

／ 長岡市政だより ／

2026

1

No.856

# Nagaoka



◎新春企画

思わず共感しちゃう!?

## 長岡あるある10選 - 2ページ

p 5 東京デフリンピック 応援を力に初の金メダル

p 6 栃尾・長岡地域で学校再編

p 9 いこいね☆よいた 1/13(火)開館

◎表紙

地域の宝を次世代に 栃尾地域葎谷地区の岩戸舞 (p23)



## 新春メッセージ



長岡市長  
磯田 達伸

明けましておめでとうございます。  
2026年、長岡市は市制施行120周年を迎えます。また、1月13日に与板地域の交流拠点施設「いこいね☆よいた」、5月に新たな戦災資料館が開館、秋にはミライエ長岡がフルオープンするなど、盛りだくさんの1年です。日本は今、人口減少や少子高齢化、デジタル化への対応など、歴史的な転換期にあります。安心して暮らせる活気あるまちを築くため、4月から始まる新しい総合計画の下、従来の発想にとられない取り組みや行財政改革を果敢に進め「選ばれるまち長岡」を目指してまいります。

新しい年が市民のみなさまにとって希望に満ちた1年となりますよう、心より祈念申し上げます。一緒に力を合わせて長岡の明るい未来を創っていきましょう。



## 枝豆はザルに山盛りスタイルが定番



大人も子どもも、とにかく枝豆をすごい量で食べる。田んぼのあぜなど隙あらば枝豆を植える。家族や知り合いで消費するから新潟県は作付面積日本一なのに出荷量は少ない。

## 花火が終わると夏が終わる



長岡花火は市民にとって年間で一番最大のイベント。花火を中心に1年が回っている感覚すらある。

## タイヤ替えた？が冬のあいさつの定番



雪が降るからスタッドレス必須。毎年冬が来る前に交換するが、みんなはいつ頃タイヤを替えるか実は気になる。

## 赤飯は茶色が当たり前



長岡といえばしょうゆ味の茶色い赤飯。赤い赤飯だとがっかりしてしまう。

## 新春企画

### 冬の天気はくもり=晴れ



日本海特有の気候で毎日どんよりした空だから、つかの間の晴れの日が幸せに感じる。

### みんな「があ」「があ」言っている



長岡弁はなんでも語尾に「があ」とつけるのが特徴。県外から来た人にビックリされる。

### ラーメン愛がすごい



県外にもファンが多い「生姜醤油ラーメン」が有名な長岡は、ラーメンにうるさい人が多い。ラーメンネタで世話を問わず盛り上がり、おのおの推しのラーメン屋がある。

### 県外に出ると長岡の米ロスになる



中高生は県外へ修学旅行した時に、初めて地元の米のおいしさに気付いて衝撃を受ける。

### 学校の冬の体育はスキー授業 (学校でスキーがうまいとヒーロー)



長岡ではスキー授業を行う学校も多い。市営スキー場や市外のスキー場へバスで行くが、スキーがうまいと一気にクラスのヒーローになれる。

## 小学生で米作りを学ぶ



小学校で米作りを学ぶ「田んぼ教室」がある長岡。田植えから稲刈りまで体験するので、お米愛がすごい。

## NEXT

新稲 ずなさんの1コマ漫画は他にも市が運営する移住定住ポータルサイト内の「長岡ってどんなところ」に掲載中。次ページではポータルサイトの人気のコンテンツ「移住情報ブログ」を紹介!

### 漫画の作者

#### 新稲 ずなさん (ペンネーム)

東京都目黒区出身。2015年に夫の出身地である長岡へ移住。自身の体験をもとに都会とのカルチャーギャップを4コマ漫画にまとめた同人誌「ちほうとしぐらし! 2021」や移住後にハマった市内の名物看板「松田ペット」の写真集を出版。





# 東京2025デフリンピック 応援を力に 初の金メダル

聞こえない、聞こえにくいアスリートたちの世界大会・デフリンピック。100周年の記念大会が11月15日から12日間、日本で初めて開催されました。見事金メダルを獲得した3選手に、喜びの声と競技への想いをインタビューしました。

岡福祉課 ☎ 39・2343



## バレーボール女子 金

**高橋 朋伽** さん（写真左）  
中越高校3年生。三条市在住。  
高校1年生の時に突然聴力を失う。得意技はジャンプサーブ。  
デフリンピックは初出場。

## バドミントン混合団体戦 金

**沼倉 昌明** さん（写真中央）  
1985年生まれ。北海道小樽市出身・長岡市在住。競技・仕事・大学での研究・育児をこなす。  
デフリンピックは3度目の出場。

## バドミントン混合団体戦 金

**沼倉 千紘** さん（写真右）  
1990年生まれ。長岡市出身・在住。出産を機に埼玉から長岡へUターン。夫の昌明さんとダブルスを組む。4度目の大会出場。

——金メダル獲得おめでとうございます！——

**沼倉 千** ありがとうございます。約10年間バドミントンの日本代表でプレーしてきました。その集大成となる大会で初めての金メダルを獲得できてうれしいです。

**沼倉 千** この大会で勝つために、2歳の長男を生んだ翌月から練習に復帰。多くの人の力を借りながら競技を続けてきました。勝てて本当によかったです。

**高橋** 初めての代表戦でした。緊張で周りが見えなくなる中でも得意のサーブを決めました。

**自国で初開催の大会、最高の環境で躍動**

**沼倉 千** デフリンピックには4度出場していますが日本で戦うのは初めて。たくさんの方の応援を背にプレーできました。

**沼倉 昌** 大会全体の観客数が目標の10万人を超える28万人だったと聞いています。設備や審判のみなさんも素晴らしく、最高の環境で戦うことができました。

**高橋** チームの雰囲気もとても良かったです。チームのインスタグラムアカウントがあって、どの選手も元気に写っています。ですが、実際はもっと明るいです。

（笑）。ただ、試合になると熱くて一体感がすごい。家族みたいでした。

**「聞こえなくてもバレーがしたい」決意があるから今がある**

**高橋** 高校1年生の時に聴力を失いました。突然のことで本当につらかったですが、ずっと続けてきたバレーボールをやめることはできませんでした。「ここでやめたら自分じゃなくなる」そう思うくらい自分にとって大切な存在だったんです。不安や壁は感じましたが、夢の春高バレーのために「競技を続けさせてほしい」と周りの人をお願いしました。県予選の準決勝で敗れ春高バレーの夢は叶いませんでしたが、競技を続けたことで今回のメダルにつながりました。

**沼倉 千** 私がデフリンピックを知ったのは大学1年生。もっと早く知っていればよかったなと思います。高橋選手のよう早い段階でデフリンピックに出会い、夢を持って競技する人が少しでも増えるといいなと思っています。



©アフロスポーツ



©アフロスポーツ

## 移住定住ポータルサイト

# 長岡のはじめ方

長岡への移住希望者向けに、欲しい情報を丸ごと紹介するウェブサイトです。



## 長岡暮らしのリアルをお届け 移住情報ブログ

長岡に移住した人たちが、移住して良かったことや大変だったことなどを執筆。移住検討者に等身大の情報をお届けしています。長岡暮らしを体験できる「お試し移住」などのレポートも掲載しています。

## 移住のことは移住定住相談センターへ

長岡での暮らしや移住までの流れ、支援制度など、さまざまな情報を提供しています。オンラインやLINEでの相談もOK！市外の親族や知人にぜひご紹介ください。  
岡同センター（広報・魅力発信課内） ☎ 39・5151 ※移住定住ポータルサイトからも問い合わせできます

いつでも誰でも資料が見られるように  
学校の平和学習でもぜひ活用を



◀空襲後の大手通り周辺



◀空襲で時間が止まった懐中時計

## 収蔵資料や焼け跡写真の デジタルアーカイブ

空襲の惨状を伝える資料や写真の一部をデジタル化。



## 長岡空襲体験者の証言動画

語り部の派遣申し込みもサイト上からできるように。



◀専用サイトはこちらから

## 史実伝承の取り組みを強化

# 長岡戦災資料館 専用サイトがオープン

長岡空襲に関する資料や殉難者の遺影などを展示し、戦争の悲惨さと平和の尊さを伝える長岡戦災資料館。戦後80年の節目に、県内唯一の大規模戦災都市として空襲の史実を市内外に広く伝承するため、同館の専用サイトを開設しました。現在、旧互尊文庫への移転に向け施設は休館中です。ぜひ専用サイトをご利用ください。

岡庶務課 ☎ 39・2203

## —— ブログの記事をちょこっと紹介 ——

移住者ならではの視点で書かれた記事は、ずっと長岡に住んでいる人にとっても新鮮！記事の中身はぜひポータルサイト（二次元コード）でご覧ください。

## 長岡移住のきっかけは“花火とラジオ”？ 大阪出身者のリアルな移住体験記



大阪府出身で2025年6月に移住した板坂さん。長岡への憧れを抱いたのは長岡花火のYouTube配信と、その直後に放送されたFMながおかの交通情報バラエティがきっかけだったそう。そこから、長岡に縁もゆかりもない板坂さんの移住を決めるまでの道のりや、心の動きを紹介しています。

## 通勤・ワンオペで限界に！神奈川から 長岡へ子連れ移住して変わった日常



2025年3月に神奈川県から夫の実家がある長岡に、家族4人で移住した渡辺さん。仕事をどうするかや引っ越しの準備に加え、保育園や学校の手続きなど、子どもを連れての移住はやる事が盛りだくさん。その全てを仕事をしながらどのようにこなしたのか、子連れ移住の実体験などを紹介しています。



# 長岡造形大生と連携 ヒーローデザインで 環境啓発！

デザインが入った  
E Vバスが市内を走ります



ヒーローはそれぞれ環境をテーマにした特徴や必殺技、決めゼリふがあります。環境にやさしいE Vバスは中央循環線（くるりん）で走行

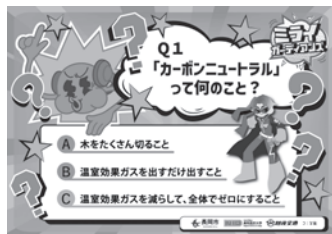
市は長岡造形大学と連携し、脱炭素社会の実現に向けた若い世代への意識啓発に取り組んでいます。授業の中で学生が企画した環境教育プロジェクト「カーボンニュートラル教育ミライガーディアンズ」が7月に始動。市内小学生にクイズラリーやワークショップを行い、子どもたちから募った原画を元に、学生が環境問題に立ち向かうヒーローを創りました。ヒーローは越後交通(株)のE Vバスにラッピングされ市内を走ります。改めて、私たち一人ひとりが環境にやさしい暮らしを始めてみませんか。

図環境政策課 ☎24・0528

地球温暖化の影響を特に受けるのはこれからの世代の子どもたち。その未来を守りたいという思いから、企画名を「ミライガーディアンズ」と付けました。小学生が楽しみながら理解できるように、原画を書いてもらう過程でも環境問題を学べる工夫をしています。このデザインが、たくさんの人の環境問題を考えるきっかけになり、行動につながるとうれしいです！



E Vバスの車内では、キャラクターの紹介や脱炭素の理解を深めるクイズなどを掲示



キャラクターや車内ポスターなど詳細は、QRコードで検索



企画・制作した長岡造形大学プロジェクトチームのみなさん

## 戦後80年

# 真珠湾追悼式典に訪問団 平和への想いを新たに

図国際交流課 ☎39・2207

追悼式典に参加した磯田市長ら訪問団



今年、戦後80年の節目に合わせ、6年ぶりに市内の高校生や大学生など9人も訪問。4日間の滞在中、式典への出席のほか、現地の戦争経験者や学生との交流を行いました。参加した学生は「ホノルル市民のみなさんから温かい言葉をいただいた。長年の努力で築かれた関係を大切に、若い世代として交流を深め、平和を広げる対話を重ねていきたい」と話し、恒久平和への想いを新たにしています。

## 6年ぶりに 市内の学生も出席

日米開戦から84年を迎えた12月7日（日本時間8日）、真珠湾攻撃による犠牲者を追悼する式典が姉妹都市・米国ホノルル市で行われ、磯田市長が出席しました。日本の自治体で招待されたのは、ホノルル市との平和交流を進めてきた長岡市のみ。磯田市長は「平和を願う市民の想いを、国や世代を超えて強く発信していきたい」と語りました。



## 栃尾・長岡地域で学校再編

# 子どもたちの 教育環境の向上へ

図学務課 ☎39・2239

## 地域と共に考える 小・中学校の再編

少子化の進行により、年々児童・生徒数が減少しています。人数の減少が著しい学校では、集団学習や子ども同士で多様な考えに触れる機会の確保が課題となっています。栃尾地域の令和10年度の小学1年生は地域全体で26人と推測しています。こうした背景から令和6年度、住民からなる検討会を設置。令和10年4月を目途に学校再編を検討するよう、市へ報告しました。長岡地域でも、桂小学校の保

## 栃尾地域の小学校 3校から2校に

学校名	令和7年度	令和10年度
栃尾東小学校	児童数241人	統合 児童数195人
東谷小学校	50人	話し合いを継続 93人
栃尾南小学校	149人	

東谷小学校は令和10年4月に栃尾東小学校に統合。栃尾南小学校は、保護者や地域住民と再編の話し合いを継続します。

## 栃尾地域の中学校 2校から1校に

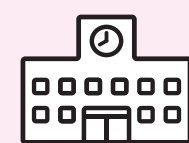
学校名	令和7年度	令和11年度
秋葉中学校	生徒数134人	統合 新たな学校名 生徒数215人
刈谷田中学校	167人	

秋葉中学校と刈谷田中学校を統合し、令和11年4月に新しい中学校が誕生予定。校舎は令和6年度にバリアフリー工事を行った刈谷田中学校を使用する方針です。

## 長岡地域 桂小学校を統合

学校名	令和7年度	令和9年度
浦瀬小学校	児童数93人	統合 児童数97人
桂小学校	30人	

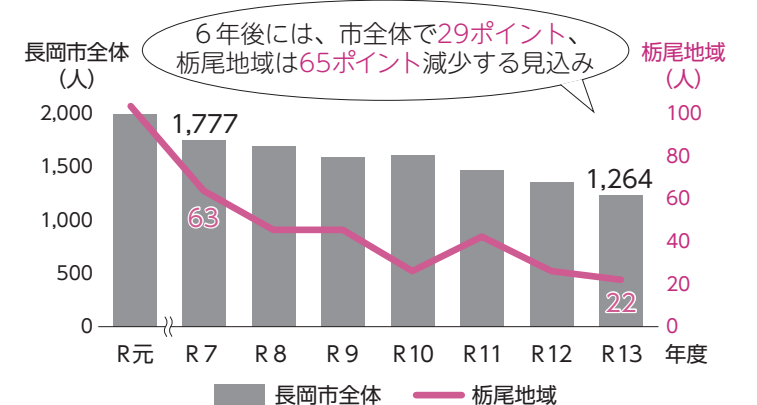
桂小学校は令和9年4月に浦瀬小学校に統合します。



## 栃尾地域の新しい中学校 学校名を 募集します

秋葉中学校と刈谷田中学校の統合を進めるにあたり、新しく誕生する中学校の学校名を募集します。結果は5月ごろに市ホームページなどで発表します。申し込み＝1月30日(金)までに栃尾支所またはトチオーレにある応募用紙で

## 小学1年生の児童数の推計







# 1/13(火) 与板の新交流拠点 いこいね☆よいた OPEN!

## 与板地域交流拠点施設

所在地 = 与板町与板甲134番地  
開館時間 = 午前9時～午後9時30分（支所部分は平日午前8時30分～午後5時15分）



与板地域に、新たな交流拠点施設「いこいね☆よいた」がオープンします。コミュニティセンターや支所が入るほか、イベントやサークル活動に便利なスペースも充実。住民の多様な交流と活動を生み出し、地域のにぎわいにつなげます。

図与板支所地域振興・市民生活課 ☎44・0062（1月12日までは ☎72・3201）  
▶詳しくはこちら



## 多目的ホール



大型のプロジェクターや鏡、音響設備を整備。イベント時など広く使いたいときは、屋根付き広場とつながって利用も可能

## 図書・学習スペース



勉強やパソコン作業ができるスペースも

## 調理室



5台の調理台でみんなで楽しくクッキング♪

## 和室



お茶会ができるよう茶釜用の電気コンロなども完備

## 音楽・活動ルーム



防音仕様なので思い切り楽器演奏や合唱をしても大丈夫

## みんなで一緒にいこいね～ オープニングイベント

1月13日(火) ▶ 開所式…午前10時から（40分程度）

☑ テープカット、本与板神楽舞 ▶ 施設見学…午前9時～午後5時（18日(日)まで）▶ 作品展…午前9時～午後9時（2月1日(日)まで、1月13日～18日は午後5時まで）☑ 与板地域の園児・小・中学生の絵の展示

### オープン記念展示

よいた今昔物語～写真で見る街並みの記憶と新たな交流の始まり～

☑ 5月31日(日)までの午前9時～午後5時（月曜休館）☑ 与板歴史民俗資料館

18日(日) オープニングイベント

▶ 開会式、本与板神楽舞…午前10時～10時30分 ▶ 餅の振る舞い…午前11時から（無くなり次第終了）▶ ライブイベント…午後2時から ☑ 宇崎竜童さん（写真）のライブ、地元グループのコーラス、抽選会 ☑ 200人先着 ☑ よいたコミュニティ協議会 ☎44・0070

25日(日) ▶ 美♡フェス…午前10時～午後3時 ☑ 「美」をテーマにしたトークショー、講座、マルシェなど



# NAGAOKA News

市政の最近のできごとを紹介します。



## OriHimeを通じて社会参加の第一歩

外出が困難なひきこもり状態の人や障害のある人が分身ロボット「OriHime」を通じて交流や就労体験に挑戦する実証実験を行いました。民間企業の先進技術を活用して市民生活の向上につなげる「NaGaOKaオープンイノベーション」の取り組みの一つです。

参加者は社会福祉センター内の店舗にあるOriHimeを遠隔で操作し接客。心理的なハードルを下げ、安心して社会とつながる環境をつくることで、社会参加や就労への一歩を後押しします。（11月11日～27日）



## 働き方改革を推進 優良企業を表彰

業務や職場環境の改善で、企業の創意工夫ある取り組みを表彰する「はたプラチナ賞」。障害者雇用の社員をサポートする担当者の配置や非正規雇用職員へのフレックスタイム制の導入など、多様な人材が働きやすい環境を整える(株)三ツ葉パーツが受賞しました。

「働き方改革特別賞」は、希望する時間と業務内容で働ける職種をつくった(株)太陽メディアサービスと、生活に合わせた勤務時間で育児休暇取得・復帰率100%を維持する(株)安全給食サービスに決まりました。（11月19日）



## 中学生の意見 教育施策に反映へ

学校で利用が進むタブレット端末の使い方などをテーマに、教育長らと市内の中学生が意見を交わしました。

生徒は「実験データをいつでも活用できて便利」「生徒会活動での情報共有に役立つ」と報告。学校外で触れる機会が増えた生成AIの利用には「過信せずに自分の考えを持つことが大切」「使い方を学校で教えてほしい」などの意見が出ました。

市は、こうした率直な意見を活かし、より実行性の高い教育施策を進めます。（11月26日）



## 民生委員・児童委員の新任期始まる

住民の悩みや困りごとを聞き、市役所などの関係機関へつなぐ民生委員・児童委員の新任期が12月から始まりました。

委嘱辞令伝達式では、市長が代表者に厚生労働大臣の委嘱辞令を手渡しました。任期は3年で、新任の278人を含む536人が活動。民生委員をサポートする民生委員協力員にも登録状を交付しました。

市長は「住民同士が助け合う社会となるよう、困っている人の問題解決の支援をお願いしたい」と述べました。（12月1日）



**今月のおしらせ隊員** **なかのん**

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。

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

裏表紙のプレゼント付きクイズに参加してほしいの♪市政だよりの感想も待ってるの♪

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

◆略字の見方

日＝日時・期日	時＝時間	場＝場所・会場
内＝内容	講＝講師	対＝対象・資格
定＝定員・募集人数	料＝料金・参加料	持＝持ち物
申＝申し込み	問＝問い合わせ	
先着…先着順	抽選…申し込み多数の場合は抽選	

注) ①どなたでも、②特になし、③無料、④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
- ・⑤は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記

アオ＝アオーレ長岡 市セ＝市民センター 大手＝大手通庁舎  
ミラ＝ミライエ長岡 さい＝さいわいプラザ

# お知らせ



先輩から引き継ぐ  
伝統の技

## 地域のできごと まちのまっとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました  
(12人が登録しています)

小国小学校で「しぶみ太鼓」の練習を行い、6年生が5年生に演奏のコツを伝授しました。模範演奏やマンツーマン指導で、先輩の技をしっかりと身に付けた5年生。最後は迫力あるバチさばきを披露していました。(12月5日) 📷 箕輪務さん

●働く女性を応援しよう  
Friday Night CAFE!  
①1月23日(金)②2月27日(金)  
③3月27日(金)午後6時～9時  
場 新町コミュニティセンター  
内 ①上半身はぐしとアロママッ  
サージ ②カラダはぐしと瞑  
想 ③地域おこし協力隊・加  
峰真理さん ④市内に在住・  
通勤する女性 ⑤各8人(先着  
⑥各開催日の2日前までにHPで

●人権・男女共同参画課(市セ)  
☎39・2746

●おりなすウインターマルシェ  
&道の駅とちお感謝祭  
①1月25日(日)午前10時～午後  
3時 ②クラフトワークショ  
ップ、ミニ四駆体験、ガラポ  
ン抽選会など

### 催し

### 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

### みんなの手で完成



中之島地域の上通小学校の5・6年生が、大風合戦で揚げる凧の絵付けに挑戦。絵の具でたくさん  
の手形を重ねて仕上げると、元気な「完成ー!」の  
声が響きました。(12月9日) 📷 外川正明さん

### 力を合わせて よいしょー!!

千手コミュニティセンターで開  
かれた餅つき大会に、小学生約60  
人が参加しました。大人のサポ  
ーを受けながら、重いきねを必死  
に振り上げる子どもたち。おいし  
いお餅が完成し、みんな大満足の  
時間を過ごしました。(11月30日)



②青少年姉妹都市訪問事業  
報告会  
姉妹都市を訪問した中学生

①姉妹都市交流の絆  
国際交流のつどい

①2月14日(土)午後5時30分～  
7時30分 場 ホテルニューオー  
ータニ長岡 ②姉妹都市の料  
理など ③定100人(先着) ④  
同協会賛助会員：8,000円  
(学生は5,000円)、会  
員以外：9,000円(学生は  
6,000円) ⑤1月20日(火)  
～2月6日(金)

①縄文築検定

②2月14日(土)午後3時～5時  
場 ホテルニューオーータニ長岡  
③300人(先着)

①縄文築検定

②アンギン編み練習会作品展

①2月10分～3時10分、中級：午後  
2時10分～3時10分、上級：  
午後3時30分～4時40分 ②  
③3月1日(日) ④初級：午後  
1時～1時50分、中級：午後  
2時10分～3時10分、上級：  
午後3時30分～4時40分 ⑤  
⑥1月6日(火)～3月8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)

## この楽しみは 今だけ! 冬まつり

### 2/1日とちお遊雪まつり

時 午前10時～午後3時 場 栃  
尾産業交流センターおりなす、  
道の駅R290とちお ②そり  
滑り台、雪上運動会、スノー  
モービル、グルメテント村、  
ステージイベントなど ③栃  
尾観光協会 ☎51・1195 担当  
＝栃尾支所地域振興・市民生  
活課 ☎52・5827



### 2/21日～23祝 スノーキャンプフェスティバルin越路

場 成出運動広場 ▶21日正午～23日正午…宿泊キャン  
プ(定35区画(先着) ¥3,000円 ①1月5日(月)から専用  
フォーム(下)で) ▶22日(日)午前10時～午後4時…雪遊  
びコーナー、飲食販売、ステージイベント、日帰りキ  
ャンプ(¥500円)、テ  
ントサウナ体験 ②同実行  
委員会事務局(越路支所  
地域振興・市民生活課内)  
☎92・5903



### 親子でペタペタ♪

子育ての駅よいたで、親子がタペス  
トリー風のクリスマスツリー作りを楽  
しましました。一緒に色とりどりのシ  
ールをペタペタ貼ってツリーをかわい  
くデコレーション。サンタさんも喜ん  
でくれるかな? (12月4日)  
📷 土田千栄美さん



### 心温まる音色に うっとり

川口地域交流体験館「杜のかたらい」でクリスマ  
ス音楽発表会を開催。席を追加するほどの盛況の  
中、来場者は地元グループの歌声や演奏に聴き入  
っていました。(12月7日) 📷 棚橋洸也さん

### 行ってみて! わたしのオススメ長岡

市民のみなさんから投稿いただいた長岡のお薦  
めスポットやイベントを紹介します。カラー版や他  
の投稿は市公式Instagramで公開! ぜひフォロー  
してご覧ください。  
タイトル: ある日の平橋 場所: 栃尾地域刈谷田川  
投稿者: 虎太郎ママさん



▲投稿フォー  
ムはこちら ▲市公式  
Instagram  
はこちら



## お得なイベント！寺水へGO♪

### ①合併20周年記念品をプレゼント

回 1月3日(土)から(1会計につき1つ。なくなり次第終了)

### ②中学生以下の入館無料

回 1月10日(土)～2月28日(土)(2月18日(水)は休館)

記念品は遊びに来ての  
お楽しみ！



2/1(日)  
まで

## 令和8年はウマ年！ 干支にちなんだ魚に 会いに行こう

岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

時 午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)  
¥ 入館料(高校生以上700円、中学生450円、小学生350  
円、3歳以上200円)



日本産の淡水魚・ワ  
タカ。馬のように水  
草を食べる姿や「池  
のほとりで後醍醐天  
皇の馬が命を落とし、  
その亡霊が魚に宿っ  
た」という伝説から、  
別名「馬魚」とも呼  
ばれています。

小学生  
向け

## 新しい“好き”に出会おう！ 文化活動体験会

岡文化振興課 ☎32・5110

音楽・美術・伝統文化・テクノロジー・ものづくり  
・ヨガなど、12種類の文化活動を体験できます。

回 2月22日(日)午前9時45分～午後3時 場 さいわいプ  
ラザ 対 市内の小学4～6年生 申 1月26日(月)まで

3種類以上の活動に  
参加すると、景品が  
もらえます。どの活  
動も参加できる人数  
には限りがあります。  
申し込み  
は市ホー  
ムページ  
(右)で。



②おはなしひろば  
節分スペシャル  
回 1月25日(日)午前10時30分  
11時30分 内 読み聞かせ、工  
作 対 小学生以下 定 10人(先着  
)



ma@nscs-net.ne.jp

①組子細工をやってみよう！  
コースターを作ります。  
回 1月24日(土)午後2時～4時  
対 高校生以上 定 12人(先着  
¥1,000円 申 1月10日  
(土)から  
②とちのおたのしみ会  
回 1月10日(土)午後2時～3時  
内 読み聞かせ、正月遊びなど  
対 小学生以下 定 10人(先着  
)  
③えほんのへや  
回 1月17日(土)午後2時～2時  
30分 内 読み聞かせなど 対  
小学生以下

小学生以下 定 10人(先着)  
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  
回 1月16日(金)午前10時～10時  
30分 対 未就園児と保護者  
②冬のおたのしみスペシャル  
回 1月18日(日)午前10時～正午  
内 読み聞かせ、正月遊びなど  
対 小学生以下(未就学児は保  
護者同伴)  
③長岡ボードゲーム部の寺泊館  
回 2月1日(日)午前10時～正午  
対 小学生以上


栃尾美術館 ☎53・6300  
展示替えのため休館します  
回 1月13日(火)～20日(火)  
長岡造形大学 ☎21・3351  
①ファッションショー  
「Lost in Nook」  
回 1月31日(土)午後1時30分～  
2時30分、4時～5時 場 ア  
オーレ長岡  
②卒業・修了研究展  
270点の作品をキャンパ  
ス全体に展示します。

③ネイチャートーク「ウツと  
驚くカワウのくらしー魚を  
狩って、サギの威を借り」  
回 1月24日(土)午後1時30分～  
3時 場 ミライエ長岡 講 崎  
玉県立自然の博物館学芸員・  
本多里奈さん  
定 40人(先着)  
申 1月22日(木)  
まで(HP可)  
④博物館講座「牧野家と長岡  
のおひなさま」  
回 2月19日(木)午後2時～3時  
30分 場 さいわいプラザ 定  
15人(先着) 申 1月10日(土)から  
(HP可)




中央図書館 ☎32・0658  
●よもよも大賞結果発表会  
チビッコタイム♪よもよも  
のおはなし会♪  
参加者には塗り絵をプレゼ  
ントします。  
回 1月12日(祝)午前10時30分  
11時  
北地域図書館 ☎22・7100  
①蔵書点検のため休館します  
回 2月9日(月)～13日(金)  
②としよかん福袋  
テーマごとに集めた3冊の  
本をセットにした福袋を貸し  
出します。  
回 1月4日(日)から 場・定西  
・南・北地域図書館：各40個  
(先着、中・島・寺泊・栃尾地  
域図書館：各30個(先着) ※子  
ども向けは各半数  
③さつちゃんおばさんの  
紙芝居スペシャル  
回 1月24日(土)午後3時～3時  
30分  
西地域図書館 ☎27・4900

中之島地域図書館(中之島文  
化センター内) ☎61・2165  
①うちのこねこの写真展  
写真募集  
展示後に返却します。  
回 2月11日(祝)～3月22日(日)  
申 1月4日(日)～30日(金)に写真  
(A4サイズ以下、1人3枚  
まで)とコメントを同館に持  
参、Eメール lib@nakanos-i.  
イセセンター 内 長岡民話の会  
による昔話の語り、工作 対  
3歳～小学生 定 10人(先着)  
②おはなし日本&世界一周  
「うま」  
回 1月18日(日)午前11時～11時  
20分 内 読み聞かせ、クイズ  
南地域図書館 ☎30・3501  
①長岡ボードゲーム部@南館  
回 1月7日(水)午後1時30分～  
3時30分 場 宮内コミュニテ  
イセンター 対 小学生以上  
定 15人(先着)  
②えほんのとびら  
①おやつスペシャル  
回 1月11日(日)  
②ヨシタケシンスケさんの絵本  
回 2月8日(日)  
①②いずれも 時 午後2時30  
分～3時 内 読み聞かせ、ク  
イズ 対 3歳～小学生



## ワクワク体験が待っている♪ 小学生向けワークショップ

岡ミライエ長岡企画推進室 ☎ミラ ☎86・6008



▶申し込み  
など詳しく  
はこちら

### ①栃尾織物オーガニックコットン☆ 風邪予防ナイトキャップ作り

回 1月24日(土)午後2時30分～3時45分 講 ぎゅっと  
(栃尾織物製品企画) 対 なみ縫いができる小学4  
～6年生と保護者 定 10組  
抽選 ¥500円 持 はさみ、  
縫い針、綿縫い糸 申 1月  
8日(木)まで



冷えやすい頭や耳をふんわり  
温かく包み込む、就寝時向きの  
帽子を手作りします。

### ②バルーンアート教室 つなげて作る大きなワンちゃん

丸い風船を組み合わせ、約60cmの犬のバル  
ーンアートを作ります。  
回 1月25日(日)午後2時30分～4時 講 イデア 街の  
風船屋さん 対 小学生(1～3年生は保護者同伴)  
定 20人(抽選) ¥500円 申 1月8日(木)まで

### ③みんなの空想会議

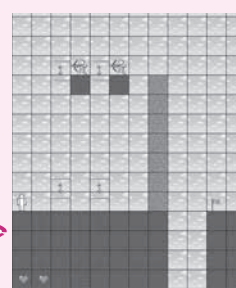
A Iで生成した自分の空想イメージを基に、みん  
なで「空想新聞」を作ります。  
回 2月1日(日)午後1時～5時 講 VIVIWARE(株)  
対 小学4～6年生 定 20人(抽選) ¥500円 持 筆記  
用具 申 1月15日(木)まで

### ④岩塚製菓と学ぶおせんべい授業！

～オリジナルの「味しらべ」を作ってみよう！～  
回 2月11日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時  
30分 講 岩塚製菓(株) 対 小学生と保護者 定 各10組  
抽選 ¥各500円 申 1月29日(木)まで

### ⑤Pythonでゲームのしくみを作ってみよう！

回 2月11日(祝)午後2時～4時  
講 地域おこし協力隊・桑原峻介さ  
ん 対 小学6年生 定 10人(抽選)  
申 1月31日(土)まで



「旗を取ったらステージをクリアす  
る」などのゲームを、変数やif  
構文などを使って作ります。



◆国や園などの略字の見方は11ページ  
 ◆国どなたでも、国特になし、国無料、国不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆国に電話、ファクス、Eメール、国(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

# 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



てくてく(千秋1)  
☎21・3860

- 1 わいわいおしゃべり会  
 日 1月15日(木)午前11時~正午  
 対 0歳児と保護者、妊婦
- 2 にちようおもちゃばこ  
 「トコトコ歩くよ おうまさんをつくっちゃおう!」  
 日 1月18日(日)午前10時45分~11時15分(受け付けは午前10時から)  
 対 どなたでも 定15人(先着)
- 3 にっこり誕生会  
 誕生月以外の人でも参加できます。  
 日 1月23日(金)午前10時45分~11時



ちびっこ広場(フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

- 1 うたって遊ぼう!わらべうた  
 日 1月25日(日)午前11時~11時15分
- 2 絵本のとびら  
 「きんぎょがにげた」のお話の世界で遊びます。  
 日 1月31日(土)午前11時~11時30分
- 3 ちょこっとタイム豆まき会  
 日 2月3日(火)午前11時~11時15分

ぐんぐん(千秋1)  
☎30・1025

- 1 子育てサロン  
 「2人以上の子育て」  
 日 1月28日(水)午前10時30分~11時30分 対 2人以上の子を育てている人 定20組(先着) 申 1月14日(水)から
- 2 子育て講座「赤ちゃん和妈妈のためのおっぱいのお話」  
 日 1月29日(木)午前10時45分~11時45分 調助産師 対 どなたでも

## 地域版子育ての駅

- 中之島 なかのんひろば  
 おはなし会  
 日 1月22日(木)午前10時40分から
- 越路 のびのび  
 メディアとの上手な付き合い方  
 日 1月23日(金)午前10時30分から 調保健師 申 12月26日(金)~1月22日(木)

- 三島 もりもり  
 節分オニのバッグ作り  
 日 2月3日(火)午前10時30分から 定10組(先着)



- 山古志 やまっこ  
 新年お楽しみ会  
 日 1月10日(土)午前10時30分から

- 小国 たんぽぽ 豆まき  
 日 2月3日(火)午前10時30分から

- 和島 わくわく みんなで「わくわく」お正月遊び  
 日 1月9日(金)午前10時30分から

- 寺泊 にこにこ  
 にこにこのつどい10周年  
 日 1月14日(水)午前10時30分から



- 栃尾 すくすく 節分工作  
 日 1月28日(水)午前11時から 定15組(先着)

- 与板 にじの子広場 豆まき会  
 日 2月3日(火)午前10時30分から

- 川口 すこやか 健康相談日  
 日 1月28日(水)午前10時15分から

## 一緒にお話しませんか

- ママのまカフェ  
 日 2月6日(金)午前10時45分~11時45分 場ぐんぐん 調助産師 対 どなたでも

- 子育て相談  
 日 ①1月23日(金)②2月4日(水)③5日(木) 時午前10時30分~11時30分(③は11時まで)  
 場①②すくすく③ちびっこ広場 調①保健師、栄養士②助産師③家庭児童相談員

- こども発達相談室(さい)  
☎36・3727
- トータルルームぶらっと  
 お子さまの発達が気になる保護者同士の交流会  
 日 1月20日(火)午前10時~11時30分 調ひだまりハウス 対 18歳以下の子の保護者

- 健康増進課(さい)  
☎39・7508

- 食育総合講座「みんなの食育塾」パパママ、ちびっこ集まれ!初めてのフッキング  
 日 1月31日(土)午前10時~11時30分 場さいわいプラザ 内 簡単な親子調理と試食、ミニ講話 調栄養士 対離乳食完

- 了期以降の1歳~3歳児と保護者(兄弟の参加も可)  
 定10組(先着) 申 1月23日(金)まで(HP可)



- こども家庭センター(さい)  
☎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 ①2月14日(土)午前10時~正午、午後1時45分~3時45分  
 ②3月6日(金)午後6時45分~8時45分 場さいわいプラザ 内 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 対出産予定月が5

- 月~6月の妊婦とパートナー 定①各24組抽選②16組抽選 調母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 申 1月13日(火)~19日(月)(HP可)

- 500円 申HPで  
 2 花・野菜苗づくり  
 種を持参して温室で苗づくりをします。  
 日 2月1日(日)~5月3日(祝) 定20人(先着) ¥10,000円 申HPで

- 智子さん 対中学生以上の学生  
 3 今さらだけど半導体ってなあに?  
 日 2月18日(水)午後7時~8時30分 調長岡技術科学大学産学官連携研究員・内富直隆さん  
 4 ついに打ち上げ成功!長岡高専初のベンチャー、宇宙へ!  
 日 2月27日(金)午後7時~8時30分 調長岡工業高等専門学校教授・矢野昌平さん

- 1 みぞづくり体験  
 県内産の大豆を使い、麴(こう)からみそをつくりまします。  
 コース・日 ①2月17日(火)~19日(木)②20日(金)~22日(日) 時 19時~21時 場さいわいプラザ 内 味噌づくり体験、味噌汁作り 対 10歳以上 定10組(先着) ¥4,000円 申HPで

- 1 レコード鑑賞会  
 日 1月10日(土)、2月14日(土)、3月14日(土)午後2時~4時  
 2 輝くガクチカ!自分をきらめかせる魅力に気づくコツ  
 日 2月15日(日)午後2時~3時30分 調長岡大学教授・山川

- 10日前まで  
 2 500円 申 1月13日(火)から(HP可) 保育Ⅱ開催日の

LINE「友だち」特典当選者



ちびっこモデル★ #157

子育ての駅でみつつけた♪

ちえちゃん(1歳4カ月)  
 歌やダンスが大好き!歩けるようになってお兄ちゃん、お姉ちゃんといっしょで遊びます。

# 国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分~午後4時30分 ¥3月末まで入園料無料(駐車料は土・日・祝日は普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円) 休園日=12月26日(金)~1月1日(祝)、5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)、2月2日(月)・9日(月)

## 1 えちごスノーワールド

そりゲレンデやスノーシュー、クロスカントリースキーコースなどがオープンします。  
 日 1月10日(土)~3月1日(日)(積雪状況により中止・延期の場合あり)



土・日・祝日の午前10時~午後4時は無料ソリリフトを運行します。

## 2 アイスチューリップ展

低温貯蔵で開花を調整したチューリップ約4,500本を展示します。  
 日 1月17日(土)~2月6日(金) 場花と緑の館



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 市民スポーツ祭空手道大会  
回 3月1日(日)午前9時から  
場 みしま体育館 種目 個人形・組手 対小学生以上 定 高校生以上1,500円、小学生1,300円 申 1月31日(土)までにEメールkate\_entry@yahoo.co.jpへ

2 市民山岳スキー講習会  
回 ①2月8日(日)②22日(日)午前9時～午後3時 場 市営スキー場など 定 ①1,000円②2,000円

3 苗場山市民スキー登山  
回 3月1日(日) 集合 午前6時に市営スキー場C駐車場 対 システムターンができる人または市民山岳スキー講習会の受講者 定 20人先着 定 3,000円

2 3 いずれも 申 ①2月1日(日)②15日(日)③2月20日(金)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・74229・18

消防本部総務課

消防出初式  
回 1月4日(日)午後1時～2時20分 場 大手通りなど 内 消防団員による一斉放水、分列行進、消防車両の展示など

緑花センター(花テラス) ☎39・8718

1 花と緑の教室  
① 雪割草の育て方  
回 2月8日(日)午前10時～11時30分 場 市民防災センター 内 新潟県雪割草連合会顧問・光村利寛さん 定 30人先着 申 1月9日(金)～23日(金)(HP可)

2 クリスマスローズの育て方  
回 2月21日(土)午後1時30分～3時 場 宮内ガールズ代表・宮内博英さん 定 12人先着 定 2,500円 申 1月23日(金)～2月6日(金)(HP可)

2 ぷち講座「ハートのサシェ(香り袋)づくり」  
回 2月7日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 定 各12人先着 定 各300円 申 1月12日(祝)～26日(月)

市民体育館 ☎34・2700

まめまきイベント  
ギャラリーから個包装のお菓子をまきます。  
回 2月3日(火)午前9時15分から、午後1時から

寺泊文化センター ☎75・5155

ホールでフルコンひとり占め  
サートピアノを演奏できます。

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

スポーツ振興課さい ☎32・6117

ままのひとやすみサロン  
子どものデジタルとの付き合い方を、子育てコンシェルジュと講師から学びます。子育て相談やeスポーツの体験もできます。  
回 ①1月13日(火)②28日(水)午後1時～4時 場 ミライエ長岡 内 生徒後6カ月～未就学児の保護者 定 各10人先着(保育あり) 申 ①1月6日(火)②21日(水)まで

健康

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

健康増進課さい ☎39・7508

1 こころの相談会  
回 ①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時 相談員 ①②④ 精神保健福祉士 ③ 公認心理師

2 死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会  
回 2月21日(土)午前9時30分～11時30分 相談員 臨床心理士

2 3 いずれも 場 さいわいプラザ 定 各2人先着 申 ①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)⑤2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

3 健康UP!講座  
回・内 ①1月14日(水)：健康はバランスのとれた食事から②30日(金)：ゆったり基礎トレ！③春には軽やか？冬のカラダ準備④ 時 午前10時～11時 場 ①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(大手) 申 1月6日(火)～各前日

4 みんなの食育塾×つきイチ脳活！学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防！  
回 1月27日(火)午前10時～正午

歴史文書館 ☎36・7832

刊行物の特別価格販売  
歴史文書館の民俗に関連する刊行物を特別価格で販売します。詳しくは同館ホームページで。  
回 2月27日(金)まで

都市施設整備課(大手) ☎39・2230

花いつぱいコンクール作品展  
回 1月7日(水)～2月24日(火) 場 イオン長岡店

歴史文書館 ☎36・7832

刊行物の特別価格販売  
歴史文書館の民俗に関連する刊行物を特別価格で販売します。詳しくは同館ホームページで。  
回 2月27日(金)まで

都市施設整備課(大手) ☎39・2230

花いつぱいコンクール作品展  
回 1月7日(水)～2月24日(火) 場 イオン長岡店

歴史文書館 ☎36・7832

刊行物の特別価格販売  
歴史文書館の民俗に関連する刊行物を特別価格で販売します。詳しくは同館ホームページで。  
回 2月27日(金)まで

都市施設整備課(大手) ☎39・2230

花いつぱいコンクール作品展  
回 1月7日(水)～2月24日(火) 場 イオン長岡店

歴史文書館 ☎36・7832

刊行物の特別価格販売  
歴史文書館の民俗に関連する刊行物を特別価格で販売します。詳しくは同館ホームページで。  
回 2月27日(金)まで

都市施設整備課(大手) ☎39・2230

花いつぱいコンクール作品展  
回 1月7日(水)～2月24日(火) 場 イオン長岡店

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)

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

1 仲道郁代プロデュース  
「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン  
ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。  
回 1月11日(日)午前10時から 場 リリックホール ※未就学児入場不可

2 0歳からのうたのコンサート  
回 2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分 場 リリックホール 出演＝五十嵐郊味(ソプラノ)、齋藤淳子(ピアノ) 対 乳幼児と保護者 定 各50人先着(子ども1人につき大人2人まで) 申 1月15日(木)から

3 ギドン・クレーメル トリオ・コンサート  
回 5月6日(休)午後2時から 場 リリックホール 曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか 出演＝ギドン・クレーメル(ヴァイオリン)、ゲオルギス・オソーキンス(ピアノ)、ギードレ・ディルヴァナウスカイト(チェロ) 定 全席指定5,000円、U-25 2,000円 チケット発売日＝1月30日(金)



【訓練】2月6日(金)午前11時ころ  
Jアラートの試験放送・送信を行います  
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。市公式LINE、ながおかDメールプラスなどでも配信します。  
危機管理防災本部アオ☎39・2262

うまい米コンテスト入賞者が作る“ながおかしひかり”  
「金匠」好評発売中！  
農水産政策課市セ☎39・2223  
長岡うまい米コンテスト2024の上位入賞者が今年度に生産した米を、ブランド米「金匠」として販売しています。  
原信(一部店舗を除く)、早川米穀店、大倉、遠藤米穀、杉本商店、ハレの日タカダヤ、越後御貢屋（道の駅ながおか花火館内）  
★同コンテスト2025最優秀賞決定  
▷個人部門…農事組合法人よこさわ  
▷学校部門…豊田小学校  
▶表彰式でトロフィーを受け取るよこさわ代表理事・藤田清さん（左）とスペシャルプレゼンター・彦摩呂さん

安心！税務署職員が操作をサポート  
スマホで確定申告  
税務署職員の講義の下、自分のスマートフォンで申告書の作成から提出まで行えます。スマホ申告には、マイナンバーカードが必要です。  
2月4日(水)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時（午前9時から整理券配布） 場アオーレ長岡 対給与・年金収入のみの人 源泉徴収票、各種控除に関する証明書、マイナンバーカードを取得する際に設定したパスワード 長岡税務署☎35・8509 担当＝市民税課アオ☎39・2212

市・県民税の申告相談会  
2月16日(月)～3月16日(月)  
(平日のみ。2月20日(金)は実施しません)  
支所地域は全日程で予約が必要です  
長岡地域の会場は、2月26日(木)までアオーレ長岡、27日(金)からさいわいプラザです。また、予約制の申告相談会を2月10日(火)・12日(木)・13日(金)にアオーレ長岡で行います。詳しくは市ホームページ、市政だより2月号と一緒に配布するチラシで。各申告書は2月2日(月)からアオーレ長岡、各支所に配置します。  
市民税課、各支所



赤十字救急員養成講習会  
2月28日(土)午後0時45分～5時、3月7日(土)・8日(日)午前9時～午後5時（計3回）  
長岡赤十字病院 対15歳以上 定20人(先着) 対3,600円  
2月2日(月)までに日本赤十字社新潟県支部(☎025・231・3121)ホームページで 担当＝福祉総務課アオ☎39・2217  
新潟大学附属幼稚園 令和8年度新入編入園児の募集  
3歳～5歳児 定各若干名  
入園選考検査＝随時 園同園

保育園など入園の2次案内  
定員に空きがある保育園や認定こども園、地域型保育施設の入園申し込みを受け付けます。対象施設は1月8日(木)以降に市ホームページで。  
1月9日(金)～16日(金)に入園申込書を希望する施設へ（定員を超える場合は選考あり）  
※事前に認定申請が必要ですが、手続きが済んでいない場合は、早急に保育課へご相談ください  
保育課☎39・2377

新型インフルエンザ等対策行動計画にご意見を  
1月9日(金)まで 閲覧場所＝市ホームページ、総合窓口アオ、危機管理防災本部アオ(☎39・2262)  
長岡市文化財保存活用地域計画案にご意見を  
1月9日(金)～29日(木) 閲覧場所＝市ホームページ、総合窓口、科学博物館(☎32・0546)、各支所  
明るい選挙啓発ポスター展  
市内の小・中学生の作品7

県審査で入賞した新潟大学附属長岡小学校3年・粉川愛絆さんの作品  
自分の声と気持ちを表現しよう  
投票しよう  
点を展示します。入選作品2点は、市ホームページでも見ることが出来ます。  
1月13日(火)～25日(日)午前8時30分～午後9時30分（13日は午後1時から） 場さいわいプラザ 園選挙管理委員会 ☎86・4841

企業フェス  
これから就職を考える学生に、市内企業を紹介します。  
2月4日(水)午後2時～4時、5日(木)午前9時50分～午後3時 場アオーレ長岡 対①大学・専門学校生②高校生  
ながおか就職・Uターンサポートデスクホームページ担当＝人材・働き方政策課(天)☎39・2228  
ファミリー・サポート・センター子育てサポート講座  
子育てを手伝いたい人（提供会員）を募集しています。提供会員になるには全ての受講が必要です。  
2月11日(祝)・15日(日)・20日(金)午前10時～午後3時（20日は午後4時まで。計3回）  
市民防災センター 内子ども事故と防止対策、心の発達など 定15人(先着) 保育＝4人(先着)（生後6カ月以上。2月4日(水)までに要予約）  
同センター（ちびっこ広場内）☎39・2860  
油や紙、布を流さないでください  
食用油やウエットティッシュ、布などを下水道に流すと詰まりの原因になります。また、灯油は揮発し爆発する恐れ

令和9年12月までに一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入が終了します  
店頭やメーカーに在庫がなくなると、蛍光灯の入手が困難になります。計画的なLED照明への切り替えをお願い  
冬の空き家の放置は倒壊や落雪などの危険が高まります。隣家や通行人などを巻き込む事故が発生すると、法的な責任を問われます。  
令和9年12月までに一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入が終了します

1月26日は文化財防火デー  
地域住民や消防団、消防隊による火災防衛訓練などを行います。  
1月25日(日) 時①午前9時10分～10時10分②午前9時10時30分③午前9時～10時  
場①長谷川邸（塚野山）②華蔵院（上塩）③妙法寺（村田）  
①長岡消防署越路出張所☎92・6519 ②栃尾消防署☎

おうちで作ろう！  
みんな大好き給食メニュー  
Vol.17 保育園メニュー かぼちゃの豆乳スープ  
豆乳とかぼちゃの甘みを活かしたまろやかなスープ。かぼちゃはペーストにしてもおいしくいただけます。  
※写真は石坂保育園で撮影しました

空き家の管理は適切に  
管理されずに放置された建物は、地域住民の生活に悪影響を及ぼす恐れがあります。倒壊などを防ぐため、屋根の雪下ろしなどの管理をお願いします。空き家の活用もご相談ください。  
長岡中央浄化センター☎24・1646  
環境政策課☎24・0528  
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）。  
1月20日(火)午後6時～7時30分、2月7日(土)午後1時～2時30分 場HPで 園男女平等推進センターウィルながおか相談室市セ☎39・9357  
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）。  
1月14日(水)・21日(水)・28日(水)、2月4日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター市セ☎32・0022  
税理士無料税務相談（要予約）  
1月21日(水)、2月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税理士会長岡支部（三和3）☎33・8080 担当＝市民税課アオ☎39・2212

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます（要予約）。  
1月14日(水)・21日(水)・28日(水)、2月4日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター市セ☎32・0022  
税理士無料税務相談（要予約）  
1月21日(水)、2月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税理士会長岡支部（三和3）☎33・8080 担当＝市民税課アオ☎39・2212

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます（要予約）。  
1月14日(水)・21日(水)・28日(水)、2月4日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター市セ☎32・0022  
税理士無料税務相談（要予約）  
1月21日(水)、2月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税理士会長岡支部（三和3）☎33・8080 担当＝市民税課アオ☎39・2212

材料（4人分）  
かぼちゃ…1／8個（160g） コンソメ……小さじ2  
玉ねぎ……………1／2個 水……………400ml  
ベーコン……………20g 豆乳……………200ml  
エリンギ……………20g 塩・こしょう……少々  
青菜……………40g  
作り方  
①かぼちゃの種とワタを取り、1～2cmの角切りにする。  
②玉ねぎは皮をむいて薄切り、ベーコンとエリンギは短冊切りにする。  
③青菜をゆで、食べやすい大きさに切る。  
④鍋に①と②、コンソメ、水を入れて柔らかくなるまで煮る。  
⑤④に③と豆乳を加え、ひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味を整える。

●国や園などの略字の見方は11ページ  
◆図どなたでも、図特になし、●無料、●不要（直接会場へ）の場合は、記載なし  
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
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



## 納期限は2月2日(月)です

- 市・県民税(4期)
- 国民健康保険料(7期)
- 後期高齢者医療保険料(10期)
- 介護保険料(10期)

※支払いは口座振替が便利です

## 急患診療のお知らせ

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、感染症の院内感染を防ぐため、必ずマスクを着用してください。また、**歯科を受診する場合は、受診前に必ず電話で相談してください。診療費の支払いは現金のみです。**  
**【場】**さいわいプラザ1階 **【時】**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・12/31(水)～1/3(土)のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ

### ■12月31日(水)～1月3日(土)の受付時間

施設名	診療科目	12/31(水)～1/3(土)
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科 小児科 外科	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	

救急車?病院に行く?迷ったら…  
**夜間に電話で相談できます**

午後6時～翌午前8時(日曜・祝休日は24時間)  
**県救急医療電話相談**(15歳以上) **#7119**  
I P 電話などは ☎025・284・7119  
**県小児救急医療電話相談**(14歳以下) **#8000**  
I P 電話などは ☎025・288・2525

自分で病院に行ける救急患者は、**当番病院を以下で確認してください**  
●休日・夜間急患診療所 ☎37・1199(受付時間のみ)  
●市消防本部 ☎36・0119

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝・休	月～金	土	日	土
中越こども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分～9時30分 ※12/28(日)～1/3(土)は休診	—	●	●		
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分 ※12/28(日)～1/3(土)は休診	—	●	—		
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 ■12/31(水)～1/3(土)は下表	●	—	—		
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 ■12/31(水)～1/3(土)は下表	●	—	—		

### 年末年始の急患診療所は大変混み合います

マスクの着用や手洗い・うがいで感染予防を。体調不良に備えて、解熱剤などの市販薬や、インフルエンザ・新型コロナのウイルス検査キットの用意も有効です。

### 急患診療所の混雑状況がウェブで確認できます

日曜・祝休日・年末年始の混雑状況を確認できます。  
※歯科診療所は除く



▶詳しくはこちら

●**長岡市障害者施策推進協議会委員**  
若千名 任期 4月1日～令和11年3月31日 4月1日現在、市内在住の18歳以上で、年4回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬 Ⅱ 会議1回につき9,100円 選考方法 Ⅱ 書類審査、面接 Ⅱ 2月9日(月)まで 1月23日(金)までに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、志望動機(800字程度。様式自由)を福祉課 ☎39・2218へ

●**農業委員・農地利用最適化推進委員**  
地域農業の状況調査や、農地の利用調整などを行います。詳しくは市ホームページで。 2月9日(月)～3月13日(金) 農業者委員会事務局市 ☎39・2243

●**長岡市芸術文化振興財団臨時職員**  
職種 Ⅱ ①一般事務 ②管理員 各若干名 採用日 Ⅱ 4月1日 ①施設の管理・運営、事業運営など ②施設や設備の

毎年6～8月には、タブレット端末を使い、担当地域の農地の利用状況調査を行います。

◆国や県などの略字の見方は11ページ  
◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
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

## 想いをのせて打ち上げる メッセージ花火

長岡花火財団 ☎0570・00・8283

2月21日(土)に「長岡花火～雪花火2026～」を打ち上げます。  
定15台程度(選考あり) 打ち上げ時間＝午後6時15分から 1月23日(金)まで

打ち上げ前に約100字のメッセージを読み上げます。花火はケーブルテレビNCTやFMながおか、長岡花火公式YouTubeチャンネルで配信します。申し込みは同財団ホームページ(右)で。



## 地域を守るヒーロー 消防団員に なりませんか?

消防本部総務課 ☎35・2192

Q消防団って何?  
A自分の職業に就きながら、災害や訓練などの際に集まり活動する、非常勤の地方公務員です。報酬のほか、災害出動や各種訓練に参加した際は手当の支給もあります。  
Qどんなことするの?  
A災害時は消火、救助、住民の避難誘導などの活動、普段は火災予防の呼び掛けなどを行います。  
Q誰でもなれるの?  
A市内に在住、勤務している18歳以上なら誰でも入団できます。女性や学生の隊も組織されています。



## くらし

●古くなった下水道マンホールふたを販売します

定10枚抽選 各3,300円 1月13日(火)～30日(金)に市ホームページにある申込書をEメール、郵送、持参で下水道課 ☎39・2235へ

絵柄などの詳細は市ホームページで。



## 手続き・制度

●3地区の都市計画の変更案を縦覧します

各縦覧場所で見書提出

①みしま中央地区(用途地域・地区計画) ②中之島中央産業団地地区(地区計画) ③長岡浦工業団地地区(地区計画)  
各都市政策課、越路支所、総合窓口  
①～③いずれも 1月19日(月)～2月2日(月) 閩都市政策課 ☎39・2225  
●高校生の遠距離バス通学定期代の補助申請をした人は2月28日(土)までに実績報告を 閩今年度補助申請した人 閩94010062大手通2



▲マイナちゃん

●介護保険料(10・12期)の納付書を送ります  
期限までに納めてください。

マイナバーカードの申請や電子証明書の更新は予約できないから注意してね。詳しくは市ホームページ(下)で。



●マイナバーカードの受け取り予約がオンラインでできるようになりました  
閩市民課 ☎39・7575

●自宅での介護を応援します「在宅介護者支援金」

次の全てに該当する人を介護している同居家族に支給します。ケアマネジャーまたは地域包括支援センターに相談してください。  
要件 Ⅱ ①65歳以上 ②市内に住民登録があり、住んでいる ③在宅である(施設に入所していない) ④介護保険の認定が要支援2 Ⅱ 要介護5 ⑤認知症ランクⅢ以上または常時おむつが必要 支給額 Ⅱ 要支援2

## 募集

●長岡市社会教育委員兼長岡市民館運営審議会委員

若千名 任期 4月1日～令和10年3月31日 4月1日現在、市内在住の18歳以上で、年3回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬 Ⅱ 会議1回につき9,100円 選考方法 Ⅱ 書類審査、面接 Ⅱ 1月20日(火)(必着までに、さいわいプラザ、各支所などにある申込書を中央公民館 ☎32・0437)へ、または市ホームページの



**催し**  
推しのキーホルダーを作ろう！  
回1月17日(土)午後2時～5時  
場アオーレ長岡 対小学生、中学生(親子参加可) 定20人 宛着 ¥500円 申1月16日(金)までにねこまんま・湯本さん ☎080・8428・4049へ  
■ポケカの学交in長岡  
回1月24日(土)午前10時30分～午後5時30分 場さいわいプラザ 内ポケモンカードゲーム体験、交流会 ¥100円 宛は1とぶるごつつあんぷり会・田原さん ☎080・1040・4735  
■料理体験教室  
回1月24日(土)、2月28日(土)午前9時～午後1時 場さいわいプラザ 対50歳以上の1人

暮らし、介護をしている人  
¥各1,300円 申クッキング泉・伊丹さん ☎090・2654・3869  
■ふるさと吹奏楽の奏でる会  
回1月25日(日)午後2時～4時  
場ホテルニューオータニ長岡  
内フルートの演奏 岡同会・青柳さん ☎34・3241  
■新春講演会「日本に再び高度成長期を！」正しい財政政策について学ぼう  
回2月10日(火)午後3時30分～5時 場ホテルニューオータニ長岡 岡経済評論家・三橋貴明さん 定200人 宛着 申2月4日(水)までに長岡法人会 ☎35・0328へ  
■スポー  
回1月19日(月)午後6時～7時30分 場アオーレ長岡 定10

回1月17日(土)午前10時～11時30分 内空き家の管理・活用  
■空き家対策セミナー  
回1月17日(土)午前10時～11時30分 内空き家の管理・活用  
■全国空き家アドバイザー協議会新潟県長岡支部の相談会  
回2月7日(土)午後2時～3時30分 場市立劇場 岡NPO法人風テラス理事長・徳田玲亜さん 定50人 宛着 申1月23日(金)までにNPO法人女のスペースながおか ☎38・0457へ  
■全国空き家アドバイザー協議会新潟県長岡支部の相談会  
回2月7日(土)午後2時～3時30分 場市立劇場 岡NPO法人風テラス理事長・徳田玲亜さん 定50人 宛着 申1月23日(金)までにNPO法人女のスペースながおか ☎38・0457へ

回1月21日(水)・26日(月)、2月2日(月)・4日(水)・10日(火)、3月5日(木)・10日(火)・13日(金)・17日(火)午前10時～正午 場・申各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ  
■ながおかワーク&ライフセミナー「夜職女性の現場から考える女性の貧困とは」  
回2月7日(土)午後2時～3時30分 場市立劇場 岡NPO法人風テラス理事長・徳田玲亜さん 定50人 宛着 申1月23日(金)までにNPO法人女のスペースながおか ☎38・0457へ  
■無料法律相談会(要予約)  
回1月21日(水)・26日(月)、2月2日(月)・4日(水)・10日(火)、3月5日(木)・10日(火)・13日(金)・17日(火)午前10時～正午 場・申各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ  
■無料法律相談会(要予約)  
回1月21日(水)・26日(月)、2月2日(月)・4日(水)・10日(火)、3月5日(木)・10日(火)・13日(金)・17日(火)午前10時～正午 場・申各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ

回1月21日(水)・26日(月)、2月2日(月)・4日(水)・10日(火)、3月5日(木)・10日(火)・13日(金)・17日(火)午前10時～正午 場・申各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ  
■新潟県こむすび定期子育てを応援するため、子ども名義の定期預金を差し上げます。申請方法など詳しくは県ホームページで。  
回1月17日(土)正午～午後4時 定6組先着 申1月16日(金)まで  
■空き家解体・売却、荷物買取無料相談  
回1月17日(土)正午～午後4時 定6組先着 申1月16日(金)まで  
■健康マージャンの会  
回1月11日からの日曜日午前9時～午後3時30分(月3回程度) 場千手コミュニティセンター 対手積みマージャンができる人 ¥1回500円(年会費1,000円別) 申西巻さん ☎080・5515・9267  
■除雪ボランティア「スコップ」メンバー  
回3月31日(火)まで 内高齢者世帯などの除雪作業 申県地域政策課 ☎025・280・5088

今月の表紙  
栃尾地域の葎谷地区では、毎年1月2日に新年の幸せを願い、勇壮な獅子による「岩戸舞」が披露されます。表紙はその練習風景。後継者が不足する中、300年以上続く歴史をつないでいくため、葎谷神楽保存会のメンバーが地元の小学生に伝統の舞を伝えます。真剣な練習の後は、みんなでお茶を飲みながら談笑。岩戸舞による地域の温かなつながりを感じました。(12月3日)

## 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…3月号は1月23日(金)(必着)、4月号は2月19日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【3月号】3月10日(火)【4月号】4月10日(金)以降のものに限りです  
◆提出先…〒940-8501広報・魅力発信課へ郵送、持参、FAX39・2272、専用フォーム(右) ※応募多数の場合、掲載できないことがあります

次に該当するものは原則掲載できません。  
①広く市民が参加・応募できない②活動が主に市外で行われている③政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)  
●原則、会員募集は年1回、同一とみなされる団体の掲載は年4回までです  
岡広報・魅力発信課 ☎39・2202

健康  
体の健康はお口から！  
いつまでも元気においしく食べるコツ！  
回1月24日(土)午前9時30分～10時30分 場米百俵プレイス北館 内オーラルフレイル予防など 定15人 宛着 申1月21日(水)までに桃李園デイハウス与板 ☎41・5300へ  
■無料法律相談会(要予約)  
回1月21日(水)・26日(月)、2月2日(月)・4日(水)・10日(火)、3月5日(木)・10日(火)・13日(金)・17日(火)午前10時～正午 場・申各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ  
■ながおかワーク&ライフセミナー「夜職女性の現場から考える女性の貧困とは」  
回2月7日(土)午後2時～3時30分 場市立劇場 岡NPO法人風テラス理事長・徳田玲亜さん 定50人 宛着 申1月23日(金)までにNPO法人女のスペースながおか ☎38・0457へ  
■全国空き家アドバイザー協議会新潟県長岡支部の相談会  
回2月7日(土)午後2時～3時30分 場市立劇場 岡NPO法人風テラス理事長・徳田玲亜さん 定50人 宛着 申1月23日(金)までにNPO法人女のスペースながおか ☎38・0457へ

方法など  
回1月17日(土)正午～午後4時 定6組先着 申1月16日(金)まで  
■空き家解体・売却、荷物買取無料相談  
回1月17日(土)正午～午後4時 定6組先着 申1月16日(金)まで  
■健康マージャンの会  
回1月11日からの日曜日午前9時～午後3時30分(月3回程度) 場千手コミュニティセンター 対手積みマージャンができる人 ¥1回500円(年会費1,000円別) 申西巻さん ☎080・5515・9267  
■除雪ボランティア「スコップ」メンバー  
回3月31日(火)まで 内高齢者世帯などの除雪作業 申県地域政策課 ☎025・280・5088

募集  
地雷撤去のため書き損じはがきを集めています  
回収したはがきを換金し、撤去団体に寄付します。  
回3月31日(火)まで 岡カンボジア地雷撤去キャンペーン ☎092・8333・7575  
■認知症予防 いきいきステップの会  
体験・見学自由です。  
回金曜日午前9時～正午(月2回) 場社会福祉センタートモシア ¥月500円 申岡さん ☎090・2177・9344  
■健歩クラブ会員  
内登山など(年8回程度) ¥年2,000円(初年度のみ6,000円) 申片桐さん ☎080・5011・5871



## シーズン後半、会場で声援を頑張れ！アルビBB

プロバスケットボールBリーグ3部で奮闘する新潟アルビレックスBB。連勝でリーグ上位につけ、シーズン後半戦に向けて盛り上がりを見せています。選手の背中を後押しするためにも会場に足を運び、声援を送りましょう！  
岡市民協働課(アオ) ☎39・2288

### シーズン後半戦 @アオーレ長岡

試合日	試合開始	対戦相手
1/10(土)		アースフレンズ東京Z
11(日)		金沢武士団
24(土)		さいたまブロンコス
25(日)		
2/14(土)		
15(日)		

試合日	試合開始	対戦相手
3/7(土)		立川ダイス
8(日)		岐阜スーパース
28(土)		ヴィアティン三重
29(日)		
4/11(土)		
12(日)		

### topics 子どもたちが気軽にバスケを楽しめるように市内の全小学校にバスケットボールを寄贈

市は「バスケによるまちづくり」を進めるため、子どもたちがバスケットボールに親しみ、熱中できる環境づくりを行っています。このたび、ふるさと納税型クラウドファンディングを活用し、市内全ての小学校にバスケットボールを寄贈。ボールを受け取った児童からは「バスケをたくさんします！」などの声が聞かれました。

1/10・11、4/11・12は市民デー！各日300席を無料招待します。申し込みは、アルビBBホームページ(下)で。

▶試合日程やチケット情報などはこちら



## 日々の暮らしにお役立ち 市公式LINEを使いこなそう♪

### 知りたい情報がタイムリーに届く

希望する分野の情報を選んで受け取ることができます。  
分野＝ごみの日、子育て、イベント、防災気象情報、産業・ビジネス、支所からのお知らせ、鳥獣害、防犯、大気汚染、健康・福祉、学生向け

### メニューからさまざまな情報に簡単アクセス

トーク画面のメニューから「子育て」や「ごみ・リサイクル」などを選択し、チャット形式で情報が確認できます。

ごみの日のお知らせやイベント情報など、暮らしに役立つ情報が届く便利な機能があります。ぜひ友だち登録をして、ご利用ください。  
岡広報・魅力発信課(アオ) ☎39・2202

### “今気になる”情報を調べられる

メニュータブを切り替えることで、降雪情報などのチェックもできます。





# 新春恒例 お年玉クイズ

クイズに答えて、■の文字を1～6に入れ、キーワードを完成させてください。正解者の中から抽選で100人に賞品をプレゼントします。  
※当選者の発表は、賞品の発送（2月中旬）をもって代えさせていただきます

## キーワード

長岡 1 2 3 4 5 6

## クイズ

※□の中は全てひらがなで答えてね

1. 市内を流れる日本一長い川
2. 業務や職場環境の改善で、企業の創意工夫ある取り組みを表彰する制度 8ページへ
3. 資料をデジタル化し長期保存、利用しやすくする取り組み。長岡戦災資料館の専用サイトでも導入 4ページへ
4. 早食い選手権も開かれ、長岡では「越一寸」など多彩な品種を栽培している野菜 3ページへ
5. 北越戊辰戦争で長岡藩の指揮をとった人物
6. 山古志地域などで山の斜面に階段状に作られた田んぼ

□□1□□

2□□□□□賞

□3□□アーカイブ

□□□4

5□□継之助

6□□

ヒントは4ページに！

移住者の視点で長岡  
の魅力を再発見♪



合計100人に当たる！豪華プレゼントはこちら



①山古志産にいがた和牛…10人



②ながおか花火館シアターペア鑑賞券…10人



③えちご川口温泉 入浴券 大人1人分+食事券…20人



④ガンジーアイスクリーム（6個セット）…15人



⑤長岡市共通商品券（2,000円）…20人



⑥長岡ゆるキャラマグカップ…15人(色は選べません)

まだまだあるよ



は  
こ  
ち  
ら  
新  
規  
登  
録

長岡市公式LINE  
「友だち」限定！

「お年玉クイズ」とメッセージを送信すると応募に必要な追加キーワードが配信されます。



抽選で10人に  
**1,000**  
ポイントプレゼント

■発行：長岡市（令和7年12月25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(12月1日現在)  
人口/252,527人(-250)  
世帯数/110,748世帯(-40)  
※( )内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram