

ながおか 市政だより

# Nagaoka

10  
2022



特集・表紙

見つけよう わたしの長岡暮らし -2ページ

p 8 米百俵プレイス北館 進出事業者

p10 オミクロン株対応ワクチン 接種始まる

p12 発達の悩み、気軽に相談を



8月に湊陽ちゃんを出産した妻・加奈さんは広島県出身。「冬の雪には正直参りましたが、消雪パイプにはびっくり。すごく溶けるので感動しました」

I 令和3年  
ターン

システムエンジニア  
木下 博貴さん  
(写真右、北海道出身)

大学卒業後、東京で就職。令和2年からリモートワークを開始する。昨年9月に東京の会社に所属したまま長岡へ移住



# 見つけよう わたしの長岡暮らし

みなさんは、市外の人に長岡のま  
ちの魅力を尋ねられたとき、どんな  
ことを思い浮かべますか。

新型コロナウイルス感染症の拡大  
によって急速に進んだデジタル化や  
価値観の変化——人々の暮らし方や  
働き方も多様化しています。そんな  
中、都市部の特に若い世代の関心が  
高まっているのが「地方移住」です。  
市は昨年度から、移住定住相談セ  
ンターを設置。移住者の受け入れや  
定住の促進に取り組んでいます。

**移住から見える、  
長岡のまちの可能性**

理想のライフスタイルを実現する  
ために、長岡へ移り住んできた人た  
ちがいます。そんな移住者のみなさ  
んが口をそろえて言うのは「長岡っ  
てすごい！面白い！」ということ。  
市民にとって当たり前の「長岡暮らし」  
は、実はたくさんの方の魅力にあふ  
れているのです。

移住者の目線を通して、これまで  
とこれからの長岡のまちの可能性を  
探してみませんか。

圓なおか魅力発信課  
☎39・5151

長岡には縁もゆかりもない  
木下さん。仕事を変えない新  
しい移住で、自らの理想の暮  
らしを実現しています

—新たなライフスタイルとし  
て注目の「転職なき移住」を  
実践されています。  
東京で約10年間暮らし、金  
銭的にも精神的にも消耗して  
いる感覚がありました。でも、  
東京での待遇を開放してまで  
移住することはできなかった。  
ウイルス禍によって社会的に  
リモートワークが推奨され始  
めたとき、「今しかない」と  
思いました。

—長岡を選んだ理由は。  
仕事のことを考えると、東  
京に2時間以内でアクセスで  
きることは必須。その他にも  
高速のインターネット回線が  
使える、海と山が近いなど条  
件が厳しく、該当するまちは  
ほとんどなかったです。しっ  
かり選んで長岡に来ました。

豊かな生活を実現できた、  
全ての水準が高いまち

— SNSでの情報発信も積極  
的に行われています。  
転職せずに移住したことで、  
生活がとて豊かになりました。  
でもそれは特別なことで  
はなく、ちゃんと準備をすれ  
ば誰でもできる。僕のやった  
ことを少し真似して、誰かが  
違うことをやってくれたら良  
いかなと思ったことが発信のき  
っかけです。

会うようになりました。



ツイッターで知り合った吉田さん。「木下  
くんが指摘することは、今まで気にも留め  
なかった“普通のこと”ばかり。彼のおか  
げで、長岡の面白さを改めて感じています」

— 地元の人と盛り上がる話題は  
僕が「これおいしい」と言  
うと「そうかな、普通だよ」  
って言われます。そして「も  
っとおいしいものがあるよ」  
って教えてくれた食べ物の本  
当においしいんです。  
長岡の人は「普通」の水準  
が全て高いですよ。ここで  
生まれたわが子も、同じよう  
に水準が高くなってしまっ  
た（笑）。長岡のみなさんは  
すごいまちに住んでいると認  
識して、自信を持って市外へ  
魅力を発信してほしいです。

## 新しい働き方を実践する ナガオカワーカー

長岡で暮らしながら、首都  
圏企業（本社採用・同待遇）  
にリモートワークで勤務する  
「長岡ワークモデル」を推進  
しています。

園産業立地課☎39・2228



▲ナガオカワーカーの活動  
拠点「USÉN SQUARE  
NAGAOKA」(東坂之上町2)

## 長岡暮らしのことならお任せ 移住定住相談センター

(ながおか魅力発信課内) ☎39・5151

開設から1年半で  
約160件の相談！

24時間受け付け  
LINEなら



移住・定住を希望する人の仕事や子育て、  
住まいなどの相談に、ワンストップで対応。  
電話やウェブ会議システム「Zoom」での  
相談もできます。親御さんからの相談も大  
歓迎です。



# 移住の“リアル”をたっぷりお届け



## 移住定住ポータルサイト 長岡のはじめ方

移住者によるブログやインタビュー動画、「長岡あるある」の1コマ漫画などで、欲しい情報を丸ごと紹介するウェブサイトです。



サイトのデザイン・設計を担当



長岡を離れてからも、地元へ貢献したいという強い想いがありました。自身の仕事の経験と、移住者としての目線を組み合わせて制作しています。インパクトのあるイラストやアニメーションで、より若い世代の興味を引くサイトを目指しました。

(株)ゼノメディアブレンド  
ウェブプロジェクトマネージャー 近藤 純代 さん (長岡出身)

千葉県在住。ウェブ・映像の会社を夫と起業。車中泊での日本一周達成や、冬季のみ湯沢町で暮らす二拠点居住などを実践する

### 長岡暮らしをイメージできる

「こんな暮らしを実現したい」と思える、移住者のリアルな声をお届け

### 6つのエリア

市外の人にも伝わるシティ、タウン、中山間、田園、シーサイド、産業のエリア分けで魅力を紹介

## ちょっと紹介 市民なら共感すること間違いなし!?

### まちを知るブログ

先輩移住者など9人が、長岡暮らしのリアルを執筆しています

#### ウイルス禍で感じた 長岡での子育ての「ちょうど良さ」



令和2年に出産した新稲さん。東京への里帰りを自粛し、代わりに母に手伝いに来てもらったエピソードや「子育ての駅」を紹介しています。

### わかる人にはわかる長岡あるある

新稲さんによる1コマ漫画で紹介しています



花火が終わると夏も終わる

書いたのはこの人!

I 平成27年  
ターン

ペンネーム  
新稲 ずな さん  
(東京都出身)



長岡は夫の出身地。都会とのカルチャーギャップを4コマ漫画にまとめた同人誌「ちほうとしぐらし! 2021」や、市内の名物看板「松田ペット」の写真集(下画像)を出版

長岡での出来事を漫画にしたきっかけは、“9月頭に会社から上司が一齐に消えた”こと。東京で生まれ育った私にとって、みんなが稲刈りに行ってしまったのは衝撃的でした。誰かに伝えたいと思い、SNSに投稿したのが始まりです。

松田ペットの看板は、地元だけでなく県内外からも大きな反響がありました。今まで誰も注目していなかったのが不思議なくらい。“気づいていないところに地元の魅力がある”という一例です。これからも、長岡の面白さを発信していきます。



令和元年  
ターン  
オンヨネ(株) 営業統括部 係長  
志賀 雅仁 さん

長岡で生まれ育ち、高校卒業後は東京で17年間暮らす。同じく長岡出身の妻・彩さんの第二子出産を機にUターン

## 安心感のある子育て環境 帰ってきてきて本当に良かった

—東京の生活で感じた不安は。保育の一時預かりが必要なときに予約できなかったり、災害が起きたときに避難できないんじゃないかという心配があったり。暮らしは便利で楽しかったけれど、子育てをするには大変な環境でした。

—これからUターンを検討する人にメッセージを。  
通勤に時間をとられていた東京時代と比べて、家族と過ごす時間が増え、みんなの笑顔も増えました。長岡はとても子育てがしやすいまち。帰ってきて本当に良かったです!

子育てのしやすさを求めて帰ってきた志賀さん。現在、3人のお子さんを育てています。

—これからの子育て環境は。公園は多いし、子育ての駅や子育て支援センターなどの施設も充実していると思います。何よりも、両親や友達がたくさんいる環境は安心感が強いです。



こんな支援も

妊婦にお祝い5万円  
マタニティライフ応援金  
支給額=妊娠1回につき5万円  
(多胎児の場合は5万円加算)  
園子ども・子育て課 ☎39・2300  
★子育てに関する情報は、ながおか子育てアプリ「母子モ」で31ページへ

## 長岡だから味わえる、日本の魅力

I 平成27年  
ターン  
吉乃川(株) 経営戦略部 次長  
横本 昌之 さん (京都府出身)

大学卒業後は約20年間東京で暮らし、広告制作会社で相撲の宣伝事業などに携わる。現在は吉乃川(株)で広報、宣伝、商品開発などを担当



—長岡に移住した経緯は。妻が長岡出身だったのが縁の始まりです。子育てするなら自然豊かな場所でも思っていました。やはり仕事も大切。新潟でやりたいことを考え、地場産業の酒蔵、そして最も歴史ある吉乃川で働きたいと思いました。お酒の持つ文化的価値に魅力を感じたからこそ長岡に来たんです。

—地域では中之島風組合・五郎組に所属しています。地元のつながりが一気に広がりました。準備からみんなが集まり、風揚げの難しさや熟練者の迫力も体感すると風合戦の面白さは格別です。限られた人だけの文化になるのはもったいないと思います、仕事の経験も活かして動画を制作するようになりました。

—長岡市民に伝えたいことは。地元の人は「何も無い」と言うけれど、毎日の通勤風景でさえきれいで、語りがいのある偉人や出来事もたくさん。長岡には日本の魅力がぎゅっと詰まっている気がします。それをうんちくを交えてプレゼンして、みなさんに知ってもらうことが私のライフワークです(笑)。



360年以上続く中之島地域の風合戦の動画はこちら

横本さんの通勤路の風景  
撮影：横本さん

子育て



冬でも遊べる交流の場・子育ての駅「つくつく」



家庭的な環境で妊産婦のケアを行う「産後デイケア～む『ままりら』」



多様な学びで子どもたちの個性を育む「米百俵プレイス」ミライエ長岡の「子どもラボ」

学びの場

長岡なら、思い思いの暮らしを実現できる！



長岡出身の学生が商品化に携わったクラフトビール

若者の挑戦



4大学1高専などの学生起業家が連携を深める「起業家交流会」

多様な働き方



市の補助金を活用し、空き家を改修して開業した「コワーキング&シェアスペース『ゆるり屋』」

お試し移住

県外に住む人のお試し移住を受け入れています。物件は、長岡駅から徒歩13分の日赤町の空き家と、山古志地域の復興住宅。長岡での仕事や住まい探しにも活用できます。



▶申し込みなど詳しくはこちら



二拠点居住を検討  
山崎 朋朗 さん (神奈川県在住)

日赤町で  
お試し移住を体験

新潟県はよく趣味の魚釣りで訪れます。より楽しめるよう、リモートのできる仕事を探しながら、二拠点居住の場所を探しています。  
長岡に来たのは初めてでしたが、普段利用しているお店も多く、いつも遊ぶ場所へ高速道路を使わずに行けるとわかりました。手軽に体験でき、生活をイメージしやすくなりました。



人とのつながりから、チャレンジできるまち

U 令和4年  
ターン

かきがわ不動産/池田組 川合 宏尚 さん  
お試し移住ディレクター



長岡造形大学大学院を修了後、東京の企業で神奈川県箱根町、大阪府豊能町のお試し居住事業に携わる。現在は建築設計の業務や、市と共同でお試し移住事業を行う

大学院では、中心市街地の空き物件の利活用を研究していました。その中で長岡のまちで活躍する人と関わったり、全国に人脈ができたこと、人との縁の大切さを感じることができました。

起業も盛んで、チャレンジを受け入れる体制がある長岡。人とのつながりから事業やプロジェクトが生まれていくのを見て、自分も刺激を受けています。今後は建物を活用するだけでなく、そこから体験や出会いに結び付けていくことが目標です。

長岡で働きたい人を応援！

関産業立地課 ☎39・2228

U 令和3年  
ターン

久保誠電気興業(株) 笠井 萌花 さん



東京の大学を卒業し、就職を機に長岡へ帰ってきました。配電盤や制御盤を設計しています。

就職活動では、東京のUターン向けイベントに参加。大学がリモート授業のときは長岡の企業のインターンシップにも行き、直接話を聴く機会をつくるようにしました。

長岡での仕事探しは  
長岡就職・転職・Uターンナビ

企業の探し方から選考に関するアドバイスまで専門家がサポート。オンライン就職相談会を毎月開催しています。



起業を目指すなら  
起業支援センターCLIP長岡  
(市民センター内) ☎94・5040

市内で起業したい人や起業後間もない人のための情報・相談センターです。  
時間＝平日午前9時30分～午後6時

相談無料  
要予約

みんなに長岡愛を伝えよう

地域と人をつなぐ情報メディア 「TURNS」 コーディネーター 森川 真実 さん (長岡出身)

雑誌「TURNS」やウェブマガジン、イベントなどで地域や移住の情報を発信

「移住者が移住者を呼ぶ」とよく言われます。移住者の取り組みを住民と一緒に盛上げていく地域には、移住者が増えていくんです。

地域の人の暮らしや取り組みに魅力があり、地元を愛する人とつながることができるかは移住する人にとって大きなポイント。まずは長岡を大好きな市民のみなさんが「長岡に帰って来なよ」「良い場所だよ」と身近な人に声を掛けることから始めてみてください。

**洪水** 各家庭でいざという時の行動を再確認

**信濃川増水の場合** 長岡方式の避難行動で命を守る  
複数の避難先を想定し、早めに行動しましょう。

**まずはこちらの行動を**

**浸水しない場所へ車などで避難ポイント**

- 浸水発生前に限る
- 車中避難場所や浸水しない知人・親戚宅などを事前に確認



または

**自宅の上の階への避難を準備ポイント**

- ハザードマップで浸水の深さを確認し、安全と判断できたとき
- 車は浸水しない場所に移動
- 3日以上以上の食料や水を備蓄



**左が困難な場合**

**近くの市指定の緊急避難場所へポイント**

- 避難は車ではなく徒歩で
- 食料や水、常備薬などを持参



**台風シーズン**

**お忘れなく 日ごろの備え**

全国各地で洪水や土砂災害による甚大な被害が発生しています。台風シーズンの今こそ備えが大切です。洪水・土砂災害のハザードマップなどで自宅の危険性や避難行動を確認しておきましょう。

閩危機管理防災本部 ☎39・2262



**土砂災害** 日ごろから山、崖、川などの様子に注意

**こんなときは危険**

- 長雨や急な大雨のとき
- 川の水の量が変化したり、濁りだしたりしたとき
- 土地に亀裂が生じたとき  
異常があればすぐに連絡してください。

閩河川港湾課 ☎39・2233、  
県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

あなたの地域の緊急情報は  
**ながおかDメールプラス**で  
お住まいの地域ごとにメールを配信します。



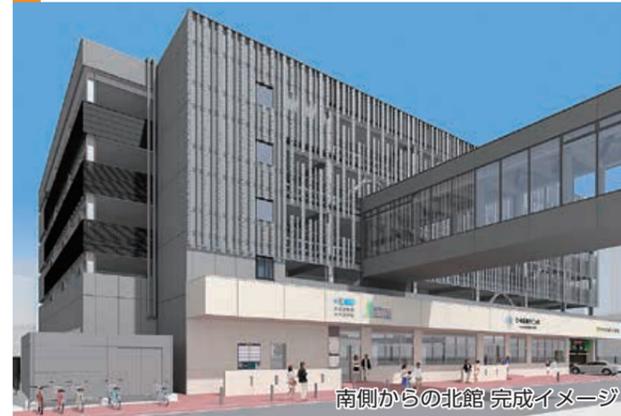
▲約1,700人が参加した「長岡方式の避難行動」での防災訓練。悠久山公園駐車場には、市民約130人が車で避難しました（8月28日）



**クリニック 認知症相談 大型駐車場**

**米百俵プレイス 北館 進出事業者が決定！**

閩中心市街地整備室 ☎39・2807



南側からの北館 完成イメージ



また、再開発地区全体の正式名称が「米百俵プレイス」に決まりました。4つの棟の名称は左図のとおりです。

大手通坂之上町地区に市街地再開発事業で整備を進めている米百俵プレイス。同地区北館に進出する事業者が決定し8月26日、市と各事業者は協定を締結しました。

1階は複数の診療科が備わるクリニックや認知症相談所、薬局が入る医療ゾーンに。2階から5階は、約300台収容できる24時間営業の駐車場となります。

来年5月末に建物が完成し、6月に駐車場、秋頃に医療ゾーンの順次オープンを目指します。

**あなたは作った？ マイナンバーカード**

閩ポイント付与…市コールセンター ☎89・6954  
カード申請…市民課 ☎39・7575

最大20,000円分 **延長が決定**  
カードの申請は **12月末までに！**

マイナポイント第2弾の対象となるカードの申請期限が延長されました。期限内にカードを申請し、「健康保険証としての利用申し込み」や「公金受取口座の登録」をすると、キャッシュレス決済での買い物などに使えるポイントがもらえます。ポイントの申込期限は来年2月末までです。

**自宅へ訪問！出張申請**

市職員が自宅を訪問。書類記入の手助けや写真撮影を無料で行い、申請を受け付けます（写真）。  
期間＝来年3月31日(金)まで 対象＝市内に住居登録があり、初めてカードを申請する①75歳以上②身体障害者手帳を持っている人③①②の人が申請した場合に限り同一世帯の人 申し込み＝希望日の4日前までに市ホームページまたは電話で

▶詳しくはこちら



**北館オープンでこう変わる**

**1 専門医の連携で、まちなか医療の充実**

内科、小児科、皮膚科、神経内科など複数の診療科や認知症相談所が連携。まちなかで幅広いニーズに対応した医療を提供します。

**2 屋根付き大型駐車場でもっと便利に**

30分の無料駐車や電気自動車の充電設備など、充実のサービスを備えた屋根付き駐車場により、まちなかの利便性が向上します。

**3 共用通路による まちなか回遊性の向上**

1階に南北に通り抜け可能な共用通路を整備します。



イメージ

**進出する5つの事業者**

北館	事業者	事業内容
1階	医療法人 メディカルビットバレー	クリニック (内科、小児科、皮膚科、リウマチ科など)
	医療法人崇徳会 一般社団法人 崇徳厚生事業団	認知症よろず相談、 神経内科クリニック、 軽度認知症患者の就労支援など
	株式会社共栄堂	調剤薬局
2～5階	日本パーキング株式会社	駐車場

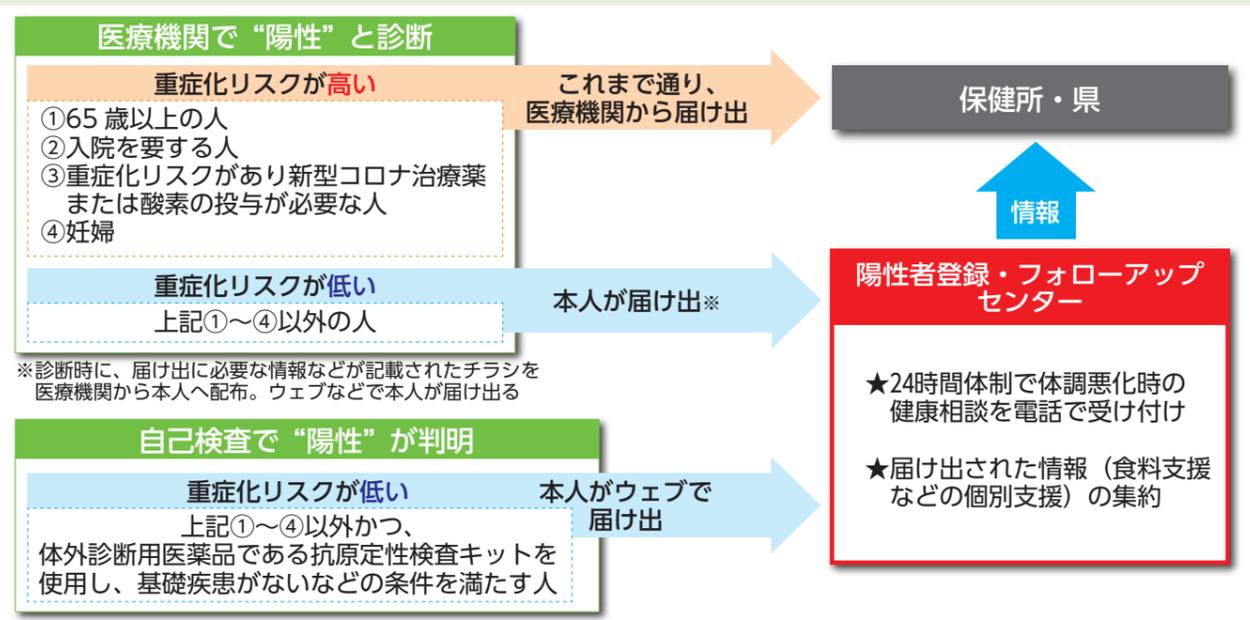
## 関連トピックス② 県の陽性者登録・フォローアップセンター開設 重症化リスクが低い人への支援、引き続き

☎健康課 39・7508



▲詳しくは  
県ホームページで

国の新型コロナウイルス感染症患者の全数届出の見直しに伴い、手続きの流れが変わりました。



おうちにある健康カレンダーもご確認ください！



## 健康に自信があるあなたも！ お得な健診のご案内

令和3年度、市の特定健診を28,082人、がん検診を63,951人の人が受けました。特定健診では高血糖19,318人(68.8%)や脂質異常18,128人(64.5%)、高血圧14,618人(52.1%)などが、がん検診では168人ががんが発見されました。年に1回は市の健診で、お得に健康管理をしましょう。

☎健康課 32・5000

- 医療機関と比べると
- 特定健診**  
9,000円相当が市では…**500円**※  
65歳以上は無料に！ ※国民健康保険に加入の40歳～64歳
  - がん検診**  
1種類1,900円～8,500円が、500円～1,700円。結核・肺がん検診は65歳以上無料、70歳以上は全て無料に！

受けないと  
もったいない

県外に住んでいた2年間は検診を受けていませんでした。長岡に戻り、市からの手紙をきっかけに受診したら検診で乳がんが発見。手術で片方の乳房を切除し、その後は抗がん剤も必要なく経過も順調です。以前住んでいたまちでは案内の手紙は来なかったの、長岡に戻ってきて本当によかったと思っています。

検診で乳がんが見つかった50代女性



11月の健(検)診日程

実施日	午前	午後	実施日	午前	午後
1日(火)	○		18日(金)	○	
2日(水)	○		21日(月)	○	○
7日(月)	○		22日(火)	○	
8日(火)	○	○	24日(木)	○	○
11日(金)	○	○	28日(月)	○	
12日(土)	○		29日(火)	○	○
14日(月)	○		30日(水)	○	
15日(火)	○	○			

会場＝さいわいプラザ

※この日のみの受診  
健康課または各支所へ

予約は「こちら」

健康課健診専用番号

☎32・5000

平日午前8時30分～午後5時15分



市ホームページでも

新型コロナウイルスワクチン ※9月21日(水)時点の情報です

## オミクロン株対応ワクチン 接種が始まります

☎新型コロナウイルスワクチン接種事業室 39・2383

オミクロン株(BA.1型)と従来株に対応したワクチン接種を、1・2回目接種が済んでいる12歳以上の全ての人を対象に行います。60歳以上や基礎疾患のある人、医療従事者などで、4回目接種が済んでいる人の次回の接種は、国の方針が決まり次第、お知らせします。

1・2回目接種は、引き続き従来型のワクチンを使用し、個別接種を実施する市内医療機関で受けることができます。

### 接種日程

対象	①60歳以上、基礎疾患のある人、医療従事者などで4回目未接種	②12歳～59歳で3回目接種済み	③12歳以上で3回目未接種
接種券	・すでに届いている4回目接種券で接種できます	・3回目接種日が早い順に、10月7日(金)以降順次、4回目接種券を発送します	・すでに届いている3回目接種券で接種できます
個別接種	随時、開始	10月11日(火)から順次、開始	再発行や転入した人は、市コールセンター・ホームページで実施する医療機関など詳しくは市ホームページで
集団接種	右記①②	右記②	
予約開始	10月8日(土)午前10時	10月22日(土)午前10時	予約は市コールセンター・ホームページ・公式ラインで

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターの電話がフリーダイヤルに！

☎0120・622・007  
(毎日午前10時～午後7時)

市ホームページはこちら



### 集団接種①(対象A)

日程	会場	ワクチン
10月15日(土)	さいわいプラザ 長岡中央総合病院	モデルナ
22日(土)	長岡赤十字病院	
23日(日)	長岡中央総合病院	

### 集団接種②(対象A②C)

日程	会場	ワクチン
10月29日(土)	長岡赤十字病院 長岡中央総合病院	ファイザー

★11月以降の集団接種の日程は、市政だよりや市ホームページでお知らせします

### Q&A オミクロン株対応ワクチンの効果って？

オミクロン株に対応したワクチン接種により、従来株のワクチンを上回る重症化予防効果や、短い期間であっても感染予防効果や発症予防効果が期待できます。

今後の変異株に対してもより有効である可能性が高いとされています。

(出典：厚生労働省)

### Q&A 5歳～11歳のワクチン接種「努力義務」とは？

小児用ワクチンの有効性および安全性に関する情報が集まったとして、予防接種法上の努力義務の規定が適用されることになりました。努力義務になっても、ワクチン接種は強制されるものではありません。

接種をする場合としない場合のメリットとデメリットを家族でよく話し合い、お子さん本人が納得した上で判断してください。

### 関連トピックス① 12/31(土)まで 申請期限を延長

- ①住居確保給付金の再支給
- ②新型コロナ生活困窮者自立支援金(再支給あり)

新型コロナウイルス感染症による失業・減収世帯が対象です。

申し込み＝①長岡市パーソナル・サポート・センター☎89・8263②生活支援課☎39・7574 ※窓口は12月28日(水)まで。郵送は31日の消印有効

市政の最近のできごとを紹介します。



## "一流"で楽しむ音楽の祭典

3年ぶりに国内外の名門オーケストラ奏者らが集まった「アフィニス夏の音楽祭」。室内楽演奏会や交流イベント、中高生吹奏楽部員への指導などを通じ、多くの市民が一流の音色で音楽の楽しさを体感しました。(8月21日~28日)



## バイオ資源の循環を目指して

家庭から出る生ごみで発電した後の残留物をバイオ肥料として有効活用しようと、実証試験を始めました。長岡農業高校の3年生が肥料の成分を変えた5区画の畑にダイコンの種をまき、土壌や生育状況の違いを調査します。(9月16日)



## 地域づくりを担う70人が交流

地域の個性を活かしたにぎわいづくりや集落支援に取り組む団体やコミセン、地域おこし協力隊などが集まる情報交換会を開催。熱意あふれる活動紹介を通じ、参加者は新たなつながりや活動のヒントを持ち帰りました。(9月18日)



## 登下校も安全、高山踏切開通

令和元年から改修工事を行っていた、十日町小学校近くの高山踏切が開通しました。車道の幅を6mに広げ、幅3mの歩道を新設。登下校で通る子どもたちなど、歩行者も安全に通行できるようになりました。(9月1日)



## 出没増える秋に備え、クマ対応訓練

県や市、警察、猟友会など約20人がトチオーレに集まり、市街地に出没したクマへの対応訓練を実施。職員が扮したクマが登場し、民家への侵入を防ぐバリケード作りや麻酔銃での捕獲など、一連の対応を確認しました。(9月7日)



## 原子力防災の研修会を開催

県内30市町村でつくる「市町村による原子力安全対策に関する研究会(代表幹事・長岡市長)」は、原子力防災の法令や国・県の取り組みなどを学ぶ実務担当者研修会を開催。今後も国や県と連携し、安全対策に取り組めます。(8月22日)

言葉が遅れているのかな…

お友達とうまく遊べない…

その悩み…

# 子ども家庭センターが 力になります！

## 小さい頃の悩みは尽きないもの 子ども家庭センター・島津 直美主任保育士

子どもの発達のスピードは一人ひとり違いがあります。小さい頃ほど、言葉や行動などの心配ごとはたくさんあるものです。気になることがあれば一人で悩まず、気軽に私たちに頼ってください。たくさんお話を聞きますよ。



まずは気軽にお電話を  
子ども発達相談室(さいわいプラザ内)  
☎36・3727

★随時、講座や交流会を開催しています。詳しくは市ホームページで



子ども家庭センターにあることも発達相談室では、主に就学前の子どもの言葉の遅れや行動面の心配ごとの相談に応じています。7月から、子どもの発達に悩みを抱える保護者同士が気持ちを共有する「交流サロン」を定期的に開いています。9月には子どもの気になる行動を分析し、関わり方を学ぶ「ペアレントトレーニング」を初開催しました。ぜひ一緒に子どもとの接し方を考えてみませんか。



交流サロン(7月27日)

## センター利用者 (4歳の男の子を育てる母親)の声

言葉よりも先に手が出るのが気になり、7月から相談室にお世話になっています。

悩みに共感してもらえたり、解決策と一緒に考えてもらえたりするので気持ちが楽になります。

他の子と比べてできないことだけでなく、できることにも目を向け、本人にわかりやすく伝えられるようになりたいです。



ペアレントトレーニング(9月10日)



# 魅力がどっさり!

## 色鮮やかな紅葉を堪能 越路もみじまつり

特産品販売もあります。

10/29<sup>土</sup>  
～  
11/23<sup>祝</sup>

### もみじ園ライトアップ

時間＝夕暮れ～午後9時 場所＝越路観光協会  
(越路支所産業建設課内) ☎92・5903

### ★同時開催

#### 越後三大紅葉ライトアップスタンプラリー

柏崎市の松雲山荘、弥彦村のもみじ谷を巡って豪華景品をゲットしましょう。

開催期間＝10月29日(土)～11月27日(日)

11/3<sup>祝</sup>

## 地元食材の「元気鍋」 みしま産業まつり

時間＝午前9時～午後3時 場所＝三島支所駐車場



など 内容＝農林産物即売会、飲食・体験コーナー(午前10時から)など  
場所＝同実行委員会事務局(三島支所産業建設課内)  
☎42・2249

11/3<sup>祝</sup>

## お待ちかねの新米 山古志産業まつり

時間＝午前9時～午後1時 場所＝山古志支所 内容＝山古志産の新米コシヒカリじゃんけん大会(有料)、農産物品評会・即売会など  
場所＝同実行委員会事務局(山古志支所産業建設課内) ☎59・2343

### ★同時開催

#### 闘牛大会千秋楽

時間＝午後1時から  
場所＝山古志闘牛場(池谷)



## 自慢の仮装で集合! 川口秋まつり

10/30<sup>日</sup>

時間＝午前10時～午後3時 場所＝川口支所前駐車場



内容＝物産展、大仮装コンテストなど  
場所＝同実行委員会事務局(川口支所産業建設課内) ☎89・3113

## 食と芸術を満喫 おぐに秋まつり

11/3<sup>祝</sup>

時間＝午前9時～午後3時 場所＝おぐにコミュニティセンター周辺

内容＝特産品販売、作品展示、芸能発表など  
場所＝同実行委員会事務局(小国支所産業建設課内)  
☎95・5906



# 秋まつり

10/22<sup>土</sup>  
23<sup>日</sup>

## 芸術の秋に浸る 生涯学習フェスティバルinワシマ

時間＝午前9時～午後4時30分(23日は午後3時まで) 場所＝和島体育館



内容＝芸能発表会(23日のみ)、作品展  
場所＝和島公民館(和島支所地域振興・市民生活課内) ☎74・3112

10/23<sup>日</sup>

## 秋の味覚を召し上げれ 栃尾地域農業まつり

時間＝午前10時～午後3時 場所＝栃尾産業交流センター  
内容＝新鮮野菜・新米コシヒカリ・にいがた地鶏などの販売、焼き芋・ポン菓子の無料配布など  
場所＝同実行委員会事務局(栃尾支所農林・建設課内) ☎52・5847



10/16<sup>日</sup>

## 収穫の秋を丸ごと 中之島産業まつり

時間＝午前10時～午後3時 場所＝中之島コミュニティセンター周辺  
内容＝中之島産コシヒカリおにぎりのプレゼント、大口れんこんなどの地場産野菜の販売、ステージイベントなど  
場所＝同実行委員会事務局(中之島支所産業建設課内) ☎61・2013



10/22<sup>土</sup>

## 新鮮野菜がずらり! ながおか農業まつり

時間＝午前9時～午後4時 場所＝ハイブ長岡  
内容＝地場産農畜産物・加工品・園芸品の販売、フードライブ  
場所＝JA越後ながおか総務部組織広報課 ☎35・1304  
担当＝農水産政策課 ☎39・2223



## ろうそくの柔らかな光に包まれて 越後みしま竹あかり街道

10/22<sup>土</sup>

時間＝午後4時～9時 場所＝脇野町本町通り(駐車場は三島支所)  
内容＝竹灯籠と小・中学生の作品展示、屋台村など  
場所＝三島ライトアップ実行委員会 ☎090・2885・8143  
担当＝三島支所地域振興・市民生活課 ☎42・2242





地域のまきこ

# まちのほつとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました  
(21人が登録しています)

## ワクワク！ドキドキ！

川口小学校4年生がEポートで魚野川の川下りに挑戦。「いちにいちに！」と声を合わせ、約4キロをこぎ切りました。(8月30日)



## からだが喜ぶごちそう♪

おぐにコミュニティセンターでの健康料理研修会。豆腐のつくねハンバーグや肉をお麩で代用した“麩じゃが”など、栄養満点、おいしさ満点の料理が完成しました。(9月7日) 📷箕輪務さん



## キレッキレで魅了

「越路でいしやばフェス」で、市内ダンスサークルの子ども約100人が元気でキレのあるダンスを披露。ステージ上に笑顔が弾けました。(8月27日)



## おさかな釣れたかな？

寺泊小学校4年生が船釣りを体験。地元漁師の手ほどきを受けながら、アジやタイなどを釣り上げました。(9月15日) 📷遠藤幸明さん



## 愛らしくも美しい“ミニ錦鯉”

今年の春に生まれた錦鯉の品評会が、発祥の地である山古志地域で行われました。出品された305匹は小さいながらも色鮮やか。どれもビッグになること間違いなし？(9月3日) 📷外川正明さん

## かっこいい車とパシャリ

道の駅ながおか花火館の2周年祭。子どもたちは展示されたスポーツカーと一緒に写真撮影してご満悦でした。(9月17日) 📷酒井弘剛さん



関優作さん

## ホームランなるか？

和島地区野球大会に地元の5チームが参加しました。“カキーン”。澄んだ秋晴れの空に打ち上がった白球の行方はいかに。(9月11日) 📷

## 気合い十分！熱気ムンムン！

与板十五夜まつりが3年ぶりに帰ってきました。街中を練り歩いてきた屋台が都野神社に近づく、盛り上がりは最高潮に！(9月17日) 📷池田勝晃さん



## 気分は宝探し！

中之島文化センターでフリーマーケットを開催しました。所狭しと並ぶおもちゃに夢中の子どもたち。「お宝は見つかった？」。(9月4日) 📷棚橋洸也さん

## 勝ちどき、勇ましく

上杉謙信ゆかりの栃尾地域で行われた「謙信公祭」。武者行列や鉄砲隊の演武で地元の偉人に思いをはせました。(8月28日)



## 追い付け、追い越せ

赤軍と青軍に分かれて熱戦が繰り広げられた三島中学校体育祭。選抜リレーでは、両アンカーが気迫あふれる走りであ会場を盛り上げました。(9月10日)

**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」。平成6年に生涯学習のマスコットとして誕生しました。平成24年に「わしま観光大使」となり、さまざまなイベントで和島地域をPRしています。

秋を感じられるイベントが盛りだくさん。秋まつりにも遊びに来てね！ **14ページ**



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

**◆略字の見方**

回=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) ①どなたでも、②特になし、③無料、④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
- ⑤は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

**◆庁舎の表記**

アオ=アオーレ長岡	市セ=市民センター
大手=大手通庁舎	さい=さいわいプラザ

# お知らせ

**1 秋の植物染め**

落ち葉で綿と絹の混織のシヨールを染めます。

11月5日(土)午前9時30分～午後2時30分 定12人先着

¥6,000円 持エプロン、ゴム手袋、昼食 申10月5日(水)から

**2 おりなす秋まつり**

11月3日(祝)午前10時～午後3時 因BMXショー、生地販売、キッチンカーなど

**3 みぞづくり体験**

県内産の大豆を使い、麴か

**文化振興課** ☎32・5110

**長岡市美術展覧会(市展)**

日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門、計約700点を展示します。

11月2日(水)～6日(日)午前9時～午後6時(2日は午後2時から、6日は午後3時まで)

アオーレ長岡

**4 振尾産業交流センター**

おりなす ☎51・1331

**「お知らせ」掲載記事の新型コロナウイルス対応**

開催に当たっては、新型コロナウイルスの感染対策を行います

● 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

※9月21日(水)時点の情報です

**5 農の駅 あぐらつて長岡**

(ふるさと体験農業センター)

☎34・5360

**6 市民探鳥会**

11月12日(土)午前8時～11時(雨天中止) 集合II巴ヶ丘自然公園 持双眼鏡(ある人)

申11月10日(木)まで

**7 生きものガイド**

「自然とあそぼう」

11月3日(祝)午後2時～2時30分(雨天中止) 集合II千秋が原ふるさと森野外音楽堂 因ネイチャーゲーム、落ち葉クラフトなど 因幼児と保護者 定10組先着 持長袖・長ズボン

**迫力のステージが大人気♪ 長岡市消防音楽隊定期演奏会**

☎消防本部予防課 ☎35・2190

12月17日(土)午後2時～4時 場市立劇場 曲目=「ドラゴンクエストコンサートセレクション」、「SING SING SING」など 定1,500人抽選 申10月11日(火)～11月11日(金)(消印有効)に往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望人数(往復はがき1枚につき2人まで)と返信宛先を記入して〒940-0082千歳1-3-100消防本部予防課へ



**輝く! 長岡人**

**世界の舞台で金メダル**

**暗算で県勢初の快挙**

難しい問題ほど答えが出るとスッキリして楽しいです!今は珠算10段を目指して頑張っています。



**自身の日本記録ダブル更新**

**早川 起生さん**  
(長岡工業高校出身)

X Games Chiba 2022 BMX フラットランド優勝(4月22日)



**自身の日本記録ダブル更新**

**松田 将太郎さん**  
(長岡AC所属)

日本パラ陸上選手権大会(脳性まひT37) 男子100・200m優勝(6月11日・12日)



**ロードレースで頂点**

**水谷 彩奈さん**  
(旭岡中学校出身・高校2年)

ジュニア全日本自転車競技選手権大会ロードレース女子ジュニア優勝(6月26日)



兄弟で出場したので、安心感がありました。来年はもっとレベルの高い種目に挑戦したいです!



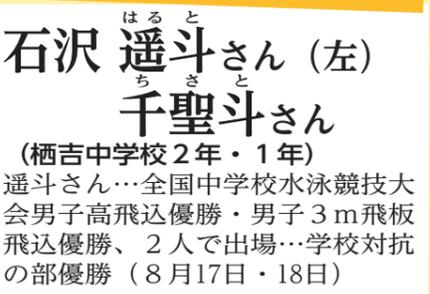
**県勢初の2種目制覇!**

**石沢 遥斗さん(左)**  
**千聖斗さん**  
(栖吉中学校2年・1年)

遥斗さん…全国中学校水泳競技大会男子高飛込優勝・男子3m飛板飛込優勝、2人で出場…学校対抗の部優勝(8月17日・18日)

**山中 祥輝さん**  
(株東亜所属)

競泳国際大会日本代表選考会 男子50m平泳ぎ優勝(3月2日・3日)



**パリ五輪目指し躍進**

**山中 祥輝さん**



寺水がお薦めする今月のいきもの。詳しい解説は寺水へGO!

### 縦じま模様の魚 アカオビシマハゼ



体長は8cmほどで頭から尾びれに走る4本の黒い縦じま模様が特徴。魚のしま模様は頭を上にして立てたときの向きで見分けるため、「縦じま」です。秋には同館脇の海藻が茂る浅い海にも姿を見せ、護岸の縁を網ですくうことで簡単に幼魚を捕獲できます。ほかのハゼと同様に、オスは卵を保護することが知られています。

**海の中のお宝**

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

### 中之島地域図書館 (中之島文化センター内) ☎61・2165

- 和綴じで作る読書手帳**  
10月29日(土)午後2時〜4時  
対中学生以上 定10人(先着)  
10月15日(土)から
- おぼけフェスティバル**  
10月23日(日)午前10時30分〜11時30分 内  
おぼけやハロウィンのお話、工作 対小学生以下 定10人(先着)



### 寺泊地域図書館 (寺泊文化センター内) ☎75・5159

- えほんであそぼ**  
10月21日(金)午前10時〜10時30分 対未就園児 定15人(先着)
- はまなす上映会&映演**  
10月22日(土)午前10時30分〜11時30分 内 トムとジェリー 対小学生以下 定15人(先着)

### 緑花センター (花テラス) ☎39・8718

- 花と緑の教室**  
11月5日(土)午後1時30分〜2時30分、2時30分〜3時30分 対島峰悦子緑花推進指導員 定各10人(先着) 各1,000円 申10月7日(金)〜28日(HP可)
- チューリップのプランターづくり**  
11月5日(土)午後1時30分〜2時30分、2時30分〜3時30分 対島峰悦子緑花推進指導員 定各10人(先着) 各1,000円 申10月7日(金)〜24日(月) 11月6日(日)午後1時30分〜

### 親子園芸教室チューリップのプランターづくり

11月6日(日)午後1時30分〜

定16人(先着) ¥800円  
申10月7日(金)〜11月4日(金) (HP可)

### 市民花壇の花植え (パンジー、ビオラ)

10月27日(木)・30日(日)午前9時30分〜10時30分 定各30人(先着) 持移植ごて、長靴、軍手 申各前日まで

## 芸術の秋、音楽鑑賞はいかが? 新潟県文化祭 子ども文化芸術体験ステージ

11月13日(日) 対・時 3歳〜中学生向け…午前11時〜正午、小学生〜中学生向け…午後2時〜3時 場リリックホール 出演=新潟セントラルフィルハーモニー管弦楽団 曲目=音楽物語「ピーターと狼」など 定各600人(抽選) 申10月31日(月)までに県ホームページまたははがきに全員(4人まで)の氏名、年齢、代表者の郵便番号、住所、電話番号、会場名、公演時間を記入し、〒950-8535新潟市中央区万代3-1-1新潟日報社地域ビジネス部観覧募集係へ 岡県文化課 ☎025・280・5139 担当=文化振興課 ☎32・5110



どこかで聴いたことがあるお馴染みのメロディーもたくさん登場します。オーケストラを聴くのが初めてでも子どもから大人まで楽しめる演奏会です。

### 水生生物探索会 「漂着生物を見つけよう」ビーチコーミング体験

10月23日(日)、11月6日(日)午前9時〜正午 対小学生と保護者 定各5組(先着) 岡軍手、ビニール袋 申各開催日の2日前まで

寺泊水族博物館 ☎75・4936



### 水生物探索会 「漂着生物を見つけよう」ビーチコーミング体験

10月23日(日)、11月6日(日)午前9時〜正午 対小学生と保護者 定各5組(先着) 岡軍手、ビニール袋 申各開催日の2日前まで

### 中央図書館 ☎32・0658

- 映画会**  
10月12日(水)午後2時〜3時20分:オペラ座の怪人(25年/アメリカ) 28日(金)午後2時〜3時40分:地下鉄のサジ(60年/フランス) 定各87人(先着)
- 図書館版謎ときゲーム 「きた本をさがせ!」**  
10月15日(土)〜30日(日)
- くずし字を読んでみよう〜枕草子の世界〜**  
10月27日(木)午前10時30分〜正午 対高校生以上 定28人(先着) 申10月12日(水)から

### 北地域図書館 ☎22・7100

- みにみに上映会**  
10月17日(月)午後3時〜4時
- おはなしきかせてハロウィンスペシャル**  
10月23日(日)午後2時〜2時45分 内読み聞かせ 対幼児〜小学生 定15人(先着)
- 読者のつどい**  
10月28日(金)午後7時〜8時 内林真理子著「白蓮れんれん」の感想などの話し合い

### 南地域図書館 ☎30・3501

- 図書館で知ろう! 摂田屋の歴史**  
摂田屋地区のクイズを解きます。全問正解者には景品をプレゼントします。  
10月30日(日)まで
- おはなし☆おはなしハロウィンスペシャル**  
10月23日(日)午後2時30分〜

## 中越大震災から18年 忘れない、10.23

担当=地域振興戦略部 ☎39・2260

平成16年10月23日に発生した中越大震災から18年を迎えます。「犠牲になった方々への追悼」「支援への感謝」「被災体験伝承の想い」を込めて関連行事を開催します。

- 私たちの10.23を忘れない〜献花・黙とう〜**  
時午後3時30分〜6時30分 場アオーレ長岡 内 献花台の設置、復興の灯り点灯 岡地域振興戦略部
- 妙見メモリアルパーク10.23献花所**  
時午前9時〜午後6時30分 岡中越防災安全推進機構 ☎39・5525

◆回や冊などの略字の見方は19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 匠セ=市民センター  
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

### 杜々の森名水公園 ☎58・3050

**縁(塩)むすび祭 水と食のフェスティバル**  
10月15日(土)・16日(日)午前10時〜午後3時30分 内新米おにぎり・地元野菜のみそ汁・特産品販売、食品サンプル作りなど



### 西地域図書館 ☎27・4900

- 県立歴史博物館出張講演 「河童が教えてくれた薬」**  
11月6日(日)午後2時〜3時 場大島コミュニティセンター 定15人(先着) 対小学5年生以上
- ジャック・オ・ランタンのおねだり絵本だいさくせん!**  
10月8日(土)〜30日(日) 対小学生以下

### 互尊文庫 ☎35・7981

- ささぼんへ手紙を書こう**  
図書館で配布する専用はがきにおすめの本のタイトルを書いて館内のポストへ。  
10月29日(土)〜11月13日(日) 各図書館(中央図書館、大津地区図書室は除く) 対小学生以下
- 米百俵号ハロウィンおぼけやしき**  
おぼけ屋敷に変身した米百俵号で本を貸し出します。  
10月29日(土)・30日(日)午前10時〜正午、午後1時〜3時
- 改修工事のため休館します**  
10月31日(月)〜11月14日(月)

### 5分 内「ただいま」の声を聞かすために、稲川明雄が語る今に活かせる長岡の歴史①

2 さたちいよとしようかん★ハロウィンパーティー  
本を借りてハロウィンの合言葉を言った人に景品をプレゼントします。  
10月30日(日) 対小学生以下 40人(先着)

### ★11月6日(日)までやまこし復興交流館おらたるでは、震災からこれまでの山古志を撮影した写真やメッセージカードを展示しています 岡同館 ☎41・1203

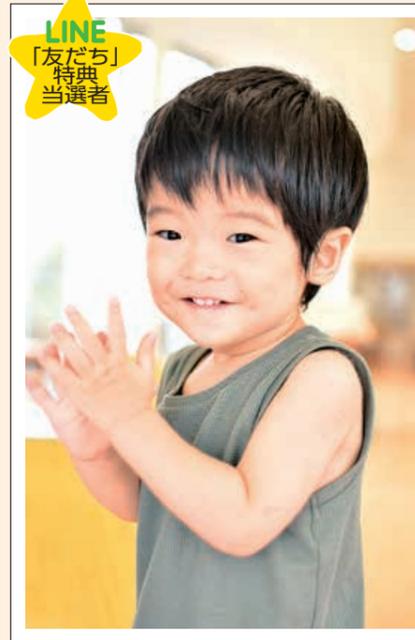
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「10.23山古志の集い〜明日へ想いをつなぐ〜」「10.23追悼式典 私たちの灯り(川口地域)」は地域住民と関係者を対象に開催します。その他の人は自宅などでの黙とうにご協力をお願いします

# にっこり笑顔で「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。開館時間：10月25日(火)～31日(月) 午前10時～午後3時(11月9日は午後4時まで。計3回) 場さいわいプラザ 内子どもの栄養と食生活、心の発達など 定10人(先着) 保育=3人(先着)(生後6カ月以上。10月18日(火)までに要予約) 申各前日までに同センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ

ちびっこモデル★ #118



子育ての駅でみつけた♪

小林源治ちゃん(1歳5カ月) 階段の上り下りが上手になりました。洗濯物を振るって遊ぶのがマイブームです。

## ファミリー・サポート・センター 子育てサポート講座

子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)と、手伝いたい人(提供会員)が助け合っています。提供会員は全ての受講が必要です。

10月25日(火)・31日(月)、11月9日(水)午前10時～午後3時(11月9日は午後4時まで。計3回) 場さいわいプラザ 内子どもの栄養と食生活、心の発達など 定10人(先着) 保育=3人(先着)(生後6カ月以上。10月18日(火)までに要予約) 申各前日までに同センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ

てくてく(千秋) ☎21・3860

1 パパママ講座&相談 「はじめての離乳食」

休館日 毎週水曜日  
 10月20日(木)午前10時30分～11時15分 定10組(先着) 申10月6日(木)から  
 2 ミニ講座&相談 「個性・個人差? 発達についての話」  
 10月31日(月)午前10時30分

ぐんぐん(千秋) ☎30・1025

休館日 毎週火曜日  
 1 健康お茶会 「親子ヨガ」  
 10月19日(水)午後1時30分～2時30分 調ヨガインストラクター・飯嶋Mirra美樹さん 対どなたでも 持バスタオル  
 2 子育てサロン「見たい、聞きたい! みんなどんな絵本を選んでる?」  
 10月27日(木)午前10時30分～11時30分 調絵本セラピスト・しなだななえさん 対0歳～2歳児と保護者 申20組(先着) 申10月14日(金)から  
 3 おかし? なオバケのコンサート  
 10月23日(日)午前10時30分～11時30分 定100人(先着) 申10月22日(土)まで

ちびっこ広場 フェニックス大ホール(2・3階) ☎39・2775

1 授乳・卒乳なんでも相談会  
 10月13日(木)午前10時30分～11時30分 定各10組(先着) 申



2 おかし? なオバケのコンサート  
 10月23日(日)午前10時30分～11時30分 定100人(先着) 申10月22日(土)まで



▲出演する「まんまるミュージック」

中之島なかのひろば  
 ハロウィン・ダンス・パーティー  
 10月27日(木)午前10時30分

三島もりもり  
 ハロウィン音楽会  
 10月28日(金)午前10時30分

小国たんぽぽ  
 子どもとの関わり方講座  
 10月17日(月)午前10時30分

越路のびのび 子どもの心に思いをよせて  
 11月8日(火)午前10時30分  
 から 定10組(先着) 申10月25日(火)～11月7日(月)

寺泊にこにこ にこにこ  
 うんどうフェスティバル  
 10月12日(水)午前10時30分  
 から 定10組(先着) 申10月18日(火)～28日(金)

和島わくわく わくわく  
 レストラン(1階)  
 11月11日(金)午前10時30分  
 から 定各10組(先着) 申

川口すこやか 骨のお話  
 11月8日(火)午前10時15分  
 から 定10組(先着) 申10月25日(火)午前11時から

与板にじの子広場 作ってあそぼ! 「牛乳パックでおもち作り」  
 11月2日(水)午前10時から

与板支所地域振興・市民生活課 ☎72・3102

場アオーレ長岡 内焼物、編み物、籐工芸

7830

時午後3時 肉まき割り・火おこし体験、ミニ縁日など

から

与板歴史民俗資料館特別展 「井伊神社宝物展」

10月26日(水)～11月27日(日)午前9時～午後5時 高校生以上300円、小・中学生150円(10人以上の団体は各50円引き)

1 グラスリッツェン  
 10月16日(日)午前10時～午後0時30分 場みんなの体験館 定10人(先着) ¥2,800円

2 部落解放新潟県研究会  
 10月22日(土)午前10時～午後4時 場市立劇場など(オンライン可) 定400人(先着) ¥1,500円(学生は無料) 申10月18日(火)まで

1 陶芸講座「私の器をつくらう丸平皿」  
 11月6日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 講師 陶芸家・岡崎宗男さん 対18歳以上 定各8人(先着) ¥1,700円 申10月12日(水) 手拭きタオル

2 とちびまつり  
 10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時 内県内の美術・工芸作家のワークショップ、作品販売など



▲料理を際立たせ、美しく見せてくれる丸平皿

与板藩の第七代藩主の井伊直暉が城主の時から与板藩が信仰した歴史ある神社なんだ。この神社の宝物で、井伊家に代々伝わる兼光や国廣、長綱などの太刀も展示するよ。



▲わし麻呂くん

中央公民館 ☎32・0437

公民館趣味の教室 いきいき作品展  
 10月28日(金)～30日(日)午前9時～午後5時(28日は午後1時から、30日は正午まで)

1 ながおか・スミレプロジェクト in 与板  
 10月23日(日)午前11時～午後4時 場よいたコミュニティセンター 内0円マーケット、手作りワークショップ 関専用 ☎080・9691

人権・男女共同参画課 市 ☎39・2746

1 2 いずれも 申各開催日の7日前まで

## 国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分～午後5時(11月は午後4時30分まで) ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=11月7日(月)・14日(月)

1 ハッピーハロウィン  
 園内にハロウィンの飾り付けをします。 10月8日(土)～31日(月) 場香りのばら園など



2 収穫祭  
 10月29日(土)・30日(日)午前10時30分～午後3時 場古民家など 内わら細工作り、精米体験、セグウェイ体験など

**あなたのやりたいを応援!**  
**ながおか若者会議リターンズ**  
 お弁当と飲み物で交流しながら、「若者提案プロジェクト補助金」の仕組みや活用事例を学びます。  
 10月31日(月)午後6時30分～8時30分 場 まちなかキャンパス長岡(大) 15歳～39歳 定15人(先着)

¥一般1,000円、学生500円  
 10月26日(水)までにながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡開設準備室(大)内) ☎86・6008へ



◆回や場などの略字の見方は19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

## 食べて、飲んで、学んで 街歩きを楽しもう!

### ①発酵を楽しむ1日 HAKKO trip

食や体験を通じて、長岡の発酵の魅力を巡る、旅(trip)のような時間を過ごせます。

10月30日(日)午前10時～午後3時 場・内宮内・撰田屋地区…発酵に関する飲食、物販など、サテライト会場(長岡駅周辺)…発酵を学ぶ実験、体験ブースなど 図ながおか魅力発信課(アオ) ☎39・5151



### ②学生が企画! 親子体験型イベント「セッタニア」

みそ、日本酒などをテーマにした体験ブース(有料)が登場します。

11月13日(日)午前10時～午後5時 場撰田屋6番街発酵ミュージアム「米蔵」、吉乃川酒ミュージアム「醸蔵」、江口だんご撰田屋店 内みそパッケージ製作、団子作り、日本酒とつまみのペアリング体験 図同実行委員会 ☎080・9508・3334 担当=ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡開設準備室(大)内) ☎86・6008



### ★同時開催

#### ながおかホコ天「ハロウィン大パーティー」

10月30日(日)午前11時～午後4時 場大手通り 内ステージイベント、飲食ブース 図大手通商店街振興組合事務局 ☎30・5590 担当=産業支援課(大) ☎39・2222

**まちなかキャンパス長岡(大) 保育11各開催日の10日前まで**  
 ☎39・3300

**まちなかカフェ**  
 10月10日(木)午後7時～8時 和泉屋の挑戦  
 10月11日(金)午後7時～8時 屋常務・金内智子さん  
 10月12日(土)午後7時～8時 つる新学長の恩返し  
 10月13日(日)午後7時～8時 発酵まちづくり編

30分 11月16日(水)午後7時～8時 長岡学長 講演 水流通潤太郎 講演 長岡学長



キャンパ初心者(高校生以下は保護者同伴) 定7組(先着1組4人まで) ¥1組18,000円(4人分の食材代を含む) 申10月20日(木)まで

## 澄んだ空気とビールで乾杯 ソトアソビ・ソトゴハンin東山

15種類以上のクラフトビールと自然を家族で楽しめます。

10月22日(土)午前10時～23日(日)午後4時 場市営スキー場 内アウトドア体験、キッチンカー、クラフトビール販売など ¥高校生以上300円、小・中学生100円 図ナガオカ・クラフトビールフェスティバル実行委員会事務局 ☎090・5534・1076 担当=スポーツ振興課(大) ☎32・6117



火おこしやまき割り、マウンテンバイクの試乗など、人気の体験メニュー(一部有料)が盛りだくさん。豊かな自然が満喫できます!



④いま、なぜ民藝が「失われた生活」を求めて  
 11月19日(土)午後2時～3時 30分 講明治大学准教授・鞍田崇さん

⑤栃尾でワイン?  
 奥深い味、奥深い話  
 11月20日(日)午後2時～3時 30分 講とちお農園(株)・奈良場晃大さん 内20歳以上

⑥市民プロデュース講座 楽しい手ツボ講座 手の平にある身体ツボを学ぼう  
 11月22日(火)午前10時～11時 30分 講アジアン・ハンドセラピー協会ドゥワアアドバイザー・中村絵理さん

⑦みんながより自分らしく生きられる社会へ  
 11月30日(水)午後7時～8時 30分 講黒田特許法律事務所 弁護士・黒田隆史さん

⑧企業プロデュース講座 プログラマーへの第一歩! 動くwebページを作ろう  
 11月26日(土)午後2時～5時 講(株)スプリックス・スプリックスエンジニアリングラボ・丸山智也さんほか

①～⑧いずれも 定20人(先着) (⑥は10人、⑧は12人) ¥500円(⑧のみ無料) 申10月11日(火)から(HP可)

## ウィルながおかフォーラム

男女平等推進センター  
 ウィルながおか(市セ) ☎39・2746

### ①君が自分らしくいられるために～子どもたちに伝えたいこと～

ベストセラー「これからの男の子たちへ」の著者で、母親そして弁護士として家族関係やハラスメントなどの問題に取り組む太田啓子さんの講演です(手話通訳・要約筆記あり)。



▲太田啓子さん

12月3日(土) 場アオーレ長岡 講弁護士・太田啓子さん 定100人(先着) 保育=10人(先着) (図生後6カ月～未就学児)

### ②分科会1「呼吸と姿勢が歩き方・生き方を変える! ココロとカラダのセルフメンテナンス」

11月17日(木) 場トチオーレ 講心と体のコーディネーター・水科江利子さん 定20人(先着)

### ③分科会2「もうイクメンとは呼ばせない。僕ら“父親”の育休」

11月20日(日) 場アオーレ長岡 講ファザーリングジャパンにいがた・荒木隆幸さん 定50人(先着)

①～③いずれも 時午後1時30分～3時30分 申①11月23日(祝)②10日(木)③11日(金)までに市ホームページ、電話で ▶申し込みはこちら



### ④登録団体主催イベント

①「私は男女平等を憲法に書いた」上映会  
 11月12日(土)午後1時～2時30分 場まちなかキャンパス長岡(大) 定30人(先着) 申新日本婦人の会長岡支部 ☎34・7635

②講座 医療と子ども虐待  
 11月12日(土)午後2時～4時 場まちなかキャンパス長岡 定30人(先着) (保育あり) 申NPO法

人子どもの虐待防止ネット・にいがた・草間さん FAX32・0511、Eメールcapni@mac.com

### ③講座・体験 自分の命を守る～ITを使って防災訓練～

11月13日(日)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 定15人(先着) 申新潟県中越地震「女たちの震災復興」を推進する会・樋熊さん FAX36・3795

### ④講座 若年女性への支援とトラウマケア

11月13日(日)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定25人(先着) 申NPO法人女のスペース・ながおか ☎FAX38・0457、Eメールspace.nagaoka@nct9.ne.jp

### ⑤講座 物・事・時間をスッキリ整理、これからの暮らしをハッピーに生きる方法を学びましょう

11月17日(木)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定30人(先着) 申長岡市消費者協会(消費生活センター(市セ)内) ☎32・0082

### ⑥映画「われ弱ければ～矢嶋楯子伝～」上映と座談会

11月19日(土)午前10時～午後0時20分 場アオーレ長岡 定100人(先着) ¥一般1,000円、障害者手帳・療育手帳を持つ人、高校生以下(学生証を持参)各500円 図矯風会長岡・田中さん ☎37・4282

### ⑦講座 人生が楽しくなる「生前整理」

11月19日(土)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定20人(先着) 申ウィメンズスタディズ・ネットワーク・鈴木さん FAX33・8227

### ⑧講座・展示 アップダウン(up and down)で老いる私

11月20日(日)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 定34人(先着) 図長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048

ウィルながおかフォーラムは昭和62年から開催しているよ。今年も旬なテーマを取り上げるからぜひ来てね。

▶わし麻呂くん



### ●手ぶらでキャンプ

10月22日(土)午後1時～23日(日)午前10時(1泊2日) 図

うまみち森林公園 ☎74・3010

世界一の歴史があるといわれる品評会。市内で育てられた約500尾が出品されます。



### ●長岡市錦鯉品評会

10月30日(日)午後0時30分～3時(飲食ブースは午前10時から) 場山古志支所

### ●農水産政策課(市セ)

☎39・2223

### ●中之島文化センター

☎66・1310

### ●ベーゼンドルフアーピアノ演奏体験

10月26日(水)～28日(金)午前9時～午後3時(1組1時間45分まで) 定1日3組(抽選) ¥1,000円 申10月13日(木)～15日(土)

◆回や日などの略字の見方は19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  
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター  
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

# スポーツ教室 (10月~12月)

10月10日(祝)から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金
南部体育館 ☎39・36000	①キッズ運動	17日	月	16:00~17:00	8回	年長児~小学3年生	20人	4,000円
	②はじめてのピラティス			19:30~20:30		どなたでも	11人	4,800円
	③シニアいきいき体操	18日	火	10:00~11:00	11回	60歳以上	10人	5,500円
	④体幹トレーニング (火・夜)			19:30~20:30				
	⑤体幹トレーニング (水・朝)	19日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	30人	6,000円
	⑥かんたんリズム体操			12:00~13:00			11人	5,000円
	⑦バレトン (水)			19:30~20:30			10人	6,600円
	⑧体幹トレーニング (木・朝)	20日	木	10:00~11:00	11回	11人	30人	5,000円
	⑨ナイトヨガA			19:00~20:00				
	⑩バレトン (金)	21日	金	20:10~21:10	11回	11回	30人	5,500円
	⑪シェイプアップボクシング			20:10~21:10				
	⑫運動スキルアップ	22日	土	9:30~10:30	6回	小学1~3年生	20人	3,000円
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	17日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円
	②体幹トレーニング (中級)			19:00~20:00			10人	4,500円
	③ウォーキング (昼)	18日	火	13:30~14:30	10回	25人	20人	5,000円
	④ウォーキング (夜)			18:30~19:30				
	⑤ウエストシェイプ			19:45~20:45				
	⑥引き締めるピラティス	12日	水	13:30~14:30	10回	20人	40人	5,000円
	⑦体幹トレーニング (初級・夜)			19:30~20:30				
	⑧ソフトバレー	21日	金	10:00~11:30	9回	20人	1人 5,400円 家族ペア 9,000円	5,000円
	⑨体幹トレーニング (初級・昼)			13:30~14:30				
	⑩HIPHOPダンス	15日	土	17:30~18:30	9回	20人	5,000円	5,000円
新産体育館 ☎46・46001	①朝からゆったりヨガ	17日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円
	②健康体操 (月)			14:00~15:00			8人	5,000円
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	6,500円
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00			8人	5,000円
	⑤冬季テニス	19日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円
	⑦いきいき健康ヨガ	20日	木	10:30~11:30	10回	どなたでも	8人	5,000円
	⑧健康体操 (木)			14:00~15:00				
	⑨体幹トレーニング			20:00~21:00				
	⑩バランスボール	21日	金	19:30~20:30	10回	10回	8人	5,000円

2 入船亭扇辰独演会  
 再来年1月21日(土)①午後1時

世界中で愛されるチャールズ・ディケンズの小説が原作。豪華キャストで贈る心温まる舞台です。

12月24日(土)午後2時から  
 場市立劇場 出演 吉田栄作、早見優、吉田要士ほか  
 席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月14日(金)

1 ミュージカル  
 「クリスマス・キャロル」  
 12月24日(土)午後2時から  
 場市立劇場 出演 吉田栄作、早見優、吉田要士ほか  
 席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月14日(金)

トキと自然の学習館 ☎75・3201  
 ●松ぼっくりの置物とパタパタ動くトキの折り紙づくり  
 10月15日(土)午前9時30分~午後3時 定 各50人先着  
 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。 ※U18ご招待シートは小学4年生、高校生が対象です

3 中嶋彰子ピアノ・リサイタル  
 再来年1月28日(土)午後2時から  
 場市立リリックホール 曲目 II シューベルト/野ばら、モーツァルト/すみれなど  
 全席指定1,500円 チケット発売日 10月28日(金)

●みにつける防災土器  
 10月22日(土)午前10時~正午、午後1時~3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴)  
 定 各5人先着 持ピンセット、マニキュアなど 申 10月10日(祝)~19日(水)  
 国際交流センター「地球広場」  
 ☎39・2714

●ぶらり地球旅行  
 10月15日(土)午後2時~3時30分 対 内国出身者による日本語での母国紹介 定 20人先着  
 申 市ホームページの専用フォームで

から②午後4時30分から  
 アオーレ長岡 全席指定2,000円 チケット発売日 10月21日(金) U18ご招待シート②のみ20人抽選(申 12月20日(火)~27日(火))

1 ZUMBA  
 10月17日(月)・24日(月)・31日(月)午後7時30分~8時15分、15日(土)・22日(土)午前10時30分~11時15分 対 20歳以上 定 各8人先着 各500円

2 投げろ!走る!跳ぶ!  
 親子運動教室  
 10月16日(日)・30日(日)午後2時~3時(雨天中止) 対 4歳~6歳と保護者 定 各10組先着 各500円 申 各前日まで

ニータウン運動公園 ☎86・7386  
 10月17日(月)・24日(月)・31日(月)午後7時30分~8時15分、15日(土)・22日(土)午前10時30分~11時15分 対 20歳以上 定 各8人先着 各500円

陸上競技場 ☎27・6300  
 1 ランニング教室  
 10月14日(金)午後7時~8時30分 対 高校生以上 定 10人先着 各500円 申 随時

1 身体くらくく  
 ストレッチポール教室  
 10月11日(火)・26日(水)、11月

2 走り方教室  
 10月15日(土)・23日(日) 対 小学1~3年生:午後1時30分~2時30分、4~6年生:2時45分~3時45分 定 各10人先着 各1,000円 申 各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322  
 1 2いずれも  
 10月45分 対 20歳以上 定 各10人先着 各500円 申 各前日まで

2 シェイプアップ運動教室  
 9日(水)  
 10月12日(水)・27日(木)、11月2日(水)・10日(木)

3 縄跳び教室  
 10月21日(金)・28日(金)午後6時~7時 対 小学1~3年生 定 各10人先着 各500円 申 各前日まで

2 シェイプアップ運動教室  
 9日(水)  
 10月12日(水)・27日(木)、11月2日(水)・10日(木)

長岡出身オリンピック  
 星野純子さんオンライン講演会  
 「夢を叶えるために大切にしていること」  
 大けがを乗り越えて、2022年の北京五輪で決勝進出を果たした、元フリースタイルスキーモーグル選手の星野純子さん。夢や目標を持つことの大切さを語ります。  
 10月29日(土)午前9時30分~11時45分 定 100人先着  
 10月14日(金)までに住所、氏名、電話番号を長岡市スポーツ協会Eメールinfo@n-spokyo.or.jpへ 同協 会 ☎34・2130

◆回や場などの略字の見方は19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=市民センター  
 ■大手=大手通庁舎 ■さい=さいわいプラザ

# スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ・2130と加盟団体の催し

## 1 市民スポーツ祭

### ①ハンドボール大会

10月23日(日)午後1時から  
 北部体育館 ■1チーム2、000円 ■10月14日(金)までに市民体育館にある申込書で  
**②社会人バスケットボール大会**  
 12月4日(日)午前9時から  
 越路体育館 ■1チーム5、000円 ■11月13日(日)までに市民体育館にある申込書で

## 2 ゲートボール教室

場・回高齢者センターふそぎ  
 同まきやま:11月6日、12月18日の毎週日曜日午前10時、正午(各計7回) ■各1、000円 ■10月23日(日)までに長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436へ



**③オクタムジュニアテニス大会**  
 10月22日(土)・23日(日) 場希望が丘テニス場 種目:高校

## 7 糖尿病を知るこころ(ある人)

11月3日(祝)午後1時30分、4時 場アオーレ長岡 内講演など 定100人先着 固長岡市医師会 ☎22・5600

## 8 歩くだけで脳トレ教室

11月17日、12月15日の毎週木曜日午後1時30分、3時(計5回) 場市民体育館 内スクエアステップ運動など 対65歳以上で初参加の男性 定15人抽選 持内履き 申10月28日(金)まで



## 9 こころの相談会

①10月26日(水)②11月2日(水)③8日(火)④18日(金) ①午後6時、8時②③④午後2時、4時 相談員:臨床心理士、保健師など

## 10 アルコール相談会

11月15日(火)午後2時、4時 相談員:精神保健福祉士、保健師

## 11 死別の悲しみケア

こころのつまり木相談会  
 11月14日(月)午後2時30分、

2年生以下男子・女子シングルス、小学生男子・女子シングルス 市内に在住または通学する人 ■2、500円  
 10月10日(祝)までに希望が丘テニス場にある申込書で 固長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507

## 4 40歳からの合気道

11月3日、12月1日の毎週木曜日午後7時、9時(計5回) 場市民体育館 固40歳以上 ■2、000円 ■10月27日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061または同会ホームページで



## 5 新潟県女子駅伝競走大会の応援

選手の通行時には道路が混雑します。沿道での応援は、距離を取り拍手を送るなど、安全な大会運営にご協力をお願いします。  
 11月6日(日)午前10時30分、午後0時30分 コース:陸上競技場前、大手大橋、大手通り、中央図書館前、栖吉町(折り返し) 固同大会事務局・高野さん ☎46・3012

# 健康

健康課さいわい ☎39・7508

## 1 つきイチひろば

10月19日(水)、11月16日(水)、12月21日(水)午後1時30分、2時30分 場アオーレ長岡 内ながお元気体操、ハッピー体操など 定各30人先着 持内履き

## 2 カラダと向き合う大人の栄養教室

フレイルの正しい知識と予防のポイントを講義や実技で学びます。  
 10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)午後1時、3時(計3回) 場さいわいプラザ 固65歳以上 定12人抽選 持動きやすい服装 申10月3日(月)・12日(水)

## 3 Y.A.R.U.Z.E! 脳活

認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。  
 11月1日、22日の毎週火曜日午後1時30分、3時30分(計4回) 場市民体育館 固65歳、74歳で初参加の人 定12人先着 申10月7日(金)から

## 4 カフェDE健康講座

10月13日(木):「さあにぎやかにいただく」バランスよく食べていますか?」

土地の一般競争入札を行います  
 10月3日(月)から管財課(大手 ☎39・2211へ) ※詳しくは市ホームページで

## 空家・持家活用無料相談会

NPO法人、解体業組合、行政書士会、司法書士会、弁護士会、不動産団体の専門家が一堂に会し、空き家や持ち家の悩みを解決します。  
 10月22日(土)午前10時、午後4時 場まちなかキャンパス 長岡 ※弁護士による空き家対策セミナー(固午後4時30分、6時)も同時開催 申10月12日(水)、19日(水)に都庁政策課(大手 ☎39・2265へ)



## 市有財産を売却します

上除町地内、来迎寺地内の



# 脱炭素化の流れをビジネスチャンスに!

固産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

## 1 省エネ・再エネ産業振興プラットフォームセミナー

長岡での太陽光発電の可能性や導入事例を紹介します。  
 10月31日(月)午後1時30分~3時30分 場長岡グランドホテル(オンライン可) 固40人先着



▲工場の屋根に設置した太陽光パネル。遮熱効果で空調効率も改善します

## 2 長岡パワエレ研究会技術発表会

日・場10月21日(金)午後1時~5時...アオーレ長岡、22日(土)午前10時~正午...長岡技術科学大学 固各100人先着

# 新たな国民病、慢性腎臓病(CKD)を知ろう!

CKDの基礎知識や食事・運動療法を学びます。  
 11月13日(日)午後1時~3時 場市立劇場(オンライン可) 定100人先着  
 10月3日(月)~11月4日(金)に専用フォーム(右)で 担当=健康課さいわい ☎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く、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高める病気だよ。長岡でも昨年度、CKDの進行で人工透析が必要になる人が1.6倍に増えたんだ。お話を聞いて、予防や早期発見につなげよう!



▶わし麻呂くん

## 6 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルスとの同時流行に備えて、早めの接種を。希望する人は医療機関にお問い合わせください。  
 10月31日(金)まで 場市内の医療機関など 回数:1回 固市内在住で次のいずれかに該当する人①接種日の年齢が65歳以上②接種日の年齢が60歳、64歳で、心臓、腎臓、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) ■1、560円(生活保護世帯の人は無料) 固保険証、健康手帳

## 5 あなたの健康相談会

10月24日(月)②11月2日(水)③18日(金)午後1時、4時 場さいわいプラザ 固健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員:栄養士、保健師 固各6人先着 持健康手帳(ある人) 申10月14日(日)から

## 太田小・中学校オープンスクール(学区外就学特例校)に参加しませんか

少人数、小・中連携、豊かな自然が特色で、学区外から児童・生徒を受け入れています。  
 10月25日(火)~11月22日(火)に学校教育課さいわい(☎39・2249)各学校にある応募用紙で

## 税理士無料税務相談(要予約)

10月19日(水)、11月2日(水)午前9時30分、正午 場・申税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当:市民税課(アオ) ☎39・2212

## まちの美化にご協力を! 秋のクリーン作戦

町内会や商店街など地域ぐるみで、道路や公園などの清掃にご協力ください。  
 11月20日(日)まで 固環境業務課 ☎24・2837

# 10月1日から自転車保険義務化 加入はお済みですか?

「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行され、自転車利用者の保険加入が義務となりました。全国的にも、自転車事故で1億円近い高額な損害賠償を求められる事例が発生しています。まずは自身の加入状況を確認し、万が一に備えて、自転車損害賠償責任保険などに加入しましょう。

固県民生活課交通安全対策室 ☎025・280・5136 担当=市民課防犯交通係(アオ) ☎39・2206

自転車事故に対する保険は、自転車損害賠償責任保険から火災保険、傷害保険に付帯するものまでさまざまです。加入状況がわからない場合は、県ホームページのフローに沿って確認してみましょう。



みんなのひろば

認定こども園…1号、2号または3号認定が必要

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡川東						
帝京長岡	干場1-5-5	32-3516	126	3号認定 産休明け	7:00~19:00	
長岡和光・なごみ	長町2-550-1	34-2597	139		7:00~19:00	
長岡みのり	石内2-5-38	86-6088	109		7:30~19:00	
東光	上条町223-1	35-5166	175		7:30~19:00	
明幸・すまいる	錦1-6-23	33-8717	133	3号認定 6か月以上	7:00~19:00	
長岡天使・聖母	表町4-2-10	32-4727	93		7:30~19:00	
中島わくわく	中島1-14-14	34-0400	98	3号認定 産休明け	7:00~19:00	
長生・まんまる	西千手2-1-1	33-5325	183		7:00~19:00	
鵬	豊2-13-24	36-5600	68	1・2号認定 満3歳以上	7:30~19:00	
東部	四郎丸3-5-11	33-1096	105		7:00~19:00	
蔵王のもり	蔵王1-8-15	33-6502	152	3号認定 産休明け	7:15~19:15	○
宮内中央	宮内3-10-13	33-2018	159		7:10~19:10	
いなば	稲葉町793-1	21-2810	149	3号認定 6か月以上	7:15~19:15	
希望が丘	福島町566	22-7050	99		7:30~19:00	
くろじょう	黒津町377	24-8703	168	3号認定 産休明け	7:15~19:15	
長生	西千手3-116-3	32-3674	202		7:00~19:00	
前川	前島町211	23-1527	160		7:15~19:00	
東部マドカ	土合5-2-4	33-3795	144		7:15~19:15	
岡南	滝谷町1701-2	22-2683	99		7:10~19:10	
柏	寿2-1-5	24-5656	112		7:00~19:00	
東部川崎	川崎3-2388	89-6658	164		7:15~19:15	
悠みどり	花園南2-317	89-8555	131	7:15~19:00		
中沢白ゆり	中沢町2280	33-7504	113	7:30~18:30		
長岡川西						
太陽・おひさま	福山町447-2	27-0610	265	3号認定 産休明け	7:30~19:00	
第一	緑町1-38-363	28-1500	74		7:30~19:00	
長峰	西津町2444-1	27-2340	196	1・2号認定 満3歳以上	7:30~19:00	
恵和	蓮湯町312	28-2768	262		7:00~19:00	
恵和めぐみキッズランド	大荒戸町字腰巻250-1	94-5801	100	3号認定 産休明け	7:00~19:00	○
あすなろ	下柳2-7-7	28-1200	183		7:00~19:00	
ひごし中央	高瀬町110	86-6066	126	3号認定 産休明け	7:00~19:00	
大島	大島本町2-10-28	27-1090	81		7:00~19:00	
関原	関原町3甲486-1	46-2174	146	3号認定 産休明け	7:15~19:00	
太陽ゆうゆう	青葉台5-8-1	46-0080	115		7:20~19:00	
三島						
みしま中央	上岩井6826	42-3475	151	1・2号認定 満3歳以上 3号認定 産休明け	7:00~19:00	○
和島						
和島	小島谷2846	74-3668	87	1号認定 3歳児クラスから 2号認定 満3歳以上 3号認定 4か月以上	7:15~19:00	○
栃尾						
みどり	下榎出653-1	52-3239	53	1・2号認定 満3歳以上 3号認定 産休明け	7:15~19:00	○
栃尾天使	金沢2-1-36	52-2226	42		7:30~19:00	
与板						
与板	与板町与板452	72-3123	157	1・2号認定 満3歳以上 3号認定 産休明け	7:15~19:15	○

地域型保育施設等…3号認定が必要

施設名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡川東						
なごみ保育園分園	神田町3-5-2	86-7815	10	産休明け～1歳	7:00~19:00	
こどもさくら苑	福住2-1-15	31-0020	13	満8カ月～2歳	7:00~18:00	
ベビールームそら	千手3-4-14	37-9285	11	産休明け～2歳	7:30~18:30	○
マンマのお部屋	福住1-5-3	94-4351	10		7:00~19:00	
ほうゆう保育園	黒津町381	25-6120	13	産休明け～2歳	7:00~19:00	
マンマのお部屋est	東神田3-5-34	86-7611	8		7:00~19:00	
まちの保育園びゅあ	東坂之上町3-120	86-6554	11	産休明け～2歳	7:30~19:30	
花園みどり保育園	花園南2-183	86-7621	22		7:15~19:00	
長岡川西						
太陽あおぞら保育園	関原町1-1042-1	46-0087	11	産休明け～2歳	7:20~19:00	※
ふくちゃん保育園	深沢町2300	46-6653	16		7:30~19:00	○
ひまわり保育園	大島新町5-7-10	27-9150	18			

公立幼稚園…1号認定が必要

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間
与板					
与板	与板町与板甲95	72-4078	17	3歳児クラスから	8:00~19:00

私立幼稚園…認定は不要

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間
長岡川東					
宮内白ゆり	下条町1440-1	22-3699	16	3歳児クラスから	7:30~18:30

国立幼稚園…認定は不要(申し込み日程が異なります)

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間
長岡川東					
新潟大学附属	学校町1-1-1	32-4192	64	3歳児クラスから	8:45~16:00

- ★1 桂保育園、竹沢保育園は休園しています
- ★2 令和5年4月に中之島保育園は社会福祉法人芳香稚草園、こしじ保育園は社会福祉法人王神福祉会に移管します

妊娠から育児まで幅広くサポート!  
ながおか子育てアプリ  
「母子モ」ぜひ登録を

子育てに関するお知らせやイベント情報の配信から写真付きの子どもの成長記録、予防接種の管理まで、スマートフォン一つで行えます。  
園子ども・子育て課 ☎39・2300

★お出掛け先でも便利な機能!

近くの医療機関や公園、子育ての駅、図書館、保育園などが簡単に検索できます。

▶ダウンロードはこちら(無料)



令和5年度 保育園などの入園案内

園認定・入園専用番号 ☎39・2377  
保育課(さい) ☎39・2219

令和5年4月1日から新規に入園または転園を希望する乳幼児の申し込みを受け付けます。  
申込期間=11月1日(火)~8日(火) (申込書は各園、保育課、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)で配付) 申込場所=第1希望の園 必要な認定=▷保育園・認定こども園(保育園部分)・地域型保育事業実施施設…2号・3号

認定(申し込み多数の場合は選考)▷幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)…1号認定(先着順の場合があります) ※宮内白ゆり幼稚園は認定不要 継続入園=各園を通じてご案内します

▶詳しくは市ホームページで



公立認可保育園★1…2号または3号認定が必要

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡川東						
南部	千手2-9-4	32-3193	37	4か月以上	7:15~19:00	※
北部	東新町3-1-1	32-3598	48			
けさじろ	今朝白2-9-28	32-0054	83	11か月以上	7:15~19:00	※
中沢	中沢2-1913-4	33-1045	63			
山本	浦瀬町774	44-8051	64	4か月以上	7:15~19:00	※
栖吉	栖吉町2585-1	32-1986	15			
昭和	昭和2-2-5	32-3989	22			
山通	柿町650-1	33-5432	73			
三和	三和2-11-30	34-3272	36			
富管亀	亀貝町404-1	24-7480	46			
中貫	悠久町2-127	32-2190	69			
十日町	十日町1778	22-3170	19	4か月以上	7:15~19:00	※
新組	福井町974-1	24-3371	38			
石坂	村松町2467-3	22-0011	15			
長岡川西						
上除	上除町3638-1	46-2411	138	4か月以上	7:15~19:00	※
宮本	宮本町1-甲8	46-5340	26			
下川西	花井町1081-4	29-1900	18			
中之島						
中之島	★2 中之島430-1	66-2366	105	4か月以上	7:15~19:00	※
上通	大口248-1	24-1210	52			
みずほ	中野西甲700	61-4100	82			
信条	信条東221	0256-97-2846	42			
越路						
来迎寺	来迎寺3568	92-2254	59	4か月以上	7:15~19:00	※
塚山	塚野山850-3	94-2006	25			
こしじ	★2 浦4800	92-2221	133			
岩塚	飯塚2811	92-4430	54			
白山	来迎寺1706-2	92-4835	97			
三島						
みしま南	鳥越718-1	46-4220	16	4か月以上	7:15~19:00	※
みしま北	三島上条204-2	42-2670	15	11か月以上		
小国						
ひまわり	小国町相野原139-1	95-2029	56	4か月以上	7:15~19:00	※
寺泊						
おおこうづ	寺泊敷ヶ曾根671	0256-97-3176	73	4か月以上	7:15~19:00	※
川口						
東川口	東川口1979-115	89-2028	79	4か月以上	7:15~19:00	※

- ◆「児童数」、「平日の保育時間」は令和4年4月1日時点の情報です
- ◆「土曜保育」の「※」は近隣の保育園で集合保育を行う場合があります。詳細は各園の入園説明会で説明します
- ◆企業主導型保育施設の申込書は各園で配付
- ◆認可外保育園は掲載していません。子育てガイドなどをご覧ください

私立認可保育園…2号または3号認定が必要

園名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡川東						
西部	渡里町3-46	32-0027	63	産休明け	7:15~19:15	○
撰田屋	撰田屋1-1524-3	36-8347	163		7:00~19:00	
新保	新保4-6-14	24-4437	163	産休明け	7:00~19:00	○
東部どんぐり	四郎丸2-3-25	34-8088	60		7:00~19:00	
みやうちマンマ	宮栄3-2-18	32-3707	112		7:00~19:00	
長岡川西						
長峰	才津西町2135-9	46-3463	128	産休明け	7:15~19:15	○
希望が丘	希望が丘3-12-2	28-0331	84		7:00~19:00	
深沢	深沢町2010-3	46-5480	55	産休明け	7:10~19:10	○
こどもけやき苑	横山町1593-1	29-2510	71		7:00~20:00	
寺泊						
寺泊	寺泊鳥子平1977-15	75-2246	86	11か月以上	7:15~18:30	○
栃尾						
芳香稚草園	新栄町3-3-13	52-1768	72	産休明け	7:15~19:15	○
善昌寺	栃尾原町2-2-7	52-3864	28		7:00~19:00	
双葉	谷内2-4-16	52-4402	58	産休明け	7:00~19:00	○
東谷	栃尾泉856-1	52-2211	27		7:30~19:00	

企業主導型保育施設…2号または3号認定が必要

施設名	所在地	電話	児童数	入園可能月齢	平日の保育時間	土曜保育
長岡川東						
ゆいおんの杜南陽保育園	南陽1-2740-4	22-2880	78	4か月以上	7:30~19:30	○
ニチイキッズ長岡かわさき保育園	川崎6-866-7	30-3700	12	生後57日以上	7:30~19:00	○
長岡川西						
長岡新産わくわくびゅこ園	南七日町53-1	94-5160	12	2か月以上	7:30~20:30	○

# 屋根雪下ろし命綱固定アンカー設置を補助

対一戸建て住宅、附属屋など 補助額＝工事費の2分の1（上限5万円）。要援護世帯は工事費の3分の2（上限8万円）、要援護世帯かつ住民税非課税世帯は工事費の10分の9（上限10万円） 申11月30日(水)までに都市政策課(天手)☎39・2265へ ※詳しくは市ホームページで



昨年度は市内で24件の雪下ろしによる事故が起きました。アンカーを付けておけば、家族や業者にも雪下ろしを頼むときも安心です。

# 雪が降る前に申請を！ 除雪費を支援

## ①町内会・自主防災会などのみなさんへ 除雪機燃料費を補助します

来年3月末までに、町内会などが利用する除雪機の燃料費相当額を補助します。

対象団体＝町内会、自主防災会、PTAなど 対象事業＝集会所などの公共的な敷地、通学路・生活道路、地域の危険箇所など（個人敷地や集合住宅の駐車場は除く）で、除雪機を使った除雪作業 対象除雪機＝対象団体や個人の所有、レンタル、リース 補助額＝作業1時間当たり500円（期間内の上限額30万円） 除雪作業前に、長岡地域は道路管理課(市セ)☎39・2232、その他の地域は各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は地域振興課）へ

## ②要援護世帯のみなさんへ 雪下ろし費用の助成、 12月14日(水)までに登録を

次の全てを満たす世帯①世帯全員の住民税が均等割のみ課税または非課税（他世帯の税法上の扶養に入っている場合を除く）②高齢者・障害者・母子世帯のいずれか③親族（別居も含む）から労力および経済的援助が受けられない 上限1回19,000円 ※屋根により異なる。回数制限あり 申地区の民生委員・児童委員 福祉総務課(アオ)☎39・2217、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）



●**放課後児童クラブの入室**  
保護者の就労などで、昼間留守家庭の小学生が対象です。新1年生は小学校の就学時健康診断の際に、新2・3年生には学校を通じて案内します。申し込み多数の場合は、低学年を優先します。児童・家庭の状況、申し込み者数により、入会の可否を決定します。 各児童クラブ、子ども・子育て課(さい)☎39・2393、

## 手続き・制度

●**原子力発電施設等周辺地域企業立地支援給付金**  
各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は地域振興課）  
①次の全てを満たす企業①令和3年10月1日以降に長岡・越路・小国地域に製造業を営む事業所を新設・増設②電力を新規・増加契約③雇用者が3人以上増加 給付額＝支払った電気料金の約2/5割 産業立地課(天手)☎39・2298

●**保険料の納付書を送ります**  
期限までに納めてください。  
年金からの納付や口座振替の人には届きません。  
送付時期 10月下旬  
①後期高齢者医療：7/9期（10月/12月納期限分）  
②介護保険：7/9期（10月/12月納期限分）  
★納付は口座振替が安心・便利・確実です  
手続きは口座のある市内の金融機関で。  
①国保年金課(アオ)☎39・2317 ②介護保険課(アオ)☎39・2245、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）

# 蓬萊橋、新保橋歩道橋の工事に伴う通行規制

橋の長寿命化に向けた修繕工事のため、新保3丁目ほか地内の道路を通行規制します。徒歩、自転車での通行はできます。

回10月3日(月)～12月28日(水)、来年3月 道路建設課(市セ)☎39・2231



●回や図などの略字の見方は19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、(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
アオ＝アオーレ長岡 市セ＝市民センター  
天手＝大手通庁舎 さい＝さいわいプラザ

●**65歳以上の人のみの世帯を  
防火訪問します**  
住宅火災で亡くなる人の約7割が65歳以上です。消防職員が一部地域の世帯を訪問し、火災予防の説明を行います。 回11月1日(火)～30日(水) 消防本部予防課☎35・2190

●**越路地区・中之島地区の市街化区域編入などに関する都市計画の素案説明会および公聴会**  
①縦覧・公述申し出  
回10月14日(金)～26日(水) 場県長岡地域振興局、都市政策課(天手)、情報ラウンジ(アオ)、越路支所産業建設課、中之島支所産業建設課  
②素案説明会  
回①10月13日(木)②18日(火)午後3時30分 場三島支所 図介護の相談先・サービスの紹介

●**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10月12日(水)・19日(水)・26日(水)、11月2日(水)・9日(水)午後1時30分～4時 場消費生活センター1階(市セ)☎32・0000

●**信濃川水系河川整備計画に対する意見と回答がまとまりました**  
詳しくは、国土交通省信濃川水系河川整備計画ホームページで。10月31日(月)まで市民センターでも閲覧できます。 図信濃川河川事務所調査課☎32・3243 担当 河川港湾課(市セ)☎39・2233

●**10月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」**  
いじめ問題の未然防止には、学校・家庭・地域が連携し、社会全体で子どもたちの見守りなどに取り組むことが大切です。取り組みへのご理解とご協力をお願いします。  
回10月23日(日)午後1時～5時：市内学生によるビジネスコンテスト、24日(月)午前9時～午後5時：技術シーズの展示会、講演会など 場アオーレ長岡 図産業イノベーション課(天手)☎39・2402

# 原子力防災訓練用の 避難情報を配信します

図原子力安全対策室(アオ)☎39・2305

原子力災害に備えた住民避難訓練を日越・関原・深才地区、三島地域で行います。実際の災害と間違わないようご注意ください。

- ①午前8時30分ごろ…緊急告知FMラジオ、市公式SNSなど
- ②午前9時ごろ…①の手段、エリアメール・緊急速報メール



# “もったいない”が地球を救う！ 減らそう、食品ロス

①10月は「食品ロス削減月間」  
日々の買い物を工夫して、食品ロスを減らすことができます。ポイントは次の3つです。  
①冷蔵庫や食品庫の中を確認し、買い物は必要な分だけ  
②すぐに食べる商品は、陳列棚の手前から  
③クリスマスケーキや恵方巻きなどの季節商品は、食べきれないサイズを予約  
図環境業務課☎24・2837



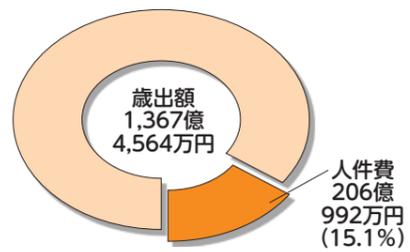
②くらしの講座「食品ロス削減のためにできること～フードバンクの取組～」  
回10月27日(木)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡(天手) 図新潟県フードバンク連絡協議会事務局長・小林淳さん 図20人(先着) 図消費生活センター(市セ)☎32・0082

# 長岡市職員の給与の状況

市では、人事や給与の透明性・公正性を高めるため、毎年10月に給与などのあらましを公表しています。  
図人事課(アオ)☎39・2201

給与、任用、服務など人事行政の詳細は、情報公開コーナー（アオーレ長岡東棟3階）、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は地域振興課）、市ホームページで。

## 1 人件費の状況（令和3年度普通会計決算）



## 2 職員給与の状況（令和3年度普通会計決算）



注1) 会計年度任用職員を除く一般職の職員給与です  
注2) 職員1人当たり給与は年額約573万円です  
注3) 職員手当には、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などが含まれます  
注4) 期末・勤勉手当の支給割合は、年間4.3月分（6月期2.2月分、12月期2.1月分）です

納期限は10月31日(月)です

- 市・県民税(3期)
  - 国民健康保険料(4期)
  - 後期高齢者医療保険料(7期)
  - 介護保険料(7期)
- ※スマートフォン決済が便利です

◆回や欄などの略字の見方は19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、(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)=市民センター  
 (大手)=大手通庁舎 (さい)=さいわいプラザ

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…12月号は10月31日(月)(必着)、1月号は11月25日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【12月号】12月10日(土)、【1月号】1月3日(火)以降のものに限ります。  
 ◆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。  
 図広報課 ☎39・2202

**催し**  
 ■日本水彩中越支部員と水彩画愛好者の作品展  
 10月9日(日)～11日(火)午前9時～午後6時(9日は午後1時から、11日は午後4時まで) 場 アオーレ長岡 図小林さん ☎24・7407  
 ■示現会巡回長岡展(絵画)  
 10月9日(日)～15日(土)午前10時～午後5時(11日(火)は休館。15日は午後4時まで) 場 中央図書館 図川崎さん ☎090・7522・2811  
 ■秋の草花・盆栽展  
 10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後4時(16日は午後3時まで) 場 緑花センター 図長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359  
 ■赤城コランド植樹会  
 10月16日(日)午前10時～午後3時

時 冒険遊び、ピザ焼きなど  
 小学生以上100円 場・赤城コランド・山川さん ☎90・3215・8256  
 ■大人の部活 ヨガ部・アロマ部  
 10月14日(金)・28日(金)午後4時～4時45分：キッズヨガ  
 ②10月14日(金)午前10時～正午：ココロとカラダの疲れにみるアロマ  
 ③15日(土)午前8時～9時15分、18日(火)午前10時～11時10分：骨盤調整ヨガ  
 ④21日(金)午後1時～4時：だれでもおうちセラピスト 場 興国寺(千手) ①3歳～12歳 各1、500円(④は3、000円) 申 各前日までに藤井さん ☎090・6687・8957へ  
 ■長岡れきべん歴史勉強塾  
 「日本・ウクライナと、ロシアとの歴史的關係」  
 10月16日(日)午後3時30分～5時30分 場 中央図書館 講 日本

経済学准教授・久野潤さん ☎500円(学生無料) 図新潟 6677・8535  
 ■長岡地域交流歌謡ショー  
 10月16日(日)午後1時30分～4時30分 場 トチオーレ 図オンザロックオーケストラ・相沢さん ☎090・8588・1999  
 ■だるま会総合作品展  
 10月18日(火)～20日(木)午前10時～午後5時(18日は午後1時から、20日は午後3時まで) 場 中央図書館 図書道、絵画など 図池山さん ☎22・3632  
 ■中古衣料品チャリティ即売会 & フードドライブ(食品寄付)  
 10月19日(水)午前10時～午後2時(寄付は18日(火)午前10時～午後3時) 場 アオーレ長岡 図長岡市消費者協会事務局(消費生活センター内) ☎32・0082  
 ■秋の盆栽展  
 10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時(23日は午後3時まで) 場 緑花センター 図盆栽協会 図長岡支部・中川さん ☎92・6015  
 ■悠月会水墨画展  
 10月22日(土)・23日(日)午前9時30分～午後5時(23日は午後4時まで) 場 中央図書館 図平沢さん ☎33・8543  
 ■ONCリード合奏定期演奏会  
 10月23日(日)午後2時～4時30分 場 リリックホール 図金山さん ☎32・7244  
 ■杜のコンサート  
 10月23日(日)午後2時～4時 場 アオーレ長岡 図民謡、吹奏

楽など 500円 図同実行委員会・佐藤さん ☎090・2985・4418  
 ■赤道会展(絵画)  
 10月26日(水)～30日(日)午前10時～午後5時(26日は午後1時から、30日は午後4時まで) 場 中央図書館 図渡辺さん ☎08・3019・7369  
 ■拉致問題を考えるパネル展  
 ①11月5日(土)・6日(日)②7日(月)～11日(金)午前9時～午後4時(5日は正午から、6日は正午まで) 場 川崎コミュニティセンター ①分館②本館(図 ☎35・3935)  
 ■栃尾混声合唱団定期演奏会  
 11月6日(日)午後2時～4時 場 トチオーレ 定300人(先着) 図高校生以上500円(当日200円増) 図矢沢さん ☎090・6226・2234  
 ■家づくりに役立つ建築講座  
 11月6日(日)～27日(日)の毎週日曜日 午後1時～3時 場 アオーレ長岡 定各15人(先着) 各1、500円 申 NPO法人建築・住教育研究会・広川さん ☎090・9016・7468  
 ■40代婚活  
 11月13日(日)午後1時～5時 場 川口地域交流体験館「杜のかたらい」 対おおむね40歳代の独身男女 定各10人(抽選) 男 性6、000円、女性4、000円 申 10月28日(金)までにソラヒトリ日和・堀口さん ☎080・6718・1838へ

**健康**  
 ■オストメイト社会適応講習会と相談会  
 10月22日(土)午後1時～3時 場 アトリウム長岡 図雪椿友の会・田中さん ☎090・1041・8515  
 ■ハロウィンジャンボくじ  
 10月21日(金)まで 場 県内の宝くじ売り場 図新潟県市町村振興協会 ☎025・284・3434  
 ■講話と実践 エンジョイニングゲーム(認知症予防ゲーム)は幸福度をアップする!  
 11月6日(日)午前10時～正午 場 アオーレ長岡 定60人(先着) 500円 申 あおねの会・栗林さん ☎090・2419・0694  
 ■事業所に代わって、福利厚生サービスを提供します  
 市内中小企業の従業員・事業主 1月1人800円 申 事業所単位で長岡市勤労者福祉サービスセンター ☎37・5656へ  
**募集**  
 ■森のようちえんふたばっこ令和5年度新入園児  
 赤城コランド(栖吉町)を拠点に自然の中で保育します。対年少～年長児 申 10月5日(水)から古川さん ☎080・5651・1049へ ※10月11日(火)・22日(土)午前10時から説明会あり(要申し込み)

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。

持保険証、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	月～金	土
①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	—	●	●
②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	●	—	—
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(外)、内科は(内)で表記しています

期日	病院名	電話番号
10月	2日(日) (内) 石川医院	☎66・2140
	9日(日) (内) 山谷クリニック	☎61・1388
	10日(祝) (内) 杏仁堂医院	☎62・0123
	16日(日) (外) 中之島クリニック	☎61・2551
	23日(日) (内) 関谷医院	☎61・0205
30日(日) (外) 貝瀬皮膚科	☎66・8100	
11月	3日(祝) (内) 石川医院	☎66・2140

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

募集

●高齢者向け優良賃貸住宅に入居しませんか  
 住宅IIウエルマンシオン朝日(本町1) 定3戸(先着) 概要II 鉄筋コンクリート造8階建て、緊急通報装置、AED、生活介護員によるサポート  
 ▼家賃：所得により81、000円～140、000円  
 (共益費・管理費・家賃補助含む) ▼食事代：51、210円(3食の場合の概算)  
 60歳以上(夫婦の場合はいずれかが60歳以上) 申同マンション ☎32・0338  
 当II都市政策課(大手) ☎39・2655 担

ウエルマンシオン朝日は、市認定の住宅型老人ホームだよ。サークル活動や行事も盛んで、「自分らしい、充実したシニアライフ」を送りたい人にぴったり環境なんだ!  
 ▲わし麻呂くん



広めて!ながおか! 長岡の「宝」インスタグラム投稿キャンペーン

インスタグラムに、ハッシュタグ「#長岡の宝キャンペーン」「#スポット名」を付け、支所地域に設けたフォトスポットで撮影した写真を投稿してください。3スポット以上投稿してくれた人の中から抽選で、長岡の特産品をプレゼントします。詳しくは市ホームページで。  
 10月20日(木)～来年1月31日(火)  
 図地域振興戦略部(大手) ☎39・2515



スマホで歴史巡り



河井継之助などの先人にまつわる石碑にスマートフォンやタブレット端末を向けると、AR（拡張現実）技術を使った解説が表示されたり、石碑への道案内をしてくれたりする体験型の実証実験を行っています。感想や改善点などを11月末まで募集します。▲こちら



楽しく歴史を学ぶ

# スマホ片手に 悠久山を 歩こう



悠久山公園では、デジタル技術を活用した歴史を学ぶ環境づくりや園内施設の再整備を進めています。秋風が心地よいこの季節、先人の歴史を巡る散策はいかがでしょうか。

岡都市施設整備課 ☎39・2230

園内がもっと快適に！



改修したトイレ



整備が進む松山園路

郷土史料館の職員と巡る！

●秋の悠久山歴史散策～石碑めぐりと郷土史料館見学～  
 回11月9日(水)午後1～3時（小雨決行） 内三島億二郎や松岡譲の石碑の解説など 定15人(先着) 集合・申10月13日(木)から同館 ☎35・0185へ

子育てエリア整備計画にご意見を



来年度からリニューアルに着手する子育てエリア「ふれあい悠園地（仮称）」計画案への意見を市ホームページで募集します。  
 募集期間＝10月21日(金)まで



▲ご意見はこちら

お店にお得なキャンペーンも！

## 11月 スタート ながおかペイ 導入店舗を募集

担当＝産業支援課 ☎39・2222

11月中旬から始まる市内限定のキャッシュレス決済サービス「ながおかペイ」の導入店舗募集に向けた説明会を行います。

回10月13日(木)午前10時30分から、午後1時30分から、3時から、4時30分から、6時15分から(各回40分) 場NaDeC BASE 対市内の事業者 定各20店舗(先着) 申10月10日(祝)までに専用フォームで 岡長岡市デジタル地域通貨協議会事務局(長岡市共通商品券協同組合内) ☎86・7107

※説明会に参加できない場合はお問い合わせください

※場・定などの略字の見方は19ページへ

▶申し込みはこちら



利用方法や使えるお店は次号で！

導入した店舗は、1月末までのながおかペイによる売り上げの5%分(上限5万円)がもらえます！



■発行：長岡市(令和4年10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(9月1日現在)  
 人口/262,100人(-237)  
 世帯数/109,955世帯(-53)  
 男/128,387人(-83)  
 女/133,713人(-154)  
 ※( )内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



公式ライン



公式フェイスブック