

／ 長岡市政だより ／

Nagaoka

2025

6

No.849



p 2 大雨 日ごろの備えが命を守る

p 4 “自分らしく”で暮らしやすく

p 6 今年は土・日開催 長岡まつり大花火大会

●表紙

悠久山公園の子育てエリアがリニューアル (p23)

大雨

日ごろの備え

が命を守る

豪雨災害が頻発・激甚化する近年。災害から身を守るためには日ごろの準備が肝心です。出水期を前に、いざというときの備えを確認しましょう。
図危機管理防災本部 ☎39・2262

円滑な避難・救助に

救急搬送の時間を短縮 ぜひ登録を フェニックスネット

かかりつけ医や緊急連絡先、アレルギーなどの情報をあらかじめ登録すると、緊急時に救急隊員が確認し、素早い処置につなげます。
甲アオーレ長岡福祉窓口、長寿はつらつ課（さいわいプラザ内）、各支所などにある申込書で 図長寿はつらつ課 ☎39・2268、消防本部警防課 ☎35・2169 ▲電子申請はこちら



▲電子申請はこちら

ペットを守る準備を

突然の災害でパニックになり、いつもと違う行動をとる可能性があります。ケージに慣れさせるなど、基本的なしつけやペット用避難用品の備蓄をし、避難先での生活に備えましょう。



図環境政策課
☎24・0528



▲詳しくはこちら

6月以降に対象者へ案内を順次送付 個別避難計画

一人での避難が難しい人の個別避難計画の作成を進めています。
図次のいずれかに該当する信濃川浸水想定区域に住む人（昨年度の対象者は除く）①介護保険の認定が要介護3～5 ②身体障害者手帳（1・2級）、療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳を所持 図福祉総務課 ☎39・2217



イメージ

こんなことにもご注意を

「いつもと違う」は 土砂災害の可能性も

①長雨や大雨のとき②川の水、井戸水、湧き水の量が変化したり濁りだしたとき③土地に亀裂が生じたときは、土砂災害の危険が迫っています。いつでも避難できるように準備してください。
図河川港湾課 ☎39・2233、県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

衛生対策に活用を 水害時に消毒薬を配布します

感染症防止のため、被害を受けた住宅に町内会を通じて消毒薬を配布します。
消毒薬＝逆性石鹼液（600ml） 用途＝床や家具など屋内用 図保健医療課 ☎39・2383

一般的な防災士取得講座にはない
普通救命講習も受講できます



家族を守る・地域を支える力を備える 「中越市民防災安全大学」受講生を募集



NPO法人日本防災士機構が認定する「防災士」の受験資格を取得できます。自主防災会の代表として受講すると費用が実質無料になる支援制度や一時保育もあります。
回 8月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・30日(土)午前9時～午後5時（計5回） 図消防本部など 図防災専門家など 図高校生以上 定60人(先着) ¥10,000円（学生5,000円） 甲 7月1日(火)～31日(木)に専用フォーム（上）で 図中越防災安全推進機構 ☎39・5525

※図・甲などの略字の見方は9ページへ

3つのステップで避難行動を確認

STEP 1

ハザードマップで 自宅の浸水リスクを確認



自宅が「浸水するか」「水に流されて倒壊する恐れはないか」を確認しましょう。想定される浸水範囲や深さが異なるため、河川ごとに確認が必要です。
設置場所＝アオーレ長岡総合窓口、西サービスセンター、各支所

電子版はこちら
視覚障害者向けや
多言語版もあります。



STEP 2

自宅の状況に応じて 最適な避難先を決める

車移動や自宅内での安全確保を優先的に考える「長岡方式の避難行動」にご協力ください。

基本的な避難行動

浸水しない場所へ
車などで避難



□浸水しない地域にある親戚・知人宅や車中避難場所へ

車中避難場所

高台などにある施設の駐車場、学校のグラウンドなどを一時的な滞在場所として開放します。



自宅の上の階に避難



または

□生活に必要なものも上の階へ
□車は浸水しない場所に移動

ポイント

ハザードマップで、自宅が水に流されて倒壊する恐れがなく、上の階が浸水せず安全と判断できた場合のみ有効です。

できない場合

最寄りの避難場所に
避難



浸水が想定される区域内であっても、上の階に避難できる施設です。

□移動は車ではなく徒歩で

VACAN

避難場所や混雑状況が確認できます。



STEP 3

避難のタイミングを確認 裏表紙へ



非常用の備えも忘れずに！

□水や食料は少なくとも3日分を備蓄
□乳幼児がいる家庭はおむつなど、家族の状況に合わせて必要なものを準備



▲備蓄品の例はこちら

避難時にすぐ
持ち出せる用意も！



私たちがすぐにできること アンコンシャス・バイアスに気付こう

アンコンシャス・バイアスとは“無意識の思い込み”です。「この人は〇〇であるべきだ」など相手に対するものもあれば、「私に〇〇なんて難しくてできない」といった自分に対するものもあります。

思い当たることはありませんか

- ☐ 女性は優しく、男性は強くあるべきだと思う
- ☐ 血液型で性格を想像する
- ☐ 性別、世代、学歴で相手を判断する
- ☐ 女性に理系の進路は向いていないと思う
- ☐ 男性は一家の大黒柱となるべきだと思う
- ☐ 雑用は若手の仕事だと思う
- ☐ プライベートを優先する人は仕事への熱意が低いと思う
- ☐ 挑戦する前に「〇〇だから無理」と決め付けてしまう

アンコンシャス・バイアスを減らすには？

相手のサインを見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか。もしかしたら、自分の言動が相手を傷つけているのかもしれません。

押し付けや決め付けに注意！

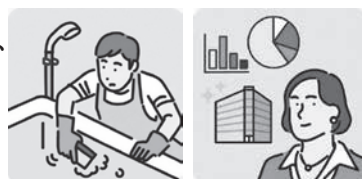
「〇〇するべきだ」「普通は〇〇だ」といった押し付けや決め付けの言葉が出たら要注意。本当にそう言い切れるのか考えてみてください。



※ウィルながおか情報誌「あぜりあ」No.39から引用

チェックがいたら、少しでも立ち止まって考えてみてください

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っている、それ自体が悪いものではありません。一方、偏った思い込みや先入観に気付かずにいると、否定的な態度や言葉となって相手を傷つけたり、自分や周囲の可能性を狭めたりすることがあります。



アンコンシャス・バイアスを理解すると、家族のコミュニケーションが円滑になったり、職場の風通しが良くなったりすると言われていますよ。詳しく知りたい人は、市のホームページ(左)を見てください。



ひとりで悩まないで ウィルながおか相談室

夫婦や家族、パートナーなどの悩みについて、相談員が解決の方法と一緒に考えます。詳しくは市ホームページ(右)で。

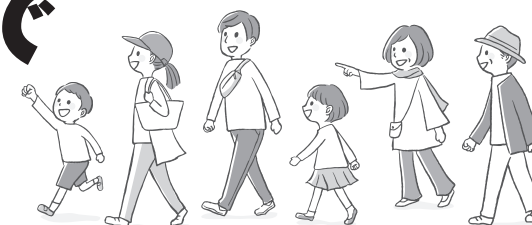


②にいがた女と男フェスティバル講演会
「すべての人に知ってほしい 女性の健康支援」
新潟ユニゾンプラザで行われる講演会をライブ配信します。
■6月21日(土)午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 産婦人科医・高尾美穂さん(写真)
定50人(先着)



6月23日～29日は男女共同参画週間

“自分らしく”で暮らしやすく



「看護師は女性」「単身赴任は男性」といった性別に関する固定観念。女性役員の登用や男性育休の制度整備などが進む今も、社会に根強く残っています。「女性らしく」でも「男性らしく」でもなく、誰もが「自分らしく」暮らすためにできることを考えてみませんか。

図人権・男女共同参画課 ☎39・2746

インタビュー

ありのまま過ごせる居場所は欠かせない！



学年・学科を越えて女子学生が集まり、雑談をしたり食事会をしたりと、マイペースにゆるくつながっています。

学内の女子学生の比率は13%と少ないですが、得意なことを活かすために自分で進路を選んで、伸び伸びと研究に取り組んでいます。たとえ研究などで悩みを抱えても、フィーカに来れば相談できる。そういった居心地の良い居場所があるのはうれしいですね。普段は関わることもない人との出会いやそれぞれの視点から話を聞くことで、新たな発見もあります。これからもお互いを知ることから生まれる気付きを大切にしたいです。

146カ国中118位の「男女格差」！？

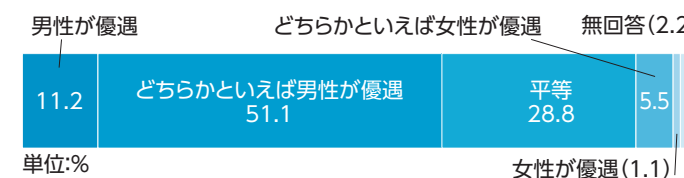
世界経済フォーラムが示した、各国の男女格差を測る「ジェンダーギャップ指数」。過去5年間の調査で、日本は先進国の中で最低レベルの結果に。女性管理職の比率が低いことなどが要因とされています。

年	2020	2021	2022	2023	2024
順位	121	120	116	125	118

※過去5年間の日本の順位

みんなはどう思っている？「男女の平等感」

市民調査の項目「地域社会における男女の地位の平等感」で、「(どちらかといえば)男性が優遇」と回答した人が6割以上。「平等」と答えた人は28.8%にとどまっています。



単位:%

女性が優遇(1.1)

※「長岡市総合計画」市民5,000人アンケート調査(令和7年3月)

関連イベント情報



①自分らしく活動する女性のネットワークづくり交流会

やりたいことを実現するための手法を、参加者同士で交流しながら学びます。

■6月29日(日)、7月13日(日)、9月28日(日)午前10時～正午(計3回) 場まちなかキャンパス長岡など 講(株)30・大澤容佳さん、(株)アルファドライブ・藤田さやかさん

対市内に在住・通学・通勤する高校生～おおむね50歳の女性 定20人(先着) 申6月25日(木)までに専用フォーム(右)で 図NPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020



市政の最近のできごとを紹介します。



戦後80年、史実継承へ他都市と連携

長岡戦災資料館で長岡空襲体験画展を開催しています。戦後80年の今年は広島・富山と連携した企画も実施。5月25日までの期間限定で、原爆の絵のパネルや富山大空襲の資料も展示しました。(体験画展は6月15日まで)



河井継之助記念館に20万人が来館

県内外から年間1万人以上が訪れる河井継之助記念館の来館者が20万人を達成しました。節目の来館者となったのは、校外学習で同館を訪れた阪之上小学校の児童たち。セレモニーを行い、記念品を贈りました。(5月10日)



ものづくり産業を支える! NAZE20年

設立20年を迎えた長岡産業活性化協会NAZEが市長を訪問。企業のブランド力強化やデジタル化支援など、これまでの事業を振り返りました。今後も人材不足など産業界が抱える課題の解決に市も一緒に取り組みます。(4月22日)



ハッカソン優勝チームの作品を披露

生成AIの開発を競う「ハッカソン」の優勝チーム作品の体験会を行いました。作品は、旅行人数や目的などを入力するとお薦めの日本酒と旅プランをAIが提案するアプリ。体験者からは「使いやすい」と好評でした。(4月19日)



室伏広治さん、栗山英樹さんが講演 部活動の地域移行に向けエール

休日の中学校部活動にかわる地域クラブ活動が9月からスタートします。市は地域クラブの愛称を「ながおかComel100クラブ」とし、子どもたちの活動の場の確保を最優先に環境の整備を進めています。

同クラブの活動開始に向け、保護者や指導者、競技団体関係者など約400人を対象に、スポーツ庁長官・室伏広治さんと北海道日本ハムファイターズCBO・栗山英樹さんによる講演会とトークセッションを行いました。

栗山さんは「勝つことにこだわり過ぎると、目的を見失うことがある。子どもたち一人ひとり

の成長のためにやっているということを、指導者同士や保護者で共有することが大切」とアドバイス。室伏さんは「みなさんで意見を出し合いながら、まち全体で良い活動に育ててください」とエールを送りました。(5月18日)

今年は土・日開催

世界一マナーの良い花火大会へ

長岡まつり 大花火大会

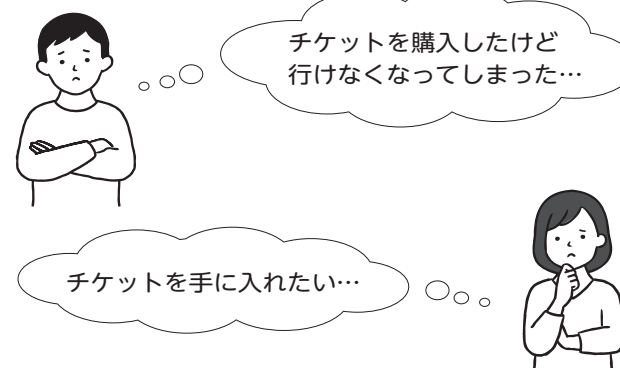
岡長岡まつり大花火大会…長岡花火財団 ☎0570・00・8283
長岡まつり…観光事業課 ☎39・2221



チケット情報 岡長岡花火チケットセンター
☎0570・082・083

6/30(月)正午
～
7/11(金)
午後5時

インターネット販売(先着)
抽選販売の残席を先着で販売します。支払いはクレジットカードのみです。



そんなときは**公式再販売サイト**へ

やむを得ずチケットが不要になったときやチケットを手に入れたい場合は、公式再販売サイトをご利用ください。スマートフォンで簡単に手続きできます。

7/4(金)正午
～
7/21(祝)
午前11時59分

申し込みは長岡花火チケットセンターホームページ(右)から。



チケットには購入者氏名の記載があるため、記名式チケットの出品に制限があるフリマサイトは利用できません。

一人でも多くの方が適正価格で購入できるよう、不正転売防止にご協力をお願いします。

事故防止・交通規制にご協力ください

今年は8月2日・3日の土日開催で、例年以上の混雑が予想されます。当日は、警察官や警備員の指示に従うなど、雑踏事故の防止にご協力をお願いします。

★交通規制の内容が昨年と異なります

詳細は長岡花火財団ホームページ(右)で。



大手大橋東側の道路は解放しません

多くの人で混雑する大手大橋から匠橋交差点(ウオロク長岡店付近)の道路は、原則開放しません。

大会当日をもっと楽しく快適に!
長岡花火公式アプリ



会場マップや打ち上げプログラム、過去の渋滞状況など、さまざまな情報を発信します。ぜひご活用ください。



▲ダウンロードはこちら

長岡まつり平和祭に参加しよう
募集 大民踊流し参加団体

日時＝8月1日(金)午後7時25分～8時45分(予定) 対象＝10人以上のグループ 申し込み＝6月12日(木)までに長岡商工会議所 ☎32・4500、専用フォーム(下)で



今月の
おしらせ隊
隊員

あぶらげんしん

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、栃尾地域のイメージ
キャラクター「あぶらげんしん」。栃尾
地域ゆかりの戦国
武将・上杉謙信公と
名物のあぶらげが
融合して誕生しま
した。

雨の日でも楽しめるイ
ベントが目白押し。み
んなで出掛けよう！

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…先着順	抽選…申し込み多数の場合は抽選	

注) 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

◆申し込み方法

- 電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込み可
- 図は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記

アオ=アオーレ長岡	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	

お知らせ

きれいにするよ！

品川和之さん

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
(13人が登録しています)

与板河川緑地たちばな公園で、地域に住む親子が色の剥げた遊具のペンキ塗りに挑戦。終始和やかな雰囲気進むも、ライオンの目の色付けになると子どもたちは集中モードに。思い通りに塗れたかな？(4月27日)

催し

消防本部予防課
35・2190

●消防キッズスクール〜集え！未来の防災リーダー！明日の長岡を支えるのは君たちだ！

8月7日(木)・8日(金)午前8時30分〜午後5時15分(計2回) 場消防本部 図訓練体 験など 図小学5・6年生 定20人(先着) 料1,000円 申6月16日(月)〜7月4日(金)

催し

緑花センター(花テラス)
39・8718

①市民花壇の花植え
6月26日(木)・29日(日)午前9時30分〜10時30分 図ジニア、アゲプラムなど 定各20人(先着) 図移植ごて、軍手 申各前日まで

催し

②花と緑の教室 小品盆栽を楽しむ(石化松、さつき)
7月5日(土)、9月13日(土)午前10時〜正午(計2回) 調日本盆栽協会長岡支部事務局長・坂井政次さん 定14人(先着) 料2,300円 持ビニール手袋 申6月6日(金)〜20日(金)(HP可)

催し

③親子園芸教室 アイ(藍)のたたき染め
7月19日(土)午前10時〜11時30分、午後1時30分〜3時 定各10組(先着) 料各600円 申6月20日(金)〜7月4日(金)(HP可)

ほっと安らぐお茶はいかが？

道の駅良寛の里わしまで行った「手まり茶会」。正座が苦手な人も気軽に楽しめるよう椅子席のスペースを設けての開催です。参加者はくつろぎながらお茶を味わいました。(5月11日)

さよならは笑顔で

1月に新園舎に機能を移し、その役割を終えた東川口保育園。解体を前に、園児や卒園生、住民が園舎にメッセージを書き込みました。「みんなのおおきくなったよ」「だいすき！」と、壁一面が感謝の言葉で埋め尽くされました。(5月10日)

土田千栄美さん

長岡空襲・戦後80年
戦争と平和 学び、つなぐ

図長岡戦災資料館 36・3269

①長岡空襲殉難者遺影展・戦災住宅焼失地図展
6月29日(日)〜8月31日(日)午前10時〜午後4時(6月30日(月)、7月7日(月)・14日(月)・22日(火)、8月18日(月)・25日(月)は休館)

②長岡空襲の体験を聞く会
7月13日(日)午前10時〜正午
★空襲の体験談を話してくれる人や空襲で亡くなった方の遺影を探しています
情報をお持ちの人は同館へ。

③教育版マイクラフトで長岡空襲の史実と復興の軌跡を学ぶワークショップ
焦土から復興した長岡のまちを作ります。
8月9日(土)午後1時〜5時、10日(日)午前10時〜午後3時 場ミライエ長岡 図小学4〜6年生と保護者 定20組(抽選) 申6月16日(月)までにHPで

④長岡空襲殉難者追慕の集い
〜富山大空襲の語り継ぎに学ぶ〜

6月29日(日)午前10時〜正午 場アオーレ長岡
図長岡空襲殉難者遺族の話、富山大空襲の講演や資料展示など

▶富山大空襲資料(北日本新聞社提供)

長岡空襲と同じ夜に起きた富山大空襲。地方都市としては、人口比で最も多くの犠牲者を出しました。富山市内で親子三世代で語り継ぎ活動をしている講師を招き、空襲の伝承活動を学びます。

情熱のパフォーマンス

栃尾地域のトチオーレで「とち音むすびフェス」を開催しました。市内内外から集まったアーティストがパフォーマンスを披露すると、会場からは拍手や大きな歓声が起こりました。(5月11日)

箕輪務さん

行ってみて！わたしのオススメ長岡

市民のみなさんから投稿いただいた長岡のお勧めスポットやイベントを紹介します。カラー版や他の投稿は市公式Instagramで公開！ぜひフォローしてご覧ください。

タイトル：楽山苑で竹灯籠 場所：与板地域・楽山苑
投稿者：片桐良雄さん

大空に響く、よさこい節

寺泊観光まつりで、延べ77組がよさこい踊りとダンスを披露。参加者は手に持った鳴子をリズムよく鳴らしながら、体いっぱい使った演舞で観客を魅了しました。(5月18日)

写真大募集中！

▲投稿フォームはこちら

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 6月28日(土)午前9時30分～午後0時30分 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 6月21日(土)までにファミリ
ー・サポート・センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ

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
- 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 うたって遊ぼう! わらべうた
日 6月14日(土)午前11時～11時15分 対 どなたでも

2 ベビーリトミック
日 6月17日(火)午前10時30分～11時 対 4カ月～1歳の乳児と保護者 定 13組(先着) 申 6月2日(月)から

音楽に合わせて体を動かすなど、親子でスキンシップを楽しみながら子どもの感性や表現力を育みます。



3 パクパク食べよう! 幼児食講座
講座終了後に個別相談があります。
日 6月20日(金)午前10時30分～11時30分 対 どなたでも 定 15組(先着) 申 6月2日(月)から

てくてく(千秋1)
☎21・3860

1 親子で楽しむ絵本術講座
「絵本コミュニケーションで子育ての基礎をつくろう」
日 6月17日(火)午前10時30分～11時30分 対 0歳児と保護者 定 15組(先着) 申 随時

2 講座「ママの骨美人教室」
日 6月26日(木)午前10時30分～正午 定 20人(先着) 申 6月10日(火)から

3 パパママ講座&相談
「子どもの歯の健康について」
日 7月1日(火)午前10時30分～11時30分 定 15組(先着) 申 6月19日(木)から

ぐんぐん(千歳1)
☎30・1025

1 講座「赤ちゃんの産まれる力を信じて育む力を高める」
日 6月11日(水)午前11時～正午 対 0歳児の保護者、妊婦とパートナー

2 草餅つき大会
日 6月15日(日)午前11時30分～正午 対 どなたでも 定 100食(先着)

3 雨の日フラダンス
日 6月21日(土)午前10時45分～11時15分 対 どなたでも



和島 わくわく 楽しい英語講座
日 6月27日(金)午前10時30分から

寺泊 にこにこ 防災講座
日 6月13日(金)午前10時30分から

栃尾 すくすく お誕生会
日 6月25日(水)午前11時から

小国 たんぽぽ 手形足形アート
日 6月11日(水)午前10時30分から



与板 にじの子広場 七夕製作
日 7月3日(木)・4日(金)午前10時30分から

川口 すこやか 親子運動遊び
日 6月25日(水)午前10時15分から

一緒にお話しませんか

●ままのまカフェ
日・場 ①6月10日(火)…てくてく ②6月16日(月)…ちびっこ広場 ③7月4日(金)…ぐんぐん ④午前10時45分～11時45分(①は午前10時30分～11時30分) ⑤母子保健推進員(②は歯科衛生士も) ⑥どなたでも

●子育て相談
日 ①②6月17日(火)③7月2日(水)④7月3日(木)⑤7月9日(水) 時 午前10時30分～11時30分(④は11時まで) 場 ①てくてく②③すくすく④ちびっこ広場⑤ぐんぐん ⑥①④⑤家庭児童相談員 ②保健師、栄養士③助産師

環境政策課 ☎24・0528
いきもの探検隊×SDGs
田んぼのいきもの観察会
日 6月29日(日)午前9時30分～正午 場 国営越後丘陵公園 対 小学生と保護者 定 10組(抽選) 申 6月15日(日)までにNPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020へ(HP可)

中央図書館 ☎32・0658
1 初心者向け読み聞かせ講座
日 6月24日(火)、7月1日(火)午前10時～11時30分(計2回) 定 28人(先着) 申 6月10日(火)から(HP可)
2 映画会
日・内 ①6月17日(火)午前10時～11時55分:天のしずく 辰巳芳子 ②いのちのスープ(12年/日本)③午後2時～4時15分:マダム・イン・ニューヨーク(12年/インド)

北地域図書館 ☎22・7100
1 長岡ボードゲーム部@北館
日 6月22日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時から整理券配布) 対 小学生以上 定 16人(先着)
2 読者のつどい
日 6月27日(金)午後7時～8時 ③三島由紀夫著「金閣寺」の感想などの話し合い
3 花いっぱいになあれ
花のピックを作ると、地域図書館のマスコットキャラクター・ささぽんのシールがもらえます。
日 7月1日(火) 対 小学生以下 定 50人(先着)



パズルゲーム「ウボンゴ」など、いろいろな遊びを体験できます。

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165
●おはなしひろば
日 6月22日(日)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 対 小学生以下 定 10人(先着)
1 寺泊エコボックス
図書館で不要になった本と、地域の住民が持ち寄った本を無料で譲ります。
日 6月14日(土)・15日(日)午前10時～午後3時(午前9時から整理券配布)
2 えほんであそぼ
日 6月20日(金)午前10時～10時30分 対 未就園児と保護者

ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008
オンラインプログラミング教室
日 7月21日(祝)午後2時～5時 講師 Academix・腰越俊樹さん 対 小学5年～中学生 場・定 ミライエ長岡:18人(抽選)、トチオーレ:こらて(来迎寺):各10人(抽選) 申 6月20日(金)～7月7日(月)(HP可)
1 三角ちまき作り
日 6月29日(日)午前9時30分～正午 ¥2,000円
2 グラスリッセン(初級)
日 7月6日(日)午前9時30分～正午 ¥3,500円
1 2 いずれも 場 みんなの体験館 定 10人(先着) 申 開催日の7日前まで

ちびっこモデル★ #150
子育ての駅でみつけた♪
@てくてく
板橋 廉ちゃん(2歳0カ月)
バスや電車などの乗り物が大好き。最近、たくさんおしゃべりできるようになりました!

LINE「友だち」特典当選者

南地域図書館 ☎30・3501
●百科事典で謎解き!としよかん探偵
日 6月29日(日)まで 対 小学生

2 おたのしみ「ぶち」上映会
日 6月14日(土)午前10時30分～11時30分 内 おじゃる丸スペシャル「銀河がマロを呼んでいる」ふたりのねがい星」 対 小学生以下 定 15人(先着)

あぶらげんしん
オンラインでつながった3会場の仲間とプログラミングの基礎を楽しく学び、ミッションに挑戦しよう!

まちなかキャンパス長岡

☎39・3300
保育＝各開催日の10日前まで

①一般向け講座

☎6月10日(火)から(HP可)

①高得点の秘訣は読解力!?

大学の先生に聞いてみよう!

☎7月12日(土)午後2時～3時30分
講新潟大学教授・足立幸子さん
対中・高校生 定20人(先着)
¥200円

②長岡空襲と山本五十六

☎7月16日(水)午後7時～8時30分
講長岡戦災資料館アドバイザー・星貴さん
定20人(先着) ¥500円

③歴史博物館開館25周年! ツアーで裏側を知らなくちゃー!

☎7月27日(日)、8月17日(日)午後1時20分～4時10分(計2回)
場県立歴史博物館 定20人(先着)
¥1,000円

④戦後80年に考える鎮魂の長岡花火

☎7月31日(木)午後7時～8時30分
講跡見学園女子大学兼任講師・山崎まゆみさん
定20人(先着) ¥500円

②子ども向け講座

☎7月8日(火)までに窓口またはHPで

①まちなかの

カンバン探偵になろう!

☎8月4日(月)午後2時～4時
講新潟工科大学教授・倉知徹さん
対小学4～6年生と保護者 定10組(抽選) 持筆記用具、スマートフォンやタブレット端末(写真を撮れるもの)



②ヒアリをレジストラップにとじこめちゃおう!

☎8月6日(水)午前10時～11時30分
講長岡技術科学大学講師・山口勇氣さん
対小学3～6年生と保護者 定12組(抽選) 持汚れてもよい服装

③小国和紙と自然界のカタチで「香る灯」をつくろう!

☎8月6日(水)午後2時～4時
講長岡造形大学助教・岡井美奈さん
対小学3～6年生と保護者 定20組(抽選)



香り付きの小国和紙を使って照明を作ります。インテリアにもぴったりです。

④光のふしぎを知ってキラキラがやく光万華鏡をつくろう!

☎8月7日(木)午後2時～3時30分、8日(金)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
講長岡工業高等専門学校元教授・丸山一典さんほか
対小学生と保護者 定各20組(抽選)

⑤自分だけのブックジャケットをデザインしよう!

☎8月9日(土)午前10時～11時30分
講長岡造形大学教授・天野誠さん
対小学生と保護者 定20組(抽選)

⑥超強力磁石でリニアモーターの仕組みを学ぼう!

☎8月10日(日)午後2時～3時30分
講長岡工業高等専門学校名誉教授・片桐裕則さん
対小学4～6年生と保護者 定12組(抽選) 持動きやすい靴

⑦君にもできるよ!

タブレットで音楽創り入門

☎8月11日(祝)午後2時～3時30分
講音楽教育家・今成満さん
対小学4～6年生と保護者 定15組(抽選) 持タブレット端末

⑧空飛ぶ仕組みを理解してドローンを飛ばしてみよう!

☎8月16日(土)午後2時～4時

講群馬工業高等専門学校名誉教授・戸井啓夫さん
対小学3～6年生と保護者 定10組(抽選)

⑨魔改造の屋

ーユカイロボット障害物競走ー

☎8月17日(日)・24日(日)・31日(日)午前10時～11時30分(計3回)
講Phoenix Robots
対小学生と保護者 定20組(抽選)

県内の大学、高専の学生らでつくるロボット競技チーム「Phoenix Robots」。世界大会で活躍するチームと一緒に自走するロボットを組み立てます。自慢の1台を走らせてタイムを競おう!



⑩ストレスなんてこわくない?自分をいたわるセルフケアのすすめ

☎8月18日(月)午前10時～11時30分
講長岡大学教授・山川智子さん
対小学生と保護者 定20組(抽選)

⑪「どうぶつしょうぎ」から始めよう!

☎8月20日(水)午後2時～3時30分
講日本将棋連盟公認将棋指導員・久保勲さん
対小学生と保護者 定20組(抽選)

⑫「ほうしゃせん」を見てみよう!

☎8月23日(土)午後2時～3時30分
講長岡工業高等専門学校助教・内田雄大さんほか
対小学生と保護者 定20組(抽選)

①～⑫いずれも ¥500円(②は600円、③は1,500円、④は200円、⑨は7,000円)

①会えるかな?森のカエルたち
☎6月22日(日)午前9時～正午(小雨決行) 集合 東山ファミリールン
前駐車場 定8組(先着) 持長袖・長ズボン、長靴、雨具など
②作ろう、飛ばそう! タネもけい
☎7月6日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
場千秋が原ふるさとの森公園



①②いずれも 対小学生と保護者

アルソミトラという植物の種はグライダーのような形をしていて、遠くまでよく飛ぶことで知られているんだ。模型を作って、どれくらい飛ぶか確かめてみよう!



アトリウム 定各10組(先着)

③市民探鳥会
☎6月14日(土)午前6時～9時(雨天中止) 集合 二ふれあい農業公園駐車場(栖吉町) 持双眼鏡(ある人)
④博物館講座「縄文文化の起源をさぐるー科博所蔵の重要文化財からー」
☎7月17日(木)午後2時～3時

⑤自由広場ながおか・ホコ天「五十六&継之助まつり」
☎6月14日(土)午前11時30分～午後4時 場大手通り 肉ステイジイベント、フリーマーケットなど
★フリーマーケット出店者募集
定90マス(先着) ¥1マス(2m×2m) 2,000円
☎6月12日(木)までに長岡市商店街振興組合連合会 ☎32・702へ

①ほか国際文化交流センター「地球広場」(市セ) ☎39・2714
②World Cafe「世界の茶の間」
☎7月12日(土)午後1時30分～3時30分 肉パキスタンとベトナムの出身者が英語で母国を紹介 定30人(先着) 申6月23日(月)から(HP可)

全日本丸太早期選手権大会



上位入賞者には豪華賞品、参加者全員に参加賞を進呈します。

2人1組で両引きのこぎりを使い、丸太を切り落とす速さを競います。

☎8月11日(祝)午前9時から 場みしま体育館駐車場 部門＝一般、女性、小学生(3年生以上) 定計120組(先着) ¥1組1,000円 持ほうき(1人1本)、ちり取り
☎6月18日(水)～7月18日(金)に三島支所、越後三島ホームページにある申込書または専用フォーム(右)で 同実行委員会事務局(三島支所地域振興・市民生活課内) ☎42・2249



幻想的な光の世界へーホテルに会いに行こう

①越路ホテルまつり

☎6月7日(土)～29日(日)午後8時～9時 場塚野山地区牛の首など 肉ホテル観賞(21日(土)・22日(日)は午後6時から飲食ブースあり) 同実行委員会事務局(越路支所地域振興・市民生活課内) ☎92・5903

★関連イベント 春風亭鯉づむ 越路ホテル落語会

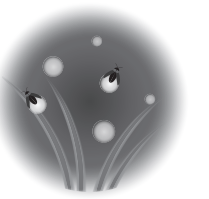
越路地域出身の落語家・春風亭鯉づむさん(写真)の真打昇進を記念して行います。

☎6月21日(土)午後6時～7時 場長谷川邸(塚野山) 定100人(先着) ¥大人420円、小・中学生210円
☎6月5日(木)から同イベント受付 ☎050・8894・4594へ



②ホテルの鑑賞会

☎6月13日(金)～29日(日)午後7時～8時15分 ¥大人500円、小・中・高校生50円 場・園雪国植物園 ☎46・0030



減塩と野菜で、健康を守ろう！

健康増進課 ☎39・7508

健康のためには、減塩と野菜の摂取が大切です。体に優しい食生活を目指しましょう。

●学校給食をご家庭で ながおか減塩うまみランチ

おいしく減塩するための工夫がいっぱいの学校給食メニュー「鶏肉の香味焼き」と「ひじきとコーンのサラダ」、「カミカミみそ汁」を市内スーパーでお惣菜として販売します。

☎6月30日(月)まで 市内のマイル各店舗



こんなことも「食育」です

- 家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事する
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
- 食べ残し、買い過ぎ、作り過ぎをしない
- 箸の使い方など、食事のマナーを学ぶ
- 野菜を栽培したり、料理したりする
- 地域の食材や郷土料理に親しむ



不足しがちな野菜を食べることを意識して、健康な毎日を通しましょう！

各スポーツ施設の
教室の情報は
市ホームページから



▲こちら

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分～午後5時（6月1日(日)は午前8時から、1日・7日(土)・8日(日)は午後8時まで）
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＝6月16日(月)

1 あじさいまつり

☎6月14日(土)～7月6日(日)

18品種1万8千本のあじさいが迎えます。



2 ホタル観察会

☎6月20日(金)・21日(土)午後7時～8時30分（雨天順延）
集合＝里山交流館えちごにあん 定各30人(先着)
☎同園ホームページで

スポーツ

ニータウン運動公園
☎86・7386

●親子運動教室

☎6月14日(土)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分
定各10組(先着) 各500円
☎6月13日(金)まで

市民体育館 ☎34・2700

●中高生の体操教室

☎6月10日～7月29日の毎週
火曜日午後6時～6時50分
(期間中に計7回) 対中・高

1 長岡まつり駅伝競走大会

☎7月26日(土)午前7時15分から
場陸上競技場など 対小学5年生以上 1チーム4,000円、小・中学生2,000円
☎7月2日(水)までに市民体育館などにある申込書で

2 市民スポーツ祭

ソフトバレーボール大会
☎7月20日(日)午前9時から
場みしま体育館 対小学生以

3 オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会

☎7月20日(日)、8月16日(土)・17日(日) 種目Ⅱ一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 一般4,000円、高校生以下1,500円

4 サマージュニアテニス大会

☎7月26日(土) 種目Ⅱ男女シングルス(中・高校生、小学生) 2,500円
希望が丘テニス場 申長岡市テニス協会ホームページにある申込書で
☎同協会 3 志賀さん ☎080・1029・4617 4 高橋さん Eメール nagaoka.junior tennis@gmail.com



上 1チーム2,000円
申 6月20日(金)までに長岡市ソフトバレーボール連盟ホームページなどにある申込書で

健康

健康増進課 ☎39・7508

1 こころの相談会

☎①6月26日(木)②7月4日(金)③8日(火)④15日(火)午後2時～4時
相談員Ⅱ精神保健福祉士
2 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
☎6月27日(金)午後6時～8時
相談員Ⅱ臨床心理士

2 いずれも 場さいわいプラザ

定各2人(先着) 申①①6月16日(月)②24日(火)③27日(金)④7月4日(金)⑤6月17日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 つきイチひろば

☎6月18日(水)、7月16日(水)、8月20日(水)午後1時30分～2時30分
場アオーレ長岡 内ハッピー体操など 定各30人(先着) 持内履き

4 おてがる健康プレイス

☎6月20日(金)：長岡まつりまで約1カ月みんな知ってるあの歌でハッピーになる体操、7月30日(水)：音楽に合わせて楽しくリズム運動
時午前9時30分～10時30分
場イオン長岡店 定各20人(先着)

7 あなたの健康相談会

☎①6月24日(火)②25日(水)③7月7日(月)④14日(月)⑤15日(火)⑥③④⑤午後1時～4時②⑤午前9時30分～午後0時30分
場さいわいプラザ 内保健結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定各6人(先着) 持健



5 つきイチ脳活

く聞いて・歌って・考えて
頭も心も活性化！音楽療法
☎6月24日(火)午前10時～11時30分
場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人(先着) 申6月10日(火)から

6 食育総合講座「みんなの食育塾」親子でつくる笹団子

☎6月21日(土)午前10時～正午
場さいわいプラザ 対小学生以上と保護者 定10組(先着) 1,000円
持エプロン、三角巾、マスク 申6月12日(木)まで(HP可)

康手帳(ある人) 申①②6月13日(金)③27日(金)④7月4日(金)まで
8 健康UP! 講座
☎・①6月18日(水)午前10時～11時：体験型！身体とお口を楽しく動かす！オーラルフレイル予防を楽しく学ぼう
②30日(月)午前10時～正午：「あしもとのたからもの」と出会う和ハーブたち
場①まちなかキャンパス長岡 ②さいわいプラザ 申6月9日(月)～各前日
9 糖尿病を知るついで
☎7月5日(土)午後1時30分～4時30分
場リリックホール
講長岡西病院医師・福居和子さん 閏長岡市医師会 ☎22・



▲あぶらげんしん

今回のテーマは「お金をかけないで血糖値を下げる健康の工夫」。予防の方法を学んで、将来の医療費を節約しよう！

長寿はこうして 39・2268

1 認知症と共に歩む市民講座「糖尿病と脳の健康を考える」

☎6月28日(土)午後2時～3時
場米百俵プレイス北館 定25人(先着) 申6月27日(金)までに

崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相談 ☎39・7374へ
2 認知症サポーター養成講座
☎6月26日(水)午前10時～11時30分
場トチオーレ 講認知症キャラバン・メイト 定20人(先着) 申随時

男女平等推進センターウィル
ながおか市 ☎39・2746

わたしの美腸活レシピ
く心地よく過ごすために実践している「食べる腸活」

☎7月24日(木)午後2時～3時30分
場まちなかキャンパス長岡 講日本食育インストラクター・高橋恵子さん 定15人(先着) 申7月18日(金)まで(HP可)

みんな大好き給食メニュー

Vol.10
学校メニュー
魚の梅ケチャソース



梅の酸味とトマトのうま味がマッチした絶品ソースがポイント。魚が苦手な人にもお勧めの一品です。

※写真は十日町小学校で撮影しました

■材料（4人分）

白身魚の切り身……………4枚(1枚50g程度)
※アジやサバでもおいしくできます
片栗粉…………大さじ2強 揚げ油…………適量
おろししょうが…4g 砂糖…………大さじ1
ケチャップ…大さじ1 酒…………小さじ1
みりん…………小さじ1 梅肉…12g(塩加減で調整)
ごま油…小さじ1/2 しょうゆ…小さじ2/3
☆ | 水…………大さじ3 片栗粉…………小さじ1/3

■作り方

- 1 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 ◎を小鍋に入れ、煮詰める。
※梅肉は酸味が飛びやすいので最後に入れる
- 3 ☆を2に加え、焦げ付かないように煮詰める。
- 4 魚と3を絡める。



▲過去のレシピはこちら

人権教育、同和教育研修会
「いっしょに人権教育、同和教育を考えてみませんか」
回 7月5日(土)午前10時～正午 内 講演、DVD上映 調 直江津東中学校教諭・吉田勇一さん 定 100人(先着) 申 7月3日(木)までに電話、専用フォーム(右)で 場・ 岡中央公民館(さい) ☎32・0437

性的マイノリティへの理解を深めよう
6月は
プライド月間
岡人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

全ての人が尊重され暮らしやすい環境をつくるため、多様な性について考えてみませんか。

① 性的マイノリティ理解促進講演会
「多様な性の理解と対応—多数派・少数派を超えた人権理解のために—」
回 7月12日(土)午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス長岡(大手) (オンライン可) 調 臨床心理士・大賀一樹さん(写真) 定 140人(先着) 申 7月7日(月)までにHPで

② パートナーシップ制度の届け出を受け付けています
性的指向・性自認で婚姻の届け出ができない人を対象に、お互いが人生のパートナーとして協力し合うことを約束する「パートナーシップ」の届け出を受け付けています。発行される証明書を提示することで、一部の行政サービスを受けやすくなります。

● 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 6月17日(火)午後6時～7時30分、7月5日(土)午後1時～2時30分 申 HPで 岡男女平等推進センター(市セ) ☎39・9357
● 夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー
回 6月24日(火)午前10時～正午 場 まちなかキャンパス長岡 調 弁護士・片沼貴志さん 定 30人(先着) 申 6月17日(火)までにHPで 岡男女平等推進センター(市セ) ☎39・2746

● 人権擁護委員を紹介します
近隣間の嫌がらせ、名誉・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方裁判所長岡支部(市セ) ☎0570・0003・110へ。
● 長岡地域
阿部 尚之 木村 松子
島倉 昭宏 清水めぐみ
高橋 恵子 西澤 貴志
星野 徹
● 中ノ島地域
小林 和子 小林 高士
● 越路地域
金安 和子 長谷川 真
吉原 満

● 三島地域
永島 圭子 若井 春雄
● 山古志地域
五十嵐美千子
● 小国地域
北原 光男 山田 春美
● 和島地域
小日向 宏 樋山 直子
● 寺泊地域
後藤 修子 皆川 宏晃
● 栃尾地域
飯濱 勝昭 石原 光代
佐々木信和 佐野 恵子
● 写板地域
豊田 祐子 三角 幸重
● 川口地域
網 薫 丸山 亮淨
岡人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

所得制限なし 物価高騰対策
子ども1人に1万円(1回限り)
子育て世帯家計支援給付金
岡子ども政策課(さい) ☎39・2300

対象児童＝平成18年4月2日～令和7年3月31日生まれで、次の①②のいずれかに該当する子①令和7年2月12日時点で市内に住居登録がある②2月13日～3月31日に出生や転入により市内に住居登録された
申 ⑦保護者が市から児童手当を受給している…申請不要(事前に通知の上、登録口座に6月10日(火)に振り込み) ④⑦に該当しない…5月30日に対象児童の住所に申請書を送付しました。8月29日(金)までに提出してください。通知や申請書が届かない場合はご連絡ください。

手続き・制度
● 実地調査にご協力を
固定資産(償却資産)の適正な課税のため、実地調査を行っています。調査対象の納税義務者には後日通知します。
岡資産課税課(市セ) ☎39・2213

● 子どもの学力アップ応援事業補助金をご利用ください
生活保護受給世帯または就学援助認定世帯の中学3年生の学習塾の利用に係る経済的負担を軽減します。
回 8月1日(金)～来年3月31日(火)に利用した学校外教育サ

● 児童手当の現況届が届いた人は提出
令和4年度から現況届の提出が原則不要になりました。ただし、一部の人は引き続き提出が必要です。対象者には、6月中旬に案内を郵送しますので必ず提出してください。
岡子ども政策課(市セ) ☎39・2300

● 子どもの入学金や授業料など補助額(上限10万円) 申 6月中に学校から配布の申請書で 岡子ども政策課(さい) ☎39・2300

ながおか
市民アンケートにご協力を
市民のみなさんのご意見をサービス向上につなげます。回答した人の中から抽選で300人にながおかペイ500ポイントをプレゼントします。
回 6月30日(月)までに専用フォーム(右)で 岡産業支援課(大手) ☎39・2222

● 長岡造形大学第3期中期目標案にご意見を
魅力ある大学づくりに向け、令和8年度から6年間の目標を策定します。
回 6月13日(金)まで 岡覧場所 Ⅱ総合窓口(アオ)、各支所、市ホームページ 岡政策企画課(アオ) ☎39・2204

● くらしの講座
相続と遺言、未来につなぐわたしの相続
回 6月19日(木)午後2時～3時30分 場 まちなかキャンパス長岡(大手) 岡新潟地方支務局長岡支局総務課長・狩野充さん 定 40人(先着) 申 消費生活センター(市セ) ☎32・0082

● 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 6月11日(水)・18日(水)・25日(水)・7月2日(水)・9日(水)午後1時30分～4時 場・申 消費生活センター(市セ) ☎32・0022

● eスポーツ用の機器を貸し出します
市内で開催するeスポーツイベントなどで利用できます。申 利用日の3カ月前から地域振興戦略部(大手) ☎39・2515へ ※詳しくは市ホームページで

● 税金無料相談(要予約)
回 6月18日(水)、7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Ⅱ市民税課(アオ) ☎39・2212

● 消防栓の点検を実施します
消防車で市内を巡回し、消火栓が正常に機能するかを点検しています。
回 11月28日(金)まで 岡消防本部警防課 ☎35・2169

● 赤十字救急員養成講習会
回 7月6日(日)午後0時45分～5時、26日(土)・27日(日)午前9時～午後5時(計3回) 場 長岡赤十字病院 岡15歳以上 定 20人(先着) Ⅲ 3,600円 申 6月23日(月)までに日本赤十字社新潟県支部(市セ) ☎025・231・3121 ホームページで 担当Ⅱ福祉総務課(アオ) ☎39・2217

● パソコンやコントローラーなどの貸し出し機器を活用したeスポーツイベント

⚠ 30℃を超える日は20年前の約2倍
今年も夏の暑さに注意!
万全の対策で熱中症を防ごう
岡健康増進課(さい) ☎39・7508

● まずは基本的な予防から
☀ 体感温度ではなく「室温」をしっかりと確認する
☀ 喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する
☀ 吸湿性、通気性の良い涼しい服装を心掛ける
☀ 涼しい場所でこまめに休息をとる
☀ 熱中症警戒情報が出ているときは外出を控える

● エアコンをしっかりと使いましょう
エアコンを使うのは「もったいない」「体に悪い」と思っていないですか。熱中症は室内や夜でも多く発生しています。また、使用の際はつけっ放しにした方が、こまめに消すよりも電気代の節約になることも。

★ エアコンを使用するときは・・・
□ すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る

□ 温湿度計を置き、部屋の温度が上がったら迷わずエアコンをつける
□ 扇風機や換気扇と一緒に使い、風が体に直接当たらないようにする
□ 夏本番を迎える前にフィルター掃除や試運転をする

今夏も「涼しい」をシェアしよう
涼み処でひと休み♪
外出時の暑さを避け、気軽にひと涼みできる場所として開設している施設や店舗をご利用ください。のぼり(写真)が目印です。
※ 各施設に涼み処専用の休憩室はありません。一部の施設は入場料がかかります
岡環境政策課 ☎24・0528
▶ 詳しくはこちら

納期限は6月30日(月)です

- 市・県民税(1期)
 - 介護保険料(3期)
 - 下水道事業受益者負担金(1期)
- ※支払いは口座振替が便利です

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、受診前に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 **【持】**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	
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

市議会6月定例会を傍聴しませんか

☎会議総務課 ☎アオ ☎39・2244

本会議や委員会は公開されています。

期 日	開会時刻	会 議 名	場 所	定員
6月10日(火)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	12人
11日(水)～13日(金)	午後1時	本会議(招集日)	議 場	65人
		本会議※		
17日(火)	午前10時	建設委員会	第一委員会室	12人
18日(水)		産業市民委員会		
19日(木)		文教福祉委員会		
20日(金)		総務委員会		
24日(火)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	65人
	午後1時	本会議(最終日)	議 場	

※11日(水)～13日(金)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります

本会議は車いす席2席、親子傍聴席10席もあります。本会議・常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています。ケーブルテレビでもご覧いただけます(再放送は当日の午後7時から)。

●**環境審議会委員**
環境基本計画など環境保全の重要事項を審議します。
●2人程度(委員は全15人)
任期 7月25日(土)～令和9年7月24日(金) 選考方法 書類(応募の動機、環境に関する考え、面接) 6月27日(金)までに環境政策課 ☎24・0528、各支所、市ホームページにある申込書で
●**和島B&G海洋センターアルバイト**
定12人程度 雇用期間 7月1日(火)～8月31日(日) 賃金 時給1,000円
生以上 賃金 時給1,000円

●**終戦80年事業 学生平和交流プログラム**
真珠湾追悼式典への出席やパンチボウルでの献花、ホノルル大学生との交流などを通して平和について考えます。
●**市内高校生出身の高校生**
12月26日(金)ほか、報告会：来年度2月14日(土) 市内に出身の高校生
また、市内に在住・出身の高校生



▲ハワイ大学の学生と平和をテーマにディスカッションする参加者

生以上の学生で、全ての日程に参加できる人 定5人 試験 7月26日(土) 選考方法 英語リスニング、グループディスカッションなど 17万円 7月7日(月)～24日(木)に国際交流協会(国際交流課 市セ内 ☎39・2207) ホームページにある申込書で

事業の始め方をゼロから学ぶ！起業スクール

☎7月16日(水)・23日(水)・30日(水)、8月9日(土)・20日(水)午後6時～8時(8月9日は午前10時～午後5時。計5回) **【場】**ミライエ長岡 **【定】**20人 **【選】** ¥2,000円 **【申】**起業支援センター C L I P 長岡ホームページ(右)で **【担】**＝産業イノベーション課 ☎大手 ☎39・2402



森林環境譲与税は 森林の整備などに活用しています

☎農林整備課 ☎市セ ☎39・2224

令和6年度から、住民税の均等割と併せて1人年額1,000円の「森林環境税」が課税されています。税金は「森林環境譲与税」として国から市町村へ配分され、地域の森林整備などの取り組みに活用しています。



▲森林環境譲与税を活用して整備した作業道

市では、個人や会社などが管理している「民有林」の整備支援や、森林の保護などに役立っています。



▶詳しくはこちら

募集

●**長岡市芸術文化振興財団臨時職員**
職種 一般事務補助 定若干名 採用日 8月1日 内 施設管理・運営、事業運営などの補助 勤務場所 市立劇場またはリリックホール 勤務日 土・日・祝休日を含む交代制(1日7時間45分、4週8休) 選考方法 書類審査、面接、適性検査など 6月21日(土)までに同財団(☎29・7711)ホームページにある申込書を郵送、窓口、メールで



▲福祉のお仕事体験コーナー

●**「Nagaoka Summer Music Fes.」公開レッスン受講生**
8月24日(日)にリリックホールで演奏を披露します。
7月25日(金)午前10時～午後5時 場 リリックホール 講師 武蔵野音楽大学教授・北原幸男さん 対 クラシック演奏家 5組程度(選考あり) 定 ¥105,000円、アンサンブル10,000円(2台ピアノ可) 6月25日(水)までに同実行委員会・片野さん(☎080・3544・5657)のEメール nagaoka@gnail.com 担当 文化振興課 ☎32・5110

環境に優しい暮らしを実践！

☎環境政策課 ☎24・0528

●**事業所・住宅の太陽光パネル導入やZEH化を支援します**

来年2月28日(土)までに完了する事業が対象です。申請方法など詳しくは市ホームページ(右)で。



	補助対象設備	補助額
市内事業者	①太陽光パネル	5万円/kW(上限200万円)
市 民	②太陽光パネル	7万円/kW(上限35万円)
	③蓄電池(②の太陽光パネルの上乗せ補助)	本体価格(施工費含む)の1/3以内(上限56.4万円)
	④ZEH住宅(新築)	ZEH : 55万円 ZEH+ : 100万円(②、③との併用可)

●6月は環境月間

徹底した省エネ対策や環境に優しい商品の購入など、地球温暖化防止と環境保全の取り組みにご協力をお願いします。

★今夏も節電にご協力を！

節電に取り組むことで、温室効果ガスの排出を抑制できます。

- 冷蔵庫の開閉時間を短くする
- 消費電力が少なく、寿命が長いLEDタイプの照明器具を使用する
- テレビの主電源を切る
- エアコンの設定温度を下げ過ぎない



みんなの
うちに
太陽光

「太陽光パネル・蓄電池」の共同購入の参加者を募集しています

新潟県では脱炭素社会への転換に向け、太陽光パネル・蓄電池の共同購入の参加者を募集しています。自宅に設置する際のおおまかな費用は、無料の参加登録で確認できます。

☎8月28日(木)まで ☎県みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120・698・300



▶詳しくはこちら

「ながおか環境情報誌」に
広告を掲載しませんか

リサイクルや省エネの取り組みなどを掲載する2色刷りの情報誌に、広告を掲載できます。詳しくは市ホームページ（下）で。
募集数＝3 枠 発行日＝10月1 日(水)(市政だより10月号と同時に配布) 広告規格＝縦80×横200mm 内環境に配慮した事業や製品など 宛市内事業者
¥1 枠5 万円 申7 月11 日(金)までに環境政策課☎24・0528へ

掲載イメージ。
1 枠はA 4 ページの3 分の1 サイズ

広告欄（1 枠）

市内全世帯に配布

発行部数
11万部超！

情報誌は、1 カ月のアクセス数が約63,000 件ある市のホームページにも掲載！自社の取り組みや製品のP R に活用してね。

◀長岡の環境キヤラクター・ペギーちゃん

みんなのひろば

市民サークル、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…8月号は6月23日(月)(必着)、9月号は7月15日(火)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月3日(日)、【9月号】9月10日(水)以降のものに限りです
- ◆提出先…〒940-8501 広報・魅力発信課へ郵送、持参、FAX39・2272、専用フォーム(右) ※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・応募できない②活動が主に市外で行われている③政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)
●原則、会員募集は年1回、同一とみなされる団体の掲載は年4回までです
岡広報・魅力発信課☎39・2202

催し

- 鉛筆画作品展「好き(LOVE)こそモノの上手なれ」
6月7日(土)～15日(日)午前9時～午後9時30分(7日は正午から、15日は午後4時まで。9日(月)は休館) 場トチオイレ 岡グループ鉛筆力・馬場さん☎77・0155
- 講演会「ドイツの美しい景観」
6月10日(火)午後2時30分～3時50分 場まちなかキャンパス長岡 講Monotyp本社タイプディレクター・小林章さん 岡新潟県屋外広告士会☎025・250・0171
- 県警音楽隊・カラーガード隊演奏会交通安全講習会
6月12日(水)午前10時～11時30分 場・岡コロナーにいがた白岩の里(寺泊敷田) ☎75
- 韓国語講座
6月13日(木)からの毎週金曜日：初心者、毎週火曜日：中級、毎週水曜日：経験者 時午後6時30分～7時30分 場さいわいプラザ☎4,000円(テキスト代別) 申アリラン韓国語サークル・高野さん☎090・7249・3877
- 箏コンサート
6月15日(日)午後3時～4時 場朝日酒造エントランスホール(朝日) 岡箏曲雅友会・鈴木さん☎090・1532・0308
- みんなで楽しもう！音楽の輪
6月17日(火)午後1時30分～2時30分 場アオーレ長岡 岡内合唱など ¥500円 岡NPO法人ミュージックライフパートナー・永井さん☎0

- 山古志の闘牛と錦鯉の伝統文化のお話し
6月21日(土)午後2時～4時 場ミライエ長岡 対小学生、75歳 定20人 宛 ¥500円 申6月18日(水)までに闘牛と錦鯉の伝統文化を守る会・篠田さん☎090・6700・7980へ
- 春の草花・盆栽展示会
6月21日(土)～22日(日)午前10時～午後4時(22日は午後3時まで) 場緑花センター 岡長岡市草花・盆栽クラブ・穂刈さん☎090・4967・7359
- 長岡大学☎39・1600の催し
①オープンキャンパス
6月21日(土)、7月19日(土)午前10時30分～午後2時30分 肉模擬授業など 申各開催日の3日前まで
②公開講座「日本画の魅力と画家として歩んだ道」
6月23日(月)午後6時30分～8時 場まちなかキャンパス長岡 定50人 宛 申6月16日(月)まで
③公開講座「AIカメラを利用した空き地活用」
7月9日(水)・16日(水)午後6時30分～8時(計2回) 場まちなかキャンパス長岡 定15人 宛 申7月2日(水)まで
■戦後80年を問う沖縄、映面上映会
6月22日(日) 時・内午前11時30分～午後1時45分：戦雲、午後3時～5時10分：ひめゆり 場ミライエ長岡 定各90人 宛 ¥各1,200円(当日300円増) 岡長岡アジア映画祭実行委員会！・菅野さん☎090・4520・4222
- 結成10年目の昭和100年LIVE
6月22日(日)午後2時～4時 場トチオイレ 内バンド演奏 岡B B あいぶ＋・高橋さん☎080・1306・7354
- ポケカの学交
6月28日(土)午前9時30分～午後4時30分 場さいわいプラザ 内ポケモンカードゲーム体験、交流会 定40人 宛 ¥100円 申6月27日(金)までは1とふるごつあんぷり会・田原さん☎080・1040・4735へ
- キラキラ☆コンサート
6月29日(日)午後2時～4時30分 場リリックホール 内エレクトーン、合唱など ¥700円 岡チームキラキラミュージック・中嶋さん☎090・5586・3259
- 中越シンフォニックウインドオーケストラ演奏会
6月29日(日)午後2時～4時 場リリックホール 岡西山さん☎080・5679・9858
- AIアート展 T A N A B A T A
6月30日(月)～7月7日(月)午前10時～午後4時(30日は午後1時から、7日は午後1時

！

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、会費、受講料(記載がないものは無料) 持持ち物 問問合わせ

国国申し込みが必要(記載がないものは直接会場へ)

市政だより 2025.6 22

- まで。6日(日)は休館) 場台町会館 岡A I アート部・湯本さん☎080・8428・4049
- ハーマニカフェスタ ハーマニカ愛好家の集い
7月6日(日)午後1時～4時 場中之島文化センター 岡ONC リード合奏団・金山さん☎32・7244
- スポーツ 長岡ラウンドダンスクラブの催し
①サマーフェスティバル体験・見学会
7月2日(水)午前10時～正午 場アオーレ長岡 申大川さん☎27・6040
- ②初心者講習会
7月9日(水)午前11時～正午 対女性 申酒井さん☎090・7847・9334
- ③OB・OG講習会
7月16日(水)午前11時～正午 申竹前さん☎27・6408
- ◆ ②③いずれも 場神田コミュニティセンター ¥300円
- 合気道体験教室
6月10日(火)・17日(火)・24日(火)午後7時30分～9時 場寺泊中学校 対中学生以上 申各前日までに新潟合気会寺泊道場・青柳さん☎080・5041・5911へ
- モルックアルファカップ
6月21日(土)午前10時～午後4時 場すばい川口 内モルック大会、バーベキュー交

- 流会(雨天時はモルック大会のみ) 定12組 宛 (1チーム2人まで) ¥1人3,000円 申6月18日(水)までに長岡モルッククラブ・長島さん☎090・4070・5680へ
- 長岡ワンバウンドバレーボール中央クラブ体験会
6月23日(月)・26日(木)午前9時～正午 場市民体育館 対60歳以上 定各15人 宛 申各前日までに同会・土田さん☎090・5432・5849へ
- レディス・スイミング会員募集
毎週金曜日午前11時30分～午後0時30分 場ダイエープロビスフェニックスプール 対女性 ¥年12,000円(入会金1,000円)(入場料別) 申外川さん☎090・4838・6991
- 骨粗しょう症予防教室
6月21日(土)午後1時～2時15分 定15人 宛 場・申6月20日(金)までに吉田病院☎32・0490へ
- 市民向け講座「楽しく音楽に乗せてピアノカヴァを動かしてみよう」初心者・シニアのためのダンスエクササイズZUMBA GOLD[®]
6月28日(土)午前9時30分～10時30分 場米百俵プレイス北館 講A F A A 認定インストラクター・A K K O さん

健康

- 休日労働相談会
6月15日(日)午後1時～4時30分 場県長岡地域振興局 申6月13日(金)までに県労働相談所☎025・281・6110へ
- 夫婦・離婚・DVなどの家族の問題電話相談ホットライン
6月16日(月)～20日(金)午前10時～午後4時30分(18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
- 子どものいないおしどり夫婦のための無料遺言作成相談(要予約)
6月19日(木)・20日(金)・23日(月)午前10時～午後5時(1回60分) 場・申相続と遺言の相談センター(幸町1) ☎34・9000
- 町内会・自治会役員向けWord・Excel教室、スマホ教室
内・回①Word・Excel 1…6月23日(土)～9月8日の毎週月曜日(期間中に計10回) ②スマホ…6月27日(土)～8月29日の毎週金曜日(期間中に計

- 8回) 時午後1時30分～4時30分 場市民防災センター トセスター千秋☎28・8820
- 阪之上ラジオ体操の会 天候に関係なく、毎朝開催しています。
毎日午前6時30分～6時45分 場アオーレ長岡 岡広井さん☎32・3993
- 空き家無料相談会
6月25日(水)午後1時～4時 場アオーレ長岡 定6組 宛 申新潟県宅建物取引業協会 長岡支部☎36・8756
- 精神に障害を持つ人の家族への相談
7月9日(水)・23日(水)、8月13日(水)・27日(水)、9月10日(水)・24日(水)午前10時～正午 場社会福祉センター 岡長岡希望の会☎89・7883
- 新潟県介護福祉士会 介護福祉士現任研修「利用者である前に、彼らは1人の地域住民だ」
7月26日(土)午後1時30分～4時30分 場市立劇場 講宅老所はいこちよ代表・小林敏志さん 定50人 宛 ¥6,600円 申7月11日(金)までに同会☎025・281・5331へ
- パスポート取得・更新キャンペーン
5,000円分の電子マネー1(PayPay)がもらえます。
回来年3月23日(月)まで 対次の全てを満たす人①4月1日以降に県内でパスポートを新規取得または更新②来年3月15日(日)までに新潟空港国際線を利用し、帰着③旅行出発時

- 点で29歳以下 申キャンペーンホームページで 岡県空港課☎025・280・5865
- 新潟県結婚支援パスポート mari*pass 会員登録すると協賛店で割引やサービスを受けられます。 対カップルのどちらかが県内在住で次のいずれかに該当する人①2年以内に結婚予定②結婚2年以内③ハートマッチにいがたの会員 岡県こども家庭課☎025・280・5214
- 銃砲刀剣類登録審査会
6月19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(キャッシュレス決済のみ) 場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

募集

- 長岡市わくわく連合会会員 より多くの人に親しまれるよう、長岡市老人クラブ連合会の愛称を作りました。入会を希望する場合は、お住まいの地域クラブ会長または事務局(☎86・0029)へお問い合わせください。
- 水墨画同好会・悠月会会員 11月までの毎週木曜日午後1時～3時30分 場さいわいプラザ ¥年3,000円 岡駒形さん☎090・2951・1658

今月の紙表

悠久山公園の子育てエリアが全面リニューアルしました。利用者から要望の多かったふわふわドームや屋根付きの日よけ施設を新設。令和5年度に整備した多目的トイレと合わせて、今まで以上に安全で快適に過ごせる「憩いの場」に生まれ変わりました。
訪れた子どもたちは、額に汗を光らせながら、笑顔いっぱい新しい遊び場を楽しんでいました。(5月5日)



23 市政だより 2025.6

みんなのひろば

大雨に備えて確認を！

もしものときの 避難のタイミング

問危機管理防災本部 ☎39・2262



令和元年台風19号で増水した信濃川

✔ 知っていますか？警戒レベル

警戒レベルは災害発生危険度と取るべき行動を5段階で示したものです。いざというときに速やかに行動できるよう、市が発信する情報に応じた行動を事前に確認しましょう。

警戒レベル	市が発信する情報	取るべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 ※高齢者などの要避難者以外も危険を感じたら自主的に避難
2	信濃川早期警戒情報 大雨・洪水注意報	避難に時間がかかる人は浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

信濃川の水位
上昇のイメージ

観測史上最高水位
(令和元年台風19号時)

長生橋が通行止めになる

河川敷が水に浸かり始める

✔ 信濃川増水の場合は“より早い”避難を

Q1 「信濃川早期警戒情報」って何？

信濃川上流の水位が上昇して市内で氾濫の恐れがあるときに、市が独自に発表します。
高齢者や障害のある人など、避難に時間を要する人は避難を始めてください。

Q2 いつ発表される？

次の状況や今後の気象見込みなどを総合的に判断して発表します。

- ・大手大橋付近で、警戒レベル2相当の水位到達や、さらなる水位の上昇が見込まれるとき
- ・上流の長野県（千曲川）で警戒レベル3相当の水位に達したときや、大雨特別警報が発表されたとき

Q3 なぜ早めの避難が必要？

信濃川が氾濫すると、市内の広い範囲で浸水が想定されるためです。

上流で降った大雨が数時間後に下流の長岡市に到達し、市内で雨が降っていなくても氾濫する恐れがあります。



最新情報を自分で収集！事前に登録を

市公式LINE

登録者に避難情報を配信。避難場所の位置・混雑状況がわかる地図やハザードマップなどにも簡単にアクセスできます。



市防災X (旧Twitter)



ながおか Dメールプラス



日ごろの備えが大切！
準備のポイントは
2ページへ

▶長岡の防災キャラクター・
ボーサイダーブルー



■発行：長岡市（令和7年6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>



植物油インキを使用しています

■人口と世帯（5月1日現在）
人口/253,825人（-46）
世帯数/110,737世帯（+371）
※（ ）内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram