

ながおか 市政だより

Nagaoka

11
2023



p 2 官民視察団がキルギスを訪問

p 3 マーケティングで宿泊施設を応援!

●表紙

宮内・摂田屋で街巡り HAKKOtrip (p 4)



越路地域の宿泊施設・中盛館で行われた個別アドバイス

楽天
と連携

マーケティングで宿泊施設を応援！ 長岡観光の魅力アップへ

観光企画課 ☎39・2344

10月からは、データ分析の手法を活用した政策立案を目指す。市職員向けの研修もスタート。官民一体で地域の魅力や観光客の満足度の向上に取り組みます。

新型コロナウイルス感染症による行動制限がなくなり、国内旅行やインバウンドが復調の兆しを見せています。市はこのタイミングを捉え、地域の観光誘客力を底上げしようと、包括連携協定を結ぶ楽天グループ(株)の協力を得て、宿泊施設のサービス改善支援を始めました。

「楽天トラベル」の データを広く活用

日本最大級の宿泊予約サイト「楽天トラベル」を運営する同社は、利用者の口コミや宿泊予約などのデータから消費者行動を分析。セミナーや個別相談でマーケティングのノウハウを伝えます。市内の事業者が対象の勉強会は、朝食、清掃、人材育成などがテーマ。さまざまな角度から幅広く学び、各施設でサービス改善につなげます。

10月からは、データ分析の手法を活用した政策立案を目指す。市職員向けの研修もスタート。官民一体で地域の魅力や観光客の満足度の向上に取り組みます。

宿泊サイトの評価に基づく アドバイスに納得



(有)中盛館 専務取締役
梶山 卓巳さん

人手が少ない中でもお客様の満足度を上げたいと考え、個別アドバイスを利用しました。

マーケティングの専門家への相談は今回が初めて。他社との比較や客観的な評価に基づくアドバイスで視野が広がったと感じます。何度も旅館に足を運んで一緒に考えてもらい、より良いサービス提供への思いが強まりました。

宿泊サイトでお客さまの評価が高かった食事や温泉のコンセプトがより伝わるよう、まずはホームページなどの見せ方を工夫します。

宿泊施設へのサポート

■改善ポイントを探るセミナー・ワークショップ
観光業界や競合施設の動向を分析し、業務改善の方向性を探る

■顧客満足度を高める勉強会
楽天トラベル内での評価が高い施設から講師を招き、サービス改善のノウハウを伝える

■宿泊施設への個別アドバイス
施設評価や口コミなどから見えるニーズと現場の認識をすり合わせ、施設の魅力を引き出す

★長岡の魅力向上や宿泊単価アップに向け、宿泊者にブランド米「金匠」を贈呈するキャンペーンも



グローバル化・DXで 産業の未来を切り開く



首都ビシュケクのアラトール広場

官民視察団がキルギスを訪問

磯田市長は10月10日から3日間、市内の介護・医療法人やIT事業者、製造業の関係者と共に、日本への人材の送り出しに積極的に取り組むキルギス共和国を視察しました。介護・IT・観光分野の専門人材受け入れを進めるため、現地の政府関連機関やIT系企業などを視察。人材交流に必要な枠組みづくりや市内企業とのビジネス連携の可能性などを話し合いました。また、日本で働く人材を育



▶日本への人材送り出しを担当する労働・社会保障・移民省の副大臣と意見交換をする磯田市長

成するアラバエフ・キルギス国立大学付属日本学院などを訪問。介護分野などで日本での就業に意欲的な学生と交流したほか、大学の学習内容や学生の日本語の習得レベルなどを確認しました。市は今後も、専門的な知識を持つ外国人材が活躍できる環境を整備し、市内企業とのさらなるグローバル化やDX※を後押しします。 官産業立地・人材課 ☎39・2228



▶アラバエフ・キルギス国立大学付属日本学院の学生と交流する訪問団

視察参加者の声



キルギスの学生からは、日本で働いて技術を身に付けたいという意欲を感じました。IT技術者が不足している長岡の製造現場にITを学んだ彼らがインターンシップに来てくれたら、新たな化学反応が起きるかもしれない。そこに長岡の学生も加われば、長岡の産業はもっと面白くなりそうです。

長岡工業高等専門学校 教授・矢野昌平さん

キルギスの学生が期待に満ちた笑顔で迎えてくれました。介護業界は人手不足で、海外から多くの人材を受け入れています。キルギスの学生は向上心や日本への関心が高く、介護人材としての可能性を感じました。みんなで力を合わせ、長岡らしい温かい介護を届けていければと思います。



長岡三古老人福祉会 高齢者複合施設サクラレ福住施設長・冨田幸二さん

※DX（デジタル・トランスフォーメーション）…デジタル技術を取り入れ、製品やサービスをより良く変化させること



キルギス共和国って どんな国？

ユーラシア大陸のほぼ中央にあり、美しい自然に囲まれた国です。近年、IT産業の育成に力を入れており、高い技術力が注目されています。日本の援助で産業や社会サービスの整備を進めたことや日本人と顔立ちが似ていることなどから、親日国として知られています。



◀訪問団を歓迎する民族楽器の演奏



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
(16人が登録しています)

おいしいソーセージ

川口コミュニティセンターで手作りソーセージ教室が行われました。こね上げた生地を腸に詰める作業に、子どもたちは大はしゃぎ。出来上がりを楽しみに、根気よくお手伝いしました。
(10月14日) 📷土田千栄美さん



もっと親子時間♪

子どもの描いた絵に込められた気持ちを親子で共有するコミュニケーション体験会をミライ工長岡で行いました。こだわりのポイントを笑顔で話す子どもたち。「いっぱい褒めてもらえてうれしいな！」(10月15日) 📷関谷愛さん

すてきな灯ろうを作ろう

三島地域の日吉小学校3・4年生が、「越後みしま竹あかり街道」に並べる灯ろうを作りました。光にかざして確認すると、納得の出来栄。みんなの力がまちを暖かく照らします。
(9月25日) 📷土田千栄美さん



もう一息!

和島体育館の体力測定会で、上体起こしにチャレンジ。「もう無理〜!」と声を漏らしながらも、好記録を目指して限界に挑みました。
(10月1日) 📷棚橋光也さん

足元も彩りお出迎え

越路もみじまつりの開催に合わせ、地域住民が越路中学校付近の歩道脇に300株ものパンジーの苗を植えました。紅葉とともに、色鮮やかな花々が訪れた人の目を楽しませてくれます。
(10月8日) 📷箕輪務さん



木漏れ日差すステージ

おぐに森林公園で行われた「音楽の森」。木漏れ日が心地よい会場にバンドの演奏が響き渡ると、来場者も思わずうっとり。
(10月14日) 📷箕輪務さん



今月の表紙

長岡に根づく発酵・醸造文化の魅力を楽しむ「HAKKŌ trip」を宮内・摂田屋地区で開催しました。今年はみそ蔵や酒蔵を巡る「謎解きラリー」が初登場。100組以上が参加し、まち歩きを楽しみました。
(10月15日)



お待ちかねの新米おにぎり

「中之島産業まつり」に、大口れんこんなど秋の味覚が勢ぞろい。新米コシヒカリのおにぎり配布には長蛇の列ができました。つやつやのおにぎりを受け取り大満足!
(10月15日)



リズムに乗ってステップ

山古志体育館で行われたトランポビクス教室。音楽に合わせた楽しいエクササイズで、気持ちのいい汗を流しました。
(10月12日) 📷酒井弘剛さん



大自然に響く、フルーツの調べ

栃尾地域梅野侯の櫓山峠で、約100人がトレッキングに参加しました。山頂では長岡大手高校音楽部がフルーツ演奏でお出迎え。参加者は澄んだ秋空に響く美しい音色に魅了されていました。
(10月8日) 📷棚橋光也さん



いざ、出陣!

与板中学校3年生など44人が甲冑や着物姿で登場した「天地人行列」。勇ましくまちを練り歩くと、観客から大きな拍手が送られました。
(10月7日) 📷酒井弘剛さん



海上からの景色に大興奮

「農と魚のフェスティバルin寺泊」で、漁船に乗り込んだ参加者たち。爽やかな潮風の中、海から臨む弥彦山や大河津分水路などの景色を楽しみました。
(9月30日)

市政の最近のできごとを紹介します。



ビジネスに生成AI、広がる可能性

チャットGPTなどの生成AIの活用に関心を取り組もうとセミナーを開催。長岡出身で日本を代表するプログラマー・清水亮さんの講演に、IT企業で働く人や学生など約100人が熱心に聞き入りました。(9月26日)



栃尾地域の足、より便利に

栃尾地域のデマンド型乗合タクシー「景虎号」の路線に、新たに2つのルートが加わりました。学生割引や回数券を導入し、通学や通院、商店街への買い物など住民の幅広いニーズに応えます。(10月1日)



35年の絆!フォートワースから訪問団

姉妹都市締結から35周年を記念し、米国フォートワース市の訪問団27人が長岡を訪れました。撰田屋の見学や米百俵まつりへの参加などで交流を深め、今後も続く友好を確認しました。(10月5日～8日)



学生の挑戦でまちなかを元気に

若者にまちなかの魅力を知ってもらおうと、4大学1高専の学生を中心としたグループが、「まちなかぶんかさい」を企画。企業なども協力し、トークイベントやマルシェなどでまちなかを盛り上げました。(10月7日)



給食でおいしく発酵を学ぶ

発酵のまち長岡をPRしようと、市内の小・中学校で発酵食品を使った給食を提供しました。子どもたちは、栄養教諭がみそ蔵やしょうゆ蔵を取材して作った動画も視聴。おいしく発酵を学びました。(10月18日)



中越大震災から19年

山古志地域では、住民団体が中心となり中越大震災の追悼式典を開催。インターネット上の仮想空間から「デジタル村民」が参加するなど多くの関係者が集い、これまでの支援やつながりに感謝しました。(10月23日)

お知らせ

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=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 天羽=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

今日はどこに行こう? / 市ホームページ イベントカレンダー

カレンダー形式でイベントをチェックできます。ぜひご利用ください。 ▲こちら



今月のおしらせ隊 隊員



なら王わし麻呂

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。

今回は、和島地域のマスコットキャラクター「わし麻呂くん」。平成6年に生涯学習のマスコットとして誕生しました。平成24年に「わしま観光大使」となり、さまざまなイベントで和島地域をPRしています。

小学生向けのワークショップが盛りだくさんのミライエ長岡!ぜひ遊びに来てね。 [8ページ](#)

2 ほうかご国際文化部



インド出身の留学生と簡単

11月26日(日)、12月9日(土) 前9時30分～正午 定各10人 先着 ¥各2,000円

1 野沢菜漬けの講習会 11月23日(祝)午前10時～正午 定15人(先着) ¥300円
2 二八そば打ち 11月26日(日)、12月9日(土) 前9時30分～正午 定各10人 先着 ¥各2,000円

おぐに森林公園 ☎95・3161

11月17日(金)までに同イベントホームページで 問ソラヒ

1 歴博DE婚活 12月3日(日)午後0時30分～5時 場県立歴史博物館 対 5時 場県立歴史博物館 対 おおむね25歳～40歳の独身男女 定各10人(抽選) ¥男性3,000円、女性2,000円

ながおか・若者・しごと機構 (ミライエ長岡企画推進室) ☎86・6008

郷土料理のバイキングやフオアを味わったり、民族衣装のアオザイを着て記念撮影したりと、ベトナム文化を満喫できます。



▲実行委員のみなさん

ウロコのない魚



海のウツボオッチ

長い体と鋭い歯を持ち、体の表面にウロコがない魚です。小魚や甲殻類を大きな口で捕食します。

同館で全長60cmほどのウツボを展示している水槽では、共生関係にあると言われるホンソメワケベラも飼育。体の表面や口の中の寄生虫を食べべてくれるため、肉食性のウツボもホンソメワケベラは食べません。

いこうよ、海の大冒険！ 園寺泊水族博物館 ☎75・4936

県内初開催 女子中・高校生向けウェブサイト作成講座 Waffle Camp

園人権・男女共同参画課 ☎39・2746



全国各地で女子中・高校生向けの講座を展開するNPO法人Waffleが、プログラミング講座や女性エンジニアによる講演を行います。

11月23日(祝)午前10時～午後4時 場ミライエ長岡(オンライン可) 対市内に在住または通学する女子中・高校生 定20人(抽選) 持Wi-Fiに接続できるパソコン、イヤホン、昼食 11月15日(水)までに専用フォーム(右)で

ダイバーシティ研究環境実現シンポジウム ビッグデータが導く革新と可能性：経済産業省が推し進めるFemTechを活用することで私たちの日常はどのように変化するのか

生理日管理ツール「ルナルナ」の開発・運営を行う(株)エムティーアイ執行役員の日根麻綾さんが、アプリの開発秘話やFemTechの経済効果などを語ります。



11月29日(水)午後1時～2時45分 場長岡技術科学大学(オンライン可) 定80人(先着) 11月22日(水)までに専用フォーム(右)で 園同大学男女共同参画推進室 ☎47・9911

FemTechとは、Female(女性)とTechnology(技術)を組み合わせた造語。女性の健康課題を科学技術で解決する製品やサービスを指します。



200円 11月11日(土)から 迎春ミニ展 展示後に作品をミニ展にプレセントします。 展示期間 来年1月4日(木)～30日(火) 定30人(先着) 11月11日(土)～12月10日(日) 53・3005 栃尾地域図書館(トチオーレ内) クイズに挑戦！子ども探偵 11月15日(水)～12月17日(日) 小学生以下 えほんのへや 11月18日(土)午前10時30分～11時 肉読み聞かせ 定10人(先着)

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159 1 あつめよう！かざろう！クリスマスツリー 本を5冊以上借りるとオーナメントをプレゼントします。 12月1日(金)～24日(日) 小学生以下 2 年末スペシャル図書館くじ 当選者にささばんグッズを



▲週ごとに異なる3種類のオーナメントを集めて完成するクリスマスツリー

馬高縄文館 ☎46・0601 1 企画展「縄文石器入門」縄文石器の特色をさぐる 11月25日(土)～来年3月10日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月曜休館。祝日の場合は翌日。12月28日(木)～来年1月4日(木)は休館。 ¥一般200円、高校生以下無料 2 アンギン編み体験！ 縄文時代から伝わる編み方

栃尾美術館 ☎53・6300 1 休館のお知らせ 11月20日(月)～12月1日(金)(展示替え期間) 2 つきいち☆アート「写真から描く風景スケッチ画」 11月19日(日)午後1時30分～3時 園建築士・野田英世さん(対)などたでも(小学生以下は保護者同伴) 定8人

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700点を展示します。 12月2日(土)～来年1月28日(日) 午前9時30分～午後5時(12月28日(木)～1月3日(水)・9日(火)、月曜休館。1月8日(祝)は開館) 4 張り子の辰 絵付けワークショップ 12月9日(土)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時 10日(日)午前10時～11時30分 対①3年少児以上②18歳以上 定各8人(先着) ¥各700円 園エプロン 11月14日(火)から



市民協働課(アオ) ☎39・2288 Aollumination 11月16日(木)～来年2月12日(休)ツリーは12月25日(月)まで 場アオーレ長岡 園NPO法人ながおか未来創造ネットワーク ☎39・2500 1 映画会 11月29日(水)午後2時～4時 園クリーン(04年/フランス) 定180人(先着) 2 初心者向け講座「くずし字で読む」おくの細道 12月2日(土)午後1時30分～3時 定28人(先着) 保育Ⅱ3人(先着)(生後6カ月以上。11月23日(祝)までに要予約) 11月14日(火)から 3 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

北地域図書館 ☎22・7100 1 みにみに上映会 11月19日(日)午後3時～3時35分 園まめうしくん 定10人(先着) 2 読者のつどい 11月24日(金)午後7時～8時

南地域図書館 ☎30・3501 えほんのとびらくやまわき ゆりこさんの絵本 11月19日(日)午後2時30分～2時50分 対3歳～小学生 3 おはなしピピッ クリスマススペシャル 12月2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) 場まちなかキャンパス長岡(大手園横山秀夫著「ノースライト」の感想などの話し合い) 3 おはなしピピッ クリスマススペシャル 12月2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)

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165 1 クリスマスカードを作ろう 11月25日(土)午後2時～4時 対中学生以上 定10人(先着) 2 おはなし日本&世界一周「おじいさん・おばあさん」 11月19日(日)午前11時～11時20分 肉読み聞かせ、クイズ



子どもの創造力を 育むワクワク体験

申し込みなど詳しくはこちら



園ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008

1 分身ロボット OriHimeで 近未来を体験しよう！

11月26日(日)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時 対小学4～6年生 定各10人(抽選) ¥各500円 11月15日(水)午後5時まで

ロボットを操作して、遠くにいる人と話をしてみましょう。



写真提供：オリイ研究所

2 わくわく☆ミラクリスマス！

12月23日(土) 11月30日(木)まで

講座名	時間	対象(小学生)	定員(抽選)
バルーンアートにチャレンジ！	午前10時～11時30分	3～6年生	10人
開いて楽しい飛び出すカードをつくろう！	午前10時～11時30分	3～6年生	20人
キョレオでゲームをつくろう！	①午前10時～10時50分 ②11時～11時50分	①3・4年生 ②5・6年生	各20人
つくっておして、消しゴムはんこを楽しもう	午後1時30分～3時30分	4～6年生	20人
毛糸でつくるMYクリスマスリース	午後1時30分～2時30分、2時45分～3時45分	1～6年生	各10人
カードゲームで学ぼう！SDGs	午後2時～4時	2～6年生	20人

★米百俵プレイス ミライエ長岡 トークイベント 「中高生の居場所をふやしたい会議」

11月18日(土)午後2時～4時 場ミライエ長岡 園b-lab館長・米田瑠美さんほか 定60人(抽選) 11月13日(月)までに専用フォーム(左)で

全国的に増えている中・高校生が自由に過ごせる居場所「ユースセンター」。東京都文京区・b-labと山梨県韮崎市・ミアキスの先進的な事例から、若者の居場所づくりの大切さを考えてみよう。

わし麻呂くん



拉致問題を考える 特別パネル展

関人権・男女共同参画課 市電 ☎39・2746

長岡出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんなどの家族写真を展示します。

回12月7日(木)～17日(日)午前9時～午後9時30分(10日

(日)・17日は午後7時まで、11日(月)は休館) 場トチオーレ
★関連イベント 川崎コミュニティセンター パネル展
場・回同センター…11月11日(土)・12日(日)、同センター
分館…14日(火)～17日(金)午前9時～午後4時(11日は午後
1時から、12日は午後1時まで) 同センター ☎
35・3935

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Instagram(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子育て世代の災害への備え講座

回11月25日(土)午前10時30分～11時30分 講助産師 定10組(先着) 申随時

災害の知識を学びます。子育ての知識を学べます。おおくべきグッズなど、常備しておくべきグッズなど、助産師がお勧めする非



②ベビーマッサージ

回11月30日(木)午前10時30分～11時30分 対8カ月までの乳児と母親 定12組(先着) 申11月13日(月)から

てくてく(千秋1) ☎21・3860

①ワクワク絵本タイム

回11月13日(月)午前10時45分～11時15分 対どなたでも

②お絵描き遊びぐるぐるてんてん

回11月13日(月)午後2時～3時 対どなたでも

ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

①子育てサロン「あつまれ!アラフォーアラフィフ!」

回11月17日(金)午前10時30分～11時30分 対40代～50代の母親(子ども連れでの参加可) 定16人(先着) 申11月3日(祝)から

②子育て講座「赤ちゃんふれあい わらべうた」

回11月22日(水)午前11時～正午 講NPO法人多世代交流館になニーナ副代表・佐竹直子さん 対0歳～1歳6カ月児と保護者

③講座「頑張りママのための幸せ子育てのススメ」

回11月30日(木)午前10時45分～11時45分 講Hugme代表理事・町田こはるさん 対どなたでも

地域版 子育ての駅

中之島 なかのんひろば 育児相談「美ママエクササイズ」

回11月21日(火)午前10時30分から

越路 のびのび 冬の病気・感染症対策

回11月28日(火)午前10時30分から 講保健師 申11月14日(火)～27日(月)

三島 もりもり 誕生会～11月生まれをみんなで祝いしよう～

回11月28日(火)午前10時30分から

山古志 やまっこ 防災講座～身近な物で防災グッズを作ろう!!～

回11月25日(土)午前10時30分から

小国 たんぼぼ 食育講座

回11月28日(火)午前10時30分から

和島 わくわく わくわくレストランごっこ

回11月10日(金)午前10時30分から

寺泊 にこにこ 手形でアートWeek

回11月13日(月)～17日(金)

栃尾 すくすく プラレールで遊ぼう

回11月25日(土)午前9時30分から

与板 にじの子広場 クリスマス飾りをつくりませんか!

回12月7日(木)午前10時から

川口 すこやか 親子運動遊び

回11月28日(火)午前10時30分から

一緒に話してみませんか

●ままのまカフェ

回・場11月20日(月)午前11時～正午…ちびっこ広場、12月1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

回①11月16日(木)②17日(金)③21日(火)④12月6日(水)⑤7日(木) 時①②③④午前10時30分～11時30分 ⑤午前10時30分～11時 場①③てくてく②④すくすく⑤ちびっこ広場 講①④助産師②保健師③⑤家庭児童相談員

●栄養相談 ～はじめての離乳食～

回・場11月21日(火)…てくてく、12月8日(金)…ぐんぐん 時午前10時～11時30分 講栄養士 対4、5カ月の子の保護者 定5人(先着)



今年も集結! 長岡うまい米コンテスト

先着で長岡の新ブランド米のおにぎりをプレゼントします。

回11月23日(祝)午前10時～午後3時30分 場アオーレ長岡 同実行委員会事務局(農水産政策課市電内) ☎39・2223

★同時開催 地場産マルシェ

長岡産の里芋を使った芋煮や米粉を使ったパン・スイーツの販売、米粉づくりなどの体験ブースが登場します。

- ① 市民プロデュース講座 変化の時代を生き抜くキャリア戦略―現代版プロティアン・キャリア― 回12月3日(日)午前10時～11時30分 講キャリアコンサルタント・長谷川建雄さん 対大学生、企業や自治体などで働く人
- ② デザイン書道 ―来年の干支を書こう― 回12月3日(日)午後2時～3時30分 講デザイン書家・下田彩水さん 持黒の筆ペン(あまご) 定3000円
- ③ ムダ遣いが景気を良くする!? 回12月8日(金)午後7時～8時30分 講長岡大学准教授・牧野智一さん
- ④ 市民プロデュース講座 知って考えよう! 地域のこどもの居場所づくり 回12月12日(火)午後7時～8時30分 講こどもみらい食堂代表・日吉均子さんほか
- ⑤ 大人だってプラレール! ―脳に刺激を与えよう― 回12月16日(土)午後2時～3時30分 講長岡大学教授・米山宗久さん
- ⑥ ひとり勝ちの科学 ―公平が不公平を生む?― 回12月20日(水)午後7時～8時30分 講長岡技術科学大学准

- 農水産政策課市電 ☎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ケやサラダを提供します。 回 来年3月末まで(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
- 子ども・子育て課青少年育成係市電 ☎39・2393
- 親も育つ子育てセミナー・講演会「女性ホルモンの味方にしてハッピー子育て!」 回11月18日(土)午前10時～正午 場さいわいプラザ 講女性&母子専門セラピスト・梨本美和さん 定60人(先着) 保育10人(先着) (1歳就学前、要予約) 申11月16日(木)まで
- みそづくり体験 県内産の大豆を使い、麴からみそをつくりまわす。 回 11月15日(水)～17日(金) 時 ①15日(水)午前9時～正午、②16日(木)午前10時～12時、③17日(金)午前10時～12時 場 大豆使用量120kgまで(抽選) 定 大豆5kg、0円、10kg、8,000円、0円 申 11月15日(水)(消印有効)まで 場 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〒94
- 子ども・子育て課すくすく子育て係市電 ☎39・2300
- 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。 回 12月16日(土)午前10時～正午、午後1時45分～3時45分 ② 来年1月26日(金)午後6時45分～8時45分 場 さいわいプラザ 講 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 出産予定日が3月～4月の妊婦とパートナー 定 各24組(抽選) ② 16組(抽選) 講 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 申 11月10日(金)～13日(月)(HP可)



ちびっこモデル★ #131

子育ての駅でみくつけた♪

目黒瑞穂ちゃん(1歳11カ月) パンやおにぎりが大好き。得意のかけっこで、元気いっぱい体を動かします。

LINE「友だち」特典当選者



畑に植えた種芋から親芋、子芋、孫芋と大きさの異なる芋が育つ里芋。今回のお惣菜では、柔らかくてめりめりの子芋を使っているんだ! ぼくもホクホクのコロケ食べたいなあ。

▶わし麻呂くん

- 子ども・子育て課すくすく子育て係市電 ☎39・2300
- 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。 回 12月16日(土)午前10時～正午、午後1時45分～3時45分 ② 来年1月26日(金)午後6時45分～8時45分 場 さいわいプラザ 講 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 出産予定日が3月～4月の妊婦とパートナー 定 各24組(抽選) ② 16組(抽選) 講 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 申 11月10日(金)～13日(月)(HP可)

山本五十六が日本初の愛好家!? カードゲーム「コントラクトブリッジ」体験会



日11月26日(日)午前10時～午後0時30分 場ミライエ長岡 講日本コントラクトブリッジ連盟広報・普及担当理事・柳澤彰子さん 定24人(抽選) 申11月20日(月)までにミライエ長岡企画推進室(ミラ) ☎86・6008へ

河井継之助記念館開館17周年記念講演会 河井継之助の思想像をさぐる ～陽明学と藩学のあいだ～

日12月3日(日)午後1時30分～3時20分 場長岡グランドホテル 講中京大学教授・小川和也さん 定300人(先着) 申11月8日(水)～12月1日(金) (HP可)



継之助の思想には、陽明学が大きな影響を与えたとされています。果たして本当にそうなのか、そうであるとするならば「継之助にとっての陽明学」とはどういったものなのか。陽明学と長岡藩学の両方の視点から、新しい継之助像を描き出します。

講師の小川さん

- ① 短期親子体操教室(1) 日12月2日～来年1月20日の土曜日午前10時30分～11時30分(期間中に計5回) 場黒条コミュニティセンター 対黒条コミュニティセンター 3歳～小学1年生と保護者 定25組(先着) ¥1組3,000円 申11月8日(水)からスポーツホームページで
- ② 市民スポーツ祭 日12月9日(土)午前9時から
- ③ 市民体育館 種別Ⅱ小学1部(経験者)・ビギナーの部、中・高校各1・2部(初心者)、一般の部 種目Ⅱ自由演技 ¥小学生500円、中・高校生1,000円、大学生一般2,000円 申11月17日(金)までに市民体育館にある申込書で

- ④ フットサル大会 日12月24日(日)午前9時から 場みしま体育館 対16歳以上
- ⑤ トキと自然の学習館 日12月2日(土)午前9時30分～午後3時 場トキの貼り絵、
- ⑥ 裂き織りでテーブルウェアを織る 日11月25日(土)午前10時～正午 定9人(先着) ¥2,500円 申11月16日(木)まで
- ⑦ 雪国植物園 ☎46・0030
- ⑧ 秋の探鳥会 日11月12日(日)午前8時～10時



- ⑨ 花と緑の教室 日12月10日(日) ¥3,400円 申11月8日(水)～12月1日(金) (HP可)
- ⑩ 冬の寄せ植え 日12月10日(日) ¥3,400円 申11月8日(水)～12月1日(金) (HP可)
- ⑪ 緑花センター(花テラス) ☎39・8718
- ⑫ モイストポプリづくり 日12月9日(土) 講紺美雪緑花推進指導員 定各12人(先着) ¥各300円 申11月6日(月)～12月1日(金)
- ⑬ なわなないからはじめる! ハボタンのお正月飾り 日12月16日(土)・17日(日) 講長
- ⑭ ハンデイスポーツ・ボッチャ体験会 日11月15日(水)・29日(水)午後7時

- ① おりなす秋まつり 日11月19日(日)午前10時～午後4時 場和太鼓・バンド演奏、キッチンカーなど
- ② 裂き織りでテーブルウェアを織る 日11月25日(土)午前10時～正午 定9人(先着) ¥2,500円 申11月16日(木)まで
- ③ トキと自然の学習館 ☎75・3201
- ④ 工作教室 トキでクリスマスやお正月を彩ろう! 日12月2日(土)午前9時30分～午後3時 場トキの貼り絵、

- ⑤ 陸上競技場 ☎27・6300
- ⑥ 小学生跳び箱教室 日12月3日(日)・10日(日)午前10時～11時 対小学1・2年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
- ⑦ シェイプアップ運動教室 日11月16日(木)・22日(水)・30日(木)
- ⑧ 冬季テニス教室 日12月6日～来年3月27日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計15回) 対小学2～5年生、小学6年生の初級者 定40人(抽選) ¥10,000円 申11月17日(金) (必着) ま
- ⑨ いずれも 場南部体育館

- ⑩ 陸上競技場 ☎27・6300
- ⑪ 小学生跳び箱教室 日12月3日(日)・10日(日)午前10時～11時 対小学1・2年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
- ⑫ シェイプアップ運動教室 日11月16日(木)・22日(水)・30日(木)
- ⑬ 冬季テニス教室 日12月6日～来年3月27日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計15回) 対小学2～5年生、小学6年生の初級者 定40人(抽選) ¥10,000円 申11月17日(金) (必着) ま
- ⑭ いずれも 場南部体育館

- ⑮ 陸上競技場 ☎27・6300
- ⑯ 小学生跳び箱教室 日12月3日(日)・10日(日)午前10時～11時 対小学1・2年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
- ⑰ シェイプアップ運動教室 日11月16日(木)・22日(水)・30日(木)
- ⑱ 冬季テニス教室 日12月6日～来年3月27日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計15回) 対小学2～5年生、小学6年生の初級者 定40人(抽選) ¥10,000円 申11月17日(金) (必着) ま
- ⑲ いずれも 場南部体育館

- ⑳ 陸上競技場 ☎27・6300
- ㉑ 小学生跳び箱教室 日12月3日(日)・10日(日)午前10時～11時 対小学1・2年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
- ㉒ シェイプアップ運動教室 日11月16日(木)・22日(水)・30日(木)
- ㉓ 冬季テニス教室 日12月6日～来年3月27日の毎週水曜日午後5時～7時(期間中に計15回) 対小学2～5年生、小学6年生の初級者 定40人(抽選) ¥10,000円 申11月17日(金) (必着) ま
- ㉔ いずれも 場南部体育館

長岡市芸術文化振興財団

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。 ※U-25…25歳以下の割引価格。公演当日、年齢確認ができるものをお持ちください

- ① TSUKEMEN 15th Anniversary CONCERT ~BEYOND CLASSIC~Supported byアイダ設計 バイオリン2本とピアノからなる人気のアコースティックアンサンブルのコンサートです。 日来年2月25日(日)午後3時から 場リリックホール ¥全席指定6,000円 チケット発売日=11月18日(土)
- ② 演劇公演「大誘拐」～四人で大スペクタクル～ 日来年3月2日(土)午後2時から 場市立劇場 出演=中山優馬、柴田理恵、風間杜夫、白石加代子ほか ¥全席指定7,700円 チケット発売日=11月24日(金)

劇場開館50周年 記念イベント

- ① 長岡ダンスフェスティバル プロダンサーと高校ダンスチームのステージを長岡出身のDJ松永さんが盛り上げます。 日来年1月21日(日)午後2時から 場市立劇場 出演=KENZO (DAPUMP)、Chibi Unity、長岡大手高等学校ダンス部ほか ¥全席指定2,000円、U-251,000円 チケット発売日=11月15日(水)
- ② 東京フィルハーモニー交響楽団 長岡特別演奏会 市民を中心に結成した長岡フェニックス合唱団と東京フィルハーモニー交響楽団が共演。50周年のフィナーレを飾ります。 日来年3月24日(日)午後2時から 場市立劇場 指揮=アンドレア・バッティストーニ 管弦楽=東京フィルハーモニー交響楽団 合唱=長岡フェニックス合唱団 曲目=ヴェルディ・歌劇「トロヴァトーレ」より「鍛冶屋の合唱」など ¥全席指定S席6,000円、A席4,000円 チケット発売日=12月8日(金) ※小・中学生は長岡市米百俵財団の鑑賞支援があります。詳しくは学校で配布されるチラシで



▲(左から) DJ松永、KENZO

国営越後丘陵公園

日午前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6日(月)・13日(月)・20日(月)・21日(火)・27日(月)・28日(火)、12月4日(月)・5日(火)

- ① 長岡花火ウインターファンタジー 日11月25日(土)午後5時30分～6時(荒天時は26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24日(金)までにセブン-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 日11月18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

◆回や日などの略字の見方は7ページ
 ◆◇どなたでも、◇特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆□に電話、フックス、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

市民体育館フィットネス教室(1月~3月)

申11月21日(火)~30日(木)に市民体育館(☎34・2700)にある申込書で
 ※12月5日(火)~17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(月)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	8日	月	11:45~12:45	8回	小学4年生以上	20人	6,400円
	9日	火	10:00~11:00				
	10日	水	11:10~12:10				
			12:20~13:20				
			19:00~20:00				
			20:10~21:10				
	11日	木	10:00~11:00				
			11:10~12:10				
	12日	金	19:00~20:00				
			20:10~21:10				
13日	土	10:00~11:00	8回	18歳以上	20人	6,400円	
8日	月	10:00~11:00	10回				
9日	火	19:00~20:00					
11日	木	12:20~13:20					
		11:10~12:10					
12日	金	19:30~20:30					
		10:30~11:30					
9日	火	19:00~20:00				10回	
		10:00~11:00					
11日	木	20:10~21:10					
		20:00~21:00					
13日	土	15:00~16:00					
		19:30~20:30					
8日	月	10:00~11:00	8回				
		13:00~14:00					
9日	火	14:10~15:10					
		13:30~14:30					
12日	金	13:30~14:30					
		13:30~14:30					
8日	月	20:10~21:10		10回			
		13:30~14:30					
9日	火	15:00~16:30					
		13:30~14:30					
10日	水	11:10~12:10					
		16:15~17:15					
13日	土	17:30~18:30					

① ZUMBA
 11月11日(土)・18日(土)・25日(土) 午前10時30分~11時15分、11月13日(月)・15日(水)・20日(月)・27日(月)・29日(水) 午後7時30分~8時15分 対20歳以上 定各8人先着 申各500円 申各前日まで

② 投げる!走る!跳ぶ! 親子運動教室
 11月19日(日)・23日(祝) 午後2時~2時45分(19日は午前10時~10時45分) 対4歳~6歳と保護者 定各10組先着 各500円 申各前日まで

市民体育館 ☎34・2700

エアロビクス体験教室
 11月16日(木) 午後8時10分~9時10分、22日(水) 午前10時~11時 対小学4年生以上 定各10人先着 各500円 申各前日まで

南部体育館 ☎39・3600

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
 11月19日(日) 対小学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

健康増進課 ☎39・7508

① 骨粗しょう症を予防しよう!
 12月8日(金) 午後1時30分~3時30分 場さいわいプラザ 骨密度測定、運動・栄養指導 調保健師、運動指導員、栄養士 定25人先着 申11月13日(月)~24日(金)

② 食育総合講座「みんなの食育塾」親子で作るおせち料理
 12月9日(土) 午前10時~午後1時 場さいわいプラザ 小学生以上と保護者 定8組先着 各1人400円 持筆 用具、エプロン、三角巾 申12月1日(金)まで

健康増進課 ☎39・7508

③ あなたの健康相談会
 11月30日(木) 12月1日(金) 11日(月) 12日(火) 19日(火) 対1時~4時 ④午前9時30分~午後0時30分 場さいわいプラザ 診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人先着 持健康手帳(ある人) 申11月20日(月) 21日(火) 3日(木) 5日(土) 8日(金)まで

④ カフェDE健康講座
 11月16日(木) 足の筋肉を使うと動きなくなる! 足の筋肉を鍛えよう 25日(土) 「気質」を知って人間関係を楽にしよう 12月1日(金) 温泉の楽しみ方 7日(木) 冬も

⑤ こころの相談会
 11月22日(水) 29日(水) 12月5日(火) 8日(金) 5日(月) ③午後6時~8時 ④⑤午後2時~4時

⑥ 死別の悲しみケア
 12月11日(月) 午後2時30分~4時30分

⑦ つきイチ脳活
 11月28日(火) 午後1時~2時 30分 3時30分 場ミライエ長岡 対65歳以上 定各8人先着 申11月10日(金)から

⑧ お手軽!健康ブレイス
 11月15日(水) 椅子でヨガ体験、12月15日(金) フット&リンパケア 午前9時30分~10時30分 場イオン長岡 定各20人先着



先着 持外履き(サッカースパイク不可) 申11月10日(金)から

11月は糖尿病予防月間 糖尿病は人工透析の原因 第1位

糖尿病は自覚症状がなく、いつの間にか進行し、重大な合併症を引き起こします。特に、細い血管が集まる腎臓は高血糖の影響を受けやすく、人工透析が必要になる人が増加しています。毎年健康診断を受けて血糖値や腎機能の結果を確認しましょう。

① 糖尿病を知るつどい
 11月19日(日) 午後1時30分~3時30分 場アオーレ長岡 対講演など 定80人先着 場長岡市医師会 ☎22・5600

② CKD(慢性腎臓病) 市民公開セミナー
 11月18日(土) 午後1時~3時 場リリックホール 定450人先着 申専用フォーム(右)で

腎臓の状態は尿検査で確認できます。検査結果の見方や生活習慣を改善するポイントなどを一緒に学びましょう。

長岡赤十字病院 副院長・山崎肇さん

空き家も忘れずに！ 水道管の凍結予防

園水道局業務課 ☎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、市ホームページに掲載しています。

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）を巻きまます。蛇口も包んでください
- ②保温材が濡れないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きまます



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！

●ポキパスのご利用お忘れなく
市政だより9月号と同時配布した「ポッキリパスポート プレミアム」の使用期限は11月30日(木)です。お早めにご利用ください。
園長岡商工会議所 ☎32・4500
担当 ☎産業支援課 ☎39・2222



●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マ ☎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
●環境業務課 ☎24・2837

●「もうはじめてる!? 未来のためにエシカル消費」
11月27日(月)午後2時～3時
30分 園まちなかキャンパス 長岡(天手) 園NPO法人新潟県消費者協会事務局長・堀江智恵子さん 定 30人(先着) 園消費生活センター(南) ☎32・0082



▶わし麻呂くん

【訓練】11月15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。実際の災害と間違わないようご注意ください。
園危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262

●長寿はじょう課 ☎39・2268
●認知症サポーター養成講座
11月23日(祝)午前10時～11時30分 園さいわいプラザ 定 50人(先着) 11月6日(月)から
●NEEAエレクトロニクス新編
企業の最新技術・製品などを集めた展示商談会です。
11月15日(水)・16日(木)午前10時～午後5時(16日は午後4時)

●権利擁護支援者養成講座 基礎編I
判断能力が不十分な人への支援者を養成します。修了者は選考により、長岡市社会福祉協議会の生活支援員や法人後見支援員として活動できます。
11月30日(木)、12月4日(月)午前9時30分～午後4時40分(計2回) 園社会福祉センター(30人) 園11月17日(金)までに社会福祉協議会ホームページで 園成年後見センター ☎86・4715 担当 ☎福祉総務課(アオ) ☎39・2217

●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月中旬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
川西地区：(株)原産業 ☎27・2411
●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、クリーンシステム(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マ ☎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
●環境業務課 ☎24・2837

●在宅医療・介護連携推進事業 市民セミナーinてらどま
り「元気なうちから、もしものときのことを考えておこう」
11月30日(木)午後2時～4時
園寺泊コミュニティセンター(園)講演「聞いてびっくり! ACP(人生会議)について」など 園立川総合病院医師・齋藤義之さんほか 定 30人(先着) 園寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3113

●11月9日(木)～15日(水)は秋の全国火災予防運動
火を消して 不安を消して つなぐ未来
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。
園消防本部予防課 ☎35・2190

●上級救命講習会
修了者に修了証を交付します。
12月16日(土)午前9時～午後6時 園消防本部(園)新生児成人への心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、応急手当など 定 30人(先着) 11月13日(月)から 長岡消防署 ☎35・2193へ

●赤十字幼児安全法支援員養成講習会
11月19日(日)・23日(祝)午前9時30分～午後5時(計2回) 園長岡赤十字病院 定 15歳以上 20人(先着) 定 1、900円 園持大判のハンカチ、ストッキング、内履き 園日本赤十字社新潟県支部(☎025・231・3121) ホ1

●冬期間に使用しない自転車などを預かります
11月15日(水)、12月6日(水)午前9時30分～正午 園・国税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 ☎市民税課(アオ) ☎39・2212

●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、宝くじの受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業を活用し、次の備品を整備しました。
園市民協働課(アオ) ☎39・2291
▲桐沢集落の冷蔵庫

市の女性の委員比率は38.0% 女性の登用に積極的に取り組みます

園人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

「第3次ながおか男女共同参画基本計画」では、令和13年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を40～60%にすることを目標に掲げています。
今年度の女性登用率は38.0%で、前年度の35.4%より上昇しました。引き続き、女性登用の推進に努めます。

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数	女性委員を含む会の比率	委員数(人)	女性委員数(人)	女性委員の比率
令和3年	85	81	95.3%	1,213	430	35.4%
令和4年	83	79	95.2%	1,140	404	35.4%
令和5年	72	69	95.8%	1,032	392	38.0%

●中心市街地の魅力や活力の向上のためアンケートにご協力を
これまでの取り組みや今後のまちづくりへのご意見をお聞かせください。
11月24日(金)まで 園中心市街地整備室(天手) ☎39・2807

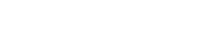
●11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン
子育ての悩みはすぐ相談を
園子ども家庭センター(さい) ☎36・3790

●あなたしか きづいてないかも そのサイン
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、一人で抱え込まず、すぐに相談してください。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。

①「もしかして?」と感じたら
おはやく ☎39・0889 要保護児童対策地域協議会
「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してください。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。
★夜間・土・日・祝休日の緊急時
長岡児童相談所 ☎35・8500
★児童相談所虐待対応ダイヤル「189」
児童相談所の全国共通ダイヤルです。近くの児童相談所につながります。

②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
③育児・産後の体調に不安を感じたら
☎39・2300 子ども・子育て課 すすく子育て係

●「里親」になりませんか
親元を離れて暮らしている子どもたちを、一定期間、家族の一員として迎えてくれる人を募集します。要件など、詳しくはお問い合わせください。
11月8日(日)午後8時30分～午後5時15分(年末年始は除く) 園長岡児童相談所



▶市街地再開発事業で整備した米百俵プレイス西館



●11月15日(水)午前11時ころ Jアラートの試験放送を行います

●宝くじの助成金で町内会の備品を整備しました

●市議会の女性委員比率は38.0%

●「もうはじめてる!? 未来のためにエシカル消費」

▼多年にわたり人権擁護委員として寄与
中曾根勝彦

▼多年にわたり民生委員・児童委員として寄与
磯部 静子 川崎 薫
坂田 廣次 島宗富美江
高橋 政之 瀧澤トシ子
堀口 明美 室橋 義郎
矢澤 榮一 柳澤由紀子

▼多年にわたり保護司として寄与
石原 栄一 磯部 芳江
松本 宣之

▼多年にわたり学校医および保育園医として寄与
野村 裕治

▼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
加藤 和広 北澤 敦
田代 智宏 永井 正紀
山田 浩之

▼多年にわたり母子保健推進員として寄与
安藤 和美 鰐淵けい子

▼多年にわたり食生活改善推進委員として寄与
五十嵐美幸 高橋ユミ子
竹日世津子 中林 里江
山本マキ子

▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与
須藤ひろみ 山田 昭

▼多年にわたり消防団員として寄与
青柳 久 足立 照久
荒川 正光 五十嵐俊将
五十嵐祐介 猪股竜太郎
今井 匠 今泉 公英
江口 信浩 大崎 友則
大橋 淳一 小熊 忠
長田 年弘 角田 毅
嘉代 健太 片桐 英彰
金安 裕義 金安 洋平
樺澤 剛 菊入 一昭
木曾 和彦 喜多村 裕
桑原 勝利 桑原 正樹
桑原 陽一 剣持 良雄
木間 基 小林 悟
小林 隆明 米山 英男
近藤 義恭 齋藤 篤
齋藤 弘行 酒井 篤史
佐々木秀和 笹崎 繁喜
佐藤 賢二 佐藤 隆志
佐藤 裕一 篠田 秀樹
清水 稔 白倉 正弘
鈴木 好幸 関川 英一
関口 孝志 高木 慎也
高橋 弘樹 高橋 芳雄
多田 正範 田中 克幸
田中 隆宏 田中 晃
土田 和弘 土田 憲裕
鳥越 修 内藤 和明
内藤 光政 永井 靖幸
中澤 淳 長島 大輔
夏井 信明 布川 昭彦

▼多年にわたり街路の美化活動を継続
今井 法夫

▼多年にわたり図書館ボランティアを継続
高橋 啓美

▼多年にわたり岩戸舞の継承および後継者の指導・育成を継続
律谷神楽保存会

▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続
今井 俊夫 熊原 豊
小池 雄二 津端 一治
パンネヘカ ワサタ デリッブ クマール
波形 勝助 室橋 哲朗

▼多年にわたり地域資源を活かした取り組みによる地域コミュニティの交流推進を継続
田麦山地域おこしの会

▼多年にわたり地域資源を活かした取り組みによる地域コミュニティの交流推進を継続
田麦山地域おこしの会

長谷川芳弘 早川 藤樹
原田 一美 樋口 正利
広川 康博 星野 文雄
松本 貴光 間野 久雄
吉原 隆 米山 和仁
渡邊 進一 渡邊 貢

地域社会貢献者褒賞

▼多年にわたり地域福祉ボランティア活動を継続
早川 笑子 早川 正光

▼多年にわたり街路の美化活動を継続
今井 法夫

▼多年にわたり図書館ボランティアを継続
高橋 啓美

▼多年にわたり岩戸舞の継承および後継者の指導・育成を継続
律谷神楽保存会

▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続
今井 俊夫 熊原 豊
小池 雄二 津端 一治
パンネヘカ ワサタ デリッブ クマール
波形 勝助 室橋 哲朗

▼多年にわたり地域資源を活かした取り組みによる地域コミュニティの交流推進を継続
田麦山地域おこしの会

▼多年にわたり地域資源を活かした取り組みによる地域コミュニティの交流推進を継続
田麦山地域おこしの会

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者

(敬称略)

☎教育総務課 ☎39・2238

11月14日(火)、さいわいプラザで表彰します。

▼多年にわたり上組小学校後援会会長として寄与
恩田 績

▼多年にわたり千手小学校PTA後援会役員として寄与
清水 陽子 山岬 達美

▼多年にわたり大島小学校および大島中学校後援会会長として寄与
田中 良明

▼多年にわたり長岡市水泳協会役員として寄与
馬場 正和

▼多年にわたり長岡市スポーツ協会役員および長岡市テニス協会役員として寄与
石原 法男

▼多年にわたり長岡バドミントン協会役員として寄与
若林 信之

▼多年にわたり長岡市ダンススポーツ連盟役員として寄与
小林 義夫

▼多年にわたり長岡市レクリエーション協会役員として寄与
遠藤 一夫

▼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
覚張 治郎 山田 武

▼子どもの読書活動優秀実践校として表彰
千手小学校

▼アートトリップ企画展inアオーレ長岡の取り組みが評価され、優秀教職員表彰教職員組織として表彰
上組小学校

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。

☎庶務課 ☎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
桑原 望 丸山 勝総
水科 三郎 長谷川一作

市表彰

▼令和5年度緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰を受賞
山本中学校

▼第34回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞
親子の創造活動・応援団キューブ

▼令和4年度都市緑化功労者国土交通大臣表彰を受賞
大原 久治

▼令和4年度地域環境美化功績者環境大臣表彰を受賞
社会福祉法人浄英会 長生保育園

▼令和5年度地域環境保全功労者環境大臣表彰を受賞
社会福祉法人浄英会 恵和こども園

▼令和5年度防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞
中越市民防災安全士会
NPO法人ふるさと未来創造堂

▼X Games Chiba 2023 BMXフリースタイルフラットランドで優勝
片桐 悠

▼第29回世界競歩チーム選手権男子団体20キロメートルに出場し準優勝
諏方 元郁

▼マイナビジャパンビーチバレーボールツアー2022ファイナルグランフロント大阪大会で優勝
長谷川徳海

▼2023ジャパンパラ陸上競技大会および第34回日本パラ陸上競技選手権男子100メートルおよび男子200メートルで優勝
松田将太郎

▼2022ジュニア全日本自転車競技選手権大会ロードレース女子ジュニア+U17で優勝、2022UCIジュニアトラック世界選手権女子ジュニアチームパシュートで入賞し日本新記録を樹立および女子ジュニアポイントレースで入賞
水谷 彩奈

▼第77回国民体育大会空手道競技会少年男子組手個人戦で優勝
水野 朝陽

▼2023北斗旗第6回世界空道選手権大会男子230以下クラスで優勝
目黒 雄太

▼国際大会日本代表選手選考会競泳男子50メートル平泳ぎで優勝
山中 祥輝

▼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顧問として寄与
高木 喜一

▼多年にわたり長岡市バスケットボール協会理事長、副理事長、理事および顧問として寄与
鷲頭 賢一

▼多年にわたり長岡市柔道会理事長および理事として寄与
星野 和雄

▼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
渡辺 三映

▼多年にわたり長岡市空手道連盟会長として寄与
小林 光紀



昨年度の表彰式

▼第5回日本オープンイノベーション大賞で内閣総理大臣賞を受賞
長岡工業高等専門学校、国際協力機構(JICA)、NPO法人長岡産業活性化協会NAZE、長岡技術科学大学、有限責任監査法人トーマツ

▼多年にわたり平和の森コンサート実行委員長として寄与
畠山 徳雄

▼多年にわたり選挙管理委員会委員として寄与
小方 久男

▼多年にわたり公平委員会委員として寄与
高橋 賢一

▼多年にわたり農業委員会委員として寄与
稲波 忠昭 粉川 一夫

▼多年にわたり情報公開・個人情報保護審査会委員として寄与
恩田 真弓 星野 徹

▼多年にわたり環境審議会委員として寄与
宮腰 和弘

▼多年にわたり町内会長として寄与
安藤 雪男 石垣 喜市
内山 健三 大倉 豊則
大淵 公男 加藤 洋一
小林 正博 松井 春敏
家合 幸雄

次ページへ

納期限は11月30日(木)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(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、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(回線が混雑し、つながりにくい場合があります)。

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	日	祝
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	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。



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)

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㊄、内科は㊄で表記しています。

期日	病院名	電話番号
11月	3日(祝) ㊄ 貝瀬皮膚科	☎66・8100
	5日(日) ㊄ 石川医院	☎66・2140
	12日(日) ㊄ 山谷クリニック	☎61・1388
	19日(日) ㊄ お元気でクリニック	☎63・3800
	23日(祝) ㊄ 杏仁堂医院	☎62・0123
26日(日) ㊄ 中之島クリニック	☎61・2551	
12月	3日(日) ㊄ みつけこどもクリニック	☎84・7900
	10日(日) ㊄ 星整形外科医院	☎66・8808

⑤救急当番病院

立川総合病院 ☎33・3111	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)
長岡赤十字病院 ☎28・3600	長岡市医師会 ☎22・5600
長岡中央総合病院 ☎35・3700	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5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
納付方法	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」	1月下旬に送付予定の「年間納付済額のお知らせ」
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	※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	※金額が不明な場合は問い合わせを	※金額が不明な場合は問い合わせを	※金額が不明な場合は問い合わせを
年金からの支払い	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	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	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(マイナンバーカードなど)をお持ちください

【国民年金保険料】
 11月上旬ごろ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。
 ㊄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。
 ㊄ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎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



「クマ出没警戒警報」発令中!被害に遭わないよう対策を

今年も餌となる木の果が凶作で、クマの出没情報が多数寄せられています。被害に遭わないよう、ご注意ください。
 ㊄鳥獣被害対策課 ☎39・2348

- ごみを外に放置しない
 - ガレージや物置の戸締まりを徹底
 - 山では音の出るものを携帯
 - 入山する場合は複数人で
- 
- ▲詳しくはこちら

- 多重債務相談日
借入金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。
 ㊄11月15日(水)・29日(水)、12月6日(水)午後1時30分～4時
 ㊄消費生活センター ㊄雨 ☎32・0022
- 借金返済に関する無料相談会
 ㊄11月25日(土)午前10時～午後4時
 ㊄消費生活センター ㊄火 ☎32・0022
- 建築講座「米百俵プレイスマイライ工長岡見学会」
 設計の工夫などを学びます。
 ㊄11月25日(土)午後1時30分～4時
 ㊄消費生活センター ㊄土 ☎32・0022
- 出張労働相談会
 ㊄11月16日(木)①午前10時45分～午後1時②1時30分～3時
 ㊄消費生活センター ㊄木 ☎32・0022

11月12日(日)～25日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。

相談先 ㊄配偶者暴力相談支援センター ☎33・1233、㊄ウエルながおか相談室 ☎39・9357、NPO法人女のスペース ☎38・0456
 担当 ㊄人権・男女共同参画課 ☎39・2746

▲女性に対する暴力をなくす絶対的シンボル

手続き・制度

固定資産税の金額が変わる

●東・西サービスセンターでもマイナンバーカードの一部の手続きができます

●高等学校の遠距離バス通学定額補助を受け取るには定期券の写しが必要

●国際交流センター「地球広場」コーディネーター(会計年度任用職員)

募集

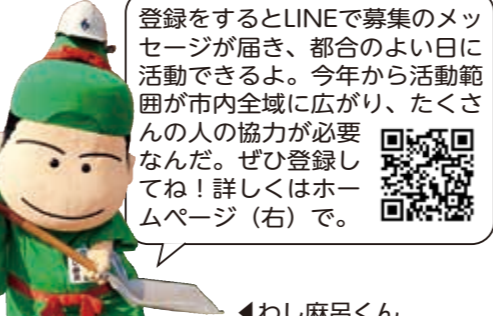
●長岡市国際交流協会事務局(契約職員)

●有償除雪ボランティア「YUBO」登録者

●除雪団体向け説明会

登録

●有償除雪ボランティア「YUBO」登録者
 町内会や共助組織などで手が足りないときに連絡を受けて、有償で除雪をします。
 地域で除雪を行う団体へ「YUBO」の活用方法を伝えます。詳しくはお問い合わせください。
 ㊄11月22日(水)トチオリセンター、29日(水)さいわいプラザ、30日(木)大島コミユニティセンター
 ㊄NPO法人中越防災フロンティア(やまこし復興交流館 中越校舎) ☎41・1203
 担当 ㊄地域振興戦略部 ☎39・2515



登録するとLINEで募集のメッセージが届き、都合のよい日に活動できるよ。今年から活動範囲が市内全域に広がり、たくさんの方の協力が必要なんだ。ぜひ登録してね!詳しくはホームページ(右)で。

❖わし麻呂くん

市公式LINEがさらに便利に 知りたい情報を 会話形式でご案内します

ごみの分別方法や子育て情報、窓口の混雑状況などをチャット形式で簡単に確認できるようになりました。住民票や所得・課税証明書などの証明書のオンライン申請や粗大ごみ収集の申し込みもできます。友だち登録をして、ぜひご利用ください。



▲詳しくはこちら
市広報・魅力発信課 ☎39・2202

【使用例】



アオーレの窓口でスタート キャッシュレス決済

証明書の交付手数料の支払いでキャッシュレス決済が利用できます（現金との併用不可）。

場①中央サービスセンター②税金窓口
場①住民票、戸籍、印鑑登録証明書など②所得証明書、納税証明書、営業証明書など
問①市民課 ☎39・7512②市民税課 ☎39・2212



★利用できる決済サービス

クレジットカード（1回払いのみ）



QRコード決済（後日開始）
PayPay、d払い、楽天ペイなどが使えるようになります。
開始時期は市ホームページで

電子マネー



Suicaなどの交通系ICカードも使えます

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…1月号は11月24日(金)(必着)、2月号は12月22日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月3日(水)、【2月号】2月10日(土)以降のものに限りです。
◆提出先…〒940-8501 市広報・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、同一団体の掲載は年4回までです

市広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し

■映画上映会「長岡出身・五藤利弘監督新作特集」
11月11日(土) 時・午後2時、4時、6時、夜風に吹かれて
アオーレ長岡 ☎各1,000円
員会！菅野さん ☎090・4520・4222

■長岡フルートアンサンブル定期演奏会
11月11日(土)午後2時、3時30分
場 ホテルニューオータニ長岡
¥800円(当日2,000円増)
岡 小森さん ☎34・3241
増) ザ・ウィンド・アンサンブル定期演奏会
11月12日(日)午後2時、4時
場 リリックホール ¥800円
☎080・3148・2314
岡 高橋さん

■シリス版画の会「木版画展」
11月13日(月)～22日(水)午前10時～午後4時30分(13日は午後1時30分から、22日は午後3時まで。19日(日)は休館) 場 台町会館 岡 酒井さん ☎090・2179・0145

■韓国語講座
11月14日(木)からの毎週火曜日午後6時30分～7時30分：中級、午後7時30分～8時30分：初心者、毎週水曜日午後7時40分～8時40分：経験者
場 さいわいプラザ ☎月3,500円(テキスト代別) 岡 アリラン韓国語サークル・高野さん ☎090・7249・3877

■生命の貯蓄体操長岡支部25周年記念講演会「心とカラダを調える今必要なセルフケア」
11月23日(祝)午前10時～正午
場 ハイブ長岡 定20人先着 申 11月12日(日)までに出口さん ☎080・2090・8923・9867

■ながおか自然エネルギーフェスティバル講演会「再生可能エネルギーと地域活性化」
11月25日(土)午後1時30分～4時40分 場 さいわいプラザ
長岡工業高等専門学校講師・武樋孝幸さん 定60人先着 申 11月24日(金)までながおか自然エネルギー・向後さん ☎090・1469・8555

■カードゲーム＆もつとぶんとつし講座
11月26日(日)午前10時～午後3時 場 さいわいプラザ 岡 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 定12人先着 ¥1人2,200円(テキスト代別) 申 11月24日(金)までに長岡仮説サークル・五十嵐さん ☎090・1531・1294

■税と文化講演会
11月27日(月)午後2時～4時30分 場 ホテルニューオータニ長岡

岡 経済ジャーナリスト・須田慎一郎さんほか 定200人先着 申 長岡法人会 ☎35・0328

■栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「北陸から見た上杉謙信『謙信襲来』越中・能登・加賀の戦国」
12月2日(土)午前10時～11時30分 場 栃尾産業交流センター1おりになす 岡 富山市郷土博物館主査芸員・萩原大輔さん 定200人先着 申 同クラブ(栃尾観光協会内) ☎51・1195

■じんけんフェスティバル「誰か」のことじゃない」
12月2日(土)午後2時～7時 場 アオーレ長岡 岡 ボッチャ体験、しおりづくりなど 岡 県人権啓発室 ☎025・280・5181

■講演会「新しい未来をつかみとれ！令和の虎主宰 岩井良明氏から学ぶファンづくりと継続する仕組みづくり」
12月3日(日)午後1時30分～3時 定200人先着 岡 栃尾産業交流センターおりになす ☎51・1331

■県立歴史博物館「秋季テーマ展 守れ！文化財」一障害一をめぐるモノとヒトに光を灯す」
12月17日(日)までの午前9時30分～午後5時(月曜休館) 場 岡 同館 ☎47・6130

■子どものストレスマネジメント講座
12月10日(日)午後1時30分～4時30分 場 中央図書館 岡 日本ブリーフサイコセラピー学会前

スポーツ

■会員募集
◇レディーススイミング
毎週金曜日午前11時15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 年12,000円、入会金1,000円(入館料・保険料別) 申 藤澤さん ☎080・5680・5339

◇長岡婦人スノークラブ
12月24日(土)～2月14日(日)の毎週水曜日午前10時～午後3時(計4回) 場 市営スキー場 岡 女性 ¥11,000円程度 申 山田さん ☎090・5192・6392

■長岡東山系トレイルラン21km試走会
11月25日(土)午前9時～午後3時 集合 越後滝谷駅前広場 岡 プロトレイルランナー・今田好則さん 岡 高校生以上 申 11月10日(金)までに同準備委員会・中澤さん ☎090・4438・1238

健康

■生活習慣改善と免疫力を高める「生体エネルギー療法と花セラピーの体験」
11月25日(土)午前9時30分～11時45分 場 さいわいプラザ 定10人先着 ¥500円 申 M O

くらし

■社会保険労務士会長岡支部無料相談会
11月15日(水)午後1時～3時 場 社会福祉センター 申 澤野さん ☎080・7195・7022

②障害年金
12月18日(月)午後1時30分～4時 場 アオーレ長岡 申 藤澤さん ☎28・8640

■家庭用はかりなどの無料検査
11月20日(月)午前10時30分～正午、午後1時～3時 場 さいわいプラザ 岡 体重計、キッチンスケール、体温計など(血圧計は除く) 岡 新潟県計量協会 ☎0256・36・2354

■高齢者・障害者・児童が利用する施設などの対応や説明に納得できない場合は相談を
岡 県福祉サービス運営適正化委員会 ☎025・281・5609

■介護者の支援を考える集い
12月2日(土)午後1時30分～4時30分 場 社会福祉センター 定60人先着 申 11月20日(月)までに介護者の支援を考える会事務局・今井さん ☎070・2618・5908

くらし

■人権に関する相談
①特設人権相談所
11月30日(木)午前9時～正午、和島支所、12月7日(木)午後1時～3時：アオーレ長岡 内 いじめ、虐待、差別問題など
②女性の人権ホットライン
☎0570・070・810

11月15日(水)～17日(金)・20日(月)・21日(火)午前8時30分～午後7時18日(土)・19日(日)午前10時～午後5時 内 DV、セクハラ、夫婦間の問題など

◇ ①いづれも 岡 新潟県地方方法務局長岡支局 ☎33・6901
◇ ミドル・シニア世代向けおしごと探しフェア
12月7日(木)午後1時30分～3時30分 場 ハイブ長岡 岡 おおむね40歳以上 岡 株エム・エスオフィス ☎30・1230

■看護職員再就職支援相談会
12月3日(日)までの第2水曜日午前10時～正午 定各4人先着 場 申 ハローワーク長岡 ☎32・1181

■県最低賃金は時間額931円
県内で働く全ての労働者に適用されます。
岡 新潟労働局賃金室 ☎025・288・3504

募集

■悠久山公園市民ボランティア
桜の手入れの環境で、木の下のウッドチップを敷きます。
11月11日(土)午前8時45分～10時
場 悠久山公園自由広場 岡 未来の悠久山をつくる会・樋口さん ☎80・2051・0816

■MOA美術館長岡児童作品展
11月18日(土)・19日(日)午前9時～午後5時 場 県立近代美術館
岡 同事務局 ☎35・1232

■サステイナブルフェス
11月23日(祝)午前10時～午後3時 場 アオーレ長岡 内 ワークショップ、スタンブラリーなど
岡 同実行委員会事務局(株丸共内) 酒井さん ☎24・0700

■聞いてくらしのいい話
11月25日(土)午後1時30分～3時30分 場 中央図書館 岡 長岡民話の会 ☎090・4669・4084

■ながおか自然エネルギーフェスティバル講演会「再生可能エネルギーと地域活性化」
11月25日(土)午後1時30分～4時40分 場 さいわいプラザ
長岡工業高等専門学校講師・武樋孝幸さん 定60人先着 申 11月24日(金)までながおか自然エネルギー・向後さん ☎090・1469・8555

■カードゲーム＆もつとぶんとつし講座
11月26日(日)午前10時～午後3時 場 さいわいプラザ 岡 小学生以上(高校生以下は保護者同伴) 定12人先着 ¥1人2,200円(テキスト代別) 申 11月24日(金)までに長岡仮説サークル・五十嵐さん ☎090・1531・1294

■税と文化講演会
11月27日(月)午後2時～4時30分 場 ホテルニューオータニ長岡

■「ものづくり」の職業訓練
12月5日(金)～6月28日(金)の平日午前9時30分～午後3時40分 内 電気設備技術科、ビル設備科、機械加工技術科、スマーティスト生産サポート科 定各12人(12月11日(月)選考) ¥無料(教科書代など別) 場 岡 12月4日(月)までにポリテクセンター新潟(住吉3) ☎33・2733

■長岡育英寮入寮生募集
定8人(面接で選考) 岡 市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・院生 場 東京都武蔵野市西久保2の16の9(JR中央線三鷹駅から徒歩15分) 部屋 6畳洋間個室食事なし(共同の浴室と自炊設備、フリーWi-Fi環境あり) ¥月3万円(光熱水費込み) 申 12月1日(金)～来年3月31日(日)に卒業(株・河田さん ☎24・7373

■新潟ののちの電話相談員(ボランティア)
悩みや訴えを電話で聞きます。
定23歳～68歳 ¥30,000円(養成講座受講料) 申 来年1月31日(水)までに同事務局 ☎025・280・5677

地域・家庭の 防災力アップ 支援します！



**AEDや
災害食の指導**

自主防災会や
町内会の
防災訓練に



**防災グッズ
作り**

子ども会の
防災指導に



大きな災害が頻発する昨今。平時から防災意識を高め、いざという時の備えが大切です。防災活動の困りごとを解決したいときや知識を学びたいときは気軽にご連絡ください。連携する市民団体を紹介します。

閩危機管理防災本部 ☎39・2262

**地域防災の
強い味方**

2団体が防災功労者内閣総理大臣表彰を受賞！

防災教育のことなら

● **NPO法人
ふるさと未来創造堂**

☎94・6119

場所＝福住3-4-39

連携する防災士や地域住民が「御用聞き」となり、小・中学校の防災教育を支える体制を構築しました。地域の人材を掘り起こし、地域・家庭・学校をつなぐ取り組みを全国に広めていきたいです。



▲磯田市長（中央）への受賞報告（9月26日）

自主防災会のことなら

● **中越市民防災安全士会**

☎77・3918

場所＝千歳1-3-85 ながおか市民防災センター2階

市民の相談窓口「防災よろず相談」を設けるほか、地域の防災訓練や講演会に講師を派遣。自主防災活動をサポートします。これからも地域に根差し、自主防災の活性化に貢献できる人材を育てていきます。

新型コロナワクチン

65歳以上向け

集団接種の予約を受け付けます

閩保健医療課感染症対策室 ☎39・2383

キャンセルなどで空いた枠を活用し、11月11日～12月10日の土・日曜日に行う集団接種の予約を受け付けます。対象＝次の全てを満たす市民①初回接種（1・2回目）が終了し、前回接種から3カ月以上経過②今年度中に65歳以上になる（昭和34年4月1日以前の生まれ）

予約は
こちら



市コールセンター
☎0120・622・007
(毎日午前10時～午後7時)



市ホームページ



オミクロン株XBB.1.5対応ワクチン接種

- ★来年3月31日まで無料で受けられます
期間中の追加接種は1人1回まで。自分の接種回数がわからない人は市コールセンターまでお問い合わせください。
- ★初回接種が終了していない人も受けられます
生後6カ月～4歳は3回、5歳以上は2回接種です。



県新型コロナ健康相談センター
☎025・385・7634 (毎日24時間対応)

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある人の受診相談や、新型コロナと診断された人の療養相談に応じます。

■発行：長岡市（令和5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・魅力発信課 ☎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/258,800人(-230)
世帯数/110,129世帯(-12)
男/126,799人(-134)
女/132,001人(-96)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram