

暮らしのそばに、新しい発見。

市政だより

# ながおか

1

★祝・700号★

2012.12.25

## 冬を彩る あかりのたまご

アオルミネーション点灯式 (詳しくは14ページ)

新春企画 新年へのメッセージ

市長の決意! 市民力でさらに前進 ..... P 2

トップアスリートの言葉 国枝慎吾さん ..... P 4

著名人からの応援の言葉 ..... P 8

的確! 迅速! 防災力アップ!! ..... P10



子どもたちが  
世界のどこに行っても  
ふるさと長岡を自慢できる、  
そんなまちにしたい。

長岡市長  
森 民夫

市長の決意  
NEW YEAR SPECIAL MESSAGE

市民力で  
さらに一步前進しましょう

新春企画  
新年への  
メッセージ

長岡の魅力为全国に発信

明けましておめでとうございませう。謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年4月にオープンしたシティホールプラザ「アオーレ長岡」は、フィギュアスケートショー、結婚式、保育園の遠足など、みなさんの自由な発想で生まれた活動が展開され、市民と行政とが想いを語り合う場に成長しています。全国からの視察ラッシュが続いているアオーレ長岡をみなさんの知恵と行動力でさらに大きく育ててください。

また、「この空の花」長岡花火物語」などの映画の公開、ホノルル市との姉妹都市締結、ワシントンDCでの長岡花火の打ち上げ、「エンジン02」の開催など、昨年の長岡は全国の注目を集めました。

子どもたちが誇れる長岡に  
安心・安定した生活こそ市民力の源です。長岡市の地域経済をしっかりと支えるとともに、すべての市民が安心して生活できるようにきめ細かい福祉社会を構築することが、長岡市が発展する要です。経済政策、福祉政策をさらに充実

させます。

長岡市はさまざまな地域資源を有する地域力あふれる都市に成長しました。各地域がそれぞれの特色を発揮しつつ団結し、一つのチームとして成長していきましょう。そして、各地域の魅力の向上はもちろん、長岡市全体の魅力もアップさせていきましょう。

長年完成が待ち望まれてきた長岡東西道路は、橋の名称も「フェニックス大橋」に決まり、今年中に開通する見込みとなりました。これにより、長岡市の東部と西部とがより一層有機的に結ばれることとなります。

電力を生成し、ごみ処理経費の削減、低炭素社会を実現する「生ごみバイオガス化施設」は、いよいよ7月に稼働します。国内の自治体最大規模の施設です。東南アジアを視野に入れたモデルとして注目を浴びることでしょう。

原子力発電所に近接するまちとして、今年3月を目途に原子力災害時の防災計画を策定します。また、国内生産量の約4割を占める天然ガスや再生可能エネルギーなどを組み合わせ、代替エネルギー活用モデル都市を目指します。子どもたちの「やる気や学ぶ意

していきます。

守門岳から日本海まで広がる各地域が団結することにより、長岡の魅力を一層高めてまいります。そして、長岡市民、特に子どもたちが全国どこに行っても胸を張って自慢できる故郷にするため、市民と行政とが協働しつつ、力強く前進してまいります。

生ごみをエネルギーに



生ごみバイオガス化施設が稼働  
全国最大規模の施設が7月に稼働。生ごみを微生物で分解処理し、発生するバイオガスを発電に利用します。年間発電量は410万kw(一般家庭の約1,000世帯分)

メダリストが子どもたちを指導



憧れのトップアスリートから刺激  
「熱中！感動！夢づくり教育」の柱の一つ、子どもたちがスポーツや芸術などの「一流」「本物」に触れる体験。夢や目的を持つこと、意欲を引き出すきっかけに

平和への願い、世界へつなぐ



ハワイ・ホノルルで長岡花火を打ち上げ  
世界の恒久平和のために交流・協力していこうと、ホノルル市と昨年3月姉妹都市に。今年ホノルル市民が資金を集め平和祈願の長岡花火を打ち上げます

地域の宝物を発信



三島地域の「竹あかり街道」  
多くの観客を魅了する幻想的な光の演出は地域の宝。アオーレ長岡でのプレイイベントは、さらに知名度を向上させました

遠足は、アオーレへ



保育園や学校の遠足コース  
アオーレ長岡は市民に身近な場所になっています。日によって市長室を見学できることも

目標がはっきりしていると  
つらい練習も楽しい。

# 森 民夫 × 国枝 慎吾



プロ車いすテニス選手  
国枝 慎吾

くにえだ・しんご●1984年2月21日生まれ(28歳)。9歳のとき、脊椎腫瘍による下半身麻痺のため車いすの生活となる。小学6年生のときに車いすテニスを始める。17歳から丸山弘道コーチの指導を受け始め、本格的に競技に取り組む。2009年車いすテニス選手として初めてプロ選手に転向。北京・ロンドンパラリンピック車いすテニスゴールドメダリスト



国枝さんが獲得した  
ロンドンパラリンピック・金メダル

市長 長岡市はジュニアの育成に力を入れていきます。一番大切なことは、

ジュニア育成をやるうと市が目標を立てたときに一緒にやってくれる市民がいること。市だけで頑張ってもできるわけがない。テニスであれば、その裾野の広さ、テニス協会に団結力があること、そういう背景があることは大きいですね。子どもたちが伸びるには目標が必要。何のために勉強するか、何のためにスポーツをするかが漠然としているうちは身を早くから持っていた。やはり目標がないと努力できないですよ。

市長 明けましておめでとうございます。昨年はアオーレ長岡でエキシビジョンマッチをしていただきました。いかがでしたか。  
国枝 たくさんの方に集まっていたいただき、素晴らしい場所でプレーができたことをうれしく思いました。長岡にロンドンパラリンピックの金メダルを持って来るのができて良かったです。  
市長 あの日は突然朝から雪が降って、新幹線が止まるほどの大雪でした。  
国枝 外は雪でしたが、ホテルから大手スカイデッキを通って直接アオーレに入ることができました。エレベーターや自動ドアなどバリアフリーが整っていて不便なく過ごせました。  
市長 雪国ですから、お年寄りや障害者を持っている人が、特に吹雪のときなどに傘を差しながら雪道を歩く姿を見るのがつらくて…。大手スカイデッキを計画し

たときに、せめて駅前からアオーレぐらいは傘を差さずに、快適に来ることができるといい施設にしたいと思いました。冬が一番その効果を発揮していると思います。  
国枝 私は9歳のときに脊椎の腫瘍で車いす生活になり、11歳のとき母のすすめで車いすテニスを始めました。最初は気が進まなかったのですが、実際にテニスクラブに足を運んでみると、車いすテニスの激しさ、力強さを感じて、僕もやりたいと思いました。そして、高校3年の夏に丸山コーチに出会い、このコーチに教わるんだったら自分もパラリンピックを目指すんだと夢を抱きました。テニスで世界を回ってパラリンピックで金メダルを取るんだという気持ちになりました。  
コーチは基礎の大切さを教えてくれました。基礎を徹底的にたたき込むんです。しかも練習を楽しくさせてくれました。普通だったら途中で飽きてしまうと思

ますが、互いに共通の目標がはっきりしていたのでつらい練習も楽しいんです。その後、アテネから3大会連続パラリンピックに出場していますが、金メダルを共に勝ち取ったといえます。  
市長 長岡市はジュニアの育成に力を入れていきます。一番大切なことは、

市内の高校生と対戦



機敏な動き、力強いプレーを披露



国枝慎吾inアオーレ  
世界最強のプレー&  
トークショーを開催

12月9日、アオーレ長岡でエキシビジョンマッチやジュニア講演会などを行い、長岡のファンや子どもたちを前に世界一のプレーを披露しました。国枝さんの機敏な動きや力強いストローク、鋭いリターンは、観客を大いに沸かせました(7ページまで)。



対談は、長岡市テニス協会理事長・石原法男さん(左)の進行で行われました。国枝さんのコーチであり、日本テニス協会公認S級エリートコーチ・丸山弘道さん(右)も同席。丸山さんは、12月9日にアオーレ長岡で行ったエキシビジョンマッチをふり返り「素晴らしい施設で素晴らしい選手たちと過ごした時間は、私の中でロンドンの次くらいに残る記憶」と語り、森市長を喜ばせました。



「子どもたちが伸びるには目標が必要。  
一生懸命取り組んだことが  
生きていく上での力になる。」

—— 森 民夫 ——

「ツはチームプレーだから、バスケットボールであれば5人の気持ちがかみ合ったときに本当にすごい力が出るんですね。小学6年生のときの野球大会の最終回はファーストでした。何でもないサードゴロの送球を落球してランナーを生かしてしまっ。それが決勝点になってすぐ落ち込んだことがありました。でもみんなが慰めてくれました。そういう友達って一生続きますよね。テニスは孤独ということはありませんか。落ち込んだり、厳しい状況のときにどうやって気持ちを立て直すのかなど。」

**国枝** コートでは誰からもアドバイスしてもらおうことができません。起こっている問題を全て自分自身で分析して解決する能力が求められるスポーツです。団体スポーツにはみんな喜びを共有し合うという団体スポーツの良さがあると思います。個人スポーツには個人スポーツの良さがあります。やった分だけそのまま直接自分に返ってきますね。

**市長** それでラケットに書いてある  
自分を励ます言葉が生きてくるんですね。  
**国枝** 経験から言えることは、あきらめなくて良かったということ。何度も途中で挫折しそうになりましたが、自分はやるんだという気持ちを持って練習していくうちに、最初は歯が立たなかった世界ナンバーワンの選手に勝てるようになりました。子どもたちには物事は全力で取り組んでみないと分からないということを伝えたいですね。  
**市長** 将来、長岡から金メダリストが誕生すればもちろんうれしいことですが、ナンバーワンでなくてもテニスをやっていると良かったなあとと思う子がいっぱい出てくれるといいですね。野球でも、吹奏楽でもなんでもいい。一生懸命取り組んでやっていると良かった、いい友だちができたなあとというのが生きていく上での力になり、人生を豊かにすると思います。  
**国枝** シングルスで2大会連続金メダルというのは前人未踏の記録。歴史に残りましたね。いつまで続きますか。  
**国枝** 4年後のリオデジャネイロは目指したいと思っています。  
**市長** 3連覇ですね。  
**国枝** はい。頑張ります。早速、全豪オープンに向けて出発します。グランドスラムの大会も全て金メダルを取れるよう頑張ります。長岡のみなさん、応援よろしくお願いします。



「『オレは最強だ!』と  
自分に言い聞かせています。」

—— 国枝慎吾 ——

**国枝** そうですね。わかりやすい目標だったと思います。さらにコーチと出会う「行くぞ」という強い気持ちになりました。そして、私が世界10位だった2006年、メンタルトレーナーに教えてもらう機会を持ちました。「私はナンバーワンになれるでしょうか」と聞いたら「あなたはこう思ってるの」と。「私はナンバーワンになりたい」と答えましたが「これ

**国枝** そうですね。小さいころの目標は。  
**市長** 野球をしていたので巨人に入ってた。野球ができました。野球がでなくなると車いすテニスに出会うまでは夢が全く無い状態でした。テニスクラブにパラリンピックの選手がいて、「世界があるんだと実感することができました。パラリンピックの選手が近くにいらっしやっただけ、それはいい刺激でしたね。  
**市長** パラリンピックの選手が近くにいらっしやっただけ、それはいい刺激でしたね。  
からはなりたいではなくて、私がナンバーワンになるんだと断言するトレーニングを始めなさい」と教わりました。それからは、レストランでライバルがいる前で「I am Number 1」と叫んでみなさい」と言われたり、鏡の前で手ぶりを付けて「オレは最強だ!」と自分に言い聞かせたりするトレーニングをしました。ラケットには「オレは最強だ!」と書いたシールを付けています。この積み重ねが自分自身に暗示をかけるんです。テニスはメンタルが関わるスポーツですから、ダブルフォルトしてしまうんじゃないかと思ったときに、シールの「オレは最強だ!」を見るんですね。そうやって自分自身に語りかけることで弱気のムシがどっかに飛んでいくような思考回路になっていきました。その年末には1位になったので、メンタルがテニスに及ぼす影響は計り知れないと実感しました。  
**市長** 野球の長嶋茂雄さんは、常にホームランを打つつもりでバットボックスに入っていたと聞いたことがあります。自然にメンタルコントロールをされてたんですね。試合のときのメンタルも大切なことですが、それを裏打ちする実力も、もちろんきちんとあつてということですね。  
私は小学校では野球をしていました。中学校に入ってからバスケットボールを始め、高校までやりました。団体スポ

国枝さんの体験を自分にも活かそう!



憧れの金メダルを触って感激



国枝さんが熱く、子どもたちに語った

小学生から高校生までのジュニア選手約100人が集まった講演会で国枝さんは、目標を持つことや挑戦する気持ち、継続するチカラ、自分を信じることの大切さを自らの経験から語りました。最後は全員と握手し、金メダルを触らせてあげるサプライズもありました。



世界一のプレーを支える長岡製の車いす

和月伸宏さん

漫画家



勝間和代さん

経済評論家



三枝成彰さん 作曲家



3 著名人からの  
応援の言葉

NEW YEAR  
SPECIAL MESSAGE

越後長岡応援団や  
長岡ゆかりの著名  
人のみなさんから  
市民のみなさんへの  
心温まるメッセージ。

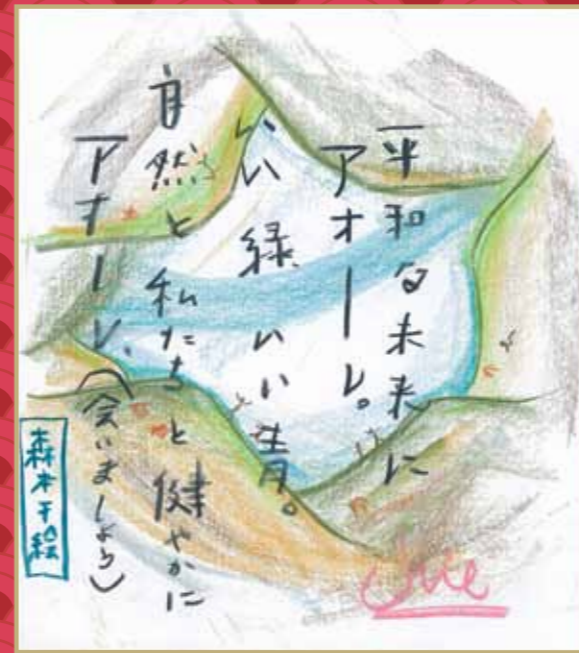
“色紙年賀状”を  
お届けします。

久住小春さん

モデル・タレント



「1日0.2%の  
改善を続ければ、  
1年では200%を  
超えます！」  
→ 勝間和代

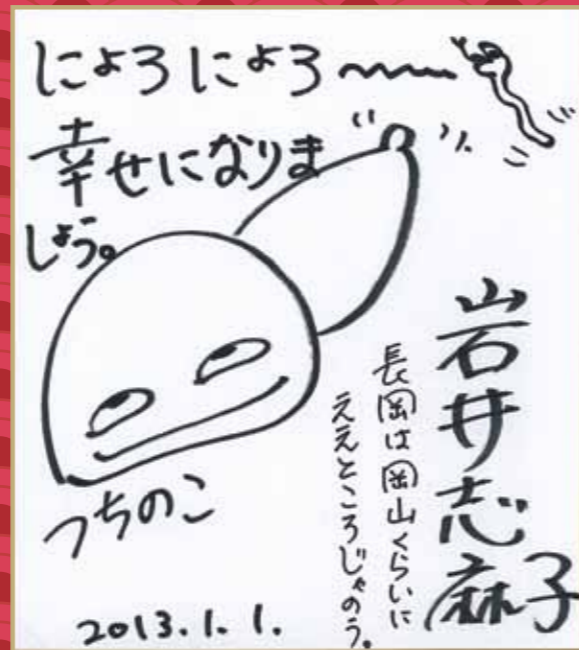


森本千絵さん

アートディレクター



人生  
挑戦  
はじめる  
2013年☆  
久住小春



岩井志麻子さん

小説家



すべてのことに  
意味がある！  
大好きな長岡で  
2013年も  
皆様とお会いできますように...  
池坊美佳  
2013年にあせし...

池坊美佳さん

華道家



最新システム  
で情報共有

# アオーレの災害対策本部会議室 的確！迅速！防災力アップ！！

円危機管理防災本部 ☎ 39・2262



災害対策本部会議室で、地震を想定した本部会議運営訓練を実施。大型ディスプレイに写真や情報を表示させながら、道路、河川、下水道の被害状況や、避難所の状況などを報告しました（11月22日）

地震や水害といった災害が発生したときに、速やかに情報を把握・整理し、対応への意思決定や指示を行う災害対策本部。アオーレ長岡への市役所移転に伴って整備した災害対策本部の会議室は常設で、大型ディスプレイや写真共有機能など、最新の防災情報システムを導入しています。

最大の利点は、現場の情報をリアルタイムかつ総合的に把握し、共有できるようになったこと。情報の取得・整理能力が高まり、よりの確で迅速な意思決定が可能となりました。

11月22日には初の災害対策本部会議運営訓練を実施。情報収集の迅速性・正確性などを検証しました。今後もさらなる安全・安心のまちづくりを進めていきます。

## ここがすごい！最新防災情報システム

### 1 同時・総合的に情報共有 大型ディスプレイ

9面マルチディスプレイと6面独立のディスプレイを本部会議室に設置。カメラ映像、気象・河川状況、テレビなどの情報を同時に、総合的に見ることができます。



▲大型ディスプレイ

### 2 市内143カ所の映像カメラ

国や県、民間事業者の映像カメラも活用し、市内各地の定点カメラで河川・道路の状況を監視。リアルタイムの映像を本部会議室で見ることができます。

### 3 手書きをデジタル化。電子黒板システム

投影した写真・地図に、手書きで書き込んだ情報を、デジタル化でき、迅速な資料作成が可能に。大型ディスプレイと連動して表示でき、プロジェクター型で持ち運びも可能。



▲電子黒板システム

### 4 瞬時に地図上に表示 現場写真システム

現場にいる職員が、GPS付きの携帯電話のカメラで撮影した写真を本部に送信すると、写真が撮影地点に合わせてデジタル地図上に自動で表示されます。大型ディスプレイや職員のパソコンで見ることができます。

### 5 職員全体で情報共有。防災本部情報システム

集約した災害情報を、パソコンを通じて職員が共有し、災害対応に役立てます。

※市ホームページ「ながおか防災情報」では災害や気象の情報などを随時更新しています

# 長岡造形大学の 公立大学法人化を進めます

平成26年4月の移行に向けて

円公立大学法人設置準備室（政策企画課内） ☎ 39・2372

長岡造形大学の公立大学法人化（以下、公立化）の是非を議論してきた、有識者による長岡造形大学公立大学法人化検討委員会（委員長・丸山智長岡商工会議所会頭）は「同大学の公立化は望ましい」と

いう報告書を取りまとめ、市に答申しました。

## 特別に適用される 公立大学法人制度

同大学は、市民や産業界からの大学設置を求める声を受

け平成6年、市が建物などを整備し学校法人が運営する公設民営の大学として開学しました。これは当時、政令指定都市以外に市立大学の新設が認められていなかったためです。その後には公立大学法

人制度※が公設民営の大学にも特別に認められるようになり、全国に7つある同様な大学のうち4大学が既に公立大学法人に移行しています。



報告書をまとめた検討委員会。「公立化は大学改革の一つの手段。大学の魅力を増す努力を続けてほしい」などの意見が出されました（11月28日 アオーレ長岡）

◆報告書は市ホームページに掲載

## 公立大学法人設置準備室 を市役所に

検討委員会からの報告を踏まえ、市は1月に公立大学法人設置準備室を設置。平成26年4月の公立大学法人移行を目指し手続きを進めていきます。

## 公立大学法人化で魅力をUP 時代の要請や地域の期待に応える大学へ

長岡造形大学は、公立大学法人化を含む大学改革により「ニーズに基づく学科・履修コースの再編と授業料の減額」「さらなる地域貢献活動」「企業との製品共同開発」「第三者評価委員会や市議会による運営チェック」などを実行し、時代の要請や地域の期待に応える大学を目指していきます。

検討委員会では今後の厳しい大学間競争を見据え、公立化について広く市民の理解を得るための前提条件として、  
①抜本的な大学改革に取り組んでいること  
②経営基盤が確立していること  
ともに、大学に対する市の負担が国の支援（地方交付税措置）を原則超えないこと  
の2つを挙げて検証。さらに市全体の発展や利益を考え合わせた結果、公立化は望まし

※公立大学法人制度：公立大学を対象に、民間の手法を取り入れながら自主的、弾力的、効率的な運営に転換する制度として平成16年4月に施行された。公設民営大学が公立大学法人化した場合、国の支援（地方交付税）が新たに受けられる。



プロダクトデザイン学科でモーターバイクのデザインをする学生。長岡造形大学では、企業が求める世界水準の専門技術と知識を身に付けた人材を育てます



子どもたちに、ものづくりの楽しさを体感してもらう「こどもものづくり大学校」

# 新春恒例 クロスワードパズル

タテのカギとヨコのカギをヒントにクロスワードを解いたら、**印**の文字を**印**内の数字順に並べて、ある言葉(10文字)を完成させてください。正解者の中から抽選で30人に下記の賞品をプレゼントします。  
 応募資格=市内在住の人(1人1通まで) 応募方法=1月25日(金)(消印有効)までに、はがきに①パズルの解答(解答図は不要)②希望する賞品番号③郵便番号④住所⑤氏名⑥年代(30代、60代など)⑦電話番号⑧市政について興味のあること⑨市政だよりの感想を記入し、〒940-8501(住所記入不要)広報課(☎39・2202)へお送りください。FAX39・2272やEメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jpでも応募できます。  
 ※当選者の発表は、賞品の発送(2月中旬)をもって代えさせていただきます

正解者の中から抽選で  
**合計30人に**  
**プレゼント!**

①アオーレ長岡(風呂敷、タオル、エコバッグ)など...10人

②えちご川口ホテル宿泊券(1泊2食付)...1人

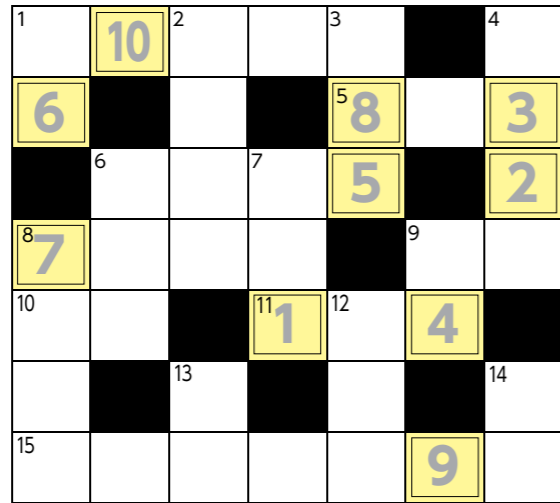
③山古志産黒毛和牛...4人

④寺泊から直送!カニセツト...4人

⑤道の駅 良寛の里わしまガングリッパ...3人

⑥栃尾名物あぶらめ・とうふ製品詰め合わせ...3人

⑦長岡市共通商品券(2,000円)5人



**タテのカギ**

1. 机に向かうときに座るもの。数えるときの単位は一脚、二脚です  
 2. 1560年、桶狭間の戦いで今川義元と戦ったのは、織田○○○○  
 3. 一長岡震災アーカイブセンター○○○○みらいは中越大地震の記録や教訓を未来に活かす施設です  
 4. ロンドンパラリンピック車いすテニス金メダリスト。12月9日にアオーレ長岡でエキシビジョンマッチをした○○○○慎吾さん(4ページ)  
 5. 同じことを何度も繰り返す、うちが明かなくなることを「○○○○ごっこ」  
 6. これを落としたり大変!お金やカードなどをに入れておくもの  
 7. 栃尾地域にある温泉施設「越後とちお温泉○○○○の湯」  
 8. 出掛けるときに玄関で履くもの。履くときにへらを使うこともあります  
 9. 年末の大掃除では、天井や部屋の隅にある○○○○果を取り除きました  
 10. 料理の「さしすせそ」のそ。農の駅あぐらつて長岡の○○○○づくり体験は大人気(19ページ)市政だよりは今月○○○○ハック号。これからもよろしくお願いします!

**ヨコのカギ**

1. 8月1日にミニフェニックス花火を打ち上げたのは宮城県○○○○市  
 2. 「総合センターだんだん」がある地域。ギンナン加工品や和紙が有名です  
 3. 稲を植えて育てること。1年で2回するときには二期作と言います  
 4. 助け合いの気持ち、困ったときは「○○○○さま」  
 5. 管は音読みで「かん」。訓読みでは?  
 6. 浜焼きやカニなどが人気。寺泊地域にある「魚の○○場通り」  
 7. 長岡のまちづくりの原動力は、戦争や震災を乗り越えた「不撓○○○○の精神」  
 8. 長岡花火を題材に大林宣彦監督が手掛けた映画「○○○○○○-長岡花火物語」

【写真】アオーレ長岡に総合学習の授業で長岡東西道路の勉強に来ていた才津小学校4年生(上)平澤大空さん、(下左から)小川亜美さん、佐藤風花さん。



ハワイの学生と交流する飯塚さん(右から2人目)と吉田さん(中央)。長岡花火や四季折々の自然を紹介し、長岡の素晴らしさを知ってもらうことができました

## 「戦争と歴史を知り、平和への歩みを進めたい」 姉妹都市ホノルルで 学生が平和交流

国際交流課 ☎39・2207

12月2日〜10日、長岡市出身の学生2人が、青少年教育交流事業の一環として姉妹都市のハワイ・ホノルル市を訪問しました。戦争という同じ痛みを知る両市は、平成19年から平和交流を続けています。学生は、真珠湾追悼式典への出席や国立太平洋記念墓地(パンチボウル)での献花、現地の学生との意見交換などを行い、平和について考えました。

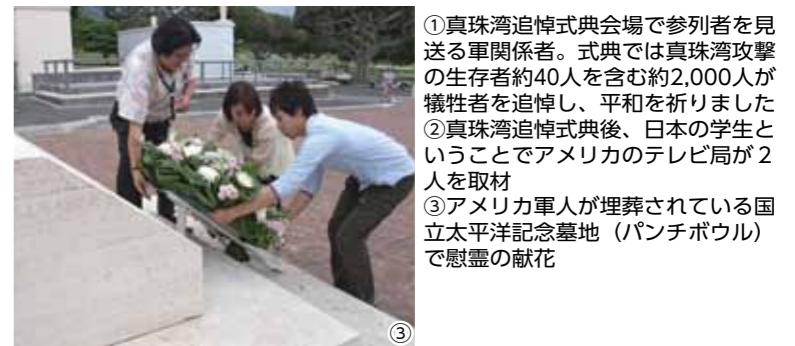
参加したのは飯塚早紀さん(大学4年)と吉田健人さん(大学院2年)。帰国後、飯塚さんは「ハワイの学生と交流し、さまざまな考え方や歴史に触れました。お互いに理解し合うことで平和について考えていきたい」、吉田さんは「真珠湾攻撃が起こった同じ時刻に同じ場所に立つことで、日本人としてとても複雑な気持ちになりました。両国の過去に経験、そして自分たちが式典に参加している意味合いを深く考え、平和への歩みを進めなければならぬ」と強い想いを語ってくれました。



12月8日  
 市民有志が

### 想いをホノルルへ! 長岡で慰霊の花火打ち上げ

真珠湾攻撃のあった12月8日、犠牲者への慰霊と世界平和への願いを込めて、市民有志が尺玉3発を打ち上げました。悪天候の中、集まった有志約30人は、慰霊の花火を見上げ祈りを捧げました。この様子は、ホノルルフェスティバルの公式ホームページでも紹介されました。



①真珠湾追悼式典会場場で参列者を見送る軍関係者。式典では真珠湾攻撃の生存者約40人を含む約2,000人が犠牲者を追悼し、平和を祈りました  
 ②真珠湾追悼式典後、日本の学生とすることでアメリカのテレビ局が2人取材  
 ③アメリカ軍人が埋葬されている国立太平洋記念墓地(パンチボウル)で慰霊の献花



広々とした廊下兼ホールは格好の遊び場。内装には木がふんだんに使われています

老朽化のため移転改築工事を行っていた越路地域の白山保育園(来迎寺)が完成。12月10日から新しい園舎で保育を始めました。新しい園舎の延べ床面積は1,381㎡で旧園舎の約2.5倍。近隣の園児数の増加に対応して保育室を増やしたほか、新たに子育て支援室や保育相談室などを設けました。

改築により4月から、定員を現在の80人から130人に増やし、また、今まで行っていなかった地域子育て支援センターや一時保育を始める予定です。

国際交流課 ☎39・2219

### 新しくなった 白山保育園で 保育開始

ミニ  
 ス!



## この冬もお願いします

冬本番を前に、山古志小学校の子どもたちが除雪担当者を激励。感謝と応援の気持ちを込めた手作りの旗を手渡しました。(11月30日)

## はみ出さずに切り抜くぞ！

和島地域の少年教室では、新年に向けて正月飾り作りに挑戦。細かい作業に悪戦苦闘しながらも、鯛などのめでたい飾りが完成しました。(12月1日)



ぺったんぺったんお餅つき  
まちの駅よいたで行われた「もちつき感謝祭」。子どもたちも元気に楽しく体験しました。「早く食べた〜い」。(12月8日) 高津敏さん



地域のページ

# まちのほっとフォト

は市民リポーターが取材・撮影しました



ステキな音色を奏でて…  
中之島文化センターで世界三天ピアノの一つ「ゼンドルファー」の演奏体験。緊張しながらも、気分は一流ピアニスト。(12月8日)



## ぼくのパンチうけてみる！！

三島地域の「あつまれちびっこスポーツまつり」で、空手や弓道などいろんな種目を初体験。強〜いパンチ、打てたかな？(12月1日)



## いつもありがとう

西川口保育園では地域のみなさんへの「感謝デー」で、園児が元気いっぱい歌とダンスを披露。おじいちゃん、おばあちゃんたちに喜んでいただきました。(12月11日) 平澤道子さん

## 水中のメリークリスマス

寺泊水族博物館では、クリスマスに合わせて「ホワイトソックス」など赤白模様のエビ3種類を特別展示。かわいらしい“サンタさんエビ”に子どもたちは興味津々。(12月8日)



## 「じょうずでしょ？」

今年で6回目となる「越後長岡和太鼓祭」がアオーレ長岡で初開催。初めて太鼓に触れる子どもたちが、とっても楽しそうに“とんとことん♪”。決めのポーズもばっちり！(12月2日)



慣れないと難しそう  
栃尾地域での在宅介護者向け研修会。寝かせたままのシーツ交換やおむつ交換など、介護のコツを学びました。(11月28日)

ナカドマにきらめく180個の小国和紙提灯「アオーレたまご」を作った上小国小学校の子どもたちが、アオルミネーション点灯式に駆け付けました。(12月14日)



今月の表紙

アオルミネーションの詳細は17ページ

もう「積めるかな？」  
いろんなゲームで楽しんだ越路西小学校の「あおぞら祭」。「空き缶積み」では1分間に積み上げた数を競いました。もう右手は離せない！(12月11日)





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  
 ￥=料金、参加料 持=持ち物 申=申し込み  
 問=問い合わせ 先着=先着順 抽選=抽選  
 注) 対どなたでも、定持になし、￥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  
 ・印は、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 幸庁=幸町庁舎(旧本庁舎)  
 幸分=幸町分室 健セ=健康センター  
 柳原=柳原分庁舎

## アオーレファッションショー 森の万華鏡

時 1月27日(日)  
午後1時～3時

洋服の制作もヘアメイクも学生の手で行うオリジナルファッションショー。プロモデル・今井美穂さん率いる市民モデルも大活躍します。

①長岡造形大学による学生コレクション (ヘアメイクは長岡美容専門学校が担当)

②中学生デザインコンテスト 優秀作品の披露

プロが洋服に仕立て本人がモデルで登場します。応募226点全デザイン画をホワイトで展示(26日も)。



<同日開催> 時 午前11時～午後4時

●スイーツマルシェ  
地元で人気の菓子店が出店します。



●ミニ学園祭  
市内の大学、高専が共同出店するカフェ「キャンカフェ」、長岡工業高校、栃尾高校の被服作品展などを中心にした合同ミニ学園祭です。

問 アオーレファッションショー実行委員会 (市民協働推進室内) ☎39・2288

## 新年もアオーレ長岡は 注目イベントが目白押し

### アオーレが光の演出に包まれる… アオルミネーション

時 1月14日(祝)までの午後5時～8時

小国和紙提灯のアオーレたまごや雪の結晶、最先端のプロジェクトマッピングで冬のアオーレを彩ります。問 市民協働推進室 ☎39・2288、市民交流ネットワーク「アオーレ」 ☎39・2500



※プロジェクトマッピングって？  
建物の形状にあった映像をプロジェクターで投影し、建物が動いているような印象や違う建物になってしまったかのような印象を与える映像技法のこと

## 今月の おしらせ隊 スタッフ

市民交流ネットワーク「アオーレ」  
 スタッフ  
 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。今回はアオーレ長岡を知り尽くしたスタッフ。貸館受付や施設案内などを行っています。「アオーレでイベントをしたい」ときはぜひご相談を。



アオーレのことは任せて！ 須藤さん 新年もアオーレをよろしくね♪ 五十嵐さん

●体験教室に参加しませんか  
 時・内 ①1月31日(木)：恵方巻き ②2月4日(月)：冬の薬膳塩麴 ③10日(日)：生チョコケーキ  
 午キ 時間 11午前9時30分～正  
 場 場みんなの体験館  
 ③15人先着 ②20人先着  
 ③1,000円 ②800円  
 電話で(水曜日休館) 申 ① ② ③  
 養楽館 ☎95・3161



●信濃川・大河津分水「写真コンテスト」入賞作品展示会  
 時 1月26日(土)～2月1日(金) 午前8時30分～午後9時(土・日曜日は午前9時～午後6時30分、最終日は午前11時まで) 場 市民センター  
 河川港湾課市セ ☎39・2233

## まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300

## NST開局45周年・アオーレ長岡オープン1周年記念 大相撲春巡業 大相撲アオーレ長岡場所



時 4月13日(土)午前8時  
開場～午後3時打ち出し(終了)

白鵬と日馬富士の東西両横綱揃い踏みで盛り上がりを見せている大相撲。注目の力士たちがアオーレに登場。

真剣勝負の取組や横綱土俵入り、サイン会、人気力士と子ども力士による「ちびっこ相撲」なども。

席種	金額(税込)
たまり席(座布団付き)	13,000円
S席(東西・正向、座布団付き)	11,000円
ますS席4枚セット(東西・正向、座布団付き)	40,000円
A席(正面・向正面、座布団付き)	9,000円
A席ペア(2枚)セット(正面・向正面、座布団付き)	16,000円
2階椅子席(最前列)	10,000円
2階椅子席	6,000円

※お弁当引換券1,500円、お土産引換券3,000円もあり

一般発売=1月12日(土)午前10時から 購入方法=セブンイレブン(セブンコード020-400)、ローソン(Lコード33470)、ぴあ(Pコード822-840)、イープラス、文信堂CoCoLo長岡店、JTB関東リバーサイド千秋長岡店など 問 チケットについて…サンライズプロモーション北陸 ☎025・246・3939 (午前11時～午後6時)、公演について…NSTイベントインフォメーション ☎025・249・8878(午前10時～午後6時)、アオーレ長岡について…市民協働推進室 ☎39・2288

### アオーレファッションショー「森の万華鏡」(次ページ)と同日開催

#### 1 学生による ミスコン・ミスターコン

市内学生による私服審査とブライダル衣装のファッションショー。美容師のヘアアレンジショーも。時 1月27日(日)午後3時から 場 アオーレ長岡



▲学生が輝く瞬間の目撃者になりませんか

#### 2 まちなかカフェ

自由に見学できます。  
 ①傷が勝手に治る新素材  
 時 2月6日(水)午後7時～8時30分 講 長岡技術科学大学准教授・南口誠さん  
 ②呼吸を変えると生き方が変わる～バイオフィードバック療法のすすめ～  
 血圧や呼吸などを計測しながら環境に左右されずリラックスするための手法を学びます。  
 時 2月16日(土)午前10時～11時30分 講 長岡看護福祉専門学校専任教員・傳谷典子さん  
 ③「座る」をデザインした椅子の話  
 外国や昔の椅子などから椅子の魅力を語ります。  
 時 2月18日(月)午後7時～8時30分 講 長岡造形大学准教授・金澤孝和さん  
 ④未知とロマンの氷の大陸・南極  
 南極からわかる最先端科学を紹介します。  
 時 2月23日(土)午前10時～11時30分 講 長岡工業高等専門学校教授・佐藤和秀さん  
 ⑤20～30代男性向け ビジネススタイルの着こなし  
 ちょっとした工夫で、手持ちのスーツがぐっとお洒落に。ダンナ様を改造したい奥様もどうぞ。  
 時 2月25日(月)午後7時～8時30分 講 (株)ユナイテッドアローズ新潟店・相崎旭さん 問 男性はスーツ着用(持参可)  
 ◆ ◆  
 ①～⑤いずれも 定各20人先着 ￥各500円(1ドリンク付き) 保育=開催日の10日前まで 問 1月10日(木)から (HPからも可)

### あなたの唄をください！まちなかのイメージソング募集

採用作品はまちなかPRムービーのBGMとしてアオーレ長岡やまちなかどビジョンで放送します。  
 応募資格=市内の高校・専門学校・大学に通学する人が所属するバンドで、詞とメロディーで構成した未発表のオリジナル曲(6分以内) 賞=最優秀賞1点(2曲をスタジオ録音でCD制作する副賞付き)  
 申 1月18日(金)(消印有効)までに、まちなかキャンパス、まちなかキャンパスホームページにある申込書で ※詳しくはホームページをご覧ください

# アオーレ長岡オープニング記念 NHKのど自慢

時 3月31日(日)午前11時45分～午後1時30分  
場 アオーレ長岡

## 1 出場希望

対 15歳以上(中学生を除く、アマチュアに限る)  
申 2月14日(木)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦職業(具体的に。大学生・高校生は部活動なども)⑧曲名⑨その曲を歌っている歌手名⑩その歌を選んだ理由を、返信の表に自分の宛先を記入して〒951-8508(住所記入不要)NHK新潟放送局「NHKのど自慢」出場係へ(1人・組で1通。グループは全員の氏名、年齢、性別、職業を明記)  
★多数の場合は250組を選出し予選会を行います  
時 3月30日(土)午前11時45分～午後5時  
場 アオーレ長岡

<放送予定>時 3月31日(日)午後0時15分～1時 総合テレビ・ラジオ第1・国際

場 NHK新潟放送局 ☎025・230・1619 (テープ案内)、生涯学習文化課 柳原 ☎32・5110 (午前9時～午後5時)  
※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡のほか、NHKで受信料のお願いに使用させていただくことがあります



▲ゲストの(左から)中村美律子さんとつんくみさん

## 2 観覧希望

申 2月26日(火)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に①郵便番号②住所③氏名④電話番号を、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0072柳原町2-1生涯学習文化課「NHKのど自慢」観覧係へ  
★多数の場合は抽選し、当選者に入場整理券を送ります(1枚で2人まで入場可)  
★転売目的の申し込みはお断りします

# フォーラム火焰街道往来 2013

「水辺と遺跡の考古学～信濃川と欧州の様相～」をテーマに、海外の研究者を招いて最新の研究成果を分かりやすく紹介します。

時 1月26日(土)午後1時30分～5時、27日(日)午前10時～午後3時30分 場 新潟市市民プラザホール(ネクスト21ビル6階) 新潟市歴史博物館長・小林昌二さん、英国ケンブリッジ州の考古学者・カシア・グダニエクさん、スイスの考古学研究者・シンシア・D・サスティンさん、英国セインズベリー日本芸術研究所副所長・サイモン・ケイナーさん、國學院大學名誉教授・小林達雄さんほか 定400人(先着) 場 科学博物館 柳原 ☎32・0546



④世界遺産に登録されたばかりのアルプス地方の湖上集落遺跡(復元住居)⑤英国で発見された水辺の遺跡・マストファーム(壘とウナギ漁のワナ)いずれも日本の年代では縄文時代後・晩期の遺跡

※詳しくは信濃川火焰街道連携協議会(長岡市・新潟市・三条市・十日町市・津南町)のホームページをご覧ください

農の駅 あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・53660

1 煮菜つくり講座  
時 2月1日(金)午前9時～正午 定24人抽選 ¥300円

2 花・野菜苗づくり講座  
種を持参して温室で苗づくりをしませんか。申 1月15日(火)(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)

3 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。申 2月5日(火)～7

日(木)②2月8日(金)③10日(土)④12日(日)⑤14日(火)⑥16日(水)⑦18日(木)⑧20日(金)⑨22日(土)⑩24日(日)⑪26日(月)⑫28日(水)⑬30日(金)⑭31日(土)⑮3月1日(日)⑯3月2日(月)⑰3月3日(火)⑱3月4日(水)⑲3月5日(木)⑳3月6日(金)㉑3月7日(土)㉒3月8日(日)㉓3月9日(月)㉔3月10日(火)㉕3月11日(水)㉖3月12日(木)㉗3月13日(金)㉘3月14日(土)㉙3月15日(日)㉚3月16日(月)㉛3月17日(火)㉜3月18日(水)㉝3月19日(木)㉞3月20日(金)㉟3月21日(土)㊱3月22日(日)㊲3月23日(月)㊳3月24日(火)㊴3月25日(水)㊵3月26日(木)㊶3月27日(金)㊷3月28日(土)㊸3月29日(日)㊹3月30日(月)㊺3月31日(火)

三島支所産産建設課 ☎42・2249

三島そば打ち体験交流会  
三島で採れたそば粉を使って地域のお父さんたちと一緒に楽しみます。  
時 ①2月2日(土)②9日(土)③23日(土)午前9時30分～午後1時  
場 ①③ふのりそば②二八そば 場みしま会館 定各10グループ抽選 ¥1③2,500円②2,300円(1グループ3人分の材料付き)  
※材料の追加販売もあります  
持エプロン、タオル 申 1月25日(金)まで

# (財)長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

## 市民芸術文化活動助成事業募集

地域に根ざした市民の自主的な芸術文化活動に、活動経費の一部を助成します(選考あり)。

対 4月1日(月)～平成26年3月31日(月)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術などの芸術文化事業 申 1月5日(土)～31日(木)(必着)



1 親子七宝焼きづくり  
時 1月20日(日)午前10時～11時30分 対小学生～高校生と保護者 定10組(先着) ¥1,000円(材料費500円程度別)

2 きつねクラフト～スノードームをつくりましょう～  
時 1月27日(日)午前10時～11時30分 対小学生以上 定10人 先着 ¥500円 持中に入れる小さな人形やおもちゃ

緑花センター(花テラス) ☎39・8718 FAX 39・8717

1 花と緑の教室  
①基礎から始めるバラ  
時 2月15日(金)・16日(土)午前10時～11時30分 対 つるバラの誘引・早春の作業 講師 山澤子緑花推進指導員 定各25人(先着) 申 1月10日(木)～2月7日(木)(HPからも可)

②雪割草の育て方  
時 2月23日(土)午前10時～11時30分 講師 新潟県雪割草連合会事務局 長光村利寛さん 場 市民防災センター 定50人(先着) 申 1月10日(木)～2月16日(土)から(可)

科学博物館 柳原 ☎32・0546

企画展「ぬくもり 栃尾展」  
江戸時代から全国に流通した「栃尾紬」を中心に、繊維産業とともに歩んだ栃尾の人々の暮らしを紹介します。  
時 3月31日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

2 花テラス「ぶち講座」  
時 2月2日(土)午後1時30分～2時15分 対 ハートのサシエづくり ¥100円 定20人(先着)

# 大英博物館展示交流記念帰国展 岩野原遺跡の火炎土器

10月に大英博物館の特別展示に貸し出した火炎土器2点(岩野原遺跡出土品)を展示します。

時 1月29日(火)～2月3日(日)午前9時～午後4時(入場は午後3時30分まで) 場 アオーレ長岡 科学博物館 柳原 ☎32・0546



特別展示が始まってから1カ月で約4万人が入場しました。火炎土器の造形美に見学者の評判は上々でした!

◀大英博物館での展示

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
◆図などなくても、図特になし、無料、申不要(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 幸庁=幸町庁舎(旧本庁舎)  
幸分=幸町分室 柳原=柳原分庁舎

市民かるた大会  
百人一首の競技大会です。  
時 2月17日(日)正午～午後5時  
場 栃尾文化センター 部門 II  
①小学1～3年生 ②小学4～6年生 ③中学生・一般 対市内在住・勤務する小学生以上(木)まで  
上 ¥300円 申 1月31日(木)まで  
青少年文化センター ☎34・1305

# 平成25年度成人式



平成24年度は初めてアオーレで開催

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

対 平成4年4月2日～平成5年4月1日に生まれた人

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

※市外に転出した人で参加を希望する場合は、子ども家庭課、各支所地域振興課にご連絡ください

場 子ども家庭課 柳原 ☎39・2300

1月28日(月)～2月4日(月)展示替えのため休館します。

●色紙でつくるオーナメント

時 1月14日(祝)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(随時) 対小学生以上



動物のモバイルなどを作ります

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
◆図などなくても、図特になし、無料、用不要(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、(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 幸手=幸町庁舎(旧本庁舎)  
幸分=幸町分室 健セ=健康センター  
柳原=柳原分庁舎

勤労青少年ホーム ☎32・4429

1 旅行に役立つ英会話

時 1月21日～2月25日の毎週月曜日午後6時30分～8時(2月11日を除く計5回) 対市内在住・勤務する40歳未満  
定 20人先着 ￥1,500円  
申 1月7日(月)～17日(木)

2 初釜茶会

新しい年の事初め、おいしいお茶はいかがですか。  
時 1月20日(日)午前10時～11時  
定 10人先着 ￥二席(抹茶席・煎茶席) 500円 申 1月7日(月)～15日(火)

与板地域勤労青少年ホーム ☎72・2015

1 絵手紙教室

時 1月15日・29日、2月5日・19日、3月5日・19日の火曜日  
午前9時45分～11時45分(計6回) 定 10人先着 ￥7,500円

2 ピラティス教室

時 1月19日～3月23日の毎週土曜日午前11時～正午(計10回) 定 15人先着 ￥6,000円

3 パソコン教室

コース・時 ①エクセル：1月15日～3月19日の毎週火曜日 ②ワード：1月16日～3月27日の毎週水曜日(3月20日を

外は雪でも快適な子育ての駅

対象の記事のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。

ちびっこ広場 ラエックスキッズ エキッズ ☎39・2775

休館日 無し

1 ニコニコわんぱくデー

手作りのアスレチックで遊びましょう。22日(火)はリズム遊びがあります。  
時 1月12日(土)・22日(火)、2月2日(土)午前9時～正午

2 わいわいおしゃべり会

妊婦さんも出産や育児の話を聞くチャンスです。  
時 1月15日(火)、2月5日(火) 午前11時から1時間程度 対1歳未満児と保護者、妊婦

3 ちびっこタイム & たんたん誕生会

保育士とリズム体操や手遊びなどをします。30日(水)は1月生まれの誕生会です。  
時 1月16日(水)・23日(水)・30日(水)、2月6日(水)午前11時から30分程度

4 ママのほっとタイム (子育て相談)

時・相談員 1月17日(木)：看護師、24日(木)：保育士、2月7日(木)：家庭児童相談員

家庭児童相談員、22日(火)：栄養士、2月7日(木)：保育士 時間 11時30分～11時30分

ぐんぐん(千秋) ☎30・1025

休館日 毎週火曜日

1 手ごとカフェ

手芸を持ち寄って、おしゃべりしながら楽しみます。  
時 1月17日(木)・31日(木)午前10時～11時30分 対どなたでも

2 ハッピー誕生会

誕生日以外の人もどうぞ。  
時 1月18日(金)午前10時45分から30分程度

員 時間 11時30分～11時30分

5 プレママはじめて絵本館

お薦めの一冊を紹介します。  
時 1月18日(金)午後2時から1時間程度 対妊婦

6 わくわく積木であそぼう

時 1月19日(土)午前11時から1時間程度

7 ちびっこ豆まき大会

時 1月31日(木)午前11時から40分程度

8 子ども☆アート

絵本バッグを親子で作ります。  
時 2月10日(日)午前11時から1時間程度 定 親子20組先着 申 1月21日(月)から



絵本を入れるのにちょうどいい大きさ。カラフルなところもキッズのお気に入り

3 モニカタイム

時 1月23日(水)午前10時45分から30分程度



▲林モニカさんが講師。英語を交えながら体操やゲームを楽しみます

4 ミニ講座「大切にしたいね 赤ちゃんの歯」

歯科衛生士が赤ちゃんの歯や歯みがきの話をします。  
時 1月25日(金)午後1時30分～2時30分

5 鬼は外！福は内！

時 2月1日(金)午前10時45分から30分程度

6 防災との巻

子ども防災士が非常時の備えを話します。  
時 2月4日(月)午前10時45分から15分程度

7 子育てサロン「ママビクスで心も体もリフレッシュ」

時 1月24日(木)午前10時30分～11時30分 対 バスタオル 定 20人先着 申 1月10日(木)～18日(金) (平日午前10時～午後4時)にNPO法人多世代交流館「になーナ」 ☎28・86

てくてく(千秋) ☎21・3860

休館日 毎週水曜日

1 1歳のみんな集まれ!

雪遊びやおしゃべりを楽しみませんか。  
時 1月17日(木)午前10時30分～11時30分 対 1歳児と保護者

2 お外に出よう! 雪を遊ぼう!

時 1月17日(木)・22日(火)午前10時30分～11時15分



▲ソリ滑りや雪だるまを作って遊びます。お友達と一緒に楽しもう!

3 ママ講座「卒乳期のワンポイントアドバイス」

時 1月21日(月)午前10時30分～11時30分 講師 産婦人科 対 乳児の保護者

4 オニさんピンポンやってきました

みんなで豆まきをします。

8 子育て相談

時 2月6日(水)午前10時30分～11時30分 相談員 看護師

すくすく(新島) ☎51・1022

休館日 毎週月・火・木・日曜日、祝休日

1 すくすくお茶会

お茶を飲みながらおしゃべりをしませんか。  
時 1月23日(水)午前11時～11時30分 対 マイカップ、おやつ

2 子育て相談会

時・相談員 1月9日(水)、2月6日(水)午前10時30分～正午 助産師、1月18日(金)、2月15日(金)午前10時30分～11時30分 保健師

3 3つの「つなば」で楽しく遊んだり、育児の悩みを話し合ったりしませんか

時 1月11日(金)・25日(金)、2月8日(金)午前9時30分～11時30分 対 乳幼児と祖父母

2 ふわふわひろば

時 1月16日(水)・30日(水)、2月13日(水)午前10時～11時30分 対 1歳未満児と保護者

3 わんぱくひろば

時 1月9日(水)・23日(水)、2月6日(水)午前9時30分～11時30分

時 2月1日(金)午前10時30分～11時

5 異文化交流「雪国っ子王国」

スイスのダイナミックな雪遊びを一緒に楽しみませんか。公園に大型ゲレンデやスライダーを作って遊びます。  
時 2月3日(日)午前10時30分～午後3時30分 対 どなたでも

6 昔遊びを楽しもう!

おじいちゃん、おばあちゃん、お孫さんがいない人の参加も大歓迎。  
時 2月4日(月)午前10時30分～11時30分 対 どなたでも

7 わいわいおしゃべり会

時 1月24日(木)午前11時から1時間程度 対 1歳未満児と保護者、妊婦

8 誕生会

誕生日以外の人もどうぞ。  
時 2月8日(金)午前10時45分から30分程度

9 子育て相談

時・相談員 1月15日(火)：

ファミリー・サポート・センター(ちびっこ広場内) ☎39・28960

ファミリー・サポート・センター子育てサポート講座

子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)と手伝いたい人(提供会員)が会員になって助け合っています。  
時 2月21日(木)・22日(金)午前10時～午後5時30分 対 哺乳乳と食事、心の発達、発育と病気、事故と防止対策、保育の心など 対 どなたでも 定 30人先着 保育 10人先着(生後6カ月以上、要予約) 申 2月14日(木)まで

ちびっこモデル★ #4

子育ての駅でみつけた!

@pd/pd/pd

小堺七星くん(2歳)

すくすくで1・2位を争う常連さん。ちなみに、お名前は北斗くん。ちなちゃん兄弟と「北斗七星」。かっこいいね!



広報編集者が子育ての駅で出会ったちびっこをとびきりの1枚で紹介! 来月は「ちびっこ広場」に出没!

平成25年4月で丸11年の「ファミサポ」会員数は1,325人、活動件数は年間7,000件を超えるほど。関わってくださる人が増えてきて、いいよね! 感じが長岡!



▲アオーレスタッフの五十嵐さん

※〈年末年始の休館日〉ちびっこ広場、ぐんぐん：12月30日～1月1日 てくてく：12月30日～1月2日、すくすく：12月29日～1月3日

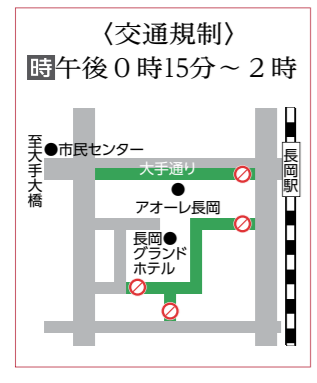


1/6日

## 新春恒例 消防出初式

時午後0時30分～3時  
場アオーレ長岡  
内幼年消防クラブ演奏、悠久太鼓、木遣り唄、まとい振り、はしご乗り、一斉放水など  
内消防本部総務課 ☎35・2192

★同日に各地域ごとに消防出初式を行います。時間や会場はお問い合わせください。



## 干支(巳年)にちなんだ 生き物を展示します

時1月2日(水)からの午前9時～午後5時 内ハナヒゲウツボ、シマウミヘビ ¥(入館料)一般700円、中学生450円、小学生350円、幼児200円(3歳未満無料) 場・間寺泊水族博物館 ☎75・4936



▲ハナヒゲウツボ

性転換する魚として有名。幼魚のときは黒色なのに、体長65cmくらいで鮮やかな青色のオスに。1mを超えると黄色のメスになるなんて不思議！クネクネと泳ぐ姿は“海のヘビ”のようですね。



▲アオーレスタッフの須藤さん

## 寒～い今が おすすめ。えちご川口温泉へGO!

源泉風呂から眺める雪景色は格別。  
3月31日(日)まで(12月29日(土)～1月5日(土)は除く)の“ゆったり、のんびり”冬のお得なプランをご堪能ください。

- 1 1日10組限定 雪見プラン  
¥1泊1人9,800円(夕食・朝食付き。入湯税150円別。休前日は2,000円増) ※1部屋2人以上での利用
  - 2 1日3組限定 湯治プラン(長期滞在型)  
¥1泊目…1人8,000円、2泊目以降…7,000円(夕食・朝食付き。入湯税150円別。休前日は1,000円増) ※1部屋2人以上での利用
- 申えちご川口ホテルサンローラ ☎89・3000、FAX89・3465、ホームページhttp://www.hotel-sunrolla.jp/

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
◆図などなくても、図特になし、無料、申不要(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  
アオーレ長岡 市庁舎 市民センター  
大手通り 幸町庁舎(旧本庁舎)  
幸町分室 健康センター  
柳原分庁舎

中央図書館 ☎3232・0658  
西地域図書館 ☎27・4900  
1 新春映画まつり2013  
時・内1月12日(土)午後1時～2時45分「菩提樹」56年/西下イツ ②午後3時～4時45分「続菩提樹」58年/西下イツ 定各180人(先着80人先着)

北地域図書館 ☎22・7100  
1 みにみに上映会  
時1月21日(月)午後3時～4時  
内三遊亭小遊三「船徳」宿屋の仇討ち  
2 ともしび運動ポスター巡回展  
小学5・6年生と中学生の入賞作品を展示します。  
時2月1日(金)～10日(日)



3 ぼんっ!とむかしばなし  
時1月13日(日)午前11時～11時30分 内長岡市民の会による昔話の紙芝居と語り  
2 消しゴムはんこ講座  
時2月3日(日)午後1時30分～3時30分 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
定20人(先着) ¥500円 申1月13日(日)から

## 国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分～午後4時30分 ¥3月末まで入園料・駐車料無料  
休園日=12月30日(日)・31日(月)、1月1日(祝)・7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)

1 ホワイトシーズン  
ソリやスキーのゲレンデ、雪遊び広場などがオープン。ソリ(1月2日(水)・3日(木)、土・日・祝日は有料)やクロスカントリースキー、スノーシュー、雪遊びグッズ(無料)などのレンタルがあります。  
土・日・祝日は無料のロープリフト(午前10時～午後4時)を運行します。  
時1月2日(水)～3月3日(日)(積雪状況により中止の場合あり)



- 4 お正月クラフト  
羽子板や和風を作ります。  
時1月2日(水)・3日(木)午前10時～午後3時 場花と緑の館 ¥500円～1,200円
- 5 ころりんセルフ工作コーナー  
園内の自然素材で作ります。  
時1月2日(水)～2月11日(祝)午前9時30分～午後4時30分 場花と緑の館
- 6 コンニャクづくり  
時1月13日(日)午前10時30分～午後0時30分 場暖の館 定20人(先着) ¥600円 申電話で
- 7 アルペンスキー教室  
時1月13日(日)・20日(日)・27日(日)午前10時30分～正午  
場初心者ゲレンデ 対小学生以下の初心者～初級者 定各25人(先着) ¥1,500円 申電話で
- 8 スノーシュー教室&レース  
時1月20日(日) 内・時間=スノーシュー教室…午前10時～11時30分、スノーシューレース(3km/6km)…午後1時30分～4時 場ゲレンデ～自然探勝路特設コース 対小学生以上 ¥中学生以上2,000円、小学生500円(レンタル料込み) 定各100人(先着) 申電話で

- 2 子どもに大人気! 屋内遊具  
3月31日(日)までダンボール迷路やふわふわトランポリン(身長130cm以下の子ども)、ボールプール(小学2年生以下)が利用できます。
- 3 ころりんともちつき体験  
時1月2日(水)・3日(木)正午～午後1時 場花と緑の館 対餅つきは小学生以下 定餅つき…各30人(先着)、餅の振り舞い…各100人(先着)(餅つきをした子ども優先)

1 ビデオ上映会  
時1月12日(土)午後2時30分～3時15分 内「緑百年物語」(01年/日本)  
2 みなあつまれクイズ大会  
時1月14日(祝)午前10時30分～11時30分 定25人(先着) 週末就学児・小学3年生  
3 おたのしみ「ぶち」上映会  
時2月9日(土)午前10時30分～11時30分 内季節のお話工作

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165  
おはなしひろば  
時1月27日(日)午前10時30分～11時30分 内季節のお話工作

3 フィニアアレンジメント教室  
時2月16日(土)午後1時～2時  
内ひなまつりアレンジ 定16人(先着) ¥2,000円 持花用はさみ、カッター 申1月11日(金)から  
互尊文庫 ☎35・7981  
読者のご意見  
読書感想や体験などを話し合います。  
時1月25日(金)午後7時～8時30分 内今野敏著「果断」

1 はまなすえほんであそぼ  
時1月18日(金)午前10時～10時30分 内絵本の読み聞かせ  
2 冬のお楽しみスペシャル  
福笑い・かるたで遊びます。大型紙芝居も上演します。  
時1月12日(土)午前10時～11時30分 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 定20人(先着)

### 「まちの案内人」の 耳寄り情報! ⑤

悠久山に向かう中沢三差路にあるまちの駅。店内の休憩スペースでは、定期的に編み物教室を開いています。プロ写真家を招いて楽しくわかりやすい写真教室をすることも。気軽に寄れる“地域のミニサロン”になりたいと思っています。悠久山方面に行く際はぜひお立ち寄りください。  
間まちの駅 ブックスはせがわ ☎35・2147

編み物教室は毎月第2・4火曜日。ハーブティーを入れてお待ちしています。  
▲まちの案内人の長谷川さんと看板犬のチャチャ

3 工作教室「ひな飾り」  
時2月16日(土)午前10時～11時30分 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 定10人(先着) 時のり、はさみ 申1月26日(土)から

# スポーツ教室 (1月～3月)

申いづれも1月10日(木)午前9時から各施設へ電話または窓口で ※開催日など詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金		
北部体育館 ☎24・6116	有酸素運動でメリハリボディ	1月21日	月	午後3時～4時	7回	どなたでも	15人	3,500円		
	リフレッシュヨガ			午前10時～11時	8回		25人	4,800円		
	健康ウォーキング	1月15日	火	午後1時30分～2時30分	10回		10人	5,000円		
	リフレッシュウォーキング			午後6時30分～7時30分						
	ひきしめるピラティス	1月16日	水	午後1時30分～2時30分						
	ソフトバレー			午前10時～11時30分						
	バランスボールエクササイズ	1月18日	金	午後1時30分～2時15分	9回		10人	5,000円		
	キッズスポーツ			午後5時～6時			20人	4,500円		
	親子ヒップホップ	1月12日	土	午後4時～5時	35人		1組9,000円 子どものみ5,400円			
	南部体育館 ☎39・3600	シェイプボクシング月曜日	1月21日	月	午後7時30分～8時15分		5回	どなたでも	8人	2,500円
ウォーキング火曜日		1月15日	火	午前10時～11時	10回	12人	3,000円			
体幹トレーニング火曜日				午後8時～8時30分		10人	5,000円			
ウォーキング水曜日		1月16日	水	午後1時30分～2時30分	9回	12人	2,700円			
リラクサアロマヨガ				午後3時～4時10分	8回	30人	4,800円			
体幹トレーニング水曜日				午後7時～7時30分	9回	10人	4,500円			
シェイプボクシング水曜日				午後8時～8時45分	9回	8人	4,500円			
骨盤呼吸		1月17日	木	午後2時～3時	10回	30人	6,000円			
こども体育				午後5時～6時	9回	20人	5,400円			
小学生ヒップホップダンス				午後6時30分～7時30分	8回	30人	1組8,000円 子どものみ4,800円			
シェイプボクシング木曜日				午後7時～7時45分	10回	8人	5,000円			
体幹トレーニング木曜日		午後8時～8時30分	10人							
初級ヒップホップダンス				午後8時～9時	8回	30人	4,800円			
ウォーキング金曜日Aコース		1月18日	金	午前9時30分～10時30分	10回	12人	3,000円			
ウォーキング金曜日Bコース				午前11時～正午						
新産産育館 ☎46・4601		朝からゆったりヨガ	1月21日	月	午前10時30分～11時30分	9回	どなたでも		30人	5,400円
		健康体操 月曜日			午後1時30分～2時30分				10人	4,500円
		ピラティス			午後7時～8時				30人	5,850円
	シェイプアップ 月曜日			午後7時30分～8時30分		7人	4,500円			
	ゆったり健康体操	1月15日	火	午前10時30分～11時30分	9回	どなたでも	10人	4,500円		
	バランスボール 火曜日			午後1時30分～2時30分			7人			
	キッズスポーツ			午後4時30分～5時30分			20人			
	歪み解消!姿勢改善	1月16日	水	午後1時30分～2時30分	10回	どなたでも	10人	5,000円		
	キッズヒップホップダンスIN新産			午後6時～7時			30人	6,000円		
	集中!ウエストシェイプ			午後7時30分～8時30分		7人	5,000円			
親子ふれあい体操	1月17日	木	午前10時30分～11時30分	10回	どなたでも	20組	1組5,000円			
健康体操 木曜日			午後1時30分～2時30分			10人	5,000円			
冬季初心者テニス	1月18日	金	午後1時～3時	10回	どなたでも	20人	7,000円			
シェイプアップ 金曜日			午後1時30分～2時30分			7人	5,000円			
バランスボール 金曜日			午後7時30分～8時30分							

## 無料ウォーキング体験会

骨盤の歪みや姿勢を改善する靴の体験もできます。  
**時** 1月14日(祝)午前10時～11時30分 **対** 16歳以上  
**定** 30人(先着) **場**・申 1月3日(木)～13日(日)に南部体育館 ☎39・3600へ

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
 ◆図などなくても、図特になし、無料、申不要(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、(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 幸庁=幸町庁舎(旧本庁舎)  
 幸分=幸町分室 柳原=柳原分庁舎



①市民体育祭スキー大会  
 時 1月27日(日) 場 北部体育館  
 種目 団体戦(小学5・6年生の部、中学生男子・女子の部、高校生男子・女子の部)  
 料 1チーム3,000円 申 1月18日(金)(必着)までに各体育館にある申込書で

②はじめてのラグビー教室  
 時 2月10日(日)午後2時～4時  
 場 市民体育館 対 園児・中学生  
 持 持内履き 問 長岡市ラグビー協会・堀口さん ☎35・6219

③市民体育祭スキー大会  
 詳しい種別は各体育館にある要項をご覧ください。  
**① 距離競技の部**  
 時 2月17日(日) 料 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円  
**② 大回転競技の部**  
 時 2月24日(日)午前9時から  
 料 一般・高校生1,500円、小・中学生1,000円 開会式(ゼッケン配布) 2月23日(土)午後7時から市民体育館で

④市民山岳スキー講習会  
 時 2月3日(日)②17日(日)③3月3日(日) 場 市営スキー場  
 集合 午前9時に市営スキー場集合

⑤市民山岳スキー講習会  
 時 2月3日(日)②17日(日)③3月3日(日) 場 市営スキー場  
 集合 午前9時に市営スキー場集合

⑥市民体育祭バトンフェスティバル  
 時 1月26日(土) 場 市民体育館  
 種目 ①無料体験会(3歳以上)②フェスティバルの部(団体披露)③選手権試技会の部  
 申 ①のみ1月18日(金)までに(財)長岡市スポーツ協会へ

⑦室内テニス大会  
 時 2月11日(祝)午前9時から  
 場 市民体育館 種目 各男女別①一般・高校生の部②中学生の部 料 1組：一般1,000円、高校生700円、中学生500円 申 1月25日(金)までに中学生の部は刈谷田中学校Eメール takkyu@komei10.ne.jp、そのほかの部は長岡市卓球協会・星田さん(☎090・3083・5491)Eメール hoshida@coral.ocn.ne.jp FAX 020・4665・2040へ

⑧ダブルス卓球大会  
 時 2月11日(祝)午前9時から  
 場 市民体育館 種目 各男女別①一般・高校生の部②中学生の部 料 1組：一般1,000円、高校生700円、中学生500円 申 1月25日(金)までに中学生の部は刈谷田中学校Eメール takkyu@komei10.ne.jp、そのほかの部は長岡市卓球協会・星田さん(☎090・3083・5491)Eメール hoshida@coral.ocn.ne.jp FAX 020・4665・2040へ

教室名	ジュニアスキー教室				市民スキー教室				マスターズスキー教室
	土曜コース		日曜コース		土曜コース		日曜コース		
コース	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	14:00～16:00
時間	午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		午前コース10:00～12:00 午後コース13:30～15:30		
期間	1/19～2/9の毎週土曜日(計4回)		1/20～2/10の毎週日曜日(計4回)		1/19～2/9の毎週土曜日(計4回)		1/20～2/10の毎週日曜日(計4回)		1/21～2/7の毎週月・木曜日(計6回)
対象	小学生				18歳以上の初心者および初級者				おおむね50歳以上
定員	各コース50人(先着)				各コース20人(先着)				40人(先着)
料金(リフト代)	8,000円				8,000円 (ジュニアスキー教室の保護者は7,000円)				8,000円

## 寒さに負けるな、わんぱくキッズ。 体育館で体を動かそう！

### みしまちびっこ冬まつり

時 1月14日(祝)午前10時～午後3時 持 持内履き 内 ▶ミニゲームコーナー(射的、魚釣り、空き缶積み、輪投げなど) ▶各種イベント(ビンゴ大会、人気キャラクターと写真撮影会など) ▶わんぱくコーナー(綱渡り、トランポリン、ニュースポーツなど) ▶フリーコーナー(バドミントン、バスケットボールなど) ▶消防体験コーナー(消防服の試着など) ▶みしま中央・恵和・大島・希望が丘保育園園児の絵の展示 ▶屋台コーナー(カレー、おでん、フラックフルトなど) ★スタンプラリーで景品をゲットしよう(小学4年生まで。先着100人)



場・問 みしま体育館 ☎41・2133

# ふそき公園の屋根付き広場 人工芝を全面リニューアル 1月1日オープン!!



傷みがひどくなっていた人工芝を、今までよりクッション性の良いものに張り替えました。どうぞご利用ください。団体利用は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。  
園公園緑地課 大手 ☎39・2230

## 「110番の日」イベント & 県警音楽隊「安全安心まちづくりコンサート」

時 1月12日(土)午後1時～3時 場 アオーレ長岡 内 1日署長・中村真衣さん(シドニー五輪競泳銀メダリスト)トークショー、パトカーの展示会など 園長岡警察署 ☎38・0110、市民活動推進課(アオ) ☎39・2206

事件・事故現場にいち早く警察官が駆け付けるためには、的確な通報が大切。110番は「何が、いつ、どこであったのか」正しくはっきり伝えましょう。落とし物など緊急でないものは、110番ではなく最寄りの警察署へ。



▲アオーレスタッフの五十嵐さん

## ワーク・ライフ・バランス講演会 ～企業と社員・双方の利益のために～

これからの少子高齢時代に必要な働き方について考えてみませんか。

時 1月30日(水)午後1時～3時 場 アオーレ長岡 講(株)ワーク・ライフバランス代表取締役社長・小室淑恵さん 定200人(先着) 申男女共同参画推進室(市セ) ☎39・2746



講師の小室さんは、金沢工業大学客員教授や、国の「仕事と生活の調和連携推進・評価部会」の委員などの公務を兼任。2児の母として子育てをしながら、効率よく短時間で成果を上げる働き方を自ら実践しています。

商業振興課(大手) ☎39・2228  
●多重債務問題相談日  
弁護士・司法書士が相談に応じます(秘密厳守・要予約)  
時 1月16日(水)・23日(水)・30日(水)・2月6日(水)午後1時30分～4時 場 申消費生活センター(市セ) ☎32・0022  
●1月26日は文化財防火デー  
文化財防火デーに伴い、消防訓練を行います。  
時 1月20日(日)午前9時～10時 場 長谷川邸(塚野山) 内 地元住民・消防団、消防署部隊による消防訓練など 園消防本部予防課 ☎35・2190

●除雪作業で気を付けたい9つのこと  
①スノーダンプは小回りの利く小さいものにする  
②落下防止のため、命綱や長靴の滑り止めを付ける  
③作業はできるだけ明るい時間帯に2人以上で作業する  
④お酒を飲んで作業しない  
⑤はしごはしっかり固定する  
⑥屋根のへりに近い部分の作業は特に注意する  
⑦雪で風呂釜などの吸排気口をふさいだり、プロパンガスの配管を傷つけたりしない  
⑧災害時の避難口を2カ所以上確保する

●出前ウィルながおが相談室  
夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。まずは専用電話 ☎090・4064・6017へ。  
時・場 ①1月15日(火)：与板保健センター ②17日(木)：小国診療所 ③18日(金)：寺泊センター おおこうづ ④22日(火)：和島保健センター ⑤25日(金)：川口公民館 ⑥29日(火)：子育ての駅にて

●ウィルながおが市民企画講座「事例から学ぶ虐待予防のために私たちができること」  
虐待で子どもたちの命が失われています。「望まない妊娠」「DV」などを含め、それを防ぐために一人ひとりができることを考えます。  
時 2月3日(日)午後2時～4時 場 アオーレ長岡 園杏林大学医学部教授・佐藤喜宣さん 対高校生以上 定50人(先着) 申男女平等推進センター(ウ) ☎39・2746

●この冬も引き続き無理なく節電を  
電力需要が高まる冬は、電力不足が予想されています。特に冬のピーク時間帯(午前9時～11時、午後3時～6時)には節電をお願いします。期間 11月30日(金)までの午前9時～午後9時(土・日・祝日を除く) 園政策企画課(アオ) ☎39・2204

## 「たばこをやめたい!!」 あなたを応援します —卒煙チャレンジ教室—



初回は「卒煙を成功させるコツ」と題して、長岡赤十字病院医師・江部佑輔さんの公開講座を行います。  
時 1月11日(金)、2月12日(火)、3月8日(金)午後1時～3時(初回は3時30分まで。計3回)  
場 健康センター 内 講義、ニコチン依存度検査など 対 おおむね64歳以下(初回の講座のみの参加も可) 定15人(先着) 申1月9日(水)までに健康課(健セ) ☎32・5000へ

●パパママサークル  
妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。  
時 ①2月8日(金)午後6時45分～8時45分 ②15日(金)午後7時～9時 ③19日(火)午前10時～午後0時30分 場 ①健康センター ②越路保健センター 内 ①沐浴実習、パパの妊婦擬似体験、助産師・保健師からの情報提供 ③バランスの良い食事のためのワンポイントア

●越路支所地域振興課  
さわやか健康教室  
時 2月6日～3月27日の毎週水曜日午前10時～11時30分(3月20日を除く計7回) 対20歳～69歳(先着) 園越路支所 ☎92・5910



●「ながおが就職情報サイト(なうす)」に登録しませんか  
市とハローワーク長岡、長岡商工会議所で構成する「長岡市雇用対策協議会」では、新規学校卒業者と一般およびU・Iターン求職者を対象とした就職情報サイトを運営しています。優秀な人材確保に向けて、企業を積極的にPRしませんか。  
サイトへの掲載期間 11月2日から1年間 ¥5,000円 申長岡商大会議所産業課 ☎32・4500 園長岡商工会議所

●図や表などの略字の見方は16ページ  
●図などなくても、図特になし、無料、申不要(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、園(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 幸町=幸町庁舎(旧本庁舎)  
幸町=幸町分室 柳原=柳原分庁舎  
健セ=健康センター

## 健康

●あなたの健康相談室  
健康の結果や、生活習慣病の予防・改善の相談に、栄養士・保健師が個別に応じます。  
時 1月18日(金)午後1時30分～2時30分 場 健康センター 定6人(先着) 時健康手帳(ある人) 申1月16日(水)まで  
●病気になるためのライフスタイル  
「夜眠れない」「気持ちが悪くなる」「お酒の量が増えた」などは心の疲れのサインかも。早めにご相談ください。  
時 2月4日(月)午後2時～4時 場 健康センター 相談員 2名(先着) 申1月17日(木)まで  
●こころの相談会  
「夜眠れない」「気持ちが沈む」「お酒の量が増えた」などは心の疲れのサインかも。早めにご相談ください。  
時 2月4日(月)午後2時～4時 場 健康センター 相談員 2名(先着) 申1月17日(木)まで

●子ども家庭課(健セ)  
食代) 時 健診結果 申1月15日(火)まで  
●こころのとり木相談室  
病気や事故、自殺などで大切な家族を突然亡くしたあなたに。話をすることで悲しみが和らぐこともあります。  
時 1月21日(月)午後2時～4時 場 健康センター 相談員 2名(先着) 申1月17日(木)まで

## 毎月19日は「食育」の日 3・1・2クッキング 健康になりたい人募集中!

ヘルシーな食事のコツは「長岡びったり3・1・2弁当箱法」。おいしくバランスの良い食事を作ります。親子や男性のみの参加も大歓迎。

時 1月19日(土)午前10時～午後1時 場 健康センター 内 講話、調理実習(里芋のハンバーグなど) 定20人(先着) ¥400円 時エプロン、三角巾、筆記用具 申1月15日(火)までに健康課(健セ) ☎32・5000へ



3・1・2は、お弁当箱を6等分した時の主食・主菜・副菜の割合です。まだまだある「コツ」を教わって、ヘルシーな食生活を身に付けましょう。

**納期限は1月31日(木)です**

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

**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 → ①～⑤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 → ⑥を受診してください

施設名	診療科目	受付時間
① 休日・夜間急患診療所 37・1199 FAX35・8266	内科	月～金曜日（祝休日（は除く）） 午後6時45分～9時30分 12/31(月)は午後1時～4時30分、1/1(祝)～3(木)は午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
	内科 小児科 外科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～5時30分
② 休日急患歯科診療所 33・9644	歯科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 12/31(月)～1/3(木)は午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
③ 中越こども急患センター 86・5099 FAX94・4655	小児科	月～土曜日（祝休日は除く） 午後6時45分～9時30分 ※12/29(土)～1/3(木)は休診です

産婦人科は在宅当番医制です（日曜日・祝休日のみ）。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 37・1199へ。

【①～③は健康センター（西千手2-5-1）の中にあります】



施設名	診療科目	受付時間
④ 小国診療所 95・2010 (小国町橋沢88)	内科・歯科	第3日曜日のみ 午前8時30分～11時30分 午後3時～4時30分

**⑤ 休日在宅当番医（見附・中之島地区）**

期日	内 科	外 科
12月30日(日)	村上医院 ☎63・4600	お元気でクリニック ☎63・3800
1月	1日(祝) 内島医院 ☎66・2446	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	2日(休) 杏仁堂医院 ☎62・0123	見附南医院 ☎63・4477
	3日(休) 星野(弘)医院 ☎62・0998	寺師医院 ☎62・0137
1月	6日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	金井医院 ☎62・0116
	13日(日) 田崎医院 ☎62・1122	星整形外科医院 ☎66・8808
	14日(祝) さえき内科 ☎66・8500	中之島クリニック ☎61・2551
	20日(日) 関谷医院 ☎61・0205	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
27日(日) 霜鳥医院 ☎62・0579	石澤医院 ☎62・2500	
2月3日(日) 石川医院 ☎66・2140	お元気でクリニック ☎63・3800	

受付時間はお問い合わせください。

**⑥ 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

**●地域委員を募集します**  
地域住民と行政が一体となつてまちづくりを進めるため、支所地域に地域委員会を設置しています。  
あなたもまちづくりに参加しませんか。  
定各地域2人 任期 4月1日～平成27年3月31日 内年

6回程程度の会議、催しへの参加など、対支所地域に在住・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4日(月)（消印有効）までに、住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業（勤務先）、電話番号、自己PR、「私が考える地域資源（宝）」を活かしたまちづくりについてレポート（800字程度、様式は自由）を各支所地域振興課へ 問地

**●高齢者向け優良賃貸住宅に入居しませんか**  
住宅ウェルマンシオン朝日（本町1） 定3戸先着 概要 鉄筋コンクリート造8階建て、緊急通報装置、エアコン、蓄熱暖房機、AED、食事サービス、生活介護員によるサポート ▼家賃：所得により31,000円～90,000円（家賃補助含む）▼共益費：1人20,000円▼

**●若者世帯向け賃貸住宅に入居しませんか**  
栃尾地域にある公営住宅です。住宅IIスマイルハイツにれば  
管理費：1室30,000円▼食費代：47,400円（3食の場合の概算） 対満60歳以上 場合は1歳以上 60歳以上 概要 都市計画課大手☎39・2265

ら（楡原） 定4戸先着 概要 IIメゾネット方式2LDK（全て洋室）、1階が2台分の車庫、2・3階が居住スペース ▼家賃：月55,000円（共益費月1,000円程度別）▼敷金：165,000円（家賃3カ月分） 対次の全てに該当する夫婦（婚姻中も含む）①夫婦の満年齢の合計が70歳以下②住宅に住所を移転できる③市税などの滞納がない 問栃尾支所市民生活課 ☎52・5836

**●保険料の納付書を送ります**  
期限までに納めてください。年金からの納付や口座振替の人には届きません。  
送付時期 1月中旬  
①国民健康保険：7期～9期（1月～3月納期限分）  
②介護保険：10期～12期（1月～3月納期限分）  
★保険料の納付は口座振替で安心・便利・確実です。口座のある金融機関でどうぞ。  
問①国保年金課ア ☎39・2202 ②介護保険課ア ☎39・

**●上条地区の都市計画案を縦覧します**  
2月4日(金)～18日(金) 場都市計画課大手、県長岡地域振興局地域整備部庶務課 ①区域区分の変更②用途地域、高度地区、都市計画道路の変更③地区計画、土地区画整理事業の決定 問都市計画課 ☎39・2225、県都市政策課 ☎025・280・5429、県長岡地域振興局地域整備部庶務課 ☎38・2619 ※意見のある人は期間中に、①は県に、②③は市に意見書を提出することができます

**●住民基本台帳カードおよび電子証明書の交付申請は早めに**  
所得税の確定申告を電子申告するには、電子証明書が付いた住民基本台帳カードが必要です。  
確定申告の時期が近づくと窓口の混雑が予想されます。希望する人は、事前連絡の上、早めの手続きをお願いします。  
受付 総合窓口（住基カード窓）ア、各支所市民生活課 問市民課ア ☎39・7514

**●長岡市スポーツ協会臨時職員（スポーツ指導員）**  
定若干名 雇用期間 4月1日～平成26年3月31日（勤務実績により更新あり） 仕事 IIスポーツ・トレーニング指導、事業企画など 対大学、短期大学、専修学校を卒業または卒業見込みで、健康・スポーツに関する専門課程を履修もしくは在学中に運動部に所属した人 報酬 月額169,200円（予定） 勤務日 土・日・祝日を含む交代制

**●長岡市芸術文化振興財団臨時職員**  
定1人 雇用期間 4月1日～平成26年3月31日（勤務実績により更新あり） 仕事 II施設管理、事業企画など 勤務地 II長岡リリックホール、市立劇場 報酬 月額166,000円 勤務日 土・日・祝日を含む交代制（1日7時間45分、週38時間45分） 選

## 自宅で介護するあなたを支援します！

問長寿はつらつ課ア ☎39・2268、各支所市民生活課

**①平成25年分の在宅介護者支援金の要件判定を開始**  
次の全てに該当する65歳以上の高齢者と同居し、常時介護している家族に支給します。  
要件=①介護保険の認定が要支援2以上②認知症または常時おむつが必要（ケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員が判定に協力します）③在宅で介護を受けた日が月に20日以上 問ケアマネジャーまたは地域包括支援センターに、要件の判定を申し込んでください。判定後、要件に該当する人に市から申請書類を送ります

**②平成24年分の支援金の申請は1月31日(木)まで**  
支給期間=10月～12月 支給時期=3月下旬 問市から送付された申請書に必要事項を記入し、ケアマネジャーまたは地域包括支援センターの確認後、長寿はつらつ課、各支所市民生活課へ

①②いずれも 支給額=要支援2～要介護2…月3,000円、要介護3～5…月5,000円

## 海と魚と歴史のまち・寺泊をPRする観光ポスターのデザイン募集

応募規格=B3判（写真での応募は半切以上）。応募作品は返却しません。賞=採用者に賞金10万円 問2月28日(木)までに応募作品と住所、氏名、電話番号、職業、作品の説明（様式は自由）を〒940-2592（住所記入不要）寺泊支所産業建設課（問☎75・3105）へ

平成24年度ポスター

●図や表などの略字の見方は16ページ  
◆図などなくても、図特になし、無料、申不要（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、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 ☎=市民センター  
大手 ☎=大手通庁舎 幸 ☎=幸町庁舎（旧本庁舎）  
幸 ☎=幸町分室 健 ☎=健康センター  
柳 ☎=柳原分庁舎

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

# 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…3月号は1月31日(木) (必着)、4月号は2月28日(木) (必着)。開催日や申し込み締め切りが【3月号】3月10日(日)、【4月号】4月10日(水)以降のものに限りです。  
◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp

次に該当するものは原則掲載できません。  
①広く市民が参加・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・営利を目的とする(準ずるものを含む)  
応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集につながるものは原則として掲載後1年間再度掲載しません。

問広報課 ☎39・2202

カーポールも) 申①②1月27日(日)までにNPO法人長岡JYFC・山崎さん ☎080・1196・5327へ  
◆アオーレ冬の大会と皆さまの綱引きやリレーなど20種目とスリッパ卓球・ラート(大車輪の中に入って回る体操競技)体験などを行います。  
時2月3日(日)午前10時～午後3時 場アオーレ長岡 持内履き  
時2月3日(日)午前10時～午後3時 場A.T.C・中野さん ☎090・1664・3009  
◆市内高校演劇発表会  
時2月3日(日)午前9時～午後4時20分 場ホテルニューオータニ長岡 ☎300円 問中越高校・小野田さん ☎24・0203  
◆長岡大学地域活性化プログラム成果発表会  
時2月16日(土)午後1時～4時30分 場「企業ホームページの改善提案」など 場ホテルニューオータニ長岡 定250人先着  
申2月8日(金)までに同大学・山田さん ☎39・1600へ

による相談 場・申県長岡地域振興局地域保健課 ☎33・4931  
◆税理士無料納税相談  
時1月16日(水)、2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) ☎33・8080  
◆福祉マンパワー講習会  
時1月19日(土)午前10時30分～午後4時10分 場アトリウム長岡内福祉の仕事に必要な基礎知識や技術など 定60人先着 申県社会福祉協議会 ☎025・281・5523  
◆不動産有効活用無料相談  
時1月27日(日)午後2時～4時 場市民センター 申NPO法人新潟県不動産コンサルティング協会・諸橋さん ☎35・1360  
◆看護師再就職支援講習会  
時2月4日(月)～8日(金)午前10時～午後3時30分(計5回) 場立川メデイカルセンター会館(神田町2) ☎3,000円(保育11回1,000円)(3歳未満) 申1月31日(木)までに中越潜在看護師再就職支援センター(立川総合病院内) ☎33・3111へ  
◆ひとりで悩んでいませんか? 労働や生活などの問題を解決するサポートをします。  
時平日の午前9時～午後4時30分 場・申ながおかライフサポートセンター(東蔵王2) ☎24・0535

暮らす子どもがいる保護者の自宅に、年3回(3・8・12月)無料で郵送します。  
申県民生活課 ☎025・280・5112  
◆新年おめでとう美術展作品  
時1月10日(水)～15日(火)にカーネーションプラザ(旧大和1階)で展示する作品 ¥1,000円 申1月7日(月)までに市内画材店にある申込書で 問同実行委員会・丸岡さん ☎39・2422  
◆長岡育英寮入寮生  
定3人 問長岡市出身または市内の高校を卒業した男子大学生・大学院生 場東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋116畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と炊事場あり) ¥月3万円(光熱水費込み) ※保証金2万円別 申2月20日(水)までに(財)長岡社・長藤さん ☎32・8597へ(2月に面接で選考)  
◆さわやか悠久大学受講者  
地域の歴史、福祉、健康づくりに幅広く学びます。  
時4月～11月の第2・4月曜日午前9時30分～11時30分(計17回) 場中央公民館など ¥年会費3,000円 対おおむね60歳以上 定80人先着 申3月10日(日)までに坂井さん ☎36・6908へ  
◆除雪ボランティア「スコップ」メンバー  
内高齢者世帯などの除雪作業 申県地域政策課雪対策室 ☎025・280・5096

開催日時、期日 開催場所、会場 内容 講師 対象、資格 定員、募集人数 料金、会費、受講料 (記載がないものは無料) 持ち物 問い合わせ 申し込み (記載がないものは直接会場へ)

◆催し  
◆長岡造形大学授業・一般開放  
時1月11日(金)：建築・環境デザイン特別講義「舞台美術のデザインについて」、16日(水)：美術・工芸特別講義「インテリア意匠設計」 時間11午後2時40分～5時50分 場・申同大学 ☎21・3351  
◆講演会  
◆「堀口大学とウェルレーヌ」  
時1月12日(土)午後2時～3時30分 場中央図書館 講フランス文学研究者・倉方健作さん 問長岡★堀口大学を語る会・佐藤さん ☎36・6055  
◆「シルバー人材センター」の催し  
時・内1月19日(土)午前10時～午後3時：5歳児までの育児体験 ②2月2日(土)午前10時～正午：簡単ラッピング教室 対①小学5年生～高校生 ②小学生以上

定①5人先着②10人先着(保育あり) ¥②のみ300円 場・申1月9日(水)から同センター(台町2) ☎35・2380へ  
◆海外長期滞在講座  
「マレーシア編」  
時1月26日(土)午後5時～6時30分 場まちなかキャンパス長岡 定20人先着 申新潟海外旅行研究会・徳間さん ☎090・1464・6780  
◆アオーレふれあいサッカーパーク  
時2月2日(土)午前9時～午後4時 場アオーレ長岡 内①フリースタイルフットボール講習会 ②フットサル大会(小学生未満の親子の部、小学生の部、中・高校生の部、一般の部) ③キックターゲットやドリブル競争など 対①のみ小学生以上 定②のみ各12チーム先着 ¥①のみ500円 持内履き ①はサッカー

◆健康  
◆市民のための糖尿病教室「歯周病と糖尿病」  
時2月14日(土)午後6時30分～7時30分 場まちなかキャンパス長岡 講新潟大学大学院教授・山崎和久さん 定80人先着 申長岡柏ライオンズクラブ・斎藤さん ☎080・1241・4342  
◆精神保健福祉相談会  
時2月18日(月)、3月18日(月)午後2時～3時30分 内精神科医師

◆新潟ウタ情報誌を送ります  
県内の求人動向、就職や暮らしに関する情報を掲載。県外で

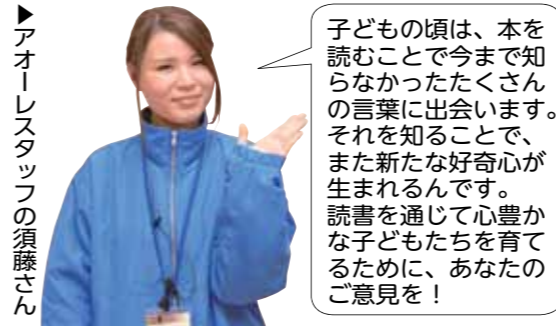
募集  
◆みんなのひろば

開催日時、期日 開催場所、会場 内容 講師 対象、資格 定員、募集人数 料金、会費、受講料 (記載がないものは無料) 持ち物 問い合わせ 申し込み (記載がないものは直接会場へ)

◆図や表などの略字の見方は16ページ  
◆図などなくても、図特になし、無料、申不要(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、市(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 幸所=幸町庁舎(旧本庁舎)  
幸分=幸町分室 健セ=健康センター  
柳原=柳原分庁舎

## 募集

◆「長岡市子ども読書活動推進計画」(仮称) 素案にご意見を  
子どもたちが読書に親しむ環境を整えるため、今後5年間の計画素案をまとめました。みなさんのご意見を参考に、今年度中に策定します。  
閲覧場所：中央図書館、各地域図書館、情報ラウンジ(アオ)各支所地域振興課、市ホームページ  
ご意見は、1月25日(金) (必着) までに、意見(様式は自由)、住所、氏名を〒940-10041学校町1の2の2中央図書館(問 ☎32・0658)へ郵送またはEメールinf@city.nagaoka.nigata.jpへ



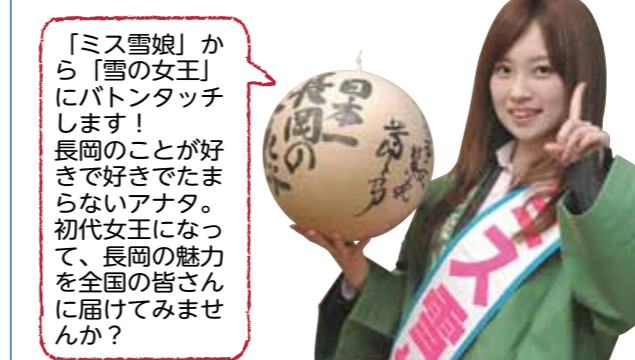
アオーレスタッフの須藤さん

子どもの頃は、本を読むことで今まで知らなかったたくさんの言葉に出会います。それを知ること、また新たな好奇心が生まれるんです。読書を通じて心豊かな子どもたちを育てるために、あなたのご意見を!

# 冬をもっと楽しく! ~お祭りに参加しよう~

## 1 2月16日(土)・17日(日)開催! ながおか雪しか祭りを盛り上げよう

◆長岡を全国にPR!  
「雪の女王コンテスト」出場者大募集  
大好きな長岡をPRする親善大使「雪の女王」。1年間、キャンペーンで全国各地を巡ることができます。入賞者には豪華賞品あり。自薦、他薦は問いません。募集人数=50人先着 対18歳以上の女性 選考会=2月17日(日) (雪しか祭り会場) 申同実行委員会事務局(長岡商工会議所内) ☎32・4500



「ミス雪娘」から「雪の女王」にバトンタッチします! 長岡のことが好きで好きでたまらないアナタ。初代女王になって、長岡の魅力为全国の皆さんに届けてみませんか?

▶ 2012 ミス雪娘の中村美月さん

◆あなたの想いを冬の夜空に! メッセージ花火募集  
募集台数=5台程度 打ち上げ日時=2月16日(土)午後6時から(予定) ¥75,000円から 申1月15日(火)までに同実行委員会事務局(観光課天手内) ☎39・2221へ

◆ボランティアスタッフ募集  
対両日参加できる人 申1月18日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ

◆4 祭りにご協賛を  
長岡の冬を楽しみ、長岡の人たちに元気と活力をもたらす祭りを目指しています。協賛いただいた人の名前または企業名を、2月中旬に市内全域に新聞折り込みするチラシに掲載します。  
¥1口5,000円から 申1月18日(金)までに同実行委員会事務局(観光課内) ☎39・2221へ

## 2 スノーフェスティバルin越路 雪像づくりコンテストに参加しよう

時2月9日(土)午前10時～午後2時30分 場成出運動広場(不動沢) 賞=入賞チームに賞状と副賞 定40チーム先着 申1月18日(金)までに同実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) 問 ☎92・5903、FAX92・6942)にある申込書で  
▲昨年度、着色の部金賞を受賞した「トトロの絆」



## 3 とちお遊雪まつりで花火を打ち上げよう!

打ち上げ日時=2月9日(土)午後8時から 場道の駅R290とちお ¥市民参加花火…1口2,000円(何口でも可)、メッセージ花火…4,000円から、スターマイン…お問い合わせください 申1月16日(水)までに栃尾観光協会 ☎51・1195へ 問栃尾支所商工観光課 ☎52・5827





2/9 土・  
10日

アオーレ長岡



伝統工芸・ものづくり

# 越後 長岡 匠展

長岡の歴史や風土に培われた"匠の技"が集結。  
実演や体験を通して"ものづくり"の魅力を再発見する2日間。

時間＝午前10時～午後5時（10日は4時まで）

- 【仏壇の匠】長岡仏壇の彫刻実演、金箔貼り体験
- 【鉄工の匠】機械を動かしてイラストの彫刻体験
- 【鋳物の匠】金属を溶かして作る鋳物体験（**申**事前に下記まで）
- 【木工の匠】越後杉の学童机新作発表、マイ箸づくり教室
- 【菓子の匠】長岡銘産菓子の実演、お菓子づくり教室
- 【鋸の匠】三島脇野町鋸の青竹切り・器づくり体験
- 【和紙の匠】小国和紙の切り絵・紙すき体験
- 【曲物の匠】寺泊に伝わる伝統の曲物（ふるい・せいろなど）の製作実演
- 【紬の匠】栃尾織物の伝統を受け継ぐ紬の展示（着物・帯など）
- 【てまりの匠】栃尾てまりづくり体験
- 【打刃物の匠】与板打刃物の製作実演（古式鍛錬儀式）、鍛冶体験

<同時開催>新潟県伝統的工芸品展、青少年のための科学の祭典新潟県大会

問 同実行委員会事務局（工業振興課内） ☎39・2222

■発行 長岡市 平成24年12月25日発行  
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)  
「ながおか市政だより」は市役所総合窓口情報ラウンジ(アオーレ長岡東棟1階)、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。  
編集:広報課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

■人口と世帯（12月1日現在） ※（ ）内は前月比  
人口/282,701人(-100) 世帯数/103,104世帯(+18)  
男/137,851人(-55) 女/144,850人(-45)

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

VEGETABLE INK 植物油インキを使用しています