



／ 長岡市政だより ／

2026

9

No.864

Nagaoka

- p 2 いつまでも元気に暮らす カギはフレイル予防です
p 4 ミライエ長岡東館 開館迫る
川口地域の新交流拠点 整備に着手

●表紙

夜空に大輪 打ち上げ成功から100年の正三尺玉(p23、裏表紙)



“いつまでも元気に暮らす”



そのカギは **フレイル予防** です

65歳以上の10人に1人が該当するとされるフレイル。
その予防法を知って、健やかで生き生きとした暮らしを続けましょう。

岡長寿はつらつ課 ☎ 39・2268

フレイルとは？

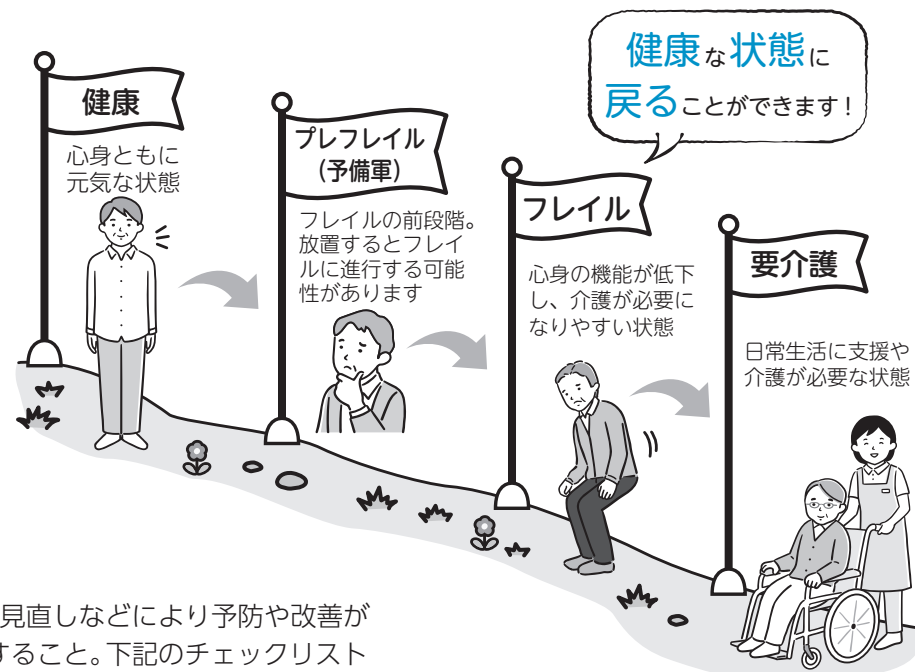
健康な状態と要介護状態の 中間の段階のこと

加齢とともに心身の機能が衰えることで起こり、進行すると要介護状態になります。「筋力が落ちて転びやすくなった」「社会とのつながりが薄くなり活力が湧かなくなった」などの症状があります。

ポイント

フレイルは予防・改善できる

筋力低下などのフレイルは、生活習慣の見直しなどにより予防や改善ができます。大切なのは自分の状態を把握すること。下記のチェックリストを使って、現状を確認しましょう。



フレイルチェックリスト チェックの数で、フレイルの可能性を確認！



0～2個

問題なし！この調子で健康を維持しましょう



3～5個

プレフレイルの可能性あり。生活習慣を見直しましょう



6個以上

フレイルの可能性あり。地域包括支援センターなどに相談しましょう

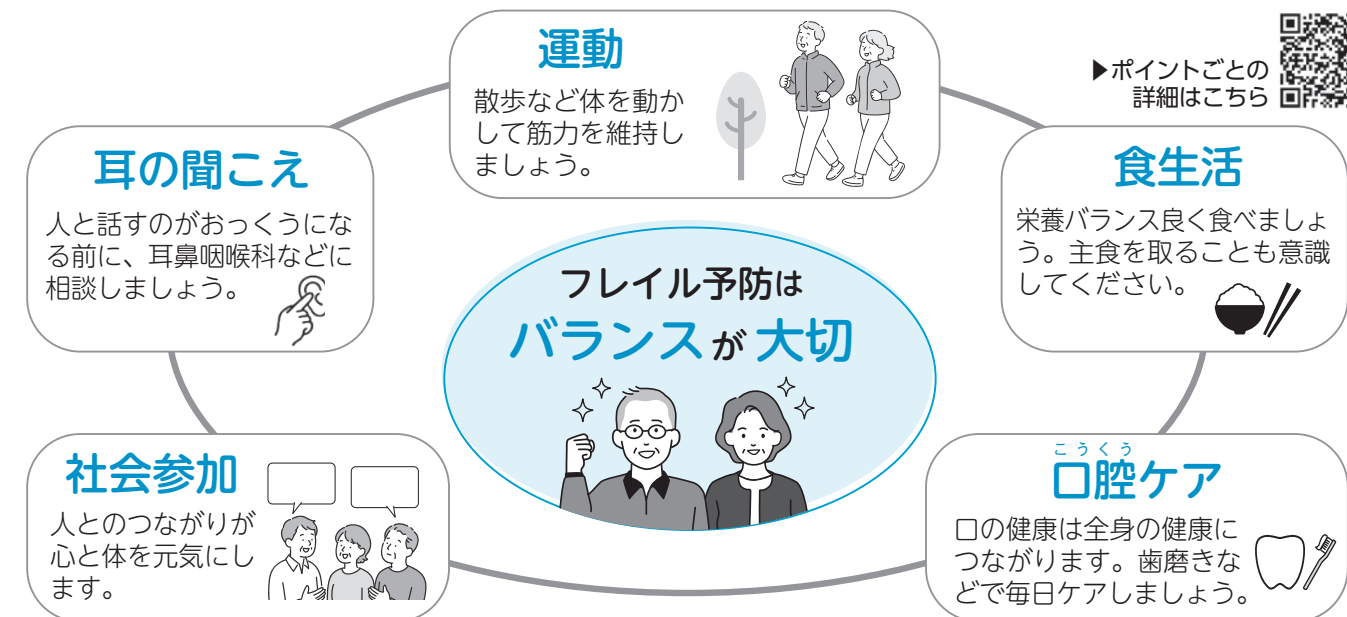
- ☐ 半年で2kg以上の体重減少があった
- ☐ 疲れやすく、何をするのも面倒だと感じることもある
- ☐ 歩く速度が遅くなったと思う
- ☐ 筋力(握力)が低下したと思う
- ☐ 軽い運動や体操をする習慣がない
- ☐ 1日の食事回数が少ない(2食以下)ことが多い
- ☐ 硬い物が食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 外出や人と会う機会が減った
- ☐ 物忘れが気になることがある
- ☐ テレビの音量を大きくすることが増えた

※このチェックは目安です。気になる人は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください

フレイルにならないための

5大ポイント

5つのポイントは互いに関連し合うため、バランス良く取り組むことで効果を発揮します。毎日の生活で、少しずつ気を付けてみましょう。



私のフレイル予防

パワーステーション川崎東
利用者の声



中村さん

布団から起き上がる動作が難しく感じるようになり、地域包括支援センターに相談したことをきっかけに、週2回の筋力トレーニングを始めました。3カ月ほど続けると歩くことも楽になり、効果を実感しています。食事では、家庭菜園で採れた野菜とご飯をしっかりと食べることを意識しています。趣味の鉄道旅を続けるためにも、よく食べてよく動く生活を続けていきたいですね。



相談先はココ！

地域に密着して20年 地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の健康や生活を支えるために市が設置した相談窓口です。保健師やケアマネジャーなどの専門スタッフが常駐。介護予防事業や認知症の相談などにも応じています。



担当職員が地域を回って、生活の様子を聞いたり介護予防の案内をしたりしています。気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。

▶お近くの
支援センター
はこちらから



もっと知りたい人へ

介護予防研究の
第一人者が講演

介護予防講演会

「気づいた今がはじめどき！フレイル予防
～長岡市のデータから考える健康の秘訣～」

日時：9月26日(土)13:30～15:15

場所：リリックホール

講師：筑波大学教授・山田実さん(写真)

定員：430人(先着)

申込：9月10日(休)～24日(休)に

電話、専用フォーム(右)で

岡健康増進課 ☎ 39・7508



市の介護予防事業のアドバイザーとして分析したデータを基に、フレイル予防のポイントを解説します。



11月14日オープン ミライエ長岡 東館

開館 迫る！



お知らせ
1

7つの多彩な施設が利用可能

12・1月分 施設予約 10月1日(木) スタート

岡ミライエ長岡企画推進室 ☎ 86・6008

対象施設 (7施設)

- トオリニワ
- パッサージュイースト
- ミライエフォーラム
- 会議室
- ミライエキャンパス
- ミライエテラス
- ミライエベースメント



最大 300 人を収容でき、大型スクリーンやプロジェクターの利用が可能。セミナーや講演会に



講座や交流会などに利用できる可変型のオープンスペース



申し込み方法

利用日の3カ月前の1日からミライエ長岡ホームページ(右)で受け付け

例: 3月10日の利用は12月1日から受け付け



▲施設の特徴や予約はこちら



開館時間

9:00 ~ 21:00 (日曜・祝休日は18:00まで)



休館日

毎月第2木曜日と末日(土・日曜日の場合は翌月曜日)、12月29日~1月3日

お知らせ
2

オープン記念
イベント
第1弾

親子で学ぶ AI&コンピュータサイエンス

人類のミライへ

岡 DX 推進部
☎ 39・2205

11.28 土

講演会

定員: 各300人 (抽選)

① 未踏峰連山

時間: 11:00~12:00
講師: マサチューセッツ工科大学
メディアラボ副所長・石井裕さん

世界で活躍する人材になる方法を聞こう!



③ 超人のつくりかた

時間: 14:30~15:30
講師: 東京大学先端科学技術研究センター教授・稲見昌彦さん

超人になる方法を聞こう!



② Human-AI Integration: 人間とAIの融合

時間: 13:00~14:00
講師: 東京大学名誉教授・暦本純一さん

人類を変える発明をする方法を聞こう!



④ 計算機自然とホモコンヴィヴィウム

時間: 16:00~17:00
講師: メディアアーティスト・落合陽一さん

アーティストになる方法を聞こう!



11.29 日

AI コンテスト表彰式

① 小中学校AI絵画コンテスト

時間: 11:00~11:45

最優秀賞 図書カード1万円分
(個人・ペア部門各1人)

② AIアプリコンテスト

時間: 14:00~14:45

最優秀賞 MacBook Neo
(1人)

講演会申し込み・作品応募

9月30日(水)まで

▶詳細はこちら



川口地域の新たな交流拠点 整備に着手

岡地域政策部 ☎ 39・2260

川口支所地域振興・市民生活課 ☎ 89・3111

市は、川口地域にコミュニティセンターや子育ての駅、支所などの機能を集約した新たな交流拠点施設の整備を進めています。

施設は、川口コミュニティセンターに隣接して建設し、渡り廊下で接続。同センターの改修も含め、一体的に整備します。多目的スペースや子育て支援スペース、歴史展示コーナーなどを設け、令和9年度にオープン予定。今後は、愛称募集などを行いながら、地域のみなさんに親しまれる施設づくりを進めていきます。



完成イメージ

水道通水 100 周年 感謝を胸に、次の100年へ

岡水道局業務課 ☎ 34・1412

市の水道通水 100 周年を祝い 8 月 21 日、アオーレ長岡で記念式典を開催しました。参加者は、水道を支えてきた人々への感謝を伝えるとともに、次の 100 年も安全で安定した水道を守り続けていく決意を新たにしました。



◀式典で感謝状の贈呈を受けた長岡管工事業協同組合、板尾管工事業協同組合、山古志復旧隊のみなさん

9/26 土 100 周年記念イベント

NAGAOKA SUIDO FESTIVAL

ー 長岡水道フェスティバル ー

浄水場のバックヤード見学や水をテーマにした体験ができます。会場でアンケートに答えると先着で記念グッズをプレゼントします。

時間: 10:00~16:00

場所: 妙見浄水場

▶詳細はこちら



缶バッジ作り

全9種類のデザインから選べます!



フォトスポット

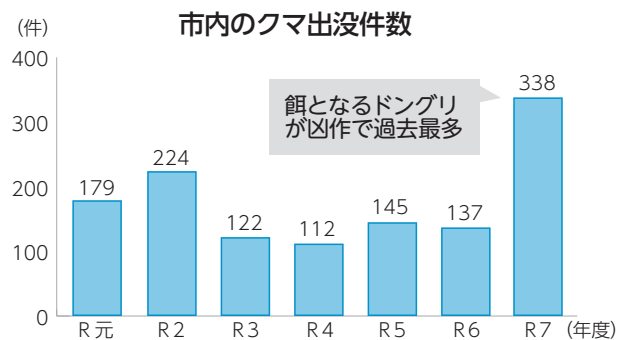
ながタンと一緒に写真を撮ろう!



今年も“クマ出没”が多発！ 被害に遭わない行動を

秋は餌を求めてクマの動きがより活発になる時期。レジャーや農作業で山に入る場合は特に注意が必要です。被害に遭わないよう、地域や一人ひとりができる対策を確認しましょう。

岡鳥獣被害対策課 ☎ 39・2348



昨年度の市内のクマ出没件数は過去最多でした。今年度も県内で人身被害が発生しており、県は「クマ出没警戒注意報」を発表。個人での対策はもちろん、地域全体でクマを寄せ付けない環境づくりが大切です。



市鳥獣被害対策専門員・鈴木暁慈朗さん

身を守るための安全対策

遭わないために

- ・鈴、ラジオなど音の出るものを携帯
- ・単独行動を避け、作業中は小まめに周囲を確認する
- ・「ながおかDメールプラス」などでタイムリーに出没情報を得る

▶詳細はこちら



遭ってしまったら

- ・背を向けずに、ゆっくりと後退し離れる
- ・襲われた時はうつぶせになり首と顔を守る

地域で対策！チェックシートの活用を

クマ被害防止に向けて、クマが出没した地区を中心に5・6月に「地域の点検チェックシート」を配布しました。地域全体で状況を確認し、対策をしましょう。

【チェックシート（一例）】

- ☐ 野菜や果物、生ごみを屋外に置いていませんか？
→クマを引き寄せる要因となるため、屋内に保管するか早めに処分しましょう
- ☐ 集落内に収穫をしない不要果樹はありませんか？
→早めに実を収穫するか、伐採を検討しましょう

▶チェックシートはこちら



市町村研究会

柏崎刈羽原発の安全対策と 住民周知を強く要望

岡原子力安全対策室 ☎ 39・2305

県内全 30 市町村で構成する「市町村による原子力安全対策に関する研究会」（代表幹事・長岡市長）は7月30日、柏崎刈羽原発6号機の再稼働後初めてとなる実務担当者会議を開催しました。

市は東京電力に対して、地震対策の周知や6号機の再稼働に伴う住民理解の促進を要望しました（写真）。

国は、柏崎刈羽地域の緊急時対応の進捗や監視強化チームの取り組み、テロ等対策のバックアップ施設の設置期限の延長などを説明。県は、再稼働後の広報活

動や国への7項目の要望の進捗などを報告しました。

各市町村からは、事故時の対応など住民の理解に向けた具体的な取り組みを要望する声が続きました。長岡市は柏崎刈羽原発の安全対策の充実を強く求めるとともに、市民が理解、納得できる説明を行うよう国や県に求めました。

今後も市民の安全・安心のため、原子力安全対策にしっかりと取り組みます。

▶当日の資料などはこちら



アルビ BB 9.26(土)開幕戦！ Bリーグ・ワン優勝へ



男子プロバスケットボールBリーグのリーグ再編により、新潟アルビレックス BB は2部に相当する「Bリーグ・ワン」に参入します。新たな舞台で始まる熱戦に、市民の熱い応援で優勝を後押ししましょう！

岡市民協働課 ☎ 39・2291

今年の注目ポイント

①仕事終わりに観戦できる！

アオーレ長岡での平日の試合は夕方からスタート。試合後はまちなかで食事を楽しめます。

②「米百俵プロジェクト」始動

さまざまなお題に挑戦してスタンプを集めるとオリジナルグッズなどの特典と交換できます。詳しくはアルビ BB ホームページ(右)で。



Bリーグが新たなスタートを切る年にコーチとして現場に戻れたことをうれしく思います。自分ができることに全力で取り組み、今以上に「応援したい」と思ってもらえるチームを目指します。

アシスタントコーチに就任した
池田 雄一 さん

9/26・27 は市民デー！
席数限定で市民を無料招待！
子どもも観戦しやすい
時間の開催です！



Bリーグワン 2026-27 シーズン 前半戦@アオーレ長岡

VS 金沢サムライズ
9/26(土)・27(日) 14:05～

VS 福井ブルーウィングス
10/17(土)・18(日) 14:05～

VS 岩手ビッグブルズ
10/24(土)・25(日) 14:05～

VS バンビシャス奈良
12/9(水) 19:05～

VS 山形ファイヴァンズ
12/12(土)・13(日) 14:05～

VS 東京八王子ビートレインズ
12/26(土)・27(日) 13:05～

▶チケット情報や試合日程などはアルビ BB ホームページで



▲なりきり姫・武将
体験で記念撮影も
できます



詳細はこちら

米百俵まつりパネル展&商店街スタンプラリー
日時…10月7日(水)～11月3日(祝)
場所…大手通商店街など
岡長岡市商店街振興組合連合会

場所…アオーレ長岡
一、越後長岡時代行列 二、米百俵クイズ王決定戦
三、体験！国漢学校 四、飲食・物販コーナー
五、先人カードを探せ など
募集 フリーマーケット出店者
定員…40マス(先着)
料金…1マス(2m×2m)2,000円
申込…10月1日(木)までに長岡市商店街振興組合
連合会 ☎ 32・7002へ

10/3
(土)
10:00
～
16:00

岡観光課 ☎ 39・2221

米百俵まつり

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環境問題とボクらの未来

日時：10月3日(土)・10日(土)・18日(日)・
24日(土)、11月7日(土)13:30～15:00
場所：ミライエ長岡
講師：長岡工業高等専門学校教授・
平井誠さん

②地図・写真で辿る戦後の長岡の風景 ―復興、成長、そして現在―

日時：10月16日(金)19:00～20:30
場所：ミライエ長岡
講師：長岡工業高等専門学校助教・
小澤広直さんほか

③ワタナベグループでクリーニングの イロハを学ぼう！ ―大人だってながおか企業探検隊！―

日時：10月22日(木)13:30～16:00
場所：ニューワタナベ長岡ショップ
(喜多町)
講師：(株)渡辺ドライニューワタナベ事
業部長岡工場所長・本田貴士さん

④馬高縄文館で触れる火焰型土器の 歴史

日時：10月27日(木)13:30～16:00
場所：馬高縄文館

◆ ◆

①～④いずれも

定員：20人(先着／①は30人)
保育：各開催日の10日前までに要予約
料金：500円(①は3,000円)
申込：9月10日(木)から電話、
まちキャンホームページ
(右)で



⑤移転準備のため休館します 期間：9月24日(木)～28日(月)

科学博物館 ☎ 32・0546

①市民探鳥会

日時：10月10日(土)8:00～11:00
(雨天中止)
集合：雪国植物園東口駐車場
持ち物：双眼鏡(ある人)

②大人の生物倶楽部「キノコ学入門編 ―森のキノコのくらし方―

日時：10月11日(日)14:00～15:30
集合：さいわいプラザ
定員：10人(先着)
申込：10月8日(木)までに同
館ホームページ(右)、電
話で



③牧野家史料館特別展示 ―市制施行 120周年記念―初代市長 牧野忠篤

長岡市制初^{ただあつ}の市長と
なった牧野忠篤(写
真)の資料を初公開し
ます。
期間：11月29日(日)ま
での9:00～17:00
(入館は16:30まで。第1・3月曜は
休館)
場所：さいわいプラザ



ミライエ長岡企画推進室 ☎ 86・6008

①ミライエクリエイティブキッズ 「マイクラフトプログラミング～い ぬたぬき研究所のひみつを探れ～」

教育版マイクラフトを使い、プログ
ラミングの基礎を学びます。
日時：10月25日(日) 10:00～11:30、
13:00～14:30、15:00～16:30
場所：ミライエ長岡
講師：コードアドベンチャー長岡校・
渡辺栄子さん
対象：小学1～4年生と保護者
定員：各10組(抽選)
料金：各500円
申込：9月30日(木)までに同
ホームページ(右)で



ながおか市民活動 フェスタ

担当：市民協働課 ☎ 39・2291

社会福祉や文化芸術、自然環境など64の市民団体が、体験
や販売、ステージ発表などを通して活動の魅力を伝えます。

日時：9月22日(休)10:00～15:00

場所：アオーレ長岡

☎ 市民協働センター ☎ 39・2020

▶「越後長岡郷土かるた」
の体験ブース



②市民インタビュー「本について語り、 互尊文庫をもっと楽しい場所へ！」 本の選び方に関するワークショップ

日時：10月10日(土)14:00～14:45
15:00～15:45、16:00～16:45
場所：ミライエ長岡
講師：ブックディレクター・幅允孝さん
定員：各7人(抽選)
申込：9月25日(金)までに
専用フォーム(右)で
☎ 互尊文庫 ☎ 35・7981



人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746

●ゆる～くつながるながおか女子部 講演会&お楽しみ企画

日時：10月4日(日)13:30～15:30
場所：さいわいプラザ
内容：講演「パーソナルカラーが教え
てくれる新たな私～色のチカラが導
く、になりたい自分に～」、タロット
占い、カラーセラピー体験など
講師：NPO法人日本パーソナルカ
ラー協会認定講師・高橋絵里香さ
んほか



火焰土器 発見から 90 年 見て、触れて、学ぶ 縄文の世界

場所・馬高縄文館 ☎ 46・0601

①博物館講座

「火焰土器と馬高遺跡―発見90周年に寄せて―」
日時：10月15日(木)14:00～15:30
定員：50人(先着)
申込：9月10日(木)から科学博物館ホームページ、
電話(同館 ☎ 32・0546)で

②火焰土器発見90周年記念特別展

「掘り出された火焰土器―近藤家と馬高・三十稲場遺跡―」
初公開資料を交え火焰土器の発見や調査研究をたどります。
料金：入館料(一般200円、高校生以下無料)

③火焰土器スタンプトートバッグ作り

定員：100人(先着)
料金：200円

◆ ◆

②③いずれも

日時：9月19日(土)～11月8日(日)9:00～17:00(入館は16:30
まで。月曜休館。祝日の場合は翌日)

対象：女性

定員：25人(抽選)

保育：5人(抽選／生後6カ月～未就学児)

申込：9月25日(金)までにHP、電話で

☎ NPO法人女のスペース・ながおか

☎ 38・0457

環境政策課 ☎ 24・0528

①動物愛護ふれあいフェスティバル

日時：9月23日(祝)13:00～15:30
場所：ハイク長岡
内容：ドッグスポーツの実演、しつけ
方相談など
☎ 動物愛護センター ☎ 21・5501



②森の探検隊×SDGs さとやま自然観察会

日時：10月17日(土)9:00～12:00
集合：ぬかやまパーク(関原町1)
定員：5組(抽選)

③SDGsな工作教室ビーチコーミング

日時：10月11日(日)9:00～12:00
集合：青少年研修センター(寺泊郷本)
定員：10組(抽選)

④レンタル火焰土器

火焰土器の模造品を1組につき1時間貸し出します。
日時：9月19日(土)～23日(祝)9:00～16:30(返却は17:00
まで)

⑤縄文土器をつくろう！

オリジナル土器を作り、10月18日(日)(雨天延期)の土器焼き
で焼成します。
日付・場所：①9月23日(祝)…馬高縄文館②27日(日)…藤橋
歴史の広場
時間：10:00～15:00
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員：①20人(先着)②10人(先着)
申込：①9月10日(木)～20日(日)②10日(木)～23日(祝)に
電話で

⑥みにつける火炎土器 火炎土器ネイル

日時：10月4日(日)10:00～12:00、13:00～15:00
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員：各10人(先着)
持ち物：マニキュア、ピンセットなど
申込：9月10日(木)～10月1日(木)に電話で

女子中高生・保護者向けシンポジウム

理系? 文系? その選択は誰のもの? ―好きから見つける、わたしの未来―

日時：10月4日(日)13:30～16:00
場所：ミライエ長岡
講師：長岡工業高等専門学校
教授・竹内麻希子さんほか
定員：100人(先着)
申込：10月3日(土)までに専用フォーム(右)で
☎ グローカルマーケティング(株)
☎ 0120・011・913
担当：人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746



9/12日(土)
13日(日)

すこやか ともしび まつり 2026

時間：10:00～16:00

場所：アオーレ長岡

内容：福祉の仕事体験、
福祉団体による食品や
雑貨の販売など

☎ 福祉総務課
☎ 39・2371

▶詳細はこちら



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

- 秋のミニコンサート**
日時: 9月17日(木)11:00~11:30
対象: どなたでも
- 気になることばの講座**
日時: 9月24日(木)10:30~11:30
講師: 言語聴覚士
定員: 15組(先着)
申込: 9月7日(月)から電話、窓口で
- 人形劇団むすび座による人形劇**
日時: 10月10日(土)10:30~11:30
定員: 80組(先着)
申込: 9月10日(木)から電話、窓口で

てくてく(千秋1) ☎ 21・3860

- ファミリー講座「親子でスマイル★ダンス」**
日時: 9月19日(土)13:00~13:30
対象: 3歳~5歳児と保護者



- パパ講座「親子ヨガでリフレッシュ」**
日時: 9月26日(土)10:30~11:10
対象: 首据わり~1歳児と親
定員: 15組(先着)
申込: 9月11日(金)から電話、窓口で
- ママ講座「スマイルママのためのHappy講座」**
日時: 9月29日(火)10:30~11:30
対象: 0歳児と保護者

ぐんぐん(千歳1) ☎ 30・1025

- 知って安心!子育て防災知恵袋「これ大丈夫?誤飲の危険性と対処法」**
日時: 9月17日(木)10:45~11:15
講師: 中越市民防災安全士会 女性部シュークリーム
対象: どなたでも
- すまいるコンサート「秋風にのせてトソプラノのちいさな演奏会」**
日時: 9月19日(土)10:45~11:15
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: 9月30日(水)10:00~11:30
対象: どなたでも

地域版 子育ての駅

- 中之島 なかのひろば**
おはなし会
日時: 9月10日(木)10:40~10:50

- 越路 のびのび お月見制作**
日時: 9月14日(月)・15日(火)9:30~11:30、13:30~14:30

- 三島 もりもり 助産師育児講座「乳幼児のスキンケア&身体測定」**
日時: 9月15日(火)10:00~12:00

- 小国 たんぽぽ 健康相談**
日時: 10月9日(金)10:30~11:30

- 和島 わくわく 楽しい絵本術講座**
日時: 9月10日(木)10:30~11:30
講師: 絵本セラピスト

- 寺泊 にこにこ**
0歳から始める性教育
日時: 9月18日(金)10:30~11:15

- 栃尾 すくすく**
助産師の防災講座
日時: 9月25日(金)10:30~11:30



- 与板 にじの子広場**
親子でミニミニ運動会!
日時: 10月2日(金)10:30~11:30
対象: 未就園児と保護者
申込: 9月25日(金)までに電話、窓口で

- 川口 すこやか すこやか運動会**
日時: 9月30日(水)10:00~11:30



一緒に お話しませんか

- ままのまカフェ**
日時: 10月2日(金)10:45~11:45
場所: ぐんぐん
講師: 助産師
対象: どなたでも
- 子育て相談**
日付・場所: ①9月18日(金)…やまっこ ②9月18日(金)③10月7日(火)…すくすく
時間: ①10:00~11:00 ②③10:30~11:30
講師: ①保健師②保健師、栄養士 ③助産師

桂小学校 閉校記念オープンガーデン

児童が世話をした花壇を公開します。17日13:40~14:25、18日8:45~9:30は、児童が花の説明をします。
日時: 9月17日(木)・18日(金)9:00~15:00
場所: 岡同校 ☎ 44・8306



▶学校情報はこちら

ちびっこモデル★ #165



LINE
「友だち」
特典
当選者

山口 凜真 ちゃん(8カ月)
いつもニコニコで好奇心旺盛。つまり立ちができるようになり、家の中を探検しています!

国営越後丘陵公園 ☎ 47・8001

時間: 9:30~17:00
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、大型車1,050円、二輪車100円
入園無料日: 9月27日(日)
65歳以上入園無料日: 9月21日(祝)
※各日駐車料は有料
休園日: 9月7日(月)

- コスモスまつり**
約30万本のコスモスが咲きます。
日時: 9月19日(土)~11月3日(祝)



- アルビレックス新潟サッカー教室**
日付: 9月22日(休)
対象・時間: ①小学生…10:00~11:30 ②親子…13:30~14:30
料金: ①1,000円②1,500円
定員: ①50人(先着)②30組(先着)
申込: 同園ホームページで

こども家庭センター ☎ 36・3790

- 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。
日時: ①10月24日(土)10:00~12:00 ②13:45~15:45③11月6日(金)18:45~20:45
場所: さいわいプラザ
内容: 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦体験
対象: 出産予定月が1月~2月の妊婦とパートナー
定員: ①24組(抽選)②③16組(抽選)
持ち物: 母子健康手帳、子育てガイド、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団
申込: 9月7日(月)~13日(日)に電話、HPで

悠久山小動物園 ☎ 37・6385

- アルパカ特別展示**
日時: 9月12日(土)~11月8日(日)9:00~17:00
- 小動物園フェス**
日時: 9月20日(日)10:30~15:00
内容: 動物のふれあい体験、クイズ大会など



聴診器を使って動物の心音が聞けそうです!
が魅力です!

トキと自然の学習館 ☎ 75・3201

- 自然観察会「秋の草花で遊ぼう!」**
日時: 10月3日(土)10:00~11:30
(雨天時は内容を一部変更)
対象: 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員: 15人(先着)
申込: 9月10日(木)~30日(休)に専用フォーム(右)で



道院高原 ☎ 58・2120

- 道院いも祭**
サツマイモを掘って、取れたてを食べます。
日時: 10月4日(日)10:30~13:00
(小雨決行)
定員: 50人(先着)
料金: 1,000円
申込: 10月2日(金)までに電話で

寺泊水族博物館 ☎ 75・4936

- 親子わくわく魚ランド**
水族博物館のバックヤード見学、餌づくり、餌やり体験ができます。
日時: 9月6日(日)・13日(日)・27日(日)、10月4日(日)11:00~12:00
対象: 小学生と保護者
定員: 各10人(先着)
料金: 大人700円、小学生350円
申込: 各開催日の2日前までに同館ホームページ(右)で



次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらって長岡) ☎ 34・5360

- 稲刈り・さつまいも掘り体験**
1組ごとに新米2合(引換券)とさつまいも1袋をプレゼントします。
日時: 9月20日(日)10:00~12:00
(小雨決行)
対象: 親子
定員: 100組(先着)
料金: 1人200円
申込: 9月4日(金)から同施設ホームページで
- 施設園芸の基礎研修会**
日時: 9月17日(木)、10月22日(木)、11月19日(木)、12月17日(木)、来年1月21日(木)、2月18日(木)14:00~16:00(計6回)
内容: 施設環境づくり、農業・マルハナバチなどの利用
講師: メビオール(株)など
対象: 市内の農業者
定員: 各20人(先着)
申込: 同施設ホームページで

来て、見て、学ぼう！ みんなの防災フェア& スマートエネルギーフェア

日時：9月26日(土)・27日(日)10:00～16:00
場所：ハイブ長岡
内容：防災情報の紹介、仕事体験、働く車の展示など
園同実行委員会（TeNYテレビ新潟内）☎025・283・8700
担当：危機管理防災本部☎39・2262
▶長岡の防災キャラクター・ボーサイダー



◆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)



栃尾支所地域振興・市民生活課 ☎ 52・5827

●栃尾まちゼミ

お店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。詳しくは同ホームページ(右)で。
期間：10月1日(木)～31日(土)



(各1～2時間程度)
場所・申込：各参加店舗、とちパル、トチオーレに電話で
園栃尾商工会☎52・4191

国際交流課 ☎ 39・2207

●むつみ会「外国人による日本語スピーチコンテスト」

日時：9月27日(日)13:00～16:00
場所：アオーレ長岡
園同会・豊田さん☎090・5518・2195

国際交流センター「地球広場」 ☎ 39・2714

①ながおか映画祭

世界の映画16作品を上映します。9月22日(休)には、映画プロデューサー・ショーレ・ゴルパリアンさんの講演もあります。
日付：9月21日(祝)～23日(祝)
場所：リリックホール

料金：1作品一般1,200円、中・高校生600円から ※外国人市民には地球広場で無料観覧チケットを配布
園コミュニティシネマ長岡☎090・9639・6855

②外国人市民向け日本語講座

日付：10月2日～来年3月30日の毎週火・金曜日(各1時間)、毎週日曜日(2時間)
場所：市民センターなど
対象：平仮名・片仮名の読み書きができる人
料金：月1,600円(18歳未満は無料。教科書代別)

③ぶらり地球旅行～五感で楽しむベトナム～

日時：10月10日(土)13:30～15:00
場所：市民センター
内容：同国出身者による日本語での母国紹介
定員：30人(先着)
申込：9月10日(休)から専用フォーム(右)、電話で



中央公民館 ☎ 32・0437

●中央公民館作品展 &「まちの先生」特別展示

日時：①9月26日(土)・27日(日)②11月21日(土)・22日(日)10:00～17:00

(いずれも最終日は15:00まで)
場所・内容：①中央図書館…水彩画、書道、絵手紙など②さいわいプラザ…焼物、編み物、ロビーコンサートなど

さいわいプラザでは、絵手紙や茶道などの体験コーナーもあります。



中央図書館 ☎ 32・0658

●チビッコタイム ～赤ちゃん向けおはなし会～

日時：9月17日(休)10:30～10:50
内容：読み聞かせ
対象：乳幼児と保護者

北地域図書館 ☎ 22・7100

①さっちゃんおばさんの紙芝居スペシャル

日時：9月12日(土)15:00～15:30
②長岡ボードゲーム部@北館
日時：9月27日(日)13:00～15:00
(12:45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：20人(先着)

西地域図書館 ☎ 27・4900

①おはなしぽんっ！ 秋のはらぺこスペシャル

日時：9月27日(日)10:30～11:30
場所：大島コミュニティセンター
内容：読み聞かせ、工作
対象：3歳～小学生

②ぽんっ!とむかしばなし

日時：9月13日(日)10:30～10:50
内容：長岡民話の会による昔話の紙芝居と語り

南地域図書館 ☎ 30・3501

●えほんのとびら ～魔法・変身スペシャル～

日時：9月13日(日)14:30～15:00
対象：3歳～小学生

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：9月12日(土)10:00～10:30
内容：読み聞かせと工作
対象：未就園児と保護者

②寺泊水族博物館×寺泊地域図書館 「水族館の思い出をカタチに!海のぶち工作教室」

日時：9月20日(日)・21日(祝)10:30～13:00
場所：寺泊水族博物館
内容：海や水族館にちなんだ工作
定員：各50人(先着)

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎ 53・3005

①栃尾の魅力再発見!

日時：9月27日(日)10:00～11:00
内容：栃尾地域の歴史や上杉謙信の解説
対象：小学生以上
定員：12人(先着)

申込：9月13日(日)から窓口、電話で
②大人「ぶち」上映会
日時：9月12日(土)14:00～16:00
内容：時代劇スペシャルセレクション
銭形平次第1巻
定員：15人(先着)

緑花センター(花テラス) ☎ 39・8718

①花と緑の教室

①庭木の冬囲い
日時：10月31日(土)10:00～11:30
場所：千秋が原ふるさとの森管理事務所前
講師：長岡市緑地協会
定員：50人(先着)
持ち物：軍手、剪定ばさみ
申込：10月2日(金)～16日(金)に電話、

良寛・貞心尼の出会いから 200 年 語り継がれる良寛さんの魅力

①良寛・貞心尼出会い200年記念講演「漱石と越後と良寛」

日時：10月31日(土)10:00～11:30
場所：ミライエ長岡
講師：東京藝術大学名誉教授・新関公子さん
定員：80人(先着)
申込：10月16日(金)までに電話、専用フォーム(右)で
園観光課☎39・2221



②はちすば通り 良寛てまり座

日時：9月26日(土)15:00～20:00
場所：宇奈貝志神社(島崎)
内容：良寛さんの逸話朗読ライブ、昔遊び体験、お楽しみ抽選会など
園和島支所地域振興・市民生活課
☎74・3114



夜は、竹灯籠や絵灯籠が
ともり、幻想的な空間が
楽しめます。

HPで

②コケ玉づくりの楽しみ方

日時：11月7日(土)13:30～15:00
定員：12人(先着)
料金：1,300円
申込：10月9日(金)～23日(金)に電話、HPで

②ぶち講座 コキアの帚づくり

日時：11月3日(祝)10:30～11:30、13:30～15:00
定員：各10人(先着)
料金：各300円
申込：10月5日(月)～19日(月)に電話、窓口で

長岡造形大学 ☎ 21・3381

●大学祭

詳しくは同大学ホームページ(右)で。
日時：9月12日(土)・13日(日)10:00～19:00
内容：作品展示、ワークショップ、ファッションショーなど



土木政策調整課 ☎ 39・2307

●土木フェスティバル

日時：10月4日(日)9:30～16:30

場所：国営越後丘陵公園 ※駐車料が必要 [11ページへ](#)

内容：土木・防災用の機械の展示や地震の体験コーナーなど。詳しくは HP (右) で



交通政策室 ☎ 39・2267

●特急しらゆきで行く秋の日帰り鉄道旅行!「紅葉の黒部峡谷トロッコ電車」

申し込みなど詳しくは、上越・北陸新幹線直行特急実現期成同盟会ホームページ(右)で。
日付：10月24日(土)
発着場所：長岡駅(8:29発、20:32着)
定員：60人(先着)
料金：大人19,000円、小学生以下7,000円
申込：9月8日(火)10:00から(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールス(大人の休日予約センター) ☎03・3841・0130へ



今年のテーマは、子どもと音楽♪ 長岡市民音楽祭 ひびけ長岡のWA～未来を奏でる音楽祭～

学生を中心とした幅広い世代がさまざまな楽器で奏でます。

日付：10月4日(日)
場所：リリックホール
内容・時間：学生ソリストとオーケストラの共演…13:30～14:30、2台ピアノの演奏…14:45～15:15、箏・フルート講座成果発表、グランドフィナーレ…15:30～16:30
定員：700人(先着) 料金：500円(中学生以下無料)
チケット販売：市立劇場、リリックホール 園文化振興課☎32・5110



9/18日(金)
～20日(日)

約270年の歴史と伝統 与板十五夜まつり

場所：与板地域市街地、都野神社、
いこいね☆よいた
圖同まつり連絡協議会(長岡北商工会内)
☎72・2303
担当：与板支所地域振興・市民生活課
☎44・0062

★同時開催 与板消防署救急フェア
日時：9月19日(土)13:30～16:30
場所：いこいね☆よいた
内容：心肺蘇生法の体験、AEDの使用
方法、地震体験車など
圖与板消防署☎72・2572

最大の見せ場「登り屋台」は、19日・
20日の19:15から。若者が屋台を
力強く引き、都野神社の坂を登るさ
まは迫力満点です。



寺泊文化センター
☎75・5155

①jaja LOBBY CONCERT

日時：9月12日(土)19:00～21:00

②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：10月4日(日)、11月28日(土)、12月
6日(日)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

産業支援課
☎39・2222

●ながおかオープンファクトリー

市内7社の工場見学やものづくり体
験ができます。

日付：9月26日(土)、10月3日(土)・17日(土)、
11月3日(祝)

場所：各参加企業

申込：同イベントホームページ(右)で

定員：各10人程度(先着)

圖NPO法人長岡産業活性化協会
NAZE☎42・8700

福祉課

☎39・2343

●手話の日ブルーライトアップ

世界平和を象徴する青色でアオーレ
長岡をライトアップします。

日時：9月23日(祝)17:00～21:00

文化振興課

☎32・5110

●長岡市美術協会展

日時：9月17日(土)～23日(祝)10:00～
18:00(17日は13:00から、23日
は16:00まで)

場所：中央図書館

内容：日本画、洋画、彫刻、工芸、
書道、写真

圖同協会事務局(文化振興課内)

歴史文書館

☎36・7832

①ミニ企画展「書籍にみる山本五十六 ～戦前・戦中・戦後～」

日時：9月10日(土)～10月31日(土)
9:00～17:00(日・月・祝日休館)

②長岡市史双書を読む会

No.45をテキストに山本五十六の生涯
をたどります。

日時：①9月24日(木)②10月8日(木)
14:00～16:00(計2回)

場所：①歴史文書館②如是蔵博物館、
長岡高校記念資料室

講師：長岡郷土史研究会会員・池田
茂さんほか

定員：20人(先着)

料金：1,500円(テキスト代)

申込：9月10日(土)～18日(金)に電話、
窓口で

③れきぶん講演会

「戦国期中越地域の領主と地震」

日時：10月17日(土)14:00～15:30

講師：新潟大学人文学部准教授・片
桐昭彦さん

定員：60人(先着)

申込：9月10日(土)～10月10日(土)に電
話、窓口で

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

●入船亭扇辰独演会

日時：来年1月9日(土)14:00から

会場：リリックホール

料金：全席指定2,000円、

U-251,000円

チケット発売日：10月9日(金)

滑稽話から人情
話まで、正統派
の古典落語を楽
しめます。

▶長岡出身の落語家・
入船亭扇辰



栃尾産業交流センターおりなす

☎51・1331

①大人の型染め

型紙を使ってトートバックを染めます。

日時：10月4日(日)10:00～12:00

定員：15人(先着)

料金：2,500円

申込：9月14日(月)から電話で

②おりなす手織り講座

「サマー&ウインター織」

日時：10月21日～11月25日の毎週
水曜日9:30～12:30(計6回)

定員：11人(先着)

料金：16,500円(材料費別)

申込：9月23日(祝)から電話で

栃尾美術館

☎53・6300

①展示替えのため休館します

期間：9月7日(月)～18日(金)

②菊盛記念美術館展

一地域に息づく近代彫刻の美一

口ダンの作品など約30点を展示します。

期間：9月19日(土)～11月15日(日)

9:30～17:00(入館は16:30ま
で。月曜休館。9月21日(祝)、10月
12日(祝)は開館し、

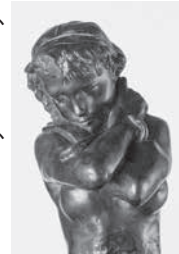
9月24日(木)、10月
13日(火)は休館)

料金：一般500円、

高校・大学生250

円、中学生以下

無料



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熱中!感動!夢づくり教育ジュニア スポーツフェスタ「やってみよう! ふらっとスポーツ体験」

日時：9月13日(日)10:00～16:00

場所：市民体育館

内容：武道、球技、陸上などの体験

対象：年長児以上

②コーディネーション道場®

日付：10月4日～12月13日の毎週日
曜日(期間中に計9回)

対象・時間：年中・年長児…9:10～10:00、

小学1～4年生…10:10～11:00、

小学5年生～中学生…11:00～12:00

場所：市民体育館

定員：各20人(抽選)

料金：各9,000円

申込：9月23日(祝)までにスポ協ホーム

ページで

③市民スポーツ祭 太極拳講習会

日時：10月24日(土)10:00～16:00

場所：中之島体育館

料金：1,000円(体験コースは無料)

申込：10月9日(金)までに長岡太極拳
協会・長尾さん☎070・4353・
9308へ

④市民スポーツ祭 空手道大会

日時：10月4日(日)9:00から

場所：市民体育館

種目：個人形、組手

対象：小学生以上

料金：高校生以上1,500円、小・中
学生1,300円

申込：9月11日(金)までにEメール
karate_entry@yahoo.co.jpへ

⑤市民スポーツ祭 ハンドボール大会

日時：10月24日(土)13:00から

場所：三島体育センター

対象：市内の高校、高等専門学校、
一般のハンドボールチーム

料金：1チーム2,000円

申込：10月23日(金)までに中越高校・
笠原さん☎24・0203へ

⑥秋の初心者太極拳教室

日時：①10月13日(火)・20日(火)
②16日(金)・23日(金)10:10～11:40
(各計2回)

場所：市民体育館

料金：各1,000円

申込：10月6日(火)までに長岡太極拳
協会・長尾さん☎070・4353・
9308へ

⑦盛年バドミントン親善大会(リーグ戦)

日時：11月20日(金)18:30から(来年9
月までの奇数月に実施。計6回)

場所：市民体育館

種目：ダブルス(45歳以上でペア年
齢合計95歳以上。男女混合可)

料金：1組7,000円

申込：10月9日(金)までに長岡バドミ
ントン協会・笠原さん☎33・6297へ

陸上競技場

☎27・6300

●小学生走り方教室

対象・日時：小学1～3年生…9月21

各スポーツ施設の
教室の情報は
市ホームページから



◀市民体育館のエアロビクス教室

日祝14:00～15:00、小学4～6
年生…9月21日(祝)・23日(祝)15:30
～16:30

定員：各15人(先着)

料金：各1,000円

申込：各前日までに電話、陸上競技
場公式LINE、窓口で

南部体育館

☎39・3600

●高齢者のための無料体力測定会!

日時：9月17日(木)13:00～15:00

内容：握力、上体起こしなど

対象：65歳～79歳

定員：10人(先着)

申込：9月10日(木)から電話、窓口で

小国支所地域振興・市民生活課

☎95・5905

●おぐにウオーキング大会

日時：10月4日(日)8:30～13:00

定員：80人(先着)

料金：200円

申込：9月16日(火)までにおぐにコミュ
ニティセンター☎95・3575へ

福祉課

☎39・2343

①ふれ愛スポーツのつどい

障害のある人もない人も楽しめるボッ
チャを体験します。

日時：9月23日(祝)13:00～16:00

場所：アオーレ長岡

申込：9月16日(火)までに長岡市スポー
ツ協会☎34・2130へ



②障害児・者のためのテニススクール

日時：10月7日～11月4日の毎週水
曜日19:00～21:00(計5回)

場所：南部体育館

対象：障害児・者と家族、ボランティア
定員：30人(うちボランティア若干名
／抽選)

申込：9月16日(火)までに電話で

9月は県自殺対策推進月間です

心身の不調を感じたら早めに相談しましょう。相談先はHP(右)で。
☎健康増進課 ☎39・7508



中央図書館とミライエ長岡に、こころの健康づくりの特設図書コーナーも設置しています。

▶長岡市こころの健康づくりキャラクター・ほとりちゃん



健康

健康増進課 ☎ 39・7508

①こころの相談会

日時：①9月29日(火)②10月1日(木)
③13日(火)14:00～16:00

場所：さいわいプラザ
相談員：精神保健福祉士
定員：各2人(先着)

申込：①9月16日(火)②17日(水)③10月
2日(金)までに健康増進課または北部・
南部・栃尾地域事務所に電話で

②こころとからだの セルフメンテナンス講座

日時：10月21日(水)10:00～11:30

場所：さいわいプラザ
講師：ボディメイクインストラクター・
内山麻理子さん

定員：30人(先着)

申込：9月15日(火)～
10月15日(水)に電話、
専用フォーム(右)で



③週イチe活 簡単和太鼓リズムゲーム♪

終了後は対戦形式でゲームを楽しめるイベントも行います。
日時：10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・
30日(金)10:00～11:00(計4回)

場所：さいわいプラザ

定員：16人(先着)

申込：9月7日(月)から電話で

★同日開催 出入り自由！

ちょこっとe活

時間：13:30～15:00

④健康UP！講座

①ほぐしヨガ

日時：9月18日(金)18:00～19:00

場所：河川防災ステーション(信濃2)

②歴史いっぱい悠久山で

ノルディックウォーキング！

日時：10月4日(日)10:00～12:00

集合：悠久山屋根付多目的コート

③減塩だけじゃない！醤油の魅力

日時：10月7日(水)10:00～11:00

場所：ミライエ長岡

①～③いずれも

申込：9月8日(火)～各前日に電話で

⑤食育総合講座～みんなの食育塾～

①糖尿病予防の食事

正しく食べて、血糖値を適正に！

日時：9月25日(金)10:00～13:00

②長岡のお麩屋が教える！

車麩を使った料理

日時：10月3日(土)10:00～13:00

講師：(有)木宮商店

対象：小学生以上と保護者

③高血圧予防の食事

血管を美しく保つコツ

日時：10月20日(火)10:00～13:00

①～③いずれも

場所：さいわいプラザ

定員：20人(②は10組/先着)

料金：1,000円(②は1組1,000円)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：9月10日(火)から①16日(火)②25日(金)

③10月9日(金)までに電話、HPで

⑥あなたの健康相談会

日付：①9月29日(火)②10月2日(金)

③5日(月)④14日(水)⑤15日(木)

時間：①②④13:00～16:00

③⑤9:30～12:30

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：①②9月18日(金)③25日(金)

④10月2日(金)⑤5日(月)までに電話で

⑦つきイチ脳活

～生活パターンは乱れていませんか？
脳を元気にする私の時間～

日時：9月29日(火)10:00～11:30

場所：さいわいプラザ

対象：65歳以上

古くなった下水道マンホールふたを販売します！

ふたの絵柄などの詳細はHP(右)で。

販売数：10枚(抽選) 料金：各3,300円 申込：9月30日(火)までに専用フォーム、
申込用紙をメール、郵送、持参で下水道課(さいわいプラザ内 ☎39・2235)へ

▶今回販売するふたの1つ、寺泊地域のカラーマンホールふた



定員：30人(先着)

申込：9月10日(火)から電

話、専用フォーム(右)で



くらし・手続き

●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：9月18日(金)18:00～19:30

申込：HPで

☎男女平等推進センターウィルなが
おか相談室 ☎39・9357

●太田小・中学校オープンスクール(学 区外就学特例校)に参加しませんか

少人数、小・中連携、豊かな自然が
特色で、学区外から児童・生徒を受
け入れています。

対象：来年4月から1年間以上の通学
ができる児童・生徒

申込：10月20日(火)～11月10日(火)に
学校教育課 ☎39・2249に電話、
各学校にある応募用紙で

★説明会を開催します

日時・内容：10月9日(金)13:30～
14:50…オープンスクール説明会、
24日(土)10:45～12:00…個別説
明会

場所：同校

※詳しくは同校ホームページで

●点検してますか？消防用設備

店舗や工場などの管理者は、消防用
設備を定期的に点検し、その結果を
報告する義務があります。

☎消防本部予防課

☎35・2190

詳細はこちら



●9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

夕暮れに 早めのライトと
やさしい運転

・横断歩道では歩行者が最優先。確
実な一時停止を
・自転車や自動車は早めにライト点灯
・歩行者は反射材を活用

☎市民協働課 ☎39・2206、各支所

9月は「がん征圧月間」&「健康づくり月間」

できることから始めよう！3つのポイント ☎健康増進課 ☎39・7508

① 2人に1人ががんになる時代、がん検診で早期発見を！

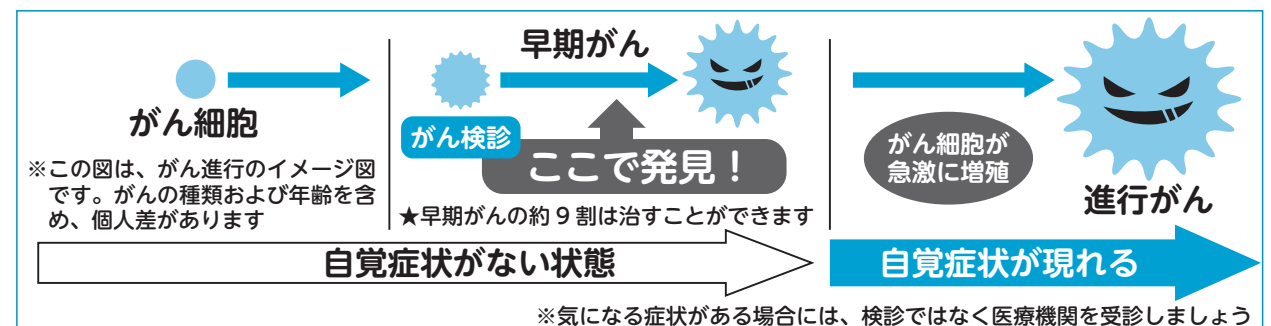
多くのがんは早期の段階では自覚症状がありません。だからこそ定期的ながん検診の
受診が重要です。市のがん検診は1項目あたり500円～1,700円で受けられます。検診
の日程などは4月に配布した健康カレンダー、HP(右)でご確認ください。予約は検診専用
番号 ☎32・5000、専用フォーム(右)で。



▲健康カレ
ンダーはこ
ちら



▲検診の予
約はこちら



② 市民の平均歩数は国の目標以下!? 体を動かそう

健康寿命を延ばすため1日10分(約1,000歩分)多く歩くことから始めてみませんか。
健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」で毎日の歩数をチェックしてみましょう。



▲アプリの
ダウンロード
など詳しく
はこちら

③ おいしく健康に！減塩を心掛けよう

塩分の取り過ぎは高血圧や生活習慣病のリスクを高めます。麺類の汁は残す、調味
料は“かける”より“つける”など、身近なことから始めましょう。



▲減塩に役
立つ動画は
こちら

みんな大好き給食メニュー

Vol.25
保育園メニュー
みたらし
豆乳もち



片栗粉を使った、なめらかな新食感のおやつ。きな
粉やあんこなどをかけても甘くておいしいです♪
小さなお子さんは、保護者と一緒に食べてください。
※写真は中沢保育園で撮影しました

■材料(5～6人分)

調整豆乳…………… 400 g
片栗粉…………… 45 g
砂糖…………… 25 g

しょうゆ…………… 大さじ1 強
砂糖…………… 大さじ4 弱
水…………… 60g
片栗粉…………… 小さじ1と1/2

■作り方

- 鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ①を火にかけ、粘り気が出るまで混ぜる。※焦がさないように、
弱～中火で鍋の底をこするようにして混ぜてください
- 水で濡らしたバットなどに②を入れて、表面を
平らにならし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- ④を別鍋で加熱し、よく混ぜてとろみをつける。
- ⑤③を食べやすい大きさに切って④をかける。



▲過去のレシ
ピはこちら

ポキパス 10月スタート!

商品やサービスを500円、1,000円など“ポッキリ価格”で楽しめる
「ポッキリパスポート」を実施します。
期間：10月1日(休)～11月30日(月)
園長岡商工会議所 ☎32・4500
担当：産業支援課 ☎39・2222



ポキパスホームページ(左)や10月上旬の新聞折込で参加店の情報をチェックしてね!



くらし・手続き

●シニアドライビングセミナー ～自動車学校の指導員から 運転指導を受けてみませんか～

日時・場所：10月6日(火)14:00～
15:30…長岡文化自動車学校(蔵
王3)、22日(休)13:20～14:50…
関原自動車学校(関原南4)
対象：運転免許がある65歳以上
定員：各9人(抽選)
申込：9月10日(休)～17日(休)に市民協
働課 ☎39・2206へ

●ひきこもり相談会「はじめの一步」

日時：9月25日(金)10:00～16:00
場所：社会福祉センタートモシア
対象：ひきこもり状態にある人やその
家族で、これまで同室に相談した
ことがない人
園ひきこもり相談支援室 ☎86・0243

●はじめよう!暮らしに役立つ スマートフォン講座

①スマホ初心者教室
日時：10月2日(金)・9日(金)・16日(金)
10:00～12:00(計3回)
内容：スマホの基本操作、LINEの使
い方など

②スマホ体験教室

「電子申請をやってみよう!」
日時：10月9日(金)・16日(金)14:00～
16:00(計2回)
対象：スマホの基本操作ができる人

①②いずれも

場所：さいわいプラザ

講師：(株)雷神

定員：15人(先着)

持ち物：スマートフォン

申込：①9月25日(金)

②10月2日(金)までに

DX推進部 ☎39・2205、

HP(右)で



9月は認知症月間&高齢者見守り強化月間

園長寿はつらつ課 ☎39・2268



認知症は誰にでもなり得る身近なもの。認知症の人も、そうでない人も、お互いを理解し
支えあいながら生きる、そんな「新しい認知症観」が広がっています。

①地域での見守りが大切

「いつもと様子が違う」と感じたときは地域包括支援センター、民生委員にご連絡ください。
お近くの地域包括支援センターはHPで。園高齢者基幹包括支援センター ☎89・7440

①もの忘れ相談会

日時：9月29日(火)13:30～16:30
場所：さいわいプラザ
内容：脳の健康チェックと保健指導
対象：79歳以下で次の全てを満たす人①本人または家族に
もの忘れの自覚がある②認知症の受診歴がない
定員：10人(先着)

講師：昭和医科大学脳神経内科医師・黒田岳志さん(写真)
定員：400人(先着)



もの忘れを年齢のせいと決め
つけていませんか? 早めに相
談することの大切さを、わかり
やすくお伝えします。

②認知症サポーター養成講座

日時：9月30日(水)10:00～11:30
場所：さいわいプラザ
講師：認知症キャラバン・メイト
定員：20人(先着)

①～④いずれも

申込：長寿はつらつ課へ電話で(②③はHP、④は
専用フォーム(右)も可)



③はじめての認知症見守りデジタル講座一実践編一

位置情報アプリの使い方を学びます。
日時：9月11日(金)・18日(金)10:00～12:00(計2回)
場所：さいわいプラザ
講師：(株)雷神
定員：10人(先着)
持ち物：スマートフォン

⑤認知症と共に歩む市民講座「認知症と共に地域で生きる」

日時：9月26日(土)11:00～12:00
場所：米百俵プレイス北館
定員：25人(先着)
申込：医療・福祉よろず相談 ☎39・7374

①「認知症対応型通所介護」を使ってみませんか

認知症の人が自分らしく過ごせて、ご家族も
安心できる少人数制のデイサービスです。
特長を動画(右)で紹介しています。
園介護保険課 ☎39・2245



利用期限は10月20日(火)まで 暮らしと地域の応援商品券

園同コールセンター ☎89・5300

期限を過ぎると利用できません。
お手元にある人は早めにご利用くだ
さい。利用できる店舗などはHP
(右)で。



農業委員・農地利用最適化 推進委員を紹介します

農業委員・農地利用最適化推進委員は、農地の見守りや担い
手の支援など地域農業の振興に取り組んでいます。
新しい委員はHP(右)で紹介しています。
園農業委員会事務局 ☎39・2243



後継者不足を解決するため、新たな
担い手が農業を始めやすい環境づ
くりを目指します。
農業に関するお悩みは地域の農業
委員などへご相談ください。

◀今年度新たに農業委員に就任した
樋口広太さん(23歳)



場所：市民防災センター

内容：子どもの事故と防止対策、心
の発達など

定員：15人(先着)

保育：3人(先着)／生後6カ月以上。
10月7日(火)までに要予約)

申込：同センター(ちびっこ広場内
☎39・2860)へ

●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：9月16日(火)・30日(水)、10月7日(火)
13:30～16:00

場所：市民センター

申込：消費生活センター ☎32・0022

●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。

日時：10月2日(金)・9日(金)9:30～
16:40(計2回)

場所：社会福祉センタートモシア
定員：30人(抽選)

申込：9月11日(金)までに成年後見セ
ンター ☎86・4715へ

担当：福祉総務課 ☎39・2217

●保護者のためのサポステ見学会

日時：9月29日(火)13:30～15:00
対象：15～49歳の就職に悩む人の
保護者

定員：20人(先着)

申込：9月18日(金)までに電

話、専用フォーム(右)で

場所・園長岡地域若者サ

ポートステーション ☎86・7730

担当：人材・働き方政策課 ☎39・2228



●保育園などの入園申し込みには 9月18日(金)までに事前の認定申請が 必要です

来年4月から保育園・認定こども園の
保育園部分などへ入園を希望する場
合、9月18日までに必要書類を各園
に提出してください(認定こども園の
幼稚園部分は10月から書類配布)。
詳しくはHP(右)で。

★申請期間以降に出産予
定の子の入園を希望す
る場合はご相談ください

★施設見学は、事前に各園にお問い
合わせください

園保育課 ☎39・2377



シフト調整に悩む事業者必見！

アプリの試験導入に協力できる事業者を募集します

市主催プログラムで最優秀賞を受賞した、“人に寄り添う”シフト作成アプリをお試しできます。既に実証実験中の事業者からは使いやすいと好評です。詳細、申し込みはHP(右)で。
園産業イノベーション課 ☎39・2402



募集

令和9年度園児 新潟大学附属幼稚園

預かり保育の時間を7:45~19:00に拡充しました。

対象・定員：3歳児…20人程度、4歳児…若干名、5歳児…若干名

願書受付：9月7日(月)~10月2日(金)の平日に附属長岡校園事務室(学校町1) ☎32・4956へ

担当：保育課 ☎39・2377

令和9年度の花苗配布

事前申請が必要です。詳細はHPで。

対象：街路花壇、公園など公共の場で花を育てる町内会などの団体

内容：サルビア、ペゴニアなど

園都市施設整備課 ☎39・2230

「ハート・カーの会」福祉車両の運転ボランティア

1人で歩行困難な在宅の重度身体障害者の送迎を行います(市の福祉車両を使用)。

対象：普通運転免許を取得している人

園長岡市社会福祉協議会

ボランティアセンター

☎94・5588

担当：福祉課 ☎39・2343 詳細はこちら



共同墓使用者(追加募集)

承継や管理の必要がありません。

場所：長岡市墓園(鉢伏町)

募集数：骨壺5個分(抽選)

対象：次のいずれかに該当し、使用許可後1年以内に遺骨を埋蔵できる人
①市営墓地に埋蔵した遺骨を改葬し、区画墓地を返還②市内に住所があり、遺骨を所持③死亡時に市内に住所があった人の遺骨を所持

使用料：骨壺1個あたり14万5千円(墓誌を掲示する場合は別途1枚あたり2万円)

申込：9月30日(水)までに市民課(アオーレ長岡内) ☎39・2019)にある申請書で

長岡ものづくりフェス・メイカーズながおかまつり出展者

長岡ものづくりフェスへの協賛金も募集します。

日付：来年3月14日(日)

場所：アオーレ長岡

内容：ものづくり体験、企業PR、作品展など

申込：ものづくりフェスは10月31日(土)、メイカーズながおかまつりは9月30日(水)までにHP(上)で

★長岡メイカーズ・クラブ会員募集

市内外で活動する多様な人材と交流したり、自分の作品を発信したりします。

対象：エンジニア、デザイナーなど

申込：園産業支援課 ☎39・2222



長岡市美術展覧会(市展)作品

募集要項はアオーレ長岡情報ラウンジ、各支所、市民センター、各図書館、さいわいプラザ、各地区コミュニティセンター、画材店、書道用品店、一部

カメラ店、HPにあります。

部門：日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真(創作物で未発表のもの)

対象：中学生以上

作品搬入：10月31日(土)14:00~19:00にアオーレ長岡へ

料金：一般…1点2,500円(同部門2点目以降は各1,500円)、中・高校生…1点1,000円(同部門2点目以降は各500円) ※1人1部門3点まで

展示期間：11月3日(祝)~8日(日)

展示場所：アオーレ長岡

園文化振興課 ☎32・5110



▲市内外から毎年約600点の応募がある市展

市議会9月定例会を傍聴しませんか

園議会総務課 ☎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
9月8日(火)	11:30	議会運営委員会	第二委員会室	12人
		本会議(招集日)	議 場	65人
9日(水)~11日(金)	13:00	本会議※		
14日(月)	10:00	建設委員会	第一委員会室	12人
15日(火)		産業市民委員会		
16日(水)		文教福祉委員会		
17日(木)		総務委員会		
24日(火) 25日(水) 28日(土)	11:30	決算審査特別委員会	第二委員会室	12人
30日(水)		議会運営委員会		
	13:00	本会議(最終日)	議 場	65人

※9日(水)~11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・決算審査特別委員会は、HPで生中継・録画中継しています。本会議・常任委員会は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)。

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

納期限は9月30日(水)です

- 国民健康保険料(3期)
 - 後期高齢者医療保険料(6期)
 - 介護保険料(6期)
 - 下水道事業受益者負担金(2期)
- ※支払いは口座振替が安心・便利・確実です

令和9年4月採用 長岡市職員を募集

園人事課 ☎39・2201

採用職種	採用予定人員	年齢要件(生年月日)
土木技術職員Ⅰ種	若干名	平成11年4月2日~平成17年4月1日
建築技術職員Ⅰ種		
建築設備技術職員Ⅰ種		
土木技術職員Ⅱ種	若干名	平成17年4月2日~平成21年4月1日
建築技術職員Ⅱ種		
建築設備技術職員Ⅱ種		
保健師	1人程度	昭和61年4月2日以後
一般事務職員(社会人)	5人程度	昭和61年4月2日~平成11年4月1日
一般事務職員(デジタル人材/社会人)	8人程度	
土木技術職員(社会人)	若干名	昭和56年4月2日~平成11年4月1日
建築技術職員(社会人)		
建築設備技術職員(社会人)		
心理士(社会人)		



受付期間：9月25日(金)まで

申込：インターネット

第1次試験日：10月25日(日)

試験案内の入手方法はHP(右)で

※試験内容(難度)は、Ⅰ種は大学卒業程度、Ⅱ種は高校卒業程度です

※年齢要件以外にも、民間企業などでの3年の職務経験や資格が必要な職種があります。詳細は試験案内をご確認ください



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**…11月号は9月17日(木)(必着)、12月号は10月23日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【11月号】11月10日(火)、【12月号】12月10日(木)以降のものに限りまず

◆**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

イベント

■病院見学体験会「医療や身体の仕事について楽しく学ぼう」

回9月12日(土)13:00～16:00

内体験ブース、クイズ大会など

場・園立川総合病院 ☎33・3111

■縄文土器作り体験

回9月13日(日)・14日(月)10:00～15:00

場・園立歴史博物館

園長岡土器作りの会・高橋さん ☎090・9017・2120

■長岡大学 ☎39・1600 の催し

①開学25周年記念講演会

「予測不能な時代をしなやかに生きる～地域から見える未来の可能性～」

回9月17日(木)15:30～17:00

場・ホテルニューオータニ長岡

園フリーキャスター・伊藤聡子さん 定300人(先着) 申9月14日(月)まで

②悠久祭

回9月19日(土)・20日(日)10:30～17:00(20日は16:00まで)

内お笑いライブ、模擬店など

③公開講座

「AIと一緒に上場企業の決算書を読み解いてみよう」

回9月24日～10月22日の毎週木曜日18:30～20:30(計5回)

定30人(先着) 申9月17日(木)まで

■助産師とランチしながら子育て座談会

回9月19日(土)11:00～13:00

場・富曾亀コミュニティセンター

対1歳までの乳児と保護者 定20組(先着) 料2,500円(保護者の昼食代など) 申9月17日(木)までにウイメンズヘルスlab・増

田さん ☎090・2622・7669へ

■教職員とOB・OGによるオータムコンサート

回9月19日(土)14:00～16:00

場・リリックホール 内合唱、楽器演奏など 園高橋さん(宮本小学校内) ☎46・2143

■関原まつり

回・内9月19日(土)…民謡流しなど、20日(日)…みこしパレード、花火大会など、21日(祝)…カラオケ大会、ビンゴ大会など

場・関原公園など 園同実行委員会事務局(関原コミュニティセンター内) ☎46・2022

■木目込み干支末作り

回9月20日(日)9:30～16:30

場・アオーレ長岡 定10人(先着) 料5,600円 申なでしこの会・小根山さん ☎090・7188・1393

■ともにいきる作品展

回9月21日(祝)～27日(日)10:00～15:00

場・和島トゥール・モンド 園特別養護老人ホーム横山けやき苑 ☎29・2500

■ながおかまちなかコンサート

回9月23日(祝)13:30～15:30

場・アオーレ長岡 定150人(先着) 料一般800円(当日200円増)、高校生以下500円(当日300円増) 園同実行委員会・高垣さん ☎070・4732・0329

■妊婦さん茶話会

回9月24日(木)10:00～11:30

園助産師・高橋美幸さん 対妊婦(3歳未満の子ども連れでの参加可) 定12人(先着) 場・申9月23日(祝)までに東光こども園 ☎35・5166へ

■長岡民話百物語

回9月24日(木)・25日(金)10:00

～12:00、13:00～19:00(25日は17:00まで)

場・アオーレ長岡 園長岡民話の会 ☎090・5797・5719

■天地人通りをきれいにしま～す!!

回9月26日(土)7:00～8:00(荒天時は27日(日))

場・天地人通り上与板駅跡付近 内草刈り、花壇の整備など 園よいた花の広場の会事務局・小川さん ☎090・2547・2124

■ふれあいくるままつり

回9月26日(土)10:00～16:00

場・新潟県自動車整備振興会長岡支所(摂田屋町) 内マイカー点検教室、車の展示など 園新潟県自動車整備長岡地域協議会 ☎23・0040

■ありのままの自分を抱きしめるー違いのまま心でつながるートークショー

回9月26日(土)13:00～14:50

場・アオーレ長岡 園インフルエンサー・高橋アランさん 対中学生以上 定150人(先着) 料1,500円 申9月25日(金)までに&MEプロジェクト・高木さん ☎090・6715・3419へ

■とちお書道会 会員展

回9月26日(土)～10月2日(金)9:00～19:00(28日(月)は休館)

場・トチオーレ 園同会事務局・吉田さん ☎090・2404・8257

■親子で遊べる昆虫観察ウォーク

回・場9月26日(土)…馬高縄文館、10月11日(日)…藤橋歴史の広場 園9:30～11:30、13:00～15:00(荒天時中止) 定各10組(先着) 料子ども1人500円 申各開催日の4日前までに昆虫はかせネットワーク・鈴木さん ☎090・9529・0772へ

■発達講演会「運動の発達は全ての発達の土台」

回9月26日(土)10:00～11:15

場・アオーレ長岡 対子育て中の保護者、保育・教育などの関係者 定50人(先着) 申9月10日(木)までにこどもサポート教室「きらり」長岡校 ☎89・7085へ

■長岡市美術協会写真講座

回9月27日(日)9:30～16:00

場・さいわいプラザ 定30人(先着) 料2,000円 申9月20日(日)までに土田さん ☎39・3309へ

■トチオノアカリ

回9月26日(土)・27日(日)17:00

～21:00 場・栃尾市街 内秋葉公園などのライトアップ、音楽ライブ 園同協議会・星さん ☎080・7693・4510

■重陽茶会

回9月27日(日)10:30～14:30

場・アオーレ長岡 料1,000円(高校生以下は500円) 内茶席、抹茶体験 申同会・戸枝さん ☎080・5089・3730

■ふそぎフェス

回9月27日(日)10:00～15:00

場・ふそぎ公園(雨天時は高齢者センターふそぎ) 内吹奏楽演奏、スタンプラリーなど 園特別養護老人ホームかつぼ園 ☎44・8338

■NAGAOKA AI IGNITION

回10月1日(木)15:00～17:00

場・ミライエ長岡 内AI活用のセミナー、交流会 園日本マイクrosoft(株)ソリューションエンジニア・平野和順さん 対高校生以上 定60人(先着) 料500円 申9月30日(木)までにいがたAIラウンドテーブル事務局(AXコンサルティング(株)内) ☎36・2510へ

■長岡観光ボランティアガイド入門講座

回10月1日(木)・8日(木)・15日(木)13:30～16:00(計3回)

場・アオーレ長岡など 内長岡の歴史、現地研修など 対18歳以上 定30人(先着) 申9月25日(金)までに長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ

■ポコ・ア・ポコ&カンタービレ演奏会

回10月3日(土)13:30～15:30

場・中央図書館 内合唱、パイオリンなど 定150人(先着) 園大澤さん ☎29・1638

■越後長岡 In Acappella

回10月3日(土)12:30～16:00

場・トチオーレ 内アカペラライブ 園同実行委員会・荒木さん ☎080・5196・6892

■わんぱく建築工作まつり

回10月4日(日)10:00～16:00

場・アオーレ長岡 対小学生 園長岡市建設各職連合会 ☎32・1227

■長岡特産の枝豆「肴豆」収穫体験

回10月4日(日)10:00～12:00

場・はっつおう農園(王番田町) 料枝豆の持ち帰りは荒縄1本分1,000円 園JAえちご中越

ながおか西宮農センター ☎27・7974

■未来を守る!新潟・長岡防災セミナー

回10月10日(土)13:30～16:00

場・アオーレ長岡 園新潟大学災害・復興科学研究所所長・ト部厚志さんほか 定120人(先着) 申9月30日(木)までに県防災企画課 ☎025・282・1606へ

■シベリア強制抑留・北方四島略奪を語る講演会

回10月11日(日)14:00～15:30

場・中央図書館 園シベリア抑留解明の会理事長・近藤建さん 定28人(先着) 園アジア・アフリカ経済研究所・猪俣さん ☎080・6677・8535

■長岡中央総合病院病院祭

回10月17日(土)10:00～14:00

内市民公開講座、ミニ健診など

場・園同病院 ☎35・3700

■カルミア歌の集い

回10月20日(火)9:30～16:30

場・アオーレ長岡 内歌や踊りの発表 定200人(先着) 園栗林さん ☎090・4392・8918

■長岡市民合唱団創団45周年記念演奏会～新しいコーラスの世界～ユーミンを歌う

回10月25日(日)14:00～16:00

場・リリックホール 料1,000円 園山崎さん ☎090・5764・0428

スポーツ

■ワンバウンドバレーボール中央クラブ体験会

回①9月14日(月)②17日(木)9:00～12:00

場・市民体育館 対60歳以上 定各20人(先着) 申①9月13日(日)②16日(木)までに同会・土田さん ☎090・5432・5849へ

■蓬平猿倉岳天空のブナ林秋のトレッキング

回10月3日(土)8:30～14:00

定30人(先着) 料1,500円 申9月19日(土)までに蓬平猿倉緑

の森の会・中村さん ☎090・8813・7064へ

■復活!開学記念マラソン大会

回10月17日(土)9:00～12:00

場・長岡技術科学大学 種目:2km、5km、10km 料500円 申9月11日(金)までに同大学同窓会・上村さん ☎46・5505へ

■長岡東山山系トレイルラン大会(21km)

回10月18日(日)8:00～15:00

集合:越後滝谷駅前広場 園プロトレイルランナー・今田好則さん 対小学生以上 定250人(先着) 料一般7,000円、15歳以下3,000円 申9月13日(日)までに同実行委員会・中澤さん ☎090・4438・1238へ

■たちばな健康マラソン大会

回11月3日(祝)7:50～11:00

場・与板中学校 種目・対象:5km…中学生以上、10km…高校生以上 定200人(先着) 料1,500円 申9月30日(木)までに同実行委員会・久保さん ☎090・1111・4433へ

健康

■自然治癒力を高めるライフスタイルケア「生体エネルギー療法と花セラピーの体験」

回9月26日(土)9:30～11:30

場・さいわいプラザ 定10人(先着) 料500円 申MOA健幸スマイルくらぶ・赤坂さん ☎070・3193・6433

■ながおか医療生協文化講演会 今日からできる!「脳卒中予防と骨粗しょう症対策」

回9月26日(土)13:30～15:20

場・中央図書館 定150人(先着) 申9月18日(金)までに同組合 ☎30・1161へ

■脳活性化教室

回①9月26日(土)13:30～15:00

②10月8日(木)10:00～11:30

場・さいわいプラザ 定各20人(先着) 料各300円 申①9月25日(金)②10月7日(木)までにおおーねの会・品田さん ☎090・2225・0855へ

くらし

■40歳以上のミドル・シニア世代向けおしごと探しフェア

回9月15日(火)13:00～15:30

場・ハイク長岡 対40歳以上 定100人(先着) 申9月11日(金)までに(株)エム・エスオフィス ☎30・1230へ

■講座「家族や自分のために知っておきたい、障害福祉サービスの相談窓口」

回9月26日(土)9:30～10:30

場・米百俵プレイス北館 定20人(先着) 申9月24日(木)までに地域生活支援センターすとか ☎27・4266へ

■空き家片付け&解体工事無料相談会

回9月30日(木)13:00～17:00

場・アオーレ長岡 定4組(先着) 申9月29日(水)までに全国空き家アドバイザー協議会・金澤さん ☎35・2220へ

■不動産の無料相談会

回10月2日(金)13:00～16:00

場・まちなかキャンパス長岡 園新潟県不動産鑑定士協会 ☎025・225・2873

■空き家セミナー

回10月3日(土)10:00～11:00、14:00～15:00

場・社会福祉センタートモシア 定各120人(先着) 申(株)ベリーベスト ☎0120・162・061

■行政書士による一日無料相談会

回10月4日(日)10:00～16:00

場・ミライエ長岡 内相続、各種許認可など 定36組(先着) 申10月2日(金)までに新潟県行

政書士会中越支部・大矢さん ☎050・3748・6591へ

■暮らしのお困りごと相談所

回10月7日(木)13:00～16:00

場・新潟日報NIC長岡中央(水道町2) 内生活上の悩みや行政への苦情・要望など 園新潟県行政評価事務所 ☎025・282・1112

■ひきこもりの理解と支援～私たちにできることできないこと～

回10月10日(土)13:30～15:00

場・米百俵プレイス北館 内講座、相談会 定20人(先着) 申10月9日(金)までに崇徳厚生事業団 ☎46・8220へ

■精神に障害を持つ人の家族への相談

回10月14日(火)・28日(火)、11月11日(水)・25日(水)、12月9日(水)・23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

募集

■モーツァルト「レクイエム」合唱団員

回水曜日19:00～21:00(月4回程度)

場・さいわいプラザなど

申・長岡混声合唱団事務局・鷲頭さん ☎090・2750・8753

■みしま竹プロジェクト会員

内・竹林整備、竹アート・門松作りなど 申9月20日(日)までに青空MPBクリエイト・海津さん ☎090・8683・8301へ

■ピンコロクラブ会員

回毎月第1・3水曜日14:00～16:00

場・さいわいプラザ

内・健康体操など 対高齢の男性 料半年4,000円 申石丸さん ☎080・8875・6288

■やじろべー会員

回毎週木曜日13:30～15:00

場・アオーレ長岡など 内・軽体操、脳トレ 定5人(先着) 料月500円 申・中村さん ☎32・2411





▲大花火大会の市内高校生を対象とした席。友達と一緒に花火を間近で感じ、長岡をもっと好きになってもらおうと今年新設

長岡まつり

想いを未来につなぐ

慰霊・復興・平和への想いを未来に伝える長岡まつり。各団体や企業、市民のみなさんと一体となって開催した平和祭や大花火大会などを通して、多くの人にその想いと感動を届けました。

図観光課 ☎39・2221、長岡花火財団 ☎0570・00・8283、総務課 ☎39・2203

平和への想い、新たに

1,489 人もの尊い命が失われた長岡空襲から 81 年。戦争の記憶と平和の尊さを受け継ぐ決意を新たにしました。



みんなでつくる、心地よい会場



誘導員などのスタッフは延べ約 4,900 人。市内高校生による呼び掛けや会場放送、電子チケットの試験導入にも新たに取り組み、安心して楽しめる環境づくりを進めました。



祈りと感動を、全国へ

打ち上げ成功から 100 年を迎えた正三尺玉や復興祈願花火フェニックスなどが夜空を彩り、観覧者を魅了しました。



サプライズ花火 映画「君と花火と約束と」



熊本地震からの復興への願いも込めた復興祈願花火フェニックス

■発行：長岡市（令和8年9月1日発行）
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりはアオーレ長岡総合ガイド、西サービスセンター、各支所などに設置しています
編集：広報・魅力発信課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

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



植物油インキを使用しています

■人口と世帯(8月1日現在)
人口/250,361人(-141)
世帯数/111,184世帯(+44)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram