

ながおか 市政だより

Nagaoka

5

2020



保存版

新型コロナウイルス
対策
特別編集号

p 2 市長メッセージ

p 4 事業者向け支援制度

p 6 国の個人向け給付金

p 8 新型コロナウイルスQ&A

p 10 体調に不安を感じたら

p 11 感染予防のポイント

p 12 自宅でできる運動・遊び

p 14 布マスクの作り方

p 16 問い合わせ先一覧

裏表紙 行動記録表

p 17 大手通坂之上町地区の再開発にクリニック進出、p 18 悠久山公園の再整備へ

●表紙 新組小学校2年生が手洗いでウイルス対策 (p 7)

新型コロナウイルス感染症 市民一丸となって

4～16ページに経済支援、感染対策の情報を掲載しています

感染拡大防止を



▲毎年8月1日に打ち上がる
慰霊の花火「白菊」

また、花火大会の中止に伴い経済的に大きな影響を受ける事業者に対しては、市や国の経済対策をしっかりと届けていきます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、8月2日・3日の長岡まつり大花火大会を中止します。

例年、2日間で国内外から100万人以上が訪れる花火大会。今年は、感染症の終息が8月までに見込めず、花火大会によって感染拡大を引き起こしてはならないことから、中止を決定しました。中止するのは、戦後初めてとなります。

長岡まつり 大花火大会を 中止

長岡花火財団 ☎39・0823
観光事業課 ☎39・2221

各行事の開催は、感染拡大が起きない方法で検討

花火大会は中止となりますが、長岡まつりに込められた「慰霊、復興、平和」への想いは長岡市民が大切にしてきたものです。そこで8月1日から3日まで、この想いを込めた花火と、感染症のお見舞いと終息を祈願する花火の打ち上げ（各日3、4発程度）を検討します。

平和祭や昼行事、柿川灯籠流しなどは、感染拡大が起きない方法での実施を各主催団体と協議します。

県域をまたぐ不要不急の移動は自粛してください

緊急事態宣言の全国への拡大により、大型連休での帰省など、県域をまたぐ不要不急の移動を自粛するよう国や県が強く求めています。やむを得ず市内に移動してくる際は、次のことにご留意ください。

- 1 転入・帰省後、2週間は外出を控える
- 2 発熱などの症状があるときは、自宅で安静・療養
- 3 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く、または強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、速やかに新潟県「帰国者・接触者相談センター（☎33・4932）」に相談

4月16日、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の対象が新潟県を含む全国に拡大されました。

長岡市内では、市民のみなさまが慎重に生活していただいているおかげで、感染の広がりはありません。どうか、落ち着いて行動してください。

現在、市では、330の市有施設の臨時休館や小中学校・総合支援学校の休校の措置をとり、感染拡大防止を図っています。また、市内3つの基幹病院、長岡市医師会と連携し、医療の維持・確保など感染拡大に備えた対策を講じています。

みなさまには、このたびの緊急事態宣言の趣旨を踏まえ、

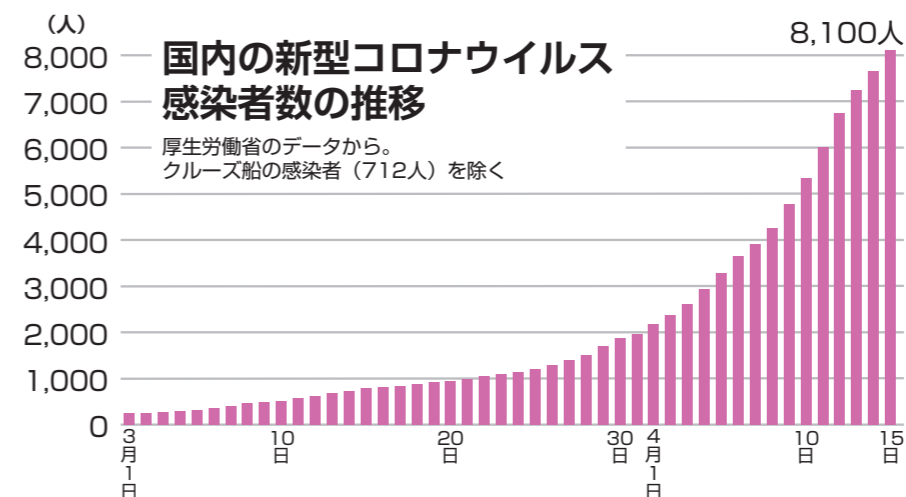
- ・不要不急の外出を控え、3つの密（密閉・密集・密接）を避ける
- ・人と接する場合は、2メートルの社会的距離をとる

などを徹底してください。

厳しい状況にある事業者のみなさまには、長岡市独自の経済対策を実施します。今後、予定されている国の経済支援策についても、迅速に行き届くよう取り組みます。

今まさに、市内で感染が広がるか否かの瀬戸際であり、私たち一人ひとりの行動が命を救うことにつながります。一丸となってこの難局を乗り越えましょう。みなさまのご協力をお願いいたします。

令和2年4月17日 長岡市長 磯田 達伸





事業者・市民のみなさんを 全力で支援します

経営支援(事業の継続)

市独自 1 長岡市事業継続緊急支援金

飲食店など事業所の賃借料の減額や猶予を貸主に要請するとともに、中小企業などに賃借料相当の経費を支援します。

対象経費 事業所の賃借料の3カ月分

補助上限額 常時雇用する従業員が10人以上の場合30万円、9人以下の場合15万円(1回限り)

対象者 市内に本社など主な事業所を有する中小企業などで、以下の要件を満たすもの

①業種…全業種(卸売業・小売業、宿泊業、飲食サービス業など)

②売り上げ…令和2年2月から5月までのいずれかの月の売上高と前年同月の売上高を比較して30%以上減少している事業者

③努力義務…雇用の維持(雇用調整助成金の活用)や事業継続のための活動(貸主や取引先・金融機関との交渉など)

申し込み 6月30日(火)(当日消印有効)までに〒940-8501(住所不要)産業支援課(☎39・2228)へ郵送 ※申請方法など詳しくは市ホームページで

法人200万円、個人100万円 2 持続化給付金(国)

感染症の拡大で特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業全般に広く使える給付金を支給します。 ※国の補正予算成立後に申請受け付けが始まります

対象者 売り上げが前年同月比で50%以上減少している中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者、その他各種法人など

給付額 前年の総売上(事業収入)ー(前年同月比50%減の月の売上×12カ月)

※法人は上限200万円、個人事業者などは上限100万円

☎0570・783183
☎0570・783183

3 民間金融機関での無利子・無担保融資(国)

新潟県の制度融資(上限3千万円)を活用し、売上高などの減少要件を満たした場合、保証料の補助と当初3年間の利子補給が受けられます。信用保証付き債務の借り換えも可能です。

申し込み 市内の各金融機関へ

4 市税などの納付を猶予

- ・市税(固定資産税など) …収納課☎39・2214
- ・水道料金・下水道使用料 …業務課☎35・1619
- ・国民健康保険料 …国保年金課☎39・2220
- ・介護保険料 …介護保険課☎39・2245

5 固定資産税などの軽減(令和3年度課税分)

☎資産課税課☎39・2213

6 電気・ガス料金の支払猶予など

☎契約している電気・ガス事業者

7 小学校などの臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援(国)

☎学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター☎0120・60・3999

生活支援

生活福祉資金(特例貸付)

■緊急小口資金

対象者 休業などにより収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸し付けを必要とする世帯 **貸付上限金額** 学校などの休業、個人事業主などの特例の場合20万円、その他の場合10万円 **利子** 無利子

■総合支援資金(生活支援費)

対象者 収入の減少や失業などにより生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯 **貸付上限金額** 2人以上…月20万円、単身…月15万円 **利子** 無利子 **貸付期間** 原則3カ月

いずれも ☎長岡市社会福祉協議会☎33・6000

全力で支援します

7億円の緊急経済対策を実施

国の緊急事態宣言を受け、7億円規模の大型緊急経済対策を実施します。国の支援制度とともにご活用ください。制度の詳細は市や経済産業省のホームページをご覧ください。

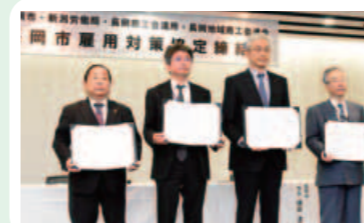


長岡市



経済産業省

経営支援(雇用の維持)



雇用を守る体制強化へ、対策協定を締結

新型コロナウイルス感染症が雇用と与える影響を最小限に抑えるため、市と新潟労働局、長岡商工会議所、長岡地域商工会連合が雇用対策協定を締結しました。雇用調整助成金の申請支援のほか、雇い止めや内定取り消しへの対策などに取り組みます。(4月16日)

休業手当、賃金などを助成 雇用調整助成金(国)の特例措置

労働者に対して一時的に休業、教育訓練または出向を行い、労働者の雇用維持を図った場合に、休業手当、賃金などの一部を助成するものです。対象労働者1人当たり1日8,330円が上限です。(令和2年3月1日現在)

特例の内容

- 休業手当に対する助成率の引き上げ(中小企業5分の4、大企業3分の2)
- 解雇など行わない場合の助成率の上乗せ(中小企業10分の9、大企業4分の3)
- 教育訓練を実施した場合の加算額の引き上げ(中小企業2,400円、大企業1,800円)
- 1年間に100日の支給限度日数とは別枠で利用可能
- 雇用保険被保険者でない労働者の休業も対象
- 生産指標の要件を緩和(対象期間の初日が令和2年4月1日から6月30日までは、5%以上減少)
- 休業規模の要件を緩和

☎ハローワーク長岡☎32・1181(音声に従い部門コード「32#」を選択)

手数料を補助

市独自 雇用調整助成金 活用促進補助金

雇用調整助成金の活用を促すため、申請に必要な手続き事務を委託する社会保険労務士への手数料を補助します。

対象者

- 以下の条件を満たす事業主
- ・常時雇用する従業員が20人未満の市内事業所
- ・社会保険労務士と年間契約がないこと

補助額 委託手数料10分の10、上限10万円(1回限り)

申請書類

- ・雇用調整助成金の申請書類の作成を社会保険労務士などに委託した契約書の写しおよび委託手数料の請求書の写し
- ・雇用調整助成金の交付申請書類の写し
- ・補助金の振り込み先の金融機関の預金通帳などの写し

申し込み 7月31日(金)(当日消印有効)までに〒940-8501(住所不要)産業支援課(☎39・2228)へ郵送 ※申請方法など詳しくは市ホームページで

すぐに、なんでも、相談を

事業者向け「総合相談窓口」をご活用ください

場所=産業支援課(☎39・2228)、Eメール syougyo@city.nagaoka.lg.jp
社会保険労務士などの専門相談員が、支援制度の活用をサポートします。まずは電話やメールでお気軽にご相談ください。



※16ページで一覧にまとめています。併せてご覧ください



市の施設を臨時休館しています

市では、330の市有施設を臨時休館しています。休館期間は5月6日までを予定。再開は今後の状況により決定します。人の流れを極力抑えて、新型コロナウイルス感染拡大の防止を図っていきます。

また、長岡市と隣接する市町の施設の利用も控えてください。

みなさんのご理解とご協力をお願いします。

◇アオーレ長岡、支所などの行政庁舎は通常どおり業務を行います

◇子育ての駅（ちびっこ広場、てくてく）での一時保育は通常どおり実施します

◇図書館は貸出・返却業務のみを行います

◇施設のキャンセル対応や利用相談は、各施設へお問い合わせください

関危機管理防災本部 ☎39・2262



▶臨時休館している330施設の一覧など、詳しい情報は市ホームページで



市内就職向け“就活” ネットでさらに便利に

関産業支援課 ☎39・2228

新型コロナウイルスの感染拡大の中でも学生に実りある就職活動をしてもらえるように、「長岡就職・転職・Uターンナビ」(下)では、ウェブサイト上での相談をお受けしています。

また、5月中にサイトをリニューアルし、企業の情報発信だけでなく、学生や企業を対象に、オンラインでの就活勉強会などの支援を展開していきます。



▶令和2・3年度の新卒者向けの採用情報は現行サイトで公開中

主な休館施設

- ・アオーレ長岡（市役所除く）
- ・市民センター（会議室）
- ・まちなかキャンパス長岡
- ・スポーツ施設（体育館、屋外運動場など）
- ・文化施設（市立劇場、リリックホールなど）
- ・コミュニティ施設（コミュニティセンター・地区集会所など）
- ・公民館
- ・健康福祉施設（社会福祉センターなど）
- ・子育ての駅（地域版を含む）
- ・市立学校の学校開放
- ・観光・交流施設（トキと自然の学習館、自然休養体験館「養楽館」など）
- ・農林水産業施設（川口体験交流センターなど）
- ・その他（エコトピア寿など）

今月の表紙

表紙は新型コロナウイルスの感染予防として行っている、新組小学校の手洗いの様子です。2年生の児童8人は、休み時間に砂時計で時間を計りながら、指の先から手首までしっかりねじり洗い。感染予防の基本である手の洗い方を、みんなが実践できていました。（4月10日）

※市では4月17日、国の「緊急事態宣言」対象地域の拡大による新潟県からの要請を受け、市立学校の休校を決定しました。

休校期間＝4月25日(土)～5月10日(日)



国の個人向け給付金 一律10万円の給付が検討されています

国は、緊急事態宣言を全国に拡大することで行動が制約される全ての国民を対象に、一律10万円を給付することを検討しています。

現在、国が制度設計を進めています。手続きの方法など詳細は、今後通知される見込みです。市の窓口に来る必要がないよう、郵送やインターネットでの手続きが予定されています。（記事の内容は4月17日時点の情報です）

！記事の内容は変わる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

注意！詐欺にご注意ください

給付金は金融機関の口座に振り込まれる予定です。市の職員が、ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや、口座などの暗証番号を聞くことは絶対ありません。

国のコールセンター

☎03・5638・5855
時間＝平日午前9時～午後6時30分
※総務省のホームページもご覧ください

関特別定額給付金室（仮称） ☎39・2302

飲食店応援 お店の味を持ち帰り♪ 飲食店紹介ホームページ

料理の持ち帰りサービスや弁当の販売情報をホームページで紹介し、市内の飲食店を応援する取り組みが広がっています。

起業家と飲食店を応援！
長岡まちごはん
～Give&Takeout～

出前や持ち帰り、個室利用ができる飲食店をまとめています。起業支援センターながおか（☎94・5040）と学生起業家が共同で作成しました。

新潟アルビレックスBBも応援！
ながおかtakeout
おうちごはん

弁当などの持ち帰りができる飲食店を紹介しています。飲食店を巡る催し「ながおかバル街」事務局のNPO法人まちなか考房（☎36・3240）が運営しています。

募集 お持ち帰り紹介サイトに登録しませんか

料理の持ち帰りができる市内飲食店を発信するホームページを「越後長岡」観光振興委員会が作成します。掲載を希望する事業者はご連絡ください。申し込み＝5月12日(火)までに長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ

Q 家族が感染しているかも

→ 部屋を分ける。使ったマスクやゴミの扱いにも注意

感染が疑われる人と過ごす場合は以下に気を付けてください。
 ①部屋を分け、本人は部屋から極力出ない／②世話は限られた人数で行う／③マスクをつけ、使用したマスクは他の部屋に持ち出さない／④こまめに手洗い・消毒／⑤定期的に換気／⑥手で触れる共有部分はよく消毒／⑦汚れたりネン、衣服は洗濯し、タオルなども共同で利用しない／⑧使用したティッシュのゴミなどは密閉して捨てる

A

Q 直接、医療機関を受診していいの？

→ 風邪だと思っても、必ず電話してから受診を

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、まずは帰国者・接触者相談センターに電話してください。直接、医療機関を受診すると、感染を広げたり、感染していない場合には自分が感染するリスクを高めたりすることに。軽い発熱などで医療機関を受診する場合も、事前に必ず電話で医療機関に相談してください。

A

Q 感染者の情報を知りたい

→ 感染症法などに基づき、新潟県が情報を公表

感染者が確認された場合、新潟県が感染拡大の防止に必要な範囲で、患者の年代、性別、国籍、職業などの情報を公表します（原則、市内の居住地や詳細な行動歴などは非公表）。市は人権尊重と個人情報の保護、風評被害の防止などに配慮し、県が公表した情報をホームページなどでお知らせします。

A



長岡市新型コロナウイルス感染症対策アドバイザー
 おくがわ小児クリニック院長
 奥川 敬祥 さん

感染予防と体調管理を

このウイルスは一部の人が重症化する一方、ほとんど症状が出ない人もいるため、感染拡大の阻止が非常に難しいウイルスです。これまでの集団感染の多くが3密（密閉・密集・密接）の場面で発生しています。

市民のみなさんは手洗い、せきエチケットを徹底し、不要不急の外出はお

控えてください。戦いは長期戦の様相です。こんな時、私たちにできることは体調を整えて過ごすことです。免疫力が高まるよう、規則正しい生活と深い睡眠がとても大切です。

今年は長岡花火も残念ながら中止となりましたが、みんなで力を合わせてこの試練を乗り越えましょう。いつかまた、長岡の夜空にあのフェニックス花火を、みんなで打ち上げようではありませんか。

正しく知って、正しく恐れる 新型コロナウイルス Q&A

長岡市新型コロナウイルス感染症対策アドバイザー・奥川敬祥さん監修（次ページ下）。

▶奥川さんが解説する感染拡大防止に関する動画はこちら



質問

Q 新型コロナウイルスはどんなウイルス？

→ 飛沫や接触で感染。1週間以内に発症する人も多い

感染経路は主に飛沫（くしゃみやせき、つばなど）の吸い込みとウイルスが付いた物に接触する2つが考えられます。一般的に潜伏期間は2週間とされていますが、5日から7日程度で発症する人も多いようです。感染者の約7割は軽症で経過しますが、高齢者や持病のある人は肺炎など重症化しやすいとされています。

答え

A

Q 一体いつになったら終息するの？

→ 感染拡大は当面続きそう。感染者数の抑制がカギ

感染拡大はしばらく続きそうで、複数回の感染の波が来る可能性も考えられます。今後「感染者の増加スピードを抑えること」と「流行の規模を縮小し、感染者の総数を減らすこと」が必須。そのために、各自ができる感染予防や外出の自粛などを徹底していくことが重要です。▶11ページ「万が一に備え予防を」もチェック

A

Q もしかして私、感染したのかも…

→ 風邪症状や発熱が4日以上、強いだるさなどがあれば相談

発熱やせき、のどの痛みなどの風邪の症状がある時は、自宅での安静・療養を原則とし、毎日体温を記録してください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上（高齢者や持病のある人、妊娠している人は2日以上）続く、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、速やかに新潟県「帰国者・接触者相談センター（☎33・4932）」に電話で相談してください。▶10ページ「不安は、早めに相談」もチェック

A



万が一に備え予防を

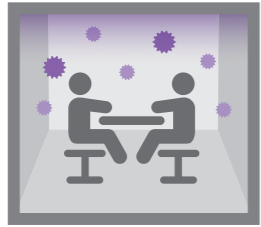
一人ひとりが意識して予防すれば、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐことができます。万が一に備え、予防の基本を確認しましょう。

健康課 ☎39・7508

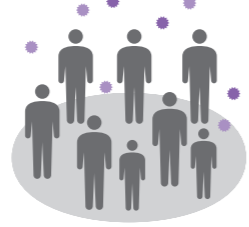
“3密”避けて

密閉・密集・密接の“3密”を避け、“ゼロ密”を目指しましょう。

1 換気の悪い密閉空間



2 大勢がいる密集場所



3 間近で会話や発声、飲食する密接場面



※2m以内、30分以上、対面での会話で、感染リスクが高くなるともいわれています

3つの条件のほか、**共同で使う物品**は消毒などを行ってください。

3つの条件がそろう場所は**クラスター（集団）発生**のリスクが高いです！

丁寧な手洗いは効果あり

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。アルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで1回	約0.01% (数百個)
10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	約0.0001% (数個)

出典：経済産業省ホームページ

せきはマナーを守って

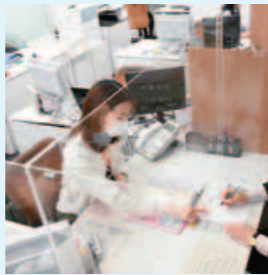
- ①口・鼻を覆うようにマスクを着用
- ②マスクがない場合はティッシュやハンカチ、袖で覆う

せきやくしゃみを何も覆わずにしたり、手でおさえたりしないでください。



市役所でも

窓口にアクリル板を設置
飛沫感染予防のため、窓口に順次アクリル板を設置します。ご理解とご協力をお願いします。



証明書の手続きは郵送、コンビニでもできます

【コンビニで発行可】住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の証明、所得・課税証明書

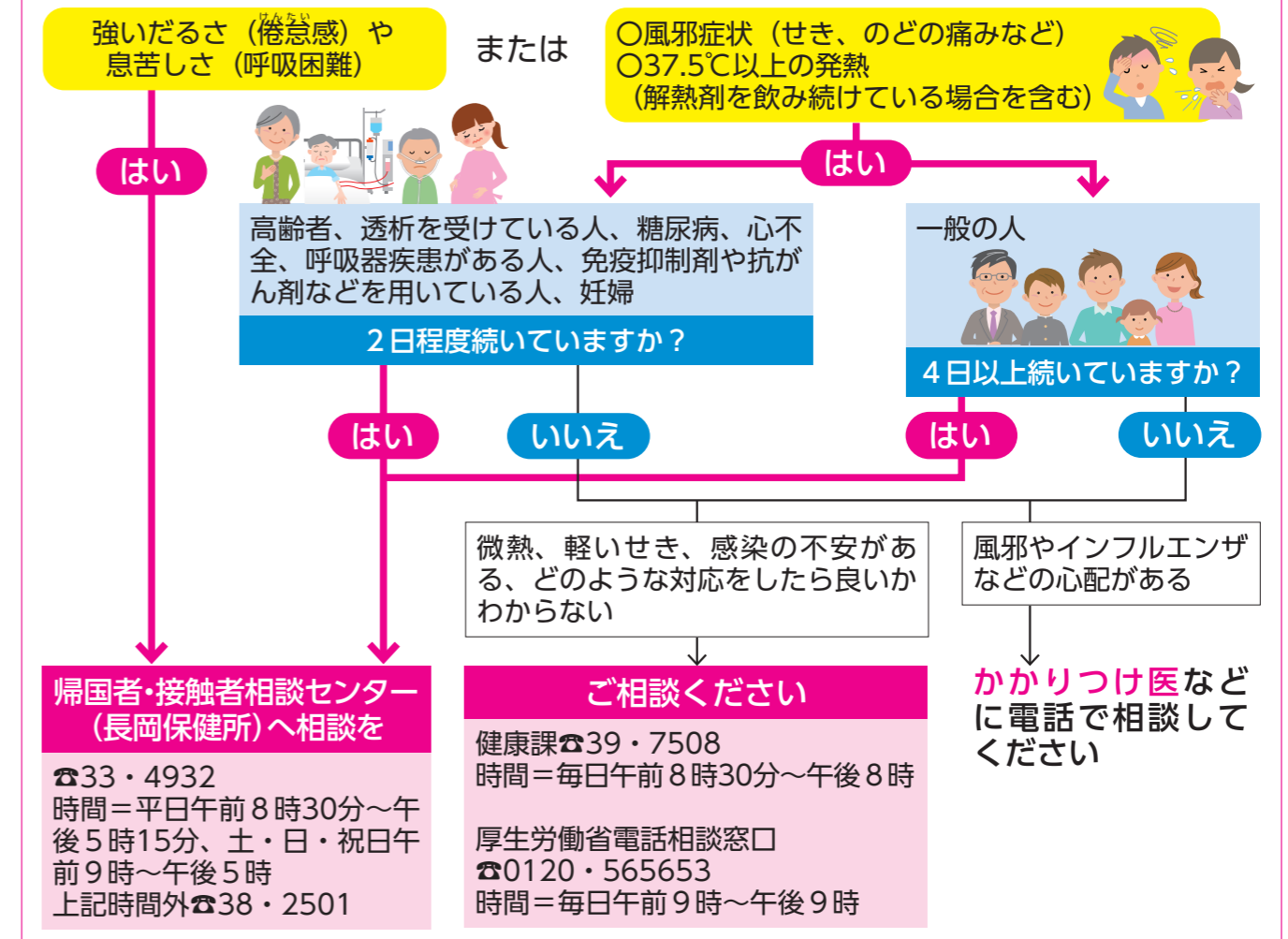
※コンビニでの発行にはマイナンバーカードが必要です
健康課 ☎39・7514

不安は、早めに相談



「新型コロナウイルスに感染しているのでは」。体調のことをはじめ、外出を控えた生活で起こるDV（配偶者などからの暴力）や児童虐待、悪質商法や生活困窮など、不安なことは抱え込まず早めに相談してください。➡16ページの問い合わせ先もチェック

体調に不安を感じたら



DV
配偶者暴力相談支援センター
☎33・1233 時間＝平日午前10時～午後4時30分（水曜日は午後7時まで）、土曜日午前9時～午後3時30分

児童虐待
要保護児童対策地域協議会
☎39・0889 時間＝平日午前8時30分～午後5時15分 ※夜間、土・日・祝日の緊急時＝長岡児童相談所 ☎35・8500

悪質商法
消費生活センター
☎32・0022 時間＝平日午前9時～午後4時30分

仕事・生活に困った
長岡市パーソナル・サポート・センター
☎89・8263 時間＝平日午前8時30分～午後5時15分 場所＝社会福祉センター2階（表町2-2-21）

国の個人向け貸付制度の電話相談窓口
☎0120・46・1999
時間＝午前9時～午後9時（土・日・祝日含む）

➡5ページの「生活福祉資金」もチェック

事業者支援
個人向け支援
Q & A
相談・予防
おうちで
問い合わせ先

事業者支援
個人向け支援
Q & A
相談・予防
おうちで
問い合わせ先

3ステップで始めよう♪ 心も 頭も 体も すっきり体操



外出の自粛などで家にいる時間が長くなると、体力や頭の働きが低下してしまう可能性があります。家の中でも適度に体を動かし、心身の健康を保つために簡単にできる体操を紹介します。

※回数や時間は目安です

岡長寿はつらつ課 ☎39・2268

1 ~気持ちよくほぐす~

① 足首回し



足と手で握手し、足首をグルグル 左右10回ずつ

② 両手を組み、伸びる



息を止めずに吐きながらぐ〜んと上に10秒間

③ 左右に曲げて、体の脇を伸ばす



体の脇の伸びを感じて！ 左右10秒間ずつ

2 ~大きな動きで体力を維持~

① 後ろでタオルを持ち、肘を伸ばしたまま上下にゆっくり動かす



猫背も改善♪ 上下に10回

② 膝と腕を曲げてから、上に伸びる



足腰強化に10回
伸び上がって数をかぞえる イチッ!

③ 片足を前に出して戻す



ボート漕ぎのように10回

④ 足踏みしながら、頭で考えたことを声に出す

こんなことを考えてみよう
・100から3ずつ引いてみる
・昨日食べたものを全部思い出す

脳トレにチャレンジ！頭と体を同時に使ってやってみよう♪



97
-3
94
-3
91

3 ~深呼吸~

鼻から吸って口からゆっくり息を吐く



すっきり体操のもとになった「ながおか元気体操」や、「ながおか元気ツズ運動プログラム」(下)など、このページで紹介している運動・遊びは、市ホームページに載っているピー♪



▶ナッチャン



遊びながら長岡の魅力を発見 地域の宝かるた

市内小学生が平成30年に考案した、市内11地域の宝を取り入れたかるたです。市ホームページからダウンロードできるほか、アオーレ長岡の窓口などでも販売しています。

自宅で遊びながら、長岡の魅力に親しむのにおすすめです。

販売場所=市民窓口サービス課、各支所
¥800円 岡地域振興戦略部 ☎39・2260



子育ての駅から毎日配信 ぐんぐんの親子遊び

子育ての駅の臨時休館に伴い、ぐんぐんの「ふれあいタイム」や講座を、ほぼ毎日(火曜日を除く)ライブ配信しています。フェイスブック「子育ての駅」のアカウントからご覧いただけます。親子一緒に楽しい時間をお過ごしください。配信の内容や日時は市ホームページで。

岡子ども・子育て課 ☎39・2300



子ども1人でもできる

自宅がエクササイズ教室に♪ 運動プログラム動画で汗を流そう

屋内でも楽しく体力づくりや健康の維持ができるよう、長岡市スポーツ協会が運動プログラムを作成・配信しました。

子どもが1人でもできる「ながおか元気ツズ運動プログラム」と、心と体をすっきりさせる大人向けの「ながおか元気アップ運動プログラム」の2種類です。自宅での効果的な運動に、ぜひご活用ください。詳しくは市ホームページで。

岡長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

空飛ぶポーズ!



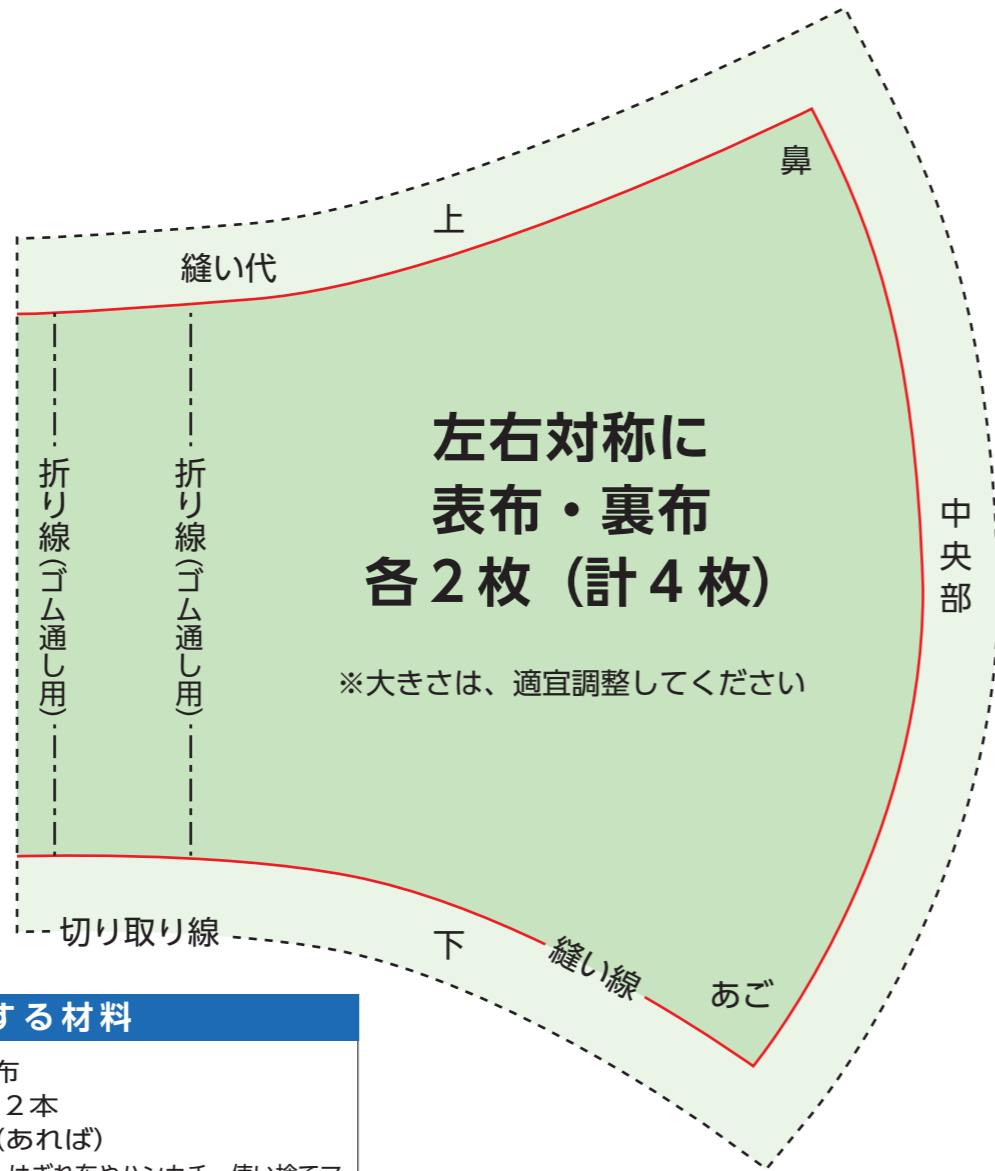
布製立体マスクの作り方

作業の目安
手縫い：60分
ミシン：30分

マスクが手に入りづらい状況が続いています。
手作りする上での型紙と作り方の一例を紹介します。

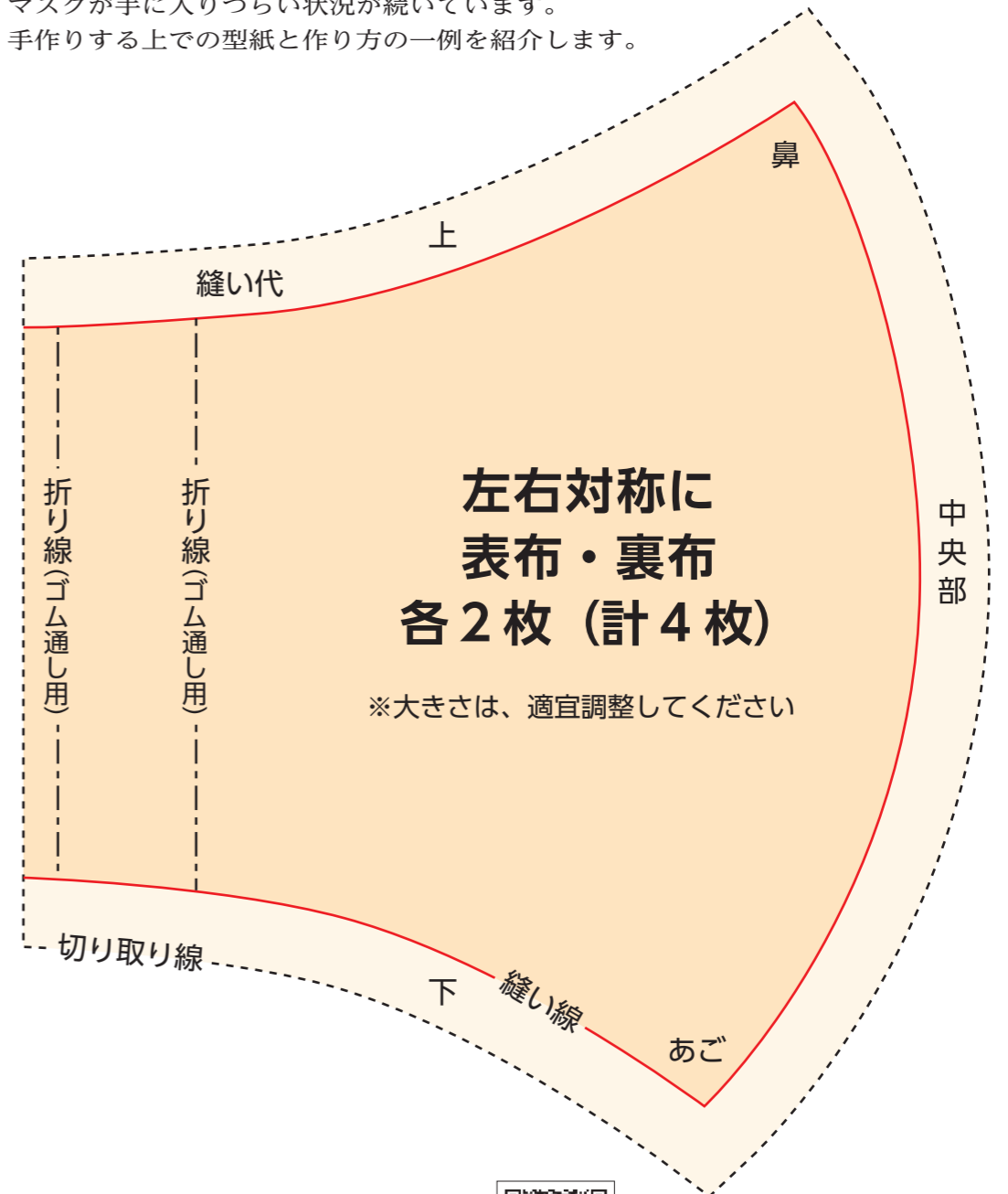
子ども向け

型紙 (実物大)



大人向け

型紙 (実物大)



用意する材料

- ①マスクの生地となる布
 - ②30cm程度のゴムひも 2本
 - ③鼻部分の形状保持材(あれば)
- ★材料が手に入りにくい場合：はぎれ布やハンカチ、使い捨てマスクのゴムひも部分の再利用、ヘアゴム、細いひもなど手に入る材料で代用できます。ひもは布で手作りしても使えます。

※布製マスクの作り方の動画解説や洗い方(経済産業省ホームページ)は市ホームページからご覧いただけます

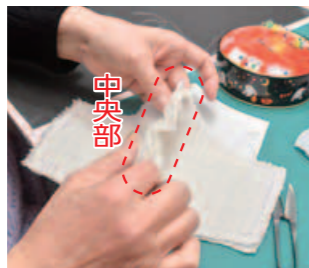


1

型紙を布にあてて印を付け、左右対称になるように布を切る(表布・裏布分の各2枚、計4枚)。2枚の表側を中(中表)にして合わせて中央部を縫い、縫い代に切り込みを入れて開いておく。



布の裏側に型紙を置き、線を書く



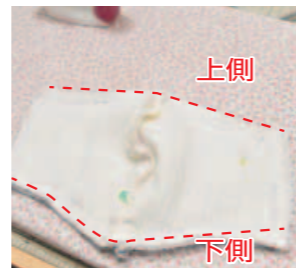
中央部を開いてアイロンをかけるとよい

2

裏布も1と同様の手順で作る。出来上がった表布と裏布の上側(鼻側)と下側(あご側)を合わせて中表にする。上側、下側を縫う。



表布と裏布を中表にして合わせる



上側と下側を縫う

3

縫っていない左右いずれかの一辺から、布を表に返す。仕上げに上側は10mm、下側は5mmを目安に布端を縫う。形状保持材を入れる時は上側を通して両脇を縫い、固定させる。



表面が出るようにひっくり返す



布端を縫うことで、強度が増す

4

最後に、左右両側を三つ折りにして縫い、ゴムを通して出来上がり。



折り線に沿って三つ折りにし、縫う

ゴムを通す代わりに、マスクの四隅にゴムやひもを縫い付けても大丈夫です。



完成!

新型コロナウイルス感染症

お問い合わせはこちらへ

市民相談窓口(健康課内)
☎0258・39・7508

(注) 電話番号の市外局番は、記載のないものは全て「0258」です

相談内容	問い合わせ先	電話番号
体調に不安を感じたら		
・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある	新潟県「帰国者・接触者相談センター」(長岡保健所)	33・4932
各種納付相談		
国民健康保険料	国保年金課	39・2220
国民年金保険料		39・2250
後期高齢者医療保険料		39・2317
介護保険料	介護保険課	39・2245
税金	収納課	39・2214
水道料金・下水道使用料	業務課	35・1619
事業者のみなさんへ		
長岡市事業者向け 新型コロナウイルス対応総合相談窓口	産業支援課	39・2228
長岡市事業継続緊急支援金		
雇用調整助成金活用促進補助金		
長岡市制度融資 経営改善貸付新型コロナウイルス対応要件	申し込み：市内金融機関 融資内容：産業支援課	39・2228
長岡市制度融資 小口零細企業保証新型コロナウイルス対応要件	申し込み：市内金融機関 融資内容：産業支援課	39・2228
新潟県制度融資 新型コロナウイルス感染症対策特別融資	市内金融機関(労働金庫、JA、ゆうちょ銀行・郵便局除く)	—
持続化給付金	中小企業金融・給付金相談窓口	0570・783183
新型コロナウイルス感染症特別貸付	日本政策金融公庫長岡支店	36・4360
セーフティネット貸付	日本政策金融公庫長岡支店	36・4360
危機対応融資	商工組合中央金庫長岡支店	35・2121
新型コロナウイルス対策マル経融資・経営相談	各地区商工会・長岡商工会議所	—
小規模事業者持続化補助金	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター	0120・60・3999
小学校休業等対応助成金	ハローワーク長岡	32・1181
雇用調整助成金特例措置	長岡市社会福祉協議会	33・6000
緊急小口資金などの特例貸付の相談		
その他問い合わせ		
国の個人向け給付金	特別定額給付金室(仮称)	39・2302
仕事や生活の困りごとの相談	長岡市パーソナル・サポート・センター	89・8263
市立学校 教育活動関係	学校教育課	39・2249
市立学校 給食・スクールバス・就学援助関係	学務課	39・2239
保育園関係	保育課	39・2219
児童館・児童クラブ関係	子ども・子育て課	39・2393
成人式の延期		
市内在住の外国人相談窓口	国際交流センター「地球広場」	39・2714
その他	危機管理防災本部	39・2262

地域医療の充実で市民生活に安心を

大手通坂之上町地区の再開発に クリニックが進出

圏中心市街地整備室
☎39・2807

大手通坂之上町地区の再開発事業で整備する「米百俵」レイス(仮称)「C街区」の1階に、医療法人メディカルピットバレーが運営する「エール長岡クリニック」が進出します。

平成26年に北越銀行と締結した地域密着型包括連携協定に基づくビジネスマッチング

により、今回の進出が実現しました。同クリニックは、ワンフロア約2千平方メートルの広さに最新の医療機器や手術施設を備え、内科、皮膚科、膠原病リウマチ科など10人の専門医によるチーム診療を行うほか、夜間・休日の診療も実施します。

開業は令和4年春を予定しています。

地域医療の
充実に期待

長岡出身の内科医で、法人理事長の澁谷裕之さんは「中心市街地は、人を集めて育成する上で魅力的な立地。地方の医師不足の解消など、社会問題を解決したい」と抱負を語りました。

人工知能(AI)を活用した医療技術の開発や若手医師の育成にも取り組んでいく同クリニック。今後、市民の安心・安全な医療環境の充実や中心市街地の居住環境の向上のほか、市が推進する「米百俵レイス(仮称)」の目指す人材育成プログラムとの連携が期待されます。



▲クリニックが進出する「米百俵レイス(仮称)」C街区の完成イメージ



▶開業を発表した記者会見(4月1日)

市民の力を活かし、桜の再生へ

悠久山公園の再整備を進めます

公園緑地課 ☎39・2230



「おやま」の愛称で、古くから市民の憩いの場として親しまれてきた悠久山公園。市は、桜をはじめとする公園の魅力が次世代に継承するため、公園の再整備を進めます。令和6年度までに、老木化が進む桜の再生や施設の修復を優先的に実施していきます。伐採が必要な約200本の桜は植え替えを進め、不健全な樹木は継続的な剪定や肥料を与えることで改善を図ります。また、親子の憩いの場として、遊具周辺の「遊び場ゾーン」を再整備。

「おやま」を再整備。休憩施設の設置やトイレの美装など、子育て世代の目線で整備を進めます。今後は、維持管理への参加やSNSでの魅力発信などを担う「さくらサポーター」を市民から募集するほか、ふるさと納税型クラウドファンディングで財源を確保します。市民の宝である悠久山の桜を守るため、市民のみなさんの力を活かしながら桜の再生や公園の整備に取り組んでいきます。

悠久山公園 再整備計画

- ◆桜の再生
 - ・市民の宝「桜」を次世代に継承
 - ・重点エリア（自由広場、泉翠池周辺など）を設定し、見せる桜として手厚く管理
 - ・さくらサポーターやクラウドファンディングなど、市民などとの協働の取り組み
- ◆歴史的資産の活用
 - ・長岡の歴史を未来へ継承
 - ・石碑周辺の整備
- ◆豊かな自然の保全
 - ・松山・桜山の再生
 - ・散策路の改修
- ◆憩いの場の創出
 - ・「遊び場ゾーン」を再整備
 - ・清潔で使いやすいトイレの整備・再編

長岡版イノベーション事業報告会を開催

新たな発想や技術による

新規施策の創出へ

市政のあらゆる分野に新たな発想と先進技術を取り入れる「長岡版イノベーション」。市は、その成果を全庁で共有するため、事業報告会を開催しました。報告会では、15の課で行わ

れた産学官金や市の組織間で連携した取り組みを5つのテーマに分けて発表されました（左表）。磯田市長は「各職員が新たな発想や技術を活かし、業務改善や施策の創出に取り組んでいきます。」と述べました。

「ほしい」と呼び掛けました。市はこれらの取り組みにより、産業の活性化や人材育成、市民生活の向上に全力で取り組んでいきます。

図 イノベーション推進課 ☎39・2364

長岡版イノベーション事業報告の概要

- ①イノベーション・ハブで現場課題を解決

産学官金が参加するイノベーション・ハブ（※1）で、製造業や介護施設などの現場課題の解決と産業の活性化を目指し、AIなどを活用したシステムを開発
 - ②ロボットのまち・長岡へ

小・中学生を対象にロボコン教室やプログラミング体験を開催。8月のロボカップジャパンオープンを通して「ロボットのまち・長岡」を発信
 - ③シェアリングエコノミーを長岡に

長岡まつり大花火大会での駐車場シェアや山古志地域での除雪ボランティアのマッチング、タクシー相乗りアプリの実証実験を実施
 - ④NaGaOKaオープンイノベーション

民間事業者の先進技術や新たな発想を取り入れて課題解決を目指す取り組み。IoTタグを活用した子どもの見守りなどの実証実験を実施
 - ⑤業務改革ソリューション

行政事務の改善、充実につなげる手段の活用を促す。特に、RPA（※2）やAI-OCR（※3）を12課32業務で導入し、年間の業務時間を6,150時間削減
- ※1 AIなどの新技術を活用し、現場課題の解決に取り組むグループ
 ※2 パソコン上で定型作業を自動化するソフトウェア
 ※3 AIを活用した手書き文字の読み取り技術

妊産婦の心と身体をケア 産後サポートを さらに充実させます

子育て課 ☎39・2300

市は、子育て支援の指針となる「第2期長岡市子育て・育ち・あいぐプラン」※を策定しました。子どもたちの健康やかな成長のため、妊娠から出産・育児まで切れ目なく支援する「長岡版ネウボラ」の体制をさらに拡充します。

支援を得にくい人をサポートするため、午後5時から8時までのイブニング枠を新設します。

- 産後デイケアるゝむ「ままリラ」にイブニング枠を新設

実家が遠方にある人や仕事で家族の帰りが遅い人など、
- 多胎児家庭への支援拡充

通常1歳までの母子保健推進員による寄り添い支援を、多胎児家庭は3歳まで延長。相談支援や多胎児家庭同士の交流の場も提供していきます。
- 家事・育児の援助サービスの利用助成を拡充

事業者が提供する家事・育児の援助サービスの利用助成が、自宅外で受けたサービスも対象になります。
- 宿泊型産後ケアを開始

産後1カ月未満の産婦と新生児を対象に、休息と育児指導が受けられる宿泊サービスを開始します。



▶家庭的な環境で妊産婦のケアを行う「ままリラ」。助産師や保健師に相談ができます。

「ながおか花火館」が道の駅に登録



今秋オープンを目指す「ながおか花火館」。長岡花火を核に、多様な地域資源の魅力を発信する施設として「道の駅」に登録され、国から登録証が授与されました。また、市内4つの道の駅の連携により地域活性化を目指す企画が評価され、重点「道の駅」候補にも選定されました。（4月9日）

神経締めした魚の新ブランド「寺神」販売



寺泊漁業協同組合は、高度な締め技法の「神経締め」を施した魚を新ブランド「寺神」として売り出しました。取り扱いの基準を設けてブランド化する取り組みは県内初。鮮度が長持ちし、身の透明度がアップすることから、高値での取り引きと販路拡大が期待されます。（4月16日）

※計画書は、市ホームページ、子ども・子育て課、アオーレ長岡情報ラウンジ、各支所市民生活課、各子育ての駅でご覧いただけます

市ホームページ：https://www.city.nagaoka.niigata.jp/

◆略字の見方
日=日時・期日
講=講師
料=料金・参加料
問=問い合わせ
先着=先着順
場=場所・会場
対=対象・資格
持=持ち物
内=内容
定=定員・募集人数
申=申し込み

注) 図どなたでも、図特になし、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
・図は、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
大手=大手通庁舎
市セ=市民センター
さい=さいわいプラザ

今月のおしらせ隊員 小太郎

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、山古志地域の闘牛キャラクター「小太郎」です。とてもおとなしい性格ですが、「牛の角突き」ではいつもの姿から想像できないような力を発揮。将来は闘牛大会で横綱になる野望を持っています。



新型コロナウイルスの感染拡大をみんなで防ごう！2ページへ

催し

- 緑花センター(花テラス)
花と緑の教室
①「さし芽」と「さし木」
②小品盆栽を楽しむ
③糸魚川真柏・カエデ

- 室講師・坂井政次さん
③ハーブを育てて楽しもう
④雪国植物園
⑤里山の花祭り「ヤマボウシ・ヤマツツジ」

- 農の駅 あぐらって長岡
①さつまいも(紅はるか)一畝オーナー(10区)
②草もちづくり体験
③せだんごづくり体験

- 栃尾産業交流センター
おりなす
おりなす手織り講座
「風通餅」

- まちなかキャンパス長岡
①キャンピングカーdeサバイバル
②古墳に大コープン!
③まちなかカフェ

海中のオオカエル
土の中で大合唱
アオガエル
日本だけに生息するカエルです。繁殖期の4月から6月まで、大きな鳴き声を上げてオスがメスを呼ぶため、水田のあぜや池の周辺に「カエルの大合唱」が響き渡ります。

長岡空襲体験画展
～絵は語る長岡空襲 鎮魂の祈り～
6月6日(土)～26日(金)午前10時～午後4時
長岡空襲資料館

- まちなか大学
①「さつまいも」
②「いづれも」
③「いづれも」

今月号の「お知らせ」掲載記事に関する新型コロナウイルス対応
※5月12日(火)以降に予定している催しを掲載しています
※開催にあたっては、新型コロナウイルスの感染防止対策を行います
※感染防止のため、催しを中止または延期、内容の変更、施設を休館する場合があります

和島地域で歴史的な大発見!
日本最古の城「淳足柵」の実在を証明
科学博物館の学芸員が、あまり知られていないけど、実は「スゴい」「面白い!」長岡の奥深き世界を紹介します。

公演中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月30日(土)公演予定の「フィンランド放送交響楽団」長岡特別演奏会は中止となりました。チケットの払い戻しなどはお問い合わせください。
☎長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

- **大人のための絵本セラピー®**
6月6日(土)午前10時30分〜11時30分 対高校生以上 定10人(先着) 申5月23日(土)から
- **南地域図書館 ☎30・3501**
- **おうちで読書30冊スペシャル**
全館で貸出冊数の上限を30冊に引き上げ、貸出期間も3週間まで延長します(CD・DVDは6点)。
5月21日(木)まで
- **中央図書館 ☎32・0658**



▲「金装横綱太刀拵」。日本刀約40点を中心に、刀装具や武具類なども展示します

- **日本刀の美Ⅳ**
6月28日(日)までの午前9時〜午後5時(入館は4時30分まで。月曜休館) 入館料(一般400円、大学生・高校生200円)
- **栃尾美術館 ☎53・6300**

- **走り方教室**
5月18日(月)午後6時〜7時(雨天中止) 対小学1〜3年生 定20人(先着) 1,000円 申5月17日(日)まで
- **乙吉運動広場 ☎36・3414**
- **走り方教室**
5月15日(金)午後6時〜7時 対小学1〜3年生 定20人(先着) 1,000円 申5月14日(木)まで
- **悠久山野球場 ☎33・0322**
- **福祉課(アオ) ☎39・2343**

- **障害児者のための水泳教室**
希望者にはリフト付き福祉バスで送迎します。
6月6日〜7月4日の毎週土曜日午後1時30分〜3時(計5回) 場 悠久山プール 対主治医から水泳を許可されている障害児・者と介護者 定20人(抽選) 申5月15日(金)まで
- **福社課(アオ) ☎39・2343**
- **中之島なかのひろば**
オリジナルのメダル飾りを作ってみよう
5月21日(木)〜29日(金)午前10時から
- **越路のびのび 健康相談「トイレトレーニング」**
5月28日(木)午前10時30分から

- **マウンテンバイクコース**
5月9日〜11月上旬の土・日
- **市営スキー場 ☎34・2225**
- **ニュータウン運動公園 ☎86・7386**
- **新1年生注目！運動会必勝塾**
5月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後5時〜6時 対小学1年生 定20人(先着) 各1,000円 申各前日まで
- **陸上競技場 ☎27・6300**
- **小学生運動能力向上プログラム**
5月21日(木)・28日(木)午後6時〜7時 対小学1〜3年生 定各20人(先着) 各1,000円 申各前日まで



▲東山の自然の中を滑走できるコース

- **市民スポーツ祭 ソフトボール大会**
6月7日(日)・14日(日)・21日(日)午前7時30分から 場 ニュータウン運動公園 種目Ⅱ
- **小学生陸上競技選手権大会**
種目など詳しくは、アスリートランキングホームページ。6月28日(日)午前9時30分から 場 陸上競技場 対小学生(個人参加は保護者の同意書が必要) 1種目600円、2種目1,200円、3種目1,800円 5月22日(金)までに同ホームページで 岡市陸上競技協会・内宮さん ☎090・30063・1351

- **市民体育館 ☎34・2700**
- **わくわくアドベンチャー**
5月20日(水)午後1時〜3時 対トランポリン、吊り輪、平行棒など 対未就学児と保護者 定30人(先着) 500円 申5月1日(金)〜19日(火)



小太郎

おうちでもできる簡単な運動も紹介しているよ。

◆回や冊などの略字の見方は20ページ
◆図どなたでも、図特になし、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、(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 さい=さいわいプラザ

こころポカポカ「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。

- **ちびっこ広場(フェイクスマス大手エ)**
2・3階 ☎39・2775
- **乳幼児の発達を促す遊び術**
発達段階に応じた乳幼児の遊びを学びます。
6月2日(火)午前10時30分〜11時40分 場 発達パートナー ナルトトレーナー
- **てくてくてくてく(千秋)**
☎21・3860
- **てくてくてくてく 散歩と花苗植え**
休館日 毎週水曜日(祝休日除く)
- **てくてくてくてく 散歩と花苗植え**
5月21日(木)午前10時30分〜11時
- **いも苗植え**
5月26日(火)午前10時30分〜11時30分(雨天の場合は28日(木) 定30組(先着) 持汚れてもよい服装 申5月14日(木)から
- **赤ちゃんを楽しむ絵本タイム**
6月2日(火)午前10時30分〜11時 対0、1歳児と保護者

- **ぐんぐん(千秋)**
☎30・1025
- **休館日** 毎週火曜日(祝日除く)
- **講座「赤ちゃんとおふれあいリトミック」**
5月20日(水)午前11時〜11時45分 場 音楽療法士 対首据わり〜つかまり立ち期の乳児と保護者 定40組(先着) 申5月11日(月)〜16日(土)
- **みんなで探検！ 消防署&防災センター**
5月28日(木)午前11時〜正午 対どなたでも 定20組(先着) 申5月15日(金)〜24日(日)
- **地域版 子育ての駅**
催しの詳細や休館日は市ホームページで
- **中之島なかのひろば**
オリジナルのメダル飾りを作ってみよう
5月21日(木)〜29日(金)午前10時から
- **越路のびのび 健康相談「トイレトレーニング」**
5月28日(木)午前10時30分から

- **山古志やまっこ**
子育てなんでも相談会
5月16日(土)午前10時から
- **三島もりもり**
お絵描き遊び
5月22日(金)午前10時から
- **小国たんぼぼ**
親子ふれあい運動遊び
5月12日(火)午前10時から
- **和島わくわく**
歯についてなんでも相談会
6月4日(木)午前10時30分から
- **寺泊にここ**
食育講座
5月19日(火)午前10時30分から
- **栃尾すくすく**
出張図書館
5月29日(金)午前11時〜11時30分
- **与板にじの子広場**
お医者さんのお話を聞きましょう
6月4日(木)午前10時から
- **川口すくすく**
おにぎりピクニック
5月12日(火)午前10時30分から

子育てに関する心配事、悩み事 お気軽にお電話ください

全ての子育ての駅で臨時休館中も電話相談を受け付けています。

子どもの成長の疑問や不安、夜眠れないなど、どんなささいなことでも結構です。遠慮なく相談してください。

子育てコンシェルジュ 佐藤さん

※ちびっこ広場、てくてくの一時的保育、ファミリー・サポート・センター(ちびっこ広場内)も通常どおり実施します
担当=子ども・子育て課 ☎39・2300

一緒にお話しませんか

- **ママのまカフェ**
①6月5日(金)午前10時45分〜11時45分
②9日(火)午前10時30分〜11時30分 場 ①ぐんぐん②てくてく 場 母子保健推進員 対どなたでも
- **子育て相談**
①5月13日(水)②14日(木)③19日(火)④6月4日(木)⑤10日(水) 時間=午前10時30分〜11時30分
場 ①⑤ぐんぐん、すくすく②④ちびっこ広場 ③てくてく 場 家庭児童相談員

各子育ての駅では随時、子育ての相談を受け付けています。開館時間Ⅱ▼ちびっこ広場・てくてく・ぐんぐん：午前9時〜午後6時▼なかのひろば：午前10時〜午後4時▼のびのび・もりもり・やまっこ・たんぼぼ・すくすく・にじの子広場：午前9時30分〜午後3時30分▼わくわく・にじここ：午前9時〜午後3時▼すくすく：午前8時30分〜午後5時(土曜日は午後2時30分まで)

確定申告の口座振替日が変更されました

所得税 = 5月15日(金)

消費税 = 5月19日(火)

長岡税務署 ☎35・2070 担当 = 市民税課(アオ) ☎39・2212

長岡市長選挙の投票日は 10月4日(日)です

10月15日に任期満了となる市長選挙の選挙期日が、4月2日に開催した選挙管理委員会でお知らせしました。

告示日 = 9月27日(日) 投票日 = 10月4日(日)

選挙管理委員会(さい) ☎39・2241



▲明るい選挙キャラクター「選挙のめいすいくんファミリー」

は、6月30日(火)までに提出してください。
環境業務課 ☎24・2837
●日立サステナブルエナジー(株)が計画している「仮称」長岡風力発電事業に係る計画段階環境配慮書を縦覧します
環境影響評価法に基づき、事業施行前に、事業者の計画に対し、環境保全の見地から市民の意見などを伺うものです。意見がある人は、縦覧場所に備え付けの書面に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)を記入の上、意見書箱に投函ください。
5月15日(金)～6月16日(火) 環境政策課 ☎24・0522

8)、三島支所市民生活課(☎42・2246)、和島支所市民生活課(☎74・3113)、与板支所市民生活課(☎72・3160) 同日立サステナブルエナジー(株) ☎0294・55・7808
●税理士無料相談(要予約)
5月20日(水)、6月3日(水) 午前9時30分～正午 場・国税庁長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課 ☎39・2212
●除雪路線の一部区間でスノーポールの通年設置を試行しています
道路の通行に支障が出ない



▲通年で設置するスノーポール

●アメリカシロヒトリは早めに発見して駆除しましょう
毎年5月ごろから9月にかけて庭木などの葉を食い荒らします。次の方法で駆除しましょう。
①葉のある枝葉を切り取るのが最も効果的
幼虫(毛虫)の発生時期には、庭木などの樹木を注意深く観察してください。幼虫は集団でクモの糸が絡んだような巣網を作ります。巣網を見つけたらすぐ枝葉ごと切り取り靴底などでつぶしてください。残った枝は燃やすごみへ放置すると幼虫が樹木全体に散ってしまいます。
②薬剤散布は最小限に!
幼虫が樹木全体に発生した

●令和2年度(令和元年分)市・県民税に関する証明書の交付は6月15日(月)から
対象証明書 所得・課税証明書 ※市・県民税全額が給与から差し引かれる人は、5月15日(金)から交付 市民税課 ☎39・2212
●「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」は更新が必要です
入院などで医療費が高額になった際に、病院で認定証を提示すると自己負担限度額までの支払いが済みます。すでに認定証を持つ人で、8月以降も必要な場合は、5

●延長期間に申告した場合の市・県民税の算定
延長期間に市・県民税の申告や所得税の確定申告をした人は、当初の算定に間に合わない場合があります。該当者には、申告に基づく税額の変更などを、後日通知します。
市民税課 ☎39・2212
●長岡市子ども食堂運営費補助金
1 団体上限5万円補助します。昨年度交付した団体も交付申請ができます。詳しくは、市ホームページへ。
子ども・子育て課 ☎39・2300



▲地域の憩いの場となる子ども食堂(令和元年11月撮影)

◆図や表などの略字の見方は20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 さい=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

健康

健康課(さい) ☎39・7508

①あなたの健康相談会

①5月18日(月) ②6月10日(水) 午後1時～4時 場さいわいプラザ ③健康の結果、生活習慣病の予防・改善 相談員 栄養士、保健師 各12人 先着 ④健康手帳(ある人) ⑤5月14日(木) ⑥6月8日(月) までに健診専用番号 ☎32・5000へ

②アルコール(飲酒)相談会

①5月28日(木) ②6月11日(木) 午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 専門相談員、保健師 各2人先着 ③5月26日(火) ④6月9日(火) まで
③こころのつまり木相談会
病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。
④6月8日(月) 午後2時30分～4時30分 場さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師 2人先着 ⑤6月1日(月) まで

④こころの相談会

①5月19日(火) ②20日(水) ③26日(火) ④6月3日(水) 時間 11時～14時 ⑤さいわいプラザ ② 榎尾支所 ③ よいた

⑤高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

回来年3月31日(水)まで市内の実施医療機関など 回数 11回 過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けていない市内在住者で、次のいずれかに該当する人 ① 来年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳(対象者には予防接種を送付) ② 接種日の年齢が60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参) ¥4,700円(生活保護世帯の人は無料) ③ 保険証 ④ 予防票(①の人)、健康手帳(ある人)



▲小太郎

「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じていたら、一人で抱えずに相談してね。
コミュニティセンター 相談員 心理相談員、保健師 各2人先着 ①5月14日(木) ②28日(木) までに健康課 ③14日(木) までに榎尾支所市民生活課 ☎52・5836 ④20日(水) までに与板支所市民生活課 ☎72・3190へ

⑥風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

抗体検査と免疫が低い場合の予防接種を無料で受けられるクーポン券を、対象の人へ5月中に送付します。5月の送付より前にクーポン券が必要な人はご連絡ください。昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で初めてクーポン券を利用する人

子ども・子育て課(さい)

☎39・2300

パパママサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。6月19日(金) 午後6時45分～8時45分 場さいわいプラザ ④ 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験 ⑤ 妊婦とパートナー ⑥ 24組先着 ⑦ 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 ⑧ 5月19日(火) から

5月11日(月)から幸町証明発行コーナーの業務時間を変更します

時間 11時～19時 午後5時～17時 市民課中央サービスセンター アオ ☎39・7512

●全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達試験

消防庁が試験放送(緊急告知FMラジオ、屋外拡声器)を行います。実際の災害と間違わないよう注意ください。5月20日(水) 午前11時ころ ④ 危機管理防災本部 アオ ☎39・2262

●工業統計調査にご回答を

製造業の活動実態を明らかにし、行政施策などで活用するための調査です。5月中旬～6月上旬に、調査員が調査票の配布に伺います。6月1日現在で製造業を営む事業所 ④ 庶務課統計係(さい) ☎39・2248

●多重債務問題相談日

弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約) ⑤5月13日(水)・20日(水)・27日(水)・6月3日(水) 午後1時30分～4時 場 市民生活センター 1階 ☎32・0022

●心配ごと・悩みごと相談

① 市民相談 毎日午前9時～午後4時(年末・年始除く。電話相談可) ② 弁護士相談(予約制) 毎週金曜日 午後1時～5時(1人30分以内。年1回) ③ 司法書士相談(予約制) 毎月第2火曜日 午後1時30分～4時30分(1人30分以内)



▲オオキンケイギク

●資源回収奨励金の単価が変わります
6月1日以降の集団回収実施分から1kg当たり3円に変わります。6月1日以降の実施分の申請は、新しい様式で4・5月実施分の交付申請書



オーストラリア森林火災 災害募金へのご協力 ありがとうございます

オーストラリアで昨年9月から発生していた大規模森林火災からの復旧支援の募金活動（3月31日終了）で、**193,135**円が集まりました。

この募金は、「公益社団法人 日・豪・ニュージーランド協会」を通じて、支援を行う公的機関・団体に送ります。

▲長岡市国際交流協会が主催した「国際交流のつどい」で、募金活動を行った高校生たち

〒32-6117 長岡市スポーツ振興課

納期限は6月1日(月)です

- 軽自動車税（種別割）（全期）
- 介護保険料（2期）

◆国や県などの略字の見方は20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 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

急患診療のお知らせ

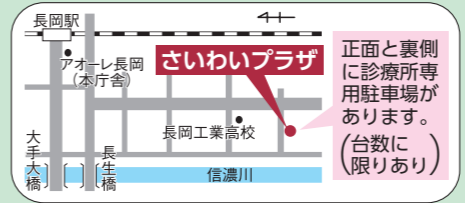
診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の院内感染を防ぐため、**受診する前に必ず電話で相談してください。** ④保険証、医療費助成の受給者証（ある人）

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者 → ⑤を受診してください

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
①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	—	●●
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科 内科 小児科 外科	午後6時45分～9時30分 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	—	●—
③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	●	—

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります

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。



④休日在宅当番医(中之島・見附地区)
 受付時間=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
 ※外科は☎、内科は☎で表記しています

期日	病院名	電話番号
4月	29日(祝) ⑤ 石川医院	☎66・2140
	3日(祝) ⑤ 林俊彦クリニック	☎66・3000
	4日(祝) ⑤ わたなべ皮膚科	☎62・7750
	5日(祝) ⑤ さえき内科	☎66・8500
	6日(休) ⑤ 星野医院	☎62・0998
5月	10日(日) ⑤ 貝瀬皮膚科	☎66・8100
	17日(日) ⑤ 山谷クリニック	☎61・1388
	24日(日) ⑤ 杏仁堂医院	☎62・0123
	31日(日) ⑤ 中之島クリニック	☎61・2551
	6月	7日(日) ⑤ 田崎医院

⑤救急当番病院
 立川総合病院 ☎33-3111
 長岡赤十字病院 ☎28-3600
 長岡中央総合病院 ☎35-3700

当番病院に関するお問い合わせ
 休日・夜間急患診療所 ☎37・1199(受付時間のみ)
 長岡市医師会 ☎22・5600
 長岡市消防本部 ☎36・0119

手続き・制度

●はり・きゆう・マッサージ 施術費助成券を交付します
 75歳以上の人がはり・きゆう・マッサージを受けるとき、1回1,000円の助成券を交付します(1人年4枚)。
 ①総合窓口(福祉窓口)アオ、各支所市民生活課②各高齢者センター、各コミュニティセンター(②は後日郵送) ③センター(②は後日郵送) ④保険証など年齢を確認できるもの ⑤長寿はつらつ課さい ☎39・2268、各支所市民生活課

●雨水タンク・防水板設置費用を半額補助します
 ①雨水タンク(100リットル以上を貯留)
 雨どいから雨水を集め、敷地内や道路への流出を抑制。ためた雨水は、家庭菜園や洗濯などに利用できます。
 補助額 対象経費の2分の1(上限2万円) ②市内に住む人
 ②防水板 降雨前に建物や敷地の出入

●長岡市廃棄物減量等推進審議会
 一般廃棄物の減量などを審議・検討します。

●募集
 ①いずれも ②12月18日(金)までに下水道課市セ ☎39・2235へ

●墓園使用者
 ①新規区画数 ①長岡市墓園(鉢伏町)：50抽選 ②越路

●募金
 墓園：25抽選 面積 ①4㎡ ②3㎡ ③市内に住む民衆が、使用許可後1年以内に墓を建立できる人(焼骨がある人を優先) 使用料 ①149,000円 ②136,000円 ③管理手数料 ①1年1,800円 ②2年1,300円 ③5月13日(水)～22日(金)に市民課アオ(☎39・2019)、越路支所市民生活課(☎92・5908)にある申請書で※既存区画の長岡市墓園(市民課)、仏の入墓園(三島支所市民生活課 ☎42・2246)、小島谷墓園(和島支所市民生活課 ☎74・3113)もあります

みんなのひろば

市民の各種サークル、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…7月号は5月29日(金)(必着)、8月号は6月25日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【7月号】7月10日(金)、【8月号】8月3日(月)以降のものに限りません。
- ◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメール inf-prd@city.nagaoka.lg.jp ※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・募集できない
 ②活動が主に市外で行われている
 ③独自のPR手段を持っている(新聞など)
 ④政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)
 ●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。
 ☎39・2202 広報課

催し

●関牛と錦鯉の伝統文化見学会
 ①5月24日(日)、6月21日(日)、7月12日(日)午前9時～午後4時
 場山古志園牛場 集合 長岡駅東口 ☎4・2000 甲各開催日の10日前までに関牛と錦鯉の伝統文化を楽しむ会・篠田さん ☎090・6700・7980へ

●長岡市釣魚大会
 ①6月7日(日)午前5時30分集合
 場黒川第4ダム(高頭町) ②40人(児童) ¥1,500 ③500円
 小・中学生 ¥700 ④5月22日(金)までに長岡市釣魚連盟・田島さん ☎24・5625へ

●大人のための韓国語・英会話入門講座
 ①6月4日～7月30日の毎週木曜午後1時30分～2時30分
 分：英会話初級、午後3時～4時：英会話入門、午後7時30分

●スポーツ
 ●ノルディックウォーキング体験会
 ①5月23日(土)午前10時～正午、31日(日)午後1時30分～3時30分
 集合 千代田原ふるさと森アトリウム前 定各20人(児童) ¥各500円 ②5月20日(水)までに長岡ノルディックウォーキングクラブ・江口さん ☎090・2221・3465へ

●居合道・心と体を鍛える見学会
 ①5月30日(土)、6月6日(土)午前9時～10時 ②場川崎コミュニティセンター ③5月26日(火)まで

●健康
 ●健康生きがいづくりアドバイザー
 ①①養成講座：10月10日(土)31日(土)、11月14日(土)(計3回) ②

●桜剣士会
 ①幼児・小学生：毎週水・金曜日午後6時～7時、土曜日午前10時～11時 ②中学生以上：毎週水曜日午後7時15分～8時30分、土・日曜日午後2時～3時30分 場久武館道場 ☎①月4,000円 ②月6,000円 ③月8,000円 ④月10,000円

●小国ヨガサークル
 ①毎月第2・4水曜日午前10時～11時 場おぐにコミュニティセンター ☎1,000円 甲

●長岡MSC(社交ダンス)
 ①毎週金曜日午前10時30分～正午 ②場まちなかキャンパス長岡 ③場まちなかキャンパス長岡 ④場まちなかキャンパス長岡 ⑤場まちなかキャンパス長岡 ⑥場まちなかキャンパス長岡 ⑦場まちなかキャンパス長岡 ⑧場まちなかキャンパス長岡 ⑨場まちなかキャンパス長岡 ⑩場まちなかキャンパス長岡 ⑪場まちなかキャンパス長岡 ⑫場まちなかキャンパス長岡 ⑬場まちなかキャンパス長岡 ⑭場まちなかキャンパス長岡 ⑮場まちなかキャンパス長岡 ⑯場まちなかキャンパス長岡 ⑰場まちなかキャンパス長岡 ⑱場まちなかキャンパス長岡 ⑲場まちなかキャンパス長岡 ⑳場まちなかキャンパス長岡 ㉑場まちなかキャンパス長岡 ㉒場まちなかキャンパス長岡 ㉓場まちなかキャンパス長岡 ㉔場まちなかキャンパス長岡 ㉕場まちなかキャンパス長岡 ㉖場まちなかキャンパス長岡 ㉗場まちなかキャンパス長岡 ㉘場まちなかキャンパス長岡 ㉙場まちなかキャンパス長岡 ㉚場まちなかキャンパス長岡 ㉛場まちなかキャンパス長岡 ㉜場まちなかキャンパス長岡 ㉝場まちなかキャンパス長岡 ㉞場まちなかキャンパス長岡 ㉟場まちなかキャンパス長岡 ㊱場まちなかキャンパス長岡 ㊲場まちなかキャンパス長岡 ㊳場まちなかキャンパス長岡 ㊴場まちなかキャンパス長岡 ㊵場まちなかキャンパス長岡 ㊶場まちなかキャンパス長岡 ㊷場まちなかキャンパス長岡 ㊸場まちなかキャンパス長岡 ㊹場まちなかキャンパス長岡 ㊺場まちなかキャンパス長岡 ㊻場まちなかキャンパス長岡 ㊼場まちなかキャンパス長岡 ㊽場まちなかキャンパス長岡 ㊾場まちなかキャンパス長岡 ㊿場まちなかキャンパス長岡

●お寺でコース
 ①毎月第1・3火曜日午後1時15分～3時15分 ②場西薬師(千代田町) ☎月2,000円

●河川愛護モニター
 ①任期 7月1日～来年6月30日 ②河川愛護に関する定期報告 ③20歳以上で大津分水路、信濃川、魚野川に接する機会がある人 ④若千名 謝礼 ⑤月4,580円 ⑥6月1日(月)までに信濃川河川事務所占用調整課 ☎32・3268へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のための

行動記録表

長岡市に転入・帰省した人や感染の心配がある人は
ご自身の健康状態をよく観察し、行動歴を記録してください

お名前

日目	日付	行動記録（会った人、行った場所、時間など）	体温	症状など
1	月 日			
2	月 日			
3	月 日			
4	月 日			
5	月 日			
6	月 日			
7	月 日			
8	月 日			
9	月 日			
10	月 日			
11	月 日			
12	月 日			
13	月 日			
14	月 日			

－ 医療機関を受診するときの注意点 －

風邪の症状や発熱などで医療機関を受診する場合は、必ず事前に電話をして医療機関の指示に従うとともに、マスクをつけてください。

<問い合わせ先>

■健康課 ☎0258・39・7508 時間＝毎日午前8時30分～午後8時

■新潟県「帰国者・接触者相談センター」（長岡保健所）

平日午前8時30分～午後5時15分、土・日・祝日午前9時～午後5時

…☎0258・33・4932、上記時間外…☎0258・38・2501

行動記録表の様式、感染拡大防止の詳しい情報は市ホームページで

長岡市 コロナ 検索



市公式ラインでも

■発行：長岡市（令和2年4月25日発行）
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりは市役所総合ガイド、東・西サービスセンター、各支所で発行日から閲覧できます
編集：広報課 ☎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（4月1日現在）
人口/267,642人(-808)
世帯数/108,352世帯(101)
男/130,806人(-411)
女/136,836人(-397)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



公式フェイスブック