

暮らしのそばに、新しい発見。

市政だより

ながおか

11

No.722
2014.11.1

未来につなぐ 私たちの想い



慰霊の花火「白菊」と復興へのバルーンリリース (山古志地域追悼式)



新潟県中越大震災10周年合同追悼式で合唱する太田小・中学校、山古志小・中学校、川口小学校の子どもたち (アオーレ長岡)

10.23

中越大震災から10年・・・P2

「故郷はひとつ」を広げよう・・・P5

地下水の危機。消雪パイプを節水型に・・・P6

宮内駅前が生まれ変わります・・・P7





ソングオブジアース2014(川口運動公園)
希望の風船



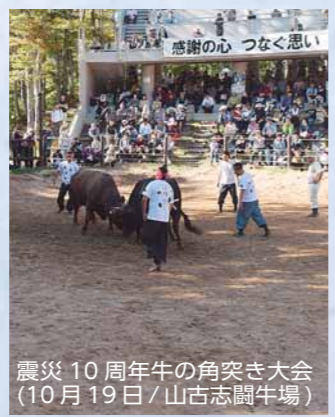
メッセージキャンドルと慰霊の花火「白菊」

感謝



希望の鐘(山古志体育館前)

希望



震災10周年牛の角突き大会
(10月19日/山古志闘牛場)



きずなマラソン
(10月19日/川口地域)



法末集落復興記念祭(小国地域)



復興の集いで献花する人々 (アオーレ長岡)

追悼



復興の集い 地震発生の時刻に合わせて

つなげる。
私たちの
復興の歩み、
明日への希望。



平原綾香さん(アオーレ長岡)

復興を応援し続けてきた越後長岡応援団の3人がコンサート



沢田知可子さんと川口小学校の児童と一緒に歌唱
(川口公民館)



小林幸子さん(山古志体育館)

10.23に発行した 記念誌2冊



復興祈願花火フェニックスの軌跡
十年のキセキ

販売場所=まちなか情報交流館「まちこい」、まちなか観光プラザ(いずれも大手通1) 2,000円
岡長岡まつり協議会フェニックス部会
☎36・2537



記憶を未来へ メモリアル回廊の挑戦
きおくがみらいをつくる

配布場所=長岡震災アーカイブセンターきおくみらい、川口きずな館、やまこし復興交流館おらたる
岡中越防災安全推進機構
☎39・5525

誓い



新潟県中越大震災10周年合同追悼式(アオーレ長岡) (右)遺族・関係者752人が献花 (左)森市長は式辞で「自然の力は大きい。ふるさとの再生を果たした人の力は、自然の力に負けないくらい大きい。いただいた支援への感謝を込めて、10年間の経験と教訓が東日本大震災をはじめ全国の被災地の役に立てるよう、精一杯の努力をします」と決意を述べました

※日付の入っていない写真は全て10月23日です

中山間地域の将来

「安心で、楽しく、交流を盛んに」

中越大震災で被災した中山間地域の今後10年間の方向性を検討してきた長岡市復興推進地域づくり委員会委員長・長岡造形大学准教授・澤田雅浩さんが報告書をまとめた市に提出しました。復興の過程で得た経験や教訓を踏まえ、今後10年の地域づくりのビジョンと、担い手となる住民やNPO、地域復興支援員、行政の役割や連携体制がまとめられています。過疎化・高齢化が進行する中でも「住民が安心して暮らしやすい」「楽しく住み続けられる」「復興で広げた地域の魅力をさらに磨く」ことを、中山間地域だけではなく市全域で取り組む必要性を提案しています。森市長は「主役は住民。地域復興支援員らが支え、行政はこれまで通り下支えします。交流人口を増やしてさらにパワーアップしていきたいです」と話しました。市は、地域で情報共有できる場を設置するなど地域への支援体制を検討します。



▲森市長に報告書を提出する澤田委員長（中央）と田中仁副委員長（右）、アオレ長岡



▲地域振興戦略部 39・2515

復興の象徴、世界に誇る地域の宝「錦鯉」が市の魚に

園政策企画課 ☎39・2204
農政課 ☎39・2223



▲共同会見する両市長（10月17日、アオーレ長岡）

錦鯉発祥の地である長岡市と小千谷市は、10月23日、錦鯉を市の魚に制定しました。中越大震災で甚大な被害を受けた両市が錦鯉を復興の象徴として共有し、世界に誇る地域の宝としてさらに国内外への発信に取り組みます。

世界が目にする 錦鯉の地

約200年の歴史を持つ錦鯉の養殖。かつての「二十村郷」（山古志地域、川口地域北部、長岡地域太田地区、小千谷市東山地区）を発祥の地とし、養鯉池数・事業者数ともに全国トップの規模を誇ります。世界での知名度は高く、生産量の7割以上を輸出。28カ国に出荷しています。錦鯉を通じて交流も生まれるなど友好親善の役割も果たす自慢の宝です。



園危機管理防災本部 ☎39・2262
10月19日、小国地域を会場に地震による広域災害を想定した総合防災訓練を実施しました。地域を結んだテレビ会議システムの活用や中越市民防災安全士による応急処置など中越大震災の経験と教訓を踏まえた訓練、中学生による避難支援など35項目に約700人が参加しました。小国中学校2年生の生徒は「中越大震災は3歳でよく覚えていなくてたけれど、地震体験で震度7の揺れを体感して思い出しました」「応急措置を習いました。しっかりと覚えて、いざというときは大切な家族の命を守りたいです」と語ってくれました。

大切な家族・地域は 私たちが守る 大地震災害を想定し 防災訓練

園危機管理防災本部 ☎39・2262

10月19日、小国地域を会場に地震による広域災害を想定した総合防災訓練を実施しました。地域を結んだテレビ会議システムの活用や中越市民防災安全士による応急処置など中越大震災の経験と教訓を踏まえた訓練、中学生による避難支援など35項目に約700人が参加しました。小国中学校2年生の生徒は「中越大震災は3歳でよく覚えていなくてたけれど、地震体験で震度7の揺れを体感して思い出しました」「応急措置を習いました。しっかりと覚えて、いざというときは大切な家族の命を守りたいです」と語ってくれました。

Mi Amore PROJECT

長岡人のイメージソング「故郷はひとつ」を広げよう

任命アーティスト4人が初お披露目

越後長岡応援団で歌手・音楽家の宇崎童童さんと作詞家・作家の阿木燿子さんが手掛けた長岡人のイメージソング「故郷はひとつ」の発表を10月4日、アオーレ長岡で行いました。曲を全地域に広め一体感を高めようという「ミ・アオーレプロジェクト」として進めているものです。8月のオーディションで選ばれた4人の歌い手が、市民活動団体など800人を前に披露しました。

今後、4人が地域のイベントなどでこの曲を歌い、広めていきます。

園市民大交流祭実行委員会事務局（市民協働推進室内） ☎39・2288



アオーレ長岡で「故郷はひとつ」を歌う「ミ・アオーレプロジェクト任命アーティスト」の（左から）上野麻耶さん、三富彰吾さん、高橋大さん、南須原亜海さん。オーディション後、ボイストレーニングを重ねた成果を発揮しました（10月4日）

地域でのお披露目はライトアップした越路・もみじ園からスタート
時11月8日(土)午後5時30分～7時(雨天中止) 内容=任命アーティストによる「故郷はひとつ」、宇崎童童さんの単独ライブ、デュオNaNoのソプラノ二重唱

目指せ！東京オリンピック

長岡大手高・中野選手がアジア大会競泳で銅メダル

長岡大手高校2年生の中野未夢選手が、韓国で開催されたアジア競技大会の競泳200mバタフライで第3位に輝きました。10月14日、凱旋報告のため森市長を訪れた中野選手に、アジア大会での銅メダルと、全園JOCジュニアオリンピック



▲花束を受け取る中野未夢選手が、競泳200mバタフライで獲得した銅メダル

ツクカップ夏季水泳競技大会で優勝した功績をたたえ、長岡市表彰を授与しました。中野選手は「初めての国際大会で緊張しましたが表彰台に立ててうれしい。東京五輪でメダルが取れるように頑張りたいです」と次の夢への意気込みを話しました。

園スポーツ振興課 ☎32・617

森市長も東京五輪の準備・運営

森市長が「東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会顧問会議」の顧問として、大会の準備・運営に当たります。園政策企画課 ☎39・2204



▲10月10日の第1回顧問会議で安倍晋三首相があいさつ。森市長も出席しました (PHOTO: TOKYO 2020 / Shugo TAKEMI)



▲萩野選手を囲み質問する子どもたち。「選手たちと肩を並べられるように頑張りたい」の意気込みも

10月11日、「熱中！感動！夢づくり教育」の一環として、アジア大会競泳で金メダルを獲得した選手を講師に招き、小・中学生への実技講習会を開催しました。萩野公介選手、瀬戸大也選手、渡部香生子選手、内田美希選手の4人が、210人を指導。萩野選手は「何事も、楽しむ気持ちを忘れないでチャレンジしてほしい」とメッセージを送りました。

園学校教育課 ☎39・2249

宮内駅前が12月中旬に生まれ変わります

バスロータリー
バスと鉄道の乗り継ぎがスムーズに。
※来年春のダイヤ改正で南循環バスが入る予定です

花壇

バス待合所
屋根があるので雨や風の日も安心。

安全・快適な広場
照明を設置し夜間も安全。不法駐車もなくし、快適な環境に。

乗降場

南側に屋根なし駐輪場

駅前がきれいになって私たち、うれしいです!

送迎用の待機駐車場(6台)
乗り降りは乗降場をお願いします。

消雪パイプ
冬期間も快適に。

駅前には植えてあるバラの剪定や冬囲いなどを行っています。景観が良くなって励みになりますね。

長岡農業高校の生徒たち

電車で醸造のまち撰田屋を訪れる人にとって宮内駅はまさに玄関口。宮内の顔として、さらなるイメージアップにつながりますね。

駅前前の酒屋の川上さん(右)と丸山さん

公共交通の利便性の向上と地域振興などを目的に整備を進めているJR宮内駅前広場が12月中旬に完成します。舗装を一新し、バスロータリーや消雪パイプなどを新たに整備。間もなく宮内地区の玄関口が、より快適に生まれ変わります。

閩道路管理課 ☎39・2232

「消雪パイプの水が出なくなる」地下水の危機 来年4月から 節水型の降雪検知器が必要

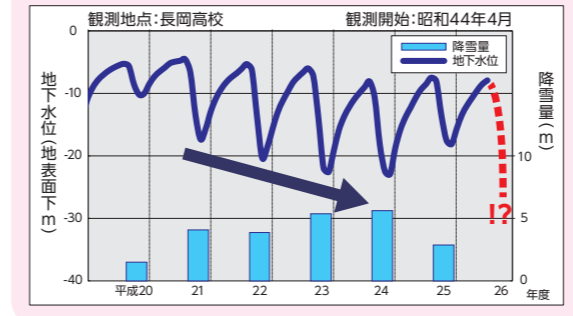
閩環境政策課 ☎24・0528



消雪パイプなどで活用される地下水。この市民共有の財産が危機的状況にあります。近年の降雪量と井戸本数の増加に伴い、市内の地下水位は著しく低下。このままでは井戸の枯渇や地盤沈下を引き起こす原因になります。

今冬もみなさんのご協力を お願いします

昨年度、暖冬で水位は少し回復しましたが、大雪が降ると水位は大きく下がるので油断は禁物です。地下水の危機的状況は変わりません。今冬も市の節水パトロール強化や、みなさんの節水のご協力がまだまだ必要です。



さらなる節水にご協力を

市はこの危機的状況を受け、昨年12月、専門家などによる検討会を設置。検討会は今年7月、消雪面積150㎡以上の利用者への「節水型」の自動降雪検知器設置義務付けを市に提言し、さらに節水を求めました。

市は9月市議会でこの提言を盛り込んだ「地下水保全条例」に改正。来年4月から施行します。

※対象地域は長岡・中之島・越路・三島・与板です

JR東日本が建設 川口地域にオープン 住民の活動・交流の場

閩川口支所地域振興課 ☎89・3111



JR東日本信濃川発電所PR川口プラザ (☎81・5200)

所在地=西川口1250番地
開館時間=午前10時~午後10時 (受付は午後4時まで)
休館日=火曜日、12月29日~1月3日
利用料=無料 (利用は川口地域の住民が1人以上いる団体)

JR東日本が川口地域に住民のための集会所と社員のPRコーナーを備えた「JR東日本信濃川発電所PR川口プラザ」を建設し、今年5日から利用を開始します。

この施設は、同社が地域と共生していくことを目指して建設したもの。川口きずな館の運営など地域でまちづくりを進めるNPO法人くらしサポート越後川口が、同社から委託を受けて管理運営を行います。

ダンス・体操教室や集会所などに使える70畳のフリースペース、ミニキッチン、防災倉庫などがあり、サークル活動や交流の場としての活用が期待されます。

地下水のムダ使いはしない

1 消雪パイプに「節水型自動降雪検知器」。最大3割減の節水に

従来型は降雪を感知すると一定の水を連続して流し続けていましたが、節水型は降雪量に応じた間欠運転をします。



2 みんなで上手に利用する

- 消雪パイプの散水飛距離は道路20cm以下、駐車場などは25cm以下に
- 雪がやんでいるときは消雪パイプを止める
- 雪かきと消雪パイプを組み合わせる

従来型検知器は来年4月から節水型への切り替えが必要です

補助金を新設しました

●経過措置があります

消雪面積150㎡以上の利用者		
揚水ポンプ口径 100mm以上	揚水ポンプ口径 100mm未満	町内会・道路 消雪組合
平成30年3月まで	施設の更新時に	可能な時に
設置費用を補助します NEW 補助率=対象経費の4分の1 (上限10万円) ※詳しくは環境政策課へ		道路消雪設備 事業補助金 閩道路管理課 ☎39・2232

●11月にリリックホールで説明会を開催

閩・閩①17日(月)・長岡(川東地区)・中之島地域②26日(水)・長岡(川西地区)・越路・三島・与板地域 時間=午前11時~正午、午後2時~3時



地域のまきごと

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

秋の味覚、いただきます

のどかな田園風景を楽しみながら約5kmの道のりを歩いた「寺泊健康ウォーク」。休憩場所の農園では梨やブドウなど季節の味覚で喉を潤しました。(10月8日)



ぼくたちが点てました

栃尾地域の杜々の森で行われた名水コシヒカリまつりで中野俣小学校児童がお茶を振る舞いました。その立派なお点前に言うことなし。(10月19日) 小出陽一さん



素朴でおしゃれでしょ

おぐに森林公園で「アケビのつる細工」体験を行いました。一本一本つるを丹念に編み込むと、自然味豊かで温かみのある籠ができました。(10月4日)



るんるんがピカピカに

装いを新たにした越路地域のマスコットキャラクター「るんるん」が「こしじ秋まつり」で初のお披露目。るんるんがまく「ほたる餅まき」にみなさん手を伸ばし、大盛り上がり。(10月12日)



あれもいっ、これもいっ…

「山古志地域の四季」をテーマにした写真コンテストの審査会。応募総数267点の作品は、どれも力作ばかりで審査員を悩ませました。(10月17日)



十人十色のカボチャとおばけ

中之島文化センターで、体温で柔らかくなる“ろう”を使ってハロウィンのキャンドル作り。いろいろな表情をしたカボチャやおばけが誕生しました。(10月4日) 金山静夫さん



醸造のまちをぶ〜らぶら

国の有形文化財の醸造所の土蔵などを巡る「摂田屋醸造歴史さんぽ」。参加した15人は身近にある立派な歴史的景観に感心していました。(10月8日) 小見博和さん



狙いを定めて、それ、いけ〜

和島地域の少年教室といきいき大学のみなさんがスポーツで交流しました。混合チームで床の上のカーリング「フロッカー」で勝負。その真剣な表情はオリンピックさながら。(10月18日) 遠藤幸明さん



新米のお味はいかが？
「越後川口あぐりの里」の「新米まつり」。試食に出された炊きたての新米を一口パクリ。「ほかほか、ふっくらおこしな」(10月12日)



みなもの者、かかれ〜

直江兼続公・お船の方・与板衆の時代絵巻「与板天地人行列」を開催。天地人通りを練り歩いた後は、迫力ある演武で観客を魅了しました。(10月4日)

う〜ん、コマったな

みしまコミュニティセンターでプロの女流棋士との対局体験を行いました。プロが駒を打つたびに将棋盤とじ〜っと、にらめっこ。(10月13日) 高津敏さん



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
・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

今日の
おしらせ隊
隊員

やまこし復興交流館
おらたるの仲間たち
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、「やまこし復興交流館おらたる」の仲間たち。震災の経験と山の暮らしの良さを伝えています。



2ページの特集も見てね。

11/24(休)
午前9時~午後5時50分
開学20周年記念
~デザインの大学を見学・体験しよう~
市民のための長岡造形大学
オープンキャンパス
場・岡同大学 21・3321

- 1 デザインの授業を見学しよう!
2 造形大のいいところを見てみたい! ガイドツアー
3 大学探検スタンプラリー
4 造形大デザイン博覧会2014
5 ものづくり体験教室
6 市民工房の作品を展示即売
7 越後長岡応援団 浅葉克己さん特別公開講座

来年度新入生を募集しています
詳しくは、お問い合わせください。
岡同大学入試課 21・3331

- 組抽選
4 子ども絵手紙で年賀状
5 ゆび編みでマフラーをつくろう
6 スイーツデコで作る
ブッシュドノエル

- 1~6 いずれも
7 星空シアター~秋の星々~
8 地震の科学~実験でわかる
地震のしくみ~

- 1 建築・環境デザイン特別講義
2 子どもリリアン教室
3 ファミリー電波教室

- 1 2 いずれも
2 美術・工芸特別講義・一般公開

- 無料上映会
「リトル・マエストロ」

- 1 はじめてのチョコレートアート講座
2 雪の結晶モビールづくり



- 1 雪の結晶モビールづくり
2 子どもリリアン教室
3 ファミリー電波教室


- 1~3 いずれも
新潟文化祭2014
「邦楽演奏会」
青少年文化センター

長岡うまい米コンテスト2014
市内農家が生産する自慢のお米、応募総数約300点から上位16点が厳しい審査を突破。最終審査会では10人の審査員が食味審査を行い、今年長岡で1番うまい米が決定します。

復興10年
フェニックスプロジェクト
リレー講演会「災害史に学ぶ」
1 桐沢村青柳家文書と小国地域の災害
2 災害と石仏~災厄への怖れと祈り~

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

1 まるでお餅のよう!? ミズクラゲ



丸い傘を開けたり閉めたり...ゆったりと泳ぐミズクラゲが作り出す幻想的な世界に、癒やされる人が続出です。

英名は「ムーン・ジェリーフィッシュ」(月のクラゲ)。傘に丸い胃が4個あるため「ヨツメクラゲ」、鏡餅のように見えるので「モチクラゲ」などと呼ばれます。オレンジ色のプランクトンを食べると傘の胃もオレンジに。透けて見えるところも神秘的です。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

新連載

海中のついで

地震への備えと減災を考えます。

時11月29日(土)、12月6日(土)・13日(土)・17日(水)、来年1月14日(水)・21日(水)・28日(水)(計7日)から(HPからも可)

①〜③いずれも 各500円 定各20人先着 申11月10日(月)から(HPからも可)

② 社社のいろは〜日本の神様〜 時12月6日(土)午後2時〜3時30分 講作家・戸部民夫さん

③ ブルートレインの最後〜鉄道ノスタルジア〜 時12月12日(金)午後7時〜8時30分 講長岡大学学長・内藤敏樹さん

④ シンビジウムの育て方 時12月21日(日) 講小林正夫緑花センター長 定20人先着 各3,000円

⑤ いずれも 時間11時〜12時 場1のみ市民防災センター 申11月10日(月)〜22日(土) ②11月10日(月)〜28日(金) ③11月12日(水)〜12月12日(金) ④11月12日(水)〜12月13日(土)(HPからも可)

⑥ 花テラス「ぶち講座」 時12月13日(土)午後1時30分〜2時15分 内ハボタンの正月飾り 定20人先着 各300円 申11月10日(月)〜12月5日(金)

⑦ ボランティア研修会 時11月22日(土)午後1時30分〜3時30分 講りてらこや新潟代表・佐々木香織さん 定30人先着

⑧ 国際交流センター「地球広場」 時11月20日(土) 定20人先着 申11月20日(土)まで

⑨ これからの10年を考える地域づくり講演会 時11月21日(金)午後2時30分〜4時 場ホテルニューオータニ長岡 講コミュニティデザイン

⑩ 農の駅 あぐらって長岡(ふるさと体験農業センター) 時12月3日(水)午前10時〜正午 定24人抽選 各400円

⑪ おせち料理講座 時12月6日(土)12月9日(火)12月16日(日)12月23日(日)12月30日(日) 時間11時〜12時 場1のみ 定各20人先着 各1,500円

⑫ 門松づくり講座 時12月20日(土)午後1時30分〜3時30分 定20人抽選 各2,000円

⑬ 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A 12月9日(火)11日(木)12月12日(日)14日(火)16日(木)18日(土)19日(日)21日(火)23日(木)25日(土) 時間11時〜12時 場1のみ 定各20人先着 各1,500円

⑭ 寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」 時12月7日(日)午後1時30分〜3時 場寺泊文化センター 講野積良寛研究所所長・本間明さん 定60人先着 申11月28日(金)まで

⑮ 板尾産産交流センター 時11月11日(火)〜25日(火)午前9時〜午後4時

⑯ ペーパーミツリ作り 時12月6日(土)午前10時〜正午 定3歳〜小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定20人先着 申11月29日(土)から

⑰ まちなかカフェ 自由に見学できます。

⑱ 文具の魅力に迫る 時12月4日(木)午後7時〜8時30分 場文具館タキザワ代表取締役・滝沢重雄さん

⑳ 中之島文化センター 時12月6日(土)午後10時〜正午 定3歳〜小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定20人先着 申11月29日(土)から

㉑ 寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

㉒ 板尾の歴史・史蹟物語パネル展 時11月11日(火)〜25日(火)午前9時〜午後4時

㉓ 牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

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 農の駅あぐらって長岡へ(1講座につき1枚)

板尾産産交流センター ありなす ☎51・1331

まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300

ペーパーミツリ作り 時12月6日(土)午前10時〜正午 定3歳〜小学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定20人先着 申11月29日(土)から

まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300

中之島文化センター ☎66・1310

寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

寺泊支所地域振興課

板尾の歴史・史蹟物語パネル展

牛若丸でおなじみの源義経の愛妾・静御前の墓や上杉謙信が建立した秋葉神社などのパネルを展示するよ。パネルと一緒に展示する地図を合わせて見れば板尾の歴史はバッチリだね。 ▶おらたの仲間たち・よっくん

寺泊講座「良寛は世界一美しい心を持つ菩薩だった」

まちなかカフェ

文具の魅力に迫る

ペーパーミツリ作り

まちなかキャンパス長岡

中之島文化センター

てくてくが公共建築賞・特別賞を受賞

優れた公共施設で地域への貢献や文化性の高いものに贈られる「第14回公共建築賞・特別賞」に子育ての駅てくてくが選ばれました。てくてくが建物と公園、土手が一体化したこれまでにない施設であり、常に多くの利用者でにぎわい、地域社会への貢献が著しいことが高く評価され受賞となりました。

園子ども家庭課 ☎39・2300



◆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、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

秋も楽ししゃんぱい♪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。

ちびっこ広場(ラニックス大手エントランス) ☎39・2775

休館日 無し

1 絵本ライブ
直前スペシャル

時 11月23日(祝)午前11時から30分程度

2 給食番長がやってくる!!
新潟初上陸!よしながこ
うたく絵本ライブ

時 11月30日(日)午前10時30分
〜正午 定60組先着 申11
月12日(水)から

一度見たら忘れられない印象的な絵の人気作家・よしながこうたくさん。当日のライブイベントもお楽しみに。



好学社

3 おばあちゃんとお遊ぼう

時 11月11日(火)午前11時から30分程度

4 これで安心!乳幼児の緊急時ワンポイント

時 11月12日(水)午前11時から40分程度 園日本赤十字社新潟県支部指導員

5 ちびっこタイム&たんたん誕生会

保育士とリズム体操や手遊びをします。26日(水)は誕生会をします。

時 11月19日(水)・26日(水)、12月3日(水)午前11時から15分程度

6 離乳食の流れと手づかみ食べ

時 11月20日(木)午前11時から40分程度 園管理栄養士

7 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 11月18日(火)午前11時から1時間程度 園1歳未満児と保護者、妊婦

8 ニニコわんぱくデー
箱で遊ぼう

時 11月14日(金)・21日(金)・28日(金)

9 子育て相談

時・相談員 11月18日(火): 家庭児童相談員、12月9日(火): 保育士 時間 11時30分〜11時30分

10 予防接種・健診の個別相談

時 11月17日(月)午前11時から1時間程度 相談員 保健師 持母子手帳

11 ミニ講座「E.Q.心の指数」

時 11月17日(月)午前11時から1時間程度 園どなたでも 持飲み物

12 ママのほっとタイム(子育て相談)

時 11月25日(火): 先輩ママ、12月4日(木): 家庭児童相談員 時間 11時30分〜11時30分

13 リズムあそび

時 12月1日(月)午前11時から15分程度

14 絵本のとびら

「ぞうくんのあめふりさん」

時 11月14日(金)・21日(金)・28日(金)

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!



ちびっこモデル★ #26

子育ての駅で
みくつけた

ちびっこモデル★ #26
@ぐんぐん

子育ての駅でみくつけた! ちびっこモデル★ #26 @ぐんぐん

6 子育てサロン「イライラマから抜け出そう!」

時 11月20日(木)午前10時30分〜11時30分

7 ハッピー誕生会

誕生月以外の人もどうぞ。
時 11月21日(金)午前10時45分から30分程度

8 おもちゃ広場

おもちゃインストラクターと遊びます。
時 11月26日(水)午前10時〜正午

心の指数「EQ」は、行動したり考える能力にコントロールする能力のことだよ。子どもの心を育てる言葉の掛け方を話します。



▶おらたるの仲間たち・せいこちゃん

「ぼ」のお話の世界で遊びます。
時 12月8日(月)午前11時から30分程度

休館日 毎週水曜日

1 秋のリースを作りましょう

時 11月18日(火)午前10時30分〜11時30分 定15組先着 申11月13日(木)・17日(月)

6 外国のゲームや遊びをやってみよう

時 11月15日(土)午前10時30分〜11時30分 園どなたでも

7 キッズランドで遊ぼう

時 11月20日(木)午前10時30分〜11時30分 園1歳以上児と保護者

8 昔遊びを楽しもう!

時 12月6日(土)午前10時30分〜11時30分 園こま、あやとりなど 園どなたでも

9 子育て相談

時・相談員 11月21日(金): 保健師、12月3日(水): 助産師 時間 11時30分〜11時30分

10 健康お茶会「体を温めて★免疫力アップ」

時 12月4日(木)午後1時30分〜2時30分 園どなたでも

11 ミニ講座「もしもの時に身につけておきたい救急法」

時 12月5日(金)午前10時30分〜正午 定15人先着 保育 10人先着 (生後6カ月以上。要予約) 申11月27日(木)・12月3日(水)

12 防災との巻

時 12月8日(月)午前10時45分から15分程度

13 子育て相談

時・相談員 11月12日(水)、12月10日(水): 家庭児童相談員 時間 11時30分〜11時30分

14 子育て相談

時 11月12日(水)午後1時30分〜2時30分 園助産師 園1歳未満児と保護者 定10組先着 持バスタオル、タオル2枚 申11月11日(火)まで

15 子育て相談

時 11月19日(水)、12月5日(金)午後1時30分〜11時30分

時 11月19日(水)午前9時30分〜11時30分

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
: 午前9時〜午後6時、すくすく: 午前9時30分〜午後3時30分

雪国植物園
☎46・0030

季節の花⑧
みつけた!

センブリ
(11月中旬まで)
約20cmの小さな草丈に星形の花をたくさん付けます。胃腸に効く葉草でもあり、日当たりの良い赤土に気品よく美しい姿を見せます。



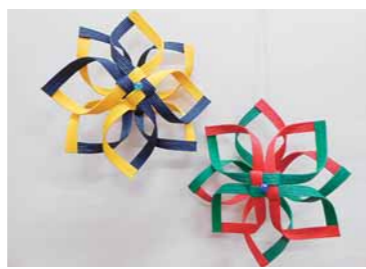
- 秋の探鳥会
時11月16日(日)午前8時～10時 講長岡野鳥の会
- 今年の開園は11/16(日)まで
来年3月21日(祝)から開園します。
- 11/17(月)～30(日)はもみじの季節無料開園
期間中、休憩所「やまぼうし」は閉鎖しています。

リリック演劇祭vol.18
シアターゴーイング

時来年2月21日(土)・22日(日)・28日(土)、3月1日(日) 場リリックホール 出演=Area-Zero、振徳座 Cheap Theater ゆでたまごの会、ゼラチンズ、平成ぼこほか 全席自由/フリーパス券一般2,000円・学生1,500円、1公演券一般1,000円・学生500円(1公演券は当日200円増) チケット発売日=11月28日(金) 青少年招待(小学4年生～高校生)=30人(抽選) (日)11月28日(金)～12月28日(日)必着 ※未就学児入場不可 岡長岡市芸術文化振興財団☎29・7715

西地域図書館 ☎27・4900
●おはなし世界一周「オセアニア地域」
昔話の読み聞かせやクイズをします。
時11月16日(日)午前11時～11時30分
●北地域図書館 ☎22・7100
●みにみに上映会
時11月16日(日)午後3時～3時30分 内五味太郎作品シリーズ「えもものはどこだ」
●八丁紙をつくってお正月を迎えよう
時12月10日(水)午後6時～7時

南地域図書館 ☎30・35001
●おはなし世界一周「オーストラリア」
時11月15日(土)午後2時30分～3時 対3歳～小学生
●中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165
●迎春ニ風展示 作品募集
作品はミニ凧にして館内に展示します。応募者には展示終了後、ミニ凧をプレゼントします。
展示期間=来年1月4日(日)～30日(金) 対中学生以上 定30人(先着) 申11月22日(土)～12月27日(土)に窓口にある応募用紙で
●おはなしひろば おすもすペシャル「なかのしま場所」
時11月16日(日)午前10時30分～11時30分 内すもすの話と紙ずもう大会
●寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159
●えほんであそぼ
時11月21日(金)午前10時～10時30分 内絵本の読み聞かせ
●栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005
●えほんのへや
時11月15日(土)午前10時30分～11時 内色の話の読み聞かせ



▲エコクラフトを使ったカラフルな飾り

教育センター ☎32・3792
●初冬の市民天体観望会
冬の三角やオリオン座などを観察します。
時12月10日(水)午後7時～8時30分(悪天候の場合は翌日) 定20人(先着)(小学生は保護者同伴) 申12月5日(金)～9日(火)
●サンライフ長岡 ☎36・7200
●ベビーマッサージ ワンコイン体験会
時11月30日(日)午前10時30分～正午、午後1時～2時30分 対安定期の妊婦、寝返り頃までの乳幼児と保護者 定各15人(先着) ¥各500円 持バスタオル
●絵手紙教室体験会
時11月30日(日)午後1時30分～3時 定20人(先着) ¥300円
●焼き物教室 ワンコイン体験会
時11月30日(日)午前10時～正午 定20人(先着) ¥500円
●1く3いずれも
時11月10日(月)から
●作品展示会
時11月30日(日)午前9時～午後4時 内焼き物、絵手紙、写真(簡単な撮影レッスンあり)

中央図書館 ☎32・0658
●クリスマスコンサート
時12月6日(土) 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 午前11時～11時45分 ②中学生以上:午後2時～3時 定各180人(先着) 申11月18日(火)から(HPからも可)
●映画会
時11月24日(日)午後2時～4時10分:「11・25自決の日 三島由紀夫と若者たち」(12



縁起物や干支を切り絵で表現したお正月飾りを作ります。

馬高縄文館 ☎46・0601
●企画展「縄文石器入門―縄文石器の特色をくまなく」
時11月22日(土)～来年3月22日(日)午前9時～午後5時 観覧料(一般200円、高校生以下無料)
●アンギン編み体験!
縄文時代から伝わる編み方でコースターを作ります。
時11月23日(祝)午前10時～午後3時 対小学生以上(小学生一人に保護者一人同伴) 定10人(先着) ¥観覧料 持汚れてもよいタオル、定規、はさみ 申11月11日(火)～20日(水)
●越後長岡の考古学者・中村孝二郎記録映像上映会
時11月24日(休)午後1時30分～3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定50人(先着) 申11月11日(火)～21日(金)
小瀬ヶ沢洞窟(阿賀町)や卯ノ木遺跡(津南町)など県内の主要遺跡を発掘した中村孝二郎。火焔土器で有名な馬高遺跡も発掘したんだよ。それらを記録した8mmフィルムを初公開します。
▶おらたろの仲間たち・ニシキ・コイタロウ



科学博物館(さい) ☎32・0546
●市民探鳥会
時11月15日(土)午前8時～11時(雨天決行) 集合=東山フアミリーランド自然観察林前駐車場
●科学博物館移転リニューアル記念講演会「ミヨウシールとなかまたち」ヒドロダマリス属海牛の研究から」
時11月16日(日)午後2時～4時 場さいわいプラザ 講札幌市博物館活動センター学芸員・古沢仁さんほか 定130人(先着) 申11月10日(月)～15日(土)
●ミヨウシールを描こう ジュニア絵画展(優秀作品展示)
時11月29日(土)～12月23日(祝) 場さいわいプラザ
●中央図書館 ☎32・0658
●クリスマスコンサート
時12月6日(土) 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 午前11時～11時45分 ②中学生以上:午後2時～3時 定各180人(先着) 申11月18日(火)から(HPからも可)
●映画会
時11月24日(日)午後2時～4時10分:「11・25自決の日 三島由紀夫と若者たち」(12

年/日本)、12月9日(火)午後2時～3時40分:「真珠湾からの帰還 軍神と捕虜第一号」(11年/日本) 定各180人(先着)
●貴重資料に親しむ初心者向け講座「くずし字を読んでみよう」
時12月13日(土)午後2時～3時30分 対高校生以上 定25人(先着) 申11月26日(水)から
●読者のついで
読書感想や体験などを話し合います。
時11月28日(金)午後7時～8時30分 内デイケンズ著「クリスマス・キャロル」
●江戶時代の雪国の生活が記された北越雪譜は中央図書館所蔵の貴重書です。当時の大ベストセラーをテキストに、くずし文字を学びます



江戶時代の雪国の生活が記された北越雪譜は中央図書館所蔵の貴重書です。当時の大ベストセラーをテキストに、くずし文字を学びます

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

1 親子でピザを作って食べよう!
時11月12日(水)午前10時～11時30分 場暖の館 定20組(先着) ¥1,100円 申トキっ子くらぶ☎25・6805

2 FUNトレイルラン in国営越後丘陵公園
ゲストラランナー・松本大選手のミニ講習会もあります。
時11月16日(日)午前11時から 定1,000人(先着) ¥10km(高校生以上)3,500円、4km(高校生以上)2,500円、4km(中学生以下)1,500円、ペア5,000円 申当日(午前8時～10時)受け付け、または事前にランネットhttp://runnet.jp(別途手数料が必要)で

3 心と体の不調に効くハーブティ健康講座
時11月22日(土)、12月6日(土)午前10時～正午 場暖の館 講薬剤師・おおそねみちるさん 定各30人(先着)

4 カヤ刈り協力隊
古民家の屋根に使うカヤを刈り取ります。作業後は豚汁、おにぎりの振る舞いがあります。
時11月23日(祝)午前10時～午後3時 集合=里山口駐車場 定20人(先着) 申電話で ※入園料・駐車料無料

5 クリスマス☆くるみクラフト
時12月6日(土)・7日(日)午後3時～7時30分 場暖の館 ¥800円から

時午前9時30分～午後4時30分 ¥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 ※12月～3月は入園料・駐車料無料 休園日=11月10日(月)・17日(月)～21日(金)・25日(火)～28日(金)、12月1日(月)～4日(木)・8日(月)～10日(水)

¥各2,900円(入園料・駐車料含む。テキスト代は別途) 申電話で



古民家の屋根に使うカヤを刈り取ります。作業後は豚汁、おにぎりの振る舞いがあります。

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

◆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、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
 大和=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

スポーツ

福祉課アオ ☎39・2343
 FAX 39・2256

ふれ愛スポーツのついで

障害のある人もない人も誰でもできるスポーツを体験してみませんか。
 時11月30日(日)午後1時～3時 30分 場南部体育館 図フライングディスク、カローリングなど 申11月21日(金)(福祉バスでの送迎を希望する人は20日(木)まで ※当日のボランティアも募集します

南部体育館 ☎39・3600

1 南部体育館スポーツフェス

時11月15日(土)午前9時～午後1時 図パン食い競争(定70人先着) 申11月14日(金)まで。当日受付30人(先着もあり)、みんなで踊ろう! ヨウカイ体操第一、ストラックアウト、アームレスリングに挑戦、フリースロー、体験ヒップホップ、福祉の店パレット移動販売など

2 トレーニングルーム 無料開放デー

初めての人も安心して、使用方やトレーニング方法を教えます。
 時11月24日(休)午前9時～午後

10時 対中学生以上
 悠久山野球場 ☎33・0322

お散歩ウォーキング教室

時11月20日(休)午前10時30分～11時30分 対20歳以上 定20人先着 ☎5000円

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

1 はじめてのトランポリン

時12月1日～15日の毎週月曜日午後4時30分～5時30分(計3回) 場市民体育館 対小学1～3年生 定10人先着 ☎1,000円 申11月18日(火)からスポ協へ



器械体操専用練習場のトランポリンを使って楽しく空中感覚やバランスを養います。上達すれば宙返りもできるかも!?

2 市民体育祭体操競技大会

時12月13日(土)午前10時から

場市民体育館、器械体操専用練習場 種別IIビギナーの部・小・中・高校各1部・2部(詳細は各体育館にある要項で) ☎小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月28日(金)までに同大会事務局・八木さん ☎090・4619・0513へ

3 冬季テニス教室

①ちびっ子 時12月5日～来年3月13日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(12月19日・26日、1月2日・30日、2月6日を除く計10回) 対年長児・小学2年生の初心者 定30人抽選 ☎5,000円

4 親子体育教室体験会

①めばえ教室 場・図北部体育館：11月20日(木)、南部体育館：12月2日(火)、市民体育館：12月19日(金) 時11月10日午前10時30分～11時30分 対平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれと保護者

な、性別、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名 返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0111 06宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん(☎32・4507)へ
 ②ひよこ教室 場・時(ア)南部体育館：11月19日(水)⑥みしま体育館：11月20日(木)⑦市民体育館：11月28日(金)⑧市民体育館：12月16日(火)時間⑨午後4時～5時⑩午後4時30分～5時30分 対平成20年4月2日～平成23年4月1日生まれと保護者

寒さに負けるな、わんぱくキッズ みしまちびっこ冬まつり

時11月24日(休)午前10時～午後3時 図親子レクリエーション(時間=午前10時30分～11時20分 対園児と保護者 定20組先着) 申11月10日(月)から ※参加者には景品あり)▷ミニゲームコーナー(魚釣り、空き缶積み、玉入れなど)▷フリーコーナー(バドミントン、卓球、バスケットボール、ラケットテニスなど)▷わんぱく広場(竹馬、輪投げ、忍者ランドなど)▷ビンゴ大会や市内キャラクターとの写真撮影会▷園児の作品展示▷屋台コーナー▷スタンプラリーで景品ゲット(対小学4年生以下 定150人先着) 持内履き 場・図みしま体育館 ☎41・2133



▲わんぱく広場の輪投げ

市民体育館フィットネス教室(1月～3月)

開催日など詳しくはお問い合わせください。
 申11月20日(木)(消印有効)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(☎34・2700)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11月27日(木)ころ発送します)

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①骨盤体操	5日	月	19:00～20:00	9回	どなたでも	27人	4,500円
	5日	月	20:10～21:10				
②トライ・ヒップホップ	5日	月	17:30～18:30	12回	どなたでも	27人	6,000円
③テクニカルフラダンス中級	5日	月	13:30～14:30				
④はじめてピラティス	5日	月	10:30～11:30	11回	どなたでも	27人	5,500円
	6日	火	19:00～20:00				
⑤親子英語でリトミック	6日	火	10:30～11:30	12回	未就園児と保護者	40組	1組6,000円
⑥子連れヨガ	6日	火	10:30～11:30				
⑦ハツラツ健康体操	6日	火	13:30～14:30	11回	どなたでも	27人	6,000円
⑧シェイプアップ・ボクシング	6日	火	20:10～21:10				
⑨ソフト・エアロビックウォーキング	7日	水	10:00～11:00	12回	どなたでも	27人	6,000円
	8日	木	19:00～20:00				
⑩ヒップホップ	8日	木	20:10～21:10	11回	成人の男性	27人	5,500円
⑪男性のための体づくり	7日	水	13:30～14:30				
⑫すてきにピラティス	8日	木	12:20～13:20	12回	どなたでも	27人	6,000円
⑬やさしいフラダンス初心者	8日	木	13:30～14:30				
⑭親子英語でリトミック幼児	9日	金	16:15～17:15	11回	園児と保護者	25組	1組6,000円
⑮親子英語でリトミック小学生&アドバンスド	9日	金	17:30～18:30				
⑯トキメキ体調改善	9日	金	13:30～14:30	12回	どなたでも	27人	6,000円
⑰はじめてヨガ	7日	水	11:10～12:10				
	⑰はじめてヨガ	7日	水	12:20～13:20	11回	どなたでも	27人
7日		水	19:00～20:00				
⑰はじめてヨガ	7日	水	20:10～21:10	12回	どなたでも	27人	6,000円
	8日	木	10:00～11:00				
⑰はじめてヨガ	8日	木	11:10～12:10	11回	中学生以上	27人	5,500円
	9日	金	10:00～11:00				
⑱腰痛予防改善	9日	金	20:10～21:10	9回	どなたでも	15人	6,000円
⑲週末スポーツコンディショニング	10日	土	20:10～21:10				
⑳太極拳	10日	土	15:00～16:00	11回	3歳以上の未就学児	20人	6,000円
㉑キッズダンス	10日	土	19:00～20:00				
㉑キッズダンス	7日	水	15:00～16:30	9回	3歳以上の未就学児	20人	6,000円
㉑キッズダンス	11日	日	17:00～17:45				

長岡市表彰 晴れの受賞者

11月4日(火)、表彰式をアオーレ長岡で行います。
さまざまな分野で長岡市の発展に尽くされた方々をご紹介します(敬称略)。**☎庶務課** ☎39・2203

市政功労者表彰

▼多年にわたり市議会議員として
尽くされた功績
高見 美加 山田 省吾

遠山 貴行 西川 勝則
長谷川昭郎 牧野 輝男
圓山 友慎 三上 達也
山内 敬仁 山崎 盛夫
山田 冷子 横山 昌延
吉野 大助

▼多年にわたり消防団員として
尽くされた功績

青柳 勉 足立 一栄
阿部 繁夫 飯瀆 清光
石黒 真道 石原 源一
茨木 久幸 今井 茂
大石 一栄 大崎 健一
生越 千博 小黒 満
恩田 伸一 神林 浩司
齋藤 峰 坂口喜久夫
佐々木 巖 佐藤 勉
清水 正朋 諏訪 和彦
高橋 正 田中 一彦
田中 仁 田中 義伸
富沢 聡 中野 良春
葦澤 工 葦澤 武秀
葦澤 雄児 野本 圭一
長谷川宏明 原 幹男
廣井 晃 藤田 敏昭
藤田 実 星野 雄一
本田 数已 丸山 浩志
水落 一久 村奈 満明
山本 浩志

市表彰

▼第24回「みどりの愛護」功労者
国土交通大臣表彰を受賞された
功績
南中学校

▼多年にわたり農業委員会委員と
して尽くされた功績
江畠 隆 小林 峰夫
佐藤 英至 高山 政利

▼第45、46回全国高等学校選抜速
記競技大会で優勝された功績
長岡商業高等学校速記部

▼多年にわたり町内会長として
尽くされた功績
荒木清太郎 笠原 秀樹
木村 清一 佐藤 修身

▼第17回アジア競技大会に出場し
第3位及び第36回全国JOCジ
ュニアオリンピックカップ夏季
水泳競技大会に出場し優勝され
た功績
中野 未夢 [⇒5ページへ](#)

▼多年にわたり統計調査員として
尽くされた功績
内山 路子 大西 啓子

▼第22回オリンピック冬季競技大
会に出場された功績
星野 純子

▼多年にわたり民生委員・児童委
員として尽くされた功績
石井 雅子 大橋 毅
高橋 仁 西川ハツイ
平石ミヨ子 松田 薫
三浦 和子 武藤 慎吾

▼多年にわたり長岡市卓球協会役
員として尽くされた功績
田村 浩一

▼多年にわたり保護司として
尽くされた功績
佐々木勇夫

▼多年にわたり長岡パドミントン
協会役員として尽くされた功績
綿貫 恵松

▼多年にわたり学校医として
尽くされた功績
田中 久夫

▼平成25年度中学生の「税につ
いての作文」で国税庁長官賞を
受賞された功績
大保菜南子

▼多年にわたり学校歯科医として
尽くされた功績
石原 善和 大竹 正人
小坂井 巖 小林 茂広
高橋 喜一 武見 仁
野崎 顕

▼多年にわたり献血を続けられた
功績

赤川 孝義 畔上 伸一
五十嵐 勝 石崎 宏之
大川 寛子 大塚 和則
小川 俊幸 金子 孝一
北谷 正二 小島 洋介
木間 実 小林 敦弘
小林 智和 佐藤 孝弘
佐藤富佐夫 佐藤 義一
新保 敏 須栗 洸太
反町 清一 田井 泰子
高原 美規 田村 和生

▼多年にわたり食生活改善推進委
員として尽くされた功績
安部 タイ 池田 日出
佐藤與志子 佐野 美知
戸松記美子 中村 朝子
武士侯芳子 渡邊 和子
鰐淵けい子

▼多年にわたりスポーツ推進委員
として尽くされた功績
坂井千恵子

地域社会貢献者褒賞

▼多年にわたり地域福祉ボラン
ティア活動を続けられた功績
篠塚 洋子 本村トミ子
渡邊シゲ子

▼多年にわたり福祉施設で慰問活
動を続けられた功績
佐和楽流大正琴すずらん会
股旅あい好会

▼多年にわたりスポーツを通じた
青少年健全育成活動を続けられ
た功績
上通剣士会

▼多年にわたり交通安全街頭指導
を続けられた功績
内山 政一 大野 義作
山崎 利正

▼多年にわたり自然環境保全活動
を続けられた功績
特定非営利活動法人新潟県山野
草をたずねる会・植生研究会

▼多年にわたり音楽を通じ平和啓
発を続けられた功績
平和の森コンサート実行委員会

町名変更のお知らせ

11月1日(土)から、四郎丸町、川崎町、中沢町、美沢三丁目、美沢四丁目の各一部の町の名称が変わり、新たに沖田一丁目～三丁目ができます。
☎市民課 ☎39・2019

やっぱーながおか U・イターン個別相談会 秋の集中相談

●男性の育児参加セミナー
ママを支えるパパになる!
家族が笑顔になる魔法!!

時①11月29日(土)②12月7日(日)
③14日(日)午前10時30分～午後4時
場①②ブリッジ新潟(東京都中央区)③表参道新潟館
ネスパス(渋谷区) **対長岡市近郊の企業にU・イターン就職を希望する学生、社会人各10人先着** **甲各開催日の5日前までにながおか就職・U・イターンサポートデスク ☎25**

●ながおか同郷会in東京
U・イターン実践者による体験発表、長岡の魅力や就職事情紹介のほか、参加者同士の交流を図ります。
時11月16日(日)午後2時～4時30分 **場東京国際フォーラム(東京都千代田区)** **対長岡市へのU・イターンに興味のある首都圏在住者** **定50人先着** **申11月14日(金)までにU・イターン総合ポータルサイト「U・Life」ながおか (http://www.u-life-nagaoka.jp/)** から **場** グローカルマーケティング(株) ☎025・378・6812、商業振興課 ☎39・2228

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
時11月12日(水)・19日(水)、12月3日(水)・10日(水)午後1時30分～4時 **場・申消費生活センター(市セ)** ☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会
時11月29日(土)午前10時～午後3時30分 **場・申11月26日(水)までに消費生活センター ☎32**

●家庭用ばかりなどの無料検査
時11月28日(金)午前10時～正午、午後1時～3時30分 **場市民センター** **対家庭用ばかり(体重計、キッチンスケールなど)、家庭・医療機関・学**

●11月は児童虐待防止月間
ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪
出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ご相談ください。
場子ども家庭センター(市セ) ☎39・0889

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082

積極的に子育てした先輩パパが、体験談を交えて育児の楽しさを伝えてくれるよ。軽食付きの参加できるのよ!

時12月6日(土)午後0時30分～2時 **場** さいわいプラザ **定** 育児中・出産を控えた夫婦 **定** 10組先着 **申** 11月10日(月)12月4日(木)に(株)エム・エスオ **リス** ☎30・1230へ **担当** 商業振興課 ☎39・2228

▶おらたるの仲間たち・ニシキ・コイタロウ

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

☎教育総務課 ☎39・2238 (敬称略)

【大人対象】 11月9日(日)、アオーレ長岡で表彰

▼多年にわたり公立学校通学区域審議会委員として寄与された功績
横山 泰也

▼多年にわたり社会教育委員・公民館運営審議会委員として寄与された功績
片桐 義則 小林 弘 宮部 富次

▼多年にわたり文化財保護審議会委員として寄与された功績
内山 弘

▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与された功績
大勝 久子 木村 久美子 中野 栄
長谷川 圭介 平岡 啓子 広井 賢一
星野 弓子 松川 啓介 小林 秀基
高橋 和子 小熊 智之 近藤 雅晴
大平 恵子 近藤 加代子

▼多年にわたり学校医として寄与された功績
関 宏一

▼多年にわたり母子保健推進員として寄与された功績
石井 雅子 近藤 友子 武樋 澄子
武樋 とみ 成保 房子 西片 由美子
松永 利恵子

【児童生徒対象】 11月22日(土)、アオーレ長岡で表彰

▼多年にわたり特別養護老人ホームみしま園などでボランティア活動を積極的に行った功績
日吉小学校さわらび児童会

▼第26回全国ひらがな・かきかたコンクール毛筆の部において最高賞を受賞された功績
丸山 千穂

●11月は児童虐待防止月間
ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪
出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ご相談ください。
場 子ども家庭センター(市セ) ☎39・0889

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082

●11月の講演
「訪問販売のトラブル防止の方法と契約の基礎知識」
時11月27日(木)午後2時～3時30分 **場** まちなかキャンパス長岡 **講** 公益社団法人日本訪問販売協会 **定** 30人先着 **甲** 消費生活センター ☎32・0082



納期限は12月1日(月)です

- 下水道事業受益者負担金 (3期)
- 国民健康保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (8期)
- 介護保険料 (8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 小児科 小児科 外科	月～金曜日(祝休日は除く) 午後6時45分～9時30分 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
11月 2日(日)	林俊彦クリニック ☎66・3000	わたなべ皮フ科 ☎62・7750
3日(祝)	なかじま医院 ☎0256・45・7777	お元気クリニック ☎63・3800
9日(日)	田崎医院 ☎62・1122	中之島クリニック ☎61・2551
16日(日)	内島医院 ☎66・2446	星整形外科医院 ☎66・8808
23日(祝)	星野医院 ☎62・0998	見附南医院 ☎63・4477
24日(休)	山谷クリニック ☎61・1388	寺師医院 ☎62・0137
30日(日)	杏仁堂医院 ☎62・0123	金井医院 ☎62・0116
12月 7日(日)	さえき内科 ☎66・8500	星整形外科医院 ☎66・8808

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

**忘れていませんか?
申請期限は
12月24日(水)まで**

- 臨時福祉給付金
- 子育て世帯臨時特例給付金

申請期限を過ぎると給付金が受け取れなくなります。対象者は早めに申請してください。

☎【臨時福祉給付金】 福祉総務課
臨時福祉給付金班 ☎39・2992
【子育て世帯臨時特例給付金】
子ども家庭課 ☎39・2300



沖縄県糸満市の平和祈念公園内に、沖縄戦で亡くなられた方々の氏名を刻んだ記念碑「平和の礎」があります。昭和19年3月22日～昭和21年9月7日に沖縄県区域および西諸島周辺で、沖縄戦が原因で亡くなられた方の追加刻銘を受け付けています。12月1日(月)までに福祉総務課☎39・2217、各支所市民生活課へ

募集
中越福祉事務組合職員
定若干名 雇用期間 来年度4月1日から 仕事 知的障害児・者の自立支援業務 勤務地 Ⅱまごころ学園・寮(見附市田井町) 昭和60年4月2日以降生まれで社会福祉士、精神保健福祉士、児童指導員、保育士、社会福祉主事、教員免許などの資格がある人(来年度3月31日までに取得見込み)

も含む) 賃金 Ⅱ大学卒業程度:月額172,200円程度、短大卒業程度:月額152,800円程度 試験日 Ⅱ1次:11月30日(日)、2次:12月中旬ごろ 選考方法 Ⅱ1次:一般教養、適性検査、作文面接、2次:個人面接 Ⅱ11月17日(月)までに同事務組合☎62・1811、ホームページ http://www.magokoro-mitsuke.jp/にある申込書で担当 Ⅱ福祉総務課☎39・2371

**動画もチェックして
まちなか食べ歩き!**

中心市街地の飲食店など56店舗を紹介する「長岡まちこいグルメ食べ歩きガイド」を発行しました。写真からスマートフォンのアプリを使って各店舗の動画を見ることもできます。詳しくは冊子をご覧ください。配布場所=まちなか観光プラザ、まちなか情報交流館「まちこい」(いずれも大手通1)など ☎N P O法人復興支援ネットワーク・フェニックス☎36・2537 担当=中心市街地整備室☎39・2807



- ① 甲種防火管理新規講習会
11月27日(木)・28日(金)午前10時～午後4時50分(28日は午後4時まで) ☎3,780円
- ② 甲種防火管理再講習会
11月26日(水)午前9時25分～11時40分 ☎1,510円
- ③ 防火・防災管理再講習会
11月26日(水)午後1時25分～2時15分 ☎3,219円

防火管理講習会

◆ 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、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
大平=大手通庁舎 さいわい=さいわいプラザ

**空き家の所有者は雪下ろし
など建物の適正な管理を**

使用していない建物が管理されずに放置されると、近隣住民へ被害を及ぼす恐れがあります。市は管理不全な建物などの所有者に対し、助言・指導、勧告、命令などを行います。☎住宅施設課☎39・2265、各支所地域振興課



**11月9日(日)～15日(土)は
秋の火災予防運動**

もういっかい火を消すまではまだまだだよ。冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。①暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない ②給油をする際は火を消し、カートリッジタンクはキャップをしつかり締めるなど注意してください。☎消防本部予防課☎35・2190

市政だより10月号「保育園・認定こども園・幼稚園」の訂正

おわびして訂正します。7ページ「認定こども園 帝京長岡」定員:誤)91↓(正)100 平日の保育時間:誤)午前7時45分～午後6時30分↓(正)午前7時～午後7時 ☎保育課☎39・2219

手続き・制度

● 家屋の建築、取り壊しの際は連絡を 家屋を新築・増築、取り壊した場合は、固定資産税の評価額が変わります。必ずご連絡ください。☎資産税課☎39・2213

● 防災製品・技術のPR経費を最大10万円補助します 市内の中小企業が開発した防災製品・技術を展示会に出す際の借間料や運搬費などを補助額 Ⅱ対象経費の2分の1で上限10万円 ☎危機管理防災本部☎39・2262

● 町内会などの除雪機燃料費を補助します 12月～3月の冬期間に、町内会などが利用する除雪機の燃料費相当額を補助します。対象団体 Ⅱ町内会、自主防災会、PTAなど 対象事業 Ⅱ集会所などの公共的な敷地、通学路・生活道路、地域の危険箇所など(個人敷地や集合住宅の駐車場は対象外)で、対象団体が除雪機を利用して行う除雪作業 対象除雪機 Ⅱリース 補助額 Ⅱ除雪機を利用した除雪作業1時間当たり500円(期間内の限度額30万円) ☎除雪作業を行う前に、長岡地域は地域振興戦略部☎39・2260、そのほかの地域は各支所地域振興課へ必要書類を郵送または持

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税金の控除の対象です

控除の対象=平成26年1月～12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む。

○ 保険料の確認方法

【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】※申告には、確認書類の添付は不要です

種別	国民健康保険	後期高齢者医療	介護保険
納付方法	1月下旬送付予定の「年間納付額のお知らせ」 ※領収書、口座振替指定の預貯金通帳での確認も可能です		領収書
納付書			口座振替指定の預貯金通帳
年金からの支払い	日本年金機構などから1月下旬送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払いした人には、源泉徴収票は送付されません) ※年金から支払いした本人の控除対象になります ※還付された保険料は差し引いて申告してください		
問い合わせ	国保年金課☎アオ☎39・2220、各支所市民生活課	国保年金課☎アオ☎39・2317、各支所市民生活課	介護保険課☎アオ☎39・2245、各支所市民生活課

※窓口での確認は本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください

【国民年金保険料】

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月以降に本年初めて納付する人には来年度2月上旬に送付されます)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。☎ねんきん定期便専用ダイヤル☎0570・058・555 (IP電話などは☎03・6700・1144)、長岡年金事務所☎88・0003

みんなのひろば

場リリックホール 曲目「モンスターハンター」より英雄の証、「アナと雪の女王」主題歌など ¥7000円(当日1000円増) 関江口さん ☎32・7019

■長岡市美術協会洋画部展 時11月26日(水)～30日(日)午前10時～午後5時(26日は午後1時から、30日は午後4時まで) 場中央図書館 関高野さん ☎090・2882・7578

■女性マイカー点検教室 時11月27日(木)午後1時30分～3時30分 関冬に備えた点検、トランプの対処方法など 関15人 関着 場・申11月21日(金)までに新潟県自動車整備振興会長岡支所(新田屋町) ☎22・1112へ

■親子3Dプリンタものづくり体験教室 時11月29日(土)午前10時～午後3時 場青少年文化センター 関小学生と親 関5組 関着 申11月15日(土)までにBAS長岡・土田さん ☎050・5873・126(午後6時～9時)へ

■講演会「河井継之助傳」と曾祖父 肥田野長三郎 時11月29日(土)午後1時30分～3時15分 場中央図書館 関長岡郷土史研究会・吉崎こずえさん 関同会(文書資料室内) ☎36・7832

■長岡メンネルコール定期演奏会 時11月29日(土)午後2時～4時 場リリックホール 関男声合唱組曲「雨」、ロシア民謡など ¥5000円 関石崎さん ☎090・1533・1880

■お正月飾りを作ろう 時12月2日(火)午前10時～正午 関10人 関着(保育あり、要予約) ¥3000円 場・申11月7日(金)からシルバー人材センター(台町2) ☎35・2380へ

■上野千鶴子講演会おひとりさまの最期〜安心と覚悟〜 時12月6日(土)午後1時～3時30分 場さいわいプラザ 関高野さん 関着 関NPO法人日本園芸福祉普及協会理事長・吉長成恭さん 関50人 関着 ¥2,500円 申12月1日(月)までにNPO法人UNE・岩淵さん ☎86・8121(平日午前9時～午後4時)へ

■ユニバーサル農園芸研修会 時12月13日(土)午後1時30分～5時 場さいわいプラザ 関講演、実習 関NPO法人日本園芸福祉普及協会理事長・吉長成恭さん 関50人 関着 ¥2,500円 申12月1日(月)までにNPO法人UNE・岩淵さん ☎86・8121(平日午前9時～午後4時)へ

■経絡ヨガサークル無料体験会 時11月13日(木)・20日(木)午後7時～8時 場サンライフ長岡 関土江さん ☎090・1052・4810

■市民健康社交ダンスパーティー 時11月15日(土)午後2時～4時30分 場北部体育館 ¥5000円 関ながおか健康社交ダンスの会・若月さん ☎33・7416

■水中ホッケー日本代表エキシビジョンマッチ&体験会 時11月16日(日) 関・時間11時～11時30分 ②体験会：午前11時～11時30分 ②体験会：午前11時

スポーツ

30分～午後0時30分 場ダイエープロビスフェニックススプール ②水着、スイムキャップ、ゴーグル 関新潟で水中ホッケーを推進する会・佐藤さん ☎080・1214・1347

■笑いヨガ一日体験 時11月22日(土)午後1時30分～3時 場社会福祉センター(水道町3) 関40人 関着 申クッキング泉・今泉さん ☎090・572・9861(平日は午後6時30分以降)

■にこにこ貯筋クラブ 高年齢者健康体操員募集 時毎月第1・3水曜日午後0時30分～2時 場まちなかキャンパス長岡 ¥月1,000円 申青木さん ☎33・6061

■健康 精神科医師による心の相談会 時11月17日(月)、12月15日(月)午後2時～3時30分 場・申長岡保健所 ☎33・4931

■長岡中央総合病院の講座 関・関①小児ぜんそく教室：11月19日(水)午前10時～正午②がんに関する市民公開講座「安心して治療するために、がん患者さんを支える制度」：12月4日(木)午後5時30分～7時 関①同病院・郡司哲己さんほか②同病院・荒川和也さん 関同病院 ☎35・3700

■市民こころの健康講座 「知りたい!聞きたい!くすりのお話」精神科医がわかりやすく語ります 時11月22日(土)午後1時30分～3時

健康

時 場中央図書館 関県立精神医療センター ☎24・3930

■ぜんそく市民公開講座 時12月7日(日)午後2時～3時30分 場パストラル長岡 関立川綜合病院・佐藤さん ☎35・3700

■離婚・DV・家族の問題の電話相談ホットライン 時11月17日(月)・21日(金)午前10時～午後4時(19日(水)は午後7時まで) 相談電話1190 法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

■賃貸住宅無料相談会 時11月22日(土)、12月20日(土)午前10時～午後4時 場まちなかキャンパス長岡 関賃貸住宅のもめごとなど 関新潟県行政書士会 ☎025・255・5225

■出張労働相談会 時11月28日(金)午後4時 場みしま会館 関長岡労働相談所 ☎37・6110

■特設人権相談所 時・関12月3日(水)：三島支所、4日(木)：和島保健センター、市民センター 時間11午前10時～午後3時 関内相統、土地、いじめ問題など 関新潟県方法務局長岡支局 ☎33・6901

■平成27年家計簿の販売 ¥4500円(限定80冊) 場消費生活センター(土・日・祝日午前9時～午後5時はアオーレ長岡総合窓口で販売) 関長岡市消費者協会(消費生活センター

子育て

1(内) ☎32・0082

■青色決算説明会 時12月10日(水)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 場・関長岡税務署 ☎35・8509

■「うちの子」診断を受診しませんか 診断士が、家庭に合った効果的な省エネ・省CO2のためのアドバイスを行います。 関新潟県地球温暖化防止活動推進センター ☎025・264・2144

■長岡市共通商品券の有効期限切れにご注意を 関長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107

■公共職業訓練(離職者訓練) 時来年1月6日(火)～6月29日(月)の平日午前9時30分～午後3時40分 場ポリテクセンター新潟(住吉3) 関金属加工科など6科 関各15～18人(12月15日(月)選考) 関無料(教科書代などは有料) 申12月8日(月)までにハローワーク長岡 ☎32・1181へ

■来春採用の自衛官など 職種①自衛官候補生②陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦、一般) 関①18歳～26歳の男性②中卒(見込み含む)の男性で15歳～16歳 申①随時②推薦：12月5日(金)まで、一般：来年1月9日(金)までに自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所 ☎33・0256へ

募集

ゆったり、のんびり、至福のひととき えちご川口温泉



関えちご川口温泉、えちご川口ホテルサンローラ ☎89・3000、ホームページ <http://www.hotel-sunrolla.jp/>

忘・新年会プラン

時来年2月28日(土)まで (12月31日～1月3日を除く) ※4人以上で要予約。飲み物別別

①ホテルサンローラプラン

①華コース (5,000円) 関料理10品(和洋折衷) + デザート
②料理長特選ふぐコース (8,000円) 関前菜、ふぐ煮ごごり、ふぐ刺身、ふぐ鍋、ふぐ雑炊、他3品 + デザート



②えちご川口温泉プラン

入浴料、4時間個室使用料、貸しタオルが含まれています。
①まんぷくコース (4,300円) 関料理9品 + デザート
②特製鍋コース (6,000円) 関特製鍋(魚または肉) + 料理5品 + デザート



地場産をふんだんに使った手作り料理が評判

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…1月号は11月25日(火)(必着)、2月号は12月25日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月5日(月)、【2月号】2月10日(火)以降のものに限りです。

◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp

次に該当するものは原則掲載できません。

①広く市民が参加・募集できない
②活動が主に市外で行われている
③独自のPR手段を持っている(新聞など)
④政治・宗教・営利を目的とする(準ずるものを含む) 応募多数の場合、掲載できないことがあります。会員募集につながるものは原則として掲載後1年間再度掲載しません。 関広報課 ☎39・2202

催し

■長岡おんがくこ子塾 子どもゆめ体験 時11月9日～12月7日の毎週日曜日午前10時30分～11時30分 (12月7日午後1時から発表会) 場栃尾市民会館 関リズム、ミュージックベル、発声、合唱など 関50人 関着 申ネットワールド 関新湯・中林さん ☎090・2562・3820

■子ども向け科学教室 時11月15日(土)午前11時～正午 場まちなかキャンパス長岡 関スーパースポーツ作り 関20人 関着 ¥1000円 申11月10日(月)からサイエンスを楽しむ会・大原さん ☎090・7010・2785へ

■海外留学・海外で働くを語り合う座談会 時11月15日(土)午後2時～4時

■食べ・飲み・まち歩き秋のながおがバル街(参加7店舗) 時11月15日(土)午後2時～16日(日)午前0時 ¥3,500円(当日500円増) 関NPO法人まちなか考房 ☎36・3240

■長商の夕吹奏楽演奏会 時11月15日(土)午後6時～8時15分 場市立劇場 関ステージドリル「リトルマーメイド」、ロマーの松より「アッピア街道の松」など 関中学生以上700円、小学生400円(市内プレイガイド、長岡商業高校で。当日100円増) 関同校 ☎35・1502

■新潟少年学院施設見学会 時11月15日(土)午前9時30分～午後1時

募集

■福島用水トンネル見学会 時11月22日(土)午前9時～正午 集合11県長岡地域振興局 関40人 関着 申県長岡地域振興局農村整備課 ☎38・2607

■いきいき子育てセミナー「子どもをやる気にさせる一言」 時11月23日(祝)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 関倫理研究所・大森美代さん 関30人 関着(保育あり、要予約) ¥3000円 申家庭倫理の会長岡市・金子さん ☎27・4788

■はまなすウインドアンサンブル定期演奏会 時11月23日(祝)午後2時～4時 場寺泊文化センター 関天地人オーブニングテーマなど 関高山さん ☎090・2462・8767

■楽器の動物園ウキンドバンド 長岡定期演奏会 時11月23日(祝)午後2時～4時

こころもからだも包み込む
《健康くつろぎ空間》タニタカフェ。

全国初



いれたてのコーヒーの香り、
スイーツのやさしい口溶け、
ゆったりと揺れるハンモック。
五感を刺激する癒やしの時間をお届けします。

11/2日
朝 11:30 OPEN!

営業時間/平日 7:00 ~ 20:30 土・日・祝日 9:00 ~ 20:30
大手通 2-2-6 ながおか市民センター 1階 ☎86・7867

☎福祉総務課 ☎39・2371



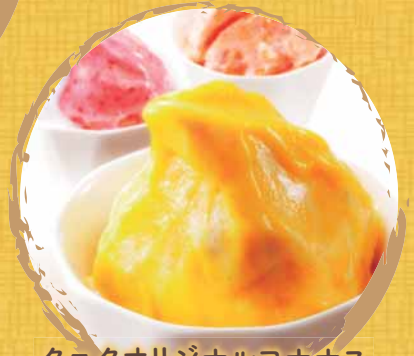
タニタプレミアムブレンド
コーヒー 400円(税別)
脂肪燃焼効果が高いといわれる
クロロゲン酸を多く含んでいます。
このほかブレンド(300円) カフェラテ
(350円) などもあります(全て税別)



タニタオリジナルケーキ

低カロリー。
でも大満足

Sweets



タニタオリジナルヨナナス
いちご、みかん、トマト
を丸ごとジェラート状に
した独特の食感を味わえる
新感覚スイーツ



ハンモック・足湯

はだしでゆったりのおんびり
できる安らぎ空間



イメージモデル
西内ひろさん

申し込み不要

火・金曜日は健康講座デー

11月11日	火	まちなかウォーキング講座
14日	金	体験!居酒屋 志望貫(脂肪肝)
18日	火	足の健康 靴の選び方
21日	金	健康はつらつ講座「認知症予防」★
25日	火	姿美人で10歳若返り!
28日	金	骨いきいき ミニ講座
12月 2日	火	知って納得 薬の話
5日	金	頭も体もはつらつ元気!スクエアステップ★
9日	火	骨盤矯正(ウエストシェイプ)
12日	金	簡単あなたの塩分チェック
16日	火	転ばぬ先の筋力アップ
19日	金	頭も体もはつらつ元気!スクエアステップ★

時午前10時~11時 ☎健康課 ☎39・7508、
★印は長寿はつらつ課 ☎39・2268

会員募集中

ながおかタニタ健康くらぶで楽しく健康に

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できます。

登録料 年3,000円(入会時。2年目以降の継続は年2,500円予定)

受付 タニタカフェ、「健康ラボ長岡」ホームページ <http://www.nagaoka-kenkou.jp>

■会員証は「活動量計」

ウォーキングや家事、仕事などで消費した1日の総消費カロリーを把握できます。タニタカフェなどのチェックポイントから計測データなどをインターネット上の専用サーバに転送。専用サイトでデータの推移を見ることができます。

- 特典**
- ①会員限定の健康情報提供
 - ②成果はポイントに。プレゼントも
 - ③タニタカフェで割引サービス など

プロフェッショナル仕様の体組成計で体を見る化。計測結果を基に管理栄養士が食事や健康に関するアドバイスをします



カウンセリング

プロ仕様
体組成計

活動量計