

つながる、ひろがる、新発見。/

ながあか

Nagaoka

かぜを
引かないように
気をつけるのん



2016
11月号
市政だより

みんなでカンパ〜イ♪ 美味しい酒にアオーレ 越後長岡酒の陣



長岡の日本酒で乾杯 (詳しくは21ページ)

- p 2 | 磯田新市長 就任あいさつ
- p 4 | 大英博物館に長岡の火焰型土器
- p 5 | 長岡北スマートIC 28年度末開通
新産業団地 整備へ
- p 6 | がんばれ! アルビBB
- p 7 | 守るう自転車ルール 通行帯を表示





長岡市長
磯田達伸

環境を整え、若者に希望を持ってもらえるよう、全力を尽くします。

また、中山間地の生活を支える仕組みづくりや医療、介護などの課題にも取り組み、高齢者のみなさんの暮らしを守ります。

今まで長岡に受け継がれてきた市民協働の伝統を糧に、私は、市民一人ひとりの思いを市政に反映させ、市民のチカラを応援してまいります。新しい長岡のまちを、力を合わせて築こうではありませんか。

今、ここからが未来に向けた私たちのスタートです。一緒に、日本一の「ふるさと長岡」を創っていきましょう。長岡が1番！

就任あいさつ

このたびの市長選挙において、多くの市民のみなさんからご支援をいただき、長岡市長として市政を担わせていただくことになりました。新たな決意を持って、臨んでまいります。

長岡市は現在、人口減少という最大の課題に直面しています。私たちがやるべきことは、「人づくり」「仕事づくり」に邁進し、さらに元気なまちにすることです。

地域経済の核となる再開発や企業誘致を進め、知力を結集した長岡発のイノベーションにも積極的に挑戦してまいります。

働く場を確保しながら、「長岡で産みたい、育てたい」と言われるよう、妊娠から出産・育児までを切れ目なく支える子育て

新たな長岡スタート みんなで力を合わせ 日本一のふるさとへ

中山間地と支所地域を守ります

- 除雪と防災体制をさらに強化します
- 中山間地域の生活を支える仕組みを新たに導入します
- 郵便局のネットワークを活用し、地域の防災・見守りを強化します
- 支所地域版アオーレとなる拠点の整備を進めます



与板地域で長岡市総合防災訓練。住民らが避難所設営

子どもは宝 みんなで育てます

- 保育園、子育ての駅、長岡版ネウボラ(妊娠期から切れ目のない子育て支援)、放課後児童クラブを整備・拡充します
- 全小・中学校に冷房を設置します
- 障害や発達障害をお持ちのお子さんを積極的に支援します
- 高校生や大学生の海外留学や奨学金制度を充実します



約2,500人の親子連れが参加した子育てフェスティバル

頑張る市民を応援します

- 市民活動への支援を拡大します
- 若者のアイデアと行動力をまちづくりに活かします
- 男女共同参画を推進し、女性が活躍できる社会を実現します



ながおか・若者・しごと機構のイベント、ホンネトーク

高齢者が安心して暮らせる医療・福祉先進都市に

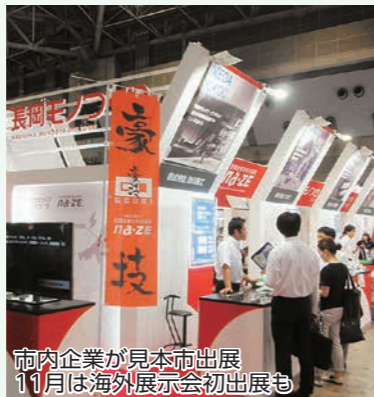
- 基幹医療を中心に、地域・救急医療体制を充実します
- 地域包括ケアを推進します
- 認知症の予防や早期対応を強化。家族への支援や相談体制を充実させます



約250人が参加したはつらつ！交流まつり

魅力的な仕事を創出します

- 工業製品・農林水産品の「長岡ブランド」の市場を開拓します
- 産官学による起業支援と地場産業振興を強力に進めます
- 長岡北スマートIC付近に産業団地を整備し、企業誘致を進めます [関連記事 > 5ページ](#)



市内企業が見本市出展 11月は海外展示会初出展も

交流人口を増やし 活力あるまちをつくります

- 地域の宝を活かした広域観光ルートをつくり、観光客を入れ込みます
- 市街地再開発など、中心市街地の活性化を進めます
- 2020東京五輪・パラリンピックの合宿・強化試合を誘致し、スポーツで地域を活性化します



オーストラリア水泳チームが長岡市内を視察

市民の不安が解消されない限り、原発は再稼働すべきではないという姿勢を貫きます



新たな「北の玄関口」 長岡北スマートIC

インターチェンジ

平成28年度末開通

国土木政策調整課 ☎39・2307

- 1 利便性**
高速道路に15分以内で到達できる人口が約41,000人増加
- 2 広域観光**
関東から寺泊へのアクセスが約6km、約9分短縮
- 3 企業活動**
工業集積地の最寄りICとして営業・物流の効率アップ
- 4 広域連携**
左岸バイパスの南北延伸、アクセス道路の整備も



「オープンが待ち遠しいですね」土木フェスティバルで工事現場を見学する参加者（10月16日）



北陸自動車道、長岡ICと中之島見附IC間に「長岡北スマートIC」が平成28年度末に開通します。長岡南越路スマートICに続く、市内2つ目のスマートICです。

寺泊地域など北部から高速道路へのアクセス性が向上、観光交流の促進や産業基盤の強化、救急医療体制確保などへの波及効果が期待されます。市は引き続き、道路のネットワーク強化に向け、長岡北スマートICアクセス道路や左岸バイパス南北延伸の整備を進めていきます。

長岡北スマートICの南に新たに産業団地を整備します。総面積は約38ha。平成30年度から段階的に整備を行い、平成32年度を目途に約28haを順次分譲する計画です。

予定地は農地のため、今後、国・県と土地利用変更の協議を始めます。

すぐ近くに新産業団地整備へ

長岡北スマート流通産業団地（仮称）

好立地の大型団地
さらなる産業振興と
雇用創出へ期待大

現在市内の公設産業団地は、9割以上が分譲済みで、立地を希望する企業にこえる区画が無い状態です。

そこで、企業が求める立地の要件である「交通の利便性」が、さらなる産業振興、雇用創出を図ります。

新たな産業団地への企業誘致で、さらなる産業振興、雇用創出を図ります。

☎39・2298

世界中から年間約600万人が訪れる大英博物館。日本ギャラリー縄文時代コーナーに、長岡出土の火焰型土器など4点を常設展示。縄文文化と火焰型土器の説明、馬高遺跡発掘写真と共に展示されています



10月14日（現地同日）から、英国・ロンドンの大英博物館で、長岡市が所蔵する火焰型土器など4点の常設展示が始まりました。これは、同館から日本ギャラリーの古代日本コーナーに長岡の土器を展示したいとの要請を受けて実現したものです。

同館学芸員は「世界中から年間70万人が入場するコーナーなので多くの人に縄文土器の存在を知ってもらえます」と語りました。

- ①火焰土器（右下）の複製品、火焰土器がデザインされたマンホールのふたを大英博物館に贈呈（10月3日・現地同日）
- ②常設展示前に在英日本大使館に4点の土器を展示（10月3日～12日）
- ③馬高縄文館名誉館長で國學院大学名誉教授の小林達雄さんが縄文土器をテーマに講演。多くの来場者が耳を傾けました（10月4日・現地3日）

長期間の展示により、長岡の縄文文化と縄文土器の魅力の世界に発信します。

火焰土器の複製をアオーレに展示

馬高遺跡で最初に発見された「火焰土器」（国重要文化財）の複製を12月から来年1月末までアオーレ長岡総合窓口に展示します。実物と同じ大きさ・重さで、触ることもできます。



☎32・0546
☎46・0601

火焰型土器が緑で英国・ノリッチ芸術大と造形大が交流協定

英国・ノリッチ芸術大学と長岡造形大学が10月26日、教育・研究活動の交流推進に向けた協定を結びました。

火焰型土器が緑で両大学関係者がつながったことがきっかけ。今後、次の事業を進めます。

- ①学生の共同ワークショップ開催
- ②共同研究や特別講義など教員の交流
- ③留学生の派遣・受け入れなど学生の交流
- ④大学ギャラリーでの企画展覧会開催

☎21・3351



ノリッチ芸術大学
ロンドンから約160km北東にある芸術専門大学。1845年設立。2008年に大学として認可。学生数は約2千人。地域との連携など、造形大と共通点があります。

縄文文化を世界に発信

長岡の火焰型土器 大英博物館で常設展示スタート

★大手通りのアーケード下は、歩行者と自転車をサイン表示で分離しています。表示を守らず通行すると、衝突するなどして危険です。ルールを守って、安全に通行しましょう。

守ろう 自転車ルール



自転車安全利用5則

まずは基本を確認

1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
2. 車道は左側を通行
3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
4. 安全ルールを守る **下をチェック!**
5. 子ども(13歳未満)はヘルメットを着用

自転車は子どもから高齢者まで手軽に乗れ、通勤、通学には欠かせない交通手段です。近年、健康志向の高まりや環境への配慮から、自転車へ注目が集まっています。

一方、自転車利用者のルール違反やマナーの低下が大きな問題となっています。ルールを守らないと重大な事故につながる恐れがあります。みんなの安全と安心のため、自転車ルールを確認しましょう。

岡市民活動推進課
☎39・2206

知っていますか？自転車のルールとマナー

🚲 歩道は歩行者優先

自転車は軽車両のため、車道通行が原則です。歩道を通行できる場合でも歩行者が優先です。すぐに停止できる速度で通行しましょう。

🚲 飲酒・2人乗り禁止

飲酒運転、酒気帯び運転には重い罰則があります。2人乗りはバランスが取れなく、不安定です。転倒や、歩行者に接触するなどの危険があります。

🚲 駐輪場の利用を

路上に駐輪したまま放置すると、通行の妨げになります。また、点字ブロック上に駐輪しないでください。

🚲 ながら運転は禁止

携帯電話やスマートフォンを操作しながらや、イヤホンで音楽を聞きながらの運転は注意力が散漫になり危険です。傘差し運転もやめましょう。

🚲 夜間はライトを

夜間はライトをつけなければなりません。秋は夕暮れが早まります。車や歩行者に存在を知らせるためにも、早めにライトをつけましょう。

自転車保険に加入を

自転車事故により高額な損害賠償が発生したケースもあります。万が一の場合に備えて、保険に加入しましょう。

市内初 自転車の通行帯を整備します

岡交通政策課 ☎39・2267

歩道での歩行者の安全・安心の確保と自転車利用者の安全で快適な走行のため、自転車通行帯を整備します。車道の路肩に自転車の通行位置と分かるよう図や色で明示し、注意を促します。今後、自転車の通行量が多い路線を中心に整備を進めていきます。

【今年度実施区間】
住吉3丁目から曙3丁目まで
(帝京長岡高校前の約1km、11月下旬に完成)

自転車のマークと青色の表示で通行位置を示します



NIGATA
Albirex BB

開幕から
1カ月

がんばれ!! 長岡のチーム アルビBB

ホームでの
初勝利
(10月2日)

待望の
ホーム開幕
(10月1日)



無料で運行します。「バスを見に行くのに便利」駅前で購入物を楽しめたの声も

まちなまるバス
11月27日まで
の土・日・祝
日、アオーレ
サイド千秋を
リバー



岡アオーレ交流課
☎39・2288

男子プロバスケットボールリーグ・Bリーグが開幕し、1カ月余り。アオーレ長岡をホームアリーナとする新潟アルビレックスBBが奮闘しています。10月1日に行われたホーム開幕戦には、約5,300人が来場。激しい攻防に、会場は大歓声に包まれました。レギュラーシーズン(リーグ戦)は来年5月7日まで。ぜひ会場でのプレーを楽しみ、長岡初のプロチーム・アルビBBをオール長岡で応援しましょう。



女子バスケットボール・Wリーグのオールスターゲームを、来年1月14日(土)にアオーレ長岡で開催します。アオーレの設備や駅・宿泊施設からの利便性、誘客性が高く評価され、2年連続の開催となりました。ゲームにはリオデジャネイロ五輪で決勝ラウンドに進出した日本のトップ選手が出場。感動のプレーを再び間近で観戦できます。チケットはアオーレイベントカレンダーをご覧ください

2年連続開催決定

リオ五輪で活躍の女子バスケットオールスターゲームをアオーレで

★アルビBBは中地区4位/6チーム中(10月23日現在)

★アオーレ長岡での1月までの試合日程

試合日	対戦相手
11/23(祝)14:00~	横浜ビー・コルセアーズ
12/10(土)16:00~、 11(日)13:00~	仙台89ERS
23(祝)18:00~、 24(土)13:00~	千葉ジェッツ
来年1/18(水)	横浜ビー・コルセアーズ
21(土)・22(日)	名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

アルビBBのチケット購入は、新潟アルビレックスBBホームページ<https://www.albirex.com/>、チケットぴあ、ローソン、セブン-イレブン、ファミリーマート、サークルKサンクス、ミニストップ、イープラスでどうぞ

★3階自由席は前売り1,000円 ←お手頃価格!



地域のまきこ

まちのほつとフォト

📷は、まちかどカメラマンが取材・撮影しました
(16人が登録しています)

明日の完走目指して

寺泊シーサイドマラソン大会の前日、五輪で活躍したワイナイナ選手らがランニングを指導。子どもたちはワイワイ和やかにさわやかな汗を流しました。(10月15日)

📷横山真也さん



美術品がさらにキラリ

和島地域の菊盛記念美術館で、北辰中学校3年生が清掃ボランティアを実施。緊張しながらも丁寧に作品のほこりを払ったり布で拭いたりして、美術に触れました。

(10月13日) 📷高野久雄さん



親子で楽しむ里山の秋

小国地域法末集落で秋を楽しむイベントを開催。ススキと木の実でフクロウを作るクラフト体験は、子どもも大人も夢中に。

(10月15日) 📷土田千栄美さん



頭と指の体操!

川口地域で開催された「プラザde寄合っこ」に地域の高齢者が集まり、折り紙でハロウィンのリースを作りました。折って戻してまた折って、かわいいかぼちゃのお化けができました。

(10月10日) 📷遠藤幸明さん



地元産業を肌で感じる

栃尾高校生が織物工場で染色体験。自分が思い描いたデザインとは少し違った出来栄ながら、きれいに染め上がりました。(10月7日)

ジャズの音色に酔いしれて

再建300年の長谷川邸で開催した「長谷川邸×JAZZ×SAKE」。参加者は越路地域の日本酒を味わいながら、土間に満ちあふれるバンドの生演奏を楽しみました。(10月1日)

📷金山静夫さん



よみがえる、大河の記憶

与板地域の兼続お船ミュージアムに、新聞小説「天地人」の挿絵を描いた画家・中村麻美さんが訪れ、自身の作品を解説。制作にまつわるエピソードを語りました。(10月7日)

📷高木秀俊さん

土蔵に響く豊かな調べ

鑑絵で知られる機那サフラン酒本舗で開催した東京フィルコミュニティコンサート。コンサートマスター・三浦章宏さんのヴァイオリンのソロ演奏が、歴史ある土蔵に響きました。(10月6日)



つなごう 山古志の心

平成16年に発生した中越大地震から12年。「山古志地域復興の集い」には住民など約500人が参加。当時の人口と同じく、167本のキャンドルを前に風船を放ち、全国からの支援への感謝とさらなる地域づくりへの決意を新たにしました。(10月23日)



ほくほくの秋の味覚

三島地域の杉公園園でいも煮会を開催しました。山形風と福島風の鍋を作り、みんなでおいしく完食しました。(10月16日)

📷須川敏春さん



香りと味を究めるには...

中之島文化センターにコーヒー愛好家が集合。コーヒーマスターが良い豆の選び方、流通の裏話などを語りました。プロ秘伝の入れ方の実演に参加者ははくぎ付け。(10月8日) 📷栗原佳宏さん



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

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

◆略字の見方
 時=日時・期日
 講=講師
 ￥=料金・参加料
 問=問い合わせ
 先着...先着順
 場=場所・会場
 対=対象・資格
 持=持ち物
 内=内容
 定=定員・募集人数
 申=申し込み
 抽選...申し込み多数の場合は抽選

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

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

若者の発想と未来を応援

担当=ながおか・若者・しごと機構 ☎86・6008

若い感性をまちづくりに活かす ■ながおか仕事創造アイデア・コンテスト 魅力いっぱいの提案は必見!

発案者の説明後、「いいね!アイデア」部門と「起業アイデア」部門で、最優秀賞、北越銀行賞(特別賞)、優秀賞を決定します。
 時12月4日(日)午後1時~2時30分 場アオーレ長岡
 岡長岡大学 ☎39・1600

実現しました!

アイデアで地域が一つに 1万個のランプがともった「トチオノアカリ」

9月24日~30日、昨年度の「いいね!アイデア」部門最優秀賞、高見梨花子さん(当時中学3年生)の「明かりを通して地域が一つになる機会をつくりたい」との思いに、栃尾青年会議所や商工会など5団体が賛同して明かりのイベントを開催しました。



①高見さんらが作成した巨大風船ランプ②地域の誇りの火伏せの神様・秋葉三尺坊をイメージした秋葉公園③織維のまちならではの糸織り木枠を使ったランプが並ぶ谷内通り

ランプは栃尾の特色を活かしたものに。谷内通り、秋葉公園、秋葉神社などが優しい明かりに包まれ、幻想的な空間を約8,000人の参加者が楽しみました。

■込み上げる思いを語り合う ホンネトーク

F Mながおかパーソナリティ・佐野護さんと、長岡での暮らし・進学・就職・やりたいことなどの本音を語り合います。
 時11月19日(土)午後1時~3時 場プリン長岡(大手通2、第1安達ビル) 対市内の高校に通う生徒、大学・高専・専門学校生 定30人先着 申11月14日(月)までにながおか・若者・しごと機構へ

女子高校生限定

■スイーツを食べながら長岡ゆかりの先輩と語る しごとトーク

トキっ子くらぶを立ち上げたグローバルマーケティング(株)代表取締役・今井進太郎さんをゲストに、進学や就職を語り合います。
 時12月17日(土)午後1時~3時 場プリン長岡 対市内の高校に通う女子生徒 定30人先着 申12月12日(月)までにながおか・若者・しごと機構へ

出会いと交流をサポート ■30代の新たな出会い フィーリングプロジェクト

時11月23日(祝)午後5時~8時 場中国酒ダイニング巴馬(東坂之上町2) 対30歳~39歳の独身男女 定男女各10人先着 ￥男性3,500円、女性2,500円 申11月20日(日)までに申込専用ホームページ<http://feelingproject.machinaka.biz>から 岡N P O法人まちなか考房 ☎36・3240

■アイスクリームを作りながら、 婚活しませんか?

和島地域特産のガンジー牛のミルクを使います。
 時11月26日(土)午前10時30分~午後3時30分 場道の駅良寛の里わしま「和らぎ家」 対24歳~39歳の独身男女 定男女各16人抽選 ￥男性4,000円、女性3,000円 申11月13日(日)までに道の駅良寛の里わしまへEメール washimamurakobo@vega.ocn.ne.jpで

今のおしらせ隊 隊員



なかのん
 毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。
 今回は、中之島地域のマスコットキャラクター「なかのん」。蓮の花を頭に載せた「れんこん」の妖精です。昨年のゆるキャラグランプリで県内1位になりました。

中之島地域特産の大口れんこんは、今が旬だのん。

- 1 おもしろキッズサイエンス ショー~みんなで遊べる科学~
 時12月10日(土)午前11時~正午 場長岡技術科学大学学生サークルTEC 対小・中学生 定60人先着(午前10時30分から整理券配布)
- 2 星空ミニアター
 時11月19日(土)午後7時~8時(荒天時中止)
- 3 ファミリー電波教室
 時11月26日(土)午後1時~4時 内ラジオの組み立て 講新潟県電波適正利用推進協議会 対小学4~6年生と保護者 定20組抽選 申11月17日(木)



理科好き、子ども好きのメンバーと、液体窒素を使った冷凍実験をするよ。

青少年文化センター ☎34・1305
 初日はプラネタリウム・クリエーター・瀧澤圭さんの話があります。
 時12月10日(土)から(番組入れ替えのため12月6日(火)~9日(金)は休みます) 時間11時~12時 日・祝日:午前11時から、午後1時30分から、3時20分から▽平日:午後3時20分から(各35分) 定各94人先着 ￥一般150円、高校生120円、4歳~中学生70円

子ども家庭課 ☎39・2300
 ポニーと冬キャンプリン 料
 時12月23日(祝)~25日(日)(2泊3日) 場夢科ポニー牧場(長野県茅野市) 対市内に在住・市立に通学する小学4年~中学生 定20人抽選 ￥19,500円 申11月22日(火)までに子ども家庭課、市ホームページにある申込書で(抽選結果は11月末までに発送)

4 プラネタリウム新番組「Seasons 2 星降る水面」
 時12月10日(土)から(番組入れ替えのため12月6日(火)~9日(金)は休みます) 時間11時~12時 日・祝日:午前11時から、午後1時30分から、3時20分から▽平日:午後3時20分から(各35分) 定各94人先着 ￥一般150円、高校生120円、4歳~中学生70円

サンライズ長岡 ☎36・7200

●教室体験会
 時11月26日(土) 申11月5日(土)から

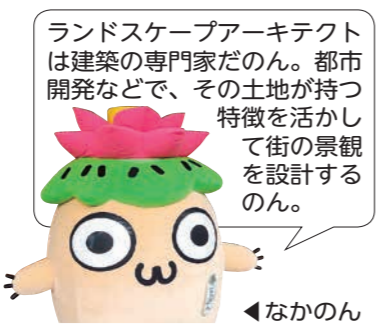


12月8日(木)
 午後7時30分打ち上げ
 慰霊と平和の花火
 「白菊」を
 夜空に
 岡庶務課 アオ ☎39・2203

「世界中の爆弾をすべて花火にかえよう!」を合言葉に、日米開戦から75年のこの日、戦争犠牲者への慰霊と世界平和への願いを込めて、信濃川河川敷で花火を打ち上げます。
 ★午後5時から千秋が原ふるさとの森アトリウムで「祈りの灯と調べ」を開催します。一緒に平和の祈りをささげましょう。

- ①ベビーマッサージ
 時間11月10日(土)10時30分~正午 対安定期の妊婦、寝返り頃までの乳幼児と保護者 定15組先着 ￥500円 持パスターオル
- ②焼き物
 時間11月10日(土)10時30分~正午 定15人先着 ￥500円
- ③絵手紙
 時間11月10日(土)10時30分~3時 定20人先着 ￥300円

- 体験教室に参加しませんか
 時・内①11月23日(祝):ガラスリッセン(ガラスの絵付け)
 ②27日(日):そば打ち 時間11月9時30分~正午 場みんなの体験館 定各10人先着 ￥①1,000円②1,300円 申電話で(水曜休館)
- 美術・工芸特別講義
 時・内①11月11日(金):講師作品の解説②12月9日(金):造形
- 長岡造形大学 ☎21・3351



ランドスケープアーキテクトは建築の専門家だのん。都市開発などで、その土地が持つ特徴を活かして街の景観を設計するのん。
 ◆①いづれも 時間11月24日(日)午後2時40分~5時50分
 ◆②建築・環境デザイン特別講義
 時11月18日(金) 講ランドスケープアーキテクト:石川幹子さん 定50人先着 申前日まで
 ◆③自己変革 講①画家・高橋信行さん②鍛金造形作家・橋本真之さん 定各20人先着 申前日まで

- 国際交流センター「地球広場」
 時11月15日(火)まで 申11月15日(火)まで
- 「ばらり地球旅行」ハラル!カタル 伝統とモダン
 時11月20日(日)午前10時~11時 内留学生による母国の紹介 定30人先着 申11月15日(火)まで
- 中之島体育館 ☎66・1711
 時11月13日(日)午前11時30分~午後1時30分
- もちつき大会
 時11月13日(日)午前11時30分~午後1時30分

◆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、HP(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

●花と緑の教室

- ①リースづくり
時12月3日(土) 定2,500円
- ②シクラメンの育て方
時12月10日(土) 場市民防災センター ¥1,800円
- ③シンビジウムの育て方
時12月17日(土) ¥3,500円



①②③いずれも 時間11午前10時~11時30分 定10人先着
②③20人先着 講1板垣香苗
緑花推進指導員 ②小林正夫
緑花センター長 申11月10日
木から①25日(金)まで②12月2日(金)まで③9日(金)まで(HPからも可)

中央図書館 ☎32・06558

- ①映画会
時・内▽11月23日(祝)午後2時~3時35分「アンナ・オズ」
(96年/フランス・スイス・イタリア)▽12月2日(金)午後2時~3時10分「ポテチ」(12年/日本) 定各180人先着

②親子のためのクリスマスコンサート

楽器の演奏体験もあります。時12月18日(日)午後2時~3時15分 演奏11演奏サークルぼんぼこ弦楽四重奏団 定180人先着 申11月22日(火)から

互尊文庫 ☎35・7981

- ①アニメーション上映会
時11月12日(土)午後2時~3時 小学生以下 内「だいたいじょうぶだいたいじょうぶ」へびくんのおさんぽ」など
- ②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25日(金)午後7時~8時 内滝口悠生著「死んでいない者」

北地域図書館 ☎22・7100

- ①フラワーアレンジメント教室
時12月25日(日)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分 内お正月アレンジ 対中学生以上 定各16人先着 ¥2,500円 時花用はさみ、カッター 申11月12日(土)~29日(火)に料金を添えて
- ②みにみに上映会
時11月20日(日)午後3時~3時40分 内「からのパンやさ

あなたのココロにきつと“効く”

ウィルながおかフォーラム

男女平等推進センター
ウィルながおか ☎39・2746

①あきらめない~誰もが活躍できる社会をめざして~
前厚生労働事務次官・村木厚子さんが、女性活躍の現状と問題点を語ります。
時11月23日(祝)午後1時30分~3時30分 場長岡造形大学 定250人先着 保育=11月18日(金)まで
▲村木厚子さん

②おとなには見えない10代のデートDVを学ぶ
時11月19日(土)午後1時30分~3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定30人先着

③ココロとカラダのセルフメンテナンス
時11月27日(日)午後1時30分~3時30分 場中之島コミュニティセンター 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

④登録団体主催イベント
①講演・話し合い「復興のまちづくりと「子どもたち」
時11月19日(土)午後1時30分~4時 場まちなかキャンパス長岡 定40人先着 場ウィメンズスタディーズ・ネットワーク・鈴木さん ☎33・8227
②講座 豊かな老後に向けて~住み慣れた地域でこころ豊かに暮らしたい~
時11月20日(日)午後1時30分~3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定80人先着 場長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048
③講演・体験 安全ですか?あなたの食べているお肉
時11月20日(日)午後1時30分~3時30分 場四郎丸コミュニティセンター 定50人先着 申新日本婦人の会長岡支部・樋口さん ☎34・7635

④講演 女性と子どもからみた貧困問題
時11月21日(月)午後1時30分~3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定30人先着 申女のスペース・ながおか ☎38・0457
⑤講座 「民法改正の動き」~日本の現状と課題
時11月26日(土)午前10時~正午 場まちなかキャンパス長岡 定30人先着 場北京JAC・新潟中越地区・椛澤さん ☎42・3292
⑥映画上映・話し合い「ある精肉店のはなし」上映と継続あや監督トーク
時11月26日(土)午前10時30分から、午後1時30分から 定100人先着 場アオーレ長岡 ¥1,000円(当日200円増)、高校生以下500円 場長岡アジア映画祭実行委員会!・菅野さん ☎090・4520・4222
⑦学習会 ジェンダーの主流化とは?
時11月26日(土)午後1時30分~3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定60人先着 場F&Mながおか市民会議・榎熊さん ☎33・2618

③おはなし「ピッピ」クリスマススペシャル

時12月10日(土)午後3時~4時 内読み聞かせ、工作

④切り紙工作「LEDライトが灯るキャンドル・カバ」

時12月13日(火)午後6時~7時 定12人先着 対20歳以上 ¥100円 持カッター、カッターマット 申11月20日(日)から

南地域図書館 ☎30・35001

- ①えほんのとびら〜マーシャ・ブラウンさんの絵本〜
時11月19日(土)午後2時30分~

②クリスマスキャンドル作り

時12月3日(土)午後2時~3時30分 定10人先着 対小学生3年生以上(小学生は保護者同伴) 申11月19日(土)から

西地域図書館 ☎27・49000

- ①ほんつ〜とむかしばなし
時11月13日(日)午前11時~11時30分 内長岡民話の会による昔話の語り
- ②おはなし日本&世界一周「フィンランドの昔話」
時11月20日(日)午前11時~11時30分 内読み聞かせ、クイズ

③水引でお正月小物づくり

時12月10日(土)午後2時~4時 場大島コミュニティセンター1 内箸置き作り 対高校生以上 定10人先着 申11月19日(土)から

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

- ①おはなしひろば
時11月27日(日)午前10時30分~11時30分 内季節のお話 工作
- ②迎春三風展示作品募集
作品は風の形にして飾り付け、展示後はお渡しします。
展示期間11月4日(水)~29日(日) 定30人先着 申11月19日(土)~12月24日(土)までに窓

②DVD上映会

時・内11月13日(日)午前10時~午後0時15分:水戸黄門「つけ馬連れた若旦那」1「地獄で

口にある応募用紙で

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

- ①おたのしみ「ぶち」上映会
時・内▽11月12日(土)午前10時30分~11時30分:まんが日本昔話第11巻「うばすて山」芋ほり長者」など▽12月10日(土)午前10時30分~11時30分:NHK子どもにんぎょう劇場⑤世界編(2)「マッチ売りの少女」みにくいアヒルの子」など

②DVD上映会

時・内11月13日(日)午前10時~午後0時15分:水戸黄門「つけ馬連れた若旦那」1「地獄で

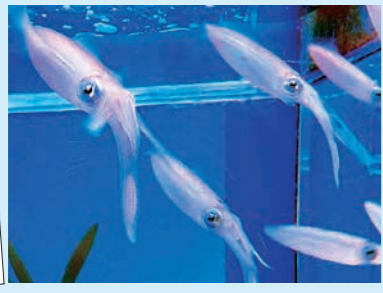
寺泊地域図書館 寺泊文化センター内 ☎75・5159

- ①えほんであそぼ
時11月18日(金)午前10時~10時30分 内読み聞かせ
- ②工作教室「まっぼつくり」
時12月10日(土)午前10時~11時30分 定10人先着 対小学生(3年生以下は保護者同伴) 申11月26日(土)から

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11月23日(祝)午前9時~正午 対小学生と保護者 定20人先着 持ビニール袋、軍手 申11月21日(月)まで

海のついで



28 白く透き通る美しい姿 アオリイカ

北海道から西太平洋にかけて分布し、寺泊では9月・10月に見られます。体長は40cm以上になり、寿命は1年ほど。通常は白く透き通った姿ですが、餌を見つけると興奮して茶褐色に変わり、素早く捕えます。音や振動に危険を感じて墨を吐き出すため水槽内が濁ってしまい、えら呼吸ができなくなります。長く飼育するには新鮮な海水の入れ替えが欠かせません。

いこうよ、海の大冒険! 寺泊水族博物館 ☎75・4936

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入はお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。

●宝くじおしゃべり音楽館 ~思い出のスクリーンミュージック~

時来年3月25日(土)午後2時から 場リリックホール 司会・ピアノ=清水ミチコ ピアノ=小原孝

歌=島田歌穂 管弦楽=おしゃべり音楽館ポップスオーケストラ 曲目=ヨハン・シュトラウス/美しき青きドナウ(2001年宇宙の旅)、M.スタイナー/タラのテーマ(風と共に去りぬ)など
¥全席指定一般2,500円、高校生以下1,500円(当日各500円増)※宝くじの助成による特別料金です チケット発売日=12月10日(土)

募集 みんなのひろば

寺水がお薦めする今月のいきもの。詳しい解説は寺水へGO!

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

◆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

遊べる学べる「子育ての駅」

対象の記事のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。

ちびっこ広場(ラニックス大手エスタ2階) ☎39・2775

休館日なし

1 赤ちゃんと一緒にパパトーク

男性保育士と育児の話をします。
 時11月13日(日)午前11時~正午 対1歳未満児と父親、妊婦の夫

2 離乳食の進め方と手づかみ食べ

時11月15日(火)午前11時~11時40分 講管理栄養士

3 おばあちゃんと遊ぼう

時11月21日(月)午前11時~11時30分

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11月25日(金)、12月9日(金) 午後2時~3時 対妊婦

5 タニタコラボ企画「子どもの食育講座」

時11月29日(火)午前10時30分~正午 対幼児期の健康レ

~2時30分

栃尾 すくすく(栃尾宮沢) ☎51・1022

休館日 毎週月・木・日曜日

1 ベビーマッサージ

時11月15日(火)午後1時30分~2時30分 対1歳未満児と保護者 定10組先着 持

バスオトル1枚、タオトル2枚 申11月11日(金)・12日(土)

2 すくすくお茶会

時11月16日(水)、12月2日(金) 午前11時~11時30分 持マ

イカップ、おやつ

シビの紹介、長岡野菜を使ったおやつ調理実演 対未就学児の親 定20人先着 保育11月10日生後6カ月以上。要予約 申11月11日(金)から

6 絵本のとびら

「おおきなかぶ」のお話の世界で遊びます。
 時12月6日(火)午前11時~11時30分

7 てくてく(千秋1) ☎21・3860

休館日 毎週水曜日

1 季節のガーランドを作りましょう

時11月15日(火)午前10時30分~11時30分 定12組先着 対どなたでも 申11月11日(金)から



▲部屋のインテリアとして人気

3 てまりホールで遊ぼう

時11月25日(金)午前10時30分~11時30分

ファミリーサポートセンター(ちびっこ広場内) ☎39・2860

クリスマススクッキング

~家庭で作れるパーティーメニュー~

時12月13日(火)午前10時~午後1時 場さいわいプラザ 調

悠久山栄養調理専門学校・清水まり子さん 定25人先着

¥500円 保育10人先着(生後6カ月以上。要予約) 申11月16日(水)~12月6日(火)

ちびっこモデル #50



子育ての駅でみつけた♪
 @ちびっこ広場
 唯ちゃん(3歳1カ月) おまごが大好き。家運びのお母さんのお手伝いをしてくれます。

広報編集者が子育ての駅で出会ったちびっこを、とびきりの1枚で紹介!します!

全地域に笑顔あふれる 地域版子育ての駅

休館日=毎週日曜日・祝日(三島・山古志・和島・与板は毎週月曜日、中之島・越路は毎週水曜日、小国は毎週木曜日、寺泊は毎週月・木曜日)

中之島 なかのひろば(中野西) ☎66・0366

●虫歯予防の話
 時11月10日(木)午前10時30分~11時 調歯科衛生士 対未就園児の保護者

三島 もりもり(上岩井) ☎94・4347

●Hello!フレンズ
 時11月30日(水)午前11時~11時30分 対英語遊び

山古志 やまっこ(山古志竹沢) ☎59・3070

●お誕生会&ボールプール遊び
 時11月24日(木)午前10時~正午

越路 のびのび(浦) ☎92・2655

●命の話
 時11月14日(月)午前10時30分~11時

調バースコーディネーター

寺泊 にこにこ(寺泊敦ケ曾根) ☎0256・97・2627

●かわいい手形でアート
 時11月11日(金)午前10時30分~11時30分

絵の具で取った手形や足形を活かして絵を描くのん。動物?虫?何に見えるか楽しみのん。かわいいシールや園庭の落ち葉、ドングリで額縁を作れば立派な芸術作品の完成のん。



なかのん▶

小国 たんぽぽ(小国町相野原) ☎95・2123

●親子工作
 時11月14日(月)午前10時~11時

和島 わくわく(小島谷) ☎74・2885

●ヒップホップでわっくわっく♪
 時11月17日(木)午前10時30分~11時30分

与板 にじの子広場(与板町与板) ☎72・2221

●みんなで体操、楽しいね!
 時11月16日(水)午前10時~11時

川口 すこやか(川口武道窪) ☎89・3555

●わくわくタイム
 時11月17日(木)午前10時30分~10時45分 対親子で運動

ぐんぐん(千秋1) ☎30・1025

休館日 毎週火曜日

1 みんな×ぎらぎらぐんぐん造形展

時11月11日(金)・12日(土)午前10時~午後3時

2 スポットタイム
 時・内11月14日(月)：防災と

一緒にお話しませんか

●ママのまカフェ
 母子保健推進員とおしゃべりを楽しみます。
 時・場11月28日(月)ちびっこ広場、12月2日(金)ぐんぐん 時間=午前11時~正午 対どなたでも 持飲み物

●子育て相談
 時・場①11月15日(火)~てくてく②18日(金)~すくすく③24日(木)~ちびっこ広場④30日(水)~ぐんぐん⑤12月1日(木)~ちびっこ広場⑥6日(火)~てくてく⑦7日(水)~すくすく 時間=午前10時30分~11時30分 調①⑤家庭児童相談員②保健師③⑥先輩ママ④主任児童委員⑦助産師

ぐんぐん(千秋1) ☎30・1025

休館日 毎週火曜日

3 ミニ講座「赤ちゃんのお口のケアと虫歯予防」

時11月17日(木)午前10時30分~11時30分 調歯科衛生士

4 ぐんぐんごっこタイム
 時・内①11月25日(金)午後1時30分~2時30分:こんやく作り体験②12月7日(水)午前11時~11時30分:のっぺ作りの実演 対どなたでも 定①親子12組先着 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

5 パパサロン「おれの子育て術」食とあそび

時11月24日(木)午前10時30分~11時30分 対未就学児の父親 定10人先着 申11月13日(日)~21日(月)

6 発達のおしやべり会

時11月30日(水)午前10時30分~11時30分 対3歳児までの保護者 定12人先着 申11月19日(土)~26日(土)

7 健康お茶会「寒い冬を乗り切る」温活のすすめ

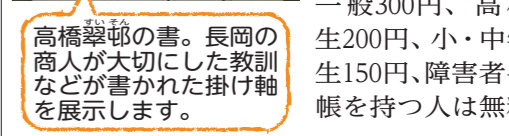
時12月8日(木)午後1時30分

◆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
 大羽=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

近代長岡の教育事情

場・郷土史料館 ☎35・0185
 小林虎三郎の教え子・高橋翠郎ゆかりの資料などを通じて、近代長岡をめぐる個人的な教育環境を探ります。

時12月4日(日)～来年1月29日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館、祝日の場合はその翌日。12月28日(水)～来年1月4日(水)は休館) ¥一般300円、高校生200円、小・中学生150円、障害者手帳を持つ人は無料



高橋翠郎の書。長岡の商人が大切にされた教訓などが書かれた掛け軸を展示します。

雪国植物園 季節の花②⑤ みつけた!

ノコンギク (11月中旬まで)
 青紫色で2.5cm前後の花をびっしりつけて大群生します。秋の野菊を代表するかのよう、同園の至る所で見られます。



●秋の探鳥会
 時11月13日(日)午前8時～10時 調長岡野鳥の会

今年の開園は11/15(火)まで
 ●11/16(水)～30(水)はもみじの季節無料開園
 ※休憩所「やまぼうし」は閉鎖しています
 来年は3/18(土)から開園します

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 農の駅あぐらって長岡へ(1講座につき1枚)
栃尾美術館 ☎53・6300
 11月24日(木)～12月2日(金)は展示替えのため休館します。
1 ワークショップ 「超かんたん!スケッチ術」
 線描と透明水彩を学びます。時11月20日(日)午後1時30分～3時30分 調まち歩きスケッチ画家・野田英世さん 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) ¥200円 持描いてみたい小物など、



栃尾地域・軽井沢地区のスケッチ。展示作品には、県内各地の風景もあります。

油性黒ボールペン 申11月10日(木)から
2 ギャラリー特別企画 「野田英世スケッチ作品展 栃尾ヤチマンダン」
 時11月23日(祝)までの午前9時～午後5時(月曜休館)

4 ベーシックな暮らしを学ぼう
 (木)～17日(木)
2 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20日(日)午前10時～午後3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 持汚れてもよいタオル、定規、はさみ、座布団 申11月10日(木)～17日(木)

1 雪結晶のクリスマスツリー展示
 時11月26日(土)～12月27日(火)午前9時～午後4時30分(12月5日(月)と19日(月)を除く)
2 市民探鳥会
 時11月19日(土)午前8時～11時(雨天決行) 集合川うまみち森林公園 調双眼鏡(ある人) 申11月18日(金)まで
馬高縄文館 ☎46・0601
1 企画展「縄文石器入門」
文石器の特色をさぐる
 時11月19日(土)～来年3月20日(祝)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館。祝日の場合は翌日。12月28日(水)～来年1月4日(水)は休館) ¥一般200円、高校生以下無料

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

1 カヤ刈り協力隊
 古民家の屋根の材料になるカヤを刈り取ります。時11月20日(日)午前10時～午後3時 集合=里山口駐車場 定20人(先着) ※入園料・駐車料無料、昼食付き
2 季節のバラ&ガーデニング講習会 ～バラの冬越しテクニック～
 時11月20日(日)午前10時～正午 集合=香りのばら園 定20人(先着)

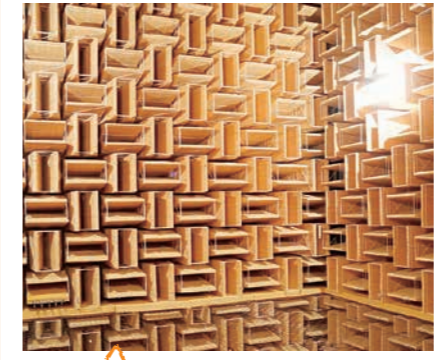


時午前9時30分～午後4時30分 ¥高校生以上410円、小・中学生80円、65歳以上210円 駐車料=普通車310円、大型車1,030円、二輪車100円 ※12月～3月は入園料・駐車料が無料 休園日=11月7日(月)・14日(月)～18日(金)・21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金)・28日(月)～12月1日(木)・5日(月)～8日(木)
3 赤ちゃんと一緒に産後ママのバランスボール
 時11月11日(金)午前10時30分～正午 場暖の館 ¥1,000円 対生後6カ月までの乳児と母親 定12組(先着)
4 ノルディックウォーキング体験
 時11月12日(土)・26日(土)午前10時～正午 集合=花と緑の館 定各15人(先着) ¥300円(ポールレンタル含む)
5 食欲の秋! 里山のきのこ教室
 時11月19日(土)、12月3日(土)午前10時～午後0時30分 場里山交流館えちごにあん 定各20人(先着) ¥1,620円(入園料・駐車料含む。きのこ汁付き)
1～5 いずれも 申電話で

まちなかキャンパス長岡

申11月10日(木)から ☎39・3300 (図からも可)
 保育=各開催日の10日前まで

1 まちなかカフェ
 自由に見学できます
①音ってなあに?
 -体感する音の不思議-
 時12月10日(土)午前10時～11時30分 場長岡技術科学大学 調長岡工業高等専門学校准教授・矢野昌平さんほか



反射が少なく音がほとんど発生しない無響室(写真)と、洞窟やホールのように長く響き続ける残響室に入ります。

調銀座堂社会福祉事務所・宗村憲さん
② いずれも 定20人(先着) ¥500円(1ドリンク付き)
2 まちキャンボランティア企画講座
どうする! スマホ・ゲーム・インターネット 親子で学ぶ!
インターネットとどうつきあう?
 時12月10日(土)午後2時～4時 調インターネット利用アドバイザー・大久保真紀さん 対小学3～6年生と保護者(大人のみも可) 定20組(先着) ¥1組500円

3 市民プロデュース講座
①ノルディックウォーキングでフィットネス&健康寿命延伸!
 時12月3日(土)午後3時～4時30分、10日(土)午後1時～3時、17日(土)午後3時～4時30分(計3回) 場まちなかキャンパス長岡など 調NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定ベーシックインストラクター・江口英夫さん 定20人(先着) ¥600円 場内履き(10

日を除く)
②いろいろな自分になるためのアンガーマネジメント
 時12月4日(日)・11日(日)・18日(日)午後2時～4時(計3回) 調アンガーマネジメントファシリテーター・梶原真智さん 定20人(先着) ¥600円

米百俵塾に新講座が誕生 平成国漢学校 「興学私議を読み解く」

小林虎三郎の教育理念を著書から読み解き、幕末の長岡藩を学ぶことで、米百俵の精神を自ら研究・発信できる人材を育成します。
 時12月11日(日)・18日(日)・25日(日)、来年1月15日(日)・22日(日)・29日(日)、2月5日(日)・12日(日)午後2時～3時30分(計8回) 調稲川明雄河井継之助記念館館長ほか 定10人(選考あり) ¥3,000円

②成年後見制度をわかりやすく -自分らしい毎日を-
 時12月13日(火)午後7時～8時30分

◆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
 大刊=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

市民体育館 冬のファン感謝祭

時12月1日(木)～25日(日) 図個
 人の利用1回で1ポイント。5または10ポイントで景品プレゼント

南部体育館 ☎39・3600

トレーニングルーム無料開放

時11月24日(木)午前9時～午後10時(午後1時30分から随時希望者にトレーナーが指導します) 図中学生以上

後足・走り方教室

時11月19日(土)、12月17日(土)、

来年1月7日(土) 対・時間11
 小学1～3年生：午前9時15分～10時45分、小学4～6年生：午前11時～午後0時30分
 調NPO法人新潟スポーツアクト代表・佐藤政志さん 定各30人 宛着 ¥1回1,000円 申各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300

キッズかけこ教室

時①11月14日(月)・21日(月)・28日(月)②11月16日(水)・30日(水)・12月7日(水)(各計3回) 時
 間11月午後4時30分～5時15分 対小学生 定各15人 宛着 ¥各2,500円 申①11月13日(日)②15日(火)まで

骨盤体操・身体歪み解消

時11月14日(月)・18日(金)・21日(月)・24日(木)・29日(火)、12月1

日(木)・7日(水)午前9時30分～10時15分 対20歳以上 定各10人 宛着 ¥500円 申各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322

遊びながら運動動作を身につけよう キッズスポーツ教室

対・時①小学1～3年生：11月14日(月)・21日(月)・28日(月)②年少～年長児：11月15日(火)・22日(火)・29日(火)(各計3回) 時間11月午後4時30分～5時15分 定各10人 宛着 ¥各1,500円 申①11月13日(日)②14日(月)まで

硬式野球教室Sコース

甲子園出場経験のある監督選手が指導します。 時11月12日(土)～来年3月の毎月6回(計30回) 対中学3年生の野球経験者 定20人 宛着 ¥月4,000円 時グロ1 申11月10日(木)まで

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎さい34・2130と加盟団体の催し

市民スポーツ祭

①バレーボール大会 時11月27日(日)午前8時30分から 場市民体育館 種別19人制一般男・女 ¥1チーム3,000円 申11月18日(金)

までに料金を添えて市民体育館へ

バスケットボール大会

時12月1日(木)～3日(土)午後7時から、4日(日)午前9時から 場中之島体育館 種別1一般男・女 ¥1チーム4,000円 申11月13日(日)までに料金を添えて市民体育館へ

体操競技大会

時12月10日(土)午前9時から 場市民体育館 種別1小学1部(経験者)・ビギナーの部・高校各1部・2部(初心者)・一般の部 種目1自由演技 ¥小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申12月2日(金)までに各体育館にある申込書で

冬季テニス教室

①ちびっこ 時12月2日～来年3月17日の毎週金曜日午後4時30分～5時30分(12月23日・30日、1月6日、2月10日を除く計12回) 対年長児～小学2年生の初心者 定30人 宛着 ¥5,000円

小学生

時12月7日～来年3月29日の毎週水曜日午後5時～7時(12月28日、1月4日を除く計15回) 対小学2～5年生 定60人 宛着 ¥10,000円

③中学生 時12月7日～来年3月29日の毎週水曜日午後7時～9時

(12月28日、1月4日を除く計15回) 対小学6年生の経験者と中学生 定40人 宛着 ¥10,000円

いざいずれも 南部体育館

申11月20日(日)(必着)までに往復はがきの往信の裏に教室名、住所、氏名(ふりがな)、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〒940-11106宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507へ

市民ライジボール卓球大会

時12月11日(日)午前9時～午後4時 場南部体育館 種目1男・女各個人戦、男・女各ダブルス戦 ¥個人戦600円、ダブルス戦1,000円 申11月26日(土)までに各体育館にある申込書で 場長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491へ

太極拳教室会員募集

時・場①毎週水曜日午前10時～正午：みしま会館②毎週土曜日午後1時30分～2時30分：千手コミュニティセンター③毎週金曜日午後7時30分～9時：市民体育館 ¥①②月1,500円③月2,000円 申長岡太極拳協会・片桐さん ☎36・4758

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。

甲11月18日(金)(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市民体育館フィットネス教室係(☎34・2700)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28日(月)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	23日	月	19:00～20:00	8回	どなたでも	27人	4,000円
	23日	月	20:10～21:10				5,500円
②ジュニアヒップホップ	7日	土	16:30～17:30	11回	小学生	27人	4,000円
③たのしいフラダンス	23日	月	13:30～14:30	8回	どなたでも	27人	5,500円
④はじめてピラティス	23日	月	10:30～11:30	11回			6,500円
	10日	火	19:00～20:00	13回			5,500円
⑤子連れヨガ	10日	火	11:10～12:10	11回	母親と子	25組	1組 5,500円
⑥ハツラツ健康体操	10日	火	13:30～14:30		27人	5,500円	
⑦シェイプアップ・ボクシング	10日	火	20:10～21:10	13回	どなたでも	27人	6,500円
	6日	金	19:00～20:00				6,000円
⑧エアロビクス	11日	水	10:00～11:00	12回	成人男性	27人	6,500円
⑨ヒップホップ	5日	木	19:30～20:30	12回			6,000円
⑩男性のための体力づくり	11日	水	20:00～21:00	13回	どなたでも	27人	6,500円
⑪すてきにピラティス	11日	水	13:30～14:30				5,500円
⑫やさしいフラダンス	5日	木	12:20～13:20	11回	未就園児と保護者	45組	1組 5,500円
⑬ラテンエアロ	5日	木	13:30～14:30				1組 6,500円
⑭はじめてのフラダンス	10日	火	19:00～20:00	13回	小学生以下	27人	6,500円
⑮親子英語でリトミック	10日	火	20:10～21:10				5,500円
⑯親子英語でリトミック幼児	10日	火	10:30～11:30	12回	どなたでも	27人	6,000円
⑰英語でリトミック小学生&アドバンスド	6日	金	16:15～17:15				6,500円
⑱はじめてヨガ	6日	金	17:30～18:30	11回	どなたでも	27人	5,500円
	10日	火	10:00～11:00				6,000円
	11日	水	11:10～12:10	13回	27人	6,500円	
	11日	水	12:20～13:20				6,500円
	11日	水	19:00～20:00	13回	15人	6,000円	
	11日	水	20:10～21:10				5,500円
	5日	木	10:00～11:00	11回	30人	6,000円	
	5日	木	11:10～12:10				7,500円
	5日	木	19:00～20:00	12回	30人	9,000円	
	5日	木	20:10～21:10				6,000円
6日	金	10:00～11:00	11回	30人	6,000円		
6日	金	20:10～21:10				7,500円	
7日	土	19:00～20:00	9回	30人	6,000円		
7日	土	20:10～21:10				7,500円	
⑳腰痛予防改善	7日	土	15:00～16:00	9回	30人	6,000円	
㉑太極拳	11日	水	15:00～16:30				7,500円
㉒Dance αダンス	8日	日	17:00～17:45	9回	30人	9,000円	
	8日	日	18:00～19:00				6,000円
	8日	日	19:00～20:30				6,000円

◆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、フックス、Eメール、□(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 □市=市民センター
 大平=大手通庁舎 □さい=さいわいプラザ

もしかして認知症?と思ったら 認知症相談窓口(要予約)

☎長寿はつらつ課 ☎39・2268

毎月第1・3・5月曜日午前9時30分～11時30分、第2・4金曜日午後1時30分～3時30分(年末年始・祝日を除く) 予防や介護方法、認知症の人への接し方、各種サービスの紹介など 各3人(先着) 月曜日分は前週金曜日、金曜日分は前日までに高齢者基幹包括支援センター(社会福祉センター(表町2)内) ☎89・7447へ

※社会福祉センターの移転に伴い、11月1日から会場・申し込み先を変更しました

健康

子ども家庭課 ☎39・2300

パパママサークル

妊娠や出産を学んだり相談したりする場です。

時12月10日(土)午前10時～正午
 場さいわいプラザ 内沐浴実習、パパの妊婦擬似体験、助産師・保健師からの情報提供
 対妊婦と夫 定35組(先着) 持母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、父と子のメモリアルカード 申11月10日(木)から

健康課 ☎39・7508

1 ニーゴの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」「お酒の量が増えた」

2 アルコール相談会

お酒の飲み過ぎなどの相談に応じます。

時11月24日(木)②12月8日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 専門相談員、保健師 定各2人(先着) 申11月22日(火)②12月6日(火)まで

3 あなたの健康相談会

時11月15日(火)②25日(金)③30日(水)④12月6日(火)⑤9日(金)午後1時～4時 場①④さいわいプラザ⑤宮内コミュニティセンター 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善 講



▲なかのん

食生活や運動習慣などのアドバイスをするの。相談の内容によっては保健師が継続して健康管理をするの。

タニタカフェ(市セ)で 今日も楽しく健康に

1 カフェDE運動・健康相談
 時11月14日(月)・28日(月)、12月5日(月)午後1時30分～3時30分、11月16日(水)、12月8日(木)午前10時～正午 内運動や健康づくりの相談 講運動指導員、保健師 場健康課 ☎39・7508

2 カフェDE健康講座
 時・内①11月15日(火)…認知症サポーター養成講座～認知症を学び地域で支えよう～②18日(金)…骨いきいきミニ講座③22日(火)…部屋トレ～室内で手軽にできる運動～④29日(火)…からだの健康はお口の健康から⑤12月2日(金)…楽しいリズム体操⑥9日(金)…祝い肴と飾り切り 時間=午前10時～11時 場健康課(①は長寿はつらつ課 ☎39・2268)

3 歩いていい友!
 ～長岡に広げよう歩友の輪～
 時11月25日(金)午前10時～11時、12月6日(火)午後6時30分～7時30分(雨天決行) 内まちなかウォーキング 場健康課

みんなのひろば

「2016ながおかノーマイカーデー」の優良事業所を表彰

公共交通の利用促進や地球温暖化防止、健康増進などを目的に9月12日～18日に実施し、99事業所と個人延べ6、113人が参加。実施率の高い10事業所を優良事業所として表彰しました。

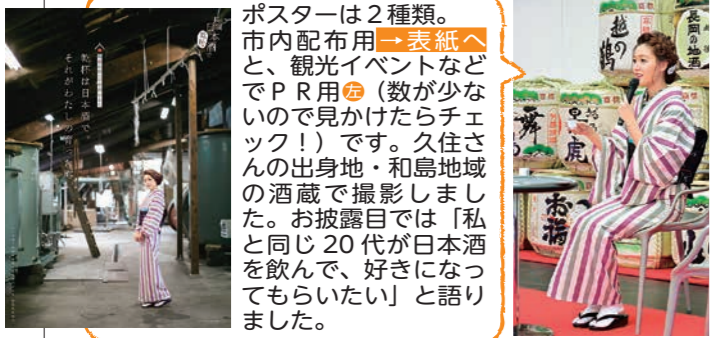
二酸化炭素の削減量は約12.3トンで、約883世帯が1日に排出する量に相当します。これからも公共交通の利用にご協力をお願いします。

場 交通安全課(大手) ☎39・2267
 ●冬期間に使用しない自転車などをお預かりします
 時 来年4月30日(日)まで 場 自

日本酒でカンパ～イ! 「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」をポスターで盛り上げます

場観光企画課(大手) ☎39・2344

10月8日に開催した「美味しい酒にアオーレ 越後長岡酒の陣」今月の表紙で、長岡出身で越後長岡応援団の久住小春さんが登場するポスターをお披露目しました。市内飲食店を中心に配布し、「酒どころ長岡」を盛り上げていきます。



ポスターは2種類。市内配布用(表紙へ)と、観光イベントなどでPR用(数が少ないので見かけたらチェック!)です。久住さんの出身地・和島地域の酒蔵で撮影しました。お披露目では「私と同じ20代が日本酒を飲んで、好きになってほしい」と語りました。

越後長岡美酒めぐり 美味しい酒に出会うまち

参加店舗一押し地酒と料理の「晩酌セット」を提供します。
 時 来年3月31日(金)まで 場 長岡駅周辺34店舗
 料 各店晩酌セット料金による
 ※スタンプラリーでプレゼントがもらえます

長岡の酒を楽しむならこれ!

●し尿のくみ取りは降雪前に
 例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちになります。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に大型便槽は11月中に済ませてください。

ばの清掃社 ☎42・2560
 川東地区大手通以南(株)みつわ ☎36・4470
 川西地区(株)原産業 ☎27・2241
 ▼中之島地域(有)中之島清掃社 ☎66・3184
 ▼越路・小国地域(有)あけぼの清掃社 ☎42・2560、クリンシステム(株) ☎92・2517
 ▼三島地域(有)あけぼの清掃社 ☎42・2560
 ▼山古志地域(有)山古志清掃 ☎59・2304
 ▼和島地域(有)タカハシ環境サービス ☎74・2433
 ▼寺泊地域(株)寺泊清掃 ☎75・2034

▼栃尾地域(有)協和衛生社 ☎52・3432、(有)クリン栃尾 ☎52・3280
 ▼与板地域(有)イタ清掃 ☎72・2672
 ▼川口地域(有)中越清掃社 ☎81・5670
 場環境業務課 ☎24・2837
 ●臨時開催!幸町分室で資源物の拠点回収
 時11月19日(土)午前9時～正午
 対家庭から出た小型家電、リユースびん、古着・古布、食器類、びん・缶・ペットボトル、古紙類、使用済み天ぷら油、靴、かばん・ベルト、ミックスペーパー(写真、シユレッダーごみ、牛乳パックな

どの加工紙) 出し方!食器は紙で包み、箱に入れる。古紙類は紐で十字に縛る。その他は透明・半透明の袋に入れてください(小型家電はそのままで可) 場環境業務課 ☎24・2837
 ●エコロジー標語コンクール入賞作品決定
 応募のあった131点の中から大賞作品を紹介します。
 【小学生の部】
 新町小学校5年 佐藤晴南さん
 「冷蔵庫 口付チェックでロスなくそう!」
 【一般の部】
 曾田水琴さん
 「要らぬなら 抜いておきましょ コンセント」
 ★入賞作品(各10点)を市ホームページで紹介しています。
 場環境政策課 ☎24・0528



パソコンや掃除機など小型家電は分解され、貴金属・希少金属を中心に国内で有効利用されます。

●空き家の所有者は適正な管理を
 管理されずに放置された建物は、地域住民へ被害を及ぼ

●琴平1丁目(一部)、東栄2丁目(一部)の都市計画(用途地域)の変更に關する説明会
 時11月24日(木)午後7時から
 場 川崎コミュニティセンター
 場 都市計画課(大手) ☎39・2255



▲①青山町町内会(長岡地域)の除雪機など②桂町町内会(長岡地域)の宮太鼓③小貫区(栃尾地域)のイベントステージ

◆**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**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**(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 **市**セ=市民センター
大手=大手通庁舎 **さい**=さいわいプラザ



11月は児童虐待防止推進月間

さこのへて あなたのその手
いちばやく

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。

重要保護児童対策地域協議会事務局(子ども家庭センター)
 (さい内) ☎39・0889
 ▲子ども虐待防止のオレンジリボン



●くらしの講座「スマホ・ケータイ安全教室・シニア編」

スマートフォン等の操作体験や詐欺の手法、日常的なトラブルへの対処法を学びます。
 時11月22日(火)午後1時30分～3時30分 **場**まちなかキャンパス長岡 **定**20人(先着) **申**11月7日(月)から消費生活センター(南七) ☎32・0082へ

●家庭用ばかりなどの無料検査

時11月24日(水)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・学校などの体温計、血圧計(耳式体温計、手首・指式血圧計)は

長岡市教育委員会表彰
晴れの受賞者 (順不同・敬称略)

図教育総務課(さい) ☎39・2238

【大人対象】

11月9日(水)、さいわいプラザで表彰
 ▼多年にわたり北中学校後援会長として寄与された功績
 鈴木 泰輔

▼多年にわたり長岡市社会教育委員・公民館運営審議会委員として寄与された功績
 鈴木 九仁義 木口 伸子

▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与された功績
 佐藤 晃 小林 弘子
 五十嵐 憲一 今井 茂
 岩本 キミイ 五十嵐 裕助
 平本 朋之 田中 佐武郎
 小林 洋一

▼多年にわたり長岡太極拳協会会長として寄与された功績
 荒木 キヌヨ

▼多年にわたり長岡市レクリエーション協会および加盟団体役員として寄与された功績
 岩淵 昭男 鳥越 恭一
 本田 史朗 本田 昇
 島峯 功 土田 清

▼多年にわたり母子保健推進員として寄与された功績
 勝山 敦子

▼多年にわたり保育園および学校歯科医として寄与された功績
 内山 登美枝

【児童生徒対象】

▼平成28年緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰を受賞された功績
 社会福祉法人浄英会 恵和保育園

●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16日(水)・30日(水)、12月7日(水)午後1時30分～4時
場消費生活センター ☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会

時11月26日(土)午前10時～午後4時 **場**消費生活センター ☎32・0222

●11月9日(水)～15日(火)は秋の火災予防運動

冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない、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っかり締めるなど注意してください。

●防火キャンペーン

時11月12日(土)午後1時～4時
場消防本部 **内**消防音楽隊演奏、はしご車搭乗体験、地震・濃煙体験など **場**長岡消防署 ☎35・2193

●65歳以上の人のみの住宅を防火訪問します

住宅火災で亡くなる人の約7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。

●知って得する介護研修会

①口腔内のお手入れで虫歯、肺炎、口臭予防
 時11月14日(月) **場**寺泊文化センター(はまなす)

②「笑いヨガ」で心も体もリフレッシュ!!

時11月15日(火) **場**おぐにコミュニティセンター

③成年後見制度についてのお話とストレス解消トランプボックス

時11月28日(月) **場**和島保健センター

長岡市表彰 晴れの受賞者

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)。 図庶務課(アオ) ☎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
 古川直人

市表彰

▼平成27年度全国豆類経営改善共励会大豆経営の部で農林水産大臣賞を受賞された功績
 有限会社アラカワファーム

▼多年にわたり長岡少年少女合唱団代表として尽くされた功績
 中村 シゲ

▼第9回日本ユース陸上競技選手権大会男子砲丸投で優勝された功績
 阿部 敏明

▼第3回全日本ユース(U-18)フットサル大会で優勝された功績
 帝京長岡高等学校 サッカー部

▼大阪市長杯2015世界スーパージュニアテニス選手権大会女子シングルスで準優勝された功績
 内藤 祐希

▼第20回および第21回全日本ユース(U-15)フットサル大会で2連覇された功績
 長岡ジュニアユースフットボールクラブ

▼2015UCI BMX世界選手権大会入賞ならびに、2015および2016BMXアジア世界選手権大会で優勝された功績
 山口 大地

▼多年にわたり長岡市ソフトボール協会理事として尽くされた功績
 八木 豊三

▼多年にわたり町内会長として尽くされた功績
 金子 功 高橋 一義
 田口 節夫 山賀 豊壽

▼多年にわたり人権擁護委員として尽くされた功績
 牧野 文雄

▼多年にわたり統計調査員として尽くされた功績
 小黒 良子 小林美智子
 齋藤 慎也 白井 建一
 高田 忍 高橋 佳子
 滝村 洋子 津端 寿恵
 戸田恵美子 中村 二郎
 行方 洋子 西山真粧美
 水澤 智子 武藤 澄子

▼多年にわたり保護司として尽くされた功績
 中静 浩子

▼多年にわたり青少年育成員として尽くされた功績
 木内 直子 近藤しづ子

▼多年にわたり学校医として尽くされた功績
 丸岡 稔

▼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
 稲田チヅ子 猪俣百合子
 小山 綾子 近藤 恵子
 内藤 博子 原 美恵子
 山口 越 鷲津 澄子
 渡邊 治子

▼多年にわたりスポーツ推進委員として尽くされた功績
 五十嵐勝栄 小林 誠

▼多年にわたり消防団員として尽くされた功績
 池島 博道 石坂 俊雄

磯部 真一 伊藤 隆
 今井 一男 大橋 興宣
 大橋 政和 小川 一博
 小熊 秀信 川田 敏英
 倉内 哲司 小林 孝至
 小林 徹 小林 守
 齋藤 丈晴 佐藤 栄一
 佐藤 正英 三宮 桂
 島 達也 諏佐 栄一
 高居 徹 高木三智夫
 田崎 実 田中 直樹
 田村 人志 中村 浩一
 中村 英和 中村 義文
 野崎 顕 野村 敦史
 長谷川達雄 藤澤 和彰
 藤田 久 間野 光雄
 丸山 晃 丸山 勝政
 矢野 勝弘 吉田 浩樹
 吉川 雄二

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
 くるみの会

▼多年にわたり福祉施設ボランティア活動を続けられた功績
 よつば会

▼多年にわたり歩道除雪ボランティア活動を続けられた功績
 栃尾泉区歩道除雪ボランティア

▼多年にわたり交通安全街頭指導を続けられた功績
 安達 清司 池山 八郎
 大磯 鐵男
 川崎5丁目成年の会

▼多年にわたり介護食づくりや認知症を学ぶ講座、ストレッチなど回によって内容はさまざま。
 小林 外史 関本 隆
 田村 武夫 中川 幸成
 初田 興勇 廣瀬 廣三
 布施 修作 増田 秋一
 丸山 欣二 山田 忠治
 若月 三男



「おいしくて食べやすい介護食を作ろう」(越路総合福祉センター、10月12日)

納期限は11月30日(水)です

- 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)
- 下水道事業受益者負担金 (3期)

急患診療のお知らせ

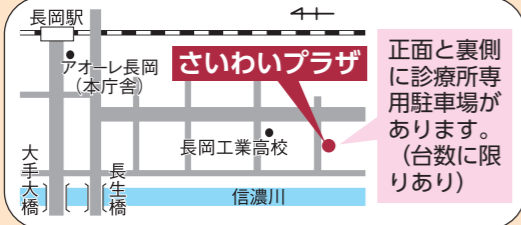
診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証(ある人)を持参してください。

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～⑤を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者 → ⑥を受診してください

施設名	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月～金	土	日	祝
① 休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分	—	●	—	—	—
	内 科 小児科 外 科	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	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	小児科	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 小児診療所 ☎95・2010 (小国町楳沢88)	内科・歯科	第3日曜日のみ 午前8時30分～11時30分 午後1時30分～4時30分

⑤ 休日在宅当番医 (見附・中之島地区)

受付時間=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

期 日	内 科		外 科	
	11月	3日(祝) 杏仁堂医院 ☎62・0123	星整形外科医院 ☎66・8808	6日(日) さえき内科 ☎66・8500
	13日(日) 関谷医院 ☎61・0205	中之島クリニック ☎61・2551	20日(日) 石川医院 ☎66・2140	お元気でクリニック ☎63・3800
	23日(祝) 林俊吉クリニック ☎66・3000	貝瀬皮膚科 ☎66・8100	27日(日) 内島医院 ☎66・2446	中之島クリニック ☎61・2551
12月	4日(日) 田崎医院 ☎62・1122	見附南医院 ☎63・4477		

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

11/29(火) 午前11時ころ

緊急告知FMラジオの臨時試験放送

消防庁による全国瞬時警報システム(J-ALERT)を用いた情報伝達訓練のため、臨時試験放送を行います。※訓練とわかる内容を3回繰り返します。実際の災害と間違わないようご注意ください



- ◆ 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)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 市ロ=市民センター 大刊=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

就職・Uターンサポートデスク ☎0120・7505・14、ホームページ: <http://www.de-job-net.jp> 担当 商業振興課 ☎39・2228

● 若者のための就職応援プログラム「ホノキの就職」

(株)リクルートホールディングスと連携した就職活動に踏み出すためのプログラムです。時11月28日(月)、12月1日(木)・5日(月)・8日(木)午後0時30分～5時(計4回。初回は午後0時15分から) 図 就職活動

の進め方、自己理解、面接練習など 対15歳～39歳で職業、学業に就いていない人 図10人先着 場・甲長岡地域若者サポートステーション(今朝白1) ☎86・7730へ 担当 商業振興課 ☎39・2228

● ハラスメント防止セミナー

「起こる前に手を打つ職場のハラスメント対策」

時12月8日(木)午後3時～5時 場・まちなかキャンパス長岡 図 経営者・管理者・人事担当者 定30人先着 申12月6日



▲なかのん

(火までに) 株式会社エム・エスオフィス ☎30・1230へ 担当 商業振興課 ☎39・2228

パタハラは男性の育児参加を妨げるパタニティ・ハラメントの略だのん。具体例から対応方法を学んで、働きやすい職場にするのん。

● 家屋の新築・増築、取り壊しの際は連絡を

固定資産税の評価額が変わります。必ずご連絡ください。 図 資産税課 ☎39・2213

● 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 町内会、自主防犯会、PTAなど 対象事業 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除く)で、除雪機を使った除雪作業 対象 除雪機 対象団体の所有、レンタル、リース 補助額 作業1時間当たり500円(期間内上限30万円) 図 除雪作業前に、長岡地域は地域振興戦路部(大) ☎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持参

手続き・制度

● グローバル・コミュニケーション講座/自他の違いをマネジメントし成果を手にするスキルとは

時12月17日(土)午後2時～4時30分 場・まちなかキャンパス長岡 図 経営コンサルタント丸山結香さん 対 高校生、20代の学生、社会人 定50人先着 申12月12日(月)までに男女平等推進センター(ウイelnagaoka) ☎39・2746へ (HPからも可)

● ながおか起業塾

時11月11日～12月2日の毎週金曜日午後6時30分～8時30分(計4回) 場・まちなかキャンパス長岡 図 事業計画、マーケティング、収支計画など 図 コアコンサルティング代表・土田正憲さんほか 図 市内で起業したい人、起業後5年未満の人 定30人先着 図 2,000円 申 起業支援センター(ながお) ☎94・5040 担当 商業振興課(大) ☎39・2228

● ながお就職応援セミナー

時11月27日(日)午前10時～正午 場・アオーレ長岡 図 Uターン経験者や市内若手社員の実験談、座談会 図 学生(高校生不可)、U・ターンを考えているおむね30歳以下の社会人、保護者 定50人先着 申11月24日(木)までにながお

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28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	領収書
納付書	□ 座振替	□ 座振替指定の預貯金通帳	□ 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】 ※全額控除対象

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。

図 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004 (IP電話などは ☎03・6630・2525)、長岡年金事務所 ☎88・0003

11月13日(日)～26日(土)は「家庭で子どもに手伝いをさせよう運動」推進週間

子ども家庭課(さい) ☎39・2300

お手伝いを通して、家族の中で役に立つという経験することは、子どものやる気や自信を育てます。この機会に家族で話し合い、できることから始めてみませんか。

★家庭でワクワクお手伝いポスターコンクール展示会

市内小・中学生から応募のあった252点から、入選以上の作品42点を展示します。時・場11月12日(土)～17日(木)午前8時30分～午後9時30分…さいわいプラザ、11月19日(土)～27日(日)午前8時～午後10時…アオーレ長岡



お母さんのお手伝いで窓を拭いているところを描きました。工夫したのは、ガラスの反射を表現した部分です。洗濯物を畳むお手伝いもしています。お母さんが「ありがとう」と言ってくれるのでうれしいです。

小学生の部大賞の宮本小学校4年・布川陽太さん



稲川明雄が語る 今に活かせる 長岡の歴史 第2回放送

放送局 エヌ・シー・ティ (ケーブルテレビ)
放送日時 11月5日(土) 午前10時~10時30分

長岡城築城のコンセプトや、今も受け継がれているまちと人づくりの精神などを、稲川明雄河井継之助記念館館長が語ります。

※放送日の翌日から市ホームページで視聴できるほか、11月28日(月)まで再放送します
※第3回のテーマは、山本五十六と齋藤博です



催し
長岡フルトアンサンブル定期演奏会
11月12日(土)午後7時~8時30分
場内ホテルニューオータニ長岡
内カーペンターズ曲集など
¥800円(当日200円増)
問 小野さん ☎34・3241
佐々木忠・島山徳雄
2人の50周年クラシックギター
ジョイントコンサート
11月12日(土)午後2時~4時30分
場内立近代美術館 ¥3,000円
申 新潟県ギター協会
土田さん ☎090・700036645
宮内コミュニティまつり
11月12日(土)・13日(日)午前9時~午後4時
菊花、作品展、上組小学校音楽部演奏と芸能、もちつき
場・宮内コミュニティセンター ☎32・0010

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(金)(必着)、2月号は12月22日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月5日(木)、【2月号】2月10日(金)以降のものに限りません。
◆提出先…〒940-8501 広報編集課へ郵送、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。
●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。
図広報編集課 ☎39・2202

分館、高齢者センターみやうち
ONCリード合奏定期演奏会
11月13日(日)午後2時~4時
場内リックホール 内 軽奇兵序曲、交響詩フィランディアなど
問 金山さん ☎32・7244
長岡大学 ☎39・6000の講座
①シンポジウム
「ボランティア活動で人の輪(和)をつくらう!」
11月18日(金)午後2時~4時30分
場内社会福祉センター(表町2) 定員500人(先着)
②地域活性化プログラム成果発表会
11月3日(土)午後1時~4時30分
場内ホテルニューオータニ長岡 定員200人(先着) 申 11月25日(金)まで
文化講演会「長岡空襲の真実」
11月19日(土)午前10時~正午
場内中央図書館 講師 星貴長岡戦災資料館アドバイザー 申「NP

○明るく社会づくり運動「長岡事務局・志賀さん ☎090・8257・7278
長岡郷土史講演会「越後長岡・火焔土器の話」最近の話題から
11月19日(土)午後4時~5時30分
場内長岡震災アーカイブセンター
きおくみらい 講師 小熊博史
科学博物館館長 問 長岡郷土史研究会(文書資料室内) ☎36・7832
よりよいひとづきあいのための講演会
11月19日(土)午後1時30分~4時30分
場内中央図書館 講師 テル学院大学名誉教授・前田ケイさん 定員100人(先着) ¥1,000円
問 長岡SST交流会・品田さん ☎080・553321954
長商の夕(吹奏楽演奏会)
11月19日(土)午後1時30分~4時、5時30分~8時
場内リックホール ¥中学生以上700円、小学生400円(市内内ブレイガイド、長岡商業高校で。当日100円増) 問 同校 ☎35・1502
ながおか野菜クオーレ祭り
11月19日(土)・20日(日)午前10時~午後4時
場内ハイブ長岡 問 長岡商工会議所 ☎32・4500
奈良薬師寺・山田法胤管主講演会「日本人の生き方」
11月24日(木)午後2時~4時
場内北越銀行本店(大手通2) 問 新潟県醤油協業組合・柴野さん ☎22・2106
料理人VS食材ガチンコ対決
料理人3人が技を披露します。

みんなのひろば

11月24日(木)午後3時~4時30分
場内まちなかキャンパス長岡
¥2,500円 申 11月20日(日)まで長岡ガストロノミー研究会(NPO法人まちなか考房内) ☎36・3240へ
女性マイカー点検教室
11月25日(金)午後1時30分~3時30分
場内 因冬に備えた点検、トラブルの対処方法など 定員15人(先着) 申 11月18日(金)まで長岡自動車整備振興会長岡支所(新田屋町) ☎22・1112へ
講演会「福祉避難所と聴覚障害者―政府が知らせなかつた裏側―」
11月26日(土)午後1時30分~4時
場内社会福祉センター 講師 NPO法人ベターコミュニケーション研究会中園秀喜さん 申 11月19日(土)まで手話サークル虹・星野さん ☎090・4714・1172/FAX35・4178へ
KAWA ROCK 秋フェス2016 in川口さずな館
11月26日(土)午後5時~9時
問 同館 ☎89・3620
ブルーノートジャズオーケストラコンサート
11月26日(土)午後6時30分~9時
場内リックホール ¥高校生以上1,000円(当日2,000円増) 問 荒木さん(ジャズz Cafe 音食内) ☎36・7655
長岡5地域のそばの匠による「秋の新作」味くらべ
11月27日(日)午前11時30分~午後2時
場内川口運動公園古民家 定員200人(先着) ¥600円

問 下りムキヤッチくろうばあ・平澤さん ☎090・4670・0613
チームわたしのよいた講演会「戦国時代の井伊氏と牧野氏―NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」から長岡開府400年へ―」
11月27日(日)午後2時~3時30分
講師 中野史文書資料室室長 定員80人(先着) 場内 よいたコミュニティセンター ☎72・4114
はまなすウインドアンサンブル定期演奏会
11月27日(日)午後2時~3時30分
場内 寺泊文化センター 問 高山さん ☎090・2462・8767
税と文化講演会
11月29日(火)午後2時~4時30分
場内 ホテルニューオータニ長岡 講師 俳優・奥田瑛二さんほか 定員300人(先着) 申 11月22日(火)まで長岡法人会 ☎35・0328へ
新潟れきべん 歴史勉強塾
歴史から見た日露・日ソ関係
12月3日(土)午後5時~7時
場内 中央図書館 講師 名城大学講師・久野野さん ¥500円(学生無料) 問 同運営事務局 ☎080・6677・8535
ガミガミ言わない子育て講座
12月4日(日)午前10時~午後4時
場内 まちなかキャンパス長岡 内子どもを伸ばす親 講師 新家庭教育協会理事・高柳静江さん 定員10人(先着) ¥2,500円(テキスト代2,000円別) 申 同協会長岡会場・早川さん ☎090・7258・9451

スポーツ
水中ホッケー日本代表エキシビジョンマッチ&体験会
11月13日(日)午前10時30分~正午
場内 ダイエープロビスフェニックスプール 問 新潟で水中ホッケーを推進する会・佐藤さん ☎080・1214・1347
寺泊ファミリーテニスクラブ
11月17日(木)来月3月30日の毎週木曜日午後6時30分~8時(計18回)
場内 ニュータウン運動公園 小学生 定員10人(先着) ¥5,000円 申 岩富さん ☎080・5225・1130
居合道・心と体を鍛える初心者体験会
11月23日(祝)・30日(水)、12月7日(水)午後7時30分~8時30分(計3回)
場内 川崎コミュニティセンター 申 11月20日(日)まで居合道長岡支部・今井さん ☎33・4993へ
社交ダンスパーティー
11月26日(土)午後6時30分~9時
場内 新産産体育館 ¥500円(当日300円増) 問 長岡市社交ダンス連絡協議会・太刀川さん ☎33・7539
長岡東リトルシア(中学生硬式野球)メンバー募集
毎週月・水・金曜日午後6時30分~9時、土・日・祝日午前9時~午後5時
場内 越路河川公園など ¥年60,000円(父母会費別) 申 山本さん ☎090・5584・7460

健康
精神科医師による心の相談会
11月18日(金)、12月16日(金)午後2時~3時30分
場内 申 長岡保健所 ☎33・4931
移動総合労働相談会
11月12日(土)午前10時~午後4時
場内 さいわいプラザ 申 新潟県社会保険労務士会 ☎025・250・7759
離婚・DV・家族の問題
電話相談ホットライン
11月14日(月)・18日(金)午前10時~午後4時30分(16日(水)は午後7時まで) 相談電話 ☎NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0456
平成29年家計簿の販売
¥450円(限定50冊) 場内 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) 問 長岡市消費者協会(消費生活センター内) ☎32・0082
人権に関する相談
①女性の権利ホットライン
☎0570・070・810
11月14日(月)・18日(金)午前8時30分~午後7時、19日(土)・20日(日)午前10時~午後5時
場内 DV、セクハラ、夫婦間の問題など
②特設人権相談所
11月11日(木)・和島保健センター・5日(月)・三島支所、7日(水)・市民センター 時間 ☎午前10時~午後3時 内 相続、土地、いじめ問題など

募集
公共職業訓練1月生
来月1月6日(金)~6月28日(水)平日午前9時30分~午後3時40分
場内 ポリテクセンター新潟(住吉3) 内 金属加工科など 定員15人・18人(12月12日(月)選考) ¥無料(教科書など有料) 申 12月6日(火)までにハローワーク長岡 ☎32・1181へ
来春入校の陸上自衛隊高等工科学校生徒(①推薦②一般)
初中卒(見込み含む)の男性で15歳~16歳 試験日 ①来年1月7日(土)・9日(祝)のいずれか1日 ②来年1月21日(土) ③12月2日(金)・来年1月6日(金)までに自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所 ☎33・0256へ
雪音の風会員
毎月第2・第4日曜日の午後2時~4時
場内 さいわいプラザ 内 三味線・胡弓の演奏、民謡のボランティア活動 問 信賀さん ☎090・3473・8389

よしもと芸人米の完成を東京で発表しました(10月4日、吉本興業東京本部)

長岡のお米を
人気芸人が
大絶賛!

うまっ!



米作りの師匠
大矢作雄さん

米作りの指南役
ガレッジセール
川田広樹さん

NON STYLE
井上裕介さん

おかずクラブ
オカリナさん ゆいPさん

チカコホンマさん

米作りの師匠
大矢猛雄さん

めっちゃ
おいしい!



NON STYLE
石田明さん

トータルテンボス
藤田恵右さん

COWCOW
善しさん

三瓶さん



南海キャンディーズ
山ちゃん



パンピーノ
藤田裕樹さん

石山大輔さん

楽屋でも
長岡の
米をPR



キンゴング
西野亮廣さん

梶原雄太さん



銀シャリ
鰻和弘さん

橋本直さん

農業で住みます芸人 長岡

検索

チカコホンマさんが
和島地域で育てた **よしもと芸人米**

長岡のお米を 全国で販売

和島地域に住み込んで農業に励む「農業で住みます芸人」チカコホンマさんが作ったお米です。

★11月10日(木)から販売開始

場 Be mart (CoCoLo長岡内)、
どんぐりと山猫の森(喜多町)、カフェ
く・る~む(表町2)、まちなか観光プラ
ザ(大手通1)、道の駅良寛の里わし
ま「もてなし家」、市内米穀店など

¥5kg2,580円、2kg1,150円、300g500円
問シテイプロモーション課 ☎39・2361



首都圏のスーパー、全国のよしもと劇場やインターネットでの販売も予定。米どころ長岡を全国発信します



体操競技
小林 つつみさん

東北中学校2年生
14歳

けがにも負けず、目標へと努力

小学1年生から体操を始めた小林さん。中学校入学前の3月、練習中に左ひじを脱臼骨折し、約半年間練習ができませんでした。その後1年間、人一倍努力を重ね、今年8月の全国中学校体育大会では平均台で4位に入賞。強さの秘密は“負けない”という気持ち。「体操が大好きで目標があるから、つらくても頑張れます。努力は裏切りません」と、本格的な設備を備えた市の器械体操専用練習場で平日4時間、土・日曜日は7時間もの練習に励みます。

高度な技と共に、人間性が出ると言われる表現力も審査される体操競技。あいさつと感謝の気持ちを大切にし「床での表現力、笑顔は誰にも負けません」とほほ笑みます。目標は4年後の東京五輪に出場すること。「練習してきた技ができたときが一番うれしい。もっといろいろな技に挑戦したい」とさらなる飛躍を目指します。

体操競技

女子は跳馬、段違い平行棒、平均台、床の4種目。小林さんが所属する長岡ジュニア体操クラブは24年の歴史があり、国の強化選手も在籍しています。

▶長岡ジュニア体操クラブ
女子部のみなさん。選手コ
スは14人。会員登録は来春

