

ながおか 市政だより

Nagaoka

11
2024



●特集

寄り添い、切れ目なく支える

長岡の子育て-6ページ

p 2 磯田市長、3期目の決意

p 4 中越大震災から20年 つたえる・つながる・そなえる

p 5 小国診療所 民間のノウハウを活かし地域医療の充実へ

●表紙

木のぬくもりが感じられる 子育ての駅みしま「もりもり」

都市としての拠点 選ばれるまち長岡

性を高め の実現へ

市長の決意
3期目も全力で



長岡市長 磯田 達伸

このたびの市長選挙においてご信任を賜り、引き続き市政を担わせていただくことになりました。責任の重さを痛感するとともに、全力で市政運営に邁進する決意です。これからの4年間も、社会の変化にしっかりと対応し、市民の暮らしを全力で守ってまいります。

東京一極集中により人口減少が加速する中、医療・福祉・教育・子育て支援のさらなる充実、イノベーションの継続による産業振興などにより長岡市の拠点性を高め、中越圏域の母都市として人の流れや企業の拠点分散の受け皿となることで、「選ばれるまち長岡」の実現に取り組みます。高い評価を得ている子育て分野は、不登

校や発達特性がある子どもとの相談体制を整備し、「長岡モデル」を打ち立て、真の子育て日本一を目指します。

また、自然災害の激甚化・頻発化を踏まえ、「逃げ遅れゼロ」や市民総ぐるみの防災体制を強化します。

中山間地域や支所地域は、高齢者などの見守り、医療の受診機会や生活交通の確保、コミュニティへの支援によって、地域の活力向上を図ります。また、鳥獣被害を防ぐため、集落に寄せ付けない取り組みなどを強化します。さらに、地域の宝を未来に継承するとともに、観光資源として整備。関係交流人口の拡大と、地域で暮らしながらリモートワークで働く人の増加につなげます。

産業分野では、イノベーションやデジタル化・DX支援を加速させ、産業の付加価値を高めながら人手不足対策を進めます。併せて、農業や商工業の成長に向け、脱炭素化やバイオエコノミーなどを推進。企業誘致や新産業団地の整備により、若者や女性を求める働く場の創出に全力を尽くします。予測が困難な時代だからこそ、世代を超えて力を合わせ、オール長岡で明るい未来の礎を創ってまいります。

災害に強く安全・安心に暮らせる まちづくりを推進

- 水害時の「逃げ遅れゼロ」や市民総ぐるみの地震防災体制、集落に寄せ付けないための鳥獣被害対策を強化します
- フェニックス大橋4車線化などのインフラ整備と、災害対応・除雪を担う建設業の維持発展に努めます
- 中山間地域や支所地域の安全で住み続けられる環境を維持します



▲寺泊地域の海岸部の住民に緊急告知FMラジオを配布

イノベーションやDX*支援を加速し、 産業と地域を強化

- 新卒者の地元就職、Uターン、転職者・外国人材の受け入れによる人材確保を進め、産業団地の開発や中心市街地への企業誘致など、若者や女性が求める働く場を増やします
- 脱炭素化と再生可能エネルギーの導入、スマート農業やバイオエコノミーなどの推進により、地域経済の成長を図ります
- 地域の魅力を活かして観光交流・インバウンド人口を増やし、長岡全体の活力を高めます



▲産学官金連携のビジネスマッチングイベント

誰にも優しく寄り添うまちの実現

- 質の高い介護サービスや認知症対策を進め、元気な高齢者を増やします
- さまざまな困難を抱える人を支えるセーフティネットのさらなる充実を図ります
- 医療体制の堅持、生活交通の確保、高齢者などの見守りにより、市民生活を支えます



▲移動診療車を使ったオンライン診療

子どもや若者の育ちと学び・夢を支える

- 教育環境の整備や多様な学びの提供、若者の起業・創業支援など、夢を実現できる環境づくりに取り組みます
- 発達支援の「長岡モデル」、ひきこもり・不登校対策を充実させ、子育て日本一を目指します



▲小学生の創造力を育むワークショップ「ミライエクリエティブキッズ」

- ◆ 原発は「市民の不安が解消されない限り、再稼働すべきでない」という姿勢を貫きます
- ◆ 中核市移行・都市機能の高度化などにより拠点性を高め「選ばれるまち長岡」を実現します
- ◆ 持続可能な健全財政を堅持します

*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



新設したりハビリ室



導入する高齢者向けのフィットネスマシン (イメージ)

小国診療所

民間ノウハウを活かし 地域医療の充実へ

10月から、小国診療所(小国町檜沢)が新しい体制で診療を始めました。民間事業者などのノウハウを活かして市民サービスの向上と効率的な運営を行う「指定管理者制度」を導入。これまでも地域の医療を支えてきた、社会医療法人崇徳会が管理者になりました。

10月から、小国診療所(小国町檜沢)が新しい体制で診療を始めました。民間事業者などのノウハウを活かして市民サービスの向上と効率的な運営を行う「指定管理者制度」を導入。これまでも地域の医療を支えてきた、社会医療法人崇徳会が管理者になりました。

医師が3人体制で診療するほか、外来リハビリテーションに対応。高齢者向けのフィットネスマシンなどを置く専用部屋を新たに設け、理学療法士が常駐します。介護予防や健康寿命延伸に取り組み、より充実した医療を提供します。

市は今後も、地域住民が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、サービスの維持・向上に取り組みます。

保健医療課 ☎ 39・2383
小国診療所 ☎ 95・2010

地域に届ける新しい医療 ぜひ気軽に相談を



小国診療所 院長
福居 和人 さん

糖尿病などの生活習慣病は、次第に血管が弱って脳梗塞にな

ったり、体が弱って転んで骨折したりということを起こりやすくします。地域のかかりつけ医としての機能をより強化するとともに、運動と結び付けることで新しい形の医療を提供し、みなさんの健康を支えていきます。

今後は、介護保険の通所リハビリや訪問リハビリも実施予定です。筋力の低下や術後のリハビリをしたいという方は気軽にご相談ください。

雪国植物園が国の自然共生サイトに認定



雪国植物園が、民間団体などが管理し生物多様性の保全が図られている区域として、環境省の「自然共生サイト」に認定されました。県内での認定は、越路地域の「朝日城の森」に続き2件目です。約850種類の植物が伸び伸びと育ち、里山の原風景を見ることが出来る同園。管理する平成令終会や市民ボランティアによって、豊かな自然生態系と美しい景観が維持されています。

社員研修で関係・交流人口の創出へ



市と協定を結ぶコニカミノルタジャパン(株)の社員約50人が、研修で山古志地域を訪問。連携事項の一つである「テレワークを軸とした関係・交流人口創出による地方創生」に基づき行われました。参加者は、闘牛場でデジタル村民*が制作したAR(拡張現実)を体験したり、中越大震災の発生当時の状況や復興への歩みの説明を受けたりして、地域の歴史や文化を学びました。(10月8日)

*デジタル村民…「電子住民票」を兼ねた錦鯉のデジタルアートの購入者。インターネットを通じて地域づくりに参加しています



1 山古志地域で行ったバルーンリリース 2 キャンドルの前で「みらいへのメッセージ」を読み上げる川口中学校の生徒 3 アオーレ長岡で献花する深沢小学校の児童 (全て10月23日)



つたえる
つながる
そなえる

10.23 中越大震災から20年

平成16年10月23日に発生した中越大震災から20年の節目に合わせ、長岡・山古志・川口地域で、追悼と感謝の想いを込めてさまざまな行事を行いました。

大規模な自然災害が頻発する近年。今こそ、震災を知らない世代へその経験や教訓を伝え、地域や世代を超えて身近な人とつながり、日頃から災害に備える意識を高めていきましょう。

☎ 地域振興戦略部 ☎ 39・2260



▲俳優・星野知子さん、NPO法人中越防災フロンティア理事長・由中仁さんが登壇した「震災20年フォーラム」(10月19日、アオーレ長岡)



▶「おかげ様感謝デー」で炊き出し訓練を行う地域住民(10月20日、川口運動公園)

想いを共有し、
次の災害に備える



▲各家庭のブレーカーを落とし、震災直後を想定した自宅内停電を行う「ブラックアウト大作戦」。電気のない生活を体験し、災害への備えが十分かを確認しました(10月19日~23日)

赤ちゃんとの 健やかな暮らしを サポート

市では、妊娠期から育児まで切れ目なく支える「長岡版ネウボラ」の体制を整えています。出産・育児の悩みや知りたいことは人それぞれ。特に、産前産後は心身が不安定になり、ストレスが強い時期です。産後ケアコーディネーターや保健師が一人ひとりのニーズに合わせて必要な支援を調整し、育児をサポートします。
 子育て課 ☎39・2300

ままりら

産後1年くらいまでの保護者と赤ちゃんが対象。話をしたり、ゆっくりくつろいだりしながら、体を休めることができます。



パパも参加OK

悩むよりも、子育てを 心から楽しんでほしい

産後ケアコーディネーター
佐藤 紫野 さん



家庭やお母さん自身の状況などを聞き、情報提供や関係機関と連携したサポートを行います。人によっては、自分の親やパートナーにも言えない悩みや不安を抱えていることも。その思いを吐き出して気持ちが軽くなってもらえるよう、一人ひとりの波長に合わせて、話しやすい雰囲気をつくることを大切にしています。その子の子育ては一回限り。だからこそ、悩むよりも子どもの成長を楽しんでもらいたいです。

ままナビ

主に0歳児とお母さんを対象に、子どもの遊ばせ方や声の掛け方など、具体的な育児方法や関わり方を学びます。

ままりら、ままナビの申し込みなど詳しくはこちら



ままのまカフェ



子育てを支援するために活動する母子保健推進員が、子どもを預かり見守る中で、母親同士の交流と子育ての相談ができます。

4月に長岡に引っ越して知り合いがいなかったの、ママ同士で交流できる「ままのまカフェ」を何度か利用しています。子育てやお出掛け情報などを気軽にしゃべりできるのがいいですね。

母子保健推進員さんに小さな悩みや不安も相談できるので、気持ちが楽になります。



ままのまカフェに参加した田中ひとみさん・柊ちゃん

パパママサークル



安心して赤ちゃんを迎えられるように、沐浴やおむつ交換など、妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介しています。

沐浴のやり方は動画で何度も見ていましたが、実際にやってみると想像以上に大変でした。子どもを持つのは初めてなので、育児休業も取り、2人で一緒に子育てをしています。子どもが生まれてくるのが今から楽しみです。



パパママサークルに参加した菊入蓮さん・友音さん



寄り添い、切れ目なく支える 長岡の子育て

特集

核家族化の進行やデジタル化、価値観の多様化など、目まぐるしく社会状況が変わる現代。先が見通しにくい世の中でも、希望する誰もが子どもを持ち、安心して子育てができて、子どもたちが笑顔で暮らせる社会の実現が求められています。

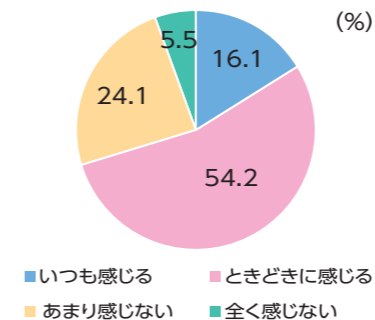
心地よく子育てができるまちへ

思うようにいかない、自分の時間がとれない、ついイライラしてしまう——子育てをしていると不安や疲れを感じることがあるのではないのでしょうか。市では、そんな保護者の気持ちに寄り添い、切れ目なく支えるため、さまざまな取り組みを展開。「育つよろこび 育てる幸せ みんなで子育てするまち 長岡」を基本理念に、安心して子どもを産み育てられるよう、支援の充実を図っています。

子育て中の人や子どもを持ちたい人、子どもとの関わりが少なく人も。市民のみなさんに知ってほしい、長岡の子育て支援を紹介します。

約7割の保護者が抱える子育ての悩みや不安

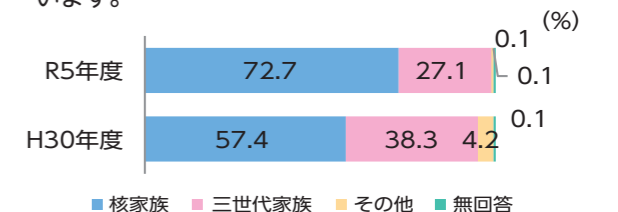
全体の約70%が悩みや不安があると回答。子どもの行動や気持ち・しつけの仕方が分からない、生活習慣の乱れに悩みや不安があると答える人の割合が高くなっています。



【出典】文部科学省令和5年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究（家庭教育についての保護者へのアンケート調査）」

核家族化が進む市内の子育て世帯

5年間で子育て世帯の核家族の割合が15ポイント増加。核家族は周囲のサポートが得られにくく、家事や育児の負担が大きくなるのが指摘されています。



【出典】長岡市子育て世帯の生活に関する調査（令和5年度実施）

児童館・放課後児童クラブ

園子ども・子育て課 ☎39・2393

地域の子どもたちが遊んだり、勉強をしたりと、安全・安心に過ごせる放課後の居場所です。



子育て支援センター

園保育課 ☎39・2219

親子と一緒に遊んだり、保護者同士が交流を深めたりしています。市内に24カ所あり、専門のスタッフによる育児の相談や地域の育児情報の提供などを実施。妊婦やその家族も利用できます。



▲詳しくはこちら



令和7年度から児童館・児童クラブはもっと便利で使いやすい

運営を民間事業者に委託し、市内全ての児童館・児童クラブのサービスを統一。現在の体制を引き継ぐことを基本としつつ、民間のノウハウを活かし、利便性と質の向上を目指します。

●連絡アプリを導入

子どもの入退館時間をアプリで通知。また、利用予定の登録や変更がスマートフォンからできるようになります。



●延長利用料は1カ月ごとの後払いに

事前購入かつ払い戻しができない延長チケットを廃止。連絡アプリで利用実績を管理し、1カ月分まとめて支払います。

●延長利用ができる地域を拡大

全ての地域で午後7時までの延長利用ができるようになります。



4



1



5



3



2

1 子育ての駅おぐに・たんぼぼ
2 子育ての駅よいた・にじの子広場
3 市内初の子育ての駅・てくてく。今年で開館15周年を迎え、来館者200万人を達成しました(7月18日)
4 子育ての駅・ぐんぐん

取り組みは地域でも



会場では、食事の提供だけでなく、子どもたちが遊べるスペースも設けています。子どもたちの元気な姿に、地域の大人たちもエネルギーをもらっていると感じています。誰でも参加してもらえよう、あえて名前に「子ども食

誰もが垣根なく交流できる場に



子ども食堂
Happy KITCHEN
はび吉 代表
長谷川 奈々さん

- ◇開催日時 毎月第3土曜日正午から
- ◇会場 かきのみ園体育館(柿町115)
- ◇参加費 大人200円、高校生以下100円

堂」の言葉を入れていません。いろいろな人たちが、垣根なく交流できるような場所になりたいという思いで活動しています。ここに来たら年齢に関係なくつながりが生まれ、自分の世界が広がる——そんな空間をみなさんと一緒につくってきたいです。

無料または低価格で食事を提供する子ども食堂は、地域住民が主体となって運営。住民たちの交流や子どもたちの見守りの場になっています。



●子ども食堂をやりたい人、取り組みに協力したい人はご相談ください

園長岡子ども・地域食堂ネットワーク・佐竹さん ☎33・6502 (蔵王のもりこども園内)

●子ども食堂の活動を応援します

立ち上げや運営の費用を助成します。

園子ども・子育て課 ☎39・2300

▶詳しくはこちら



子育てのよりどころとして気軽に利用してほしい

子育ての駅は保護者にとって「悩んでいるのは自分だけじゃない」「自分だけで頑張ろうと思わなくてもいいんだ」と気付ける場所になっていると感じます。子育てのやり方は、いろいろあって悩むもの。その気持ちを共有し、一緒に子どもの成長を見守る存在でありたいと思っています。「いつでもおいで、また来てね」という気持ちで、みなさんのご利用をお待ちしています。



子育てコンシェルジュ・佐藤英美さん

子育ての駅

園子ども・子育て課 ☎39・2300

天気を気にせず遊べるだけでなく、保育士や子育てコンシェルジュが常駐し、気軽に子育ての相談ができる施設です。市内13カ所にあり、年間約19万人が利用。季節に合わせたイベントなど、さまざまな催しも行っています。14ページへ

各施設の利用案内など詳しくはこちら



利用者に聞きました！子育ての駅お気に入りポイント



室内でも思いっきり走り回れるところがいいですね。家にいると親しか遊ばせませんが、子育ての駅では娘の友達に会うことも多く、一緒に遊ぶことができるのでよく利用します。

てくてくに来ていた
酒井将司さん・乃笑ちゃん

保育士の先生たちが優しく、いろいろと話を聞いてくれるので息抜きになります。長岡地域の子育ての駅も利用しますが、与板のアットホームな雰囲気も魅力的ですね。

よいた・にじの子広場に来ていた
西川栄優さん・裕貴ちゃん



子どもや保護者が安心してできる居場所づくり

子どもたちが自由に遊べたり、保護者が子どもと一緒に気軽に出席けられたりする場所を整備。多様な交流を生み、孤立や孤独を防ぎます。

不登校の子どもたち 図学校教育課 ☎39・2249

フリースクールや自宅学習も出席扱いに

学校に登校できなくても、多様な方法で学びを進める児童・生徒は多くいます。市では今年度、民間のフリースクールや自宅学習も一定の要件を満たせば、学校に通っていないでも出席扱いとするガイドラインを策定しました。学校外での努力を評価し、子どもたちの自信を育むことで、社会的自立を後押しします。



▲市教育委員会
指導主事

フリースクールや自宅、教育支援センターなど、自分が選んだ居場所で頑張る子どもたちの努力を大切にしていきたいと考えています。子どもたちの気持ちに寄り添いながら、成長をサポートしていきます。家庭内だけで悩まず、気軽に相談してください。

子どもたちの幸せを願って



不登校のお悩み 抱えずにご相談ください

- 子どもサポートコール
対象=小・中学生とその保護者

☎ **39・2216**
(平日午前9時～午後4時)

- 子ども・青少年相談センター
対象=小学生～19歳の子ども・青少年とその保護者

☎ **32・3663**
(平日午前9時～午後6時)

面談やメールでの相談もできます。詳しくはこちら



市内には、子育てを応援する人がたくさんいます。みんなが子どもたちの幸せを願い、保護者には、子どもの成長に喜びを感じながら子育てをしてほしいと思っています。どうぞ遠慮なく頼って、甘えてください。つらいことも、うれしいことも、みんなで分かち合いながら、一緒に子育てをしませんか。子どもも保護者も、安心して笑顔で過ごせるまちを目指し、長岡市はこれからも子育てをするみなさんを支えています。

もっと知りたい方は「子育てガイド」で

妊娠期から小学生までの子育てに関する制度や事業、困ったときの相談窓口などを紹介しています。



図子ども・子育て課
☎39・2300



ありのままを大切に 子どもの個性に 合わせた支援

近年、配慮を要する子や不登校の小・中学生が全国的に増加しており、長岡市でも同様の傾向にあります。市は関係機関と協力し、一人ひとりの個性や状況に合わせた支援を展開。子どもたちの生きづらさを軽減し、将来の自立につなげます。

発達に特性がある子どもたち 図こども発達相談室 ☎36・3727

専門職チームが保育園や学校を訪問

臨床心理士や保健師などの専門職が、チームで市内の保育施設や学校を訪問。子どもの普段の様子を見て、早期に発達特性を理解し、適切な支援や課題の改善に向けた取り組みにつなげます。チームには特別支援教育などの専門性の高い教員経験者も参加。それぞれの強みを活かし、乳幼児期から就学後まで切れ目なくサポートします。

長岡赤十字病院小児科・田中医師によると…

子どもと関わる時間が長い保育者や学校の先生が、訪問支援により一人ひとりの特性を理解することで、子どもとより良い関係になると期待。子どものできることを増やしたり、苦手を克服したりすることにつながり、子どもの自信を育てます。

訪問支援を受けた 保育園の声



子どもたちへの関わり方は、園でも悩むことが多いです。保育士だけでなく、さまざまな職種で話し合うことで、よりその子に合った関わり方ができるようになったと感じます。

その子を理解し続けよう することが何より大切

発達支援というと「自閉症の子にはこう接する」などとマニュアル的な対応になりがちですが、みんなが同じ性格や人間性を持っているわけではないです。子どもたち一人ひとりが豊かな個性を持っています。周囲の大人が丹念に関わりながら、その子を理解し続けようとするのが大切です。また、私は保護者との信頼関係も大事にしています。保護者と良い関係が築けなければ支援は進みません。子どもにとってかけがえのない存在である保護者の気持ちを尊重しながら、一緒に子どもの成長を見守っていききたいですね。

何かトラブルが起きたとき、発達の特性を理解せず、その子の性格や人間性の問題にして注意したり叱ったりすると、子どもの心は傷ついていきます。自己評価が下がるだけでなく、別の障害の発症につながることも。それによってからの人生に大きく影響しますよね。家庭や社会全体で、そうなることを防ぐことが重要だと思います。



市の発達支援の
アドバイザー

長岡赤十字病院小児科
田中 篤 医師

こんなお悩みありませんか

- お友達とうまく遊べない
- 相手にとって失礼なことや傷つくことを言うしまう
- 落ち着きがない、集中力がない

ささいなことでも、
気になることがあればご相談ください

- こども発達相談室
子どもの発達の悩みや不安などの相談に応じ、日々の接し方を一緒に考えます。
日時=平日午前8時30分～午後5時15分
対象=18歳未満の子どもとその保護者
図同室 ☎36・3727

- トークルームぷらっと
子どもの発達に悩む保護者同士の交流や発達に関する情報提供を行います。 [15ページへ](#)

その他の相談窓口やサービスは「ながおかこどもの発達ガイドブック」で



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) 函どなたでも、函特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

◆申し込み方法

- 電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込み可
HPは、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記

- アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター 大至=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

今月のおしらせ隊員

なら王わし麻呂

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、和島地域のマスコットキャラクター「わし麻呂くん」...



アオーレ長岡で、冬の風物詩「Aollumination」が始まるよ! 15ページへ

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。



雪国植物園

1 秋の探鳥会

11月10日(日)午前8時~10時 集合:東口駐車場

11月15日(金)~30日(土)は無料開園(休憩所「やまぼうし」は閉鎖)

晩秋のみみじをお楽しみください。今年の通常開園は11月14日(木)まで...

観光企画課(大手) 39・2344

ミュージックサフラン 11月10日(日)午後3時~4時

国際交流センター「地球広場」 World Cafe 世界の茶の間

休館のお知らせ 11月25日(月)~12月6日(金)

ながおかのこども作品展 市内の小・中学生と園児の絵画や工作を展示します。

休館のお知らせ 11月25日(月)~12月6日(金)

ながおかのこども作品展 市内の小・中学生と園児の絵画や工作を展示します。

休館のお知らせ 11月25日(月)~12月6日(金)

ながおかのこども作品展 市内の小・中学生と園児の絵画や工作を展示します。

休館のお知らせ 11月25日(月)~12月6日(金)

ながおかのこども作品展 市内の小・中学生と園児の絵画や工作を展示します。

休館のお知らせ 11月25日(月)~12月6日(金)

高校生向け講座 商品開発チャレンジ!

12月7日(土)・15日(日)午前10時~午後4時(計2回) 場ミライエ長岡など 定20人(抽選) 申11月20日(水)までに専用フォーム(右)で 函ながおか・若者・しごと機構



アイデア発想のプロセスを学んだ後、今年10月に移転した榊原信の本社で商品開発ワークショップを行います。



ハワイ最大!文化交流の祭典 ホノルルフェスティバル

長岡市国際交流協会(国際交流課市セ内) 39・2207

姉妹都市ホノルル市を訪問し、ワイキキビーチを彩る平和の象徴・長岡花火を鑑賞します。

来年3月7日(金)~11日(火)(3泊5日、成田空港発着) 内特別観覧席での長岡花火観賞、ホノルルフェスティバルの見学 定30人(先着) 240,000円



姉妹都市ホノルル市を訪問し、ワイキキビーチを彩る平和の象徴・長岡花火を鑑賞します。

1 ミライエ発祥本舗(株) 86・8545
2 長岡ロケなび映画祭 アニメ「山古志村のマリと三匹の子犬」
3 佐渡島の金山 県市連携講座 「佐渡島の棚田・稲作とコメ調理の移り変わり」

馬高縄文館 46・0601
1 企画展「縄文石器入門」 文石器の特色をさぐる
2 アンギン編み体験! 縄文時代から伝わる編み方でコースターを作ります。

1 企画展「考古学者・小林達雄コレクション展」
2 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

12/8 日米開戦から83年 鎮魂と平和の花火
「世界中の爆弾をすべて花火にかえよう!」を合言葉に、戦争犠牲者への鎮魂と平和への願いを込めた花火「白菊」を日米開戦の日に信濃川河川敷で打ち上げます。



1 企画展「考古学者・小林達雄コレクション展」
2 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ

1 おはなし「ピッピッ クリスマススペシャル」
2 読者のつどい
3 などときビンゴ



今年も集結！ 長岡うまい米 コンテスト

先着で長岡のブランド米を使っ
たおにぎりをプレゼントします。

11月23日(祝)午前10時～午後3時 場アオーレ長岡
同実行委員会事務局(農水産政策課^{市セ}内) ☎39
・2223

★同時開催 お米フェスタ
餅つき・米粉づくりなどの体験ブースや飲食ブ
ースが登場します。



LINE
「友だち」
特典
当選者

ちびっこ
モデル★
#143

子育ての駅で
みつけたた
たんぽぽ

品川杏桜花ちゃん
(7カ月)
お姉ちゃんとお
音の出るおも
ちゃで遊ぶのが
大好き。最近、
バナナが食べら
れるようになりました。

農水産政策課^{市セ} ☎39・2223
●みんなで食べよう！
長岡産里芋
市内のお肉屋さんで長岡産
里芋を使ったコロッケやサラ
ダを提供します。
●来年3月末まで(無くなり
次第終了) 場大谷精肉店、
川重精肉店、せきよう肉店、
肉のこやま、福原精肉店

コース・回 12月3日(火)5
日(木)6日(金)8日(日)10日(日)
12日(火)13日(水)15日(金)
17日(日)19日(火)20日(水)
22日(土) 時いずれも1・3日
目：午前9時～正午、2日目
：10時～12時30分 定大豆使
用量120kgまで先着 申大
豆10kg9,000円 申HPで

ファミリー・サポート・セン
ター(ちびっこ広場内) ☎39・2860
●クリスマスファミリー
コンサート
12月8日(日)午前11時～正午
場中央公民館^{さい} 定80人先着
申11月30日(土)まで

中ノ島文化センター ☎66・1310
●パチ講座
①モイストポプリづくり
12月7日(土) 定各12人先着
各300円 申11月8日(金)
12月2日(月)
②なわなないからはじめる！
ハボタンのお正月飾り
12月14日(土)・15日(日) 定各
10人先着 各500円 申
11月8日(金)・12月9日(月)

市民協働課^{アオ} ☎39・2288
●Aoinnovation
11月15日(金)～来年2月16日
(日)ツリーは12月25日(水)まで
場アオーレ長岡 場NPO法
人などが未来創造ネットワ
ーク ☎39・2500

花と緑の教室
①ハボタンの寄せ植えと育て方
12月1日(日) 定2,200円
申11月8日(金) 20日(水)
②冬の寄せ植え
12月8日(日) 定3,500円
申11月8日(金) 27日(水)
①いづれも 時午後1時30
分～3時 定12人先着 持ビ
ニール手袋、汚れてもよい服装

子ども・子育て課^{さい} ☎39・2300
●パパママサークル
妊娠中に知っておきたい育



中・高校生集まれ～ミライエティーンズ部

場ミライエ長岡企画推進室^{ミラ} ☎86・6008

11月22日(金)12月27日(金)来年1月24日(金)2月9日(日)5
3月7日(金) 時①③⑤午後4時～8時30分②午前9時30分～
午後6時④午前9時30分～午後5時30分 場ミライエ長岡

中・高校生が自由に過ごせ
る空間ができるよ。フリー
ドリンクもあるから、勉強
や読書の息抜きに最適！気
軽に立ち寄ってね。



わし麻呂くん

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



てくてく(千秋1) ☎21・3860

1 ワクワク絵本タイム
11月11日(月)午前10時45分～11
時15分 対どなたでも

2 講座&相談
「子どもの歯の健康について」
11月21日(木)午前10時30分～11
時30分 講歯科衛生士 定15組
先着 申11月11日(月)から

3 昔遊びを楽しもう！
12月7日(土)午前10時30分～11
時30分 対どなたでも

割り箸ゴム鉄砲の射的やこま回し
などをして遊びます。



ちびっこ広場(フェニックス大手
ウエスト2・3階) ☎39・2775

1 わらべうたで遊ぼう
11月27日(水)午前11時～11時20
分 対どなたでも

2 赤ちゃんふれあい音楽遊び
11月30日(土)午前10時30分～11
時 対4カ月～1歳の乳児と保
護者 定12組先着 申11月11日
(月)から

3 ベビーマッサージ
11月15日(金)午前10時30分～11
時30分 対8カ月までの乳児と
母親 定12組先着 申随時

ぐんぐん(千秋1) ☎30・1025

1 めざせ！美姿勢ママ！
らくらく筋トレと骨の話
11月13日(水)午前10時～正午
定15人先着

2 出張！ウィルながおか♪
夫婦スペシャル♪
夫婦の関係性をテーマに話し
合います。
11月27日(水)午前11時～正午
対子育て中の母親 定6組先着
保育=6人先着(生後6カ月～
未就学児) 申11月13日(水)から

地域版子育ての駅

中之島 なかのんひろば
チューリップ植え付け&
おしゃべりハッピータイム
11月18日(月)午前10時30分から

越路 のびのび 先を見通した
食事・幼児期の食事の大切さ
12月3日(火)午前10時30分から
申11月14日(木)～12月2日(月)

三島 もりもり
助産師育児講座～感染症の
予防と発症時の対応～
11月19日(火)午前10時から

山古志 やまっこ
防災講座～身近な物で防災
グッズを作ろう！～
11月30日(土)午前10時30分から

小国 たんぽぽ 運動遊び講座
11月29日(金)午前10時30分から

和島 わくわく
子どもにかかるお金の話講座
11月27日(水)午前10時30分から

寺泊 にこにこ
手形でアートWeek
11月11日(月)～15日(金)

栃尾 すくすく
クリスマスミニコンサート
12月7日(土)午前11時から



与板 にじの子広場
クリスマス製作
12月6日(金)午前10時30分から

川口 すこやか 親子運動遊び
11月27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
場・場11月12日(火)…てくてく、
18日(月)…ちびっこ広場、12月
6日(金)…ぐんぐん 時午前10
時45分～11時45分 講母子保
健推進員 対どなたでも

●子育て相談
11月13日(水)19日(火)21
日(木)22日(金)12月4日(水)6
5日(木) 時午前10時30分～11
時30分(⑥は11時まで) 場
①ぐんぐん②③てくてく④⑤
すくすく⑥ちびっこ広場 講
①②⑥家庭児童相談員③⑤助
産師④保健師、栄養士



▲こちら

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時 午前9時30分～午後4時30分 ¥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 ※12月～来年3月は入園料無料（駐車料は平日のみ無料） 休園日＝11月5日(火)・11日(月)・18日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火)、12月2日(月)・3日(火)・9日(月)・10日(火)

1 長岡花火ウインターファンタジー

日 11月30日(土)午後5時30分～6時
 (荒天時は順延。開場は午後4時)

¥高校生以上2,500円、小・中学生500円 購入方法＝11月29日(金)までにセブン-イレブン、ファミリーマートで



▲詳しくはこちら



澄んだ空気の中響く
 豪快な音と、幻想的な
 光の演出を堪能できる、
 特別バージョンの長岡花火
 をお届けします。

2 Xmas サンセットオープン

開園を午後6時まで延長し、一部のイルミネーションを点灯します。

日 12月1日(日)・7日(土)・8日(日)

●投げる！走る！跳ぶ！キッズ運動教室

日 11月23日(祝)・30日(土)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 対4歳～6歳 定各8人先着 ¥各500円 申各前日まで

●ニータウン運動公園

☎86・7386

●バスケットゴールの利用を再開しました
 利用の際はお問い合わせください。

●みしま体育館 ☎41・2133

●アルビレックス新潟スクール コーチによるサッカー教室
 日 11月24日(日) 対小学1・2年生：午後2時～3時10分、小学3～6年生：午後3時30分～4時40分 定各30人先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申 11月10日(日)から

●ピラティス教室
 日 11月14日(木)午後8時10分～9時10分、29日(金)午前10時～11時 定各10人先着 ¥各800円 申 随時

●小学生跳び箱教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民体育館 ☎34・2700

●陸上競技場 ☎27・6300

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●投げる！走る！跳ぶ！キッズ運動教室

日 11月23日(祝)・30日(土)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 対4歳～6歳 定各8人先着 ¥各500円 申各前日まで

●ニータウン運動公園

☎86・7386

●バスケットゴールの利用を再開しました
 利用の際はお問い合わせください。

●みしま体育館 ☎41・2133

●アルビレックス新潟スクール コーチによるサッカー教室
 日 11月24日(日) 対小学1・2年生：午後2時～3時10分、小学3～6年生：午後3時30分～4時40分 定各30人先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申 11月10日(日)から

●ピラティス教室
 日 11月14日(木)午後8時10分～9時10分、29日(金)午前10時～11時 定各10人先着 ¥各800円 申 随時

●小学生跳び箱教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民体育館 ☎34・2700

●陸上競技場 ☎27・6300

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

2 リリックホール
 コーラスフェスティバル
 日 12月8日(日)午後0時30分
 から
 場 リリックホール ※4



©上野隆文

演の追加販売です。
 日 来年1月18日(土)午後2時から
 場 市立劇場 指揮IIアン
 ドレア・バティストーニ
 ¥全席指定S席5,000円、
 A席3,000円 チケット
 発売日 11月5日(火)

1 長岡花火ウインターファンタジー

日 11月30日(土)午後5時30分～6時
 (荒天時は順延。開場は午後4時)

¥高校生以上2,500円、小・中学生500円 購入方法＝11月29日(金)までにセブン-イレブン、ファミリーマートで



▲詳しくはこちら



澄んだ空気の中響く
 豪快な音と、幻想的な
 光の演出を堪能できる、
 特別バージョンの長岡花火
 をお届けします。

2 Xmas サンセットオープン

開園を午後6時まで延長し、一部のイルミネーションを点灯します。

日 12月1日(日)・7日(土)・8日(日)

●投げる！走る！跳ぶ！キッズ運動教室

日 11月23日(祝)・30日(土)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 対4歳～6歳 定各8人先着 ¥各500円 申各前日まで

●ニータウン運動公園

☎86・7386

●バスケットゴールの利用を再開しました
 利用の際はお問い合わせください。

●みしま体育館 ☎41・2133

●アルビレックス新潟スクール コーチによるサッカー教室
 日 11月24日(日) 対小学1・2年生：午後2時～3時10分、小学3～6年生：午後3時30分～4時40分 定各30人先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申 11月10日(日)から

●ピラティス教室
 日 11月14日(木)午後8時10分～9時10分、29日(金)午前10時～11時 定各10人先着 ¥各800円 申 随時

●小学生跳び箱教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民体育館 ☎34・2700

●陸上競技場 ☎27・6300

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

●市民スポーツ教室
 日 12月1日(日)・8日(日)午前10時～11時 対小学1・2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

◆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
 ◆図に電話、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

スポーツ振興課

☎32・6117

●eスポーツ体験会
 初心者向けの体験会や交流型対戦会を開催します。
 日 11月16日(土)午前11時～午後4時 場 リバーサイド千秋
 定 180人先着 申 HPで

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

●「自分ってなんだろう？」
 アートセラピーで自分のことを知ろう！
 日 12月15日(日)午後2時～3時30分 場 ミライエ長岡 講 新
 潟医療福祉大学助教授・木村能成さん 対中・高校生 定
 10人先着 ¥200円 申 11
 月10日(日)から同機構ホームペ
 ージで



▶企画した高校生

●まちなかキャンパス長岡(天手)
 ☎39・3300
 1 バイオロギング1人と海洋生物の共生を目指して！
 日 12月7日(土)午後2時～3時

●市民プロデュース講座
 はじめての星読み×アロマ
 日 12月14日(土)・21日(土)午前10時～11時30分(計2回) 講
 セラピスト・古川淳子さん

●東京フィルハーモニー交響楽団 長岡特別演奏会
 11月から延期になった同公

**小学生の創造力を
育むワークショップ**

わくわく☆ミラクリスマス

問ミライエ長岡企画推進室(ミラ)
☎86・6008
日 12月21日(土)
申 11月30日(土)までにHPで

▶詳しくはこちら

1 ネイルアートにトライ！
 時 午前10時～10時30分、10時30分～11時、11時～11時30分、11時30分～正午 講 長岡美容専門学校
 対小学1～6年生 定各5人抽選

2 光の不思議を学び、万華鏡をつくろう！
 時 午前10時～11時30分 講 長岡工業高等専門学校
 元教授・丸山一典さん 対小学1～6年生と保護

3 3Dプリンターで、キーホルダーをつくろう！
 時 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 講 元地域おこし協力隊・新貝卓さんほか
 対小学1～6年生と保護者 定各4組抽選

4 自分の“サイン”をデザインしよう！
 時 午後1時30分～3時 講 CS 合同会社 対小学3～6年生 定20人抽選

5 毛糸でオーナメントをつくろう！
 時 午後2時～2時30分、2時45分～3時15分、3時30分～4時 講 ハンドメイド作家・わきたたえこさん 対小学1～6年生 定各5人抽選

総勢約200人による迫力の第九
長岡市民音楽祭
問文化振興課(さい) ☎32・5110

1 プレコンサート～箏・尺八の演奏会～
 日 11月16日(土)午後2時～3時30分 場 市立劇場 定1,300人先着

2 第九演奏会
 日 11月17日(日)午後1時30分～4時 場 市立劇場 定1,300人先着 ¥1,000円 チケット販売＝市立劇場、リリックホール

市職員の軽装勤務を通年で行います

働きやすい職場環境づくりや省エネ対策の推進のため、市職員の軽装勤務を通年で行います。職場に適した快適な服装で勤務に当たることによって業務の効率化を図り、市民サービス向上につなげていきます。

- 通年でノーネクタイ、ノージャケット
 - 夏季はポロシャツなどの清涼感のある服装、冬季はセーターやカーディガンなどの重ね着を励行
- ※式典への出席など、社会通念上必要と判断される場合は、ネクタイおよび上着を着用します
- ☎人事課アオ ☎39・2201

空き家も忘れずに！ 水道管の凍結予防

☎水道局業務課 ☎35・1618

気温の低下で水道管が凍結すると、破裂して漏水することがあります。降雪前に対策をしましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、水道局ホームページ（右）で。

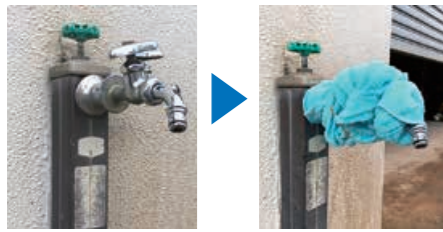


特に予防が必要な水道管

- むき出しになっている
- ※-4℃を下回ると凍結しやすくなります
- 風当たりの強いところにある
- 日照時間が短い北向きにある

家庭でできる凍結予防

- ①水道管に保温材（古い毛布やタオルも可）を巻きます。蛇口も包んでください
- ②保温材がぬれないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きます



保温材は少しの劣化や亀裂で効果は半減。全体を覆いましょう！

冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、火事を出さないようにしましょう。

●11月9日(土)～15日(金)は秋の全国火災予防運動

☎消防本部予防課 ☎35・2190

市の女性の委員比率は39.6% 女性の登用に積極的に取り組みます

☎人権・男女共同参画課市セ ☎39・2746

「第3次ながおか男女共同参画基本計画」では、令和13年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を40～60%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は39.6%で、前年度の38.0%より上昇しました。引き続き、女性登用の推進に努めます。

審議会、委員会などの状況 (過去3年間、数値は4月1日現在)

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数	女性委員を含む会の比率	委員数(人)	女性委員数(人)	女性委員の比率
令和4年	83	79	95.2%	1,140	404	35.4%
令和5年	72	69	95.8%	1,032	392	38.0%
令和6年	73	71	97.3%	1,057	419	39.6%

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|---------------|
| 豚ひき肉……………200g | 油……………小さじ1 |
| 木綿豆腐……………80g | しょうゆ……………小さじ2 |
| ごぼう……………40g | 砂糖……………小さじ2 |
| しょうが……………1かけ | みりん……………小さじ1 |
| 片栗粉……………大さじ1 | 水……………大さじ2 |
| しょうゆ……………小さじ1/2 | 片栗粉……………小さじ1 |

作り方

- ①ごぼうは半月切り、しょうがはすりおろし、豆腐は水気を切る。
- ②①、豚ひき肉、片栗粉、しょうゆを混ぜ合わせ、小判型にする。
- ③フライパンに油を引き、②を両面焼く。
- ④焼き色がついたらふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。
- ⑤フライパンに③を入れ、軽く煮立たせる。
- ⑥とろみがついたら、④にかける。



▲過去のレシピはこちら

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー



ごぼうとしょうがが入ることで風味がアップ！食感が楽しめるつくねです。よく噛んで味わって食べてみてください。

※写真は三和保育園で撮影しました

●健康UP！講座

①12月4日(水)午前10時～11時：ポイントGet！まちなかウォーキング②9日(月)午後2時～3時：冬は腎臓の季節！冷え予防 足のセルフケアでポカポカ③13日(金)午後6時～7時：ウインターナ



11月は糖尿病予防月間です。糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、放置すると重篤な合併症を発症する危険性があります。糖尿病予防の基本である食事と運動のポイントを一緒に学びましょう。

☎長岡中央総合病院医師・八幡和明さん

●健康増進課 ☎39・7508

①糖尿病を知るついでに「冬の糖尿病対策」食事と運動に気を付けて、冬を楽しく乗り切ろう！

②12月22日(日)午後1時30分～3時30分 ③リリックホール

☎長岡市医師会 ☎22・5600



②歩くだけで脳トレ教室

③11月28日～12月26日の毎週木曜日午前10時～11時30分(計5回) ④場市立劇場 ⑤スクエアステップ運動など

⑥75歳以上で初参加の人 ⑦20人先着 ⑧特内履き ⑨11月11日(月)から

⑩つきいち脳活レクリエーションやeスポーツにトライ！脳トレフェス！

⑪11月26日(火)午前10時～11時30分 ⑫場みしま会館 ⑬65歳以上 ⑭20人先着 ⑮11月11日(月)から

④あなたごとの健康相談会

⑤11月26日(火)⑥27日(水)⑦12月6日(金)⑧9日(月)⑨17日(火)⑩18日(水)⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

②伝承料理コース

③山古志の郷土料理

④11月19日(火) ⑤20人先着

⑥4000円

⑦親子で作るおせち料理

⑧12月7日(土) ⑨蘭グランドホテル日本料理 ⑩料理長・野元真善さん ⑪小学生以上と保護者 ⑫10組先着 ⑬1人400円

⑭食育講演会

⑮「食品ロスを減らす！冷蔵庫収納と食品保存のコツ」

⑯11月29日(金)午後1時45分～3時10分 ⑰リリックホール ⑱料理研究家・島本美由紀さん ⑲100人先着 ⑳11時(HP可)

⑩骨粗しょう症予防講座

⑪12月3日(火)午前10時～11時30分 ⑫場さいわいプラザ ⑬骨密度の簡易測定、運動・栄養指導 ⑭保健師、運動指導員など ⑮30人先着 ⑯11月20日(水)～27日(水)

⑰死別の悲しみケア

⑱11月25日(月)⑲12月18日(水) ⑳午後2時30分～4時30分

㉑こころの健康相談会

㉒11月20日(水)⑲26日(火)⑳12月6日(金)㉑午後2時～4時

㉒11月27日(水)午前10時～11時30分 ㉓場社会福祉センター ㉔認知症キヤラパン・メイク ㉕20人先着 ㉖11月



①食品ロス削減アドバイザーでもある講師の島本さん

②あなたごとの健康相談会

③11月26日(火)④27日(水)⑤12月6日(金)⑥9日(月)⑦17日(火)⑧18日(水)⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

①上級救命講習会

②修了者には証明書の交付、

毎月抽選！最大1万円分の ながおかペイポイントが当たる

☎長岡市デジタル地域通貨協議会事務局 ☎86・7107
担当＝産業支援課天手 ☎39・2222

1店舗につき1会計500円以上をながおかペイで支払うと応募できます。
☎来年1月31日(金)まで

地域通貨「ながおかペイ」が2周年を迎えるよ。期間中は毎月抽選！たくさんのお店で買い物をするほど、当選確率が上がるんだ。詳しくはこちら。

★11月24日(日)ながおかペイの日限定！
お買い物ポイントが10倍に

来年3月20日(祝)まで利用できる限定ポイントを、1人上限1,000円分まで付与します。



▲わし麻呂くん

冬の地域防災！ 雪かき安全シンポジウム

岡地域振興戦略部 ☎39・2515

事故防止の取り組みなど、安全な除雪作業に関するさまざまな情報やヒントを得られます。
 日11月13日(水)午後1時30分～4時30分 場さいわいプラザ 定130人(先着)

★追加募集！除雪が困難な世帯を支援する団体に小型除雪機や安全用具の購入費を補助
 5人以上で構成する団体など 補助対象＝小型除雪機、安全はしご、安全装備（安全帯、カラビナ、命綱など） 補助額は購入費の3分の2（上限10万円） 定6団体(先着)
 申来年1月31日(金)までに市ホームページにある申請書を地域振興戦略部へ



「長岡市地域安全克雪方針」を策定しました
 人口減少・少子高齢社会でも、自立的で安心・安全に住み続けられる雪国長岡の実現に向け、持続可能な除雪体制を構築する「地域安全克雪方針」を策定しました。除雪作業中の事故防止や担い手の確保、支援制度の充実など、除雪活動の課題解決に取り組みます。
 ▲詳しくはこちら



ダイバーシティ経営シンポジウム 多様な人材に選ばれる企業経営に向けて

岡人権・男女共同参画課 ☎39・2746

日11月28日(木)午後2時～4時40分 場アオーレ長岡（オンライン可） 内基調講演、トークセッション、はたプラチナ賞表彰式 岡大橋運輸(株)代表取締役社長・鍋嶋洋行さん 対企業の経営者、管理職、人事担当者など 定150人(先着) 申11月26日(火)までに専用フォーム（右上）で



男性中心の会社でしたが、女性活躍やダイバーシティ経営、従業員の健康を経営課題として捉える「健康経営」を推進。その結果、大学・高校に求人を出さずに7年連続で新卒社員を採用できる会社になりました。多様な人材採用につながる取り組みをお話しします。

11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です
 DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為等の女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。
 相談先Ⅱ配偶者暴力相談支援センター ☎33・1233、ウイルながおか相談室 ☎39・9357、NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0456 担当 人権・男女共同参画課 ☎39・2746

2時30分 申男女平等推進センターウィルながおか相談室 ☎39・9357
 ●がん晴れる！温泉・褒美・手術痕のある女性のための貸し切り温泉
 夕食会で新潟大学大学院消化器・一般外科学分野教授の若井俊文さんが講話します。詳しくはながおかスミレプロジェクトホームページで。
 ①日帰りコース
 日12月6日(金) 内・昼食付き：午前10時から⑧昼・夕食付き：午前10時～午後9時
 ②入浴なし・夕食のみ（男性の参加も可）：午後5時30分～9時 定2,500円⑧7,500円⑨5,500円

②宿泊コース（1泊2日）
 内・回①昼食なし：12月6日(金)正午～7日(土)午前10時②フルコース：6日午前10時～7日午前10時 定13,000円⑧15,000円 定30人(先着)
 ①いづれも 申11月11日(月)～25日(月)にえちご川口温泉リゾート ☎89・3000へ 担当 人権・男女共同参画課 ☎39・2746
 ●12月3日(火)～9日(月)は障害者週間です
 4月1日から障害のある人への合理的配慮の提供が義務化されました。状況に応じて柔軟な配慮を行いましょ。

左図は、障害のある人が支援を必要としていることなどを表すマーク（一例）です。
 岡福祉課 ☎39・2343
 ●市有財産を売却します
 金町2丁目地内の土地の一般競争入札を行います。
 日11月22日(金)から管財課 ☎39・2211へ ※詳しくは



▲ヘルプマーク(左)…義足や内部障害を持つ人などが周囲に支援や配慮の必要性を知らせます。オストメイトマーク…人工肛門・人工ぼうこうを使用する人のための設備があることを表します

は市ホームページで巡回パネル展
 長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんなどの家族写真を展示します。
 日12月6日(金)～17日(火)午前9時～午後9時（9日(月)は午後6時まで、12日(木)は休館、17日(火)は午後3時まで） 場ミライエ長岡 岡人権・男女共同参画課 ☎39・2746
 ●12月4日(水)～10日(火)は人権週間です
 いじめや虐待、性被害などの子どもの人権問題、インターネット上の人権侵害、外国

●長岡市人権講演会
 「性暴力と解離」トラウマと解離に苦しむ被害者を理解するために
 日12月1日(日)午後1時30分～3時15分 場ミライエ長岡 NPO法人レジリエンス代表・中島幸子さん 定100人(先着) 申11月25日(月)までに人権・男女共同参画課 ☎39・2746へ (HP可)
 ●11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です
 DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為等の女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。
 相談先Ⅱ配偶者暴力相談支援センター ☎33・1233、ウイルながおか相談室 ☎39・9357、NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0456 担当 人権・男女共同参画課 ☎39・2746

【訓練】11月20日(水)午前11時ころ Jアラートの試験放送を行います

消防庁が全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送（緊急告知FMラジオ、FM屋外拡声器）を行います。
 岡危機管理防災本部 ☎39・2262

●NEEエレクトロニクス
 企業の最新技術・製品などを集めた展示商談会です。
 日11月20日(水)・21日(木)午前10時～午後5時（21日は午後4時まで） 場ハイブ長岡 岡新潟県電子機械工業会 ☎21・5400 担当 産業支援課 ☎39・2222
 ●ものづくりラボワークショップ「ヘッド・アップ・ディスプレイの原理と工作」
 日11月23日(祝)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時 場ミライエ長岡 対中学生以上 定各5人抽選 定各500円

●し尿のくみ取りは降雪前に
 例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちです。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に大
 フロントガラスに走行速度やナビが映し出されるヘッドアップディスプレイ。その仕組みを学び、原型となった光学照準器写真を組み立てます。



型便槽は11月中旬に済ませてください。
 (申し込み先)
 ▼長岡地域
 ▼川東地区大手通以北：(有)あけぼの清掃社 ☎42・2560
 ▼川東地区大手通以南：(株)みつわ ☎36・4470
 ▼川西地区：(株)原産業 ☎27・2241
 ▼中之島地域：(有)中之島清掃社 ☎66・3184
 ▼越路・小国地域：(有)あけぼの清掃社 ☎42・2560、クリーンシステム(株) ☎92・2517
 ▼三島・与板地域：(有)あけぼの清掃社 ☎42・2560
 ▼山古志地域：(有)山清コーポレーション ☎59・2304
 ▼和島地域：(有)タカハシ環境

●ごみ火災を防ぐ！小型充電式電池を窓口に持ち込めます
 ごみ処理施設や収集車の火災の原因となる「小型充電式電池」と小型充電式電池内蔵機器を、ごみステーションのほか、窓口でも無料回収します。※家庭から出るもののみ
 日平日午前8時30分～午後5時 場・岡環境業務課 ☎24・2837 市民生活課（栃尾支所は市民

●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11月19日(火)午後6時～7時30分、12月7日(土)午後1時～



11月はオレンジリボン・ 児童虐待防止推進キャンペーン

子育ての悩みは
すぐ相談を

岡子ども家庭センター ☎36・3790

189 気づいてあげて そのサイン
 出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、一人で抱え込まず、すぐに相談してください。さまざまな子育て支援事業や相談窓口を用意しています。

①「もしかして？」と感じたら
 要保護児童 対策地域協議会
 ☎39・0889

「もしかしたら、虐待を受けているのでは？」
 「ちょっと心配な親子だな」など、少しでも気になることがあったら連絡してください。その子どもや家庭を救うことにつながります。秘密は厳守します。
 ★夜間・土・日・祝休日の緊急時
 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」
 児童相談所の全国共通ダイヤルです。近くの児童相談所につながります。

②子育て、家庭内のこと、ご相談ください
 なやむな 家庭児童相談室
 ☎39・7867

③育児・産後の体調に不安を感じたら
 子ども・子育て課
 ☎39・2300

①～③いづれも 日平日午前8時30分～午後5時15分（年末年始は除く）

●「里親」になりませんか

家族と離れて暮らさなければならぬ子どもたちを、家族の一員として迎え入れる人を募集します。要件など、詳しくはお問い合わせください。
 日平日午前8時30分～午後5時15分（年末年始は除く）
 岡長岡児童相談所 ☎35・8500





▲昨年度の表彰式

- ▼多年にわたり町内会長として寄与
鈴木 幸一 高橋 桂介
玉木 松夫 土田尚之助
土田 義栄 藤井 良治
本多 宏樹 山井日出生
渡邊 幸一 和田 昇
- ▼多年にわたり統計調査員として寄与
青木 育子
- ▼多年にわたり民生委員・児童委員として寄与
山本 徹
- ▼多年にわたり保護司として寄与
佐山 則子 西片 健治
西脇恵美子 野村 輝雄
三浦 和子 福岡 宗元
- ▼多年にわたり家庭児童相談員として寄与
春日 祐子
- ▼多年にわたり学校医および保育園医として寄与
野々村直文

- ▼多年にわたり学校歯科医および保育園歯科医として寄与
村松 瑞人 吉川 祐市
- ▼多年にわたり母子保健推進員として寄与
小林美枝子 中嶋 常子
松井 直美
- ▼多年にわたり食生活改善推進委員として寄与
星野美智代 和田かず子

- ▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与
島田 和彦 東條 誠
星野 健介
- ▼多年にわたり消防団員として寄与
赤井 尾張 阿部与志和
飯濱 康輔 飯濱 正樹
五十嵐 徹 今井 聡
内山 哲 大崎 孝喜
大塚 栄洋 大塚 信行
大野 繁一 小川 哲央
小川 博之 小川 正光
小熊 衛雄 小野塚知則
笠原 誉規 鎌田 直樹
河内 貴義 川上 慎司
菊地 和昭 菊地 希典
喜多村一幸 久須美一栄
栗原 雅聡 小林 孝至
小林 孝史 小林 司
小林 伸芳 小林 雄一
近藤 清規 佐藤 努
佐藤 常彦 佐藤 学
霜田 英樹 神保 裕行
杉田 和生 鈴木 晃
関根 健史 高野 信
高橋 信和 高見 忠弘
瀧澤 孝至 武樋 栄二
多田 芳雄 面原 洋介

- 西山 勝 長谷川友和
畠野 浩 早川 秀弥
原 貴則 平澤 伸浩
藤田 直彦 藤田 洋平
藤原 源二 星野 智支
松井 晃 松村 智志
丸山 篤夫 本村 元成
矢尾板信幸 八百板由寛
八子 裕志 八子 博之
山口 真紀 山田 智之
山田 秀和 結城 大志
吉田 秀人

- ▼多年にわたり地域福祉ボランティアを継続
長谷川浩一
- ▼多年にわたり音声訳ボランティアを継続
吉仕 節子
- ▼多年にわたり青少年健全育成活動を継続
上塩の自然を守る会
- ▼多年にわたり図書館ボランティアを継続
大久保チエ子
おはなしどんくまさん
永井 宮子 矢鍋 晴美
山崎 厚子
- ▼多年にわたりさいの神を継承
ドリーム21TORIGOE
- ▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続
大橋 徳治 金山まり子
佐藤 勲 島宗 武雄
葦沢トシ子 丹羽 喜昭
野上 茂 山岸 太
我妻 謙次

- ▼多年にわたり与板中学校後援会会長として寄与
丸山 信雄
- ▼多年にわたり長岡市スポーツ推進委員として寄与
伊藤 作文 竹内 誠
星野 俊亮 柳 久乃
- ▼多年にわたり長岡市柔道会役員として寄与
安達謙太郎 清水 常雄
若月 良夫

- ▼多年にわたり長岡市卓球協会役員として寄与
故 金子 富雄
- ▼多年にわたり長岡グラウンド・ゴルフ協会役員として寄与
長谷川俊雄
- ▼多年にわたり学校医および保育園医として寄与
横田 剛
- ▼多年にわたり長岡市母子保健推進員として寄与
加藤賀子 高橋 礼子

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

(敬称略)

☎教育総務課☎さい ☎39・2238

11月12日(火)、さいわいプラザで表彰します。

長岡市表彰 晴れの受賞者

さまざまな分野で長岡市の発展に尽くされた方々を紹介します(敬称略)。
11月3日(祝)、アオーレ長岡で表彰します。

☎庶務課☎アオーレ ☎39・2203

- ▼多年にわたり市議会議員として寄与
山田 省吾
- ▼第35回「みどりの愛護」功労者 国土交通大臣表彰を受賞
山口区花の会
- ▼令和5年度過疎地域持続的発展優良事例表彰で総務大臣表彰を受賞
山古志住民会議
- ▼多年にわたり越路町商工会会長および副会長として寄与
郷 芳久
- ▼世界水泳選手権2023福岡大会男子3メートルシンクロ飛板飛込で入賞
荒木 宥図
- ▼第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会男子3メートルシンクロで優勝
石沢 海斗
- ▼ INLINE SLALOM WORLD CHAMPIONSHIPS2023シニア男子および INLINE ALPINE WORLD CUP第3戦男子スラロームに出場
高橋 翔
- ▼ INLINE SLALOM WORLD CHAMPIONSHIPS2023シニア男子に出場
高橋 祐一
- ▼Virtusスキー世界選手権大会/2023World Skiing Championships女子クロスカントリースキー2×2.5キロメートルリレーで2位に入賞
中澤 恵
- ▼2023、2024全日本ジュニアスキー選手権大会フリースタイルスキークロスで優勝、INLINE SLALOM WORLD CHAMPI

- ONSHIPS2023ジュニア男子パラレルスラロームで2位に入賞
および INLINE ALPINE WORLD CUP第4戦男子スラロームに出場
橋本 朋弥
- ▼マイナビジャパンビーチバレーボールツアー2023第1戦、第5戦およびジャパンビーチバレーボールツアー2024第2戦で優勝
長谷川徳海
- ▼2023FISフリースタイルスキー&スノーボード世界選手権および FIS SKI CROSS WORLD CUPに出場
古野 慧
- ▼2023FISフリースタイルスキー&スノーボード世界選手権、FIS SKI CROSS WORLD CUPおよびBMX UCIパンプトラック世界選手権に出場
古野 哲也
- ▼第35回日本パラ陸上競技選手権大会男子100メートルおよび200メートルで優勝
松田将太郎
- ▼2024北斗旗全日本空道体力別選手権大会230以下クラスで優勝
目黒 雄太
- ▼第11回世界シニアバドミントン選手権大会35歳男子ダブルスで2位に入賞
毛利 正和
- ▼多年にわたり長岡市スポーツ協会評議員、副会長および理事ならびに長岡市テニス協会副会長および理事長として寄与
石原 法男
- ▼多年にわたり長岡市ダンススポーツ連盟会長および副会長として寄与
小林 義夫

- ▼多年にわたり長岡市水泳協会の会長および理事長として寄与
馬場 正和
- ▼2020、2021 RoboMaster University Championshipに出場ならびに2023 RoboMaster University Championshipで入賞
Phoenix Robots
- ▼第16回海洋立国推進功労者内閣総理大臣表彰を受賞
山口 隆司
- ▼多年にわたり長岡市障害者施策推進協議会委員として寄与
沼田 夏子
- ▼多年にわたり長岡市・出雲崎町障害者自立支援審査会委員として寄与
石黒 淳司 児玉 伸子
- ▼多年にわたり長岡市公立学校通学区審査会委員として寄与
河田吉之助
- ▼多年にわたり長岡市・出雲崎町介護認定審査会委員として寄与
相崎 隆一 荒川 太郎
和泉 純子 伊藤恵美子
今井 達栄 今井 公子
大野真理子 大原喜代美
近藤 久実 坂井 喜彦
清水 明子 清水 一美
永井智恵子 永戸 恵子
長谷川佐保子 林 森太郎
廣瀬 昌幸 廣橋 義和
三浦 雅彦 村越 克夫
吉井 靖子 吉澤 和臣
吉田 清子 吉田比美子
吉田 佳子 渡辺 明子

次ページへ

納期限は12月2日(月)です

- ①国民健康保険料 (5期)
 - ②後期高齢者医療保険料 (8期)
 - ③介護保険料 (8期)
 - ④下水道事業受益者負担金 (3期)
- ※スマートフォン決済が便利です (④を除く)

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 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
中越子ども急患センター ☎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	●	—	—

救急車?病院に行く? いずれも午後6時~翌午前8時
 迷ったら… 県救急医療電話相談 (15歳以上) #7119
 I P 電話などは ☎025・284・7119
 夜間に電話で相談できます 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

イベント情報集約サイトに広告を掲載しませんか

図広報・魅力発信課 ☎39・2202

市内のイベント情報を集めたサイトに、広告を掲載できます。詳しくは市ホームページ (右) で。



募集数 = 3 枠 掲載期間 = 来年3月まで (1カ月単位) 料金 = 月2万円 (一括前納。掲載期間中の取り下げなどに伴う返金はしません) バナー広告規格 = 縦70×横180ピクセル。GIF、JPEG、PNGで容量20KB以内 (静止画のみ) ※市ホームページの広告も募集しています



▲7月に開設したイベント情報集約サイト。トップページに広告を掲載します

●リクルート連携協定事業「WEB求人サポートセミナー」
 11月19日(火)午後3時~5時 場ミライエ長岡(オンライン)
 12月10日(火)午前10時~午後4時 場アオーレ長岡
 00を超える企業や大学の技術シーズなどを紹介する展示会、ワークショップ 図産業イノベーション課 ☎39・2402

●税理士無料税務相談(要予約)
 11月20日(水)、12月4日(水) 前9時30分~正午 場・甲税
 市は、(株)リクルートと連携協定を結んで、市内企業の人材確保を目指しているんだ。採用市場の最新の動向や、同社が提供するサービス「Airワーク採用管理」の効果的な活用方法を紹介するよ。
 ▶わし麻呂くん

●Matching Hub Nagasaki
 12月10日(火)午前10時~午後4時 場アオーレ長岡
 30分~6時 場ミライエ長岡など 定各15人先着 甲HPで 図産業支援課 ☎39・2202

●多重債務相談日
 11月13日(水)・27日(水)、12月4日(水)午後1時30分~4時 場・甲消費生活センター ☎320022

●家屋の建築、取り壊しの際はご連絡を
 固定資産税の金額が変わる場合があります。適正な評価のために必ずご連絡ください。
 図資産税課 ☎39・2213

●長岡市DX推進ラボ「社会人向けデジタル人材育成プログラム」
 11月15日(金)・18日(月)・29日(金)、12月6日(金)、来年1月9日(金) 場・甲市民課 ☎39・2212

東サービスセンター (沖田1・アクロスプラザ長岡内) を廃止します

利用は12月30日(月)まで

各種証明書は、便利なコンビニ交付をご利用ください。引き続き利用できる窓口は市ホームページ (右) で。
 図市民課 ☎39・7521



◆図や図などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(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 甲=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

●第4期中心市街地活性化基本計画にご意見を
 11月19日(火)まで 図情報ラウンジアオ、中心市街地整備室(大手) (図 ☎39・2807)、市ホームページ
 ●宝くじの助成金で町内会の集会所を整備しました
 自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源



▲幸南町内会の集会所

●冬期間に使用しない自転車などを預かります
 11月23日(祝)午前10時~午後4時 対県内企業へ就職を希望する人へ
 ●保育士就職相談会
 11月25日(月)午前9時30分~正午 場さいわいプラザ
 ●オンライン就職相談会
 12月8日(日)午前10時~午後4時 対県内企業へ就職を希望する人へ

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は 税の所得控除の対象です

控除の対象 = 令和6年1月~12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む

○保険料の確認方法
 【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】

納付方法	国民健康保険	後期高齢者医療保険	介護保険
納付書	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」		領収書
口座振替	※領収書、口座振替指定の預貯金通帳でも確認できます		預貯金通帳
スマートフォン決済アプリ	※金額が不明な場合は問い合わせを		
年金からの支払い	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません) ※年金から支払った人の控除対象になります ※還付された保険料は差し引いて申告してください		
問い合わせ	国保年金課 ☎39・2220、各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)	国保年金課 ☎39・2317、各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)	介護保険課 ☎39・2245、各支所地域振興・市民生活課 (栃尾支所は市民生活課)

※窓口での確認の際は、本人確認書類 (マイナンバーカードなど) をお持ちください

【国民年金保険料】
 11月上旬に日本年金機構から「社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書」が送付されます (10月以降に今年初めて納付する人は来年2月上旬)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。 ※ねんきんネットで電子送付を希望すると、10月下旬 (10月以降に今年初めて納付する人は来年1月下旬) にマイナポータルで受け取ることができます 図ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004 (I P 電話などは ☎03・6630・2525)、長岡年金事務所 ☎88・0003

★「ねんきんネット」で年金管理!
 パソコンやスマートフォンから年金記録の確認や条件に応じた年金見込額の試算ができます。 図ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎0570・058・555 (I P 電話などは ☎03・6700・1144) 担当 = 国保年金課 ☎39・2250
 ▶登録はこちら





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…1月号は11月22日(金)(必着)、2月号は12月16日(月)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月3日(金)、【2月号】2月10日(月)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

- 鉛筆画作品展「好き(Love)こそモノの上手なれ」
11月9日(土)・17日(日)午前9時〜午後9時(9日は正午から、17日は午後3時まで。火曜休館)
場まちなかキャンパス長岡 関グループ鉛筆力・馬場さん ☎77・0155
はまなすウインドアンサンブル定期演奏会
11月10日(日)午後2時〜3時30分
場寺泊文化センター 関大橋さん ☎090・2462・8767
MOA美術館長岡児童作品展
11月16日(土)・17日(日)午前9時〜午後4時
場県立近代美術館 関同事務局 ☎35・1232
じんけんフェスティバル
11月16日(土)午後2時30分〜7時
場アオーレ長岡 関障害者

催し

- 豊かな健康教室「日常生活に活かせる訪問鍼灸・マツサイジ」健康を守るためにできること」
11月30日(土)午前9時30分〜10時30分
場米百俵プレイス北館 関定10人(先着) 申11月29日(金)までにサンプラザ長岡 ☎27・1515へ
認知症と共に歩む市民講座「認知症の心理状態」
11月30日(土)午前11時〜正午
場米百俵プレイス北館 関田宮病院臨床心理室長・小野田明さん 関15人(先着) 申11月29日(金)までにわらび園 ☎41・3150へ
アサーション講座「より良い夫婦のコミュニケーション」
11月10日(日)午後1時30分〜4時30分
場中央図書館 関500円 申長岡キャリアアカンサル タントネットワーク・今泉さん ☎090・5572・9861
精神に障害を持つ人の家族への相談
11月13日(水)・27日(水)、12月11日(水)・25日(水)午前10時〜正午
場社会福祉センター 関希望の会 ☎89・7883
特設人権相談所
11月15日(金)午後1時〜3時
場山古志体育館、29日(金)午前9時〜正午、わしまコミュニケーションセンター、12月5日(木)午後1時〜3時、アオーレ長岡 関いじめ、虐待、差別問題など 関新潟地方法務局長岡支局 ☎33・6901

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

- 〔先着〕 申NPO法人春よこい ☎89・2275
アマチュアビデオ公開映写会
11月17日(日)午後1時30分〜4時
場中央図書館 関長岡ムビーサークル・柝倉さん ☎36・5562
とちお24日特選市Special feat.柝尾体育館感謝祭
11月24日(日)午前9時〜午後4時
場トチオーレ、旧柝尾支所通りなど 関ワークショップ、親子体操など 関柝尾市場協同組合・三沢さん ☎090・2319・5600、柝尾体育館 ☎52・5571
映画「骨を握る男」上映会・トークセッション
11月24日(日)午前10時20分〜午後1時
場アオーレ長岡 関新潟県立大学教授・福本圭介さん ☎1・2000円(当日3000円増) 関長岡アジア映画祭実行委員会!菅野さん ☎090・4520・4222
BBふあいぶ+大感謝祭コンサート
11月24日(日)午後2時〜4時
場トチオーレ 関バンド演奏 関高橋さん ☎080・1306・7354
講演会「今あるあなたの家を再エネ・省エネで快適に」
11月24日(日)午後2時〜4時
場さいわいプラザ 関長岡造形大学名誉教授・後藤哲男さん 関100人(先着) 申11月23日(祝)までにながおか自然エネルギー・向後さん ☎090・1469・8855へ

- 家庭用はかりなどの無料点検
11月25日(月)午前10時30分〜正午、午後1時〜3時
場さいわいプラザ 関体温計、体重計、キッチンスケールなど(非接触式体温計と血圧計は除く) 関新潟県計量協会 ☎0256・2354
障害年金無料相談会
11月29日(金)午後2時〜4時
場アオーレ長岡 関社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん ☎28・8640
不登校・引きこもり支援のためのプリーフェラピー入門
12月8日(日)午後1時30分〜4時30分
場中央図書館 関日本ブリーフサイコセラピー学会前会長・久本修さん 関50人(先着) ¥3,000円 申11月30日(土)までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん ☎090・1531・1294へ
新潟県ライフサポートセンター ☎86・8988のご利用を労働や生活の問題解決をサポートします。
平日午前10時〜午後4時
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
平日午前9時〜午後5時
「ものづくり」の職業訓練
11月7日(火)〜6月30日(日)
電気設備技術科、ビル設備科、機械加工技術科、1月7日(火)〜7月28日(月)
スマート生産サポート科 関平日午前9時

- ONCリード合奏の夕定期演奏会
11月24日(日)午後2時〜4時30分
場リリックホール 関金山さん ☎32・7244
長岡大学 ☎39・1600の催し
①地域連携研究センターシンポジウム「新潟の観光まちづくりを考える」
11月28日(木)午後3時〜5時
場ミライエ長岡 関50人(先着) 申11月21日(木)まで
②学生による地域活性化プログラム成果発表会
12月7日(土)午後1時〜5時
場ホテルニューオータニ長岡 関400人(先着) 申11月27日(水)まで
柝尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「もうすぐ国道289号開通!!八里越つて何?」
12月14日(土)午後1時30分〜3時
場柝尾産業交流センターおきなす 関200人(先着) 関同クラブ(柝尾観光協会内) ☎51・1195
スポーツ
エアロビクス無料体験会
11月14日(木)午後7時30分〜8時30分
場市民体育館 関エアロビクス・橋本さん ☎090・4095・2836
ワンバウンドバレーボール体験会
11月14日(木)・25日(月)午前9時〜正午
場市民体育館 関60歳以上 関15人(先着) 申各前日までに長岡ワンバウンドバレーボール中央クラブ・土田さん ☎0

ふるさと納税レター
全国からの心温まるメッセージをご紹介します
・長岡を出て17年。少しでも故郷の役に立てればうれしいです(東京都・30代)
・息子が長岡に魅力を感じ移住しました!若い人が力を発揮できるまちでありますように(千葉県・50代)
・長岡の素晴らしい米作りがずっと続くよう願っています(沖縄県・40代)
関広報・魅力発信課 ☎39・5151
子育て環境の整備や人材育成、地域活性化の担い手支援など、さまざまな分野で市のまちづくりを支えているふるさと納税。寄付金と共に全国からたくさんの応援メッセージも届いています。

今月の表紙
表紙は、子育て特集6ページに合わせ、子育ての駅みしま「もりもり」で撮影した1枚です。
今回、市内のさまざまな子育て支援施設に行き、たくさんのお子さんとパパママに出会うことができました。笑顔や泣き顔など、豊かな表情を見せるお子さんたちや、愛情いっぱいに接するパパママの姿に、撮影者も心が温かくなりました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました!

12月2日から「マイナ保険証」が基本に

健康保険証が 変わります

12月2日(月)から、保険証利用の登録をしたマイナンバーカード(通称・マイナ保険証)を基本とする仕組みが変わります。変更のポイントとマイナ保険証の使い方をお伝えします。

変更のポイント

- 12月2日以降、新たに保険証が発行されなくなります
- 今使っている保険証は、12月2日を過ぎても有効期限まで使用できます

マイナ保険証がない人もご安心を

マイナ保険証がない人には、現在の保険証の有効期限が切れるまでに、保険者から「資格確認書」が郵送されます。保険証の代わりに使用してください。

☎マイナンバーカードの利活用…DX政策課 ☎39・2205、国民健康保険…国保年金課 ☎39・2220、後期高齢者医療…同課 ☎39・2317 ※その他は、加入中の各保険者にお問い合わせください

3ステップで簡単♪ マイナ保険証を 使ってみよう



- 1** 医療機関・薬局にある読み取り機にカードを置く
- 2** 「顔認証」または「4桁の暗証番号」で本人認証をする
本人同意しない限り情報提供されません
- 3** 過去の診療や薬の情報などを、医師や薬剤師に提供するかどうか選ぶ

Check! 事前にマイナ保険証の登録を

マイナンバーカードを保険証として使用するには、マイナポータルからの登録が必要です。セブンイレブンにあるATMや医療機関・薬局でも登録できます。



▲詳しくはこちら

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の登録をサポートします!

出張申請窓口もあります。詳しくは市ホームページ(右)で。
☎市民課 ☎39・7575



県内初 ファミリーマートが バスの待合場所に!

ファミリーマートの店舗内で、路線バスを待つことができるサービス「バスまちば」が、11月1日からスタートしました。ぜひご利用ください。

☎都市政策課交通政策室 ☎39・2267

対象店舗 (最寄りのバス停)

- 長岡宮栄店 (平島)
- 長岡大島本町店 (大島4丁目)
- 長岡新町二丁目店 (新町1丁目)
- 長岡来迎寺店 (福祉センター前)



のぼりが目印
ステッカーと



雨でも快適♪

バスが来るまで、店舗内の空きスペースでお待ちください。対象店舗では、路線バスの回数券を購入することもできます。



▲詳しくはこちら

▶ファミリーマート長岡宮栄店店長・佐藤さん

■発行:長岡市(令和6年11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(10月1日現在)
人口/255,856人(-228)
世帯数/110,362世帯(-66)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram