移住定住ポータルサイト

長岡NAGAOKA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。

イチオシ 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。

問同センター（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

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ことが盛りだくさん。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。

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。

問庶務課☎39・2203

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

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。

問福祉課☎39・2343

バレーボール女子 金
高橋 朋伽（ほのか） 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（まさあき） 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（ちひろ） 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！

沼倉昌 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られました。

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」と周りの人にお願いしました。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ったことがあります。高橋選手のように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

次のチャレンジへ 若い世代が輝く活動を

沼倉昌 今、大学で聴覚障害を持つ選手の競技力向上について研究しています。デフスポーツの認知度は高まっていますが、聴覚障害に理解のある指導者の数はまだまだ少ない。デフバドミントン全体の地力向上のために、力を入れていきたいです。

沼倉千 私もこれからは若い人たちが活躍できるような活動がしたいです。先日、市内のジュニアバドミントン選手を指導しました。厳しいコースにシャトルが飛んでも拾おうとする選手が多くて、粘り強さを感じました。

高橋 高校卒業後もバレーボールを続けます。自分の持ち味は全力プレー。それを続けて、誰かの心を動かしたり勇気を与えたりする選手になっていきたいです。