

ながおか 市政だより

Nagaoka

11
2022



◎表紙
世界大会で活躍する学生たちとロボット操縦体験 (p 7)

- p 2 防災まちづくりを推進
- p 3 マイナンバーカードが保険証に
- p 3 地域課題の解決にご支援を
- p 4 新型コロナワクチン関連情報

マイナンバーカードが保険証に! 最大20,000ポイントは 今だけ!

図デジタル行政推進課 ☎39・2205

12月末までにマイナンバーカードを申請し、「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、キャッシュレスの買い物などで使える最大20,000円分のポイントがもらえます。お得な今、カードを作りましょう。

必要な情報を利用できる“自分だけ”のカードです！
国が個人情報を一括で管理する仕組みではありません。
顔写真入りだから、なりすまし不可。マイナンバーを見られても他人は悪用できません。



保険証、免許証としての利用で 手続き便利に!

○健康保険証として

国は、令和6年度から保険証をマイナンバーカードに原則切り替えると発表しました。

医療機関などでの手続き時間が短縮されるほか、本人が同意すれば、薬の使用歴や特定健診の結果なども確認できるようになります。

○自動車運転免許証として

今まで免許センターなどで行っていた運転免許の更新講習を、順次オンライン化するよう検討が進められています。

博物館など公共施設をお得に利用

公共施設の利用時に、マイナンバーカードを提示するとお得な特典が受けられるキャンペーンを実施中。申請中の人も利用できます。



▲詳しくはこちら

受け取り、忘れていませんか?

カードが出来上がるとはがきで「交付通知書」を郵送します。通知書が届いたらお早めに交付窓口へお越しください。



▲詳しくはこちら

図市民課 ☎39・7575



来年1月30日(月)まで募集中

- 1 戦災資料館の移転整備 (300万円) **新規**
- 2 悠久山公園で楽しく歴史を学ぶ環境整備 (100万円) **新規**
- 3 生活困窮世帯の子どもの学習塾利用を支援 (600万円)
- 4 「米百俵プレイス ミライエ長岡」にオープンするまちなか図書館の図書購入 (200万円)
- 5 猫の不妊去勢手術などの費用を助成 (100万円)

※ ()内は目標額

寄付方法=市ホームページで
※寄付金控除の対象です。長岡市民に返礼品はありません



ふるさと納税で クラウドファンディング

市民のみなさんもぜひ!

地域課題の 解決にご支援を

図ながおか魅力発信課 ☎39・5151

ふるさと納税の制度を利用して長岡市の政策を支援していただく「ガバメントクラウドファンディング」。令和3年度は、5つの事業に合計約1千万円の寄付をいただきました。このうち、生活困窮世帯の子どもたちへの支援では、97人の学習塾の利用経費を補助。意欲ある子どもたちの学力アップを応援できました。みなさんからの寄付が未来の長岡をつくる大きな力となります。市外の家族や友人にも、ぜひご紹介ください。

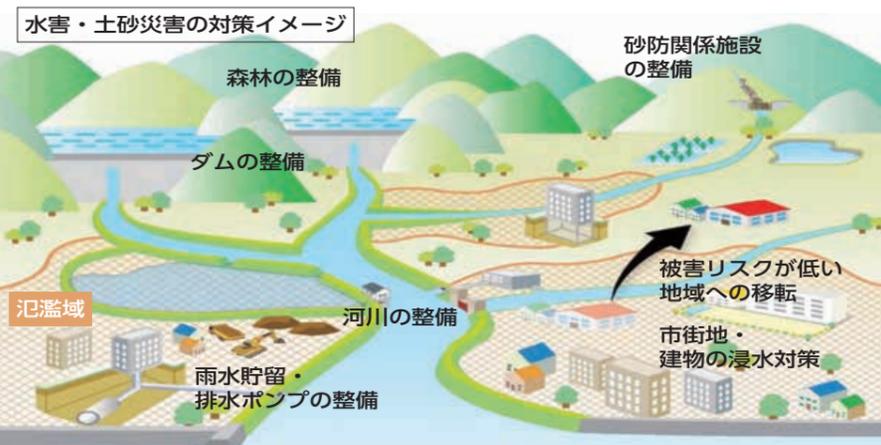
防災の視点を強化

これからのまちづくり

災害に強いまち

これまでの災害による教訓や水害・土砂災害・津波のハザードマップなどを活かし、頻発・激甚化する自然災害への対策を強化。市民や事業者などと協力・連携しながら、各地域の特性に応じた防災・減災対策の取り組みを進めます。

Pick up



取り組みの一例

- 市街地の浸水対策 (国・県との連携)
 - ・河川の改修や排水ポンプ場の整備
 - ・排水ポンプ車の配備 など
- 建物の浸水対策 (市民・事業者との協力)
 - ・防水板の設置、電気設備の移設、貯水タンクへの補助
 - ・自家発電設備の耐水化 など



▲令和5年度に完成予定の寿町排水ポンプ場



▲家庭用貯水タンク

住みやすいまち

生活に必要なサービスやコミュニティが各地域の拠点に集まるよう緩やかな誘導を図り、中心部と各拠点を地域の実情に応じた交通サービスでつなぎます。

- ・各拠点への都市機能の誘導
- ・まちなかにぎわい創出
- ・移住・定住などに対する支援
- ・基幹的な公共交通網の維持・向上 など



コミュニティバス

★立地適正化計画の改定にご意見を

閲覧場所=都市政策課、アオーレ長岡情報ラウンジ、市ホームページ、各支所産業建設課(栃尾支所は農林・建設課)
募集期間=11月30日(水)まで



▶詳しくはこちら

立地適正化
計画
改定へ

防災まちづくりを推進 安心して暮らせるまちへ

図都市政策課 ☎39・2225

市は、人口減少や高齢化に対応したまちづくりを目指して平成29年度に「立地適正化計画」を策定しました。より災害に強くこれからも安心して住み続けられるまちづくりを進めるため、今年度、計画を改定します。

市政の最近のできごとを紹介します。



東山で熱い3日間！米フェス開催

2年ぶりに東山ファミリーランドで開催した米百俵フェスに、3日間で約2万人が来場。秋の自然の中、観客は出演者による熱いパフォーマンスや新米おにぎりなどの“フェス飯”、長岡花火を堪能しました。(10月7日～9日)



中越大震災から18年

一時全村避難となった山古志地域では、住民主体の式典を開催しました。当時の住民数にちなんだ約2,200本のキャンドルの光に包まれる中、小・中学生が支援への感謝の気持ちを込めた合唱を披露しました。(10月23日)



英国で火焰型土器の特別展

年間100万人が訪れる英国の世界遺産「ストーンヘンジ」のビジターセンターで、岩野原遺跡(深沢町)の火焰型土器を来年8月末まで展示しています。大英博物館での展示とともに、長岡の縄文文化を世界に発信します。(9月30日)



運行区域の拡大でもっと便利に

寺泊・和島地域でそれぞれ運行していた予約制乗り合いタクシーを統合し、運行区域を拡大しました。両地域間の行き来や、与板地域・燕市分水地域への移動が可能になり、買い物から通院まで住民の幅広いニーズに応えます。(10月1日)



トチオーレ、来館者10万人を達成

5月にオープンした栃尾地域交流拠点施設「トチオーレ」の来館者が10万人に達しました。10万人目となったのは見附市から図書館を訪れた親子。セレモニーで磯田市長が記念品を贈りました。(10月9日)



福祉施設利用者の確実な避難へ

市内の介護・障害福祉事業者向けに豪雨時の避難方法などを確認する説明会を開催。信濃川増水時に早めの避難を呼び掛ける「信濃川早期警戒情報」の考え方や「避難確保計画」の策定のポイントを周知しました。(9月30日)

新型コロナワクチン ※10月25日(火)時点の情報です

感染拡大に備え、年内に接種を！

■新型コロナウイルスワクチン接種事業室 ☎39・2383

オミクロン株対応ワクチンの接種は、1・2回目接種が済んでいる12歳以上の全ての人を対象で、1人1回受けることができます。

また、前回の接種からの接種間隔が3カ月に短縮されました。これまでの傾向では、年末年始の後に感染が拡大しているため、年内中の接種を検討してください。



3～5回目接種

(オミクロン株対応ワクチン)

●60歳以上の5回目接種の人

接種券を順次送付しています。

①9月25日までに4回目接種を

集団接種で受けた人

⇒接種券とは別に会場・日時を指定したお知らせを郵送します。変更・キャンセルは、市コールセンターや予約サイトで。

②4回目接種を個別接種で受けた人

⇒個別接種を実施する医療機関に予約を。 ※11/10(木)から集団接種(右表)も予約できます

●上記以外の人

接種券が手元にあるまたは届いた人から、個別接種を実施する医療機関または集団接種(右表)に予約を。

■集団接種日程

日程 会場	11月	12月	日程 会場	12月
ハイブ 長岡	5日(土)・6日(日)	10日(土)・11日(日)	和島保健センター	10日(土)
	12日(土)・13日(日)	18日(日)	寺泊コミュニティセンター	
	19日(土)・20日(日)	24日(土)・25日(日)	越路体育館	24日(土)
	26日(土)・27日(日)		小国会館	
長岡赤十字病院	27日(日)	3日(土) 18日(日)	中之島コミュニティセンター	24日(土)
			みしま会館	25日(日)
長岡中央 総合病院	19日(土) 26日(土)	4日(日) 10日(土) 17日(土)	トチオーレ	
			栃尾産業交流センターおりなす	25日(日)

※ファイザー社製、B A. 4/5対応のワクチンを使用します
※今後の予約受け付け状況に応じて、順次日程を追加します

1・2回目接種

(従来型ワクチン)

1・2回目接種用の従来型ワクチンは、12月末で国からの供給が終了する予定です。希望する場合は年内中に接種できるように、個別接種を実施する医療機関に予約してください。

生後6カ月～4歳への ワクチン接種が始まります

ワクチンの有効性や安全性に関する資料を入れた接種券を4歳から順次送付しています。家族でよく話し合い、接種を判断してください。接種は個別接種のみです。

市コールセンター (無料) ☎0120・622・007 (毎日午前10時～午後7時)

市ホームページ



予約サイトはこちらから！個別接種を実施する医療機関も確認できます。

物価高騰対策

1世帯あたり5万円 住民税非課税世帯などへの緊急支援給付金

対象＝①住民税非課税世帯…令和4年9月30日時点の世帯において、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税②家計急変世帯…令和4年1月以降に、予期せず家計が急変し、住民税非課税世帯相当の収入となった世帯 支給額＝1世帯5

万円 申し込み＝①12月28日(水)までに確認書(12月上旬発送予定)を返送②11月7日(月)～来年1月31日(火)にアオーレ長岡福祉窓口、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)、市ホームページにある申請書で 市給付金 専用コールセンター☎39・2347



▶詳しくはこちら



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)

初めてのバトニング

秋晴れの下、中之島北体育館隣の野外活動施設で開催した初心者向けキャンプ教室。ナイフでまき割りするバトニングの爽快感に、参加者は夢中になっていました。(10月1日)



スマホ世代が特別授業

和島地域の北辰中学校3年生が、高齢者向けスマホ教室の先生に。音声検索の使い方を学んだ参加者は「こんなこともできるんだね!」と驚嘆。(10月13日) 📷遠藤幸明さん



今、一斉にスタートしました!

越路地域市民駅伝大会を3年ぶりに開催しました。総勢26チームがタスキを繋ぎ、額に汗を光らせ25.1kmの区間を走り抜きました。(9月25日)



バケツで団結

体験を通じて防災を楽しく学ぶ「イザ!カエルキャラバン!」inしほ。災害時に役立つロープ使いなど多彩な技術を身に付け、これで我が家も大丈夫ね!。(10月16日) 📷



永井麻実さん

困った末に指したコマは…

川口コミュニティセンターで繰り広げられた将棋対決。子どもたちは、将棋の難しさを感じながらも、盤面上の駆け引きを楽しんでいました。(10月9日) 📷酒井弘剛さん



お互い、まん丸だよ!

寺泊文化センターで行われた秋の縁日祭にモフモフのアルパカが登場。つぶらな瞳で見つめられた子どもの目も、思わずまん丸に。(10月2日) 📷



山本穰さん

大技連発、どよめく会場

スポーツの日に行われた山古志スポーツフェスタは、BMXショーで大盛り上がり。たくさんの大技が観客を魅了しました。(10月10日) 📷井口庸一さん



森で音を楽しむ日

おぐに森林公園で開催された「音楽の森」。戸惑いながらスタートした太鼓体験も、「ポン、ポン」と響き渡る音に、気付けばみんなリズムカル。(10月15日) 📷土田千栄美さん



ロボット自由自在

NaDeC BASEで行ったロボット操縦体験会に小学生18人が参加。ロボットコンテストで活躍する長岡技術科学大学の学生などから、ロボットの魅力を学びました。(10月8日) 📷池田勝晃さん 今月の表紙



“イイ加減”は見つかった?

よいたコミュニティセンターで、地域の小・中学生が“キャンプ飯”作りに挑戦。すぐに焦げるマシュマロの焼き加減に、試行錯誤が続きました。(10月8日) 📷棚橋光也さん



巨大あぶらげ、爆誕!

とちお自慢市での巨大あぶらげ作り。量1枚分ほどの大作に、道の駅R290とちおに訪れた大勢の目がくぎ付けになりました。(10月2日) 📷関優作さん

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

◆略字の見方

日=日時・期日	時=時間	場=場所・会場
内=内容	講=講師	対=対象・資格
定=定員・募集人数	料=料金・参加料	持=持ち物
申=申し込み	問=問い合わせ	
先着順	抽選	抽選…申し込み多数の場合は抽選

注) 画どなたでも、画特になし、画無料、画不要(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
- 画は、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

今月のおしらせ隊員

ナッチャン

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、長岡地域のマスコットキャラクター「ナッチャン」。顔は長岡名物・正三尺玉の大花火、体は長生橋でちよっぴりいたずら好きな花火の妖精です。呪文の言葉「はなはなピーッ」で花火を上げます。



慰霊の想いを込めた花火を打ち上げるピーッ! (左ページ)

- 11月20日(日)午後1時30分〜3時30分 定20人(先着) 1,000円 申11月12日(土)から
- 2 初めての和太鼓
 - 12月11日(日)午前10時〜正午 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定10人(先着) 2,000円 申11月12日(土)から

寺泊水族博物館

☎75・4936

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」
11月27日(日)午前9時〜正午 対小学生と保護者 定5組(先着) 対軍手、ビニール袋 申11月

99 背びれに毒を持つ魚 オニオコゼ



海中のオコゼ

日本各地の海底に生息し、浅い場所では黒褐色、深い場所では黄色や赤っぽい色をしています。ごつごつした顔つきで、背びれには毒腺のあるトゲを持っていますが、怖い見た目に反しておいしい高級魚として知られます。指のような胸ビレを使ってゆっくり這い歩く姿をぜひ同館でご覧ください。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

12/8 木

日米開戦から81年 鎮魂と平和の花火

岡庶務課 ☎39・2203



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

打ち上げ時間=午後5時
★リリックホールで午後4時から「平和をつなぐ・トークショー」、5時から白菊の打ち上げと同時に平和へのメッセージを書いた風船リリース、5時20分から「祈りの調べ」コンサートを開催します

日本を代表する演奏家による三味線と箏のコンサートです。

世界を舞台に活躍したい中高生、集まれ! ワールド・リーダーズ・セミナー

岡長岡市国際交流協会 (国際交流課市セ内) ☎39・2207

世界を舞台に活躍する人の話を聞いて、将来の夢や進路を考える計3回の連続講座です。

日・内11月19日(土)午前10時〜午後3時、12月18日(日)午前10時〜午後1時30分…講話、ワークショップ、27日(火)…国連UNHCR協会、JICA地球ひろばの見学 場Na DeC BASEなど 講元国連職員・石積勝さんほか 対市内に在住・通学中の中・高校生 定15人(抽選) ¥10,000円 申11月15日(火)までに同協会ホームページ、市内中・高校にある応募用紙で

最終日は、東京への日帰り研修旅行。国際機関などを見学します。



World Cafe 世界の茶の間
12月10日(土)午後1時30分〜3時 対外国出身者が英語で母国を紹介 定30人(先着) 申11月25日(金)から (HP可)

- 1 糺で漬ける本格たくあん 11月20日(日)午前10時〜正午 2,800円
- 2 森のクリスマス飾り 11月26日(土)午前9時30分〜正午 2,000円
- 3 そば打ち 11月27日(日)午前9時30分〜午後0時30分 2,500円
- 4 漬け菜仕込みと煮菜のつくり方 12月4日(日)午前9時30分〜正午 2,500円

催し

おぐに森林公園 ☎95・3161

- 1 花いついコンクール作品展 11月24日(木)〜来年2月15日(水)
- 2 花と緑の教室 12月3日(土) 2,200円 申11月9日(水)〜25日(金) (HP可)
- 3 冬の寄せ植え 12月11日(日) 3,700円 申11月9日(水)〜12月2日(金) (HP可)
- 4 いずれも 午後1時30分〜3時 講島峰悦子緑花推進指導員 定12人(先着) 対ビニール手袋、汚れてもよい服装
- 5 ぱち講座 ハボタンのお正月飾り 12月17日(土)午前10時〜11時30分、午後1時30分〜3時 定各16人(先着) 各500円

緑花センター(花テラス)

☎39・8718

- 1 本條秀慈郎×LEOデュオ・リサイタル 進化する伝統! 日本を代表する演奏家による三味線と箏のコンサートです。
- 2 希望講座名、希望コース、希望大豆量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
- 3 希望大音量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
- 4 希望大音量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

- 1 希望講座名、希望コース、希望大豆量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
- 2 希望大音量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
- 3 希望大音量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)
- 4 希望大音量、郵便番号、住所氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0821 栖吉町3670 農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)

中ノ島文化センター

☎66・1310



アオーレ 10周年記念!! Aollumination

11月12日(土)～来年2月19日(日) (ツリーは12月25日(日)まで) 場アオーレ長岡
 岡NPO法人ながおか未来創造ネットワーク ☎39・2500 担当=市民協働課[アオ]
 ☎39・2288

◆回や場などの略字の見方は8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
 [大手]=大手通庁舎 [さい]=さいわいプラザ

1 パパママサークル
 妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介します。
 ①12月17日(土)午前10時～正午
 ②来年1月13日(金)午後6時～45分
 ③28日(土)午前10時～正午
 ④さいわいプラザ 内助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 対出産予定月が来年3月～4月の妊婦とパパトナー 定①③24組抽選②18組抽選 持母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、

子ども・子育て課青少年育成係 ☎39・2393
親子で子育てセミナー
 講演会「子育ては人生で最高のキャリア!」
 ①11月19日(土)午前10時～正午
 さいわいプラザ 講義漫画エッセイスト・ちやい文々さん 定30人(先着) 保育10人(先着) (1歳～就学前。要予約)
 ②11月17日(木)まで

2 休館のお知らせ
 ①11月21日(月)～12月2日(金) (展示替え期間)
1 ワイヤークラフト講座「ワイヤーでつくろうぞうたん」
 ①11月20日(日)午前10時～11時30分 講ワイヤーアート作家・太刀川由美子さん 定8人(先着) ¥1,200円 ②11月10日(木)から

3 ながおかのこども作品展
 市内の小・中学生と園児の絵画約750点を展示します。
 ①12月3日(土)～来年1月29日(日)午前9時30分～午後5時 (月曜休館。1月9日(祝)は開館。12月28日(水)～来年1月3日(火)・10日(火)は休館)
4 張り子のうさぎ
 ①12月10日(土)午前10時～11時30分
 ②午後1時30分～3時
 ③11日(日)午前10時～11時30分
 ④①③3歳以上 (保護者は1人まで) ②18歳以上 定各8人(先着) ¥各600円 ①11月15日(火)から

トキの自然の学習館 ☎75・3201
芸術の秋 トキの折り紙や貼り絵を作ってみよう
 ①11月19日(土)午前9時30分～午後3時 定各50人(先着)

中央図書館 ☎32・0658
読書の秋に団体貸し出しを利用しませんか
 福祉施設やサークル、民間の事業所など10人以上のグループで利用できます。
 貸出期間 中央図書館: 6カ月200冊まで、各地域図書館: 1カ月100冊まで
 各図書館に事前に電話連絡の上、申込書を提出 ※大河津地区図書館は除く

西地域図書館 ☎27・4900
ぼんつーとむかしばなし
 ①11月13日(日)午前11時～11時

互尊文庫 ☎35・7981
書き初めおたすけ教室
 ①12月25日(日)午後1時～2時15分、3時～4時15分 対小学生 定各8人(抽選) 持書道道具、お手本 ②12月10日(土)14日(水)

北地域図書館 ☎22・7100
おはなしピピッ クリスマススペシャル
 ①12月3日(土)午後3時～3時30分 対小学生以下と保護者 定10組(先着)

南地域図書館 ☎30・3501
「レブック」仕事に行ってください」パネル展
 ①11月29日(火)まで



山古志(やまこし)
 おやこ防災講座&骨の健康度・血管年齢測定会
 ①11月19日(土)午前10時から

小国(こくに)たんぽぽ
 メンタルケア講座
 ①11月11日(金)午前10時30分から
越路(こし)のびのび 骨盤矯正
 ①12月6日(火)午前10時30分から

和島(わくわく)
 わくわく さもち伝わる筆文字講座
 ①11月16日(水)午前10時30分から
川口(かわぐち)すこやか 骨盤体操
 ①11月14日(月)午前10時から

中之島(なかのひろば)
 なかのひろば 制作遊び「手作り巾着エコバッグ」
 ①11月24日(木)～29日(火)午前10時から 定20組(先着)

三島(しみ)もりもり
 もみじのコースター作り
 ①11月18日(金)午前10時30分から

ちびっこ広場 (フェイクス大手フェリス3階) ☎39・2775
1 気になる子どものむし歯 予防どうしてる?
 ①11月24日(木)午前11時～11時40分 講歯科衛生士
2 ベビーマッサージ
 ①12月8日(木)午前10時30分～11時30分 対10カ月くらいまでの乳児と保護者 定12組(先着) 持バスタオル ②11月21日(月)から

3 子育て世代の災害への備え講座
 ①11月26日(土)午前10時30分～11時30分 講助産師 対どなたでも
子育て世代の災害への備え講座
 休館日 毎週水曜日
1 パパママ講座&相談「幼児食のポイントお話しします」
 ①11月17日(木)午前10時30分～

2 親子で楽しむ絵本講座「絵本コミュニケーションで子育ての基礎をつくる」
 ①11月15日(火)午前10時30分～11時30分 対0歳児と保護者 定10組(先着) ②11月4日(金)から

1 講座「ころがふわっと軽くなる産後ママのメンタルヘルスのお話」
 ①11月25日(金)午前10時45分～11時30分 対どなたでも 定20人(先着) ②11月14日(月)から
2 なごーかごはん秋の巻「しょうゆ赤飯」
 ①11月30日(水)午前10時45分～11時30分 対どなたでも 定6人(先着)
3 子育てサロン「あつまれ!アラフォーアラフィフ!」
 ①11月18日(金)午前10時45分～

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
三島(しみ)もりもり
 もみじのコースター作り
 ①11月18日(金)午前10時30分から



ちびっこモデル #119
子育ての駅でみつつけた @たんぽぽ
 藤田 芽衣ちゃん (2歳1カ月) が近言おまごを覚える話、おまごを覚える話、葉を覚える話になりました。

一緒にお話しませんか
●ママのまカフェ
 ①11月21日(月)午前11時～正午
 ②ちびっこ広場、12月2日(金)午前10時45分～11時45分
 …ぐんぐん 講母子保健推進員 対どなたでも
●子育て相談
 ①11月11日(金)②15日(火)③17日(木)④18日(金)⑤24日(木)⑥12月1日(木)⑦⑧7日(水) ①⑥午前10時30分～11時30分②③④⑦⑧午前10時30分～11時30分⑤午前11時30分～正午 場①⑥ちびっこ広場②③⑤てくてく④⑧すくすく⑦ぐんぐん 講①②⑥⑦家庭児童相談員③⑧助産師④保健師、栄養士⑤先輩ママ
●栄養相談～はじめての離乳食～
 ①11月14日(月)…ぐんぐん、15日(火)…てくてく、28日(月)…ちびっこ広場 時午前10時～11時30分 講栄養士 対生後4・5カ月の子の保護者 定各5人(先着)

子育ての駅
 催しの詳細や休館日は市ホームページで
三島(しみ)もりもり
 もみじのコースター作り
 ①11月18日(金)午前10時30分から

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
三島(しみ)もりもり
 もみじのコースター作り
 ①11月18日(金)午前10時30分から

楽しい、満点!「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 ちびっこ広場: 午前9時～午後5時、なかのひろば: 午前10時～午後3時30分、のびのび・もりもり・やまっこ・たんぽぽ・すくすく(にじの子広場): 午前9時30分～午後3時、わくわく(ここのこ): 午前9時～午後2時30分、すこやか: 午前8時30分～午後4時30分 詳しくは市ホームページで

①秋の探鳥会

回11月13日(日)午前8時～10時 集合＝東口駐車場

②11月16日(水)～30日(水)は晩秋の無料開園 (休憩所「やまぼうし」は閉鎖)

里山のもみじをお楽しみください。今年の通常開園は11月15日(火)まで。来年は3月中旬頃から開園します。



● 歴博DE婚活
回12月24日(土)午後1時～5時
場県立歴史博物館 対おむね30歳～45歳の独身男女 定各15人 抽選 ¥男性3,000円

● ナガオカファイリングプロジェクト(婚活イベント)
回11月20日(日)午後2時30分～5時
場クッチーナ・ヒコ(坂之上町2) 対30歳～45歳の独身男女 定各10人 抽選 ¥男性3,500円、女性2,500円
申11月15日(火)までに同イベントホームページで
問NPO法人まちなか考房 ☎36・3240

● 山古志であなたのやりたいを応援! 「ながおか若者会」議リターンズ
おいしい料理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。
回11月27日(日)午後2時～5時
場向田ロータリーハウス(山古志竹沢) 対15歳～39歳 定15人 先着 ¥一般1,000円、学生500円
申11月24日(木)まで

● ネイチャートーク
「きのこは分解だけじゃない!」
回11月26日(土)午後1時30分～3時
場まちなかキャンパス



● 企画展「越後のわっぱ―曲物づくしのいま・むかし―」
回11月26日(土)～来年1月15日(日)
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。12月5日(月)・19日(月)・28日(水)～来年1月4日(水)は休館)
★関連イベント
曲物づくりの美演と講座
回12月4日(日)午後2時～4時
場中央公民館(さい) 講足立茂久商店・足立照久さんほか
定50人 先着 申12月3日(土)まで

● 科学博物館(さい)
回11月26日(土)～来年1月15日(日)
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。12月5日(月)・19日(月)・28日(水)～来年1月4日(水)は休館)
★関連イベント
曲物づくりの美演と講座
回12月4日(日)午後2時～4時
場中央公民館(さい) 講足立茂久商店・足立照久さんほか
定50人 先着 申12月3日(土)まで

● シェイプアップ運動教室
回11月17日(木)・24日(木)、12月1日(木)・8日(木)
回11月22日(火)、12月6日(火)

● ハンデイスポーツレクリエーション講習会
回11月16日(水)・30日(水)午後7時～9時(計2回) 場南部体育館 定25人 先着 申11月11日(金)まで

● アルビレックス新潟スワールコーチによるサッカー教室
回11月20日(日) 対・時小学1・2年生:午後2時30分～3時40分、小学3～6年生:午後4時～5時10分 定各30人 先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申11月10日(木)19日(土)

● 簡単!健康運動教室
回11月15日(火)・22日(火)・29日(火)、12月6日(火)

● 陸上競技場 ☎27・6300
回11月11日(金)・18日(金)・25日(金)、12月2日(金)・9日(金)

● アンギン編み体験!
回11月21日(月)・28日(月)、12月5日(月)
回11月25日(金)、12月2日(金)・9日(金)

● ニュータウンいこの広場
回11月13日(日)で終了します
長年ご利用いただき、ありがとうございます。

● メンズヨガ
回11月11日(金)・25日(金)、12月9日(金)・23日(金) 時午前10時30分～11時30分、午後7時30分～8時30分(各計4回)
対18歳以上の男性 定各15人 先着 ¥各3,200円 申随時

● 目指せ!二重跳び!縄跳び教室
回11月21日(月)・28日(月)、12月5日(月)
回11月25日(金)、12月2日(金)・9日(金)

◆回や場などの略字の見方は8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

感性豊かな作品並ぶ
アール・ブリュット
まちかどギャラリー

障害のある人がありのままの感性で表現した、独創的な作品を展示します。

回11月15日(火)～12月15日(木)
場アオーレ長岡、社会福祉センタートモシア 問福祉課(アオ) ☎39・2343



▲田中肇恵さん画「山古志のパズル」

国営越後丘陵公園

☎47・8001
時午前9時30分～午後4時30分 ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料＝普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 ※12月～来年3月は入園・駐車料無料 休園日＝11月7日(月)・14日(月)・21日(月)・22日(火)・28日(月)・29日(火)、12月5日(月)・6日(火)

①長岡花火ウインターファンタジー



回12月3日(土)午後5時30分～6時(荒天時は4日(日)に延期。開場は午後4時) ¥高校生以上2,500円、小・中学生500円 購入方法＝11月4日(金)～12月1日(木)にセブン-イレブンで ※当日券はありません
▲詳しくはこちら

②トレイルランニング体験会

回11月19日(土)午前10時～午後1時(小雨決行) 集合＝あそびの里草原の家 定20人 先着 申電話で

● クリスマスリースを作ろう
回11月26日(土)午後2時～4時
対中学生以上 定10人 先着 ¥200円 申11月12日(土)から

● 映画「めぐみへの誓い」上映会とミニトーク
回12月3日(土)午後1時30分～4時
場アオーレ長岡 定50人 先着 申11月25日(金)まで(必着)に住所、氏名、電話番号をはがきに記入して〒950-18570(住所記入不要)県拉致問題調査室へ

● まちなかカフェ
① テレビCMから読み解く日本の現在
回12月2日(金)午後7時～8時30分 講東京福祉大学特任准教授・武本隆行さん
② 温泉で地域を元気にする! 必勝温泉仕掛け人
回12月8日(木)午後7時～8時30分 講(株)関越サービス代表取締役社長・小川和宣さん
③ ボランティア企画講座 おもしろクラシック、シヨパンコンクールに挑んだピアニストたち
回12月10日(土)午前10時～11時

● まちなか大学 新しい美術の在り方・臨床美術体験
回12月16日(金)・23日(金)、来年1月6日(金)・13日(金)・20日(金) 午後7時～8時30分(計5回) 講日本臨床美術協会常任理事

● アンギン編み体験!
回11月26日(土)～来年3月12日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。12月28日(水)～来年1月4日(水)、月曜休館。祝日の場合は翌日) ¥一般200円、高校生以下無料

お弁当の写真大集合！ 子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展

小・中・高校生が作った弁当の写真や食育事業の取り組みを展示します。
 11月4日(金)～10日(木)午前9時～午後9時(4日は正午から、10日は正午まで)
 場アオーレ長岡 健康課 さい 39・7508 ▶ 昨年度の「ぴったり賞」受賞作品



主食3：主
菜1：副菜
2で栄養バ
ランス◎

- ① 市民スポーツ祭
- ② 市民スポーツ祭
- ③ フットサル大会
- ④ フットサル大会
- ⑤ フットサル大会
- ⑥ フットサル大会
- ⑦ フットサル大会
- ⑧ フットサル大会
- ⑨ フットサル大会
- ⑩ フットサル大会

① 小学生
② 中学生
③ カフェDE健康講座
④ あなたの健康相談会
⑤ こころの相談会
⑥ あなたの健康相談会
⑦ アルコール相談会
⑧ こころの相談会
⑨ あなたの健康相談会
⑩ こころの相談会

① 食育総合講座
② あなたの健康相談会
③ こころの相談会
④ あなたの健康相談会
⑤ こころの相談会
⑥ あなたの健康相談会
⑦ アルコール相談会
⑧ こころの相談会
⑨ あなたの健康相談会
⑩ こころの相談会

もっと身近に薬剤師！ 今すぐできる健康貯金のヒケツ☆

最新機器を使った野菜摂取量のチェックや体組成測定などで健康維持の秘訣を学びます。豪華景品が当たる抽選会や縁日もあります。
 11月20日(日)午前11時から、正午から、午後1時から、午後2時から(各1時間) 場道の駅ながおか花火館 定各30人(先着) 申長岡市薬剤師会 34・8934 担当=健康課 さい 39・7508



スポーツ

① 縄跳び教室
② ZUMBA
③ 縄跳び教室
④ ZUMBA

健康

① 食育総合講座
② あなたの健康相談会
③ こころの相談会
④ あなたの健康相談会
⑤ こころの相談会
⑥ あなたの健康相談会
⑦ アルコール相談会
⑧ こころの相談会
⑨ あなたの健康相談会
⑩ こころの相談会

① 食育総合講座
② あなたの健康相談会
③ こころの相談会
④ あなたの健康相談会
⑤ こころの相談会
⑥ あなたの健康相談会
⑦ アルコール相談会
⑧ こころの相談会
⑨ あなたの健康相談会
⑩ こころの相談会

市民体育館フィットネス教室(1月～3月)

11月15日(火)～30日(水)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※12月5日(月)～18日(日)に料金を同体育館受付へ。
 期日を過ぎると無効になります

※申し込み多数の教室は、支払い時に抽選のくじ引きを行います
 ※定員に満たなかった教室に限り、12月25日(日)から再度申し込みを受け付けます

教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
①はじめてヨガ	23日	月	11:45～12:45	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	10日	火	10:00～11:00 20:10～21:10				
	11日	水	11:10～12:10 12:20～13:20 19:00～20:00 20:10～21:10				
	5日	木	10:00～11:00 11:10～12:10 19:00～20:00 20:10～21:10				
	6日	金	10:00～11:00 19:00～20:00 20:10～21:10				
	7日	土	20:10～21:10				
	5日	木	15:00～16:00 12:20～13:20				
	23日	月	13:30～14:30 19:30～20:30				
	10日	火	10:30～11:30 19:00～20:00				
	12日	木	19:30～20:30 20:10～21:10				
②腰痛予防改善 ③すてきにピラティス ④やさしいフラダンス ⑤たのしいフラダンス ⑥骨盤体操	10日	火	20:10～21:10 13:00～14:00 14:10～15:10	10回	18歳以上 中学生以上の女性	15人	8,000円
	10日	火	20:10～21:10				
	10日	火	20:10～21:10				
	6日	金	19:00～20:00				
	23日	月	10:00～11:00 19:00～20:00				
	10日	火	11:10～12:10 13:30～14:30				
	11日	水	10:00～11:00 9:50～10:50				
	12日	木	20:00～21:00				
	11日	水	15:00～16:30 13:30～14:30				
	6日	金	18:05～18:50 17:10～17:55				
⑦バレトン ⑧シェイプアップエアロ ⑨はじめてのフラダンス ⑩ハツラツ健康体操 ⑪シェイプアップボクシング ⑫ZUMBA	6日	金	19:00～20:00	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	23日	月	10:00～11:00				
	10日	火	19:00～20:00				
	6日	金	11:10～12:10 13:30～14:30				
	11日	水	10:00～11:00				
	12日	木	9:50～10:50				
	11日	水	20:00～21:00 15:00～16:30 13:30～14:30				
	6日	金	18:05～18:50 17:10～17:55				
	10日	火	16:15～17:00 10:30～11:30 11:10～12:10				
	7日	土	16:15～17:15 17:30～18:30				
⑬はじめてピラティス ⑭いきいき健康体操 ⑮エアロビクス ⑯ヒップホップ ⑰太極拳 ⑱男性のための体力づくり ⑲英語でリトミック小学生(上級) ⑳英語でリトミック小学生 ㉑親子英語でリトミック幼児 ㉒親子英語でリトミック ㉓子連れヨガ	11日	水	20:00～21:00 15:00～16:30 13:30～14:30	10回	18歳以上の男性	20人	8,000円
	6日	金	18:05～18:50 17:10～17:55				
	10日	火	16:15～17:00 10:30～11:30 11:10～12:10				
	7日	土	16:15～17:15 17:30～18:30				
	11日	水	10:30～12:00				
	10日	火	16:30～17:30 10:00～11:30 10:30～11:30				
	13日	金	19:30～20:30				
	11日	水	10:30～12:00				
	10日	火	16:30～17:30				
	13日	金	10:00～11:30 10:30～11:30 19:30～20:30				
⑳メンズヨガ	11日	水	10:30～12:00	6回	2カ月～10カ月の子と母親	8組	9,000円
	10日	火	16:30～17:30				
	10日	火	10:00～11:30 10:30～11:30				
	13日	金	19:30～20:30				
	11日	水	10:30～12:00				
	10日	火	16:30～17:30				
	13日	金	10:00～11:30 10:30～11:30 19:30～20:30				
	11日	水	10:30～12:00				
	10日	火	16:30～17:30				
	13日	金	10:00～11:30 10:30～11:30 19:30～20:30				

◆回や日などの略字の見方は8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)アオーレ長岡 (市)市民センター
 (大)大手通庁舎 (さい)さいわいプラザ

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

◆国や図などの略字の見方は8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

長岡市表彰 晴れの受賞者

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

図庶務課 図アオ ☎39・2203



昨年度の表彰式

市表彰

- ▼第33回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞 比礼ご近所花壇
- ▼第97回日本選手権水泳競技大会男子1m飛板飛込で優勝 荒木 宥図
- ▼第40回記念令和3年度全国高等学校弓道選抜大会男子の部個人競技で優勝 中嶋 航大
- ▼マイナビジャパンビーチバレーボールツアー2021ファイナル大阪大会で優勝 長谷川徳海
- ▼X Games Chiba 2022 BMX フリースタイルフラットランドで優勝 早川 起生
- ▼第26回ジャパンクラシックサブジュニア・ジュニアパワーリフティング選手権大会サブジュニア男子93kg級で優勝 藤田 諒
- ▼2022北京冬季オリンピック男子スキークロスに出場 古野 慧
- ▼2022北京冬季オリンピック女子モーグルに出場 星野 純子

- ▼2022ジャパンパラ陸上競技大会および第33回日本パラ陸上競技選手権男子100mおよび男子200mで優勝ならびに男子100mおよび男子200mで日本新記録を樹立 松田将太郎
- ▼2022北斗旗全日本空道体力別選手権大会男子230以下クラスで優勝 目黒 雄太
- ▼多年にわたり長岡市バスケットボール協会理事長および理事として寄与 稲川 國雄 金子 誠
- ▼多年にわたり長岡市柔道会副会長、理事長および理事として寄与 野本 義久
- ▼多年にわたり長岡市柔道会副会長および理事として寄与 小林 二良
- ▼JIA全国学生卒業設計コンクール2022で金賞を受賞 北澤 李緒
- ▼NHK学生ロボコン2021で優勝 長岡技術科学大学 RoboPro長岡
- ▼多年にわたり長岡市障害者施策推進協議会委員として寄与 池野 宏子
- ▼多年にわたり長岡市建築審査会委員として寄与 細貝 巖
- ▼多年にわたり三島地域委員会委員として寄与 永島 圭子

- ▼多年にわたり山古志地域委員会委員として寄与 田中 仁
- ▼多年にわたり小国地域委員会委員として寄与 鈴木 京子
- ▼多年にわたり和島地域委員会委員として寄与 菊地 和昭 小林 博 竹内 嘉秀 羽鳥 仁一
- ▼多年にわたり寺泊地域委員会委員として寄与 河合 潤一
- ▼多年にわたり栃尾地域委員会委員として寄与 星野 正子
- ▼多年にわたり小国芸術村友の会事務局長および小国文化フォーラム事務局長として寄与 高橋 實
- ▼多年にわたり町内会長として寄与 荒川二三一 樺澤三治郎 熊原 豊 小宮山正久 森山 重信 山内 喜一
- ▼多年にわたり町内会役員として寄与 岩船二三生
- ▼多年にわたり統計調査員として寄与 伊東 悦子 大崎 勉 片桐 佐利 高橋 雅子 高森えり子 南波 洋子 平澤 恵子 保科 忠正 堀澤 秀夫 山口 弘美 吉澤 敏子

▶次ページへ

- ▼多年にわたり民生委員・児童委員として寄与 高井 一芳 山田 恵子
- ▼多年にわたり保護司として寄与 磯部 静子 片桐 一夫 鷺尾 吉子
- ▼多年にわたり学校医として寄与 加納 昭彦 窪田 久
- ▼多年にわたり学校歯科医および保育園歯科医として寄与 赤柴 豊英 大野 篤 清水 雄介 高橋 秀彦 吉岡 弘行 吉原 芳樹
- ▼多年にわたり学校薬剤師として寄与 棚橋 純子
- ▼多年にわたり母子保健推進員として寄与 大矢 裕子
- ▼多年にわたり食生活改善推進委員として寄与 木村佐和子 関川たづ子 長谷川和子

- ▼多年にわたり消防団員として寄与 阿部 健二 五十嵐伸明 池田 政敏 伊佐 弘典 今井 信也 内山 庄一 大島 一洋 大島 研 小川 紀幸 奥村 康典 加瀬 真一 金子 政士 樺澤 幸夫 久住 和之 久住 貴人 葛綿 清勝 葛綿多喜夫 木間 輝幸 小林 淳 小山 義彦 近藤 康 酒井 和博 坂内 一也 佐藤 明世 佐藤 純一 佐藤 由尚 重野 裕二 杉本 智巳 諏佐 和秀 節田 浩二 相馬 輝男 高野 彰也 高野 克弘 高橋 昌幸 高橋 喜紀 高見 聡 多田 匡宏 土田 順一 中村 将和 名地 一直 難波 憲一 野村 浩 長谷川智行 早川 和也 藤井 久弘 藤田 克則 星野 重仁 星野 貴則 本田宗一郎 増井 秀行 松井 朋之 三田崎秀幸 山岸 俊丈 山谷 和正 吉田 正 若杉 良行

- 脇屋 正光 渡辺 勇一
- ▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与 安立 成年 丸山 健司 湯谷紀久夫

地域社会貢献者褒賞

- ▼多年にわたり図書館ボランティアを継続 樺澤 春代 柳田 信子 山本 郁子
- ▼多年にわたり木喰上人彫刻仏像の伝統文化を継承 青柳 清二
- ▼多年にわたり巫女爺伝統芸能の継承および後継者の指導、育成を継続 高橋 一巳
- ▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続 安藤 良二 岡木 昇 小松 功 本山 文雄

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

(敬称略)
 図教育総務課 図さい ☎39・2238
 11月22日(火)、さいわいプラザで表彰します。

- ▼多年にわたり公立学校通学区域審議会委員として寄与 荒木清太郎 古川 絹子
- ▼多年にわたり東谷小学校において学校運営協力者として寄与 星野 幸男
- ▼多年にわたりスポーツ推進協議会委員として寄与 佐藤 仁

- ▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与 井上 晃 大勝 雄二 解良 昌宏 小林 洋一 佐藤 慎也 鈴木 涼子 林 葉子 平沢 正伸 矢澤ちずる
- ▼多年にわたり長岡市バスケットボール協会役員として寄与 高木 喜一 鷺頭 賢一
- ▼多年にわたり長岡市柔道会役員として寄与 星野 和雄 渡辺 三映
- ▼多年にわたり長岡市空手道連盟役員として寄与 小林 光紀
- ▼多年にわたり長岡インディアカ協会役員として寄与 長谷川 誠

- ▼多年にわたり学校薬剤師として寄与 諏訪美智子 三原 順子
- ▼多年にわたり学校歯科医および保育園歯科医として寄与 罇 哲郎
- ▼多年にわたり母子保健推進員として寄与 伊豆 浩美 岡村 悦子 兒玉 優子 高木 陽子 田中 京子 丸山 和江 水野 陽子
- ▼多年にわたり長岡市子ども会連絡協議会役員として寄与 加藤 豊春 高野 正義
- ▼多年にわたり青少年育成員として寄与 細貝 優 宮崎 園

納期限は11月30日(水)です

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

急患診療のお知らせ

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、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	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	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・祝休日のみ)。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
11月	3日(祝) ㊩ 石川医院	☎66・2140
	6日(日) ㊩ 林俊吉クリニック	☎66・3000
	13日(日) ㊦ わたなべ皮フ科	☎62・7750
	20日(日) ㊩ 星野医院	☎62・0998
	23日(祝) ㊩ 田崎医院	☎62・1122
12月	27日(日) ㊦ 星整形外科医院	☎66・8808
	4日(日) ㊩ 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

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税の所得控除の対象です

控除の対象=令和4年1月～12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む

○保険料の確認方法

【国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料】

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

※窓口での確認の際は、本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください

【国民年金保険料】

11月上旬までに日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月以降に今年初めて納付する人には来年2月上旬)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。
☎ねんきん加入者ダイヤル☎0570・003・004 (IP電話などは☎03・6630・2525)、
長岡年金事務所☎88・0003 担当=国保年金課☎39・2250

★「ねんきんネット」で年金管理!

パソコンやスマートフォンから年金記録の確認や条件に応じた年金見込額の試算ができます。将来の生活設計に役立てましょう。利用には登録が必要です。
☎ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570・058・555 (IP電話などは☎03・6700・1144) 担当=国保年金課☎39・2250



▲登録はこちら

●し尿のくみ取りは降雪前に
例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちです。降雪後の作業は困難なため、早めに済ませましょう。特に大型便槽は11月中に済ませてください。
【申し込み先】
▼長岡地域
川東地区大手通以北:(有)あけぼの清掃社☎42・2560
川東地区大手通以南:(株)みつわ☎36・4470
川西地区:(株)原産業☎27・2241

▼中之島地域:(有)中之島清掃社☎66・3184
▼越路・小国地域:(有)あけぼの清掃社☎42・2560、クレーンシステム(株)☎92・2517
▼三島・与板地域:(有)あけぼの清掃社☎42・2560
▼山古志地域:(有)山清コーポレーション☎59・2304
▼和島地域:(有)タカハシ環境サービス☎74・2433
▼寺泊地域:(株)寺泊清掃社☎75・2034
▼栃尾地域:(有)協和衛生社☎52・3432、(有)クリーン栃尾☎52・3280
▼川口地域:(有)中越清掃社☎81・5670

●宝くじの助成金で町内会の備品を整備しました
自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用して、次の備品を整備しました。
☎市民協働課☎39・2291
▶原小屋集落の除雪機(上)、北新町共会のエアコン

●生活支援体制整備事業
市民セミナー「やっぱあつたけえの長岡」
11月24日(木)午前10時～正午
リリックホール ☎NPO法人市民協働ネットワーク長岡代表理事・羽賀友信さんほか
☎500人先着 申11月

●長岡ニュータウン地区の都市計画(ごみ運搬用管路)の変更案を縦覧します
期間中に意見書を提出することができます。
11月14日(月)～28日(月) 環境課☎24・2838、情報ラウンジ☎24・2838、市ホームページで

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



一人暮らしの高齢者が増えていく今、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせるように、地域で助け合うことが大切だよ。長岡ならではの地域の支え合いをみんなで見守るぞー!
▲ナッチャン



保温材は少しの劣化や亀裂で効果は半減。全体を覆いましょう!

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

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

●12月3日(土)～9日(金)は障害者週間です
左図は、障害のある人が支援を必要としていることなどを表すマーク(一例)です。まちで見掛けたら、配慮をお願いします。
☎福祉課☎39・2343

●自宅の水道管は大丈夫? 早めに凍結予防

☎水道局業務課☎35・1618

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

◆図や表などの略字の見方は8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
☎=アオーレ長岡 ☎=市民センター
☎=大手通庁舎 ☎=さいわいプラザ

今ならチャージ金額の 30%分をポイント還元！ ながおかペイで お得に買い物♪

商産業支援課 ☎39・2222

市内限定のキャッシュレス決済サービス「ながおかペイ」が11月24日(木)からスタートします。

来年1月末までのチャージでお得にポイントがもらえるキャンペーンも実施。市内のキャッシュレス化を促進し、新型コロナウイルス禍や物価高騰で落ち込んだ消費の喚起、地域経済の活性化を図ります。



使い方は簡単！3ステップ



① アプリをダウンロードして、氏名やメールアドレスなどを登録



② 導入店舗で入金用画面を提示し、現金でチャージ(上限5万円)



③ お店で支払い用画面を読み取ってもらい、支払い完了

1万円チャージしてください

ながおかペイで

その場で使える！ 30%分のポイント

チャージ額の30%分をポイントで付与します(1人上限3,000円分、利用期限は来年1月末まで)。

使えるお店増加中！

市内飲食店やホテルなどで使えます。導入店舗は今後も増える予定です。



▲導入店舗はこちら



国内最大級のECサイト 楽天市場に 長岡の逸品が集結♪ 長岡市公式ショップ 丸ごとながおか

11/30(水)
オープン

商産業支援課 ☎39・2222

募集 自慢の逸品を 出品しませんか？

アンテナショップで販売する長岡ならではの逸品を募集中。ECサイトでの販売に挑戦したい、楽天市場に出品したい事業者はぜひご応募ください。出品要件、申込方法などは市ホームページで。

国内最大級のECサイト「楽天市場」内に、長岡ならではの商品を集めたアンテナショップがオープンします。

米や米菓、地酒など各店自慢の逸品を、オンラインで手軽に購入できるようになります。最新情報は市ホームページでお知らせします。 ▶市ホームページはこちら



■発行：長岡市 (令和4年11月1日発行)
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりは市役所総合ガイド、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(10月1日現在)
人口/261,929人(-171)
世帯数/109,964世帯(+9)
男/128,324人(-63)
女/133,605人(-108)
※()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

