

ながおか 市政だより

Nagaoka

2
2025



●特集 地域おこし協力隊

自分らしく、長岡を盛り上げる-2ページ

p 5 企業のCO₂削減量を活用!

p 6 長岡まつり大花火大会 観覧チケット販売情報

p 8 粗大ごみの申し込みがもっと簡単に

●表紙

協力隊経験者が活躍! 栃尾地域のワイナリー (p23)

自分らしく、 長岡を盛り上げる

市外から移住し、自分の経験や能力を活かして活動する「地域おこし協力隊」。市内各地で地域を盛り上げる隊員や経験者のみなさんをご紹介します。

岡地域振興戦略部 ☎39・2260



地域おこし協力隊とは

都市部から地方の中山間地域などに移住し、課題解決に向けて地域団体で活動しながら、定住を目指す取り組み。任期は最長3年です。平成21年の制度開始から15年が経ち、現在では全国で7,200人、市内で21人の隊員が活動しています。



長岡市の協力隊の特徴

☑ 多彩な人材が集結

「市内企業と外国人材のマッチング」や「eスポーツを活用した地域活性化」などの課題を解決するため、さまざまな知識や技術を持った人材が集まっています。



☑ 造形大と連携して地域課題を解決

長岡造形大学の大学院生が隊員として活動するプログラムを実施。現在は2人が活動し、若者の社会的な孤立を防ぐことを目的としたワークショップなどを行っています。



☑ 退任後、2人に1人が起業

直近3年間に退任した隊員のうち、75%が市内に定住。その中で起業した人は66%を超えており、全国的に見ても高い水準です。

現役 隊員



NaDeC構想推進コンソーシアム
コーディネーター 辻 貴美花 さん

福岡県出身。北九州工業高等専門学校在学時から学内発ベンチャー企業に所属し、ロボット開発に取り組む。令和4年から隊員として活動。令和5年には出産を経験し、育児休業を取得。

子育てと任務を両立。 コミュニティづくりで 長岡に新しい風を

多 くの人と関わりながらコミュニティづくりを携わりたい。そんな想いを抱いていた時、夫の出身地である長岡で、協力隊というぴったりの仕事に出会いました。現在はミライエ長岡を拠点に、若者の起業家精神を育むイベントの開催や、学生が企業課題の解決を目指すプロジェクトの運営などを行っています。全国の学生と関わる機会もあり、熱心な彼らから刺激を受けることも。隊員の活動は、自分の性格やキャリアにマッチしてとても楽しいですね。仕事と子育ての両立は大変ですが、時間の使い方を工夫して頑張っています。今後も、長岡に新しい風を取り込んでいけるよう、何事にも全力で取り組みたいです。

地域のひとと造ったワイナリー これからも人と人をつなぐ

奈良場 ワイン製造に携わりたくて、東京で青果物の卸売りの仕事をしながら、ワインアカデミーに通いました。勤め先を探していたところ、偶然見つけたのが「栃尾地域にワイナリーを造る」というミッションの協力隊です。着任した令和2年に赤ワイン用のブドウの生産を始め、5年にワイナリーをオープンしました。
柴田 私はデザイナーとしての独立を目指す中で、人とのつながりをつくりたいと思い協力隊になりました。ワインの生産のほか、これまでの経験を活かしてロゴやラベルも作っています。ワインの知識はほと

んどありませんでしたが、地域の人からブドウの栽培方法を教わったり、一緒に収穫したりしてとても助けられました。
奈良場 任期を終えましたが、やりたいことは尽きません。今は地元・三島地域にもワイナリーを造ることが目標です。ワインは土壌によって味が変わります。長岡の西側と東側の山で造るワインをたくさんの人に飲み比べてほしい。そこから、人と人のつながりが生まれるとうれしいです。
柴田 搾りかすを使ってジェラートを作るなど、お酒を飲まない人でも楽しめる加工にも挑戦したいですね。



隊員 経験者

WINE FARM TOCHIO
奈良場 晃大 さん (写真左)
柴田 和花子 さん

ワインを通じた地域活性化を目指し、栃尾地域で隊員として活動。長岡初のワイナリーを設立し、退任後もワインの生産・販売などを行う。



企業のCO₂削減量を活用！ 脱炭素と産業振興の 好循環を目指す

☎産業イノベーション課 ☎39・2402

「2050年カーボンニュートラル（温室効果ガス排出量の実質ゼロ）」の実現に向け、社会全体で脱炭素化が求められています。市は、需要が高まる脱炭素の取り組みに着目。市内企業や長岡商工会議所、金融機関と連携し、産業振興に向けたプロジェクトを新たに始めました。

太陽光発電の成果を集約 売却益で新たな支援

プロジェクトでは、省エネ設備の導入や再生可能エネルギーの利用によるCO₂削減量を、「J-クレジット」として国が認証する制度を活用します。参加企業が太陽光発電設備の導入で生み出したCO₂削減量を市が集約。クレジットにして、大企業などに売却します。その売却益で、新たな企業の省エネ・再エネ設備の導入などを支援。脱炭素の取り組みを市内の産業界に波及させます。

環境に優しい脱炭素経営を促進し、市内企業の競争力を高め、産業振興につなげます。

「2050年カーボンニュートラル（温室効果ガス排出量の実質ゼロ）」の実現に向け、社会全体で脱炭素化が求められています。市は、需要が高まる脱炭素の取り組みに着目。市内企業や長岡商工会議所、金融機関と連携し、産業振興に向けたプロジェクトを新たに始めました。

12社の参加でスタート

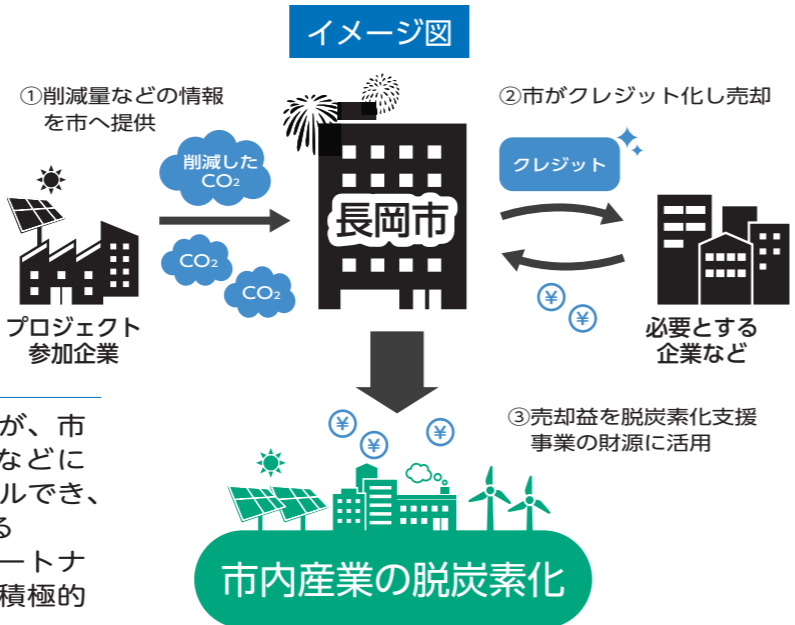
商工会議所や金融機関と連携し、新たな企業の参加を呼び掛けていきます。



▲プロジェクトの詳細はこちら

参加企業のメリット

- ・企業単独では活用が難しかったCO₂削減量が、市の産業振興に活用されることで、取引先などに「脱炭素」「地域貢献」の取り組みをアピールでき、選ばれる企業として競争力の強化が図られる
- ・市が「長岡市カーボンニュートラル推進パートナー企業」として認証し、各社の取り組みを積極的にPR。企業イメージの向上が期待できる

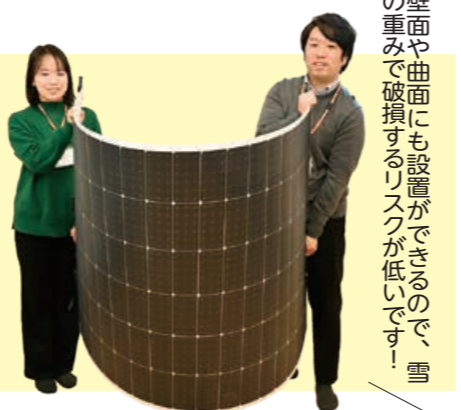


雪国でも太陽光発電！普及を目指します

市は、雪国での太陽光発電の普及を目指し、実証実験によりさまざまな太陽光パネルの有効性を確認しています。

今年度は市内企業と連携し、南部体育館などに「軽量・薄型・柔軟」の特徴を持つフレキシブル太陽光パネルを設置。雪国の建物に対応できるか、雪の付着状況や発電量などの性能を確認します。結果を太陽光発電事業に参入したい企業と共有し、雪国での普及につなげます。

