

暮らしのそばに、新しい発見。

なつかおか

はつらつ
ご長寿に

ほつこい

市政だより
10

No.721

2014.10.1

敬老の日、元気な100歳長寿祝い

(詳しくは8ページ)

全国初のタニカフエ、11月2日オープン・・・P2
旬の味覚が満載 秋まつり・・・P4
保育園などの入園手続きが変わります・・・P6



まちなかに健康づくりの拠点 全国初のタニタカフェ誕生！

問 福祉総務課 ☎ 39・2371

11/2日 オープン

11:30



TANITA CAFE (タニタカフェ)
広さ150㎡の店内には約40席を設置。気軽に過ごせるくつろぎ空間です
所在地=市民センター1階 (大手通2-2-6)
営業時間=平日7:00~20:30、土・日・祝日9:00~20:30

市は、平成25年度に産学官が連携した「多世代健康モデル研究会」を立ち上げ、誰もが健康に暮らせるまちづくりについて検討を進めてきました。この多世代健康まちづくり事業の一つとして、健康の3要素「食」「運動」「休養」を良質でバランスよく実践できる健康づくりの拠点「タニタカフェ」がオープンします。家庭用計量器メーカーでタニタ食堂を運営する株式会社タニタがプロデュース。同社がカフェスタイルの健康拠点をオープンさせるのは全国で初めてです(運営は一般社団法人 地域活性化・健康事業コンソーシアム)。

まちなかの拠点を中心に、子どもから高齢者まで健康まちづくりを推進します。

長岡市オリジナル

ながおか タニタ健康くらぶ で楽しく健康に

会員募集

来年3月31日までは
オープン記念価格!
入会はお早めに

毎日ウォーキングを実践し、定期的にカフェで健康チェック。交流の輪を広げることができます。

登録料 入会から1年間3,000円
2年目以降年2,500円
受付 カフェオープン日からタニタカフェで

会員証は「活動量計」
体の変化や行動の推移
が見えるスグレモノ

ウォーキングや家事、仕事などで消費したカロリーを計測し、1日の総消費カロリーを把握できます。

市内5カ所(タニタカフェ、さいわいプラザ、市民体育館、中之島体育館、寺泊センターおこづ)の健康チェック



5

ポイント④から、消費カロリーや体組成データなどをインターネット上の専用サーバに転送。専用サイトで計測したさまざまなデータの変化の推移を見ることが出来ます。

特典★1 いつでも好きなだけ！会員限定の健康情報

「タニタ社員食堂」の管理栄養士・荻野菜々子さんがレシピを解説する動画や、長岡オリジナルの情報、セミナーへの参加機会が提供されます。

特典★2 健康につながる成果はポイントに。貯めるとプレゼントも

ウォーキングの歩数やタニタ食堂レシピ協力店での食事などでポイントが加算。ポイントに応じてプレゼントがもらえます。

特典★3 タニタカフェで割引サービス

大好評

長岡・中之島・寺泊地域で 多世代健康づくりセミナー始まる

タニタの管理栄養士など専門家からアドバイスを受けながら、食べて・歩いて・楽しみながら、健康増進を図るセミナーを開催しています。タニタカフェと連携した展開も進めます。



健康チェックポイント「ウェルネス・スポット」



ウォーキングはコツをつかんで効率よく

昼食はカロリー控えめ、栄養バッチリのタニタ弁当



健康維持のために参加しました。初回から大満足です(右・今泉さん)。無理をしないで効率よく体脂肪を減らしたいですね(左・松田さん)。



市民センターの入り口に設けられるファサード



② 脂肪燃焼効果が高いといわれるクロロゲン酸を多く含んだプレミアムコーヒーはタニタカフェのオリジナル



① 店内にはハンモックや足湯はだしでゆったりのおんびりと

今までにない 体感型の健康カフェ

五感で体感し、心と体を癒やすリラクゼーション空間。気軽に過ごせるくつろいだ雰囲気の中で、健康の基本3要素「食」「運動」「休養」を楽しみながら体験できます。

- 癒やしの時間を提供するリラクゼーションコーナー
交感神経に働き掛けるほのかな香り、足湯やハンモックでリラックスしながら、市民同士の交流ができます①。
大型ディスプレイには長岡の自然をモチーフとした環境映像が広がり、ヒーリング効果のある音楽や川のせせらぎなども聞こえます。
- タニタの管理栄養士考案のヘルシーメニュー
オリジナルのプレミアムコーヒー②や地元食材使用のヘルシーサンドイッチ、低カロリーなスイーツ③など体に優しいメニューが並びます。



③ タニタ食堂で人気のヨーグルトケーキは480円



④ きな粉のパナナパウンドケーキ430円

オープニング イベント

- 11月2日(日)午前11時30分から
- ★タニタカフェイメージモデルの西内ひろさんとの記念撮影会
 - ★飲食すると記念品のプレゼントも

長岡の旬を満喫

鮮魚も当たる宝探しは大好評

まつりの目玉1万人なべは超絶品!

名物「街道なべ」はR290沿線の味覚がたっぷり

長岡の秋まつりは、各地の自慢が勢ぞろい。おいしい秋の味覚を楽しむもよし!そこできかできない体験を楽しむのもよし!さあ、家族や仲間と一緒に出かけませんか。

10/12(日)

農と魚のフェスティバル in 寺泊

時午前10時～午後4時 場寺泊みなと公園(雨天時は寺泊体育館) 内容=農産物の販売、餅つき大会、魚のセリ市、鮮魚や農産物が当たる宝探し 場寺泊観光協会 ☎75・3363



こしじ秋まつり

時午前10時～午後3時30分 場越路支所 内容=1万人なべ(無料。おわんと箸を持参)、餅まき、アルビレックスチアリーダーズショー、キャラクターショー、ダンスパフォーマンス、ヘリコプター遊覧(有料)、農産物や特産品の販売など 場同実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) ☎92・5903

越後R290街道まつり

時午前10時～午後3時 場道の駅R290とちお 内容=沿線9市1村の物産、岩手県大槌町の特産品販売・伝統芸能「鹿子踊」の披露 場栃尾観光協会 ☎51・1195



★同時開催 栃尾救急フェア

内容=応急手当体験(心肺蘇生法、AEDの使用法)、救急車・消防車の展示・乗車体験、防火衣などの着体体験、ペーパークラフト作成など 場栃尾消防署 ☎52・1155

10/19(日)

中之島産業まつり

時午前9時～午後3時 場中之島コミュニティセンター周辺 内容=ジャンボおにぎり製作・披露、おにぎりのプレゼント、特産品抽選会、大口れんこんなどの地場産野菜の販売など 場同実行委員会事務局(中之島支所産業建設課内) ☎61・2013



杜々の森 名水コシヒカリまつり

時午前10時～午後3時 内容=新米おにぎりや農産物の販売、ジャンボいなり寿司大食い大会、餅つき、稚魚すくい、ヒーローショーなど 場・場杜々の森名水公園 ☎58・3050

10/25(土)～26(日)

ながおか農業まつり

時午前10時～午後4時(26日は午後3時まで) 場ハイブ長岡 内容=農畜産物直売・品評会、竹細工・そば打ち体験コーナー、きのご祭り、小・中学校絵画展、園児発表会、飲食コーナー、ヒーローショーなど 場JA越後ながおか組織福祉課 ☎35・1304、農政課 ☎39・2223

10/26(日)

川口秋まつり

時午前10時～午後4時 場川口運動公園 内容=震災復興10周年記念物産展「響」、にぎわいステージ、イベントコーナーなど 場同実行委員会事務局(川口支所産業建設課) ☎89・3113

栃尾地域農業まつり

時午前10時～午後3時 場栃尾産業交流センターおこなす 内容=新鮮野菜や加工品・新米コシヒカリ・にいがた地鶏などの販売、ポン菓子・焼き芋・杵つき餅の無料配布、遊びの広場など 場同実行委員会事務局(栃尾支所農林課内) ☎52・5847

10/31(金)～11/24(休)

もみじ園ライトアップ

時夕暮れ～午後9時 ★同時開催!越後三大紅葉ライトアップスタンプラリー 柏崎・松雲山荘、弥彦公園もみじ谷も巡って豪華賞品をゲットしよう。



①もみじの茶屋オープン

時11月1日(土)～24日(休)午前10時～午後6時(天候などで変更あり) 内容=特産品や軽食の販売、ボランティアによるガイド

②越路新そばまつり

時11月3日(祝)午前11時～午後2時

③さつまいもフェア

時11月15日(土)・16日(日)午前10時～午後6時

①～③いずれも 場もみじ園表門駐車場

④もみじ園茶席

時11月8日(土)・9日(日)午前10時～午後5時 場もみじ園巴ヶ丘山荘 ¥300円 場越路支所産業建設課 ☎92・5903

11/1(土)～6(木)

長岡市秋まつり

場アオーレ長岡

①菊花展示会

時午前9時～午後4時(1日は審査会が終了する午後1時ころから。6日は正午まで)

【作品募集】

自慢の菊を出展してみませんか。募集内容=自由大菊、小菊(切り花を除く) 場長岡市菊花愛好会事務局・近藤さん ☎46・2578

②錦鯉展示即売会

時11月1日(土)～3日(祝)午前9時～午後4時

③らんちゅう品評会・即売会

時11月1日(土)～3日(祝)午前9時～午後4時(品評会は2日のみ)

④秋の味穫市

時11月1日(土)～3日(祝)午前10時～午後4時 内容=軽食コーナー、新米の販売など

場まつり振興課 ☎39・2221

11/2(日)

関原楽市・縄文まつり

時午前10時～午後3時 場馬高縄文館、史跡公園 内容=物産・うまいもの市、いも煮汁・つきたて餅の無料配布、親子木工教室、ミニ土器・土版・まが玉づくり体験教室、火焰太鼓の演奏、大抽選会など ※県立歴史博物館駐車場から会場までの無料シャトルバスあり。馬高縄文館(16ページ)を無料開放します 場関原地区商工会 ☎46・2170 担当=商業振興課 ☎39・2228

11/3(祝)

おぐに秋まつり

時午前9時～午後3時 場おぐにコミュニティセンター、小国会館周辺 内容=特産品・農林物産販売、屋台村、文化・芸能発表など 場同実行委員会事務局(小国支所産業建設課内) ☎95・5906



みしま産業まつり

時午前10時～午後3時 場みしま会館周辺 内容=農林産物品評即売会、特産品販売、飲食コーナー、大道芸、キャラクターショーなど 場同実行委員会事務局(三島支所産業建設課内) ☎42・2249

山古志産業まつり

時午前10時～午後2時 場やまこし復興交流館おたる前 内容=農産物品評会・即売、新米つかみ取り大会、特産品テント村、出張アルパカ牧場など 場同実行委員会事務局(山古志支所産業建設課内) ☎59・2343

★同時開催!闘牛大会千秋楽

時午後1時から 場山古志闘牛場(池谷)

11/9(日)

与板いきいき フェスティバル

時午前10時～午後3時 場与板体育館 内容=農林産物・花木の即売、フリーマーケットなど 場同実行委員会事務局(与板支所産業建設課内) ☎72・3201

心を和ませる 幻想的な光の空間

目にも鮮やかな雅な世界に 思わずうっとり

縄文の魂を宿す「関原」を見て、食べて、感じる

小国の芸術と旬の味覚がギュッと凝縮

売り切れ必至! 新鮮野菜が勢ぞろい

大人気!新米の無料つかみ取り

絶品きのこ汁に 心もほっこり

ぎんごが満載、秋まつり

保育園・認定こども園・幼稚園一覧

認定申請の手続きが必要になります

保育園…2号、3号認定が必要

地域	公立保育園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育		
長岡	南部	千手2	32-3193	60	4カ月以上	7:00~19:00	○		
	北部	東新町3	32-3598	90			○		
	けさじろ	今朝白2	32-0054	110			○		
	宮内	宮栄3	32-3707	110			○		
	中沢	中沢2	33-1045	60	11カ月以上	7:15~19:00	○		
	山本	浦瀬町	44-8051	50			※		
	桂	桂町	44-8307	20	11カ月以上	7:15~19:00	※		
	栖吉	栖吉町	32-1986	30			※		
	昭和	昭和2	32-3989	60	4カ月以上	7:15~19:00	○		
	上除	上除町	46-2411	130			○		
	山通	柿町	33-5432	60	4カ月以上	7:15~19:00	○		
	三和	三和2	34-3272	70			○		
	富曾亀	亀貝町	24-7480	70			○		
	川崎	川崎3	34-7123	120			○		
	中貴	悠久町2	32-2190	80			※		
	宮本	宮本町1	46-5340	70			○		
黒条	黒津町	24-8703	150	○					
日越	高瀬町	28-1768	90	※					
六日市	中湯町	22-2057	20	※					
十日町	十日町	22-3170	40	※					
新組	福井町	24-3371	50	○					
下川西	花井町	29-1900	50	○					
石坂	村松町	22-0011	30	※					
中之島	中之島	中之島	66-2366	90			4カ月以上	7:15~19:00	○
	上通	大口	24-1210	80					○
	みずほ	中野西創	61-4100	70					※
中条	中之島中条丙	66-5021	30	11カ月以上	7:15~19:00	※			
	信条	信条東	0256-97-2846			50	※		
越路	来迎寺	来迎寺	92-2254	70	4カ月以上	7:15~19:00	○		
	塚山	塚野山	94-2006	40			○		
	こしじ	浦	92-2221	130			○		
	岩塚	飯塚	92-4430	70			○		
	白山	来迎寺	92-4835	130			○		
三島	みしま南	鳥越	46-4220	40	4カ月以上	7:15~19:00	※		
	みしま北	三島上条	42-2670	40			※		
山古志	竹沢	山古志竹沢	59-2211	20	11カ月以上	7:15~19:00	○		
小国	ひまわり	小国町相野原	95-2029	90	4カ月以上	7:15~19:00	○		
和島	和島	小島谷	74-3078	70	4カ月以上	7:15~19:00	○		
寺泊	おおこうづ	寺泊歌ヶ曾根	0256-97-3176	90	4カ月以上	7:15~19:00	※		
	本山	寺泊弁才天	75-4110	30			11カ月以上	※	
	白岩	寺泊雨池	75-3737	40			4カ月以上	※	
	栃尾	栃尾白山	天下島1	52-4019			40	4カ月以上	○
川口	東川口	東川口	89-2028	90	6カ月以上	7:15~19:00	※		
	西川口	西川口	89-3696	30			6カ月以上	※	

※近隣保育園で集合保育を行う場合があります。詳細は入園説明会で説明します

地域	私立保育園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡	柏	寿2	24-5656	120	産休明け	7:00~19:00	○
	長峰	才津西町	46-3463	150		7:15~19:15	
	宮内中央	宮内3	33-2018	150		7:10~19:10	
	あすなろ	下柳2	28-1200	170		7:15~19:00	
	希望が丘	希望が丘3	28-0331	150		7:00~19:00	
	新保	新保4	24-4437	150		7:10~19:00	
	深沢	深沢町	46-5480	60		7:15~19:00	
	恵和	蓮瀉町	28-2768	330		7:00~19:00	
	東部どんぐり	四郎丸2	34-8088	60		7:20~19:00	
	太陽ゆうゆう	青葉台5	46-0080	110		7:15~19:15	
	いなば	稲葉町	21-2810	120		7:15~19:15	
	こどもけやき苑	横山町	29-2510	60		7:00~20:00	
三島	みしま中央	上岩井	42-3475	170	産休明け	7:00~19:00	○
寺泊	寺泊	寺泊二ノ関	75-2246	50	11カ月以上	7:30~18:30	
栃尾	芳香稚草園	新栄町3	52-1768	120	産休明け	7:15~19:15	○
	善昌寺	栃尾原町2	52-3864	60		7:00~19:00	
	双葉	谷内2	52-4402	120		7:30~19:00	
	東谷	栃尾泉	52-2211	50		7:15~19:00	
	みどり	下檜出	52-3239	80		7:30~19:00	
	上塩	上塩	52-3833	20		7:30~19:00	
	与板	与板	与板町与板	72-3123		140	

地域	へき地保育園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡	王寺川	寺宝町	27-3717	20	満3歳	8:30~16:00	※
寺泊	野積	寺泊野積	75-2540	20			

※近隣保育園で集合保育を行う場合があります。詳細は入園説明会で説明します

認定こども園(予定)…1号または2号、3号認定が必要

地域	認定こども園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡	帝京長岡	干場1	32-3516	100	1・2号認定 満3歳	7:00~19:00	○
	長岡和光幼稚園 なごみ保育園	長町2	34-2597	100			
	長岡みのり	石内2	86-6088	125	3号認定 産休明け	7:30~19:00	
	太陽幼稚園 おひさま保育園	福山町	27-0610	270			
	東光	上条町	35-5166	170			
	明幸	錦1	33-8717	157			

幼稚園…1号認定が必要

地域	私立幼稚園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間
長岡	長岡聖母	福住3	32-4947	160	満3歳	8:00~18:00
	カトリック天使	表町4	32-4727	200		7:30~18:00
	希望が丘	福島町	22-7050	90		7:00~19:00
栃尾	栃尾天使	金沢2	52-2226	105	満3歳	7:00~19:00

地域	公立幼稚園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間
和島	和島	小島谷	74-3668	70	満5歳	8:00~19:00
与板	与板	与板町与板	72-4078	210	満3歳	8:00~19:00

これまでと手続きは変わりません。直接お申し込みください

(新制度に移行しない) 幼稚園…認定は不要

地域	私立幼稚園	所在地	電話	定員	入園可能月齢	平日の保育時間
長岡	長生	西千手2	33-5325	200	来年4月1日 現在で2歳	7:00~19:00
	中島	中島1	34-0400	150		
	中沢白ゆり	中沢町	33-7504	200	満3歳	7:30~19:00
	宮内白ゆり	下条町	22-3699	200		
	鵬	豊2	36-5600	120		
	鵬第一	緑町1	28-1500	135		
	長峰	下山2	27-2340	160		

保育園・認定こども園・幼稚園の入園手続きが変わります

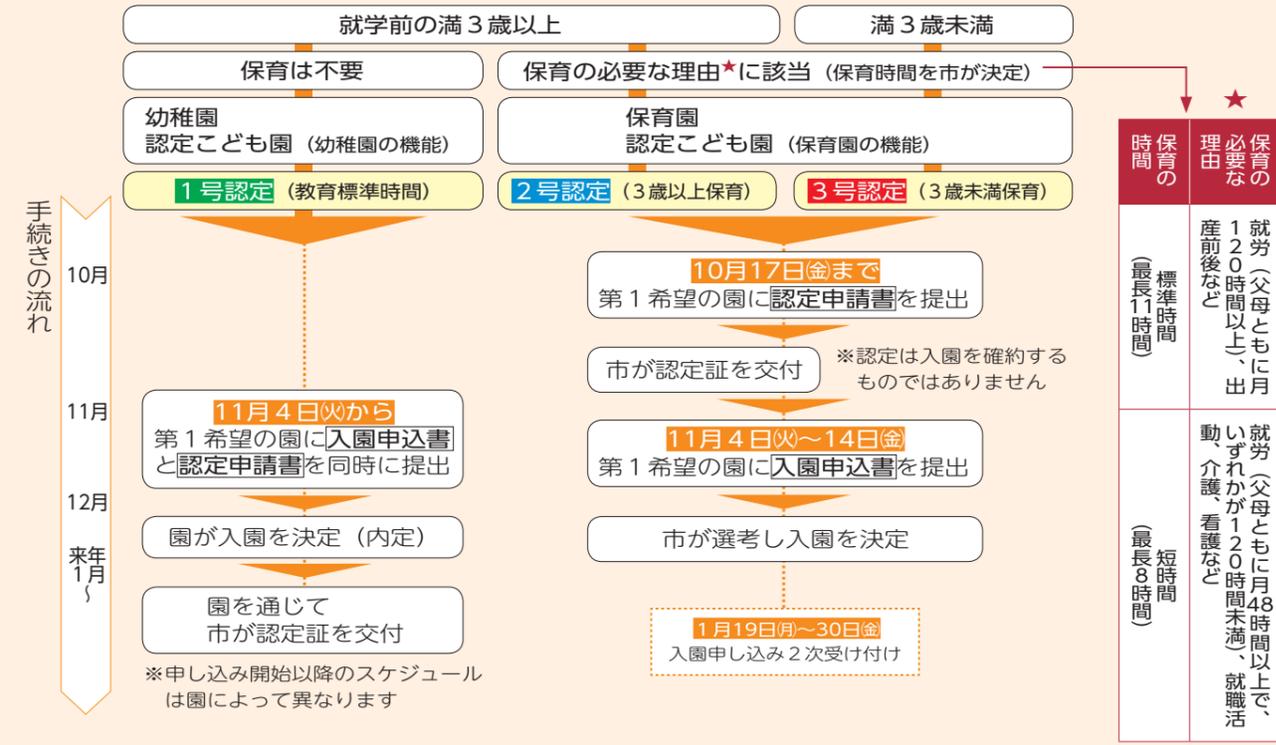
園保育課 ☎ 39・2219

子育て環境の充実を目指し、来年4月から全国的に始まる「子ども・子育て支援新制度」。この新制度の実施に伴い、保育園などを利用する場合は、まず**保育の必要性の認定(1号・2号・3号)手続き**をしていただきます。詳しくは、入園を希望する園にお問い合わせください(7ページ)。

現在利用している人には、園から詳しくお知らせします

◆入園までの手続き(新規・転園の場合)

【年齢は平成27年4月1日現在】



?よくある質問

- Q1. 認定こども園とはどのような施設ですか?
認定こども園を希望する場合、どのような認定を受ければ良いですか?
A. 認定こども園は、幼稚園と保育園両方の機能を持つ施設です。幼稚園の機能を利用する場合は**1号**、保育園の機能を利用する場合は**2号**または**3号**認定を受けてください。
- Q2. 幼稚園の利用希望でも、保護者が働いている場合は**2号**認定を受ける必要がありますか?
A. 満3歳以上なら、保護者が就労している場合でも**1号**認定を受けることで利用できます。
- Q3. 第1希望が保育園、第2希望が幼稚園の場合、認定申請書や入園申込書は両方の園に出す必要がありますか?
A. 認定申請書や入園申込書は、第1希望の園にのみ提出してください。
- Q4. 保育料はこれまでと変わりますか?
A. 保育園は、収入状況などに変更がなければ基本的に保育料は変わりません。保育短時間の場合は、標準時間に比べ保育料が安くなります。幼稚園・認定こども園は、各園にお問い合わせください。

平成29年4月から、川崎市立保育園(2園)を民営化します。保育ニーズの多様化や施設老朽化などの市立保育園の課題に対応し、よりよい保育・教育環境で子どもの健やかな成長を育むため、4月に「長岡市公立保育園民営化の基本的な考え方」を策定しました。この考え方に基づき、次のとおり民営化を進めます。

○平成29年4月から、川崎保育園、日越保育園を民営化します。

○民営化する保育園の運営は、社会福祉法人などの法人格があり、市内に事務所(本社)があることを条件とし、プロポーザルで決定します。

○平成30年度以降に民営化する園は、入園対象者数の推移や社会情勢の変化などを踏まえながら、今後検討します。



地域のマキコト

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

元気の秘訣は何ですか

敬老の日、「元気な100歳長寿祝い」で、全員合わせて700歳のご長寿をアオーレ長岡に招待しました。家族が見守る中、「くよくよしない」「毎日を楽しく過ごす」など長寿の秘訣を発表。みなさんいつまでも元気でいてくださいな。(9月15日) **今月の表紙**



ス〜イスイ、どこへ行こう

寺泊地域の大河津小学校5年生がカヌー体験。右、左と交互にパドルで水を掻き分け、楽しそうに日本海へと漕ぎ出しました。(9月3日)



運動会が防災訓練!?

中越大震災の際の土砂崩れ現場を改修してできた「山古志平野」で防災運動会が開かれました。住民や、復興に携わった約300人が参加。毛布と棒で作った担架で自衛隊員を運ぶレースやバケツリレーなど楽しく防災を学びました。(8月31日)



ここの編目が難しい...

川口地域の友好都市、東京都狛江市から25人が訪れ、わら細工を体験。四苦八苦しながらも立派な鍋敷きを完成させました。(9月6日) **高津敏さん**



大きなお芋でしょ

越路地域「るんるん親子教室」の子どもたちが芋掘りに挑戦しました。畑から出てきた大きなサツマイモに大興奮。あっという間にかごがいっぱいになるほどの収穫でした。(9月10日) **小出陽一さん**

地域の宝、かるたで再発見

和島地域の少年教室で「和島かるた」の色付けを行いました。読み札から特産品や名所などのイメージを膨らませて、魅力が詰まった絵札が完成。(9月6日)

遠藤幸明さん



ジャズの夕べに酔いしれる

栃尾のファンを増やそうと地域住民が1泊2日の女子キャンプを道院高原で開きました。日が暮れた会場にはムードたっぷりの「ジャズバー」が登場し、おいしいお酒と素敵な音色に思わずうっとり。(9月13日)



はあ〜ジュンジュン

中之島地域の上通保育園で開いた「祖父母お招き会」に大好きなおじいちゃん、おばあちゃんをご招待。一生懸命練習したお遊戯を披露した後は、日ごろの感謝を込めて肩たたきをしたり手作りのお守りをプレゼントしたりしました。(9月12日)



お団子早く食べたいなあ

おぐに森林公園で開催した「森のようちえん」でちびっこ探検隊が森の中を散策。冒険の後は、手作りのお団子でお月見ごっこを楽しみました。(9月8日) **稲持栄利子さん**

手作りマップで明日の安心

三島地域の日吉小学校の全校児童が、通学路に潜む危険箇所などを確認し、安全マップを作りました。今後に役立つ地図にしようと、現地調査の結果を真剣に落とし込み中。(9月11日) **小見博和さん**



気合を込めて、カーンカン

与板小学校で行った鍛冶体験教室で、与板打刃物の職人が地域の伝統と技術を4年生60人に伝授しました。熱さに負けず強い鋼を鍛えました。(9月1日) **金山静夫さん**



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
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

今日の
おしらせ隊
隊員

きおくみらいの
なかまたち

毎号、記事にまつわりの話を
長岡ゆかりのキャラクターや
動物が紹介します。

今回は「長岡震災アーカイブセンター
きおくみらい」のキャラクター。中越大
震災の記憶を未来に伝えます。



実験装置やタブレット
端末などで分けて
やすく震災を伝えて
いるよ。

復興10年 フェニックスプロジェクト

別冊の市政だより特集号裏表紙もご覧ください



中越地震復興10年 「Heart for 中越」

アートと歌をきっかけに中越とのつ
ながりが始まった2人のアーティスト
によるトーク&コンサートです。

時11月21日(金)午後6時30分~8時 場
リリックホール 出演=日比野克彦
(アーティスト)、平原綾香(歌手)

申10月28日(火)(必着)までに、往復は
がきの往復の裏に①郵便番号②住所③
氏名④電話番号⑤「アート」や「歌」
が持つ力や可能性について感じるこ
と、返信の表に自分の宛先を記入して〒95
1-8508(住所記入不要)NHK新潟放
送局「Heart for 中越」係へ

★多数の場合は抽選のうえ、入場整理
券(1枚で2人まで)を送ります



日比野克彦



平原綾香

場NHK新潟放送局 ☎025・230・1622
(平日午前10時~午後6時30分)
担当=長岡市芸術文化振興財団 ☎29・
7715

※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

長岡市民音楽祭~復興の歌声~

全国へ感謝の想いを届けようと集ま
った200人の歌声をお楽しみください。

時11月9日(日)午後2時~4時 場市立
劇場 内ベーターヴェン交響曲第九番、
大地讃頌、花は咲くなど 小学生以

上 定1,500人[先着] 全席自由1,000
円 チケット販売=市立劇場、リリッ
クホールなどで 場同実行委員会事務
局(生涯学習文化課[さい]内) ☎32・5110

企画展「災害と復興をかたりつぐ」関連イベント

場中央図書館 場文書資料室 ☎36・7832

①シンポジウム
「災害と復興をかたりつぐ」
時10月26日(日)午後1時~5時 場神戸
大学地域連携推進室学術研究員・佐々
木和子さんほか 定180人[先着] 申10
月22日(水)まで

②地震体験車に乗ってみよう
時10月25日(土)午前10時~11時30分

③ミニ講演会「十日町市古文書整理ボ
ランティア10年のあゆみ」
時10月25日(土)午後1時30分~2時 場
同事務局・高橋由美子さん

★図録「震災避難所の史
料 新潟県中越地震・
東日本大震災」(A4
判・76ページ ¥500
円) 発売中です

新潟県ロケ地映画祭 in 長岡

復興から10年-映画が伝える過去と未来-

市内・県内がロケ地となった映画を
T・ジョイ長岡で上映します。

時10月11日(土)~19日(日) ※上映時間は
Tジョイホームページをご覧ください

内「マリと子犬の物語」「この空の花」
「小さいうち」「さよなら溪谷」など

¥1作品1,000円 場観光企画課(大手)
☎39・2344

養楽館

☎95・3161

●体験教室に参加しませんか

時10月31日(金)午前9時30分~
正午 場みんなの体験館
マロンバイ 定10人[先着] 内
1,000円 申電話(水曜
日休館)

青少年文化センター

☎34・1305

①親子3D体験教室

3Dプリンターを使って立
体物を作ります。
時10月25日(土)、11月22日(土)、
12月20日(土)午前10時~正午
場3Dプリンター研究会・B

②チャレンジ空気を

空気の力を使った実験をし
ます。
時11月9日(日)午前10時~11時
場小学生以上 定20人[抽選]
¥300円 持はさみ、定規、

AS長岡

対小学生と保護者
定各4組[抽選]

筆記用具

①②いずれも 申10月14日
(火)29日(水)(必着)までに、
往復はがきの往復の裏に教室
名(①は希望日、保護者氏名
(ふりがな)も)、学校名、
学年、氏名(ふりがな)、電
話番号、郵便番号、住所、返

③星空シアター~秋の星空~

信の表に自分の宛先を記入し
て〒940-0033今朝白
1の1の1青少年文化センタ
1へ
時10月26日(日)午後6時30分~
7時30分 悪天候の場合は中止

催し

中央公民館(さい)

☎32・0437

①空高く舞うオンリーワンの
風作り

時11月22日(土)午前9時30分~
正午 対小学生と保護者 定
20組[先着] ¥1個400円
場筆記用具、はさみ 申10月
14日(火)から

③ピアノde脳活~教室

時11月25日~12月16日の毎週
火曜日午前10時~11時30分
(計4回) 場まちの先生・
木野裕美さん 対ピアノ初心
者 定12人[先着] 場キーボ
ード(ある人) 申11月4日(火)
から

④公民館趣味の教室の成果を
発表します

①芸能発表会
時11月11日(火)午後1時~4時
場リリックホール 内民謡、
詩吟、大正琴、よさこい、謡
②いきいき作品展
時11月15日(土)、18日(火)午前10
時~午後5時(17日(月)は休館
18日は正午まで) 場中央図
書館 内絵画、書道、ペン字、
絵手紙、俳句

簡単に作れて、よく飛ぶ
ぞ。一緒に飛ばしよ。



講師の今町・中之島大風合戦
協会・中之島風組

②ゆうどぎスワール
はじめてのゆったりヨガ

時10月24日~来年1月23日の
毎週金曜日午後7時~8時30
分(10月31日、12月26日、1
月2日、16日を除く計10回)
場市内在住者 定25人[先着]
持ヨガマット 申10月10日(金)

子どもも大人も学べる
プログラミング教室

天才プログラマーの称号を
持つ長岡出身のIT起業家と
一緒にゲームを作ります。
時10月26日(日)午後0時30分~
4時30分 場長岡大学 講(株)
ユビキタスエンターテインメ
ント・清水亮さん 対小学5
年生以上 定20人[先着] 申10
月10日(金)から

政策企画課(アオ)

☎39・2204

見て、聞いて納得!
食の安全
食肉の安全を考える講座

時11月14日(金)午前8時30分~午後1時30分 集
合=さいわいプラザ 内肉用牛の生産農場・食
肉センター・県長岡食肉衛生検査センターの見
学、研修会、食肉の調理など 定25人[先着] ¥
500円(昼食代含む) 申10月31日(金)までに食肉
センター ☎27・5923へ

食肉は農場=>と
畜場=>食肉加工
施設=>小売店を
経て食卓に並び
ます。



イメージ

「まちの駅」を巡って景品ゲット

越後長岡まちの駅
シールラリーの旅

市内62カ所のまちの駅でシール
を集めて応募すると、全員に記念
品をプレゼントします。さらに、
抽選でまちの駅自慢の景品が当た
ります。

時11月30日(日)まで
※詳しくはまちの駅に置いてある
シールラリー帳をご覧ください
場越後長岡まちの駅ネットワーク
事務局(市民協働推進室[アオ]内)
☎39・2288

シールは11地域のキ
ャラクターです。お気
に入りのまちの駅を
見つけてください。



まちの駅「花火の駅・長岡花火
ワールド悠」 駅長・長谷川さん

◆園や園などの略字の見方は10ページ
 ◆園どなたでも、園特になし、園無料、園不要(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、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
 大刊=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

雪国植物園

☎46・0030

季節の花⑦ みつけた!

オオニガナ (10月下旬まで)

約1mの太い茎を1本立て、頂部に約4cmの黄色の花をたくさん付ける絶滅危惧種。他の草が枯れ始める頃に咲くこの大型の花は秋の湿地でひときわ目を引きまします。



歩いて、食べて秋を満喫!

川口健康ウォーキング

ウォーキングの後は、秋の味覚とえちご川口温泉を楽しみます。

時11月1日(日)午前10時～午後2時
 定30人(先着) ¥2,500円(入浴料、昼食代込み) 場・申10月28日(火)までに川口運動公園 ☎89・4171へ

川口運動公園は、オートキャンプ場や、体育館などのスポーツレクリエーション施設がある、家族や友達と楽しめるお薦めスポット。近くには中越メモリアル回廊の一つ「川口きずな館」もあるよ。



◀きおくみらいのなかまたち

- ① 10時～11時30分 定1各24人先着 ② 10月10日(金)～11月6日(木) 申10月10日(金)～11月6日(木) ③ 10月10日(金)～11月12日(水) ④ 10月15日(水)～11月14日(金) ⑤ 10月15日(水)～11月16日(日) (HPから可)
- ③ 花アラス「ぶち講座」
 時・内 10月11日(土)：卵の殻にボプリを詰めた香り玉 ② 11月22日(土)：クズの枝で編むカゴ 時間 11時30分～2時15分 定各20人(先着) ¥1
- ④ ドライフラワーでクリスマスアレンジ
 時11月24日(休) 講大澤佳代子 緑花推進指導員 ¥2,500円

- ① アトリ工講座季節をテーマにしたペストリーを織る
 時11月5日～12月10日の毎週水曜日午前9時30分～午後0時30分(計6回) 定10人(先着) ¥16,500円(材料費2,000円別) 園筆記用具 申10月10日(金)～29日(水)
- ② 紅花染め講座
 絹のストールを染めます。時11月8日(土)午前10時～午後3時 定10人(先着) ¥5,000円(材料費3,500円別) 持エプロン、昼食 申

- 和島オートキャンプ場 ☎74・3010
- わしマーケット
 時10月11日(土)午後1時～5時 内木工体験、手作り雑貨の販売
- 観光企画課(大手) ☎39・2344
 ● 観光周遊バス「てんこもり号」秋
 越路地域のみじ園、長谷川邸などを巡ります。時11月1日(土)～24日(休)までの土・日・祝日 ¥中学生以上500円、小学生200円(フリーパスで一日乗り降り自由。入館料など別) 販売

- ① ネイルアート
 時10月21日～12月2日の毎週火曜日(11月4日を除く計6回) 定10人(先着) ¥3,000円(材料費2,000円程度別)
- ② ヒップホップ教室
 時10月21日～12月2日の毎週火曜日(11月4日を除く計6回) 定10人(先着) ¥3,000円(材料費2,000円程度別)

- ③ ベビーマッサージ
 時10月22日～12月3日の毎週水曜日(11月10日を除く計6回) 定10人(先着) ¥3,000円(材料費1,500円程度別)
- ④ アロマ教室
 時10月23日～12月4日の毎週木曜日(11月11日を除く計6回) 定15人(先着) ¥3,000円 持タオル
- ⑤ 絵手紙教室
 時10月16日・30日、11月13日・27日、12月4日・18日、来年1月8日・15日、2月5日・19日、3月5日・19日(11月6日を除く計6回) 定15人(先着) ¥3,000円 持タオル
- ⑥ 知って得る保険のABC
 時10月23日～11月27日の毎週木曜日(11月6日を除く計5回) 定15人(先着)
- ⑦ 週末の焼き物教室
 時10月11日～来年3月22日の第2・4土・日曜日(11月10日を除く計22回) 定40人(先着) ¥6,000円(材料費700円程度別)

- ③ べビーマッサージ
 時10月22日～12月3日の毎週水曜日(11月10日を除く計6回) 定10人(先着) ¥3,000円(材料費1,500円程度別)

- ① 10時～11時30分 定1各24人先着 ② 10月10日(金)～11月6日(木) 申10月10日(金)～11月6日(木) ③ 10月10日(金)～11月12日(水) ④ 10月15日(水)～11月14日(金) ⑤ 10月15日(水)～11月16日(日) (HPから可)

- ① 基礎から始めるバラ
 時11月14日(金)・15日(土) 内冬剪定、植え替え 講砂山淳子 緑花推進指導員
- ② コケ玉づくりの楽しみ方
 時11月20日(木) 講NPO法人花いっぱい推進協議会会員 ¥1,500円
- ③ 落ち葉を使った腐葉土のつくり方
 時11月22日(土) 講島峰悦子 緑花推進指導員 持ケヤキなどの落ち葉(肥料袋1袋程度) 軍手、厚手のビニール袋、長靴



市民花壇は、長岡名物の花火をイメージした5枚の花びらをかたどっています。

- ① 市民花壇の花植え
 時・内 10月12日(日)：パンジー、11月2日(日)：ルピナス 時間 11月9日9時30分～10時30分 定各30人(先着) 持移植ごて、軍手 申前日まで

まちなかキャンパス長岡

申10月10日(金)から ☎39・3300 (HPからも可) 保育=各開催日の10日前まで

- ① まちなか大学
 ① 脱使い捨て! — "資源循環"を考えよう—
 時11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・29日(土)、12月3日(水)午後7時～8時30分(29日は午前10時～11時30分。計5回) 集合=29日は伊丹自動車(下条) 講NPO法人地域循環ネットワーク理事長・金子博さんほか 定30人(先着)
- ② ファシリテーション入門講座
 話し合いがイキイキするために
 時11月10日(月)・17日(月)、12月1日(月)・8日(月)・15日(月)午後7時～8時30分(計5回) 講NPO法人市民協働ネットワーク長岡理事・佐竹直子さんほか 定20人(抽選) ¥3,000円 申10月10日(金)～24日(金)

- や小風呂敷(約50cm角)、ティッシュボックス、空のビール瓶やワインの瓶(ある人)
- ①～③ いずれも 定20人(先着) ¥500円(1ドリンク付き)
- ③ 市民プロデュース講座
 対人関係の悩みを解消し元気になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング(SST)」
 時11月2日(日)・9日(日)・16日(日)午前9時30分～正午(計3回) 講SST普及協会認定講師・品田秀樹さん 対高校生以上 定15人(先着) ¥600円
- ④ 阪神大震災からの復興
 時11月29日(土)午後3時15分～4時45分 講長岡震災アーカイブセンターきおくみらい 講ひょうご震

- 災記念21世紀研究機構副理事長・室崎益輝さん 定80人(先着) ¥500円
 ※まちなか大学院防災研究コースの講座を一部聴講できます
- ⑤ ボランティア企画講座
 まちキャンレコード祭
 ① この日まちなキャンは昭和になる
 1日中レコードをかけ、その音楽のエピソードを語ります。時11月1日(土)午前9時～午後9時 講レコード愛好家・佐藤文典さん
 ② 今も残るご当地ソング集
 時11月28日(金)午後7時～8時30分 講長岡大学教授・松本和明さん 定20人(先着) ¥500円
 ③ おもいきり80年代アイドル
 時11月29日(土)午前10時～11時30分 講FMながおか・佐野護さん 定20人(先着) ¥500円

オープンから3周年 さらに、いきいき!

3周年を迎え、9月7日、記念祭を行いました。特別講演のほか、4つのカフェスタイルの講座を開催。多くの方がその魅力を体験しました。これまで延べ約12,000人がまちなか大学やまちなかカフェなどを受講。サークル活動などを含めると約375,000人が施設を利用しています。今後も“学びと交流の拠点”として、市民のみなさんがいきいきと学び、出会い、交流の輪が広がる“まちキャン”を展開していきます。



▲特別講演は作家・井沢元彦さんによる「戦国武将に学ぶチャンスの掴み方」。約140人が聞き入りしました

◆図や表などの略字の見方は10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

誕生会も「子育ての駅」でお祝い

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」でくく「ぐんぐん」:
 ・午前9時~午後6時、すくすく:午前9時30分~午後3時30分

ちびっこモデル★ #25
 子育ての駅でみつけた♪
 @ちびっこ広場



山口陽多くん(11カ月)
 最近、つかまり立ちができた陽多くん。ママと「いないいないばあ」が大好き!

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枚で紹介しします!

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 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。29日(水)は誕生会をします。
 時10月15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)午前11時から15分程度

2 ニコニコわんぱくデー
 ボールで遊ぼう
 時10月17日(金)・24日(金)・31日(金)午前9時~正午

3 積木であそぼう
 時10月18日(土)午前11時から1時間程度
 4 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10月17日(金)午後2時から1時間程度 対妊婦

5 ままのまカフェ
 母子保健推進員とおしゃべりを楽しみましょう。
 時10月17日(金)午後11時から1時間程度

ぐんぐん(千歳1) 電話 30・10225
 休館日 毎週火曜日
 1 オータムファミリーコンサートスペシャル!
 時10月12日(日)午前11時から30分程度

2 一緒に遊ぼう! わくわくタイム
 時10月15日(水)午前10時45分から30分程度
 3 ハッピー誕生会
 誕生日以外の人もどうぞ。
 時10月17日(金)午前10時45分から30分程度

4 親子で体験! ほし柿づくり
 時10月19日(日)午後1時30分から1時間程度 対3歳~未就学児と保護者 定20組(先着) 申10月13日(祝)~17日(金)

北越戊辰戦争伝承館 電話 21・2688
 秋季特別展「新組地域の鎮守様」
 北越戊辰戦争後の地域住民とその土地の守り神との関係を探ります。
 時10月18日(土)~11月30日(日)

時10月20日(月)午前11時から1時間程度 対どなたでも 持飲み物
 6 赤ちゃんが喜ぶ絵本術
 絵本の読み聞かせもします。
 時10月16日(木)午前11時から40分程度 対1歳未満児と保護者

7 子どものスキンケア講座&相談
 時10月21日(火)午前11時から1時間程度 講看護師
 8 リズムあそび
 時10月27日(月)、11月10日(月)午前11時から15分程度

9 わいわいおしゃべり会
 妊婦さんも出産や育児の話聞くチャンスです。
 時10月28日(火)、11月4日(火)午前11時から1時間程度

10 ママのほっとタイム(子育て相談)
 時11月6日(木)午前10時30分~11時30分 相談員 家庭児童相談員

11 健康お茶会「骨盤体操アゲイン☆」
 時11月6日(木)午後1時30分~2時30分 対どなたでも
 12 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

13 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

14 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

15 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度



放水の実演や消防車の乗車体験などもあるよ。

6 一緒にリズムト、さらさらタイム
 時10月22日(水)午前11時から30分程度
 7 ままのまカフェ
 時10月27日(月)午前11時から1時間程度

前11時から1時間程度 対1歳未満児と保護者、妊婦
 10 ママのほっとタイム(子育て相談)
 時11月6日(木)午前10時30分~11時30分 相談員 家庭児童相談員

11 健康お茶会「骨盤体操アゲイン☆」
 時11月6日(木)午後1時30分~2時30分 対どなたでも
 12 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

13 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

14 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

15 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

16 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

17 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

18 ミニ講座「おむつ博士がやって来る」
 保健師が「おむつはずし」のコツを話します。
 時11月5日(水)午前10時30分から1時間程度

すくすくお茶会(栃尾文化センター) 電話 51・10222
 休館日 毎週月・木・日曜日
 ※10月12日(日)・26日(日)午前10時~午後3時は臨時閉館します
 1 すくすくお茶会
 時10月15日(水)、11月7日(金)午前11時~11時30分 対マイカッパ、おやつ

2 子育て相談会
 時・相談員 10月17日(金)午前10時30分~11時30分:保健師、11月5日(水)午前10時30分~11時30分:助産師

3 お誕生会
 誕生日以外の人もどうぞ。
 時10月22日(水)午前11時~11時30分
 4 作って遊ぼう
 時10月24日(金)午前10時30分~11時30分 内栃尾文化センター・栃尾体育館出張工作・体操教室 定15組(先着)

5 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11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11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10月15日(水)午前9時30分~11時30分

6 子育て相談会
 時・相談員 10月17日(金)午前10時30分~11時30分:保健師、11月5日(水)午前10時30分~11時30分:助産師

7 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

8 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

9 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

10 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

11 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

12 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

13 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

14 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

15 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

16 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

17 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

18 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

19 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

20 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

21 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

22 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

23 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

24 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

25 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

26 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

27 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

28 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

29 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

30 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

31 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

32 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

33 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

34 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

35 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

36 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

37 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

38 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

39 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

40 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

41 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

42 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

43 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

44 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

45 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

46 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

47 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

48 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

49 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

50 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

51 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

52 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

53 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

54 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

55 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

56 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

57 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

58 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

59 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

60 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

61 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

62 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

63 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

64 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

65 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

66 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

67 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

68 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

69 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

70 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

71 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

72 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

73 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

74 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

75 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

76 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

77 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

78 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

79 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

80 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

81 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

82 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

83 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

84 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

85 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

86 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

87 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

88 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

89 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

90 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

91 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

92 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

93 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

94 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

95 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

96 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

97 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

98 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

99 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

100 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

101 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

102 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

103 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

104 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

105 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

106 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

107 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

108 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

109 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

110 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

111 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

112 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

113 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

114 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

115 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

116 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

117 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

118 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

119 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

120 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

121 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

122 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

123 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

124 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

125 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

126 子育て相談
 時11月6日(木)午前10時30分~11時

◆図や表などの略字の見方は10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

あなたのココロにきっと“効く” ウィルながおかフォーラム

岡男女平等推進センター ウィルながおか 市セ ☎39・2746

①人生を120%楽しむためのワーク・ライフ・バランス

立教大学大学院教授の萩原なつ子さんが人生を楽しむために大切な考え方や働き方などを話します。



▲萩原なつ子さん

さらに、夢を叶えて活動する、ひなたのぴろんさんとがあがあがあるずの金井あゆみさんがチャンスをつかむコツや時間のつくり方などを語ります。

時11月16日(日)午後1時30分～4時 場アオーレ長岡 定200人(先着) 保育=11月7日(金)まで 申ウィルながおか (HPからも可)

★同日開催 登録団体活動PRブース

時間=午前10時～午後4時 ※市内企業のワーク・ライフ・バランス推進の取り組みの展示もあります

②更年期をハッピーに～もっと知ろう自分のカラダ～

時11月9日(日)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講女性就業支援専門員・菅原幸子さん 対女性 定50人(先着)

③ココロとカラダのセルフメンテナンス

時11月14日(金)午後7時～9時 場やまこし復興交流館おらたる 講心と体のコーディネーター・水科江利子さん 定30人(先着) 対ヨガマットまたはバスタオル

④登録団体主催イベント

- ①講座「女性の健康セミナー～いつまでも元気に過ごすために～」
 時11月8日(土)午前10時～正午 定30人(先着) 場北京JAC・新潟中越地区・椋澤さん ☎090・2974・0437
- ②講座「行き場のない妊産婦を支援する施設から」
 時11月8日(土)午後1時30分～3時30分 定40人(先着) ¥500円 申

ウィルながおか
 ③講座「聞きモラさない 尿モレ予防の話」
 時11月10日(月)午後1時30分～3時30分 定50人(先着) 場WABA Sながおか・本間さん ☎46・5876

④講座「介護保険を上手に使う」
 時11月15日(土)午後1時30分～3時30分 定60人(先着) 場長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048

⑤講座「私の老後はどうなるの？」
 時11月15日(土)午前10時～正午 場中央図書館 定80人(先着) 場新日本婦人の会長岡支部・田口さん ☎34・7635

⑥講座「災害と女性～あなたのいのちはあなたが守る～」
 時11月15日(土)午後1時30分～3時30分 場長岡震災アーカイブセンターきおくみらい 定40人(先着) 場ウィメンズスタディーズ・ネットワーキング・鈴木さん ☎33・8227、新潟県中越地震「女たちの震災復興」を推進する会・榎熊さん ☎33・2618

- ①キノコの展示会
 時10月13日(祝)午前9時～午後4時 場さいわいプラザ 講長岡きのこ同好会・原信高さん
- ②市民探鳥会
 時10月18日(土)午前8時～11時
- ③ハロウィンDE工作 インディアンにへんしん
 時10月25日(土)午前10時～11時30分 定親子10組(先着) ¥1000円 申10月14日(火)から
- ④Gallery Concert 2014 リスベクトライブ「エノケン」
 時11月3日(祝)午後7時30分～

良寛の里美術館 ☎74・3700
 ●企画展
 「良寛をめぐる人々展」
 良寛を敬慕していた文人、書家などの書を展示します。
 時11月5日(水)～12月27日(土)午前9時～午後5時 ¥高校生以上500円、小・中学生300円

道院高原 ☎0120-3330-773
 ●守門岳縦走ツアー
 大白川(魚沼市)から入塩川までの9時間耐久ツアーです。
 時①10月18日(土)・19日(日)(宿泊)②19日(日)帰りの集合
 道院高原 定20人(先着) ¥14,000円②4,000円 申10月16日(木)まで



寺泊水族博物館 ☎75・4936
 ●水生生物探索会
 「漂着生物を見つけよう・ビーチクリーニング体験」
 浜辺に打ち上げられた貝や生物の観察、解説をします。
 時10月13日(祝)、11月3日(祝)午前9時～正午 講NPO信濃川学校 対小学生と保護者 定各20人(先着) ¥1,000円 申各開催日の2日前まで

- ③身近な植物あそび・観察会
 時11月9日(日)午前10時～正午(雨天決行) 場さいわいプラザ周辺
- ④トピック展示
 「長谷川家が記録した災害」
 越路の豪農・長谷川家が記録した災害の歴史を振り返ります。

科学博物館 ☎32・0546
 合わせて毎年約30人が参加しているプログラム。国際的な仕事などで活躍するOB・OGの話や、長岡に来ている留学生が日本の生活で感じたことなどの話もあるよ。

馬高縄文館 ☎46・0601
 ※11月2日(日)は関原楽市・縄文まつりに合わせ、無料開館。(詳しくは、5ページ)
 ①縄文の森をつくろう！
 馬高・三十稲場遺跡で植栽や手入れを行います。
 時10月18日(土)午前10時～正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定20人(先着) 対汚れてもよい服装、軍手、長靴 申10月10日(金)～15日(水)

②縄文時代の食体験！
 トチ、クルミ、長芋などで縄文クッキーを作ります。
 時10月26日(日)午前10時～正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定15人(先着) ¥一般200円(高校生以下無料) 対汚れてもよい服装 申10月10日(金)～23日(木)

①おにものコレクション
 ～鬼物蒐集癖～
 鬼研究者・佐藤秀治さんのコレクションです。
 時10月12日(日)～30日(木)午前9時～午後5時

⑤悠久山歴史散策～石碑めぐりと郷土史料館見学～
 時10月29日(水)午後1時～3時30分(小雨決行) 集合11時 場内河井継之助、小林虎三郎の碑など 講長岡郷土史研究会・小林芳郎さん 定20人(先着) 申10月8日(水)～26日(日)



▲きおくみらいのなかまたち
 「原信サマースカラシップ」インターナショナルリーダーシップアカデミー「青少年国際スポーツキャンプ」に参加した高校生が体験したこと、学んだことを報告します。
 時11月15日(土)午前10時～正午 場ホテルニューオータニ長岡

③生物・岩石標本と自然科学写真展示会
 県内の児童・生徒が作製した作品を展示します。
 時10月20日(月)～11月2日(日)午前9時～午後5時(初日は午前10時から、最終日は午後2時30分まで) 場さいわいプラザ

⑥ジュニア絵画展作品募集
 対市内の園児・小・中学生 申10月17日(金)～11月10日(月) ※11月下旬から展示

②女流棋士と対局しよう
 時10月11日(土)午後1時～5時

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

①キッズミュージカル ワークショップ参加者募集

仲間と「ひとつの舞台」を創り上げる楽しさを学びます。
 時12月7日(日)～来年3月29日(日)午後1時～5時(計12回。最終日は公演を開催) 場リリックホール 講ミュージカルカンパニー・イツフォーリーズ所属俳優 対小学3年～中学生 定40人(抽選) ¥5,000円 申10月31日(金)までに所定の申込書でリリックホールへ

②ジュニア・リリック・コンサート2014

地元で音楽を学んでいる小・中・高校生たちによるコンサートです。
 時12月21日(日)午後1時30分から 場リリックホール 整理券配布=10月20日(月)から

③デビュー55周年記念 中村絃子トーク&コンサート ～ピアニストだって冒険をする～

時来年2月1日(日)午後2時から 場市立劇場 曲目=ショパン/子犬のワルツ、ムソルグスキー/組曲「展覧会の絵」ほか ¥全席指定S席5,000円、A席4,000円 チケット発売日=10月25日(土)



©Hiroshi Takaoka

催し スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

◆図や表などの略字の見方は10ページ
◆図どなたでも、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)に記載がある場合は、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
大刊=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

山古志支所産業建設課
☎59・2343

長岡市錦鯉品評会
震災復興10周年記念大会

泳ぐ宝石をご鑑賞ください。
時10月26日(日)午後0時30分～3時30分 場山古志支所



▲長岡市錦鯉養殖組合 青年部長の五十嵐さん

大震災で一度は山古志での養鯉ができなくなりましたが、たくさんの支援をいただき再びにぎわいを見せています。錦鯉は海外でも人気が高く、品評会には外国からの参加者も多く見られますよ。

中央図書館 ☎32・0658

文化講座「芭蕉 越後越路の旅―中越編―」

「おくのほそ道」には書かれなかった越後路の日々を随行した芭蕉の旅日記から解き明かします。
時11月2日(日)午後2時～4時
講作家・新潟大学非常勤講師・金森敦子さん 対高校生以上 定180人先着 申10月10日(金)から

北地域図書館 ☎22・7100

1 ハロウィンパーティー

時10月19日(日)午後3時～4時
内ハロウィンにちなんだ絵本などの読み聞かせや工作 対小学生以下と保護者

2 みにみに上映会

時10月20日(月)午後3時～3時50分 対「めぐみ」「クマのミナクロと公平じいさん」

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 ハロウィン・スペシャル

時10月26日(日)午前10時30分～11時30分 対お話し、工作

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

えほんのへや ハロウィンスペシャル

時10月18日(土)午前10時30分～11時30分 対お話し、工作 定30人先着

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

1 寺泊地域探訪 一寺一TERA巡り

時10月18日(土)午前10時～正午(雨天決行) 集合寺泊文化センター 対明聖寺、法福

2 「わたしのお気に入りの一冊」を募集

館内、ホームページにある応募用紙に本の名前と紹介文を記入してください。館内で展示します。
募集期間10月30日(木)まで
展示期間12月2日(火)～来年1月31日(土)

3 映画会

時・日10月22日(水)午後2時～2時55分：「山古志村のマリと三匹の子犬」(06年/日本)
11月7日(金)午後2時～3時35分：「ウェンディ&ルーシー」(08年/アメリカ) 定各180人先着



▶中越大地震で起きた感動を描いた作品

4 子どもと楽しむ パネルシアター

時11月8日(土)午後1時30分～3時30分 対道灌山学園保育福祉専門学校・阿部恵さん 定180人先着 保育10人先着(生後6カ月以上。要予約) 申10月21日(火)から

寺の見学 定15人先着 申10月11日(土)から

2 えほんであそぼ

時10月17日(金)午前10時～10時30分 対絵本の読み聞かせ

3 ハロウィンパーティー

時10月25日(土)午前10時～11時30分 対かぼちゃの工作、クイズ 対園児・小学生 定15人先着 申10月12日(日)から

農の駅 あまのついで長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

1 赤とんぼ飾り巻き寿司講座

時10月29日(水)午前10時～正午 定20人抽選 ¥1,500円

2 おこわだんご講座

時10月31日(金)午前9時～正午 定24人抽選 ¥500円

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。
コース・時①11月4日(火)～6日(木)②11月7日(金)～9日(日)③11月11日(火)～13日(木)④11月14日(日)～16日(日)⑤11月18日(火)～20日(木) 時間①いづれも1・3日目：午前9時～正午、2日目：午前または午後の30分 定大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg：3,500円、10kg：7,000円

地域の魅力を学び、味わう 越後長岡・まちめぐり
関地域振興戦略部(大手) ☎39・2260

1 中之島・栃尾地域 刈谷田文明に触れる旅
刈谷田川にまつわる歴史や暮らしの知恵を紹介します。昼食は、あぶらげやれんこん料理を味わいます。
時10月25日(土)午前8時30分～午後4時 集合=さいわいプラザ、アオーレ長岡 コース=【中之島】大竹邸記念館→与茂七地蔵→入澤記念庭園→刈谷田川と信濃川の合流点→【栃尾】ドライブイン刈谷田(昼食)→刈谷田川ダム→貴渡神社・巢守神社→静御前の墓 日10月17日(金)まで

2 三島・和島地域 幻のバス路線を走る～湧水文化と曾我物語～
湧水が育んだ醸造文化や郷土の偉人を紹介します。名水やお酒などの試飲もあります。
時10月29日(水)午前9時～午後3時30分 集合=さいわいプラザ、三島支所 コース=【三島】中川酒造→寛益寺→曾我禅師坊の墓→【和島】妙法寺(昼食)→池浦酒造→井戸神様→住雲園 申10月20日(月)まで



▲湧水「井戸神様」

1 読者のついで

読書感想や体験などを話し合います。
時10月24日(金)午後7時～8時30分 対中島京子著「小さいおうち」

2 互尊文庫探検隊 図書館で宝探し

本のラベル番号や棚の表示が手掛かりになります。
時11月8日(土)午後2時～3時 対小学生 定10人先着 申11月1日(土)から

1 犬の日・いぬのおはなし会

時・日①11月1日(土)～16日(日)：犬の写真募集・展示②11月1日(土)午後2時～3時：犬にちなんだお話しとクイズ 対小学生 時①ペットの写真・コメント 申①10月26日(日)まで

1 おはなし世界一周「モンゴル」

昔話などの読み聞かせやクイズをします。
時10月18日(土)午後2時30分～3時 対3歳～小学生

2 おはなし☆おはなし ハロウィンのカボチャおぼけになっちゃおうスペシャル

時10月26日(日)午後2時30分～3時30分 対読み聞かせ、工作



1 3いづれも 申10月15日(水)(消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(3)は希望コースと希望大豆量も、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(1講座につき1枚)へ

栃尾美術館 ☎53・6300

「夢を運ぶ鉄道画の巨匠 木村定男の世界」関連イベント

①ギャラリートーク
「木村定男の作品にみる新潟の鉄道史」
時10月19日(日)午後2時～3時 講長岡大学教授・松本和明さん ¥観覧料(一般500円、大学生・高校生250円)

②ワークショップ「プラバンで夢のマイキップを作ろう」
プラスチック板で切符のキーホルダーを作ります。
時10月11日(土)、11月8日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 定各15人先着 ¥1枚200円



国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分～午後5時 ¥65歳以上210円、高校生以上410円、小・中学生80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=10月5日(日)・19日(日) (駐車料などは有料) 休園日=なし

1 香りのばらまつり・秋
時10月4日(土)～11月3日(祝)

2 ふるさと越後の秋まつり
時10月11日(土)～13日(祝)午前11時～午後2時30分 場緑の千畳敷(雨天時は花と緑の館) 対伝統芸能、うまいもん屋台「E-1 グランプリ」など

3 ばら講演会&ガーデンツアー
「NHK趣味の園芸」などでおなじみのばら専門家を招きます。
時・日①10月19日(日)…河合伸志さん②25日(土)…小山内健さん 時間=午後1時～3時 場暖の館、香りのばら園

4 Night CAMP in the PARK
1泊2日の初心者向けアウトドアキャンプです。
時10月18日(土)午後3時～19日(日)午前11時 場野外炊飯広場 対どなたでも(20歳未満は保護者同伴) ¥高校生以上1,900円、小・中学生1,300円(入園料含む) 定30組

5 春の妖精「雪割草」を植えよう!
雪割草の苗1万株を、群生地に植栽します。参加者は入園料・駐車料無料です。
時10月26日(日)午後1時～5時 集合=越後公園管理センター前 20人先着 申電話で

6 秋の木の實でジャムづくり
時11月2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 ¥600円 定各20人先着 申電話で

◆図や表などの略字の見方は10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

大杉公園 ☎42・3478

●ピザづくり体験

時10月25日(土)午前10時～午後1時 定10人(先着) ¥800
 申10月10日(金)～23日(木) 10日(金)～23日(木)

うまみち森林公園 ☎74・3010

●日帰りキャンプ教室

時10月26日(日)午前10時～午後2時 内たき火体験、焼き芋・炊き込みごはん作り 定20人(先着) ¥800
 申10月10日(金)～23日(木)

市民活動推進課(アオ) ☎39・2206

●県警察音楽隊定期演奏会

「夢あるまちに おまわりさんのミュージックフェスティバル」

時12月13日(土)午後1時30分から 場市立劇場 申10月17日(金)(消印有効) までに往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名、電話番号、入場希望人数(1枚で2人まで。応募は1人1通)、車椅子席希望の場合は「車椅子席希望」返信の表に自分の宛先を記入して〒950-018 553 県警音楽隊係へ

●5 盛年バドミントン親善大会

時11月21日(金)午後6時30分から 場市民体育館 種目Ⅱペア：45歳以上の男女混合で合計年齢95歳以上、個人：男子50歳以上、女子45歳以上 定1組6、000円、個人3、000円 申10月20日(月)までに清水さん ☎35・434

スポーツ

悠久山野球場 ☎33・0322

●歩き方レッスン教室

バランスよく全身を使って歩けるようレッスンをします。時10月22日(水)午前10時30分～11時30分 定20歳以上 定20人(先着) ¥500円 申事前に



ながらで全下半身強化につなげよう。意識しながら歩くこと、下半身強化につなげよう。意識しながら歩くこと、下半身強化につなげよう。

▶きおくみらいのなかまたち

●スポーツ振興課(さい)

☎32・6117

●新潟県断断伝を応援しよう

妙高市から市内を經由して新潟市までの18区間197.9kmを駆け抜けます。市内のチームも参加します。時・場10月18日(土)正午ころ：大積地区通過、午後1時20分ころ：カーネーションプラザ前ゴール、19日(日)午前8時：カーネーションプラザ前スタート

9へ

●6 中・高年合気道教室

時11月2日～30日の毎週日曜日午前10時～正午(計5回) 16日のみ午後4時～6時 場市民体育館 定40歳以上 定20人(先着) ¥2,000円 申10月25日(土)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・206

1へ

●7 紅葉狩りトレッキング

時10月26日(日)午前9時～午後2時(荒天時中止) 集合 赤城コマランド(栖吉町) 定30人(先着) ¥500円 申10月14日(火)から長岡市合気会・松本さん ☎77・206

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 新潟県女子駅伝競走大会を応援しよう

時11月9日(日)午前11時スタート コースⅡ陸上競技場前、大手大橋、大手通り、中央図書館前、栖吉町(折り返し) 同大会事務局・佐藤さん ☎33・5508

●2 市民体育祭

時10月26日(日)午前9時から 場北部体育館 定1チーム2000円 申10月22日(水)までに長岡英智高校 ☎31・677

●3 空手道大会

時11月16日(日)午前9時から 場北部体育館 種目・個人形：小学生、高校生、組み手：小学生、一般 小・中学生1、300円、高校生・一般1、500円 申10月13日(祝)までに料金を添えてスポ協へ

●4 バスケケットボール大会

時12月4日(木)～6日(土)午後7時から、14日(日)午前9時から

オリンピックメダリストが長岡に

～ミズノビクトリークリニック～
 長岡スポーツサミット
 末續 慎吾 & 寺川 綾
 トークショー



陸上4×100mリレーで北京オリンピック銅メダリストの末續慎吾さんと、水泳背泳ぎ・メドレーリレーでロンドンオリンピック銅メダリストの寺川綾さんが選手人生の話や、東京オリンピックへの思いを語ります。
 時11月8日(土)午後6時～7時30分 場長岡グランドホテル 定300人(抽選)
 申10月20日(月)(必着)までに、往復はがきの往信の裏に郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚につき4人まで)を記入、返信はがきには何も記入せずに〒940-0084幸町2-1-1

1 スポーツ振興課へ
 ★2人が指導するジュニアクリニックの観覧ができます
 時11月8日(土)午後1時～4時30分 内・場陸上…陸上競技場(雨天時は中之島体育館)、水泳…ダイエープロビスフェニックスプール
 ※競技場内へは入れません。スタンドからの観覧です
 ※各教室への参加は各競技団体、小・中学校を通じてご案内します
 問スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

中之島体育館スポーツ教室(10月・11月)

申10月10日(金)午前9時から電話(☎66・1711)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

教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
女性のためのシェイプトレーニング	20日	月	20:00～20:45	5回	どなたでも	8人	2,500円
体幹トレーニング 水曜日	15日	水	19:30～20:15	8回			4,000円
お腹集中エクササイズ 木曜日	16日	木	13:30～14:00				
ぽっこりお腹解消トレーニング 木曜日	16日	木	20:00～20:30				
ぽっこりお腹解消トレーニング 金曜日	17日	金	13:30～14:00	7回	小学1～3年生	3,500円	
ジュニア体育	17日	金	16:00～17:00				
シェイプボクシング 金曜日	17日	金	19:00～19:45				
お腹集中エクササイズ 金曜日	17日	金	20:15～20:45				
体幹トレーニング 土曜日	18日	土	19:15～20:00				
シェイプボクシング 土曜日	18日	土	20:15～21:00	20人	20人		

※次ページもご覧ください

スポーツ万能な子どもを養う 美しい体をつくる はじめての器械体操教室

オープンしたばかりの器械体操専用練習場で、バランス感覚や柔軟性を楽しく養います。
 時11月4日(火)～12月19日(金) 内・コース=▷1歳～3歳児と保護者…火曜日午前、木曜日午前、午後、金曜日午前▷一般…火曜日午後、水曜日午前、午後、金曜日午後
 ※午前は午前10時30分～11時30分 午後は午後1時30分～2時30分
 ※初回は全て11月第1週。各計5回 定各8人(抽選) ¥各2,500円 申10月27日(月)までに料金を添えてスポーツ協会 ☎34・2130へ
 ※器械体操専用練習場(市民体育館隣)は裏表紙をご覧ください



▶スポーツ指導員の丸山さん

子どもたちの力作をご覧ください!

—子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展—

郷土料理の紹介やレシピの配布もあります。
 10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時(26日は午後3時まで) 会場ハイブ長岡 健康課
 さいわい ☎39・7508



昨年ぴったり賞を受賞した高小生の作品。作品展では応募のあった327点全ての写真を展示します。

健診を受けっぱなしにいませんか? からだ健康講座

生活習慣病予防の正しい知識が習得できます。
 10月16日(木)・23日(木)・30日(木)、11月7日(金)午後6時30分～8時(計4回) さいわいプラザ
 医師の講話、栄養講座、運動実技など
 保健師、栄養士、運動指導員 40歳～64歳
 定25人(先着) 10月10日(金)～15日(水)に健康課(さいわい) ☎39・7508へ



あなたの適正カロリーや生活習慣病予防・改善のポイントを紹介し、血糖値などの健診結果が気になる人はぜひ参加してください。

11月7日(金)・17日(月)・22日(土)(計3回) 時間 午前9時30分～11時30分(17日は午後1時30分～3時30分) 会場 さいわいプラザ(7日は市民体育館) 骨密度測定、栄養指導、運動指導 保健師

4 骨粗しょう症を予防「骨美人教室」

11月7日(金)・17日(月)・22日(土)(計3回) 時間 午前9時30分～11時30分(17日は午後1時30分～3時30分) 会場 さいわいプラザ(7日は市民体育館) 骨密度測定、栄養指導、運動指導 保健師

3 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」「アルコールの量が増えた」などは心の疲れのサインかも。早めにご相談ください。
 10月23日(木)・11月4日(火)午後2時～4時 さいわいプラザ 相談員 臨床心理士 定各2人(先着) 10月20日(月)20日(木)まで

2 あなたの健康相談会

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・運動指導員が個別に応じます。
 10月21日(火)・22日(水)・30日(木)・11月4日(火)・5日(水)・10日(月)・14日(金) 時間 11時～13時 会場 さいわいプラザ 定各2人(先着) 10月20日(月)20日(木)まで

6 高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種が定期接種に
 10月31日(火)まで 会場 市内の実施医療機関など 回数 1回 過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない市内在住者で、次のいずれか

あなたに該当する人は、医療機関にお問い合わせください。接種の際は、医療機関にある注意事項をよく読み、医師の問診を受けてください。
 ワクチンの効果が表れるまで2週間ほどかかります。流行前の12月中旬ごろまでの接種が効果的です。

5 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

希望する人は、医療機関にお問い合わせください。接種の際は、医療機関にある注意事項をよく読み、医師の問診を受けてください。
 ワクチンの効果が表れるまで2週間ほどかかります。流行前の12月中旬ごろまでの接種が効果的です。

7 長岡地域定住自立圏地域医療講演会

10月15日(水)午後7時～8時 会場 さいわいプラザ 内これからの地域医療を考える地域医療魚沼学校の取り組みから学ぶこと 地域医療魚沼学校校長・布施克也さん(定180人(先着))



講師の布施さんは全国初の試みとして、医療・福祉・行政・住民が互いに学んで支え合い、健康を守る「地域医療魚沼学校」の開校に尽力しました。今は魚沼基幹病院の開院に合わせた医療再編に取り組んでいます。
 ◀きおくみらいのなかまたち

健康

健康課(さいわい) ☎39・7508

スポーツ教室(10月～12月)

10月10日(金)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	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金	
北部体育館 ☎24・6116	リフレッシュヨガ	13日	月	10:00～11:00	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	体幹トレーニング 月曜日	13日	月	19:00～19:45	10回		6人	5,000円	
	ウォーキング 昼	14日	火	13:30～14:30	9回		10人	4,500円	
	ウォーキング 夜	14日	火	18:30～19:30			25人	6,000円	
	ひきしめるピラティス	15日	水	13:30～14:30	10回		40人	3,600円	
	ソフトバレエ	17日	金	10:00～11:30	9回		10人	5,000円	
	体幹トレーニング 金曜日	17日	金	13:30～14:15	10回			3,600円	
	親子hiphop	11日	土	16:00～17:00	9回		小学生と保護者	35人	親子 9,000円 子どものみ 5,400円
	hiphop	11日	土	17:30～18:30			どなたでも	20人	6,300円
	キッズhiphopダンス	20日	月	19:00～20:00	6回		小学生	15人	3,600円
hiphopダンス	20日	月	20:10～21:10	小学生以上		3,000円			
全身シェイプ 火曜日	21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	15日	水	19:30～20:30			8人	3,000円		
筋力UPトレーニング	15日	水	19:30～20:30	6回	どなたでも	15人	3,000円		
健康ウォーキング	15日	水	13:30～14:30			20人	4,200円		
ヨガ 昼	16日	木	13:30～14:30	7回	どなたでも	8人	4,200円		
ヨガ 夜	16日	木	19:30～20:30						
体幹トレーニング	16日	木	19:30～20:30	6回	H23年4/2～H24年4/1生まれの子と保護者	30組	3,000円		
3歳児親子体操	17日	金	10:30～11:30						
全身シェイプ 金曜日	17日	金	13:30～14:30	7回	どなたでも	15人	4,200円		
シェイプボクシング	17日	金	19:30～20:15			20人			
ピラティス 土曜日	18日	土	19:30～20:30	8回	どなたでも	25人	4,800円		
朝からゆったりヨガ	20日	月	10:30～11:30			10人	4,000円		
健康体操 月曜日	20日	月	13:30～14:30	8回	どなたでも	20人	5,200円		
ピラティス	20日	月	19:00～20:00			7人	4,000円		
集中!ウエストシェイプ 月曜日	20日	月	20:00～21:00	7回	小学1～3年生	10人	3,500円		
安心ゆったり体操	21日	火	10:30～11:30						
バランスボール 火曜日	21日	火	13:30～14:30	7回	どなたでも	7人	5,000円		
キッズスポーツ	21日	火	16:00～17:00						
健康体操 水曜日	22日	水	13:30～14:30	10回	小学1～4年生	7人	6,000円		
キッズhiphopダンス	22日	水	18:00～19:00						
集中!ウエストシェイプ 水曜日	22日	水	19:30～20:30	10回	どなたでも	7人	5,000円		
冬季テニス	23日	木	13:00～15:00						
健康ステップ体操	23日	木	13:30～14:30	9回	どなたでも	7人	5,000円		
シェイプボクシング	23日	木	20:00～21:00						
ストレッチポール	24日	金	13:30～14:30	9回	どなたでも	7人	4,500円		
バランスボール 金曜日	24日	金	19:30～20:30						

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆どなたでも、図特になし、無料、国不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆国に電話、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
 大和=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

◆図や表などの略字の見方は10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
 大平=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

健康

長寿はつらいつ課アオ
 ☎39・2268
 ※10月14日(火)から、さいわいプラザ6階に移転します

1 「しあわせ発見教室」で健康なココロづくり

自分のできるリラクゼーション法などを楽しんで学びます。
 時10月22日(水)来年1月14日の毎週水曜日午前10時～正午(12月31日を除く計12回) 場まちなかキャンパス長岡 対65歳以上 定25人抽選 対1回1000円 申10月20日(月)まで
 ★10月15日(水)は無料で体験できます

2 頭も体もパワーアップ！「はつらつ道場」

脳トレと筋トレを一度に学ぶ教室です。
 時10月23日～2月5日の毎週木曜日午後1時～3時30分(1月1日を除く計15回) 場まちなかキャンパス長岡 対65歳以上 定20人抽選 対1回500円(1,300円(参加回数に応じて) 申10月14日(火)まで

3 川口温泉若返りツアー 元気がつらつ隊

頭と体を10歳若返らせる川口温泉日帰りバスツアーです。
 時・集合11月6日(木)：和島

若者職場定着セミナーと交流会

仕事上の悩みを共に考え、成長していける仲間「シゴトモ」に出会えます。
 時①11月19日(水)②来年1月21日(水)午後6時～8時30分 場まちなかキャンパス長岡 対講義、ワークシヨップ 講オフィス・ヨシムラ代表・吉村成一さん 対市内に勤務する20代～30代 定各30人先着 対各5000円 申①11月17日(月)②来年1月19日(月)までに(株)

10/19日 総合防災訓練

PHOENIX PROJECT

午前7時45分～8時15分に2回、市内全域に緊急告知FMラジオやエリアメールなどで訓練情報を配信する予定です。ご迷惑をお掛けしますがご理解をお願いします。

小国地域を主会場に、市内各地域との情報伝達訓練などを行います。
 時間=午前7時45分～11時30分
 場小国中学校、おぐに運動公園など
 対防災関係機関との連携訓練、避難訓練、防災システムを活用した情報伝達訓練など
 図危機管理防災本部アオ☎39・2262



▲お肌すべすべ効果抜群の川口温泉で心も若返り

支所、20日(木)：栃尾支所、21日(金)、22日(土)：アオーレ長岡 時間11午前9時～午後5時 対運動、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(11月21日は夫婦で参加できる人) 定各20人抽選 対各1,000円(昼食代含む) 申10月15日(水)～24日(金)

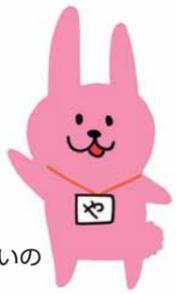
子ども家庭課さい

1 離乳食を作ってみよう

時10月25日(土)午前10時～正午 場さいわいプラザ 対離乳食中期の調理実習 講栄養士 対乳児と保護者 定20組先着 対試食用の食器、スプーン、エプロン、三角巾 申10月10日(金)から母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内)へ

2 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①11月8日(土)午前10時～正午②21日(金)午後6時45分～8時45分③29日(土)午前10時～午



▶さくみらいのなかまたち

これまでの参加者からは、いろいろな仕事をしている人と気軽に交流できたと好評。君も「シゴトモ」を見つけよう！

放課後児童クラブの入会について

平成27年度から、児童クラブの対象を6年生まで拡大し

3 「乳幼児揺さぶられ症候群」に注意ください

赤ちゃんを縦抱きの状態で前後に激しく揺さぶると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、重大な障害を負うことがあります。何をしても泣きやまないと、周りに気を使ってイライラしてしまふことがあります。気分転換に深呼吸したり、子育ての駅に出かけて保育士に相談したりしましょう。※首や体をしっかりと支えた状態での「高い高い」や「横向き抱っこ」をして揺らすなど、通常のあやしではなりません

くらしの講座「簡易テスト講座 賢く使う食用油」

食用油の種類や特徴を学び、家庭で使っている揚げ油の品質をテストします。
 時10月23日(木)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講県消費生活センター職員 定25人先着 対家庭で使

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10月15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター1階☎32・0022

障害者就労講演会

時11月14日(金)午後2時～4時 場さいわいプラザ 対障害の特性に合わせた「できるしごと」を考える 講テンポスタッフフォーラム(株)ジョブコーチ・倉島昇さん 対障害者雇用に関心のある企業の人事・労務担当者、障害者就労支援

リサイクル品抽選販売会

ごみに出された自転車や家具など約50点を修理し販売します(品物の引き渡しは後日)。
 時10月20日(月)～24日(金)午前9時～午後4時 場環境衛生センター1(寿3) 対市民 図環境業務課☎24・2837

まちの美化にご協力を！秋のクリーン作戦

町内会や商店街などで力を合わせ、地域ぐるみで道路や公園などの清掃にご協力ください。
 時10月17日(金)～11月30日(日) 図環境業務課☎24・2837



ながおかり業・経営塾

経営の基礎や事業計画書の作成など、起業に必要なノウハウを学びます。詳しくは「起業支援センターながおか」のホームページをご覧ください。
 対・図①事業企画力・商品開発力：10月23日(木)・24日(金)・27日(月)・30日(水)②販売力・集客力：11月17日(月)・20日(木)・25日(火)・26日(水)③収支計画力：12月1日(月)・4日(木)・11日(木)・12日(金) 時間11午後6時30分～8時 場まちなかキャンパス長岡 対起業後5年未満の人、起業・新規事業に挑戦したい人 定各30人先着 対各1,000円
 ★キックオフ講演会
 時10月17日(金)午後6時30分～

長岡就職ガイダンス

時10月20日(月)午後1時～4時 場アオーレ長岡 対企業50社(予定)との個別面談 対来年3月に大学などを卒業予定の人、既卒者 図ハローワーク長岡☎32・1181、商業振興課☎39・2228

ワークライフバランス導入セミナー

時10月22日(水)午後2時～5時 場まちなかキャンパス長岡 対段階的な環境づくりのポイント 講(F&C)ヨシザキ

「暮らしやすいまち長岡」を発信！
 U・Iターン総合ポータルサイト「UI-Lifeながおか」開設

「仕事」「子育て」「住まい」に関する情報や、U・Iターン経験者のインタビューなど、「長岡暮らし」がイメージできるホームページです。
 今後、首都圏イベントの開催など、長岡へのU・Iターン情報を発信します。
 URL : <http://www.uilife-nagaoka.jp>
 図商業振興課大平☎39・2228

自由な意見をお聞かせください 景観まちづくり

地域別ワークショップ & 景観ミニ講座

長岡の良好な景観を活かしながら、特色あるまちづくりを進めるため「景観アクションプラン」を策定します。
 美しい景観を守り、育み、未来に誇れる各地域の景観を一緒に考えましょう。

地域	期日	会場
越路	10月27日(月)	越路支所
山古志	28日(火)	やまこし復興交流館 おらたる
中之島	29日(水)	中之島文化センター
和島	11月5日(木)	和島保健センター
小国	6日(金)	小国商工物産館
栃尾	11日(火)	栃尾文化センター
寺泊	12日(水)	寺泊文化センター
与板	17日(月)	与板体育館
川口	18日(火)	川口公民館
三島	19日(水)	三島支所
長岡・川東	20日(木)	さいわいプラザ
長岡・都心	25日(火)	まちなかキャンパス長岡
長岡・川西	26日(水)	長岡造形大学

時間=午後7時～9時 図都市計画課大平☎39・2225



「長岡野菜BOOK 夏の長岡野菜」発行！
 「若い人に長岡野菜を知ってほしい！」という思いから、長岡造形大学の学生が取材・編集しました。公共施設や地消地産推進店で無料配布しています。12月には「冬の長岡野菜」も発行予定です。
 農政課 市 ☎ 39・2223

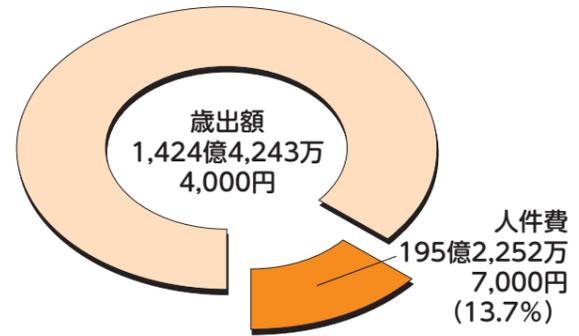
● 図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆ 図どなたでも、図特になし、●無料、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆ 図に電話、ファクス、Eメール、☎(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大平=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

長岡市職員の給与などについて (平成26年4月1日現在)

市では、人事や給与の透明性・公正性を高めるため、毎年10月に給与などのあらましを市民のみなさんに公表しています。
 人事課 ☎ 39・2201、行政管理課 ☎ 39・2208

職員給与の詳細、任用、服務や勤務条件など人事行政の運営状況について、情報公開コーナー(アオーレ長岡東棟3階)、各支所地域振興課および市のホームページで閲覧できます。

1 人件費の状況 (平成25年度普通会計決算)



・職員1人当たりの給与(年額)は約571万円です。
 注) 人件費には、給料、職員手当(扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当、期末手当など)、退職手当および共済費などに特別職に支給される給料、報酬などが含まれています。

2 職員の平均給料月額および平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	317,188円	42.5歳
技能労務職	314,562円	51.2歳

3 一般行政職の初任給の状況

長岡市		国	
I種(大卒程度)	総合職(大卒程度)	172,200円	181,200円
	一般職(大卒程度)	172,200円	172,200円
II種(高卒程度)	一般職(高卒程度)	140,100円	140,100円

4 職員手当の状況 (主なもの)

区分	長岡市	国	
扶養手当	配偶者	13,000円	同じ
	配偶者以外の扶養親族(配偶者の有無に応じて)6,500円または11,000円 ※満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算		
住居手当	借家・借間に住居し月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に対し、家賃額に応じて、最高27,000円まで支給	同じ	

区分	長岡市	国	
通勤手当	電車・バスなど利用者	負担している運賃の額に応じて最高55,000円まで支給	同じ
	自動車など利用者	使用距離に応じて2,000~24,500円	
期末・勤勉手当(支給割合)	6月期	期末手当 1.225月分	同じ
	12月期	勤勉手当 0.675月分	
計	2.60月分	1.35月分	
職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり			

注) 期末・勤勉手当とは、民間企業のボーナスにあたる手当です。

5 特別職の給料・報酬等の状況

区分	給料月額など	期末手当
市長	1,016,000円	(支給割合) 6月期 1.40月分 12月期 1.55月分 計2.95月分
副市長	825,000円	
地域政策監	598,000円	同じ
常勤の監査委員	552,000円	
議長	608,000円	同じ
副議長	547,000円	
議員	510,000円	

6 職員数の状況 (各年4月1日現在)

業務全般の見直しや、委託化、臨時職員の活用などにより職員数を削減しました。

区分	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	過去5年間の増減数(率)
職員数	2,702	2,715	2,651	2,597	2,553	2,517	▲185 (▲6.8%)
増減		13	▲64	▲54	▲44	▲36	

注) 平成22年度の増員は、旧川口町との合併によるものです。



無料相談(要予約)

① 10月15日(水)、11月5日(水) 午前9時30分~正午 場: 市税理士会長岡支部(三和3) ☎ 33・8080 担当: 市民税課(アオ) ☎ 39・2212
 ② 11月8日(土) 時: 11月30日(日) 場: 市消防本部会場
 ③ 11月21日(日) 時: 12月21日(日) 場: 与板消防署会場

住宅用火災警報器などの販売は一切行っていません。不審な訪問販売などにご注意ください。
 ④ 10月15日(水)~11月15日(土) 消防本部予防課 ☎ 35・2190



私たち消防団員もみなさんのお宅を訪問します。火災警報器の設置状況や台所を確認して、火の用心などを丁寧に教えます。

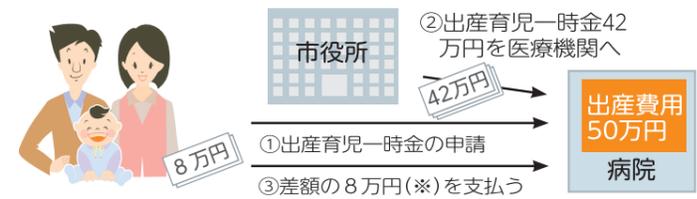
● 65歳以上の人のみがお住まいの住宅を防火訪問します
 住宅火災で亡くなる人の約6割が65歳以上です。火災を予防するため消防職員が訪問します。
 ① 1~3 いずれも 時間: 午前9時~午後6時 内容: 乳児〜成人への心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用
 ② 20人(先着) ④ 40人(先着) ⑤ 10月20日(月)から① 板尾消防署 ☎ 52・1155 ② 長岡消防署 ☎ 35・2193 ③ 与板消防署 ☎ 72・2572へ

● 出前ウィルながお相談室
 夫婦間の悩みなどを女性相談員と一緒に考えます。
 時: ① 10月14日(火): 中之島コミュニティセンター ② 16日(木): 小国診療所 ③ 17日(金): 寺泊支所 ④ 21日(火): 与板保健センター ⑤ 24日(金): 川口公民館 ⑥ 28日(火): 和島保健センター ⑦ 29日(水): 越路総合福祉センター ⑧ 30日(木): 三島支所 ⑨ 11月4日(火): 子育ての駅てくてく ⑩ 6日(木): 山古志体育館

● 介護者同士の話し合います
 ① 10月11日(土) 午後1時30分~3時30分 場: まちなかキャンパス長岡 ② 認知症の家族を介護している人など ③ 10月10日(金)まで長寿はつらつ課(アオ) ☎ 39・2268へ
 ● 知って得する介護研修会
 ① 身体いきいきストレッチ体操 ② 在宅介護について ③ ストレッチ解消体操
 時: 11月10日(月) 午後1時30分~3時30分 場: 高齢者コミュニティセンター ゆきわり荘
 ④ 笑いヨガでストレス解消 ⑤ 11月14日(金) 午前10時~午後0時30分 場: 与板ふれあい交流センター
 ⑥ 介護ベッドや福祉用具の体験 ⑦ 11月14日(金) 午前10時~午後0時30分 場: 与板ふれあい交流センター
 ● 安心して安心介護保険のこと ⑧ 11月18日(火) 午前10時~午後0時30分 場: 高齢者センター

● クマなどに注意しましょう
 毎年10月ごろから野生動物の活動が活発化します。
 次の点に注意しましょう。
 【遭遇しないために】
 ・山に入るときは、鈴やラジオなど音の出るものを携帯する
 ・クマの活動が活発な早朝や夕方、夜間の外出は極力控える。外出する場合は単独での行動を避け、クマ撃退スプレーなどを携帯する
 ・「寄せ付けないために」
 ・生ごみや収穫の予定がない作物・果実は、適切な処理や早めの撤去を心掛ける
 ・簡易な電気柵などを設置し簡単に作物を取らせない
 ・サルは大人数で積極的に追い払う
 ⑨ 危機管理防災本部(アオ) ☎ 39・2262

【出産費用に50万円かった場合の支払いの流れ】



※ 出産費用の支払い額は、出産育児一時金の42万円を引いた8万円となります



国民健康保険の出産育児一時金を利用ください

● 国民健康保険の出産育児一時金を利用ください
 ① 国民健康保険加入者 ② 助成額: 1子につき42万円 ③ 申請先: ① 出産予定の医療機関など ② 申請に必要なもの: 国民健康保険証、印鑑など ③ 国民健康保険課(アオ) ☎ 39・2006
 ★ 出産費用の助成額を市から医療機関へ支払う「直接支払制度」が便利です
 医療機関では、助成額の42万円を超えた分の支払いだけで済みます。

納期限は10月31日(金)です

- 市・県民税 (3期)
- 国民健康保険料 (4期)
- 後期高齢者医療保険料 (7期)
- 介護保険料 (7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
	小児科 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

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります。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。



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
10月	5日(日) 山谷クリニック ☎61・1388	寺師医院 ☎62・0137
	12日(日) 杏仁堂医院 ☎62・0123	中之島クリニック ☎61・2551
	13日(祝) さえき内科 ☎66・8500	金井医院 ☎62・0116
	19日(日) 関谷医院 ☎61・0205	貝瀬皮膚科 ☎66・8100
11月	26日(日) 石川医院 ☎66・2140	中之島クリニック ☎61・2551
	2日(日) 林俊吉クリニック ☎66・3000	わたなべ皮膚科 ☎62・7750
	3日(祝) なかじま医院 ☎0256・45・7777	お元気でクリニック ☎63・3800
	9日(日) 内島医院 ☎66・2446	中之島クリニック ☎61・2551

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

**あなたの思いを
長岡の未来に**

市総合計画策定委員募集

これからの長岡市の進むべき方向を定め、まちづくりの指針となる新たな総合計画を策定します。

この計画全体を検討する委員を募集します。

- 定 3人(公募以外は22人程度)
- 任期=11月～平成28年3月
- 期 10月1日現在、市内に引き続き1年以上居住している20歳以上で、平日の昼間に7回程度開催する会議に出席できる人

報酬=会議1回につき9,100円
選考方法=書類審査
選考結果=11月上旬までに通知
期 10月24日(金)(消印有効)までに、市ホームページ、アオーレ長岡、さいわいプラザ、各支所地域振興課、各コミュニティセンターなどにある申込書と志望動機のレポート(800字程度・様式は自由)を〒940-8501大手通1-4-10政策企画課(☎39・2204)、Eメールinfo@city.nagaoka.lg.jpへ

児童生徒 募集学年 小・中学校の各学年 11月4日(火)28日(金)に学校教育課(☎39・2249)にある募集案内で
★学校説明会
期 10月18日(土)午前9時45分から
場 太田小・中学校
※各校の概要はホームページでどうぞ
〒太田小学校(☎23・2016) http://www.komei00.ne.jp/ohata-es
〒太田中学校(☎23・2006) http://www.komei00.ne.jp/ohata-jhs

現在34人中、学区外から33人の児童・生徒が通学しているよ。豊かな自然の中での一人ひとりに寄り添った教育だから、自分のペースでじっくり勉強できるんだ。

▶きおくみらいのなかまたち

暮らしを支える「税」のお願い

市税の納付は納期限までに!

納め忘れると... 督促状・催告書を送付します。督促手数料・延滞金もかかります。

そのまま放置すると...

- ①金融機関、保険会社、勤務先などに財産の調査を行います。
 - ②預貯金、給与、土地、建物などの財産を差し押さえる場合があります。差し押さえた財産は取り立て・売却(公売)し、滞納市税に充てます。
- ※納められない事情があるときは、まず相談してください。何も連絡がないと財産調査・差し押さえを行います
- 期 収納課(☎39・2214)

個人市・県民税は「給与天引き」で

会社員など給与所得者の個人市・県民税は、所得税の源泉徴収義務のある給与支払者が特別徴収(給与天引き)し、納税義務者である給与所得者に代わって納入することが法律で義務付けられています。特別徴収の実施をお願いします。

期 市民税課(☎39・2212)

雪下ろし関係費用を要援護世帯に助成します

事前に登録が必要です。期 次の全てに該当する世帯①世帯全員の市県民税が均等割のみ課税または非課税②高齢者・障害者・母子世帯のいずれか③親族(別居も含む)から労力または経済的援助が受けられない 期 12月16日(火)までに地区の民生委員・児童委員へ 期 福祉総務課(☎39・2217、各支所市民生活課)

自治総合センターは、宝くじ社会貢献広報事業で、地域

社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的に、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備などに助成しています。

★来年度事業の希望団体募集
選考方法 多数の場合は抽選 期 10月9日(木)までに市民活動推進課(☎39・2206、各支所地域振興課へ) 期 10月10日(金)午後7時から市立劇場で抽選会・説明会を行います

町内のお祭りで使う神輿や法被を購入したり、集会所にクーラーを整備したりさまざまな使い道があるよ。

▶きおくみらいのなかまたち

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 10月中旬

- ①国民健康保険: 4～6期(10月・12月納期限分)
- ②後期高齢者医療: 7～12期(10月・3月納期限分)
- ③介護保険: 7～9期(10月・12月納期限分)

★保険料の納付は口座振替で納期ごとに納めに行く手間が省けます。

納付忘れがなくなります。手続きは、口座のある市内の金融機関でどうぞ。

期 国民年金課(☎39・2202) ②☎39・2317 ③介護保険課(☎39・2245、各支所市民生活課)

省エネ・新工設備等導入事業補助金(2次募集)

住宅や事業所に導入するペレットストーブ・ポイラーに対して補助します。補助金額 導入経費(設備費・工事費)の3分の1以内(上限15万円) 予算枠 1150万円 期 10月20日(月)から環境政策課(☎24・0528)へ

市民センター期間雇用(臨時職員)募集

期 1人 雇用期間 11月～来年3月 仕事 市民センターの窓口・案内業務、管理・運営に係る事務など 賃金 日額6,390円 勤務日 土日・祝日を含む交替勤務(午後9時までの退出勤務あり) 試験日 10月27日(月) 選考方法 作文、面接、パソコン実技 期 10月23日(木)まで(平日のみ)に国際交流課(☎39・2207)にある申込書で

太田小・中学校 オープンスクール児童生徒

校舎併設と少人数という特色を活かした教育に取り組む太田小・中学校は、学区外から児童生徒を受け入れています。来年4月から通学を希望する児童生徒を募集します。期 1年間以上の通学ができる

第18回米百俵受賞者の内藤眞さん。ミヤンマーの医療環境の改善に向けて、医師への技術指導、日本との医療関係者の交流などを通じて、医療に関わる人材の育成に貢献しています。

の設置する選考委員会で受賞者を決定。結果発表 11月3日(月)表彰式 11月15日(日)「米百俵デー市民の集い」 賞 表彰額、副賞100万円 期 来年1月9日(金)までに市ホームページにある推薦書で 期 財団法人事務局(教育総務課(☎39・2238))



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…12月号は10月31日(金)(必着)、1月号は11月25日(火)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【12月号】12月10日(水)、【1月号】1月5日(月)以降のものに限りません。
◆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。
聞広報課 ☎39・2202

催し

■秋山孝ホスター美術館長岡「アッセルジイラストレージ」
10月4日(土)・31日(金)午前11時～午後5時(火曜休館) 岡同館 ☎39・1233
■CAPMマカフェ
「私も赤ちゃんも大切に」
10月11日(土)午後1時～3時
場さいわいプラザ 岡育児中の保護者向けワークショップ 定15組(先着) ¥500円 申NPP
○法人子ども・人権ネットCAP・にいがた ☎025・2651617
■女流棋士と対局しよう
時・場10月12日(日)午前10時～午後4時：さいわいプラザ、13日(祝)午前10時～午後3時：みしまコミュニティセンター 岡女流棋士3段・竹部さゆりさん、同

2級・相川春香さん 岡日本将棋連盟・鷲尾さん ☎090・7254・2101
■島月水画展
10月11日(土)・12日(日)午前9時30分～午後5時(12日は午後4時まで) 岡中央図書館 岡八木さん ☎36・0084
■ザ・ウィンド・アンサンブル 定期演奏会
10月12日(日)午後2時～4時 岡リリックホール ¥700円 岡戸田さん ☎82・8501(平日午後6時以降)
■犬猫譲渡会
10月13日(祝)午前11時～午後2時 岡アトリウム長岡 岡新潟動物ネットワーク ☎090・2844・4881(午前10時～午後5時)
■長岡三曲連演奏会
10月13日(祝)午後0時30分～4時30分 岡リリックホール 岡

■こじ水と緑の会講演会
森から未来をみる
10月19日(日)午後4時45分～5時30分 岡越路町商工会館 岡C・W・ニコルさん 定200人(先着) 岡同会 ☎92・5238
■津軽三味線と民謡の原田英昌ショー
10月20日(月)午後1時30分～3時 岡・岡救護施設おぐに荘(小国町新町) ☎95・3400
■フェスティバル白岩
10月24日(金)午前9時30分～午後2時 岡作品展示、ステージ

■三島病院祭
10月25日(土)午前9時30分～午後3時30分 岡作品展示、芸能発表など 岡同病院 ☎42・2311
■長岡中央総合病院・病院祭
10月25日(土)午前10時～午後3時15分 岡ミニ検診、模擬店、創立80周年特別企画など 岡同病院 ☎35・3700
■悠遊健康村祭り
10月25日(土)午前10時～午後3時 岡リハビリ体験、フリーマーケットなど 岡同病院(日越) ☎47・8500
■長岡技術科学大学公開講座
10月25日(土)午後1時～2時30分 場さいわいプラザ 岡インターネット学習 定30人(先着) 200円 申10月15日(水)までに岡大学 ☎47・9278へ
■秋の植木祭
10月25日(土)・27日(月)午前9時～午後5時(27日は午後3時まで) 岡千秋が原ふるさとの森岡新潟県植木商組合・橋本さん ☎090・1653・0487
■いきいき子育てセミナー「夫婦の関係つまづいていませんか」
10月26日(日)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 岡倫理研究所・池田久子さん 定20人(先着) ※保育あり(要予約) ¥300円 申家庭倫理の会長岡市・金子さん ☎27・4788
■みんな仮装して集まれ！
ハロウィンナガオカ
10月26日(日)午後1時から 岡

■長岡工業高等専門学校高志祭期間中の入学説明、学科紹介
10月31日(金)午後2時～3時、11月1日(土)・2日(日)午前11時～正午、午後2時～3時 岡中学生、保護者など 岡同校 ☎34・9434
■長岡市中学校美術部作品展
11月1日(土)正午～午後5時、2日(日)午前9時～午後4時 岡県立近代美術館 岡長岡悠久ライオンズクラブ・横山さん ☎86・7390
■悠久太鼓40周年記念公演
11月1日(土)午後1時～4時 岡市立劇場 ¥500円(当日500円増) 申長岡商工会議所 ☎32・4500
■みらいへ：ピアノ弾き語りコンサート
11月2日(日)午後1時30分～3時30分 岡リリックホール ¥300円(当日500円増) 中学生以上1,000円 岡同実行委員会

みんなのひろば

(あらかや内) ☎46・5755
■シリアス版画の会「木版画展」
11月5日(水)・10日(月)午前8時30分～午後9時(8日(土)・9日(日)は午前9時～午後6時30分、10日は正午まで) 岡市民センター 岡広部さん ☎090・2738・2704
■長岡大学市民公開講座
内・岡①映画で見る中国現代史：11月6日、20日の毎週木曜日午後7時～9時(計3回)②公共交通と長岡地域100年のあゆみ：11月11日、12月2日の毎週火曜日午後7時～8時30分(計4回) 場①まちなかキャンパス長岡 定①20人(先着)②30人(先着) ¥13,000円②4,000円 申①11月4日(火)②6日(木)までに岡大学 ☎39・1600へ
■だるま会総会作品展
11月6日(木)・9日(日)午前10時～午後5時(9日は午後3時まで) 岡中央図書館 岡書道、絵画、工芸など 岡金切さん ☎34・8747
■宮内コミュニティまつり
11月8日(土)・9日(日)午前9時～午後4時 岡宮内コミュニティセンター・分館、高齢者センターみやうち 岡宮内駅前広場 懐かしい写真パネル展、作品展 菊花、芸能、子どもの広場、野菜・食品販売など 岡宮内コミュニティセンター ☎32・0010
■大島ふれあいまつり
11月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時(9日は午後3時30分まで) 岡野菜の販売、餅つき体験、作品展、芸能など 岡

■大島コミュニティセンター
11月11日(火)・14日(金)・15日(土)午前10時～午後0時30分 定各15人(先着) ¥700円 保育Ⅱ各5人(先着)(要予約) ¥300円 岡・申長岡友の会(稲葉町)・棚橋さん ☎090・4120・3365
■水月会水墨画作品展
11月12日(水)・13日(木)午前9時30分～午後5時(13日は午後4時まで) 岡中央図書館 岡山崎さん ☎32・0630
■税と文化講演会
11月17日(月)午後2時～4時30分 岡長岡商工会議所 岡LIMCO顧問・豊口協さんほか 定150人(先着) 申10月31日(金)までに長岡法人会 ☎35・0328へ
■スポーツ
■市民健康社交ダンスパーティー
10月12日(日)午後2時～4時30分 岡南部体育館 ¥500円 岡ながおか健康社交ダンスの会

■若月さん ☎33・7416
■基本ルンパ学芸会社交ダンス
10月22日(水)午後6時10分～7時：初級、7時30分～8時20分：中級 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
■桑田真澄チャリティー講演会
11月20日(日)午後7時～8時30分 岡市立劇場 定1,500人(先着) ¥300円(要整理券) 申ろうきん長岡支店地区育成会(同支店内) ☎33・6318
■新潟県スポーツフェスティバル3B体操長岡大会
ボールなどを使い音楽に合わせ体操します。
10月26日(日)午後1時～3時 岡市民体育館 岡日本3B体操協会・小林さん ☎025・268・5016
■長岡還暦野球倶楽部選手募集
4月・10月の毎週日曜日 岡59歳以上 ¥15,000円 申目崎さん ☎090・4597・8487
■空手道クラブ空美会会員募集
10月22日(水)からの毎週水曜日午後7時30分～8時30分 岡黒条コミュニティセンター 岡対年長児以上 ¥月1,000円 申高山さん ☎090・5807・8174

■精神障害者「家族のつらさ」
10月17日(金)、11月14日(金)午前10時～正午 岡社会福祉センター(水道町3) 岡精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・552
■さき方セミナー「大切な人をまもるコミュニケーション」
10月18日(土)午後2時～4時 場さいわいプラザ 定100人(先着) 申10月14日(火)までに日本産業カウンセラー協会新潟事務所 ☎025・290・3883へ
■離乳食講習会
11月7日(金)午前10時～正午 岡乳児と保護者 定15組(先着) 申10月14日(火)から豊田コミュニティセンター ☎39・0532へ
■市民公開講座「いらない生命はない！大切に思うもの」
11月8日(土)午後2時～4時 岡長岡商工会議所 岡タレント・稲川淳二さん 申10月20日(月)までに長岡着柴ライオンズクラブ ☎33・5200へ
■特設人権相談所
10月10日(金)：中之島コミュニティセンター、末広荘東川口 ②14日(火)：おぐにコミュニティセンター ③15日(水)：寺泊支所 ④24日(金)：栃尾支所 時間 11時～15時(午後3時) ①の末広荘は午後1時～4時 岡相続、土地、いじめ問題など 岡新潟地方事務局長岡支局 ☎33・

6901
■銃砲刀剣類登録審査会
10月16日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分 岡長岡地域振興局 ¥1件6,300円(県収入証紙で) 持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) 岡県文化行政課 ☎025・285・5511
■行政書士による一日無料相談
10月19日(日)午前10時～午後4時 岡アオーレ長岡、みしま会館 岡相続遺言、法人設立、農地法関係など 岡新潟県行政書士会・畔上さん ☎33・9224
■労働トラブル相談会
10月26日(日)午後1時30分～4時 岡長岡地域振興局 申県労働委員会事務局 ☎025・280・5546
■移動総合労働相談会
11月8日(土)午前10時～午後4時 場まちなかキャンパス長岡岡全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025・223・1130
■中古衣料品チャリティー即売会
11月9日(日)午前10時～午後3時 場カーネーションプラザ 提供受付 11月10日(月)午後3時(同会場) 岡長岡市消費者協会事務局(消費生活センター内) ☎32・0082

市民体育館 隣に
待望の本格施設

10月4日(土)

器械体操専用練習場



ゆか



あん馬



跳馬



鉄棒



日本選手権などで使用する設備を導入した本格的な練習場

一般公開・無料体験会

専用施設を見て、触れて、体感しよう！

時10月4日(土)・5日(日)午後1時～4時

柔らかい特殊な体操床や鉄棒など、この機会に体験してみませんか。

所在地 学校町1丁目2番1号

施設概要 鉄骨造一部2階建て、面積約1,150㎡、高さ9.6m 【設備】ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、鉄棒、平行棒、段違い平行棒、平均台など

開館時間 午前9時～午後9時30分(第3月曜日は休館) ※使用料など詳しくはお問い合わせください

原則、指導者などを伴う使用のみとなります。幼児・高齢者の運動教室、障害者の機能訓練など、市民のみなさんが参加できる催しを行います。

⇒「はじめての器械体操教室」は20ページへ

スポーツの秋に2つの施設がオープン

園スポーツ振興課 ☎32・6117

サッカー場2面に
続いて完成

10月10日(金)

ニュータウン運動公園 屋根付多目的コート

フットサル、テニス、ゲートボール、グラウンドゴルフのほか、屋外スポーツの練習などにも利用できます。



所在地 陽光台5丁目3番地

施設概要 鉄骨造1階建て、面積1,600㎡(50m×32m)、高さ約11m 【コート】フットサル2面(1/2面使用)、テニス3面(1/3面使用)、ゲートボール2面(1/2面使用)

開館時間 午前9時～午後10時(12月28日～1月4日は休館)

施設使用料 (一般団体が1時間使用した場合)

全面使用		1/2面使用		1/3面使用	
照明なし	照明あり	照明なし	照明あり	照明なし	照明あり
3,600円	5,400円	1,800円	2,700円	1,200円	1,800円

申し込み 10月10日(金)午前9時からニュータウン運動公園クラブハウス ☎86・7386へ(窓口での受け付けを優先)



砂入り人工芝のフロアはさまざまなスポーツに対応

発行：長岡市

平成26年10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」は市役所総合ガイド(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(9月1日現在) ※()内は前月比
人口/279,303人(-140) 世帯数/104,050世帯(-23)
男/136,223人(-101) 女/143,080人(-39)

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

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています