



最優秀賞は「ながおかペイでのボランティア募集とポイント付与」 「女性のアイデアコンテスト」受賞作品を決定

長岡市は、女性が自分らしく活躍できる環境づくりを進めるため、昨年につき、「女性のアイデアコンテスト」を開催し、長岡をより暮らしやすくするアイデアを募集しました。このたび、外部委員を含めた審査の結果、応募のあった89点（市内の女性55人から）の中から、下記のとおり受賞作品を決定しましたのでお知らせします。（※表彰式は行いません）

いただいたアイデアは、暮らしやすいまちづくりに活かすため広く周知し、市の施策に反映できるものは順次実現していきます

女性のアイデアコンテスト受賞作品

1 最優秀賞1点

「ボランティアで地域貢献したい！～情報配信をながおかペイで～」

ながおかペイでボランティア募集情報の配信と報酬のポイント付与があると嬉しいです。
(佐藤 杏珠^{あんじゅ}さん)

2 優秀賞4点

(1)「育孫サークル（子育てに参加している祖父母世代の交流の場の提供）」

祖父母世代と親世代の子育ての常識にギャップが大きく、お互いにストレスを感じるが多々あります。祖父母同士の交流で祖父母ならではの悩みやストレスを解消できる場があるといいです。
(氏名非公表)

(2)「なくそう！へらそう！フードロス（食品ロスをなくすために）」

飲食店などで賞味期限が迫る食品の割引情報を、ながおかペイで配信すると、お店は商品の廃棄が減り、消費者はお得に購入でき、お互いにメリットがあると思います。
(佐藤 愛梨^{あいり}さん)

(3)「ファミリーサポートセンターの利用者口コミの発信」

ファミサポの利用を考えた際、情報が少なく不安に感じました。利用者の声が聞けると安心して利用できると思います。
(氏名非公表)

(4)「給食レシピを公開！時々、食材販売サービス」

家だと子どもが野菜を食べないので、保育園給食のレシピを発信したり、食材を宅配したり、料理教室が開催されるといいと思います。
(荒川 由里絵^{ゆりえ}さん)

※ 奨励賞10点を含む受賞作品の詳細は別添のとおりです。

【参考1：コンテスト概要】

添付のチラシをご覧ください。

【参考2：市の施策への反映について】

今年度中に市の施策として実現予定のものは次のとおりです。

① 「育孫サークル」(優秀賞)

2月25日(日)に子育ての駅ぐんぐんで、子育て中の祖父母とパパ・ママを対象にミニ講座と座談会を開催します。詳細は別添のチラシをご覧ください。

② 「ファミリーサポートセンター利用者の口コミを情報発信」(優秀賞)

市ホームページに利用者の口コミを掲載しました。

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kosodate/cate02/familysupport.html>

③ 「給食レシピを公開！時々、食材販売サービス」(優秀賞)

3月27日(水)に子育ての駅ぐんぐんで給食メニューの調理実演を行い、給食レシピの紹介をする予定です。

④ 「プレ更年期座談会」(奨励賞)

3月23日(土)に30歳代後半から40歳代の女性を対象に、プレ更年期の様々な症状や対処法を理解するミニ講座と座談会を開催します。詳細は別添のチラシをご覧ください。

【参考3：昨年度の女性のアイデアコンテストの実現状況】

市ホームページに掲載しておりますのでぜひご覧ください。

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/woman/idea-award.html>

女性のアイデアコンテスト受賞作品一覧

表彰	No.	内容(要約)
最優秀賞	1	<p>ボランティアに参加して地域に貢献したい！～情報の配信を長岡Payで～</p> <p>私は様々なボランティア活動をしてきました。ボランティア先は自分や家族で見つけてきましたが、ながおかペイで募集の情報が配信されると便利で良いです。また、ボランティアの謝金としてながおかペイのポイントがもらえると嬉しいです。ボランティアで長岡市の役に立ちたいと考えています。</p>
優秀賞	1	<p>育孫サークル(子育てに参加している祖父母世代の交流の場の提供)</p> <p>祖父母の育児をサポートする体制が十分に整っていないと感じています。父母世代と祖父母世代では、育児への考え方や関わり方は大きく異なり、ギャップを感じる事が多々あり、お互いにストレスを感じることがありました。また、祖父母同士が交流することで、祖父母ならではの悩みやストレスを解決・発散出来る場が提供できるのではないかと考えました。父母、祖父母の誰もが安全で安心して子育てに関わることができるようなればよいと思いました。</p>
	2	<p>なくそう！へらそう！フードロス(食品ロスをなくすために)</p> <p>お店や飲食店の食品ロスをなくすために、「ながおかペイ」で消費期限、賞味期限の迫る食品の割引情報を配信できると良いです。首都圏では以前からこうした取り組みを行っています。SDGsの取り組みになり、お店側は食品を廃棄する必要がなくなり、消費者はお得に商品を購入できるため、お互いにメリットがあります。市内の飲食店を応援し、地元が活性化して行けたら良いです。</p>
	3	<p>ファミリーサポートセンター事業の、利用者口コミをホームページに掲載(投稿者には市指定ゴミ袋プレゼント)&預かりは原則提供会員の家庭ではなく、子育ての駅など公共施設も可能にする。</p> <p>私自身、子供が2歳と0歳だった時に利用を考えたのですが、情報が少なく不安だったのと、原則提供会員の自宅で預かるという条件で、利用を躊躇しました。実際の利用者の声が聞けたり、公共施設でも預かってもらえれば、利用を検討している人にとって、安心材料になると思います。子育ては孤独を感じることも多く、ファミサポはとても魅力的な事業だと思いますので、どんどん利用者が増えて、長岡市がもっともっと子育てしやすいまちになる事を願っています。</p>
	4	<p>給食レシピを公開！&時々、食材販売サービス</p> <p>子どもが家だと野菜を食べないのに、保育園だと食べています。また、「給食の〇〇〇をつくって！」と言われますが、作っても味が違うと言われます。レシピを知りたいですし、給食を食べてみたいです。レシピをSNSや紙で提供し、レシピと食材を宅配したり、親子料理教室で親子で給食を作れたらいいと思います。</p>
奨励賞	1	<p>私が特に好きな場所が長生橋から大手大橋の遊歩道です。水道タンク、弥彦山も見えて夕方は沈む夕日が美しく本当に感動します。この遊歩道がお友達と景色と風を堪能できる場所になるといいなあと思います。そのためには女性、子供、お年寄りが安心して使用できる明るく綺麗な洋式トイレを設置して欲しいと思います。</p>
	2	<p>プレ更年期についての座談会を開催して頂けるとありがたいです。私もそろそろ考える年齢になっているし、経験をされた先輩達から、体験談を聞けたら参考になると思ったからです。</p>
	3	<p>長岡市民の日</p> <p>市の施設である、美術館、博物館、水族館、キャンプ場、スキー場などを年に一度、市民に無料開放する日があつたらいいなと思います。長引く不況、物価高騰で、家族そろってでかけられない方々もおられます。家族で文化、レジャーを楽しむことで、笑顔の花が咲きます。東京都は都民の日があり、都が運営する美術館、博物館、庭園などの入館料が無料となります。長岡市にも是非とも市民の日を！</p>

女性のアイデアコンテスト受賞作品一覧

表彰	No.	内容（要約）
奨励賞	4	まちなか絵本館の図書貸出の際には、子育ての駅利用カードが必要ですが、市内各図書館の貸出カードで本を借りられないでしょうか。各図書館で借りた本が絵本館で返却可能で、その逆もできるので、カードを共通にしたらいいのと思いました。まちなか絵本館の入館自体も、今は子育ての駅利用カードは提示不要なので、本を借りるだけのカードなら一本化するとか、アプリで貸出バーコード表示するとかできると便利です。
	5	子供用品（衣類、オムツ、哺乳瓶、抱っこ紐、おもちゃ、ベビーバス、布団、バウンサー、椅子など）や、妊婦用品（妊婦帯、マタニティ服など）のゆずりあいサービス 子育ての駅に利用可能な不要品を持参し、スタッフが確認、展示して欲しい人がもらっていくのが効率がいいと考えています。地球に優しいエコ活動になりますし、子供用品や妊婦用品の使用期間はとても短いので、綺麗な状態のものも多く、中古品でまかなえたら親はとても助かります。ベビーベッドなど保管に場所をとるものは、対象外にするか、写真展示にするなどの工夫も可能かもしれません。
	6	雪の活用について 冬は豪雪、夏は高温という長岡の気候を生かして、雪室や雪冷房を取り入れた住宅の建設に対する補助をお願いしたいです。年々夏の暑さが厳しくなってきているので、冬に降った雪をとっておけたらなと思いました。雪室は食品の長期貯蔵や快適な冷房が低コスト・省エネで実現できるので、降雪が楽しみになるような住宅になると思います。このような住宅をつくることで、地元の人だけでなく、長岡に住みたい！移住したいと思う人が増えるといいと思います。
	7	子育て施設を少ない荷物で利用できるといいと思います。 小さな子どもとの外出は、オムツ、着替え、おやつ、飲み物、ベビーカー、抱っこひもなど、準備が一苦労です。施設で、オムツ、離乳食、おやつなどを販売していれば、荷物が減ります。準備しなくても施設で昼食を食べ、帰りの車でお昼寝させたり、オムツの予備がなくなって帰ることもなくなります。ウォーターサーバーと紙コップがあれば、重くて洗うのが手間な水筒がいらなくなります。また、使用済みオムツも施設で捨てられるようにしてほしいです。民間のスーパーなどでは捨てられます。不衛生ですし、持って帰る手間を省きたいです。子育ての駅は、頻繁に使うからこそ、準備が少なくなると負担感が減ると感じました。
	8	乳児連れでスーパーや公共施設に行った時、ベビーカーやおむつ交換台、授乳室の有無が分かるアプリやサイトがあったら便利だと思いました。ベビーカーがなかったり、あっても生後7ヶ月からしか使えずに困った事が多々ありました。ベビーカーは車に積んでいないときもあり、だっこの買い物は負担なので、ベビーカーがあるかどうかは重要です。また、おむつ替え台や授乳室があるか事前に分かれば、買い物や用事を焦って済ませる事が減ると思います。スーパーにも意外と授乳室がある事を最近知り、それがみなさんに周知されれば赤ちゃん連れの買い物のハードルが下がるのではないかと考え応募しました。写真が載っていると尚安心できると思います。
	9	子供服のお下がりの配置 子供はすぐに大きくなり買い替えが必要になります。リサイクルショップも買い取り金額はわずかで少しの汚れでも引き取ってもらえません。子育て支援施設が着なくなった服を引き受けて棚に並べて欲しい人がもらって行ったり少額で購入できるといいです。常設が難しいなら譲渡会を行うなど、捨てるのがもったいなく、近くにおさがりをあげる子がいなくなってきたので循環させたいと思いました。
	10	障害があるお子さんと過ごせるカフェや、親御さんがマッサージなどゆっくりできる場所を作ってほしいです。 並んで待つことができなかったり、人混み、大きい音、眩しい光などが苦手で、一緒に買い物や外食するのも大変とききます。他の人に気を使わずにゆっくりできる場所がいろんな地域でできたら素敵だと思います。



女性のアイデア コンテスト 2023



～あなたの「ひらめき」で
長岡を暮らしやすく～



長岡市は、女性が自分らしく活躍できる環境づくりを進めています。
あなたの気づきやアイデアを教えてください。
応募いただいたアイデアは、市役所や地元企業などで共有し
暮らしやすいまちづくりに活かします。たくさんの応募をお待ちしています。



募集内容

「あったらいいな」と思うモノやサービス
「変わったらもっと便利」なルール

仕事でのキャリアアップ、家事、子育て、健康、休日の過ごし
かたなど、長岡を暮らしやすくするアイデアを募集します。

応募期間

2023年9月30日(土)まで(郵送は当日消印有効)
結果発表 / 2024年1月下旬予定

応募資格

長岡市内に居住、通勤、通学する女性

応募の際はホームページで募集要項をご確認ください。
<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/woman/>



各賞(副賞)

- 最優秀賞 1点 (長岡市共通商品券 1万円分)
- 優秀賞 4点 (// 5千円分)
- 奨励賞 10点 (// 3千円分)

審査基準

審査員が、新規性・オリジナリティ、効果、
実現可能性を基準に審査します。

応募方法

①住所、②氏名、③電話番号、④アイデアと
その理由を記入して、以下のいずれかの方法
で応募してください。(画像や動画の添付も可)



ホームページ
(応募フォーム)



Eメール



Instagram
(メッセージ)



郵送

手術痕や脱毛がある人たちのための
貸切温泉イベントを開催しました。

昨年度は
こんなアイデアが
実現しました!

保育認定申請がオンラインで
可能になりました!
(マイナンバーカードを持つ人のみ)

お申し込み・お問い合わせ

主催 / 長岡市地方創生推進部人権・男女共同参画課

〒940-8501 長岡市大手通2-2-6

TEL : 0258-39-2746

Eメール : will@city.nagaoka.lg.jp

孫に
まごまご!

まごいく

孫育 みんな どうしてる?

♡嬉しい!
💧悩ましい!
☆☆楽しみたい!

2 / 25 日
10:30-12:00

パパママ♥孫ちゃん♥じいじばあばの
幸せな暮らしにつながる

ミニ講座と茶話会

- 対象 | 子育てに参加している&参加予定の祖父母
祖父母と一緒に子育てしているパパ・ママ
- 定員 | 先着40名
- 会場 | 子育ての駅ぐんぐん 2F研修室
- 講師 | NPO法人多世代交流館になニーナ
副代表理事 佐竹直子さん
- 申込 | 2024年2月14日(水)～電話にて申込受付
子育ての駅ぐんぐん TEL0258-30-1025

おひとりでも
みなさんでも
どなたも大歓迎
みなさんどうぞ!



講師の佐竹さん

「子育ての世代間ギャップを感じる…」
「孫はかわいいけど負担に思うことも…」

孫育に悩みはありませんか?

子育ての新常識や、祖父母・パパママの関係づくりのヒントが
わかるミニ講座と、子育ての悩みを話し解消する茶話会です。





あなた 30代後半から40代の女性に送る



自分の体と心を理解し
前向きに過ごすための
様々なケアを知ろう

倦怠感、疲れやすい、イライラ、
汗がとまらない、不眠…など
日頃の悩みをクロストーク

pre-menopause

プレ更年期をサポートする ミニ講座 & 座談会

プレ更年期の症状を知って対処法を学びましょう

無料

3/23 土 13:00 ~ 14:30
(開場 12:30)

生後6ヶ月～未就学児・定員4名

託児ルームあり

詳細は申込者にご連絡いたします



米百俵プレイス
ミライエ長岡

- 会場 米百俵プレイス ミライエ長岡 (長岡市大手通 2-3-10) スタジオ B (5F)
- 対象 30 ~ 40 代の女性
- 定員 20 名 (定員になり次第締め切り)
- 申込み 右の QR コードからお申し込みください。定員になり次第、締め切りとなります。

お申し込み |

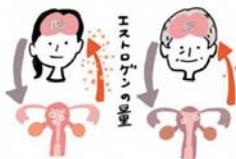
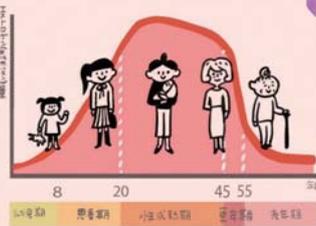


- プレ更年期症状や対処法のミニ講座
- 参加者の皆さんとの座談会 & 質疑応答
- 体の調子を整えるハーブティー試飲とアロマセラピーの紹介



講師 ウィメンズヘルス lab.
増田 くみさん

助産師・看護師として培ってきた知識と経験を、幅広い年代の女性の健康課題に活かすべく活動中。一人でも多くの女性が一度さりのかけがえない人生を、健康でいきいきと過ごすためにできる事をお伝えしていきます。



〈ウィメンズヘルス lab とは〉長岡市・柏崎市の看護師、助産師の 5 名とがんサバイバーを含む有志 9 名で 2019 年に設立。女性の健康推進、女性に多いがん早期発見・予防の啓発や、助産師の専門性を生かした妊産婦や赤ちゃんとその家族への支援活動を行っています。



主催・問い合わせ |

長岡市人権・男女共同参画課

TEL.0258-39-2746 メール / will@city.nagaoka.lg.jp

長岡市男女平等推進センター
「ウィルながおか」
Instagramはコチラ



当日の駐車場は自己負担になります