☎環境政策課 ☎24・0528



壁面や曲面にも設置ができるので、雪の重みで破損するリスクが低いです！



受け入れ
団体

長年の夢だった観光農園、ついに実現

和島に多くの人が集うよう、平成15年に未利用地の整備を始めました。19年にはブルーベリー摘みができる観光農園を夢見て3,000坪の敷地に苗木を植えました。そこに現れたのが武樋淑江隊員でした。農業法人に勤めた経験と、農園オープンへの強い想いを感じ、受け入れを決意。昨年6月に着任し、プレオープンという形で2カ月間の営業ができました。

隊員には、われわれの夢を実現する大きな力だけでなく、地域の将来を照らす希望のような明るさがあります。これからも、一緒に頑張って地域を盛り上げていきたいです。

NPO法人和島夢来考房
代表理事 久住 郁夫 さん



▶コンテナ容器で育てたブルーベリーを使い、福祉施設で「出張観光農園」を行う武樋隊員。「誰にでも気軽に摘み取りを楽しんでもらえるよう、この運営形態にも力を入れていきます」

新しい力、次々と

今年度は新たに12人の隊員を受け入れた長岡市。1月1日に着任した長岡出身の2人に、今後の抱負を聞きました。

イベント開催を支援し、アオーレに笑顔を！

アオーレ長岡でイベントを開催したい団体をサポートして、みなさんに笑顔になってほしいです。小国地域出身なので、いずれは自分でも、小国の特産品をPRするイベントを開きたいです。

NPO法人ながおか未来創造ネットワーク 山岸 航大 さん (写真右)

学生に寄り添い、長岡を盛り上げたい

高校時代に市民活動団体を立ち上げた経験を活かして、学生の“やりたい”を応援します！「長岡には応援してくれる大人がたくさんいること」を知ってもらい、自由に活発な活動につなげたいです。

ながおか・若者・しごと機構 佐藤 美優 さん



県外の友人などにご紹介を / 隊員募集中

特産品の販路拡大やアオーレスポーツの普及など、専門的な知識を持つ人材を募集しています。

▶詳しくはこちら



地域おこし協力隊をもっと知りたい人は公式SNSで

新任隊員の紹介やイベント情報などをリアルタイムで発信しています。ぜひご覧ください。



Instagram



Facebook





思いっきり遊ぼう 冬まつり

長岡雪しか祭り

2/15(土)
16(日)

両日

- わんぱく広場
(午前11時～午後4時、16日は午前10時から)
ジャンボスノー滑り台など
- 食楽座・雪しか市
(15日は午前11時～午後5時30分、16日は午前10時～午後4時)
- 手作りマルシェ&ワークショップ
(15日は午前11時～午後4時、16日は午前10時～午後3時)
- ながおか100だるま大会
(15日は午前11時から、16日は午前10時から。受け付けは午後2時まで)
雪だるま作りコーナー
- 雪しかステージ
(15日は午前11時～午後4時30分、16日は午前10時～午後4時)
- スケートボード体験
(15日は午前11時～午後5時、16日は午前10時～午後3時30分)
- 花火玉作り体験
(午前11時から、正午から、午後1時から、2時から、3時から。要申し込み)
- ダンスコンテスト
(午後3時～4時30分)
- 雪あかり
(午後4時～6時15分。荒天時は16日)
- 長岡花火「雪花火」
(午後5時45分～6時15分。荒天時は16日)
- スノーアンバサダーコンテスト
(午後1時30分～3時30分) 当日参加も可

場 ハイブ長岡、千秋が原ふるさとの森周辺 園 同実行委員会事務局 (長岡商工会議所内)
☎32・4500 担当=観光事業課☎39・2221 ▶詳しくはこちら



開催40回目 特別企画



◆長岡市出身のシンガー・ソングライター 琴音さんスペシャルライブ

16日午後0時50分から

◆ステージから餅まき
16日午後3時30分から

2/22(土)

えちごかわぐち 雪洞火ぼたる祭



▲詳しくはこちら

- スノーパーク、ジャンボ滑り台、雪板遊び
(午前10時～午後3時。有料)
- トチオノアカリ、古民家CAFÉ & マルシェ
(午前10時～午後7時)
- うまいもの屋台
(午前11時～午後7時30分)
- スペシャルライブ
(午後2時～7時)
- 雪上ミュージックスターマイン
(午後7時30分～7時35分)

場 川口運動公園など 園 同実行委員会事務局 (川口支所地域振興・市民生活課内) ☎89・3113



おぐに雪まつり

2/22(土)
23(祝)

22日

- 雪ぼたる
(午後5時から)

23日

- 雪上わんぱく広場、屋台村、雪上スポーツ体験 (午前10時～午後3時)



場 おぐに森林公園など 園 同実行委員会事務局 (小国支所地域振興・市民生活課内) ☎95・5905



▶詳しくはこちら

※降雪の状況により、内容を変更・中止することがあります
※場・園などの略字の見方は10ページへ

長岡まつり大花火大会 観覧チケット 市民先行販売 4/10(日)から

園 長岡花火財団 ☎0570・00・8283

★問い合わせにスムーズに対応するため、ナビダイヤルを導入しました。ご理解をお願いします

申し込みは4月号と同時配布の専用はがきで

観覧席チケット販売 申し込みスケジュール

4月10日(日)
4月30日(日)

市民先行販売 抽選

受付方法/専用はがきのみ
※専用はがきは市政だより4月号と同時配布
▷当選のお知らせは5月下旬以降

5月下旬

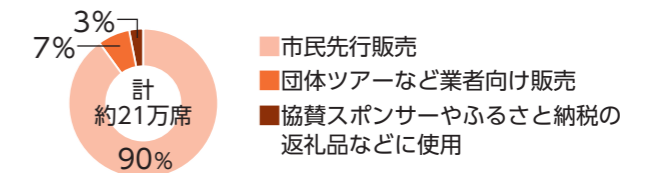
一般販売 抽選

受付方法/インターネットのみ
▷当選のお知らせは6月中旬

今年も8月2日(土)・3日(日)に長岡まつり大花火大会を開催します。会場内での観覧にはチケットが必要です。市民のみなさんが優先的にチケットを購入できるように、4月10日から先行販売を行います(左表)。価格は新設の観覧席を除き、昨年と同額です。

観覧席の9割を市民先行販売に

今年も昨年と同様に、全観覧席の約9割を市民に先行販売。残席を一般販売します。昨年は、人気のあるマス席などの一部に申し込みが集中しました。



令和6年 観覧席の販売内訳(2日間合計)

ココが変わります!

公式駐車場を完全予約制に

周辺道路の混雑や迷惑駐車を避けるため、全ての公式駐車場を事前申し込みによる抽選販売にします。対象は観覧チケット購入者のみです。6月中旬から申し込みを開始します。

名前入りのチケットで 転売対策を強化します

チケットに記名することでWEBサイトでの出品が規制されます。花火会場に入場する際は、チケットの持参に加え、本人確認する場合があります。ご理解をお願いします。

B会場(長岡インター側)に 新たな観覧席を設けます

- 雑踏事故を防ぐため、北エリア席の一部を区割りしたブロック指定席にします
- 陸上競技場に車いす席を新設。体の不自由な人も安心して観覧できます
- 陸上競技場のフィールド席を全席指定のイス席にします





真剣勝負だ!

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)

トチオーレでとちお歌がるた大会を開催。住民なら取れて当然!の栃尾ネタ満載のかるたは、地元の高校生が作りました。読み手の声を聞き逃すまいと集中する子どもたち。目当ての札を見つけて「取った!」(1月11日) 📷棚橋洸也さん



決まるか!?高得点

川口コミュニティセンターで行ったニュースポーツ体験会。約30人がボッチャにチャレンジしました。転がったボールの行方に一喜一憂。冬の寒さにも負けない、熱い戦いが繰り広げられました。
(1月15日) 📷水谷伶南さん

活気あふれる 新年の市場



寺泊漁業協同組合で今年の初競りが行われました。マダイやヒラメ、ズワイガニなど約30種類の新鮮な魚介類がずらり。威勢の良い掛け声とともに、次々と競り落とされました。(1月5日)

今年も元気に過ごせますように



三島地域の鳥越地区で「さいの神」が行われました。炎の勢いが収まる、竹竿を手に集まる子どもたち。スルメをあぶり、一年の無病息災を願いました。(1月12日)

私だけの雪景色



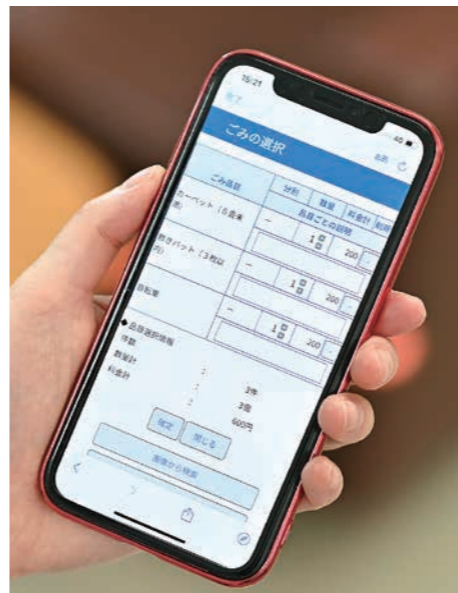
和島保健センターで、小学生19人がスノーボード作り挑戦。長岡工業高等専門学校学生のサポートを受け、プラバンに絵を描いたり、スノーパウダーを手作りしたり。思い思いの雪景色を表現しようと、真剣なまなざしで取り組みました。(12月14日)

Instagramから #ほっとフォト長岡

市公式Instagramをフォロー&タグ付けして投稿された写真を紹介します。
川口地域・牛ヶ首展望台から望む越後駒ヶ岳
(投稿者・esp1962さん)

投稿募集中

詳しくは
市公式
Instagramで



市は、粗大ごみ収集を一元管理するシステムを新たに導入しました。インターネットでの申し込み時に、収集日の選択や料金の確認ができる機能などを搭載。より簡単に手続きできるようにしました。併せて、これまで紙で行っていた受付伝票の処理や収集ルートの作成などを自動化。市と収集業者の業務負担の軽減につながります。
市は今後もDX※に取り組み、行政サービスの質の向上と業務の効率化を実現していきます。

粗大ごみ収集のDXを推進 申し込みがもっと簡単に

DX推進
の効果

利用者

利便性向上

- ・収集日の選択や料金の確認が可能に
- ・収集日前日のお知らせメールでごみの出し忘れを防止

収集業者

生産性向上

- ・収集内容と件数をシステム上で把握
- ・最適な収集ルートを自動作成

市

業務効率化

- ・年間2,300時間の削減(見込み)
- ・紙の受付伝票を廃止
- ・料金計算の自動化

引っ越しシーズンの 申し込みはお早めに

春は申し込みが多く、受け付けから収集までに2週間程度かかります。
▶申し込みはこちら



効率的な収集ルートがシステムで作成してくれるので、経験の浅い社員でも業務を進めやすくなりました。

▶中越環境保全事業協同組合
青柳 徹さん



※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

災害時の避難場所確保へ、協定締結



市は岩塚製菓(株)と、災害時に一時的な避難場所として同社の施設を利用する協定を締結しました。

災害発生時に同社の本社・飯塚工場、沢下条工場を開放。避難した住民には、携帯電話の充電用電力や、テレビ・ラジオなどで得られた災害情報を提供します。施設は合わせて約650人を収容でき、今後、停電に対応できる非常用発電設備を設置予定です。

市の指定避難所から距離がある飯塚・沢下条地区の避難場所を増やすことで、地域住民の安心につながります。(1月17日)

かわぐち保育園が開園 水害対策も



1月27日から保育が始まった「かわぐち保育園」で開園式を開催。年長児25人による合唱やくす玉割り、新しい園舎の完成を祝いました。

地域唯一の保育園だった東川口保育園の老朽化に伴い、川口中学校の敷地内に移転・新築した同園は、高床式の4階建て。保育室を2・3階、電気室を4階に設けるなどして水害対策を強化しました。

今後、川口中学校の生徒との交流や、近接する川口小学校との連携により、保育・教育環境のさらなる充実を図ります。(1月18日)

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	
先着順	抽選	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 天手=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

今日はどこに行こう？ 市ホームページ イベントカレンダー

カレンダー形式でイベントをチェックできます。ぜひご利用ください。



▲こちら



栃尾美術館 ☎53・6300

1 展示替えのため休館します
2月25日(火)～3月7日(金)

2 ギャラリー利用者募集
個人やグループの展示発表にご利用ください。
3月4日(火)から

科学博物館(さい) ☎32・0546

1 長岡藩主牧野家ゆかりのおひなさま展
2月14日(金)～3月9日(日)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。2月17日(月)3月3日(月)は休館)

★関連イベント
ギャラリートーク
3月1日(土)午前10時～10時30分 講 牧野忠昌科学博物館

2 フライパンで作る米粉パン
3月10日(月)午前9時30分～正午

1 2 いずれも 場みんなの体験館 ¥2,000円 定10人先着 申開催日の7日前まで

河川港湾課(市セ) ☎39・2233

信濃川・大津分水写真コンテスト入賞作品展
2月12日(水)～18日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前9時～午後6時30分、12日は午後1時から) 場市民センター 問 信濃川河川事務所

信濃川中流及び魚野川部門 最優秀賞「小さな花火師」/長谷川繁雄さん



信濃川中流及び魚野川部門 最優秀賞「小さな花火師」/長谷川繁雄さん

務所流域治水課 ☎32・3243



名誉館長

2 かはくミニフラフト
2月12日(水)午前9時30分～10時30分、午後2時30分～3時

3 生きものガイド「雪の下のどんぐりを見てみよう」
2月22日(土)午後1時30分～3時30分 集合11時秋が原ふるさとの森公園アトリウム 小学生以下と保護者 定6組先着 ¥1人500円 持 長靴、軍手、スコップなど 2月20日(木)までに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

火曜日の婚活
3月4日(火)午後0時30分～5時 場 県立歴史博物館 対

国際交流センター「地球広場」(市セ) ☎39・2714

ことばの教え方講座
3月2日(日)午後3時～5時 対 外国人市民への日本語支援の経験がある人 定20人先着 申 2月7日(金)～26日(水) (HP可)

長岡市国際交流協会(国際交流課(市セ内)) ☎39・2207

中学生フォートワース・ホルル訪問体験報告会
多文化共生セミナーを同時開催します。
2月22日(土)午前10時～正午 場 アオーレ長岡 定120人先着

ながおか 七のつくりフェア 2025

問 産業支援課(天手) ☎39・2222

ものづくりに携わる50以上の市内企業や団体が、技術や製品を通して長岡の産業の魅力を伝えます。
3月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時 場 アオーレ長岡



電子工作やロボット操縦、企業の技術力を体験できるブースなど、子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。

★同時開催 メイカーズながおかまつり
自由な発想でものづくりをする人「メイカー」の遊び心と創意工夫を凝らした作品を展示します。メイカーのトップランナー・高須正和さんのトークイベントも行います。



▲詳しくはこちら

今月のおしらせ隊員

おぐりん

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。今回は、おぐに森林公園のマスコットキャラクター「おぐりん」。小国の「O」を表現した丸い顔と緑いっぱいの森の髪型がチャームポイントです。



おぐに雪まつりなど、市内の冬まつりに遊びに来てね♪
7ページへ

午前10時～10時30分 定大豆使用量120kgまで先着
大豆5kg4,500円 申



おぐに森林公園 ☎95・3161

1 もち米で作る桜餅
2月24日(休)午前9時30分～

ミライエで創造力を育むワークショップ

問 ミライエ長岡企画推進室(ミラ) ☎86・6008
▶申し込みなど詳しくはこちら

好きなことが強さになる～あきらめないチカラ～

3月8日(土)午後3時～3時45分 講 サイエンスアーティスト・市岡元気さん 対 小学生と保護者 定40組(抽選) 申 2月20日(木)まで

ヤングケアラーとして家族を支えながらも、目標を持って人生を切り開いてきた経験から、学ぶ楽しさや、未来を生き抜く力をお話します。

▶「元気先生」の愛称で知られる市岡さん。YouTubeのチャンネル登録者数は100万人を超えます

企業提案ワークショップ

1 お琴体験
和楽器・琴の製造工程を学び、「さくら」の演奏に挑戦します。
3月16日(日)午前10時～11時20分、午後1時30分～2時50分 講 越路琴製造組合 対 小学生と保護者 定各5組(抽選) ¥各500円 申 2月28日(金)まで

2 親子で学ぶ！キッズ投資講座
仮想のお金で仮想の株を購入し、投資体験をします。
3月22日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 講 (株)ファイナンシャル・エキスパート 対 小学3～6年生と保護者 定各10組(抽選) ¥各500円 申 3月7日(金)まで

装飾した卵の殻にハーブなどを詰めて香りを楽しみます。

緑化センター花テラス ☎39・8718

3 ぱち講座
エッグポマダーづくり
3月1日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 定各12人先着 ¥各300円 持 筆記用具、ビニール袋 申 2月7日(金)～24日(休)

◆回や冊などの略字の見方は10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)に記載がある場合は、その方法で申し込み可
 ▲オ=アオーレ長岡 ■市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ■ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

子育ての駅

- 対象の記事のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です
- 各子育ての駅では随時、保育園入園や子育ての相談を受け付けています
- 催しの詳細や休館日は市ホームページや子育ての駅公式インスタグラム(右)で



ちびっこ広場 (フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

① パパと楽しむベビーマッサージ

日 2月22日(土)午前10時30分～11時30分 対 8カ月までの乳児と父親 定13組(先着) 持 バスタオル 申 随時

② わらべうたで遊ぼう

日 2月26日(水)午前11時～11時20分 対 どなたでも

③ パパと赤ちゃんふれあい音楽遊び

日 3月2日(日)午前10時30分～11時10分 対 4カ月～2歳の乳幼児と父親 定15組(先着) 申 2月10日(月)から

ぐんぐん (千歳1) ☎30・1025

① 子育て講座「赤ちゃんふれあいわらべうた」

日 2月19日(水)午前11時～正午 講 NPO法人多世代交流館になーな副代表・佐竹直子さん 対 1歳6カ月までの乳幼児と保護者



② 子育てサロン「あつまれ！育休パパ&パパコベビマ」

日 2月20日(木)午前11時～正午 対 3カ月～1歳の乳児と父親

③ 子育てサロン「わいわいおしゃべり会」

日 2月26日(水)午前11時～正午 対 どなたでも 定20組(先着) 申 2月13日(木)から

てくてく (千秋1) ☎21・3860

① ファミリー講座「親子でリズム遊び」

日 2月14日(金)午前10時30分～11時15分 対 どなたでも



② パパママ講座&相談「幼児食のポイントお話しします」

日 2月18日(火)午前10時30分～11時30分 対 どなたでも 定15組(先着) 申 2月6日(木)から

地域版子育ての駅

中之島 なかのんひろば 親子の健康相談&簡易骨密度測定

日 2月18日(火)午後2時30分から

越路 のびのび おひなさま制作

日 2月20日(木)・21日(金)午前9時30分から

三島 もりもり つるしびな作り～お花紙でまん丸おひな様～

日 2月21日(金)午前10時30分から

山古志 やまっこ ひなまつり会

日 3月1日(土)午前10時30分から

小国 たんぽぽ 小国和紙制作講座

日 3月7日(金)午前10時30分から

寺泊 にこにこ ひなまつり制作

日 2月25日(火)・26日(水)午前9時から



栃尾 すくすく ひな祭り工作

日 2月26日(水)午前11時から 定15組(先着)

与板 にじの子広場 思い出のフレーム作り

日 3月7日(金)午前10時30分から

川口 すこやか ママのためのメンタルケア講座

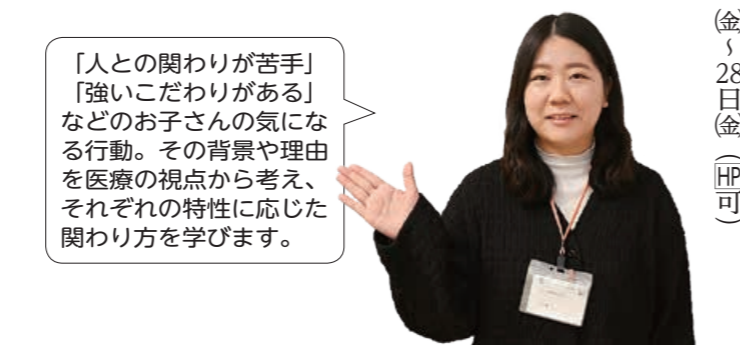
日 2月26日(水)午前10時30分から

一緒にお話しませんか

● **ママのまカフェ**
 日 2月17日(月)午前11時～正午 場 ちびっこ広場 講 母子保健推進員

● **子育て相談**
 日 ① 2月12日(水) ② 18日(火) ③ 20日(木) ④ 21日(金) ⑤ 3月5日(水) ⑥ 6日(木) 時 午前10時30分～11時30分 場 ① ぐんぐん ② ③ てくてく ④ ⑤ すくすく ⑥ ちびっこ広場 講 ① ② ⑥ 家庭児童相談員 ③ 助産師、おもちゃインストラクター ④ 保健師、栄養士 ⑤ 助産師

- こども発達相談室** ☎36・3727
- 1 トークルームがらつとお子さまの発達が気になる保護者同士の交流会**
 日 2月14日(金)午前10時～11時30分 講 ひだまりハウス 対 18歳以下の子の保護者
 - 2 医療の視点から考える！自閉スペクトラム症の特性と関わり方**
 日 3月8日(土)午前10時～11時30分 講 さいわいプラザ 講 県立精神医療センター 講師・笠原寛之さん 対 中学生以下の子の保護者 定40人(先着) 保育10人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 申 2月14日



「人との関わりが苦手」「強いこだわりがある」などのお子さんの気になる行動。その背景や理由を医療の視点から考え、それぞれの特性に応じた関わり方を学びます。

(金) 28日(金) (HP可)

- ファミリー・サポート・センター** (ちびっこ広場内) ☎39・2860
- **乳幼児のための救急法講習会**
 講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。
 日 3月4日(火)午後1時～4時 場 中央公民館(さい) 定30人(先着) 保育10人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 申 2月25日(火)まで

- 中央図書館** ☎32・0658
- 1 休館のお知らせ**
 ① 蔵書点検のため休館します
 場・日 西・南・北地域図書館
 2月11日(祝)・14日(金)、中之島
 - 2 脳を活性化！大人の塗り絵講座「花を塗ろう」**
 日 3月9日(日)午後2時～3時30分 講 サクラクレパス認定講師・鈴木海さん 定25人(先着) 申 2月11日(祝)から (HP可)

- 北地域図書館** ☎22・7100
- 1 読者のつどい**
 日 2月21日(金)午後7時～8時 場 青山七恵著「ひとり日和」の感想など話し合い
 - 2 おはなしイベント「春スペシャル」**
 日 3月8日(土)午後3時～3時30分 対 小学生以下と保護者



LINE「友だち」特典 当選者

ちびっこモデル★ #146

子育ての駅でみつけたたのしみ

寺澤由莉奈ちゃん (2歳3カ月)
 毎日お代わりするほど牛乳が大好き。最近言葉も覚えて、家族で一番のおしゃべりさんです。



令和7年度 二十歳のつどい

地域ごとに行い、対象者には案内を送ります。詳しくは市ホームページで。

地域	期日	会場
長岡	5月3日(祝)	アオーレ長岡
越路		越路体育館
小国		小国会館
栃尾		トチオーレ
川口		川口地域交流体験館
山古志	8月14日(木)	やまこし復興交流館おらたる
中之島	8月15日(金)	中之島文化センター
三島		みしま会館
和島		地域交流館わしま
寺泊		寺泊文化センター
与板		よいたコミュニティセンター

対 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人 問 子ども・子育て課(さい) ☎39・2393



冬がもっと楽しくなる！ スキー教室

①市営スキー場 ☎34・2225

公認長岡スキー学校 (毎週土・日・祝日)

小学生以上 ☎スキー学校 ☎35・6684

(受付開始) レッスン時間	午前 (9:00から) 10:00~12:00	午後 (0:30から) 1:30~3:30	1日 午前・午後 と同じ
	参加料 (リフト代込み)		
			5,000円

②古志高原スキー場 ☎59・3500

ファン感謝デー

リフト1日券が1,000円です。

☎2月24日(休)午前9時~午後5時 ☎赤飯の振る舞い、山古志産牛肉が当たる抽選会など

③とちおファミリースキー場 ☎53・2390

初心者・初級者スキー教室

☎3月2日までの毎週日曜日・祝日午前10時30分~正午、午後2時~3時30分 ☎各1,500円

★ありがとう祭

リフト1日券が半額です。

☎3月2日(日)午前10時~午後3時 ☎餅つき、ピング大会、スノーモービル試乗体験など

※降雪状況により変更する場合があります。詳しくは市ホームページで



国営越後丘陵公園

☎47・8001

☎午前9時30分~午後4時30分 ☎3月末まで入園料無料 (駐車料は土・日・祝休日は普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円) 休園日=2月3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)、3月3日(月)

①クリスマスローズフェスタ

☎2月15日(土)~24日(休) ☎花と緑の館

「冬の貴婦人」と呼ばれるクリスマスローズ約200点を展示します。



②冬の里山散歩

☎2月16日(日)午前9時30分~午後0時30分 (荒天中止) 集合=ウェルカムゲート ☎動物の足跡探し、スノーシュー体験など 定20人(先着) ☎同園ホームページで

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

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

①仲道郁代プロデュース「三善晃記念 響き合うピアノ」実施報告&演奏会

オーディションを通過し、仲道さんのレッスンを受けた受講生による演奏会です。

☎3月9日(日)午後2時から ☎リリックホール
※未就学児入場不可。整理券を配布しています

②上妻宏光×LEO デュオ・リサイタル

☎5月10日(土)午後2時から ☎リリックホール

曲目=こきりこ節など ☎全席指定4,000円、
U-25 1,500円
チケット発売日
=2月20日(木)



▲(左から)上妻宏光、LEO

③種谷典子&小堀勇介 デュオ・リサイタル

☎5月31日(土)午後2時から ☎リリックホール
曲目=ヴェルディ/歌劇「椿姫」より「不思議だわ...ああ、そは彼の人か~花から花へ」など ☎全席指定4,000円、U-25 1,500円
チケット発売日
=2月26日(水)

④リリック・ジュニア・アンサンブル 新規団員募集

募集パート=バイオリン、チェロ ☎土・日曜日のいずれかの午前中(原則月2回) ☎リリックホール 講アンサンブル・オビリー ☎新小学1年生~新高校3年生で弦楽器の演奏経験がある人 定10人(先着) ☎年20,000円 ※楽器のレンタルあり(有料) ☎3月16日(日)までにリリックホールなどにある申込書で

スポーツ

①投げる!走る!跳ぶ!
キッズ運動教室
☎2月11日(祝)・16日(日)、3月2日(日)午前10時~10時45分

ニュータウン運動公園

②いずれも 定20人(先着)
☎2月10日(月)から(HP可)
保育II各開催日の10日前まで

おぐりん



人工言語は国際共通語を指して、人の手によって計画的につくられた言語のことだよ。1887年に発表されたエスペラント語などを学んで、その魅力に触れてみよう!

②触れる!「人工言語」
〜エスペラント語とかが〜
☎3月9日(日)午後2時~3時30分 ☎H O P E 湯本塾代表・湯本泰隆さん ☎2000円

30分 講長岡大学教授・生島義英さん ☎5000円

スポーツ振興課

④4月以降の体育館の予約は
2月19日(水)から

小学生縄跳び教室

☎2月15日(土)午前10時~10時45分 ☎対小学1~3年生 定10人(先着) ☎5000円 ☎前日までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

陸上競技場

☎27・6300

小学生鉄棒教室

☎2月15日(土)・22日(土)午後2時~3時 ☎対小学1~3年生 定各10人(先着) ☎各1,000円 ☎申各前日まで



各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから



☎春休み小学生卓球教室
☎3月26日(水)・28日(金)午後1時30分~3時30分(計3回)
☎市民体育館 定20人(先着)
☎2,000円 ☎申2月17日(月)~3月9日(日)に市民体育館にある申込書で ☎岡長岡市卓球協会・浮部さん ☎090・5399・5743

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

市民体育館 ☎34・2700
南部体育館 ☎39・3600
北部体育館 ☎24・6116
みしま体育館 ☎41・2133
新産体育館 ☎46・4601
中之島体育館 ☎66・1711

館へ電話で。公共施設予約システムや各施設の窓口では、2月20日(木)から受け付けます。5月18日(日)以降の予約は、使用する日の3カ月前から。

【対象施設】

①おはなし日本&世界一周「ねこ」
☎2月16日(日)午前11時~11時20分 ☎内読み聞かせ、クイズ

②録音図書を楽しむ
ユニバーサル文庫のCDを紹介・展示します。
☎3月1日(土)~30日(日)

西地域図書館 ☎27・4900



①えほんのへや
☎2月15日(土)午前10時30分~11時 ☎内読み聞かせ ☎小学生以下 定10人(先着)

②おたのしみ「ぶち」上映会
☎3月8日(土)午前10時30分~11時30分 ☎世界の童話「ピノキオー」など ☎小学生以下 定15人(先着)

まちなかキャンパス長岡(天守) ☎39・3300

①長岡の賑わい、今昔
—中心市街地の変遷を探る—
☎3月5日(水)午後7時~8時

①えほんのへや
☎2月15日(土)午前10時30分~11時 ☎内読み聞かせ ☎小学生以下 定10人(先着)

②おたのしみ「ぶち」上映会
☎3月8日(土)午前10時30分~11時30分 ☎世界の童話「ピノキオー」など ☎小学生以下 定15人(先着)

③おはなしひろば
おひなさまスペシャル
☎2月16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)

④季節のおりがみ教室
☎3月2日(日)午後2時~3時

⑤えほんであそぼ
☎2月21日(金)午前10時~10時30分 ☎未就学児と保護者

⑥おはなしひろば
おひなさまスペシャル
☎2月16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)

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

◆図や表などの略字の見方は10ページ
◆◇などなでも、◇特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆☎に電話、ファクス、Eメール、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

クイズに答えて 特産品をゲットしよう！ 市公式LINE友だち限定 長岡産食材プレゼント キャンペーン

LINE
市公式LINE友だち限定
長岡産食材プレゼント
キャンペーン

応募者の中から抽選で30人にプレゼントします。
応募期間＝2月14日(金)まで 市内在住で市公式LINEの友だち登録をしている人 LINEのメッセージ入力欄から「プレゼント応募」と送信後に届く専用フォームで ※当選者の発表は、賞品の発送(3月上旬)をもって代えさせていただきます

▲友だち登録はこちら



7 つきイチ脳活
～エアロビde脳トレ～
日(水)までに健康増進課または北部・南部地域事務所、中之島・山古志支所地域振興・市民生活課、栃尾支所市民生活課へ

2 おてがる健康プレイス
回・回 2月20日(水)：固まったカラダをしゃっきりと「しつかりストレッチ」、3月30日

1 健康UP！講座
回・回 ①2月26日(水)：ストレッチを吹っ飛ばせ！からだスッキリ体操！②3月3日(月)：今日から骨活コッコツと！③午前10時～11時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡 申 2月17日(月)～各前日

3 簡易骨密度測定コーナーを設置しています
5分程度で測定できます。
回 3月21日(金)までの午前9時～午後4時(平日のみ) 場 さいわいプラザ

4 こころの健康相談会
回 ①2月26日(水)②3月4日(火)③11日(火) 時 ①③午後2時～4時②午後6時～8時

5 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
回 3月14日(金)午後2時30分～4時30分

6 アルコール相談会
回 2月21日(金)午後2～4時

4～6 いずれも 場 さいわいプラザ 相談員 Ⅱ 臨床心理士、保健師など 定 各2人(先着)
申 ①2月17日(月)②21日(金)③28日(金)④3月5日(水)⑤2月12日(水)

7 税理士無料相談(要予約)
回 2月19日(水)、3月5日(水)午前9時30分～正午 場 国税庁長官長岡支部(三和3) 申 33・8080 担当 Ⅱ 市民税課 申 39・2212

8 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)。
回 2月12日(水)・19日(水)・26日(水)

8 あなたの健康相談会
回 ①2月21日(金)②25日(火)③3月4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
健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員

高年齢者向け特別電話相談
「お試し価格で購入したら、定期購入が条件だった」などの相談が寄せられています。気軽に相談してください。
回 2月13日(木)・14日(金)午前9時～午後4時30分 消費生活センター(申) 32・0022

2月が高齢者見守り強化月間
「いつもと様子が違う」と

感じたときは、お近くの地域包括支援センター、民生委員にご連絡ください。近所で声を掛け合うなど、みんなで支え合いましょう。
長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター ☎ 89・7440

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)。
回 2月18日(火)午後6時～7時30分、3月1日(土)午後1時～2時30分 申 HPで 男女平等推進センターウイールながお 申 39・9357

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安

町名変更のお知らせ

回 市民課 申 39・2019

2月22日(土)から、稲葉町、稲保一丁目、稲保二丁目、新保町の各一部の町の名称が稲保南二丁目、稲保南三丁目になります。

CKD (慢性腎臓病) 市民公開セミナー

回 3月8日(土)午後1時～3時 場 リリックホール 申 長岡赤十字病院副院長・山崎肇さん(写真)ほか 定 200人(先着) 申 専用フォーム(右)で 健康増進課 申 39・7508

自覚症状がないまま腎臓の働きが低下していくCKD。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深い病気です。食事や運動習慣の改善で予防することができます。セミナーで生活改善のポイントを学びましょう。

全な場所に避難し、場所と状況を市役所、警察署、消防署のいずれかにお知らせください。特に注意が必要な箇所は、県ホームページで確認してください。

回 2月18日(火)午後6時～7時30分、3月1日(土)午後1時～2時30分 申 HPで 男女平等推進センターウイールながお 申 39・9357

回 2月18日(火)午後6時～7時30分、3月1日(土)午後1時～2時30分 申 HPで 男女平等推進センターウイールながお 申 39・9357

回 2月18日(火)午後6時～7時30分、3月1日(土)午後1時～2時30分 申 HPで 男女平等推進センターウイールながお 申 39・9357

子宮頸がん 予防ワクチン

キャッチアップ接種の期間を1年延長します

対象の人には2月中に案内を送付します。
回 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日にワクチンを1回または2回接種した人 回 子ども・子育て課 申 39・2300

健康増進課 健康

健康UP！講座
回・回 ①2月26日(水)：ストレッチを吹っ飛ばせ！からだスッキリ体操！②3月3日(月)：今日から骨活コッコツと！③午前10時～11時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡 申 2月17日(月)～各前日

おてがる健康プレイス
回・回 2月20日(水)：固まったカラダをしゃっきりと「しつかりストレッチ」、3月30日

簡易骨密度測定コーナーを設置しています
5分程度で測定できます。
回 3月21日(金)までの午前9時～午後4時(平日のみ) 場 さいわいプラザ

こころの健康相談会
回 ①2月26日(水)②3月4日(火)③11日(火) 時 ①③午後2時～4時②午後6時～8時

死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
回 3月14日(金)午後2時30分～4時30分

アルコール相談会
回 2月21日(金)午後2～4時

いずれも 場 さいわいプラザ 相談員 Ⅱ 臨床心理士、保健師など 定 各2人(先着)
申 ①2月17日(月)②21日(金)③28日(金)④3月5日(水)⑤2月12日(水)

ながおか ウェルネスチャレンジ

体を使い方を学んで 毎日を調子よく♪

1 カラダケアセミナー
理学療法士が肩こりや姿勢の改善に効果的な、正しい体の使い方をアドバイスします。
回 3月8日(土)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 定 30人(先着)

2 デューク更家のウォーキング教室
回 3月19日(水) 時・場 午前9時30分～11時…市立劇場、午後2時30分～4時…アオーレ長岡 申 ウォーキングアーティスト・デューク更家さん(写真) 定 各50人(先着)

1 2 いずれも 回 18歳以上の市民 回 動きやすい服装、内履き 申 2月10日(月)から(HP可) 回 健康増進課 申 39・7508

ご活用ください！無料の健康アプリ
ながおかウェルネスチャレンジ

歩数や食事、体重などのデータを記録できるほか、健康講座やイベント情報などを確認できます。ゲーム感覚で歩けるウォークラリーや歩数ランキング機能で、楽しみながら歩きましょう。

歩いたり、記録をしたりすると健康ポイントが貯まります。3月21日(金)までに3,000ポイント以上貯めると、500円分のながおかペイポイントに交換できます！
※1人1回。先着3,000人(交換は3月初旬から開始予定)

アプリのダウンロードなど詳しくはこちら

◆国や園などの略字の見方は10ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、▼無料、■不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆■に電話、ファクス、Eメール、■(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ



●長岡WEB物産展

国内最大級のECサイト「楽天市場」内で、長岡の魅力を集めた物産展を行います。
 2月3日(月)午前10時～28日(金)午前9時59分 国産産業支援課(大手) ☎39・2222



▲おぐりん

食べ物から雑貨まで、長岡ならではの商品がいっぱい！市外のお友達や親戚にお薦めしてね。数量限定でクーポンも配布するから早めに利用しよう！



●冬に特に増加するPM2.5にご注意を

PM2.5は大気中に浮遊している2.5μm(0.0025mm)以下の粒子です。肺の奥まで入りやすく、ぜんそくや気管支炎など健康への影響が懸念されています。大気中の濃度は県ホームページ、大気汚染情報テレフォンサービス ☎025・280・5104で確認できます。

●市立学校の体育施設などを開放します

スポーツや社会教育活動を行う市民に体育館、グラウンドなどを開放します。
 4月～9月末 時平日：午後5時～10時、土・日・祝休日など(休校日や長期休業期間を含む)：午前8時～午後10時 申2月17日(月)～28日(金) 使用者の決定は申し込みが重なった場合、調整 園教育施設課(さい) ☎39・2236



昨年8月から申請方法が変わりました。使用を希望する場合は、専用フォームからお申し込みください。



●長岡市子ども計画案にご意見を

令和7年度からの子ども施策をまとめた計画を策定します。2月25日(火)まで 閲覧場所 市ホームページ、情報ラウンジ(アオ)、子ども・子育て課(さい) (園) ☎39・2300、各支所地域振興・市民生活課

●地域農業経営基盤強化促進計画(地域計画)案にご意見を

(栃尾支所は市民生活課)
 2月21日(金)～3月7日(金) 閲覧場所 市ホームページ、農水産政策課(市セ) (園) ☎39・2223

●女性起業家交流会

2月25日(火)午後3時～7時 園ミライエ長岡 園起業した女性、起業を考えている女性 申HPで 園産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

●長岡・小千谷・見附・出雲崎合同起業家交流会

2月13日(木)午後6時30分～8時50分 園アオーレ長岡 園起業支援センターCLIP 長岡ホームページで 担当 園産業イノベーション課 ☎39・2402

●森林を取得したら届け出を

園売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した個人・法人(園土地利用計画法に基づく土地売買計画の届け出をした人は対象外) ※詳しくは市ホームページで 園農林整備課(市セ) ☎39・2224、各支所地域振興・市民生活課

●森づくり事業を助成します

(中之島・山古志支所は産業建設課、栃尾支所は農林・建設課)
 町内会やボランティア団体による、地域や学校での植樹・育樹活動を助成します。 10万円程度 申3月7日(金)までに農林整備課 ☎39・2224、各支所地域振興・市民生活課(中之島・山古志支所は産業建設課、栃尾支所は農林・建設課)へ

●住居表示実施地区に建物を建てる際は届け出を

建物の住居番号(○番○号)が住所や所在地になる長岡、栃尾、与板地域の一部では、

【訓練】2月12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。 園危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262



不妊治療費を助成します

令和6年度中に保険診療で不妊治療を受けた夫婦(事実婚関係を含む)で、次の全てを満たす人
 ①治療・申請時に市内に住居票がある
 ②医療保険の被保険者、組合員、被扶養者
 ③市税を滞納していない 上限額=1人10万円(1人1年度1回) 申3月31日(月)までに子ども・子育て課(さい) ☎39・2300へ



申請方法など詳しくは市ホームページで。申請に必要な書類を医療機関が作成するのに、時間がかかる場合があります。早めの申請をお願いします。



●高額医療・高額介護合算制の申請を受け付けます

医療費と介護サービス費の年間(令和5年8月1日～令和6年7月31日)の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、申請により超えた額を支給します。
 ◆申請方法
 ①国民健康保険、後期高齢者医療制度の加入者：支給対象者には、申請書を送付します
 ②①以外の人：介護保険課(アオ)から自己負担額証明書の交付を受けてから、それぞれの医療保険に申請してください
 ③令和5年8月以降に加入保険が変わった人や亡くなった人：申請書が届かない場合があります。それぞれの医療保険にお問い合わせください
 園国保年金課(園) ☎39・2006、同課後期高齢者医療係(アオ) ☎39・2317、介護保険課(付係) ☎39・2245

簡単！スムーズ！便利！ 書かない窓口のサービスを拡大しました

園市民窓口サービス課(アオ) ☎39・2246
 マイナンバーカードの情報や聞き取りした内容をもとに、職員が申請書の作成をサポート。最小限の書類の記載で手続きできます。



手続き時は、来庁者のマイナンバーカードをお持ちください

対象の手続き

- ◆アオーレ長岡総合窓口、和島・寺泊・与板支所
 - 国民健康保険加入脱退
 - 国民年金加入・種別変更
 - 市営住宅関係
 - 印鑑登録申請書※
 - 住民票などの証明書交付請求書※
 - ※アオーレ長岡では、住民異動の手続きに伴い実施
- ◆アオーレ長岡総合窓口のみ
 - 出生届 NEW
 - 葬儀後の手続き(後期高齢者医療制度・介護保険・身体障害者手帳返還など) NEW
 - 住民異動(転出・転入・転居)
 - ・学生用被保険者交付申請書
 - ・児童手当、精神障害者保健福祉手帳交付申請などの福祉関連の手続き
 - ・学区外就学許可願
 - ・区域外就学願

みんな大好き給食メニュー



中之島地域の特産・れんこんを使った一品。シャキシャキとした食感がアクセントです。
 ※写真は神田小学校で撮影しました

- 材料(4人分)
- れんこん.....50g
 - 玉ねぎ.....70g
 - パン粉.....12g
 - 牛乳.....12g
 - 豚ひき肉.....200g
 - 卵.....15g
 - しょうゆ.....小さじ2/3
 - 塩・こしょう.....少々
 - 油.....小さじ1と1/2
 - ケチャップ.....大さじ1
 - 中濃ソース.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ2/3
 - 酒.....小さじ2
 - 赤ワイン.....小さじ2
 - 砂糖.....大さじ1
 - 水.....大さじ1

- 作り方
- 1 玉ねぎをみじん切りにし、油小さじ1/2で炒めて冷ます。パン粉に牛乳を染み込ませる。
 - 2 れんこんを薄いいちょう切り8枚と残りを5ミリ程度の角切りにする。
 - 3 ①と角切りのれんこん、◎を混ぜてこねる。4等分にして小判型にし、いちょう切りのれんこんを2枚のせる。
 - 4 フライパンに油小さじ1を引き、③を焼く。
 - 5 ★を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、④にかける。

納期限は2月28日(金)です

- ① 固定資産税・都市計画税 (4期)
 - ② 国民健康保険料 (8期)
 - ③ 後期高齢者医療保険料 (11期)
 - ④ 介護保険料 (11期)
 - ⑤ 下水道事業受益者負担金 (4期)
- ※スマートフォン決済が便利です (⑤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 (保険証または資格確認書)、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? 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

市ホームページなどに 広告を掲載しませんか

募集数=トップページ18枠、イベント情報集約サイト3枠
掲載期間=4月~来年3月 (1カ月単位)
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) 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) 4月分は2月28日(金)までに市ホームページ (右) で (5月分以降は随時) 図広報・魅力発信課 ☎39・2202



▲詳しくはこちら

1カ月間のアクセス数は約63,000件



▲広告を掲載する市ホームページのトップページ

● **花いっぱいコンクール**
参加団体
参加団体に花苗を配付します。
図保育園・幼稚園、学校、町内会、職場など (管理を業者に委託する団体を除く) 甲 2月28日(金)までに緑花センター (☎39・8718)、市ホームページにある申込書で
● **スポーツ協会職員 (臨時)**
定2人 雇用期間 4月1日 (火) から 図 事業企画の補助、地域クラブの参加受付業務など 勤務場所 さいわいプラザ 甲 3月17日(月)までに同協会 (☎34・2130) ホ1

● **ワイルなおかパートナー**
ムページにある申込書で
名称・図フォーラム実行委員
：ワイルなおかフォーラムの企画運営、あぜりあ編集委員、情報誌の編集、活動頻度 11月1・2回 (謝礼あり)
任期 4月~来年3月 定若千名 甲 2月28日(金)までに男女平等推進センターワイルなおか ☎39・2746 にある申込書で (HP可)
● **山通ふれあい農園 (柿町郷ノ原) 利用者**
4月中旬~11月30日(日) 1区画 (約33㎡) 年3,000円



自分で育てた野菜の味は格別！誰でも気軽に野菜作りがチャレンジできます。

0円 甲 農水産政策課 ☎39・2223

◆ 図や などの略字の見方は10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 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

手続き・制度

● 4月1日から住宅などを建築する際のルールが変わります

建築基準法と建築物省エネ法の改正により、建築確認申請の手続きなどを見直します。
★市内全域で、2階建て以上または延べ床面積200㎡を超える建築物を建てる際は、建築確認申請などが必要になりました ※大規模な屋根や外壁などのリフォームも該当する場合あり
★住宅などに省エネ基準適合が義務化されました。基準を満たしていない建物は着工できません
図 建築・開発審査課 (大手) ☎39・2226



▲おぐりん

日本のエネルギー消費の約3割を占める建築物分野。建物の断熱性能の向上や太陽光発電などの再生可能エネルギーの利用が進むことで、エネルギー効率の向上が期待されるよ。改正の詳細は市ホームページで。
図

募集

● 看護師 (任期付正規職員)

定2人 雇用期間 4月1日~令和12年3月31日 勤務場所 寺泊診療所 (状況により山古志診療所での勤務あり) 図 看護師免許を有し、看護師として病院などでの職務経験が2年以上ある人 試験日 2月16日(日) 甲 2月10日(月)まで ※試験案内など詳しくは市ホームページで 図 人事課 ☎39・2201

● 一般事務職員 (会計年度任用職員)

定1人 雇用期間 4月1日~来年3月31日 (勤務成績により更新あり) 図 受付窓口の管理・運営など 勤務場所 市民センター 図 コミュニケーション能力・接客能力を有し、パソコンで文書や資料作成ができる人 報酬 月額179,806円 勤務日 1土・日・祝休日を含む交代制 (1日7時間30分、4週8休) 試験日 2月20日(木) 選考方法 図 パソコン実技、面接 甲 2月14日(金)までに履歴書を国際交流課市セ ☎39・2714へ
● 長岡市国際交流協会 事務局員 (契約職員)
定1人 雇用期間 4月1日~来年3月31日 図 姉妹都市



海外への引率だけでなく、事前のオリエンテーションなども担当します。中・高校生が積極的に現地の学生と交流できるように、一緒にサポートしませんか。

との交流事業の企画・実施など 図 英検2級程度の語学力があり、海外引率やパソコンでの資料作成ができる人 報酬 月額196,200円 勤務日 原則平日午前8時30分~午後5時15分 試験日 2月19日(水) 選考方法 図 面接、英語能力試験、適性検査 甲 2月17日(月)までに同協会 (国際交流課市セ内) ☎39・2207 にある申込書で

● 保険料納付促進員 (会計年度任用職員)

定2人 (申し込みは10人(死産)雇用期間 4月1日~来年3月31日 (勤務実績により更新あり) 図 保険料滞納者への訪問徴収、口座振替納付の勸

● 納税促進員 (会計年度任用職員)

定2人 (申し込みは10人(死産)雇用期間 4月1日~来年3月31日 (勤務実績により更新あり) 図 市税滞納者への訪問徴収業務など 図 普通自動車免許を持ち (自家用車を業務に使用)、基礎的なパソコン操作ができる人 報酬 月額169,083円 勤務時間 1週30時間 (1日6時間) 選考方法 図 書類審査、パソコン実技、面接 甲 2月5日(水) 25日(火)にハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに総合窓口 (税金窓口) アオへ 図 収納課 アオ ☎39・2214

● 介助員・作業支援員 (会計年度任用職員)

定5人程度 雇用期間 4月1日~来年3月31日 (勤務実績により更新あり) 図 介助

● 看護介助員 (会計年度任用職員)

定1人 雇用期間 4月1日~来年3月31日 (勤務実績により更新あり) 図 医療的ケアを必要とする生徒に対する処置、支援を必要とする生徒の学習や活動の支援 勤務場所 小・中学校 図 看護師免許がある人 報酬 時給1,413円 勤務日 平日 (1日6時間、中学校は7時間) 試験日 2月28日(金) 選考方法 図 面接 甲 2月25日(火)までにハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに学校教育課 ☎39・2249へ



員：小・中・総合支援学校で、支援を必要とする児童・生徒の学習や活動の支援、作業支援員：高等総合支援学校で、学習や作業実習などの支援 勤務場所 自宅住所を考慮して決定 報酬 時給1,141円 勤務日 平日 (1日6時間、中学校は1日7時間) 試験日 2月25日(火) 選考方法 図 面接 甲 2月19日(水)までにハローワーク長岡で紹介状を受け取り、履歴書とともに学校教育課 (さい) ☎39・2249へ

総数4、954件！ ご応募ありがとうございました

子どもから90歳代まで、多くの応募と読者アンケートへのご協力をいただきありがとうございます。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

岡広報・魅力発信課 ☎39・2202

正答率 98%

キーワードの答えは

nagaoka ミライカイギ

クイズの答え

- ① ミシマ億二郎
- ② ミライエ長岡
- ③ 五十嵐ケイ選手
- ④ カワグッチ
- ⑤ 消雪パイプ
- ⑥ 蓮花寺のオオスギ



みなさんの声を紹介しす

- ・給食メニューの連載が楽しみ！子どもが本当に喜んで食べてくれます（30歳代）
- ・おでかけすごろくが面白かった。今年は今まで行ったことがない場所へお出掛けしてみたいです（50歳代）
- ・ミライエ長岡で生き生きと挑戦している若者の様子を見て、長岡の未来は明るいと感じました（70歳代）

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し

■立歴史博物館 冬季テーマ展示「生活の証拠品が民具である山口賢俊がまとめたコレクション」
2月8日(土)～3月23日(日) 午前9時30分～午後5時(月曜休館。休日の場合は翌日) 一般520円、高校・大学生200円
場・岡同館 ☎47・6130

★関連講座「山口賢俊と民具コレクション」
3月8日(土)午後1時30分～3時 定50人(先着) 岡同館経営企画課 ☎47・6135

■山古志イングリッシュキャンプ
2月22日(土)午前10時～午後3時 場山古志小・中学校グラウンド 内アイスクリーム作り、雪上宝探しなど 対小学4年～中学生 定30人(先着) ☎3,000円(昼食付き。保護者同

伴は2,000円増) 申2月20日(木)までにネイチャーイングリッシュ山古志・猪俣さん ☎80・1309・1192へ

■アートなHENTAI万博「みんなで創るクリエイターの文化祭」
2月23日(祝)午前10時～午後6時 場アオーレ長岡 内アート体験・展示、光のアート空間など ☎一般500円、学生100円、未就学児無料 岡同実行委員会・小川さん ☎070・8984・4466

■みしまルシェ
2月23日(祝)午前10時～午後3時 場みしま会館 内飲食・ハンドメイド雑貨の販売 岡同実行委員会(みしまコミュニティセンター内) ☎42・2525

■聞いてくらししい昔話
3月1日(土)午後1時30分～3

■中央図書館 岡長岡民話の会 ☎090・4669・4084

■スポーツ吹矢発祥記念館(城内町2)の催し
内・回ワイルドスポーツ吹矢大会：2月15日(土)、笑い独楽大会：3月1日(日)、メンコ射撃大会：8日(土) 時午後1時～2時(2月15日は午後3時まで)
対小学生以上 定各30人(先着) 申各前日までに樋口さん ☎090・2881・1660へ

■長岡まちバル(参加35店舗) チケット制でまちなかの食べ飲み歩きを楽しめます。
3月1日(土)正午～午前0時 ☎5,500円(2月10日(月)から参加店舗、商店街連合会事務所) 岡同実行委員会(長岡市商店街連合会内) ☎32・7002

■建築講座「地材地建く新潟県産材を使って建築する」
3月1日(土)午後1時30分～5時 場ミライエ長岡 定100人(先着) 申2月19日(水)までに新潟県建築士会長岡支部 ☎32・8992へ

■帝京長岡高校吹奏楽部 定期演奏会
3月2日(日)午後2時30分～5時 場市立劇場 岡同校 ☎36・4800

■新潟県学生ウィンドアンサンブル演奏会
3月22日(土)午後1時30分～4時30分 場リリックホール 定700人(先着) 岡坂内さん ☎080・9639・9721

健康

■家づくりに役立つ建築講座 模型を使って地震に強い家を学びます。
3月23日(日)・30日(日)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡 岡長岡造形大学名誉教授・後藤哲男さん 定各15人(先着) ☎各1,500円 申各前日までにNPO法人建築・住教育研究会・広川さん ☎090・9016・7468へ

■摂食障害親の会(向口菜の会) 毎月第1・3土曜日午後1時～5時 場阪之上コミュニティセンター ☎1回500円 申中田さん ☎090・5422・9967

■いきいき生活応援講座「正しい食事・運動でロコモ予防」
2月21日(金)午前10時30分～正午 ☎一般350円、65歳以上200円 場・岡高齢者センターしなの ☎31・7700

■豊かな健康教室 「やらないよりもまし」から始めよう!! 簡単エクササイズからの転倒防止
2月22日(土)午前9時30分～10時30分 場米百俵プレイス北館 定10人(先着) 申2月21日(金)までにハビリセンター王見台 ☎88000へ

スポーツ

■苗場山市民スキー登山
3月2日(日) 集合11午前6時に市営スキー場C駐車場 対シユテムターンができる人、市民山岳スキー講習会の受講者 定20人(先着) ☎3,000円 申2月21日(金)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・7429・1844へ

談 ☎39・7374へ

■夫婦・離婚・DVなどの家族の問題電話相談ホットライン
2月17日(月)～21日(金)午前10時～午後4時30分(19日(水)は午後7時まで) 岡NPO法人女のスペース.ながおか ☎38・0456

■銃砲刀剣類登録審査会
2月20日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分 場県長岡地域振興局 ☎1件6,300円(キヤッシュレス決済のみ) 持登録予定の銃砲刀剣類、銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行) 岡県文化課 ☎025・280・5619

■空き家無料相談会
2月26日(水)午後1時～4時 場アオーレ長岡 定6組(先着) 申2月21日(金)までに新潟県宅地建物取引業協会長岡支部 ☎36・8756へ

募集

■爺ちゃんの料理塾生
毎月第3日曜日午前9時～午後1時 場四郎丸コミュニティセンター 対65歳以上の男性 定16人(先着) ☎月2,000円 岡星さん ☎070・5569・9563

■宮内山の会員
内登山など(年7回程度) 申星野さん ☎36・6934

■さわやか悠久大学受講者
4月～11月の隔週午前9時30分～11時30分(月2回程度) 場アオーレ長岡など 内地域の歴史、福祉、健康づくりなど 対おむね60歳以上 定80人(先着) ☎年5,000円 申2月28日(金)までに坂井さん ☎36・6908へ

■長岡市民連盟の催し参加者
6月8日(日)午前11時～午後4時30分 場リリックホール 内①長岡甚句大会②長岡まつり平和祭での長岡大花火音頭唄い手オーディション 対市内に住まわたり通勤・通学する18歳～80歳 ☎各3,000円 申3月10日(月)までに同連盟・小野塚

さん ☎080・6037・1137へ

■長岡育英寮入寮生 定3人(面接で選考) 対市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・院生 場東京都武蔵野市西久保2の16の9(丁)R中央線三鷹駅から徒歩13分) 部屋116畳洋間個室食事なし(共同の浴室と自炊設備フリーWi-Fi環境あり) ☎月3万5千円(光熱水費込み) 申3月31日(月)までに寿産業(株) ☎24・7373へ

■予備自衛官補(①一般②技能) 対18歳～51歳②18歳～54歳で防衛省指定の国家免許資格がある人(資格により年齢の上限あり) 試験日4月6日(日)～20日(日)のいずれか1日 申4月8日(火)までに自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所(千歳1) ☎33・0256へ

■県スマイル・カンパニー制度 登録事業者 障害者を多く雇用する事業者から、物品や役務の調達を積極的にを行っています。詳しくは県ホームページで。

■岡県雇用能力開発課 ☎025・280・5270

■ちびっこ探検学校ヨロノ島 参加者
3月26日(水)～4月1日(火) 場鹿兒島県大島郡与論町 内国際交流、野外活動など 対小学2～6年生 定120人(先着) 申3月5日(水)までに国際青少年研修協会 ☎03・6825・3130へ

健康

■認知症と共に歩む市民講座 「認知症の種類あれこれ」
2月22日(土)午前11時～正午 場米百俵プレイス北館 定25人(先着) 申2月21日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相

スポーツ

■沖縄県にある戦没者慰霊碑「新瀧の塔」改修に向けた募金にご協力を
沖縄および南方諸地域の戦没者を慰霊する「新瀧の塔」の老

募集

■表紙は、地域おこし協力隊特集2ページで取材した、隊員経験者2人が中心となって営むワイナリーです。今回、各地域で活動する現役隊員や経験者、隊員を支える受け入れ団体など多くの人から話を聞くことができました。出身や得意分野は違っても、長岡に集い「地域を盛り上げたい」と同じ方向を向いて頑張るみなさん。その強い思いから、取材者はパワーをもらいました。今後の活躍が楽しみです!

今月の表紙

表紙は、地域おこし協力隊特集2ページで取材した、隊員経験者2人が中心となって営むワイナリーです。今回、各地域で活動する現役隊員や経験者、隊員を支える受け入れ団体など多くの人から話を聞くことができました。出身や得意分野は違っても、長岡に集い「地域を盛り上げたい」と同じ方向を向いて頑張るみなさん。その強い思いから、取材者はパワーをもらいました。今後の活躍が楽しみです!





今年の会場は
国営越後丘陵公園

5/24
25

小学生以下
無料

市民割引
チケット

【1日券】
大人11,000円、中・高校生4,000円
【ペアチケット】
大人20,000円、中・高校生7,000円

オフィシャル
LINE先行



申し込み
= 2月16
日(日)まで

販売場所
◆CoCoLo長岡サービスカウンター
☎36・1300 販売中
時間=午前10時~午後7時30分
◆日本旅行長岡支店
☎88・2500 2月3日(月)から
時間=平日午前10時~午後5時



パワーアップした
米フェスへGO!

come fes 2025

ながおか米フェス

~花火と食と音楽と~



問観光企画課 ☎39・2344

◀最新情報は米フェス公式サイトで

FUNKY MONKEY BABYS



第1弾決定!
豪華出演
アーティスト

5/24
土

打首獄門同好会



SHISHAMO



5/25
日

・JUNNA
・マルシィ



wacci

imase



and more...!

一緒にフェスを
盛り上げる学生集まれ!

米フェス
BOOSTERS
募集

申し込みなど詳しくは米フェス公式サイトで。
内容=①3月~5月に行う事前PR活動のサポート(初回は3月15日(土)にミライエ長岡で)②事前準備および5月24日・25日の現場スタッフ 対象=市内に在住・通学する高校生以上の学生(選考あり) 申し込み=2月10日(月)から①28日(金)まで②3月31日(月)まで 担当=ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室内) ☎86・6008
★どんなことをするの?気になる人は説明会へ(要申し込み)
日時=2月24日(休)午前10時~正午 会場=ミライエ長岡(オンライン可)
定員=200人(先着)

発行:長岡市(令和7年2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、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(1月1日現在)
人口/255,261人(-278)
世帯数/110,416世帯(-45)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram