

ながおか 市政だより

# Nagaoka

6  
2024



p2 7.13水害から20年 大雨に備え、命を守る

p6 ひきこもり相談支援室を開設

p8 万全の対策で熱中症を防ごう

p10 大花火大会 有料観覧席で安全・快適に！

●表紙

大自然を満喫！三島地域・大杉公園でキャンプ (p27)



7.13水害で刈谷田川の堤防が決壊し、浸水被害を受けた中之島地域

# 7.13水害から20年 大雨に備え、

# 命を守る

中之島地域を中心に甚大な被害をもたらした7.13水害から今年で20年。近年では地球温暖化による豪雨災害が頻発・激甚化しており、信濃川氾濫への備えも必要です。出水期を前に、改めて命を守る行動を確認しましょう。  
閩危機管理防災本部 ☎39・2262

## 避難のタイミングを改めて確認

警戒レベル3で「高齢者などが避難開始」、警戒レベル4で「全員避難」が基本です。いざというときに速やかに行動できるよう、警戒レベルに応じた行動を事前に確認しましょう。

警戒レベル	市などが発信する情報	取るべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 ※高齢者などの要避難者以外も危険を感じたら自主的に避難
2	<b>長岡独自</b> 信濃川早期警戒情報 大雨・洪水注意報	浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

信濃川の水位  
上昇のイメージ

観測史上最高水位  
(令和元年台風19号時)

長生橋が通行止めになる

河川敷が水に浸かり始める

## 信濃川増水の場合は“より早い”避難を

### Q1 「信濃川早期警戒情報」って何？

信濃川上流の水位が上昇して市内で氾濫の恐れがあるときに、市が独自に発表し、早めの避難行動を呼び掛けます。高齢者や障害のある人など、避難に時間を要する人は避難を始めてください。

### Q2 いつ発表される？

次の状況や今後の気象見込みなどを総合的に判断して発表します。  
・大手大橋付近で、警戒レベル2相当の水位到達や、さらなる水位の上昇が見込まれるとき  
・上流の長野県（千曲川）で警戒レベル3相当の水位に達したときや、大雨特別警報が発表されたとき



令和元年台風19号で増水した信濃川

### Q3 なぜ早めの避難が必要？

信濃川が氾濫すると、市内の広い範囲で浸水が想定されるためです。  
上流で降った大雨が数時間後に下流の長岡市に到達し、市内で雨が降っていても氾濫する恐れがあります。

## まずは、ハザードマップを確認

洪水ハザードマップで、自宅が「浸水するか」「水に流されて倒壊する恐れはないか」を確認しましょう。マップには複数の河川を掲載しています。想定される浸水範囲や深さが異なるため、河川ごとに確認が必要です。

電子版ハザードマップはこちら

視覚障害者向けも多言語版も



**家屋倒壊の恐れがある区域**  
(家屋倒壊等氾濫想定区域)

**氾濫流区域** 激しい流れで木造家屋が倒壊する恐れのある区域

**河岸侵食区域** 土地が削られて家屋が倒壊する恐れのある区域

**浸水の恐れがある区域**  
(浸水想定区域)

浸水の深さを色ごとに表示

0.5m未満	0.5~3.0m未満	3.0~5.0m未満	5.0~10.0m未満	10.0~20.0m未満
--------	------------	------------	-------------	--------------

**他にもある危険な場所**

- 地下通路など通行が困難になる可能性が高い箇所
- 橋（水位が上がり、危険が高まる）

## 避難先を決める

市では、車移動や自宅内での安全確保を優先的に考える「長岡方式の避難行動」を呼び掛けています。自宅の状況に応じて最適な避難行動を決めましょう。

### まずはこちらを検討

- ① 浸水しない場所へ車などで避難
- ② 自宅の上の階に避難
- ③ 最寄りの避難場所に避難



浸水しない地域にある親戚・知人宅や車中避難場所へ

3日分以上の食料や水を備蓄  
 車は浸水しない場所に移動

**車中避難場所**  
高台などにある施設の駐車場、学校のグラウンドなどを一時的な滞在場所として開放します。

**ポイント**  
ハザードマップで、自宅が水に流されて倒壊する恐れがなく、上の階が浸水せず安全と判断できた場合のみ有効です。

浸水が想定される区域内であっても、上の階に避難できる施設です。VACAN（右）で避難場所や混雑状況が確認できます。  
 渋滞の発生や緊急車両の妨げにならないよう、移動は原則徒歩で  
 食料や水、薬などを持参

早めの避難につながる  
**自ら情報収集を**

最新の防災情報を確実に得るため、平時から情報源を確保しておきましょう。

**市公式LINE**  
友だち登録者全員に避難情報を配信。避難場所の位置・混雑状況がわかる地図やハザードマップなどにも簡単にアクセスできます。

**市防災X (旧Twitter)**

**ながおかDメールプラス**



想定浸水深の目印を付けた電柱を確認する下々条町内会

## 地域を守る活動を後押し

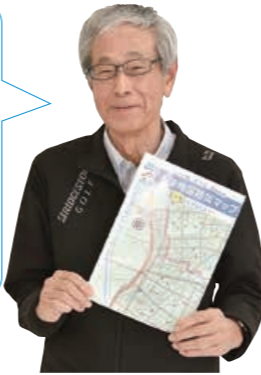
防災資機材の購入やアドバイザーの派遣など、自主防災会が行う防災活動を支援しています。家族や地域を守るため、制度を利用し地域の防災力を強化しませんか。▶支援メニューはこちら



独自に作成した防災マップを袋詰めする地域まちづくり推進部委員（千手地区）

### マップ作りで高まる防災力

アドバイザー派遣事業を利用し、令和5年12月に地区独自の防災マップを作りました。まち歩きで集めた情報をもとに、マップに書き込む内容を繰り返し議論。過去の浸水箇所などを知ることができ、多くの気づきを得ました。今後も家族や近所で話し合いを続けて、町内全体の防災力を高めていきたいです。



▶千手コミュニティ推進委員会・地域まちづくり推進部長の広川俊行さん



基礎知識から丁寧に教えてくれます！

## 防災のスキルを家庭や地域で役立てよう 「中越市民防災安全大学」受講生を募集

NPO法人日本防災士機構が認定する「防災士」の受験資格を取得できます。自主防災会の代表として受講すると費用が実質無料になる支援制度や一時保育もあります。

8月24日(土)・25日(日)・31日(土)、9月1日(日)・7(土)・8(日)午前9時～午後5時(計6回) 場消防本部など 講防災専門家など 対高校生以上 定60人(先着) ¥10,000円(学生5,000円) 申7月1日(月)～31日(水)に中越防災安全推進機構 ☎39・5525へ

▲防災士の天野優香さん

## 市町村研究会

# 能登半島地震を踏まえた検証を 柏崎刈羽原発の安全対策を要望

燃料装荷の検査や屋内退避の運用に関する検討チームの状況を説明した原子力規制庁には、被ばく線量評価のシミュレーション内容などに関し

がありました。

燃料装荷の検査や屋内退避の運用に関する検討チームの状況を説明した原子力規制庁には、被ばく線量評価のシミュレーション内容などに関し

### 住民の不安解消に向け丁寧な説明を

県内全30市町村からなる「市町村による原子力安全対策に関する研究会」は5月10日、実務担当者会議を開催しました。代表幹事の磯田市長は「能登半島地震以降、複合災害時の屋内退避に対する住民の不安が高まっている。議論の中で住民の声を届けていきたい」とあいさつ。各市町村の担当者からは、国や県、東京電力へ多くの意見や要望が出されました。



▲市町村、国、県、東京電力の担当者など約70人を前にあいさつ

でも丁寧な説明をするよう求めました。

県に対しては、能登半島地震により住民の不安が高まっていることから、新たに設置する有識者会議での十分な検討と広域避難計画への反映を要望しました。

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。

原子力安全対策室 ☎39・2305

最新情報は市ホームページへ



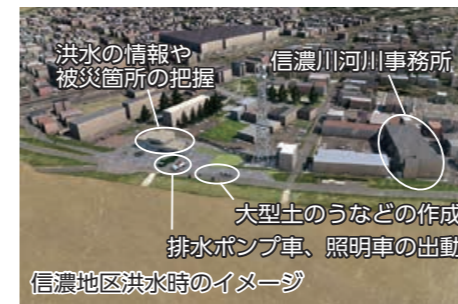
# 水害に強いまちへ

市は関連機関や団体と連携し、市民の命を守るまちづくりや、もしものときに備える取り組みを進めています。

## ハード対策 新施設を整備し、防災力を強化

### 6/9 一部開所 河川防災ステーション

信濃川河川事務所と市が連携し、信濃・左近町地区の2カ所に「長岡地区河川防災ステーション」の整備を進めています。洪水時などに応急対応するための車両や資材を配備。6月9日には、被災箇所の把握や情報収集などを行う水防センター（信濃2）が開所します。



洪水の情報や被災箇所の把握 信濃川河川事務所 大型土のうなどの作成 排水ポンプ車、照明車の出動 信濃地区洪水時のイメージ



水防センター

### 8月中旬稼働開始 安定した内水排除が可能に 寿町排水ポンプ場

市内最大の排水能力を持ち、25mプールの水を40秒で排出できるポンプ場が寿3丁目に完成します。豪雨時は栖吉川の水位上昇でたまった下水道管の雨水を信濃川に排出し、寿・蔵王地区の浸水被害を軽減します。



排水ポンプ



施設の外観

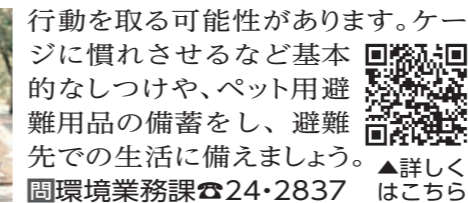
### 令和7年度までに順次作成 個別避難計画

災害時に一人での避難が難しい人の個別避難計画の作成を進めています。対象者には6月以降に案内を順次送付します。

対次のいずれかに該当する信濃川浸水想定区域に住む人①介護保険の認定が要介護3～5 ②身体障害者手帳（1・2級）、療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳を所持 図福祉総務課 ☎39・2217

### 日ごろの備えがペットを守る

突然の災害でパニックになり、いつもと違う行動を取る可能性があります。ケージに慣れさせるなど基本的なしつけや、ペット用避難用品の備蓄をし、避難先での生活に備えましょう。▲詳しく 図環境業務課 ☎24・2837



### 「いつもと違う」は土砂災害の可能性も

①長雨や大雨のとき②川の水、井戸水、湧き水の量が変化したり濁りだしたりしたとき③土地に亀裂が生じたときは、土砂災害の危険が迫っています。いつでも避難できるように準備してください。

図河川港湾課、県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

※対・申などの略字の見方は13ページへ

### 救急搬送の時間を短縮！ぜひ登録を フェニックスネット

かかりつけ医や緊急連絡先、アレルギーなどの情報をあらかじめ登録。緊急時に救急隊員が確認し、素早い処置につなげます。

甲アオーレ長岡福祉窓口、長寿はつらつ課（さいわいプラザ内）、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）などにある申込書で 図長寿はつらつ課 ☎39・2268、▲電子申請 消防本部警防課 ☎35・2169



イメージ

### 水害時に消毒薬を配布します

感染症防止のため、被害を受けた住宅に町内会を通じて消毒薬を配布します。消毒薬＝逆性石鹼液（600ml） 用途＝床や家具など屋内用 図保健医療課 ☎39・2383

## 大切な家族を守る備え ソフト対策

市政の最近のできごとを紹介します。



## ホノルルの中学生と平和交流

姉妹都市・ホノルル市のミリラニ中学校の生徒15人が南中学校を訪れました。ウイルス禍にオンラインで平和学習を行ってきた両校。戦災資料館の見学やレクリエーションなどで平和への理解と友情を深めました。(5月11日~13日)



## 子どもの読書活動で大臣表彰

中央図書館が「子供の読書活動優秀実践図書館」として、文部科学大臣表彰を受賞。ボランティアの協力による読み聞かせや、司書が薦める絵本セットの貸し出しなどの取り組みが評価されました。(4月23日)



## 生ごみ由来の肥料で資源循環を実現

市内で収集した生ごみをメタン発酵させ、発電した後の残留物を「寿メタンバイオ肥料」として配布を始めました。肥料を使って農産物を生産し、市内で消費することで、資源の完全循環を実現します。(4月21日)



## キルギスとの交流さらに深まる

人材交流の実現に向けて協議を続けるキルギス共和国の大学関係者や駐日大使らが長岡を訪れました。一行は長岡工業高等専門学校や長岡技術科学大学を視察。教育プログラムや学生交流をテーマに意見を交わしました。(4月16日)



## 起業支援を強化！アドバイザー着任

事業開発コンサルティングを行う㈱イードアと協定を締結。同社社員の河野一樹さんが、市のスタートアップ推進アドバイザーに着任しました。起業を目指す人やベンチャー企業の支援を強化します。(4月18日)



## 県内最多！6つ目のマンホールカード

花火や長生橋などが描かれたマンホールデザイン「長岡の四季」のカードをミライエ長岡で配布中です。市内では6つ目のカード化で、種類は県内最多に。配布初日には、市内外から訪れた人が行列をつくりました。(4月26日)



全国でひきこもり状態にある15歳~64歳は推計146万人——内閣府が令和4年度に行った調査で発表された数値です。

ひきこもりは、学校や仕事に行かずに家族以外の交流がほとんどなく、おおむね6カ月以上にわたって自宅にとどまり続けている状態。当事

# 社会とつながる一歩へ 本人・家族をサポート

## ひきこもり相談支援室を開設

者は、自尊心やより良く生きる意欲を失っている場合も少なくありません。

**安心して過ごせる居場所の整備も**

市は、ひきこもり状態の人への支援を行うため、今年度から「ひきこもり相談支援室」を開設しました。市の担

当部署や関係機関などと連携し、相談体制を強化。本人とひとりに合った支援に取り組めます。

併せて、居場所支援もスタート。気軽に利用でき、安心して過ごせる場を提供し、社会とのつながりを回復するための第一歩を後押しします。

**まずはゆっくりとエネルギーの回復を**

小川 司 ひきこもり支援コーディネーター

ひきこもりを「怠けているだけ」「親の甘やかし」と思う人もいるかもしれませんが、それは誤解であり偏見。一人ひとり要因はさまざま、誰にでも起こりうることです。

ひきこもり状態の人には、家族や周囲の人が理解し、当事者が安心できる環境を整えることが大切です。ゆっくりと心と体のエネルギーを回復し、段階的に社会とのつながりをつくっていくためにサポートしていきます。家族だけで抱え込まず、気軽に相談してください。

### ひきこもり相談支援室

☎86・0243

保健師や社会福祉士などの資格を持つ職員が相談を受けます。  
 日時＝平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く) 場所＝社会福祉センター「トモシア」2階

**家族からこんな相談が寄せられています**

高校を卒業後に就職したものの、すぐ辞めてひきこもりに。高齢の自分が亡くなった後が心配…。

精神的な疾患があるのかも。でも本人は病院に行きたがらないのでどうしたらいいか…。

### ふらっと立ち寄れる居場所 こんぺいとう

日時＝毎週木曜日午後1時～4時 場所＝三ツ郷屋2丁目3-11(越路ハイム地域生活支援センター内) ☎27・4266、Eメールlibasyo-conpeito@sutokukai.or.jp

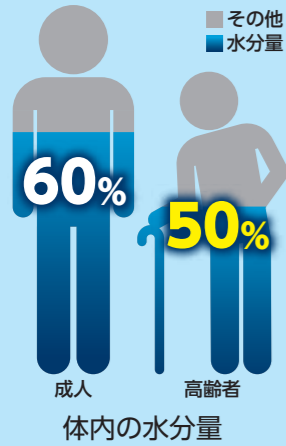
開いている時間なら、いつ来てもいつ帰ってもOK。絵を描いたり本を読んだり、思い思いの時間を過ごせます。

**ひきこもり支援の地域資源ガイド**

当事者や家族の力になる支援機関・団体を紹介しています。ひきこもり相談支援室で配布するほか、市ホームページ(右)でも見ることができます。

## 高齢者や子どもは特に注意

暑さの感じ方は、体調や暑さに対する慣れなどが影響し、人によって異なります。暑さやのどの渇きの感覚が弱くなる高齢者や、体温の調節能力が未発達の子どもの場合は特に注意が必要です。



### Check! 高齢者は体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないです。また、体の老廃物を排出する時にたくさんの尿を必要とするため、脱水症状を起こしやすいです。こまめな水分補給を徹底しましょう。

## 熱中症警戒アラート発表時は日中の外出を控えよう

熱中症の危険性が高くなると予測されたときに、都道府県ごとに発表されます。

★市公式LINEで情報を配信

事前の登録で熱中症警戒アラートの情報を受信できます。

登録方法＝基本メニューの受信設定で「防災気象情報」の「熱中症警戒アラート」を選択

### 特に危険な日は

熱中症**特別警戒アラート**が発表されます

過去に例のない危険な暑さにより、重大な被害が生じる恐れがある場合に発表されます。普段以上に気を引き締めるとともに、家族や周囲の人で声を掛け合い、自分と周りの人の命を守る行動をとりましょう。

# 今年の夏も暑さに注意 万全の対策で熱中症を防ごう

環境政策課 ☎24・0528、健康増進課 ☎39・7508

記録的な高温により、厳しい暑さに見舞われた昨年の夏。今年も暑い夏になることが予想されています。そこで危険性が高まるのが「熱中症」。誰もがかかる可能性があり、近年5月ごろから多く発生しています。湿度が高く、体が暑さに慣れていない梅雨明けは特に注意が必要です。予防する方法を知り、暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症ってどんな症状？なぜ危険？

次の症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。重症化すると、中枢神経障害や肝・腎障害を引き起こし、場合によっては命を落とすこともあります。

市内の熱中症  
救急搬送者数  
(R5年)  
**202人**

昨年8月は  
1日平均  
**4.3人搬送**

### 熱中症かな？と思ったらすぐに応急処置を

- エアコンが利いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め、体を冷やす（首、脇の下、太ももの付け根など）
- 水分や塩分を補給

自力で水が飲めない、意識がないときは、ためらわず救急車を要請！

119

軽症 ← → 重症

- |          |      |           |
|----------|------|-----------|
| ●めまい     | ●頭痛  | ●意識がない    |
| ●立ちくらみ   | ●吐き気 | ●けいれん     |
| ●筋肉痛     | ●倦怠感 | ●体温が高い    |
| ●汗が止まらない | ●虚脱感 | ●まっすぐ歩けない |

## 予防のポイント

熱中症は普段から気を付けることで防ぐことができます。



のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する



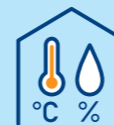
屋外では日傘や帽子を着用する



吸湿性、通気性の良い涼しい服装を心掛ける



涼しい場所でこまめに休息をとる



部屋の温度や湿度をこまめに確認する

### エアコンをしっかり使おう



エアコンを使うことを「もったいない」「体に悪い」と思っていませんか。熱中症は室内や夜でも多く発生しています。無理をせず、適切に使いましょう。

エアコンを使用するときは…

- 夏本番を迎える前にフィルター掃除や試運転をする
- 扇風機や換気扇と一緒に使い、風が体に直接当たらないようにする
- 温湿度計を置き、部屋の温度が上がったら迷わずエアコンをつける
- すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る

ゴーヤなどで作るグリーンカーテンもおすすめ



## 暑い日の外出ではこまめに暑さを避けよう 涼み処でひと休み

のぼりが目印！

外出時の暑さを避け、気軽にひと涼みできる場所として市内50カ所以上の施設や店舗をご利用ください。

※各施設に涼み処専用の休憩室はありません。一部の施設は入場料がかかります



▶詳しくはこちら

「涼み処」の登録店舗・施設を募集しています

取り組みに賛同する事業者を募集しています。登録いただいた店舗や施設には専用ののぼりを提供します。申し込み方法など詳しくは市ホームページで。

## 持続可能な水道事業のあり方を検討 安全・安心な水道を未来へ

閩水道局業務課経営企画室  
☎38・8544

生活に欠かせない水を届けるため、市内の地中には約2,400kmもの水道管が張り巡らされています。大正15年の給水開始から間もなく100年を迎える長岡市の水道。設備の老朽化や人口減少による収益力の低下などの課題に直面しているほか、水道管の耐震化など大規模災害に備えた対応も求められています。

### 多様な意見を反映 より良い経営の確立へ

将来にわたり安全な水を安定して供給できる事業のあり方を話し合うため、水道や経営の専門家などによる懇話会を立ち上げました。初回の会合では、水道事業の仕組みや現在の経営状況などを委員に説明。委員からは「今後も時代とともに生活スタイルは変わる。長期的な視点で対応策を考えることが重要」などの意見が出ました。

今後委員の意見を踏まえながら、さまざまな課題への対策の検討を進め、安全・安心な水道を未来につないでいきます。

▶経済・経営・水道の専門家らによる初の懇話会（5月13日）





(左から) ひなた・ひろさん、たかのりさん、RYUTIST・横山美都さん、シドニー五輪銀メダリスト・中村真衣さん、芸人・中静祐介さん

長岡出身の  
著名人も  
盛り上げます!

6/25

10周年記念イベント

ふるさと長岡の恵みに乾杯!

時午後5時30分～6時30分 場アオーレ長岡 無料

- 鏡開き、一斉乾杯、振る舞い酒
- 日本酒などが当たる抽選会
- 連携飲食店で1杯目をサービス!

乾杯クーポンを先着300人に配布  
6月25日(火)～30日(日)に複数人で利用できるクーポン(6枚綴り)を配布します。

参加後は  
まちでも乾杯!

同時開催

あったか横丁

お酒や地元の発酵食品を味わいながら交流します。

時午後4時～7時 場広報・魅力発信課 ☎39・5151



長岡市  
日本酒で乾杯を  
推進する条例制定  
10周年  
since 2014  
岡観光企画課 ☎39・2344

酒どころ長岡  
日本酒で  
乾杯

平成26年6月30日に制定された「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」が、今年で10周年を迎えます。

長岡の日本酒は、米や水など自然の恵みを活かし、地域の伝統文化として根付いています。

お店で、おうちで、長岡のお酒を楽しみませんか。

9/21 今年も開催!  
越後長岡酒の陣

チケット発売は  
6月21日(金)から

市内酒蔵の厳選したお酒と長岡産食材のおつまみを堪能できます。詳しくは同イベントホームページで。

時午前11時～午後1時、1時30分～3時30分、4時～6時 場アオーレ長岡 各3,500円(当日500円増) チケット販売=セブン-イレブン、ファミリーマートなど ※20歳未満は入場不可

越後長岡酒の陣  
公式Instagram

酒の陣をはじめとする日本酒関連イベントの告知のほか、長岡の酒蔵の紹介や蔵人がお薦めする日本酒の飲み方などを動画で伝えます。 ▶こちら



協力の小川八重子さん(右)、民生委員・児童委員の小岩保明さん

地域の頼れる相談役・民生委員  
協力員が活動を  
サポートします

岡福祉総務課 ☎39・2217

住民からの悩みや困りごとを聞き、市役所などの関係機関へつなぐ民生委員・児童委員。少子高齢化や高齢者の単身世帯の増加などにより、委員が支援すべき対象者が増え、活動も多岐にわたっています。そんな委員の負担を軽減し、地域福祉を充実させるため、活動をサポートする民生委員協力員制度が始まりました。

協力員は、地区の民生委員児童委員協議会長が推薦する市のボランティア。見守り活動や資料の配布など委員の補佐を行います。委員1人につき原則1人を配置でき、今年度は最大30人が活動します。委員と協力員が連携していくことで今後も地域に寄り添い、みなさんの安心を支えていきます。

協力員ってこんな人! 活動の一例

- イベントのチラシや市からのお知らせ資料を配布
- 民生委員に代わり、高齢者などの自宅を訪問することも
- 民生委員へ地域住民に関する情報を提供

※民生委員と同様に秘密は固く守ります

# 長岡まつり大花火大会

有料観覧席で  
安全・快適に!



岡長岡まつり大花火大会・長岡花火財団 ☎39・0823  
長岡まつり・観光事業課 ☎39・2221

大花火大会チケット 岡長岡花火チケットセンター ☎0570・082・083



▲チケット情報はこちら



まだ間に合う!  
チケット購入

観覧席を各日  
約6,500人分増設



不要になったチケットを  
買い取ります

市民先行販売で購入したチケットが不要になった場合は、公式サイトで定価で買い取ります。

知らないうちに法律違反に!?

今年の大花火大会は、市民先行販売と一般販売でチケット価格が異なります。市民先行販売の定価を超えて売り渡す行為は、たとえ一般販売の定価であっても不正転売にあたる場合も。安全・安心な公式の買い取りサービスをご利用ください。



インターネット販売

抽選販売の残席を先着で販売します。支払いはクレジットカードのみです。



公式再販売

キャンセルになったチケットを希望する人へ一般販売価格で再販売します。申し込みはインターネットまたは電話で。

大花火大会当日は雑踏事故の防止にご協力を

今年8月2日(金)・3日(土)の週末開催となるため、例年以上の混雑が予想されます。当日は、警察官や警備員の指示に従い、雑踏事故の防止にご協力をお願いします。

★安全・安心な開催に向け、警備体制の整備などの準備を進めています

交通規制の詳細は決まり次第、長岡花火財団ホームページ(右)でお知らせします。



大手大橋  
東側の道路は  
開放しません

毎年大勢の人で混み合う大手大橋東詰バス停前の道路は、原則開放しません。



大民踊流し参加団体 募集

8月1日(木)午後7時25分～8時45分(予定)  
10人以上のグループ 6月12日(水)までに長岡商工会議所 ☎32・4500、専用フォーム(右)で



長岡まつり  
平和祭  
に参加しよう

今月のおしらせ隊員

あぶらげんしん

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、栃尾地域のイメージキャラクター「あぶらげんしん」。栃尾地域ゆかりの戦国武将・上杉謙信公と名物のあぶらげが融合して誕生しました。



雨の日でも楽しめるイベントが目白押し。ぜひ、遊びに来てね♪

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=先着順	抽選=申し込み多数の場合は抽選	

注) 図どなたでも、定特になし、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
- 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 大手=大手通庁舎  
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

お知らせ



満開になりますように!

地域のできごと まちのまっとフォト

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)

中之島記念公園で中之島中央小学校3年生が植栽会に参加。7.13水害のメモリアルイベントで満開になるひまわりを想像しながら、優しく種をまきました。(5月9日) 土田千栄美さん

- 3 展示替え期間のため 休館します  
6月24日(月)~7月5日(金)
- 2 つきいち☆アート「刀剣×ペーパークラフト」  
6月22日(土)午前10時~11時30分、午後2時~3時30分  
どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定各8人(先着各100円) 申6月11日(火)から

- 1 展覧会「日本の美」  
関連イベント  
「日本刀ができるまで」  
6月16日(日)午後2時~3時  
日本美術刀剣保存協会長岡支部会員ほか 一般500円、高校・大学生250円、中学生以下無料

栃尾美術館 ☎53・6300

催し

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。

QRコード

▲こちら

- 8月8日(木)・9日(金)午前8時~午後5時15分(9日は午後4時40分まで。計2回)  
消防本部 訓練体験など  
対小学5・6年生 定20人(先着)
- 集え! 未来の防災リーダー!  
明日の長岡を支えるのは君たちだ!

- 消防本部予防課 ☎35・2190
- 1 笹団子作り  
6月29日(土)午前9時~正午 2,500円
- 2 タイのグリーンカレーとナン作り  
7月7日(日)午前10時~正午 2,000円

おへに森林公園 ☎95・3161

催し

文化振興課 ☎32・5110

新潟県美術展覧会長展  
6月19日(水)~23日(日)午前9時30分~午後4時30分(19日は午前10時から) 場県立近代美術館 一般500円(当日200円増)、大学生以下無料 新潟日報社長岡支社 ☎34・9600

実際に消防士が使う器具を使って訓練!放水の力を体験できます。

1,000円 申6月10日(月)~28日(金)

自由広場ながおか・ホコ天

6月15日(土)午前11時30分~午後4時 場大手通り周辺  
フリーマーケット、飲食ブース

★フリーマーケット 出店者募集

区画数1190マス(先着) 出店料11マス(2m×2m) 2,000円  
6月13日(木)までに長岡市商店街振興組合連合会 ☎32・7002へ

ココロもカラダもドイツを楽しもう!



ドイツ料理が堪能できる飲食ブースやマルシェ、ワークショップなどを開催します。

6月22日(土)・23日(日)午前10時~午後6時(23日は午後4時まで) 場アオーレ長岡 岡NPO法人ながおか未来創造ネットワーク ☎39・2500 担当=市民協働課アオ ☎39・2288



大空をスイスイ泳ぐ

越路地域・岩田農村公園の大空を元気に泳ぐ、色とりどりのこいのぼり。約300匹のこいのぼりが並ぶ庄巻の光景に家族みんなで大満足の笑顔♪ (4月27日) 酒井弘剛さん

歩いて歴史に触れる



和島地域で40年以上続くトリムハイクンブ。参加者約80人は八幡林官衙遺跡などの名所を巡り、歴史に思いを寄せました。(5月12日) 棚橋光也さん

抜け出すのは誰だ!?

小国中学校の全校生徒が、地域を巡る全長17.2kmの駅伝に挑戦。勢いよく走り出した6選手は、お互いの出方をうかがいながら中継点を目指します。(5月10日) 外川正明さん



外川正明さん

巨体 ぶつかる 大熱戦

山古志地域の牛の角突きが今季の初場所を迎えました。1トン近い重さの牛が勢いよく角をぶつけ合うと、1、500人を超える観客から大きな拍手が送られました。(5月4日)



新企画

Instagramから #ほっとフォト長岡

ハッシュタグ「#ほっとフォト長岡」を付けて投稿された写真を紹介します。タイトル: 桜とランドセルと僕 投稿者: hibi\_omgさん

投稿募集中

市公式 Instagramを チェック



◆日や月などの略字の見方は13ページ  
 ◆◇どなたでも、◇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



ちびっこ広場 (フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

日(月)から

ぐんぐん (千歳1) ☎30・1025

## 1 パクパク食べよう! 幼児食講座

講座終了後に個別相談があります。  
 6月24日(月)午前10時30分~11時30分 対どなたでも 定12組 先着

## 2 絵本のとびら

「だるまさんが」のお話の世界で遊びます。  
 6月19日(水)午前11時~11時30分



## 3 わらべうたと絵本の時間

6月16日(日)午前11時~11時15分 対どなたでも

てくてく (千秋1) ☎21・3860

## 1 親子で楽しむ絵本術講座

「絵本コミュニケーションで子育ての基礎をつくろう」  
 6月25日(火)午前10時30分~11時30分 対0歳児と保護者 定15組 先着 申6月13日(木)から

## 2 パパママ講座&相談

① トイレトレーニングについて  
 7月2日(火)午前10時30分~11時30分 定15組 先着 申6月20日(木)から

② 子どもの歯の健康について  
 7月4日(木)午前10時30分~11時30分 講歯科衛生士 対どなたでも 定15組 先着 申6月24日(日)から

## 地域版子育ての駅

中之島 なかのんひろば  
 育児相談&離乳食教室  
 「離乳食の始め方&進め方」  
 6月18日(火)午後2時30分から

越路 のびのび  
 トイレトレーニング  
 7月2日(火)午前10時30分から 講保健師 申6月13日(木)~7月1日(月)

三島 もりもり  
 誕生会~6月生まれさんをみんなで祝いしよう~  
 6月27日(木)午前10時30分から



## 山古志 やまっこ 乳幼児・小児のための応急手当講習

6月22日(土)午前10時から 申6月19日(水)まで

## 小国 たんぽぽ 小国和紙制作講座

6月25日(火)午前10時30分から

## 和島 わくわく 星に願いを☆たなばた会

7月9日(火)午前10時30分から

## 寺泊 にこにこ 園庭あそび

6月18日(火)・19日(水)午前10時30分から

## 与板 にじの子広場 七夕お楽しみ会

7月5日(金)午前11時から

## 川口 すこやか 親子運動遊び

6月26日(水)午前10時15分から

## 一緒にお話しませんか

●ままのまカフェ  
 6月11日(火)午前10時30分~11時30分...てくてく、7月5日(金)午前10時45分~11時45分...ぐんぐん、8日(月)午前10時45分~11時45分...ちびっこ広場 講母子保健推進員 対どなたでも

●子育て相談  
 ①6月12日(水)②③18日(火)④20日(木)⑤7月3日(水)⑥4日(木) 講午前10時30分~11時30分 (⑥は11時まで) 場①ぐんぐん②④てくてく③⑤すくすく⑥ちびっこ広場 講①②⑥家庭児童相談員③保健師、栄養士④⑤助産師

1 トークルームがらつとお子さまの発達が気になる保護者同士の交流会  
 6月18日(火)午前10時~11時30分 講コロナ親子の会 対18歳以下の子の保護者

2 医療の視点から考える! 発達特性に応じた子どもとの関わり方  
 6月29日(土)午前10時~11時30分 講さいわいプラザ 講県立精神医療センター医師・笠原寛之さん 対中学生以下の子の保護者 定80人 先着 保育1120人 先着 (生後6カ月以上。要予約) 申6月20日

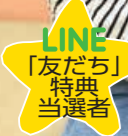


3 トークルームがらつとペアレントメンター交流会  
 6月17日(月)午前10時15分~11時30分 対18歳以下の子の保護者



ちびっこモデル★ #138  
 @ちびっこ広場  
 子育ての駅でみつけた♪

平石結汰ちゃん (1歳3カ月)  
 ボール遊びが大好き。最近では体力も付いて、いっぱい歩けるようになりました。



## 中央図書館×科学博物館 生きものガイド コラボイベント

場・間中央図書館 ☎32・0658

1 意外と知らない? 図鑑のミカタ  
 身近な生き物などを例に解説します。  
 7月7日(日)午後1時30分~3時 対小学生(1~3年生は保護者同伴) 定28人 先着 申6月8日(土)から 申し込みはこちら



2 コラボ図書展示  
 6月8日(土)~7月7日(日) (月曜休館)

「生きものを知るたび、「もっと知りたい」が見つかる」が合言葉の科学博物館の人気イベント「生きものガイド」とコラボ! 生き物や標本、博物館に関する図書の紹介や、生物標本の展示も行います。



科学博物館 ☎32・0546  
 1 かはくミニラフト  
 6月12日(水)、7月10日(水) 午前9時30分~10時30分、午後2時30分~3時30分 場さいわいプラザ 定各10人 先着

2 発見の部屋  
 ミュージアム・ラボ  
 「生物標本を見てみよう」  
 6月22日(土)午前9時~正午、午後1時~4時 場さいわいプラザ 対小学生以下

3 おりなすマルシェ  
 6月30日(日)午前10時~午後4時 対手作り小物の展示販売、ワークショップなど



中央図書館 ☎32・0658  
 1 映画会  
 6月19日(水)午後2時~3時45分 対カラーライスを1から作る(16年/日本) 定180人 先着

2 初心者向け 読み聞かせ講座  
 6月28日(金)、7月5日(金)、12日(金) 午前10時30分~正午 (計3回) 定28人 先着 保育113人 先着 (生後6カ月以上。要予約) 申6月11日(火)から (HP可)





◆図や表などの略字の見方は13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

# 長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。  
 ※U-25...25歳以下の割引価格。公演当日、年齢確認ができるものをお持ちください

①ユニオンツールクラシックプログラムvol.27  
 仲道郁代ピアノ・リサイタル〜シューベルトの心の花〜  
 9月14日(土)午後2時から 場リリックホール 曲目  
 =シューベルト/4つの即興曲D899 Op.90、4つの  
 即興曲D935 Op.142 ¥全席指定3,000円、U-25]1,000  
 円 チケット発売日=6月14日(金)

②十三代目市川團十郎白猿  
 襲名披露巡業  
 9月25日(水)午後1時から 場市  
 立劇場 出演=市川團十郎、中村  
 梅玉、市川右團次ほか 演目=河  
 竹黙阿弥作「天衣紛上野初花 河  
 内山」など ¥全席指定S席13,000  
 円、A席10,000円 チケット発売日  
 =7月5日(金) ※アオーレ長岡から  
 無料シャトルバスの運行あり  
 ▲市川團十郎

③第22回澤ワルテットコンサート  
 with ヘンシェル&フレンズ 夢沼恵美子  
 10月5日(土)午後2時から 場リリックホール 曲目  
 =ブラームス/弦楽六重奏曲第1番変ロ長調、ピアノ  
 五重奏曲へ短調ほか ¥全席指定3,000円、U-25]1,000  
 円 チケット発売日=7月10日(水)

④リリックホワイエコンサート in Summer  
 珍しいファゴットの音色を楽しめます。  
 7月25日(木)午後2時から 場リリックホール 出演  
 =小武内茜(ファゴット)、斉藤晴海(ピアノ) 対  
 小学生以上 定80人[先着] 申6月20日(木)から電話で

⑤「リリック・ジュニアフェスティバル」出演者募集  
 選考会の合格者は、レッスン(有料)を経て12月15  
 日(日)の演奏会に出演します。  
 8月18日(日) 場リリックホール 選考方法=実技オー  
 ディション 応募資格=経験年数が3年以上で、市  
 内在住または市内で音楽を習う大学2年生まで 対  
 ピアノ、弦・管楽器、声楽などのソロまたはアンサンブル(連弾・2台ピアノ可) 申7月16日(火)(必着)ま  
 でにリリックホールにある申込書で

## 北地域図書館 ☎22・7100

### 1 読者のごい

6月28日(金)午後7時〜8時  
 西條奈加著「心淋し川」の  
 感想などの話し合い

### 2 みにみに上映会

6月17日(月)午後3時〜4時  
 心をむすぶ愛のハーネス

## 西地域図書館 ☎27・4900

1 むかしむかしのおはなし会  
 キツネとタヌキスペシャル  
 6月15日(土)午前10時30分〜

## 南地域図書館 ☎30・3501

1 えほんのとびら  
 新井洋行さんの絵本  
 6月16日(日)午後2時30分〜  
 3時 対3歳〜小学生

2 百科事典で謎解き！  
 としよかん探偵  
 6月30日(日)まで 対小学生  
 以下



カプセルの中に入った謎解き  
 問題に挑戦！百科事典で調べ  
 て答えを導き出しましょう。

## 中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

### 1 ボードゲームで遊ぼう

6月16日(日)午後1時30分〜  
 3時30分

### 2 おはなしひろば

6月23日(日)午前10時30分〜  
 11時30分 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 えほんであそぼ  
 6月21日(金)午前10時〜10時  
 30分 対未就園児と保護者

## 大人の工作会「カルトナー ジュの布箱作り」

厚紙で作った箱に布を貼り  
 付けて楽しめます。  
 6月23日(日)午後2時〜4時  
 対中学生以上 定10人[先着]  
 ¥200円 申6月8日(土)から



## 栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005

1 大人クラフト教室「マクラ  
 メキーホルダー作り」  
 6月15日(土)午後2時〜4時  
 対高校生以上 定10人[先着]  
 ¥100円 申随時



▶マクラメ糸で作ったキーホルダー

## 2 ボードゲームを やってみよう！

6月22日(土)午後2時〜4時  
 対小学生以上 定12人[先着]

## 3 えほんのへや あめの日スペシャル

6月15日(土)午前10時30分〜  
 11時30分 対読み聞かせ、ミ  
 ニゲーム、工作 定10人[先着]

## 地域振興戦略部(大手) ☎39・2515

### 40代・50代♡婚活

7月13日(土)午後0時30分〜  
 4時 場県立歴史博物館 対  
 おおむね40歳〜59歳の独身男  
 女 定各15人[抽選] ¥男性3、  
 1838

## 丘の上DE婚活

7月28日(日)午後1時〜4時  
 場川口地域交流体験館「杜の  
 かたらい」 対おおむね30代  
 の独身男女 定各10人[抽選]  
 ¥各2,000円 申7月12  
 日(金)までに同イベントホーム  
 ページで 同ソラヒト日和・  
 堀口さん ☎080・6718  
 ・1838

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

000円、女性2,000円  
 申6月21日(金)までに同イベン  
 トホームページで 同ソラヒ  
 ト日和・堀口さん ☎080・  
 6718・1838

## 緑花センター(花テラス) ☎39・8718

### 1 市民花壇の花植え

6月23日(日)・27日(木)午前9  
 時30分〜10時30分 対ペチュ  
 ニア、ヘレニウム、ニチニチ  
 ソウなど 定各20人[先着] 時  
 軍手、長靴、移植ごて 申各  
 前日まで

### 2 花と緑の教室 小品盆栽を 楽しむ(ワチナシ、もみじ)

7月6日(土)午前10時〜正午  
 場日本盆栽協会長岡支部支部  
 長・坂井政次さん 定12人[先着]  
 ¥1,800円 対ビニール  
 手袋 申6月7日(金)〜26日(水)  
 (HP可)



### 3 親子園芸教室 アイ(藍)のたぎ染め

7月20日(土)午前10時〜11時  
 30分、午後1時30分〜3時  
 場島峰悦子緑花推進指導員  
 定各10組[先着] ¥各600円  
 申6月7日(金)〜7月10日(水)  
 (HP可)

# 全日本丸太早切 選手権大会

今年30回目の記念大会！各部門の優勝者には記念  
 賞品もプレゼントします。



2人1組で両引きのこぎりを使い、丸太を切り  
 落とす速さを競います。上位入賞者には豪華  
 賞品、参加者全員に参加賞を進呈します。

8月11日(祝)午前9時から 場みしま体育館駐  
 車場 部門=一般、女性、小学生(3年生以上)  
 定計120組[先着] 持ぼうき(1人1本)、ちり取り  
 申6月18日(火)〜7月18日(木)に三島支所、越  
 後三島ホームページにある申込書または専用フォーム(右)で 同同実行委  
 員会事務局(三島支所地域振興・市民  
 生活課内) ☎42・2249



# 国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分〜午後5時(6月8日(土)・9日  
 (日)は午後8時まで) ¥65歳以上210円、高校生  
 以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車  
 320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=  
 6月17日(月)、7月8日(月)

### 1 あじさいまつり

6月15日(土)〜7月  
 7日(日)

18品種1万8千本のあ  
 じさいが咲き誇ります。



### 2 ホタル観察会

6月21日(金)〜23日(日)午後7時〜8時30分(雨  
 天中止) 集合=里山交流館えちごにあん 定  
 各30人[先着] 申同園ホームページで

118 春から初夏に咲くハマダイコン



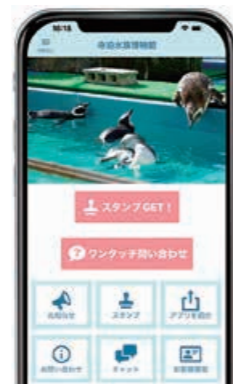
海のウツチオウチ

日本中の海岸の砂地に生えるアブラナ科の植物。寺泊でも、春から初夏にかけてピンク色のかわいらしい花を見ることが出来ます。

花が終わると串団子のようにぶくぶくと連なった実をつけます。スーパーに並ぶダイコンとは違い根は細く、繊維質なので食用には向きません。

いこうよ、海の大冒険! 寺泊水族博物館 ☎75・4936

「寺水」をもっと身近に! / 公式アプリ始めました



★アプリの便利な機能

- 1 お知らせやイベント情報をお届け
2 来館スタンプをためて素敵な特典をGET
3 チャットで気軽に問い合わせ

ダウンロードはこちら。スタンプ1個をプレゼントします



まちなかキャンパス長岡

☎39・3300

保育=各開催日の10日前まで

①一般向け講座

あなたもなれちゃう! デジタル住民 一山古志の挑戦

7月9日(火)午後7時~8時30分 山古志住民会議代表・竹内春華さん 定20人 先着 500円 スマートフォンやタブレット端末(ある人) 6月10日(月)から (HP可)

電子住民票を兼ねた山古志地域の名産・錦鯉がモチーフのデジタルアート。購入した人はデジタル住民に認定され、実際に住んでいなくてもインターネットを通じて地域づくりに参加できます。



②子ども向け講座

北越コーポレーションで紙をつくろう! -ながおか企業探検隊-

8月7日(水)午前9時30分~午後0時30分 集合=アオーレ長岡など 同社長岡工場総務担当課長・佐藤隆樹さん 小学生と保護者 定10組 抽選 500円 持帽子

光のふしぎを知ってキラキラかがやく光万華鏡をつくろう!

8月7日(水)午後2時~3時30分、8日(木)午前10時~11時30分、午後2時~3時30分 長岡工

業高等専門学校元教授・丸山一典さんほか 小学生と保護者 定各20組 抽選 各200円

③小国和紙を漉いてオリジナルはがきをつくらう

8月9日(金)午後2時~3時30分 長岡造形大学紙漉きサークル 小学3~6年生と保護者 定20組 抽選 1,500円 持半袖または腕まくりができる服

④ミライエ長岡のピクトグラムをみんなで生み出そう!

8月10日(土)午後2時~4時 場ミライエ長岡 長岡造形大学准教授・吉川賢一郎さん 小学3~6年生と保護者 定15組 抽選 500円 持筆記用具



▲情報をわかりやすく伝える案内記号・ピクトグラムの一例

⑤天体望遠鏡をつくって星空を見てみよう!

8月10日(土)・17日(土)・24日(土) 午後7時~8時30分 (計3回) 場さいわいプラザ 講NPO法人星空ファクトリー事務局長・長野親情さん 小学生と保護者 定20組 抽選 6,000円 持三脚

⑥家づくりボードゲーム「ケッチCube」で遊ぼう!

8月16日(金)午後2時~3時30分 講長岡造形大学教務補助職員・林飛良さん 小学生と保護者 定20組 抽選 500円

⑦ろうそくパワーで回る灯ろうをつくろう!

8月17日(土)午後2時~4時 場長岡工業高等専門学校 講同校嘱託教授・河田剛毅さん 小学3~6年生と保護者 定20組 抽選 800円 持はさみ、ものさし、ホチキス(ある人)

⑧超強力磁石でリニアモーターの仕組みを学ぼう!

8月18日(日)午後2時~3時30分 講三条市立大学教授・片桐裕則さん 小学4~6年生と保護者 定18組 抽選 500円

⑨木箱の楽器「カホン」をつくって演奏しよう!

8月19日(月)午後2時~3時30分 講長岡造形大学准教授・羽原康成さんほか 小学生と保護者 定20組 抽選 1,500円

⑩「ほうしゃせん」を見てみよう!

8月24日(土)午後2時~3時30分 講東京大学准教授・村上健太さんほか 小学生と保護者 定20組 抽選 500円

①~⑩いずれも 7月9日(火)までに窓口またはHPで

世界を舞台に活躍する人の話を聞いて、将来の夢や進路、ジェンダーを考える計3回の講座です。
7月25日(木)、8月21日(水)午前10時~午後3時: 講話 ワークショップ、8月22日(木)午前7時~午後8時: JICA地球ひろば、企業・国際関係施設の見学 場ミライエ長岡など 講JICA東京次長・湯浅あゆ美さんほか 対市内に在住・通学する中・高校生 定15人 抽選 100円 7月11日(木)までに

令和6年度用教科書展示会 小・中・高校の教科書を展示します。
教育センター ☎32・3716
最終日は、東京への日帰り研修旅行。明治大学博物館「虎に翼」展も観覧します。

長岡空襲殉難者遺影展・戦災住宅焼失地図展
7月7日(日)~8月31日(土) 午前10時~午後4時 (7月8日・16日(火)、8月19日(月)・26日(月)は休館)
★空襲で亡くなられた方の遺影を探しています
情報をお持ちの人は同館へ。
長岡空襲殉難者追慕の集い 7月7日(日)午前10時~11時

馬高縄文館 ☎46・0601
①「ミス馬高」土偶をつくらう!
6月23日(日)午前10時~正午
②縄文飾りの小物入れをつくらう!
6月30日(日)午前10時~正午

縄文時代のピアスのデザインを取り入れた小物入れを作ります。
馬高縄文館 ☎46・0601

幻想的な光の世界へー ホテルに会いに行こう

①越路ホテルまつり
6月8日(土)~30日(日)午後8時~9時 場塚野山地区牛の首など 内ホテル観賞 (22日(土)・23日(日)午後6時から 飲食ブースあり)
同実行委員会事務局(越路支所地域振興・市民生活課内) ☎92・5903

②ホテルの鑑賞会
6月15日(土)~30日(日)午後7時~8時15分 大人500円、小・中・高校生50円 場・岡雪国植物園 ☎46・0030

間近で見て、写真も撮れる! 食品サンプルの世界

中之島文化センター ☎66・1310
6月14日(金)~27日(木) 午前8時30分~午後6時 (土・日曜日は午後5時まで) 場さいわいプラザ
6月15日(土)~30日(日) 午前9時~午後5時 (月曜休館) 内作品展示・販売 (販売は6月15日(土)・16日(日)・29日(土)・30日(日)のみ)

★食品サンプルワークショップ
①来て作って楽しんじゃおう!
6月15日(土)・29日(土) 午前10時~午後4時 内ショートケーキ、エビフライのキーホルダー 各1,300円
②すきなサンプル選んで作ろう!
内容により時間や料金が異なります。詳しくは同イベントホームページ(右)で。
6月16日(日)・30日(日) 午前10時~午後4時 対どなたでも (小学3年生以下は保護者同伴) 随時

◆国や園などの略字の見方は13ページ
◆対どなたでも、対特になし、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
大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ



▲こちら

# スポーツ

## ニータウン運動公園 ☎86・7386

- 1 **ポールストレッチ & プチ筋トレ教室**  
6月12日(水)・17日(月)・26日(水)午後2時～2時45分  
20歳以上 定各10人先着 対各20人先着 対各20人先着  
500円 申各前日まで
- 2 **投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室**  
6月16日(日)・29日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分 対4歳～6歳と保護者 定各10組先着 対各500円 申各前日まで

- 1 **市民スポーツ祭 ソフトバレーボール大会**  
7月28日(日)午前9時から 場みしま体育館 対小学生以上 対1チーム2,000円  
6月21日(金)までに長岡市ソフトバレーボール連盟ホームページなどにある申込書で
- 2 **長岡まつり駅伝競走大会**  
7月27日(土)午前7時15分から 陸上競技場など 対小学生5年生以上 対1チーム4,000円、小・中学生2,000円  
7月4日(木)までに市民体育館などにある申込書で
- 3 **オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会**  
7月15日(祝)、8月18日(日)・25日(日) 種目Ⅱ一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 対一般4,000円、高校生以下1,500円
- 4 **サマージュニアテニス大会**  
7月27日(土)・28日(日) 種目Ⅱシングルス(高校2・3年生、高校1年・中学生、小学生) 対2,500円

- 1 **ランニング教室**  
6月14日(金)・21日(金)・28日(金)・7月5日(金)午後7時15分～8時30分 対中学生以上 定各10人先着
- 2 **親子運動あそび**  
6月30日(日) 対・時4歳～

- 1 **陸上競技場 ☎27・6300**
- 1 **爽快健康体操**  
6月28日(金)午後2時～3時 定30人先着 申6月15日(土)から



6歳と保護者：午前10時～10時50分、小学1～2年生と保護者：午後2時～2時50分 定各10組先着

# 健康

## 保健医療課 ☎39・2383

- **献血のお願い**  
6月27日(木)午前9時30分～11時45分 場さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 献血カードまたは身分証明書(初めての人は写真付きのもの)

- **健康増進課 ☎39・7508**
- 1 **歩くだけで脳トレ教室**  
7月3日～31日の毎週水曜日 午前10時～11時30分(計5回) 場長岡ロングライフセンター 対65歳～74歳で初参加の人 定20人先着 申6月10日(月)から
- 2 **つぎイチ脳活！香りで脳を刺激！アロマストレッチ**  
6月25日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申6月10日(月)から
- 3 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 4 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 5 **こころの相談会**  
6月21日(金)②7月2日(火)

日本赤十字社ホームページから予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録の結果も5日後に確認できます。



健康増進課 ☎39・7508

# 健康

## 保健医療課 ☎39・2383

- **献血のお願い**  
6月27日(木)午前9時30分～11時45分 場さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 献血カードまたは身分証明書(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予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録の結果も5日後に確認できます。

- 1 **初心者ゴルフ教室**  
7月12日(金)・19日(金)・26日(金)午後7時～8時30分(計3回) 場長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定10人抽選(未経験者優先) 対7,000円(ボール代別) 申6月10日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 藤巻さん ☎46・3130、Eメール hidenori.fujimaki@nagaoka-cc.co.jp

- **わたしの美腸活レシピ**  
7月18日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講日本食育インストラクター・高橋恵子さん 定10人先着 申7月10日(水)まで(HP可)

- **長寿はじいじの課 ☎39・2268**
- **認知症サポーター養成講座**  
6月28日(金)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 講 認知症キャラバン・メイト 50人先着 申6月5日(水)から

- **あなたの健康相談会**  
6月26日(水)午後2時～4時
- **死別の悲しみケア こころのつまり木相談会**  
6月26日(水)午後2時30分～4時30分
- **アルコール相談会**  
7月16日(火)午後2時～4時
- **いづれも 場さいわいプラザ 相談員Ⅱ臨床心理士、保健師など 定各2人先着**  
6月12日(水)②21日(金)③28日(金)④7月2日(火)⑤6月17日(月)⑦7月5日(金)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

- **長寿はじいじの課 ☎39・2268**
- **認知症サポーター養成講座**  
6月28日(金)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 講 認知症キャラバン・メイト 50人先着 申6月5日(水)から

- **わたしの美腸活レシピ**  
7月18日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講日本食育インストラクター・高橋恵子さん 定10人先着 申7月10日(水)まで(HP可)

- **わたしの美腸活レシピ**  
7月18日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講日本食育インストラクター・高橋恵子さん 定10人先着 申7月10日(水)まで(HP可)

- **健康増進課 ☎39・7508**
- 1 **歩くだけで脳トレ教室**  
7月3日～31日の毎週水曜日 午前10時～11時30分(計5回) 場長岡ロングライフセンター 対65歳～74歳で初参加の人 定20人先着 申6月10日(月)から
- 2 **つぎイチ脳活！香りで脳を刺激！アロマストレッチ**  
6月25日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申6月10日(月)から
- 3 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 4 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 5 **こころの相談会**  
6月21日(金)②7月2日(火)

日本赤十字社ホームページから予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録の結果も5日後に確認できます。



健康増進課 ☎39・7508

# 健康

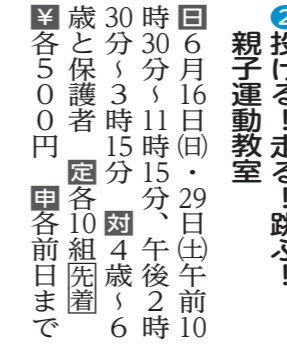
## 保健医療課 ☎39・2383

- **献血のお願い**  
6月27日(木)午前9時30分～11時45分 場さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 献血カードまたは身分証明書(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予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録の結果も5日後に確認できます。

- **健康増進課 ☎39・7508**
- 1 **歩くだけで脳トレ教室**  
7月3日～31日の毎週水曜日 午前10時～11時30分(計5回) 場長岡ロングライフセンター 対65歳～74歳で初参加の人 定20人先着 申6月10日(月)から
- 2 **つぎイチ脳活！香りで脳を刺激！アロマストレッチ**  
6月25日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申6月10日(月)から
- 3 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 4 **健康UP！講座**  
7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- 5 **こころの相談会**  
6月21日(金)②7月2日(火)

日本赤十字社ホームページから予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録の結果も5日後に確認できます。



健康増進課 ☎39・7508

このシールが目印！



## 学校給食を家庭でも ながおか減塩 うまみランチ

関健康増進課 ☎39・7508

おいしく減塩するための工夫がいっぱいの学校給食メニュー「鶏肉の梅ケチャソース」と「切干大根のさっぱり和え」を市内スーパーでお惣菜として販売します。  
6月30日(日)まで 場市内のマイルイ各店舗



### ★6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食べることは健康な体と心を育むことにつながります。普段の食生活を見直してみませんか。

### こんなことも「食育」です

- 家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事する
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
- 食べ残し、買いすぎ、作りすぎをしない
- 箸の使い方など、食事のマナーを学ぶ
- 野菜を栽培したり、料理したりする
- 地域の食材や郷土料理に親しむ



生活習慣病の予防のために、バランスの良い食事を取ることが大切です。不足しがちな野菜を食べることを意識して、健康な毎日を通しましょう！

- **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)。  
6月12日(水)・19日(水)・26日(水)・7月3日(水)午後1時30分～4時 場消費生活センター 申 ☎32・0022
- **住宅地などの農薬使用の際にご注意を**  
飛散すると周囲の住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。次のことに十分に注意してください。  
①定期的な散布はやめ、せん定や害虫の捕殺に切り替える  
②塗布や樹幹注入、粒剤など、飛散の少ない農薬を使う  
③散布区域は最小限にする  
④風の強い日は避け、風向きに注意する  
環境政策課 ☎24・0528、農水産政策課 ☎39・2223



▲あぶらげんしん

運用益が非課税のNISAや節税効果が高いiDeCoを始める人が増えているよ。それぞれの金融商品の特徴やリスクを知り、自分に合った資産運用の方法を考えよう！

# 人権教育、同和教育研修会

## 「人権教育、同和教育をいっしょに考えてみませんか」

7月6日(土)午前10時～正午 内講演、DVD上映 調教育センター・廣田芳宏  
 指導主事 定100人(先着) 申7月4日(木)までに電話、専用フォーム(右)で 場・  
 調中央公民館(さい) ☎32・0437



6/3(月)～12/27(金)の平日昼間

## 長生橋は車が通れません

長生橋の長寿命化に向けた補修工事のため、車両の通行ができません。大手大橋やフェニックス大橋へ迂回してください。緊急車両や路線バスは通行できます。

午前9時～午後4時 ※土・日・祝休日は除く 調県長岡地域振興局維持管理課 ☎38・2623  
 担当=土木政策調整課(市セ) ☎39・2307



- 人権擁護委員を紹介します
  - 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、新潟地方方法務局長岡支局 ☎0570・003・110へ(五十音順、敬称略)
  - 〔長岡地域〕 阿部 尚之 木村 松子 島倉 昭宏 清水めぐみ 高橋 恵子 星野 徹 堀内 憲子
  - 〔中之島地域〕 小林 和子 佐藤 善市
  - 〔越路地域〕 大石 巧 金安 和子 長谷川 真

- 〔三島地域〕 永島 圭子 若井 春雄
- 〔山古志地域〕 五十嵐美千子
- 〔小国地域〕 青柳 隆広 山崎美千代
- 〔和島地域〕 小日向 宏 樋山 直子
- 〔寺泊地域〕 後藤 修子 皆川 宏晃
- 〔栃尾地域〕 小林 正司 佐々木信和 佐野 恵子 石原 光代
- 〔与板地域〕 長谷川美恵子
- 〔川口地域〕 関 敏江 丸山 亮淨
- 人権・男女共同参画課 ☎39・2746

## 能登半島地震の災害義援金を配分します

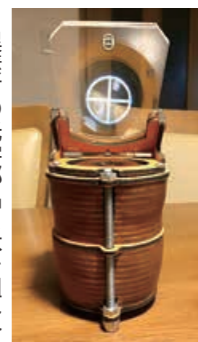
住宅被害	配分額 (1世帯あたり)	人的被害	配分額 (1人あたり)
半壊	25万円	死亡者	100万円
準半壊	10万円	重傷者	50万円
一部損壊	2万円		

地震により、住宅に被害があった世帯や負傷した人が対象です。被害認定調査が済んでいる対象者には、案内文書を送付します。

調災害義援金に関すること…福祉総務課(アオ) ☎39・2217、被害認定調査に関すること…資産税課(アオ) ☎39・2213



- ながおかマイカーズ・クラブ講演会・展示会
  - 無線機やラジオを作るマイカー・山村賢二さんが講演します。終了後に交流会もあります(有料)。
  - 6月16日(日)午後1時～3時 調ミライエ長岡 申6月12日(水)までにHPで 調ながおかもイカーズ・クラブ(産業支援課(天手内)) ☎39・2222
- 税理士無料税務相談(要予約)
  - 6月19日(水)、7月3日(水)午前9時30分～正午 調・国税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市市民税課(アオ) ☎39・2212
- 6月23日～29日は男女共同参画週間です
  - 性別に関係なく、自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現するためには、一人ひとりの意識を変えるこ



とが必要でです。調人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746



- 夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー
  - 6月25日(火)午前10時～正午 調まちなかキャンパス長岡(天手) 調弁護士・片沼貴志さん 定30人(先着) 申6月18日(火)までに男女平等推進センターウィルながお(市セ) ☎39・2746(HP可)
- 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)。
  - 6月18日(火)午後6時～7時30分、7月6日(土)午後1時～2時30分 申男女平等推進センターウィルながお(市セ) ☎39・9357



今年のキャッチフレーズは「だれもがどれも選べる社会に」。“男だから”“女だから”といった決めつけは、一人ひとりの可能性を狭めることもあるよ。性別にとらわれず、全ての人が自分らしさを大切に活躍できる社会を目指そう!

◀あぶらげんしん

## 空き家バンク 成約率 約70% 空き家を有効活用しよう

調都市政策課(天手) ☎39・2265  
 市が運営する「空き家バンク」では、居住可能な空き家の物件情報を市ホームページで公開し、全国から購入希望者などを募っています。実家を相続したが使用する見込みがないなど、空き家を売りたい人や貸したい人は「空き家バンク」へぜひ登録してください。

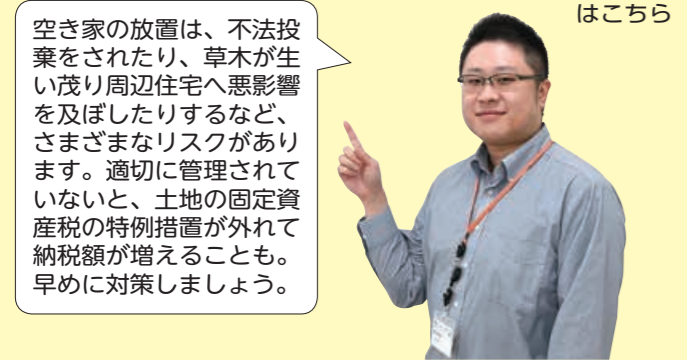


▲詳しくはこちら

★空き家の活用、管理、解体でお困りの場合は各窓口にご相談ください  
 相続や行政への手続きなどの相談もできます。



▲詳しくはこちら



空き家の放置は、不法投棄をされたり、草木が生い茂り周辺住宅へ悪影響を及ぼしたりするなど、さまざまなリスクがあります。適切に管理されていないと、土地の固定資産税の特例措置が外れて納税額が増えることも。早めに対策しましょう。

## 市議会6月定例会を傍聴しませんか

調議会総務課(アオ) ☎39・2244  
 本会議や委員会は公開されています。

期日	会議名	場所
6月11日(火)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(招集日)	議場
12日(水)～14日(金)	本会議※	
18日(火)	産業市民委員会	第一委員会室
19日(水)	建設委員会	
20日(木)	文教福祉委員会	
21日(金)	総務委員会	
25日(火)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(最終日)	議場

※12日(水)～14日(金)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  
 時本会議…午後1時から、議会運営委員会…午前11時30分から、常任委員会(産業市民・建設・文教福祉・総務)…午前10時から 調本会議…65人、車いす席2人、親子傍聴席10人、委員会…12人  
 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)。

## 環境に優しい暮らしを实践!

調環境政策課 ☎24・0528

●街なかカーシェアプロジェクト「ノサシテ」  
 脱炭素社会の実現に向けてカーシェアリングの実証実験を行っています。近くのお店への買い物やビジネスでの移動などにぜひご利用ください。利用にはスマートフォン専用アプリのインストールが必要です。  
 調米百俵プレイス駐車場 ¥15分220円から 調(株)カーシェア新調 ☎21・3766



▲詳しくはこちら



●太陽光パネルやZEH住宅の導入費用を支援します  
 脱炭素の取り組みを後押しするため、太陽光パネルや蓄電池の購入、エネルギー収支をゼロ以下にするZEH住宅を建てる際の費用を補助します。申請方法など詳しくは市ホームページ(右)で。



●6月は環境月間  
 徹底した省エネ対策や環境に優しい商品の購入など、地球温暖化防止と環境保全の取り組みにご協力をお願いします。

- ★今夏も節電にご協力を!
- 節電に取り組むことで、温室効果ガスの排出を抑制できます。
- 冷蔵庫の開閉時間を短くする
- 消費電力が少なく、寿命が長いLEDタイプの照明器具を使用する
- テレビの主電源を切る
- エアコンの設定温度を下げすぎない

## みんなのうちに太陽光「太陽光パネル・蓄電池」の共同購入の参加者を募集しています

新潟県では脱炭素社会への転換に向け、太陽光パネル・蓄電池の共同購入の参加者を募集しています。自宅に設置する際のおおまかな費用は、無料の参加登録で確認できます。  
 申8月14日(水)まで 調県みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120・698・300



▲詳しくはこちら

納期限は7月1日(月)です

- ①市・県民税(1期)
  - ②介護保険料(3期)
  - ③下水道事業受益者負担金(1期)
- ※スマートフォン決済が便利です(③を除く)

# あなたの協力が必要です！ 地域の医療をみんなで守ろう

24時間体制で地域の医療を支える病院。そこで働く医師の残業時間に上限を設けるなどの「医師の働き方改革」が4月からスタートしました。

医療従事者の長時間労働を減らすには、私たち患者の協力も必要不可欠。医療従事者の働きやすい環境を整えば、安全・安心で質の高い医療を引き続き受けられます。この機会に、自分にできることを考えてみませんか。担当=保健医療課(さい) ☎39・2383

新潟県は全国の中でも医師の数が極めて少なく、実際に医師が減っている病院もあります。特に夜間の急な診察などで時間外に働く、「医師の働き方改革」により翌日以降に休みを取る必要があるため、日中の外来診療や手術にも影響を及ぼします。限られた医療資源を有効に使い、必要な人に適切な医療が届くよう、みなさんのご協力をお願いします。



▶長岡赤十字病院救命救急センター長・宮島衛さん

## 一人ひとりにできること

### ■かかりつけ医を持つ

日ごろの健康状態をよく知るかかりつけ医は、少しの変化にも気付きやすく、病気の予防や早期発見・治療を可能にする頼りになる存在です。健康のことで心配なことなどを気軽に相談できるかかりつけ医を持つようにしましょう。

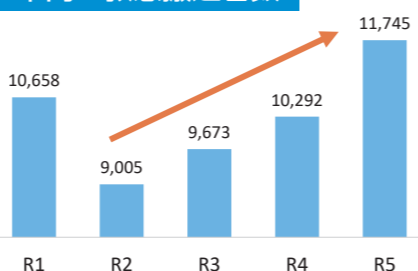
### ■安易に救急外来を使わず、日中の診療時間内に受診する

緊急性のない救急外来の受診は、医療従事者の負担を増やします。また、診療時間内の方が医師や看護師、薬剤師などのスタッフがそろい、検査や治療がスムーズです。時間外に急な体調不良で不安を感じたら、さいわいプラザ内の急患診療所をご利用ください。

### ■救急車？病院に行く？迷ったら…慌てず、まずは電話で相談

市内の救急搬送者数が増加しています。搬送された人の約5割は入院の必要がない軽症患者です。夜間に救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったら電話で相談しましょう。

市内の救急搬送者数



受付時間=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

## 急患診療のお知らせ

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。**

場さいわいプラザ1階 図マイナンバーカード(保険証)、医療費助成の受給者証(ある人) ※産婦人科は在宅当番医制です(日曜・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 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月~金	土	日	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	—	●	●	—	—
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	●	—	—	—	—
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	●	—	—	—	—

## 新たに対象となる 物価高騰対応重点支援 世帯のみなさんへ 給付金を支給します

図市給付金専用コールセンター ☎39・2347  
案内や給付の時期など詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

図令和6年度に新たに市・県民税非課税または均等割のみ課税となった世帯 ※令和5年度に給付対象となった世帯は除く 図1世帯当たり10万円

★こども加算  
対象の世帯のうち18歳以下の子がいる場合は、子ども1人当たり5万円を支給します。

●eスポーツ用の機器を貸し出します  
市内で開催するeスポーツイベントなどで利用できます。貸出日数 図7月1日(月)から 図7月10日(日)までの3ヵ月前から地域振興戦略部(大) ☎39・2515へ ※詳しくは市ホームページで  
●赤十字救急員養成講習会  
図7月14日(日)午後0時45分~5時、20日(土)・28日(日)午前9時~午後5時(計3回) 場

●実地調査にご協力を  
固定資産(償却資産)の適正な課税のため、実地調査を行っています。調査対象の納税義務者には後日通知します。 図資産課課(ア) ☎39・2213

●子どもの学力アップ応援事業補助金をご利用ください  
生活保護受給世帯または就学援助認定世帯の中学3年生の学習塾の利用に係る経済的負担を軽減します。 図8月1日(木)~来年3月31日(月)に利用した学校外教育サービスの入学金や授業料など補助額上限10万円 申6月中に学校から配布の申請書で 図子ども・子育て課(さい) ☎39・2303

●和島B&G海洋センター アルバイト  
図12人程度 雇用期間 図7月1日(月)~8月31日(土) 図監視、受付、清掃など 図高校生以上 賃金 時給1,000円 勤務日 日シフト制(週3~5日) 申6月9日(日)から和島野球場クラブハウス ☎74・2289へ  
●すこやか・ともしびまつり 参加団体  
図9月14日(土)・15日(日) 場ア

オーレ長岡 図授産製品の販売、健康コーナーなど 対原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体 申市ホームページで(多数の場合 は抽選) 図福祉総務課 ☎39・2371

▲障害者就労支援施設で作られた製品の販売コーナー

# 令和6年度市・県民税 定額減税のお知らせ

図令和6年度の市・県民税所得割の課税者で、合計所得金額が1,805万円以下の人 減税額=納税者本人…1万円、配偶者を含めた扶養親族…1人につき1万円 ※減税前の所得割額を限度とし、減税しきれない場合は、後日その差額を1万円単位で給付します。詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせします

市・県民税の納付方法	主な減税の方法
給与から差し引かれている	6月は徴収せず、減税後の年税額を7月~来年5月の11ヵ月で徴収します。
納付書や口座払いで納めている	減税前の年税額を4期に分け、第1期分から控除します。控除しきれない場合、第2期分以降から控除します。
年金から差し引かれている	減税前の年税額をもとに10月以降の税額を算出し、10月分の税額から控除します。控除しきれない場合、12月分以降から控除します。

※上記以外の減税方法の人もいます

★減税額は納税通知書で確認できます  
通知書は6月14日(金)に発送する予定です。給与から差し引かれて納めている人の通知書は、5月15日に事業所宛てに発送しました。

図定額減税に関すること…市民税課(ア) ☎39・2212、差額の給付に関すること…市給付金専用コールセンター ☎39・2347  
▶詳しくはこちら

急激な物価上昇による家計の負担を減らすため、対象者1人当たり市・県民税(住民税)1万円、所得税の減税3万円の計4万円が減税されるよ。所得税の減税の詳細は国税庁ホームページ(ホームページ)でチェックしてね。

▶あぶらげんしん

市民サークル、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…8月号は6月24日(月)(必着)、9月号は7月16日(火)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月3日(土)、【9月号】9月10日(火)以降のものに限ります。  
◆提出先…〒940-8501 広報・魅力発信課へ郵送、持参、FAX39・2272、専用フォーム(右) ※応募多数の場合、掲載できないことがあります



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・応募できない②活動が主に市外で行われている③政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)  
●原則、会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです  
☎広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し

LEDを使ったテクノ手芸を体験してみよう  
6月15日(土)午前10時～正午  
場ミライエ長岡 関 中学1年生  
20人先着 関 6月13日(木)までに長岡工業高等専門学校 ☎32・6435へ

親子で遊べる昆虫観察ウォーク  
6月15日(土)、7月13日(日)：馬高縄文館、6月30日(日)：東山ファミリアランド(荒天時中止) 定各10組先着 関 子ども1人500円 関 各開催日の4日前までに昆虫はかせネットワーク・鈴木さん ☎090・9529・0772へ

長岡大学 ☎39・1600の催し  
①オープンキャンパス  
6月15日(土)、7月6日(土)午前10時～午後1時30分、1時30分～4時 関 模擬授業など 関 各

開催日の3日前まで  
②公開講座「お殿様の履歴書」  
6月22日(土)午前10時～11時30分 関 長岡藩主牧野家17代当主・牧野忠昌さん 関 100人先着  
6月14日(金)まで

③公開講座  
データサイエンス最初の一步  
7月11日(木)・18日(木)午後7時～8時30分(計2回) 関 場 ちなかキャンパス長岡 関 15人先着  
7月4日(木)まで

自然観察林杉林の針広混交林化講習会  
6月16日(日)午前10時～正午  
場 東山ファミリアランド内自然観察林 関 新潟大学教授・梶本卓也さん 関 森林インストラクターと市民有志・松田さん ☎080・54401・9391

中越シンフォニックウィンドオーケストラ演奏会  
6月16日(日)午後2時～4時

健康

脳活性化教室  
6月13日(木)午前10時～11時30分、22日(土)午後1時30分～3時  
場 さいわいプラザ 関 各300円  
関 申 あおねの会・池津さん ☎090・5552・2748

骨粗しょう症予防教室  
6月15日(土)午後1時～2時15分 関 15人先着 関 申 吉田病院 ☎32・0490

豊かな健康教室「いざという時のために備える」フェニックスネット」について  
6月22日(土)午後1時30分～2時30分 関 米百俵プレイス北館 関 15人先着 関 申 ぶし園サポーターセンター千手 ☎31・3261

発達障害児・者のためのリズム運動体験会  
6月23日(日)、7月21日(日)、8月18日(日)午前10時30分～正午  
場 しま会館 関 発達障害児と保護者 関 各開催日の7日前までに発達障害のためのコロナ親子の会・青木さん ☎080・3147・0761へ

生活習慣改善と免疫力を高める「生体エネルギー療法とセラピーの体験」  
6月29日(土)午前9時30分～11時45分 関 さいわいプラザ 関 10人先着 関 500円 関 申 M O A 健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎090・8923・9867

市民公開講座「生かされている人生に日々感謝！肺腺癌ステージⅣ患者の10年間」  
7月6日(土)午後2時～3時30分 関 45人先着 関 申 長岡赤十字病院 ☎28・3600

夫婦・離婚・DVなどの家族の問題電話相談ホットライン  
6月10日(月)～14日(金)午前10時～午後4時30分(12日(水)は午後7時まで) 関 NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

精神に障害を持つ人の家族への相談  
6月12日(水)・26日(水)、7月10日(水)・24日(水)午前10時～正午  
場 社会福祉センター1 関 希望の会 ☎89・7883

空き家売却解体無料相談  
6月15日(土)午前10時～午後6時 関 5人先着 関 申 6月14日(金)までに全国空き家相談士協会新潟支部・金澤さん ☎35・2220へ

銃砲刀剣類登録審査会  
6月20日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分 関 県長岡地域振興局 関 1件6,300円

創立40周年記念セミナー「ゆる終活のすすめ」  
6月28日(金)午後2時15分～3時40分 関 社会福祉センター1 関 80人先着 関 6月20日(木)までにNPO法人長岡医療と福祉の里ボランティア連合会 ☎47・2333へ

新潟大学附属長岡小学校令和7年度入学希望児童学校説明会・オープンスクール  
7月6日(土)午前9時35分～11時20分 関 申 同校 ☎32・4191

育児についてリアルトーク会  
7月8日(月)午前10時～11時30分 関 さいわいプラザ 関 子育て中の親、妊婦(子ども連れでの参加可) 関 20人先着 関 申 ありな・小山さん ☎080・1154・8668

認知症のお悩みは、新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783へ  
関 平日午前9時～午後5時

長岡まつり平和祭の和太鼓演奏者  
7月31日までの毎週火曜日午後6時30分～9時 関 リリックホール 関 中学生以上 関 3,000円 関 悠久太鼓連合会・三条さん ☎090・7224・6955

春の草花・盆栽展示会  
6月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時(23日は午後3時まで) 関 緑花センター 関 長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359

ホテル観賞会  
6月23日(日)午後7時～9時(小雨決行) 集合 関 宮本パイクィング ※各自の車で移動 関 懐中電灯 関 長岡ホテルの会・岡地さん ☎090・7228・7103

中越地震復興20年祈念ドキュメンタリー映画「長岡大花火」打ち上げ、開始でございます！  
6月28日(金)公開  
T・ジョイ長岡などで上映します。

長岡花火ドキュメンタリー映画製作プロジェクト(株)リッツ企画内 ☎33・7720

花の広場をきれいにしまっす!!  
6月29日(土)午前7時～8時(荒天時は30日(日)) 関 写板河川緑地たちばな公園 関 草刈り、腐葉土の整理など 関 花の広場の会事務局・小川さん ☎090・2547・2124

映画上映会「医師中村哲の仕事・働くということ」  
6月29日(土)午後2時～4時 関 リリックホール 関 小学生以

上 関 400人先着 関 1,000円 関 ワーカーズユープ北陸信越 ☎025・384・8222

青空マフネス  
6月30日(日)午前10時～午後3時 関 アオーレ長岡 関 マルシエ、キッズスペースなど 関 実行委員会・齊藤さん ☎090・6946・6687

ハーモニカフェスタin長岡  
6月30日(日)午後1時～4時 関 中之島文化センター 関 ON Cリード合奏団・金山さん ☎32・7244

キラキラコンサート  
6月30日(日)午後2時～4時30分(要整理券) 関 リリックホール 関 エレクトーン、ピアノアンサンブルなど 関 チームキラキラ☆ミュージック・中嶋さん ☎090・5586・3259



星のソムリエ教室  
宇宙や星の魅力を伝えます  
6月30日(日)、7月6日(土)・20日(土)、8月4日(日)・10日(土)午後1時～4時、7月13日(土)・14日(日)午後7時～9時(計7回) 関 さいわいプラザ 関 16歳以上 関 16人先着 関 18,000円 関 6月16日(日)までにNPO法人星空ファクトリー・中安さん ☎090・3427・4820へ

映画上映会「オレンジラン」  
7月6日(土)午後2時～4時、7日(日)午前9時45分～11時45分 関 アオーレ長岡 関 各45人先着 関 各1,000円 関 関 同実行委員会・荒木さん ☎090・4725・5167

インターネットでも聴ける！ 広報ラジオ番組がパワーアップ！ ラジオなナガオカ

放送日時＝毎週金曜日午前7時15分～7時25分 ※再放送は同日午後0時15分から、6時45分から 放送局＝FMながおか(80.7MHz) 関 広報・魅力発信課 ☎39・2202

長岡の「ひと」に注目した記事を350本以上掲載しています。ぜひじっくりご覧ください。 ▶こちら

今月の紙

樹齢約1,300年と推定される県の天然記念物「蓮花寺の大杉」のそばにある三島地域・大杉公園。晴天となったこの日、市内外から訪れた家族連れやソロキャンパーなどでにぎわいました。野外炉やテーブルなどを備え、気軽にキャンプやバーベキューができるほか、広場や遊具で子どもたちも元気いっぱい遊べます。新緑が美しい初夏、アウトドアに親しみませんか♪ (5月3日) ▶詳しくはこちら




大極拳無料体験会  
6月13日(木)・20日(木)午前11時30分～午後1時 関 市民体育館 関 申 全日本太極拳協会・小暮さん ☎090・1425・7562

初心者空手道教室  
6月16日(日)～7月21日(金)の毎週日曜日午後5時～6時(計6回) 関 市民体育館 関 小学生以上 関 10人先着 関 1,000円 関 申 6月15日(土)までに空手道クラブ・高山さん ☎090・5807・8174へ

長岡東山系トレイルラン21km試走会  
6月30日(日)午前9時～午後3時 集合 関 後滝谷駅前広場 関 高校生以上 関 100人先着 関 1,000円 関 申 6月23日(日)までに同実行委員会・中澤さん

7タコンサート 楽しみやまわけ!  
7月7日(日)午後2時～4時 関 トチオレ 関 パンド演奏 関 B B あいぶ+高橋さん ☎080・1306・7354

日本水彩新潟県中部支部展 および公募展  
7月10日(水)～14日(日)午前10時～午後5時(14日は午後4時まで) 関 中央図書館 関 小林さん ☎24・7407

アーアート展 LETS BEGIN  
7月1日(月)～8日(月)午前10時～午後4時(7日(日)は休館) 関 台町会館 関 ながおか史遊会・湯本さん ☎080・8428・4049

# 「ミライエ長岡」1周年

## 記念イベント第1弾

人材育成と産業振興、イノベーションの拠点「ミライエ長岡」が、7月で開館1周年を迎えます。

岡ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008

### 日本経済の礎を築いた新一万円札の顔 “論語とそろばん” に学ぶ渋沢栄一の 事業・経営理念

7/20  
土



日本の近代資本主義の父・渋沢栄一の功績や長岡市とのつながりを紹介します。

岡午後1時30分～3時 講 渋沢栄一記念財団渋沢史料館顧問・井上潤さん 定80人[抽選]  
申7月1日(月)までに専用フォーム(右)で



### “論語と算盤” 画の複製を展示

長岡出身の実業家・福島申子<sup>かしろ</sup>が渋沢に贈った書画帖に収められた、同じく長岡出身の洋画家・小山正太郎の作品の複製展示コーナーを設置しました。

この作品を見た友人との対話から渋沢の著述「論語と算盤」は始まります。



機械がペンで“手書き”  
思わぬ本との出会いも！

### 互尊文庫に ペンプロッター登場

互尊文庫で所蔵する本の一節を執筆する機械が登場しました。手書き風やワープロ風の文字を書いたり、図を描いたり、パターンは30通り。完成したカードは持ち帰ることができます。



7/20  
土 21  
日



### セーラー服おじさんの 超AI小説研究所 AIと一緒に小説を書いてみよう！

セーラー服おじさんとして知られるエンジニア・小林秀章さんと一緒に、AIと会話しながら小説を作る2日間の連続講座です。

岡午前10時～午後4時 対小学生以上 定15組[抽選] 持パソコン、スマートフォン、タブレット端末のいずれか 申7月1日(月)までに専用フォーム(右)で  
岡互尊文庫 ☎35・7981



これからの時代にふさわしい組織とは？

### だから僕たちは、 組織を変えていける —やる気に満ちた 「やさしいチーム」のつくりかた—

7/21  
日

ビジネス書グランプリ2023「マネジメント部門」を受賞した「だから僕たちは、組織を変えていける」の著者で、起業家の斉藤徹さんによる特別講演です。現場の社員から経営者まで、チームのモチベーションを高めるポイントを伝えます。

岡午後1時30分～3時 定60人[抽選] 申7月1日(月)までに専用フォーム(左)で  
岡産業イノベーション課 ☎39・2402



※時・対などの略字の見方は13ページへ

■発行：長岡市（令和6年6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(5月1日現在)  
人口/256,775人(+44)  
世帯数/110,432世帯(+426)  
※( )内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram