

●ながおか 市政だより

1991
12
No.448

編集・発行/長岡市広報課 〒940 長岡市幸町2丁目1番1号 長岡市役所 ☎0258-35-1122

平成3年12月1日発行



新名所誕生！からくり時計

11月10日、すずらん通りで行われた「からくり時計」のお披露目です。

正午のチャイムが鳴ると扉があき、お祭り気分をかきたてるような音楽に乗せて、二つの人形が動き出します。最初は姉妹都市フォートワースの名物ロデオ姿のカウボーイ、続いて長岡の無形文化財流鏑馬の若武者。

午前10時～午後6時の定時に登場します。どうぞよろしく。

主な内容

- 国際雪国フォーラム・インながおか、2月に開催
- とび出せ！ともしびっ子
——福祉読本が完成
- 造形大学の基本構想まとまる
- 都心地区整備構想委を設置
- 今年のできごと

日本特産のウコギ科の常緑低木。福島県以南、能登半島から西の海岸に近しい林の中に生え、花期は11月ころ。園芸品も多く、フクリンヤツデ、キモンヤツデ、シロブチャツデ、チヂミヤツデなどがあり、世界的な観葉植物として室内装飾や庭木として栽培される。花ことばは分別。



NAGAOKA
ナガスカ ナイチャー スコーフ

12月 自然観察 ⑤

この鳥の後頭に長く伸びた冠羽と金属光沢のある濃緑色の羽色は、南国の鳥を思わせるが、実は冬に渡ってくる北の鳥である。寒々とした冬の水田や信濃川の中州にこの美しい一群を見るのは、長岡ではうっすらと雪の積もった初冬のころが多い。



タゲリ

助け合いの輪をひろげよう ともしび運動

障害者雇用で 新潟県知事賞

社員が63人以上いる事業所では、1.6%以上の割合で心身障害者を雇わなければならないという障害者雇用促進法。

今日は、障害者の雇用に力を入れているとして、9月に新潟県知事賞を受けた「株式会社渡辺リネン（西津町）」を訪ねました。

社員は現在145人で、そのうち障害をもっている人は10人。率にして6%を越え、法定雇用率を大幅に上回っています。

「20年くらい前、福祉施設の障害者が社会復帰する準備期間として、3～4か月間うちで働いてもらったのがきっかけでした。クリーニングで仕分け作業などやってもらっています。けがなどの危険性がないのが向いているのかもしれない。

職場では、特別扱いはしていません。失敗したら遠慮せずに注意、指導をしてやったほうが、本人にも自覚が生まれてきますし…。運動会や新年会などでも、みんなと一緒にですよ。多少トラブルもありましたが、今ではなくてはならない存在です」と代表取締役の渡邊龍一郎さん。

また、ケースワーカー（福祉相談員）の経験もあるという、人事担当の佐藤直亮さんは、ことあるごとに福祉施設を訪ね、一人ひとりの特性を生かそうと努力しています。



まだまだ低い雇用率

障害者雇用促進法の対象となる企業は、市内に128社あり、このうち法律を満たしているのは、68社（6月1日現在）。まだ全体の約53%に過ぎず、県全体（56.2%）をも下回っています。障害者に対する理解とともに今後の改善が望まれます。

手話をおぼえよう

今後とも よろしくお願いします。



市長 随想

夕焼け空

「春雲は綿の如く、夏雲は岩の如く、秋雲は砂の如く、冬雲は鉛の如く」といったのは歌人の正岡子規でした。その鉛色の空が毎日に重く濃くなって、また憂うつな冬の訪れがやってきました。

晩秋から初冬の空は変わりやすく、朝にいいお天気でも昼頃になってバラバラとしく雨が降ってきます。ところがそのあとからまた日が輝き出してくるといった具合です。そんな或る日、「西山がきれいですよ」という職員の声に目をやると、西山丘陵一帯から米山にかけて、あかね色のすばらしい夕焼け空がひろがっていました。あまりのすばらしさに一日の疲れも忘れしばらく見とれるのでした。

若い頃に見た満州の夕日がすばらしく、いまでも強く心に残っていますが、西山の夕焼けはその満州の夕日に遜色のないすばらしいものでした。四季それぞれに夕暮れの落ちついた風情は好ましいものです。そのなかでも古くから日本人には晩秋から初冬にかけての夕暮れのさびしい趣が

愛されてきました。「枕草子」の巻頭に「秋は夕暮れ、夕日のさして……」と冬を前にした秋、夜を前にした夕暮れが、人を物思いにさそう様をあらわした文章があります。また、「徒然草」で兼好法師が「つれづれなるままに日暮らし視に向かいて……」と書いた夕暮れのわびしさも有名です。そして、いままも夕焼け空の美しさに、あらためて気がつくことが多くあります。多くの人達がさまざまな感懐にひたつた夕焼けです。

その夕焼け空も近頃は高層ビルやスモッグ、人工照明で昔ほどには見られなくなってきました。激しく変わる世の中の動きに流されて、その風情を楽しむこともなくなっていくように思われてさびしい気がします。

子供の頃に遊び疲れ、ドロドロになって家路につき口ずさんだ「夕焼け、小焼け」の童謡を思い出しながら、いまの子供たちにこの夕焼けがどう映って心に残って行くのか、ふと考え込んでしまうのでした。

日清味三郎



▶ながおか春を呼ぶ雪まつり・100だるま大会(3月2日)



◀昭和初期の「雪しか」づくり(千手) 丁目・田村政幸さん撮影

国際雪国フォーラムと同時に、ハイブ長岡とその周辺で開催されるのが「雪しか祭り」。昨年まで長岡ニュータウンで開催されていた「ながおか春を呼ぶ雪まつり」にかわる、冬の新しいイベントです。「雪しか」とは、一言でいえば雪でできたピラミッドのようなもの。まだ電気冷蔵庫のなかった昭和初期、早春になると、冬の間に積もった雪を十数メートル積み上げて踏み固め、それをワラですっぽりと包んでいました。これで秋

スノーフェスティバル
雪しか祭り!
2月14日(金)~16日(日)

ドイツから農民楽団がやってくる
雪しか祭りでは、その名のとおり、雪しかをイベントのシンボルとして、高さ二十メートルの大ピラミッド型に再現し、登ったり滑ったりできる遊び場にします。その周りを雪の大迷路や百基以上の雪像が囲み、夜はこれらをライトアップ(照明)で演出。さらに雪上花火も打ち上げます。一方屋内では、世界の雪国の衣・食・住・行事などを紹介するコーナー、ドイツ南部バイエルン地方の農民楽団「ハインリッヒ・クロイツ」による演奏などのミニコンサートや演芸のコーナー、わんぱく広場などを開催。楽しさいっぱいのお祭りとなるでしょう。長岡の、新しい風物詩となるか、雪しか祭り。詳しい内容と日程は、市政だより二月号でお知らせする予定です。

まで雪を保存し、鮮魚などの冷蔵や病人の水のうなどに用いたといえます。その雪の切り売りで商売を始めた家の屋号が「雪鹿」だったとか…。

外国からの応募結果

国名	人数	点数
フランス	4	31
カナダ	32	172
オーストリア	22	150
ソ連	29	190
エストニア	1	5
ノルウェー	3	15
デンマーク	1	5
ドイツ	4	17
マレーシア	1	5
ニュージーランド	1	10
ルーマニア	6	16
ハンガリー	5	32
オランダ	1	4
アメリカ	2	9
韓国	8	33
スイス	2	16
ユーゴスラビア	1	4
フィンランド	1	4
ポーランド	1	10
中国	1	10
合計	126	738



▲一つひとつの作品を真剣に見つめる審査員(手前から4人、ホテルニューオータニ長岡にて)

雪国の人間、生活、風俗、風景など、「雪」をテーマに世界に呼ばかけていた国際雪国写真コンテストの作品募集が、九月三十日に締め切られました。応募総数は三千四百八十八点。このうち国内は四十一都道府県から二千七百五十点、一方国外は、カナダ、オーストリア、ソ連など二十か国から、予想をはるかに越える七百三十八点もの作品が寄せられました。十一月十五日には、審査会が開かれ、(社)日本写真協会副会長の渡

写真集を作成

今後は、入賞作品を集めた写真集の作成を計画。またフォーラム開催時に、展示会も予定していますので、どうぞご期待ください。



「真の豊かさを考える——雪国から提案する21世紀」
国際雪国フォーラム
イン ながおか
2月13日(木)~15日(土)
ハイブ長岡

雪の問題を世界のの人たちと研究し、それを通して二十一世紀の人類の生き方を考える「国際雪国フォーラム・イン・ながおか」の開催がいよいよ間近に迫ってきました。また長岡の新しい冬のイベント「雪しか祭り」も同時開催。今度の長岡の冬は、こののほかにぎやかになります。

フォーラムの基本テーマは「真の豊かさを考える——雪国から提案する二十一世紀」。

雪国の未来像や新たな可能性を生み出すというだけでなく、さらに一歩進んで、地球規模の視点から、これからの人類の生き方を世界に問いかけてよう。これがこのフォーラムの目的です。

ここで取り上げられる課題は、「クルマ社会と人間——雪国の移動を考える」、「住の豊かさと何か——雪国の自然と暮らし方を考える」、「食の豊かさとは何か——雪国の風土と食文化を考える」。

車や住居、食文化の問題は雪国だけでなく、広く人類に共通しているのでは、という観点から議論を展開していきます。

参加料 一日 三、〇〇〇円
二日以上五、〇〇〇円

会場は、ハイブ長岡二階の特別会議室。四か国語の同時通訳機能をもつ同会議室で、初の本格的な国際会議の開催です。

※フォーラムに参加ご希望の方は市役所克雪・防災課 ☎39-1-20六にお申し込みください。

参加するのには、雪の専門家だけでなく環境科学、交通、経済、住居、文化人類学など、さまざまな分野の研究者たち。それぞれが講師、コーディネーター(司会者)、パネリスト(討論者)としてフォーラムに出席します。また雪に関する研究機関などからの聴講者は三日間で延べ二千人余りと見込まれています。



みなさん、「ともしび運動」を知っていますか？
 ほかたちのまわりには、いろいろな人がいます。赤ちゃんもいれば、お年よりも、元気な人もいれば、体がふじゆうな人や病気の人も…。みんなが、おたがいを思いやり、はげましあつて、もつと楽しく安心してくらせるまちにしたいですね。それを進めるのが「ともしび運動」なんです。
 それでは、いったいどんなことをすればいいのかな？ それを、学校や家族の人たちといっしょに話し合つてもらいたくて、「福祉読本」とび出せ！ともしびつ子」を作りました。この本は、来年の四月から小学三年生になるみなさんに配られます。
 なにが書いてあるのか、ちよつと本の中をのぞいてみましょう。

とび出せ！ ともしびつ子



3年 —小学生の福祉読本ができました

⑥ みんなで育てる 思いやりの花

まちや学校の花だんも、みんなが力をあわせて世話をして、きれいな花をさかせているね。福祉の活動も同じこと。福祉しせつの人、ボランティアの人、それに体のふじゆうな人も、すすんで協力しています。

④ できることから始めましょう

学校のまわりやまちのそうじ、空きかんなどの回収、お年よりや体のふじゆうな人のしせつ訪問、手話の勉強…。いろいろな人が、いろいろなボランティア活動をしています。「自分の好きなことだから」「当たり前のことだと思っている」…。そんなふうにするボランティアの人たちのようすがのっています。 ※メモ④

⑦ わたしたちにできることはありますか

さて、ぼくたちには、何ができるかな？
 特別なことでなくていいと思うんだ。家の人の手つだいをしたり、年下の子のめんどうをみたり、通学路のごみひろいをしたり…。どんなことでも、いいと思ったら、どんどんやってみよう。

⑤ 福祉しせつを たんけんしよう

長岡のまちには、いろいろな福祉しせつがあるよ。お年よりのしせつ、子どもたちのしせつ、体のふじゆうな人が働くしせつなど…。みなさんの近くにはどんなしせつがあるかな？ 地図でたしかめてみましょう。
 毎年老人ホームをおとずれて、おじいさんやおばあさんたちに喜ばれている学校の友だちもたくさんいます。



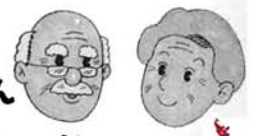
② 体がふじゆうでも がんばっています

ほかたちのまわりには、交通事故や病気で体がふじゆうになった人がいます。
 でも、みんな、できることは自分でしょうとがんばっています。車いすバスケットボールのように、スポーツをしている人も多んだよ。体のふじゆうな人に、どんなことをしてあげられるかな？ ここには、点字や手話のしかたも書いてあるよ。 ※メモ②



① だれもがいつかは おじいさん おばあさん

まず、身近にいるおじいさんやおばあさんのことを考えてみましょう。
 タイムマシンに乗ったつもりで、おじいさんたちが生きてきた昔のことを調べるページもあるよ。
 いろいろなことを知ってるおじいさん、おばあさんと、お話をしてみましょう。何かしてあげられることはないかな？ ※メモ①



③ みんなといっしょに

2年生のマー君は、赤ちゃんのときに重い病氣にかかりました。それがもとで、考えることに時間がかかるようになりました。
 でも、思っていることや、やりたいことは、みんなと同じです。勉強や運動もいっしょけんめいしています。
 いつも、みんなとなかよくしたいと思っているマー君。みなさんは、どうですか？ ※メモ③



▲もようを考えてはっていくのってむずかしいなあ



みんなで、できることからしていけばいいのね。



●参考メモ
 ① 長岡市の老年人口（六十五歳以上）は、二万五千百三十二人。総人口の三十七％に達しており、一人暮らし老人一千四百四十四人、養老施設老人（六百一十一人）も年々増えています。（数字は平成三年四月一日現在。読本のなかでは、いろいろな福祉サービスなどを受けるお年寄りの例も紹介しています。）
 ② 長岡市内の身体障害者は四千四百九十二人、精神障害者は七百八十八人です。平成三年四月一日現在。総人口の約一九％の人が、なんらかの障害を持っていることになりました。最近では、高齢化とともに、脳血管障害などによる障害者の数が増える傾向にあります。
 ③ 特殊学級の設置校は、小学校が神田、新町、千手、極声、宮内、上郷、大島、関原、川崎東の九校（十五学級、児童数五十四人）、中学校が北、宮内、東北、関原の四校（六学級、生徒数三十一人）で、通常の学級の子もたちとふれあう交流教育が行われています。数字は平成三年五月一日現在。
 ④ 「できること」は、できることとして、できることを…。そんなボランティア活動をしている個人やグループは、いくつもありません。
 福祉ボランティアについての相談は、市役所福祉課障害活動係 39-1-1177 または長岡市社会福祉協議会 33-16000へ。> ユニメ。



21世紀をめざしての整備が検討される長岡駅前地区

都心整備の構想づくりに向けて

委員会と二つの懇談会を設置

市では、中心市街地をこれらの長岡にふさわしい地区に整備するため、「長岡市都心地区整備構想策定委員会」と二つの懇談会を設置しました。長岡市は、「個性豊かな国際

文化都市」をめざして、新長岡発展計画を策定し、まちづくりを進めています。このようなかで都心地区では、中心市街地の再開発、公共用地等の有効活用、シンボルロードの整備など、多くの課題が残されています。また、国営越後丘陵公園やスペースネオトピアなど大型プロジェクトの進展に伴い、増大する交通需要への対応も迫られています。

市民の声を反映して 望ましい都心地区に

委員会は、松本昌二長岡技術科学大学教授を委員長に、学識経験者、国・県・市の行政担当者、長岡商工会議所等の地元経済界代表など十七人で構成。長岡駅周辺の現況と課題などを検討し、望ましい都心地区の方向と、それを実現するための整備構想をまとめようというものです。

また、構想策定にあたって、広く市民のみなさんから意見を求めるため、各界各層の市民十五人で構成する「長岡市中心市街地活性化推進懇談会」（座長・田村巖商工会議所副会長）と交通機関や大型プロジェクトの関係者など十二人からなる「長岡市都市内交通対策懇談会」（座長・長瀬恵一郎長岡技術科学大学助教授）も設置しました。

平成4年度をめざして 整備構想をまとめる

二十一世紀の日本海時代をリードするにふさわしい、魅力ある拠点都市をめざしての都心地区の整備構想——。委員会は、長岡と東京で会議を開いて、それぞれの懇談会から意見や提言を求めながら、おおむね平成四年度までに整備構想としてまとめていくことにしています。

平成六年四月開校をめざす長岡造形大学の設置に向けて、このほど基本構想がまとまりました。また、「学校法人長岡造形大学設立準備委員会」も発足して、いよいよ本格的な準備作業が始まりました。

長岡造形大学はデザイン系の単科大学で、全国的に見ても数少ないユニークな存在です。そして、次のような大きな特色を持った大学です。

学校法人長岡造形大学 設立準備委員会役員

委員	伊藤 滋	東京大学教授
"	大沼 淳	(学)文化学園理事長
"	斎藤英四郎	(社)経済団体連合会名誉会長
"	鈴木 治輔	(株)第四銀行取締役頭取
"	豊口 協真	東京造形大学長
"	中山 淳夫	(株)北越銀行取締役頭取
"	永井 淳夫	日本精機(株)取締役社長
◎	日浦晴三郎	長岡市長
"	森 英恵	デザイナー
◎	前川 誠郎	新潟県立美術博物館長
"	渡邊 健三	長岡商工会議所会頭
"	渡辺 定夫	東京大学教授
監事	大石 幸一	(株)大光銀行取締役頭取
"	小林 貞嗣	公認会計士
	一五十音順・敬称略	◎は代表委員一

- ①新しい時代を担う柔軟で独創的な人材の育成
 - ②デザインの新しい可能性を総合的に追求する大学
 - ③地域社会に貢献する開かれた大学
 - ④国際化に対応した大学
- 1学部、2学科で 定員800人の規模に**
- 基本構想では、大学の名称を「長岡造形大学」と正式決定しました。そして、豊かな感性と国際感覚をもったデザイナーを養成し、人間的な豊かさを実現する産業と環境を探究する大学。地域発展の核として、世界に情報を発信する新しい時代のデザイン教育研究の場としての役割を担う大学を基本理念としています。
- 施設の建設は準備委員会が行い、大学の運営は、文部大臣の認可を受けて「学校法人

長岡造形大学」が行います。また、大学の規模は、一学部、二学科(左下のとおり)、入学定員は一学年二百人で合計八百人。キャンパスは千秋が原地区の国道8号北側の市有地約十万を有し、総事業費は七十億八千八百円が見込まれています。

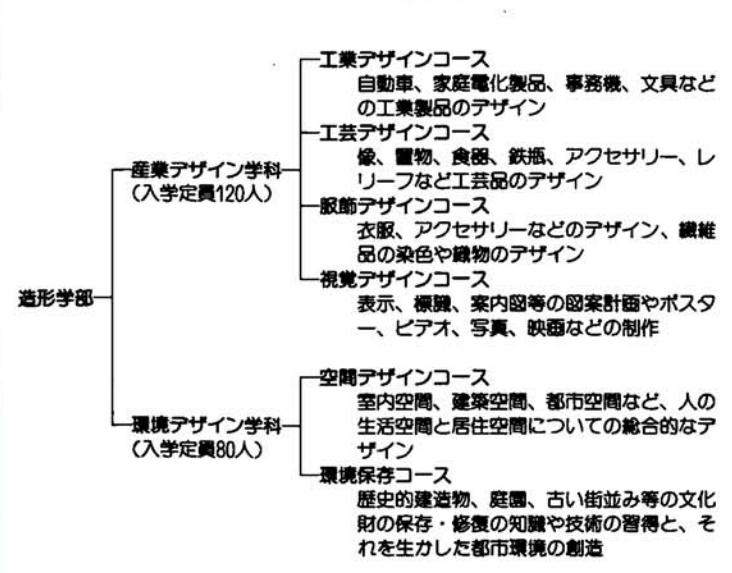
来年春に大学設置と 法人設立の認可を申請

このたび、基本構想がまとまったことにより、今後は設立準備委員会が主体となって大学の具体的な内容を詰めるとともに、運営組織や事業計画などの準備を行います。また、これと並行して文部省と協議しながら指導を受け、平成四年春に大学設置認可申請と学校法人認可申請を行い、平成六年四月の開校をめざすことにしています。

長岡造形大学の基本構想まとまる

設立準備委員会も発足

長岡造形大学の学部・学科



ミニミニ スト

中学校で始まる パソコン授業



東中学校で

動物とのふれあいを 小学校の授業で



大きくなったねアヒルさん(四郎丸小)

私たちの生活の中で、いろいろなところに利用されているコンピュータ。中学校の授業でも平成五年度からパーソナル・コンピュータが取り入れられることになりました。

市ではこれにあわせて、今年度から各中学校にパソコンの導入を始めました。これは、東中、東北中、岡南中にそれぞれ一クラス分二十一台のパソコンが入ります。

東中では十月に届いたばかりの最新のパソコンの前で、さっそく授業が始まりました。生徒たちはさすがに抵抗もなく、楽しそうに操作していますが、先生方もまず生徒になつて特訓を始めたとか。「まだ、満足いくソフトがないんです。きょう

動物や植物の世話をすることから、子どもたちに生き物への親しみをもちませう。そんな授業が来年度から小学校で始まります。小学校一、二年生の新しい科目として「生活科」が誕生します。市ではこれにあわせて、年次的に各小学校に小動物の飼育舎を整備しています。

四郎丸小学校では、平成元年から県教育委員会の生活科指定研究校になり、先月八日研究発表会が行われました。その中に、六月にわたって、子どもたちが学習したアヒルの飼育活動があります。毎日の小屋掃除やえさやり、病気になるアヒルの世話などを通して、子どもたちは生命の尊さ、弱いものをいたわる気持ちを学習しました。



▶今年も少雪でしたが、市営スキー場は1月7日にオープン。3月2日には「ながおか春を呼ぶ雪まつり」に合わせて、スキーカーニバルも行われました。

今年のできごと

'91 ながおか

'91

一九九一年も残すところあとわずかになりました。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？長岡市にとっては、ハイブ長岡の完成をはじめとして、県立近代美術館、国営越後丘陵公園、スベースネオトピアの着工など、長岡の姿を大きく変える事業が具体化した一年でした。市民の長年の夢だった大学―長岡造形大学も、い

よいよ設立まであと一歩のところまでできています。また、日米共同オペラ「カルメン」の上演や、高校野球、中高校生の水泳、車椅子バスケットボールによるフォートワース市民との交流など、市民の国際交流・文化活動も活発に行われた一年でもありました。こんな一年を、市政を中心にふりかえってみましょう。



▲今年も「市民と市長の対話集会」を各地で開催しました。(写真は9月5日の希望が丘地区婦人代表者会議との対話集会)



▲非核平和都市宣言記念の駅伝大会(7月31日信濃川堤防で)



▲私たちの前に初めてその姿を現した雪村友梅。長岡出身の鎌倉時代の高僧で、大文学者として有名です。この夏肖像画が里帰りし、郷土史料館で公開されました。

▼長岡ニュータウン内の1号棟に続き、東新町に完成した木造耐雪実験住宅2号棟。建設費はふつうの1割増しですが、鉄筋コンクリートと同じ耐雪2.5m。もちろん雪下ろし不要。こんな家なら、雪もまた楽し？

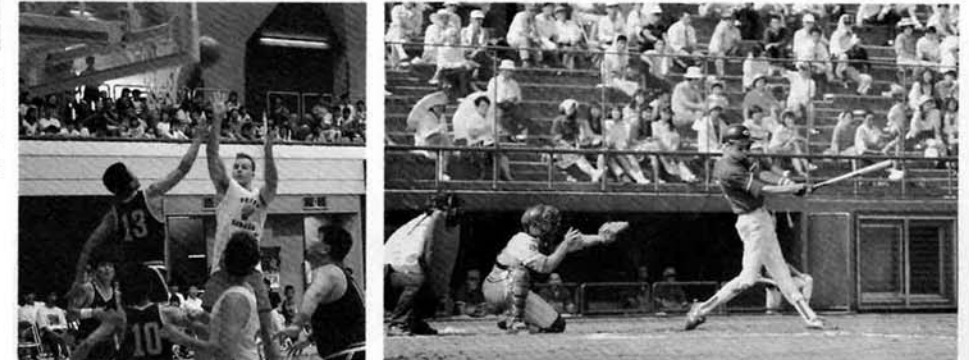


▲いよいよ、千秋が原ふるさとの森で工事が始まった県立近代美術館。平成5年度のオープンが待ち遠しいですね。



▲市立劇場につめかけた聴衆を魅了したオペラ「カルメン」。サンフランシスコ・オペラセンター、仙台フィル、長岡市民合唱団による日米合同公演でした。

▼フォートワース市高校生チームのパワーあふれるプレーは、長岡の高校生や観衆に大きな感銘を与えてくれました(右)。カナダからはバスケットのクラブチームが来訪。ゴール下のプレーなどは、さすがは本場の迫力。



▲草ぼうぼうの荒地が、一転して都会的ふんいきあふれる別天地に。その中心施設として完成したのがこのハイブ長岡。さまざまな催しが毎週のように開催され、多くの市民を集めています。

'91 市政日誌

- 1月 21・長岡ニュータウン事業計画変更認可
20・国営越後丘陵公園、都市計画事業として承認・告示
- 2月 21・長岡造形大学設置構想検討委員会発足
- 3月 2・3・ながおか春を呼ぶ雪まつり
5・市議会3月定例会(26日まで)
11・(株)スベースネオトピア設立総会
16・長岡デザインフォーラム設立
- 4月 1・精神薄弱者通所更生施設「かきのみ園」オープン
- 5月 1・長岡市国際交流協会発足
1・世界卓球選手権出場場の南北朝鮮統一ム「コリア」来岡(10日まで)
7・日米共同オペラ「カルメン」上演
7・県議会議員一般選挙投票日
21・市議会議員一般選挙投票日
- 6月 3・成人式
5・英文広報紙創刊号発行
15・市議会5月臨時会(21日まで)
20・登校拒否児童・生徒のため柳原分庁舎内に「フレンドリールーム」を設置
31・レーザー応用工学センター竣工
- 7月 20・市議会6月定例会(7月2日まで)
2・山田勉助役退任
3・赤井裕司新助役就任
10・長生橋東詰広場と妙見塚広場、「手づくり郷土賞」を受賞
- 8月 23・郷土史料館「長岡うたのいしぶみ展」
27・空きびんの分別収集・リサイクルを試験的に開始(川崎地区)
27・市内中高校生の水泳チーム、フォートワース市を訪問して交流
29・県立近代美術館起工式
- 9月 1・非核平和都市宣言市民の集い
1・消防本部通信指令室に地図検索システムを導入
1・3・長岡まつり
5・カナダのバスケットボールチーム、県選抜・市選抜チームと親善試合
6・広島平和祈念式に中学生等18人を派遣
23・上越線開通60周年記念SL運行
25・全天候トラック改修記念陸上競技大会
- 10月 5・米百俵の群像が完成
12・花と緑の長岡フォーラム(市民体育館)
16・ハイブ長岡竣工式
18・国営越後丘陵公園起工式
19・信濃川テクノフェア(21日まで)
21・交通安全都市宣言30周年のつどい
26・長岡産業まつり
27・長岡産業まつり
30・第35回宇宙学会(31日まで)
30・長岡造形大学設立準備委員会が初会合
- 11月 1・秋まつり(7日まで)
11・長岡市都市景観検討委員会が発足
2・ヒューマンズ・フォーラム・イン長岡
6・都心地区整備構想策定委員会が発足
10・スズラン通りに「からくり時計」完成
- 12月 5・市議会12月定例会
初・スベースネオトピア造成工事着手

▼市民レクリエーションウォークにて(9月29日 鉢伏町)



※特に記載のない場合は、電話でお申し込みください。



市民体育祭剣道大会

日時 1月26日(日)午前9時
会場 北部体育館 クラス
小学生(4年以上)、中学生男
女、高校生男女 参加料
1チーム2,000円(各クラ
スとも1団体2チームまで)
申込み 1月17日(金)までに参
加料を添えて



消費生活センター

▼12月の講座

テーマ わが家の生活設計に
家計簿の活用を 日時 12月
19日(木)午後1時30分~3時
会場 厚生会館第2小ホール
講師 眞部旭子さん(果貯蓄
生活設計一般推進員)定員
50人(申込順) ※参加者に
は「明るい生活の家計簿」を
さしあげます。

中央図書館 ☎3200000

●子ども本を読む会

日時 12月10日(火)午前10時
11時30分 会場 講座室2
内容 かがこさとし作「七色
のおはなしえほん」シリーズ

●読者のこころ

日時 12月13日(金)午後7時
9時 会場 講座室1 内容
『長岡城燃ゆ』の著者稲川明
雄さんを囲んで

●ビデオセンター

日時 12月26日(木)午後6時30
分~9時 会場 講堂 内容

●子どもおとなも
スポーツが一番!
市民体育館スポーツ教室

期間 11月中旬~3月(9
10回開催) 会場 市民体育
館アリーナ、武道場 参加料
親子4,000円、その他3,
000円(保険料含む。ほか

Table with columns for 親子体育教室, 幼年体育教室, 婦人, マスターズ, etc. Includes course names like 'めばえ', 'ひよこ', 'つばさ' and details on time, age, and fees.

に体育館使用料1回大人10
0円、小学生500円が必要)
持ち物 運動のできる服装、
内ばき、タオル 申込み 12
月10日(火)から受付

ジュニアは各20人)申込み 各
クラブの活動日に会場で 用
意するもの 参加料、免許証
用大の写真1枚、自分の住所
氏名を記入し62円切手をは
つた封筒3枚(ジュニアは不要)
※一日体験入会が出来ます。
お気軽に会場へどうぞ。

Table for 厚生会館スポーツクラブ, 北部スポーツクラブ, ジュニアスポーツクラブ. Lists various sports and membership details.

●レーザーディスプレイによる
映画会
会場 講堂 定員 190人
(児童のみ整理券を開始30分
前に配付)
一般対象

『プロコフィエフ作曲バレエ
「ロメオとジュリエット」全3
幕(演奏/ポリシヨイ劇場管
弦楽団・合唱団)定員 19
0人

Table with columns: 日時, シリーズ名, 題名, 備考. Lists movie screenings like 'モダン・タイムス', 'ジャズ大名', 'ストレンジャー・サン・パラダイス'.



●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

Table with columns: 日時, 題名, 備考. Lists screenings like '赤鼻のトナカイ', 'ダンボ', '親子ねずみの不思議な旅'.



●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

●新そばを楽しまひ会
新そばを自分の手で打ち、
その風味を楽しんでみませ
んか。
日時 12月18日(木)午前10時
午後1時30分 会場 ふるさ
と体験農業センター 参加料
500円 持ち物 エプロ
ン、昼食 定員 20人 申
込 12月13日(金)まで(申込順)

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

●新年初泳ぎ
日時 1月5日(日)午前9時
10時(各団体)、10時(一般)
●百人一首大会
日時 1月12日(日)午前9時30
分 対象 小学4年生~高
校生 申込み 1月10日(金)ま
で
以上 申込み 12月14日(出ま
で

三情報

●スポーツ安全保険に入りませんか
スポーツ・文化・奉仕活動の際の
傷害事故や、第三者に与えた損害を
補償し、安心して活動するための保
険です。
対象 5人以上のグループ 掛金
(年齢)子どもおよび文化・奉仕活
360円、大人のスポーツ活動1,
000円(老人クラブ団体500円)
問い合わせ 財団法人安全協会新
潟支部 ☎025-228-1632 または
体育レクリエーション課 ☎34-27
00

●長岡市スキー協会主催スキー教室
会場 市営スキー場 参加料 一
般7,000円、ジュニア6,000円
申込み 参加料を持参して12月17
日(火)10時 市民体育館武道場にて(申
込多数の場合は10時30分から抽選)

Table for 市民スキー教室 and ジュニアスキースクール. Lists dates, times, and participants.

●ふるさと長岡再発見
写真募集
いつまでも残しておきたい自
然、ふるさとの歴史を感じる場
所など、長岡の素顔をおさめた
写真を募集します。
応募要領 4つ切りかワイド4
つ切りのプリントをパネルに
したもので、未発表のもの(作
品は返却します)。サビ紙判
プリント1枚も添付(これは返却
しません)。入選作品は後日フ
ィルムを借用します。締切 2月
17日(月) 賞 市長賞ほか入選9
(応募者全員に記念品贈呈) 問
い合わせ 企画課 ☎39-11210

●ふるさと長岡再発見
写真募集
いつまでも残しておきたい自
然、ふるさとの歴史を感じる場
所など、長岡の素顔をおさめた
写真を募集します。
応募要領 4つ切りかワイド4
つ切りのプリントをパネルに
したもので、未発表のもの(作
品は返却します)。サビ紙判
プリント1枚も添付(これは返却
しません)。入選作品は後日フ
ィルムを借用します。締切 2月
17日(月) 賞 市長賞ほか入選9
(応募者全員に記念品贈呈) 問
い合わせ 企画課 ☎39-11210

レイ・チャールズ ジャパンツアー'91
12/19(木) 6:30開演
A席 6,500円 B席 6,000円
好評発売中
市立劇場 ☎33-2211

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

(敬称略)

▼多年長岡市公立学校通学区
域審議会委員として学校教育
の向上に寄与された功績
泉澤克司(福住3)

▼多年上組小学校後援会長と
して学校教育の向上に寄与さ
れた功績
高田俊夫(曲新町3)

▼多年十日町公民館長として
社会教育の向上に寄与された
功績
岩崎立丸(高島町)

▼多年地域子ども会の育成、
組織の拡充・強化に尽力され
青少年の健全育成に寄与され
た功績
風間金治(中沢1)

▼市民体育館(宮栄1)
茨木克雄(宮栄1)

▼笠輪寅司(西神田町1)

▼杉本憲榮(大横町1)

▼高橋英夫(寺宝町)

▼井上登(新町1)

人口と世帯数 住民基本台帳登録数 3.11.1 (前月比)

185,499人 (+95)	91,343人 (+25)	94,156人 (+70)	56,903世帯 (+80)
-------------------	------------------	------------------	-------------------



入学通知書を お届けします

来月4月に小学校に入学す
る方に、入学通知書を郵送し
ます。また、中学校に入学す
る方には、小学校を通じて入

●新年賀詞交換会

日時 1月6日(月)午前11時30
分 会場 厚生会館大ホ
ール 会費 1人500円 申
込 12月13日(金)までに会費
を添えて、秘書課 ☎39-12-
00 または長岡商工会議所 ☎
32-14500へ

●国民年金の保険料は 税金の所得控除になります

国民年金の保険料は、社会
保険料として全額が課税対象
から控除されます。年末調整
や確定申告には、忘れずに申

洋風寄せ植えの楽しみ方

店頭にお正月用の寄せ植えが並び季節感となりました。
一般的には、寄せ植えといえは和風(43回)で紹介。でも、洋風
や和洋折衷の寄せ植えも華やかな味わいがあり、むしろ洋風な
住宅には似合うものです。今月は、身近にある洋物を利用した
寄せ植えの楽しみ方を紹介します。

洋風寄せ植えの素材

一般家庭や園芸店でよく見
られる植物の中にも、寄せ植
えによい素材がたくさんあり
ます。

花物 ■西洋サクラソウの仲間
(プリムラ・ポリアンサ、ジ
ュリアン、マラコイデス、オ
ブコニカ)、シクラメン(小型
種も含む)、ポインセチア、カ
ランコエ、デンドロビウム、

冬咲きベコニア、パンジー、
アザレアなど

実物 ■マンリョウ、ヤブコウ
ジ、ヒラカンサ、フユサンゴ
クリスマス・ホリーなど
薬物 ■ベンジャミン、カボク
ク(シエフレラ)、ゴールドク
レスト、(ヘデラ類)つた、ピ
レア、ポトス、オリヅルラン、
アスパラガス・アルモリサス、
ナナス、カネノナルキ(花月)、
ペペロミア、ハボタンなど

容器と素材の配置

容器 ■藤かご、素焼き風のプ
ラスチック鉢、テラリウム(ガ
ラス容器)、シヤコ貝など。容
器も洋風なものを選ぶと、一
層引き立ちます。

配置 ■寄せ植えは、根のつい
た生け花といえます。仕上が
った姿・形がよくまとまって
美しくなければなりません。
洋風にするには、全体がに
ぎやかなほうが良いでしょう。



和風のように空間を設ける必
要はありません。
組み合わせの例 ■ハボタン、
パンジー、プリムラ―寒さ
に強く、日当たりのよい窓辺
に置く春まで咲き続けます。



▲プリムラ・ポリアンサ、
マラコイデス、パンジー
による寒さに強い寄せ植
えの例 ■ベンジャミン、
ポインセチア、ミニシク
ラムによるやや寒さに
よわい寄せ植えの例

このほか、観葉植物だけの
寄せ植えや、ミニ観葉植物を
使ったテラリウムなども楽し
いものです。

植え付け後の管理

水やり ■花物は、土の表面が
乾いたら、朝たっぷり水を
与えます。寒さに弱い観葉植
物や多肉植物などは、土の表
面が乾いたら、室温より高い
ぬるま湯で霧をかけてやるか、
2、3日後控え目に水を与え
ます。

置き場所 ■ふだんは窓越しの
日光が当たる所に置きます。
それが困難な場合も、特に花
物は3日に1回は日光に当て
てやりましょう。そうすれば、
室内や玄関など好きな所に飾
ってもかまいません。
肥料 ■花物は、10日に1回液
肥千倍液を。観葉植物は肥料
を施す必要はありません。

学通知書をお届けします。
12月15日ころまでに届かな
い場合は、学校教育課 ☎39-
12-239までご連絡ください。
※入学通知書の住所から転居
した場合は、指定の学校が変
更になることがあります。

●お年寄りの皆さんへ
健康保険が変わったら
早めに手続きを
健康保険の種類や記載事項
が変わったら手続きが必要で
す。変更のあった日から14日
以内に、高齢福祉課(市役所
2階)までおいでください。
また、病院や診療所にも新し
い保険証を見せることも忘れ
なく。

●身体障害者の
スパイクタイヤ使用禁止の
除外について
今年4月から、一般自動車
のスパイクタイヤ使用は禁止
となりましたが、次の身体障
害者の方が運転する自動車に
ついては、その使用が認めら
れます。
対象 1 肢体不自由または心臓
等内部機能障害で身体障害者
手帳を所持している人。ただ
し、運転時には手帳を携帯し
ていなければなりません。問
い合わせ 福祉課障害活動係
☎39-12-217

●医療費の一部負担金
が変わります
1月1日から、次の医療費
の一部負担金が変わります。
①老人保健(70歳以上の人と
65歳以上で老人保健法の障
害認定を受けている人)
②県老(老人医療費の助成を
受けている人)
③妊産婦(妊産婦医療費の助
成を受けている人)
④乳児(乳児医療費の助成を
受けている人)
⑤県障(重度心身障害者医療
費の助成を受けている人)
⑥県親(ひとり親家庭等医療
費の助成を受けている人)

●県老老人医療費助成事業
のご案内
お年寄りの医療費の一部を
助成する制度です。対象とな
ると思われる人はご相談くだ
さい。
対象 65歳以上70歳未満で次
のいずれかに当てはまる人 ①
常時ひとり暮らしの状態にあ
る人 ② 3か月以上寝たきりで
日常生活における基本的な動
作(食事・排便・入浴・寝起
き)が困難で他の介助を必要
とする人 担当 高齢福祉課
老人医療係 ☎39-12-218

●割引になります
心身障害者のタクシー料金
12月1日から、身体障害者
手帳または療育手帳の所持者
は、タクシー料金が1割引き
となります。タクシー利用時
には、手帳を見せて割引引き
を受けてください。
ただし、療育手帳の書き換
えが必要です。まだ済んでな
い人は、手帳と写真(縦4cm
×横3cm)1枚、印鑑を持っ
て福祉課までおいでください。
問い合わせ 福祉課障害福祉
係 ☎39-12-217

一部負担金の変更内容

	現在	1月1日から
外来	1ヵ月 800円	1ヵ月 900円
入院	1日 400円	1日 600円

●第一子にも児童手当が
支給されます
平成3年1月2日以内に第
一子が生まれた人に、平成4

●工業統計調査にご協力を
製造業の事業所を対象に、
12月31日現在で全国一斉に工
業統計調査を行います。
この調査は、わが国の製造
業の姿や活動の状況を明らか
にすることが目的で、調査の
結果は国民生活の広い分野で
活用されます。12月下旬、1
月上旬に調査員が伺いますの
で、ご協力をお願いします。
担当 企画課統計係 ☎39-12-
2104

●平成3年度新潟県推薦優良品
認定審査の実施について
申請資格 県内に事業の本拠がある
製造または販売業者 対象品 加工
食品、繊維製品、家具装飾品、金属
製品、雑貨、観光土産品 本審査 平
成4年2月6日(木) 申請期限 平
成4年1月16日(木) 問い合わせ 商
業観光課 ☎39-12-212 または県商
業振興課 ☎25-1551-1 内線二
七六九
●NHKの番組を見る会
日時 12月19日(月)午後1時30分〜3
時30分 会場 中央図書館講堂 内
容 ①国宝への旅「奈良・新薬師寺」
②日本の美「江戸小紋」③ウィーク
エンド新潟「越後春待ちの浜・能生
町」 問い合わせ NHK新潟放送局
☎25-230-1611

平成3年の保険料額

月額	年額
1月〜3月 8,400円	定額保険料 106,200円
4月〜12月 9,000円	付加保険料 4,800円
付加保険料 400円	定額+付加 111,000円

告知してください。
対象となるのは、平成3年
1月〜12月に納めた保険料の
合計で、家族の保険料や免除
期間の追納保険料、昨年の未
納保険料なども含まれます。

●国民健康保険料は
税金の所得控除になります
国民年金と同様に、今年1
年間に納めた国保の保険料も
全額が課税対象から控除され
ます。年末調整や確定申告に
は忘れずに申告を。
※保険料は、医療費や助産費、
葬祭費などの重要な財源です。
納期限までに必ず納めましょ
う。
問い合わせ 保険年金課賦課
徴収第一・二係 ☎39-12-212

●お年寄りの皆さんへ
健康保険が変わったら
早めに手続きを
健康保険の種類や記載事項
が変わったら手続きが必要で
す。変更のあった日から14日
以内に、高齢福祉課(市役所
2階)までおいでください。
また、病院や診療所にも新し
い保険証を見せることも忘れ
なく。

●お年寄りの皆さんへ
健康保険が変わったら
早めに手続きを
健康保険の種類や記載事項
が変わったら手続きが必要で
す。変更のあった日から14日
以内に、高齢福祉課(市役所
2階)までおいでください。
また、病院や診療所にも新し
い保険証を見せることも忘れ
なく。

ラジオ広報版
BSN「長岡市だより」
月〜金曜日
午前11:07〜11:10



年末年始 市の業務のご案内

本庁

市役所の一般事務は、12月28日(出)から1月3日(金)まで休ませていただきます。
ただし、市民課と市民課サービスコーナー(厚生会館隣)は、12月30日(月)(午前8時30分～午後5時)も次の業務を行います。

- ▼市民課
住民異動届などの各種届出書の受理、戸籍謄本や印鑑証明などの各種証明書の交付
- ▼市民課サービスコーナー
戸籍謄本や印鑑証明などの各種証明書の交付

本庁以外の主な施設

- ① 次の施設は、12月28日(出)から1月4日(出)まで休ませていただきます。
▼市立劇場(1月6日～2月14日)、客席改修工事のため大ホールの貸し出しを休ませていただきます。
- ▼社会福祉センター
- ▼長岡ロングライフセンター
- ▼勤労青少年ホーム
- ▼郷土史料館
- ▼サンライフ長岡

- ▼下川西農村環境改善センター
- ▼福戸農村環境改善センター
- ▼市民体育館
- ▼厚生会館
- ▼北部体育館
- ▼中央図書館
- ▼互尊文庫
- ▼科学博物館
- ▼中央公民館
- ▼勤労者体育センター
- ▼青少年文化センター

② その他の施設の休みは、次のとおりです。

- ▼消費生活センター
- ▼青葉台診療所
- ▼ふるさと体験農業センター
- ▼フラワーセンター直売所(厚生会館前)

▼大手口・表町駐車場
1月1日のみ(その他のほかの日の営業時間は、12月31日は午後6時まで、1月2・3日は午前8時～午後6時、4日以降は平常どおり午前7時～午後10時)

ごみ収集

年末年始のごみ収集日は次のようになります。日をよく確かめて、決められた収集場所にお出しください。
▼燃えるごみ
12月31日(火)から1月3日(金)まで、収集は休みます。
午前9時～午後8時30分

年末年始の燃えるごみ収集日(○印の日)

期日	1/4(土)	1/3(金)	12/31(火)	12/29(日)	12/28(土)
町内	○				
月・水・金 収集町内					
火・木・土 収集町内					○

▼燃えないごみ
収集日が休み期間中(12月30日～1月5日)に当たっている町内は、次の収集日までお待ちください。
▼粗大ごみ
1月1日から3月8日まで休みます。3月9日以降の収集日までお待ちください。

焼却場・埋立地の受付時間

期日	1/4(土)	1/3(金)	12/31(火)	12/28(土)	12/27(金)	12/26(木)
厚生会館	平常どおり	休み	午前8時30分～午後4時30分	午前8時30分～午後4時30分	午前8時30分～午後4時30分	午前8時30分～午後4時30分
原信幸町店						
タイエー長岡店						
ジャスコ長岡店						

降雪時のごみ収集にご協力を!

- ・収集日を確かめて出しましょう
- ・収集場所の確保にご協力ください
- ・やむをえず収集車が遅れることがありますので、ご了承ください
- ・収集場所での路上駐車はやめましょう
- ・収集後や、ほかの町内には出さないでください

し尿くみ取り

し尿のくみ取りは、12月28日(出)正午まで受け付けます。1月4日以降は平常どおりです。
なお、降雪の状況などにより、申込みからくみ取りまで日数がかかる場合がありますので、早めにお申込みください。また、作業ができるように、くみ取り口の除雪とくみ取り車の駐車場の確保に、ご協力をお願いします。
申込み：長岡市環境衛生公社 ☎24-1931-0

自転車・バイクを 冬期間預かります

市宮長岡駅東口自転車駐車場では、冬のあいだ自転車・バイク(50cc以下)をお預かりします。
期間：12月1日～来年3月31日(期間中の出入れはできません。また、降雪の状況により保管期間を変更する場合があります) 料金：1か月当たり自転車1,030円、バイク1,650円 申込みと搬入：直接自転車駐車場へ 問い合わせ：東口自転車駐車場 ☎33-12345 大口自転車場 ☎33-12345

年末の交通事故防止にご協力を!

- ① 無理な追い越しはしない
 - ② 飲酒運転はしない(酒を飲む場所へは、絶対に車を運転して行かない)
 - ③ 安全な速度と車間距離を守る(特に夕暮れは速度を落とす)
 - ④ 迷惑駐車はしない
 - ⑤ 自転車は信号を守り力さし運転をやめ、正しく乗る
- 担当：生活課交通係 ☎39-1221-16

※健康課の業務は、12月28日(出)から1月3日(金)まで休ませていただきます。



健康課 ☎205000

- 赤ちゃん相談
対象：平成3年6月2日～7月1日生まれの乳児 日時：12月17日(火)午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 会場：健康センター 内容：育児・離乳・虫歯予防相談、身体計測、発達確認、神経芽細胞腫検査セットの配布 持ち物：母子健康手帳
- 子宮がん検診
次の医療機関で受診してください



▼胃の検査も内視鏡を使えばかんたん(健康まつりにて)

対象：30歳以上の人 負担金：1,000円

施設名	電話	検診曜日	検診時間
明石医院	☎25-2222	月・火・水	9:30～17:00
江口医院	☎25-2222	木	9:30～12:00
西藤医院	☎25-2222	月・土	9:30～12:00
杉本医院	☎25-2222	月・金	9:30～17:00
山口医院	☎25-2222	月・金	9:30～12:00
立川医院	☎25-2222	月・金	9:00～18:00
中央病院	☎25-2222	月・木	11:00～15:00
日赤病院	☎25-2222	火・金	9:30～11:30
小林医院	☎25-2222	月・土	9:00～13:00
丸岡医院	☎25-2222	月・金	9:00～18:00
		土	9:00～13:00

あなたの健康相談室

会場：健康センター 受付：午後1時15分～2時45分 申込み：電話で

期日	内容	担当
12/11(水)	婦科の健康	婦科医、保健婦
12/18(水)	心の健康	精神保健相談員
12/25(水)	がんの健康	医師、保健婦
1/1(土)	栄養と健康	栄養士、保健婦

婦人健康診査

対象：18～39歳の女性で職場等で健康診断を受ける機会のない人 日時：1月8日(水) 9日(木)午後1時30分～3時30分 会場：健康センター 内容

容：問診、検尿、血圧測定、身体計測、貧血検査 持ち物：当日会場

市民献血

時間：午前10時～午後4時

期日	会場
12/14(土)	原信幸町店
12/21(土)	厚生会館
12/22(日)	タイエー長岡店
12/23(祝)	ジャスコ長岡店
12/27(金)	厚生会館
1/4(土)	厚生会館

年末年始の 急患診療

▼休日急患診療所 (健康センター内)

期日	内容	担当
12/29(日)	内科、小児科、外科、婦科	内科、小児科、外科、婦科
1/1(月)	内科、小児科、外科、婦科	内科、小児科、外科、婦科

在宅当番医師(産婦人科)

12月29日：明石医院、30日：齊藤医院、31日：小林医院、1月1日：丸岡医院、2日：杉本医院、3日：江口医院



おいしいお酒を 飲みましょう

酒は百薬の長といいますが、つきあいを滑らかにし、その場の雰囲気盛り上げ、ひとりで飲んでもストレスの発散に役立ちます。
飲酒は動脈硬化を防ぐHDLコレステロールを増加させるので、致死的な心筋こうそくは、飲まない人より飲む人の方に少ないという報告もあります。ビールやワインなどの発酵酒は、胃液やすい液の分泌を亢進し、消化を助けるともいいます。

しかし、過ぎたるはなお及ばざるがごとしで、アルコールの大量摂取は中性脂肪を増加させ、動脈硬化を促進し、高血圧の頻度も増します。高濃度大量のアルコールは胃壁の粘膜を破壊し、びらんやか

いようを作ります。また、一日八十グラムのアルコール(日本酒で三合分)を十年以上飲み続けると、高い率(特に女性は八割)で肝硬変を来します。すい炎をおこしたり、胆石発作を誘発したりと悪い影響も多いようです。

せっかくの神様の贈り物ですから、お酒は末永く楽しみたいものです。現在のところ、医学的に勧められる一日のアルコール量は三十三ミリリットル、日本酒一合強、ウイスキーのダブル一杯強、ビールなら大びん一本程度です。

ついでに、アルコールミドリットルで七キロカロリーあります。ウイスキーのダブル一杯のカロリーは、ごはん一杯分です。糖尿病の方、肥満の方はご注意ください。(長岡市医師会)

