

ながおか 市政だより

Nagaoka

9
2024



- p2 こう変わる！中学校の部活動
- p4 もっと知りたくなる！まち・ひとの魅力
- p6 約40万人が来館！ミライエ長岡1周年
- p8 ながおかウェルネス事業がスタート

●表紙

長岡まつり大花火大会・視野いっぱいに広がる正三尺玉（p10、27）



Q 平日の部活動はどうなるの？

A これまで通り、学校で行います

休日の部活動は、来年8月末に全市一斉に終了予定。平日は、各学校で行う部活動を継続して実施します。

地域クラブ活動の

POINT!

- 在籍する中学校の部活動にない活動も選べる
- 平日の部活動と違う活動に参加できる
- 他校の仲間と地域で活動・交流できる

Q 指導は誰がするの？

A 地域の指導者が教えます

長岡市スポーツ協会・長岡市芸術文化振興財団の「指導人材データバンク」に登録した、安全管理や技術指導などを行う「指導スタッフ」と参加者の見守りを行う「活動サポーター」が指導、大会の引率などを行います。

地域の指導者として登録した教職員が指導することもあります。

熱意あるみなさんの力をお貸してください！

指導スタッフ・活動サポーター募集

担当する地域クラブは、来年6月ごろに決定します。

対象＝18歳以上（高校生は除く） 申し込み＝来年1月31日（金）まで 〇スポーツ活動…長岡市スポーツ協会 ☎34・2130、文化芸術活動…長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

指導資格の保有は求めません

指導に関する資格の保有は求めていませんが、基本的な指導方法や救急救命などの指定研修を受講する必要があります。



▲申し込みなど詳しくはこちら

部活動にないスポーツ種目の団体を支援

ジュニアスポーツ活動環境整備事業補助金

対象経費＝主に中学生以下の子どもを対象にした市内で開催するスポーツ活動の体験会、教室などに要する経費 対象団体＝市立中学校で部活動が行われていない競技の団体など 補助額＝1事業当たり上限10万円 ※詳しくは市ホームページで 〇スポーツ振興課 ☎32・6117



長岡消防署小国出張所が移転

消防体制の強化で地域の安全・安心確保へ

9月
から

庁舎の老朽化に伴い、長岡消防署小国出張所が9月1日に移転しました。新庁舎は、平成28年度に閉校した旧下小国小学校の校舎をリノベーション。これまでの約3倍の庁舎面積になり、消防体制を強化しています。

通年使用できるヘリポートなど新たな機能

地元住民の要望を受け、消雪設備のあるヘリポートを設置。通年で機動的な救急搬送や救助に対応します。

また、救急講習や消防団の会議にも使用できる会議室を新たに設け、職員と団員の連携を促進。女性専用の生活スペースを完備することで、女性職員も勤務できるようになりました。

今後も地域の安全・安心を守るため、消防力の向上に努めていきます。

〇消防本部総務課 ☎35・2192

新所在地 小国町七日町2
784番地1
☎95・4184

(左から) 宮内中学校野球部、同校バレー部、寺泊中学校吹奏楽部



来年9月から休日は「地域クラブ活動」へ

こう変わる！ 中学校の部活動

近年、少子化などによる部員数の不足で、活動の継続が難しくなっている中学校の部活動。国は、子どもの活動の場を守るとともに教員の負担軽減を図ろうと、学校の教育活動の一環で行われてきた部活動を、地域の団体などによる地域クラブ活動へ移行する方針を示しています。

持続可能な活動環境の実現へ

市では、休日の部活動に替わり、地域クラブ活動を来年9月からスタート予定。実施に向け、体制の整備に取り組みんでいます。

7月17日には、市と市教育委員会、長岡市スポーツ協会、長岡市芸術文化振興財団で協定を締結しました。4者の連携により、持続可能な活動環境の整備を推進。市内の中学生が将来にわたってスポーツや文化芸術に親しむことができる機会の確保を図ります。

〇学校教育課部活動地域移行室 ☎39・2036

地域クラブ活動とは？

子どもたちの活動の場を守り、選択肢を広げます

地域クラブ活動は、従来の部活動の目的である教育的意義を継承する活動です。「勝敗」は最優先事項ではなく、子どもたちの健全育成のための活動の場を確保します。活動時間は、原則土・日曜日のいずれか3時間程度。大会も地域クラブで参加することになります。



▲詳しくはこちら

活動場所

学校施設が中心です。中学校区を基本にエリア分けするため、複数校による合同チームになったり、自分の通う学校以外の場所で活動したりすることもあります。

参加費

スポーツ保険や指導者謝金、その他の運営経費として新たに参加費が必要です。

活動する種目

現在、休日に活動している部活動の種目が原則です。

- 【スポーツ】陸上競技、柔道、水泳、体操、剣道、軟式野球、サッカー、卓球、バドミントン、ソフトボール（女子）、バレーボール、ソフトテニス、バスケットボール
- 【文化芸術】吹奏楽、合唱、美術

10/5(土)ホーム開幕戦

アルビBB復活へ

男子プロバスケットボールBリーグ3部の新シーズンが始まります。B2昇格に向けて心強い新メンバーを迎えた新潟アルビレックスBB。最高のスタートダッシュが切れるよう、会場から熱い声援を送りましょう！
 岡市民協働課 ☎39・2288



#7 五十嵐 圭 選手

今シーズンは、選手でありながらチームを立て直すという大きな挑戦をします。そのためには、市民のみなさんの声援が必要です。簡単なことではありませんが、みなさんと力を合わせて頑張りたいです。
 ホームアリーナであるアオーレ長岡で、お会いできるのを楽しみにしています。

強い覚悟を持って集結！



鵜澤 潤 ヘッドコーチ

私が選手として在籍していた2018-19シーズンで果たしたB1中地区優勝。そこから4年でB3に降格し、歯がゆい気持ちでいっぱいでした。チームの再建を任されたことは非常にうれしく、身の引き締まる思いです。
 今まで以上にみなさんに愛されるチームづくりをしていくので、応援よろしくお願いたします。

ブースターと共に歩む



地域に根ざしたプロスポーツクラブとしてブースターと共に歩みを進めるアルビBB。昨シーズンから延べ2,263人の市内小・中学生と交流しました。

バスケのまち長岡が後押し



ふるさと納税を利用したクラウドファンディングにより集まった寄付を活用し、アオーレ長岡をアルビカラーに装飾。市を挙げてアルビBBを応援します。

シーズン前半戦@アオーレ長岡

VS東京八王子ビートルズ
10/5(土)17:00～・6(日)13:00～

VS金沢武士団
11/16(土)17:00～・17(日)13:00～

VS山口パッツファイブ
12/7(土)17:00～・8(日)13:00～

VS立川ダイス
12/28(土)17:00～・29(日)13:00～

VSトライフープ岡山
1/11(土)13:00～・12(日)13:00～

▶チケット情報や試合日程などはアルビBBホームページで

10/5・6は市民デー！
各日300席無料招待
(申し込みはこちら)



情報発信メディア

な！

メガオカ

リニューアルでさらに見やすく もっと知りたくなる！ まちの魅力、ひとの魅力



▲こちら

長岡を形作るのは、まちに生き、まちと関わってきた、全ての「ひとの物語」——そんな想いで市内外に長岡の魅力を発信するウェブメディア「な！ナガオカ」をリニューアル。長岡のひとの魅力を丁寧に伝えるため、より読みやすく、探しやすくなりました。ぜひ、じっくりとご覧ください。
 岡広報・魅力発信課 ☎39・5151

記事は
350本以上！

こんな人が
登場しました

小学生から高校生までが集う学習塾・ひねもす大学（大島本町1）。受験のための勉強の指導だけでなく、トークイベントやワークショップなどで子どもたちと多様な大人をつなぐ新たな学びの場を提供しています。



すてきな人たちとつながり、 もっと面白い長岡に

ひねもす大学 代表
太刀川 晋平 さん

掲載をきっかけに、利用の問い合わせや学校の先生の見学が増えるとともに、既存の利用者さんと学びに対する想いを再確認する良い機会になりました。新しいことに挑戦していると、その取り組みを一言で説明するのは難しい。記事になったことで、自分の考えが丁寧に伝わりやすくなりました。名刺代わりと言えるツールです。
 これまで、たくさんの人の生き方を若者に見せたいと思い、イベントをつくってきました。「な！ナガオカ」に登場するのはすてきな人ばかり。そこから新たなつながりが生まれていくのも面白いですね。登場した人と読者がリアルで会う機会もあると、もっと長岡が盛り上がると思います。

おすすめキーワード

観光 観光・イベント 観光 観光
アート・デザイン DTP 42507 コミュニティ HAKKOU
くらしの知恵



気になる記事が
見つけやすい
おすすめキーワードや
地域ごとの
検索ができます

スマホでも

読み応えのある記事
がスマートフォンでも
読みやすくなりました





米百俵プレイス ミライエ長岡 1周年

1年で約40万人が来館



**ミライエ
クリエイティブ
キッズ**
Miraie Creative Kids

企業の人材や技術を活かして、ワークショップをしてみませんか

来年1月～3月に実施する小学生向けワークショップ「ミライエ クリエイティブキッズ」の企画を募集します。

対市内に事業所がある企業 定3講座抽選
謝礼＝1講座5万円 10月21日(月)までに申込書をミライエ長岡企画推進室へ

詳しくはこちら

7月で開館1周年を迎えた、人材育成と産業振興、イノベーションの拠点「米百俵プレイス ミライエ長岡」。7月20日(土)・21日(日)に記念イベントを開催し、多くの人でにぎわいました。
 岡ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008



①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講座②渋沢栄一記念財団渋沢史料館顧問・井上潤さんによる講演③ミライエ前の歩行者天国④eスポーツ体験⑤セルフ写真に挑戦するワークショップ⑥3D空間化した渋沢栄一ゆかりの地・渋沢史料館(東京都北区)のバーチャル体験⑦⑧3Dプリンターを使ったワークショップなど⑨カフェで接客する分身ロボットOriHime

※対・定などの略字の見方は12ページへ



与板地域の交流拠点 整備に着手

岡地域振興戦略部 ☎39・2260、与板支所地域振興・市民生活課 ☎72・3201

与板支所の跡地に、コミュニティセンターと支所が一体となった新たな交流拠点施設の整備を進めています。

新施設には、イベントなどに利用できる多目的ホールや、気軽にお茶を楽しめるカフェスペース、地域活動に使える和室や調理室などを設置。令和7年度にオープン予定です。今後、施設を活かした地域の活性化策を、住民のみなさんと一緒に検討していきます。

愛称募集

採用者に1万円相当、応募者の中から抽選で5人に2,000円相当の特産品詰め合わせプレゼント!

申し込み＝9月30日(月)までに与板支所地域振興・市民生活課、よいたコミュニティセンター、志保の里荘にある応募用紙または専用フォーム(右)で ※1人何点でも応募可



「ながおかDXセンター」開設 業務のデジタル化・DXを全力サポート

企業などのみなさん
お気軽に相談を!

市内企業や団体などの業務のデジタル化・DX※をサポートする拠点「ながおかDXセンター」が8月8日、ミライエ長岡の6階にオープンしました。

運営するのは、「地域DX推進連携協定」を市と長岡商工会議所と締結した日本精機グループ。常駐する専門員が個別相談に応じ、デジタル化の推進や企業経営の変革を支援していきます。相談の多い課題は地域の共通課題として解決策を検討し、市全体のDXを進めます。

岡午前10時～午後5時(土・日・祝休日・ミライエ長岡休館日を除く) 岡同センター ☎080・4111・8103、Eメール consult@nagaoka-dxc.jp 担当＝DX政策課 ☎39・2205



詳しくはこちら



※DX(デジタルトランスフォーメーション)…デジタル技術を用いて生活やサービスをより良く変化させること

学校や企業で出前講座

市内の大学や専門学校、企業などに出向いて講座を実施。健康への関心が低い世代や、仕事や家事で忙しい世代へ、健康の大切さと簡単に取り組める運動や食生活改善の方法などを伝えます。



▲講座の実施依頼はこちら



いすに座ってできる運動の講座

楽しく交流して脳を活性化 高齢者向けeスポーツ体験会



電子機器を用いたゲームの腕を競う「eスポーツ」を活用。新たな活動を体験することで脳を刺激するとともに、高齢者の社会交流や楽しみを創出します。

参加者募集 あなたもeスポーツにチャレンジ!

体験会後は一定期間、継続利用もできます。
日①10月23日(水)・30日(水)②24日(木)・31日(木)③25日(金)、11月1日(金) (各計2回) 時午前10時~11時30分 場 高齢者センターみやうち 対65歳以上 定各10人(先着) 申9月24日(火)から健康増進課へ

誰でも参加できる講座やイベント

週2回程度、ミライエ長岡などで健康講座19ページへを行っています。長岡歯科医師会や長岡市薬剤師会などと連携したイベントも開催。専門家から気軽にアドバイスを受けられる機会を提供します。



薬剤師による血糖値の急上昇を防ぐ食べ方の解説



高血圧予防のための減塩のポイント講座

ながおかウェルネス事業がスタート

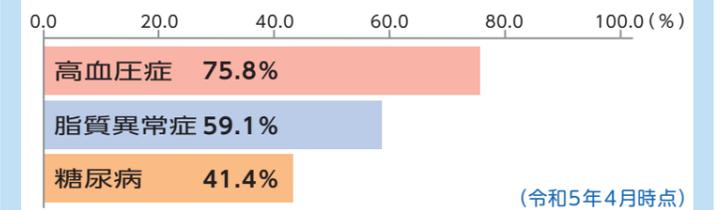
みんなで始めよう 健康づくり

福祉総務課 ☎39・2371

知っていますか? 生活習慣病の悪化は、脳梗塞などの脳血管疾患の発症リスクを高めます

長岡市の脳血管疾患による死亡率は、男女ともに全国と比べて3割以上高くなっています。予防するには、日ごろの生活習慣を見直すことが有効です。

長岡市の脳血管疾患患者が有している生活習慣病の割合



体の状態や自分に合った健康づくりを知る

食事や健康の悩み 管理栄養士がアドバイス

一人ひとりの悩みや生活習慣に合わせて、食事のポイントや運動方法を伝えます。
回 毎週月・木・土曜日午前9時~正午、午後1時~5時(1人30分程度。受け付けは午後4時30分まで) 場 高齢者センターみやうち(曲新町) 関地域活性化・健康事業コンソーシアム ☎86・7867



1人でも複数人でも相談OK。市内各地でも実施を予定しています。ぜひご利用ください。

市内全域に設置 ウェルネススポット

市内14カ所に、体重や体脂肪率、部位別の筋肉量などを測定できる体組成計と全自動血圧計を設置。体の状態を数字でチェックできます。



▲設置場所など詳しくはこちら



市民約200人を養成 健康づくり認定サポーター

多世代健康まちづくり事業で、意欲的に健康づくりに取り組んだ市民を「健康づくり認定サポーター」として養成。自分自身の健康増進を図りながら、市の健康講座やスポーツ教室などの運営をサポートし、家族や地域へ健康づくりの輪を広げていきます。



◀健康づくり認定サポーター・青木久美子さん

健康講座で初対面の人と会話が弾むなど、楽しみながら取り組み、もう5年以上が経っています。これからはサポーターとして、みなさんも楽しく健康づくりができるよう、後押ししていきます!



▶健康づくり認定サポーター・加野雄三さん

いざ体を動かしてみると、思った以上に体力の衰えを感じる人もいないんじゃないでしょうか。私自身、60歳くらいからアクションを起こすことが大切だと実感。人生100年時代を豊かに過ごすために、早いうちから一緒に健康づくりに取り組みましょう!

秋に増加

クマ出没に注意!

関鳥獣被害対策課 ☎39・2348

▶クマの出没情報ははこちら



中山間地域を中心に、出没情報が多数寄せられています。今年はクマの餌となる木の実が凶作で、今後さらに人里に出没する可能性が高まっています。冬眠前の11月ごろまでは、餌を求めて活動が盛んになる時期。一人ひとりができる対策を確認しましょう。

今こそ始めて! 寄せ付けない環境の整備を支援します

被害を防ぐ! 基本を確認

寄せ付けないために

- ごみを外に放置しない
- ガレージや物置の戸締まり徹底

遭わないために

- 鈴、ラジオなどの音の出るものを携帯
- クマの出没しやすい早朝、夕方の入山は控える
- 入山する場合は複数人で

①不要果樹などの伐採

柿、栗、ドングリ、ギンナンなど、野生動物を引き寄せる樹木の伐採費用を補助します。

②鳥獣緩衝帯の整備

野生動物の潜み場となるヤブなどを刈り払い、見通しの良い場所とする「緩衝帯」の整備費用を補助します。

①②いずれも 対象団体=町内会や農家組合など 対象経費=賃金、機械賃料、処分費、委託料など 上限額=①10万円②15万円



水谷怜南さん

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)

長岡技術科学大学で、教職員の子どもたちが学生ボランティアと過ごす「学内一時託児」を行いました。子どもたちは、機械に囲まれた工作センターの見学など、工学系大学ならではのメニューを体験。「パパママの職場ってすごい!」。(8月7日) 📷

潮風に 爽快感



寺泊地域と友好親善都市・群馬県伊勢崎市の小学生によるマリンスポーツ交流会を開催。爽やかな風が吹く中、参加者は寺泊の海を満喫しました。(7月27日)

一緒に食べる と楽しいね

中之島地域で初の子ども食堂がオープンしました。愛情たっぷりのメニューを前に、笑顔がこぼれる子どもたち。ワイワイ会話を弾ませながら、きれいに完食しました。(7月20日) 📷



井口庸一さん



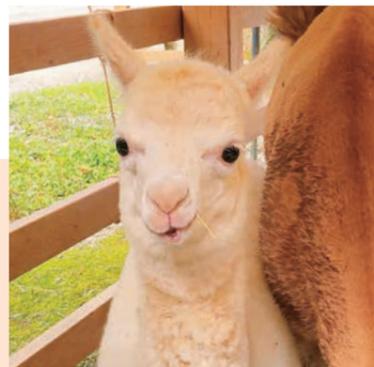
山古志地域の住民が、歌で東日本大震災からの復興を後押ししてきた福島県の合唱団と交流しました。全国の被災地で多くの人を勇気づけた歌声を合唱団が披露すると、会場は感動に包まれました。(8月10日) 📷外川正明さん

音楽で絆深まる



優勝狙い、白熱のバトル

水鉄砲で相手の頭にある的を目掛けて水をかける川口まつりの名物イベント・水合戦。今年も豪華賞品の獲得を目指し、子どもも大人もずぶ濡れになりながら熱い戦いを繰り広げました。(7月28日)



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。山古志アルパカ牧場 (投稿者・nekosanrunさん)

投稿募集中

詳しくは
市公式
Instagramで



恒久平和へ 想い新たに

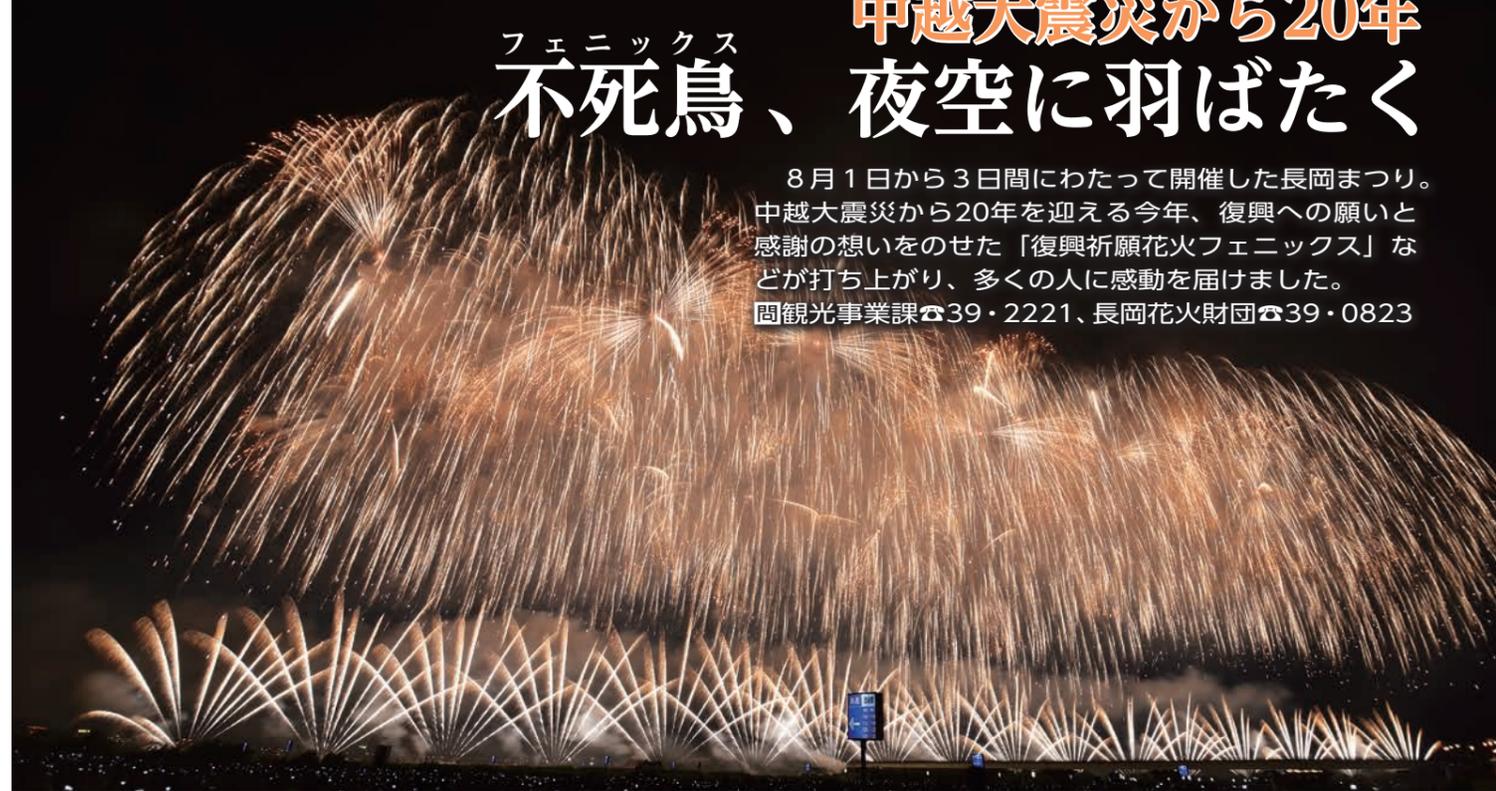


1,488人ももの尊い命が失われた長岡空襲から79年。慰霊の想いなどを込めて開催した平和祭には4万9千人が参加。祈念式典や灯籠流しなどを通して、平和への想いを新たにしました。



中越大震災から20年 不死鳥、夜空に羽ばたく

8月1日から3日間にわたって開催した長岡まつり。中越大震災から20年を迎える今年、復興への願いと感謝の想いをのせた「復興祈願花火フェニックス」などが打ち上がり、多くの人に感動を届けました。問観光事業課☎39・2221、長岡花火財団☎39・0823



全国から 観覧客集まる



金・土曜日の週末開催となったこともあり、約34万人分の観覧チケットが完売した大花火大会。誘導員などのスタッフを延べ約4,400人配置し、来場者の安全を確保しました。



能登にエールを送る花火



1月1日に発生した能登半島地震の被災者に向けて、元気と勇気を送る特別版の花火を打ち上げました。豊田小学校とオンラインで交流する石川県七尾市・小丸山小学校では大花火大会の上映会が開かれ、大いに盛り上がりました。



Instagramフォド投稿キャンペーン
投稿者・kazumin8008さん

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
括=括弧内 抽=抽選
注) 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

◆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

今月のおしらせ隊員
かわぐっち
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、川口地域のマスコットキャラクター「かわぐっち」。頭には魚野川とやな場、そこに揚がるアユを、胸には魚沼産コシヒカリの稲穂をまとった川の妖精です。
親子で楽しめるイベントが目白押しだっち!

防災・健康ウォークin長岡(越後長岡歴史ウォーク)
悠久山公園方面へのウォーキングやワークショップ、起震車体験ができます。
10月12日(土)午前9時から(雨天決行) 集合=アオーレ長岡 コース=18km、10km、5km
高校生以上1,000円、小・中学生500円、未就学児無料(小学生以下は保護者同伴)
※詳しくは情報ラウンジアオ、各支所などにあるパンフレットで
9月13日(金)までに新潟県ウォーキング協会 ☎025・521・2627へ
担当=地域振興戦略部(大至) ☎39・2260

ミツバチ×のもーれ!
地域おこし協力隊と長岡のいいところ再発見!
2つの交流イベントのコラボ企画。地域おこし協力隊の活動内容を学び、今後の展望などを語り合います。
①ミツバチ
10月2日(水)午後6時~8時 場ミライエ長岡
¥300円 申9月30日(月)まで 問産業イノベーション課(大至) ☎39・2402
②のもーれ!
10月18日(金)午後7時~8時30分 場アオーレ長岡
¥一般2,000円、学生1,000円 申10月16日(水)まで 問NPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020 担当=市民協働課(アオ) ☎39・2291

7つのキーワードから学ぶ長岡の近現代
10月25日~11月22日の毎週金曜日午後7時~8時30分(計5回) 講長岡大学教授・栗井英大さんほか 定30人(先着)
飼い主が知っておくべきトランプと終活―ネコ派の弁護士からのアドバイス―
10月29日(火)午後7時~8時30分 講飼い主サポート弁護士・平哲也さんほか 定20人(先着)
1~5いずれも ¥500円(4は3,000円)

環境政策課 ☎24・0528
トキ分散飼育センターバックヤードツアー
10月6日(日)午前10時~11時45分 対小学4年生以上 定10人(抽選) 申9月20日(金)まで(HP可)
栃尾支所商工観光課 ☎52・5827
栃尾まちゼミ
お店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。
10月1日(火)~31日(木)(各1時間~2時間程度) 場・申各参加店舗、トチオーレなど 問栃尾商工会 ☎52・4191

約270年の歴史と伝統 与板十五夜まつり
担当=与板支所地域振興・市民生活課 ☎72・3201
9月13日(金)~15日(日) 場与板地域市街地、都野神社 問同まつり連絡協議会(与板町商工会内) ☎72・2303
若者が屋台を力強く引き、都野神社の坂を登るさまは迫力満点です。
★同時開催 与板消防署救急フェア
9月14日(土)午後1時30分~4時30分 場与板町与板国道403号上 内心肺蘇生法の体験、AEDの使用方法、起震車体験など 問与板消防署 ☎72・2572

緑花センター(花テラス) ☎39・8718
1 花と緑の教室
10月12日(土)午前10時~11時30分 場千秋が原ふるさとの森管理事務所前 講長岡市緑地協会 定50人(先着) 持軍手、せん定ばさみ 申9月6日(金)~10月2日(水)(HP可)
2 チューリップのプランターづくり
10月27日(日)午後1時30分~2時30分 講長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10人(先着) ¥2,000円 申9月6日(金)~10月2日(水)(HP可)

親子園芸教室チューリップのプランターづくり
(金)~10月9日(水)(HP可)
10月26日(土)午後1時30分~2時30分 講長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10組(先着) ¥2,000円 申9月6日(金)~10月9日(水)(HP可)
栃尾産業交流センター
おこなす手織り講座「オーバースリット織でマフラーを織る」
10月9日~11月13日の毎週水曜日午前9時30分~午後0時30分(計6回) 定10人(先着) ¥16,500円(材料費別)

観光企画課(大至) ☎39・2344
秋山孝ポスター美術館長岡コレクション展「宮内・撰田屋百景」
9月14日(土)~12月28日(土)(火曜日、9月12日(木)・13日(金)は休館) 場・問秋山孝ポスター美術館長岡 ☎39・1233
長岡出身のグラフィックデザイナー・秋山孝さんとその教え子などのアーティストによるポスター41点を展示。独自の視点で切り取った宮内・撰田屋地区の魅力を伝えます。
▶旧宮内駅を描いたポスター

環境業務課 ☎24・2837
動物愛護ふれあいフェスティバル
9月23日(休)午後1時30分~3時50分 場ハイブ長岡
スポーツドッグの実演、しつけ方相談など 問県動物愛護センター ☎21・5501

催し
次世代農業推進拠点施設(農の駅 あぐら)で長岡 ☎34・5360
ながおか稲刈り・さつまいも掘り体験&ガンジー牛乳アイス販売
9月22日(祝)午前9時30分~正午(少雨決行) 対親子50組(先着) ¥中学生以上200円、小学生以下100円
汚れてもよい服装、軍手など 申9月21日(土)まで(HP可)

福祉と健康を楽しく学ぼう!
すこやか&ともしてびのまつり2024
9月14日(土)・15日(日)午前10時~午後4時 場アオーレ長岡 内福祉の仕事体験、福祉団体による食品や雑貨の販売など
問福祉総務課(アオ) ☎39・2371

まちなかキャンパス長岡(大至) ☎39・3300
9月10日(火)から(2)以外は(HP可) 保育II各開催日の10日前まで(まちなかキャンパス長岡のみ)
1 岩塚製菓でせんべいができるまでを学ぼう! 大人だけ! ながおか企業探検隊!
10月4日(金)午後1時15分~4時15分 場岩塚製菓(株)本社(飯塚) 定20人(先着)
2 原信のバックヤードを見てみよう! 大人だけ! ながおか企業探検隊!
10月17日(木)午前10時~11時30分、午後2時~3時30分 場原信古正寺店 定各5人(先着)

3 地震だ! そのときあなたは? ―カードゲームでぞなえを考える―
10月22日(火)午後7時~8時30分 場長岡震災アーカイブセンター(きおくみらい) 講中越防災安全推進機構地域防災力センター長・野村祐太さん 定20人(先着)
★同時開催
9月14日(土) 内・時①将来に備えるための成年後見制度基礎セミナー...午前10時30分~正午②後見人の集い...午後1時30分~3時 場アオーレ長岡 講行政書士・坂田晋さん 定①20人(先着)②10人(先着) 申9月13日(金)までに成年後見センター ☎86・4715へ

中之島支所産業建設課 ☎61・2013
大口れんこん収穫体験ツアー
9月28日(土)午前10時~午後2時 集合リJAえちご中越大口れんこん集出荷場(押切新田) 内収穫体験、れんこんと地元農産物を使った料理の昼食、蓮の実アート体験など 申9月21日(土)まで(HP可)

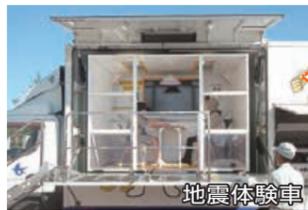
道院高原 ☎58・2120
道院いも祭
サツマイモを掘って、取れたてを食べます。
10月6日(日)午前10時30分~午後1時(小雨決行) 定50人(先着) ¥1,000円 申9月21日(土)まで(HP可)

9月11日(水)から
観光企画課(大至) ☎39・2344
秋山孝ポスター美術館長岡コレクション展「宮内・撰田屋百景」
9月14日(土)~12月28日(土)(火曜日、9月12日(木)・13日(金)は休館) 場・問秋山孝ポスター美術館長岡 ☎39・1233

避難時に自宅から持ち出すものを考えるカードゲーム
9月11日(水)から

「みんなの防災フェア&スマートエネルギーフェア」

9月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 場ハイブ長岡
防災情報の紹介、仕事体験、働く車の展示など
実行委員会事務局 (T e N Y テレビ新潟内) ☎025・283・8700 担当=危機管理防災本部



同時開催の「親子ぼうさいフェス」では、防災をテーマにした子ども向けアトラクションをクリアした人に、景品をプレゼントします！

働く車が大集合
土木フェスティバル
～ここにも あそこにも 土木の力～

国土木政策調整課 ☎39・2307



10月6日(日)午前9時30分～午後4時30分
国営越後丘陵公園 ※駐車料が必要
土木・防災用の機械の展示、体験、実演など

詳しくはこちら



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。

1 リリックホワイエコンサート in Autumn

10月22日(火)午後2時から 場リリックホール
出演=長谷川正規 (チューバ)、斉藤晴海 (ピアノ)
小学生以上 定80人(先着) 申9月17日(火)から電話で

2 辻井伸行プレミアム・リサイタル2024

12月1日(日)午後3時から 場リリックホール
曲目=ドビュッシー/版画、プロコフィエフ/ピアノ・ソナタ第7番「戦争ソナタ」など(予定)
全席指定S席10,000円、A席8,000円、リスニング席4,000円 ※1人2枚まで チケット発売日=10月4日(金)



3 「プロと一緒に『演劇』やってみよう！」参加者募集

演劇体験を通して表現力アップを目指します。
11月16日(土)午後1時30分～4時30分 場リリックホール
文学座演出家・生田みゆきさん 対高校生以上 定25人(抽選) ¥2,000円(学生500円)
申10月11日(金)(必着)までに同財団ホームページ、リリックホールなどにある申込書で

1 長岡市災害復興文庫展「中越大地震20年と歴史文書館」
中越大地震の避難所資料や救出した古文書などを展示します。
10月8日(火)～11月16日(土)
れきぶん講演会「復興とは何か～中越と福島の災害伝承の現場で考えたこと～」
10月12日(土)午後2時～3時 講福島県立博物館学芸

1 読者のついで
9月27日(金)午後7時～8時
馳星周著「少年と犬」の感想などの話し合い
ひろげてあそぶボードゲーム
9月23日(休)午後1時30分～3時30分 小学生以上 定15人(先着)
みにみに上映会
9月15日(日)午後3時～3時40分 内はらへこあおむし

1 醸造の町根田屋歴史さんぽ
9月22日(祝)午前9時45分～午後0時30分 集合=南地域図書館 講長岡観光ボランティアガイドの会 対20歳以上(酒の試飲あり) 定15人(先着) ¥400円 申9月10日(火)から

1 おはなし日本&世界一周「じゅもん」
9月15日(日)午前11時～11時20分 内読み聞かせ、クイズ
みんなと一緒におはなし会！
おかしな読み聞かせをしよう！
9月29日(日)午後1時30分～2時30分 場大島コミュニティ

1 おはなしひろば
9月29日(日)午前10時30分～11時30分 内読み聞かせ、工作
小学生以下 定10人(先着)



1 ながおか映画祭
世界の映画11作品を上映します。13日は羽賀友信国際交流センター長の講演もあります。
9月13日(金)～16日(祝) 場リリックホール ¥1作品1,200円から 場コミュニティインシネマ長岡 ☎090・9639・6855

1 外国人市民向け日本語講座
10月1日～来年3月30日の毎週火・金曜日(各1時間)
毎週日曜日(2時間) 対平仮名・片仮名の読み書きがで



66団体が大集合！
ながおか市民活動フェスタ
担当=市民協働課 ☎39・2291
体験や販売、ステージ発表などで各市民団体が活動の魅力を伝えます。
9月28日(土)午前10時～午後3時 場アオーレ長岡
市民協働センター ☎39・2020
社会福祉や文化芸術、自然環境などさまざまな分野の団体が集います。

馬高縄文館で開館15周年
縄文の世界に触れてみよう

場・問同館 ☎46・0601

1 特別展「馬高式土器から栃倉式土器へ」
新潟の縄文時代中期を代表する土器の変遷を、出土品と共に紹介します。
9月21日(土)～11月4日(休) ¥入館料(一般200円、高校生以下無料)
初公開する転堂遺跡(上除町)出土の火焰型土器



★関連講座
馬高式土器から栃倉式土器へ
転堂遺跡にみる様相
10月26日(土)午後1時30分～3時30分 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定50人(先着) 申9月10日(火)～10月23日(水)

2 縄文土器をつくろう！
1土器づくり
9月23日(休)・馬高縄文館
29日(日)・藤橋

歴史の広場 定①20人(先着)②10人(先着) 汚れてもよい服装・タオル
9月10日(火)～20日(金)
10日(火)～26日(木)
2 土器焼き体験
10月19日(土)(雨天延期)
①②いずれも 時午前10時～午後3時 小学生以上(小学生は保護者同伴)

3 開館15周年記念「正解はどれ!?ホンモノ火焰型土器」
9月21日(土)～11月4日(休) ¥入館料



3つの土器の中から本物の出土品を当てるクイズです。正解者の中から抽選で火焰型土器(写真)の実物大作品をプレゼントします。

4 みにつける火炎土器 火炎土器ネイル
10月6日(日)午前10時～正午、午後1時～3時 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定各10人(先着) 時マニキュア、ピンセットなど
9月10日(火)～10月3日(木)



◆図や表などの略字の見方は12ページ
◆※どなたでも、回特になし、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

◆回や圖などの略字の見方は12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
 ▲オ=アオーレ長岡 ■市=市民センター
 ▲大=大手通庁舎 ■ミ=ミライエ長岡
 ▲さい=さいわいプラザ

子育ての駅

●対象の記載のない催しは、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

- 1 気になる子どもの虫歯予防 どうしてる?**
 日 9月20日(金)午前11時~11時40分 講 歯科衛生士 定12組(先着)
- 2 妊娠期から授乳期のママの薬と子どもの薬について**
 日 9月26日(木)午前11時~11時40分 講 薬剤師 定15組(先着)

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」**
 日 9月17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9月6日(金)から

- 2 いもほり**
 日 9月27日(金)午前10時~11時(雨天中止) 対1歳以上の未就園児と保護者 定20組(先着) 持軍手、汚れてもよい服装 申9月19日(木)から

- 3 ファミリー講座 「親子でリズム遊び」**
 日 10月3日(木)午前10時30分~11時30分 対どなたでも

ぐんぐん (千歳1) ☎30・1025

- 1 子育てサロン 「あつまれ! 30代ママ!」**
 日 9月25日(水)午前11時~正午 対30代の母親と子 定16組(先着) 申9月13日(金)から

- 2 子育てサロン 「孫にまごまご! 嬉しい! 悩ましい! 楽しみたい! 育孫みんなどうしてる?」**
 日 9月21日(土)午前10時30分~正午 講 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 対育児中の祖父母・父母 定20組(先着) 申9月12日(木)から

子ども連れでも参加できます。
 子育ての駅インスタグラムでライブ配信します。
 日 9月26日(木)午前11時~正午 講 保健師 対どなたでも

- 3 子育て講座 「はじめてのトイレトレーニング」**
 子育ての駅インスタグラムでライブ配信します。
 日 9月26日(木)午前11時~正午 講 保健師 対どなたでも

地域版子育ての駅

- 中之島 なかのひろば**
 おしゃべりハッピータイム
 日 9月19日(木)午前10時45分から

- 越路 のびのび** 絵本で遊ぼう
 日 10月4日(金)午前10時30分から 講 絵本専門士・渡邊麻美さん 申9月13日(金)~10月3日(木)

- 三島 もりもり** お月見音楽会
 日 9月13日(金)午前10時30分から



- 山古志 やまっこ**
 あんさんぶる・ぱっど
 ミニコンサート
 日 10月5日(土)午前10時30分から

- 小国 たんぽぽ**
 手型定型アート講座
 日 9月10日(火)午前10時30分から

- 和島 わくわく**
 ビューティー講座
 日 9月13日(金)午前10時30分から 内 母親のヘアメイク・スキンケア

- 寺泊 にこにこ**
 保健師さんと話そう!
 日 9月27日(金)午前10時30分から

- 栃尾 すくすく**
 助産師の防災講座
 日 9月18日(水)午前10時30分から

- 与板 にじの子広場**
 親子で、みにミニmini運動会
 日 10月3日(木)午前10時から

- 川口 すこやか**
 イヤイヤ期どうしてる?
 みんなで考えよう!
 日 9月18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**
 日・場 10月4日(金)午前10時45分~11時45分...ぐんぐん、8日(火)午前10時30分~11時30分...てくてく 講 母子保健推進員 対どなたでも

- **子育て相談**
 日 ① 9月17日(火)② 19日(木)③ 20日(金)④ 10月2日(水)⑤ 3日(木) 時 午前10時30分~11時30分 (⑤は11時まで) 場 ①② てくてく ③ ④ すくすく ⑤ ちびっこ広場 講 ① ⑤ 家庭児童相談員 ② ④ 助産師 ③ 保健師、栄養士



▲かわぐっち

寺泊地域図書館 (寺泊文化センター内) ☎75・5159

1 寺泊エコブックス
 図書館で不要になった本と、地域の住民が持ち寄った本を無料で譲ります。
 日 9月28日(土)・29日(日)午前10時~午後3時(午前9時から整理券配布)

- 2 えほんであそぼ**
 日 9月20日(金)午前10時~10時30分 対未就園児と保護者
- 3 和紙職人による「紙すき体験」**
 日 9月22日(祝)午後1時30分~3時30分 対高校生以上 定10人(先着) ¥500円 持エプロン、手拭きタオル 申9月10日(火)から

- 3 おたのしみ「ぶち」上映会**
 日 9月14日(土)午前10時30分~11時30分 内五味太郎作品シリーズ「あそぼうよ」など 対小学生以下 定15人(先着)

- 子ども・子育て課** ☎39・2300
- **パパママサークル**
 妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介します。
 日 ① 10月26日(土)午前10時~正午、午後1時45分~3時45分 ② 11月8日(金)午後6時45分~8時45分 場 さいわいプラザ
- **姉妹都市ホルル市で平和と異文化を学ぼう!**
 戦跡の見学や現地中学生との交流を通じて、平和と異文化への理解を深めます。
 日 ① 10月10日(土)午前10時~12時 ② 10月11日(日)午前10時~12時 ③ 10月12日(月)午前10時~12時 ④ 10月13日(火)午前10時~12時 ⑤ 10月14日(水)午前10時~12時 ⑥ 10月15日(木)午前10時~12時 ⑦ 10月16日(金)午前10時~12時 ⑧ 10月17日(土)午前10時~12時 ⑨ 10月18日(日)午前10時~12時 ⑩ 10月19日(月)午前10時~12時 ⑪ 10月20日(火)午前10時~12時 ⑫ 10月21日(水)午前10時~12時 ⑬ 10月22日(木)午前10時~12時 ⑭ 10月23日(金)午前10時~12時 ⑮ 10月24日(土)午前10時~12時 ⑯ 10月25日(日)午前10時~12時 ⑰ 10月26日(月)午前10時~12時 ⑱ 10月27日(火)午前10時~12時 ⑲ 10月28日(水)午前10時~12時 ⑳ 10月29日(木)午前10時~12時 ㉑ 10月30日(金)午前10時~12時 ㉒ 10月31日(土)午前10時~12時 ㉓ 11月1日(日)午前10時~12時 ㉔ 11月2日(月)午前10時~12時 ㉕ 11月3日(火)午前10時~12時 ㉖ 11月4日(水)午前10時~12時 ㉗ 11月5日(木)午前10時~12時 ㉘ 11月6日(金)午前10時~12時 ㉙ 11月7日(土)午前10時~12時 ㉚ 11月8日(日)午前10時~12時 ㉛ 11月9日(月)午前10時~12時 ㉜ 11月10日(火)午前10時~12時 ㉝ 11月11日(水)午前10時~12時 ㉞ 11月12日(木)午前10時~12時 ㉟ 11月13日(金)午前10時~12時 ㊱ 11月14日(土)午前10時~12時 ㊲ 11月15日(日)午前10時~12時 ㊳ 11月16日(月)午前10時~12時 ㊴ 11月17日(火)午前10時~12時 ㊵ 11月18日(水)午前10時~12時 ㊶ 11月19日(木)午前10時~12時 ㊷ 11月20日(金)午前10時~12時 ㊸ 11月21日(土)午前10時~12時 ㊹ 11月22日(日)午前10時~12時 ㊺ 11月23日(月)午前10時~12時 ㊻ 11月24日(火)午前10時~12時 ㊼ 11月25日(水)午前10時~12時 ㊽ 11月26日(木)午前10時~12時 ㊾ 11月27日(金)午前10時~12時 ㊿ 11月28日(土)午前10時~12時 1 11月29日(日)午前10時~12時 2 11月30日(月)午前10時~12時 3 12月1日(火)午前10時~12時 4 12月2日(水)午前10時~12時 5 12月3日(木)午前10時~12時 6 12月4日(金)午前10時~12時 7 12月5日(土)午前10時~12時 8 12月6日(日)午前10時~12時 9 12月7日(月)午前10時~12時 10 12月8日(火)午前10時~12時 11 12月9日(水)午前10時~12時 12 12月10日(木)午前10時~12時 13 12月11日(金)午前10時~12時 14 12月12日(土)午前10時~12時 15 12月13日(日)午前10時~12時 16 12月14日(月)午前10時~12時 17 12月15日(火)午前10時~12時 18 12月16日(水)午前10時~12時 19 12月17日(木)午前10時~12時 20 12月18日(金)午前10時~12時 21 12月19日(土)午前10時~12時 22 12月20日(日)午前10時~12時 23 12月21日(月)午前10時~12時 24 12月22日(火)午前10時~12時 25 12月23日(水)午前10時~12時 26 12月24日(木)午前10時~12時 27 12月25日(金)午前10時~12時 28 12月26日(土)午前10時~12時 29 12月27日(日)午前10時~12時 30 12月28日(月)午前10時~12時 31 12月29日(火)午前10時~12時 32 12月30日(水)午前10時~12時 33 12月31日(木)午前10時~12時

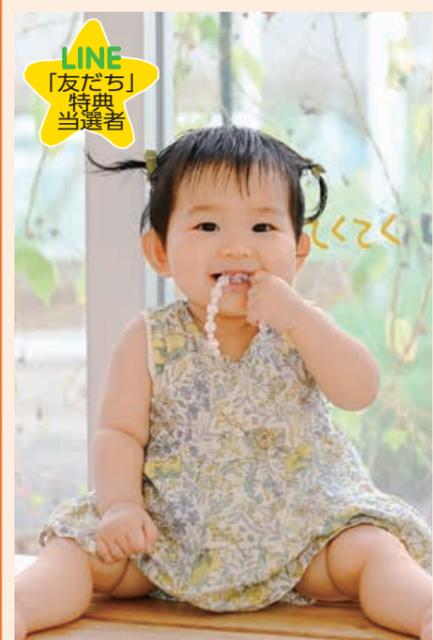


▶ホルル市の中学生との交流

ちびっこモデル★ #141

子育ての駅でみつけた♪

梅岡 桃萌ちゃん (9カ月)
 ハイハイが得意で、体を動かすのが大好き。好奇心旺盛で、高いところも果敢に登ります。



市へ寄贈された絵本原画など約100点が勢ぞろい 長岡の絵本作家 松岡達英展

場・園 栃尾美術館 ☎53・6300
 日 9月21日(土)~11月24日(日)午前9時30分~午後5時(受付は午後4時30分まで。月曜休館。祝休日の場合は翌日) ※9月21日(土)午前10時からオープニングセレモニー ¥一般500円、大学生・高校生250円
 ▶岩崎書店「イモリくん ヤモリくん」©松岡達英



★サイン会
 当日に本を購入すると参加できます。
 日 9月21日(土)午前11時~正午、午後1時30分~3時

- **ちびまつり**
 日 10月5日(土)・6日(日)午前10時~午後4時 内 県内の美術・工芸作家のワークショップ、作品販売など
- **いっしょ発達相談室** (さい) ☎36・3727
- **トークルーム** ぐらっと
 お子さまの発達が気になる保護者同士の交流会
 日 9月10日(火)午前10時~11時30分 講 コロ親子の会 対18歳以下の子の保護者



Loveビーチ in 寺泊～環境を考えよう～ スポGOM I 寺泊大会

拾ったごみの量と種類をチームで競います。

日 9月22日(祝)午前10時～正午 場 寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート 対小学生以上 定30チーム(先着) (1チーム3～5人) 申 9月11日(水)までに寺泊総合型スポーツクラブてらスポ! ☎86・6719へ 担当=寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3111

得点が書かれた木の棒を投げて倒して競うモルフ。シンプルルールで誰でも気軽に楽しめます。



1 モルフやってみよう!
9月22日(祝)午前10時～10時50分(荒天時は29日(日)) 対小学生4年生以上 定12人(先着) ¥500円 申9月21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

2 投げる!走る!跳ぶ! 親子運動教室
9月16日(祝)、10月5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) ¥各500円 申各前日まで

障害児・者のための テニススクール
10月9日～11月6日の毎週水曜日午後7時～9時(計5

1 北部体育館 ☎24・6116
2 南部体育館 ☎39・3600
3 市民スポーツ祭
11月10日(日)午前9時から 場 北部体育館 種目 個人形・組手 対小学生以上 ¥高校生以上1,500円、小学生1,300円 申9月30日(月)までにEメール kara.te.entry@yahoo.co.jpへ

4 親子初心者なごなた教室
10月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・11月14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後7時～8時30分(計7回) 場 市民体育館 対小学生と保護者 ¥3,500円 申9月30日(月)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・7426・0289へ

5 テニスの日
9月23日(休)午前9時～午後4時 内実業団選手と対戦、クリニック、キッズテニスコーナーなど ¥500円 場 申希望が丘テニス場 ☎29・1082

6 盛年バドミントン親善大会 (リーグ戦)
11月22日(金)午後6時30分から(来年9月までの奇数月に実施。計6回) 場 市民体育館 種目 ダブルス(45歳以上でペア年齢合計95歳以上。男女混合も可) ¥1組6,000円 申10月11日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

7 太極拳教室
10月4日(金)・11日(金)・22日(火)・29日(火)(各計2回) 午前10時10分～11時40分 場 市民体育館 ¥各1,000円 申9月27日(金)までに長岡太極拳協会・小林さん ☎080・5222・2763へ

8 健康増進講座
9月30日(月)②10月1日(火)③15日(火) 時①③午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分 場 さいわいプラザ 内健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人(先着) 持健康手帳(ある人) 申①②9月20日(金)③10月4日(金)まで

9 健康UP!講座
10月4日(金)午後2時～3時:幸せな心づくり 自分でできる運動講座 ②ミライエ長岡②まちなか キャンパス長岡(天手) 申9月26日(木)から

10 小学生マラソン教室
9月21日(土)・28日(土) 午後5時30分～6時30分 対小学生1～4年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

11 地域交流スポーツ大会
9月16日(祝)午前10時～10時45分、11時～11時45分 場 南部体育館 内インドアペタンク・モルフ体験(各回いずれかを選択) 定各40人(先着) ¥各200円 申9月11日(水)まで(HP可)

12 古代米入りおはぎ作り
9月23日(休)午前9時30分～正午 2/00円 申開催日の7日前まで

13 二八そば打ち
10月6日(日)午前10時～正午

14 いずれも 場 みんなの体験館 定10人(先着) ¥2,000円 申開催日の7日前まで

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから

▲こちら

1 長岡れきしまち歩き
昔の長岡を描いた絵画などを用いて、江戸時代から現代までの長岡の歴史や文化に触れます。

2 生きものガイド「ハロー! アンダーグラウンド」
9月28日(土)午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 集合 千秋が原ふるさとの森公園アトリウム 対小学生以下

3 かはくミニクラフト
9月11日(水)、10月9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

4 市民探鳥会
9月14日(土)午前8時～11時(雨天中止) 集合 川うまみち 森林公園 持 双眼鏡(ある人)

5 アルパカ特別展示
9月7日(土)～11月4日(休) 午前9時～午後5時

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時 午前9時30分～午後5時 ¥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 入園無料日=10月6日(日) 65歳以上入園無料日=9月16日(祝)(駐車料は有料) 休園日=9月9日(月)

コスモスまつり

30万本のコスモスが咲きます。
9月21日(土)～10月27日(日)

定番の赤・白・ピンクはもちろん、10月には黄色の品種も開花します。

長岡クラフトフェア

秋のアートビレッジinとちお

場 地域振興戦略部(天手) ☎39・2515

日 9月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後4時 (29日は午前9時30分から) 場 道の駅R290とちお 内 陶芸、ガラス、木工などの作品展示・販売など 同実行委員会・堀口さん ☎080・6718・1838

悠久山小動物園

アルパカ特別展示

9月7日(土)～11月4日(休) 午前9時～午後5時

場 中央図書館 内 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真 同協会事務局(文化振興課内)

全国から厳選された工芸作家約50人の作品を展示・販売します。

栃尾支所が移転します

9月24日(火)から旧栃尾文化センター(中央公園1番36号)で業務を行います。電話番号・FAX番号・メールアドレスは移転前と同じです。
 栃尾支所地域振興課 ☎52・5815

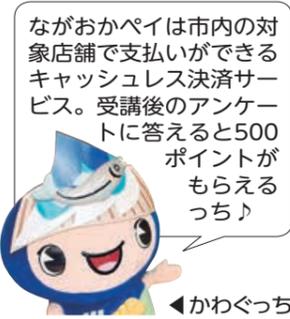
● **赤十字救急員養成講習会**
 10月13日(日)午後0時45分～5時、10月19日(土)、11月2日(土)午前9時～午後5時(計3回) 場さいわいプラザ 対 15歳以上 定20人先着 対 600円 申9月30日(月)までに日本赤十字社新潟県支部(☎025・231・312) ホームページで 担当 福祉総務課アオ ☎39・2217

● **使えば便利! スマートフォン活用講座**
 10月9日(水)・16日(水) 対 ①マイナポータル・マイナ保険証を活用してみよう(計2回) : 午前10時～正午、②地域通貨がおかペイを体験してみよう(計2回) : 午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 定各15人先着 対 普段からスマートフォンを使用している人 対 スマートフォン(①のみマイナナンバーカードと利用者証明用電子証明書)の数字4桁のパスワード)

● **つきイチ脳活! 頭も身体も喜ぶ食事! 栄養講座**
 9月24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9月10日(火)から



● **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)。9月11日～10月9日の毎週水曜日午後1時30分～4時 場・消費生活センター市 ☎32・0022



◀かわぐち

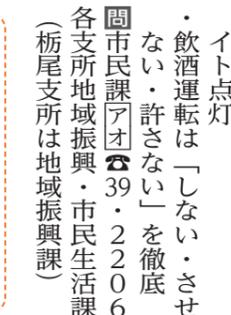
● **納め忘れはありませんか? 国民健康保険料の未納を電話SMSでお知らせします**
 来年3月まで「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を開設します。市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納となっている人に、納期限や金額などをお知らせします。
 ④ 電話: 毎月20日ごろ、月末、SMS: 隔月初旬 ※金融機関やコンビニエンスストアで納付した場合、確認に1週間程度かかります。行き違いで電話する場合があります。ご了承ください ※コールセンターから還付金の案内

● **税金無料相談(要予約)**
 9月18日(水)、10月2日(水)午前9時30分～正午 場・国税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課アオ ☎39・2212

● **秋の道ゆとりとマナーで事故ゼロへ**
 横断歩道は歩行者が最優先。確実な一時停止を。自動車や自転車は早めにライト点灯。飲酒運転は「しない・させない・許さない」を徹底。市民課アオ ☎39・2206、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)

● **みなさんの声にお応えして! 新連載スタート**
 子どもたちに人気で栄養バランスのとれた給食レシピを毎月紹介します! 家庭での食育や食事作りの参考にぜひご活用ください。

● **おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー**
 Vol.1 保育園メニュー 切干大根入りビビンバ



切干大根で歯ごたえも満足度もアップ! 甘じょっぱい肉みそで、野菜をたくさん食べられる人気メニューです。
 ※写真は柗吉保育園で撮影しました

■材料(4人分)
 にんじん…1/3本 豚ひき肉…100g
 ほうれん草…1/2束 切干大根(乾)…20g
 もやし…100g 味噌…大さじ1
 ◎ 白ごま…大さじ1 ★ 砂糖…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1 しょうゆ…小さじ1
 卵…3~4個 ご飯…4膳分
 油…小さじ2

■作り方
 ① にんじんは千切り、ほうれん草は3センチ幅に切る。
 ② もやしと①をゆで、水気を切る。◎を加えてあえる。
 ③ フライパンに油小さじ1を引き、溶いた卵を加えて煎る。
 ④ 切干大根を水で戻し、粗めにきざむ。
 ⑤ フライパンに油小さじ1を引き、豚ひき肉と④を炒める。火が通ったら、★を入れて味を付ける。
 ⑥ 器にご飯をよそい、②③⑤を盛り付ける。

思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座 思春期 今しかできない子育て

子どもとの会話(聴き方、伝え方)などを学びます。
 10月26日(土)、11月30日(土)午前10時～正午(計2回) 場さいわいプラザ 新潟薬科大学臨床教授・南雲陽子さん 対 小学5年生～中学生の保護者 定50人先着 申9月11日(水)～10月11日(金)に子ども家庭センターさい ☎39・7867、専用フォーム(右)で



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター「ほとりちゃん」

9月は新潟県自殺対策推進月間です。心身の不調を感じたら、早めに専門家に相談しましょう。中央図書館とミライエ長岡に、こころの健康づくりの特設コーナーも設置しています。

● **死別の悲しみケア ころのとり木相談会**
 ① 9月20日(金) ② 10月9日(水) ③ 10月24日(火) ④ 10月30日(月) ⑤ 11月4日(金) ⑥ 11月18日(金) ⑦ 11月25日(金) ⑧ 12月2日(金) ⑨ 12月9日(金) ⑩ 12月16日(金) ⑪ 12月23日(金) ⑫ 12月30日(金) ⑬ 1月6日(金) ⑭ 1月13日(金) ⑮ 1月20日(金) ⑯ 1月27日(金) ⑰ 2月3日(金) ⑱ 2月10日(金) ⑲ 2月17日(金) ⑳ 2月24日(金) ㉑ 3月2日(金) ㉒ 3月9日(金) ㉓ 3月16日(金) ㉔ 3月23日(金) ㉕ 3月30日(金) ㉖ 4月6日(金) ㉗ 4月13日(金) ㉘ 4月20日(金) ㉙ 4月27日(金) ㉚ 5月4日(金) ㉛ 5月11日(金) ㉜ 5月18日(金) ㉝ 5月25日(金) ㉞ 6月1日(金) ㉟ 6月8日(金) ㊱ 6月15日(金) ㊲ 6月22日(金) ㊳ 6月29日(金) ㊴ 7月6日(金) ㊵ 7月13日(金) ㊶ 7月20日(金) ㊷ 7月27日(金) ㊸ 8月3日(金) ㊹ 8月10日(金) ㊺ 8月17日(金) ㊻ 8月24日(金) ㊼ 8月31日(金) ㊽ 9月7日(金) ㊾ 9月14日(金) ㊿ 9月21日(金) 10月28日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金) 10月29日(金) 11月5日(金) 11月12日(金) 11月19日(金) 11月26日(金) 12月3日(金) 12月10日(金) 12月17日(金) 12月24日(金) 1月1日(金) 1月8日(金) 1月15日(金) 1月22日(金) 1月29日(金) 2月5日(金) 2月12日(金) 2月19日(金) 2月26日(金) 3月5日(金) 3月12日(金) 3月19日(金) 3月26日(金) 4月2日(金) 4月9日(金) 4月16日(金) 4月23日(金) 4月30日(金) 5月7日(金) 5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月4日(金) 6月11日(金) 6月18日(金) 6月25日(金) 7月2日(金) 7月9日(金) 7月16日(金) 7月23日(金) 7月30日(金) 8月6日(金) 8月13日(金) 8月20日(金) 8月27日(金) 9月3日(金) 9月10日(金) 9月17日(金) 9月24日(金) 10月1日(金) 10月8日(金) 10月15日(金) 10月22日(金)

10月6日(日)は長岡市長選挙の投票日

長岡選挙管理委員会 さいわいプラザ 39・2241

投票所入場券は9月27日(金)までにはがきで郵送します

はがき1枚につき最大6人分です。投票の際は、それぞれの分を切り取って投票所にお持ちください。入場券がなくても投票できます。

次の全てに該当する人が投票できます

- ①平成18年10月7日以前の生まれ
- ②令和6年6月28日までに長岡市の住民基本台帳に記録されている
- ③引き続き市内に住所がある

投票時間は午前7時～午後8時

一部の投票所で投票終了時刻の繰り上げがあります。

投票日に投票所へ行けない人は期日前投票を

投票日前日まで、下記のどこでも投票ができます。
 日 9月30日(月)～10月5日(土) 午前8時30分～午後8時
 場 アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋モール中央東出入口脇(午前9時から)、各支所(栃尾地域は旧栃尾文化センター、与板地域はよいたコミュニティセンター)

当日投票所・開設時間の変更

次の投票区は投票所を変更します

投票区	投票所(変更前)	投票所(変更後)
第26投票区	宮内小学校体育館	宮内中学校多目的ホール
第39投票区	芹川町公民館	下川西コミュニティセンター
第H11投票区	吉水体育館	老人福祉センター皆楽荘
第H31投票区	旧西谷小学校	中地区センター

※第35投票区は桂小学校「体育館」から「視聴覚室」に変更します

次の投票区は投票所の名称を変更します

第C3投票区(みしま北保育園)…旧みしま北保育園

次の投票区は投票所の開設時間を変更します

○午前7時～午後6時

第44投票区(太田コミュニティセンター)、第E9投票区(大字武石多目的集会施設)、第H8投票区(小貫公民館)、第H13投票区(二日町公民館)、第H18投票区(入塩川集落開発センター)、第H21投票区(赤谷集落開発センター)、第H23投票区(来伝地区センター)、第H27投票区(一之貝担い手センター)

○午前7時～午後4時

第H16投票区(葎谷集落開発センター)、第H24投票区(吹谷地区多目的集会センター)、第H28投票区(軽井沢集落開発センター)、第H29投票区(比礼集落センター)、第H31投票区(中地区センター)

第D9投票区(小松倉集落センター)を第D7投票区(梶金集落開発センター)に統合します

開票は1カ所で即日開票です

日 10月6日(日) 午後9時15分から 場 市民体育館



期日前投票所は、投票日の直前になると混雑するよ。時間に余裕を持って来てね!



詳しくは市ホームページで

▲明るい選挙キャラクター・めいすいくん

いきいきと働くために 女性のチャレンジを応援します!

①女性のエンパワーメントセミナー

日・日 ①10月17日(木)…周囲を巻き込み成果を上げるためのコミュニケーションスキル ②11月21日(木)…人を動かし楽しく働くためのマネジメントスキル
 場 午前10時～正午 場 ミライエ長岡 講師 エム・エスオフィス・下村真琴さん 対 40歳以下の女性社員 定 各20人(先着) 日 ①10月15日(火)②11月19日(火)までに(株)エム・エスオフィス 30・1230、専用フォーム(右)で 担当=人権・男女共同参画課 市セ 39・2746



②「教える技術」後輩・部下を教えることになったら知っておきたいティーチング(基礎編)

日 10月19日(土) 午後1時30分～4時 場 まちなか

キャンパス長岡(天手) 講師 リーダーシップコーチ・丸山結香さん 定 20人(先着) 日 10月15日(火)までに男女平等推進センターウィルながおか 市セ 39・2746へ (HP可)

③女性50代のキャリアデザイン 人生の後半戦 私たちは、もっと輝こう!

日 9月28日(土) 午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス長岡 講師 キャリアコンサルタント・白井一美さん 定 20人(先着) 日 9月25日(水)までに男女平等推進センターウィルながおかへ (HP可)



◆日や月などの略字の見方は12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
 ◆日や電話、ファクス、Eメール、日(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
 天手=大手通庁舎 ミライ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ



生ごみ由来の資源完全循環型肥料「寿メタンバイオ肥料」無料配布会

9月22日(祝) 午前10時～午後3時(1人10袋まで。なくなり次第終了) 場 次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらつて長岡) 場 産業イノベーション課(大手) 39・2402
 肥料の原料は、みんなの家庭から出された生ごみ。メタン発酵させて発電した後の残留物が肥料に変身して、農地や家庭菜園で活用できる。 かわぐち



シニアドライビングセミナー ～自動車学校の指導員から運転指導を受けませんか?

日 10月4日(金) 午後2時～3時30分 場 長岡文化自動車学校(蔵王3) 対 65歳以上 定 9人(先着) 日 9月10日(火)～20日(金)に市民課(天手) 39・2206へ

乗ってトクする! 特急しらくきプレゼントキャンペーン 期間中にしらくき特急券を購入して応募すると、抽選で40人に沿線地域の名産品やJグッズをプレゼントします。詳しくは、上越・北陸新幹線

直行特急実現期成同盟会ホームページで

10月1日(火)～来年2月14日(金) 日 柏崎市企画政策課 257・212321 担当 担当 日 都市政策課交通政策室(天手) 39・2267

専門家に学ぶBluetooth無線技術のあれこれ

日 9月21日(土) 午後3時～5時 場 ミライエ長岡 講師 エクス・シニアマネージャー・市瀬敦さん 定 60人(先着) 日 9月20日(金)までに産業イノベーション課(天手) 39・2402へ (HP可)

働きたいを応援! やさしいお仕事説明会

気軽に参加できる企業説明会です。 日 10月11日(金) 午後1時～3時30分 場 アオーレ長岡 対 15歳～49歳で働きたい人 場 岡地域若者サポートステーション(天手) 86・7730 担当 産業立地・人材課(天手) 39・2228

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)。 日 9月17日(火) 午後6時～7時30分、10月5日(土) 午後1時～2時30分 場 男女平等推進センターウィルながおか相談室(天手) 39・9357

9月は認知症月間&高齢者見守り強化月間 認知症、正しく知って支え合おう!

日 長寿はつらつ課(さい) 39・2268



▲申し込みなど詳細はこちら



「いつもと様子が違う」と感じたときは、高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」、民生委員にご連絡ください。お近くの地域包括支援センターは高齢者基幹包括支援センター(☎89・7440)や市ホームページで。

①認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応を学びます。27日は、若年性認知症の人の家族が話します。 日 ①9月14日(土) 午前10時30分～11時30分 ②午後2時～3時 ③27日(金) 午後2時～3時30分 場 ①②アオーレ長岡 ③消防本部 講師 認知症キャラバンメイト 定 ①②20人(先着)③30人(先着) 日 9月2日(月)から長寿はつらつ課へ (HP可)

②認知症地域フォーラムin長岡

日 9月24日(火) 午後2時～4時 場 リリックホール 講師 認知症の人と家族の会新潟県支部代表・金子裕美子さんほか 定 400人(先着) 日 9月2日(月)～20日(金)に長寿はつらつ課へ (HP可)

③若年性認知症本人・家族交流会

日 9月14日(土) 午前10時～正午 場 アオーレ長岡 日 同会事務局(三島病院認知症患者医療センター内) 39・423400

★緊急時あんしんカード(携帯版)ができました 配布場所=さいわいプラザ、アオーレ長岡、各支所、各地域包括支援センター、各コミュニティセンター



名前・生年月日や健康状態、緊急連絡先、かかりつけ医を書いて持ち歩くカード。救急搬送時などに自分の情報を簡単に伝えることができます。

★高齢者の暮らしに役立つ生活支援サービスの情報をお寄せください

高齢者の生活を支援するさまざまなサービスをまとめた「長岡市高齢者のための生活支援サービス集」を作成しています。詳しくは市ホームページで。

納期限は9月30日(月)です

- ①国民健康保険料(3期)
 - ②後期高齢者医療保険料(6期)
 - ③介護保険料(6期)
 - ④下水道事業受益者負担金(2期)
- ※スマートフォン決済が便利です(④を除く)

募集「ハート・カーの会」福祉車両の運転ボランティア

1人で歩行困難な在宅の重度障害者の送迎を行います。
 ①普通免許を取得している人 ②長岡市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎94・5588
 担当=福祉課 ☎39・2343 ▲詳しくはこちら



▲詳しくはこちら

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。診療費の支払いは現金のみです。**
 場さいわいプラザ1階 ①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・祝休日のみ)。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・休	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	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	●	-	-		

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

令和7年4月採用

社会人を対象に長岡市職員募集

採用職種	採用予定人員	年齢要件(生年月日)
一般事務職員	2人程度	昭和59年4月2日~平成9年4月1日 生まれ
一般事務職員(デジタル人材)	3人程度	
消防職員	2人程度	
福祉職員	1人程度	
土木技術職員	2人程度	昭和54年4月2日~平成9年4月1日 生まれ
建築技術職員	2人程度	
建築設備技術職員	若干名	
電気技術職員	若干名	
心理士	2人程度	

受付期間=9月24日(火)まで
 受付方法=インターネット
 第1次試験日=10月27日(日)
 試験案内の入手方法は市ホームページで
 ①人事課 ☎39・2201

民間企業などで培った経験や発想を活かし、即戦力として活躍できる人を待っています。一緒に長岡の未来をつくっていきましょう!



※年齢要件以外にも、民間企業などの3年の職務経験や資格が必要な職種があります。必ず試験案内を確認してください



▶詳しくはこちら

区コミュニティセンター、画材店、書道用品店、一部カメラ店、市ホームページにあります。
 ①日本画、洋画、彫刻、工芸書道、写真(創作作品で未発表のもの) ②中学生以上
 作品搬入 10月29日(火)午後2時~7時にアオーレ長岡へ
 ①一般:1点1,500円
 ②部門2点目は1,000円
 (同部門1点目は500円)
 ※1人1部門2点まで
 展示期間 11月1日(金)~6日(水)
 ①アオーレ長岡 ②文化

●令和7年度の花苗配布
 事前申請が必要です。詳しくは



▲市内外から毎年約700点の応募がある市展

●令和7年度園児
 新潟大学附属幼稚園
 ①園児:20人程度、4歳児:若干名、5歳児:若干名
 ②願書受付 9月24日(火)~10月2日(水)の平日に附属長岡校園事務室(学校町1) ☎32・4956へ ※9月24日は入園選考説明会あり



優勝者に賞金1万円! AIビギナーハッカソン

AIプログラミングを学び、AIの簡単な開発に挑戦します。
 ①10月12日(土)午前10時~午後5時30分 場ミライエ長岡 ②AI/ストラテジースペシャリスト・清水亮さん(写真) ③Google Colaboratoryをインストールできるノートパソコン ④定15人(先着) ⑤9月10日(火)~30日(月)に専用フォーム(右)で ⑥DX政策課 ☎39・2205



▲詳しくはこちら



●東日本大震災以降の災害で被災地から避難しているみなさんへ、就学時健康診断の次の全てに該当する子どもが就学予定の年齢(平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれ)に達し、来年4月に市内の小学校に入学を希望する場合は、ご相談ください。健康診断の日程などをお知らせします。
 ①現在市内に住んでいる ②被災地から住民票を異動していない
 ③学務課 ☎39・2239



●相続登記は必ず申請しましょう
 土地や建物の所有者が亡くなった際は早めに手続きをしてくださいます。正当な理由なく申請を怠ると過料が科される場合があります。
 ①自筆の遺言書の紛失や改ざんを防ぐため、法務局が遺言書を預かる遺言書保管制度(手数料3,900円)をご利用ください。詳しくは、法務局のホームページで。
 ②新潟県地方事務局長岡支局 ☎33・6901 担当 ③資産税課 ☎39・2213

市議会9月定例会を傍聴しませんか

①議会総務課 ☎39・2244
 本会議や委員会は公開されています。

期日	開会時刻	会議名	場所	定員
9月3日(火)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	12人
4日(水)~6日(金)	午後1時	本会議(招集日)	議場	65人
		本会議*		
9日(月)	午前10時	建設委員会	第一委員会室	12人
10日(火)		文教福祉委員会		
11日(水)		産業市民委員会		
12日(木)		総務委員会		
17日(火)~19日(木)	午前11時30分	決算審査特別委員会	第二委員会室	65人
24日(火)		本会議(最終日)		

※4日(水)~6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。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・決算審査特別委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています。本会議・常任委員会は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)。

●令和7年度の町内公民館の建設改修などに補助します
 ①町内公民館の①新築、増築、改築、購入、改造、大規模修繕(事業費100万円以上)
 ②高齢者や障害者のための改造(事業費30万円以上) 補助額 ①事業費の3分の1(上限あり) ②10月31日(木)までに市民協働課 ☎39・2229へ
 ●降雪前に準備を!
 屋根の雪下ろし命綱固定アンカー設置補助金
 ①一戸建て住宅、付属屋など

●保育園などの入園申し込みには9月20日(金)までに事前の認定申請が必要です
 来月4月から保育園・認定こども園(保育園部分)などへ入園を希望する場合、9月2日(月)~20日(金)に必要書類を各園に提出してください(幼稚園部分などは10月から)。詳しくは市ホームページで。
 ●施設見学は、事前に各園にお問い合わせください
 ●申請期間以降に出産予定の子の入園を希望する場合はご相談ください
 ※9月から保育園の事務室が



補助額 ①工事費の2分の1(上限5万円)。要援護世帯は工事費の3分の2(上限8万円)、要援護世帯かつ非課税世帯などは工事費の10分の9(上限10万円) ②11月30日(土)までに都市政策課 ☎39・2265へ

●長岡市美術展覧会(市展)作品
 募集要項は情報ラウンジ ☎各支所、市民センター、各図書館、中央公民館 ☎39・2205へ



封筒の3分の1以下の大きさで広告を掲載でき、企業のPRや広告料収入を得ることができます!

●窓口封筒の無償提供者
 市民課などの窓口には、市民が各種証明書を持ち帰るために使用する封筒を無償で作製・提供する市内事業者(1社)を募集します。サイズや枚数など詳しくはお問い合わせください。お問い合わせ先 令和7年度4月~令和10年3月 選考方法 ①書類審査 ②9月18日(水)(必着)までに市ホームページ掲載の申込書を市民課 ☎39・7521へ



さいわいプラザ6階に移転しました
 ①保育課 ☎39・2377



みんなのひろば

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…11月号は9月20日(金)(必着)、12月号は10月23日(水)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【11月号】11月10日(日)、【12月号】12月10日(火)以降のものに限りです
◆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

- 七彩の会22人による小作品展
9月10日(火)～14日(土)午前10時～午後4時(14日は午後2時まで) 場台町会館 内水彩画、工芸など 岡前嶋さん ☎090・7229・3619
- 関原まつり
9月14日(土):民踊流しなど、15日(日):花火大会など、16日(祝):歌謡ショーなど 場関原公園など 岡実行委員会(関原地区商工会内) ☎46・2170
- 講演会「こどものみらい地域共生フォーラム」こどもの困難に地域はどう向き合うか
9月15日(日)午後1時～3時30分 場中央図書館 調さいたまユースサポートネット代表・青砥恭さん 申9月14日(土)までにこどもみらい食堂・日吉さん ☎090・2236・3153へ
- 中古衣料品等チャリティ即売会&フードドライブ(食品寄付)
10月13日(日)・14日(祝)午前10時～午後3時(14日は午後1時まで) 寄付は12日(土)午前10時～午後2時 場アオーレ長岡 岡長岡市消費者協会事務局(消費生活センター内) ☎32・0082
- 長岡観光ボランティアガイドの会「店主が語る『味噌屋六』と撰屋街歩き」
10月14日(祝)午前10時～正午(雨天決行) 集合J Aえちご中越宮内支店駐車場 定30人 先着 ¥500円 申9月10日(火)～10月3日(木)に長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ
- 長岡マンドリンアンサンブル「美しきマンドリンの世界」
10月14日(祝)午後2時～4時 場リックホール ¥700円 岡桐山さん ☎090・2847・3552
- 関原の歴史と文化を味わいつくすミニ体験型ツアー
9月14日(祝)午前10時～午後2時15分 ②縄文人「ドキ!土器!」:20日(日)午前10時～午後3時30分 集合①県立歴史博物館②馬高縄文館 定①20人先着②10人先着 ¥①7,000円②大人600円、高校生以下400円 申①10月4日(金)②10日(木)までに関原地区商工会 ☎46・2170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

スポーツ

- 復活!開学記念マラソン大会
9月28日(土)午前9時から 場長岡技術科学大学周辺(2km、5km、10km) ¥500円 申9月15日(日)までに同大学同窓会・上村さん ☎46・5505へ
- 「たばな健康マラソン大会」
11月3日(祝)午前8時～11時 場与板中学校(5km、10km) 対高校生以上 定200人先着 ¥1,500円 申9月20日(金)までに同実行委員会・鈴木さん ☎090・2249・0336へ

健康

- 脳活性化認知症予防ゲーム
9月12日(木)午前10時～11時30分、28日(土)午後1時30分～3時 場さいわいプラザ ¥各300円 申あおの会の会・池津さん ☎090・5552・2748
- 知って安心!女性のカラダ講座
9月28日(土)午後1時30分～3時 場千のてらす(浦) 対18歳以上の女性 定10人先着 ¥2,000円 申9月27日(金)までにウイメンズヘルスIab・平澤さん ☎090・2660・5112へ
- 認知症専門医による講演会「認知症について」
9月26日(木)午後2時～3時30分 場申9月25日(水)までに三島病院 ☎42・2311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」
9月23日(休)午前9時30分～11時

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

イベント

- 不動産の無料相談会
10月4日(金)午後1時～4時 場アオーレ長岡 岡新潟県不動産鑑定士協会 ☎025・225・2873
- 私を大切にするための支援者養成 連続講座
①10月6日(日)②27日(日)③11月23日(祝)午後1時30分～3時30分

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

- さん ☎090・9529・0772へ
- 栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「上杉謙信、栃尾城旗揚げがもたらした越後長岡の壮大な歴史」
9月21日(土)午後1時30分～3時 場栃尾産業交流センターおりなす 岡新潟県文化財保護連盟理事・石田哲彌さん 定200人先着 申同クラブ(栃尾観光協会内) ☎51・1195
- 日本折紙協会新潟中越支部フェニックス作品展
9月21日(土)～23日(休)午前10時～午後4時(21日は正午から) 場アオーレ長岡 岡渡辺さん ☎090・2328・4467
- ★ハロウィンワークショップ
9月22日(祝)正午～午後4時 ¥200円
- 教職員とOB・OGによるオータムコンサート
9月21日(土)午後2時～4時 場リックホール 内合唱、楽器演奏など 岡中川さん(東谷小学校内) ☎52・2739
- ふれあいくるままつり
9月28日(土)午前10時～午後4時 場新潟県自動車整備振興会長岡支所(撰屋街) 内マイカー1点検教室、車の展示など 岡新潟県自動車整備長岡地域協議会 ☎23・0040
- 長岡大学 ☎39・1600の催し
①長岡大学悠久祭
9月21日(土)～22日(祝)午前10時30分～午後5時(22日は午後4時まで) 内お笑いライブ、模擬店など

募集

- 45分 場さいわいプラザ 定10人先着 ¥500円 申MO A健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎090・8923・9867
- 心身を守るはいせつケア
その人にとって気持ちよい排泄ケアとは
9月25日(水)午後2時20分～3時30分 場ハイブ長岡 定50人先着 申9月20日(金)までに崇徳会 ☎46・3205へ
- 認知症と共に歩む市民講座「食事よりも大切と言われている排泄のメカニズムや対応」
10月12日(土)午前10時～11時30分 場ミライエ長岡 定80人先着 申10月11日(金)までにわらび園 ☎41・3150へ
- 健康生きがいづくりアドバイザー
9月(回)、11月16日(土)(計3回)認定研修:11月17日(日) 場午前9時30分～午後4時30分 場ミライエ長岡など ¥38,500円 申9月20日(金)までに長岡健康生きがい創生ネットワーク・江口さん ☎090・2221・3465へ
- 不動産の無料相談会
10月4日(金)午後1時～4時 場アオーレ長岡 岡新潟県不動産鑑定士協会 ☎025・225・2873
- 私を大切にするための支援者養成 連続講座
①10月6日(日)②27日(日)③11月23日(祝)午後1時30分～3時30分

- ②文化講演会「なぜ少子化は止められないのか」
10月18日(金)午後6時30分～8時 場ホテルニューオータニ長岡 定300人先着 申10月15日(火)まで
- ながおか青果市場まつり
9月22日(祝)午前8時～午後1時 場地方卸売長岡青果市場(新産1) 内競り体験など 岡長岡中央青果(株) ☎46・7317
- 木目込み千支巴作り
9月29日(日)午前9時30分～午後4時 場アオーレ長岡 定10人先着 ¥3,500円 申なでしこの会・小根山さん ☎090・7188・1393
- 長岡特産の枝豆「肴豆」収穫体験
9月29日(日)午前10時～正午 場はつお農園(王番田町) ¥枝豆の持ち帰りは荒縄1本分1,000円 岡J Aえちご中越ながお西宮農センター ☎27・7974
- 崇徳厚生事業団 長岡医療と福祉の里夏祭り「太陽の広場」
9月29日(日)午前10時～午後2時 場桃李園前駐車場(西津町) 内ステージイベント、露店など 岡桜花園 ☎47・5525
- 長岡民話百物語
10月2日(水)・3日(木)午前10時～午後7時(3日は午後5時まで) 場アオーレ長岡 岡長岡民話の会 ☎090・4669・4084
- 82+’s party in YOITA BBQ beergarden
9月29日(日)午前11時～午後4時

募集

- NAGAOKA米百俵 還暦古希野球
毎週火・土曜日午前9時～正午 場市内グラウンドなど 対59歳以上 ¥年21,000円 申10月31日(木)までに松田さん ☎090・4067・4026へ
- コール・メグ(混声合唱)
毎月第2・4金曜日午後7時～9時 場表町コミュニティセンターなど ¥月3,000円(教材費別) 申吉田さん ☎31・1078
- 来春採用の自衛官など職種
①一般曹候補生②自衛官候補生 対18歳～32歳 試験日①12月7日(土)②12日(木)のいずれか1日③随時 申①10月1日(火)②11月28日(木)③随時、自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(千歳1) ☎33・0256へ
- 来春入校の防衛大学校学生
対高卒または高専3年次修了(見込み含む)で21歳未満 試験日①11月2日(土)②10月17日(木)までに自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所 ☎33・0256へ
- 場まちなかキャンパス長岡 講BONDプロジェクト代表・橋本さん ☎090・8923・9867
- 先着③50人先着 申NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0457
- 年金・労務無料相談会
10月8日(火)午後1時～4時 場アオーレ長岡 岡社会保険労務士会長岡支部・澤野さん ☎080・7195・7022

- 「かけはしの森」秋の育樹イベント
10月5日(土)午前9時30分～午後3時 場ふれあい農業公園(栖吉町) 内育樹作業、森のコンサートなど 岡ながおか未だ来かけはしの森協議会(長岡地域振興局企画振興部内) ☎38・2507
- ポコ・ア・ポコ&カンタービレ演奏会
10月5日(土)午後1時30分～3時30分 場中央図書館 内合唱、三味線など 定100人先着 岡大澤さん ☎29・1638
- 赤道会展(絵画)
10月9日(水)～13日(日)午前10時～午後5時(9日は午後1時から、13日は午後3時30分まで) 場中央図書館 岡渡辺さん ☎080・3019・7369
- WEB-BAND「Be your DJ」
10月5日(土)午後6時～8時
- 時 場与板★中川清兵衛記念BQビル園 内雑貨・軽食販売、ワークショップなど 岡Link82・鰯淵さん ☎070・4819・3500
- ふれ愛作品展(写真、絵画)
10月7日(月)～11日(金) 場アオーレ長岡 岡新潟県肢体不自由児協会 ☎0252840130
- トリオザビューティークW演奏会
9月29日(日)午後2時～3時30分 場リックホール 内クラリネット、チェロ、ピアノ 岡永井さん ☎090・1691・4452

募集

表紙は、夏の一大イベント・長岡まつり大花火大会10ページへです。まつりの日が近づくと、市民のみなさんの心に残る花火写真を取めようとソワソワする市政だより編集チーム。当日は夢中になって撮影し、あっという間に時間が過ぎていきました。随時配信などを行った市公式FacebookとInstagramの3日間の閲覧数は延べ5万4千。たくさんの閲覧ありがとうございました！(8月1日～3日)





美味しい酒に
アオーレ!

「長岡市日本酒で乾杯を推進する条例」 10周年特別企画

- 来場者全員に
特製おちょこをプレゼント
- 何が出るかお楽しみ!
お酒やキーホルダーなど
が当たるお酒ガチャ
- 日本酒コンシェルジュ
が長岡の酒をご案内
など



越後長岡 酒の陣

9/21
土

岡観光企画課 ☎39・2344

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
定 各720人[先着] ※20歳未満の入場不可



▲詳しく
はこちら

- オープニングイベント「鏡開き」(午前10時40分ごろ)
- 長岡14酒蔵が厳選した地酒の提供
- 長岡産食材を使ったおつまみの提供

★入場券発売中!

飲食チケット25枚付きです(全席指定)。
¥3,500円(当日500円増) 販売場所=セブン-イレブン、ファミリーマート、酒楽の里あさひ山長岡駅ナカ店

★お昼から「まちのみ」を楽しもう♪

当日は、連携飲食店が午後1時から営業します。
※飲食チケットに付いているクーポンを対象店舗で提示すると、ドリンク1杯をプレゼント

初開催

ながおか米の陣

9/22祝
・23休

岡同実行委員会(株ライブポート内)

☎025-278-8274

担当=観光企画課 ☎39・2344

時 午前10時～午後6時(23日は午前9時～午後5時) 場 アオーレ長岡

¥300円(小学生以下無料)

- 炊きたての**新米長岡産コシヒカリ**が食べ放題!!
- **ごはんが進む厳選おかずエリア**
バラエティー豊かな60種類以上の
おかずが大集合!
- **縁日**
ストラックアウトや輪投げなど、
子どもたちが楽しめる遊びが登場♪



▲詳しく
はこちら

同日開催

- **米百俵まつりパネル展&商店街スタンプラリーキャンペーン**
約85店舗の参加店で買い物をしてスタンプを集めると抽選で65人に商品券が当たります。
回 9月28日(土)～10月27日(日) 場 大手通商店街など
岡長岡市商店街振興組合連合会
- **仲間づくりのきっかけに! まちなかぶんかさい**
スタートアップやまちなのにぎわいづくりに取り組む学生たちがまちなかを盛り上げます。
時 午後4時～9時 場 大光銀行本店従業員駐車場
内 雑貨・飲食販売など 岡ゆるまち委員会・長谷川さん ☎070・4471・8998 担当=中心市街地整備室 ☎39・2807

募集 フリーマーケット出店者

定 90マス[先着] ¥1マス(2m×2m) 2,000円
申 10月3日(木)までに長岡市商店街振興組合連合会
☎32・7002へ

10/5土

米百俵まつり



岡同実行委員会事務局(観光事業課内) ☎39・2221

時 午前11時～午後4時 場 大手通り周辺

- 一、**越後長岡時代行列**
時代装束をまとった市民が行進
- 二、**体験! 国漢学校**
なりきり姫・武将体験など
- 三、**米百俵コーナー**
先人紹介ブース、飲食・物販など
- 四、**先人カードを探せ**
会場内にある23枚のカードを集めて景品をゲット

※時・場などの略字の見方は12ページへ

■発行:長岡市(令和6年9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(8月1日現在)
人口/256,304人(-62)
世帯数/110,459世帯(+62)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram