

ながおか 市政だより

Nagaoka

12
2024



p 2 スマホで簡単！働き盛り世代の健康管理

p 4 活躍する起業家、続々と

p 6 今年のできごと

●表紙

地域対抗で熱戦！老人クラブ連合会・輪投げ大会（p23）

たくさんある健康アプリ…他とどう違う？

ここがポイント！ ながおか ウェルネスチャレンジ

「健康アプリはたくさんあるけど、どれが良いの？」そんな人には、歩数や食事、体重などの日々の体のデータを記録し、健康診断の結果と併せて一体的に管理できる「ながおかウェルネスチャレンジ」がおすすめ！市民のみなさんの健康管理に役立つポイントを紹介します。



健康づくりをサポートする情報が満載！ 参加者限定イベントのお知らせ

健康づくりに役立つ記事や動画、市の取り組みを掲載。講座やイベントもお知らせします。

★12月21日(土)開催！

立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス

東京五輪で金メダルを獲得したソフトボール日本代表のトレーナーを務めたアスリートコンサルタント・鴻江寿治さんが、体の使い方などをアドバイスします。申し込みなど詳しくは同アプリで。

歩いて、記録して、 ポイントをゲットしよう

健康ポイントを3,000ポイント以上貯めると、500円分のながおかペイポイントに交換できます（1人1回。先着3,000人）。

健康ポイントを貯めるには…

- 1日1回アプリを開く…10ポイント
- 1日1,500歩以上歩く…10～55ポイント
- 朝・昼・夕の食事を記録…各15ポイント
- 体重を記録…15ポイント など

ゲーム感覚で楽しく歩く ウォークラリー

市が独自に作成したウォーキングマップがアプリ内のウォークラリーコースとして登場。市の歴史や文化、自然に関するチェックポイントがあり、楽しみながら歩くことができます。



まちなかのアーケード下を歩くコースなら、天候を気にせず歩けます。

あなたにぴったり！AIによる栄養アドバイス

たんぱく質やビタミンなどの栄養素、塩分量、カロリーを数値化。食事記録と健康データに基づき、一人ひとりに合わせた改善方法を具体的にアドバイスします。

マイナポータルと連携 将来の健康診断の結果を予測

マイナポータルと連携することで、医療保険情報から健康診断の未来予測をシミュレーションできます。



働き盛りの忙しいあなたへ スマホで簡単！健康管理

12月2日から、スマートフォン向け健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」がスタートします。健康管理が大切と分かっていても、仕事や家事に追われているとつい後回しになってしまいがち。「車移動が多くてあまり歩いていないかも」「食生活の乱れが気になる」——まずはアプリで、気軽に健康管理を始めませんか。

☎健康増進課 ☎39・7508

脳血管疾患患者が有する
生活習慣病の割合
(令和5年4月時点)



命の危険につながる！
生活習慣病の悪化

高血圧は、脳梗塞などの脳血管疾患の最大の原因と言われます。糖尿病は、放置すると重大な合併症を引き起こすことも。

※いずれも長岡市の調査

特定健診で
血糖値に異常が
見られた人の割合
(令和4年度)

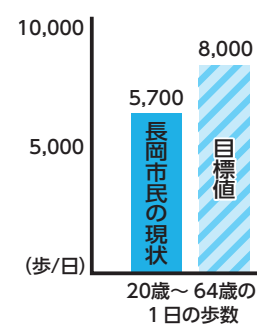


運動習慣・食生活を見直そう！国の目標は1日8,000歩

生活習慣病の予防・改善には、運動習慣・食生活の見直しが有効です。

国の指針では、1日の目標歩数を8,000歩として推奨。しかし、長岡市民の20歳～64歳の平均歩数は5,700歩にとどまります。

食生活においては、1日の塩分摂取量7.0g未満、野菜摂取量350g以上を目指しましょう。



ダウンロードはこちら



▲iOS



▲Android



【対象】
18歳以上の長岡市民
【使用アプリ】
WoLN

「WoLN」でアカウントを作成すると、「ながおかウェルネスチャレンジ」に参加できます。



これからの季節も安心！
体育館での
ウォーキングもおすすめ

市内の体育館では、ランニングコースでウォーキングができます。ランニングコースのある体育館や料金など、詳しくは市ホームページ（左上）で。

アプリを使ってみたい！でも、どうやって始めればいいの？



そんな人は個別説明会へ！
申し込みは不要です

期日・場所＝12月13日(金)・17日(火)…さいわいプラザ、18日(水)…和島保健センター、19日(木)…トチオーレ、20日(金)…越路保健センター 時間＝午前10時～正午、午後2時～4時 定員＝各30人 [先着] 持ち物＝スマートフォン



▲長岡市薬剤師会と連携したイベント

誰でも参加できる
健康づくり講座も活用を

まちなかや各地区のコミュニティセンターなどで、健康づくり講座やイベントを開催し、気軽に健康づくりを実践できる取り組みを展開しています。

16ページへ



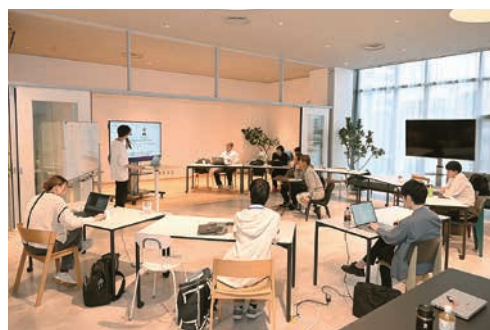
▲音楽療法や笑いヨガを学ぶ講座

市政の最近のできごとを紹介します。



南スーダンの研修生、橋の修繕を学ぶ

国際協力機構（JICA）の事業の一環で、橋の維持管理技術を学ぶために、南スーダン共和国の研修生8人が長岡を訪れました。実際に橋の点検作業を見学し、日本の技術力に感心しながら熱心に質問していました。（10月22日）



AIを活用した新ビジネス創出へ

経営にAIを活用したビジネスプランを競うコンテストを開催。長岡出身のAI研究家・清水亮さんと、投資家・海老根智仁さんを審査員に迎え、学生ら8人が練り上げたアイデアを発表しました。（11月17日）

市町村研究会 原子力災害時の安全対策を国に要望

県内全30市町村で構成する「市町村による原子力安全対策に関する研究会」が、実務担当者会議を開催。国から、屋内退避の運用に関する検討チームの状況や柏崎刈羽地域での緊急時の対応などの説明を受けました。

長岡市が、柏崎刈羽原発での事故を想定した被ばく線量シミュレーションを行うよう要望すると、国は「県が行うに当たり、必要に応じて専門的・技術的観点から支援する」と回答。これを受けて、県は同原発におけるシミュレーションを独自に行うことを示しました。

この他にも各市町村から、複合災害を前提と



山古志の取り組みに国が注目

平将明デジタル大臣が、新たな地方創生の参考にしようと山古志地域を視察。マイナンバーカードを使ったタッチ決済などを体験し、「デジタルの視点で、地方を応援する政策を進めたい」と話しました。（11月6日）



心を一つに、迫力の「第九」披露

市民主体で作る長岡市民音楽祭が60回目を迎えました。公募で参加した市民ら約200人が、ベートーベン作曲の交響曲第9番を披露。力強いコーラスとオーケストラの演奏で、迫力の「第九」を響かせました。（11月17日）



した対応や雪国特有の生活実態を踏まえた実効性のある具体策の検討を求める意見や要望が出されました。

今後も市民の安全・安心のため、原子力安全対策にしっかりと取り組みます。（11月11日）

やりたかったを仕事に活躍する起業家、続々と

固産業イノベーション課 ☎39・2402

市は、新たな需要を生み出し、地域経済を活性化させる起業創業を支援しています。起業相談のワンストップ窓口「起業支援センターCLIP長岡」の設置から10年が経ち、多くの起業家が誕生しました。長岡で挑戦するみなさんの声を紹介します。



両親の故郷である長岡にIターンして、昨年11月に起業しました。ヘルパーやフィットネスインストラクターの経験を活かし、誰でも無理なくできる体操を考案・提供しています。長岡は、大好きな食や花火だけでなく、CLIPの強力なサポートがあることが魅力。事業の立ち上げやホームページ作成でお世話になりました。起業後のフォローもあり、安心感を持ちながら活動できます。

◀合同会社be moved代表・近藤 智子さん



眼鏡に関するお客さまの悩みにとことん向き合うために、量販店勤務を経て独立。眼鏡店の経営を始めて8年が経ちました。長岡市は、独立の時ははじめ、感染症禍には補助金を創設するなど柔軟に支援してくれました。これからも、お客さまの生活の質や仕事の効率が眼鏡でより良くなるよう、最新の知識や技術を追求していきます。

▶プラ・オプ合同会社代表・長谷川 毅さん

事業の始め方をゼロから学ぶ！ 起業スクール

☐12月10日(火)・17日(火)・26日(木)、1月11日(土)・14日(火)午後6時～8時（11日は午前10時～午後5時。計5回）
場ミライエ長岡 定20人抽選 ¥2,000円 申起業支援センターCLIP長岡ホームページ（右）で



10年間で支援した起業家307人！相談数3,023件 起業相談は「CLIP長岡」で！

起業経験があるアドバイザーが、事業内容の検討から資金調達まで、さまざまな相談に対応します。長岡は産学官金の結び付きが強い地域。専門家のアドバイスや資金支援が受けやすく、起業に向く環境だと思います。

起業を考えている人は、まず相談に来てください。それぞれに合った事業化までの道のりをご提案します。

▶起業支援センター CLIP長岡
起業・経営アドバイザー・栗原 里奈さん



産学連携で起業・研究を応援！ ながおか新産業創造センター（NBIC）が今年で設立20年

起業して間もない企業・団体を受け入れ、事業の発展に向けた大学研究者とのマッチングや、経営の専門家によるアドバイスなどを行う施設です。これまでに36の企業・団体が入居しました。



電気自動車や太陽光電池などを制御する「パワー半導体」に関連する事業開発をしています。

11月からNBICにサテライトラボを設置し、東京にある本部との2拠点体制となりました。優れた研究を行う長岡技術科学大学が近接し、同じ分野の企業が集まるNBICに可能性を感じています。この場所で事業を大きく育てていきたいです。

11月からNBICに入居 株式会社AZNICS執行役員 山梨 裕介さん



2024 長岡の できごと



8



13



12



©Bandai Namco Entertainment Inc. 9



10



11



14



1



2



4



3



7



6



5

12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2日	1日	23日 21日 20日 6日	24日 11日 10日 1日	2日 1日	22日 18日 13日 5日	1日	26日	1日	28日	25日 23日 15日	1日
健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」をリリース 2ページ	ファミリーマート店舗内で路線バスを待つことができる「バスまちば」を開始	市の魚「錦鯉」制定10周年 雪国植物園が環境省の自然共生サイトに認定 13 中越大震災から20年 14	長岡市長選挙で磯田市長が3選 下水道事業100周年記念イベントを開催 12 「長岡市自助・共助の意識を高める市民のいのちを守る条例」制定（10月23日施行） 栃尾支所が移転 B2昇格を目指す新潟アルビレックスBBが新体制を発表。五十嵐圭選手らが復帰 11 は10月5日のホーム開幕戦 鳥獣被害を防ぐため、電気柵の適切な使用を促す「電気柵訪問点検員」が活動を開始 高年齢者向けのeスポーツ体験会を開始 9 長岡空襲から79年。平和祭と平和関連行事を開催 大花火大会で特別版復興祈願花火フェニックスを打ち上げ（3日も） 8 子育ての駅でくぐりが来館者200万人達成 ミライエ長岡開館1周年（7月20日の記念イベントで行ったワークショップ） 3月に閉校する大積小学校で、創立150年を記念して校歌の巨大書を作成 5 7・13水害から20年 6	長岡戦災資料館の移転整備の工事に着手 与板地域交流拠点施設（仮称）の建設工事に着手 「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」制定10周年 4 は6月25日の記念イベント 3月に閉校する大積小学校で、創立150年を記念して校歌の巨大書を作成 5 7・13水害から20年 6	10年ぶりに長岡で全国闘牛サミットを開催 3 民生委員をサポートする協力員制度を開始 困難な問題を抱える女性の自立を支援する「ステップハウス」の運用を開始 洪水時の水防活動拠点となる「河川防災ステーション」を信濃川中流域で初めて整備 長岡商工会議所・日本精機グループと地域DX推進連携協定を締結。8月8日にながおかDXセンターを開設	越路支所に南部地域事務所を開設 社会福祉センターにひきもり相談支援室を開設 中之島信条クリニックセンターの本格運転を開始 市街地再開発事業「米百俵プレイス東館」着工 あぐらつて長岡が次世代農業推進拠点施設としてリニューアルオープン （株）イードアと協定を締結。起業を後押しするスタートアップ推進アドバイザーが着任 生ごみ由来の「寿メタンバイオ肥料」の配布を開始 中央図書館が、子どもの読書活動の取り組みで文部科学大臣表彰を受賞	能登半島地震発生 1 は1月5日に被災地で救助活動をする市消防職員 ウエブサイト「こめぶら」の取り組みがキャリア教育優良教育委員会文部科学大臣表彰を受賞 撰田屋・宮内エリア観光まちづくり協議会を設立 デジタルを活用して手続きを簡略化した「書かない窓口」を開始 県内市町村長が「市町村による原子力安全対策に関する研究会」で柏崎刈羽原発の安全対策を国へ強く要望 人気が高まるスケートボードの市民ニーズを探る社会実験を実施 2 は3月20日まで子育ての駅ぐんぐんに設置した専用エリアでの体験会 イノベーション地区の研究を行う国際的な専門機関G11Dの研究員が長岡を視察 関COVID-19警戒本部を解散				



きれいに咲いてね

地域のできごと まちのほっとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました
(14人が登録しています)

子育ての駅なかのしま「なかのんひろば」で、親子がチューリップの植え付けに挑戦しました。土に穴を掘って球根をポトン。何色が咲くか楽しみだね。(11月18日) 📷土田千栄美さん

心を一つにして 点灯!

脇野町本町通りの風情ある街並みをライトアップする「越後みしま竹あかり街道」。地元中学生も地域のひと協力して、1万5千個を超える竹灯籠に火をともしました。「夜はどんな景色になるかな」。(10月26日)



走り抜く 声援を力に



寺泊地域めぐり駅伝大会を5年ぶりに開催しました。海沿いから内陸までの全長18.5kmのコースに9チームが参加。5人でたすきをつなぎ、沿道からの声援を受けて見事ゴール!(10月20日)

本物そっくりでしょ♪



川口秋まつりの大衣装コンテスト。懐かしいヒーローや誰もが知るキャラクターも登場し、会場は大盛り上がりです。工夫を凝らした衣装を身にまとい、表情もまるで本物!? (10月27日)



閉校を前に思い出作り

来年3月で閉校する栃尾地域の下塩小学校で「シモンオノアカリ」を行いました。地域住民の思いが込められたランタンなどで照らされた校舎内。卒業生も集まり、思い出話に花を咲かせました。(10月19日) 📷箕輪務さん



Instagramから #ほっとフォト長岡

市公式Instagram連動企画(21ページ)で投稿された写真を紹介します。
緑花センター花テラス コキアと夕景
(投稿者・yoko20181111さん)

投稿募集中

詳しくは
市公式
Instagramで



寒い冬こそ、おうちでゆっくり 本を読みませんか?

私たちが紹介します!

中央図書館司書



互尊文庫司書



最近、本を読んでいますか?冬は家で過ごす時間が増え、読書にぴったりの季節。普段本を手にとることが少ない人にも読んでほしいお薦めの本を、市立図書館の88万冊の蔵書から紹介します。

☎中央図書館 ☎32・0658、互尊文庫 ☎35・7981

88万冊の中から選ぶ 図書館員おすすめの4冊

お金と人生に新たな視点

なるべく働きたくない人 のためのお金の話

大原 扁理/著 百万年書房

資産形成や節約術ではない、「自分がどう生きたいか」の視点でお金との向き合い方を教えてくれる一冊。「豊かさ」とは何かを考えさせられます。



赤ちゃんに絵本をプレゼントする「ブックスタート事業」で多くの自治体が採用する一冊。迫力の大型絵本もあります!



ぴょーん

まつおか たつひで/作・絵
ポプラ社

身近な生き物がみんな元気に「ぴょーん」とジャンプ!長岡出身の絵本作家・松岡達英さんの代表作。読み聞かせにお薦めの絵本です。

童心に返る名作

癒やされたい人に

ネコ日本晴れ

岩合 光昭/著 辰巳出版

動物写真家・岩合さんの写真集。各地で出会った豊かな表情を見せるネコたちと、そこで暮らす人々の穏やかな日常を感じることができます。



移動図書館車「米百俵号」でも大人気!

鮮やかな伏線回収

マスカレード・ホテル

東野 圭吾/著 集英社

ホテルスタッフと刑事がコンビを組み、不可解な連続殺人事件の解決に挑む。一流ホテルで起こるさまざまな事件に、ページをめくる手が止まらない!



通常より文字が大きく読みやすい「大活字本」もあります。比べるとこんなに違うんです!



大活字本

(22ポイント)
通常の本
(10ポイント)

貸出状況を確認できます

図書館のホームページで、蔵書の検索や貸出状況の確認ができます。読みたい本が貸出中だった場合は、予約をして後日受け取ることも可能です(要利用者登録)。



詳しくはこちら

市ホームページ：https://www.city.nagaoka.niigata.jp/

◆略字の見方

日=日時・期日	時=時間	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	
先着順	抽選	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、■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
- HP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 大至=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

今日はどこに行こう？ 市ホームページ イベントカレンダー

カレンダー形式でイベントをチェックできます。ぜひご利用ください。



▲こちら



おぐに森林公園

95・3161

① 繭玉飾り作り



日 1月5日(日)午前10時～正午
場 さいわいプラザ
料 ¥1,500円

② みそも作り

日 1月11日(土)午前9時30分～正午
料 ¥2,000円

① いずれも

場 みんなの体験館 定10人先着 申開催日の7日前まで

科学博物館

32・0546

かほくミニクラブ

日 12月11日(水)午前9時30分～10時30分、午後2時30分～3時

今月の おしらせ 隊員

ナッチャン

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、長岡地域のマスコットキャラクター「ナッチャン」。顔は長岡名物・正三尺玉の大花火、体は長生橋でちよっぴりいたずら好きな花火の妖精です。呪文の言葉「はなはなピ〜♪」で花火を打ち上げます。



高校生がイベント企画にチャレンジ!どれも気になるピ〜♪
13ページへ

醸造・発酵のまち 摂田屋・宮内に遊びに行こう!

担当=観光企画課(大至) ☎39・2344

① 国登録有形文化財としておき体験ツアー

- ① 吉乃川醸蔵見学・利き酒体験
日 12月14日(土)、1月18日(土)午後2時～3時30分
- ② 秋山孝ポスター美術館長岡見学・アート体験
日 12月21日(土)、1月4日(土)午前10時～11時30分
- ③ 星野本店三階蔵見学・お漬物づくり体験
日 1月25日(土)午前10時～11時30分

①～③いずれも 料 各3,600円(②は各2,200円) 申HPで 問 J T B 長岡支店 ☎35・3315



旧機那サフラン酒製造本舗のバックヤードツアーと、地区にある文化財での特別体験を楽しめます。②の1月4日のアート体験では、スタンプやトートバッグ作りをします。

② 摂田屋・宮内おもてなしとりっぷ

摂田屋と蓬平・山古志地域をセットで楽しむ体験ツアー。摂田屋では、秋山孝ポスター美術館長岡で、版画や箸作りなどのアート体験をします。

日 1月11日(土)・12日(日) 料 ¥5,000円から(昼食代含む) 申HPで 問 J T B 長岡支店 ▲詳しくはこちら



お寺でヨガをしたり、郷土料理を作ったりと、バラエティー豊かな計8コースを用意。鯉の置物の絵付けなど、親子で楽しめる体験もあります。

③ 六鑄展

長岡の大学生など、6人の若者たちの個性や技術が光る鑄金作品を展示します。
日 12月21日(土)～2月28日(金)(12月29日(日)～1月3日(金)、火曜休館) 場 旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵 問 ミライエ長岡 ☎86・8545

中央図書館 ☎32・0658

① 映画会
日 12月17日(火)午後2時～3時25分 内 サンタクロースになった少年(07年/フィンランド) 定180人先着

② 親子お話し会(冬のおはなし会スペシャル)
日 12月21日(土)午後2時30分～3時15分 対 小学生以下

北地域図書館 ☎22・7100

① 読者のつどい
日 12月20日(金)午後7時～8時 内 原田マハ著「楽園のカンヴァ

アス」の感想などの話し合い

② みにみに上映会
日 12月16日(月)午後3時～4時35分 内 銭形平次第2巻時代劇スペシャルセレクション

西地域図書館 ☎27・4900

① おはなし日本&世界一周「グリム童話」
日 12月15日(日)午前11時～11時20分 内 読み聞かせ、クイズ

② おはなしほんつ!クリスマススペシャル
日 12月21日(土)午前10時30分～11時30分 場 大島コミュニティセンター 内 読み聞かせ、工

南地域図書館 ☎30・3501

① えほんのとびらくはらぺこめがねさんの絵本
日 12月15日(日)午後2時30分～3時 対 3歳～小学生

② おはなし☆おはなしクリスマススペシャル
日 12月22日(日)午後2時30分～3時30分 内 読み聞かせ、工

工作 対3歳～小学生 定15人先着



中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

① おはなしひろばクリスマススペシャル
日 12月15日(日)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 対小学生以下 定10人先着

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

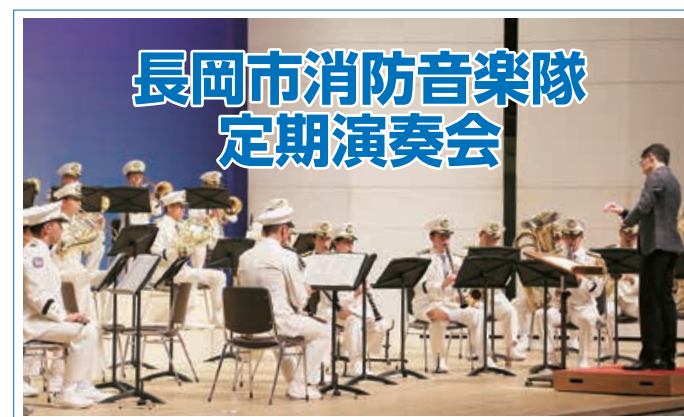
① クリスマスおはなし会スペシャル
日 12月15日(日)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 対小学生以下(未就学児は保護者同伴)

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005

① おたのしみ「ぶち」上映会
日 12月14日(土)午前10時30分～11時30分 内 げんきげんきノリノリ「コロナコロことばいえるかな?」など 対小学生以下 定15人先着

② えほんであそぼ
日 12月20日(金)午前10時～10時30分 対 未就学児と保護者

くりすますスペシャル
日 12月21日(土)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 対小学生以下 定10人先着



長岡市消防音楽隊 定期演奏会

日 2月22日(土)午後2時～4時 場 市立劇場 定1,400人(抽選) 申12月27日(金)(必着)までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望人数(往復はがき1枚につき5人まで)と返信宛先を記入して〒940-0082千歳1-3-100消防本部予防課(☎35・2190)へ



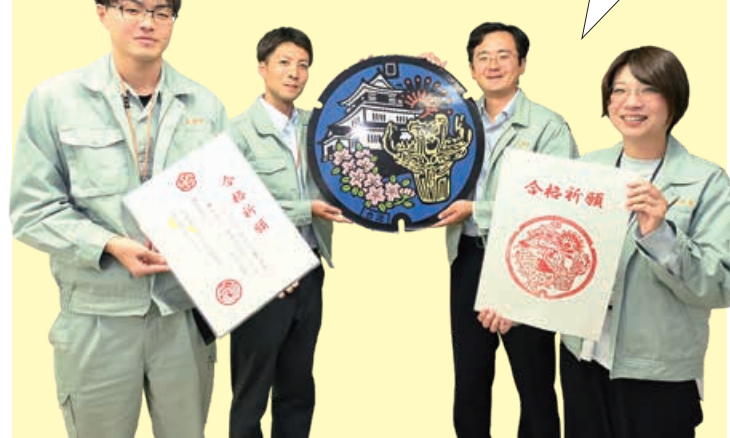
▲詳しくはこちら

まるい、落ちない、滑らない マンホールカード入り お守りを配布します

問 下水道課(市セ) ☎39・2235

受験シーズンに向け職員が手作りした、マンホールカード入りの合格祈願お守りを配布します。
日 12月20日(金)～1月31日(金)午前8時30分～午後9時(12月20日は午前10時～午後5時、12月29日(日)～1月3日(金)は休館) 場 市民協働センター(アオ)(12月20日はミライエ長岡) ※1人につき1枚

今年は500枚配布します。みなさんの夢がかなうよう、一つ一つ心を込めて作りました。頑張る受験生のみなさんを応援しています!



◆回や園などの略字の見方は10ページ
◆図どなたでも、図特になし、▼無料、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆■に電話、ファクス、Eメール、■(市ホームページ)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 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

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
●各子育ての駅では随時、保育園入園や子育ての相談を受け付けています
●催しの詳細や休館日は市ホームページや子育ての駅公式インスタグラム(右)で



年末年始の休館日

- ちびっこ広場、てくてく、ぐんぐん
12月30日(月)～1月1日(祝)
- 地域版子育ての駅
12月29日(日)～1月3日(金)

ちびっこ広場 (フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

①わらべうたと絵本の時間
12月14日(土)午前11時～11時15分 対どなたでも

②リズム遊び～クリスマスバージョン～
12月11日(水)午前11時～11時15分



てくてく (千秋1)
☎21・3860

①産後ママ講座「赤ちゃんとお母さんの産後いきいき体操」
12月12日(木)午前10時30分～11時30分 対0歳児と母親 定10組(先着) 持バスタオル 申12月2日(月)から

②にちようおもちゃばこ
12月15日(日)午前10時45分～11時45分 対どなたでも 定15組(先着)

ぐんぐん (千歳1)
☎30・1025

①冬だって!フラダンス♪
12月21日(土)午前10時45分～11時15分 対どなたでも

②はて?まゆ玉飾りってなあに?
1月9日(木)午前11時～11時30分 場緑花センター 対どなたでも 定5組(先着)

地域版子育ての駅

中之島 なかのひろば
育児相談&離乳食講座
「離乳食の始め方&進め方」
12月17日(火)午前10時30分から

越路 のびのび 親子で作ろう
「手形でエンジェル」
12月19日(木)・20日(金)午前9時30分から

三島 もりもり
もりもり9周年&クリスマス会
12月24日(火)午前10時30分から



山古志 やまっこ クリスマス会
12月21日(土)午前10時30分から

小国 たんぽぽ クリスマス親子ふれあいコンサート
12月25日(水)午前10時30分から

和島 わくわく 干支制作
12月18日(水)～21日(土)午前10時30分から

寺泊 にこにこ クリスマス会
12月24日(火)午前10時30分から

栃尾 すくすく クリスマス工作
12月17日(火)午前11時から



紙コップで、サンタクロースやトナカイを作ります。

与板 にじの子広場
新年お楽しみ会
1月7日(火)午前10時30分から

川口 すこやか 歯のお話
12月11日(水)午前10時15分から

一緒にお話しませんか

●ママのまカフェ
①12月10日(火)午前10時30分～11時30分②16日(月)午前10時45分～11時45分 場①てくてく②ちびっこ広場 講①助産師②母子保健推進員

●子育て相談
①12月11日(水)②17日(火)③19日(木)④20日(金)⑤1月8日(水) 午前10時30分～11時30分 場①ぐんぐん②③てくてく④⑤すくすく 講①②家庭児童相談員③助産師、おもちゃインストラクター④保健師、栄養士⑤助産師

LINE「友だち」特典当選者

ちびっこモデル★ #144

子育ての駅でみつけた♪

笠原 しのちゃん (2歳7カ月)
お散歩とおまごが大好き。最近はお手ななお歌をみんなに聞かせてくれます。

●工作コーナー「冬のオーナメントづくり」
12月7日(土)～1月26日(日)午前9時30分～午後5時(12月28日(土)～1月3日(金)・14日(火)月曜休館。1月13日(祝)は開館

●緑花センター(花テラス)
☎39・8718

①花いっぱいコンクール受賞団体決定
44団体の中から、各賞が決定しました。

▼最高峰部門 グランクラス
グランプリ：大積小学校
準グランプリ：長生保育園

▼保育園・幼稚園、小学校、中学校以上、地域、職場の各部門
最優秀賞：恵和こども園、十日町小学校、山本中学校、山口区花の会、障害者支援施設桜花園

▲グランプリを受賞した大積小学校の花壇

福祉課アオ ☎39・2343

●アール・ブリュット まちかどギャラリー
障害のある人がありのまま

●eスポーツ体験会
12月21日(土)～23日(月)午前10時～午後3時 場ミライエ長岡

●地域おこし協力隊・内堀裕也さん

ハンドルコントローラーを使ったカーレースやシューティングゲームなどを体験できます。初めての方もぜひご参加ください!

②花いっぱいコンクール作品展
1月20日(月)まで(12月29日(日)～1月3日(金)を除く)

③ぶち講座「ドライフラワーを使った小さな額づくり」
1月18日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 定各12人(先着) ¥各300円 持筆記用具、作品を入れる袋
12月13日(金)～1月13日(祝)

●地域振興戦略部(大手)
☎39・2515

①書を楽しもう!
冬の書き初め教室
12月27日(金)午後2時～4時 30分 場社 会福祉センター 対小学生 定15人 生 ¥15人 宛 ¥5 00円

②Do you know stutter?
吃音への理解を深める交流イベントです。
1月11日(土)午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 対小・中・高校生と保護者 定20人(先着)

●ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室(2階))
☎86・6008

の感性で表現した、独創的な作品を展示します。
12月13日(金)まで 場アオーレ長岡、ミライエ長岡

▲田中翠恵さん画「あざやかな秋はーと」

①～④は、全て高校生が考えたイベントです。音楽が好きなのは高校生Musicフェスを企画。普段なかなか見ることができない学生バンドや、ダンス部の熱いパフォーマンスは必見です!一緒にペンライトを振って盛り上がりましょう!

企画した高校生

③長岡の野菜を知る・食べる・好きになる
1月11日(土)午後1時～3時30分 場なじら〜東店(美沢3) 対小学生と保護者 定4組(先着) (1組3人まで) ¥1組500円

④みせる音楽魂!
高校生 Musicフェス
1月19日(日)午前11時～午後5時 場アオーレ長岡 ¥500円(ペンライト、飲み物代含む)



▲こちら

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

①リリック・ジュニアフェスティバル

☎12月15日(日)午後2時から 場リリックホール
※4歳から入場可

★同日開催「はじめてのKidsステージ」

小学3年生までの子どもたちがピアノや弦楽器を演奏します。
時正午～午後1時

②プロと一緒に「はじめてのおしばい体験」 ワークショップ参加者募集

☎2月8日(土)午後1時30分～4時30分 場リリックホール 講文学座俳優・高橋ひろしさん 対小学3年生～高校3年生 定20人(抽選) ¥500円 申12月25日(水) (必着) までにリリックホールなどにある申込書で



お芝居のワンシーン作りに挑戦します。講座の最後には、発表会もします。

③リリック・ジュニア・ミュージカル 新規メンバー募集

プロのミュージカル俳優と一緒に歌やダンス、演技を学びます。
☎2月1日(土)～3月16日(日)午後0時30分～5時 (期間中に計5回。4月以降も稽古を実施) 場リリックホール 講ミュージカルカンパニー・イツフオーリーズ所属俳優 対小学2年生～高校2年生 定30人(抽選) ¥3,000円 申12月25日(水) (必着) までにリリックホールなどにある申込書で

④長岡少年少女合唱団新規団員募集

☎毎週水曜日午後7時～9時、毎週土曜日午前9時30分～正午 場リリックホールなど 対小学1年生～高校2年生 ¥月4,000円

⑤市民芸術文化活動助成事業 (全期)

地域に根ざした芸術文化活動費の一部を助成します (選考あり)。
対4月1日(火)～令和8年3月31日(火)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術など 申1月9日(木)～31日(金) (必着) ※詳しくは同財団ホームページで

12月28日(土)～1月8日(水)は、市立劇場、リリックホールを休館します。施設使用の申し込みは、1月9日(木)から受け付けます。

分5時30分：市民体育館、18日(土)午前9時30分～10時30分：和島トウ・ル・モンド体育館 対3歳～小学1年生と保護者

①～③いづれも 定各15人(先着) 申12月11日(水)からスポ協へ

②アフロバット教室
☎1月18日～3月15日の土曜日(期間中に計8回) 対小学1～3年生：午後2時～2時45分、小学4～6年生：午後3時～3時45分、中学

生以上：午後4時～4時45分 場市民体育館 定各20人(抽選) ¥各8,000円 申12月22日(日)までにスポ協ホームページで

③つばさプラス
☎1月8日(水)午後5時～6時 場市民体育館 対小学3～6年生

①マスターズ (55歳以上)
☎1月8日(水)：アオーレ長岡、9日(木)～14日(火)：市民体育館、15日(水)：南部・北部体育館 時午後1時30分～3時



時(アオーレ長岡は午前10時～11時30分も)

②おとなスポーツ (18歳以上)
☎1月15日(水)午後7時～9時 場北部体育館

③レディース (18歳以上の女性)
☎1月6日(月)：南部体育館、7日(火)：市民体育館、9日(水)：アオーレ長岡、15日(水)：北部体育館 時午前10時～11時30分

④レクスポーツ (中学生以上)
☎1月9日(木)午後5時30分～7時 場アオーレ長岡

⑤エアロビ (18歳以上の女性)
☎1月10日(金)午前10時～11時：南部体育館、15日(水)午後7時30分～8時30分：市民体育館

⑥初心者フットサル (中学生以上)
☎1月8日(水)午後7時～9時 場アオーレ長岡

⑦女性バスケットボール (小学6年生以上)
☎1月9日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡

①～⑦いづれも 定各25人(先着) 申12月11日(水)からスポ協へ

④市民スポーツ祭
スキー大会 (距離競技の部)
☎2月9日(日)午前8時から 場市営スキー場 ¥一般・高校生1,500円、小・中学生1,000円、リレー(1チーム)1,000円 申12月11日(水)からスポ協へ

月24日(金)までに市民体育館にある申込書で

⑤長岡スキー協会
マスターズスキー教室
☎1月15日～31日の毎週水・金曜日午後2時～4時(計6回) 場市営スキー場 対おむね50歳以上 定30人(先着) ¥10,000円(リフト代含む) 申12月22日(日)午前9時～午後5時に料金を添えて 北部体育館へ 問長岡スキー協会
・大井さん
☎080・3149・6665



好きな作品を作りながら交流する長岡つるしびの会など、3団体の活動を紹介。それぞれの視点から、居場所やコミュニティのつくり方・見つけ方などを語り合います。



●工業・医療・農業でも活躍する放射線つてなあに?
☎1月17日(金)午後7時～8時30分 講長岡技術科学大学准教授・大場恭子さん 定20人(先着) ¥500円 申12月10日(火)から(HP)可。保育は1月7日(火)まで

ニュータウン運動公園
☎86・7386

①投げる！走る！跳ぶ！
キッズ運動教室
☎12月15日(日)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分



①親子体操・小学生スポーツ
教室体験会
①めばえ
☎1月15日(水)午前10時30分～11時30分 場市民体育館 対1歳6カ月～3歳児と保護者
②ひよこ
☎1月9日(木)午後4時30分

●まちなかキャンパス長岡(大手)
☎39・3300

●新年賀詞交換会
☎1月6日(月)午前11時30分～正午 場アオーレ長岡 ¥500円(飲食なし) 申12月10日(火)までに会費を添えて、秘書課、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)へ

●小学生跳び箱教室
☎12月15日(日)午前10時～11時 対小学1～2年生 定10人(先着) ¥1,000円 申12月14日(土)までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

●陸上競技場
☎27・6300

●映画「カランコエの花」
上映会
☎12月10日(火)午後2時～2時45分、5時～5時45分 場ミライエ長岡 定各50人(先着)

●人権・男女共同参画課市セ
☎39・2746

●市民協働課アオ
☎39・2291

●小学生跳び箱教室
☎12月15日(日)午前10時～11時 対小学1～2年生 定10人(先着) ¥1,000円 申12月14日(土)までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

●新年賀詞交換会
☎1月6日(月)午前11時30分～正午 場アオーレ長岡 ¥500円(飲食なし) 申12月10日(火)までに会費を添えて、秘書課、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)へ

●新年賀詞交換会
☎1月6日(月)午前11時30分～正午 場アオーレ長岡 ¥500円(飲食なし) 申12月10日(火)までに会費を添えて、秘書課、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)へ

●小学生跳び箱教室
☎12月15日(日)午前10時～11時 対小学1～2年生 定10人(先着) ¥1,000円 申12月14日(土)までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

●陸上競技場
☎27・6300



時午前9時30分～午後4時30分 (12月1日(日)・7日(土)・8日(日)は午後6時まで。Xmasキャンドルナイト開催日は午後8時まで) ¥3月末まで入園料無料(駐車料は土・日・祝日は普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円) 休園日=12月2日(月)・3日(火)・9日(月)・10日(火)・16日(月)・26日(木)～1月1日(祝)・6日(月)

●Xmasキャンドルナイト
きらめく大ケヤキの周りにキャンドルがとまります。花と緑の館ではマルシェやステージショーも開催します。
☎12月14日(土)・15日(日)・21日(土)～25日(水)午後4時～8時 場健康ゾーン ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料

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 年末年始の業務

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 年末年始の業務

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

健康

保健医療課 さい
 ☎39・2383

献血のお願い

12月19日(木)午前10時～正午
 さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 図献
 血カードまたは本人確認書類(初めての人は写真付きのもの)



日本赤十字社ホームページからの予約なく、待ち時間がなくスムーズ!ウェブ会員登録と、血液検査の結果も2～5日後で確認できる。



健康増進課 さい
 ☎39・7508

健康UP!講座

1 健康UP!講座
 日・内 ①1月10日(金):いつまでも健康に過ごすために、低栄養を防ぐための食生活 ②16日(木):カラダを中から温めよう!手軽な運動で血流UP ③ ④午前10時～11時 ⑤ ⑥ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) ⑦12月23

おてがる健康プレイス

日(月)各前日
 ②おてがる健康プレイス
 日・内 12月20日(金):栄養講座とサルコペニア予防運動、1月30日(木):年末年始で食べ過ぎたあなたに「体すっきり運動」 ③ ④午前9時30分～10時30分 ⑤イオン長岡店 ⑥各20人(先着)

つきいち脳活!頭も身体も使ってハツラツ脳!脳トレ運動

12月24日(火)午前10時～11時30分 ①さいわいプラザ ② ③65歳以上 ④20人(先着) ⑤ ⑥12月10日(火)から

死別の悲しみケア

1月15日(水)午後2時30分～4時30分
 ④いづれも ⑤さいわいプラザ ⑥相談員 ⑦臨床心理士、保健師など ⑧各2人(先着) ⑨ ⑩12月10日(火)⑪17日(火)⑫25日(水)⑬1月7日(火)⑭6日(月)までに健康増進課または北部・南部地域事務所、中之島・山古志支所地域振興・市民生活課、栃尾支所市民生活課へ

の後に消防本部または市役所に連絡してください。
 消防本部 ☎36・0119、環境政策課 ☎24・0528、各消防署・出張所、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)
 ●多重債務相談日
 借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。
 ①12月11日(水)・18日(水)午後1時30分～4時 ② ③消費生活センター(市セ) ☎32・0022

税理士無料相談(要予約)

12月18日(水)午前9時30分～正午 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

1/31まで 長岡の冬を満喫しよう! ブランド米「金匠」付き 宿泊キャンペーン

楽天トラベルやじゃらんnetから対象の宿泊プランを予約した人に、ブランド米「ながおかこしひかり『金匠』」2合をプレゼントします。
 ①「越後長岡」観光振興委員会(観光企画課(大手内)) ☎39・2344
 長岡うまい米コンテストを勝ち抜いた、米作りの匠によるこん身のコシヒカリです。
 ▲対象施設など詳しくは長岡観光ナビホームページで



あなたの健康相談会

1月15日(水)午後1時～4時
 16日(木)午前9時30分～午後0時30分 ①さいわいプラザ ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

eスポーツ(リズムゲーム)体験会

1月8日(水)・15日(水)②9日(木)・16日(木)③10日(金)・17日(金)午前10時～11時30分(各計2回。体験後に最大8回の継続利用可) ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

年末年始も「火の用心」

冬は火を使う機会が多く、火災が発生しやすい季節です。もう一度「火の元」を確認しましょう。
 ・住宅用火災警報器の設置・点検をする
 ・コンロから離れる時は火を消す
 ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
 ・使わない電気製品は電源を切り、コンセントも抜くなど、注意してください。

★本紙と同時配布の「除雪特集号」もご覧ください

注意 大雪時、高速道路や国道が同時に通行止めになる場合があります

大規模な渋滞を発生させないよう、大雪予報のときは不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、最新の道路情報(右)を確認してください。
 ①土木政策調整課(市セ) ☎39・2307



★大雪時の道路状況により、ごみ収集を休止する場合があります
 休止する場合は、市ホームページや市公式LINE、ながおかDメールプラス、緊急告知FMラジオ、防災行政無線などでお知らせします。
 ①環境業務課 ☎24・2837



①24時間対応! 防災情報電話案内サービス ☎050・5536・7065
 緊急告知FMラジオや屋外拡声器の放送内容を電話で聞くことができます。「雨風の音などで放送が聞き取れなかった」「放送内容をもう一度聞きたい」などの場合にご利用ください。 ※通話料がかかります

②正しく安全に、事故を防ごう 除雪作業3つの合言葉
 ①一人ではない
 発見の遅れは大きな事故につながるため、2人以上で作業をする。隣人とも声を掛け合う。
 ②無理しない
 体調の悪い時は作業しない。小まめに休憩と水分をとる。
 ③落雪・転落に気を付けて
 はしごは固定し、足を滑らせないように注意。命綱などの対策も。

みんな大好き給食メニュー

Vol.4 学校メニュー だいこんサラダ

旬の大根を、子どもたちに人気のコーンと合わせました。不足しがちな魚や海藻も一緒に食べられるメニューです。
 ※写真は秋葉中学校で撮影しました

■材料(4人分)
 大根…………… 5cm (160g程度)
 きゅうり…………… 1/3本
 乾燥カットわかめ…………… 小さじ3
 ツナ缶…………… 1/2缶(40g)
 コーン缶…………… 1/3缶(30g)
 ◎ 酢…………… 大さじ1/2 砂糖…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ
 ごま油…………… 小さじ1

■作り方
 ①大根ときゅうりを千切りにし、ゆでる。
 ②乾燥カットわかめを水で戻す。
 ③ツナ缶とコーン缶の汁気を切る。
 ④①②の水気を切り、③と混ぜる。
 ⑤④に◎を加え、あえる。
 ※煎りごまを加えると、香りがさらにアップ

▲過去のレシピはこちら

3月31日(月)まで

能登半島地震の災害義援金申請期限を延長します

地震により住宅に被害があり、罹災証明書の交付を受けた世帯が対象です。罹災証明書は、2月28日(金)までに交付

申請をしてください。
災害義援金に関すること…福祉総務課(アオ)☎39・2217、罹災証明書に関すること…資産税課(アオ)☎39・2213
▶詳しくはこちら



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

市議会12月定例会を傍聴しませんか

本会議や委員会は公開されています。
☎議会総務課(アオ)☎39・2244

期日	開会時刻	会議名	場所	定員
11月29日(金)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	12人
12月2日(月)~4日(水)	午後1時	本会議(招集日)	議場	65人
		本会議※		
11日(水)	午前10時	建設委員会	第一委員会室	12人
12日(木)		産業市民委員会		
13日(金)		文教福祉委員会		
16日(月)		総務委員会		
19日(木)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	65人
	午後1時	本会議(最終日)	議場	

※12月2日(月)~4日(水)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります。本会議は車いす席2席、親子傍聴席10席もあります。本会議・常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています。ケーブルテレビでもご覧いただけます(再放送は当日の午後7時から)。

議員の年賀状は禁止されています
市議会議員は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に年賀状を出すことやお歳暮などを贈ることが公職選挙法で禁止されています。ご理解をお願いします。

●米百俵財団奨学生
長岡市出身の大学・短期大学・専門学校進学者採用の決定時期は2月下旬、貸与月額3万円、5万円、7万円から選択(無利子)貸与方法は半年分前払い(希望者は初回貸与時に10万円、50万円の一時金を貸与)貸与期間令和7年4月から在学期間卒業までの最短修学年限の卒業期まで返還方法貸与期間終了後1年間据え置きその後10年または15年以内に月賦、半年賦か年賦(在学中・出身高校、高専にある申込書を各学校へ)提出期限は各学校で異なる(同財団事務局(ミライエ長岡企画推進室(ミラ内))☎86・60008

●保育園管理員(冬季除雪作業員・日々任用会計年度任用職員)
公立保育園から連絡を受けて、開園・降園時間に間に合うよう敷地内の除雪作業を行います。
雇用期間 3月31日まで(更新あり) 賃金 時給1,007円 勤務日 勤務可能な日(1日7時間30分以内)
保育課(さい)☎39・2219

●来年4月、小・中学校に入学する子どもの保護者に入学者通知書をお届けします
小学生は郵送で、中学生は小学校を通じてお届けします。



●「おむつ使用の確認書」の申請を受け付けます
寝たきりの人が使用するおむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。一定の要件を満たすと、市が「おむつ使用証明書」に代わる「おむつ使用の確認書」を発行できる場合があります。

●本人通知制度に登録を
住民票の写しや戸籍謄本などを第三者へ交付したとき、事前に登録した人に通知します。
市民課(アオ)(平日のみ)、振興・市民生活課
☎39・2245、各支所地域民生生活課
☎39・2245、各支所地域民生生活課
☎39・2245、各支所地域民生生活課

●長岡市公式ショップ「丸ごとながおか」出品事業者
国内最大級のECサイト「楽天市場」内にある市公式オンラインショップで販売する商品を募集します。
☎産業支援課(大手)☎39・2222



●12月11日(水)~20日(金)は冬の交通事故防止運動
冬道 ひとりひとりで安全運転
横断歩道は歩行者が優先
横断歩行者などの有無をしっかり確認しましょう。
飲酒運転の根絶
「しない、させない、許さない」

●10月1日付で就任した人権擁護委員を紹介
近隣間のいやがらせ、名誉・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟県地方方法務局長岡支局☎0570・0003・110へ(五十音順、敬称略)
[長岡地域] 木村 松子 西澤 貴志
[中之島地域] 小林 高士
[小国地域] 山田 春美

●仕事・職場の悩み専門相談
職場の人間関係や再就職などの相談に産業カウンセラーが応じます(予約優先)。
12月17日(火)午後6時~7時30分、1月4日(土)午後1時~2時30分
男女平等推進センター(ミライエ)ながおか相談室(ミラ)☎39・9357

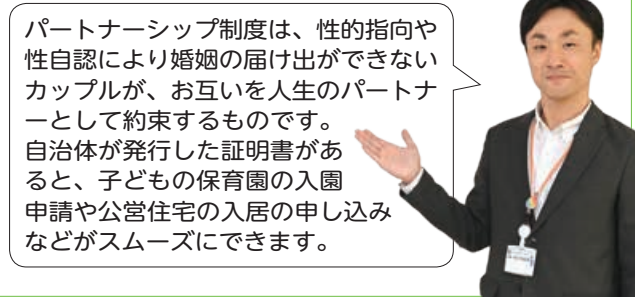
●シンポジウム「生きざら」を診る産科医が語る「いのち」とジェンダーの話
12月13日(金)午後2時~4時
長岡技術科学大学(オンライン可) 80人先着
12月10日(火)までにHPで
男女共同参画推進室☎47・9911
担当 人権・男女共同参画課(市セ)☎39・2746



●和島地域
小日向 宏
[栃尾地域]
飯濱 勝昭
人権・男女共同参画課☎39・2746

パートナーシップ制度の自治体間連携を始めました

市は11月1日に「パートナーシップ制度自治体間連携ネットワーク」に加入しました。加入する自治体間で住所を移すときに、パートナーシップ制度の届け出の手続きを簡略化できます。
☎人権・男女共同参画課(市セ)☎39・2746



固定資産税の申告をお忘れなく

☎資産税課(アオ)☎39・2213
申告書は郵送、総合窓口(税金窓口) (アオ)に持参

- 1 償却資産の申告は1月31日(金)まで
毎年1月1日現在の償却資産の所有状況を、その資産のある市町村に申告してください。
対象者=市内で工場や商店を営んだり、駐車場やアパートを貸したりして、事業用の償却資産を持つ事業者
対象の償却資産=法人税法や所得税法に基づき、減価償却として損金や必要経費として算入されるものなど。詳しくは、市ホームページ
- 2 償却資産の電子申告ができます
オフィスや自宅から、eLTAxを利用して申告できます。詳しくは、地方税共同機構ホームページで。
- 3 賃貸家屋の附属設備の納税者
原則として、家屋の所有者に固定資産税が課税されます。
ただし、借り主などが費用を負担した事業用の附属設備は家屋とは区分され、借り主に償却資産として課税されます。この場合、家主と借り主双方が連名で、「分離申告書」を市役所に提出する必要があります。詳しくはお問い合わせください。

●償却資産とは?
土地や家屋以外の事業用の構築物、機械、装置、備品などの有形資産のこと。駐車場の舗装や消雪設備、側溝、フォークリフトやショベルローダなどの大型特殊自動車も含まれます。

市公式 Instagram

長岡の魅力や旬の情報を写真でお届け！ぜひフォローをお願いします。
 岡広報・魅力発信課 ☎39・2202



▲フォローはこちら



あなたのイチオシ写真を市政だよりに載せよう

フォロー&タグ付けで参加を

市公式Instagramのアカウントをフォロー&タグ付けし、市内で撮影した写真を投稿してください。すてきな写真を市政だよりの人気コーナー「まちのほっとフォト」に掲載します。



- アンサンブルリリック クリスマスコンサート 12月14日(土)午後2時〜3時30分 会場 アオーレ長岡 対3歳以上 定150人(先着) 岡大原さん ☎080・5641・1370
- クリスマス病院で過ごす子どもたちなどに、本を買ってプレゼントしませんか 12月15日(日)まで 岡くまざわ書店長岡店など 岡サンタ・プロジェクトなどがおか・田中さん ☎37・4282
- 怪談ランブ会 みんなで怖い話をします。 12月27日(金)午後7時〜9時 会場 アオーレ長岡 ¥5000円
- アオーレ長岡 12月26日(木)までに湯本さん ☎080・8428・4049
- クリスマスチャリティコンサート 12月25日(水)午後2時〜3時30分

- 分 岡長岡聖契キリスト教会 (学校町1) 定100人(先着) ¥一般500円、高校生以下無料
- キキラ光る不思議なビーズでコースターをつくろう！ 1月12日(日)午前10時〜午後5時 会場 まちなかキャンパス長岡 ¥1,000円 岡ねこまんま・湯本さん ☎080・8428・4049
- 木目込みお雑作り 1月12日(日)・26日(日)午前9時30分〜午後4時30分(計2回) 会場 アオーレ長岡 定10人(先着) ¥11,000円 申なし
- の会・小根山さん ☎090・7188・1393
- ニューイヤークンサート 1月19日(日)午後1時30分〜4時 会場 リリックホール 内合唱、ジャズ演奏など 岡音楽の力を

- PARTY 体操体験会 12月12日(木)：川口コミユニティセンター ②19日(木)：和島保健センター ③21日(土)：和島保健センター ④28日(水)：0円
- 豊かな健康教室「さいごの時まで口から食べられる食事」 12月28日(土)午前9時30分〜10時30分 会場 米百俵ブレイス北館 定20人(先着) 申12月27日(金)までに桐樹園 ☎47・2200へ
- 認知症と共に歩む市民講座「役に立つ認知症症状の理解」 12月28日(土)午前11時〜午後4時 会場 アオーレ長岡 定5人(先着) 申12月11日(水)までにNPO法人新潟県不動産コンサルティング協会 ☎35・2220へ
- 最低賃金は時間額985円 県内で働く全ての労働者に適用されます。
- 岡新潟労働局賃金室 ☎025・288・3504

納期限は1月6日(月)です

- 固定資産税・都市計画税 (3期)
 - 国民健康保険料 (6期)
 - 後期高齢者医療保険料 (9期)
 - 介護保険料 (9期)
- ※スマートフォン決済が便利です

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

募集

2月15日(土)・16日(日)



冬を満喫♪ 長岡雪しか祭り

- 1 長岡を全国にPR! 「越後長岡スノーアンバサダーコンテスト」出場者
 1年間、イベントなどで長岡の魅力を全国に発信します。入賞者には豪華景品あり。
 対20歳以上 定20人(先着) 選考会=2月16日(日) 2月7日(金)まで
- 2 ダンスコンテスト出場者
 入賞者には豪華特典あり。 ※過去優勝チームは参加不可
 定10組(抽選) 選考会=2月15日(土) 1月20日(月)まで

3 あなたの想いを雪花火にのせて。メッセージ花火
 定5台程度 打ち上げ日時=2月15日午後5時45分から
 ¥97,000円から 申1月8日(水)まで

4 ボランティアスタッフ
 日2月15日午前10時30分〜午後6時、16日午前9時30分〜午後4時30分 内会場設営、交通整理 対18歳以上
 申12月25日(水)まで ※1日のみも可。活動時間は内容により異なります

5 祭りにご協賛を
 協賛いただいた人の氏名、企業名を、市有施設などに設置するチラシや市ホームページなどで2月上旬から掲載します。
 ¥5,000円から 申1月8日(水)まで

6 祭り出店者
 内地域の特産品や軽食の販売など 申12月13日(金)までにHPで



岡同実行委員会事務局 (12)長岡商工会議所内 ☎32・4500 (3)長岡花火財団(大)内 ☎39・0823 (456)観光事業課(大)内 ☎39・2221

有償除雪ボランティア制度 [YUBO] を利用しませんか

除雪する人手が足りない町内会や共助組織などの団体を対象に、有償の除雪ボランティアを派遣します。

岡NPO法人中越防災フロンティア (やまこし復興交流館おらたる内) ☎41・1203 担当=地域振興戦略部(大) ☎39・2515



降雪状況に合わせて、タイムリーに除雪の依頼ができます。登録方法などの詳細は同法人ホームページ(下)で。

除雪ボランティア登録者も募集中

即戦力となる経験者を募集！ 市立保育園の保育士 (任期付正規職員)



採用人数=9人程度 雇用期間=令和7年4月1日から3年 対昭和40年4月2日以降生まれで、保育士資格を持ち、保育士としての職務経験が直近10年間に3年以上ある人 一次試験日=1月11日(土) 申12月20日(金)まで(消印有効)に申込書類を教育総務課(さい) (☎39・2238)へ郵送 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください
 ◆試験案内および申込書類の入手方法
 ①配布場所…教育総務課、保育課(さい)、人事課(アオ)、市役所総合ガイド(アオ)など
 ②市ホームページ
 ③郵送請求…封筒の表に「試験案内請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を同封し、〒940-0084幸町2-1-1教育総務課へ

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 年末年始の業務



年末年始

のお知らせ



市の業務案内

12月28日(土)～30日(月)の各窓口の業務日程は次のとおりです。その他の市役所の業務は休みます。

窓 口		取り扱う業務	12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)
総合窓口 (アオーレ長岡東棟1階) ☎39・7510	市役所総合ガイド	市役所の総合案内	午前9時～午後5時	休業	午前9時～午後5時
	市役所なんでも窓口	町内会相談、市政への意見・要望、刊行物の販売			
	証明書発行窓口	住民票、戸籍、印鑑登録証明、所得・課税証明などの各種証明書の交付(広域交付を除く)			
	住所変更・戸籍届出窓口	転入・転出などの各種届出の受理、印鑑登録 ※戸籍届出は預かりのみ			
	健康保険・年金窓口	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療の各種申請・届出の受理			
	福祉窓口	児童手当、福祉(障害・高齢・介護保険)サービス、医療費助成の申請など			
	市営住宅窓口	市・県営住宅の手続き・相談			
	税金窓口	税金の受領			
パスポート窓口	パスポートの申請・交付	午前9時～午後4時30分	午前9時～午後4時30分		
マイナンバーカード窓口	マイナンバーカードの申請・交付、電子証明書の更新など	午前9時～午後4時	システムメンテナンスのため休業		
西サービスセンター (リバーサイド千秋内) ☎29・6172	○住民票、戸籍、印鑑登録証明などの各種証明書の交付 ○印鑑登録 ○パスポートの申請・交付(西サービスセンターのみ)	休業	午前10時～午後5時 ※パスポートの申請・交付は午後4時30分まで	廃止	
東サービスセンター (アクロスプラザ長岡内) ☎39・7200 ※12/30で廃止します					

※1月4日(土)は西サービスセンターが休業、5日(日)は総合窓口が休業します
 ※12月29日～1月3日はコンビニ交付が利用できません
 ※市の施設の休みは、各施設に直接お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください

今月の表紙

長岡市老人クラブ連合会が、輪投げ大会を初開催しました。いつまでも自分らしくはつらつと過ごせるよう、生きがいと健康づくりに取り組む老人クラブ。各地域から会員約150人が北部体育館に集結し、熱戦を繰り広げました。真剣なまなざしで、4メートル先の得点板に狙いを定める参加者たち。うまく輪を投げ入れると拍手や歓声が響き、会場は笑顔に包まれました。(11月11日)



急患診療

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、感染症の院内感染を防ぐため、必ずマスクを着用してください。また、**歯科を受診する場合は、必ず電話で相談してください。診療費の支払いは現金のみです。**
場さいわいプラザ1階 岡マイナンバーカード(保険証または資格確認書)、医療費助成の受給者証(ある人)

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日		
			日・祝	月～金	土
中越こども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分～9時30分 ※12/29(日)～1/3(金)は休診です	—	●	●
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分 ※12/29(日)～1/3(金)は休診です	—	●	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分、 午後1時～4時30分 ■12/31(火)～1/3(金)は下表	●	—	—
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 ■12/31(火)～1/3(金)は下表	●	—	—

■12月31日(火)～1月3日(金)の受付時間

施設名	診療科目	12/31(火)～1/3(金)
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科 小児科 外科	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分

※産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日・12/31(火)～1/3(金)のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所☎37・1199へ

救急車?病院に行く?
迷ったら…
夜間に電話で相談できます

いずれも午後6時～翌午前8時
県救急医療電話相談(15歳以上) #7119
 I P 電話などは☎025・284・7119
県小児救急医療電話相談(14歳以下) #8000
 I P 電話などは☎025・288・2525

自分で病院に行ける救急患者は、当番病院を以下で確認してください
 ●休日・夜間急患診療所☎37・1199(受付時間のみ)
 ●市消防本部☎36・0119

ごみ収集

- 12月31日(火)～1月3日(金)はごみ収集を休みますこの期間は、ごみを出さないでください。
- 12月28日(土)～1月6日(月)のごみ収集日は、「家庭ごみと資源物の収集カレンダー」で確認を
- 冬期間は、降雪などの影響で収集の経路や時間が変わることがあります
- 1月、2月は「枝葉・草」の収集を休みます
- 1月～3月は「古着・古布」の収集を休みます

- ごみは収集日を確認して、午前8時30分までにしましましょう
生ごみの放置や夜間のごみ出しは、野生鳥獣を引き寄せる恐れがあります。
- ごみ処理場への直接持ち込み
ごみの持ち込みは、引っ越しなどで多量のごみが出たときに限ります。
年末年始の持ち込みは、12月31日(火)正午～1月3日(金)は休みです。前日までにクリーンセンターに電話で申し込んでください。
生ごみ用指定袋に入った生ごみは持ち込むことができません。生ごみを持ち込む場合は、燃やすごみ用指定袋に入れてください。

ごみ処理場	持ち込みできる種類	申し込み
寿クリーンセンター ☎24・2856 (寿3-6-1)	燃やすごみ	前日までに電話で
中之島信条クリーンセンター ☎(0256)97・7260 (中条新田1080-2)	燃やすごみ 燃やさないごみ 粗大ごみ※	

※粗大ごみは、事前に金額を確認して処理券シールを貼ってください

不要品をごみとして出す前に「おいくら?」でリユースしませんか?

市は廃棄物の削減と循環型社会の実現を目指し、(株)マーケットエンタープライズと協定を締結しています。
不要品買い取り比較サイト「おいくら?」は、簡単な入力で複数のお店の買い取り価格を比較できます。お気軽にご利用ください。
☎環境業務課☎24・2837



▲詳しくはこちら

冬のレジャーを満喫♪

ゲレンデに行こう



12/28(土)
OPEN

初心者から上級者まで
市営スキー場 ☎34・2225

回12月28日(土)～1月5日(日)、1月11日(土)～2月16日(日) (月・火曜日を除く。1月13日(祝)、2月11日(祝)は営業)、2月22日(土)～24日(休)、3月1日(土)・2日(日)午前9時～午後5時 ¥11回券・4時間券…2,000円、1日券…3,000円など
※スキー用具などのレンタルあり

★お得情報

- ①リフト券無料…対小学生以下 回毎月第3日曜日
- ②リフト券値引き…対小学生、60歳以上 内4時間券…1,600円、1日券…2,500円
- ③リフト券ペア割り…¥4時間券…3,200円、1日券…5,000円 ※全年齢組み合わせ自由

12/25(水)
OPEN

頂上からの眺めが最高
古志高原スキー場
☎59・3500

回水～日曜日・祝休日午前9時～午後5時 (12月30日(月)・31日(火)は営業。1月1日(祝)・3日(金)を除く水・金・土曜日は午後9時までナイター営業)
¥12回券・1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円、ナイター券…小学生以下1,000円、中学生以上1,500円など
※スキー用具などのレンタルあり

★お得情報

- ①リフト券無料…対小学生以下 回毎月第3日曜日
- ②リフト1日券半額…対回女性…1月1日を除く毎週水曜日、60歳以上…1月2日を除く毎週木曜日
- ③リフト12回券・1日券値引き…対大人1人と小学生以下1人の親子 ¥3,000円

12/21(土)
OPEN

家族みんなで楽しめる
とちおファミリースキー場 ☎53・2390

回土・日・祝休日午前9時～午後5時 (12月30日(月)～1月3日(金)は平日も営業。土曜日は午後9時までナイター営業) ¥11回券…1,000円、1日券…小学生以下1,500円、中学生以上2,000円、ナイター券…1,000円など

★お得情報

- リフト券無料…対小学生以下 回毎月第2土曜日・第3日曜日



▲講師のプロスノーボーダー・深見啓太さん(栃尾出身)

そりや雪遊びができる専用の広いゲレンデがあり、スキーやスノーボードをしない人も楽しめます。また、プロが教えるスノーボード教室も開催。日程など詳しくはスキー場ホームページをご覧ください！

※スキーやスノーボード教室の実施は各施設のホームページで
※営業日時は降雪状況により変更する場合があります



▲詳しくはこちら

※回・¥などの略字の見方は10ページへ

■発行：長岡市(令和6年12月1日発行)
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりはアオーレ長岡総合ガイド、東・西サービスセンター、各支所などに設置しています
編集：広報・魅力発信課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

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

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯(11月1日現在)
人口/255,746人(-110)
世帯数/110,442世帯(+80)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram