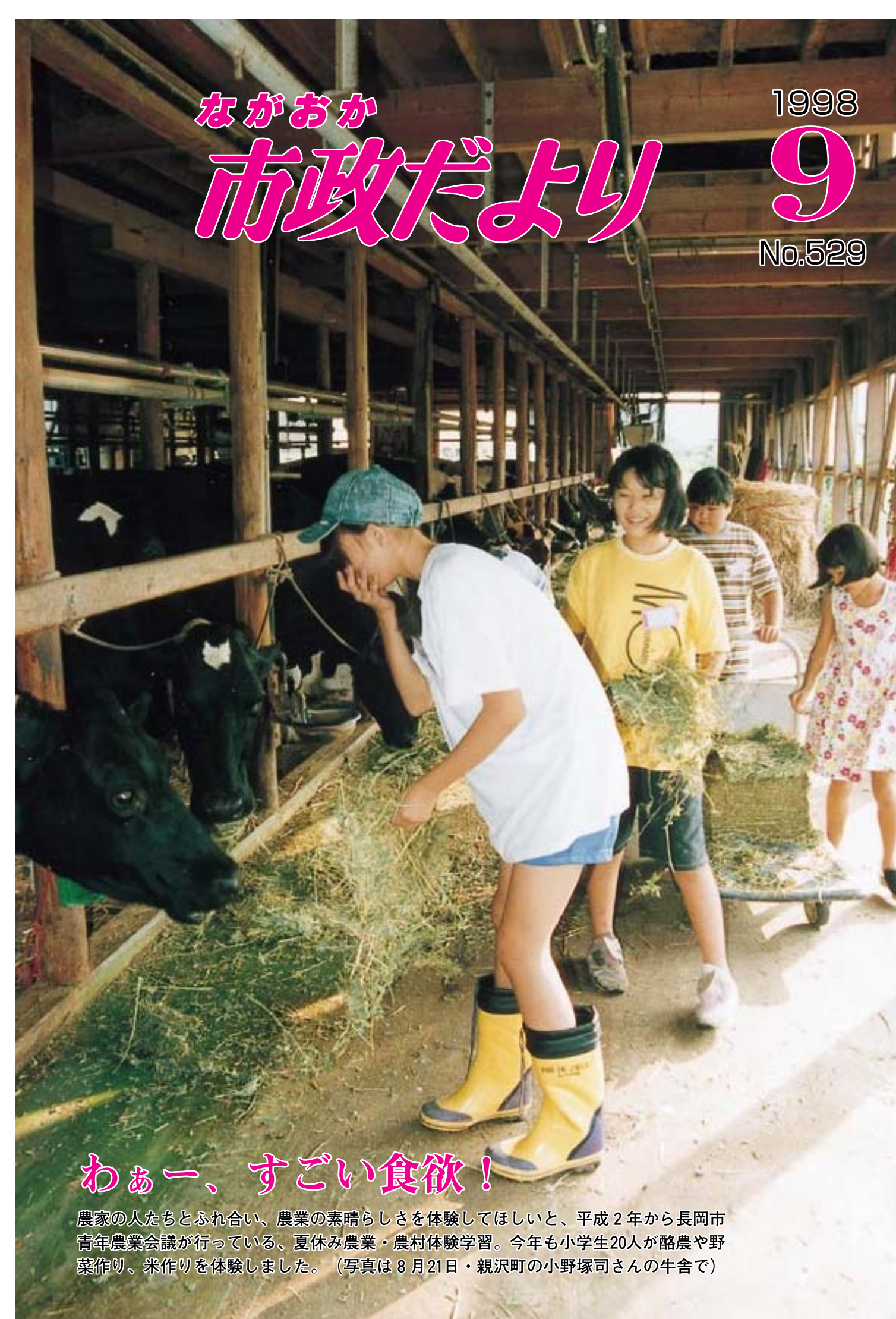


ながおか 市政だより

1998
9
No.529



わあー、すごい食欲!

農家の人たちとふれ合い、農業の素晴らしさを体験してほしいと、平成2年から長岡市青年農業会議が行っている、夏休み農業・農村体験学習。今年も小学生20人が酪農や野菜作り、米作りを体験しました。(写真は8月21日・親沢町の小野塚司さんの牛舎で)

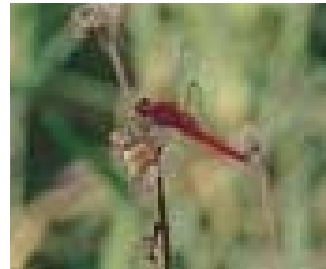


日当たりのよい草地や芝生、山野などに生えるユリ科の多年草。掘り起こすと、ネギのような匂いをする黒褐色の鱗茎が出てくる。花のころには葉が枯れてなくなっているものも多く、そのようなものはヒガンバナの仲間のように、地面から突然、花茎だけ出しているように見える。花は穂の下から上へと順次咲き、穂は次第に長くなっていく。県内の低海拔地に広く分布しており、群生する中には、しばしば白花品を見つけることができる。

NAGAOKA

ナガオカ ネイチャー スコープ

(137)



全国に広く分布し、シオカラトンボに近縁な種である。一般に平野部を中心に生息するが、開発などにより生息地は狭められ、個体数は大幅に減少した。

新潟県を含む寒冷地のもは、南西諸島産に比べ大型で、メスの産卵管が短いなど、明らかな地理変異が認められる。

成熟したオスは頭部を含め全身赤色になり、極めて美しい。

● ツルボ ●

● ショウジョウトンボ ●

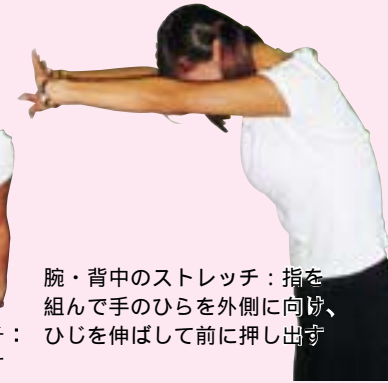


生活の中に運動を⑤

～肩凝り予防に役立つストレッチ～



首のストレッチ：首を前後に倒す



腕・背中ストレッチ：指を組んで手のひらを外側に向け、ひじを伸ばして前に押し出す



腕・胸のストレッチ：体の後ろで指を組み、ひじを伸ばして少し上に引き上げる



首・肩のストレッチ：体の後ろで手首をつかんで引き、引いた方へ首を倒す



腕のストレッチ：片方のひじを曲げて、体の後ろに下ろし、もう一方の手でひじを引く



腕・肩のストレッチ：片方の腕を体の前を通して横に伸ばし、もう一方の手でひじを押し寄せる

杉本鉞子は明治五年（一八七二）、長岡藩筆頭家老を務めた稲垣平助の六女に生まれました。鉞子は、東京英和女学校（青山学院大学）を卒業二十五歳の時、アメリカで美術商を営む杉本松之助に嫁ぐため渡米しました。十二年間の幸福な生活も、夫の事業の失敗で帰国。まもなく死別し、二人の遺児のため、大正五年に再び渡米しました。

鉞子は生涯、和服で通したと言われています。四十七歳から七年間、コロンビア大学で講師として教壇に立ち、日本語と日本文学を教えたときも、日本の伝統文化である着物に身を付け、「武士の娘」として敬愛されました。鉞子は五十三歳の時、アメリカで『武士の娘』を出版。厳しいしつけの中で育てられた少女時代の経験や思い出のほか、伝統的な日本の暮らしなどを分かりやすく描いた小説は、広く読まれ、ベストセラーとなりました。その後、デンマーク、ポーランドなど五カ国で翻訳、出版され、昭和十八年には日本語版が出版。計七カ国で出版されました。現在の長岡の街並みに、城下町の面影はほとんど残っていませんが、鉞子の思い出の中で永遠に生き続けています。



「武士の娘」文学碑（信濃2）

大手大橋東詰めの信濃川の土手に「武士の娘」文学碑が建てられています。これは、武士の娘研究会が、市民の募金と建設省信濃川工事事務所の協力を得て、平成7年に建立したものです。

石碑には、『武士の娘』の一節から、早春に信濃川の土手で若草を摘んだ、鉞子の少女時代の思い出が刻み込まれています。



ながおかのまち再発見
「武士の娘」文学碑
32

長岡市は厳しい経済情勢下にある中小企業を支援するため、八月に「景気対策特別融資」制度を創設しました。この融資制度は、市内で一年以上営業している中小企業を対象に、二千万円を限度として運転資金を融資するものです。融資条件は中小企業主の負担を軽減し、返済を容易にするため、年利率二・四％（信用保証付き一・九％）、返済期間十年以内（据え置き二年を含む）と条件を最大限に緩和しています。実施期間は来年三月三十一日の融資実行分までです。最寄りの金融機関または商業振興課 ☎ 39・2228 へお問い合わせください。

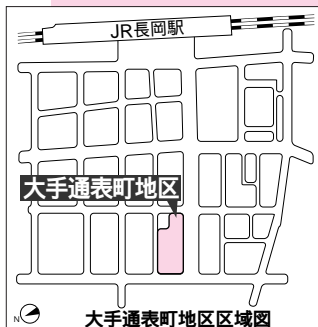
厳しい需要の停滞
長岡市の中小企業を取り巻く経済情勢は、厳しさが続いています。このため、長岡市では既存の資金貸付制度の限度額の引上げや返済・据え置き期間の延長などの支援策をとってきました。しかし、売上の減少や受注の減少傾向が強まったり、雇用の面では有効求人倍率が過去最悪の〇・六倍（七月現在）となったり、景気の低迷が続いています。長岡市では七月に市内中小企業九〇〇社を対象として緊急アンケートを実施し、経営

景気対策特別融資制度を創設

上の問題点や資金需要の意向などを調査しました。その結果、製造業では、受注減少二・三・六％、売上減少二・四・二％、受注単価の引き下げ一・六・七％、商業では、需要の停滞三九・九％、販売価格の低下二〇・九％など厳しい需要の停滞状況が明らかになりました。また、資金需要は運転資金を必要とする企業が五・一・一％で、設備資金を必要とする企業は一・三・四％。運転資金への需要が高いことが分かります。長岡市の融資制度については、利率の低減、返済期間の

景気対策特別融資制度のあらまし

資金の用途	運転資金
融資限度額	2,000万円
融資利率	年2.4%（新潟県保証協会の保証付きの場合1.9%）
返済期間	10年以内（据え置き2年を含む）
その他	ほかの長岡市制度融資借入金からの借り換えを認める



大手通表町地区市街地再開発準備組合が設立
大手通表町地区市街地再開発準備組合が先月二十四日に設立されました。大手通中央地区に続く組合の設立で、中心市街地の再生に向けた取り組みは一層の活発化が期待されます。再開発の区域は一・二鈔（左図参照）。長岡地方拠点都市地域の三十七万人が望む、生活文化型百貨店を核とする複合商業施設の実現をめざします。



この図は、都市計画変更区域をおおまかに表示したものであり、縮尺1:10,000の地形図を縮小し作成しているため、地形・建物等は詳細に明示されていません。
()内の数字は、当該区間の敷幅を示しています。

響は広く、長期に及びます。こうした影響を最小限にとどめるには、円滑に事業を進めることが大切です。そのためには、市民みなさんのご理解とご支援が欠かせません。工事着手への切実な手続きである都市計画決定について、お近くの会場ぜひ、説明をお聞きください。

来年3月には決定を

この都市計画変更案は、十

月に長岡市都市計画審議会に諮り、縦覧して市民のみならずからご意見をいただきます。その後、新潟県の都市計画地方審議会で審議され、決定されることとなります。

長岡市は長岡東西道路の整備について、来年三月都市計画決定、平成十一年度用地取得、十二年度工事着手をめざし、事業の促進に努力していきます。



事業着手へ 大きな一歩

長岡東西道路

都市計画変更案まとまる

都市計画変更案の説明会

期 日	会 場
9月16日(水)	宮内公民館
9月17日(木)	宮内公民館
9月18日(金)	宮内地区福祉センター
9月21日(月)	今井町公民館
9月22日(火)	長岡新産管理センター
9月24日(木)	上条町公民館
9月25日(金)	下山町公民館
9月28日(月)	希望が丘公民館
9月29日(火)	南七日町公民館
9月30日(水)	大島公民館
10月1日(木)	大島公民館
10月2日(金)	豊田公民館

時間はいずれも午後7時30分から

長岡東西道路の環境影響評価準備書の縦覧

日 時	場 所
9月11日(金)~10月12日(月)	新潟県長岡土木事務所 ☎38・2614
午前9時~午後5時	長岡市東西道路整備推進室 ☎39・2252

～意見書の提出～

長岡東西道路について、環境保全上の意見のある人は、意見書を提出することができます。
提出先 縦覧場所と同じ
提出期間 9月11日(金)~10月26日(月)

環境影響評価準備書の説明会

日 時	会 場
9月27日(日)	午前10時から 宮内小学校 午後2時から 希望が丘小学校

このたび、長岡東西道路の都市計画変更案がまとまりました。長岡市では、その内容をお知らせするため、右表のとおり説明会を開催します。長岡東西道路は、左岸バイパスとともに長岡市の大環状道路の一翼を担うもので、信濃川を挟んだ東西市街地の交通円滑化や広域との連携強化をはじめ、長岡地域の発展に大きな役割を果たす道路です。都市計画変更案は上図のとおりで、長岡東西道路をはじめ九路線の都市計画を一緒に変更し、一体的な道路網を構築しようというものです。

説明会では、このほか都市計画変更に伴い必要となる用途地域や都市計画公園の変更響は広く、長期に及びます。多くの人が、都市計画決定により住宅の建築に制限を受け、工事着手により転居する必要が出てきます。また、橋りょうを含む事業であり、暫定的に一車線を供用するにも、工事期間は最低で八年程度を要する見込みで、その影

説明会へおいでください



ながおか・この夏の出来事



▶大花火大会の翌日の早朝、ごみを拾うボランティア (8月7日・信濃川堤防で) 長岡まつり大花火大会で活躍した清掃ボランティアはのべ約1,900人(うち小・中学生1,450人)。約17トンのごみを集めました。

不順な天候で、八月二日・三日の長岡まつり大花火大会が八月六日・七日に延期されたり、床下浸水や水田の冠水などの被害があったりしたため、この夏は、明るい話題が少なかった、なんて思っている人もいるのではありませんか。

でも、そんなことはありません。長岡の現在を考え、将来を見据えた、いくつかの素晴らしい取り組みが行われました。

今月は、この夏の四つの出来事、「非核を訴え、平和を願った夏」「花と緑でいっぱい国営越後丘陵公園・開園記念行事でにぎわう」「長岡の人材教育・楽しかった英語での交流」をお伝えします。

非核を訴え、平和を願った夏

核実験強行に対する抗議のアピール

私たち長岡市民は、インド及びパキスタン・イスラム共和国が今年五月に地下核実験を強行したことに、怒りをもって厳重に抗議する。

唯一の被爆国であり、また県内唯一の戦災都市である私たち長岡市民は、両国の無謀ともいえるこの行動を決して見過ごすことはできない。

昭和二十年八月一日、一面、火の海となつたあの夜、一瞬のうちに、まちのほとんどを焼きつくし、千四百六十余名の尊い生命を失った私たち長岡市民は、戦争というものがいかに悲惨なものであるか、残酷なものであるか、身をもって体験した。そして、以来、核兵器の廃絶、

千 四百六十余人の命を奪つた昭和二十年の長岡空襲から五十三年目の今年も、八月一日に大勢の市民のみならず、非核平和都市宣言市民の集いを開催しました。

しかし、平和を願う私たちの心を踏みにじる行為が今年

五月にありました。インドとパキスタンの地下核実験です。

市民の集いでは、主催者の長岡市非核平和都市推進実行委員会が抗議のアピール(左に全文掲載)を行い、会ではその後、抗議文を両国の在日大使館に送りしました。

世界の恒久平和維持を市民共通の願いとしている。

この「平和の森公園」には、広島原爆で幹の半分をえぐられながら生き残り、その種子から発芽した「被爆アオギリ二世」が、すくすくと育っている。このアオギリに込められた平和への願いを無にするには決してできない。

本日、ここに多くの長岡市民が参加のもと、「非核平和都市宣言市民の集い」を開催するにあたり、両国が核兵器のない世界平和の実現に向けて努力されることを強く求めるものである。

一九九八年八月一日
長岡市非核平和都市推進実行委員会
田村 巖



『長岡空襲前の住宅地図』をどうしても見たくて来ました。実際に詳細で、作るのにかなり苦労されたのではと思いました。私は昭和20年の長岡空襲のとき、下中島(今の中島4~6丁目)に住んでいましたが、地図に記憶と多少違うところがあったので、アンケートにそれを書いておきました。参考にもらえるとうれしいです。(内藤弘さん・8月1日~20日開催の長岡戦災資料展で) 期間中、4,085人が訪れました。

八月六日には、平和に関する作品の入賞者十人を含む中学生の代表十九人が、広島で開かれた平和祈念式に参加。平和を祈る大勢の人たちと出

会ったり、平和記念資料館を訪れたり、平和の尊さを改めて感じてきました。あなたはどの夏、どんなことを考えましたか。

◀平和像を前にして開かれた非核平和都市宣言市民の集い (8月1日)



◀派遣された中学生代表19人 (8月6日・広島平和記念公園で原爆ドームを背に) 「平和記念資料館で見たような、人間が人間でなくなってしまうようなあの悲劇をもう二度と起こしてはいけなと思います。人間はだれもが夢と希望に満ちた幸せな生活を送ることを願っています」(東中学校3年・町田祥子さんの感想文から) など、広島を訪れて、戦争の怖さと平和の大切さをみなさん、強く感じたようです。



◀広島平和祈念式参加者報告会 (8月10日) 「平和の尊さを改めて実感した」「核兵器をなくすために私たちは、どうしたらよいのだろう」「広島で知ったことを多くの人たちに伝えたい」など、活発に意見が出されました。





釜沢石彫シンポジウムの彫刻教室（8月17日・雨天だったため会場を釜沢石彫の道から千秋が原ふるさとの森管理事務所に変更して開催）
挑戦したのは石こうを使った彫刻。参加者のみなさんは、のみの使い方を教わりながら、思い思いに描いた下絵の形になるよう、シャチやパンダなどの制作に取り組みました。

参加してみませんか

国際デザインフェア'98 NAGAOKA



アントニオ・ガウディ展で（7月10日～19日開催）
ガウディはスペイン・バルセロナのサグラダ・ファミリア聖堂などの設計で知られる建築家。会場となった県立近代美術館2階県民ギャラリーには、9日間で約4,000人が訪れました。



▶リーダー、タイムキーパー、カメラマン、記録を役割分担し、地図を片手に街を探索（写真右）
その後、グループでなを発見したか、一枚の横道紙にまとめました（写真上）
参加者からは「オープンカフェとかがたくさん欲しいと思った」「よくなる可能性を秘めていることがわかった」「長岡の街の知らなかった場所（裏の道）を見ることができてうれしかった」などといった声が聞かれました。



特集 ながおか・この夏の出来事

国際デザインシンポジウム に来てください

会場 長岡リリックホール・シアター
日時 10月16日(金) 午後1時～5時30分
10月17日(土)
内容
・基調講演「くらしに密着した街づくりとそのデザイン（仮題）」
講師：大阪大学教授・鳴海邦碩さん
・市民によるデザイン提言
・国際学生セッション報告
・パネルディスカッション「長岡未来-私たちの提案」
・記念講演「建築が街をつくる・街をつくる建築仮題」
講師：東京大学教授、建築家・安藤忠雄さん
・パネルディスカッション「長岡未来-新たな都市環境の創造」
申し込み はがきかファクスで希望日を記入のうえ、国際デザインフェア'98 NAGAOKA 実行委員会事務局（国際文化課内）☎39・2251、FAX 39・2280へ

きたい、と考えています。
そのほかにも、釜沢石彫シンポジウム（釜沢の石彫の道を訪ねたり、彫刻教室を開催）、エコハウスノ環境に優しい住空間ワークショップ（環境に優しい住空間のデザインを考えながら、小屋づくりや庭づくりを体験しようというもの）、長岡グリーンマップづくりワークショップ（公園や自然観察のできる場所、資源ごみの回収場所などを絵文字を使って地図に書き込もうというも

（ ）といった企画も進めています。
これらのワークショップには、今からでも参加できます。国際デザインフェア'98 NAGAOKA 実行委員会事務局 ☎39・2251へお問い合わせください。
十月の国際デザインシンポジウムでは、ワークショップに参加した市民のみなさんの楽しい、面白いアイデアがたくさん発表されます。ぜひ、お越しください。

新 たなる都市環境の創造をテーマに、七月から始まった国際デザインフェア'98 NAGAOKA。最初の催し「アントニオ・ガウディ展」には、ガウディの作品の根底に流れる「環境との共生」の考えに触れようと数多くの観客が会場を訪れました。
実行委員会では、十月十六日・十七日の国際デザインシンポジウムに向け、市民のみなさんの参加と協力を得ながら、国際学生セッションを実施したり、さまざまなワークショップを進めたりしています。

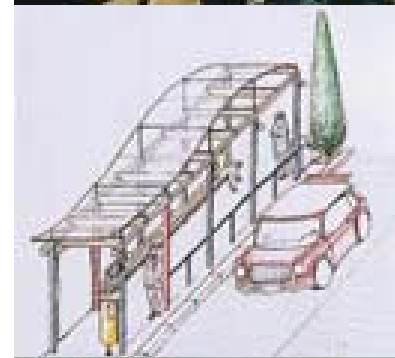
国際学生セッションはアイデアがいっぱい
七月二十四日から九日間開催した国際学生セッションには「地域の魅力の再発見」「新たな都市環境の創造」を考えたうえで、国内の大学でデザインや建築、都市計画などを学んでいる留学生（十三カ国・二十二名）と長岡技術科学大学、長岡造形大学の学生（十五名）が参加しました。そして、中心市街地と閑

▶第2次プレゼンテーション（8月1日・長岡造形大学）10グループが、パネルを使って提案を発表。会場は、日本語と英語が交互に使われて、活気あふれる雰囲気の中で、やりとりが行われました。



地区を対象に十グループに分かれて、調査・作業を進め、地域の現状と課題、より良いまちづくりのための提案をまとめました。
八月一日に開かれた成果発表会では、ガンゲード（右の写真参照）やシティ・ネットワーク（市街地に車の入らない歩行者優先の空間をネットワークのように造る）といった、さん新たなアイデアが数多く出されました。

▶ガンゲード（Gangade）は、雁木とアーケードを組み合わせた造語。昔ながらの雁木とそれに調和するアーケードを組み合わせ、新しい特色を作ったらと提案。写真はバス停留所のアイデア。

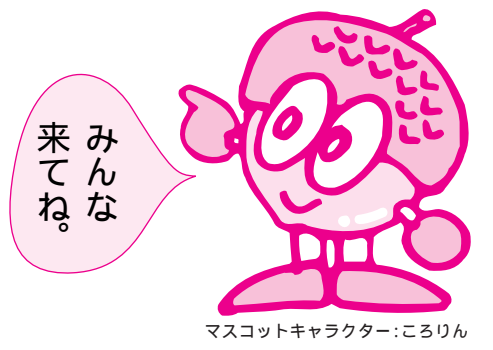


歩きたくなるような街をデザインしよう！
八月七日から五回の予定で実施しているのは、歩きたくなる街・道ワークショップです。これは、街を探索し、街の魅力や課題を再発見し、歩きたくなるような街や道をデザインしてみようという催しです。
初日の七日には、学生や地元商店街の人たち約二十人が

▶閑原会館でのヒアリング調査「なぜ休日の日中、町を歩いている人が少ないのか」といった、厳しい質問もありました。



ワークショップ
専門家などの助言を受けながら、参加者がその場で感じたことを大切にしながら、自主的に行う共同研究。形式ばらず、楽しく、誰でも参加できる。



マスコットキャラクター：ころりん

花と緑でいっぱいの 国営越後丘陵公園

開園記念行事でにぎわう

7月30日、待望の国営越後丘陵公園健康ゾーンの一部が開園しました。
この公園は、全国13番目の国営公園で、本州日本海側では初めてのものです。
オープンした7月30日から8月9日までの11日間は、「四季彩・ふれあい・越の里」をテーマに、趣向を凝らした開園記念行事が目白押し。梅雨明け宣言がされず、雨にたたられた日もありましたが、家族連れなど大勢の人たちでにぎわいました。



平山県知事、日浦市長らがテープカットを行い、開園を祝いました。



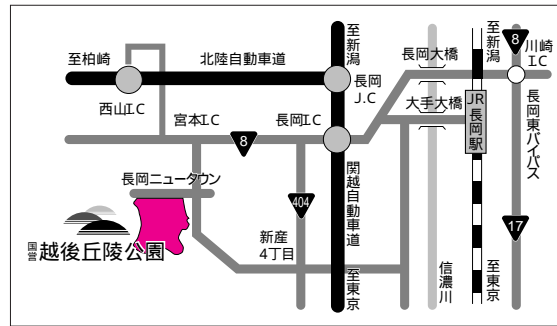
5万2千人が来園
この数字は、開園記念行事期間の11日間に来園した人たちの人出です。連日、若い人たちや家族連れなど、多くの人を訪れました。

みんな、おいでよ！
今回、開園したのは、健康ゾーン（約百二十ヘクタール）のうち、約三十ヘクタールのダイナミックな音楽噴水の演出が楽しめる「越の池」、ユキツバキやキンメツゲを使って、長岡のシンボル・火焰土器を型どった国内最大級の

地から沸き起こるような太鼓と長岡甚句の大会唱。約千二百人が参加した大盆踊り大会はたいへんな盛り上がりでした（八月八日、写真下）。

緑の千畳敷で縄文の火まつり

「植栽迷路」や四百三十段の石段を登ると市街地を一望できる「フォーリーの丘」など、豊かな自然をふんだんに使った国営越後丘陵公園に、みなさん、お誘い合わせてお越しください。
お問い合わせは、越後公園管理センター 47・8001 へどうぞ。



花壇コンテスト結果

	市民・大学の部	小・中学校の部
最優秀賞	長岡造形大学 産業デザイン	まごころ学園・寮
優秀賞	長岡造形大学	才津小学校 大積小学校
優良賞	(社)長岡市シルバー人材センター花同好会	表町小学校 青葉台小学校 希望が丘小学校
特別功労賞	花と緑のまちづくり推進協議会	
努力賞		新町小学校 5年2組 養護学校

市民が参加したユニークな花壇づくり
近年、フラワーガーデンの流行など市民のみならずの花や緑への関心が一段と高まっています。そんな中、学校や企業、サークルなど合わせて六十三団体が公園内の花壇に花を植え、美しさやアイデアを競うコンテストが開かれました。
信濃川河畔の夜空に咲く「長岡大花火」をイメージしたのもや学校の校章をデザインしたものが、その結果、左表の結果、選ばれました。



「3びきのこぶた」をテーマにした、長岡造形大学産業デザインの作品



▶フラワーボランティアの田島綾子さんと山岡智子さん（ともに向陵高校二年生）。公園内の草とりや花摘みなどは、フラワーボランティアのみなさんが行っています（八月二十二日）。



長岡の人材教育

楽しかった英語での交流

今年度から本格的に取り組みを始めた「長岡の人材教育」。児童・生徒が、学区や学年の枠を越えて、自分の好きなスポーツや勉強を学べる「長岡の人材教育」は、子どもたち一人ひとりの才能を確実に伸ばしているようです。

長岡市では、夏休み期間中に、中学生を対象とした「イングリッシュ・アカデミー」と「数学アカデミー」を初めて実施しました。八月十七日から二十日までの四日間、八方台休暇センターで行われた「イングリッシュ・アカデミー」のようすをご紹介します。



「着物」「生け花」「さいの神」などの日本文化を画用紙に英語で表現して、発表しました。手前左から時計回りで、田井さん（山本中2年）、前田さん（栖吉中2年）、タラさん、加藤さん（西中3年）、川上さん（堤岡中3年）、柴山君（山本中3年）



コミュニケーションを中心とした活動

今回、アカデミーに参加したのは、市内中学校の生徒たち四十人。子どもたちは皆、「英語が好きで、自ら参加した」という人ばかりでした。

今回の活動は、学校の授業での内容とはかけ離れた、会話を中心としたコミュニケーションを重視した内容。初日の英語での名刺交換から始まり、オリエンテーリング形式のクイズハイキング、

「クイズハイキングは、ちょっと疲れたけど、楽しく、いい思い出となりました」と佐藤由香里さん（栖吉中2年）



「来年、フォートワース市へ行くので、英語をうまく話せるようにと参加しました」と島峰拓也君（大島中2年）

英語での問題を解きながらコマを進める「すごろくゲーム」など、四日間、子どもたちは英語を楽しみながら、他校の生徒たちとコミュニケーション

楽しみながら

ひと回り大きく成長

「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伸ばすこと、すなわち「卓越性」をめざすことです。自分の才能に気づき、高めようとする、個性豊かな子どもたちが育っていったほしいものです。

今回、「イングリッシュ・アカデミー」に参加した子ども

たちは、今まで自分たちが持っていた視野を、より広めることができたのではないだろうか。

不順な天候続きでしたが、この夏休みの貴重な体験は、参加した子どもたちにとって、生涯忘れることのできないものとなるでしょう。二期期にはいつもとは違った気持ちで、元気良く登校したのではないだろうか。



2日目の夜はキャンプファイアー。フォークダンスで友情を深めました。

『特集ながおか・この夏の出来事』はいかがでしたでしょうか。

雨降りの日が多かったせいか、なにか物足りないと感じたこの夏でしたが、紹介したように、長岡の将来に楽しみな話題が目白押しでした。

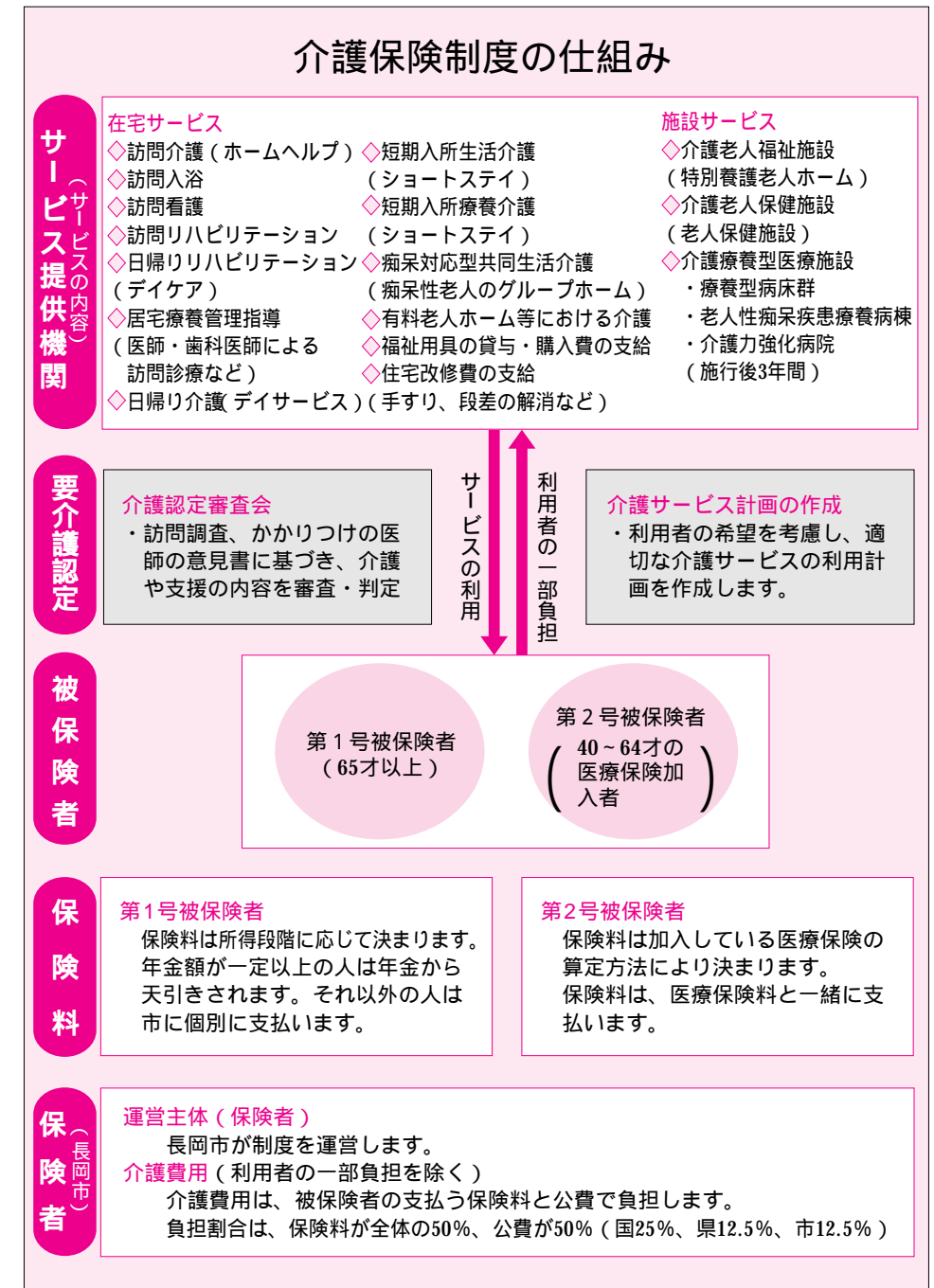
広島市の平和祈念式とイングリッシュ・アカデミー、数学アカデミーに参加した子どもたちは、この夏の体験で、ひと回りもふた回りも大きくなったのではないのでしょうか。

十月の国際デザインシンポジウムでは、デザイン都市長岡がめざす方向について、どんな意見が出されるでしょうか。とても楽しみです。また、国営越後丘陵公園は、新しい長岡の名所に加わり、市民の憩いの場となることでしょうか。

シリーズ「介護保険」①

～「要介護認定」～

介護保険制度が平成12年4月からはじまります。私たちの負担は、どのくらいなのでしょう？どうすれば介護を受けられるのでしょうか？また、どんな介護を受けられるのでしょうか？ただいま準備中の介護保険について、今月からシリーズで紹介します。一回目は、介護サービスを受けられるかどうかを決める「要介護認定」についてです。



介護を受けるまで

1 申請

本人またはその家族



市役所の担当窓口へ

2 調査

訪問調査

申請者の心身の状況、食事、着替え、入浴、排せつなどの日常生活動作などを調査員が訪問調査します。

かかりつけの医師の意見書

申請者の疾病や障害の状況などをかかりつけの医師に意見を求めます。

3 介護認定審査会

2の調査結果をもとに、申請者がどの程度の介護を必要とするのかという要介護度を介護認定審査会で審査、判定します。



審査会は、医療・保健・福祉の専門家5～6人で構成されます。

4 認定

30日以内に決定

審査結果は、申請後30日以内に通知します。認定は申請の日にさかのぼって効力が生じます。

認定前にサービスを利用した場合緊急の場合で、認定結果が出る前にサービスを利用したいときは、費用の全額を立て替えてサービスを受けることができます。この場合には認定後に費用の精算をします。

認定の有効期間は6か月

認定の有効期間は原則として6か月(必要な場合には3か月～1年以内)に設定されます。

有効期間の更新

認定された有効期間を超えてサービスを継続して受けたいときは、期間が過ぎる前に新たに要介護認定を受けておく必要があります。

不服申立

認定に不満の場合は、認定を受けてから60日以内に、新潟県が設置する「介護保険審査会」に不服申立ができます。

5 サービスの利用

介護サービス計画の作成

認定された要介護度に必要な介護サービスをどのように組み合わせ使ったらいかを、介護支援専門員が利用者の希望に沿って計画します。

サービスの利用

介護サービス計画に従って、介護サービスを利用します。

**要介護認定の審査受付
平成11年10月から**

結果に基づいて介護サービス(介護給付)を受けることとなります。介護給付を受けるには、「要介護認定」という手続きが必要です。これが、すぐに医療給付を受けられる医療保険と大きく異なる点です。

要介護認定とは?

要介護認定とは、加入者が介護給付の対象となるかどうか、どの程度の介護が必要かを決定

する手続きです。その手順は、左表「介護を受けるまで」に示すとおりです。

介護給付を受けられるのは「要介護」または「要支援」と認定された人です。

要介護とは、身体や精神の障害のため、入浴・排せつ・食事などの日常生活の基本的な動作に、一定期間継続して介護が必要な状態のことです。

また、要支援とは、要介護ではないが、日常

まず、介護保険制度の仕組みから簡単に説明します。

介護保険は必要ときに必要な介護を受けられるよう、四十歳になったら加入する保険制度です。医療保険と同じように、保険者が加入者から保険料を集め、加入者が利用した介護サービスの費用をサービス提供機関に支払うという

介護保険制度の仕組み

まず、介護保険制度の仕組みから簡単に説明します。

ものです(右図参照)。
給付を受ける前に認定が必要

医療保険の場合、被保険者証(いわゆる保険証)をもって医療機関に行けば、すぐに診察を受け、必要な治療(医療給付)を受けられます。一方、介護保険の場合には、まず専門の審査会にかけて介護が必要かどうかを決めて、その

生活に支障があり、支援が必要な状態のことです。加入者の状態によって、要支援あるいは要介護度一～五に認定され、介護給付を受けられることとなります。

なお、四十～六十四歳の人は、要介護の原因が特定疾病による場合に限定されます。

介護保険制度が公正に運用されるかどうかは、この「要介護認定」にかかっています。このため、長岡市では平成九年度から要介護認定モデル事業を実施して、公正な手続きになるよう検討しています。また、訪問調査員や介護認定審査委員の資質の向上に努めます。

認定された後は、介護支援専門員が利用者の希望を尊重して作成した介護サービス計画に沿ってサービスを利用することになります。その際、サービスをどこで受けるかは、医療保険の場合と同様に利用者が選択します。

◇ 次回十一月号では、「介護サービス」について取り上げる予定です。

特定疾病
初老期の痴呆、脳血管障害などの老化に起因する疾病で、別に定められます。

介護保険制度の説明会

日 時	会 場
9月16日(水) 13:30～15:00	健康センター3階
9月18日(金) 13:30～15:30	六日市公民館
9月18日(金) 13:45～14:45	神田公民館
9月22日(火) 14:30～16:00	表町公民館
9月27日(日) 13:30～15:00	関原小学校
10月8日(木) 13:00～14:00	希望が丘公民館
10月12日(月) 13:30～15:00	阪之上地区福祉センター

平成11年2月までの間に随時開催します。
お近くの会場へお出かけください。
問い合わせ 介護保険準備室 39・2245

お知らせ



ふるさと体験農業センター
34・53360

手作りソーセージ加工
日時 9月23日(祝)午前10時～午後3時30分 持ち物 スープを入れる1.5リットル程度のポトル、昼食 参加料 1,000円 定員 20人 申し込み 9月10日(木)午前9時から
農業ふれあいまつり
収穫の喜びを家族みんなで味わいませんか。

消費生活センター
32・0022

「くらしの講座」
「上手な靴のえらび方」
日時 9月25日(金)午後1時30分～3時 会場 厚生会館第2小ホール 講師 サトウ靴店専務 佐藤昭雄さん 定員 40人

39・2223へ。

日時 9月27日(日)午前10時～午後4時(雨天決行) 場所 ふるさと体験農業センター、ファミリアランドポニー広場、自然観察林、長岡林木育種園 内容 稲刈り、いもほり、もちつき大会、しいたけのコマ打ちと植林体験、農畜産物の販売、ゲームほか しいたけのコマ打ちと植林体験は、申し込みが必要です(定員20人、参加料500円)。9月18日(金)までに農林振興課 39・2223へ。

ふれ愛コンサート in ながおか

障害のある人もない人も、みんなが楽しめる手づくりのコンサートです。

日時 9月23日(祝)午後2時から
会場 ハイブ長岡2階けやき
出演 「明るい歌声 若さあふれる長岡大手」
...長岡大手高校 音楽部
「素朴な笛の音を あなたへ」
...小出郷リコーダークラブ
「華 満開! 乙女の舞」
...乙女舞踊団(グリーンヒル与板)
「フルート&ギターデュオ」
...ブラッディーマリー
(盲目のギタリスト内田勝久・徳永利久)
問い合わせ 福祉総務課内「ふれ愛コンサート実行委員会」
39・2217、
FAX 32・0160

入場整理券(無料)が必要です。市役所案内所、市民サービスコーナー、厚生会館、社会福祉センター、ジャスコ長岡店3階パレット長岡でどうぞ。

国営越後丘陵公園 平成の森づくり

7月30日にオープンした国営越後丘陵公園で、植樹を行います。あなたも参加しませんか。

日時 10月10日(祝)午前10時30分～午後3時
(小雨決行)
集合 国営越後丘陵公園
対象 平成生まれの子どもがいる世帯(昨年までの参加世帯も可)
募集世帯 500世帯(先着順・参加費無料)



昨年の平成の森づくりで

持ち物 申し込み
移植ごて(小雨時は長靴、雨具)
9月19日(土)までに往復はがきの往信の裏に「記念植樹」参加希望、住所、電話番号、代表者の氏名、子どもの氏名(ふりがな・生年月日)、参加人数を、返信の表に住所・氏名を記入して〒940-2043宮本東方町字中山1921の2越後公園管理センター 47・8001へ

▶ 集合場所略図

親子のふれあいメモリアルマジックバルーンづくり
日時 9月26日(土)午後1時30分～3時30分 対象 中学生以下の子どもの保護者 参加料 1組1,000円 会場 申し込み特別養護老人ホームまちな 39・3927

親と子のふれあいメモリアルマジックバルーンづくり
日時 10月17日(土)の毎週土曜日(計3回)午後1時30分～5時45分 会場 長岡技術科学大学マルチメディアシステムセンター 定員 50人 受講料 6,400円 申し込み 9月28日(月)～10月16日(金)に受講料を添えて〒940-2188富岡町1603の1長岡技術科学大学教務部事務局 47・9243へ現金書留で郵送または持参

理解と体感
日時 10月17日(土)の毎週土曜日(計3回)午後1時30分～5時45分 会場 長岡技術科学大学大講義室 講師 国学院大学教授・小林達雄さん 定員 250人 申し込み 10月2日(金)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、特別公開講座受講希望を記入して〒940-2088宮岡町197長岡造形大学教務課 21・3331へ

「マルチメディアの世界」
日時 10月10日(祝)午後1時30分～3時 会場 長岡造形大学大講義室 講師 国学院大学教授・小林達雄さん 定員 250人 申し込み 10月2日(金)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、特別公開講座受講希望を記入して〒940-2088宮岡町197長岡造形大学教務課 21・3331へ

縄文デザインの心(無料)
日時 10月10日(祝)午後1時30分～3時 会場 長岡造形大学大講義室 講師 国学院大学教授・小林達雄さん 定員 250人 申し込み 10月2日(金)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、特別公開講座受講希望を記入して〒940-2088宮岡町197長岡造形大学教務課 21・3331へ

贈答品交換即売会
贈答品を格安で販売し、15パーセントを手数料としていただきます。出品受付 10月1日(木)～2日(金)午前10時～午後3時に厚生会館第1小ホール 即日受付 10月3日(土)～4日(日)午前10時～午後3時 会場 厚生会館大ホール 問い合わせ 消費生活センター内消費者協会長岡支部事務局 39・5050

公開講座のご案内

長岡市民音楽祭 もみじコンサート

日ごろ生の音楽を音楽ホールで聴く機会のない、施設に入所している高齢者を中心に、地元の民謡や童謡などおなじみの曲を楽しんでいただきます。みなさんともに楽しんでみませんか!

日時 10月10日(祝)午後2時～4時
会場 長岡リリックホール コンサートホール
出演 中越シンフォニックウィンドオーケストラ
曲目 大花火音頭、タイタニックのテーマ、赤とんぼ、もみじほか
入場料 一般300円、高校生以下・65歳以上無料
入場券 9月15日(祝)から、大和長岡店、ツモリレコード店、長岡リリックホール、市立劇場、市役所国際文化課で販売
問い合わせ 国際文化課 39・2207

下水道管理課 39・22035
下水道処理場見学会
9月10日は全国下水道促進デーです。清潔で快適な暮らしを支え、川や海の自然環境を守る大切な施設「下水道」を見学しませんか。直接会場へどうぞ。
期日 9月7日(月)～18日(土)・日・祝日を除く 時間 午前10時～午後1時、3時の3回 会場 長岡中央浄化センター(寿3) 24・1646、長岡浄化センター(上柳町) 28・2001
バスの利用案内 長岡中央浄化センター 長岡駅大手口13番線発 悠久荘行き 終点下東 午前9時32分、午後0時32分、午後2時32分(発)

中央図書館 32・0658
レーザーディスクによる映画会(無料)
日時 9月17日(木)午後6時30分～9時5分 内容 「ザ・ファーム」(93年アメリカ) 会場 講堂 定員 190人

読者のこぼれ
日時 9月25日(金)午後7時～8時30分 内容 帯木達生賞の権 会場 講座室1

運賃170円(子ども90円)
長岡浄化センター 長岡駅大手口12番線発 横下経由 与板行き 横下下車 午前9時50分、午後0時50分、午後2時50分、午後2時50分(子ども130円)

勤労青少年ホームで趣味・教養・仲間づくりを! 32・4429

勤労青少年ホームでは、スポーツやレクリエーションをはじめめ次のような活動を行っています。教養を深めるため、趣味のため、仲間づくりに、あなたも参加してみませんか。お気軽に勤労青少年ホームへおいでください。

利用対象者は、市内に居住または勤務するおむね30歳以下の人。閉館時間は午前10時～午後9時(日曜日は午後5時まで)です。

楽しい教養講座
期間 = 10月～3月 時間 = 午後6時～8時(料理のみ6時30分～8時30分) 教材費 = 花道17,000円、料理14,000円、茶道、ペン・毛筆8,000円 申し込み = 9月14日(月)～30日(水)(教材費、利用者協議会費400円を持参)

講座	定員	コースと内容
料理	各24人	月・火・水・木曜日(4コース) 包丁さばきから、材料の生かし方などを学びます。
花道	各40人	草月流 月・木曜日(2コース) 池坊 火・金曜日(2コース) 成月流 水曜日(1コース) 生け花の基本、素材の生かし方、季節感と飾り付けの調和を学びます。
茶道	各15人	宗徧流 月・火曜日(2コース) 煎茶(小川流) 木曜日(1コース) 茶の湯の道具からお点前、招かれたときの心得を学びます。
ペン・毛筆	35人	火曜日(1コース) 手軽にできるペン・毛筆講座です。筆さばきを学びます。



楽しいクラブ
初心者大歓迎です。いつでも入部を受け付けています。希望者はホーム事務室へどうぞ。

曜日	月	火	水	木	金	土	随時
クラブ	美術	社交ダンス	バドミントン	空手	社交ダンス	空手・美術	卓球・茶道
	美術	社交ダンス	バドミントン	空手	卓球・茶道	バレーボール	テニス
	美術	社交ダンス	バドミントン	空手	卓球・茶道	バレーボール	バスケットボール

やさしい英会話教室
初歩的な英会話を学びませんか。初心者大歓迎です!
日時 = 9月18日～11月27日の毎週金曜日(計10回) 午後6時30分～8時 定員 = 30人 参加料 = 1,000円
講師 = ティモシー・マイケル・フィニーさん(アメリカ人) 申し込み = 9月11日(金)から

Shall we ダンス?
青少年初心者社交ダンス講習会
男性も大歓迎!
日時 = 9月21日～10月19日の毎週月曜日(計5回) 午後7時30分～9時 会場 = 勤労青少年ホーム体育室 定員 = 20人 受講料 = 1,000円 持ち物 = 上履き(運動靴など) 申し込み = 9月20日(日)までにホーム事務室へ
社交ダンスクラブの会員も随時募集しています。
◀花道の講座で

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。

しなの川音楽祭

交響曲第2番「風」第1楽章

～ふるさと～



心で詩う...地引憲子コンサート in Nagaoka

日本の歌、黒人霊歌、武満徹の曲、シューベルトを日本語で歌います。
日時 9月17日(木)午後7時～8時30分
会場 リリックホール コンサートホール
入場料 2,000円

トークショー「新井満VS猪瀬直樹」

(無料・入場整理券が必要)
日時 9月19日(土)午後5時30分～8時
会場 リリックホール コンサートホール

しなの川ソシアルダンスフェスタ 98

日時 9月23日(祝)午後3時～7時
会場 厚生会館大ホール
参加料 2,500円

講座 信濃川「第8話」(無料)

日時 9月26日(土)午後2時～4時
会場 建設省信濃川工事事務所屋上
内容 第1部...「川」を舞台にした地域活動報告
第2部...川との共生を考えるリレートーク

草刈民代 クラシックバレエを語る

日時 9月28日(月) 午後7時～9時
会場 リリックホール シアター
入場料 2,000円



草刈民代さん

しなの川アートロード(いずれも入場無料)

草月流70周年長岡地区いけばな展
期間=9月10日(木)～15日(祝)
市川正美彫金展
～信濃川のターニングポイント
「大河津分水」からのメッセージ
期間=9月17日(木)～21日(月)
しなの川文学選～しなの川恋物語～
佐藤典子和紙人形展、信濃川河畔拓本展です。
期間=9月23日(祝)～30日(水)
しなの川絵画コンクール作品展
期間=9月23日(祝)～30日(水)
時間= 午前10時～午後6時、
午前9時～午後5時
会場= 長岡商工会議所 1階美術文化ホール、
県立近代美術館 2階ギャラリー

申し込み・問い合わせ

長岡商工会議所内しなの川音楽祭実行委員会
事務局 ☎32・4500、FAX34・4500

学博物館展示室
野鳥相を調べる会
日時 9月27日(日)午前8時～11時(雨天決行) 観察地 桂町 桜峠 集合 桂小学校前 対象 小学生 一般 参加料 50円 持ち物 筆記用具、雨具 あれば双眼鏡など 申し込み 9月24日(木)まで
秋の植物観察会
日時 10月10日(祝)午前10時～午後2時(小雨決行) 観察地 悠久山 集合 泉翠池と瓢箪池の間の駐車場 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 10月7日(水)まで

青少年文化センター ☎34・13005
秋の名月と星空をみる会
日時 10月6日(火)・7日(水)の最初に晴れた日の午後7時～8時30分
ファミリー電波教室
日時 9月20日(日)午後1時30分～4時30分 対象 小学5年生以上と保護者 定員 親子20組 内容 ラジオ組み立て等 参加料 無料 申し込み 9月9日(水)から
楽しい教室(後期) 会員募集
日時 10月1～2月の土曜日の午後または日曜日の午前(計

教室名	対象	会費
絵と工作	小1	1,200円
絵とデザイン	小2・3	1,000円
焼物		1,500円
書道		1,000円
理科工作	小3以上	2,000円
星空		1,500円
模型工作		1,000円
電子工作	小5以上	1,000円
	材料費別	

10回) 定員 各20人(焼き物は15人) 申し込み 9月13日(日)～20日(日)に会費を添えて直接センターへ

温水プールは、8月31日(月)～9月4日(金)、7日(月)～9月19日(土)、補修工事のためお休みします。
プラネタリウムは、8月31日(月)～9月4日(金)、7日(月)～11日(金)、秋番組の入れ替えと修理のため、お休みします。
9月12日(土)から「秋の星座と美しい月」を放映します。



8月20日のパソコン教室で

日時 9月12日(土)午後2時から 内容 「草人(かかし)(中国) ほか 展示会・インサイド/アウトサイド 日本現代彫刻の8人 期間 9月5日(土)～10月11日(日) 入場料 一般600円、大・高校生400円、小・中学生200円(当日は各200円増)

信濃川ふるさとハイク98
野鳥などを観察するコース、文学碑などを探訪するコースに分かれてのハイキングです。
日時 9月26日(土)午前9時～正午 集合・問い合わせ 信濃川工事事務所 ☎32・3020

信濃川Eポート大会
Eポートは、川での交流を目的に誕生した手漕ぎボートです。
日時 9月27日(日)午前10時から 会場 信濃川妙見堰 問い合わせ 信濃川ファンクラブ(長岡商工会議所内) ☎32・4500

教育センター ☎33・20202
天体観察会
日時 9月30日(水)・10月1日(木)午後6時～8時(雨天・曇天中止) 内容 天体望遠鏡による月・惑星の観察 定員 各20人 申し込み 当日の午後5時まで

公園緑地課 ☎39・22300
花と緑の教室
テーマ 秋植え球根の植え方・育て方 日時 9月26日(土)午前10時～正午 会場 ハイブ長岡2階会議室 講師 市

政だより園芸教室担当・小林正夫さん 定員 50人 参加料 1,000円 申し込み 9月22日(火)まで
科学博物館 ☎32・0546
和紙作り体験会
日時 9月19日(土)午後1時～3時30分 会場 小国和紙生産組合(刈羽郡小国町小栗山) 集合 小国行きバス終点「小国車庫」 対象 小学生 一般 定員 15人 参加料 50円(材料費は500円) 持ち物 筆記用具 申し込み 9月16日(水)まで

キノコを調べる会
日時 9月23日(祝)午前10時30分～午後2時(小雨決行) 観察地 東山ファミリアランドC駐車場 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 9月20日(日)まで
キノコの展示会
長岡市周辺で採れるさまざまなキノコを、展示・解説します。また、名前のわからないキノコを会場で調べます。
日時 9月24日(水)・25日(金)午前9時～午後4時 会場 科学

新潟アジア文化祭 98

シルクロード・ローラン写真展(入場無料)

朝日新聞社出版写真部長の水村孝さんが、外国人カメラマンとして初めての撮影許可を受けたシルクロード・ローラン(楼蘭)周辺の未解放区の写真展を開催します。直接会場へどうぞ!
日時 9月5日(土)～13日(日)(7日(月)は休館) 午前9時～午後5時
会場 長岡リリックホールホワイエ
問い合わせ 国際文化課 ☎39・2207

ミニ情報

外国人による日本語スピーチコンテスト
日時 9月26日(土)午後2時～4時 会場 ホテルニューオータニ長岡NCホール 入場料 無料(交流会は500円) 問い合わせ むつみ会・近藤さん ☎46・4673
ホストファミリ募集
受け入れ期間 平成11年3月下旬～12月上旬 申し込み 10月15日(木)までに(助)AFS日本協会長岡支部・須藤さん ☎35・4222へ
県立近代美術館 (☎28・4111)の催し
国際アニメーションフェスティバル特別プログラム上映会(無料)

長岡市芸術文化振興財団

ガイド ☎29・7711

リリック演劇祭 シアターゴーイング 98 1/2
3回目となったシアターゴーイング。パントマイムの清水きよしをゲストに加え、県内の6劇団が個性的な作品を披露します。



清水きよしのパントマイム

期日 9月11日(金)～13日(日)
会場 リリックホールシアター、第1スタジオほか
料金 全席自由1,000円(1日券、当日各500円増)

桐朋アカデミー・オーケストラによるモーツァルトの調べ

日時 9月14日(月)午後7時から
会場 リリックホール コンサートホール
料金 全席自由一般3,000円、学生1,500円(当日各500円増)

交流演奏会 長岡交響楽団 + パンベルク・ユースオーケストラ・メンバーズ

日時 9月27日(日)午後7時から
会場 リリックホール コンサートホール
料金 全席自由一般2,000円、学生1,000円(当日各500円増)
曲目 シューベルト/交響曲第8番短調「未完成」全4楽章完成版ヘルマン・デヒヤント編(日本初演)ほか

ヘルマン・デヒヤント氏によるマスタークラス聴講生募集

事前にお申し込みください。
フルート公開マスタークラス
日時 9月23日(祝)午前10時～午後5時
会場 リリックホール 第1スタジオ
聴講料 1,000円
指揮法公開マスタークラス
日時と内容 9月26日(土)午後2時～5時...レクチャー
28日(月)午後6時30分～9時...ピアノによるレッスン
29日(火)午後6時30分～9時...オーケストラによるレッスン
会場 第1スタジオ・コンサートホール
聴講料 無料

パンベルク交響楽団演奏会

バイオリニスト諏訪内晶子さんが共演します。
日時 10月30日(金)午後7時から
会場 市立劇場
料金 S席10,000円、A席8,000円、B席6,000円、学生席3,000円(当日各500円増)

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。

長岡市生涯学習フェア



生涯学習広場

団体・サークル紹介広場

小さな子どもからお年寄りまで、だれでも参加できる広場です。いろいろな活動を体験してあなたのやりたいことを見つけてください！

日時 9月26日(土)午後1時～5時
27日(日)午前10時～午後4時

会場 ハイブ長岡大展示ホール

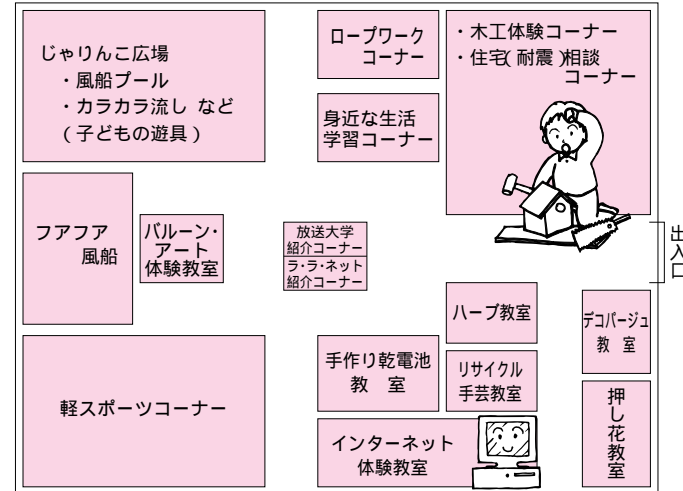
市民交流広場 ～生涯学習シンポジウム～

日時 9月27日(日)午後1時～4時
会場 ハイブ長岡2階特別会議室(けやき)
テーマ 「地域活動への参加促進」
内容 県立生涯学習推進センター学習相談員・梶瑠子さんによる基調講演、シンポジウム

シンポジスト 長岡歩々の会・佐藤十重さん
長岡市子ども会連絡協議会・下條昇さん
県小中学校PTA連合会会長・吉田秀夫さん
四郎丸公民館長・田村昭さん

申し込み 9月18日(金)までに氏名・住所を生涯学習・体育課☎32・5110またはファクス32・0561へ

(会場図)



昨年の全国生涯学習フェスティバルで



レクリエーションフェスタ 98

みんな国営公園に集まれ！おもいっきり遊んじゃおう。

日時 9月27日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
会場 国営越後丘陵公園
コース サイクリング、オリエンテーリング、越後丘陵ポイントラリー、パラグライダー体験コース、マウンテンボード体験コース
フリー参加種目も多数あります(ニュースポーツ、熱気球、凧づくりほか)。

参加料 大人300円、子ども100円(入園料含む・自動車の人は別に駐車料金310円が必要)

持ち物 昼食、水筒、タオル、雨具、筆記用具、運動のできる服装、運動靴

申し込み コースを選んで9月22日(火)までに、生涯学習・体育課☎32・5110へ

暮らし

児童手当の請求はお済みですか

3歳未満の児童を養育している人には、児童手当が支給されます(所得制限あり)。手当を受給していない人は、早めに手続きをしてください(公務員は勤務先で)。

なお、他の市町村から転入した人は、前に受給していた場合でも改めて手続きが必要です。

また、平成10年5月以前に認定をされなかった人で、受給資格が生じる場合がありますので、お問い合わせください。

手当額(月額)＝第1子および第2子：5,000円、第3子以降：1人につき10,000円
問い合わせ＝児童福祉課☎39・2219

国民健康保険料の納付は口座振替で

「忙しいのに、保険料をわざわざ納めにくのは大変」という人は、便利で確実な口座振替をおすすめします。

預金通帳と届け出印を持参し、預金口座のある金融機関で申し込んでください。

すこやか・ともしびまつり 98

～ともに生きよう やさしい心と丈夫なからだ～

日時＝10月3日(土)正午～午後5時、4日(日)午前10時～午後4時
会場＝ハイブ長岡、リリックホール、千秋が原ふるさとの森

【ハイブ長岡1階】
ふれあい広場...ステージショー、手話教室、太鼓演奏、健康体操
がんばり広場...機能訓練やボランティアの成果発表、活動紹介、作品展示
なるほど広場...健康・福祉に関する展示・相談と参加体験コーナー
ほのぼの市場...手作り品即売コーナー

【ハイブ長岡2階】
「手をつなぐ子等の総合作品展」
長岡市内の特殊学級、特殊学校、施設の子どもの作品展示
保育所(園)児童の生活展 ともしび運動ポスター展

【リリックホール】
各種表彰式 3日(土)午後1時15分～45分
芸能発表 3日(土)午後2時～4時
市民健康づくり講演会

日時：4日(日)午後1時30分～3時
講師：マツハ文朱さん(タレント)
演題：「マツハ流エンジョイ健康法」
定員：450人
入場券を9月16日(水)から、健康センター、市民体育館、南部体育館、北部体育館、中央公民館、市役所1階案内所で配付します。

問い合わせ＝健康課☎32・5000



マツハ文朱さん

【千秋が原ふるさとの森】
ニュースポーツ体験、青空レストラン、献血コーナー、動物フェスティバル、チャリティーバザーなど

【ボランティア募集！】
会場案内、来場者の介助、運営補助などのボランティアを募集しています。福祉と健康の祭典を、あなたの手で盛り上げませんか？
対象＝高校生以上
申し込み＝福祉総務課☎39・2217、ファクス32・0160

【不用贈答品・日用品(新品)を寄付してください！】
集まった品物は、チャリティーバザーで販売し、収益金を「ともしび基金」に寄付します。
受け付け＝社会福祉協議会☎33・6000、ファクス33・6004

なお、振替開始は申し込みの翌月末からになります。問い合わせ＝保険課☎39・2220

老人医療費助成事業をご存じですか？

65歳以上で、ひとり暮らしや寝たきりの人に対して医療費を助成します。助成は、70歳になって老人保健法の医療受給者として医療費が軽減されるまで、受けられます。

認定には、一定の条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

助成により、各自の負担は

次のようになります。

負担金＝外来：1日500円(月に4回まで、5回目からは無料)、入院：1日1,100円

外来薬剤費と入院時食事療養費の一部も各自の負担となります。

問い合わせ＝保険課☎39・2236(市役所1階11番窓口)

年金受給者が亡くなったときは届け出が必要ですが、年金を受けている人が亡くなったときは、「年金受給権者死亡届」を提出してください。

この届け出が遅れると年金

が過払いとなり、あとで返納を求められることがあります。提出先は、受けている年金の種類により異なりますので、お問い合わせください。

問い合わせ＝市民課☎39・2250

防火管理講習(甲種)

期日＝10月15日(木)・16日(金)2日間の受講が必要) 定員＝130人 会場＝市立劇場
テキスト代＝2,500円 申し込み＝9月25日(金)～10月9日(金)に顔写真(縦4cm×横3cm、最近6カ月以内に撮影したもの)1枚を添えて消防本部予防課☎35・2190へ

県民介護初級講座(無料)

日時＝10月22日(木)・11月26日(木)午前10時～午後3時10分 内容＝寝たきりにならないために(実技)高齢者の健康管理(講義) 定員＝各30人(先着順) 会場＝高齢者センターけさじろ(今朝白2) 申し込み＝新潟ユニゾンプラザ内新潟県社会福祉協議会☎025・281・5525、ファクス025・281・5528へ

長岡造形大学事務職員募集

応募資格＝昭和44年4月2日以降に生まれた人で、4年制大学卒業の人または平成11年3月に4年制大学卒業見込みの人 募集人員＝若干名
申し込み＝所定の用紙で、9月16日(水)までに長岡造形大学総務課☎21・3311へ

中央公民館成人教室OB 合同彩墨画展(無料)

日時＝10月10日(祝)午前9時～午後5時、11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＝河田さん☎32・5714

長岡高専楽しい科学実験(無料)親子で遊ぼう！ペットボトル

日時＝10月18日(日)午後1時～3時30分 対象＝小・中学生(保護者同伴可) 定員＝30人 申し込み＝9月7日(月)～10月9日(月)に往復はがきかフアックスに住所、氏名、学校、学年、フアックス番号を記入して〒94008532長岡工業高等専門学校庶務課☎32・6435、ファクス34・97000へ

ハーブ栽培講習会(無料)

日時＝9月20日(日)午前10時30分から 会場＝問い合わせ＝古志の里ファーム☎22・1547

能力開発セミナー

9月の内容＝機械製図(入門)ほか 定員＝各コース10人 申し込み＝ポテックスセンター新潟☎37・0450

情報

秋季市民パドミントン大会

日時＝10月4日(日)午前8時30分から 会場＝市民体育館 種目＝シングルス(小・中・高校生、一般)、ダブルス(少年、青年、成年、壮年)、各男女トーナメント方式 参加料＝小・中学生(シングルス)：1人300円、ダブルス：1組1,000円、高校生・大学生(シングルス)：1人500円、ダブルス：1組1,000円、一般(シングルス)：1人700円、ダブルス：1組1,400円
申し込み＝9月18日(金)までに(尚森医科器械店)☎33・1853へ

INFORMATION

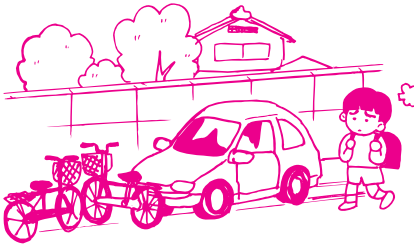
特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

9月21日(月)～30日(水)は 秋の全国交通安全運動です

「反射材 つけて安心 夜の道」

秋は夕暮れが早くなります。車も自転車もライトを早めに点灯し、夜間に外出するときは、明るい服装や反射材を身につけましょう。

問い合わせ＝防災課☎39・2206



あなたはこんなこと していませんか？

災害の時、困ります！通行の邪魔になります！

- ・車を歩道に乗り上げて駐車している
- ・家の前にあるがん木をふさいで、荷物を置いている
- ・歩道、車道に物(商品等)を置いている
- ・歩道、車道に自転車を放置している
- ・住宅の樹木がのびて道路に出て、通行の邪魔になっている
- ・無許可で電柱、街路樹等に立て看板やポスター、ステッカー等を掲示する
- ・道路にたばこの吸い殻や空き缶、紙くずを捨てる

時々見かけるのが、歩道を自家用車置場として終始利用しているケース。車いすの人は通れませんが、子どもが車道に回って事故にあったら危険です。

また、歩道に車を置くと、車の重量に歩道が耐えきれず、いたんでしまいます。ひどい時には道路の修理が必要になるので、絶対にやめましょう。

自転車駐輪場の利用を

歩道上に自転車を放置すると、歩く人の迷惑になるばかりか、盗難の恐れもあります。安心して止めることのできる駐輪場をご利用ください。

- 長岡駅前...大手口暫定自転車駐輪場 (大手口駐輪場わき)
- 長岡駅東口...地下駐輪場・東口駐輪場



平成9年度に市が撤去した自転車等は、877台です。

こんなときは、届け出を

- ・外壁の張り替えなどのため、道路(歩道も含む)に足場を組みたいとき
 - ・歩道に面した所に、車の乗り入れ場所を造りたいとき
- 道路を使用するときは、占用の届け出をしてください。

お知らせください

- 市では、随時パトロールをしていますが、お気づきの点がありましたら、ご連絡ください。
- ・道路に穴があいている
- ・カーブミラーが壊れている
- ・道路照明灯(防犯灯は除く)が壊れているまたは消えている
- ・防護さくが壊れている

問い合わせ＝道路管理課☎39・2232

対象「中学生以上 期日と会場」
 10月11日(日)：長岡療育園 10月13日(火)：長岡中央総合病院、悠遊健康村
 病院、10月14日(水)：長岡保健園、立川総合病院 10月16日(金)：長岡赤十字病院 申し込み「往復はがきの往信の裏に住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を、返信の表に住所と氏名を記入し、9月20日(日)までに(必着)〒951-8133 新潟市川岸町2の11新潟県看護協会 ☎025-265-1225へ

ふれあい看護体験(無料)
 一日看護婦(士)体験をしてみませんか。
 対象「中学生以上 期日と会場」
 10月11日(日)：長岡療育園 10月13日(火)：長岡中央総合病院、悠遊健康村
 病院、10月14日(水)：長岡保健園、立川総合病院 10月16日(金)：長岡赤十字病院 申し込み「往復はがきの往信の裏に住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を、返信の表に住所と氏名を記入し、9月20日(日)までに(必着)〒951-8133 新潟市川岸町2の11新潟県看護協会 ☎025-265-1225へ

米百俵基金の助成先募集
 チャリティ「寄席等の収益金を、青少年健全育成のために貢献する団体・個人に助成します」
 申し込み「所定の用紙と関係書類を10月31日(土)までに〒940-1115 1三和3の123の15(社)長岡青年会議所 ☎34-0069へ(希望者には、所定の用紙を郵送) 結果発表「11月上旬に発表、年末に助成
 不動産フェア
 日時「9月20日(日)午前10時～午後4時 会場「ハイブ長岡 内容「不動産物件パネル展示と税理士等による無料相談 問い合わせ「新潟県宅建協会長岡支部事務局 ☎36-8756
 おむつの給付券交付
 5000円相当のおむつ券を支給します(施設入所者は除きます)。
 対象「市内在住で、65歳以上で寝たきりまたは痴ほう症の人 特別障害者手当の受給権者 障害児福祉手当の受給権者 特別児童扶養手当(1級)の対象児童 二分脊椎障害(膀胱・直腸機能障害)のいずれかにあてはまる人 問い合わせ「社会福祉協議会 ☎33-6000



期日までに届かない場合はご連絡ください。
 問い合わせ「学校教育課 ☎39-2239

米百俵基金の助成先募集
 チャリティ「寄席等の収益金を、青少年健全育成のために貢献する団体・個人に助成します」
 申し込み「所定の用紙と関係書類を10月31日(土)までに〒940-1115 1三和3の123の15(社)長岡青年会議所 ☎34-0069へ(希望者には、所定の用紙を郵送) 結果発表「11月上旬に発表、年末に助成
 不動産フェア
 日時「9月20日(日)午前10時～午後4時 会場「ハイブ長岡 内容「不動産物件パネル展示と税理士等による無料相談 問い合わせ「新潟県宅建協会長岡支部事務局 ☎36-8756
 おむつの給付券交付
 5000円相当のおむつ券を支給します(施設入所者は除きます)。
 対象「市内在住で、65歳以上で寝たきりまたは痴ほう症の人 特別障害者手当の受給権者 障害児福祉手当の受給権者 特別児童扶養手当(1級)の対象児童 二分脊椎障害(膀胱・直腸機能障害)のいずれかにあてはまる人 問い合わせ「社会福祉協議会 ☎33-6000

敬老会のご案内

75歳以上のみなさん(大正13年3月31日以前に生まれた人)をお招きします。近日中に案内状を郵送しますので、ぜひ、お出かけください。
 日時「9月15日(祝)午前10時～正午 会場「厚生会館 招待地区「千手、四郎丸、豊田、阪之上、表町、中島、神田、川崎、新町(このほかの地区は各地区で開催。ただし、75歳、80歳、88歳、95歳の方は、地区に係なく厚生会館に招待) 問い合わせ「介護福祉課 ☎39-2218



昨年の敬老会で(厚生会館)

自治室くじコミュニケーション助成事業の希望町内募集
 自治総合センターでは、宝くじ事業収入を財源として、コミュニケーションが行うコミュニケーション活動に必要な施設または設備の整備に対し、助成を行っています。
 平成11年度に助成を希望する町内会等は9月22日(火)までに生涯学習・体育課 ☎32・5110へ申し込んでください。

消防団員と消防職員が合同



申し込み多数の場合は、9月29日(火)午後7時からの抽選会で一団体を決定します。

で、放水訓練や救助訓練等の演習を行います。エンジンの音や交通規制等で迷惑をおかけしますが、ご了承ください。
 日時「10月4日(日)午前6時～8時30分 場所「寺島町、小沢町、大手通1・2丁目、殿町2・3丁目、表町1丁目、東坂之上町1丁目、坂之上町1丁目、本町1丁目、上田町 問い合わせ「消防署 ☎35・2193
 住宅・土地統計調査にご協力を
 10月1日現在で全国一斉に「住宅・土地統計調査」が行われます。
 この調査は、住宅・土地お

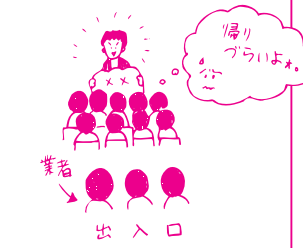
よび世帯の居住状況の実態を把握するもので、長岡市では国の定める方法により約6100世帯が選ばれています。
 選ばれた世帯には、9月下旬に調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。
 問い合わせ「庶務課 ☎39・2248
 登校拒否で、悩んでいる人はいませんか。悠久荘、少年センター、教育センター相談室、長岡フレンドリールーム



くらしの情報 5

粗品をもらいに行ったら、ふとんを買わされてしまった...

Q: 街を歩いていたら、粗品引換券をもらい、近くの会場まで案内された。会場では、いろいろな商品を「欲しい人は手をあげて!」と言って人にあげているので、自分も「はい」と言っていました。
 そのうちに、「本日限り、健康によいふとんが30万円のところ20万円」と言われ、気が付くと出口には販売員が何人か立っていて、契約しないと帰れそうもなかった。その場でふとんの契約書を書いてしまった。
 A: これは催眠商法と呼ばれる悪質な商法で、販売目的を告げずに会場に人を集め、はじめは日用雑貨を無料で配り、最後に高額な健康食品や羽毛ふとんなどを出して、消費者が冷静な判断力を失っている状態にさせたり、会場から出られないようにしたりして契約させる商法です。契約したときは、契約書を交付された日から8日間以内であればクーリング・オフ(契約の無条件解除)ができます。



粗品だけもらいに行ったら、その場の雰囲気や契約してしまい、家に帰って冷静になったら後悔した、あるいは粗品をもらったので商品を買わないと帰りづらくなって仕方なしに契約したという相談が多数あります。業者の目的が高額な商品の販売にあることに注意しましょう。会場に行かないことが一番です。
 問い合わせは 消費生活センター ☎32・0022へ

会場「らぶらすギャラリー」
 らぶらすイベントスペース
 シニア福祉展
 期日「9月9日(水)～14日(月) 内容「老人ホーム等の入居者の作品展 詩の朗読を楽しむ会 手話通訳も入ります」
 日時「9月19日(土)午後2時～3時 ふるさと講演会
 「長岡戊辰戦争130年の真実」
 日時「9月26日(土)午後2時～3時30分 講師「松本健一さん」
 地域探訪ツアー
 期日「10月16日(金)～18日(日) 定員「各40人 参加料「各コース2,000円(昼食代含む) 申し込み「9月30日(水)必着ではがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース、バス乗降場所(長岡駅東口か市立劇場)を記入し〒940-0084幸町2の1の1長岡地域広域行政組合へ(多数の場合抽選)

ミニ情報

18日(日)	17日(土)	10月16日(金)	期日
中島町・与板町コース 「巨大おにぎり」と板文化探訪	和島村・出雲崎町コース 「1日・まるごと良寛」	見附市・長岡市コース 「ファッション」と長岡新名所」 「油揚げ・名水」と長岡・新名所」 「越路町・三島町コース 「大社」と「巨大杉」	コース名
		山古志村・川口町コース 「伝統・闘牛」と「ヤナ場」	

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。

毎年9月は 障害者雇用促進月間です

障害者の雇用を積極的に推進し、労働大臣賞や県知事賞を受賞している、(株)渡辺リネン(西津町)でお話を伺いました。

「長岡工場には、約130人の従業員(正社員)のうち、障害をもつ人が14人働いています。雇用にあたっては、設備の改善や能力に適した配置を行うほか、仕事に意欲を持って入社してもらえるよう、学生時の実習も受け入れています。」(代表取締役社長・清水茂さん)

「年に数回は障害をもつ従業員の家族と面談を行い、どうしたら気持ちよく、意欲を持って仕事をしてもらえるか意見交換の場を設けるようにしています。」

新年会や運動会、職場の旅行などの行事は社員同士のコミュニケーションを深めるのによかったです。」(人事部長・佐藤直亮さん)



98にいがた障害者雇用促進フェア

期 日 = 9月16日(水)・17日(木)
16日(水)午前11時30分からオープニングセレモニー
会 場 = 長岡駅コンコース(東口連絡通路)
内 容 = 障害者雇用促進PRパネルの展示
障害をもつ県内の小中学生の絵画展
「私の将来やりたい仕事、私の夢見る未来」

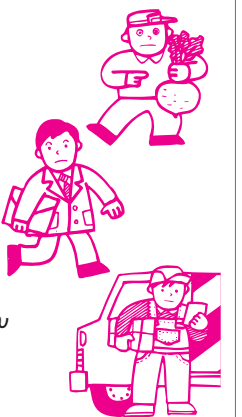
障害者の雇用を考える市民の集い

日 時 = 9月16日(水)午後1時30分～午後4時30分
会 場 = 長岡商工会議所2階大ホール
内 容

- ・講演会「豊かな共生社会をめざして」
講 師：長岡市社会福祉協議会会長 斎藤 純さん
- ・ビデオ上映会「松葉づえの少年」

障害者就職促進会(合同面接選考会)

日 時 = 9月17日(木)午後1時30分から
会 場 = ハイブ長岡2階けやきの間
内 容 = 就職を希望する人と採用したい事業所の合同面接選考会



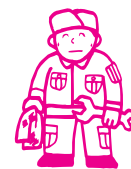
木造住宅耐震診断費助成制度、耐震改修融資制度
市では、木造住宅に対し、次の制度を実施しています。
住まいの診断、必要に応じた改修をしませんか。
〔耐震診断費助成制度〕
対象：次のすべての条件を満たす住宅を所有する人 昭和55年以前に建築 壁、柱、床、屋根等の主要構造部分の大部分が木造 一戸建て 現に人が住んでいる(併用住宅を含む) 過去に耐震診断費の助成を受けていない 助成費

診断に要した費用の2分の1(5万円限度)
診断には、一般的な木造一戸建て住宅で8〜10万円くらいかかります。
〔耐震改修融資制度〕
対象：上記の耐震診断を行った建物を所有する人 限度額：200万円 年利率：2.0% 償還期限：10年
問い合わせ
課 39・2
229



町内公民館建設補助金の希望町内募集
平成11年度に町内公民館の建設等を計画し、市の補助金を希望する町内会は、所定の書類(町内公民館建設補助要望書)で申し込んでください。
対象：町内公民館の新築、増築または購入(ただし、事業費が100万円以上の場合に限る) 既存公民館(集落センターは除く)の高齢者・障害者のための改修(事業費30万円以上) 申し込み：10月30日(金)までに生涯学習・体

育課 32・5110へ
平成9年度長岡市地域産業技術開発事業(フロンティアチャレンジ)および産学共同研究事業補助金成果発表会
日時：9月10日(水)午後1時5時30分 会場：ハイブ長岡2階特別会議室 発表者：補助金交付企業21社と2研究会
申し込み：工業振興課 39・2222、ファクス36・7385
育課 32・5110へ



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>



健康



健康課(健康センター内)
32・5000

あなたの健康相談室
前日までに電話予約のうえ、お気軽にとどうぞ。

10/7(水)	9/30(水)	期日	内容	担当
栄養相談	心の健康			
保健婦	保健婦		精神保健福祉相談員	

会場：健康センター 時間：午後1時15分～3時 内容：肥満や高血圧、糖尿病、高脂血症等の食事、からだや心の心配ごと、健康に関することの相談

生まれの人 健診機関：市内の医療機関(内科等) 負担金：無料 期間：平成11年2月27日(土)まで 持ち物：基本健康診査個人記録票(シルバー受診券)・保険証
女性健康診査(無料)
日時：9月16日(水)・17日(木)午後1時30分～午後3時 対象：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日生まれの人 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

経験がある人 受験料：3,000円(受験講習) 11月5日(水)午後1時～4時30分 会場：ハイブ長岡 受講料：5,000円 申し込み：所定の用紙で9月7日(月)～18日(金)の場(18日(金)必着)に下水道管理課 39・2235へ
精神保健福祉相談会(無料)
日時：9月14日(月)午後1時30分～3時 会場：長岡保健所 内容：精神科医師による精神相談 申し込み：長岡保健所 33・4931へ
新潟人材銀行の紹介(相談無料)
管理職、技術職、専門職などの人材確保と再就職の相談に応じます。問い合わせ：025・241・1355



園芸教室

135

秋まき草花・ニゲラを育ててみませんか

繊細な葉が盛り上がり、ふんわりとした茂みの中に、夢みるように淡青色の花が咲くと、まるで霧の中から妖精が現れたようで、「霧の中の恋人」とも呼ばれています。
今月は清楚な風情で人気上昇中の、ニゲラの紹介です。してもよく使われています。

てきました。花形がユニークで、花色は青のほか桃色や白、品種によっては黄緑色もあります。花後の果実は径4cmほどで縦斑が入ったぼんぼり形です。ドライフラワーにも適しています。

ニゲラはラテン語で黒色のことを。和名では、クロタネソウと呼ばれており、タネが真っ黒いことに由来します。キンポウゲ科の秋まき一年草で、草丈は30～40cm。各枝の先端に1個ずつ特徴のある花をつけます。原産地は、地中海沿岸地方から西アジアで、ヨーロッパでは古くから愛され親しまれ

栽培のポイント

〔タネまきとその時期〕
キンモクセイの花の咲くころ(平均15～22度程度)、9月よりも10月上旬ころが播種期です。早くまきすぎて、大株になると寒さに弱くなります。

ニゲラのタネは、代表的な嫌光性種のために、明るい場所では発芽しません。用土は特に選ばせませんが、腐葉土などを3割ほど混入した土を使います。まいたあとは覆土するか、黒のビニールを上にかけてやります。水をやり、乾燥しないようにしておけば、2週間ほどで発芽します。根は太いゴボウ根なので、切ると生育が止まります。移植を嫌うので、目的の場所に直接まきまきましょう。直まきできない場合には、5～6cmのポリポットに3粒ほどまき、本葉が2、3枚のころに1本に間引きします。移植の時には根をいためないよう、ポットからぬいて定植してやりましょ。

楽しみ方
〔発芽後の管理〕肥料は、本葉2、3枚のころから少量ずつ施します。日当たりのよい所が大好きです。小苗のとき、ほどよい寒さと日光にあて、低温、短日(昼の長さが短いこと)の環境で育てるとよい花が咲きます。病害虫の心配はほとんどありません。

〔ポプリ〕タネは、毒性のアルカロイドを含んでいるので、かんだり食べたりしてはいけません。ニゲルエールというメロンのような香りの芳



ドライフラワーにした鉢植えのニゲラ

情報

新潟県司法書士会(025・228・1589)からのお知らせ
(シルバー110番(無料))
高齢者、障害者の相続、贈与、債務の弁済についての法律相談です。
日時：9月13日(日)午前10時～午後4時 相談電話：025・228・1850
(多重債務110番(無料))
借金返済についての相談をお受けします。
日時：10月4日(日)午前10時～午後4時 相談電話：025・222・0633
重度身体障害者更生援護施設「リハビリセンター」王見台職員募集
平成11年4月、王番田町に開園予定の施設です。
採用職種と人員：看護婦(士)、准看護婦(士)：若干名 心理判定員：1人 生活指導員：2人 理学療法士：1人 作業療法士：1人 寮母(父)：11人 栄養士(女性)：1人 調理員(臨時)：3人 事務員(女性)：2人 施設職員(技能職員)：1人
採用予定：平成11年4月 試験日：第一次試験：9月28日(月)、第二次試験：9月29日(火) は9月28日(月)～10月中旬 申し込み：所定の用紙で9月18日(金)までに〒940 2112 6西津町字原4668 桐樹園内「リハビリセンター」王見台へ 開設準備室 47・2200へ(申し込み用紙は介護福祉課にもあります)
県下水道設備工事責任技術者認定試験と講習
(認定試験)11月15日(日)午前10時～正午 会場：中越高校 受験資格：試験日において満20歳以上 原則として排水設備工事2年以上の実務

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。

▶基本健康診査で（健康センター）



9月は全国一斉健康増進普及月間です！
 全国統一標語
「健康は、日々の努力の積み重ね」
 健康センターでは、がん検診や基本健康診査など、さまざまな健診を行っています。積極的に受診しましょう。
 問い合わせ = 健康課 ☎32・5000

二次汚染にご注意を！

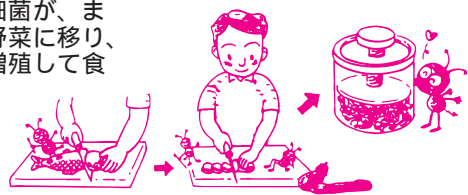
食中毒の原因となる細菌は熱に弱く、十分に加熱調理すれば細菌は死んでしまいます。しかし、細菌に汚染された手やまな板、包丁などから生野菜に移ったり、調理のすんだ食品を盛り付けるときに細菌がついてしまうことがあります。これを「二次汚染」といいます。

少し涼しくなる9月も食中毒の多発する季節です。0157をはじめとした食中毒には十分注意しましょう。

【食中毒の事例】

事例1 同じまな板で生魚と野菜を調理したことが原因

魚を汚染していた細菌が、まな板、包丁を介して野菜に移り、漬物にしている間に増殖して食中毒に…。



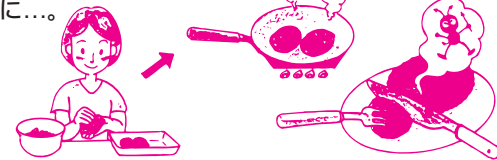
事例2 早めに食べなかったことが原因

食品の折り詰めをおみやげにもって帰る途中、もう1軒寄り道をした。手や調理器具から食品に移っていた細菌が長時間放置されたために、増えて食中毒になってしまった。



事例3 加熱が不十分だったことが原因

ハンバーグを作る時、中まで十分火が通っていなかったため、肉についていた細菌が死滅せず、食中毒に…。



二次汚染の防止には手洗いや調理器具の殺菌が効果的です。

問い合わせ▶健康課☎32・5000

14(水)	12(月)	9(金)	2(金)	10/1(木)	28(月)	9/24(木)	期日
健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	健康センター	会場
午後5時30分	午後5時30分	午後5時30分	午後5時30分	午後5時30分	午後5時30分	午後5時30分	時間
JA関原支所	JA関原支所	JA関原支所	JA関原支所	JA関原支所	JA関原支所	JA関原支所	申込先
46-3164	44-8221	24-2195	46-3164	46-3164	32-0023	32-0023	

市内の医療機関でも受診できます（検診日・時間は、直接お問い合わせください）。
 料金：子宮がん検診：病・医療産婦人科） 料金：子宮頸部がん1,700円、子宮頸部検診：病・医療（院外） 料金700円
 3か月児・9か月児健康診査（無料）
 平成10年6月生まれの赤ちゃん、平成9年12月生まれの赤ちゃんは、生後3か月・9か月になったら、市内の小児科医・病院で健康診査を受けてください（県内の小児科な



大花理彩ちゃんとお母さん（8月20日の1歳6カ月健診で）

らどこでも受けられます。日時：曜日・時間は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、赤ちゃん相談の時に配布された採尿パックに入れて尿（9カ月のみ）



健康相談（無料）
 トレーニング室利用者以外の人も相談できます。
 日時：9月17日（木）午後6時30分～8時 内容：嘱託医師による健康相談および健康管理指導
 サンライフ長岡 ☎36・7200

障害者健康診査を始めます

車いす利用や寝たきり等で、健診を受けたいけれど集団健診は受けられないという人のために、障害者健診を始めます。

対象 = 昭和34年4月1日以前生まれの人。ただし、総合健康診査は40歳と50歳に限りです。

健診機関 = 市内の指定医療機関
 実施期間 = 9月16日（水）～12月25日（金）（申し込みは12月10日（木）まで）

内容	料金
訪問基本健康診査	無料
胃がん検診	2,900円
肺がん検診	レントゲンのみ 800円 レントゲンと痰の検査 1,700円
総合健康診査（基本・がん検診）	男性7,600円 女性10,400円

は医師が自宅に訪問、～ は直接、病・医院に行つて受診します。

〔次の人は無料です〕がん検診…70歳以上
 〔次の世帯の人は申し出により免除されます〕
 生活保護世帯、市民税非課税世帯、市民税均等割額のみ世帯

申し込み = 健康課 ☎32・5000

13(水)	12(月)	9(金)	8(木)	7(水)	6(火)	10/1(木)	30(水)	28(月)	21(月)	9/16(水)	期日
健康センター	健康センター	川崎小学校	川崎東小学校	川崎公民館	健康センター	神田公民館	新町公民館	北部体育館	健康センター	健康センター	会場
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	受付時間
											9:45～11:30 13:15～15:00

実施は午前胃・大腸がん検診と同時

ヘルスアップ教室
 肥満度20%以上、または高脂血症（血液中のコレステロール・中性脂肪の多い人）の人が対象です。
 日時：9月22日（火）午前9時30分～午後2時30分 会場：健康センター 内容：体脂肪測定、運動指導、調理実習、講義 定員：40人 参加料：500円 申し込み：9月18日（金）まで
 糖尿病教室（前期）
 糖尿病を正しく知り、上手につきあってみましょう。



10(祝)	4(日)	10/3(土)	期日
ジャスコ高店	ハイブ長岡	ダイエー高店	会場
午後1時～4時	午前10時～正午	午前10時～11時30分 午後1時30分～4時	時間

日時：9月25日（金）、10月1日（木）、2月9日（火）午前9時30分～午後2時30分 対象：糖尿病の人と家族 定員：50人 会場：健康センター 内容：医師・栄養士の講義、調理実習、軽い運動、グループワークなど 参加料：1,500円（調理実習材料費） 申し込み：9月17日（木）まで
 市民献血（全血献血）



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：昭和9年4月2日～34年4月1日生まれて、職場などで健診を受ける機会のない人 負担金：1,200円 申し込み：当日会場

対象：40歳以上 料金：胃900円・大腸500円 検診時間：午前中

15(木)	14(水)	13(火)	12(月)	9(金)	8(木)	7(水)	6(火)	2(金)	10/1(木)	28(月)	18(金)	9/16(水)	期日
神田公民館	新町小学校	健康センター	健康センター	JA深沢支所	川崎小学校	川崎東小学校	JA六日市支所	南部出張所	健康センター	北部体育館	中島小学校	健康センター	会場
				同			同	同					定員
				46-2785			22-2052	22-2052					申込先
				健康課			健康課						健康課

は基本健康診査と同時実施。

子宮がん・乳がん検診
 対象：30歳以上（昭和44年4月1日以前に生まれた人） 内容：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） 料金：乳がん検診3000円、子宮がん検診6000円

ミニ情報

市民テニス大会
 日時：10月2日（金）～6日（火）～9日（金）
 ・13日（火）～16日（金）午後7時～9時
 会場：希望が丘テニス場 定員：40人 参加料：4,000円 申し込み：9月25日（金）午後7時～7時15分に希望が丘テニス場クラブハウスへ参加料を添えて（申し込み多数の場合抽選） お問い合わせ：長岡市テニス協会・石原さん ☎29・1489
 電子メールおよびアクセスによる「知事へのたより」受付開始
 電子メールおよびアクセスによる「知事へのたより」受付開始
 あて先：電子メール：http://www.pref.niigata.jp/ フォックス：025-283-2274（知事へのたより係と明記） お問い合わせ：新潟県広報広聴課 ☎025-285-5551



長岡市消防団、県消防大会で2年連続優勝！

8月9日（日）、小出町で第49回県消防大会が開催され、小型ポンプ操法の部で長岡市の第18分団（下川西地区）が見事優勝しました。

小型ポンプ操法の部には、各地区の予選を勝ち抜いた18チームが参加。長岡市チームの活躍を一目見ようと、応援団も大型バスで現地入りしました。

長岡勢は、昨年の第16分団（大島地区）に続いての優勝。2年連続優勝は大会史上初めてということで、選手と応援団の感激もひとしおでした。

新潟県高齢者総合相談センターからのお知らせ
 お年寄りやその家族が抱える悩みの相談をお受けします（無料）。
 日時：毎週月曜日（金曜日）午前9時～午後5時（年末年始・祝日は除く）
 法律、医療、年金、リハビリなどの専門相談もあります。時間等はお問い合わせください（要予約）。
 問い合わせ：☎025・285・4165
 （テレホンサービス（年中無休））
 日時と内容：9月1日（火）～15日（祝）：財産管理、9月16日（水）～30日（祝）：遺言状について、10月1日（木）～15日（祝）：生涯スポーツのすすめ 問い合わせ：☎025・281・5550
 やればできる男の料理
 1日だけの参加も可能です。
 期日と内容：9月28日（月）：健康づくりゲーム、調理実習 10月19日（月）：楽しく体を動かそう、調理実習
 10月29日（水）：サンパワザ長岡・角眺美さんによる講話「高齢者の病気に ついて」、調理実習 時間：午前9時30分～午後1時30分 会場：健康センター 会費：各300円 定員：各30人 持ち物：エプロン、筆記用具 申し込み：9月20日（日）までに最寄りの地区社会福祉協議会、地区福祉会または老人クラブ連合会へ 問い合わせ：健康課 ☎32・5000