

車があれば、一つずつのお店も大きいので買い物もしやすいです。子育ての駅もあるのでいいと思います。

兵庫県Iターン・Kママさん

都会でもないけど、ほどよい感じで子育てしやすい。

茨城県Iターン・Oママさん

子どもが遊べる施設が充実していて、雪は降るけど楽しめる。

群馬県Iターン・Tママさん

小児科がたくさんあるし、大きな病院もある。スーパーも多いので、買い物もしやすい。いろんな人が助けてくれる。

三条市Iターン・Tママさん

# これから長岡で 子育てをはじめ ママ・パパのための クチコミノート

長岡市に住んでいるUターン経験のある  
ママ・パパからの声を集めました！

子育て支援施設も多いし、子育てしやすいところなので、長岡いいところ！

Uターン・Sママさん

花火、手厚い子育て支援が魅力

新潟市出身・Tママさん

いろいろなところで花火がたくさん観られます！

大阪府出身・Tママさん

子育てに関しては施設も多いですし、病院もいっぱいあって安心感があります。

五泉市出身・Sママさん

子育ての環境に満足している。子育てしやすい。東京から新潟に来て、探せばおしゃれなお店やおいしいお店もいっぱいある！

見附市出身・Sママさん

新幹線も停まるし、花火もある！雪にはめげずに。

北海道出身・Tママさん

生活しやすい、アクセスが良い！

柏崎市Iターン・Hママさん

ショッピングモールがあるので買い物しやすい。子育ての駅も大きいし、子どもを連れて遊びに行ける場所も多い。県の真ん中にあるので出かけやすいです！

上越市出身・Kママさん

## 先輩 UI ターンママ・パパたちが不安だったこととその解消方法を紹介

### 雪国の暮らしが心配

雪かきの仕方分からないし、道具も持っていない。買ってもし方が分からず大変だった。新潟は雪国のイメージ。(群馬県出身・T ママさん)

詳細は P3 へ

子育て支援の情報をどこから得れば良いか分からなかった。(U ターン・W パパさん)

詳細は P5 へ

### 子育てが不安だった

知っている人が誰もいないので、出産したときにどうやって育てたらよいか不安でした。(大阪府出身・T ママさん)

詳細は P4 へ

川西・川東ってあたりまえに話していて分からなかった。(新潟市出身・E ママさん)

詳細は裏表紙へ

病院を新たに探さなければいけないこと。(U ターン・N ママさん)

詳細は P5・6 へ

## 先輩 UI ターンママ・パパたちがおすすめする長岡のいいところ！

### 長岡花火

初めて見た長岡花火に号泣！冬のつらさもこれで乗り越えられると思いました。

「長岡花火」公式サイトで検索  
<http://nagaokamatsuri.com/>

長岡花火以外のいろいろな地域の花火大会もすごく毎回感動している。1年中あちこちでイベントが行われていて楽しめる。

長岡のイベント・祭り で検索

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

児童クラブも無料で利用でき、とても助かっています。

### 子育ての駅がある

お米や長岡野菜など食べ物がとてもおいしい！あと地酒も！

雨や雪が降っても走り回ることができる施設が、無料で利用できるという環境は他にはないのでうれしい。

子育ての駅 で検索

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate99/>

詳細は P3・4 へ

長岡に UI ターンした先輩に聞いた！

長岡に住むことが決まったときに不安はありましたか？ 「はい」 75.0%

②いいえ 25.0%

①はい 75.0%

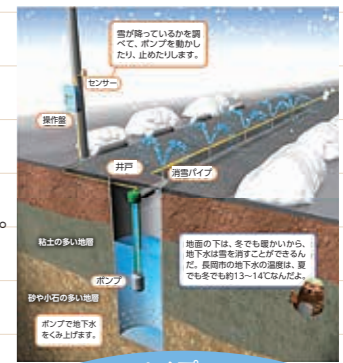
どんなことが不安だった？

1位

「雪」

冬の間は一步も外に出られない生活になると思っていたが、実際は消雪パイプ(※1)があって、あんなにスムーズに車が通れる状態になると思っていなかった。長岡に来たときは子どもが6カ月だったので、子どもを抱っこしながら除雪をしないとイケないかと、最初はすごく不安だったけど、実際に生活をして不安は解消されました。(東京都出身・S パパ、ママさん)

※1 これが消雪パイプです。



消雪パイプのしくみ



タイヤが雪にはまって動けなくなってしまったとき、周りの車からみんなが降りてきて、助けてくれたことに感動しました。(五泉市出身・K ママさん)

冬はそり遊びができるし、ウィンタースポーツも楽しめる。湿気があるし、冬は日差しがないが肌に優しいと思っている。(北海道出身・H ママさん)

お手伝いも兼ねて子どもと楽しく雪かきをしています。(上越市出身・O ママさん)



### リアルインタビュー！

冬でも子どもと遊べるおすすめのスポットを教えて！

#### 国営越後丘陵公園

〒940-2043  
長岡市宮本東方町字三ツ又1950番1



#### 子育ての駅・てくてく

〒940-2108  
長岡市千秋1丁目99-6



#### 子育ての駅・くんくん

〒940-0082  
長岡市千歳1丁目3-85



#### 長岡市営スキー場

〒940-0821  
長岡市栖吉町 3300



#### 子育ての駅・ちびっこ広場

〒940-0062  
長岡市大手通2丁目5



## 2位 「友人・知り合いがいない」

ちびっこ広場に通っていると自然とママ友ができた。アレルギーのことを教えてもらったり、施設のおすすめ情報も教えてもらったりした。また、みんなが頼りにしている有名なおばあさんに励ましてもらったりした。子育て経験が短いので不安があったが、ちびっこ広場に来たら、みなさん優しく良い方だから助かりました。  
(北海道出身・Hママさん)



子育て支援施設がたくさんある。長岡に来て、友達が全くなくて孤独になっていたが、一歩踏み出して施設に行ったことで、友達の輪が広がり、ママ友が増えたことがうれしかった。  
(上越市出身・Oママさん)

支援センター等では、先生やスタッフの人から声を掛けてくれるので、すごく救われる。知らない人だからこそ話せることもある。話しかけられることですごく安心する。  
(三条市出身・Tママさん)



子育てコンシェルジュ

子育ての駅に常駐し、いつでも気軽に育児の悩みや不安などについて相談することができます。

～はじめてのお出かけは「ままのまカフェ」～  
**ままのまで母子保健推進員と気軽なおしゃべりしませんか？**

### ままのまカフェって？

- その1 母子保健推進員が子育ての駅や地域のコミュニティセンターで開催しているお茶会です。
- その2 気軽なおしゃべりや専門家による子育て、何でも相談ができます。
- その3 母子保健推進員がお子さんを見守り・預かりほっとできる場を提供します。

詳しくは「長岡市子育てガイド」もしくは市HP(ままのまカフェで検索)でご確認ください。

## 3位 「急な子どもの預け先がわからない」



去年、第二子を出産したとき、つわりが重かった。さすがにママ友でも「体調が悪いから」と何かお願いすることもできないし、両親や親戚、昔からの友達も近くにいないので困りました。  
(北海道出身・Hママさん)

市の人から「大丈夫ですか」と電話をもらいました。二人目を産んだ時も助産師さんが無料で沐浴にきてくれたから助かった。あとは、近所のおじいちゃんおばあちゃんが助けてくれた。不安だらけだったけど人に助けられた。  
(Uターン・Sママさん)

### 一時保育(保育園併設)

未就園児の保護者が、パート勤務等により週1～3日程度家庭保育ができないとき、病気やけが等で緊急に預けたいとき、育児疲れを解消したいときなどに、保育園で一時的に子どもを預かります。

### 一時保育(子育ての駅併設)

買い物などの所用、葬儀、短時間・断続的な就労などの際、一時的に子どもを預けることができます。事前(前日まで)に申込みが必要です。

### ファミリー・サポート・センター

子育ての援助を受けたい人と援助したい人が会員登録をし、保育施設での保育開始前・終了後や買い物などの外出時など、子どもを預かってほしい、送迎を依頼したいときなどに利用できます。

### 公益社団法人 長岡市シルバー人材センター

ぴよんちゃんルーム、栃っ子ルームで短時間からご利用いただけます。ご自宅・会員宅でもお預かりします。

詳しくは「長岡市子育てガイド」を見てね

## 長岡市の子育て支援情報はここから!!



妊娠から小学校の子どもをもつ保護者を対象に子育てに関する制度や事業、困ったときの相談窓口・医療機関などの情報をまとめたガイドブックです。

夜に子どもの体調が急変。市役所からもらった「子育てガイド」で調べて、救急センターに行った。

配布場所  
さいわいプラザ、子育ての駅、アオーレ長岡、各支所など

### 育児を応援する行政サービスガイド

子育てナビ  
kosodatnavi

- ・妊娠・出産をはじめ、子育てに欠かせないお住まいの行政サービス情報がチェックできる。
- ・行政サービスページの更新などのお知らせがプッシュ通知される。
- ・お住まいの自治体で開催される子育てイベントが探せる! 見つかる! 楽しめる!
- ・「病院・救急情報」「相談先」の確認で、いざという時に心強い。
- ・子育てに役立つ読み物コンテンツもいっぱい楽しく読める。
- ・お気に入り登録機能で、欲しい情報をカスタマイズできる!

インターネットで

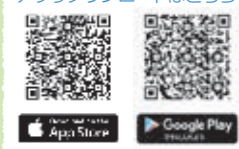
長岡 子育てナビ で検索

http://nagaoka-city.mamafre.jp/



アプリをダウンロードすると便利!

アプリダウンロードはこちら



アイコンがカワイイ!



## 長岡の方言

### クチコミ掲示板

長岡の方言

(そうなんだあ)

「そーいがあ」

「がーがー」と語尾に「がー」がつくのはびっくり。

「そろっと」意味: そろそろ  
「わさ」意味: いたずら  
「だ〜すけ」意味: だから。したがって。  
「ほげる」意味: 放る

(調子どう?)

「なじらて?」

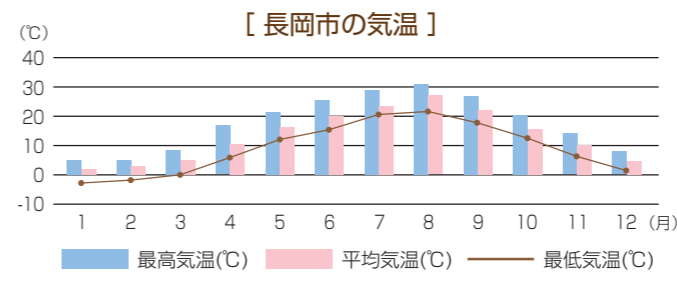
お母さんに「なじらて?」と聞かれて「4時です!」と答えたらもう一回「なじらて?」と聞かれた。「調子どう?」という意味らしい。

「めぐら」意味: 周囲、周り。  
「しゃっこい」意味: 冷たい。  
「よした」意味: よくやった。  
「〜らろ」意味: ~だろ? ~でしょ?



長岡の暮らし

### 夏は意外と暑い!

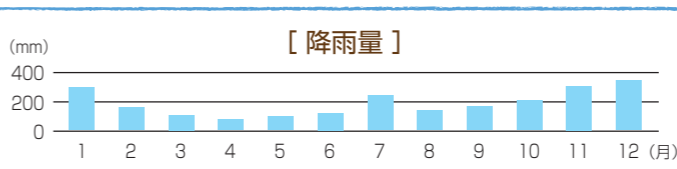


### 湿度が高い!

長岡に来て結露がすごい。冬は洗濯物を外に干せないの、においも気になりますね。冬場に暖房を使うと乾燥すると思って加湿器を買ったけど、必要なのは除湿器だった。



### 12~2月は雪国に!



### 冬の必需品!

- \* 長靴
- \* 除雪用品
- \* スノータイヤ



## 大型ショッピングセンターやスーパーマーケットが充実!



大型ショッピングセンターがあるから買い物が便利!  
1か所で何でも揃う!

子どもが飽いても、子どもが遊べるコーナーがあるから大丈夫

子どもがたくさんいるから安心!



袋詰めしてくれるスーパーもあるよ!

駐車場も広くて行きやすい

品揃えが良い

子ども用のカートがある。なかには、子どもが喜ぶキャラクターのカートも!

## 長岡市の名物

### ▶ 長岡生姜醤油ラーメン



ラーメン屋さんが多い。長岡といえば、生姜醤油ラーメン!  
(Uターン・Mママさん)

### ▶ イタリアン



なんでかけちゃったんだろうと思いました。衝撃でした。表現するなら「焼きそばにミートソース」おいしいです。  
(北海道出身・Hママさん)

### ▶ 洋風カツ丼



老舗を探して食べに行きました。はじめて食べたのになつかしいお味。ボリューム満点で男性にも人気なご当地グルメです。  
(新潟市出身・Mママさん)

### ▶ 栃尾のあぶらげ



栃尾のあぶらげはステーキだと思いました。お味噌汁に刻んで入っているものなのに主役になっていて、大好きで毎週必ず食卓に出します。  
(北海道出身・Hママさん)

食物アレルギー対応のテイクアウトカフェもある!

### マンマのチューボー

近年増えている「食物アレルギー」に悩みながら、育児や仕事を頑張る方を応援! 7大アレルゲン完全除去のほか、表示推奨アレルゲン20品目も抑えた手作りお惣菜の数々は、調味料や食材の産地にもこだわり、安心安全・野菜たっぷり! そしてグルテンフリー(小麦不使用)でヘルシー!!  
7大アレルギー(卵・小麦・乳・そば・落花生・えび・かに)不使用。

詳細は **マンマのチューボー** で検索



## 長岡市の医療

総合病院が3つも!



長岡は「日赤」「中央」「立川」と大きな病院をはじめ、医療機関がたくさんあるので安心感があった。妊娠・出産にあたっての環境はすごくいい。

長岡市内は小児科が充実!

医療機関は、子育てナビ(P5)からも検索できます。



一緒に運営したり、交流したりしませんか!!

長岡で笑顔で子育てしてもらうため  
子育て真っ最中のママ・パパが  
子育てしやすいまちづくりとして

プロジェクトを企画・実施しています

### おやまカフェ

長岡で子育て中のママと子育ての楽しみを共有したいと企画しました。お茶しながらのんびりおしゃべり。出合いの場として、誰でも気軽に参加してもらえたらうれしいです。



### ママの人に逢いたい

長岡に住む素敵なパパ・ママを直撃インタビュー。長岡の子育てお役立ち情報を織り交ぜながら、子育ても長岡ライフも楽しんでいける姿を映像等で紹介します。



### 長岡スケッチブッククリエイター

みんなの長岡おすすめ子育て情報や素敵なところを親子・家族写真とともにリレー形式で紹介。長岡の魅力を発信する作品として公開します。



### ママ目線の惣菜開発

ママにも子どもにも優しい、栄養面や食物アレルギーに配慮した惣菜をパパ・ママが力を合わせて開発。現在、開発した惣菜の販売方法を模索しています。



### 楽しくおしゃべりしに来てみませんか?



子育て真っ最中のメンバーとプロジェクトと一緒に楽しみたい方や、長岡の子育てライフを楽しむプロジェクトのご提案など大募集中です。お茶をしながらおしゃべりする交流会も定期的開催中。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】  
ながおか・若者・しごと機構 ながおか若者会議 子育てチーム  
MAIL... nagaokakosodate@gmail.com  
Facebookページ... <http://m.facebook.com/nagaokakosodate/>



# 川西・川東って何？ ながおか はやわかりマップ

長岡市って海もあるし、山もある！  
広いんだって思いました。

子育て支援施設がどこにあるのか引越してきたときに知りたかった！

川西・川東ってあたりまえに話していても  
わからなかった。

会話の中で橋の名前がよく出てくるけど、どの橋だかわからなくて戸惑った。



編集・発行

長岡市教育委員会子ども未来部子ども家庭課

TEL : 0258-39-2300 FAX : 0258-39-2605 E-mail : kodomo@city.nagaoka.lg.jp

協力… ながおか・若者・しごと機構

TEL : 0258-86-6008 FAX : 0258-86-6073 E-mail : wakamonokikou@city.nagaoka.lg.jp

