

◆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 WE B 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 園産業支援課(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

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・高額介護合算制度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
 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

Vol.6 学校メニュー れんこんハンバーグ

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。

▲過去のレシピはこちら

■材料(4人分)

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

■作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- フライパンに油小さじ1を引き、③を焼く。
- ★を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、④にかける。