…



Q: 「ふとんのクリーニングを3枚1,000円でいかがですか」と電話があり、とても安いのでお願いした。後日、業者が訪問してきて布団に掃除機をかけた後、じゅうたんなども掃除し始め、「こんなにたくさんごみが取れる」「ダニも取れるのでアトピーにもいい」と長時間説明され、つい30万円の掃除機を買う契約をしてしまった。よく考えたらクレジットの手数料で支払い総額が50万円になり、掃除機にしては高価過ぎるし、重くて使いづらいで解約したい。

A: この業者は、ふとんのクリーニングと思わせ、外国製の掃除機の販売という目的を隠して訪問しています。このケースは訪問販売にあたり、契約してから8日間以内なのでクーリング・オフ(契約の無条件解除)ができます。外国製掃除機は、高性能でも大型で重く、日本家屋には不向きな面もあります。契約にあたっては、機能の必要性や使う環境を十分に検討し、必要なものはっきり断りましょう。また、布団のクリーニングのつもりが、新しい布団を買わされたという事例もあり、業者の訪問の目的をはっきりと確かめ、安易な気持ちで家に入れたり、クリーニングをしてもらわないようにしましょう。

問い合わせは 消費生活センター ☎32・0022へ

●救急講習会参加者募集(無料)!

心肺蘇生法を中心とした3時間の普通救命講習です。講習を修了した人には、「普通救命講習修了証」を交付します。
時間=午前9時～正午(19日のみ午後2時～5時)
定員=各150人(最終日のみ50人)

〈倒れている人を見つけたら…〉
①まず声をかける
②次に助けを呼ぶ
だれか救急車を呼んで!

26(日)	20(月)	19(日)	12(日)	7/5(日)	6/28(日)	期日
対象地区	北部	川部	西部	中部	南部	
会場	北部体育館アリーナ	高齢者センターまきやま体育館	ロングライフセンター体育館	市民体育館武道場	消防本部3階講堂	

問い合わせ=消防署救急係 ☎35・2193

健康相談(無料)

産業医選任義務のない小規模事業場の人に健康面のアドバイスをお願いします。
日時 ①6月12日(金)午後1時30分～3時 ②6月19日(金)午後1時～2時30分 ③6月25日(木)午後1時30分～3時
会場 ①石川内科クリニック(西宮内2) ②織田医院(深沢町) ③菊池内科医院(金房3) 問い合わせ 長岡地域産業保健センター ☎39・4711
●年金住宅資金貸付
住宅資金を低利で借りられます。対象 厚生年金保険に加入している人 申し込み 年4回 問い合わせ 金融機関窓口または新潟県年金福祉協会 ☎0252416800

ここでは、一般的な大輪の高性種の育て方を紹介します。(場所)草丈が2mにもなるので、花壇の中心部や奥の方、垣根などに10株ほどかためて植えるのが、効果的な楽しみ方のひとつです。
性質はきわめて強健で育てやすく、日当たりと風通し、排水さえよければ土質はほとんど選びません。(タネまき)主根がゴボウのように垂直に伸びる直根性なので、移植を嫌います。目的の場所に直接タネをまいて間引きながら育てるか、ポットにまいて小苗のうちに移植します。

発芽適温は20℃前後で、発芽までに2週間ほどかかります。宿根性のもは春まきにするると、翌年6月に大株となり開花します(花が終わったら実をつけさせないように花穂は取り除きます)。二年性のもは秋まきにして10月中旬までに定植すると根張りがよくなって翌年開花しますが、育ちが悪いと翌々年になることがあります。一年性のものは春にまいて7月ごろ開花するものもあります。(肥料)元肥として、緩効性肥料を1㎡あたり1握り程度、施します。肥料が多すぎると葉ばかり大きくなり、花つきが悪くなります。宿根性のもは、春と花後に追肥しましょう。



タチアオイ

INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

3か月児健康診査（無料）

平成10年3月生まれの赤ちゃんは、生後3か月になったら、市内の小児科医院・病院で3か月児健康診査を受けてください。市外の小児科でも受けられます。

ほくたちもちゃんと受けたよ!

日時=母子保健ガイドブック参照
持ち物=受診票（母子保健ガイドブックに付いています）、母子健康手帳、保険証



武藤拓ちゃん(左)と吉川莉央ちゃん(右)
(5月20日・3歳児健診で)

問い合わせ
健康課 ☎32・5000

●あなたの健康相談室
肥満や高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事、からだや心の心配ごと、健康に関するごとの相談に応じます。
前日までに電話予約のうえ、お気軽にどうぞ。

18(土)	11(土)	5(日)	7/4(土)	期日	会場	時間
厚生会館	ジャスコ長岡店	厚生会館	ダイト長岡店			
	スパーセゾー					
	午後1時30分～4時	午前10時～正午	午後10時～11時30分			

●市民献血（全血献血）

なお、市内の医療機関でも受診できます。
料金Ⅱ子宮頸部がん1,700円、子宮頸・体部がん2,500円、乳がん700円



△子宮がん検診のみ
※基本健康診査と胃がん・大腸がん検診と同時実施

7(火)	7/3(金)	30(火)	29(月)	26(金)	6/17(水)	期日	会場	時間
JA太田支所	山通公民館	新組地区 福祉センター	健康センター	JA六日市支所	JA深沢支所			
午後	午前	午後	午後	午後	午後			
23:20007	32:00003	24:10007	32:50000	22:20052	46:28765			

●子宮がん・乳がん検診
30歳を過ぎたら、子宮がん・乳がん検診を受けましょう。対象Ⅱ30歳以上（昭和44年4月1日以前に生まれた人）
内容Ⅱ乳がん：視診・触診、自己検診の実習、子宮がん：視診・内診（細胞診）
料Ⅱ乳がん検診3000円、子宮（頸部）がん検診6000円

市民健康大学（前期）

日時=6月11日～7月30日の毎週木曜日（計8回）
午後7時～9時
会場=健康センター 参加料=1,000円 定員=50人
内容=講演、運動実技、調理実習など

回	日程	テーマ	講師
1	6/11	<基調講演> 泣いて生きるも一生、笑って生きるも一生	新潟県立衛生学協会 教育研修部長 大西金吾さん
2	18	暮らしの中に運動を 体力測定と運動処方	長岡市体育協会 スポーツクリエイション指導員
3	25	心が風邪をひいたら…メンタルヘルス	西長岡こころの保健研究所 臨床心理士 鈴木かおりさん
4	7/2	糖尿病…気があるって何	長岡中央総合病院 内科部長 八幡和明さん
5	9	痛みと上手につき合う方法 足・腰・膝	長岡保健専門学校 療法士 北村克之さん
6	16	日本人の元気の源 さかなパワー	長岡市調理師協会 土田和弘さん
7	23	あなたの隣人が倒れたとき	長岡市消防署救急隊員
8	30	年代別食と暮らしの問題点	新潟県栄養師会長岡支部長 山田チヨさん

申し込み=健康センター☎32・5000

●基本健康診査（集団健診）
高血圧、心臓病、糖尿病、肝臓病、腎臓病、高脂血症、貧血、動脈硬化症の検査を行います。
対象Ⅱ昭和9年4月2日～昭和34年4月1日生まれで、職場などで健診を受ける機会のない人 負担金Ⅱ1,200円
申し込みⅡ直接会場です。

7/8(水)	6/17(水)	期日	会場	時間
栄養相談	心の健康			
栄養士 保健婦	保健婦			
午後1時15分～2時45分				

8(水)	3(金)	7/1(水)	29(月)	25(木)	24(水)	23(火)	22(月)	19(金)	15(月)	6/11(日)	期日	会場	時間
石坂小学校	柿小学校	宮内公民館	富岡小学校	高師センター	富岡公民館	黒糸小学校	上川西公民館	健康センター	関原小学校	原町ふれあい集会所			
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
											9:45～11:30		受付時間
											13:15～15:00		

●健康相談（無料）
嘱託医師による健康相談および健康管理指導を行います。トレーニング室利用者以外の人も相談できます。
日時Ⅱ6月18日(木)午後6時30分～8時



食中毒が多いのは…

5月～10月にかけてです!

食中毒の発生原因の約20%は家庭での食事にあると言われています。気温と湿度の高くなる5月から10月にかけては、食中毒が多い季節なので家庭での食品の管理には十分気をつけましょう。

【ご存じですか? 食中毒菌のこんな性質】

- ・食中毒菌は、冷凍しても死にません。
- ・細菌が増えるときに毒をつくるものがあります。作られた毒は、加熱しても消えません。
- ・暖かく、水分の多いところでは、猛スピードで増えます。



【食中毒を予防しましょう】

- ・こまめに手を洗う。
- ・食品は十分に加熱する。
- ・料理は早めに食べる。
- ・調理器具は熱湯や漂白剤で消毒する。

問い合わせ=健康課 ☎32・5000



マタニティサークル

対象=初回妊婦と希望者（ご家族も一緒にどうぞ）
会場=健康センター
時間=午後6時15分～8時30分
持ち物=母子健康手帳、筆記用具
※初回は動きやすい服装で
申し込み=7月7日(火)まで

回	期日	内容	担当
1	7/10(金)	食事チェック リラックス体操 グループワーク	栄養士 運動指導員 保健婦
2	17(金)	グループワーク -心を育てる- -体の変化と注意- 先輩ママからの伝言	医師 保健婦 マタニティサークル卒業生
3	24(金)	赤ちゃんのむくみ浴指導と実習 グループワーク	助産婦 保健婦

3回とも参加して、交流を深めてください。



▲「赤ちゃんの手ってやわらかーい」(5月15日のマタニティサークル・健康センターで)

みんなの医療費を大切に

～見直してみよう お医者さんのかかり方～

増えつづける医療費

長岡市の国民健康保険加入者の平成8年度総医療費は、約169億5千万円。1人あたりでは、約36万4千円の医療費を支払っていることとなります。これは、新潟県の平均を2万3千円も上回る金額です。
特に増加しているのは、お年寄りの医療費で、平成8年度では、1人あたり約72万8千円にもなっています。

医療費が増加している背景には人口の増加、物価の上昇などの影響のほか、次のようなことが考えられます。

- ①生活習慣病などの慢性の病気の増加
糖尿病、心臓病など治療に長い時間かかる慢性の病気が増えています。
- ②人口の高齢化
- ③医療技術の進歩や薬剤の開発
新しい器機や高度な新薬の開発・普及により、1件あたりの医療費が高くなっています。

こんなことも医療費の増加につながります

- ・病気になるっても、重くなるまで放っておく。
- ・必要以上に薬を欲しがらる。
- ・1つの病気で、お医者さんを転々と変える。
(そのたびに検査や治療がやり直になります)
- ・急病でないのに、診療時間外や夜間に受診する。



こんなことを心がけましょう

- 身近な家庭医のすすめ
信頼して相談できる家庭医をもち、指導を受けましょう。
- 適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事などを心がけましょう。
- 趣味のサークル、生涯学習、老人会活動など、心から楽しめるものを持ち、心身を活発にし、病気に対する抵抗力をつけましょう。