

ながおか 市政だより

Nagaoka

11
2019

- p2 最大級の災害に備え防災対策を進めます
- p3 中越大震災から15年
- p4 観光客に選ばれるまちへ
- p7 大積スマートIC、整備へ前進

◎表紙
越路地域のもみじ園。見頃は11月中旬まで (p5)



追悼・感謝の想いを込めたバルーンリリース
(山古志地域 復興の集い)

感謝

中越大震災から15年 10.23の経験を 未来へつなぐ

10月23日、長岡・山古志・川口地域で中越大震災の復興・追悼行事を開催しました。

中越大震災から15年の年月が経ち、歩んできた復興の日々。市民のみなさんの強い想いと全国からの支援のおかげで、今の長岡があります。

私たちは、震災からの復興の経験をしっかりと未来へ引き継いでいきます。

誓い



震災の経験の発信とさらなる発展を誓うメモリアルキャンドル (川口地域 追悼式典)

追悼



アオーレ長岡での献花

継承



～中越大震災 15周年記念行事～

アオーレ長岡で震災の経験を通して育まれた防災活動や被災地支援の取り組みを発信する、未来志向の記念行事を開催しました。

活動発表では、震災の年に生まれた小国中学校3年生が、防災や被災地交流の取り組みを紹介(写真右上)。震災をきっかけに「自分たちに何か貢献できることはないか」と、平成17年から地域貢献活動を行っています。

これまで、防災キャンプを行ったり東日本大震災の被災地である宮城県石巻市などと交流したりしました。

生徒全員が震災を身近なことと捉え、震災への備えやコミュニティの大切さなどに真剣に向き合いました。



水没した信濃川左岸のスポーツ広場
(10月13日)



河川敷では樹木や建物が浸水
(10月13日)



濁流が長生橋の直下まで迫る信濃川 (10月13日)

最大級の災害に備え防災対策を進めます

台風19号で信濃川が観測史上最高の水位に

このたびの台風19号により被害にあわれた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

10月12日から13日にかけて、日本列島を襲った巨大台風19号。広範囲に及ぶ猛烈な降雨により、長岡市でも日本最大の流量がある信濃川が過去最高の水位に達するなど、これまで経験したことのない異常な事態となりました。

市は今後、被災者の支援と被災箇所への復旧に全力で取り組むとともに、今回の台風のような最大級の大雨災害に備えた防災対策に取り組みます。

と考えられています。

信濃川の危険性が顕在化より実効性の高い防災対策へ

今回の災害の特徴は、市内での降雨が少なかったにもかかわらず、県域を越えた上流部での異常な量の降雨が信濃川の大幅な増水をもたらしたことです。

信濃川が過去最高の水位に到達したことで、太田川や栖吉川などの支流の流れが滞り、それらに流れ込む中小河川の水があふれ出る「バックウォーター現象」が発生した

今回の災害で信濃川の氾濫の危険性が改めて認識されたことを受け、今後は今までの以上に実効性の高い防災対策が求められます。

そのためには、信濃川の流下能力を上げる大津分水路河口部の拡幅改修の着実な推進や一級河川の堤防の強化、バックウォーターを想定した中小河川の治水対策などについて、河川管理者である国や県に強く要望していきます。

雨災害が頻発、大規模化する難の在り方を変えていく必要があります。

台風19号の被害状況 (10月23日現在)

- 1 人的被害なし
- 2 住宅(住家)

地域	床上浸水	床下浸水
長岡	12棟	127棟
川口		1棟

地域	一部損壊
長岡	3棟
中之島	1棟
寺泊	1棟
栃尾	1棟

- 3 道路冠水、土砂流入など20カ所

- 4 河川被害なし
- 5 土木関係住宅裏の斜面崩壊1カ所(与板地域)
- 6 農業関係農地冠水411ヘクタール
- 7 公共施設信濃川河川公園(スポーツ施設)、川口河川公園などが冠水
- 8 避難状況避難所・避難者数(最大時)43カ所1,262人

国危機管理防災本部 ☎39・2262



6 紅葉狩りの一服にぴったりの「越路もみじ」の茶屋

5 古志高原スキー場のセンターハウス（上）で提供する山古志牛のステーキ

4 「ながおか花火館」のドーム型シアター

3 旧北国街道周辺の高台「汐見台」から見える夕日

2 国登録有形文化財の鰻絵蔵がある撰田屋地区の機那サフラン酒本舗

1 色調を合わせた雨板張りの住宅や板塀が続く「はちすば通り」



若い人に来てもらえる地域に
寺泊地区まちづくり協議会
会長
宮川 精治 さん

魚の市場通りや海水浴場など観光資源が豊かな寺泊地域。その観光客を、多くの史跡やツワブキの群生地などが集まる旧北国街道周辺まで呼び込もうと、宮川さんたちは“歩いて楽しめる”環境づくりを進めています。

「散策道を歩きやすいように、草刈りや看板の設置などを行っています。観光客、特に若い人に来てもらうには駐車場や広い道路が必要なので、汐見台の整備には期待しています。これからも住民同士で話し合い、アイデアを出していきたいです」

「汐見台」、日本海を望む高台を整備

旧寺泊中学校の跡地で、見晴らしが良い高台です。津波の避難場所にもなり、市は駐車場とトイレ、大型バスも通ることができる新たな道路を整備しています。

「ここにしかない」
魅力を活かして
NPO法人醸造の町撰田屋
町おこしの会
平沢 政明 さん



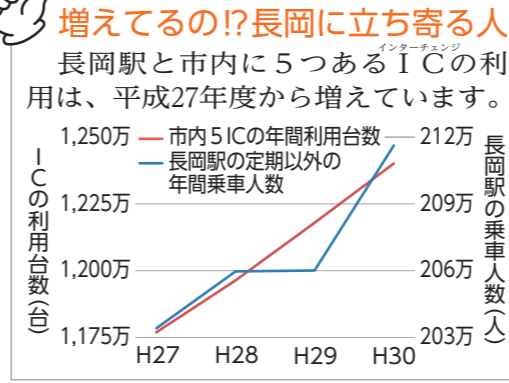
酒・みそ・しょう油などの蔵元が5軒ある醸造のまち・撰田屋地区には、歴史的な建造物も多く残っています。平沢さんたちは、撰田屋地区の景観維持や魅力発信のため、イベントや勉強会、ボランティア活動などを行っています。

「撰田屋に来て『感動した』という声もいただきます。醸造文化や機那サフラン酒本舗をはじめとする歴史的建造物など『ここにしかない』魅力が撰田屋にはあります。それらを活かして、来た人が喜び、住民が自信を持てる地区にしたいです」

機那サフラン酒本舗を情報発信・交流拠点に

市は機那サフラン酒本舗の建物の寄付を受け、撰田屋地区の情報発信・交流拠点として改修します。改修後の施設は、民間の活力で運営します。現在は、2020年の一部オープンに向け、米蔵やトイレ、駐車場の整備を進めています。

長 岡市を訪れる人を増やしてまちを元気に！市は、市民や民間企業と連携し、長岡のまちを訪れ、食事や観光などを楽しむ「交流人口」の拡大に取り組んでいます。
地域経済の活性化には、市外から訪れる人をどう増やし、地域での消費にいかにつなげるかがカギになります。長岡には、長岡花火をはじめ、各地域に歴史や文化、自然、食など多くの魅力があります。観光客に選んでもらえるまちになるよう、それらの魅力をさらに高めていきます。
施設整備は国の支援制度も活用、管理運営は民間で
和島地域にある良寛ゆかりの「はちすば通り」(写真1)。住民による景観づくりを市が支援し、趣のある街並みが形成されました。
醸造のまち・撰田屋地区(写真2)



や寺泊地域の旧北国街道周辺(写真3)でも、景観の維持や街並みづくりが進んでいます(左ページ)。今後も住民と市が一体となり、観光資源の磨き上げと駐車場整備などによる利便性の向上に取り組みます。
また、観光施設の整備は、国の支援制度を最大限活用するとともに、管理運営を民間事業者任せ、収益の一部を市に納付してもらうなど、

住民と共に
魅力を
磨いて

観光客に 選ばれるまちへ

施設整備が市の負担にならないよう工夫して進めます。

観光企画課 ☎39・2344
都市計画課 ☎39・2225

もみじ園(今月の表紙)
「越路もみじの茶屋」
オープン
もみじ園内に特産品や軽食を販売する「越路もみじの茶屋」がオープンしました(写真6)。ボランティアによる園内の案内や観光情報も紹介します。
園越路支所産業建設課
☎92・5903

古志高原スキー場
センターハウスで
春夏秋も食事を
古志高原スキー場のセンターハウス(管理棟)を改修し、通年で食事を提供します。
市民はもちろん、団体で訪れる観光客や視察者も食事ができ、滞在時間が増えることから、地域での消費の拡大につながります。
メニューは地元産の食材を使った洋食が中心(写真5)。食を通じて地域の魅力を発信します。
営業日時 11月30日(土)までの毎週水・日曜日午前11時～午後2時(冬期はスキー場営業)
園山古志支所地域振興課
☎59・2339

新しい「道の駅」
名称は
「ながおか花火館」
長岡花火を核に二年を通して長岡の魅力を発信する新しい道の駅の名称が、「ながおか花火館」に決まりました。
市内外からの応募2,674通の中から選考。市民や有識者などによる選定委員会で「花火のまち長岡をストリートに伝える名前。全国的に長岡の知名度を高められる」と決定しました。
ドーム型シアター(写真4)やフードコート、地場産品販売スペースなどを設け、2020年にオープン予定です。
園観光事業課 ☎39・2221



国の調査箇所を選定 大積スマートIC(仮称) 整備に向け大きく前進

インターネット

(仮称)

国土木政策調整課 39・2307

北陸自動車道の長岡JCTと西山IC間に設置を検討してきた大積スマートIC(仮称)が9月27日、国の準備段階調査*の実施箇所を選定されました。

市内の西部地区は、国営越後丘陵公園などの観光資源があり、産業も集積。新たに「西の玄関口」としてスマートICを整備することで、企業

活動の活性化や観光・交流の促進への効果が期待されます。磯田市長は「長岡の観光と産業発展の起爆剤になる。いち早い開通に向け、関係機関や地元の方々と全力を尽くしていきたい」と意欲を語りました。大積スマートIC(仮称)・長岡ニュータウン連絡道路整備促進期成同盟会会長の丸山勝総さんは「災害時の

大積スマートIC(仮称)で期待される効果

- 産業
 - ・高速道路の利便性向上による企業活動の効率化
 - ・新たな企業立地の促進
- 観光
 - ・近隣の観光施設へのアクセス性向上による交流人口の拡大
 - ・交通の分散化による長岡まつり大花火大会の渋滞緩和および誘客促進
- 防災
 - ・災害発生時の円滑な活動支援
 - ・新たな避難路の確保



市選定を受けて会見する磯田市長と丸山会長(9月27日)

長岡北スマートIC 県内最速で300万台到達

北陸自動車道・長岡北スマートICの累計利用台数が、約2年6カ月で300万台を突破しました。これは県内10カ所のスマートICの中で最も短い期間での到達です。

昨年9月から今年8月までの1年間の1日当たりの平均利用台数は約3,600台です。現在、スマートICに直結する「長岡北スマート流通産業団地」の整備を進めており、地域経済の活性化や定住人口の増加が期待されます。



▲平成29年3月に開通した長岡北スマートIC

全国から募集!

新たな「ふるさと納税」の使い道

①長岡版イノベーションの推進

長岡ものづくりフェア2020を支援
目標額：1,000,000円



子どもたちが、長岡の誇るものづくりの楽しさ、伝統産業の素晴らしさに触れる機会をつくります。

②子どもの貧困対策

生活困窮世帯の子どもへ
学習塾利用料の助成
目標額：6,000,000円



意欲ある子どもたちの学力アップを応援します。

③野良猫殺処分ゼロのまち

野良猫の
不妊去勢手術費の助成
目標額：1,000,000円



「不幸な猫」をなくすため、動物愛護協会を支援します。

ふるさと納税は、ふるさとや応援したい自治体に寄付ができる制度です(下記)。

平成30年度の長岡市へのふるさと納税は、8億4,068万8,171円でした。

今年度は新たに「ガバメントクラウドファンディング」を

活用し、長岡独自の政策を応援していただけるように、ふるさと納税で寄附を募ります(左記)。

市外の方から寄附いただくことで、市では新たな財源が確保でき、政策の実現が可能となります。

ぜひ、市外県外の家族、友人にご紹介ください。

受付期間：11月1日
～来年1月29日
①は2月2日まで

国土木政策調整課 39・2361

全国からの寄附をお待ちしています 長岡の未来のために 「ふるさと納税」を活用

ガバメントクラウドファンディング 検索
詳しくはふるさとチョイスのホームページ
<https://www.furusato-tax.jp/gcf/>

市内事業者の皆様へ お礼の品を募集しています

市では、市の魅力をPRするとともに特産品などの販売促進や地元産業の活性化を図るため、ふるさと納税の寄附者に送るお礼の品を募集しています。

現在、お礼の品として510品目が登録されています。ふるさと納税を活用して、全国に自社の製品をPRしませんか?

応募の詳細は、市ホームページでご確認ください。たくさんのご応募をお待ちしています。



ふるさと納税のねらい

地方のまちで生まれ育った人は、その自治体の税収で教育や医療など、さまざまな住民サービスを受けています。



しかし、就職や進学で都会へ移り住むと、税金は全て都会に納められることとなります。この地方と都会の税金の格差をなくすためにできたのがふるさと納税制度です。

ヨネックス・市スポーツ協会・長岡市が協定を締結 “スポーツの力”で 長岡のまちを元気に！

関スポーツ振興課 ☎32・6117

長岡市スポーツ推進条例が施行されて1周年を迎えた10月8日、市は「スポーツによるまちづくり」をさらに進めるため、ヨネックス(株)、長岡市スポーツ協会の三者で連携協定を締結しました。

締結式で、磯田市長は「ヨネックスは、長岡発祥の世界的なスポーツ用品メーカーです。頼もしいパートナーと一緒に市民の健康と長岡の明るい未来を築いていきたい」と抱負を語りました。

今後は、それぞれの強みを活かし、市内のジュニア選手

～協定締結による主な取り組み～

- 1 ジュニア選手の育成
市内小・中学生や高校生のスポーツクリニックの開催
- 2 健康増進
健康増進につながる各種スポーツイベント開催への相互協力
- 3 人材育成及び交流
ヨネックス契約選手による指導会の開催や市民交流
- 4 オリンピック・パラリンピックおよび国際大会に向けたスポーツ機運醸成
ヨネックスレディスゴルフトーナメントへの市民招待
- 5 産学官連携
市内大学との連携など、オープンイノベーションによる製品開発

10月8日の締結式。左からヨネックス(株)の林田社長、磯田市長、市スポーツ協会の市村会長。の競技力向上や産学官連携による製品開発の促進などに取組みます。



長岡の若者、未来に 活かすアイデア磨く

長岡高専生、イノベーションで外国支援

長岡工業高等専門学校(長岡高専)の学生が、ケニアの企業と協力して生ごみから家畜の飼料となる幼虫を分別する装置の開発を進めています(写真①)。

JICA(国際協力機構)が全国の高専生を対象に5月に開催した、アフリカの社会問題の解決をテーマにしたイベ

ントで長岡高専生が提案。開発が進めば分別作業の時間を大幅に短縮でき、ケニアの農業の省力化、自動化につながります。

これをきっかけに、長岡高専、JICA、NPO法人長岡産業活性化協会NAZEが10月5日、アフリカの課題解決に連携して取り組む協定を締結しました。立ち会った磯田市長は「アフリカはイノベ

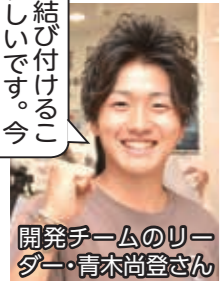
小学生がロボコンで多彩なアイデア

市内の小学生11人が7月から9月に、設計からプログラミングまでロボットを作る全過程を経験して、ロボコンに臨みました(写真②)。

子どもに創造の場を提供するVIVID A社(東京都)の製作キットを使用。本番でフィールドのボールを取るために、パーツを加えたりデザインを変えたりと、それぞれが工夫を凝らしました。優勝した椛澤清勝さんは「将来はロボットを作るエンジニアになりたい」と夢を語りました。関なおか・若者・しごと機構 ☎86・6008



金網の筒を回転させて幼虫を分別する装置



開発チームのリーダー・青木尚登さん



坂道や箱などの難関を前に、集めたボールの点数を競った子どもたち(9月21日。NaDeC BASE)

長岡とケニアを結び付けることができたいです。今後、長岡の産業の力を世界へ送り出していきたいです。

帝京長岡高校出身・荒木選手と長岡大手高校出身・長谷川選手、飛び込みの日本選手権で活躍

9月22日に石川県で開催された日本選手権水泳競技大会の男子1m飛び板飛び込みで、帝京長岡高校出身の荒木着凶選手(右)が3連覇を達成。長岡大手高校出身の長谷川栄治選手が2位に輝きました。両選手がペアを組み出場した男子3mシンクロでも、2位の好成績を収めました。



秋葉中学校出身・佐藤選手 世界陸上の走り高跳びに出場

10月1日にドーハで行われた世界陸上競技選手権大会の男子走り高跳びに、秋葉中出身の佐藤凌選手が出場しました。佐藤選手は「この経験を糧に、東京五輪ではメダル獲得を目指します。長岡のみなさんに、勇気や感動を届けられるよう頑張ります」と決意を述べました。



世界、日本で 快挙！

中越高校出身・樋口選手 国体の競泳リレーで優勝

9月15日に開催された茨城国体・競泳男子成年4×50mフリーリレーで、中越高校出身の樋口陽太選手が優勝しました。第4泳者の樋口選手は「結果を勝ち取れたのは、多くの人の支えがあったからこそ。県代表として優勝に貢献できたからこそ、うれしいです」と喜びを語りました。



全国花のまちづくりコンクールで桂小が大賞、とちお花企画が優秀賞

1,543団体が参加した全国花のまちづくりコンクールで、桂小学校が大賞・文部科学大臣賞を、栃尾地域の緑化活動に取り組む市民団体・「とちお花企画」が優秀賞・推進協議会長賞を受賞しました。地域住民と連携し、長年にわたって花を通じたまちづくりに取り組んできたことが高く評価されました。



桂小学校の児童



とちお花企画の植栽活動



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
(12人が登録しています)

声援を力にたすきつなぐ

越路地域を巡る全長約25kmの駅伝大会。今年(合計)で39チームが参加し、沿道からの温かい声援を受けてたすきをつなぎました。(9月29日)



笑顔を残して

中之島文化センターで似顔絵師から学ぶ似顔絵講座を開催。鏡を見ながら、笑顔いっぱいの自分の顔をイラストにした参加者。笑顔の輪が画用紙にも広がりました。(10月5日) ☺市村洋一さん

山古志米が実ったよ

山古志地域の「小林幸子田」で山古志小学校の児童が小林幸子さん、中川翔子さんと一緒に、たわわに実った稲の脱穀作業に汗を流しました。(10月10日) ☺箕輪務さん



園児と一緒にファイト

和島地域の老人クラブが参加した老連和島支部スポーツ大会。園児と一緒に楽しく体を動かし、おじいちゃん、おばあちゃんたちもみんな笑顔に。世代を超える交流で地域に元気がみなぎる1日でした。(9月27日)



全員集合!

三島地域の老若男女1,800人が三島体育館に集結。12地域対抗で「みしま・げんき! 運動会」が行われました。時を忘れて盛り上がった選手と応援団。地域の絆がさらに深まった1日でした。(10月5日) ☺高津敏さん



学んだ歴史をご案内

寺泊小学校4年生が「北前船の寄港地寺泊の歴史を巡る旅」の史跡ポランティアガイドを体験。寺泊の歴史を元氣よく伝えました。(10月18日) ☺土田千栄美さん



あ、みつけた!

小国地域の「秋の里山ときのご観察会」。きのこ同好会のガイドを聞きながら秋の里山を散策し、変わった形のきのこなどを観察しました。(10月12日) ☺遠藤幸明さん



バスケットがもっと身近に

スポーツ振興くじ「toto」の助成を受けて市民防災公園に2つ目のバスケットコートがオープン。こけら落としでは子どもたちへのバスケット指導などが行われました。(10月20日) ☺井口庸一さん

体の芯から温まる

えちご川口温泉で新米こしひかり祭を開催。新米おにぎりや、きのこ汁などが振る舞われ、訪れた人は温泉と一緒に体の芯から温まっていました。(10月14日) ☺金子将大さん



関の声をあげ

栃尾地域で、上杉謙信公の旗揚げにちなむ「義の元服式」を開催。地元中学生が座禅会や誓いの言葉の合唱、関の声の唱和に参加し、ふるさとの誇りと愛着を育みました。(9月27日)

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

◆略字の見方

- 時=日時・期日 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 選=申し込み多数の場合は抽選
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、無料、申不要(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
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 隊員

ながのん

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、中之島地域のマスコットキャラクター「なかのん」。地域の花として親しまれている蓮の花を頭に載せた「れんこん」の妖精です。



大口れんこんがおいしい季節になったのん♪いっぱい食べてほしいのん♪

河井継之助記念館開館記念講演会
12月8日(日)午後1時30分〜4時5分 場長岡グランドホテル 内映画「峠 最後のサムライ」のトークセッション
講演監督・小泉堯史さんほか 定500人(先着) 申11月11日(月)から

雪国植物園 ☎46・0030

1 大原園長の花講話

季節の花(ツワブキ、キッコウハグマ)と紅葉などを解説しながら巡ります。
11月11日(月)午前9時〜正午 入園料(大人400円、小・中・高校生50円)



▲1cmほどの小さな花を咲かせるキッコウハグマ

2 秋の探鳥会

11月10日(日)午前8時〜10時

長岡野鳥の会
11月16日(土)〜30日(土)は晩秋の無料開園(休憩所「やまぼうし」は閉鎖)
通常開園の最終日の11月15日(金)は甘酒の無料サービスもあります。来年は3月20日(祝)から開園します。

観光企画課(大手) ☎39・2344

信濃川火焰街道連携協議会
バスツアー「縄文と冬の長岡花火を楽しむ旅」
11月30日(土)午前11時〜午後7時(長岡駅発着) 内馬高縄文館・県立歴史博物館見学
花火鑑賞など 定20人(先着)
7,000円(昼食代含む)
11月15日(金)までに(株)日本旅行 ☎88・2500へ 同協賛会事務局(観光企画課内)
※長岡花火ワイントアーファンタジーは裏表紙へ

中之島文化センター ☎66・1310

1 上映会

時・内 11月15日(金)午前9時30分〜11時15分: サクラサク
16日(土)午前10時〜10時40分: まめうしくん ②幼児以上
定各40人(先着)

2 秋工コ祭り

枯れ葉を集めると、焼き芋がもらえます。

サンライフ長岡 ☎36・7200

文化祭

11月17日(日)午前10時〜午後3時
内焼物や絵手紙などの作品展示

1 焼物体験教室

時間 11月10日午後2時40分〜5時50分 講師 カラス造形作家・小田橋昌代さん
2 平成の百工比喩への取り組みと金属工芸について
11月29日(金)午後2時40分〜5時50分 講師 金沢美術工芸大学 教授・原智さん

3 いまに生きる歴史あるまち・さまざまな人々のそれぞれの役割
12月6日(金)午後2時40分〜5時50分 講師 長岡造形大学 名

緑花センター(花テラス) ☎39・8718

花と緑の教室

1 ハボタンの寄せ植えと育て方
12月1日(日)午後1時30分〜3時 講師 島崎悦子 緑花推進指導員 定12人(先着) ¥2,300円 申11月11日(月)〜22日(金)(HPからも可)
2 ハボタンのお正月飾り
12月15日(日)午前10時〜11時

心を一つに響く音色 長岡弦楽フェスティバル

11月24日(日)午後2時〜4時30分 場リリックホール 出演=バイオリン奏者・大関博明ほか 定700人(先着) ¥500円(未就学児無料) 長岡市民音楽祭実行委員会事務局(文化振興課さい内) ☎32・5110

子どもから大人まで、弦楽奏者が大集合! 公募メンバーによる合奏は聴き応え抜群です。



22日(金)

農の駅 あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

1 こんにやくづくりに体験

12月4日(水)午前10時〜正午 24人(抽選) ¥400円

2 おせち料理づくりに体験

時・内 12月11日(水): 昆布巻、伊達巻 18日(水): のっぺ、なます、松風焼 時間 11月10日(金)〜12日(日) 午前10時〜正午 定各20人(抽選) ¥各1,500円

3 みそづくり体験

コース 12月6日(金)〜8日(日) 10日(火)〜12日(木) 13日(金)〜15日(日) 17日(火)〜19日(木) 20日(金)〜22日(日) 時間 11月10日(金)〜13日(日) 午前9時〜

2 セルフコーチング入門〜不満を「提案」に変える、自己変革のスキル
11月16日(土)午後1時30分〜4時 場まちなかキャンパス 長岡 講師 経営コンサルタント・リーダーシップコーチ・丸山結香さん 定20人(先着) 申11月14日(木)まで

蕎麦打ち体験教室

12月1日(日) 時間 11月10日(金)〜12日(日) 午前10時〜正午 ②午後1時〜3時 場 皆楽荘(上檜出) 定各10組(先着) ¥1組1,000円 申11月18日(月)までにちおぐりーんツーリズム推進協議会事務局(栃尾支所農林課内)へ

栃尾支所農林課 ☎52・5847

長岡戦災資料館

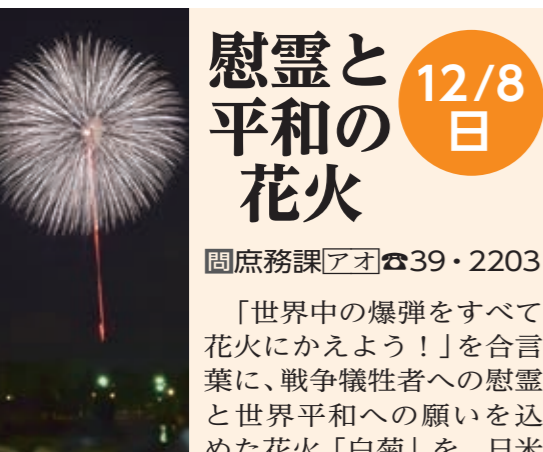
市民が描いた長岡空襲体験画を展示します。
内・内 ①小国地域: 11月8日(金)〜17日(日) 午前9時〜午後5時30分 ②与板地域: 11月19日(火)〜28日(木) 午前9時〜午後5時30分 場 ①おくにコミュニティーセンター ②よいたコミュニティーセンター

長岡空襲体験画地域展

市民が描いた長岡空襲体験画を展示します。
内・内 ①小国地域: 11月8日(金)〜17日(日) 午前9時〜午後5時30分 ②与板地域: 11月19日(火)〜28日(木) 午前9時〜午後5時30分 場 ①おくにコミュニティーセンター ②よいたコミュニティーセンター

ながおかバス恋(婚活イベント)

バスで市内を巡りながら交流を深めます。
時 12月7日(土)午前10時20分〜午後6時 集合=アオーレ長岡 行き先=和島トゥール・モンド(和島中沢)、朝日酒造(朝日)、アブリラフォレ桜



慰霊と平和の花火

12/8日

問 庶務課(アオ) ☎39・2203

「世界中の爆弾をすべて花火にかえよう!」を合言葉に、戦争犠牲者への慰霊と世界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7時45分
★千秋が原ふるさとの森で午後1時から「祈りの調べ」、リリックホールで5時から「平和の灯」点灯、「祈りの調べ」、6時から希望が丘小学校の「平和劇」を開催

中央公民館(さい) ☎32・0437
公民館趣味の教室
いきいき作品展
12月6日(金)〜8日(日) 午前10時〜午後5時(最終日は正午)
12月6日(金)午後2時40分〜5時50分 講師 長岡造形大学 名

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23日(祝)午前9時〜正午 小学生と保護者 定20人(先着) 持ち物 ビニール袋、軍手

農水産政策課(市セ) ☎39・2223
みんなで食べよう! 長岡産里芋
市内のお肉屋さんで長岡産里芋を使ったコロッケやサラダを提供します。
11月30日(土)まで(無くなり次第終了) 場 大谷精肉店、川重精肉店、せきよう肉店、肉のこやま、福原精肉店、福原ミート

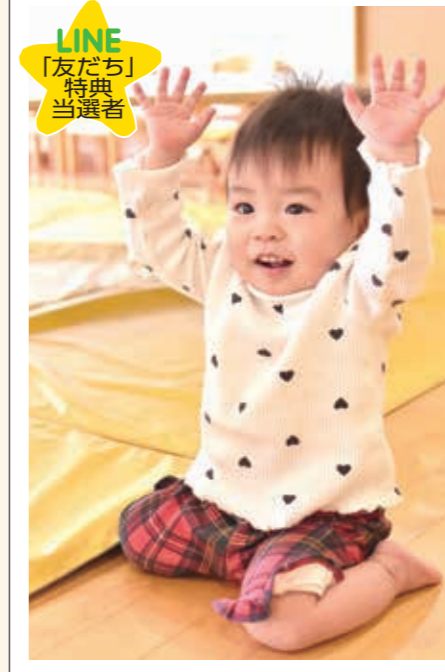
◆ 図や表などの略字の見方は12ページ
 ◆ 図どなたでも、図特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆ 図に電話、ファクス、Eメール、(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 (ア) = アオーレ長岡 (市) = 市民センター
 (大) = 大手通庁舎 (さい) = さいわいプラザ

笑顔がどよめき「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、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・てくてく・ぐんぐん：午前9時～午後6時▼なかのひろば：午前10時～午後4時▼のびのび・もりもり・やまっこ・たんぼぼ・すくすく・にじの子広場：午前9時30分～午後3時30分▼わくわく・にこにこ：午前9時～午後3時(すこやか：午前8時30分～午後5時)土曜日は午後2時30分まで)

ちびっこモデル★ #86
 子育ての駅でみつけた♪
 @ぐんぐん



渡貫紅ちゃん (1歳1カ月)
 手押し車で歩き回るのがとっても上手。“いないいないばあ”が大好きです。

6 おばあちゃんとおぼろ
 12月4日(水)午前11時～11時30分
 休館日 毎週水曜日
 1 にちようおもちゃばこ
 11月17日(日)午前10時45分～11時45分 内読み聞かせ、おもちゃ作り 対どなたでも
 2 キッズランドであそぼう
 11月26日(火)午前10時30分～11時30分 対1歳以上児と保護者



▲子どもの手形を押したガーランド

3 リズム遊び
 11月13日(水)午前11時～11時15分
 4 マタニティママのおしゃべり会
 11月22日(金)午後2時～3時 対妊婦
 5 乳幼児の発達を促す遊び術
 11月28日(木)午前10時30分～11時30分 講 発達パーソナルトレーナー

1 りくウマ! おやごほん「乾物鍋炊きごはん」
 11月11日(月)午前11時～11時30分
 2 講座「ことばが育つ、心が育つ、おやごコミュニケーションの基本」
 11月15日(金)午前11時～正午 講 言語聴覚士 対どなたでも ※子どもの見守りあり
 3 べんべんミニ図書館
 11月13日(水)午前10時45分～11時45分

4 おもちゃ広場
 11月20日(水)午前10時～正午
 5 講座「子どもが育つくう・ねる・あそぶ」
 11月14日(木)午前11時～正午 講 看護士 対どなたでも
 6 講座「ママの気持ちほっと楽になってもっと笑顔になる子育ての話」
 11月20日(水)午前11時～正午 対どなたでも ※子どもの見守りあり

ちびっこ広場「エニックスカフェ」
 ストア3階 ☎39・2775
 休館日 無し
 1 気になる子どものむし歯予防どうしてる?
 11月19日(火)午前11時～11時40分 講 歯科衛生士
 2 絵本のとびら
 「おおきなかぶ」のお話の世界で遊びます。
 12月10日(火)午前11時～11時30分

3 出張図書館
 11月20日(水)午前11時～11時30分
 4 昔遊びを楽しもう
 12月7日(土)午前10時30分～11時30分 対どなたでも
 5 講座「ホームデコづくり」
 11月28日(木)午前10時30分～11時30分 対どなたでも 定

7 パパママサロン「子どもの自己肯定感がぐんぐん育つ、夫婦でつくる言葉マジック」
 11月24日(日)午前10時30分～正午 対3歳児までの父母で初参加の人 定 10組 先着 ¥2000円 保育 10人(先着) 1歳後6カ月～4歳未満。要予約。¥3000円 (申) 11月11日(月)～20日(水)
 8 講座「赤ちゃんふれあいリトミック」
 11月29日(金)午前11時～11時45分

11月16日(土)午前10時～午後2時
 2 時
 4 出張図書館
 11月20日(水)午前11時～11時30分
 5 ベビーマッサージ
 11月20日(水)午後1時30分～2時30分 講 助産師 対1歳未満児と保護者 定 10組(先着) バスタオル1枚、タオル2枚 申 11月12日(火)～16日(土)

6 クリスマスミニコンサート
 12月7日(土)午前11時～11時30分
 7 てまりホールで遊ぼう
 12月10日(火)午前10時30分～11時30分
 8 すくすくお茶会
 11月20日(水)、12月6日(金)午前11時～11時30分 持 マイカップ、おやつ

時45分 講 音楽療法士 対 首据わり〜つかまり立ち期の乳児と保護者 定 40組(先着) 申 11月18日(月)～27日(水)
 9 講座「赤ちゃんからのおなかの整え方」
 12月4日(水)午前11時～正午 対0歳児の保護者 講 管理栄養士 ※子どもの見守りあり

日(金) ※子どもの見守りあり
 12 MYほっとタイム・KEGカフェ
 12月9日(月)午前10時45分～11時45分 対どなたでも ※子どもの見守りあり

11 子育てサロン「ファーストウィンターin長岡」
 12月13日(金)午前11時～正午 対長岡の冬生活が2年以下の人 定 20組(先着) 申 12月2日(月)～11日(水)
 11 手しごとカフェミニ講座「Happyバッグチャーム」
 12月5日(木)午前10時～11時30分 定 10組(先着) ¥1000円 申 11月21日(木)～29日(日)

12 親子でスキンシップが図れるのん。リラックス効果もあるから、大人だけの参加も大歓迎だのん。
 親子でスキンシップが図れるのん。リラックス効果もあるから、大人だけの参加も大歓迎だのん。
 なかのん

和島 ハンドベルでクリスマス気分
 12月4日(水)午前10時30分～11時30分 関 わくわく(小島谷) ☎74・2885
 寺泊 手形アート
 11月12日(火)午前9時～11時30分 対未就園児と保護者 関 にこにこ(寺泊敦ヶ首根) ☎0256・97・2627

10 子育てサロン「ファーストウィンターin長岡」
 12月13日(金)午前11時～正午 対長岡の冬生活が2年以下の人 定 20組(先着) 申 12月2日(月)～11日(水)
 11 手しごとカフェミニ講座「Happyバッグチャーム」
 12月5日(木)午前10時～11時30分 定 10組(先着) ¥1000円 申 11月21日(木)～29日(日)

1 米百俵号が来ます
 11月12日(火)、12月10日(火)午前10時～10時30分 内読み聞かせ、本の貸し出し
 2 食育講座
 11月13日(水)午前10時30分～11時30分 講 保健師、栄養士
 3 プラレールで遊ぼう
 長岡大学の学生が、てまりホールいっぱい展開します。

4 中之島 夫婦、親子でヨガ体験
 11月16日(土)午前10時30分～11時30分 場 なかのひろば
 5 中之島 夫婦、親子でヨガ体験
 11月16日(土)午前10時30分～11時30分 場 なかのひろば

越路 講座「言葉の大切さ」
 11月26日(火)午前10時30分～11時15分 講 言語聴覚士 関 のびのび(浦) ☎92・2655
 三島 もりもりピザクッキング
 11月16日(土)午前10時～午後1時 対どなたでも 定 20組 先着 ¥ピザ1枚300円 持 エプロン、三角巾 申 11月14日(木)までにもりもり(上岩井) ☎94・4347

川口 お店屋さんごっこ
 11月12日(火)午前10時15分～11時30分 関 すこやか(川口武道連) ☎89・3555
 フAMILYサポートセンター(ちびっこ広場) ☎39・28660
 クリスマス ファミリーコンサート
 12月8日(日)午前10時30分～11時30分 場 さいわいプラザ 出演 Miniks 定 100人(先着) 申 11月12日(火)から

一緒に話しませんか

● ままのみカフェ
 時・場 11月11日(月)午前11時～正午…ちびっこ広場、12日(火)午前10時30分～11時30分…てくてく、12月6日(金)午前10時45分～11時45分…ぐんぐん 対どなたでも
 ● 子育て相談
 時①11月13日(水)②19日(火)③22日(金)④12月4日(水)⑤5日(木) 時間=午前10時30分～11時30分
 場①ぐんぐん②てくてく③④すくすく⑤ちびっこ広場 相談員=①②⑤家庭児童相談員③保健師④助産師


地域版子育ての駅
 休館日 毎週日曜日・祝日 (三島・山古志・和島・与板は毎週月曜日、中之島・越路は毎週水曜日、小国・寺泊は毎週木曜日)
 中之島 夫婦、親子でヨガ体験
 11月16日(土)午前10時30分～11時30分 場 なかのひろば

山古志 紙粘土カップケーキ作り
 11月19日(火)～30日(土)(随時) 関 やまっこ(山古志竹沢) ☎59・3070
 小国 お店屋さんごっこ
 11月13日(水)午前10時30分～11時30分 関 たんぼぼ(小国町相野原) ☎95・2123

和島 ハンドベルでクリスマス気分
 12月4日(水)午前10時30分～11時30分 関 わくわく(小島谷) ☎74・2885
 寺泊 手形アート
 11月12日(火)午前9時～11時30分 対未就園児と保護者 関 にこにこ(寺泊敦ヶ首根) ☎0256・97・2627
 与板 小麦粉粘土をこねこねして遊ぼう
 12月4日(水)午前10時30分～11時30分 関 にじの子広場(与板町与板) ☎72・2221
 川口 お店屋さんごっこ
 11月12日(火)午前10時15分～11時30分 関 すこやか(川口武道連) ☎89・3555
 FAMILYサポートセンター(ちびっこ広場) ☎39・28660
 クリスマス ファミリーコンサート
 12月8日(日)午前10時30分～11時30分 場 さいわいプラザ 出演 Miniks 定 100人(先着) 申 11月12日(火)から

海中ウツオチ

豚のような鼻をもつカメ スッポンモドキ



豚のような鼻をもつカメ。愛嬌のある豚のような鼻先から、「ブタバナガメ」とも呼ばれます。インドネシアなどのオセアニア地域に生息し、産卵期以外を水中で過ごします。陸に上がることのあるスッポンの太い脚に対し、ヒレ状に変化したウミガメのような脚をしています。得意の泳ぎ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

読み聞かせボランティア養成講座

時12月1日(日)午前10時~正午、午後1時~3時30分、8日(日)午前10時~正午(計3回) 講新瀨子どもの本を読む会代表・野上千恵子さん 対読み聞かせボランティア経験者 定30人(先着) 申11月12日(火)から中央図書館 ☎32・0658へ

- 1 映画会**
時・内▽11月19日(火)午後2時~3時35分:めぐみー引き裂かれた家族の30年(06年/アメリカ)▽12月7日(土)午後2時~3時45分:男どき女どき(86年/日本) 定各180人(先着)
- 2 図書館資料に親しむ初心者向け講座**
「すし」字を読んでみよう! 『万葉集の世界』
- 3 「花さき山」絵本パネル展**
時12月1日(日)~27日(金) 場互 尊文庫、中之島地域図書館、栃尾地域図書館

えほんのとびら

● 国松エリカさんの絵本

時11月17日(日)午前11時~11時30分 対3歳~小学生

「花さき山」は、「モチモチの木」などで有名な児童文学作家・斎藤隆介さんと切り絵作家・滝平二郎さんの作品だのん。刊行50周年を迎えるロングセラー絵本の世界が楽しめるのん♪

▲なかのん

北地域図書館 ☎22・7100

- 1 みみに上映会**
時11月17日(日)午後3時~3時50分 内まんが日本昔ばなし第4巻
- 2 冬のおやこタイム**
時12月4日(水)午前10時~10時30分 内読み聞かせ 対0歳

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

- 1 おはなしひろば**
時11月24日(日)午前10時30分~11時30分 内季節のお話、工作
- 2 迎春ミニ展示作品募集**
作品は展示後にお渡しします。展示期間 来年1月4日(土)~30日(木) 定30人(先着) 申11月

まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300

まちなかカフェ

自由に見学できます。

- 1 野生動物にカメラを取り付けてみた!**
時12月6日(金)午後7時~8時30分 講東京大学大気海洋研究所・佐藤文文さん
- 2 健康はおなかから! 腸の世界をのぞいてみよう!**
時12月18日(水)午後7時~8時30分 講新潟中央ヤクルト株社員

①②いずれも 定20人(先着) ¥500円 申11月11日(月)から(HPからも可) 保育 各開催日の10日前まで

互尊文庫 ☎35・7981

- 1 作って遊ぼう! ワクワク工房「紙コップでけん玉」**
時11月16日(土)午後3時~4時 対幼児~小学生 定10人(先着)
- 2 読者のつどい**
時11月22日(金)午後7時~8時 内島崎藤村著「破戒」の感想などを話し合う

西地域図書館 ☎27・4900

- 1 おはなし日本&世界一周「ポルトガルの昔話」**
時11月17日(日)午前11時~11時30分 内読み聞かせ、クイズ
- 2 ヒンメリのクリスマスオーナメントづくり**
時12月7日(土)午後1時30分~3時 場大島コミュニティセンター 対中学生以上 定10人(先着) 持はさみ、針
- 3 おはなしぼんつ! クリスマススペシャル**
時12月8日(日)午後2時~3時 場大島コミュニティセンター 対3歳~小学生
- 4 ぼんつ! とむかしぼなし**
時12月8日(日)午前11時~11時30分 内長岡民話の会による昔話の語り

栃尾地域図書館(栃尾文化センター内) ☎53・3005

- 1 えほんのへや**
時11月16日(土)午前10時30分~11時 内秋のお話の読み聞かせ
- 2 DVD上映会**
時11月17日(日)午前10時~午後3時 内サクラサクなど
- 3 おたのしみ「ぶち」上映会**
時12月7日(土)午前10時30分~11時30分 内まんが日本昔ばなし「にせ本尊」「きつね女房」など

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

- 1 えほんであそぼ&おやこタイム**
時11月15日(金)午前10時~10時30分 内絵本の読み聞かせ
- 2 クリスマスおはなし会スペシャル**
時12月14日(土)午前10時30分~11時30分 内読み聞かせ、工作 対小学生以下(未就学児は保護者同伴) 申11月26日(火)から

16日(土)~12月15日(日)に窓口にある応募用紙で

にいがた・技のにぎわいフェスタ

時11月23日(祝)午前10時~午後3時30分 場ハイブ長岡 内ステージイベント、体験コーナー 岡実行委員会 ☎025・283・2155 担当=産業支援課(大手) ☎39・2228

長岡市国際交流協会(国際交流課内) ☎39・2207

- 文化交流の祭典「ホノルルフェスティバル」参加者募集**
姉妹都市ホノルル市を訪問し、ワイキキビーチを彩る平和の長岡花火を鑑賞します。時来年3月6日(金)~10日(火)(3泊5日、成田空港発着) 内特別観覧席での長岡花火観賞、ホノルルフェスティバルの見学 定30人(先着) ¥198,000円(国内交通費、燃油サーチャージ、海外空港税、食事代など別) 申12月27日(金)までにJTB長岡支店 ☎35・3315へ(平日午前9時30分~午後5時30分)

政策企画課(ア) ☎39・2361

醤油仕込み体験

時12月7日(土)午前9時30分~11時30分 内工場見学、醤油の試食など 定30人(先着) ¥500円 場・申新潟県醤油協業組合(十日町) ☎22・2106

ながおかのこども作品展

長岡市内の小・中学生と園児の絵画約700点を展示します。時12月7日(土)~来年1月26日(日)

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

- 1 リリックホール コーラスフェスティバル**
アマチュアコーラスグループ35団体が歌声を披露します。時12月8日(日)午前11時から 場リリックホール
- 2 オークストラ・アンサンブル金沢 with 秋川雅史**
時来年3月13日(金)午後7時から 場リリックホール 指揮

馬高縄文館 ☎46・0601

- 1 企画展「縄文石器入門」**
時11月23日(祝)~来年3月15日(日) ¥一般200円、高校生以下無料

▶テノール歌手の秋川雅史さん

おぐに森林公園 ☎95・3161

体験教室に参加しませんか

- 時①11月23日(祝)②24日(日)③12月1日(日)④8日(日)⑤14日(土)⑥15日(日)午前9時30分~午後0時30分 内①たくあん作り②そば打ち③森のリース④手作りこんにやく⑤まゆ玉飾り 定各10人(先着) ¥1,250①②③④⑤1,500円 申電話で

◆図や表などの略字の見方は12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)アオーレ長岡 匠宅=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

栃尾文化センター ☎52・2020

おかめかぼちゃの展示

時11月7日(木)~17日(日) 尾おかめかぼちゃの会・桐生さん ☎080・9576・249

▲おかめやひよつとこ、キャラクターなどが絵付けされた個性のおかめかぼちゃ

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分~午後4時30分(ウインターイルミネーション開催日は午後9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 ※12月~来年3月は入園・駐車無料(11月23日(祝)~24日(日)は午後4時30分以降無料) 休園日=11月18日(月)~12月11日(水)の毎週月~水曜日

1 ウインターイルミネーション

今年のテーマは「おとぎ話」。ステージショー、クラフト教室などもあります。時11月23日(祝)~12月22日(日)の毎週土・日曜日、12月23日(月)~25日(水) ※長岡花火ウインターファンタジー開催時は休止 時間=午後4時30分~9時

2 季節のバラ栽培講習会

~バラの冬越しテクニック~
時11月17日(日)午前10時~正午 場香りのばら園 定20人(先着) 申電話で

3 親子森遊び学校「冬の森たんけん&クリスマスを飾ろう」

時11月17日(日)午前10時~午後3時 集合=古民家 ¥2人1組3,000円(3人目から大人1,000円、子ども500円) 定15組(先着) 申電話で

アンギン編み体験!

縄文時代から伝わる編み方でコースターを作ります。時12月1日(日)午前10時~午後3時 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 持定規、はさみ、座布団

◆図や表などの略字の見方は12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=市民センター
 図大=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

市民体育館フィットネス教室(1月~3月)

申11月16日(土)までに市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※11月19日(火)~29日(金)に料金を同体育館受け付けへ。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1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	定員抽選	料金
①はじめてヨガ	6日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	27人	4,800円
	7日	火	10:00~11:00 20:10~21:10	12回			7,200円
	8日	水	11:10~12:10 12:20~13:20 19:00~20:00 20:10~21:10				6,600円
	9日	木	10:00~11:00 11:10~12:10 19:00~20:00 20:10~21:10				
	10日	金	10:00~11:00 19:00~20:00 20:10~21:10				
11日	土	19:00~20:00 20:10~21:10	11回	7,200円			
②腰痛予防改善			15:00~16:00	12回			7,200円
③すてきにピラティス			12:20~13:20	8回	中学生以上の女性	25人	4,800円
④やさしいフラダンス	9日	木	13:30~14:30				
⑤シェイプアップフラ	6日	月	13:30~14:30				
⑥骨盤体操			19:00~20:00 20:10~21:10	12回	小学4年生以上	45人	7,200円
⑦バレトン	7日	火	10:30~11:30				
⑧男性のためのコンディショニング&トレーニング			19:00~20:00	11回	中学生以上の男性	20人	6,600円
⑨シェイプアップエアロ	9日	木	19:30~20:30				
⑩はじめてのフラダンス			20:10~21:10 13:00~14:00 14:10~15:10	12回	小学4年生以上	27人	7,200円
⑪ハツラツ健康体操	7日	火	20:10~21:10				
⑫シェイプアップボクシング	9日	木	11:15~12:15	11回	小学4年生以上	45人	6,600円
	10日	金	19:00~20:00				
⑬はじめてピラティス	6日	月	10:30~11:30	12回	中学生以上の女性	20人	4,800円
	7日	火	19:00~20:00				
	10日	金	11:10~12:10				
⑭いきいき健康体操			13:30~14:30	11回	小学4年生以上	18人	7,200円
⑮エアロビクス	8日	水	19:00~20:00				
⑯タヒチアンダンス			20:10~21:10 15:00~16:30 13:30~14:30	12回	成人男性	20人	7,200円
⑰ヒップホップ	8日	水	20:10~21:10				
⑱太極拳			15:00~16:30	11回	園児~小学3年生以下	20人	6,600円
⑲男性のための体づくり	9日	木	16:30~17:15				
⑳英語でリズム読み・書きコース初級			17:30~18:15	11回	小学生	20組	6,600円
㉑英語でリズム読み・書きコース中級	9日	木	17:30~18:15				
㉒英語でリズム小学生&アドバンスド			16:15~17:15	12回	園児と保護者	45組	7,200円
㉓親子英語でリズム幼児	10日	金	16:15~17:15				
㉔親子英語でリズム			10:30~11:30 11:10~12:10	12回	未就園児と保護者	25組	7,200円
㉕子連れヨガ	7日	火	10:30~11:30				
㉖ジュニアヒップホップ			16:30~17:30	8回	小学生~中学生	27人	7,200円
㉗はじめての体操	11日	土	16:30~17:30				
㉘たのしい体操	6日	月	16:00~16:50 17:00~17:50	8回	未就園児と保護者	20組	7,200円
	11日	土	16:00~16:50				
㉙チャレンジ体操			19:00~20:00	11回	園児	20人	9,900円
					小学4年生以下	20人	
					小学生	15人	

地域振興戦略部(大手)
☎39・2515

●チャレンジお山のK-I-T-C
HENの親子で保存食クッキング

時12月7日(土)午前10時~午後1時
場まちなかキャンパス
長岡 内ロシアの餃子とペリイを使ったお菓子作り 対小学生以上と保護者 定15組先着
生2人1組2,000円(3人目から大人1,500円、子ども500円) 申12月5日(木)までに山の暮らし再生機
構☎30・1213へ



ロシアの餃子「ヴァレーニキ」の中身はジャガイモと玉ネギ。保存食として、冬にたくさん作ります。

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

①市民スポーツ祭

時12月7日(土)午前9時から
場市民体育館 種別II小学1部(経験者)・ビギナーの部、

②小学生

時12月4日~来年3月25日の毎週水曜日午後5時~7時(期間中に計16回) 対小学2~5年生、小学6年生の初級者 定60人抽選 ¥10,000円

③中学生

時12月4日~来年3月25日の毎週水曜日午後7時~9時(期間中に計16回) 対小学6年生の経験者、中学生 定40人抽選 ¥10,000円

④太極拳教室会員募集

時・場①毎週水曜日午前10時~正午:みしま会館②毎週金曜日午前10時10分~11時40分③毎週金曜日午後7時~8時30分:市民体育館 ①1,500円②③2,000円 申長岡太極拳協会・泉さん ☎37・0551

⑤スポーツチャンバラ体験教室

時11月17日(日)・24日(日)午後4時~6時 場日越小学校 申

中・高校各1部・2部(初心者)一般の部 種目II自由演技 ¥小学生500円、中学生1,000円、高校生以上2,000円 申11月22日(金)までに市民体育館にある申込書で

②バスケットボール大会
時12月8日(日)午前8時30分から 場北部体育館 種目II一般男女 ¥1チーム5,000円 申11月20日(水)までに市民体育館にある申込書で

③フットサル大会
時12月29日(日)午前9時から 場みしま体育館 対16歳以上で構成するチーム(代表者は成人) ¥1チーム7,000円 申11月12日(火)~12月12日(木)に市民体育館にある申込書で

④ちびっこ
時12月6日~来年3月13日の毎週金曜日午後5時~6時(期間中に計12回) 対年中児~小学2年生の初心者 定30人抽選 ¥6,000円

⑤冬季テニス教室
時12月22日(日)午前9時~午後4時 場南部体育館 種目II男女各個人戦、混合ダブルス戦 ¥個人戦800円、ダブルス戦1,200円 申12月6日(金)までに長岡市卓球協会(関屋田さん ☎090・3083・5491)のホームページにある申込書で

⑥長岡オーブンライジボール卓球大会
時12月22日(日)午前9時~午後4時 場南部体育館 種目II男女各個人戦、混合ダブルス戦 ¥個人戦800円、ダブルス戦1,200円 申12月6日(金)までに長岡市卓球協会(関屋田さん ☎090・3083・5491)のホームページにある申込書で

⑦カラダ引き締めトレーニング教室
時11月13日(水)・20日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 ¥各500円

⑧苦手克服!なわとび教室
時11月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後5時~6時 対小学1~3年生 ¥各500円

⑨スポーツレック(ミニテニス)教室
時11月15日(金)・22日(金)・29日(金)

40人抽選 ¥10,000円

①~③いずれも 場南部体育館 申11月16日(土)(必着)までに往復はがきの往信の裏に教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、生年月日、学校名、学年、電話番号、保護者名、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0111 06宮内4の6の36長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507へ

④みしま体育館 ☎41・2133

⑤アルビレックス新潟無料サッカー教室
時①12月7日(土)午後6時30分~8時30分②14日(土)午後6時~7時30分 対①小学4~6年生②小学1~3年生 定各25人先着 持内履き 申11月10日(日)から

⑥ニュータウン運動公園 ☎86・7386

⑦やさしいヨガ教室
時11月11日(月)・18日(月)・25日(月)午前10時~11時 対20歳以上 ¥各500円 持ヨガマット(ある人)

⑧親子で楽しく遊ぼう!親子スポーツ教室
時11月16日(土)、12月7日(土)午後2時~2時45分 対幼児と保護者 定各10組先着

⑨運動能力向上!キッズスポーツ教室~投げ方編~
時11月20日(水)・27日(水)午後5時30分~6時15分 対小学1~2年生 定各10人先着

⑩①~④いずれも ¥各500円 申各前日まで

長岡市スポーツチャンバラ協会・片岡さん ☎080・5535・2725

①時間II①午前10時~11時②午後5時~6時 対①20歳以上②小学1~3年生 ¥各500円

②①~④いずれも 定各20人先着 申各前日まで

③悠久山野球場 ☎33・0322

④①初心者向け!ウォーキング教室
時11月13日(水)、12月4日(水)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人先着

⑤②簡単!全身シェイプアップ運動教室
時11月11日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)、12月2日(月)・6日(金)午前10時~10時45分 対20歳以上 定各20人先着

⑥③親子で楽しく遊ぼう!親子スポーツ教室
時11月16日(土)、12月7日(土)午後2時~2時45分 対幼児と保護者 定各10組先着

⑦④運動能力向上!キッズスポーツ教室~投げ方編~
時11月20日(水)・27日(水)午後5時30分~6時15分 対小学1~2年生 定各10人先着

⑧①~④いずれも ¥各500円 申各前日まで

募集 みんなのひろば

スポーツ

健康

陸上競技場 ☎27・6300

健康課 ☎39・7508

◆図や表などの略字の見方は12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 匠セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

緊急告知FMラジオの臨時試験放送

消防庁による全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達試験のため、試験放送を行います。訓練と分かる内容を3回繰り返します。実際の災害と間違わないようご注意ください。
時12月4日(水)午前11時ころ 図危機管理防災本部アオ☎39・2262

1 簡単！筋力トレーニング教室
時11月14日(木)・21日(木)・28日(木)午前10時〜10時45分
50歳以上 定各20人先着 各500円

2 簡単！すぐできる！健康運動教室
時11月12日(火)・19日(火)・26日(火)午前10時〜10時45分
50歳以上 定各20人先着 各500円

3 苦手克服しよう！とび箱教室
時12月1日(日)①午後2時〜3時②午後3時15分〜4時15分
対小学1〜3年生 定各10人先着 各1,000円



4 キッズなわとび教室
時12月8日(日)①午後2時〜3時②午後3時15分〜4時15分
対小学1〜3年生 定各20人先着 各500円

1 あなたの健康相談会
時①11月18日(月)②27日(水)③12月2日(月)④9日(月)午後1時〜4時
場さいわいプラザ 内
4時 場さいわいプラザ 内
健康の結果、生活習慣病の予防・改善 定各12人先着 持健康手帳(ある人) 甲①11月14日(木)②25日(月)③28日(木)④12月5日(木)までに健診専用番号☎32・5000へ

2 こころの相談会
「夜眠れない」「気持ちが悪くなる」などの疲れを感じている人、ひきこもりで悩んでいる人はご相談ください。
時①11月26日(火)午後6時〜8時②27日(水)午後2時〜4時③12月7日(土)午前9時〜11時
場①③さいわいプラザ②三島保健センター 相談員 定各2人 心理士、保健師 定各2人先着 甲①11月22日(金)③12月3日(火)までに健康課②11月22日までに三島保健センター(北西地域担当) ☎42・2269へ

3 こころのとりまき相談会
病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。

1 甲種防火管理再講習会
時11月26日(火)午前9時25分〜11時40分

2 乙種防火管理講習会
時11月27日(水)午前10時〜午後5時

3 甲種防火管理新規講習会
時11月28日(木)・29日(金)午前10時〜午後4時50分(計2回)。

4 防火管理講習会
時11月20日(水)、12月4日(水)午前9時30分〜正午 場・甲税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市市民税課アオ☎39・2212

5 税理士無料税務相談予約
時11月20日(水)、12月4日(水)午前9時30分〜正午 場・甲税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市市民税課アオ☎39・2212

6 産業界支援課(大手)☎39・2228

7 市内の中小・小規模企業をみんなで応援するための条例(案)にご意見を

8 募集期間 11月15日(金)〜12月5日(木) 開覧場所 情報ラウンジアオ、市ホームページ

住民票やマイナンバーカードに“旧姓”が併記できます

11月5日(火)から住民票、マイナンバーカード、印鑑登録証明書に「旧姓」の併記ができますようになります。手続きには、旧姓と現在の姓が載る戸籍謄本が必要です。詳しくはお問い合わせください。
場総合窓口(住所変更・戸籍届出窓口)、各支所市民生活課



職場で旧姓を使用しながら活躍する女性が増えてきている今、いろいろな場面で旧姓が使いやすくなるよう、制度が見直されたの。今後、就職や転職時に旧姓で本人確認ができるなど、身分証明の幅が広がっていくことが期待されているの。

4 ひきこもり講演会
時11月23日(祝)午後1時30分〜4時30分 場中之島文化センター 調ひきこもりUx会議代表理事・林恭子さんほか
定300人先着 甲11月18日(月)までに新潟県精神保健福祉センター(調☎025・280・0111) ホームページ <https://www.pref.nigata.lg.jp/sec/seishn/y/>

5 食育総合講座「みんなの食育塾」親子で学ぼう！作ろう！長岡のお正月料理
時12月14日(土)午前10時〜午後1時 場さいわいプラザ 内
講話、調理実習 対小学生以上と保護者 定10組先着 各1人400円 持エプロン、三角巾、筆記用具 甲11月29日(金)まで



長岡ならではの正月料理を、親子で作って楽しく学びましょう！

タニタで健康習慣

図健康課 ☎39・7508

1 カフェDE健康講座
時・内①11月13日(水)、12月3日(火)…まちなかウオーキング②11月19日(火)…体力バランスをチェックしよう！③28日(木)…お口の中、潤ってますか？〜唾液の話〜 時間=①③午前10時〜11時②午後2時〜3時 場タニタカフェ(市セ)

2 カフェDE運動・健康相談
時11月14日(木)、12月5日(木)午前10時〜正午、11月26日(火)午後1時30分〜3時30分 場タニタカフェ 調運動指導員、保健師

6 ぐんと健康のイベント
時12月1日(日)午前9時30分〜午後4時30分 場ハイブ長岡
内野菜摂取量・体組成の測定、骨の健康度チェック、体操、薬・食生活の相談など 図長岡市薬剤師会 ☎34・8934

1 パパママサークル
妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。
時12月14日(土)午前10時〜正午 場さいわいプラザ 内助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験
対妊婦とパートナー 定32組先着 持母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 甲11月14日(木)から

2 子育て家庭課 ☎39・2300

3 子育て家庭課 ☎39・2300

1 スクエアステップで脳も身体もイキイキ
時12月5日(木)午前10時〜11時30分 場寺泊文化センター 定15人先着 甲11月26日(火)までに寺泊支所市民生活課 ☎75・3113へ

2 在宅でのお薬のポイント
時12月11日(水)午前9時30分〜

3 子育て家庭課 ☎39・2300

4 子育て家庭課 ☎39・2300

5 子育て家庭課 ☎39・2300

6 子育て家庭課 ☎39・2300

7 子育て家庭課 ☎39・2300

8 子育て家庭課 ☎39・2300

9 子育て家庭課 ☎39・2300

10 子育て家庭課 ☎39・2300

11 子育て家庭課 ☎39・2300

声に出し、防火意識を高めよう

ひとつつ (今年の標語) いいね!で確認 火の用心

1 11月9日(土)〜15日(金)は秋の火災予防運動
冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、火事を出さないようにしましょう。
★防火キャンペーン
時11月9日(土)午後1時〜4時 場消防本部 内消防音楽隊演奏、はしご車搭乗体験、地震体験、消防車両展示など 図長岡消防署 ☎35・2193

2 65歳以上の人のみで暮らす住宅を防火訪問
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、消防団員が65歳以上の人のみで暮らす住宅を訪問し、火災予防の説明を行います。
時11月30日(土)まで 図消防本部予防課 ☎35・2190

高齢者に多い火災は、ストーブ、たばこ、電気器具、こたし、ろうそくが原因となるものです。万が一出火した場合は、無理に消火しようとしないで、大声で火災を知らせながら、避難するようにしましょう。



▲小学生部門大賞 豊田小学校3年・坂牧真太郎さん

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ご紹介します(敬称略)。
11月6日(水)、アオーレ長岡で表彰します。

図庫務課 ☎39・2203

市政功労者顕彰

▼多年にわたり市議会議員として寄与
笠井 則雄 酒井 正春
高野 正義 細井 良雄

市表彰

▼第30回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞
国営越後丘陵公園パークフィットネスボランティア

▼「越後雪かき道場」の活動により平成30年防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞
特定非営利活動法人中越防災フロンティア

▼第28回全国花のまちづくりコンクールで花のまちづくり大賞農林水産大臣賞を受賞
長岡市立山本中学校

▼令和元年度環境大臣賞地域環境美化功績者表彰を受賞
社会福祉法人はなみずき福祉会
みしま中央こども園

▼第18回アジアジュニア陸上競技選手権大会男子円盤投げで入賞
阿部 敏明

▼2019年 I B T F グランプリ大会トゥーバトン女子ジュニア II で入賞
安藤さやか

▼第10回 W B T F インターナショナルカップアーティスティックペアジュニアで入賞
安藤 成海

▼2019年 I B T F グランプリ大会ソロトワール女子ジュニア I で準優勝および第10回 W B T F インターナショナルカップアーティスティックペアジュニアで入賞
屋代菜々子

▼BMX フリースタイルフラットランドワールドカップで優勝
片桐 亮

▼令和元年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法女子単独演武で優勝
栗田 楓

▼第23回全国高等学校女子硬式野球選手権大会で優勝
大場 凜

▼第3回ユースオリンピック競技大会混合ダブルスで優勝、女子ダブルスで準優勝および女子シングルスで入賞
内藤 祐希

▼第73回国民体育大会男子ビーチバレーボールで優勝
長谷川徳海

▼2019 フリースタイルスキー全日本選手権女子モーグルおよびデュアルモーグルで優勝
星野 純子

▼2019 ジャパンパラ陸上競技大会男子200mで優勝し、世界パラ陸上競技ジュニア選手権大会に出場
松田将太郎

▼2019 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

▼多年にわたり公平委員会委員として寄与
榎 春夫

▼多年にわたり農業委員会委員として寄与
松永 利治

▼多年にわたり情報公開・個人情報保護審議会委員として寄与
丸山 結香

▼多年にわたり町内会役員として寄与
内山健一郎

▼多年にわたり町内会長として寄与
高田 良雄 多田 三郎
内藤 春夫

▼多年にわたり図書館協議会委員として寄与
渡邊 誠介

▼多年にわたり統計調査員として寄与
小倉 幸枝 酒井 力
佐藤 幸雄 山崎さゆり

▼多年にわたりコミュニティセンター長として寄与
岸 保

▼多年にわたり民生委員・児童委員として寄与
長谷川静子

▼多年にわたり保護司として寄与
高尾 和人 中西 義夫

▼多年にわたり青少年育成員として寄与
高橋 房雄 廣野 光春

▼多年にわたり学校医として寄与
佐藤 充

▼多年にわたり学校薬剤師として寄与
棚橋 豊

▼多年にわたり母子保健推進員として寄与
五十嵐俊子 岩船 了子
小林 明子 須田かよ子
年友 要子 長谷川和子

▼多年にわたり食生活改善推進委員として寄与
大塚 敏子 五井 和恵
羽賀 洋子 白島ケイ子

▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与
星野志津代

次ページへ

▼多年にわたり図書館ボランティアを継続
おはなし“ピッピ”
親子お話工作
紙芝居 のっぺ座
金曜おはなしくるりんぱ
水曜おはなしくるりんぱ
図書館友の会 なりふ
長岡民話の会
布絵本の会 グー・チョコキ・パー
ライオンキッズ

▼多年にわたり福祉施設ボランティア活動を継続
諏方 泰文

▼多年にわたり福祉施設ボランティア活動を継続
とちお花企画

▼多年にわたり生涯学習指導を継続
地引 永安 土田 哲也

▼多年にわたり青少年健全育成活動を継続
田中 敏雄

▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続
反町 澄子

▼多年にわたり巫女爺保存会会長として後継者指導・育成
北原 宏之

▼多年にわたり長岡戦災資料館運営ボランティアを継続
安藤 和美 金子 登美
櫻井 修 清水 誠一
鈴木 孝 反町 忠夫
中村 幸 那須 高明
福嶋 縫子 三浦 則夫
山田 文 山谷 恒雄

▼多年にわたり歴史・自然・民俗的文物を整理・継承
水澤 美徳

▼多年にわたり消防団員として寄与
石原 敏典 稲葉 誠
内山 一典 小川 勝司
小川 隆行 小澤 和之
樺澤 明男 樺沢 信一
苅羽 潤一 桐生 明広
栗林 和生 桑原 幸夫
古田島栄祐 小玉 淳
近藤 章 坂牧 滝衛
佐藤 正郁 澁木 豊
清水 弘康 陶山 英輝
高野 達雄 高橋 正司
田村 政幸 永井 由弘
長島 久芳 長島 豊
西野 智之 平澤 東
平沢 克巳 藤田 稔
星野 力 星野 直人
松田 淳 松平 公一
丸山 寿雄 丸山 政勝
諸橋 浩 山井 勝実
和田 繁明

地域社会貢献者褒賞

▼多年にわたり街路の緑化・美化活動を継続
六日市・中潟・妙見ほっと花クラブ

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

(敬称略)

図庫教育総務課 ☎39・2238

11月19日(火)、さいわいプラザで表彰します。

▼多年にわたり長岡市公立学校通学区審議会委員として寄与
樺澤 和幸

▼多年にわたり下塩小学校において学校運営協力者として寄与
飯濱 清

▼多年にわたり長岡市図書館協議会委員として寄与
松本 和明

▼多年にわたり長岡市スポーツ推進委員として寄与
山岸 一仁

▼多年にわたり長岡市野球連盟役員として寄与
青木 洋一

▼多年にわたり長岡バドミントン協会役員として寄与
佐藤 政利

▼多年にわたり学校薬剤師として寄与
澁谷 浩二

▼多年にわたり長岡市母子保健推進員として寄与
北詰一三三

▼多年にわたり四郎丸地区青少年健全育成連絡協議会役員として寄与
佐藤 巨邦

▼多年にわたり双葉寮に食品を寄付
殖栗 功

39・2268
担当長寿はつらつ課 ☎39・2311へ

業療法士 ☎12月10日(火)まで
に同病院 ☎42・2311へ

て大切なこと ☎三島病院作
非薬物療法・認知症の人にとっ
30分 ☎さいわいプラザ ☎内
12月11日(水)午後2時～3時

●ご家族のための認知症介護教室
11月22日(金)午後2時～3時
11月13日(水)・20日(水)、12月4日(水)午後1時30分～4時
場 ☎消費生活センター ☎32・0022

●孤食を防ごう！居場所をつくらう！子ども食堂情報交換会
11月22日(金)午後2時～3時
場 ☎さいわいプラザ ☎11月20日(水)までに子ども家庭課 ☎39・2300へ

●弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●くらしの講座「キャッシュレス決済の基本」
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●くらしの講座「キャッシュレス決済の基本」
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●くらしの講座「キャッシュレス決済の基本」
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●くらしの講座「キャッシュレス決済の基本」
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●くらしの講座「キャッシュレス決済の基本」
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
11月26日(火)午後2時～3時
30分 ☎場まちなかキャンパス長岡 ☎金融広報アドバイザー！
武田昇さん ☎30人宛着 ☎11月25日(月)までに消費生活センター ☎32・0082へ



納期限は12月2日(月)です

- 国民健康保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (8期)
- 介護保険料 (8期)
- 下水道事業受益者負担金 (3期)

急患診療のお知らせ

診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。

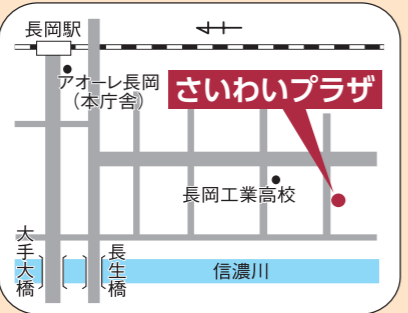
受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証(ある人)を持参してください。

- 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	休	月～金	土	日
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

正面と裏側に診療所専用駐車場があります(台数に限りあり)。



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	期日	病院名
11月	3日(祝) ☎61・1388	11月	23日(祝) ☎66・8808
	4日(休) ☎62・0123		24日(日) ☎61・0205
	10日(日) ☎62・0137	12月	1日(日) ☎62・7750
	17日(日) ☎66・8500		8日(日) ☎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
市消防本部 ☎36・0119

●長岡市移住・就業支援事業補助金をご利用ください
① 次の全てを満たす人
② 継続して5年以上、東京23区に在住または通勤
③ 平成31年4月1日以降に長岡市に転入
④ 対する被害を防止するための「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が7月に施行されました。これにより、ため池に関する情報を届け出る必要がなくなります。詳しくはお問い合わせください。
⑤ 農林整備課 ☎39・2224、各支所産業建設課(栃尾支所は農林課)

●姉妹都市交流事業ホストファミリー登録者
米国・フォートワース市、ノルマル市、ドイツ・トリアー市などからの訪問者に、宿泊や食事を提供します。随時、登録を受け付けています。
象となる法人に就業補助額
① 単身者：60万円、2人以上の世帯の人：100万円 ※詳しくは市ホームページで
② 産業支援課 ☎39・2228



●海と魚と歴史のまち・寺泊を全国にPRする観光ポスターデザイン
応募規格 B3からA3判程度(応募作品は返却しません)
① 採用者に賞金7万円
② 作品の説明(様式は自由)を〒940-2592(住所不要)寺泊支所産業建設課(☎75・3105)へ

駅に近くて、便利! 安い! ゲストハウスの名前を大募集

担当＝産業支援課 ☎39・2228

来年2月(予定)に城内町2丁目にオープンする低価格の宿泊施設の名称を募集します。採用者には商品券3万円を贈呈(複数いる場合は抽選)します。また、応募者の中から抽選で500人に無料宿泊券を、はずれた人にも宿泊割引券をプレゼントします。

① 11月30日(出) (消印有効)までに往復はがきの往信の裏に名称、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〒940-0066 東坂之上町2の3の5 長岡市商店街振興組合連合会(☎32・7002)へ(応募は1人1通まで)



▲完成イメージ

11月16日(土)・17日(日)は総合窓口で戸籍などの発行を停止します

システムの切り替え作業のため、戸籍および戸籍の附票の交付を停止します(東・西サービスセンターも同様)。コンビニ交付は、11月15日(金)午後7時～18日(月)午前9時はできません。
☎市民課 ☎アオ ☎39・7513

◆ 図や表などの略字の見方は12ページ
◆ 図などなくても、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、☎(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 ☎アセ＝市民センター
☎ア手＝大手通庁舎 ☎アさい＝さいわいプラザ



●キャッシュレス推進!! 事業者向けセミナー

市は、キャッシュレス化を通じて地域経済の活性化を図るため、全国組織の協議会に加入しました。キックオフ事業を開催します。
① 11月20日(水)午後2時30分～4時
② 12月3日(火)午後4時～5時30分
☎長岡市産業支援課 ☎ア手 ☎39・2228

●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、収集が遅れがちになります。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に大型便槽は11月中に済ませてください。
① 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)山古志清掃 ☎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)クレーン栃尾 ☎52・3280
- 川口地域：(有)中越清掃社 ☎81・5670
- 環境業務課 ☎24・2837
- 宝くじ助成金で町内会の用品を整備しました
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ケーション助成事業を活用して、次の用品を整備しました。
☎市民協働課 ☎アオ ☎39・2291



▶青葉台5丁目町内会の神輿とひき車

●起業体験プログラム「Nagasaki MACHINAKA P.I.X」

長岡のまちなかで起業したい人向けです。
① 12月13日(金)午後5時～8時
② 12月14日(土)・15日(日)午前10時～午後8時(計3回)
Nagasaki MACHINAKA P.I.X (大手通2) 起業支援センター
① 20人(先着) ☎2,000円
② 12月1日(日)までに起業支援センターがおか ☎94・5040へ 担当Ⅱ産業

●12月4日(水)～10日(火)は人権週間です

国際連合が1948(昭和23)年12月10日に採択した世界人権宣言を記念して定められています。
障害者差別解消法やヘイトスピーチ解消法、部落差別解消推進法といった人権に関する法律も制定されています。人権問題でお困りの人は、お気軽にご相談ください。
☎人権・男女共同参画課 ☎アセ

●手続き・制度

●家屋の建築、取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 ☎アオ ☎39・2113
●農業用ため池の所有者または管理者は届出を
近年多発する豪雨などによ

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税金の控除の対象です

控除の対象＝平成31年1月～令和元年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	介護保険
納付方法	納付書	1月下旬送付予定の「年間納付額のお知らせ」 ※領収書、口座振替指定の預貯金通帳等での確認も可能です	領収書 口座振替指定の預貯金通帳 ※金額が不明な場合はお問い合わせください
年金からの支払い	日本年金機構などから1月下旬送付予定の「公的年金等の源泉徴収票」(障害年金や遺族年金から支払いした人には、源泉徴収票は送付されません) ※年金から支払いし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 ☎アオ ☎39・2220、各支所市民生活課	国保年金課 ☎39・2317、各支所市民生活課	介護保険課 ☎アオ ☎39・2245、各支所市民生活課

※窓口での確認は本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください

【国民年金保険料】 ※全額控除対象
11月上旬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月以降に本年初めて納付する人には来年2月上旬に送付されます)。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 (050から始まる電話は ☎03・6630・2525)、長岡年金事務所 ☎88・0003

あなたは一人じゃない 子育てで悩んだら、すぐ相談を

子ども家庭課 ☎39・2300

★11月は児童虐待防止推進月間

いちはやく
189※ **ちいさな命に
待ったなし** (標語)

出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、一人で悩まず、ぜひ相談してください。
さまざまな子育て支援事業や相談窓口を用意しています。

※「189」は児童相談所の全国共通ダイヤルです。189番に掛けると、近くの児童相談所につながります。

オレンジリボンは、「児童虐待のない社会の実現」を目指す運動のシンボルです。「子育てにやさしい社会」をつくり、地域全体へとつなげていくことが、児童虐待の防止につながります。



●「あの親子、大丈夫かな?」と感じたら

いちはやく
☎39・0889

要保護児童対策地域協議会

身の周りに「もしかしたら、虐待を受けている

のでは?」「ちょっと心配な親子だな…」など、少しでも気になることがあったら連絡をお願いします。その子どもや家庭を救うことにつながります。秘密は厳守します。

時平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始は除く)

★夜間・土・日・祝日の緊急時
長岡児童相談所 ☎35・8500

●子育て、家庭内のこと、ご相談ください

なやむな
☎39・7867

家庭児童相談室

場子ども家庭センター(さいわいプラザ6階)内

時平日午前9時～午後4時(年末年始は除く)

相談方法=電話、来室(要予約)、家庭訪問

●育児・産後の体調に不安を感じたら

いちはやく
☎39・2300

子ども家庭課すくすく子育て係

場子ども家庭課(さいわいプラザ4階)

時平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始は除く)

相談方法=電話、来室(要予約)、家庭訪問

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…1月号は11月25日(月)(必着)、2月号は12月25日(水)(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【1月号】1月3日(金)、【2月号】2月10日(月)以降のものに限りません。
◆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。
☎広報課 ☎39・2202

催し
悠友会ちぎり絵展
時11月5日(火)～10日(日)午前9時～午後6時(9日(土)は午後6時30分、10日(日)は午後3時まで)
場市民センター 関野口さん ☎090・2455・6372
長岡市地域交流歌謡ショー
時11月10日(日)午後1時30分～4時
場中之島文化センター 関
オンザロックオーケストラ・相沢さん ☎090・8588・1999
夕暮れ時の一瞬
時11月14日(木)までの午前10時～午後6時
場アオーレ長岡 関
写真・絵の展示 関トワイライ ト・児玉さん ☎090・2174・1292
落語を楽しむ
時11月11日(月)午前9時30分～11時10分
場まちなかキャンパス

長岡 出演 新潟落語会・水都家艶笑さんほか 定員30人 先着300円 申11月10日(日)までにさわか悠久大学・坂井さん ☎36・6908へ
アリラン韓国語講座(初心者)
時11月14日からの毎週木曜日午後7時30分～8時30分
場さいわいプラザ 講まの先生・柳昌雲さん 月3,500円(テキスト代別) 申アリラン韓国語サークル・高野さん ☎090・2224・9310
ながおか野菜クオーレ祭り
時11月16日(土)・17日(日)午前10時～午後4時
場ハイブ長岡 関長岡商工会議所 ☎32・4500
シニアカレッジ長岡同窓会講演会
時11月15日(金)午後1時30分～3時30分
場まちなかキャンパス 講漫談家・中野小路たかまるさん

定100人先着 関シニアカレッジ長岡・貝沼さん ☎090・2970・3133
栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「石川雲蝶の魅力」
時11月16日(土)午後1時30分～3時
場栃尾文化センター 講日本写真家協会会員・木原尚さん
定80人先着 申同クラブ(栃尾観光協会内) ☎51・1195
公民館趣味の教室芸術発表会
時11月16日(土)午前10時～正午
場アオーレ長岡 関民踊、よさこい踊り、謡 関相田さん ☎46・3086
リコーダー&エレクトーンひなたぼっこコンサート
時11月17日(日)午後1時30分～3時
場中央図書館 関中学生以上500円 関中嶋さん ☎090・5586・3259
長岡看護福祉専門学校公開講座
時・関11月18日(月):コンプライアンス、12月2日(月):長岡市における医療・福祉協働 時間11午後5時30分～7時30分
場長岡崇徳大学 関各300円 申同校 ☎46・7711
税と文化講演会
時11月19日(火)午後2時～4時30分
場ホテルニューオータニ長岡 関元宮崎県知事・東国原英夫さんほか 定400人先着
申11月12日(火)までに長岡法人会 ☎35・0328へ
はじめ会22周年絵画展
時11月21日(木)・23日(祝)午前9時30分～午後5時(23日は午後4時まで)
場アオーレ長岡 関恩田さん ☎090・8304・

6758
長岡大学 ☎39・1600の催し
①シンポジウム「地域の人手不足と雇用のイノベーション」
時11月22日(金)午後2時～5時
場長岡商工会議所 定100人先着 申11月20日(水)まで
②市民公開講座「記号を読む」
時11月28日・12月19日の毎週木曜日午後7時～8時30分
定30人先着 関4,000円 申11月21日(木)まで
③地域活性化プログラム成果発表会
時12月7日(土)午後1時～4時30分
場ホテルニューオータニ長岡 定300人先着 申12月2日(月)まで
長岡崇徳大学
オープンキャンパス
時11月23日(祝)午前10時～正午
関学部・入試の説明など 関高校生と保護者 申同大学 ☎46・6666
初心者手品教室
時11月24日(日)午後2時～4時
場さいわいプラザ 関18歳以上20人先着 申11月21日(木)までに長岡マジッククラブ・戸松さん ☎080・2017・9237へ
アマチュアビデオ公開研究会
時11月24日(日)午後1時30分～3時30分
場中央図書館 関長岡ムービーサークル・板倉さん ☎36・5562
ながおか歴史トーク「長岡の美術愛好集団『風羅会』について」
時11月24日(日)午後2時～3時30分
場まちなかキャンパス長岡

調長岡郷土史研究会会員・猪本爾六さん 関1,000円 関ながおか史遊会 ☎080・8428・4049
長岡れきせん歴史勉強塾「戦前史の誤解を解くシリーズ」
時11月30日(土)午後6時30分～8時30分
場中央図書館 関大阪観光大学講師・久野潤さん 関新潟れきせん運営事務局 ☎080・6677・8535
ブルーノートジャズオーケストラコンサート「COMARシャルの中のJAZZ」
時11月30日(土)午後6時30分～8時30分
場リリックホール 関高校生以上1,000円(当日200円増) 関荒木さん(jazz Cafe 音食内) ☎36・7655
長岡郷土史講演会「長岡郷土史研究会創立60周年に思う」
時11月30日(土)午後2時～3時30分
場さいわいプラザ 関長岡歯車資料館館長・内山弘さん 関同会(文書資料室内) ☎36・7832
わくわく紙芝居はじまるよ
時12月1日(日)午後1時30分～3時30分
場中央図書館 関紙芝居塾・今井さん ☎090・3505・1672
ふれあい祭り
時12月7日(土)正午～午後4時
関相談コーナー、講演など 場・関長岡赤十字病院 ☎28・3600
チームわたしのよいたシンポジウム「大河ドラマ『天地人』放映10年を振り返って」
時12月8日(日)午後1時30分～3時

健康
健康生きがいづくりアドバイザー養成講座
時①11月16日(土)②17日(日)③30日(土)午前9時30分～午後4時30分(計3回)
場①長岡商工会議所②③長岡看護福祉専門学校
定20人先着 関16,500円
申長岡健康生きがい創生ネットワーク・江口さん ☎090・2211・3465
福祉のひとのわ・おとのわ
時11月30日(土)午前10時～正午
場アオーレ長岡 関認知症予防ゲームなど 関500円 関松本さん ☎090・4926・4882
三ツ郷屋学舎会講演「運転免許返納の目安とその後」病気を免許返納制度」
時11月30日(土)午後2時～4時

スポーツ
ズンバゴールド体験会
時11月13日(水)午後0時30分～2時
場まちなかキャンパス長岡
定10人先着 申にこにこ貯筋クラブ・和田さん ☎36・0305
長岡ジュニアソフトボールクラブ会員募集
時毎週土・日曜日午前9時～正午
場四郎丸小学校 関小学生女子 関年6,000円(小学生1・3年生は年3,000円)
申鈴木さん ☎090・1116・1166
健康
健康生きがいづくりアドバイザー養成講座
時①11月16日(土)②17日(日)③30日(土)午前9時30分～午後4時30分(計3回)
場①長岡商工会議所②③長岡看護福祉専門学校
定20人先着 関16,500円
申長岡健康生きがい創生ネットワーク・江口さん ☎090・2211・3465
福祉のひとのわ・おとのわ
時11月30日(土)午前10時～正午
場アオーレ長岡 関認知症予防ゲームなど 関500円 関松本さん ☎090・4926・4882
三ツ郷屋学舎会講演「運転免許返納の目安とその後」病気を免許返納制度」
時11月30日(土)午後2時～4時

募集
長岡育英寮入寮生
定4人程度(面接で選考)
市内出身または市内の高校、高専を卒業した男子大学生・大学院生
場東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋16畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と炊事場あり) 関月3万5千円(光熱水費込み) 関申寿産業(株)・河田さん ☎24・7373
英語で話す会
時毎週土曜日午後2時～4時
場さいわいプラザ 関徳橋さん ☎62・6331
愛唱歌を歌う会
時毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時30分
場山通コミュニケーションセンター 関愛唱歌、叙情歌唱など 関半年4,000円 関申加藤さん ☎22・0890

長岡花火

ワンタワワンタワワンタワ

一夜限りの 幻想的な世界へ

長岡花火とイルミネーションがコラボする一夜限りの特別企画。小学生以下は観覧無料でご家族連れにもおすすめです。美しさと迫力に見とれる幻想的な空間を、どうぞお楽しみください。



日時=11月30日(土) 午後5時～6時(午後3時30分開場)
場所=国営越後丘陵公園 ※荒天の場合は12月1日(日)に延期

観覧料=大人1,300円、中・高校生500円(当日200円増。小学生以下無料) 駐車料=普通車500円(当日500円増)、大型車3,000円 チケット販売場所=11月29日(金)まで…セブン-イレブン(29日は午後9時まで)、当日…午後2時から国営越後丘陵公園で 岡長岡花火財団 ☎39・0823



▲詳細はこちら

花火プログラム

- オープニング花火 花火師の解説付き
- ミュージックスターマイン
- 復興祈願花火フェニックス など

※体が温まる飲食ブースもあります

「オニグルミ」の枝先に アルパカの顔!?

科学博物館の学芸員が、あまり知られていないけど、実は「スゴい」「面白い」長岡の奥深き世界を紹介します。



科学博物館 ☎32・0546

路上にクルミが転がっているのを、見かけたことはありませんか。自力でクルミの殻を割ることができないカラスが、車に割らせようと落としていくのです。カラスはクルミをいっただいどこから持ってきているのでしょうか。

実はそれは、オニグルミという野生のクルミで、北海道から九州まで広く分布しています。明るく湿った場所を好む木で、森林の中だけでなく、川沿いなど、身近な場所でも見られます。毎年秋にはたくさんの実をつけ、とても堅い殻で命を守っています。

が進むと、木々は冬支度のため葉が落ちていきます。しかし、冬にオニグルミを探すなんて無理、という心配は無用です。枝だけの方が見つけやすいのがオニグルミ。枝先に残る葉がついていた痕をよく見てみてください。枝先の「アルパカ」がみなさんに会えるのを楽しみに待っていますよ。オニグルミの木は馬高縄文館、藤橋歴史の広場で見ることが出来ます。



枝先 ▶アルパカの顔に見えるオニグルミの