

暮らしのそばに、新しい発見。

市政だより

# ながおか

# 2

No.713

2014.2.1



## 福をまねこう

栃尾美術館でまねき猫の絵付け

(詳しくは12ページ)

ふるさと創生基金で 地域いきいき …… P2

中学生がホノルルで平和・文化交流 …… P6

クローズアップ「双葉寮の理容ボランティア」 …… P7

笑顔のしわを増やしていこう …… P8

冬の“楽しい”がココにある「6大冬まつり」 …… P14



長岡出身

**星野純子さん**

**ソチ五輪出場!**

スキー・フリースタイル女子モーグル

2月6日(木)午後11時から

(日本時間)

(23ページ)

## 川口 魚野川親水活動促進事業

平成23年7月に発生した新潟・福島豪雨で大きな被害を受けた魚野川の河川公園を整備し、魚のつかみ取りなどのイベントを開催しました。魚道観察会を開催し在来魚を放流するなど、環境学習も行いました。(平成24年度)

自然と触れ合うのは楽しいことばかりでなく、気を付けないとけがをすることもあります。そんな自然の中でしか味わえない体験をしてもらいたくて魚のつかみ取りを実施しました。子どもも大人も夢中でしたね。震災や水害もありましたが「自然とはそういうもの」と思わなければ前へ進めません。みんなで楽しみながら年代を超えた交流を続けたいです。



魚野川の会  
中林君枝さん



他にもこんな取り組みに活用  
 ・中越大震災で被災した遊歩道などを復旧し散策マップを作成(22年度)  
 ・町内案内看板の作成(23年度) など

## 与板 ~歩いて見て・みて~ 与板町内看板めぐり



城下町与板に昔からあった歴史的な町名や由来はこの地域の誇りです。今回の看板巡りだけでは地域全体を回ることができなかったため今後も続けたいですし、子どもたちにも知ってもらいたいです。

歴史的な由来のある町名を残そうと平成22~24年度に33カ所に看板を設置。看板に記した町名の由来の説明文やイラストは各町内の話し合いで、住民参加の看板巡りを開催し、地域のことを知ってもらいました。(平成25年度)



与板地域ふるさと創生基金事業実行委員会 委員長 風間清文さん、副委員長 大橋瑞恵さん

他にもこんな取り組みに活用  
 ・地域のキャラクターデザイン作成(24年度)  
 ・まちづくりシンポジウムの開催(25年度) など

## 越路 こしじ魅力探訪事業



「越路のことがよく分かった」という声をたくさんいただきました。天然ガスプラントに興味を持つ人が多く、地域外の方の視点が新鮮でした。地元への経済効果が出るよう、越路町商工会青年部や企業と連携して、こうした事業のノウハウを積み上げることができました。今後は若い人からも参加してもらって地域ぐるみで発信していきたいです。



こしじの魅力探訪実行委員会 委員長 神林克彦さん

他にもこんな取り組みに活用  
 ・ふるさとカルタを作成し、小・中学校に配布(22年度)  
 ・もみじ園の利活用に向けた検討(25年度) など

# ふるさと創生基金で 地域いきいき

固地域振興戦略部 ☎39・2260



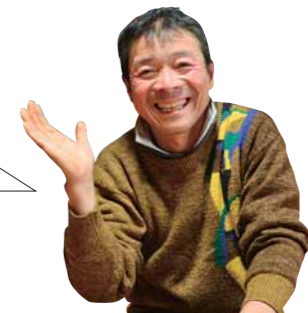
市は、各地域の個性が輝きながら長岡が一つに調和していく合併を進めてきました。市町村合併の際に、合併特例債などを財源に積み立てた約40億円の「長岡市ふるさと創生基金」。その運用益(年間約6千万円)を、各地域の振興事業や新市の一体感を醸成する事業に役立てています。事業内容を検討し決定するのは各地域委員会。「こんな活動をすればもっと地域が輝く」「こんな取り組みをしてもっと地域の魅力を発信したい」などの地域の声を事業化し、さまざまな団体と協力しながら活動に取り組み、地域の輝きにつなげています。今後も、ふるさと創生基金を活用し、地域振興をさらに進めます。

## 大口れんこん収穫体験ツアー 中之島



地域の特産品・大口れんこんを中之島ブランドとして発信するため、収穫体験や料理教室などを実施。県内外からの参加者に、楽しんでもらいながら大口れんこんの魅力が伝えました。(平成18~25年度)

参加者が口コミで楽しさやおいしさを宣伝してくれて、おかげで年数を重ねるに連れて大口れんこんが全国的に知られてきている実感があります。生産者と消費者が直接交流できることもいい点ですね。食べた感想を聞いたり、逆においしい食べ方を教えたり。今後も大口れんこんの魅力を伝えながら中之島をPRしていきたいです。



大口れんこん生産組合 組合長 高橋秀信さん

他にもこんな取り組みに活用  
 ・DVDを作成し映像で地域の魅力を発信(24年度)  
 ・大風合戦の凧揚げ体験などによる伝統継承(25年度) など

全11地域の取り組みを紹介します

## 栃尾 秋葉三尺坊発信事業



秋葉中学校3年生のみなぞん

他にもこんな取り組みに活用  
 ・傘ぼこの保存・伝承（25年度）  
 ・謙信の里案内表示設置（22～25年度） など

地域の誇りである秋葉三尺坊の伝説を若者に分かりやすく伝えるため、栃尾商工会が主体となって漫画本を作成し、中学生を中心に地域内に配布。地域資源の再発見につながりました。（平成25年度）

## 寺泊 地元食材の魅力PR事業



他にもこんな取り組みに活用  
 ・寺泊産食材を使った料理を通した子どもたちへの食育（22～24年度）  
 ・灯籠コンテストの開催（23～25年度） など

寺泊で捕れたサケを使って親子で塩引き鮭づくりを体験。魚のさばき方など、地域の食材を地域で食べるための調理方法を参加者に伝えました。（平成25年度）

## 小国 小国芸術村企画展



他にもこんな取り組みに活用  
 ・地域情報をホームページで発信（23年度）  
 ・高齢者の元気づくり支援（24年度） など

小国和紙発祥の地にある「小国芸術村会館」で、作品展や体験教室を開催。小国の魅力発信や地域内外の交流ができました。（平成21～25年度）

## 三島 スポーツを通じた地域ふれあい推進事業



他にもこんな取り組みに活用  
 ・里山整備と交流（24年度）  
 ・青少年健全育成の懇談会開催（25年度） など

スポーツをしない子どもが増えているため、保育園児や小学生を対象に、気軽に楽しみながら体を動かせる講習会を年間を通して実施。運動能力向上のきっかけづくりとなりました。（平成24・25年度）

## 長岡 越後長岡和太鼓祭



他にもこんな取り組みに活用  
 ・「越後長岡暮らし文化の祭典」の開催（19～25年度）  
 ・「ココロの学校」の開催（21～25年度） など

各地域の和太鼓団体が集結。長岡市全体のテーマ曲「海から山まで、どんどんどん」を作り、団体同士の絆を深めました。（平成19～25年度）

## 山古志 レクリエーション交流事業



他にもこんな取り組みに活用  
 ・集落情報、史跡マップ作成（23年度）  
 ・やまこし検定（22・24・25年度） など

健康で活力ある地域を目指しレクリエーションイベントを開催。世代間、集落間の交流が進みました。「総合型クラブY・GETS」設立につながり、さらなる交流企画の運営を進めています。（平成23年度）

## 和島 花街道わしま事業



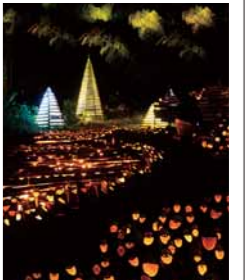
他にもこんな取り組みに活用  
 ・村岡城址周辺の里山整備（22年度）  
 ・地域のマスコットキャラクターの着ぐるみ作成（24年度） など

「花いっぱいフェア和島サテライト会場」のイベントを機に、花壇の整備や植栽講習会などを実施。地域内各所で花が植えられるようになりました。（平成25年度）

### 三島地域の取り組みが国土交通大臣表彰

竹灯籠で通りをライトアップする「越後みしま竹あかり街道」が、優れた地域活動を表彰する国土交通省「手づくり郷土賞」を受賞しました。

平成19年度から三島ライトアップ実行委員会が実施しているもので、平成23～25年度にはふるさと創生基金事業として実施しました。



## 全地域のゆるキャラが勢ぞろい

昨年12月、寺泊地域のキャラクターが決定したことで、市内11地域のマスコットキャラクターがそろいました。キャラクターのデザインや着ぐるみの作成には、ふるさと創生基金が大いに活用されています。今後、着ぐるみの作成やキャラクターを活用したイベントの実施、地域のPRなどで活躍していきます。

顔は三尺玉、体は長生橋の花火の妖精。「はなはなピー」の呪文で花火を打ち上げる。

ナッチャン／長岡

中之島地域の花「蓮花」を頭に乘せた、れんこんの妖精。



なかのん／中之島

全日本丸太早切選手権大会のマスコット。「蓮花寺の大杉」から生まれた木の妖精。



みしまる太くん／三島

将来は闘牛大会で横綱になる野望を持つ闘牛キャラクター。



小太郎／山古志

髪型は緑豊かな森や山、丸い顔は小国の「O」の文字をイメージしたおぐりに森林公園のマスコット



おぐりん／小国

生涯学習キャラクター。生涯学習の「習おう」と、和島地域で発掘された「八幡林遺跡」に「奈良時代の王様」がいたことからこの名字に。



なら王わし麻呂／和島

寺泊の二面神社のご神体の二面像にちなんだキャラクター。表はカニ、裏はタコ。



まりん／寺泊

栃尾ゆかりの戦国武将・上杉謙信と名物のあぶらが合体して誕生。



あぶらげんしん／栃尾

「愛」のかぶと、ハナシヨウブ、与板十五夜まつりの提灯など、与板の魅力が満載の男の子。



よいたん／与板

頭には魚野川のヤナ場に揚がるアユ、おなかには魚沼産コシヒカリをまとった川の妖精。



かわぐっち／川口



# 姉妹都市ホノルルで

## 中学生が 平和・文化交流

国際交流課 ☎39・2207

1月11日から6日間、市内の中学1年生10人が姉妹都市のハワイ・ホノルル市を訪問しました。姉妹都市交流の一環で中学生が訪問するのは今回が初めて。世界平和への意識と異文化理解を深めることを目的に、真珠湾攻撃や太平洋戦争の歴史学習や現地の中学生と交流しました。アリゾナ記念館など、どの訪問先でも生徒の熱心で積極的な姿勢は高い評価を得ました。

昨年12月は大学生がホノルルを訪問。今後も青少年の交流を進めていきます。



①アリゾナ記念館の教育部長のポール・ハインツさんから真珠湾攻撃の説明を受け、「太平洋戦争は日米の長い友好関係の中のほんの短期間の出来事。過去よりも未来」の言葉に感動 ②戦艦ミズーリ号に乗船・見学 ③⑦レイ作りとウクレレ演奏を体験。ハワイの歴史、自然、生活も学びました ④国立太平洋記念墓地パンチボウルで献花 ⑤⑥カワナナコア中学校を訪問。長岡甚句と一緒に踊ったり積極的に会話を楽しんだりしました



小林 奈央さん  
(大島中1年)

Qきっかけは

小学生の頃からずっと海外に行きたくて、日本とは違うところ、異文化を体感したいと思っていました。

Q印象に残ったこと

現地の人とコミュニケーションをとったことです。道で会った人やエレベーターで一緒になった人、カワナナコア中学校の生徒などたくさんの人と話しました。詳しい内容になるとわからなかったのでもっと英語を勉強して発音を良くしたいと思っています。



熊谷 悠さん  
(大島中1年)

Qきっかけは

日本を出て海外で英語を普通に使ってみたいと思いました。

Q印象に残ったこと

ホノルルに来て改めて戦争はいけないうちとわかりました。それを日本のみんなに伝えるのが私たちの使命の一つだと思います。戦争をした過去をゼロにはできませんが、それ以上に仲良くしようとする努力がいっぱいあって感動しました。



山田 詞之助さん  
(東北中1年)

Qきっかけは

若いうちに海外を見て、日本や長岡を見直していきたいと思っていました。

Q印象に残ったこと

普通は入れない空軍基地の訪問です。行くときから楽しみにしていました。20m以上の大きさの輸送機を見学し、エンジンの大きさに全員が驚きました。トモダチ作戦のことなどお話を聞くことができ、忘れられない貴重な体験になりました。



★3月は公式・市民訪問団がホノルルへ。日米友好がテーマのパネルディスカッションや平和を祈る長岡花火の打ち上げのほか、三島地域の丸太切りや小国地域の折り紙アート、山古志地域の錦鯉などを紹介します。

### クローズアップ・ながおか

## 子どもたちの散髪を50年

### 「双葉奉仕会」のボランティア活動

「やったあ来た！ぼく、今日はおじさんから切ってもらいたいな」。2カ月に1度の散髪の日、子どもたちの喜ぶ声が双葉寮に響きます。午後7時過ぎ、やって来たのは理容店の仕事を終えた双葉奉仕会の理容師です。

「子どもたちの声を聞くと、続けていて良かったなって思うんです」。そう語るのは永村千代子さん。亡くなった夫の清さんと共に会の立ち上げ前から無償で散髪をしてきました。「何か世の中の役に立つことをしたいと二人で始めたんです。でも二人だけでは手が足りなくて。理容師の仲間と呼び掛け回したら、みんな二つ返事で協力してくれま

した。夫の人徳だったんじゃないでしょうか。理容器具を提供してくださったお店もあってありがたかったです。会の存続が危ぶまれた時期もありました。年月が経ち状況も変わってきて、活動ができませんい人が増えていきました。清さんの後を継いで平成15年から会長を務める息子の勝則さんは、今から5年程前が最も大変だったと振り返ります。メンバーは設立当初の約3分の1。5人で30人の髪を切ることもありました。「ボランティアをしている側がづらいなら、もうやめようか」。悩んだ結果、長岡理容組合青年部に相談すると、設立当初の

ようにすぐに有志が集まりました。活動は以前の調子を取り戻し、現在は最大で約15人。昨年11月には厚生労働大臣から感謝状が贈呈されました。双葉寮の林寮長は「大勢の人が愛情を注いでくれることで、寮の子どもたちは勇気付けられ自尊心が育ちます。寮を支えてくれるみなさんに感謝しています」と話します。

「子どもたちの喜ぶ顔が励みですね。ありがたうって寄せ書きをもらったこともあります。今後も続けていきたいです」と勝則さんは、軽やかにさみを動かします。

子どもたちの喜ぶ顔、  
来て良かったって毎回思います。



▲双葉寮の子どもたちと部活や進路のことなどを話しながら散髪や顔そりをする双葉奉仕会のみなさん。終わった子どもからは早速「また2カ月後が楽しみ」の声が聞かれます

双葉寮は、保護者のいない子や虐待を受けている子など、家族による養育が困難な児童を養護・保護する施設。2歳からおおむね18歳までの30人が生活しています。

☎双葉寮 (寿2) ☎24・3687、  
子ども家庭課 ☎39・2300

※「クローズアップ・ながおか」は、不定期で掲載するコラムです

シルバーささえ隊の紹介②  
髪床らいとのみなさん



●店を出して43年、「お客さんとのコミュニケーションを大事にしています」。お年寄りには「手が空いているときは自宅まで送ってあげます。じっくり話を聞いてあげるようにしています」。

●昨年、在宅介護していたお父さんを95歳で亡くされました。「経験から気持ちがわかります。お父さんにできなかった分お返しできればと思っています」。

シルバーささえ隊の紹介③  
ウオロク要町店のみなさん



●「立ち止まっているお年寄りには積極的に声をかけます。地域の情報をいっぱい教えてもらうこともあるんですよ」と店長の槻間さん(前中央)。「表示の字を大きくわかりやすいように工夫したり、重いものは運んであげたり、快く対応しています」。



2月は高齢者見守り強化月間

# 笑顔のしわを増やしていこう

住み慣れた地域で、自分らしく生き生きと暮らしたい——。

全ての人がこの願いをかなえられる地域を築けたら、とても幸せなことだと思いませんか。そのためには、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみの世帯がますます増加する中、隣近所や町内などの地域で日頃からのお付き合いや人間関係、絆を深めることが大切です。そして、特別なことではなく、正しい知識とちょっとした気遣いがあれば、問題が起きる前に気付き、必要な支援に結び付けることができます。

人はみな必ず老いていくもの。  
地域みんなの、あなたの支える心と見守る目が必要です。

— シルバーささえ隊と認知症サポーターの活動を紹介します —

岡長寿はつらつ課 ☎ 39・2268

シルバーささえ隊の紹介①  
お茶の間青葉会



「元気の秘けつは、この集まりです」

●自主活動を始めて3年になる、地域サービス卒業生の会。話題が豊富でおしゃべりが尽きない80歳～90歳の仲良しグループです。「支え合うのに年はないね」。

●漬物上手な人が秘伝を伝授したり、小物などを作ったり、お互いの得意なことを出し合っ月2回の集まりを楽しんでいます。



広がる「シルバーささえ隊」

平成24年2月にスタートした「ささえ隊」の輪は、現在約1,500の商店などのみなさんに広がっています。アンケートで寄せられた各隊員と高齢者とのやりとり、ワンポイントアドバイスなどを掲載した「通信」の発行を開始。情報交換・共有のツールに。

## 見守り、支え合いの輪を広げる。

市は、市内11カ所の地域包括支援センターや民生委員・児童委員などと共に、子どもから高齢者まで世代を超えた全市民で高齢者を共に見守り、支え合って暮らせる地域づくりを進めています。

「シルバーささえ隊」はこれに賛同しご協力いただいているお店や個人のみなさんです。何か特別なことをするわけではありませぬ。自分のできる範囲で、高齢者を温かく見守り、支える応援者です。

- ☑日頃からできること
- ☑あいさつ 隣近所で声を掛け合う
- ☑助け合い お互いさまの心でお手伝い
- ☑見守り 普段と違うことがないかさりげなく気にする



ささえ隊キャラクター「まもーくん」たち

「高齢者の見守り支え合いに協力している仲間」として、この看板とステッカーを配布中。街中に貼って輪を広げましょう。★16ページでも紹介しています

## みんなの理解で、住みやすく、あったかい地域に

地域で暮らす高齢者と家族の支援には地域のつながりが大切です。この支援の気持ちを見えるようにしたのが「シルバーささえ隊」。特別なことをするのはなく、あいさつや見守りなどできることなのです。

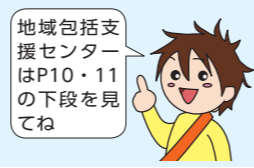
日頃から 付き合いを大切に

隣近所の付き合いも今は自然な声掛けがなかなかできなくなっている昨今。「ささえ隊」をきっかけに日頃から自然な付き合いにつながることを願っています。自助、互助、共助、公助、プラス、近助です。

最近認知症の話題が連日報道され、誰もがなり得る病気です。病気の症状や対応を正しく理解すること



地域包括支援センター なかじま 丸山 千代子さん



地域包括支援センターはP10・11の下段を見てね

## 人との関わりで 介護予防を

高齢者の8割以上が元気に暮らしています。元気にいるためには介護予防に心が持ち意識を高めることが大切です。積極的に人と関わり、頭と体を動かしましょう。自分で楽しいことを見つけたら、介護予防教室や地域のお茶の間などに参加していただいおしゃべりし、大声で笑うと元氣も予防に関心のある方は積極的に参加しましょう。

あなたもオレンジリングの仲間

# 「認知症サポーター養成講座」で認知症を正しく知る

「認知症ってどんな病気?」「認知症の人にどう接するといいいの?」そんな疑問に、お話や事例を通してわかりやすく説明します(60~90分程度)。

講座を受講した人は「認知症サポーター」になり、その証としてオレンジリングをお渡しします。

市内に在住・通勤・通学する10人以上の職場・学校・地域などの団体・グループ

無料 (会場はご用意ください)

開催希望日の2カ月前までに長寿はつつ課 ☎ 39・2268へ



認知症サポーターの紹介①  
山谷沢小学校4年生のみなさん

## 元気を届ける、オレンジリングサポーター

●山谷沢小学校4年生のみなさんは「特別養護老人ホーム岡南の郷」の訪問を前に講座を受講しました。

### 受講後の感想から

- 認知症のことがよくわかりました。困っているお年寄りがいたらやさしく助けてあげたいです。
- 私にはおばあちゃんがあります。もし認知症になったらサポートしたいと思います。
- 認知症を初めて知りました。僕はもうサポーターなのでお年寄りを助けてあげたいです。
- 帰りに杖をついて歩きにくそうにしているおばあさんがいたので友だちと一緒に声を掛けることができました。「ありがとね」と言ってもらえてうれしかったです。これからも助けてあげたいなと思いました。

●講座を受講したこともあって、お年寄りに自分から進んで声を掛けることができました。

(右/昨年11月、岡南の郷のお年寄りと笑顔を交わす山谷沢小4年生)



### オレンジリング

講座(11ページ)の受講生に渡される「認知症サポーターの証」。学んだことを活かし、認知症の人や家族への支援を自分のできる範囲で行います。

# 認知症は、みんなで支える。

正しく知ることが  
自然に接するために  
すごく大切なこと

誰でも自分や家族が認知症になる可能性があります。脳の病気によるもので85歳以上の4人に1人はその症状があるといわれています。ですから、決してひとごとではなく、自分たちの問題として認識することが大切です。

例えば、「認知症の人は何もわからない」は誤りです。認知症の症状に最初に気付くのは本人。認知症の人はわからないのではなく、誰よりも一番心配な人も、苦しいのも、悲しいのも本人なのです。常に不安や戸惑いを抱えて生活しています。

周囲の人が認知症を理解し、その人ができない部分を補う「杖」にサポーターになることができれば、住み慣れたまちで、自分らしく暮らすことができます。

市内には10、198人(平成25年12月末現在)のオレンジリングを持つ認知症サポーターがいます。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

### 3つの「ない」認知症の人への対応の心得

- 1 驚かせない**  
突然後ろから声を掛けたりせず、相手の視野に入ったところで声を掛けます。視線を合わせて対応します。
- 2 急がせない**  
一度にたくさん話し掛けたり、複数で囲んだりすると混乱します。相手の反応を伺いながらゆっくりと会話をします。
- 3 自尊心を傷つけない**  
失敗を責めたり、きつく注意しないよう心がけ、気持ちに寄り添いましょう。「さりげなく、自然に」。

### 認知症って?

脳や体の病気が原因で脳の働きが悪くなり、記憶や判断力などの障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態。

### 早期発見チェック

- 最近の出来事が思い出せない
  - 同じ質問を何度もする
  - よく知っている人や物の名前が出てこない
  - 趣味などをしなくなった
  - 以前より怒りっぽくなった
- ※他にもさまざまな症状があります

認知症サポーターの紹介②  
総合生協中越センターのみなさん



### 地域を回る、心強いオレンジリングサポーター

●新潟県総合生活協同組合は、新潟県と県内における見守り活動に関して提携する協定を結び、県内全域で見守り活動をしています。

その一環として「認知症の基礎知識を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者に」と中越センターの全従業員も講座を受講しました。

(上/1月9日、認知症サポーター養成講座)

●宅配サービスKuruCo(クルコ)の車両には「地域の見守りの手引き」を常備。異変を見つけたときに担当地域の地域包括支援センターなどとスムーズに連携できるようにしています。

名称	地区	所在地	電話番号
1 なかじま	千手・表町・中島・神田・新町	水道町3・社会福祉センター内	30・1121
2 けさじろ	四郎丸・豊田・阪之上・川崎	今朝白2・高齢者センターけさじろ内	37・5700
3 ふそき	栖吉・富曾亀・山本・新組・黒条	新保町・高齢者センターふそき内	25・3354
4 みやうち・やまこし	宮内・十日町・六日市・太田・山通・山古志	曲新町・高齢者センターみやうち内	39・0080
5 まきやま・みしま	下川西・上川西・福戸・王寺川・三島	横山町・高齢者センターまきやま内	29・7005
6 にしながおか	大島・希望が丘・日越・関原・深才・宮本・大積・青葉台	三ツ郷屋下川原・ケアハウス西長岡内	29・6621
7 なかのしま・よいた	中之島・与板	中野中・サンパルコなかのしま内	61・2600
8 こしじ・おぐに	越路・小国	浦・特別養護老人ホームわらび園内	41・3201
9 わしま・てらどまり	和島・寺泊	小島谷・デイサービスセンターわしま内	74・3808
10 とちお	栃尾	栃尾泉・特別養護老人ホームいずみ苑内	53・2265
11 かわぐち	川口	西川口・高齢者生活支援ハウスめくもり荘内	89・3974



▲月1回の地域包括支援センター会議にはセンターの全職員が出席。課題を解決するために話し合ったり、情報交換したりして日頃の活動に役立ちます(1月16日 アオーレ長岡)

**高齢者の困りごとには「包括」に相談!**

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康やかに自分らしく生活できるように、保健師などの専門スタッフが高齢者と家族の生活をさまざまな面から支える、高齢者支援の「公的相談窓口」。自宅訪問や電話相談、介護予防の紹介、高齢者虐待の対応など、その業務は多岐にわたります。

家族などが支援しても解決が難しいお困りごとは気軽に相談を。高齢者も家族も笑顔で暮らせるようにその思いに寄り添います。お近くの「包括」(11ページ)へどうぞ。

○相談は無料です。

○保健師、社会福祉士、看護師、主任介護支援専門員、介護支援専門員などが常駐しています。



地域のマキコ

# まちのほつとフォト

☑は市民リポーターが取材・撮影しました

## うちの孫もお願いします

与板幼稚園の祖父母参観日。本与板神楽保存会の神楽舞の披露後、園児たちの頭を獅子がガブリ。「今年も元気に過(せませすよ)う」。(1月8日)



## ちびっこ馬がジャンプ

みしま中央保育園で開催された新年お楽しみ会の障害物リレー。去年の「へび」を「うま」になって飛び越えて、「それ!ひひ〜ん!!」。(1月7日) ☑小見博和さん

## 命綱があなたを守る

雪下ろしの講習会「越後雪かき道場・上級編」が川口牛ヶ島で行われました。安全確保のポイントは屋根のアンカーにつなぐ命綱。参加者は「作業中の安心感が違う」と実感していました。(1月19日)



## 大きな思いを一枚に込めて

書・篆刻作家の柳澤魁秀さんの指導のもと、中之島地区の上通小学校5・6年生が巨大書に挑戦。寒さも忘れるほどの集中力で、チーム一丸となって大きな筆で力強く書きました。(1月17日)



## 子育てでみんなハッピー

越路総合福祉センターで開催した「こしじイクメン応援講座」。親子で触れ合った後は夫婦でマッサージ。お互いの思いやりで家族みんなが幸せになります。(1月18日) ☑稲持栄子さん



## あけまして、ヨーイドン!

一年の健康を祈願して行った、寺泊地域の「元旦マラソン」。37人の参加者は、肌を刺すような寒さの中を一斉に駆け抜けました。(1月1日)



## 今月の表紙

栃尾美術館で開催した「まねき猫の絵付け」。真っ白な猫型の張り子を思い思いに彩りました。子どもたちは「模様が難しい」と苦労しながらも、幸運を招こうと真剣に楽しく完成させました。(1月13日)



## ボーゲンできたよ!

ちびっこスキーヤーでにぎわう古志高原スキー場(山古志地域)の「スキー子どもの日」。子どもたちはぐんぐん上達し、楽しそうな笑い声が響きました。(1月19日)



## どこ!?どれ!?

小国地域のひまわり保育園の「新年お楽しみ会」でかるた取りを実施。園児たちはかるたを探してゴールまで一目散。(1月15日)



## 新年の伝統行事

栃尾地域の榎谷集落で、新年のお清めに獅子が舞う「岩戸舞」が集落内の家々を回りました。江戸時代から集落に伝わる年中行事で、市の文化財に指定されています。(1月2日) ☑高津敏さん



## ひと足早く、開花宣言

道の駅良寛の里わしま「和らぎ家」で行った「まゆ玉飾り」体験。ミズキの枝に紅白のお餅や米粉のかわいい縁起物を飾り付け、小正月の伝統行事を楽しみました。(1月12日)



## 気合いを込めて、ヨイシヨ!

市民センターで「世界の仲間とお正月交流会」を開催しました。悪戦苦闘しながらみんなど餅つき。お汁粉やきな粉で食べる日本の味に、もちろんやみつき!(1月12日) ☑金山静夫さん



2月22日(土)・23日(日)

# おぐに雪まつり 雪上エンデューロ大会



- 雪ぼたる (22日午後5時30分から) 幻想的な光が灯ります。  
場小国地域内各参加集落
- おぐにの雪語り (23日午前10時～正午、午後1時～3時) ごぜ唄、琴演奏、昔話など  
場おぐに森林公園

- 雪上エンデューロ大会 (23日午前8時15分～午後3時30分) 全国から集結したレーサーが雪上コースを疾走します。  
場おぐに運動公園 (小国中学校前)
- ふるさと屋台村&雪上わんぱく広場 (23日午前9時～午後3時) 汁物やおこわなど小国の味覚、滑り台やスノーチューブなど  
場おぐに運動公園

場同実行委員会事務局 (小国支所産業建設課内)  
☎95・5906  
※J A カントリーエレベーター前、小国会館から無料シャトルバスをご利用ください

3月8日(土)

# 古志の火まつり



場四季の里古志 (山古志種芋原)

- 特産テント村
- 出張アルパカ牧場
- ステージショー
- ちびっ子広場 (午前11時～午後4時) ジャンボ滑り台など
- 雪中闘牛 (午後1時～2時)
- 日本一の「さいの神」 (午後6時から) 無病息災・五穀豊穡・災害からの復興を高さ約25mの特大「さいの神」に祈願します。
- 花火大会 (さいの神の点火に合わせ)

場同実行委員会事務局 (山古志支所産業建設課内) ☎59・2343

# 冬の“楽しい”がつつにある

# さあ、冬まつりに行こう♪

※降雪の状況などにより、内容を変更・中止することがあります

## スタンプラリー開催!



つながる!ながおか!  
越後長岡6大冬まつり

各会場の受付にあるスタンプを3会場分集めると、その場でもちろんマフラータオル、マルチポーチのどちらかをプレゼント!

場まつり振興課 ☎39・2221



2月22日(土)

# えちごかわぐち 雪洞火ぼたる祭



場川口運動公園 (川口中山)

- 地元名産うまいもの屋台 (正午～午後7時30分)
- 雪上レクリエーション (正午～午後5時) ジャンボ滑り台、宝さがし
- 雪積み合戦 (小学生…午後1時から、一般…午後2時30分から)
- 幻想雪灯り点灯 (午後4時から)
- 雪上花火 (午後7時30分から)

場同実行委員会事務局 (川口支所産業建設課内) ☎89・3113  
※川口支所から無料シャトルバスをご利用ください



会場では地域の魅力を紹介する広報テレビ「ロング・ヒルの秘宝」を撮影。“トレジャーハンター”のタレント・相沢まきさんが登場します。



●ロング・ヒルの秘宝  
放送局=U X新潟テレビ21  
放送日時=3月14日までの毎週金曜日午後11時10分～11時15分の間の2分間

場広報課 ☎39・2202

2月15日(土)・16日(日)

# 長岡雪しか祭り



場ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺

- ながおか100だるま大会 (午前10時～午後3時に受け付け) 楽しくかわいい雪だるまを作りましょう。キャンドル作り体験もできます。
- わんぱく広場 (15日午前11時～午後4時、16日午前10時～午後4時) ジャンボスノー滑り台、雪壁登り、餅つき体験など
- 食楽座・雪しか市 (15日午前11時～午後5時50分、16日午前10時～午後4時) 長岡の特産品がズラリ!
- アルパカふれあい広場 (15日午前11時～午後3時、16日午前10時～午後2時)
- ヘリコプター体験搭乗 (15日午後1時～4時、16日午前10時～午後4時) ¥5,000円 (小学生以下4,000円)
- 雪しかステージ (15日午前11時～午後5時30分、16日午前10時～午後4時) 子どもたちの歌やダンスなど
- 浪漫的夜・雪あかり (15日午後5時～7時)
- 雪花火 (15日午後6時から)
- 雪の女王コンテスト (16日午後1時30分～3時)



ながおか100だるま大会

- 同時開催イベント (15日午後1時～4時、16日午前10時～午後4時) トランポリン、輪投げなどの親子スポーツ広場 (15日正午～午後0時55分) FM新潟公開生放送 パーソナリティー・上村知世さん
- 写真コンテスト作品募集  
申3月7日(金)までに長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ



雪上花火

場同実行委員会事務局 (まつり振興課内) ☎39・2221  
※中央循環バス「くるりん」などをご利用ください

2月8日(土)

# スノーフェスティバル in越路



場成出運動広場 (不動沢)

- 雪像づくりコンテスト (午前10時～午後2時30分) 子ども会や企業、地域のみなさんなどが作る40基の雪像をお楽しみください。
- 雪上イベント (午前10時～午後3時) 雪山巨大滑り台、スノーモービル乗車体験、ヘリコプター遊覧 (¥4,000円 ※小学生以下2,500円)
- 雪上PK合戦 (午前11時～午後2時) 雪上PK合戦
- ステージイベント (午前11時～午後3時30分) ウルトラマンティガと遊ぼう、アルビレックスチアリーダーズパフォーマンス、ひなたミニコンサートなど
- イベント広場 (午前11時～午後3時) 飲食コーナー、甘酒サービス、ふわふわドーム (午前10時から)、お楽しみ抽選会 ※先着600人 (正午から)、ほたるもちまき (午前11時15分、午後1時45分、3時30分)



大迫力の力作  
がズラリ!

場同実行委員会事務局 (越路支所産業建設課内)  
☎92・5903  
※越路西小学校、(株)ホーネンアグリ駐車場 (飯塚) などから無料シャトルバスをご利用ください

2月8日(土)・9日(日)

# とちお遊雪まつり



場道の駅R290とちお (栃尾宮沢)

- 前夜祭 (8日午後5時～9時) キャンドルが照らす幻想的な世界に打ち上がる雪上花火、室内でのジャズライブ
- メイン行事 (9日午前10時～午後3時) 雪上そりレース、巨大滑り台、除雪車試乗、あぶらげんしんスタンプラリー (スノーモービル試乗など。台紙はとちおファミリースキー場の割引券に早変わり!)、グルメテント村など



注目のイベント  
がズラリ!

場栃尾観光協会 ☎51・1195 担当=栃尾支所 商工観光課 ☎52・5827



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

## ◆略字の見方

時=日時、期日  
講=講師  
料=料金、参加料  
問=問い合わせ  
先着=先着順  
場=場所・会場  
対=対象、資格  
持=持ち物  
内=内容  
定=定員、募集人数  
申=申し込み  
抽選=抽選

注) 図どなたでも、定特になし、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  
・図は、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  
大手=大手通庁舎  
幸分=幸町分室  
柳原=柳原分庁舎  
市セ=市民センター  
幸庁=幸町庁舎(旧本庁舎)  
健セ=健康センター



三島支所産業建設課  
☎42・2249

## ●美し水の美水で「蕎麦と大吟醸」

三島のそば粉と酒蔵の仕込み水でそばを打ち、三島の酒と一緒に味わいます。  
3月1日(土)午前9時～午後3時 場みしま会館 図そば打ち体験、食事会、落語、マジックショーなど 定8組抽選(1組2～4人) ¥1人3,500円 特エプロン、タオル 2月18日(火)までにみしま観光推進協議会事務局(三島支所産業建設課内)へ ※長岡駅東口発着の送迎バスあり

## 今月のおしらせ隊 隊員

## シルバーささえ隊

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、高齢者の見守り・

みまもりおさん ささえさん  
たすけさん あいさん  
まもーるくん

ささえ合い活動のシンボルキャラクターです。子どもから大人まで、地域のみんでお互いをささえ合い・助け合う活動を応援しています。

8～11ページの特集も見てね!

## ココロもカラダもあたたまる えちご川口温泉雪まつり

3月31日(月)まで! 夜間割引を午後6時から実施中

3月1日(土)・2日(日)午前10時～午後8時  
内 杵つき餅、甘酒サービス、川口名産品の販売など 場・園 えちご川口温泉 ☎89・4511



## 日帰りバスツアー

## 越後の奇祭物語! 栃尾ほだれ祭

縁結びや子宝などの願いを込めた雪国の奇祭です。  
3月9日(日)午前10時～午後4時 集合=市立劇場前または長岡駅東口 定25人先着 ¥3,000円(昼食代含む) 申2月25日(火)までに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望集合場所を栃尾観光協会 ☎51・1195、FAX51・1190へ

2 春休み親子園芸教室 ミニアレンジをつくろう  
3月21日(祝)午前10時～11時30分 園芸講師 緑花推進指導員 定12組先着 ¥1,200円 特新聞紙2枚 申2月10日(月)～3月13日(木) (HPからも可)

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715  
●リリック・ウィークデー リーズ「0歳からのミニコンサート」  
3月4日(火)午前10時30分から45分程度 場リリックホール 図乳幼児と保護者、妊婦同伴) 定30人先着 持カッタ1、はさみ 申2月15日(土)まで



▲身近な文具を使い種の模型を作ります

## “歓喜の歌”を響かせよう! 長岡市民音楽祭 ～復興の歌声～ 第九演奏会出演者大募集

本番日時=11月9日(日)午後2時から 場市立劇場 内ベートーヴェン交響曲第九番ニ短調「合唱付き」など 指揮=横島勝人さん 図・定①コーラス100人抽選②オーケストラ40人抽選(管楽器のみ4月1日現在高校生以下) ¥5,000円(楽譜代別) 発会式=4月25日(金)午後7時から市立劇場で 申3月31日(月)までに市立劇場、リリックホール、ホームページにある申込書で同実行委員会事務局(生涯学習文化課(柳原内)) ☎32・5110へ ※募集パート、練習日程は申込書をご覧ください



▲音楽祭を企画した長岡市音楽文化協会のみなさん

農の駅 あべらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360  
1 ひなまつり料理講座  
2月27日(木)午前10時～正午 内ちらし寿司、桜餅など桃の節句料理作り 定24人抽選 ¥1,500円  
2 みぞくくり体験  
県内産の大豆を使い、麴からみそを作ります。 コース・時①3月11日(火)～13日(木)②3月14日(金)～16日(日)③3月18日(火)～20日(木)④3月21日(祝)～23日(日)⑤3月25日(火)～27日(木) 時間11時～1時

3日目:午前9時～正午、2日目:午前または午後の30分程度 大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg3、500円、10kg7,000円  
3 一畝オーナー(10m) ネギコース  
3月2日(日)(種まき)～11月中旬 定20人抽選 ¥3,000円  
1～3 いずれも 申2月15日(土)(消印有効)までに往復はがきの往信の裏に希望講座名(2)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

緑花センター(花テラス) ☎39・8718 FAX39・8717  
1 花と緑の教室 ドライフラワーのアレンジ  
3月6日(日)午前10時～11時30分 園大澤佳代子緑花推進指導員 定20人先着 ¥2,500円 持事務用はさみ、持ち帰り袋 申2月10日(月)～26日(水)(HPからも可)

中央図書館 ☎32・0658 FAX32・0664  
1 各図書館は特別図書整理のため休館します  
次の期間は貸出冊数を20点まで増やします(うち視聴覚資料は6点まで)。  
2 おはなしきかせて ひなまつりスペシャル  
3月2日(日)午後2時～3時 図絵本や紙芝居の読み聞かせなど  
3 映画会  
10日(月)・12日(水)・14日(金)の午前9時30分～午後5時利用可  
2 映画会  
3月7日(金)午後2時～4時 内「スロー・オペラ」(10年/日本) 定180人先着  
3 読者のこころ  
読書感想や体験などを話し合います。  
2月21日(金)午後7時～8時30分 内川上未映子著「ヘヴン」

西地域図書館 ☎27・4900  
1 おはなし日本周(九州地方) 昔話などの読み聞かせやクイズをします。  
2月16日(日)午前11時～11時  
2 おはなし世界一周(ロシア) 読み聞かせやクイズをします。  
2月22日(土)午後2時30分～3時 対3歳～小学生  
3 絵本や紙芝居の読み聞かせなど

互尊文庫 ☎35・7981  
1 読者のこころ  
読書感想や体験などを話し合います。  
2月21日(金)午後7時～8時30分 内川上未映子著「ヘヴン」  
2 おはなしきかせて ひなまつりスペシャル  
3月2日(日)午後2時～3時 図絵本や紙芝居の読み聞かせなど  
3 映画会  
10日(月)・12日(水)・14日(金)の午前9時30分～午後5時利用可  
2 映画会  
3月7日(金)午後2時～4時 内「スロー・オペラ」(10年/日本) 定180人先着  
3 読者のこころ  
読書感想や体験などを話し合います。  
2月21日(金)午後7時～8時30分 内川上未映子著「ヘヴン」

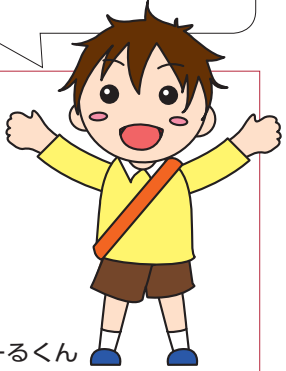


▲ボードゲーム・カラムの遊び方を、カラム大使が教えます

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159  
1 えほんであそぼ  
2月21日(金)午前10時～10時30分  
2 カラムで遊ぼう!  
3月1日(土)午前10時～11時30分 図小学生以下(小学生未満は保護者同伴) 定15人先着

前回の検定で出題された問題から1題。  
**縄文時代にも飼われていた動物は？**  
 ①ウシ②ウマ③イヌ④ニワトリ

正解は③。現代と同じように家族の一員として飼われ、猟にも一緒に出ていたんだよ。  
 このほかの問題もホームページに載っているからチェックしてね！



▶シルバーささえ隊・まもーるくん

# 縄文検定文楽

縄文文化と火焰土器をテーマにした検定です。合格者には合格認定証と関連施設無料観覧券を贈呈します。 ※詳しくは信濃川火焰街道連携協議会ホームページ<http://www.kaen-kaido.com>をご覧ください

時 3月2日(日) 時間=初級…午後1時30分～2時30分、中級…午後2時50分～4時 定 各50人(先着) (併願可) 申 2月14日(金)までに、往復はがきの往信の裏に希望する検定級、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-2035関原町1-3060-1馬高縄文館 ☎46・0601へ

## まちなかキャンパス長岡

☎39・3300

- 保育=各開催日の10日前まで
- まちなかカフェ**  
自由に見学できます。  
①**佐渡のこと、知っていますか**  
佐渡にある名字と日本史の関係や、金銀山の歴史などを学びます。  
時 3月6日(木)午後7時～8時30分 講 長岡工業高等専門学校准教授・田中聡さん
  - 気象と健康との関わり～天気を知って元気になる～**  
健康気象アドバイザーが論理的に解き明かします。  
時 3月12日(水)午後7時～8時30分 講 長岡大学准教授・山川智子さん
  - 民俗学へのいざない～昔話に見るモノとココロ～**  
昔話に出てくるモノを取り上げ、その奥底に秘められた人々の思いを紹介します。

### 企業・団体プロデュース寄附講座募集!

長岡のものづくりや食、工芸などへの理解を深め、市民生活の向上につながる特色ある講座をご提案ください。  
 開催希望月の3カ月前までにホームページにある申請書で(審査あり) ※自社製品のPR、販売、勧誘など、企業・団体の営利を目的としたものは開催できません。詳しくはまちなかキャンパス長岡のホームページをご覧ください



▲まちなかキャンパスボランティアのみなさん。(左から)木口さん、徳力さん、大崎さん

酒造メーカーによるお酒の楽しみ方やスポーツ店による道具の手入れ方法など、楽しい講座をお待ちしています!

- 時 3月19日(水)午後7時～8時30分 講 県立歴史博物館 館参事・野堀正雄さん
- ①～③いずれも 定 各20人(先着) 料 各500円(1ドリンク付き) 申 2月10日(月)から(HPからも可)
  - 県立自然科学館「科学館がやってきた!～ミニプラネタリウムと触れる地球～」**  
時 2月22日(土)・23日(日) 内・時間=①ミニプラネタリウム…午前10時30分から、11時30分から、午後1時30分から、2時30分から、3時30分から(各20分) ②触れる地球の実演…午前10時～午後4時30分 ③プラネタリウム工作…午前11時30分～正午、午後2時30分～3時 定 ③各10人(先着) 料 ③300円  
▶リアルタイムの天気図が見られる世界初の「触れる地球」



### 2月15日(土) キャンパスリンク ～夢を探そう、出会いを探そう。～

- まちなかキャンパスでいろんな人と“つながって”みませんか。
- 笑顔咲く人生を描く。**  
笑顔写真家・かとうゆういちさんを講師に、目標に向かい、どうやって「有言実行」するのか。その鍵に迫ります。  
時 午前10時～正午 定 20人(先着)  
★2月15日(土)までかとうゆういちさんの写真展を開催中
  - 材料争奪! まちなかでお菓子作り**  
チームに分かれミニゲームを行い、勝敗によって手に入れた材料でお菓子を作って食べます。  
時 午後2時～6時 定 30人(先着) 料 500円
- ①～②いずれも 内 10代～20代 申 2月14日(金)まで(HPからも可) ※詳しくはまちなかキャンパス長岡ホームページをご覧ください

- 青少年文化センター** ☎34・13005
- プラネタリウム新番組 ～渡り鳥が見た星たち～**  
時 3月1日(土)から ※番組入れ替えのため2月25日(火)～28日(金)は休みます 時間 11時～12時30分 内 読み聞かせ、工作 定 30人(先着)
  - えほんのへや ひなまつりスペシャル**  
時 2月15日(土)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 定 30人(先着)

**北地域図書館 ☎22・7100**

**本の誕生日**  
時 2月16日(日)～26日(水)

昔ベストセラーになった本や賞を受賞した絵本などを、すずめの100冊を、その本が出版された日(本の誕生日)と一緒に紹介します。懐かしい本や特別な一冊と出会えるきっかけにもなるかも!?

- サライフ長岡** ☎36・7200
- ネイルアート**  
時 2月18日～4月1日の毎週 火曜日午後2時30分～3時30分(3月4日を除く計6回) 定 10人(先着) 料 3,000円(材料費2,000円別) 持 コットン、ティッシュペーパー、キッチンペーパー、アルミホイル、つまようじ、両面テープ
  - アロマ教室**  
時 2月20日～4月3日の毎週 木曜日午後7時～8時(3月6日を除く計6回) 定 15人(先着) 料 3,000円 持 タ

- 楽しい七宝焼きづくり**  
時 2月23日(日)午前10時～11時30分 内 アクセサリー作り 対小学生以上 定 10人(先着) 料 1,000円
- バレンタインデープレゼント プラネタリウム カップル無料開放**  
時 2月14日(金)午後3時20分から 対中学生以上のカップル 定 47組(先着)

- 3ベビーマッサージ**  
時 2月19日～4月2日の毎週 水曜日午前10時30分～正午(3月5日を除く計6回) 対安定期の妊婦、寝返り頃までの乳幼児と保護者 定 15人(先着) 料 3,000円 持 パスタオル
- 4 ヒップホップ教室**  
時 2月18日～4月1日の毎週 火曜日(3月4日を除く計6回) 対 小学生1～3年生 午後6時30分～7時30分、中・高校生 午後7時45分～8時45分 定 各15人(先着) 料 各3,000円

## ジョイフルトレイン「NO.DO.KA」と「きらきらうえつ」で行く ～村上町屋人形さま巡り～

信越本線など鉄道の活性化を目指し、糸魚川・新井～村上間の臨時企画列車を運行します。

時・内 ①3月19日(水)午前8時54分～午後5時14分…NO.DO.KA ②3月26日(水)午前8時54分～午後4時56分…きらきらうえつ (いずれも長岡駅発着)

定 ①8人(抽選) ②10人(抽選) 料 中学生以上8,000円、小学生5,700円(昼食代含む) 申 2月25日(必着)までに、往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース、希望人数(中学生以上・小学生別。1枚につき4人まで)、返信の表に自分の宛先を記入して、〒945-8511(住所記入不要) 柏崎市役所企画政策課 ☎0257・21・2321へ(抽選結果は2月27日(木)頃発送) 担当=交通政策課(大手) ☎39・2267



▲NO.DO.KA

- 5 知って得る保険のアレコレ**  
時 2月20日～4月3日の毎週 木曜日午後7時30分～8時30分(3月6日を除く計6回) 定 15人(先着)

**生涯学習文化課 柳原** ☎32・5110

**山通ふれあい農園(柿町郷ノ原) 利用者募集**  
時 4月下旬～11月末日(天候などにより開園が前後する場合があります) 貸出期間 5年間(平成26年度～30年度) 区画数 23区画(抽選) 料 1区画

自分で作ればお値段10倍! 貸出期間も延長され、じつじつと野菜作りが楽しめます。

(33歳)年3,000円 申 2月28日(金)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に「山通ふれあい農園利用希望」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望する区画数、返信の表に自分の宛先を記入して、〒940-0072 柳原町2の1生涯学習文化課へ

カーペット席やパノラマを望む展望室の「NO.DO.KA」と落ち着いた雰囲気と和風ラウンジやゆったりとした座席の「きらきらうえつ」。大人気リゾート列車で春の旅行に出かけませんか。

# 冬も楽しい♪「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。

◆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、□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 [健セ]=健康センター  
 [柳原]=柳原分庁舎

ちびっこ広場(ラニックス大手エスタ) 電話 39・2775

休館日なし

1 タイムスペシャル「絵本のとびら」

人気絵本「ひつじぼん」のお話の世界に入って遊びます。  
 時 2月12日(水)午前11時から30分程度

2 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をします。26日(水)は誕生会をします。  
 時 2月19日(水)・26日(水)、3月5日(水)午前11時から15分程度

3 ニニコわんぱうデー

「いっぱい動くこう」をテーマに保育士と一緒に親子で遊びます。  
 時 2月14日(金)・21日(金)午前9時～正午

4 ちびっこひなまつり

おひなさまを飾って歌やゲームを楽しみます。  
 時 2月28日(金)午前11時から

8 ママのほっとタイム(子育て相談)

時・相談員 2月20日(木)：言語聴覚士、3月6日(木)：家庭

「トイレに誘うことから始めて」「上手にできたらいっぱい褒めてあげる」寝るなど、役立つ情報をお話するよ。



▶シルバーささえ隊・まもーるくん

40分程度  
 5 積木であそぼう

時 2月15日(土)午前11時から1時間程度

6 絵本セラピーおとなの絵本館

時 2月17日(月)午前10時30分から2時間程度 定15人(先着) 持筆記用具、好きな絵本 保育 11人(先着) (6カ月以上。要予約) 申 2月11日(祝)から

7 ミニ講座「トイレトレーニング」

時 2月25日(火)午前10時30分～11時30分 講 保健師

11 マタニティママのおしゃべり会

妊婦さん向けの絵本の紹介もあります。  
 時 3月7日(金)午後2時から1時間程度

12 赤ちゃんの口の入れはいつから?

時 3月10日(月)午前11時から40分程度 講 歯科衛生士

21・38600

1歳のみんな集まれ!

遊びながらおしゃべりを楽

ちびっこモデル★ #17



子育ての駅でみつけた♪ちびっこ広場

五十嵐諒くん(1歳4カ月) ちびっこ広場にある音が出る絵本の本を上手に演奏するよ! おもちゃの車に乗ってドライブごっこも大好き!

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!します!

7 子育て相談

時・相談員 2月18日(火)：家庭児童相談員、3月4日(火)：主任児童委員 時間 午前10時30分～11時30分

ぐんぐん(千秋) 30・10225

1 つれしごひなまつり

時 3月3日(月)午前10時45分から30分程度



▲おひなさまの人形劇を見て、みんなで祝いします

2 おもちゃ広場

おもちゃインストラクター

1と遊びます。  
 時 2月19日(水)午前10時～正午

3 ベビーマッサージ体験会

時 2月20日(木)午後1時から30分程度 対 生後2カ月～12カ月の乳幼児と保護者 定10組(先着) 申 2月12日(水)・17日(月)

4 ミニ講座「おっぱいの発達」

時 2月28日(金)午前10時30分～11時30分 講 言語聴覚士

5 ミニ講座「食事の悩みはなあに?」子どもの好き嫌い・ムラ食、心配なことありますか?

時 3月9日(日)午前10時30分～正午 講 栄養士 定30人(先着) 保育 10人(生後6カ月以上。要予約) 申 2月27日(木)・3月5日(水)

6 カルトナージュ風小箱作り

好きな布を箱に貼り付けて楽しめます。  
 時 2月13日(木)午前10時～11時30分 対 どなたでも 定10人(先着) 申 2月10日(月)・12日(水)

9 わいわいおしゃべり会

妊婦さんも出産や育児について話を聞くチャンスです。  
 時 2月18日(火)、3月4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

10 おばあちゃんとお遊ぼう

時 3月4日(火)午前11時から30分程度

11 マタニティママのおしゃべり会

妊婦さん向けの絵本の紹介もあります。  
 時 3月7日(金)午後2時から1時間程度

12 赤ちゃんの口の入れはいつから?

時 3月10日(月)午前11時から40分程度 講 歯科衛生士

21・38600

1歳のみんな集まれ!

遊びながらおしゃべりを楽

にNPO法人多世代交流館「になーナ」 ☎28・8627へ

7 手しごとカフェ

おしゃべりしながら編み物や工作などを楽しみます。  
 時 2月27日(木)午前10時～11時30分 対 どなたでも

8 子育てサロン「イライラママから抜け出そう」

時 2月20日(木)午前10時30分～11時30分

9 健康お茶会「ぐびれっすん」

時 3月6日(木)午後1時30分～2時30分 対 どなたでも

10 防災とらの巻

こども防災士が非常食について話します(試食あり)。  
 時 3月10日(月)午前10時45分から15分程度

11 ハッピー誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。  
 時 2月21日(金)午前10時45分から30分程度

栃尾美術館 ☎53・6300

展示替えのため3月3日(月)～7日(金)は休館します。

1 ギャラリー利用者募集

美術創作活動を行う個人や

グループの展示発表にご利用ください。

申 3月1日(土)から

2 アートクラブグランプリ in SAKA「長岡巡回展」

全国の中学校美術部の絵画

コンテストで受賞した作品32点を展示します。

時 2月15日(土)～3月2日(日)午前9時～午後5時(月曜日を除く)

岡秋葉中学校・峰村さん ☎52・3838

3 オープンアトリエ「ねんどでつくるミニスイーツ」

時 2月23日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(随時) 定30人(先着) ¥100円



12 子育て相談

時・相談員 2月12日(水)：家庭児童相談員、26日(水)：主任児童委員、3月5日(水)：栄養士 時間 午前10時30分～11時30分

すくすく(栃尾宮沢) ☎51・1022

休館日 毎週月・木・日曜日

※「とちお遊雪まつり」開催のため、2月9日(日)午前10時～午後3時は臨時開館します

1 みんなで遊ぼう

親子で楽しく体操します。  
 時 2月22日(土)午前10時30分～11時30分

2 作って遊ぼう

時 2月28日(金)午前10時30分～11時30分 内 栃尾文化センター 1・栃尾地域図書館の出張読み聞かせ・工作教室 定15組(先着)

3 お誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。

時 2月26日(水)午前11時～11時30分

4 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 2月19日(水)、3月7日(金)午前11時～11時30分 講 マイクアップ、おやつ

5 子育て相談会

時・相談員 2月21日(金)午前10時30分～11時30分：保健師、3月5日(水)午前10時30分～正午：助産師

6 3つのひろ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

① なかよしひろば  
 時 3月7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 3月5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 2月19日(水)午前9時30分～11時30分

# 星野選手を応援しよう!

長岡出身の星野純子さん(スキー・フリースタイル女子モーグル)をパブリックビューイングで一緒に応援しましょう。  
 時 2月6日(木)午後11時~11時45分(予選)・8日(土)午後11時~11時30分(予選)・9日(日)午前3時~4時35分(決勝) ※時間は予定。8日・9日は出場の場合 場アオーレ長岡 定200人(先着) 関スポーツ振興課(柳原) ☎32・6117



◀ 栖吉小・中学校 向陵高校 出身の星野純子さん

## 熱い!感動!の力作が勢ぞろい いきいきスポーツ 写真コンテスト入賞作品決定



入賞作品16点を展示します。時間は各施設の開館中。各最終日は正午まで。

期間	会場
2/5(水)まで	市民体育館
2/6(木)~12(水)	みしま体育館
2/13(木)~19(水)	北部体育館
2/20(木)~3/5(水)	市民センター
3/6(木)~19(水)	アオーレ長岡
3/20(木)~26(水)	南部体育館

▲大賞「スリッパ完成」(植木元さん・柏崎市)

関長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

## 国営越後丘陵公園 ☎47・8001

開園時間=午前9時30分~午後4時30分 入園料=3月末まで入園料・駐車料が無料 休園日=2月3日(月)・17日(月)・24日(月)、3月10日(月)

★3月2日(日)までホワイトシーズン  
ソリやスキーゲレンデ、屋内遊具(年齢制限あり)などが利用できます。土・日・祝日はロープリフト(無料)も運行します。

### 1 クリスマスローズフェスタ

「冬の貴婦人」とも呼ばれるクリスマスローズの祭典です。時 2月15日(土)~3月9日(日)午前9時30分~午後4時30分 場 花と緑の館



▲クリスマスローズ

### 2 クリスマスローズ栽培教室

初心者にもわかりやすく解説します。時 2月16日(日)・23日(日)、3月9日(日)午後1時~2時 場 花と緑の館

### 3 ウエルカム花苗プレゼント

各日先着50人の中から抽選で10人にクリスマスローズの1年生苗をプレゼントします。時 2月18日(火)~21日(金)・25日(火)~28日(金)、3月3日(月)~7日(金)の開園時間中

### 4 クリスマスローズオークション

希少品種なども出品。お手頃価格から始まるオークションです。時 2月23日(日)、3月2日(日)・9日(日)午後2時30分から 場 花と緑の館

### 5 クリスマスローズ講演会

時 3月2日(日)午後1時~2時 場 花と緑の館 講 クリスマスローズ育種家・本間正信さん

### 6 冬の里山散歩

動物の足跡探しやスノーシューが体験できます。時 2月23日(日)、3月2日(日)午前10時30分~午後0時30分 集合=ウエルカムゲート 定30人(先着) 申電話で

栃尾文化センター ☎52・2020

フラワーアレンジメント  
コサージュづくり

時 3月1日(土)午前10時~正午  
講 フラワーサークルしおん・増間美恵子さん 定20人(先着) ¥500円 申 2月12日(水)から

うまみち森林公園 ☎74・3010

スノーシューの使い方を学びトレッキングを楽しみます。

時 2月22日(土)午前10時~正午  
講 南パーママーク・山田実さん 定10人(先着) ¥800円 申 2月7日 小学4年生以上



▲大好評だった昨年の様子

スノーシューは雪山散策に便利な西洋式のかんじきです。冬にしか見ることができない大自然と一緒に満喫しましょう。

養楽館 ☎95・3161

体験教室に参加しませんか

時・内 3月2日(日)：もち米で作る桜餅(紅麴)、3月9日(日)：炊飯器でモチモチ米粉パン 時間 11時30分~正午 場 みんなの体験館 定10人(先着) ¥1,000円 申 電話で(水曜日休館)

## スポーツ

北部体育館 ☎24・6116

ソフトバレーボール交流大会  
時 3月8日(土)午前9時~午後

スポーツ振興課(柳原) ☎32・6117

平成26年度の体育館の予約は2月19日(水)からできます

次の体育館を4月1日以降に使用したい団体は、2月19日(水)から各体育館へ直接申し込みください(5月20日以降の予約は、使用する日の3カ月前から)。公共施設予約システムでの予約は、2月20日(木)から受け付けます。

みしま体育館 ☎41・2133

1 プライイス  
時 ①2月19日~3月26日の毎週水曜日午後7時30分~8時30分(計6回) ②2月15日~3月29日の毎週土曜日午後7時30分~8時30分(計7回) 定各20人(先着) ①3,600円 ②4,200円

2 ヨガ  
時 2月13日~3月27日の毎週木曜日午後1時30分~2時30分、午後7時30分~8時30分(各計7回) 定各20人(先着) 各4,200円

3 健康ウォーキング教室  
時 2月19日~3月26日の毎週水曜日午後1時30分~2時30分(計6回) 定15人(先着) ¥3,000円

4 キッズヒップホップダンス教室 in みしま  
時 2月17日~3月31日の毎週

時 2月13日~3月27日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(3月6日を除く計6回) 定8人(先着) ¥3,000円

5 筋力UPトレーニング教室  
時 2月19日~3月26日の毎週水曜日午後7時30分~8時30分(計6回) 定8人(先着) ¥3,000円

6 バランスボールエクササイズ  
時 2月13日~3月27日の毎週木曜日午後7時30分~8時30分(3月6日を除く計6回) 定8人(先着) ¥3,000円

月曜日午後7時~8時(3月10日を除く計6回) 対小学生 定15人(先着) ¥3,600円

7 ヒップホップダンス教室  
時 2月17日~3月31日の毎週月曜日午後8時10分~9時10分(3月10日を除く計6回) 対小学生以上 定15人(先着) ¥3,600円

8 3歳児親子体操教室  
時 2月14日~3月28日の毎週金曜日午前10時30分~11時30分(3月21日を除く計6回) 対平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれと親 定30組(先着) ¥3,000円

時 2月14日~3月28日の毎週金曜日午後7時30分~8時15分(3月21日を除く計6回) 定15人(先着) ¥3,000円

11 シェイプボクシング  
時 2月14日~3月28日の毎週金曜日午後7時30分~8時30分(3月21日を除く計6回) 定15人(先着) ¥3,000円

1~11 いずれも 申 2月10日(月)から

和島野球場クラブハウス ☎74・2289

健康体操教室  
ストレッチや簡単な運動で健康な体づくりや運動習慣を身に付けます。



リズム体操やサーキット運動など親子で楽しみながら行います。

9 小学校低学年体育教室  
時 2月14日~3月28日の毎週金曜日午後4時30分~5時30分(3月21日を除く計6回) 対小学1~3年生 定35人(先着) ¥3,000円

10 全身シエパ  
時 2月18日~3月25日の毎週

長岡市スポーツ協会(市民体育館内) ☎34・2130と加盟団体の催し

1 苗場山市民スキー登山  
時 3月9日(日) 対スキー技術が中級以上の人(確実なポイントと斜降降ができる人)または市民山岳スキー講習会の受講者 集合 11時50分

【対象施設】  
市民体育館 ☎34・2700  
南部体育館 ☎39・3600  
北部体育館 ☎24・6116  
みしま体育館 ☎41・2133  
新産体育館 ☎46・4601  
中之島体育館 ☎66・1711

2 親善卓球大会(団体)  
時 3月9日(日) 場 市民体育館 種目 一般・高校生の部、中学生の部(いずれも男女別) ¥1チーム一般3,000円、高校生2,500円、中学生1,500円 申 2月21日(金)までに長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491へ

3 とぎめき健康づくり体操初心者教室~日本式気功養生術生命の貯蓄体操  
時 3月5日~5月の毎週水曜日午前10時~11時30分(計10回) 場 市民体育館 団体のコリを解消する体操 定10人(先着) ¥3,000円(テキスト代700円別) 持バスタオル 申 3月4日(火)までに長岡市スポーツ協会へ

4 初心者なごなた教室  
時 3月6日~27日の毎週木曜日午後7時~8時30分(計4回) 場 市民体育館 対小学生以上 ¥2,000円 申 2月28日(金)までに長岡市スポーツ協会へ 関長岡市なごなた協会・高野さん ☎33・5915

募集  
みんなのひろば

# さいわいプラザ(旧本庁舎)への引っ越しを始めます

さいわいプラザの耐震改修工事が2月末に竣工します。3月から教育委員会が移転し業務を開始。4月には中央公民館、科学博物館、健康センターなどが順次移転し、5月に全館オープンします。

関管財課アオ ☎39・2211



旧厚生会館前の噴水広場に設置していた彫像「三つの力」(作者・故広井吉之助氏)も、さいわいプラザ前の広場に移設します。

3月から

看板の設置など着々と準備が進んでいます

●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、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ●■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 健セ=健康センター  
 柳原=柳原分庁舎

## 健康

健康課 健セ ☎32・5000

### 1 3・1・2クッキング(ひな祭り編)

バランスの良い食事のコツも伝授します。  
 時3月1日(土)午前10時〜午後1時 会場健康センター1 内講話、調理実習 定20人先着 料300円 持エプロン、三角巾、弁当箱、筆記用具 申2月10日(月)〜21日(金)



▲押し寿司など、彩りがよく子どもが喜ぶメニューです

### 2 あなたの健康相談室

健診の結果や、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2月12日(水)午後1時30分〜2時30分 会場健康センター1 定6人先着 関健康手帳(ある人) 申2月10日(月)まで

### 3 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ちがい

やすごみ」に出してください。食器や調理器具に付いた油は、拭き取ってから洗えば水や洗剤の節約にもつながります。ご協力をお願いします。  
 関長岡中央浄化センター ☎24・1646

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①2月17日(月)②3月3日(月)午後2時〜4時 会場健康センター1 相談員II臨床心理士 定各2人先着 申①2月13日(木)②2月27日(木)まで

### 4 いのちの総合相談会

保健師や弁護士などの専門家が、心や体、お金の生活の悩みなどの相談に応じます。  
 時2月25日(火)午前9時30分〜午後0時30分 会場健康センター1 定6人先着 申2月20日(木)まで

### 子ども家庭課 健セ

☎39・2300 FAX 39・5222

### ● 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①3月1日(土)午後1時45分〜3時45分②7日(金)午後7時〜9時 会場健康センター②中之島公民館 関沐浴実習、パパの妊婦疑似体験、助産師・保健師からの情報提供 関妊婦と夫 定①35組先着②10組先着 関母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、父子のメモリアルカード 申①2月3日(月)から子ども家庭課②2月7日(金)から中之島支所 市民生活課 ☎61・2015 へ

## くまのこ

### ● 小・中学校の体育施設や特別教室などを開放します

スポーツや社会教育活動を行う市民に、市立小・中学校の体育館、グラウンド、武道場、特別教室(音楽室、図工室など)を開放します。  
 関4月〜9月末 時間 平日：午後5時〜10時、土・日・祝日(休校日や長期休業期間を含む)：午前8時〜午後10時 申2月3日(月)〜14日(金)に使用したい学校にある申請書をその学校へ(特別教室の使用は、事前に教育施設課(幸分)☎39・2236)で使用者登録が必要) 使用者の決定は原則として学区内の団体を優先。申し込みが重なった場合、長岡地域は教育施設課で、その他の地域は各支所地域振興課で申し込み者同士による調整または抽選(4月以降は空きがあれば随時受け付け)。※工事などで使用できない施設は、市ホームページをご覧ください

### ● 油を流さないでください

食用油などの流出により、下水管やポンプ、処理施設に障害が起きています。廃油は市の回収に出すか、紙や不要な布に染み込ませたり凝固剤で固めたりして「燃

### ● みんなで安心！交通災害共済に加入しましょう

県内全市町村で運営する助け合いの制度です。年会費は1人500円。交通事故でけがをしたときの見舞金は、治療日数に応じて支給されます。自転車でも転倒したけがも、7日以上の通院があれば見舞金を請求できます。  
 3月に町内会などを通じて加入者を募集します。市役所(本庁・各支所)、金融機関(ゆうちょ銀行を除く)で直接申し込みもできます。

### ★ 加入中のみなさんへ

見舞金の請求期限は事故から1年です。請求漏れがないようご注意ください。  
 関市民活動推進課アオ ☎39・2206、各支所地域振興課

### ● くらしの講座

「食品添加物と家庭における食中毒予防(3)」  
 時2月20日(木)午後1時30分〜3時 会場まちなかキャンパス長岡 講師 長岡保健所生活衛生課職員 定30人先着 申消費生活センター1 申 ☎32・0082

### ● 多重債務問題相談日

弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。  
 時①2月15日(土)午前10時〜午後4時30分②2月19日(水)・26日(水)、3月5日(水)午後1時30

### ● 高齢者トラブル110番

高齢者を狙った悪質商法などの被害を防ぐための電話相談です。「注文していない健康食品が送られてきた」「お金を支払えば過去の投資被害を取り戻せる」と言われた」などの相談が寄せられています。お気軽にご相談ください。  
 関2月20日(木)・21日(金)午前9時〜午後4時30分 相談電話 ☎32・0022 (消費生活センター)

### ● 日赤救急法救急員

時2月22日(土)、3月8日(土)・9日(日)午前9時〜午後5時(計3回) 対15歳以上 料3,000円 持昼食、返信用封筒(90円切手を貼ったもの)  
 ②資格継続講習会  
 時2月22日(土)午後1時〜5時 対平成23年3月以降に救急員の資格を取得・更新し、2年以上経過した人 料1,000円 持返信用封筒(80円切手を貼ったもの)

### ● いずれも 長岡技術科学大学

①2月12日(水)まで日赤安全奉仕団長岡市分団事務局(福祉総務課アオ内) ☎39・2217 へ(5人以下は中止の場合あり)

## 提携駐車場が増えました!

関管財課アオ ☎39・2211

市役所での手続き、相談などで利用すると1時間無料になる民間提携駐車場。今まで提携駐車場が無かった大手通庁舎の南側のエリアに2カ所増えました。ご利用の庁舎に合わせて、お近くの提携駐車場をお使ください。

【1時間無料になる駐車場】 ■市営 ■民間提携 ■新規

1 アオーレ長岡駐車場	2 大手通り地下駐車場	3 長岡市営大手口駐車場
4 長岡市営表町駐車場	5 イトヨーカドー丸大駐車場	6 イワフチ立体駐車場
7 坂之上パーキング	8 城内パーキング	9 高阪パーキング
10 土日祭日臨時駐車場	11 長岡駅前中央パーキング	12 長岡駅前立体駐車場
13 長岡グランドホテル	14 長岡パーキング	15 ニコニコ立体駐車場
16 パーキング越路	17 プラザパーキング	18 フレンドパーク長岡駅前アクセス
19 ペリカンパーク長岡駅前	20 坂之上中央パーキング	21 さくら中央パーキング

※利用可能日や対応時間はそれぞれ異なります 詳しくはお問い合わせください



## 女性が働きやすい職場って?

●講演「女性の活躍が企業を変える」  
 時3月7日(金)午後1時30分〜4時30分 会場まちなかキャンパス長岡  
 関①女性が働きやすい職場環境づくり  
 ②女性管理職の経験から女性の意識改革や活躍を進めるポイント  
 講①三越タクシー(株)代表取締役社長・野村修士さん  
 ②公益財団法人21世紀職業財団事務局長・高松和子さん  
 関市内企業の経営者、人事・総務担当者、現場の管理・監督者など  
 定50人先着  
 申2月10日(月)から(株)カシックス ☎0800・800・8848 へ  
 担当=商業振興課(大手) ☎39・2228

ソニー(株)で管理職として活躍していた高松さん。「どうやってその立場に?」「その時会社の人たちは?」など、女性が活躍できる職場づくりのヒントを学ぼう!



▲シルバーささえ隊・まもーるくん

## 一緒に学ぼう♥ 仕事×結婚×子育て

### 2人でつくるベストバランス

共に働き、共に子育てをしたい2人におすすめ。これからの生活や働き方を一緒に考えます。既婚、未婚は問いません。  
 時3月9日(日)午後1時30分〜3時30分 会場まちなかキャンパス長岡  
 講師 シニア産業カウンセラー・朝日由香さん  
 関夫婦、カップル  
 定10組先着  
 保育=生後6カ月〜小学2年生、1人につき500円。要予約  
 申3月1日(土)までに男女平等推進センター(ウィルながおか) 市セ ☎39・2746 へ (HPからも可)

地下水のムダ使い見逃しません!!

## 節水パトロール実施中!



消雪パイプによる地下水の無駄使いがないか、「節水パトロール隊」が市内を巡回しています。

地下水の使い過ぎは水位の低下を招き、消雪パイプの運転に影響するだけでなく、地盤沈下の原因にもなります。節水にご協力ください。

- 雪がやんでいるときは消雪パイプをとめましょう
- 消雪パイプだけでなく、雪かきも組み合わせて上手に雪を消しましょう

環境政策課 ☎24・0528

## 今年の選挙

●平成26年は次の選挙が予定されています

農業委員会委員選挙

任期満了日=7月19日  
告示日や投票日などの日程は、決まり次第お知らせします。



▲めいすいくん

●寄附禁止のルール「三ない運動」を守ろう!  
(政治家は) 贈らない!  
(政治家に) 求めない!  
(政治家から) 受け取らない!

次のことは禁止されています

- 政治家が、選挙区内の人にお金や物を贈ること
- 有権者が、政治家に寄附を求めること
- 政治家が役員や構成員である団体が、選挙区内の人に政治家の氏名を表示し、または、氏名が類推されるような方法で寄附をすること
- 政治家の後援団体が、選挙区内の人に花輪や香典、祝儀などを出すこと

選挙管理委員会 (大手通西分室) ☎39・2241

2時~4時(⑨のみ午後3時まで) 甲各前日までにNPO法人女のスペース・ながおが ☎090・4064・6017(電話相談は随時) 男女平等推進センター(ウイルながお) ☎39・2746

●ウイルながおが市民企画講座「魅力ある女性のリーダーシップを学ぶ」家庭・職場・地域で生かすコミュニケーション

人間関係を円滑に築きたい人におすすめです。  
時2月16日(日)午前10時~午後4時 場まちなかキャンパス長岡 有M A X・Z E N パフォーマンスコンサルタンツ

代表取締役・丸山結香さん  
女性 定60人先着 甲男女平等推進センター(ウイルながお) ☎39・2746

●障害者就職面接会  
就職を希望する障害者と企業20社(予定)との合同面接会です。  
時2月27日(木)午後1時30分~4時 場ハイブ長岡 有ハロワーク長岡 ☎32・1181、商業振興課大手 ☎39・2228

●女性のための再就職準備セミナー「キラリと光るワーキングマザーデビュー!」  
出産・育児をきっかけに退職した「もう一度働きたい」というあなたを応援します。

時3月12日(水)午前9時30分~正午 場市民防災センター  
新潟県立大学准教授・小池由佳さん 丙子育てをしながら働くための準備、扶養の考え方、就職後の時間確保、ハローワークの活用方法、保育園の状況など 定30人先着 保育育 20人先着 甲2月10日(月)から(株)カシックス ☎0800・800・8848へ 担当 商業振興課 ☎39・2228

●やっぱ!ながおが就職ガイダンス2015  
希望の企業に出会えるチャンスです。  
時2月21日(金)・22日(土)午後0時30分~4時 場アオーレ長岡 対平成27年3月に大学・



▲各日70社、計140社が参加します

大学院・短大・高専・専修学校などを卒業予定または卒業後3年以内の人 有ながおが就職・Uターンサポートデスク ☎25・0890、商業振興課 ☎39・2228

●ものづくりクリエイター  
技術や製品について自由な情報交換し、新製品の開発や販路開拓など新たなビジネスチャンスのきっかけを作ります。  
時2月26日(水)午後6時~7時30分 場長岡グランドホテル 丙市内製造業のプレゼンテーションとマッチング 有市内に勤務する人 定40人先着 ※終了後、交流会(¥2,000円)あり 甲2月19日(水)までに工業振興課大手 ☎39・2222へ

●起業家ネットワーク研究会  
創業間もない若手起業家が情報交換を行う研究会です。有ベンチャー企業の役員や学生起業家、起業を考えている人 場・甲ながおが新産業創造センターNBIC(深沢町) ☎21・0369



講師を招いて技術動向などのお話を聞く機会もあるんだ! 将来、長岡を代表する企業をつくりたい。そんな夢を持っている人は、ぜひ仲間になりませんか?

▲シルバーささえ隊・まもーるくん

## 加山雄三さんが長岡の魅力に触れた! 「若大将のゆうゆう散歩」与板・寺泊編

1月号でお知らせした番組の放送日時が決まりました。  
放送日時=2月16日(日)午後3時30分~4時30分  
放送局=U X新潟テレビ21  
図政策企画課アオ ☎39・2204

●出前ウイルながお相談室をご利用ください  
夫婦間のトラブルや家庭内の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。  
時・場①2月12日(水):中之島公民館 ②18日(火):与板保健センター ③20日(木):小国診療所 ④21日(金):寺泊支所 ⑤25日(火):和島保健センター ⑥26日(水):越路総合福祉センター ⑦27日(木):三島支所 ⑧28日(金):川口公民館 ⑨3月4日(火):子育ての駅  
時間 午後



協力事業所の表示

●消防団協力事業所に2事業所を認定  
消防団員の活動や地域防災力の向上に貢献している事業所を認定しています。  
新たに次の2事業所を認定し、計37事業所になりました。  
○特定医療法人楽山会 三島病院、東芝照明プレシジョン(株)新潟事業所(申請順)  
図消防本部総務課 ☎35・2192

## 市民税・県民税の申告

平成26年度の市民税・県民税や国民健康保険料、介護保険料、保育料などの算定や所得証明書の発行に必要なため、収入の有無にかかわらず申告してください。

- 1 申告が必要な人  
平成26年1月1日に市内に住所があり、平成25年中に下記に該当した人  
①営業、農業、不動産などの収入がある  
②収入がなく、市内に住所がある人の扶養になっていない  
③公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の人や医療費控除、生命保険料控除などの各種控除を追加する  
★次の人は申告が不要です  
○平成25年分の所得税の確定申告をする  
○給与収入のみで、勤務先で年末調整をした
- 2 申告は3月17日(月)まで  
時2月17日(月)~3月17日(月)(土・日曜日を除く) 午前8時30分~午後4時30分
- 3 持参するもの  
①印鑑  
②給与収入や公的年金等の収入があった人は、それぞれの源泉徴収票(原本)  
③営業、農業、不動産などの収入があった人は、それぞれの収入と経費のわかる帳簿、領収書など ※あらかじめ収支内訳を記入してください  
④所得控除を受けるための領収書、証明書(医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、地震保険料、寄附金など)

4 申告相談会場	
市役所本庁	アオーレ長岡東棟3階301会議室(オープンテラス脇) ※時間前は会場に入れません ※総合窓口(税金窓口)アオでは、申告期間中、市民税・県民税の申告は受け付けていません
中之島支所	1階特設会場
越路支所	1階101多目的会議室
三島支所	1階特設会場101会議室
山古志支所	1階相談室 ※下記の日時は、相談会場が異なります ①2月18日(火)午前9時~午後4時30分 虫亀集落センター ②2月20日(木)午前9時~午後4時30分 種芋原公民館
小国支所	1階ロビー特設会場
和島支所	3階大会議室
寺泊支所	2階大会議室
栃尾支所	4階講堂
与板支所	2階第1会議室
川口支所	1階特設会場

問い合わせ	市民税課アオ	中之島支所市民生活課
	☎39・2212	☎61・2014
	☎92・5907	☎42・2246
	☎59・2332	☎95・5900
	☎74・3113	☎75・3113
	☎52・5837	☎72・3160
	☎89・3112	

**納期限は2月28日(金)です**

- 固定資産税・都市計画税 (4期)
- 下水道事業受益者負担金 (4期)
- 国民健康保険料 (8期)
- 後期高齢者医療保険料 (11期)
- 介護保険料 (11期)

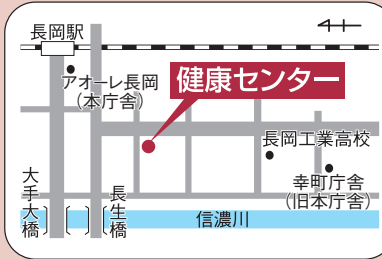
**急患診療のお知らせ**

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
	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～4時30分
② 休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	日曜日・祝休日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
③ 中越こども急患センター ☎86・5099 FAX94・4655	小児科	月～土曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9時30分

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



【①～③は健康センター(西千手2-5-1)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
2月	2日(日) 内 島 医 院 ☎66・2446	中之島クリニック ☎61・2551
	9日(日) 田 崎 医 院 ☎62・1122	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
	11日(祝) 星 野 医 院 ☎62・0998	石 澤 医 院 ☎62・2500
	16日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	お元気でクリニック ☎63・3800
	23日(日) 杏 仁 堂 医 院 ☎62・0123	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
3月	2日(日) さえき内科 ☎66・8500	見附南医院 ☎63・4477
	9日(日) 関 谷 医 院 ☎61・0205	寺 師 医 院 ☎62・0137

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

**総合窓口からのお知らせ**

(アオーレ長岡東棟1階) ☎39・7510

2月15日(土)・16日(日)は、電算システムのデータ更新のため、戸籍・住民異動届出などに関する手続きで正式な処理が翌日以降になることがあります。印鑑登録は取り扱えません。

- ◆図や表などの略字の見方は16ページ
- ◆図どなたでも、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、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 幸町=幸町庁舎(旧本庁舎)
- 幸町=幸町分室 柳原=柳原分庁舎
- 健康=健康センター

**●消費生活モニター**

①8人(応募多数の場合は居住地域のバランスなどを考慮して選考) 任期4月～来年3月 ②生活必需品の価格調査(月1回)、会議や講座への出席(平日昼間に開催、企業視察など) ③4月1日現在、20歳以上の市民 報酬11年額12,000円(予定) ④2月17日(月)までに、消費生活センター(雨也)、情報ラウンジ(アオ)、各支所地域振興課(栃尾支所は商工観光課)、

**●長岡水族博物館協議会委員**

市ホームページにある応募用紙に必要事項を記入の上、本人が消費生活センター ☎32・0082へ持参 寺泊水族博物館の運営などを審議・検討します。 ①若千名 任期4月1日～平成28年3月31日 ②4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議(年2回程度)に出席できる人 報酬11会議1回につき9,100円 選考方法1書類審査

**●長岡市障害者施策推進協議会委員**

障害者福祉の施策や計画を検討します。 ①若千名 任期4月1日～平成29年3月31日 ②4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議

**●長岡市高齢者保健福祉推進協議会委員**

高齢者の保健福祉や介護保険の施策や計画を検討します。

①若千名 任期4月1日～平成29年3月31日 ②4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人(平成26年度は4回、27・28年度は1回程度開催) 報酬11会議1回につき9,100円 選考方法1書類審査、面接 ③2月21日(金)までに、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、志望動機(800字程度。様式は自由)を福祉総務課 ☎39・2371へ

**●手続き・制度**

**●高額医療・高額介護合算制度の申請を受け付けます**

医療費と介護サービス費の年間(平成24年8月1日～25年7月31日)の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、申請により超えた額を支給します。

**◆申請方法**

①国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者：支給対象者には、すでに申請書を送付してあります。

**●国民健康保険、後期高齢者医療制度以外の人：介護保険課から自己負担額証明書の交付を受けてから、それぞれの医療保険に申請してください。**

**③平成24年8月以降に加入保険が変わった人や亡くなった人：申請書が届かない場合があります。それぞれの医療保険にお問い合わせください。**

④国民年金課国保給付係 ☎39・2006、後期高齢者医療係 ☎39・2317、介護保険課給付係 ☎39・2245

**募集**

**●花いっぱいコンクールに参加しませんか**

花を育てることを通じて、美しいまちづくりや人づくりをしませんか。参加団体には花苗を差し上げます。 ①保育園・幼稚園、学校、町内会、職場など(業者に管理を委託する団体は除く) ②2月28日(金)までに、市ホームページにある申込書に必要事項を記入の上、長岡市花いっぱいフェア開催協議会事務局

**●花づくりボランティア「花テラス・サポーター」**

種から育てる花づくりを学んで交流しませんか。 ①100人(先着) 任期4月～来年3月末(更新あり) ②種まき、ポット上げ、花壇への植栽など ③緑花センター(花テラス) ☎39・8718にある申込書で ④子育ての駅保育士(臨時職員) ⑤2人程度 雇用期間4月

**ご存じですか? 福祉の手当や助成制度**

受給には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

**1 特別障害者手当**

在宅で、寝たきりや重い認知症など常時介護が必要な最重度の障害のある人に支給します(所得制限あり)。20歳未満の重度障害児には、障害児福祉手当の支給制度があります。 月額=特別障害者手当26,080円、障害児福祉手当14,180円 ④福祉課障害活動係 ☎39・2343

**2 特別児童扶養手当**

在宅で心身に一定の障害を持つ児童(20歳未満)を養育している父母などに支給します(所得制限あり)。 月額=1級(重度)50,050円、2級(中度)33,330円 ④福祉課障害活動係 ☎39・2343

**3 精神障害者医療費助成制度**

精神疾患の治療に係る医療費の一部を助成します(所得制限なし)。 助成額=自己負担額(保険適用後)の3分の1 ④70歳未満で、自立支援医療(精神通院医療)に該当する病気にかかっている人 ④福祉課医療費助成係 ☎39・2319

**一 昭和20年8月1日 長岡空襲 一**

**あなたの体験をお聞かせください**

「まちなか以外でも被害にあった」「避難してきた人を泊めた」「父母から空襲の話聞いたことがある」など、どんなことでも結構です。 ④長岡戦災資料館 ☎36・3269



長岡戦災資料館は、長岡空襲を語り継いでいくための施設です。空襲を体験した市民と戦争を知らずに育った市民とがそれぞれに力を出し合い、平和の尊さを伝えていきます。





# 「見たいなーこの映画欲しいなー」

関「長岡映画」製作委員会事務局（観光企画課内） ☎39・2344

長岡映画

## 「この空の花」 DVD & ブルーレイ

### 4月8日(火) 発売

豪華！うれしい  
特典が満載！



映画作家・大林宣彦さんがメガホンをとった、古里映画「この空の花ー長岡花火物語」がDVD、ブルーレイになり、4月8日(火)から全国で発売されます。



市民限定 先行予約で

お得 <sup>10%OFF</sup> に購入！

- DVDプレミアムBOX版 ¥8,800→¥7,920
- DVD通常版 ¥4,700→¥4,230
- ブルーレイ通常版 ¥5,700→¥5,130

※金額は全て税込み

★特典内容

DVD・ブルーレイ通常版

プレミアムは  
さらに！

映像特典▶大林監督新作「野のなななのか」予告編、大林監督×森長岡市長スペシャル対談、「この空の花」予告編・TVスポット集・特報、長岡シティガイド  
封入特典▶長岡ロケ地マップ、この空の花絵ハガキ

+

映像特典▶メイキングストーリー  
封入特典▶ブックレット

申し込み 「この空の花」DVD & ブルーレイ  
インフォメーションセンター

☎0120・870・906

詳しくは

あの名場面が  
ご家庭でいつでも  
楽しめる！



	し	辰	お	世	長
	も	の	屋	界	岡
	せ	皆	け	中	魂
	ッ	さ	し	を	を
	ト	ん	る	馳	託
	で	が	る	け	し
	る	登	本	巡	の
	。	場	編	っ	平
	一	つ	で	い	和
	家	る	は	る	大
	の	メ	見	中	便
	宝	イ	ら	、	と
	物	キ	。	し	し
大	い	ニ	け	待	て
和	、	が	る	望	。
吉	ど	版	い	の	映
秀	う	一	、	D	画
	を	220	長	V	ッ
	！	介	岡	D	ま
	！	！	市	を	で



映画作家  
大林宣彦さん

### 長岡ロケなび5周年記念 上映会&トークショー

時 3月8日(土)午後2時10分～5時 場 栃尾産業交流センターおりなす 内「モノクロームの少女」上映会、大桃美代子さんと五藤利弘監督によるトークショー  
定400人(先着) 関長岡ロケなび事務局（観光企画課内） ☎39・2344

■発行：長岡市 平成26年2月1日発行  
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)  
「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（1月1日現在） ※（ ）内は前月比  
人口/280,892人(-147) 世帯数/103,674世帯(-47)  
男/137,010人(-63) 女/143,882人(-84)

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

VEGETABLE INK 植物油インキを使用しています