

暮らしのそばに、新しい発見。

市政だより

6

No.717

2014.6.1

なが おか



行くぞー!

200万年前へ

さいわいプラザに

ミヨウシーの親子

(詳しくは10ページ)



長岡藩主牧野家史料館	6月15日オープン	・・・	P2
日米友好の証しハナミズキを植樹		P3
大雨から暮らしを守る		P4
長岡まつりに参加しよう		P6
特集 「食」で「育」てる	6月は食育月間	P8

長岡の歴史がここにあり、長岡藩主牧野家史料館

国漢学校開学記念日の6月15日、「長岡藩主牧野家史料館」がオープンします。牧野家は、1618年に藩主として長岡に移封されてから明治に廃藩になるまでの約250年間、この地を統治した大名です。牧野家の歴史を知りたい、長岡の歴史や

文化を知ることと言っても過言ではありません。牧野家のルーツは戦国時代の三河国牛久保（現在の愛知県豊川市）に端を発しています。「常在戦場」をはじめとする三河時代からの家風は、長岡の精神文化として根をおろし、長岡の地で醸成された

「米百俵の精神」は、全国的にも注目されています。史料館では、牧野家ゆかりの貴重な史料を展示。史料から読みとれるさまざまな情報から、長岡藩主牧野家と関わりの深い長岡の歴史・精神・文化を次世代に継承していきます。



長岡藩主牧野家の歩みを通して江戸時代の長岡の魅力を探ってみてください

1 長岡城の復元模型

史実を基に精巧に復元。ボタンを押すとアオーレ長岡などをスポットライトで示します

長岡藩主牧野家第17代当主 牧野忠昌名誉館長

牧野家の史料を後世に伝えるためには、個人で所有し保存していくことが難しいと感じ始めたころ、同じように、戦災などで散逸してしまった牧野家の史料を長岡で集めたいという市民のみなさんの動きがありました。長岡の歴史を愛する多くの方の力強い支えがあって史料館として開館することができたのです。長年の夢がかなって大変うれしく思います。

史料は保管しておくというものではありません。歴代にわたって史料を引き継ぎ、それを公表することは大事なことだと思っています。牧野家の歩みを知ること、自分たちが住むまちの歴史、発展を知っていただければ最高です。たくさんの市民のみなさんに見ていただきたいですね。

見どころ・お宝はこれ

- 1 初公開！藩主ゆかりの甲冑や藩士伝来の刀剣
- 2 8代藩主忠寛の印籠（兎）
- 3 初代藩主牧野忠成の書状
- 4 長岡城本丸御殿の床の間

所在地 幸町2-1-1 さいわいプラザ3階
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 第1・3月曜日（祝日の場合はその翌日）、年末年始
岡科学博物館 ☎32・0546

牧野忠昌さんからご提供いただいた長岡藩主牧野家伝来の至宝と市民から提供された逸品約30点を公開（不定期で入れ替えます）。藩主牧野家と長岡藩の歴史、牧野家とともに栄えた長岡の文化、牧野家と長岡市政の幕開けなど、わかりやすく伝えます。

「歳暮御祝儀諸士一列ニテ拝調之図」を基に床の間を再現します。牧野忠昌さんが幼少時にお住まいだった京都の自宅の床の間の部材を使うなど、工夫を凝らした再現に

アメリカから友好の証し ハナミズキを植樹



花言葉は「返礼」

日米友好の象徴として、米国から日本に贈られたハナミズキの苗木3,000本のうち100本が長岡市に寄贈され、「日米友好ハナミズキ記念植樹式典」を開催しました。会場の長岡造形大学には、

米国外務省から教育人物交流担当官のサラ・ハリガーさん、姉妹都市のホノルル市からハワイ日米協会理事とホノルルフェスティバル財団事務局長、日米友好の架け橋実行委員会

の東久邇信彦名誉顧問、長岡在住の米国人、市内11地域の小学生のみなさんなど約500人が集まりました。

長岡が初めて。今後、東日本大震災の被災地のほか日本各地に植樹されます。

「子どもたちの平和貢献に期待」

寄贈の目録を受けた森市長は「日米の友好関係がさらに発展することを確信しています。参加した子どもたちが植樹の思い出を胸に刻んで、将来の日米友好、世界平和に貢献してくれることを期待しています」と述べました。

米国大使館のハリガーさん（右）は「多くの子どもたちが参加してくれたことは大きな喜び。子どもたちは両国をつなぐ未来の友好大使だからです」と感激し「毎年春にハナミズキの花が開き日米の絆の証しになってくれるでしょう」とのケネディ駐日大使のメッセージを代読しました。



山本五十六の出身地である当市と真珠湾のあるホノルル市は、戦争という共通の痛みを乗り越えて平和交流を重ね、平成24年3月に姉妹都市となりました。両市の姉妹都市交流の基本理念は「未来志向」。共に世界の恒久平和を願い、次代を担う青少年を主役に、過去に学び、未来を創造する交流を進めています。

※二の丸は現在のアオーレ長岡の場所



大雨の季節がやってきます 早めの行動が命を救う！

3つの避難情報と取るべき行動

危険度大

- 1 避難準備情報**が発表されたら
 - 避難の準備
 - 避難所を開設します。必要に応じて避難を
 - 近所に避難が困難な人がいたら声掛けを
- 2 避難勧告**が発令されたら
 - 落ち着いて避難所または安全な場所へ避難を
 - 住んでいる地区にかかわらず安全に避難できる避難所へ
 - 避難が困難な人がいたら必要に応じて手助けを
- 3 避難指示**が発令されたら
 - 直ちに安全な場所に避難してください

※膝付近まで浸水したときなど自宅の2階への避難が安全な場合があります



危険が迫る 避難準備情報で行動

3種類ある避難情報（上図）のうち**避難準備情報**は、**避難勧告**が出されたとき、すぐに避難できるようにあらかじめ発表するものです。

避難情報は、町内の連絡網や緊急告知FMラジオ①、携帯メール②④、広報車などお知らせします。

☎ 閩危機管理防災本部 39・2262

危険を素早くお知らせ ①緊急告知FMラジオ

緊急時、自動的に電源が入り、避難情報などが大音量で流れます。「電話が通じない」「電気も止まった」事態でも情報が届くように、全ての町内会に配備しています。

65歳以上の高齢者などを対象に購入費用の一部を補助します。



②携帯電話の緊急速報メール

市内にいるNTTドコモ（エリアメール）、au、ソフトバンクの携帯電話を持っている人に一斉に配信します。事前登録は不要で、通信料はかかりません。対応機種や設定は携帯電話の店舗にお問い合わせください。

③ながおか土砂災害Dメール

土砂災害が発生する恐れのある地域の住民を対象に、急激な降雨、土砂災害、避難情報などの緊急情報を配信します。登録した地域の情報だけを迅速に受信できます。

事前の登録が必要です。登録方法などはお問い合わせください。

④携帯電話の災害情報メール

市はNPOと連携し、避難情報などを配信します。音声読み上げ機能付きで、特に障害者や高齢者にお勧め。事前の登録が必要です。

☎ NPO法人住民安全ネットワークジャパン
39・1656

▶登録はこちらから



水に備える 治水対策を進めています

河川の氾濫を防ぐ

長岡地域の市街地を流れる栖吉川や太田川は土砂の堆積が著しく、平成23年7月の新潟・福島豪雨では氾濫危険水位を超え、周辺地区に避難勧告を発令しました。

市は、河川の水の流れを良くし、氾濫による水害から市民生活を守るため、河川を管理する県に治水対策を要望。昨年度から両河川や猿橋川、黒川、乙吉川などで、浚渫工事（川底の土砂をさらう）を実施しています（写真上右）。

土砂災害を防ぐ

昨年の7月・8月豪雨は、長岡地域・

注意が活きる 6月は土砂災害防止月間

土砂災害は一瞬で尊い命や財産を奪います。かけ崩れや地すべりなどの危険を感じたら、すぐに避難しましょう。次の場合は特に注意が必要です。

- ①長雨や大雨のとき
- ②川の水、井戸水、湧き水の量が変化したり濁り出したりしたとき
- ③土地に亀裂が入り小石がバラバラと落ちてくるとき

日ごろから近くの山、がけ、川などの様子に注意し、異変を感じたらすぐに連絡してください。

☎ 閩河川港湾課 39・2629

原子力安全対策の動き 他県の原発立地自治体と意見交換

県内全30市町村でつくる「市町村による原子力安全対策に関する研究会（代表幹事・長岡市長）」の実務担当者が、4月22日・23日に福井県敦賀市と石川県を訪問し、屋内退避・避難計画の取り組み状況などについて意見交換を行いました。

今後も研究会では、安全対策の検討を進めていきます。

安定ヨウ素剤は保健所に配備

県が安定ヨウ素剤を未調達だったことに、市は県へ早急な対策を講じるよう要望。5月16日までに長岡市を含む原発から5km～30km圏の住民の1回分が配備されました。

市では引き続き、実効性のある対策を図るよう要望していきます。

☎ 閩原子力安全対策室 39・2305



こちらもちェック！

ながおか防災ホームページで気象情報を確認

ながおか防災ホームページで気象情報を確認

長岡市の雨量や河川の水位、気象などの情報を集約。このページから一度に確認できます。

ながおか防災 検索

新設

自主防災会に役立つ情報も

市の支援制度や過去の研修会資料など、活動に役立つ情報を発信するページを新しく設置しました。

防災気象情報をメール配信

長岡市に発表された気象警報、震度、津波、水位などの情報をメールでお知らせします。

▶登録はこちらから



長岡の大花火

★長岡まつりの最新情報はこちらから

長岡の大花火

販売場所「まちなか情報交流館」「まちなか観光プラザ」(大手通1) など

フェニックス花火の軌跡など長岡花火の全てがわかる1冊です。
6月8日(日)発売
価格 ¥500円



長岡まつり大花火大会
オフィシャルガイドブック

過去9年分のフェニックス花火や平原綾香さんの「ジューピター」など3曲のミュージックビデオを収録した1枚です。
6月4日(水)発売
価格 ¥2,000円



復興祈願花火
フェニックスDVD

★今年度は復興祈願花火フェニックス10

フェニックス
プロジェクト



3 想いを夜空へプロジェクト協賛者募集
みなさんの想いを書いた短冊をフェニックスの花火玉に貼り、夜空へ打ち上げます。
¥1,000円(先着1,000枚) ※フェニックス花火の打ち上げ協賛金になります。
申 6月27日(金)までに①アオーレ長岡シアター ☎39・2500
②まちなか情報交流館「まちなかこい」 ☎36・2537
③まちなか観光プラザ ☎31・5202
④長岡震災アーカイブセンター「きおくみらい」(大手通2) ☎39・5525の窓口で

2 みんなであげようフェニックス協賛金募集
みなさんからのご協力をお願いします。
①・②はいずれも 岡NPO 法人復興支援ネットワーク・フェニックス ☎36・2537

1 花火を10倍楽しむ復興祈願花火フェニックスDVD



慰霊と復興、平和への祈りをこめて 長岡まつりに参加しよう

岡長岡まつり協議会事務局 (まつり復興課内) ☎39・2221

8月1日(金) 前夜祭



柿川灯籠流し
慰霊と平和への願いを込めて多くのみなさんと灯籠を流しましょう。
時午後7時〜8時30分(雨天中止) 場柿川の二之橋〜追廻橋付近 定1,484個(先着) 岡長岡青年会議所 ☎34・0069 ※詳細は市政だより8月号と一緒に配布する長岡まつり特集号でお知らせします

大民踊流し
サークルや団体でおそろいの衣装で参加してください。
時午後7時25分〜8時45分 申 6月13日(金)までに長岡商工会議所 ☎32・4500へ
大手通商店街みこし
商店街のハッピを貸します。

時午後1時、午後7時 対18歳以上 定100人(先着) 申 7月4日(金)までに大手通商店街事務局 ☎30・5590へ (平日午前9時〜午後6時)
万燈みこし
米百俵ハッピを貸します。
時午後8時50分〜10時 集合 申 午後6時30分に長岡グランドホテル前 対18歳以上 定50人(先着) ¥1,000円 (クリーニング代、飲み物代) 申住所、氏名、性別、電話番号を米百俵神輿会・内山さん ☎090・6194・6517、FAX 35・3677へ



2日(土)・3日(日) 昼行事
フリーマーケット
時午前11時30分〜午後3時 場スズラン通り ¥1マース500円(約3m×1.8m) 申 6月10日(火)〜7月30日(水)にスズラン通商店街振興組合事務局 ☎32・2480へ(平日午前9時〜午後4時)

2日「ふれあい広場」ステージ出演者募集
時間 午前11時30分〜午後3時のうちの15分間 場 大手通りなど 申 6月16日(月)までに長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ(平日午前9時30分〜午後6時30分)

大花火大会チケット販売について

★市民先行販売は終了しました
市民枠約43,000席・マス(2日間分)のところ、約1.4倍の申し込みがありました。抽選に至らなかった席は、両日ともフェニックス観覧席、左岸イス席でした。

★今後の販売スケジュール チャンスはまだまだあります
①一般販売(抽選)を受け付けます 6月3日(火)〜12日(木) 詳しくは市政だより5月号、長岡まつりホームページをご覧ください。
★市民のみなさんも申し込むことができます
②キャンセル分の再抽選 (①の落選者を再抽選) 6月30日(月)予定 ★市民枠を設けます
③売れ残り分をインターネットなどで販売 先着 7月上旬から
④当日販売 先着

※チケットの収益金は安全対策に使用しています
岡長岡まつり予約センター ☎35・9244

長岡まつりの起源

昭和20年の長岡空襲で、市街地の8割が焼失し1,484人(平成25年7月7日時点)の尊い命が失われました。
その長岡空襲の翌年から、慰霊と戦災復興の願いを込めて「長岡復興祭」が開催されました。昭和26年には「長岡まつり」と改称。以来、中越大震災など幾多の危機を市民の力、地域の力で乗り越え、続けられてきました。

音楽で長岡をひとつに

長岡人の「イメージソング」を
歌うのは君だ!

アーティストオーディション開催
多世代にわたって歌い・語り継がれ、長岡人に広く愛される曲の歌い手を募集します。作詞・作曲は越後長岡応援団で音楽家の宇崎竜童さんと作詞家・作家の阿木燿子さん。「音楽で長岡を一つにしたい...」。そんな熱い思いを持った若者の応募をお待ちしています。
岡市民協働推進室 ☎39・2288

ミ・アモーレ プロジェクト
Mi Amore PROJECT
～「長岡人」を音楽文化でひとつに～

対象 16歳～35歳
県内在住・出身でレコード会社、プロダクションなどと契約がない人(バンドなどのグループ可)

応募期間 6月13日(金)～7月15日(木) [消印有効]

合格者 3組 程度

初披露ライブ 9月～10月
その後、来年3月まで各地域でライブを予定

※申し込み方法など詳しくは、アオーレ長岡などの公共施設にあるチラシ(兼エントリー用紙)、専用ホームページをご覧ください

ミアモーレプロジェクト

学校 で 食育



宮内小学校栄養教諭の児玉明子さん。学校給食で「食」の大切さを伝えるほか、5月に開催した「親も育つ子育てセミナー」では食育の講師を務めました。

「おいしい」「楽しい」給食時間を子どもたちに
学校では、安全な給食を提供し、子どもたちが楽しいと思える給食になるよう心掛けています。栄養教諭は、この安全な食を提供するための学校給食の管理と、学校と家庭や地域が連携した食育の推進に努めています。

農家のみなさんの 思いを伝えたい

一昨年の11月から米飯給食の回数が増えました。そこで、質のよい特別栽培米を早く給食に提供して下さっている地元農家の方々の思いを子どもたちに伝えたいと考え、昨年の秋に稲刈りの様子を撮影し収録したDVDを作りました。DVDを見た子どもたちから「どうして給食のお米がおいしいのかわかった」「農家の人に感謝しながら食べたい」「もう残さない」などの言葉を聞いて、しっかりと伝わったんだとうれしく思いました。



DVD作成のため、田植えの現場を直撃取材(5月9日、川崎町)

今年には田植えの取材にも伺いました。実際に田植えを経験してみました。が、簡単なものと感じていた作業もとても大変なものでした。ご飯やおかずには、たくさんの方の苦労と愛情、食べ物の命や自然の恵みが含まれていることを子どもたちに感じてもらってほしいのです。毎日の給食を通して、食の大切さを理解し、自分の健康を守ることができるといいと思います。



「食」で「育」てる

生きることは、食べること。よい食は、よい体と心を育みます。「食育」で目指すのは、子どもの頃から地域の食材や郷土料理に親しみ、食に関する知識や食の選択力を身に付け、一人ひとりが健やかな食生活を送ることです。市は、3月に「第2次長岡市食育推進計画」を策定、4月に「長岡市食育基本条例」を施行し、多くの市民と連携しながらさまざまな取り組みを進めています。 関健康課 ☎39・7508

地域 で 食育



阪之上地区食生活改善推進委員の内藤博子さん。食材や栄養のことについて地域のみなさんと学び合い、自分と家族のためにもなる「食推」は、市内で700人以上が活動しています。

私たちの健康は 私たちの手で

「食推さん」と呼ばれている私たち「食生活改善推進委員」は、市民のみなさんの健康づくりを「食」の面からサポートするボランティアです。活動の中心は「私たちの健康は私たちの手で」。活動の中心は、市から委託を受けている各地区での「おやこ料理教室」と「健康料理教室」。毎回テーマに沿ったメニューを学び、わかりやすくみなさんにお伝えしています。その他、コミュニティセンターなどで食に関する活動をしたり、小学校のクッキング教室をお手伝いしたり、いつも楽しく取り組んでいます。

家庭では ごはん作りのお手伝いを

「食育」と聞くと堅く感じるかもしれませんが、子どもたちから食事のお手伝いをしてもらうだけでも立派な食育です。おにぎりを作ったり



三和保育園の園児がおにぎり作りに挑戦。食育講座と調理実習を行った保育園子どもクッキング(5月13日、健康センター)

野菜をちぎったり、できることはいっぱいあります。少しコツを教えてあげると、どんどん食事づくりが楽しくなって自ら進んでできるようになると思います。一緒にお料理することで「食」についての会話も自然と増えていき、大人になったときにその小さな積み重ねが大きな意味を持ちます。「保育園子どもクッキング」では、「おにぎりなら作れる」「だし汁っておいしい」など頼もしい言葉が聞けました。一人でも多くの人に、健康のために「食」について考えてもらえたらうれしいです。

産地 で 食育



長岡西部丘陵園芸生産組合の高木俊彦さん。葉タバコからの作物転換で、現在はサトイモやキャベツのほか、長岡野菜ブランド協会が認定する長岡野菜「雪大根」を栽培しています。

みんなをつなげる 「サトイモ」

西部丘陵の畑は葉タバコ廃作をきっかけに、私たち生産者とJA、県や市が一体となって、サトイモの新たな産地づくりに取り組んでいます。「山のさといも」と名付け、平成24年から栽培を始めました。多くの人にこのサトイモを知ってもらおうと、昨年の秋に関原小学校3年生の総合学習で出前授業と収穫体験をしました。子どもたちに地元の野菜を知ってもらいたいと思います。

給食を地元の野菜で いっぱいになりたい

昨年からは、サトイモ以外にもキャベツなど地元の野菜を給食に使っていただいています。子どもたちが食べるものなので、やっぱり品質にはこだわりますね。安全・安心な長岡産の野菜をもっと知ってほしいです。今後、全市的に地場産を使った給食が増え、その生産者が直接子どもたちと触れ合う機会が増えていってほしいですね。子どもたちを通して親の世代にも伝わって、地元のサトイモを使った「のっぺ」など、若い人たちにも郷土料理と地産地消が広がってほしいです。



関原小3年生の総合学習でサトイモの苗植えを実施(5月7日)

※「地産地消」とは、「地域で採れる食材を積極的に食べよう」「地域の人々が求めるものを地域の中で生産しよう」という、作る側と使う側が一緒になって活動しようという考えです。



地域のまきごと

まちのほつとフォト

花も人もにっこり

小国地域の八石山で、「八石ぼたん」と呼ばれるシラネアオイが見頃を迎えました。風に揺れる薄紫の大輪の花に、訪れた人たちははみんな笑顔に。(5月4日)



たこ 凧って、でかい

中之島地域図書館が六角凧絵付け見学会を行いました。大きな凧に細かく色付けをする作業に興味津々。360年以上も続く今町・中之島大凧合戦の歴史も学び、本番の大凧合戦がますます楽しみに。(5月10日)



切れ味はいかが？

打刃物の技術を活かして女性向けの新製品を開発したいと、与板打刃物まつりで女性に体験してもらいました。鍛冶職人の挑戦が始まっています。(5月10日)

最高の1枚を

多くの写真愛好家が参加した「山古志springフォトツアー」。田植え前の棚田など美しい景色の中、撮影のシャッター音だけが響いていました。(5月10日)



楽しいね！ハイキング

和島地域の里山、海岸、山道など約11kmを巡るトリムハイキング。親子連れなど96人の参加者が、快晴の空の下で地域の魅力を満喫しました。(5月11日)



今月の表紙

さいわいプラザに移転オープンした科学博物館を東部保育園の年長児が見学しました。入口では妙見町で見つかった200万年前の化石を基に復元した原寸大の「ミョウシー」に歓声。館内では本物の化石に触れる特別体験もしました。(5月9日)



「もう少し、頑張っ！」

824人が参加した「第30回記念みしま西山連峰登山マラソン大会」。ゲストの越後長岡応援団で女子マラソン五輪メダリスト・有森裕子さんがランナーにエールを送りました。(5月18日)



「お待たせ！まりんだよ♪」

寺泊みなと公園で開催の「寺泊観光まつりとよさこいフェスティバル」で、寺泊地域のイメージキャラクター「海の妖精神 まりん」がデビュー。早くも子どもたちに大人気でした。(5月18日)

詳しくは12ページへGO!!

狙いを定めて、ヨイショ

栃尾地域の梅野侯で行われた「きのこの原木栽培体験」。大きく育つように願いを込めて、ほだ木にしいたけとなめこの種駒を打ちました。(5月11日)



絆が深まる「一ページ」
越路保健センターで「子育てミニサークル」を開催しました。絵本の読み聞かせでは、みんなの視線がくぎ付けに。(5月13日)

地域の頼もしい力

消防団川口方面隊の春季消防演習に、約150人の団員、関係者が集まりました。ポンプ操法の実演や分列行進などを実施し、放水演習では魚野川にきれいなアーチが完成。(5月18日)



87年の歴史に思いを馳せ

「水道公園子どもフェスティバル」で、水道タンクに続き国の登録有形文化財となったポンプ室棟などを公開。昭和初期特有の美しい外観の建物内には歴史的資料が並び、訪れた人は興味深そうに見入っていました。(5月5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=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=申し込み多数の場合は抽選

注) 函どなたでも、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
・函は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記

アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

復興10年フェニックスプロジェクト

このほかのフェニックスプロジェクトは7ページ、裏表紙をご覧ください

7.13水害講演会
~7.13水害からの10年~
最近の大規模災害に学ぶ
地域防災のあり方



時 7月13日(日)午後1時30分~3時30分 場 中之島文化センター
講 群馬大学大学院理工学府教授・片田敏孝さん 定 400人(先着)
申 6月30日(月)までに住所・氏名・電話番号・人数を中之島支所地域振興課 ☎61・2010、FAX66・2238、Eメールnkmsm-chiiki@city.nagaoka.lg.jpへ

※献花・黙とう式は市政日より7月号でお知らせします

リレー講演会「災害史に学ぶ」

山古志地域は牛の角突きの習俗と震災復興、中之島地域は治水事業に尽力した大竹貫一、与板地域は良寛の時代に発生した大震災をテーマに郷土の歴史を読み解きます。

Table with 5 columns: 日時, 会場, 演題, 講師, 定員(先着)

申各開催週の水曜日までに文書資料室 ☎36・7832、FAX37・3754へ

大竹邸記念館は、中之島地域出身の政治家・大竹貫一の生家。館内に関係資料を展示し、リレー講演会を開催します。



七転び八起き
~だるまこれくしょん2014

「転んでも立ち上がるだるまのように」という復興への想いを込め、栃尾だるま館館長・大瀬久男さんのコレクションを公開します。
時 6月28日(土)~7月8日(火)午前9時~午後5時 場 栃尾文化センター ☎52・2020

- 1 鉄道模型運転会
2 青少年文化センター
3 5知って得する保険のアレコレ

- 4 花と緑の教室
5 育てる・楽しむ・やさしいハーブ
6 花アラスサポーターのみなさん

- 7 七タドームシアター
8 七タスタンプラリー
9 子どももおもしろ理科工作

- 10 サラリーマン長岡
11 ネイルアート
12 ヒップホップ教室
13 アロマ教室



▲笹団子作り

今月のおしらせ隊 隊員

海の妖精 まりん

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。今回は、寺泊地域のイメージキャラクター「海の妖精 まりん」。豊漁と安全を祈願する寺泊の二面神社のご神体の二面像になぞらえ、表はカニ、裏はタコ(14ページ)の二面体です。海の幸と夕日など自然美を感じさせる姿で寺泊をPRします。



どこから見ても魅力いっぱい

11ページもご覧ください

- 1 育てる・楽しむ・やさしいハーブ
2 花と緑の教室
3 花アラスサポーターのみなさん



一緒にきれいな花を植えましょう

- 4 七タスタンプラリー
5 子どももおもしろ理科工作
6 花アラス「ぶち講座」

- 7 サラリーマン長岡
8 ネイルアート
9 ヒップホップ教室

- 10 アロマ教室
11 ベビーマッサージ

力自慢よ集まれ！
全日本丸太早切選手権大会

2人1組で両引きのこぎりを使い丸太を切り落とす速さを競います。上位入賞者には豪華賞品、参加者全員に参加賞を進呈します。

時 8月16日(土)午前9時から 場 みしま体育館駐車場 部門=一般の部、女性の部、小学生の部(3年生以上)
定 180組(先着) 持 ほうき(1人1本)、軍手など 申 6月23日(月)~7月28日(月)に、チーム名、参加部門、代表者の氏名(フリガナ)・電話番号・住所をはがき 〒940-2392 (住所記入不要) 三島支所産業建設課、FAX42・3534、Eメールmsm-sangyo@city.nagaoka.lg.jpで 同実行委員会事務局(三島支所産業建設課内) ☎42・2249

一般の部の決勝戦は直径70cm以上もの丸太に挑みます。



催し

緑花センター(花テラス)
39・8718
39・8717

◆罫や罫などの略字の見方は12ページ
 ◆罫どなたでも、罫特になし、罫無料、罫不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆罫に電話、ファクス、Eメール、罫(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 [ア]オ=アオーレ長岡 [市]市=市民センター
 [大]大=大手通庁舎 [さい]さい=さいわいプラザ

越後長岡応援団・大林宣彦監督作品 映画「野のななののか」上映中

長岡映画「この空の花 ー長岡花火物語」の姉妹編に当たる作品です。
 主演は越後長岡応援団で女優の常盤貴子さん。大林監督と常盤さんが長岡で出会ったことから生まれた作品です。詳しくはT・ジョイ長岡の自動音声案内(☎21・3190)をご利用ください。
 時 6月6日(金)まで(予定。期間は延長する場合があります)
 場 T・ジョイ長岡 担当=観光企画課(天手)☎39・2344



©2014 芦別映画製作委員会 / P S C
 配給 / P S C T Mエンタテインメント

雪国植物園 季節の花③ みつけた!

ノアザミ (7月下旬まで)
 ☎46・0030

アザミの仲間には多くが秋咲きですが、初夏に咲くのがノアザミ。日当たりの良い草地などに濃いピンクの花を咲かせます。
 雪国植物園に咲く季節の花を紹介します



ホテルの夕べ

時 6月15日(日)~30日(月)午後7時から



ホテル舞う 幻想的世界へ

①越路ほたるまつり

時 6月21日(土)午後4時30分~9時 場 塚山南部地域体育センター、牛の首地区など 内 コーラス、ミュージックベルを聴きながらのホテル観賞、ステージイベント、出店コーナー、おにぎりの先着プレゼント(500人)など

②ほたるファンタジー「ミステリーツアー」

時 6月23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)、7月1日(火)・3日(木)・4日(金)午後6時45分~9時15分 集合=アオーレ長岡(バスで移動) 場 越路地域各所 内 ホテル生息地のガイド・観賞 定各25人(先着) ¥500円(小学生以下は250円、保護者同伴) 申 6月9日(月)~17日(火)に越路ほたるまつり実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) ☎92・5903、FAX92・6942へ

●平成27年度用教科書展示会
 小学校教科書を中心に展示します。
 時 6月13日(金)~26日(木) 場 時間II 教育センター 午前9時~午後6時(土・日曜日は午後5時まで) 中央図書館

●中央公民館(さい) ☎32・0437
 ●人権・同和教育研修会
 時 7月5日(土)午後1時30分~3時30分 内 講演、人権啓発ビデオ上映 講師 落解放同盟 新潟県連合会・脇本正評さん 保育II おおむね1歳以上(要予約) 申 6月27日(金)まで

●ミニ馬高土偶をつくろう!
 馬高遺跡出土のミニ馬高土偶を参考に土偶を作ります。
 時 6月29日(日) 申 6月10日(火)~26日(木)

●馬高縄文館 ☎46・0601
 館: 午前9時30分~午後7時(月曜休館)
 ①縄文楽器をつくろう!
 土笛を作ります。
 時 6月22日(日) 申 6月10日(火)~19日(木)

●新潟県美術展覧会長岡展
 時 6月11日(水)~17日(火)午前9時~午後5時

●長岡空襲殉難者追慕の集い
 時 7月6日(日)午前10時~11時 内 長岡空襲殉難者遺族の話、長岡少年少女合唱団による慰霊の合唱など
 ※7月6日(日)~8月31日(日)に長岡空襲殉難者遺影展・住宅焼失地図展を開催します

●Art of India ミテイヤール美術館コレクション展
 インドのミテイヤール画、ワルリー画、テラコッタ(素焼きの塑像)などを紹介します。
 時 7月1日(火)~8月31日(日) 午前9時~午後5時(初日はインド大使館関係者を招き午前11時のオープニングセレモニー

●板尾美術館 ☎53・6300
 6月16日(月)~30日(月)は、展示替えのため休館します。



▶インドの人々の生活や信仰などを表現した作品が特徴です

●夏のびんぎんぎん
 大自然の中で、思い出と友だちをつくりませんか。
 時 8月8日(金)~10日(日)(2泊3日) 場 国立磐梯青少年交流センター
 ※印は希望者のみ
 対市内に在住・通学の高校生 定15人(抽選) ¥1,000円 申 6月24日(火)まで

10/13(祝)	9/28(日)	9/15(祝)・23(祝)※	9/21(日)	8/21(木)	7/28(月)~31(木)※(3泊4日)	7/13(日)	期日
9:30~15:00	8:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:30~15:30	9:30~15:30	9:30~15:30	時間
準備活動の足跡展(アオーレ長岡)	「ながおかポニー」のイベント補助	「ながおかポニー」のイベント補助	「ながおかポニー」のイベント補助	「ながおかポニー」のイベント補助	「ながおかポニー」のイベント補助	「ながおかポニー」のイベント補助	内容(会場)

●ポニーとキャンプin 磐梯
 ポニーの乗馬や世話を通して、友だちをたくさんつくりませんか。
 時 7月28日(月)~31日(木)(3泊4日) 場 蓼科ポニー牧場(長野県茅野市) 対 小学4年~中学3年生 定42人(抽選) (結果は6月末までに発送) ¥28,000円 申 6月20日(月)~30日(月)

●道院高原 ☎0120・330773
 ①守門浅草ヒメサユリツアー
 可憐に咲く高山植物ヒメサユリを観賞します。
 時・場 6月28日(土) 守門岳、29日(日): 浅草岳 定各20人(先着) ¥宿泊14,000円、日帰り4,000円 申 6月23日(月)まで



日(金)まで

●ホテル鑑賞とアウトドア体験
 テント設置から食事作り、カヌー体験、ホテル鑑賞など、アウトドア体験を行います(宿泊はテント・ロッジのいずれかを選択)。
 時 7月5日(土)午後2時~6日(日)午後2時 定20人(先着) ¥一般8,000円、中学生以下7,000円(ロッジ泊は1,500円増) 持 軍手、

●水筒、着替えなど 日(日)まで 申 6月29日(日)まで



●水筒、着替えなど 日(日)まで 申 6月29日(日)まで



Eボートやヨットで 寺泊の海を体感しよう

- ①Eボート長岡寺泊大会
 ①Eボート(10人乗り手こぎゴムボート)大会
 時 7月6日(日)午前9時~午後4時 内 約200mのタイムトライアルレース 定1チーム10人で30チーム(先着) (10人未満の場合、混成チームを編成します)
- ②熱中!感動!ヨット体験乗船会
 時 7月6日(日)午前9時~11時 内 約1時間の周遊航海 定30人(先着)

①②いずれも 場 寺泊片町(寺泊港中央埠頭付近) 対 小学生以上 申 6月27日(金)までに寺泊観光協会 ☎75・3363へ 担当=寺泊支所地域振興課 ☎75・3111 ※荒天時は内容変更または中止の場合あり



チームみんなで力を合わせてこぐEボート。息が合わないと、とんでもない方向に進んでしまうことも…。でも、それも楽しさの一つ。潮風を浴びながら海の上を疾走するのは気持ちがいいんだよ!

②ヨット「魁」に乗ってみませんか
 PTA行事やスポーツ少年団などでヨットの体験乗船をしてみませんか。
 時 6月~8月 場 寺泊港周辺 内 小・中学生 申 利用日の2週間前までにスポーツ振興課(さい) ☎32・6117へ

◆図や表などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、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
 大通=大手通り通 さいわい=さいわいプラザ

まちなかキャンパス長岡

申込39・33000
 HPからも可
 保育11各開催日の10日前まで

新発見に 会いに行こう！ 子ども向け講座

- ①ピクトグラムをデザインしよう〜まちキャンの案内サインを考えよう〜
 時7月19日(土)午後1時〜3時 講師 長岡造形大学准教授・吉川賢一郎さん
 定12組抽選 図 デジタルカメラ(ある人)
 ※8月下旬に講評会・展示を行います(自由参加)
- ②長岡造形大学の工房で、こどもも芸術家になろう！
 固いガラスを熱で変形させて皿を作ります。
 時7月21日(祝)午後1時30分〜4時30分 講師 長岡造形大学市民工房講師・飯塚亜裕子さん 図15組抽選 材料費14,000円
- ③ゴム動力飛行機を作って飛ばそう！
 時7月26日(土)午後2時〜



▲ピクトグラム(交通エコロジー・モビリティ財団)の一例

3時30分 場長岡工業高等専門学校 講師 同校教授・中村奨さん 定20組抽選 材料費13,000円

④山古志の牛を見て「木生」を作ろう

時7月27日(日)午前11時〜午後5時30分 場山古志地域 集合11まちなかキャンパス長岡など(バスで移動) 講師 長岡造形大学教授・後藤哲男さん 定20組抽選 材料費12,500円(昼食代含む)



▶子どもたちの成長を願う玩具として、古くから山古志で遊ばれてきた木牛

⑤自分で作った天体望遠鏡で宇宙をのぞこう！

時6月21日(土)・28日(土)午前10時〜正午、7月5日(土)午後7時〜8時(悪天候の場合は12日(土)、計3回) 場長岡工業

高等専門学校など 講師 同校准教授・長部恵一さん 定20組抽選 材料費15,000円 講師 輪ゴム、金づち(ある人)など

⑥長岡のいきもの博士になろう！

生き物の観察などで命や自然の大切さを学びます。
 時7月19日(土)・26日(土)、8月9日(土)午前10時〜午後0時30分(7月19日は午前11時30分まで、計3回) 場 栖吉川など 講師 長岡技術科学大学准教授・山本麻希さんほか 定20組抽選 材料費1100円 講師 汚れてもよい服装、水着、マリンスーツまたはぬれてもよい運動靴(サンダル不可)など

米百俵塾 2014本編

小林虎三郎の意志を継ぎ、戊辰の戦禍から長岡の復興と教育に尽力した三島億二郎の生涯と功績などを学びながら、現代版「米百俵の精神」とはどうあるべきかを考えます。
 時7月19日(土)午後1時30分〜4時15分、8月30日(土)午後1時30分〜4時45分、9月20日(土)午後1時30分〜3時、10月4日(土)午前9時30分〜午後0時30分(計4回) 講師 稲川明雄河井継之助記念館館長ほか 定30人抽選 ¥3,000円 申6月10日(火)〜7月4日(金)

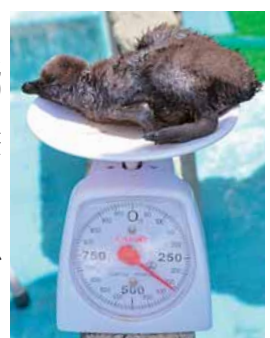
のエピソードや、流通システムの秘密を紹介します。
 時7月10日(木)午後7時〜8時30分 講師 角上魚類(株)代表取締役社長・柳下浩三さん
 ④ものしり博士に聞く、信濃川と長生橋の話
 「信濃川近辺の家は舟を常備していた」「長生橋の中州には茶屋があった」など、数々の歴史やドラマを紹介します。
 時7月25日(金)午後7時〜8時30分 講師 エコロジーサイエ

寺泊水族博物館

TEL 75・4936

①特別体験展示「ドクターフィッシュで足湯体験」

角質を食べる魚・ドクターフィッシュが泳ぐ水槽で足湯体験をしてみませんか。
 時6月28日(土)〜9月15日(月) 入館料(大人700円、中学生450円、小学生350円)



ペンギンの赤ちゃんが誕生

▶ふ化10日後で約360グラム

5月2日・11日・12日にマゼランペンギンのひながふ化しました。3羽の赤ちゃんが巣の中で元気に成長中です。耳を澄ますとひなの鳴き声が聞こえることも。歩いて姿を現すようになるのは7月以降の見込みです。
 場寺泊水族博物館 TEL 75・4936

②水生生物探索会「長倉町で栖吉川体験」

時6月29日(日)午前9時〜正午 集合11サンライフ長岡 講師 P.O信濃川学校 対小学生(保護者同伴) 定20人先着 ¥1組1,000円 申開催日の2日前まで

ファミリーサポート・センター(500円広場内)

TEL 39・2890

①七ツクッキング〜軽食&スイーツ

時6月26日(木)午前10時〜午後1時 場健康センター(さい) 定25人先着 ¥500円 保育10人先着(生後6カ月以上。要予約) 申6月11日(水)〜19日(木)

②乳幼児のための救急法講習会(3時間コース)

修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。センター会員以外の人も参加できます。
 時7月18日(金)午前9時〜正午 場中央公民館(さい) 定30人先着 保育10人先着(生後6カ月以上。要予約) 申6月23日(月)〜7月11日(金)

あなたのアイデアでまちが変わる！ 第2期のテーマは 米百俵の精神 市民研究員を募集します

昨年9月に開設した「まちづくり市民研究所」。市民が地域課題の解決策を創り出すプロジェクトです。
 今年度は、長岡の誇る米百俵の精神を教育やビジネス、地域活動などで実践するためのプログラムや長岡の誇りとなる仕組みづくりを研究します。
 時9月〜来年8月の平日夜、土曜日を中心とする月1回程度 講師 長岡大学教授・松本和明さん 定15人(選考あり)



★説明会を開催します
 第2期のテーマと研究員の活動内容を説明します。
 時7月3日(木)午後7時〜8時 申6月10日(火)から
 ▶昨年9月からの第1期は「みんなで取り組む、防災教育体制」がテーマ。8月の成果報告に向け研究を進めています

- ① まちなかカフェ 自由に見学できます。
 ①新潟県の高校野球学〜まだまだ最後は、終わらなそう〜
 新潟県高校野球の歴史と今後の展望などを語ります。
 時7月4日(金)午後7時〜8時30分 講師 新潟野球ドットコム代表・岡田浩人さん

- ② 野菜とスイーツのマッチング〜長岡野菜でベジスイーツを作ろう〜
 時7月6日(日)午前11時〜午後1時 講師 PATISSERIE CAFE VIGO代表・河上剣斗さん 材料費1500円 持エプロン、タオル
 ③ 日本一の魚屋を目指して 創業から現在に至るまで

- ①〜④いずれも 定各20人先着 ¥各500円(1ドリンク付き) 申6月10日(火)から
- ② 市民プロデュース講座「えこつてなかに？郷土食えこつてにチャレンジ」
 時7月28日(月)、8月18日(月)・25日(月)午後1時〜3時(計3回) 講師 越後えこ保存会 対

- ③ 4階交流広場のピアノを無料開放します
 時6月22日(日)午後4時〜6時(当日先着順。1人20分まで)

親子や子ども会で楽しみましょう!! 子どもフェスティバル

時6月22日(日)午前9時〜午後3時 場アオーレ長岡、大手通り周辺



①(午前)ポイントラリー…クイズやゲームをして得点を競います②(午後)遊びと体験広場…ペットボトルロケット、モンキーブリッジ、射的、防災楽習迷路、合気道体験、縄文のまが玉作りなど ③幼児・小学生と保護者、子ども会 ¥1人300円(豚汁代含む) 申6月16日(月)までに長岡市子ども会連絡協議会 TEL 32・0581へ 担当=子ども家庭課(さい) TEL 39・2300

▲アオーレが、子どもたちの遊びの広場に変身

家族みんなで「子育ての駅」

対家の記載のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。

◆園や園などの略字の見方は12ページ
 ◆園どなたでも、園特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆園に電話、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=市民センター
大=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

ちびっこ広場(ラニックス大手エントランス) 電話 39・2775

1 ちびっこタイム&たんだん誕生会
 保育士とリズム体操や手遊びをします。25日(水)は誕生会をします。
 時 6月11日(水)・18日(水)・25日(水)、7月2日(水)午前11時から15分程度

2 リズムあそび
 時 6月13日(金)午前11時から15分程度

3 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 6月17日(火)、7月8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

4 おばあちゃんとおぼろ
 時 6月17日(火)午前11時から30分程度

5 幼児期の好き嫌い どうしたらいいの?
 時 6月19日(木)午前11時から40分程度

6 ニコニコわんぱくデー
 新聞紙であそぼう
 時 6月27日(金)午前9時〜正午

7 マタニティママのおしゃべり会
 出産前に入館カードも作れます。
 時 6月20日(金)午後2時から1時間程度 妊婦

8 ファミリー講座「パパも積木にチャレンジ」
 時 6月21日(土)午前11時から1時間程度 児童共育アドバイザー

9 たなばた飾りを作ろう
 時 7月1日(火)〜6日(日)

10 ママのほっとタイム(子育て相談)
 時・相談員 6月16日(月)：保健師、7月3日(木)：家庭児童相談員 時間 11時30分〜13時30分

11 たなばた記念日
 織り姫・ひこ星と一緒に歌やゲームを楽しみます。
 時 7月4日(金)午前11時から20分程度

分程度

12 絵本セラピー大人の絵本館
 時 7月6日(日)午前10時30分から2時間程度 持筆記用具、好きな絵本 定15人(先着) 保育 6人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 申 6月23日(月)から

13 どうする? 卒乳
 時 7月9日(水)午前10時30分〜11時30分 講師産師

休館日 毎週水曜日
 7月(土) 21・28日

1 わいわいおしゃべり会
 時 6月12日(木)・26日(木)、7月10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

2 お兄さんお姉さんと遊ぼう!
 高校生と一緒に遊びます。
 時 6月16日(月)・26日(木)午前10時30分〜11時30分

3 赤ちゃんを楽しもう!
 絵本セラピストが読み聞か

おもちゃ広場

おもしろインストラクターと遊びます。
 時 7月9日(水)午前10時〜正午

6 手じごとカフェ
 おしゃべりしながら編みや工作などを楽しみます。
 時 6月12日(木)・26日(木)、7月10日(木)午前10時〜11時30分 対どなたでも

7 子育てサロン「ぐんぐん園長せんせいと一緒に悩み交換会」
 時 6月19日(木)午前10時30分〜11時30分

8 健康お茶会「骨盤体操」
 時 7月3日(木)午後1時30分〜2時30分 対どなたでも

9 一緒にリズムダンス
 親子でリズム遊びをします。
 時 6月11日(水)午前11時から30分程度

10 一緒に遊ぼう! わくわくタイム
 インクメンパパと遊びます。
 時 6月18日(水)午前10時45分から30分程度

11 ハッピー誕生会
 誕生日以外の人もどうぞ。
 時 6月20日(金)午前10時45分から30分程度

各子育ての駅では随時、保育士が保育園入園や子育ての相談を受け付けています。
 開館時間 ちびっこ広場「てくてく」ぐんぐん「すくすく」午後6時、すくすく「すくすく」午前9時30分〜午後3時30分

ちびっこモデル★ #21
 子育ての駅でみつけた! @すくすく



若附陽斗くん (1歳11カ月)
 お気に入りはお車や救急車など、乗り物のおもちゃ。音楽も大好きで、曲が流れると大はしゃぎ。

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!

“ママのまカフェ” はじめます

地域で子育てをお手伝いしている母子保健推進員と一緒に、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう。
 時・場 6月16日(月)ちびっこ広場、6月12日(木)、7月10日(木)てくてく、6月30日(月)ぐんぐん 時間=午前11時から1時間程度 飲み物 どなたでも 各子育ての駅



▲母子保健推進員のみなさん

「ママのお茶の間」で「ママと地域の間(ま)をつなぐ」カフェです。気軽に立ち寄ってください。

7 ベビーマッサージ
 時 7月1日(火)①午前10時30分から②午後0時45分から(各50分程度) 対1生後4〜6カ月②7〜12カ月の乳児と保護者 定各20組 持タオル2枚 ¥500円 申 6月19日(木)〜24日(火)

8 昔遊びを楽しもう!
 時 7月5日(土)午前10時30分〜11時30分 対どなたでも

9 キラキラたなばたまつり
 時 7月7日(月)午前10時30分から30分程度

10 パパママ講座「おむつ卒業しよう!」
 時 7月8日(火)午前10時30分〜11時30分 講師保健師 対どなたでも

11 子育て相談
 時 6月17日(火)午前10時30分〜11時30分 相談員 家庭児童相談員

ぐんぐん (千歳) 30・10225
 休館日 毎週火曜日
 1 防災講座・目指せ! サバママ! Let's サバイバルフッキング!
 時 6月15日(日)午前10時15分



▲パネルシアターで七夕の雰囲気満点

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 6月18日(水)、7月4日(金)午前11時〜11時30分 持マイカップ、おやつ

8 すくすく2周年記念
 ミニコンサートなど、楽しいイベントをします。
 時 7月5日(土)午前11時〜11時30分

◆図や表などの略字の見方は12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、用(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
 大用=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

農の駅 あぐら(長岡)
 (ふ)ふるさと体験農業センター
 ☎34・5360

1 ちまぎ講座

時 6月26日(木)午前9時～午後1時
 定 30人抽選 ¥500円

2 しょう油おこわ講座

時 6月25日(水)午前10時～正午
 定 36人抽選 ¥400円

3 そば打ちとほたる観察

時 6月28日(土)午後6時～8時
 30分 定 20人抽選 ¥700円

1 3いづれも

時 6月15日(日)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(1講座につき1枚)、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 へ

中央図書館 ☎32・0658
 FAX 32・0664

1 映画会

時・因 ①6月13日(金)午後2時～4時15分「一命」(11年/日本) ②6月28日(土)午後2時～3時20分「オーケストラ・リハール」(78年/イタリ ア・ドイッ) ③7月8日(火)午後2時～4時10分「タンゴ ガルデルの亡命」(85年/フランス・アルゼンチン) 定

集まれ！
 未来の防災リーダー！
 ～消防を体験し、防災を学ぶ～

時 8月6日(水)・7日(木)(宿泊はなし)
 場 消防本部 用 普通救命講習、Eボート体験、放水訓練、救助訓練体験、防災の話など
 用 市内在住の中・高校生 定 30人(先着) ¥1,000円 申 6月18日(水)から消防本部予防課 ☎35・2190へ



各180人先着

2 講談社「全国訪問おはなし隊」がやってくる！

たくさんのお話を積んだキャラバンカーが来ます。おはなし会もあります。
 時 6月14日(土)午後3時～4時
 対 幼児～小学校2年生 定 30人(先着)(おはなし会)

西地域図書館 ☎27・4900

1 父の日のおたのしみ工作スペース

バッグとメッセージカードを作ります。
 時 6月14日(土)午後2時～3時

食べておいしい！知って楽しい！
長岡の野菜に注目
 問農政課市セ ☎39・2223

野菜作りの秘密に迫る
 農園見学ツアー

地元野菜がどのように育てられているか見てみませんか。長岡地域農村地域生活アドバイザーグループ「ゆめ倶楽部」メンバーの農園を見学した後、手料理を囲んで交流会を行います。
 時 7月12日(土)午前10時～午後2時 集合=さいわいプラザまたは長岡駅 ¥中学生以上500円、小学生以下200円 定 20人抽選 申 6月24日(火)まで



野菜を上手に作るコツ、おいしい食べ方など、農家だからこそ知っていることがあります。何でも聞いてください。野菜たっぷりの料理を用意して待ってます。

◀ゆめ倶楽部代表・加藤登代さん

地元野菜の魅力を再発見！
 7/27(日)

映画「よみがえりのレシピ」上映会とトークイベント・食事会

1 上映会
 山形の「在来作物」をテーマに、世代を超えて受け継がれる食文化、食と農業に関わる人々の豊かな関係を描いたドキュメンタリー映画「よみがえりのレシピ」。各地で上映され地元の野菜や食生活を見直すきっかけとなっているこの映画を、市内で初上映します。
 時 午前9時30分から、11時45分から、午後2時から(各95分) 場 アオーレ長岡 定 各200人(先着) ¥一般1,000円、高校生以下500円

2 トークイベント・食事会
 映画に出演している山形大学准教授・江頭宏昌さんを招き、在来作物にまつわるトークイベントを開催します。今年、日本料理コンペティションで優勝した長岡グランドホテルの料理人・野元真善さんによる「長岡野菜」の料理を味わう食事会もあります。
 時 午後4時～6時30分 場 長岡グランドホテル 定 80人(先着) ¥6,000円

1 2 いづれも チケット販売=6月7日(土)から市民協働センターチケットサービス[アオ]で(2)は7月13日(日)まで

場 大島コミュニティセンター

2 おはなし日本周(中部地方)

昔話などの読み聞かせやクイズをします。
 時 6月15日(日)午前11時～11時30分

3 しなのがわたんけん

信濃川の話聞き、水生物調査に出かけます。
 時 7月27日(日)午前10時～午後0時30分(悪天候の場合は講座のみ) 場 大島コミュニティセンターなど 対 小学3年生以上 定 20人(先着) 用 筆記用具、ぬれてもよい運動靴 申 7月5日(土)から

北地域図書館 ☎22・7100

1 みにみに上映会

時 6月16日(月)午後3時～3時45分 因 「山古志のマリと三匹の子犬」

中越大地震により全村民が避難した旧山古志村で、懸命に生き抜いた犬の親子の物語を描いた感動のアニメーション作品だよ。
 ◀海の妖精 しまりん

2 中越高校写真部「写真展」

時 6月20日(金)～29日(日)

3 フォーアレンジメント教室

時 7月12日(土)午後1時～2時
 内 深い緑や紫をメインにした和テイストアレンジ 定 16人(先着) ¥2,500円 時 花用はさみ、カッター 申 6月14日(土)から

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
 センター内 ☎61・2165

時 6月29日(日)午前10時30分～11時30分 因 七夕のお話 七夕飾り作り

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入は、お問い合わせください(公演により年齢制限あり)。*青少年招待の対象は小学4年生～高校生です

1 ユニオンツールクラシックプログラムvol.17 仲道郁代 ピアノ・リサイタル～オール・ベートーヴェン・プログラム～

日本を代表するベーターヴェン解釈者として名高い仲道郁代のピアノリサイタルです。
 時 9月26日(金)午後7時から 場 リリックホール ¥全席指定2,000円



▲仲道郁代

2 リリック室内楽シリーズ

1 澤クワルテットのしゅくりクラシック「ゴーストライター事件を考える」「なぜ人気曲にはタイトルやニックネームが付くのか？」
 弦楽四重奏団・澤クワルテットが室内楽の世界を演奏を交えながら、楽しく話します。

時 9月23日(祝)午後2時～3時30分 場 アオーレ長岡 ¥全席自由500円

2 澤クワルテット&ヘンシェル弦楽四重奏団ジョイントコンサート
 国際的なキャリアを持つ、ヘンシェル弦楽四重奏団とのジョイントコンサートです。
 時 10月9日(日)午後7時から 場 リリックホール ¥全席指定2,000円 出演=澤和樹(第1ヴァイオリン)、大関博明(第2ヴァイオリン)、市坪俊彦(ヴィオラ)、林俊昭(チェロ)ほか チケット発売日=7月4日(金) 青少年招待=50人(抽選) (申 7月4日(金)～8月4日(月)必着)

◆図や図などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、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**シ=市民センター
大大=大手通庁舎 **区**区=さいわいプラザ

互尊文庫 ☎35・7981

1 読者のついで

読書感想や体験などを話し合います。
 時6月27日(金)午後7時~8時
 30分 内原民喜著「夏の花」

2 絵手紙教室

時6月22日(日)午後2時~3時
 30分 定10人先着 申6月10日(火)から

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

時6月20日(金)午前10時~10時30分 内絵本の読み聞かせ

2 工作教室 「七夕飾りを作りますよ」

時6月29日(日)午前10時~11時30分 小学生以下(保護者同伴) 定10人先着 持はさみ 申6月15日(日)から

南地域図書館 ☎30・3501

1 醸造の町撰田屋さんぽ 「越のむらさき」見学会

歴史ある蔵を持つ越のむらさきの醤油作りを見学します。
 時6月28日(土)午前10時~正午
 対小学3年生以上 定20人先着
 ¥1000円 申6月14日(土)から



▲越のむらさきの主屋と土蔵は国の登録有形文化財。撰田屋地区にはこのほか5件の文化財があります

2 おはなし世界「周」ブラジル

読み聞かせやクイズをします。
 時6月21日(土)午後2時30分~3時 対3歳~小学生

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

1 おたのしみ「ぶち」上映会

時6月14日(土)午前10時30分~11時30分 内「にじいろのさかなとおおくじら」「こわくないよ にじいろのさかな」

2 筆ペン講座

時6月20日(金)午前10時~正午 定15人先着 ¥5000円(筆ペン代含む) 保育13人先着(生後6カ月以上) 申6月10日(火)から

3 えほんのへや 七夕スペシャル

時6月21日(土)午前10時30分~11時30分 内七夕のお話、七夕飾り作り 定15人先着

時午前9時30分~午後6時 ¥高校生以上410円、小・中学生80円、65歳以上210円 駐車料=普通車310円、大型車1,030円、二輪車100円 入園無料日=6月22日(日)(駐車料などは有料) 休園日=なし

国営越後丘陵公園 ☎47・8001



1 香りのばらまつり
 629品種2,225株のばらと、さまざまなイベントをお楽しみください。
 時6月22日(日)まで ※6月7日(出)・8日(日)・14日(土)・15日(日)は午前7時に開園します

2 ばら講演会&ガーデンツアー
 ばら育種の第一人者を招きます。
 時・講6月8日(日)・小山内健さん、22日(日)・木村卓功さん 時間=午後1時~3時 場暖の館、香りのばら園

3 よもぎだんごづくり
 時6月15日(日)午前11時から、午後1時30分から 集合=里山体験工房かたくり 定各20人先着 ¥800円(6個) 申電話で

4 田んぼの生きもの観察会
 モリアオガエルやトンボなどを観察します。

時6月22日(日)午前10時30分~午後0時30分 集合=古民家前 定30人先着 申電話で

5 アロマセラピー講座
 時7月6日(日)午前10時~正午 集合=花と緑の館 内アロマセラピーの基本、クラフトづくり、ラベンダーの摘み取りなど 定15人先着 ¥1,500円 申電話で

6 ちまきづくり
 時7月6日(日)午前11時から、午後1時30分から 集合=里山体験工房かたくり 定各20人先着 ¥600円(5個) 申電話で

NEW 科学博物館を見学しませんか



子ども会など団体の催しに、見学ツアーはいかがですか。希望により学芸員が解説しますので、事前にお申し込みください。
 園科学博物館(さい) ☎32・0546

4 こどもクラブ

時7月12日(土)午後2時~3時 内粘土キヤンドル作り 対小学3~6年生 定20人先着 ¥2000円 申6月21日(土)から

中之島文化センター ☎66・1310

1 ベーゼンドルフアーピアノ演奏体験
 時7月1日(火)~6日(日)午前9時~午後5時(1組2時間まで) 対どなたでも(高校生以下は保護者同伴) 定24組 抽選 申6月11日(水)~14日(土)

和野球場クラブハウス ☎74・2289

1 アクアビクス
 水中で行うエアロビクスです。
 時7月17日~31日の毎週木曜日(計3回) コース・時間
 II昼コース:午後1時30分~2時15分、夜コース:午後7時30分~8時15分 定各15人先着 ¥1,500円

希望が丘プール ☎28・1775

●夏休み短期水泳教室
 4日間連続!今年の夏は泳げるようになろう!
 時7月29日(火)~8月1日(金)、8月5日(火)~8日(金)、19日(火)~22日(金) 時間II午前9時30分~10時30分、午前10時30分~11時30分、午後4時~5時 申6月16日(月)から希望が丘プールにある申込書で

1~3 いずれも 場和島B&

3 幼児水慣れ教室
 時7月13日(日)午前10時~11時 対3歳~年長児と保護者 定8組先着 ¥5000円

★体験会

時7月8日(火)午前10時~10時45分、9日(水)午後7時30分~8時15分 定各15人先着 ¥5000円



海の妖精 まりん

水泳が苦手なみんな、勇気を出してチャレンジだ!まずは水と仲良くなるところから始めるよ。息継ぎのタイミングなど、泳げるようになるためのコツを分かりやすくアドバイス。4日間の特訓で泳げるようになったら、寺泊にも海水浴に来てね。

好評放送中

旬の話題やイベントなど長岡の「イマ」がわかる 広報テレビ&ラジオ

ナルホド!ながおか
 放送局=エヌ・シー・ティ(ケーブルテレビ)
 放送日時=第1金曜日の午後7時から15分間(再放送は同月内随時) ※市ホームページで視聴できます

2ndシーズン突入!

2人のトレジャーハンターが長岡のお宝探しに 出発!市内11地域の魅力を紹介します。
 放送局=UX(新潟テレビ21)
 放送日時=12月19日までの毎週金曜日午後11時10分から2分30秒間 ※放送日翌週から市ホームページで視聴できます

トレジャーハンター
 ・鈴木Q太郎(よしもと芸人)
 ・相沢まき(タレント。にいがた観光特使)

番組の視聴はこちらから

旬ラジオ★ながおか
 放送局=FMながおか(80.7MHz)
 放送日時=毎週金曜日の午前7時15分から10分間(再放送は午後0時15分、6時45分)
 園広報課アオ ☎39・2202

◆図や図などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 図大=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

スポーツ

福祉課アオ ☎39・2343
 FAX 39・2256

ハンディスポーツ・レクリエーション講習会

障害者スポーツ・レクリエーションの指導者、ボランティア養成のための講義と実践です。日本レクリエーション協会公認「レクリエーションインストラクター」資格取得のための単位が取得できます。
 時6月17日(火)・24日(火)、7月3日(木)・8日(火)・15日(火)午後7時～8時45分(計5回) 場 市民体育館 対高校生以上 定30人抽選 申6月18日(水)まで

南部体育館 ☎39・3600

1 パパとキッズボール!! 父の日は親子で楽しもう

時6月15日(日)午前10時～11時 講甲子園出場経験者ほか 対小学生と父親 定20組先着 ¥1組500円(ゴムボール、飲み物付き。子ども2人目から1人につき200円増)
 2 お父さん応援プロジェクト ～腹筋を鍛えてメタボ予防～
 時6月15日(日)午後2時～3時 対男性 定20人先着 ¥500円(飲み物付き)

スポーツ教室(6月～7月)

申いずれも6月10日(火)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	
中之島体育館 ☎66・1711	ウォーキング 月曜日	6月23日	月	10:30～11:30	5回	どなたでも	10人	2,500円	
	ウォーキング 水曜日	6月25日	水	13:30～14:30	6回	小学1～3年生	8人	3,000円	
	ジュニア体育	6月25日	水	16:00～17:00					
	体幹トレーニング 水曜日	6月25日	水	19:30～20:15					
	体幹トレーニング 木曜日	6月26日	木	14:00～14:45	5回	どなたでも	20人	2,500円	
	シェイプボクシング 金曜日	6月27日	金	14:00～14:45 19:00～19:45					
	シェイプボクシング 土曜日	6月21日	土	19:00～19:45	6回	どなたでも	8人	3,000円	
体幹トレーニング 土曜日	6月21日	土	20:15～21:00						
みしま体育館 ☎41・2133	健康ウォーキング	6月11日	水	13:30～14:30	6回	どなたでも	15人	3,600円	
	キッズヒップホップダンス	6月16日	月	19:00～20:00		小学生			
	ヒップホップダンス	6月16日	月	20:10～21:10		小学生以上			
	全身シェイプ 火曜日	6月17日	火	19:30～20:30	7回	どなたでも	20人	4,200円	
	ピラティス 水曜日	6月18日	水	19:30～20:30					
	筋力UPトレーニング	6月18日	水	19:30～20:30					
	ヨガ 昼	6月19日	木	13:30～14:30					
	ヨガ 夜	6月19日	木	19:30～20:30					
	体幹トレーニング	6月19日	木	19:30～20:30					
	3歳児 親子体操	6月20日	金	10:30～11:30					
	全身シェイプ 金曜日	6月20日	金	13:30～14:30	6回	H23年4/2～H24年4/1生まれの子と保護者	30組	3,000円	
	小学校低学年体育	6月20日	金	16:30～17:30		どなたでも			15人
	シェイプボクシング	6月20日	金	19:30～20:15		小学1～3年生			35人
	ピラティス 土曜日	6月21日	土	19:30～20:30	7回	どなたでも	20人	4,200円	

3 夏に向けた男のボディメイク 基礎編

筋トレ、有酸素運動、栄養指導を行い、自宅で可能なエクササイズを指導します。
 時6月14日(土)・21日(土)・28日(土)午後4時～5時 対男性 定10人先着 ¥3回1,500円、1回600円
 1 3 いずれも 申随時

陸上競技場 ☎27・6300

ヘキサスロン教室

楽しく遊び感覚で「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作を自然に身に付けます。
 時6月22日(日) 時間・対午前9時30分～10時30分:4歳～小学1年生、午前11時15分～午後0時15分:小学2～6年生 定各20人先着 ¥500円 申6月20日(金)まで

長岡市スポーツ協会(市民体育館内)以下スポ協 ☎34・2130と加盟団体の催し

1 オオミヤ林長岡市テニスシニア大会
 時7月6日(日)・12日(土)・13日(日) 場希望が丘テニス場 種目Ⅱ一般Bクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 対市内在住・通学・通勤の人、長岡市テニス協会会員 ¥一

2 サマージュニアテニス大会

時7月26日(土)・27日(日) 場希望が丘テニス場 種目Ⅱシングル(高校2年生、高校1年生・中学生、小学生) 対市内在住または長岡市テニス協会に加盟の小・中・高校生、市内の小・中・高校に通学する児童・生徒 ¥2,000円

1 2 いずれも 申長岡市テニス協会(岡石原さん) ☎32・4507のホームページにある大会要項を確認の上、各大会で定める申込期限までに所定の申込書で

3 市民体育祭ソフトテニス大会
 時6月29日(日)午前8時30分から 種目Ⅱ一般男子・女子、シニアの部 場希望が丘テニス場 ¥1ペア2,000円 申6月19日(木)までに、種目名、参加者名、連絡先をはがき〒940-0204雲出町13-47長岡市ソフトテニス連盟・丸山進さん(岡 ☎46・5935)で

4 初心者アーチェリー教室

内・時①7月コース:7月1日～22日②8月コース:8月5日～26日③9月コース:9月2日～30日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分(各計4回。③は23日を除く) 場

5 いきいき健康教室
 簡単にできるストレッチや脳トレ体操をします。
 時7月2日～30日の毎週①月曜日②水曜日午前10時30分～11時30分(各計4回。②は23日を除く) 場高齢者センター 対おむね50歳以上 定各50人先着 ¥1,000円(施設利用料一般350円、65歳以上200円)

4 体幹トレーニング教室

時6月14日(土)午後8時15分～9時、18日(水)午後7時30分～8時15分、19日(木)午後2時～2時45分 定8人先着

1～4 いずれも 申6月10日(火)から

7 夏季市民卓球大会

時7月5日(土)・6日(日)午前9時から 場南部体育館 種目Ⅱ▽男子・女子の部:一般・高校生、中学2年生、中学1年生▽混合の部:小学5年生以上、小学4年生以下▽シニアの部:男子65歳以上、男子50歳以上64歳以下、女子40歳以上 定各50人先着 ¥1,000円(施設利用料一般350円、シニア500円、小学生350円) 申6月20日(金)までに中学生の部は刈谷田中学校 ☎52・2001へ。その他の部門は長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491へ

8 トライアスロン教室無料体験

時6月14日(土)・28日(土)午後1時30分～3時30分 場ダイエープロビスフェニックスプール 対小・中学生 定各20人先着 場水着 スイムキャップ、自転車 申長岡着柴スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130

トレーニングプログラムで もっと健康な体に

簡単な体力テストを行い、トレーニングプログラムを組んで体を動かします。健康改善に向けて最大1時間の運動指導を受けることができます。健康診断後、医療機関を受診しイエローカードを提示され、生活改善プログラム(指導会)に参加した人は最大8回分が無料になります。
 ¥月3,000円 場・申新産体育館 ☎46・4601、北部体育館 ☎24・6116、中之島体育館 ☎66・1711、みしま体育館 ☎41・2133

一人ひとりの体力を測定して、できる範囲の運動からスタート。ウォーキングやバランスボールなどさまざまなメニューを取り入れ、無理なく運動できますよ。



6 小学生陸上競技選手権大会

時6月29日(日)午前9時30分から(雨天決行) 場陸上競技場 種目Ⅱ50m(3・4年生各学年男女別)、100m(5・6年生各学年男女別)、800m・走幅跳(3・4年生共通男女別)、80mハードル・4×100mリレー・走高跳・走幅跳・ボール投げ(5・6年生共通男女別)、4×100mリレー(3・4年生男女混合)、1,500m

◆図や表などの略字の見方は12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、用(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
 大用=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(7月~9月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。
 市民体育館 ☎34・2700… 6月14日(出)(当日消印有効)
 ままでに、往復はがきの往信の裏に①氏名②住所③電話番号④教室名⑤曜日、時間帯(第1・第2希望)、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0041学校町1-2-1市民体育館フィットネス教室係へ(はがき1枚につき1教室。多数の場合は抽選し、結果を6月21日(出)ころ発送します)

教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①骨盤体操	7月7日	月	19:00~20:00	10回	どなたでも	20人	5,000円
			20:10~21:10				
②はじめてピラティス	7月7日	月	10:00~11:00	11回	どなたでも	15人	5,500円
	7月1日	火	19:00~20:00				4,500円
	7月3日	木	19:00~20:00				5,500円
	7月4日	金	11:10~12:10				5,000円
③テクニカルフラダンス 中級者	7月7日	月	13:30~14:30	10回	20人	5,000円	
④子連れヨガ	7月1日	火	10:00~11:00 11:10~12:10	11回	子育て中の母親と子	20組	1組5,500円
⑤ハツラツ健康体操	7月1日	火	13:30~14:30		5,500円		
⑥シェイプアップ・ボクシング	7月1日	火	20:10~21:10	12回	どなたでも	20人	6,000円
⑦ソフト・エアロビック・ウォーキング	7月4日	金	19:00~20:00				
⑧はじめてヨガ	7月2日	水	10:00~11:00 11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10	9回	どなたでも	15人	5,500円
	7月3日	木	10:00~11:00 11:10~12:10				5,000円
	7月4日	金	10:00~11:00 20:10~21:10				5,500円
	7月5日	土	20:10~21:10				5,000円
⑨トライ・ヒップホップ	7月7日	月	17:30~18:30	10回	小学1~3年生	20人	6,000円
⑩ヒップホップ	7月3日	木	20:10~21:10	12回	どなたでも	20人	5,500円
⑪男性のための体力づくり	7月2日	水	13:30~14:30		6,000円		
⑫すてきにピラティス	7月3日	木	12:20~13:20	11回	どなたでも	20人	5,500円
⑬やさしいフラダンス 初心者	7月3日	木	13:30~14:30				
⑭腰痛予防改善	7月5日	土	15:00~16:00	11回	未就園児と保護者	40組	1組5,500円
⑮親子英語でリトミック	7月1日	火	10:30~11:30		就園児と保護者	20組	
⑯親子英語でリトミック幼児クラス	7月4日	金	16:15~17:15	9回	どなたでも	20人	5,500円
⑰英語でリトミック小学生&アドバンスクラス	7月4日	金	17:30~18:30				
⑱トキメキ体調改善	7月4日	金	13:30~14:30	12回	どなたでも	15人	6,000円
⑲キッズダンス	7月6日	日	17:00~17:45		3歳以上の未就学児		
⑳太極拳	7月2日	水	15:00~16:30	11回	どなたでも	20人	5,500円
㉑週末スポーツコンディショニング	7月5日	土	19:00~20:00		中学生以上		

あなたも、もっとイキイキ! 川口温泉若返りツアー 元気はつらつ隊

お肌すべすべ効果抜群の川口温泉で、頭と体を10歳若返らせる日帰りバスツアーです。

時①7月25日(金)②8月25日(月)③9月26日(金)④10月10日(金)⑤17日(金)⑥24日(金)午前9時~午後5時 集合=①③⑥アオーレ長岡②山古志支所④与板支所⑤小国支所

内運動・認知症予防などの介護予防プログラムの体験 対65歳以上 定各20人抽選 ¥1,000円(昼食代含む) 甲6月12日(木)~27日(金)に長寿はつらつ課アオ ☎39・2268へ



▲7月~9月は膝や腰への負担が少ない水中運動を行います

健康

長寿はつらつ課アオ ☎39・2268

①はつらつ元気な「転ばん隊」になりませんか
 転ばん隊は、必要な知識を身に付け、地域の介護予防の担い手になる市民です。高齢者に寄り添うサポーターになって自分自身も生き生きしましょう。
 内1回2時間程度の市内での活動 対20人程度 謝礼11回600円
 ★養成講座「必須」
 時6月27日(金)午前10時~午後

②しあわせ発見教室
 4時 場まちなかキャンパス 長岡 甲6月20日(金)まで
 ポジティブに過ごすためのコツを楽しく学びます。
 時6月24日~9月9日の毎週火曜日午前10時~正午(計12回) 場深オオコミュニティセンター 対65歳以上 定25人抽選 ¥1回1000円 甲6月17日(火)まで

③要介護者宅を訪問し、無料で歯科健診を行います
 歯科医師などが健診します。治療する場合は、治療費と交通費が掛かります。
 対在宅で寝たきりの人や重度

30歳からの燃焼系男子 ~1カ月-1kg生活~

"燃焼中シート"で体重を管理。運動・栄養の講座と健康情報のEメール配信であなたを応援します。
 時7月5日(土)午後1時30分~4時、25日(金)午後7時~9時、8月9日(土)午前9時30分~午後0時30分、30日(土)午前9時~11時30分、10月5日(日)午前9時30分~正午 場健康センターさいなど 対市内在住の30歳~49歳でBMI25以上または腹囲85cm以上の男性(BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m]) 定50人先着 ¥3,000円(オリジナルTシャツ代込み)
 ※市民体育館トレーニングルームのマシンの使い方指導が受けられる特典もあります



▲健康課のマスコットRYO-TAくん

★開講講座「メタボにならない生活習慣のコツ~座りすぎ生活をやめよう~」を一般公開します

時7月5日(土)午後1時30分~4時 場健康センター 早稲田大学スポーツ科学学術院・岡浩一朗さん 定30人先着
 甲6月10日(火)~20日(金)に健康課さい ☎39・7508へ (HPからも可)



▲詳しくはこちらから

子ども家庭課さい ☎39・2300 FAX 39・2605

①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7月4日(金)午後6時45分~8時45分 場健康センターさい
 内沐浴実習、パパの妊婦擬似体験、助産師・保健師からの情報提供 対妊婦と夫 定35組先着 持母子健康手帳、筆



▲新生児と同じ重さの人形を使って沐浴実習を行います
 時7月5日(土)午前10時~正午

③三種混合ワクチンの受け忘れはありませんか

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンは、在庫が無くなり次第販売中止になります。早めを受けてください。
 対7歳6カ月未満で、三種混合の接種(4回接種)が完了していない人(四種混合ワクチンを接種している人は除く)

障害者 甲介護支援専門員(ケアマネジャー)、長寿はつらつ課、各支所市民生活課、県長岡地域振興局医薬予防課 ☎33・4932

記用具、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、父と子のメモリアルカード 甲6月4日(水)から

場健康センター 内赤ちゃんへの言葉掛けや遊び方、グループトーク 保育士 対乳児と親、妊婦 定25組先着 甲6月11日(水)から母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内)へ

◆図や表などの略字の見方は12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、用(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 市ロ=市民センター
 大用=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

6月は食育月間！ 毎月19日は食育の日！

健康課(さい) ☎39・7508

聞いて、食べて、普段の食生活をちょっと考えてみませんか。
 ⇒8ページもご覧ください

1 食育講演会 「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」 ～ココロとカラダに美味しいごはん～

パパッと簡単に作れる野菜料理の実演もあります。
 6月21日(土)午後1時～3時 場アオーレ長岡 定200人(先着)
 6月19日(木)まで

油控えめでも一人分でも短時間でおいしくできる電子レンジ調理の第一人者。「食べ力」をつけることの提案と、実践的食育指導に情熱を注いでいます。

講師の料理研究家 村上祥子さん

2 長岡ぴったり3・1・2弁当販売

6月19日の「食育の日」に合わせて、「3・1・2弁当箱法」の弁当を販売します(販売期間は各店舗により異なります)。
 場イオン、イトーヨーカドー、ウオロク、マルイの市内各店舗



バランスぴったり！あなたにぴったり！3・1・2弁当で、あなたの健康な生活を応援します。

※主食3：主菜1：副菜2の組み合わせにより、1食に必要なエネルギーや栄養素を簡単にバランスよく摂取することができます(出典：NPO法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」)

—長岡の「食」に、あなたの声を—
 食育推進計画に基づく施策などを検討する「長岡市食育推進会議」の委員を募集します。
 定2人(選考あり) 任期=7月～平成28年3月 対4月1日現在で市内在住の20歳以上で、平日日中に開催する年2回程度の会議に出席できる人 報酬=会議1回につき9,100円 申6月19日(木)までにアオーレ長岡、健康センター(さい)、各支所にある応募用紙で

健康

健康課(さい) ☎39・7508

1 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」「お酒の量が増えた」などは心の疲れのサインかも知れぬ。ご相談ください。
 6月26日(木)午後2時～4時 相談員 2人(先着)
 7月3日(木)まで

2 こころのつまり木相談会

病気や事故、自殺などで大切な家族を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。
 7月7日(月)午後2時～4時 相談員 2人(先着)
 7月10日(木)午後2時～4時 相談員 2人(先着)

3 アルコール相談会

お酒の飲み過ぎなどの相談に応じます。
 7月10日(木)午後2時～4時 相談員 2人(先着)

4 熱中症にご注意を！

熱中症の危険は真夏だけではなく、急激に暑くなり湿度が高くなるこの季節にも注意が必要です。
 体調の変化に注意し、小さな休息や水分補給を心掛けましょう。

5 あなたの健康相談会

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・運動指導員が個別に対応します。
 6月25日(水)午後1時～4時 2時30分 場リバーサイド千秋 肉血圧測定、体組成測定、体力チェック、簡易血糖検査など ¥1000円



くらし

●農業委員選挙のお知らせ

7月6日(日)は、任期満了に伴う農業委員会委員一般選挙の投票日です。
 【立候補予定者説明会】
 6月13日(金)午後3時から 場さいわいプラザ 図選挙管理委員会事務局(さい) ☎39・2241、各支所地域振興課

●経済センサス基礎調査および商業統計調査に「回答を」

経済センサス基礎調査は事業所や企業の従業者数などの基本的構造を明らかにする。6月中旬から7月中旬にかけて、調査員が調査票の配布・回収に伺いますので、ご協力をお願いします(オンライン回答も可能です)。
 6月13日(金)午後7時から 場栃尾産業交流センター(さい) ☎39・2019 図市民課(アオ) ☎39・2249

●出前ウィルながおが相談室をご利用ください

夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。
 6月12日(木)、7月10日(日)：栃尾保健福祉センター
 6月17日(火)：与板保健センター
 6月19日(木)：小国診療所
 20日(金)：寺泊支所
 24日(火)：和島保健センター
 25日(水)：越路総合福祉センター
 26日(木)：三島支所
 27日(金)：川口公民館
 7月1日(火)：子育ての駅
 7月3日(木)：山古志体育館
 8日(火)：中之島コミュニティセンター
 時間 午後2時～4時(⑨のみ午後3時まで) 申各前日までに

●わたしを大切に生きるための自己尊重トレーニング

自分を大事にしなから、相手のことも尊重する生き方を学びます。
 6月15日・22日、7月6日・13日、8月24日、9月7日・21日、10月5日の日曜日午後1時30分～3時30分(計8回) 場まちなかキャンパス 長岡 講フェミニストカウンセラー 荻野茂子さん 図女

●6月23日～29日は男女共同参画週間

キャッチフレーズは「家事のパパデカラ」。これに合わせて市内企業のワーク・ライフ・バランス推進の取り組み、ウィルながおがの活動紹介などを展示します。
 6月21日(土)～29日(日) 場アオーレ長岡 図男女共同参画推進室 ☎39・2746

性 定20人(先着) ¥3,000円 申6月13日(金)までにNPO法人女のスペース・ながおが ☎38・0457へ 図男女共同参画推進室 ☎39・2746

長岡市いじめ防止基本方針を策定しました

いじめをはじめとする生徒指導上の諸問題に取り組む市の姿勢を定めた「長岡市いじめ防止基本方針」を策定しました。いじめは重大な人権侵害であり、絶対に「許さない!」「見逃さない!」という強い決意を持って、学校・家庭・地域が一体となって、いじめ問題に取り組んでいきます。
 基本方針は市のホームページで公開しています。

子どもの心配ごと総合窓口をご利用ください
 いじめや不登校、就学などの相談を受け付けています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

図学校教育課(さい) ☎39・2249

市議会を傍聴しませんか

本会議や委員会は公開されています。お気軽においでください。

期日	会議名	場所
6月17日(火)	議会運営委員会 本会議(招集日)	第二委員会室
18日(水)～20日(金)	本会議※	議場
23日(月)	建設委員会	第一委員会室
24日(火)	産業市民委員会	
25日(水)	文教福祉委員会	
26日(木)	総務委員会	第二委員会室
30日(月)	議会運営委員会 本会議(最終日)	

※18日(水)～20日(金)の本会議は、一般質問者の人数により、日程を短縮する場合があります
 時間=本会議…午後1時から、常任委員会(建設・産業市民・文教福祉・総務委員会)…午前10時から、議会運営委員会…午前11時30分から 定本会議…67人(車いす利用2人分含む)、委員会…各12人
 本会議・常任委員会の生中継や録画中継は、ケーブルテレビ、市ホームページでご覧いただけます(ケーブルテレビでの再放送は午後7時から)。
 図議会総務課(アオ) ☎39・2244

◆図や表などの略字の見方は12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、用(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



水害時の消毒薬の配布

水害時の感染症防止のため、被害を受けた住宅の所有者に、町内会を通じて消毒薬を配布します。希望者は町内会長へご連絡ください。

消毒薬	用途
消石灰 (20kg入り)	床下用、屋外用 (屋敷周りなど)
逆性石鹸液 (6000ml)	屋内用(床、壁、 家具など)
クレゾール 石鹸液 (5000ml)	屋外用(し尿な どの汚物や下水 などの汚水があ ふれた場所など)

問健康課さい 39・7508

住宅地などでの農薬使用の際には「注意を」

農薬は、飛散すると周囲の住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。庭の草木や芝、家庭菜園などに使用する場合は、十分に注意してください。

- ①定期的な散布はやめ、せんだや害虫の捕殺に切り替える
- ②塗布、樹幹注入や粒剤など、飛散の少ない農薬を使う
- ③散布区域は最小限にする
- ④風の強い日は避け、風向きに注意する

問環境政策課 24・0528、農政課市セ 39・2223

「認知症の人と家族の会」のご案内

認知症の介護相談や正しい知識を学びます。認知症に関心のある人もどうぞ。

時6月14日(土)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡
時6月13日(金)午後1時30分～3時30分 場アオ 39・2268へ



▲「認知症の人と家族の会」のみなさん

介護の負担や悩みを一人で抱えていませんか？会では参加者同士の意見交換や勉強会などを実施しています。認知症を正しく学び楽な介護への足掛かりとなるように取り組んでいます。

- 日赤救急法救急員
- ①基礎講習会
時7月12日(土)午後1時～5時
対15歳以上 1,500円
- ②資格継続研修
時7月13日(日)午前9時～午後1時
対平成23年8月以降に

6月は環境月間

地球温暖化防止の取り組みにご協力をお願いします。

★エコドライブ
車の運転の際は穏やかな発進やアイドリングストップなどを心がけましょう。

★6月21日(土)～7月7日(月)はライトダウンキャンペーン
6月21日、7月7日午後8時～10時は公共施設などの照明も消灯します。家庭でも明りを消して、夏至と七夕の夜を過ごしてみませんか。

問環境政策課 24・0528



エコドライブを心がけると車の燃費が良くなり、CO₂排出量が減ります。地球にもお財布にも優しい効果があるんだ！

▶海の妖精 まりん

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6月11日(水)・18日(水)・25日(水)・7月2日(水)・9日(水)午後1時30分～4時 場・申請費生活センター市セ 32・00

救急員の資格を取得し、2年以上経過した人 800円
問返信用封筒(82円切手を貼ったもの)

- ①②いずれも 場中央公民館
時6月25日(水)・26日(木)午前10時～午後4時50分(26日は午後4時まで) 3,780円
- ②防災管理新規講習会
時6月27日(金)午前10時30分～午後4時20分 2,260円
- ①②いずれも 場消防本部
定130人先着 申6月9日(月)～18日(水)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課 35・2190、各消防署、出張所へ

防火管理等講習会

空き缶やタバコの吸い殻などを公共の場所や他人の土地に捨てる行為は犯罪です。長岡市生活環境の保全及び美化に関する条例により、守らないと過料(5万円以下)を科することがあります。不法投棄は法律により、5

空き缶やタバコの吸い殻などを公共の場所や他人の土地に捨てる行為は犯罪です。長岡市生活環境の保全及び美化に関する条例により、守らないと過料(5万円以下)を科することがあります。不法投棄は法律により、5

22

くらしの講座

「自然災害に備えるために」損害保険の契約時・保険金請求時の注意点」

時6月20日(金)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 問日本損害保険協会・水村淳一さん 定30人先着 申消費生活センター 32・0082

知って得する介護研修会

①車いす、介護ベッド体験
時7月11日(金)午前10時～午後0時30分 場高齢者センターまきやま

②アロママツサージ

時7月23日(水)午前10時～午後0時30分 場三島支所

③認知症について学ぼう

時7月25日(金)午前10時～正午 場越路総合福祉センター

④排泄介助のポイント

時7月30日(水)午前10時～午後1時 場山古志地域福祉センターまきやま

①④いずれも 問社会福祉協議会職員ほか 対家で介護をしている人など 定各16人先着 申6月10日(火)から①長寿はつらつ課アオ 39・2268 ②三島支所市民生活課 42・2246 ③越路支所市民生活課 92・5906 ④山古志支所市民生活課 59・2333へ

空き地の所有(管理)者は定期的に除草・清掃を

空き地に雑草が生えたり、蚊やハエが発生したり、ごみのポイ捨て場所になったりして、周辺のみなさんに変な迷惑を掛けます。所有(管理)者は土地の状態を常に把握し、定期的に除草・清掃をしてください。問環境業務課 24・2837、各支所市民生活課



昨年は長岡警察署、与板警察署管内で14件の不法投棄による検挙がありました。美しい長岡を守るため、ポイ捨てや不法投棄は絶対にやめましょう。

下水道への接続はお済みですか
下水道が使用できる地域で

バス利用者の強い味方 ながおかバス

「待っているバスって、どこまで来ているの？」そんな時はこのサイトがとっても便利。パソコンや携帯電話、スマートフォンで、長岡駅を発着する路線バスの位置情報や、時刻表が確認できます(高速バスや一部の路線バスを除く)。



ながおかバスi 検索
問交通政策課大手 39・2267

やっぱ！ながおか 就職ガイダンス2015

活気に満ちた長岡で夢をかなえる企業に出会えるチャンスです。
時6月21日(土)午前11時50分～午後4時30分 場アオーレ長岡 問参加企業70社(予定) 対来年3月に大学(院)・短大・高专・専修学校など卒業予定の人、卒業後3年以内の人 ※送迎バスはホームページ(http://www.de-job-ra.net)から要事前申し込み 問ながおか就職・Uターンサポートデスク 25・0890、商業振興課大手 39・2228



▲今回初めて、全ての参加企業から1分間のPRタイムがあります

手続き制度

児童手当を受けている人は現況届の提出を
現況届は、児童手当を受けている人が引き続き受けられるかどうかを確認するためのものです。確認が必要な人は、6月中旬に現況届を郵送しますので、忘れずに提出してください。

子育て世帯臨時特例 給付金のお知らせ

子育て世帯に臨時的な給付措置を実施します。対象となる可能性のある人へ7月1日(火)に申請書を発送します。 ※公務員の人には勤務先から申請書が送付されます

対次の全てを満たす人①平成26年1月分の児童手当を受給②平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満(臨時福祉給付金の対象となる児童や生活保護制度の被保護者にあたる児童は除く) 給付額=児童1人につき10,000円 申7月1日(火)～12月24日(水)に申請書を子ども家庭課さい 39・2300、各支所市民生活課へ



納期限は6月30日(月)です

- 市・県民税 (1期)
- 下水道事業受益者負担金 (1期)
- 介護保険料 (3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はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります

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
6月 1日(日)	山谷クリニック ☎61・1388	見附南医院 ☎63・4477
8日(日)	なかじま医院 ☎0256・45・777	中之島クリニック ☎61・2551
15日(日)	杏仁堂医院 ☎62・0123	寺師医院 ☎62・0137
22日(日)	さえき内科 ☎66・8500	金井医院 ☎62・0116
29日(日)	関谷医院 ☎61・0205	星整形外科医院 ☎66・8808
7月 6日(日)	石川医院 ☎66・2140	貝瀬皮膚科 ☎66・8100

受付時間はお問い合わせください。

⑥ 救急当番病院 当番病院に関するお問い合わせ

立川総合病院 ☎33・3111	休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 (受付時間のみ)
長岡赤十字病院 ☎28・3600	長岡市医師会 ☎22・5600
長岡中央総合病院 ☎35・3700	長岡市消防本部 ☎36・0119

**子育て応援！
働きやすい職場
環境推進モデル
事業者募集**

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、子育てしやすい職場環境の整備に積極的に取り組む企業へ経営コンサルタントを無料で派遣します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎市内に本社がある中小企業 定2社(選考あり) 申6月16日(月)～30日(月)に市ホームページにある所定の用紙を商業振興課(〒39・2228)に郵送、持参

●すこやか・ともじびまつり 2014参加団体

時9月27日(土)・28日(日) 場アオーレ長岡 団団体紹介・作品展示、福祉機器などの展示、授産製品の即売、体験コーナーなど(詳しくは市のホームページで) 対原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体 申6月20日(金)までに福祉総務課アオ☎39・2371へ(多数の場合は選定)

★事前説明会を開催 時7月30日(水)午後4時から



総合窓口からのお知らせ
(アオーレ長岡東棟1階) ☎39・7510

【開設時間】
平日…午前8時30分～午後8時
土・日・祝日…午前9時～午後5時

6月7日(土)・8日(日)・28日(土)・29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。印鑑登録は取り扱いできません。

※市・県民税納税通知書は6月13日(金)に発送予定です

☎市民税課アオ☎39・2212

年額	変更前	変更後
市民税	3,000円	3,500円
県民税	1,000円	1,500円
合計	4,000円	5,000円

●市・県民税の均等割額が引き上げられます

東日本大震災を受け、防災に要する費用の財源を確保するため、平成26年度より平成35年度の個人市・県民税の均等割額が引き上げられます。詳しくは市のホームページをご覧ください。



- プールの監視員アルバイト
- ① 悠久山プール 定10人程度 申悠久山プール ☎35・6368
- ② 希望が丘プール 定30人 申6月20日(金)までに希望が丘プール ☎28・177



●海外高校留学奨学生

留学に必要な自己負担金(130万円～140万円)を奨学金として給付します。

定3人(選考あり) 留学期間11年間 応募条件11AF S日本協会またはYFU日本国際交流財団の選考試験の受験など 申8月6日(水)までに長岡市米百俵財団事務局(教育総務課さい内) ☎39・2238へ

●地球市民の会

イベントやボランティア活動を通して国際理解を深める会です。いろいろな国の人と交流したい人はぜひご登録ください。会員にはイベントのお知らせを送ります。

申国際交流センター「地球広

5、希望が丘テニスコート29・1082にある申込書で

①②いずれも 雇用期間117月5日(土)～9月14日(日) ②は9月7日(日)まで 仕事11監視、清掃、施設管理 11高校生以上で50m以上泳げる健康な人 賃金11時給720円から勤務時間11勤務ローテーション表により決定

**豪技！
長岡ものづくり
フェアに出展しませんか**

全国に誇れる優れた技術や製品などを紹介し、長岡のものづくりを広くPRします。

時11月8日(土)・9日(日) 場アオーレ長岡

- ①ものづくりPRコーナー 対技術、製品を展示紹介する市内製造業者または製造業に関連する団体 定20コマ 対製品などを販売する場合は2日間で10,000円
- ②グルメゾーン 対飲食物を販売する市内事業者、団体 定4コマ 対2日間で10,000円
- ③地場産品販売コーナー 対地場産野菜や加工品など特産品を販売する団体 定4コマ 対2日間で2,000円



●長岡市墓園(鉢伏町)使用者

区画数1180程度抽選 面積11

場11雨 ☎39・2714

▶サルサダンスや伝統料理の試食など、外国の文化を楽しく体験できます



●ふれ愛コンサートinながお

かポランテア

時9月28日(日) 場アオーレ長岡 対来場者誘導、ステージ運営補助 11中学生以上 申8月15日(金)までに福祉課アオ☎39・2343、FAX39・2256、Eメールfukushika@city.nagaoka.nag.jp

4㎡ 11市内に住民票があり使用許可後1年以内に墓碑を建立できる(優先条件あり) 永代使用料1149,000円 管理手数料11年1,200円 申6月23日(月)～7月4日(金)に市民課アオ☎39・2019にある申請書で(6月16日(月)から要項を配布)

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員登録などを掲載しています。

◆原稿締め切り…8月号は6月25日(水)(必着)、9月号は7月31日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月3日(日)、【9月号】9月10日(水)以降のものに限ります。

◆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。会員登録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。

☎広報課 39・2202

催し

日商簿記3級講座
6月14日(土)8月23日の毎月第2・4土曜日午後8時~9時(計6回) 場まちなかキャンパス長岡 定15人先着 申1JP N・井川さん ☎090・2223・6762(午後6時~9時)

全国植樹祭を応援する植樹会
6月15日(日)午前9時30分~午後3時 場東山ファミリラン ド 内植樹、木の写真立て作りなど 対小学生以上 定20人先着 申森林インストラクターと市民有志・山崎さん ☎33・2812

キャンドルナイト@与板
6月15日(日)正午~午後9時 場明元寺(与板町与板) 内キヤンドルライトアップ、フリーマーケットなど 内同実行委員会・高橋さん ☎080・517

河内さくら料理教室・講演会
6月17日(火)午後1時~4時 場市立劇場 定200人先着 場1,000円 申新潟県長岡塩販売組合 ☎52・2101

シルバー人材センターの催し
6月18日(水)午後1時30分~4時 ①初心者陶芸教室(保育あり) ②初心者陶芸教室(趣味あり) ③19日(木)午前10時~正午④趣味の植木手入れ教室:26日~10月23日の毎月第2・4木曜日午前9時~正午(計9回) 場③のみハイブ長岡など 定①③各20人先着②10人先着 ④①,500円③1,000円 申同センター(台町2) ☎35・2380

ぶらさんばり醸造の街根田屋を歩きますか?
6月21日(土)午前10時~正午 場1,500円 申NPO法人 まちなか考房 ☎36・3240

朗読のあそび(こどもあそび)
6月21日(土)午後1時30分~3時30分 場県立近代美術館 定500円 場朗読「泉」・高橋さん ☎23・1473

梅・シャム・梅酒・梅干の作り方教室
6月21日(土)午後1時30分~3時30分 定40人先着 場500円 場申6月17日(火)までに長岡中央青果(新産1) ☎46・7317へ

市民自由講座
6月21日(土)午後7時~8時30分 場新潟県山岳協会・浅野亘寛さん 定20人先着 場申尾地域NPO連絡協議会(金町1)・佐藤さん ☎77・9052

ハーモニカフェスタ長岡
6月22日(日)午前10時~午後3時30分 場リックホール 内ONCリード合奏団・金山さん ☎32・7244

シニアパソコン教室
6月23日~9月2日の毎週月曜日午後1時30分~4時30分、毎週火曜日午前9時~正午(7月21日・22日を除く。各計10回) 場市民防災センターなど 対60歳以上 定各15人先着 場1時間約6,677円(計2万円) 申NPO法人住民安全ネットワークジャパン ☎89・8085

日本水彩画会
新潟県中越支部展及び公募展 6月25日(水)~29日(日)午前10時~午後5時(25日は午前10時15分から講評会。29日は午後4時まで) 場中央図書館 内藤田

子育て応援企画「親子で参加できるわくわく講演会」
6月27日(金)午後1時~3時、7時~9時、28日(土)午後2時~4時(27日は保育あり) 場まちなかキャンパス長岡 場言語交流研究所・平岡一武さんほか 申ヒップファミリークラブ・羽賀さん ☎090・5999・3250

手作りパン教室(中級)
6月27日(金)、7月4日(金)、11日(金)午前9時30分~午後1時(計3回) 定12人先着 場6,000円 場申長岡友の会(稲葉町)・小林さん ☎24・6169

長岡技術科学大学公開講座
6月28日(土)午後1時~3時 場中央公民館 内雪利用最前線 定40人先着 場200円 申6月18日(水)までに同大学 ☎47・9278へ

徳川家康の戦争と平和
6月28日(土)、7月19日(土)午前10時10分~11時40分(計2回) 場まちなかキャンパス長岡 定30人先着 場1,000円 申

開催日時、期日 開催場所、会場 開催内容 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)

みんなのひろば

基本ワルツ学習会(社交ダンス)
6月25日(水)午後6時10分~7時初級、7時30分~8時20分(上級) 場まちなかキャンパス長岡 定各14人先着 申ソシアルダンス協会・太刀川さん ☎090・2985・8833

市民健康社交ダンスパーティー
6月29日(日)午後2時~4時30分 場北部体育館 場500円 内ながお健康社交ダンスの会・若月さん ☎33・7416

百名山、蓼科山募集登山
7月26日(土)・27日(日)(1泊2日) 定40人先着 場15,000円 場労働者山岳会・久保さん ☎72・2480へ

ファンバウンドバレーボール
初心者講習会 会員も募集中です。

会員募集
①毎週月・木曜日午前9時~正午:北部体育館、市民体育館②毎週火曜日午前9時~正午:新産体育館③毎週水曜日午前9時~正午、毎週金曜日午後1時~5時:南部体育館 内長岡市ワンバウンドバレーボール協会・土田さん ☎33・7150

身体らくらく体操サークル
毎週火曜日午後7時~8時 場宮内コミュニティセンター

骨盤体操教室
090・5193・9468 場毎週木曜日午後1時30分~2時

Rei's長岡FC(サッカー)
毎週水・日曜日 ※時間は対象、曜日によって異なります 場福戸小学校など 内小学生:月5,000円(年会費10,000円別)、園児:月2,000円 申横田さん ☎080・1066・7912

レオネス長岡JFC(サッカー)
練習回数週4回 場新町小学校など 内年費幼児・小学生1年生1,000円、小学2年生3,000円、小学3年生9,000円、小学4~6年生15,000円 申佐藤さん ☎090・1543・3531

四郎丸サッカースクール
毎週土曜日午後5時~6時50分 場四郎丸小学校 内小学生 場12,000円 申武田さん ☎090・4920・0418

社交ダンス火曜会
毎週火曜日午後1時30分~3時 場アオレ長岡 場1,1219・3041

長岡スクエアフェニックス(スクエアダンス)
毎週月曜日午後7時30分~9時30分、毎週火曜日午前10時~正午 場川崎コミュニティセンター1分館 場1,500円、入会金1,000円 申北村さん ☎34・1617

社交ダンス初級会員
毎週月曜日午後1時40分~3時

精神に障害を持つ人の家族への相談
6月11日(水)・25日(水)、7月9日(水)・23日(水)午前10時~正午 場市民センター 内NPO法人希望の会福祉会・森田さん ☎32・9275

睡眠時無呼吸症候群に関する市民公開講座
6月14日(土)午後2時30分~4時30分 場パストラ長岡 内立川総合病院・佐藤英夫さんほか 場同病院 ☎33・3111

精神障害者「家族のつらい」
6月20日(金)、7月11日(金)午前10時~正午 場社会福祉センター(水道町3) 内精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・5552

社会適応訓練講習会
6月29日(日)午前10時~午後2時30分 場かも川本館(殿町2) 内人工肛門・膀胱保所有者 申日本オストミー協会新潟県支部(雪椿友の会) ☎025・229・7775

ひきこもり一人で悩まないで
6月1日(日)~第3木曜日午後1時~4時30分②当事者の居場所:毎月第1木曜日・第3火曜日午後1時~3時 場市民センター1 ☎1回1,000円 内「ひきこもる」子どもの親の「く

「子育て」島崎さん ☎090・2974・0815

ギャンブル依存症基礎講座
7月5日(土)午後1時30分~4時30分 場中央図書館 内ギャンブル依存症問題を考える会代表・田中紀子さんほか 場同会・坂田さん ☎03・3555・1725

離婚・DV・家族の問題などの電話相談ホットライン
6月16日(月)~20日(金)午前10時~午後4時30分(18日は午後7時まで) 電話相談NPO法人女のスペース・ながお ☎38・0456

特設人権相談所
6月17日(火):中之島公民館 ②18日(水):寺泊センターおこづつ ③24日(火):栃尾支所 ④27日(金):よいたコミュニティセンター ⑤7月1日(火):越路支所 時間11時~12時~午後3時 内相続、土地、いじめ問題など 場新潟県地方務局長岡支局 ☎33・6901

年金・労務・成年後見 無料相談会
6月18日(水)午後1時~3時 場社会福祉センター(水道町3) 申新潟県社会保険労務士会長岡支部 ☎35・2821

税理士無料納税相談
6月18日(水)、7月2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

銃砲刀剣類登録審査会
6月19日(木)午前10時~正午、午後1時~2時30分 場県長岡地域振興局 場1件6,300円(県収入証紙で) 場登録予定の銃砲刀剣類、銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行したもの) 場県文化行政課 ☎025・285・5511

休日労働相談会
6月21日(土)・22日(日)午後1時~4時30分 場内長岡労働相談所 ☎37・6110

いきいき子育てセミナー
6月22日(日)午前10時~11時30分 場宮内コミュニティセンター 内いじめの子、いじめられる子 定30人先着(保育あり。要予約) 申家庭倫理の会会長岡市・五十嵐さん ☎33・6844

新潟県交通遺児基金を「ご存じですか」
交通事故で保護者が死亡または重度の後遺障害を受けた子どもに、見舞一時金などを給付しています。 場同事務局 ☎025・280・5136

長岡音楽指導者の会会員
内講習会やシニアリリックコンサート、開催(邦楽も可) 場2,000円 場永井さん ☎090・1691・4452

長岡混声合唱団
毎週水曜日午後7時~9時 場中央公民館 場5,000円 場三鍋さん ☎090・4120・5762

★7・13水害講演会など7、13ページにも掲載しています

フェニックスプロジェクト



復興10年の今年、復興した姿を全国へ発信していきます

問地域振興戦略部 ☎39・25115



復興の歩みとともに進化を遂げたフェニックス花火を振り返ります

昨年フェニックス花火

「復興祈願花火フェニックス」写真展

時 7月2日(水)～8月31日(日)午前10時～午後6時(土・日・祝日は午後5時まで)
場・問 長岡震災アーカイブセンターきおくみらい ☎39・5525

佐渡裕指揮

中越大震災復興10年メモリアル事業

シエナ・ウインド・オーケストラ演奏会2014



(c) 飯島隆

東日本大震災などの被災地に音楽で元気を届けている佐渡さん

ブラスの最高峰“佐渡×シエナ”による5年ぶりの長岡公演です。佐渡さんの震災復興に関するオープニングトークもあります。

時 8月17日(日)午後3時から 場 市立劇場
場 全席指定 S席7,000円、A席6,000円
出演 = 佐渡裕(指揮)、宮田大(チェロ)
曲目 = 伊福部昭(松本敏晃編) / シンフォニア・タプカーラなど
チケット発売日 = 6月14日(土) 問 長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

観光物産フェア とちお自慢市

栃尾地域の「いいもの・おいしいもの」が勢ぞろい。東日本大震災被災地からの出店もあります。

時 6月8日(日)午前10時～午後3時 場 道の駅R290とちお
内 巨大あぶらげ製作実演・試食、栃尾生地製品の展示即売、お菓子コンテスト決勝など
問 栃尾観光協会 ☎51・1195 担当 = 栃尾支所商工観光課 ☎52・5827



ホタテやイカなど岩手県大槌町の特産品も販売します

◀◀◀ ホームページを開設しました

復興10年フェニックスプロジェクト

検索

知ってる!? ながおかモン

vol. 10 輝きを復元するウェットブラスト技術 / マコー株式会社

■洗う・磨く・削るを一本化したオンリーワン技術

今回紹介するのは、エンジンやブレーキパッドといった自動車の金属部品の汚れなどを効率良く洗浄・研磨する加工技術「ウェットブラスト」です。これは、水と研磨材の混合液を圧縮空気の力で高速噴射し、1/1,000mm



以下の細かい加工に対応できる世界でもまれな同社独自の技術。噴射スピードや研磨材の種類を変えることで、さまざまな素材に合わせて「洗う・磨く・削る」の処理ができます。油やさ

びで汚れていた金属も、まるで新品のように輝きを取り戻します。

この技術を活用して開発した、エンジンなどの振動を抑える自動車部品の防振ゴム金具を加工する装置は国内シェア100%を誇ります。多くは薬品で表面の油や汚れを落としてから水を混ぜずに研磨材を噴射する2段階の作業ですが、ウェットブラスト技術はこの工程を一本化。効率が良いのはもちろん、薬品を使わないため環境にやさしい点が特徴です。

昨年からは、電子基板を洗うための研磨材そのものの開発にも踏み出しました。「ウェットブラスト技術の可能性は無限大。顧客の多様なニーズに応えられるようさらに技術を進化させていきます」(代表取締役の松原幸人さん)。長年蓄積してきた技術とノウハウを活かし、今後は世界進出を目指します。

※長岡のものづくり企業の優れた製品・技術を連載で紹介します

■発行：長岡市 平成26年6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(5月1日現在) ※()内は前月比
人口/279,793人(286) 世帯数/103,992世帯(406)
男/136,494人(206) 女/143,299人(80)

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

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています