

／ 長岡市政だより ／

2026

6

No.861

# Nagaoka



◎表紙

運営ボランティアの思い寄せ

長岡戦災資料館 移転オープン

— 2ページ

p 4 大雨への備え 万全ですか？

p 6 ネーミングライツ事業がスタート

移転  
オープン

# 運営ボランティアの思い乗せる 長岡戦災資料館



▲専用ホームページはこちら

長岡空襲の悲惨さと平和の尊さを伝える同館が5月29日、旧互尊文庫(坂之上町3)に移転オープンしました。貴重な資料から改めて空襲の記憶に触れてみませんか。

開館時間：9:00～16:30(最終入館は16:00まで)。  
月曜休館。祝日の場合は翌日)  
園長岡戦災資料館 ☎36・3269、総務課 ☎39・2203

## 施設と運営ボランティア

長岡戦災資料館は、平成15年の開館以来、空襲体験者を中心とした「運営ボランティア」に支えられています。ボランティアのみなさんは、事業の企画・運営や来館者の受付・案内など幅広く活動。今回の移転でも、デジタル資料の作成や展示品の陳列など、深く携わりました。



会議で事業計画を検討するボランティア(上)。移転前の資料館で展示物を片付けるボランティア



### 資料閲覧室

長岡空襲や戦争にまつわる約1,200冊の書籍とDVDを所蔵。隣接する公園とつながる「交流スペース」では、飲食や会話を楽しめます。建物は、旧互尊文庫の階段や柱型を残して改装。学び場として長年愛された記憶を引き継ぎました。

### 祈りの間

空襲の犠牲になられた方の名簿や遺影を展示。亡くなった方の人柄や空襲当日の様子が分かるデジタルコンテンツもあります。

1階



### 資料展示室

空襲に関わるできごとを、約350点の資料と共に時系列で紹介。市内の小・中学生が制作に携わったデジタルマップでは、空襲に遭った人の足取りをたどることができます。中に入れる防空壕の模型や復興していく長岡を紹介するブースも新設しました。

2階

### point >>> 資料と向き合える施設に

来館者が資料一つ一つにじっくりと向き合えるよう、「祈りの間」の遺影は見る人を囲む位置に調整。「資料展示室」の展示ケースは、それぞれの資料に合う大きさにしました。

3階

語り部の講話などを行う「企画展示・学習室」があります。ボランティアが作った戦災住宅焼失地図や、空襲で被災した「旧長岡赤十字病院の扉」などの大型資料も展示します。

### point >>> 隣接する明治公園もリニューアル

テニスコート約6面分の芝生広場を整備。ブランコや滑り台などの遊具も新しくなりました。

岡都市施設整備課  
☎39・2230



### interview 平和への思いが広がる施設へ

長く勤めた仕事の退職をきっかけに、ボランティアのメンバーに加わりました。私は戦後生まれで長岡空襲を体験していませんが、きょうだいや祖父の命を奪った大きなできごとを風化させてはいけなと思っています。

新しい戦災資料館は、明治公園からの日の光が優しく差し込む明るい空間です。展示を見た後に感想を話し合える場所やゆっくりと本を読める場所もあり、「毎日通いたい」と言うボランティアがいるほど居心地が良いです。ぜひ気軽に立ち寄って、史実に触れ、考えたことや感じたことを周りの人やボランティアと話してみてください。そこから、平和の大切さを考える輪が広がればうれしいです。



長岡戦災資料館  
運営ボランティア会  
代表 金沢 茂 さん

### 関連イベント この機会に、長岡空襲の史実と向き合ってみませんか

①長岡空襲殉難者追慕の集い  
日時：7月12日(日)

10:00～12:00

内容：長岡空襲殉難者遺族の話、長岡少年少女合唱団による追慕の合唱(写真)など



②長岡空襲解説講座

日時：7月18日(土)13:30～15:00

講師：長岡戦災資料館アドバイザー・星貴さん

対象：中学生以上

定員：50人(先着)

申込：6月16日(火)から同館に電話で

◇◇  
①②いずれも

場所：園長岡戦災資料館

改めて確認を！

# 大雨への備え

# 本当に万全ですか？

近年、気候変動の影響による豪雨が全国で増えており、大規模な被害が発生しています。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「もしも」の時に備えて命を守る行動を確認しましょう。

岡危機管理防災本部 ☎39・2262

## STEP 1 ハザードマップで自宅の浸水リスクを確認しよう

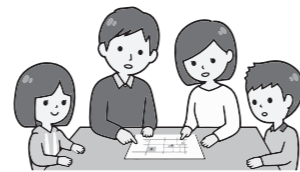


自宅が「浸水するか」「水に流されて倒壊する恐れはないか」を確認しましょう。想定される浸水範囲や深さが異なるため、河川ごとに確認が必要です。

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

### ハザードマップで見るポイント

- 自宅や家族の職場・学校の浸水リスク
- 避難場所
- 安全な避難経路



電子版はこちら



視覚障害者向けや多言語版もあります。

## 自身や家族の円滑な避難・救助のために

### 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。

登録方法：専用フォーム(上)または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  
岡長寿はつらつ課 ☎39・2268、消防本部警防課 ☎35・2169



▲登録はこちら

### 6月以降に対象者へ案内を順次送付 個別避難計画

災害時に一人での避難が難しい人(避難行動要支援者)の個別避難計画の作成を進めています。

対象：次のいずれかに該当する令和7年度までにまだ作成していない人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

岡福祉総務課 ☎39・2217



### 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。

岡環境政策課 ☎24・0528

▶詳しくはこちら



## STEP 2 自宅の特徴を確認し、最適な避難先を決めておこう

車での避難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

#### ① 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。

#### ② 自宅の上の階に避難



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。

- 生活に必要なものは上の階へ
- 車は浸水しない場所に移動

#### ①・②ができない場合

#### ③ 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
- 食料や水、薬などを持参

### 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



▲詳しくはこちら

- 食料・水
- 救急セット・常備薬
- モバイルバッテリー
- スリッパ・上履き
- 下着・衣類
- タオル
- マスク
- など



すぐに持ち出せる準備も

## 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。

岡河川港湾課 ☎39・2233、県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

### 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

岡保健医療課 ☎39・2383



### 防災気象情報が新しくなりました

気象庁が発表する「大雨警報」などの防災気象情報が、警戒レベルと対応した内容に整理されました。発表される情報のレベルを確認し、避難の目安にしましょう。※市は、これらの情報などを参考に、避難情報の発令を判断します

	大雨	河川氾濫	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 大雨特別警報	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 大雨危険警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

### 変更点

情報名にレベルを追加

避難行動の目安となるレベル表示で、避難の判断がしやすくなります。

「危険警報」を新設

警戒レベル4相当の情報は「危険警報」として発表されます。

## STEP 3 避難のタイミングを確認しよう 裏表紙へ

初導入!

# 施設の愛称募集で 市民サービスの充実へ

## ネーミングライツ事業がスタート

市は、市有施設の魅力向上と市民サービスの充実を目的にネーミングライツ事業を新たに始めました。

同事業は、施設の看板などに使用する愛称の命名権を企業などに提供し、収入を得る制度です。事業で得られる収入は、施設の維持管理や設備の充実に活用。施設の魅力アップと、将来にわたって公共施設を良好な状態で維持していくことにもつながります。

愛称募集の第1弾は悠久山野球場と市民防災公園です。企業の協力のもと施設の価値を高め、市民のみなさんが利用しやすく、魅力ある公共施設づくりを進めていきます。

財産マネジメント課 ☎39・2211



プロ野球や高校野球などさまざまな試合が行われる



例年開催する「花いっぱいフェア」では約2万人が訪れる

### 第1弾 ネーミングライツパートナーを募集

対象：市内外の企業・団体など

施設：①悠久山野球場②市民防災公園

契約期間：①10月1日～令和13年9月30日

②10月1日～令和12年3月31日

※10月1日以降で期間の変更可

年間契約料(希望金額)：①1,000万円以上②100万円以上

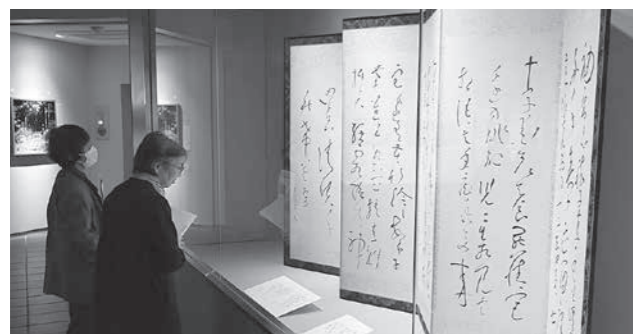
選定方法：有識者などからなる審査委員会で優先交渉者を決定

申込：7月17日(金)までに申込書類を

財産マネジメント課に持参もしくは郵送



▶詳細はこちら



### 良寛と貞心尼の節目を記念、企画展開催

今年は、良寛と弟子の貞心尼が和島地域で出会って200年。そのゆかりの地にある「良寛の里美術館」で、6月14日まで特別企画展を開催中です。企画展では良寛の名筆をはじめ、当時の暮らしぶりをうかがえる文化財など約50点を展示しています。

6月にはアオーレ長岡で、節目を記念した「全国良寛会 長岡大会」も開催。この機会に良寛が歩んだ軌跡をたどってみませんか。



### ミライエ長岡 来館者が100万人に

人材育成と産業振興、イノベーションの拠点として、令和5年7月に西館が先行オープンした「米百俵プレイス ミライエ長岡」。5月21日に来館者数100万人を達成しました。セレモニーでは、節目の来館者に記念品を贈呈。遊びに来ていた保育園児など約50人と共にお祝いしました。

11月の全館オープンに向けて、人と人との交流や学びがさらに広がるよう、準備を進めていきます。

## 長岡まつり大花火大会

# 安全・安心な大会へ ご協力を



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

### チケット情報

長岡花火チケットセンター ☎0570・082・083



▶詳しくはこちら

#### インターネット販売 (二次抽選)

一次抽選の残席を抽選で販売します。支払いはクレジットカードのみです。

#### 販売期間

6月18日(木)12:00～22日(月)17:00

#### 公式再販売

やむを得ず不要になったチケットの出品や購入は、公式再販売サイトをご利用ください。

#### 受付・販売期間

7月6日(月)12:00～20日(祝)11:59

#### チケットの不正転売は禁止です

長岡花火は、警察のチケット不正転売に関する捜査に全面的に協力しています。

### 交通規制にご協力ください

来場者の安全確保と会場周辺の混雑緩和のため、8月2日(日)・3日(月)に交通規制を行います。規制時間中は、エリア(右図)内への車両の進入はできません。

#### 規制時間

両日 17:30～22:30 ※状況により変更あり



今大会から、交通規制エリア内に住まいや職場がある人を除き、通行証の発行は行いません。通行や配達などは規制開始前までに済ませてください。

※交通規制エリア内にお住まいの人や事業者には、通行証を発行します。詳細は町内会を通してお知らせします



### 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(土) 19:25～20:45 (予定)

対象：10人以上のグループ

申込：6月12日(金)までに長岡商工会議所

☎32・4500 に電話、専用フォーム(右)で



地域のできごと  
まちなかのほっとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました  
(11人が登録しています)

山古志支所前の駐車場で行った直売所まつり。会場は、地域内外から新鮮な山菜を求めの人で大にぎわいです。地元ならではの調理のコツやレシピの伝授もあり、会話が弾みました。(5月4日)📷



市村洋一さん

よいた楽山苑ライトアップコンサート 練習の成果を披露



よいた楽山苑ライトアップに合わせ、地域の学生や団体が「いこいね☆よいた」でパフォーマンスを披露しました。会場は立ち見が出るほど大盛況。与板中学校の吹奏楽部は、初舞台の1年生も一生懸命演奏しました。(5月16日)📷

棚橋光也さん

花の体験を楽しむ

越路総合福祉センターで「こしじ花いっぱいマルシェ」を開催。好きな花を寄せ植えしたり、ペットボトルで花風車を作ったりと、花との触れ合いを満喫しました。(4月29日)📷



土田千栄美さん

真剣勝負にハラハラドキドキ

川口コミュニティセンターで「モルック体験会」を行いました。参加者はルールの説明を聞いた後、狙いを定めて慎重に一投。ドキドキの真剣勝負を楽しみました。(4月29日)📷



品川和之さん



大きく  
な  
ぐ  
れ

ラフォー04中之島記念公園の植栽会に中之島中央小学校の3年生が参加。大輪の花を想像しながら、地域のボランティアと一緒にヒマワリの種を植えました。「きれいな花を咲かせてね♪」(5月7日)📷

外川正明さん

シュートを狙って…!



三島地域の日吉小学校で、アルビレックス新潟レディースの選手がサッカー教室を実施しました。児童たちはプロの選手から学べる貴重な機会に大喜び。未来のエーストライカーが生まれる日も遠くないかも?(4月23日)

カラー写真はインスタで!

「まちなかのほっとフォト」の写真は、市公式Instagram(右)にも掲載します。長岡の魅力やイベント情報も投稿しています。



お知らせ

記載がないものは、どなたでも参加可能・無料・申し込み不要。HP=市ホームページ

◆カレンダー形式でイベントをチェックできます



イベント

まちなかキャンパス長岡  
☎39・3300

- ①お酒の適量はどのくらい?—いつまでも健康にお酒を楽しむために—  
日時:7月3日(金)18:30~20:00  
講師:朝日酒造(株)広報課長・小嶋基成さん  
対象:20歳以上
- ②現代「ものづくり」の新常識! :3DCAD入門講座  
日時:7月5日(日)14:00~15:30  
場所:長岡工業高等専門学校  
講師:同校准教授・熱海良輔さんほか  
対象:中・高校生
- ③過去から学ぶ、鳥獣被害対策  
日時:7月15日(水)19:00~20:30  
持ち物:動きやすい服装
- ④rock'n roll is not dead ~一夜限りのロック談義~  
日時:7月17日(金)19:00~20:30  
講師:長岡技術科学大学講師・高口僚太郎さん  
持ち物:好きなアーティストのCDなど

①~④いずれも  
定員:20人(先着/②は15人)

料金:500円(①は1,000円)  
申込:6月10日(水)から電話、まちキャン  
ホームページ(右)で  
保育:開催日の10日前  
まで



科学博物館  
☎32・0546

- ①かはくミニクラフト  
日時:6月10日(水)、7月8日(水)  
14:30~16:00  
場所:さいわいプラザ  
定員:10人(先着)
- ②市民探鳥会  
日時:6月13日(土)6:00~9:00  
(雨天中止)  
集合:雪国植物園東口駐車場
- ③ネイチャーセミナー  
①ネイチャートーク  
「華麗なるクラゲの正体」  
日時:6月27日(土)13:30~15:00  
場所:ミライエ長岡  
講師:鶴岡市立加茂水族館館長・奥泉和也さん  
定員:40人(先着)



②生きものガイド

「探検! ナイトパーク」  
日時:7月18日(土)19:00~20:30  
(雨天中止)  
対象:小学生と保護者  
定員:8組(先着)  
料金:1人300円  
集合:千秋が原ふるさとの森公園ア  
トリウム

④博物館講座  
「収蔵庫から生まれる新発見—研究  
利用された当館の鳥類標本たち—」  
日時:7月16日(土)14:00~15:30  
場所:さいわいプラザ  
定員:15人(先着)

③④いずれも  
申込:③①6月25日(水)まで②6月  
18日(水)~7月16日(土)④6月10日(水)  
から同館ホームページ  
(右)で③①と④は電話  
も可)



国際交流センター「地球広場」  
☎39・2714

●World Cafe~世界の茶の間~  
日時:7月11日(土)13:30~15:30  
場所:市民センター  
定員:30人(先着)  
内容:ペネズエラとバングラデシュ出  
身の留学生が母国の文化を英語で  
紹介  
申込:6月22日(月)からHPで

関連イベント

- ①ササに七夕の願い事を書こう  
日時:6月20日(土)~7月31日(金)  
9:00~16:30
- ②ギャラリートーク  
日時:6月20日(土)13:30~14:00
- ③特別開館七夕Night  
開館時間を20:00まで延長します。19:00~  
19:30は七夕に関するミニトークを行います。  
日付:7月7日(火)



企画展

笹のトリビア  
—自然と文化を彩る名脇役—

園科学博物館☎32・0546

生物・文化の両面から笹の特徴と役割を  
紹介します。  
日時:6月20日(土)~9月6日(日)9:00~  
17:00(入館は16:30まで。7月6日(月)・  
21日(火)は休館)  
場所:さいわいプラザ

# 子育ての駅でPayPayが使えるようになりました

一時保育の利用料の支払いでPayPayを利用できます。  
 場所・園まちなか保育園(子育ての駅ちびっこ広場内) ☎39・2775、  
 せんしゅう保育園(子育ての駅てくてく内) ☎21・3860



◆記載がないものは、どなたでも参加可能・無料・申し込み不要  
 ◆市ホームページ(HP)はこちら(右)



## 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
- イベント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

- うたって遊ぼう! わらべうた**  
 日時: 6月21日(日) 11:00~11:15  
 対象: どなたでも
- トイレ講座「ゆるゆる始めるトイレトレーニング」**  
 講座後に個別相談ができます。  
 日時: 6月23日(火) 11:00~12:00  
 対象: どなたでも
- ベビーリトミック**  
 日時: 6月30日(火) 10:30~11:00  
 対象: 4カ月~1歳の乳児と保護者  
 定員: 15組(先着)  
 申込: 6月15日(月)から電話、窓口で



### てくてく(千秋1) ☎21・3860

- パパわいわいおしゃべり会**  
 日時: 6月20日(土) 11:00~12:00
- パパママ講座「子育て世代の骨と栄養のおはなし」**  
 日時: 6月25日(木) 10:30~11:30  
 講師: 栄養士  
 定員: 15組(先着)  
 申込: 6月11日(木)から電話、窓口で



### ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

- 雨の日フラダンス**  
 日時: 6月20日(土) 10:45~11:15  
 講師: フラダンスサークル・レアレア  
 対象: どなたでも
- 手しごとサロン「ゆったりのんびり手作りタイム」**  
 日時: 6月22日(月) 10:00~11:30  
 対象: どなたでも  
 (子どもの見守りあり)
- PMカフェ**  
 日時: 6月25日(木) 13:30~14:30  
 対象: 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「栄養士なんでも相談会」  
 日時: 6月23日(火) 10:30~11:30

### 越路 のびのび

**子どもの足と靴のこと**  
 日時: 6月18日(土) 10:30~11:15  
 講師: シューフィッタープライマリー  
 申込: 6月16日(木)までに電話、窓口で

### 三島 もりもり 親子ヨガ

日時: 6月18日(土) 10:30~11:30



### 小国 たんぽぽ ひなたコンサート 日時: 7月1日(水) 10:00~11:00

**和島 わくわく 楽しい英語講座**  
 日時: 6月18日(土) 10:30~11:30  
 講師: 英会話講師・南波春香さん

**寺泊 にこここ 足育講座**  
 足に合った靴の選び方を学びます。  
 日時: 6月12日(金) 10:30~11:30  
 対象: どなたでも

**栃尾 すくすく すすく14周年誕生祭**  
 日時: 7月4日(土) 11:00~11:30

**与板 にじの子広場 七夕制作**  
 日時: 7月3日(金)・4日(土) 10:30~11:30

**川口 すこやか 親子運動遊び**  
 日時: 6月24日(水) 10:15~11:00

## 一緒に お話しませんか

●ままのまカフェ  
 日時: 7月3日(金) 10:45~11:45  
 場所: ぐんぐん  
 講師: 保健師  
 対象: どなたでも

●子育て相談  
 日付: ①6月19日(金)②7月1日(水)③8日(水)  
 時間: 10:30~11:30  
 場所: ①②すすく③ぐんぐん  
 講師: ①保健師、栄養士②助産師③家庭児童相談員

### 市民協働課 ☎39・2291

●アオーレ!ドイツフェスト  
 ドイツ料理が堪能できる飲食ブースやマルシェなどを開催します。  
 日時: 6月20日(土)・21日(日) 10:00~18:00(21日は16:00まで)  
 場所: 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



### 国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時間: 9:30~17:00(6月6日(土)・7日(日)は20:00まで)  
 料金: 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1,050円、二輪車100円  
 休園日: 6月15日(月)  
 ①あじさいまつり  
 18品種18,000株のあじさいが咲き誇ります。  
 期間: 6月13日(土)~7月5日(日)



②アジサイの花手水をつくろう  
 日時: 6月27日(土)、7月4日(土) 10:00~10:45(雨天中止)  
 集合: ウェルカムゲート  
 定員: 各5組(先着)  
 申込: 同園ホームページで

### 雪国植物園 ☎46・0030

●ホテルの夕べ  
 日時: 6月12日(金)~28日(日) 19:00~20:15  
 料金: 大人500円、小・中・高校生50円

### 越路支所地域振興・市民生活課 ☎92・5903

●越路ホテルまつり  
 日時: 6月6日(土)~28日(日) 20:00~21:00  
 場所: 塚野山地区牛の首など  
 内容: ホテル観賞(20日(土)は18:00から飲食ブースあり)



### 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  
 日時: 6月28日(日) 9:30~12:00  
 場所: 国営越後丘陵公園  
 対象: 小学生と保護者  
 定員: 10組(抽選)  
 申込: 6月14日(日)までにNPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020に電話、専用フォーム(右)で



### 教育センター ☎32・3716

●教科書展示会  
 小・中・高校の教科書を展示します。  
 日時: 6月10日(水)~23日(火) 8:30~18:00(土・日曜日は17:00まで、23日は16:30まで)  
 場所: さいわいプラザ

### 栃尾美術館 ☎53・6300

①館所蔵品展「日本刀コーナー」ギャラリートーク  
 日時: 6月14日(日)・21日(日) 14:00~14:30

## ちびっこモデル★ #162



山口 煌翔ちゃん(1歳9カ月)

動物の中でもサルが大好き!マイブームはぬいぐるみをおんぶしたり、ハイハイダンスを踊ったりすることです。

講師: 日本美術刀剣保存協会長岡支部会員  
 料金: 一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円



②展示替えのため休館します  
 期間: 6月22日(月)~7月17日(金)

### 政策企画課定住促進室 ☎39・6300

●新緑の婚活  
 日時: 6月28日(日) 12:30~17:00  
 場所: 県立歴史博物館  
 対象: おおむね25歳~30歳代の独身  
 定員: 男女各10人(抽選)  
 料金: 2,000円  
 申込: 6月11日(木)までに同イベントホームページで  
 園ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838

◆記載がないものは、どなたでも参加可能・無料・申し込み不要  
◆市ホームページ (HP) はこちら (右)



観光課 ☎ 39・2221

1 越後長岡酒の陣  
市内14酒蔵が厳選した地酒と、長岡産食材を使ったおつまみを堪能できます。  
日時：9月19日(土)11:00から、13:30から、16:00から(各2時間)  
場所：アオーレ長岡  
定員：各720名(先着)  
料金：各4,000円  
チケット販売：6月19日(金)からセブンイレブン、ファミリーマート、酒樂の里あさひ山長岡駅ナカ店で



2 摂田屋グッドモーニングマーケット  
日時：6月28日(日)8:00~11:00  
場所：旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵

内容：飲食・雑貨販売など  
圃ミライ発酵本舗(株) ☎ 86・8545

河井継之助記念館 ☎ 30・1525

●開館20周年記念特別展示  
「いま、新たな継之助に出会う! ~初公開史料が語る真実~」  
継之助にまつわる資料3点を初公開します。  
期間：来年1月25日(月)までの10:00~17:00(入館は16:30まで。火曜休館)  
料金：一般200円、障害者・介助者・高校・大学生150円、小・中学生100円

中央図書館 ☎ 32・0658

1 映画会  
日時：6月17日(水)14:00~15:55  
内容：夏の庭 The Friends(日本)  
定員：180人(先着)  
2 チビッコタイム~あめのおはなし会~  
日時：6月21日(日)10:30~10:50  
対象：小学生以下

3 初心者向け読み聞かせ講座

日時：7月7日(火)・14日(火)10:00~11:30(計2回)  
定員：28人(先着)  
申込：6月23日(火)から窓口、電話、同館ホームページで

北地域図書館 ☎ 22・7100

1 初夏のおやこタイム  
日時：6月13日(土)15:00~15:30  
内容：読み聞かせ  
対象：小学生以下と保護者  
2 長岡ボードゲーム部@北館  
日時：6月21日(日)13:30~15:30(13:00から整理券配布)  
場所：高齢者センターふそき  
対象：小学生以上  
定員：16人(先着)

3 読者のつどい  
日時：6月26日(金)19:00~20:00  
内容：池井戸潤著「陸王」の感想などの話し合い

西地域図書館 ☎ 27・4900

1 むかしむかしのおはなし会 川スペシャル  
日時：6月14日(日)10:30~11:15  
場所：大島コミュニティセンター  
内容：昔話の紙芝居と語り、工作  
対象：3歳~小学生  
2 信濃川写真展  
信濃川・大津分水写真コンテストの入賞作品を展示します。  
期間：7月1日(水)~29日(水)

南地域図書館 ☎ 30・3501

1 えほんのとびら~家族スペシャル~  
日時：6月14日(日)14:30~15:00  
対象：3歳~小学生  
2 大人が楽しむ絵本の世界  
日時：6月16日(火)11:00~11:20  
内容：読み聞かせ  
対象：高校生以上  
定員：10人(先着)

3 百科事典で謎解き! としょかん探偵

3問正解した人には景品をプレゼントします。  
期間：6月29日(月)まで  
対象：小学生以下

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  
日時：6月13日(土)10:00~10:30  
内容：恐竜の本の読み聞かせ、工作  
対象：未就園児と保護者  
2 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。  
日時：6月13日(土)・14日(日)10:00~15:00(9:00から整理券配布)

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎ 53・3005

1 おたのしみ「ぶち」上映会  
日時：6月13日(土)10:30~11:30  
内容：ふるさと再生日本の昔ばなし③「こぶとり爺さん」「たにし長者」など  
対象：小学生以下  
定員：15人(先着)  
2 えほんのへや  
日時：6月20日(土)14:00~14:30  
内容：読み聞かせなど  
対象：小学生以下  
定員：10人(先着)

次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらって長岡) ☎ 34・5360

●初めての方限定! 長岡産よもぎを使った笹だんごづくり体験  
1人10個持ち帰りできます。  
日時：6月28日(日)、7月2日(火)10:00~12:00  
定員：各10人(先着)  
料金：各1,600円  
申込：HPで



全日本丸太早切選手権大会



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。参加者全員に参加賞を進呈します。



日時：8月11日(祝)9:00から  
場所：みしま体育館駐車場  
部門：一般、女性、小学生(3年生以上)  
定員：計120組(先着)  
料金：1組1,000円  
持ち物：ほうき(1人1本)、ちり取り

申込：6月18日(水)~7月20日(祝)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(上)で  
圃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

緑花センター(花テラス) ☎ 39・8718

1 市民花壇の花植え  
日時：6月26日(金)・28日(日)9:30~10:30  
内容：ペンタス、アンゲロニアなど  
定員：各20人(先着)  
申込：各前日までに電話で

2 初心者向け講座 小品盆栽を楽しむ(黒松、もみじ)  
日時：7月4日(土)、9月12日(土)10:00~12:00(計2回)  
講師：日本盆栽協会長岡支部事務長・坂井政次さん  
定員：14人(先着)  
料金：2,300円  
申込：6月5日(金)~19日(金)に電話、HPで

3 親子園芸教室 アイ(藍)のたたき染め  
日時：7月18日(土)10:00~11:30、13:30~15:00  
定員：各10組(先着)  
料金：各700円  
申込：6月19日(金)~7月3日(金)に電話、HPで

馬高縄文館 ☎ 46・0601

1 「ミス馬高」土偶をつくろう!  
日時：6月21日(日)10:00~12:00  
2 縄文耳飾りの小物入れをつくろう!  
日時：6月28日(日)10:00~12:00  
3 縄文楽器をつくろう!  
日時：6月28日(日)13:00~15:00

◆ ◆ ◆  
1~3いずれも  
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定員：20人(先着)  
持ち物：汚れてもよいタオル・服装  
申込：6月10日(水)~25日(木) (1は18日(水)まで)に電話で  
※作品は後日引き渡し



▲馬高遺跡から出土した「ミス馬高」土偶を参考に文様を描きます

栃尾の魅力発信イベント

会津坂下町 × 栃尾地域 冷やしラーメン食べ比べ

日時：6月27日(土)・28日(日)10:00~15:00  
場所：道の駅R290とちお  
内容：飲食・物産販売など  
圃栃尾支所地域振興・市民生活課 ☎ 52・5827

令和9年の夏に八十里越(国道289号)が開通して、栃尾地域と福島県南会津地域がぐっと近くなるよ。栃尾地域と会津坂下町の共通のソウルフード・冷やしラーメンをぜひ食べ比べてみてね! 「道の駅ただ」と福島県只見町の店もあるよ!

同時開催 おりなすマルシェ

日時：6月28日(日)10:00~15:00  
内容：ハンドメイド作品販売、ワークショップなど  
場所：圃栃尾産業交流センターおりなす ☎ 51・1331

▶ 栃尾地域のイメージキャラクター・あぶらげんしん



各スポーツ施設の  
教室の情報は  
市ホームページから



◀北部体育館のウォーキング教室

# 長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

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



## 長岡リリックホール 開館30周年記念 音楽劇RATS～猫も食わないから騒ぎ～

プロの劇団・文学座と長岡市民が協働で作る音楽劇です。

日時：8月22日(土)15:00から、23日(日)13:00から  
場所：リリックホール  
演出：西川信廣  
出演：清水明彦、高橋ひろし、市民キャストほか  
料金：全席自由3,000円、U-251,000円  
チケット発売日：6月12日(金)



▲4月に行った出演者オーディション

### 1 澤クワルテットコンサート

日時：9月12日(土)14:00から  
場所：リリックホール  
曲目：ラヴェル/弦楽四重奏曲へ長調  
料金：全席指定3,000円、U-251,000円  
チケット発売日：6月17日(水)

### 2 「リリック・ジュニアフェスティバル」出演者募集

選考会の合格者は、レッスン(有料)を経て12月20日(日)の演奏会に出演します。  
日付：8月16日(日)  
会場：リリックホール  
選考方法：実技オーディション  
応募資格：経験年数が3年以上で、市内在住または市内で音楽を習う大学2年生まで  
対象：ピアノ、弦・管楽器、声楽などのソロまたはアンサンブル(連弾・2台ピアノ可)  
申込：7月15日(水)(必着)までにリリックホールにある申込書で

### 3 東京フィルハーモニー交響楽団 長岡特別演奏会

日時：10月11日(日)14:00から  
場所：市立劇場  
指揮：広上淳一  
ピアノ：鈴木愛美  
曲目：ラヴェル/ピアノ協奏曲ト長調、ダフニスとクロエ第1・第2組曲など  
料金：全席指定S席7,000円、A席5,000円  
チケット発売日：6月26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

### 4 ユニオンツールクラシックプログラムvol.29 仲道郁代ピアノ・リサイタル 組曲～調和と心慮～

日時：10月17日(土)14:00から  
場所：リリックホール  
曲目：バッハ/パルティータ第1番BWV825、ラヴェル/クープランの墓など  
料金：全席指定3,000円、U-251,000円  
チケット発売日：7月3日(金)

### 産業支援課 ☎39・2222

#### ●自由広場ながおか・ホコ天「五十六&継之助まつり」

日時：6月14日(日)11:30～16:00  
場所：大手通り  
内容：ステージイベント、フリーマーケットなど

#### ★フリーマーケット出店者募集

区画数：90マス(先着)  
料金：1マス(2m×2m)2,000円  
申込：6月11日(水)までに長岡市商店街振興組合連合会☎32・7002へ

### 和島支所地域振興・市民生活課 ☎74・3112

#### ●親子でいっしょに竹であそぼう!

日時：6月20日(土)9:30～12:30  
場所：住雲園(荒天時は道の駅良寛の里わしま「和らぎ家」)  
内容：竹林探訪、竹風鈴づくりなど  
対象：小学生以上と保護者  
定員：20組(抽選)  
料金：1人500円  
持ち物：軍手、汚れてもよい服装  
申込：6月12日(金)までに道の駅良寛の里わしま☎41・8110、専用フォーム(右)で



### 中之島文化センター ☎66・1310

#### 1 糸かけアートの打ち上げ花火

糸で模様を作り花火をイメージした作品を作ります。  
日時：7月20日(祝)・28日(火)・29日(水)、8月5日(水)・6日(木)10:00～12:00、14:00～16:00  
定員：各30人(先着)  
料金：各1,000円  
申込：6月27日(土)から電話、窓口で

#### 2 「トム・バナップヘム オカリナで広がる音の世界」アウトリーチ・コンサート

日時：6月18日(木)10:00～11:00  
料金：500円

### 寺泊文化センター ☎75・5155

#### 1 3D恐竜ワンダーランド×詰め放題アドベンチャー

日時：6月13日(土)・14日(日)10:00～16:00  
内容：飛び出す3D恐竜の投影、野菜詰め放題(有料)など

#### 2 Lobby mini Concert

日付・出演：6月28日(日)…たまごめつばほか、7月5日(日)…清水ほか  
時間：14:00～15:00

#### 3 ホールでフルコンひとり占め

ホールステージでフルコンサートピアノを演奏できます。  
日時：7月4日(土)、8月9日(日)、9月5日(土)9:00～21:00(1枠50分)  
定員：各12枠(先着)  
料金：各500円  
申込：電話で

### 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!学ぼう!考えよう!動こう!未来の長岡を守る力～

日時：8月6日(土)・7日(日)8:30～17:15(計2回)  
場所：消防本部、長岡消防署川崎出張所  
内容：訓練体験など  
対象：小学5・6年生  
定員：20人(申込多数の場合調整)  
料金：1,000円  
申込：6月15日(月)～22日(月)に各学校にある申込用紙で



▲実際に消防士が使用するロープなどを使って体験します

### 文化振興課 ☎32・5110

#### 1 長岡市音楽文化協会講演会

ミニコンサートもあります。  
日時：6月27日(土)14:30～15:30  
場所：さいわいプラザ  
講師：長岡市音楽指導者の会  
定員：100人(先着)

#### 2 市民写生会 作品展

日時：7月2日(土)～5日(日)10:00～17:00(5日は16:00まで)  
場所：アオーレ長岡

#### 3 新潟県美術展覧会長岡展

日時：6月11日(土)～15日(月)9:30～16:00(11日は10:00から)  
場所：県立近代美術館  
料金：一般600円(当日100円増)、大学生以下無料  
☎新潟日報社長岡支社☎34・9600



### 男女平等推進センターウィルながおか☎39・2746

#### ●カラーセラピー講座「ねえ、この気持ち何色?」～あなたのココロが「ごきげん」になる色をみつけよう～

日時：7月4日(土)14:00～16:00  
場所：まちなかキャンパス長岡  
講師：カラーセラピスト・小山梢さん  
定員：15人(先着)  
申込：6月30日(火)までに専用フォーム(右)で



## 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

①ソフトバレーボール大会  
日時：7月19日(日)9:00から  
場所：みしま体育館  
対象：小学生以上  
料金：1チーム2,000円

申込：6月19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

#### ②ゲートボール大会

日時：6月27日(土)8:00から  
場所：陸上競技場  
料金：1チーム4,000円(6人以内)  
申込：6月10日(水)までに市民体育館にある申込書で



#### 2 長岡まつり駅伝競走大会

日時：7月25日(土)8:30から  
場所：陸上競技場など  
対象：小学5年生以上  
料金：1チーム5,000円(小・中学生のみの場合は3,000円)  
申込：7月1日(水)までに市民体育館などにある申込書で

#### 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

日時：8月9日(日)・16日(日)・22日(土)  
種目：一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生  
料金：一般4,000円、高校生以下2,000円

#### 4 サマージュニアテニス大会

日時：7月25日(土)  
種目：男女シングルス(中・高校生、小学生)  
料金：2,500円

#### 3④ いずれも

場所：希望が丘テニス場  
申込：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Eメールtu.siga@icloud.com ④高橋さんEメールnagaoka.juniortennis@gmail.com

健康

健康増進課 ☎ 39・7508

①こころの相談会
日時：①6月25日(木)②7月14日(火)
14:00～16:00③10日(金)18:00～20:00

相談員：①公認心理師②精神保健福祉士③臨床心理士

②アルコール相談会
日時：7月7日(火)14:00～16:00
相談員：精神保健福祉士

①②いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2人(先着)

申込：①①6月15日(月)②7月3日(金)③6月30日(火)④6月26日(金)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所にて電話で

③健康UP!講座
日時・内容：6月19日(金)10:00～11:00…ドンドン★楽しくリズム講座、29日(月)14:00～15:00…知って防ぎ!熱中症予防と免疫について
場所：さいわいプラザ
申込：6月10日(火)～各前日に電話で

④つきいち脳活～ノリノリで脳と身体を活性化!ダンスDE脳活～
日時：6月23日(火)10:00～11:30
場所：さいわいプラザ
対象：65歳以上
定員：30人(先着)

申込：6月10日(火)から電話、専用フォーム(右)で
QRコード

⑤あなたの健康相談会
日付：①6月23日(火)②24日(水)③7月10日(金)④13日(月)

時間：①③13:00～16:00 ②④9:30～12:30
場所：さいわいプラザ
内容：健診結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導

相談員：栄養士、保健師
定員：各6人(先着)
申込：①②6月12日(金)③30日(火)④7月3日(金)までに電話で

⑥食育総合講座～みんなの食育塾～
①親子で魚に親しもう!
魚さばき体験と料理

日時：6月27日(土)10:00～13:00
場所：さいわいプラザ
対象：小学生以上と保護者
定員：10組(先着)
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：6月10日(火)～19日(金)に電話、HPで

②和食の基本
日時：7月7日(火)10:00～13:00
場所：さいわいプラザ
講師：長岡グランドホテル日本料理料理長・野元真善さん

定員：20人(先着)
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：6月10日(火)～30日(火)に電話、HPで

⑦おてがる健康プレイス
日付・内容：6月30日(火)…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(木)…ポイントをつかんで全身を活性化「おとなのラジオ体操」

時間：9:30～10:30
場所：イオン長岡店
定員：各20人(先着)



6月21日(日) 8:30ごろ
訓練用の情報を配信します

圏危機管理防災本部 ☎ 39・2262

河川の洪水を想定した防災訓練の実施に伴い、訓練用の避難情報を配信します。実際の災害と間違わないように注意してください。
配信方法=市公式LINE、なごおかDメールプラス、市防災Xなど

⑧カラダの健康度測定会
日時：7月9日(木)13:00から、13:30から、14:00から(各1時間程度)

場所：いこいね☆いた
内容：血管年齢や骨密度、体組成の測定など
定員：各15人(先着)
申込：6月10日(火)から電話で

⑨簡易骨密度測定コーナーを設置します
期間：6月16日(火)～7月31日(金)の平日9:15～15:45
場所：さいわいプラザ

長寿はつつ課 ☎ 39・2268

①認知症サポーター養成講座
日時：6月11日(木)13:30～15:00
場所：山古志地域福祉センターなごみ苑

講師：認知症キャラバン・メイト
定員：20人(先着)
申込：HP、地域包括支援センターみやうち・やまこし ☎ 39・0080 に電話で

②認知症と共に歩む市民講座「神経難病と認知症について～レビー小体型認知症を中心に～」

日時：6月27日(土)11:00～12:00
場所：米百俵プレイス北館

講師：小千谷さくら病院副院長・出塚次郎さん
定員：25人(先着)
申込：医療・福祉よろず相談 ☎ 39・7374

くらし・手続き

●夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー

日時：6月23日(火)10:00～12:00
場所：まちなかキャンパス長岡
講師：弁護士・片沼真志さん
定員：30人(先着)
申込：6月19日(金)までに専用フォーム(右)で
☎ 39・2746

●児童手当の現況届が届いた人は提出を

令和4年度から現況届の提出が原則として不要になりました。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。
☎ 39・2355

●起業家必修セミナー「ブランディング編」

日時：6月17日(火)18:30～20:30
場所：ミライエ長岡
講師：(株)Roop代表・金子一仁さん
対象：起業をした人、目指す人
定員：30人(先着)
申込：専用フォーム(右)で
☎ 39・2402

●事業の始め方をゼロから学ぶ! 起業スクール

日時：7月3日(金)・10日(金)・14日(火)・25日(土)、8月4日(火)18:00～20:00(7月25日は10:00～17:00。計5回)
場所：ミライエ長岡
定員：20人(先着)
料金：2,000円
申込：専用フォーム(右)で
☎ 39・2402

●税理士無料税務相談(要予約)

日時：6月17日(火)、7月1日(水)9:30～12:00
場所・申込：税理士会長岡支部(三和3) ☎ 33・8080
担当：市民税課 ☎ 39・2212

人気の給食献立でおいしく減塩

圏健康増進課 ☎ 39・7508

①「なごおか減塩うまみランチ」をご家庭でも!

学校給食の工夫が詰まった、塩分に配慮したメニューを市内スーパーや飲食店などで販売・提供します。
期間：6月30日(火)まで
場所：市内のマイルイ各店舗



▲その他の販売店などはこちら

②6月は食育月間

生活習慣病を予防するため、バランスのとれた食事を心掛けましょう。



▲市内スーパー・コンビニで掲示しているポップ

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をする
・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
・食べ残し、買い過ぎ、作り過ぎをしない
・食事のマナーを学ぶ
・野菜を栽培したり、料理をしたりする
・地域の食材や郷土料理に親しむ



サバのソース焼き、小松菜とごぼうのサラダ

みんな大好き給食メニュー



カレー風味で箸が進みます。お弁当のおかずにもぴったりです。
※写真は小国小学校で撮影しました

- 材料(4人分)
豚肉…………… 40g
じゃがいも…………… 1個
にんじん…………… 1/4本
ごぼう…………… 10cm程度
ピーマン…………… 1/2本
つきこんにやく…………… 40g
油…………… 大さじ1
カレー粉…………… 少々
白いりごま…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1

- 作り方
①豚肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ピーマンを千切りにする。じゃがいもは水に10分さらす。
②フライパンに油を熱し、豚肉とカレー粉を炒め、じゃがいも、にんじん、ごぼう、つきこんにやくを加える。
③火が通ったら②を加える。
④ピーマンを加えて炒め、最後に白いりごまをかける。



# 6/15(月)~12/28(月)の平日昼間 長生橋は車が通れません

担当：土木政策調整課 ☎39・2307

橋の長寿命化に向けた補修工事のため、車両の通行規制を行います。緊急車両や路線バスは通行できます。最新の規制情報は県ホームページ(右)で。  
時間：9:00~16:00 ※土・日・祝休日は除く  
岡山長岡地域振興局維持管理課 ☎38・2623



◆記載がないものは、どなたでも参加可能・無料・申し込み不要  
◆市ホームページ (HP) はこちら (右)



## くらし・手続き

### ●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)。  
日時：6月10日(水)・17日(水)・24日(水)、  
7月1日(水)・8日(水)13:30~16:00  
場所：市民センター  
申込：消費生活センター ☎32・0022

### ●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。  
固定資産税課 ☎39・2213

### ●赤十字救急員養成講習会

日時：7月4日(土)12:45~17:00、  
5日(日)・18日(土)9:00~17:00(計3回)  
場所：長岡赤十字病院  
対象：15歳以上  
定員：20人(先着)  
料金：3,600円  
申込：6月15日(月)までに日本赤十字社  
新潟県支部 ☎025・231・3121に  
電話、HPで  
担当：福祉総務課 ☎39・2217

### ●人権問題、同和問題を考える集い

日時：7月4日(土)10:00~12:00  
場所：さいわいプラザ  
内容：DVD上映、講演「インターネットと人権侵害~被害者にも加害者にもならない努力~」

講師：武蔵野大学名誉教授・佐藤佳弘さん

定員：100人(先着)

申込：6月30日(火)までに  
電話、専用フォーム(右)で  
※保育あり(生後6カ月以上。要予約)

岡中央公民館 ☎32・0437



### ●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)。

日時：6月19日(金)18:00~19:30  
申込：HPで

岡男女平等推進センターウィルなが  
おか相談室 ☎39・9357



## 30℃超えの日は20年前の約2倍 今から確認! 熱中症予防のポイント

岡健康増進課 ☎39・7508

### ①熱中症を予防するポイント

- ・体感温度ではなく「室温」をしっかり確認する
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給する
- ・吸湿性、通気性の良い服装を心掛ける
- ・涼しい場所でこまめに休憩をとる
- ・熱中症警戒情報が出ているときは外出を控える

- 扇風機や換気扇を一緒に使い、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、市内50カ所以上に開設している施設や店舗をご利用ください。のぼりが目印です。  
※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

▶開設施設はこちら



## 市議会6月定例会を 傍聴しませんか

岡議会総務課 ☎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9日(火)	11:30	議会運営委員会	第二委員会室	12人
10日(水)~ 12日(金)	13:00	本会議(招集日)	議 場	65人
		本会議※		
16日(火)	10:00	建設委員会	第一委員会室	12人
17日(水)		産業市民委員会		
18日(木)		文教福祉委員会		
19日(金)		総務委員会		
23日(火)	11:30	議会運営委員会	第二委員会室	65人
	13:00	本会議(最終日)	議 場	

※10日(水)~12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19:00から)。

## 令和7年 国勢調査結果速報

岡総務課統計担当 ☎86・4131

令和7年10月1日を基準日として実施した国勢調査の結果(速報値)をお知らせします。今後、各種市政運営の基礎資料として活用していきます。

	令和7年		【参考】令和2年		
	世帯数	人口	世帯数	人口	
長岡市	104,440	251,272	104,490	266,964	
内 訳 (地域別)	長 岡	79,621	184,578	78,794	191,775
	中之島	3,421	9,798	3,457	10,794
	越 路	4,335	12,242	4,338	13,144
	三 島	2,191	6,216	2,194	6,738
	山古志	313	644	357	810
	小 国	1,599	3,865	1,743	4,742
	和 島	1,151	3,181	1,213	3,676
	寺 泊	2,739	7,606	2,885	8,694
	栃 尾	5,669	14,036	6,074	16,443
	与 板	2,110	5,589	2,099	6,059
川 口	1,291	3,517	1,336	4,089	

※この数値は、市で独自に集計した速報値です。国が公表する数値と一致しない場合があります

**納期限は6月30日(火)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安心・便利・確実です

### くらし・手続き

#### ●6月23日～29日は男女共同参画週間です

性別に関係なく、自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現するためには、一人ひとりの意識を変えることが必要です。

閩人権・男女共同参画課 ☎39・2746

### 募集

#### ●和島B&G海洋センタースタッフ

定員：15人程度  
 雇用期間：7月1日(水)～8月31日(月)  
 内容：プール監視・受付・清掃  
 対象：高校生以上  
 賃金：時給1,050円  
 申込：6月10日(水)から和島野球場ク  
 ラブハウス ☎74・2289へ

#### ●すこやか・ともしびまつり参加団体

日時：9月12日(土)・13日(日)  
 場所：アオーレ長岡  
 内容：授産製品の販売、健康コーナーなど  
 対象：原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体  
 申込：HPで(多数の場合は抽選)  
 閩福祉総務課 ☎39・2371



助産師体験コーナー

#### ●「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HP(右)で。



募集数：1枠  
 発行日：11月1日(日)(市政日より11月号と同時配布)  
 広告規格：縦80mm×横200mm  
 内容：環境に配慮した事業や製品など  
 対象：市内事業者  
 料金：1枠5万円  
 申込：7月10日(金)までに環境政策課 ☎24・0528へ



広告欄 (1枠)

▲掲載イメージ

**長岡まつり大花火大会 観覧チケットが当たる**

市外で学ぶ学生を応援!

**つながる長岡** 市外の家族・友人へお知らせください

第一弾 **プレゼントキャンペーン**

閩政策企画課定住促進室 ☎39・6300

応募者には、市から長岡の就職情報やイベントなど旬の情報を定期的にをお届けします。

対象：市内出身で、市外の大学院・大学・短大・高専・専門学校・予備校に通学する学生(市内在住者を除く)

内容：8月3日(月)長岡まつり大花火大会の観覧チケット(A会場・長岡駅側)ベンチ式マス席2人分

定員：100組(抽選)  
 申込：7月10日(金)までに専用フォーム(右)で

～住み続けたい 戻ってきたい 選ばれるまち長岡の実現に向けて～

参加者に **長岡市共通商品券 1,000円分** プレゼント

### ネクスト長岡座談会

10年、20年先の魅力的なまちづくりに向けて、若者の声を聞く座談会を開催します。

- ①大学生・高専生・専門学校生  
 日時：7月4日(土)13:00～14:30 場所：アオーレ長岡  
 定員：10人(抽選) 申込：6月22日(月)まで
- ②高校生  
 日時：7月8日(水)17:00～18:30 場所：アオーレ長岡  
 定員：10人(抽選) 申込：6月24日(火)まで
- ③子育て中のパパ・ママ  
 日時：7月18日(土)10:30～11:30  
 場所：市民防災センター  
 定員：10人(抽選) ※一時保育あり 申込：7月3日(金)まで  
 閩政策企画課 ☎39・2204



申し込みはこちら



## 環境に優しい暮らしを实践!

閩環境政策課 ☎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(日)までに実績報告書を提出する必要があります。申請方法や交付要件など詳しくはHP(右)で。



	補助対象設備	補助額
市内事業者	①太陽光パネル(ソーラーカーポートを含む)	5万円/kW(上限200万円)
市民	②太陽光パネル(ソーラーカーポートを含む)	7万円/kW(上限35万円)
	③蓄電池(②の付帯設備であること)	本体価格(施工費含む)の1/3(上限56.4万円)
	④ZEH住宅(新築)	ZEH:55万円 ZEH+:100万円(②③との併用可)



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・蓄電池の共同購入参加者を募集しています。費用の目安は、無料の参加登録で確認できます。



申込：12月8日(火)までに同事業ホームページ(上)で  
 閩県みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120・723・100

### 6月は環境月間

#### 環境にやさしい、小さなことから始めよう

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

#### 今すぐできる取り組み例

- ・冷蔵庫の開閉時間を短くする
- ・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

## 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。

場所：さいわいプラザ1階

持ち物：マイナ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



▲混雑状況を確認できます(日曜・祝休日のみ。歯科を除く)

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)	18:45～21:30	—	●	●	—	—
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	18:45～21:30	—	●	—	—	—
	内科小児科外科	9:00～11:30 13:00～16:30	●	—	—	—	—
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	9:00～11:30 13:00～15:30	●	—	—	—	—

救急車?病院に行く?迷ったら…  
**夜間に電話で相談できます**

18:00～翌8:00(日曜・祝休日は24時間)  
**県救急医療電話相談(15歳以上) #7119**  
 IP電話などは ☎025・284・7119  
**県小児救急医療電話相談(14歳以下) #8000**  
 IP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

## 募集 地域の防災リーダーになろう！ 中越市民防災安全大学受講生

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。

日時：8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・  
9月5日(土)・6日(日)9:00～17:00  
(計5回)

場所：消防本部など  
講師：防災専門家など  
定員：60人(先着)  
料金：10,000円(学生5,000円)



※防災資格取得希望者は別途12,000円  
申込：7月1日(水)～31日(金)に専用フォーム(右)で  
中越防災安全推進機構 ☎39・5525  
担当：危機管理防災本部 ☎39・2262



## 地域全体で身近な防災を学ぶ 赤十字防災セミナー をご活用ください

町内会や自治会などを対象に、災害への備えや命を守るための知識など地域の希望に沿ったセミナーを実施します。開催希望日の2カ月前までに申し込みが必要です。

☎日本赤十字社新潟県支部 ☎025・231・3121  
担当：福祉総務課 ☎39・2217



▲詳しくはこちら

## スポーツ

### 初夏を楽しむ ウォーキング

☎6月13日(土)9:00～12:00  
場道の駅長真の里わしあ 園長岡造形大学非常勤講師・篠田浩子さん ☎100人(先着)  
¥500円 申6月11日(木)までに総合型スポーツクラブでらスポ ☎86・6719へ

### 長岡ラウンドダンスクラブの催し

①サマーフェスタ・見学会  
☎7月12日(日)9:30～13:30  
場アオーレ長岡 園大川さん ☎27・6040  
②初心者見学会  
☎7月8日(水)・15日(水)10:00～12:00  
場神田コミュニティセンター 園大川さん ☎27・6040

### 会員募集 ◇コミセン空手

☎・場毎週火曜日…新組コミュニティセンター、毎週木曜日…富首亀コミュニティセンター  
時18:30～21:00 園3歳以上  
¥各3,000円 申井上さん ☎090・2973・7421

### ◇なぎなたチーム「アイビス」 ジュニア選手コース

☎毎週火曜日18:00～19:30  
場豊田コミュニティセンター  
園小学3年生以上 ¥月1,000円(年会費1,500円別) 申倉金さん ☎090・4959・6628  
◇マットピラティス三島  
☎毎週月曜日10:00～11:00  
場みしま会館 園50代～80代の女性 ☎10人(先着) ¥月3,000円、1回1,000円(体験可) 園佐藤さん ☎39・7176



## 今月の表紙

表紙は、移転オープンした長岡戦災資料館と、そこで受付や案内などを行う「運営ボランティア」のみなさんです。現在、23人で活動しているボランティアのみなさんは、移転オープンに向けての資料の整理や展示作業にも参加。「新しい資料館は、来る人と平和を語り合える場所にしたい」と、熱心に準備しました。そんな想いの詰まった資料館、ぜひ足を運んでみてください。2ページへ



## 健康

### 脳活性化教室

☎6月11日(木)10:00～11:30、27日(土)13:30～15:00  
場さいわいプラザ ☎20人(先着)  
¥各300円 申各前日までにあおねの会・品田さん ☎090・2225・0855へ

### 豊かな健康教室「認知症サポーター養成講座」

☎6月27日(土)9:30～10:30  
場米百俵プレイス北館 園地域包括支援センターけさじろ ☎37・5700

### 介護美容セルフネイル体験会

☎6月28日(日)10:00～11:00、14:00～15:00  
園おしゃれと脳の活性化 ☎各10人(先着) ¥1,000円(材料費・入館料込) 場・申6月27日(土)までに健康の駅ながおか(信濃2) ☎31・7700へ

### 精神に障害を持つ人の家族への相談

☎7月8日(水)・22日(水)、8月12日(水)・26日(水)、9月9日(水)  
10:00～12:00  
場社会福祉センタートモシア 園長岡希望の会 ☎89・7883

## くらし

### 休日労働相談会

☎6月14日(日)13:00～16:30  
場県長岡地域振興局 申6月12日(金)までに県労働相談所 ☎025・281・6110へ

### 銃砲刀剣類登録審査会

☎6月18日(木)10:00～12:00、13:00～14:30  
場県長岡地域振興局 ¥1件6,300円  
園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) 園県文化課 ☎025・280・5619

### 空き家無料相談会

☎6月30日(水)13:00～16:00  
場アオーレ長岡 ☎6組(先着)

## 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22日(月)(必着)、9月号は7月15日(水)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月1日(土)、【9月号】9月10日(日)以降のものに限ります

◆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

園広報・魅力発信課 ☎39・2202

園大橋さん ☎090・2462・8767

### ■箏コンサート

☎6月21日(日)15:00～16:00  
場朝日酒造エントランスホール 園箏曲雅友会・鈴木さん ☎090・1532・0308

### ■6人6色六月恒例夏ライブ

☎6月21日(日)14:00～16:00  
場トチオーレ 園バンド演奏 園BBふあいび+・高橋さん ☎080・1306・7354

### ■長岡大学 ☎39・1600 の催し

①オープンキャンパス  
☎6月21日(日)、7月18日(土)10:30～14:30  
園模擬授業など 園各開催日の3日前まで

### ②公開講座 「データサイエンス活用」

☎7月1日(水)・8日(水)18:30～20:00(計2回)  
場ミライエ長岡 ☎15人(先着) 申6月24日(水)まで

### ③公開講座「なぜ、あの人はうまいのか?—視点を変えるだけで、人生と仕事は面白くなる—」

☎7月15日(水)17:30～19:00  
園100人(先着) 申7月8日(木)まで

### ■聞いてくらしやい昔話

☎6月27日(土)13:30～15:30  
場いこいね☆よいた 園長岡民話の会 ☎090・5797・5719

### ■ながおかワインバル

100種類のワインが揃います。  
☎6月28日(日)11:00～18:00  
場アオーレ長岡 園20歳以上 ¥チケット9枚3,500円、4枚

1,800円(当日500円増) 園ながおかワインバル実行委員会・星さん ☎090・7804・0984

### ■中越シンフォニックウィンドオーケストラ演奏会

☎6月28日(日)14:00～16:00  
場リリックホール 園西山さん ☎080・5679・9858

### ■長岡交響楽団ファミリーコンサート

☎7月5日(日)14:00～16:00  
場リリックホール 園3歳以上 ¥一般1,000円、高校生以下500円(当日200円増) 園村山さん ☎36・3327

### ■地域みんなで考えるこどものみらいフォーラム

☎7月11日(土)13:30～15:30  
場中央図書館 園NPO法人抱撲・山田耕司さん ☎160人(先着) ¥1,000円 園NPO法人こどもみらい食堂・日吉さん ☎090・2236・3153

### ■キラキラ☆コンサート

☎7月11日(土)14:00～16:00  
場リリックホール 園エレクトーン、合唱など ¥700円 園チーム♪キラキラミュージック・中嶋さん ☎090・5586・3259

### ■文化講演会「日本の書の特長とその魅力」

☎7月11日(土)14:00～16:00  
場長岡グランドホテル 園書文化研究家・名児耶明さん ¥1,000円(高校生以下無料) 園長岡市茶道文化協会事務局(文化振興課内) ☎32・5110

## イベント

### ■おおしまめぐみ絵本原画展「こころってな～に?」

☎6月4日(木)～30日(水)9:00～17:00(水曜休館) 場・園高齢者センターしなの ☎31・7700

### ■韓国語講座

☎・コース=6月9日からの毎週火曜日19:30～20:30…初心者、18:25～19:25…初級、毎週木曜日18:30～19:30…中級 場さいわいプラザ ¥月4,000円(テキスト代別) 申アンニョン韓国語サークル・小竹さん ☎090・4372・3894

### ■未来の子どもたちに繋げる「みんなで日本舞踊」

☎6月13日(土)14:00～16:30  
場トチオーレ 園重要無形文

化財「日本舞踊」総合認定保持者・藤蔭静枝さんほか ☎320人(先着) ¥大人2,500円、小学生1,000円(未就学児無料) 申同実行委員会(曹源寺内) ☎52・2791

### ■春の草花・盆栽展示会

☎6月20日(土)・21日(日)10:00～16:00(21日は15:00まで)  
場緑花センター 園長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359

### ■警女唄を聴く集い

☎6月21日(日)13:00～16:00  
場アトリウム長岡 ☎30人(先着) ¥1,000円 園警女唄ネットワーク・鈴木さん ☎46・8054

### ■はまなすウインドアンサンブル はま風コンサート

☎6月21日(日)14:00～15:30  
場寺泊コミュニティセンター

を入手できます。  
園危機対策課 ☎025・282・1638

### ■飼い主のいない猫の不妊去勢手術費を助成します

園飼い主のいない猫を保護し、手術を受けさせた県内在住の人または団体 助成額:メス10,000円、オス5,000円 申県長岡地域振興局生活衛生課 ☎33・4936

### ■介護施設の職場体験

福祉の仕事に就きたい人へ、職場体験ができる介護サービス施設・事業所などを紹介します。詳しくは県福祉人材センターのホームページで。  
園高校生以上 園県高齢福祉保健課 ☎025・280・5272

## 募集

### ■長岡まつり平和祭の和太鼓演奏者

☎6月9日からの毎週火曜日18:00～20:30  
場リリックホール 園中学生以上 ¥1回5,000円 園悠久太鼓連合会・三条さん ☎090・7224・6955

### ■長岡ムービーサークル会員

☎毎月第1土曜日19:00～21:00  
場マンション南(南町2) 園ビデオ作品制作・発表 ¥年4,000円 申柄倉さん ☎36・5562

### ■長岡東山の会会員

園登山道整備など 園平日に活動できる人 申田中さん ☎080・1156・2469



# 大雨の前に必ず確認 避難のタイミング

閩危機管理防災本部 ☎39・2262

令和元年台風19号で増水した信濃川

## 高齢者などは **警戒レベル3** で避難

いざというときに速やかに行動できるよう、警戒レベル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	信濃川の水位 上昇のイメージ
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！	観測史上最高水位 (令和元年台風19号時)
4	避難指示	全員避難	長生橋が通行止めになる
3	高齢者等避難	高齢者・障害者・乳幼児などは避難 ※上記以外の人も危険を感じたら自主的に避難	河川敷が水に浸かり始める
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">長岡独自</div> <b>信濃川早期警戒情報</b> 大雨・氾濫注意報 ※気象庁が発表	避難に時間のかかる人は 浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認	
1	早期注意情報 ※気象庁が発表	災害への心構えを高める	

## 信濃川増水の場合は“より早い”避難を

### 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。

### 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相当の水位に達したとき  
 ・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 など

### 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。上流で大雨が降った場合、市内で雨が降っていても氾濫する恐れがあります。

### 最新情報は事前登録で確実に

#### ながおかDメールプラス



気象情報や避難情報をメールで配信します

#### 市防災 X



最新の防災情報を随時、配信します

#### 市公式 LINE



避難情報・避難場所・ハザードマップなどが確認できます

日ごろの備えも  
忘れずに！



詳しくは **4ページ**へ

■発行：長岡市（令和8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

■人口と世帯(5月1日現在)  
 人口/250,826人(-43)  
 世帯数/111,101世帯(+410)  
 ※( )内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp>



植物油インキを使用しています