

／長岡市政だより／

Magadera

2026

3

No.858

- p 2 ひきこもり相談支援室 開設から2年
- p 4 市制施行120周年 記念ロゴが決定！
- p 5 路線バスでタッチ決済が使えます
- p 6 産業界の連携を促進

◎表紙

先端技術を結集 スマート施設園芸の高糖度トマト (p23)



小川司さん
▶ひきこもり支援
コーディネーター



この2年で2千件以上の相談を受けました。あなたの気持ちを聞かせてください。うまく言葉にできなくても大丈夫ですよ。

まずは相談支援室へ ご利用の流れ

相談受付

電話やメール、窓口などで、ひきこもり状態の人やその家族の相談を受け付けます。

日時＝平日午前8時30分～午後5時15分
場所＝社会福祉センターモシア



▲詳しくはこちら

面談

保健師や社会福祉士などが心配ごとや困りごと、悩み、不安などをお聞きします。また、相談者の意向を尊重しながら、一緒に支援内容を考えます。希望があれば自宅などの話しやすい場所にも行きます。

状況に応じた支援

さまざまな支援内容を組み合わせさせてサポートします。

- 医療機関の受診同行
- 居場所づくり、家族会の紹介・同行
- 長岡地域若者サポートステーション、ハローワーク、ジョブカフェなどの紹介・同行

ひきこもり当事者の声



20代・女性

学生の時、学業がうまくいかず休みがちになったことが始まりです。病院で適応障害と診断されました。無気力で、全てが怖くて、現実逃避のためにゲームに没頭し、家族以外との関わりを断ちました。

支援室には母と一緒に来ました。私は考えをうまく言葉にできないので、会話は苦手。だから最初は「嫌だ、怖いな」と思っていました。でも支援室は、職員さんが話しやすい環境をつくってくれる。話す内容を私に選択させてくれます。今では家族に言えないつらいことや弱音も話せる心のよりどころの一つです。

支援室のサポートを受けて就職活動を始めました。社会に出るには、まだまだ選択肢が少なくハードルも高いと感じます。より緩やかに社会に戻るサポートが充実するとうれしいです。

ひきこもりの20代の子どもを持つ家族の声



50代・女性

息子が泣いているのを見てこれは変だなと。死んでしまうかもしれないと心配で、夜に部屋をのぞくこともありました。

息子がうつ病になった最初の1～2年が、本人も私も一番つらかった時期だと思います。本人も焦っていたのか大学受験や就職活動をしました。うまくいかずに落ち込むということの繰り返しでした。

支援室には半年前から通っています。周囲には相談できないことも聞いてもらえるので心の支えになっています。

一番つらいのは「息子が世間から忘れられてしまう」こと。でも支援室は切れ目なく面談の予定を決めてくれるので、もし私や夫に何かあっても大丈夫だと思えました。息子がいずれ、ここに通えるようになったら将来のことも一緒に話したいです。

ふらっと立ち寄れる居場所

●こんぺいとう

日時＝毎週火・木曜日午後1時～4時 場所＝三ツ郷屋2丁目3-11（越路ハイム地域生活支援センター内） 電話☎27・4266、Eメールibasyo-conpeito@sutokukai.or.jp

●居 GURA

日時＝平日午前9時～午後4時 場所＝社会福祉センターモシア 電話☎86・0243、Eメールn-hss@city.nagaoka.lg.jp

●ひきこもり支援の地域資源ガイド

当事者や家族の力になる支援機関・団体を紹介しています。ひきこもり相談支援室で配布するほか、市ホームページ（右）でも見ることができます。



●長岡地域若者サポートステーション

15歳～49歳を対象に、就労から職場定着までを支援します。詳しくはホームページ（右）で。



ひきこもり相談支援室 開設から2年

その悩み、話してみませんか



長岡市ひきこもり相談支援室

「ひきこもり」は特別なことで、本人や家族だけで解決すべき問題だと思いませんか。実際は、さまざまな要因によって誰でもなりうるものであり、社会全体で理解し、支えることが大切です。

市は令和6年に「ひきこもり相談支援室」を開設。当事者やご家族の不安に寄り添いながら状況に合わせた支援を続けています。ひとりで悩まず、まずは気軽に相談してみませんか。

☎ひきこもり相談支援室☎86・0243

ひきこもりってどんな状態？

何らかの生きづらさや困難を抱えている、他者との交流が限定的、社会的に孤立しているなどの理由で、自宅にとどまり続けている状態をいいます。その状況は人によってさまざまです。

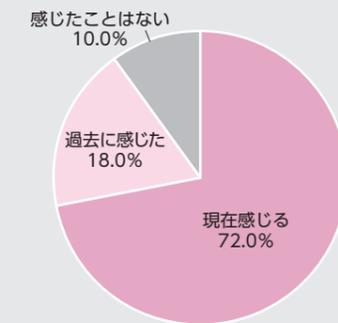
- ・家族との交流がなく自室にこもっている
- ・部屋からは出るが家から出ない
- ・人が少ない夜間しか外出しない など

ひきこもり実態調査を行いました

令和4年度に国が行った調査では、ひきこもり状態にある15歳～64歳は全国で146万人いるとされています。市はその実態を把握し支援の充実を図るため、初めて独自に調査を実施しました。

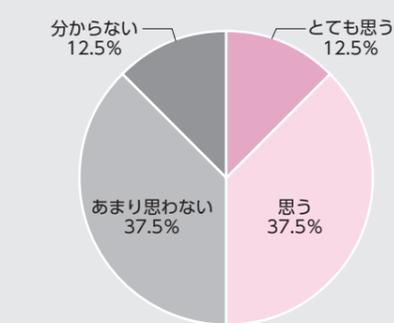
対象：現在または過去にひきこもり状態で、市内の支援機関を利用した15歳～64歳の市民
回答者数：64人

Q 生きづらさを感じたことはありますか？



「生きづらさを感じる頻度は、『ほぼ毎日』が半数以上。理由は『心の不調・病気・障害』が最多。他に『経済的不安』『対人恐怖』『家族以外の人間関係』などがありました。

Q 働きたいと思えますか？



回答者の7割以上が過去に就労経験あり。就労しない理由には「心や体の不調」がありました。

Q 困りごとはありませんか？

- ・ひきこもりの話をできる友達がいない
- ・自分らしく生きていない
- ・対人恐怖などがあり社会的なつながりがなくて不安
- ・メンタル不調による孤独感に押しつぶされてつらい

Q 支援に望むことは？

- ・ひきこもりの人の居場所が増えてほしい
- ・あまり追い詰めないでほしい
- ・就労などのために何が障壁になっているか、その対応策と一緒に考えてほしい
- ・ばかにしたり、さげすんだりしないでほしい

3/14(土)から

路線バスで タッチ決済 が使えます

越後交通(株)が運行する市内の路線バス全線で、クレジットカードなどのタッチ決済が利用できるようになります。ぜひ、ご利用ください。

〒951-8529 越後交通(株) 29・1110
担当=都市政策課交通政策室
☎39・2267



▶詳しくはこちら

小銭不要!
複数人支払いOK



カードやスマホをタッチするだけ!

乗るとき 乗車口の読み取り機に



※整理券は不要です

降りるとき 運賃箱の読み取り機に



Q 複数人で乗るとき、まとめて決済できますか?

A できます。降車時に運転士へ支払う人数を伝えてください。

Q 小児運賃や割引運賃で支払うことはできますか?

A できます。降車時に運転士へお声掛けください。

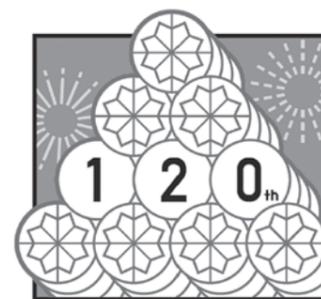
このマークが目印!



<対象>

- タッチ決済に対応したクレジットカード
- プリペイドカード
- デビットカード
- 同カードを設定したスマートフォン

※Suicaなど交通系ICカードは利用できません



NAGAOKA
120th Anniversary

コンセプト

「米百俵」の精神を未来へ受け継ぎ、時代や常識の枠を超えて成長し続けるまちとなることへの願いが込められています。

米百俵まつりの取材などを行いながら、約半年かけてロゴを作りました。「地域に根差したロゴ」を目指して、合併地域ごとの記念ロゴも作成。背景を各地域に咲く花や葉にしたデザインです。ほかにも、長岡の街並みや紅白幕を背景にしたものもあります。1年を通して多くの人に楽しく使ってもらい、市内のいたるところでロゴを目にするようになります。



◀記念ロゴをデザインした
長岡造形大学4年・小林南さん

みんなで祝おう
市制施行120周年



記念ロゴが決定!

☎39・2204 都市政策企画課

市は4月1日に市制施行120周年を迎えます。これを記念し、シンボルとなるロゴデザインを長岡造形大学と作成しました。令和8年度は市のさまざまなイベントで使用します。

記念ロゴは事業者や市民のみなさんも気軽に利用できます。ぜひイベントや商品、チラシなどで使い、長岡全体で節目をお祝いしましょう。

営利・非営利を問わず誰でも無料で使用OK!
記念ロゴをご活用ください

四季バージョンなど背景が異なる19のバリエーションがあります。要領とマニュアルをよく読み、使用届の提出をお願いします。

▶詳しくはこちら



大雪を受け、国に財政支援を要望

今冬の大雪により、山古志・小国・栃尾・川口地域に災害救助法が適用され、市の除雪費用は過去最高額となる見込みです。これを受け、磯田市長が国土交通省などに緊急要望書を提出。道路の除排雪経費などに対する財政支援を求めました。(2月12日)



アルビBB25周年 記念ユニで勝利

日本初のプロバスケットボールチームとして2000年に誕生した新潟アルビレックスBBが25周年を迎えました。アオーレ長岡で行われた金沢戦では選手たちが記念ユニフォームを着用してプレー。大雪の中、駆け付けたブースターの前で、見事勝利を収めました。(1月25日)



キャリア教育の充実へ 商業高校と協定

市と長岡商業高校が「探究及びキャリア教育の推進に関する連携協定」を締結しました。これにより、地域課題の解決策を市内企業と生徒が考える同校の探究学習をさらに強化。生徒が多様な企業と関わる機会を確保し、地域の活性化を担う人材を育てます。(1月30日)



"まちづくりの方針"を市長に答申

今後10年の長岡のまちづくりの方針を示す「長岡市総合計画」。その内容を検討してきた同計画策定委員会が、計画案を市長に答申しました。委員長の大原興人さんは「より良い未来に向け、効果的な評価指標などの検討を重ねた」と話しました。(2月4日)

NAGAOKA
News



地元食材を味わう「あぐりの台所」オープン

道の駅越後川口「あぐりの里」にテイクアウトコーナーを新設。かぐら南蛮ソフトクリームや魚沼産コシヒカリおにぎりなどの販売も始めました。

山古志産にいがた和牛スペシャルコース開発

郷見庵を中心とした団体は山古志産にいがた和牛を使ったメニューを開発。宿泊プラン化を見据えています。



酒蔵で麴造り体験

葵酒造が酒蔵見学や本格的な麴造り体験などを組み合わせたプログラムを企画。外国人観光客も参加し、文化体験を楽しみました。



市は、市内の観光をより魅力的にし、観光客の消費拡大につなげるため、観光資源の磨き上げや新たな体験づくりなどに挑戦する事業者や団体を支援しています。

今年度は市の制度を活用して8件の計画が進行。地域資源を活かした体験プログラムや市内周遊を促す仕組みづくりなど、アイデアが形になってきています。

多彩な魅力を発信！ 観光コンテンツが続々誕生

観光企画課 ☎39・2344

産業界の連携を促進 つながりが生む 新たな可能性



若手起業家と市内企業の協業を推進

11月中旬に米百俵ブレイス東館が完成し、ミライエ長岡がフルオープンします。東館には長岡商工会議所や市の商工部などが入居。産業界の支援の一大拠点として企業のさまざまな相談に応じるほか、産業界の連携を深めてイノベーションを生み出す場としての役割を担っていきます。

2社が「教育研修を充実して部署異動を円滑にしたい」と「設計・見積もりのスピードと精度を上げたい」といった悩みを紹介。起業家からは「業務ごとに短い研修動画を作り、気軽に知識学習ができる環境を整える」、「AIエージェントを活用した設計業務の革新」などのアイデアが提案されました。

市内企業の声
新しい発見があるのではと思って参加しました。若手起業家のみなさんの発想に触れて刺激になりました。



企業と若手起業家の交流会

若手起業家の声
初めて交流する企業の方ばかり。企業の困りごとなどの意見交換もでき、ビジネスチャンスを見出す機会にもなりました。

地域全体の魅力を伝える 温泉周辺のまち歩きマップを作成

蓬平地区をもっと楽しんでもらうために、まち歩きマップを作っています。親しみやすいイラストにこだわり、撰田屋や山古志など周辺エリアにも足を運んでもらえるよう工夫しています。旅行スタイルが団体から個人へと変わる中、宿だけでなく地域全体の魅力を伝えることが選ばれるポイントだと感じています。マップは旅館での配布のほか、ホームページ掲載や地図アプリとの連携もしていきたいです。

よもぎひら温泉和泉屋 営業主任 田崎奨和さん



除雪の負担軽減や事故防止へ

無人除雪機・雪トンネルの実証進む

国土地域振興戦略部 ☎39・2515、土木政策調整課 ☎39・2307

市は、冬の生活の負担軽減や事故防止に向けて、無人除雪技術の開発支援と除雪時間の短縮につながる住宅設備の実証を進めています。

無人除雪機は玄関先用と屋根用の2種類。市内の2団体が2月、改良を重ねた試作機を披露しました。玄関先用は、指定場所への排雪や人が近づくと自動停止するなどの機能を強化。屋根用は、軽量化や傾斜を登るための改良に取り組みしました。

山古志・栃尾地域では、住宅の玄関から道路までの歩行空間を確保する「雪トンネル」の実証を実施。除雪時間を従来の4分の1に短縮した成果を確認しています。

今後も課題の改善と利便性の検証を重ね、実用化を目指します。



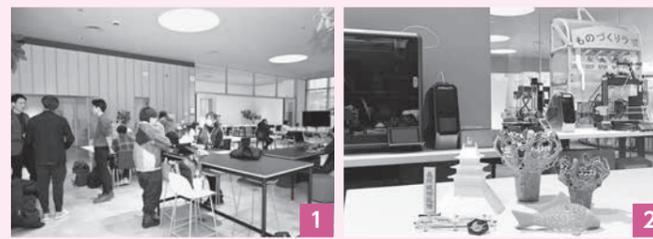
1 スマートフォンで操作できる玄関先の無人除雪機
2 山古志地域の公営住宅に設置した雪トンネル
4 メートルの耐雪構造

4大学1高専・商工会議所・市が連携

NaDeC構想

技術科学、デザイン、経済・経営、看護などの4大学1高専の知識・人材と長岡の企業が持つ技術力を融合し、長岡の次代を担う新産業の創出や人材の育成によるイノベーションの創発を目指しています。

活動拠点 NaDeC BASE (ミライエ長岡5階)



3/2月 から NaDeC構想推進コンソーシアム ホームページを開設

具体的に何をしているの？何ができるの？
そんな疑問をまるっと解決

企業・学生・教員・市民それぞれがNaDeCで何ができるかを紹介しているほか、構成団体の活動や起業支援の取り組みを閲覧できます。



▲こちら

1 イノベーションサロン

有料のコワーキングスペース。常駐するコーディネーターが業種や専門が異なる人と人をつなぎ、企業同士や企業と学校のマッチング、課題解決の支援、起業・創業をサポートします。

2 ものづくりラボ

3Dプリンターやレーザーカッターで、自由に試作品などを作れます。

今月のおしらせ隊 隊員

よいたん

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、与板地域のイメージキャラクター「よいたん」。直江兼続公のシンボル「愛」のかぶとや、ハナショウブ、十五夜まつりのちょうちんなど、与板の魅力を身にまとった地域をPRします。

市政だよりと一緒に作る市民リポーターを募集中！興味のある人は問い合わせね。[20ページへ](#)



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

力を合わせて 鬼退治!



地域のできごと まちのまっしつオト

📷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)

中之島地域のみずほ保育園で節分の日に行った豆まき。子どもたちは新聞紙で作った豆を「鬼は外! 福は内!」と元気いっぱい鬼に向かって投げ、一年の無病息災を願いました。(2月3日)

📷土田千栄美さん

江戸時代の職人の技が光る ミニチュアの雑道具。ぜひ 間近でご覧ください。



催し

科学博物館

32・0546

1 長岡藩主牧野家ゆかりのおひなさま展

極小・雑道具の魅力!

3月15日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

★同時開催 ミニおひなさま展 長岡藩主牧野家史料館

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

外国人市民向け日本語講座

4月3日～9月29日の毎週火・金曜日(各1時間)、毎週日曜日(2時間) ⑤平仮名・片仮名の読み書きができる人 ⑥月1,600円(18歳未満は無料。教科書代別)

国際交流センター「地球広場」
39・2714

2 かはくミニクラフト

3月11日(水)午前9時30分～10時30分、午後2時30分～3時30分、4月8日(水)午後2時30分～4時 ⑤さいわいプラザ ⑥各10人先着

3 八幡林官衛遺跡学習会

古代のお金づくりに挑戦!

溶かした金属を鑄型に流し込んでお金をつくります。

3月14日(土)午前10時～11時30分 ⑤道の駅良寛の里わしま「和らぎ家」 ⑥和島の宝地 ⑦地域づくりネットワーク会議 ⑧会長・羽鳥仁一さん ⑨小学生(1・2年生は保護者同伴) ⑩10人先着 ⑪持手、汚れてもよい服装 ⑫3月12日(木)までにHPで

良寛さんは どんな人?



和島地域の良寛の里美術館で、良寛さんの親しみやすさに焦点を当てた「やさしい良寛展」を3月29日まで開催しています。来館者は書や絵を通じて、良寛さんの人柄やその魅力に思いをはせました。(2月7日) 📷市村洋一さん

雪の中を勢いよく滑走



雪に親しむイベント「とちお遊雪まつり」でスノーモービル試乗体験を行いました。スリル満点の体験に、参加者はドキドキ銀世界を駆け抜けるスピード感と爽快感を満喫しました。(2月1日)

4/3(金)～5/6(休)

園内が春色に染まる 悠久山桜まつり

長岡観光コンベンション協会 32・1187
観光事業課(大手) 39・2221

桜のライトアップは、4月19日(日)までの間で開花状況に応じて行います。マナーを守って観賞しましょう。

※一部エリアで交通規制を行います。会場周辺は大変混雑するため公共交通機関をご利用ください。臨時駐車場や無料シャトルバス、会場案内図などの詳細は、市有施設にあるチラシや市ホームページ(右)で

●神輿渡御
4月19日(日)午後1時から(天候などで変更あり)




●郷土史料館は、まつりの期間中は休まず開館します
時午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
料大人300円、高校生200円、小・中学生150円 ⑤同館 35・0185

福島江観桜会(提灯点灯)
川面に映える桜の観賞に出掛けませんか。
3月27日(金)～4月19日(日)午後5時30分～8時30分

かわぐっちも 大活躍!



川口コミュニティセンターで「もちつき大会・ミニ縁日」が開催されました。川口地域のゆるキャラ「かわぐっち」も餅つきに挑戦。みんなでつくったお餅を堪能しました。(2月8日) 📷小川栄一郎さん

感謝の気持ちで 英語とチョココで



おぐにコミュニティセンターで子どもたちが英語を学びながらバレンタインのチョコレートを作りました。ハート型のチョコに、英語のメッセージカードを添えてかわいくラッピング。「パパママいつもありがとう♪」(2月7日)

行って見て! 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勧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: ゲレンデデビュー!
場所: 市営スキー場 投稿者: まめをさん



▲投稿フォームはこちら
▲市公式 Instagramはこちら



PROM PARTY~卒業・進級を祝おう!~

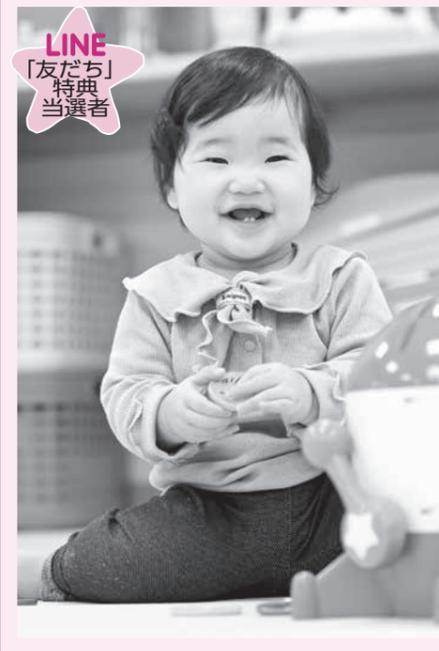
日 3月15日(日) 内・時 ①卒業・進級パーティー…午後2時~5時 ②似顔絵 ③タロット占い…正午~午後5時 場 アオーレ長岡 対 中・高校生 定 ①100人(先着) ②10組(先着) ③15組(先着) ※②③は1組2人まで 問 ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室[ミラ]内) ☎86・6008



▲申し込みはこちら



音楽ライブやビンゴ大会、ミニゲームなどで、学年を越えて交流しましょう!



ちびっこモデル★ #159

子育ての駅でみつけた♪ @わくわく

大矢 紬依ちゃん (1歳2カ月) 音楽を聞くの大好き!リズムに乗って体を動かす。最近、増えってきました♪

● **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 ①4月25日(土)午前10時~正午 ②午後1時45分~3時45分 ③5月15日(金)午後6時45分~8時45分 場 さいわいプラザ

● **子育て発達相談室** 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 3月17日(火)午前10時~11時30分 講 子育ての会 対 18歳以下の子の保護者

● **長岡駅前 市民プラザ** ぐい
39・2230
木製の大型プラザでペントスなどを育てます。
日 5月16日(土)、6月13日(土)、7月11日(土)、8月22日(土)、10月17日(土)、来年3月20日(土) 午

● **都市施設整備課** 大
39・2230
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7月~8月の妊婦とパートナー
定 ①24組(抽選) ②③各16組(抽選) 講 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
日 3月9日(月)~15日(日) (HP可)



国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時 午前9時30分~午後4時30分 (4月は午後5時まで) ¥ 3月末まで入園料無料 (土・日・祝日は駐車料が有料)、4月からは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 休園日=3月2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)、4月6日(月)

- **雪割草まつり**
3月22日(日)までの週末ごとに展示即売会を開催します。
日 3月7日(土)~4月5日(日) (室内展示は3月22日まで) 場 花と緑の館 ※20万株の群生地は3月下旬~4月中旬に開花予定
- **かたくり百万株まつり**
日 4月4日(土)~12日(日) 場 里山フィールドミュージアム 内 カタクリガイド (午前11時~午後3時。雨天中止) など

● **緑花センター** (花テラス) 39・8718
● **花と緑の教室** ハンギングバスケットづくり
日 4月25日(土)午後1時30分~



前10時~11時(計6回) 場 長岡駅前広場 対 2人以上のグループ 定 45組(先着) 講 移植ごて、はさみ 日 3月27日(金)まで

● **まちなかキャンデー** キャン! 4月11日(土)午前10時~午後1時 場 東山ファミリアラン ド 講 県地域おこし協力隊・長島遼平さん 持汚れてもよい服装、軍手 定 15人(先着) ¥1,000円

● **街と人とコーヒーフェス**。 4月8日(水)午後7時~8時30分 講 GOOD LUCK COFFEE代表・青柳拓郎さん 定 20人(先着) ¥700円

● **地球は生きています** 南極から見える地球環境 4月15日(水)午後7時~8時30分 講 南極OB会新潟支部 支部長・佐藤和秀さん 定 20人(先着) ¥500円

● **若者が作った国エストラ** 予測できない未来への準備 4月11日(土)午後2時~3時30分 場 ミライエ長岡 講 スクール取締役・熊谷宏人さんほか 定 30人(先着) ¥500円

子育ての駅

● 対象の記事のない催しは、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インスタグラム(右)で



てくてく (千秋1) ☎21・3860

- 1 **大島中学校吹奏楽部 ミニコンサート**
日 3月14日(土)午前10時30分~11時30分 対 どなたでも
- 2 **今成寧音さんミニコンサート**
日 3月20日(祝)午前10時30分~11時
- 3 **わいわいおしゃべり会**
日 3月19日(木)午前11時~正午 対 0歳児と保護者、妊婦

ちびっこ広場 (フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

- 1 **絵本ライブ・おもちのおやど**
日 3月15日(日)午後2時~3時 定 50組(先着) 申 随時

絵本作家の**お田澄子**さん(右)と植垣歩子さんが本の読み聞かせをします。



2 **マタニティヨガ&おしゃべり会**
日 3月14日(土)午前10時30分~正午 対 16週~35週の妊婦 定 15組(先着) 申 随時

3 **積み木で遊ぼう**
日 3月20日(祝)午前10時30分~11時30分

ぐんぐん (千歳1) ☎30・1025

- 1 **お誕生会**
日 3月13日(金)午前10時30分~11時30分
- 2 **おやこカフェ**
日 3月27日(金)午前10時45分~11時45分 対 令和7年10月~12月生まれの子と保護者 定 5組(先着) 申 3月11日(水)から



3 **手しごとサロン「ゆったり のんびり手作りタイム」**
日 3月26日(木)午前10時~11時30分 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 3月12日(木)午前10時40分から

越路 のびのび おもいで制作
日 3月16日(月)・17日(火)・19日(木) 午前9時30分から、午後1時30分から

三島 もりもり 音楽あそび
日 3月27日(金)午前10時30分から

小国 たんぽぽ 季節の制作
日 3月13日(金)午前10時30分から

和島 わくわく うれしいね♥大きくなったね会
日 3月18日(水)午前10時30分から



寺泊 にこにこ 運動あそび
日 3月17日(火)午前10時30分から

栃尾 すくすく 出張図書館
日 3月13日(金)午前11時から

与板 にじの子広場 よろしくね!の会
日 4月3日(金)午前10時30分から

川口 すこやか 整えよう!骨盤底筋
日 3月18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 3月16日(月)午前10時45分~11時45分 場 ちびっこ広場 講 母子保健推進員 対 どなたでも

● **子育て相談**
日 ①3月13日(金) ②18日(水) ③4月1日(水) 時 ①午前10時~11時 ②③午前10時30分~11時30分 場 ①やまっこ ②③すくすく 講 ①保健師 ②保健師、栄養士 ③助産師

◆図や表などの略字の見方は9ページ
 ◆※などなくても、◎特になし、▽無料、◎不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆☎に電話、FAX、Eメール、HP(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

3/14(土)オープン

里山に咲く30万株の雪割草
雪国植物園
 ☎46・0030



早春の里山に、可憐な山野草の花々が咲き誇ります。
 時 午前9時～午後5時 料 大人500円、小・中・高校生50円
 ★展示即売会
 内・日 雪割草…4月5日(日)まで、春の山野草…5月31日(日)まで

長岡観光コンベンション協会 担当= 観光企画課 電話 ☎39・2344
雪割草街道
 日本最大級の花場の国営越後丘陵公園や雪国植物園、妙法寺などを巡ります。
 ① スマホでスタンプラリー
 抽選で温泉の宿泊券などの賞品が当たります。
 日 3月7日(土)～4月12日(日)

② 日帰りバスツアー
 花場2カ所を巡るランチ付きツアーです。
 日 3月14日～4月5日の土・日・祝日 料 ¥11,000円から 申 越後交通観光センター ☎0120・865・615
 ③ 貸切観光タクシー「駅から観タク」
 料 ¥2時間30分11,000円(4月からは12,500円)、3時間13,000円(4月からは15,000円)

① 市民農園参加者募集
 家庭菜園を楽しめます。
 日 4月11日(土)～12月上旬 定 積 33㎡ 定 10人抽選 料 年 5,000円 申 HPで
 ② 一畝オーナー(10㎡)
 日 4月11日(土)～12月上旬 定 積 113㎡ 定 10人抽選 料 年 80人抽選 料 年 3,000円 申 HPで
 ③ 初めての限定!
 長岡産豚肉を使ったハム・ベーコン作り
 日 3月28日(土)午前9時～10時

寺泊文化センター ☎75・5155
 ① 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 4月5日(日)、5月2日(土)、6月21日(日)午前9時～午後9時(1枠50分) 定 各12枠先着 料 各500円 申 随時
 ② あそび博
 日 3月29日(日)午前10時～午後4時 内 ステージイベント、

中之島文化センター ☎66・1310
 ● 開館30周年記念特別企画展「だるまこれくしょん」
 先着100人に縁起物ミニワークショップなど
 寺泊文化センターの開館30周年をお祝いするイベントだよ! 射的やボードゲームなどのブースが盛りだくさん。ミニ四駆を作るワークショップは予約が必要だから、同センターのホームページを確認してね。
 日 3月20日(日)午前10時～10時30分 内 未就園児と保護者



観光企画課(大手) ☎39・2344
 ① ミュージックサフラン
 日 3月15日(日)午後4時～5時 出演 川上チエロ・片野大輔、コントラバス・星野勝彦 料 一般1,000円、ドリンク付き1,500円、未就学児無料 場 秋山孝ポスター美術館長岡 ☎39・1233
 ② 絵本作家COCO&LOLOめぐみの作品展「やっぱり人ってあったかい。見えない想いを見えるカタチに。」
 日 3月5日(木)～29日(日)午前9時～午後5時(火曜休館) 場 旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵 岡ミライ発酵本舗(株) ☎86・8545

スポーツ ☎86・7386
 ニュータウン運動公園
 ① 「無料体験」カラダ引き締めトレーニング教室
 日 3月20日(祝)午前10時～10時45分 対 20歳以上で初参加の人 定 10人先着 申 3月19日(木)まで
 ② 親子でできる運動教室
 ゲームや遊びを取り入れて親子で体を動かします。
 日 3月21日(土)午後2時～2時45分 対 4歳～6歳と保護者 定 15組先着 料 500円 申 3月20日(祝)まで



中央図書館 ☎32・0658
 ① 図書館版☆謎解きゲームタイムスリップ&ミステリーツアー
 参加するとプレゼントがもらえます。
 日 4月1日(水)～6月28日(日)
 ② チビッコタイム
 くわらべうたのおはなし会
 日 4月2日(木)午前10時30分～10時50分 内 読み聞かせ 対

おはなしぼんつ! お花スペシャル
 日 3月15日(日)午前10時30分～11時30分 場 大島コミュニティセンター 内 読み聞かせ、工作 対 3歳～小学生
 ② 録音図書を楽しむ
 ユニバーサル文庫のCDを紹介・展示します。
 日 3月30日(月)まで
 西地域図書館 ☎27・4900

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159
 ● えほんであそぼ
 日 3月20日(日)午前10時～10時30分 内 未就園児と保護者
 ② おはなしひろば
 日 3月22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
 ① 長岡ボードゲーム部 @中之島館
 日 3月29日(日)午後1時30分～3時30分 対 小学生以上

中央公民館(さい) ☎32・0437
 ● 地域学びコーディネーター講座
 地域課題解決のための講座
 ② おたのしみ「ぶち」上映会
 日 3月14日(土)午前10時30分～11時30分 内 げんきげんきノリノリ ⑧「いたいのとんでけ」など 対 小学生以下 定 15人先着
 ① えほんのへや
 日 3月21日(土)午後2時～2時30分 内 読み聞かせ、ミニゲーム 対 小学生以下 定 10人先着

同講座の受講者が企画したイベント「認知症予防 落語と一緒に楽しく学ぶ」
 池上英樹 & 塚越慎子
 マリンバ・デュオコンサート
 日 6月27日(土)午後2時から 場 リリックホール 曲目=ライヒ/ナゴヤ・マリンバ、ラヴェル/道化師の朝の歌ほか 料 全席指定3,000円、U-25 1,000円 チケット発売日=3月27日(金)



南地域図書館 ☎30・3501
 ① おはなし☆おはなし 春のスペシャル
 日 3月22日(日)午後2時30分～3時30分 内 読み聞かせ、工作 対 幼児～小学生
 ● 読者のつどい
 日 3月27日(金)午後7時～8時 内 夏樹静子著「てのひらのメモ」の感想などの話し合い

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165
 ● 長岡ボードゲーム部 @中之島館
 日 3月29日(日)午後1時30分～3時30分 対 小学生以上
 ② おはなしひろば
 日 3月22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

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005
 ① えほんのへや
 日 3月21日(土)午後2時～2時30分 内 読み聞かせ、ミニゲーム 対 小学生以下 定 10人先着

池上英樹 & 塚越慎子
 マリンバ・デュオコンサート
 日 6月27日(土)午後2時から 場 リリックホール 曲目=ライヒ/ナゴヤ・マリンバ、ラヴェル/道化師の朝の歌ほか 料 全席指定3,000円、U-25 1,000円 チケット発売日=3月27日(金)

栃尾美術館 ☎53・6300
 ● 館所蔵品展「春の展示」
 郷土ゆかりの作家の作品を展示します。
 日 3月18日(水)～6月21日(日) 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月・火曜休館 5月4日(祝)・5日(祝)は開館し7日(木)・8日(金)は休館 料 一般200円、高校生150円、小・中学生100円

③ 映画会
 日 4月7日(火)午後2時～4時 内 ライオン25年目のたたいま(オーストラリア) 定 180人先着
 北地域図書館 ☎22・7100
 ● 読者のつどい
 日 3月27日(金)午後7時～8時 内 夏樹静子著「てのひらのメモ」の感想などの話し合い

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 長岡リリックホール開館30周年記念
 小曾根真 トリオ TRINFINiTY
 Special Guest 松井秀太郎
 日 6月7日(日)午後4時から 場 リリックホール 出演=ピアノ・小曾根真、ベース・小川晋平、ドラム・きたいくにと、トランペット・松井秀太郎 料 全席指定6,500円 チケット発売日=4月8日(水)



② 池上英樹 & 塚越慎子
 マリンバ・デュオコンサート
 日 6月27日(土)午後2時から 場 リリックホール 曲目=ライヒ/ナゴヤ・マリンバ、ラヴェル/道化師の朝の歌ほか 料 全席指定3,000円、U-25 1,000円 チケット発売日=3月27日(金)

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから

4月からの教室の申し込みが始まります。申し込みの時期は各施設にお問い合わせください。



屋外スポーツ施設の利用案内

利用開始日は、積雪状況などにより前後する場合があります。天候やグラウンド整備の状況などにより利用できない場合があります。開場時間、料金などは施設により異なります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名 (使用できる競技など)	利用期間	申し込み (電話予約可)		申し込み先
		一般使用	大会使用	
信濃川河川公園 (野球、サッカー、テニス、ソフトボール、自由広場) スポーツ広場・第2スポーツ広場・北部運動公園・右岸運動公園・南部運動公園	4/4(土)~11/8(日)	使用する日の2カ月前から (3月10日(火)から受付)	随時 (原則として4チーム以上かつ50人以上参加のもの)	陸上競技場 ☎27・6300
悠久山野球場	4/11(土)~11/8(日)	使用する日の2カ月前から (3月10日(火)から受付)		悠久山野球場 ☎33・0322
中学校グラウンドナイター施設 (野球、サッカー)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前から (4月15日(火)から受付)		市民体育館 ☎34・2700
ニュータウン運動公園 (サッカー、ラグビーほか)	通 年	使用する日の1カ月前から	使用する日の3カ月前から	ニュータウン運動公園 ☎86・7386
陸上競技場		使用する日に窓口で		陸上競技場 ☎27・6300
希望が丘テニスコート		使用する日の1カ月前から		使用する日の3カ月前から (原則としておおむね100人以上参加のもの)
東山テニスコート	4/11(土)~11/8(日) ※ナイターは5/1(金)から	使用する日の1カ月前から (4月1日(火)から受付)		東山テニスコート ☎36・3620
中之島野球場	4/1(火)~11/20(金)	使用する日の1カ月前の月の1日から	随 時	中之島北体育館 ☎66・8116
越路河川公園 (野球・多目的広場・テニス)	4/1(火)~11/30(月)	使用する日の3週間前から (電話予約不可、窓口で)		浦体育館 ☎92・6910
成出運動広場 (野球)		随 時 (地元チームの調整後)	越路体育館 ☎92・4826	
長谷川運動公園 (テニス)		使用する日の3週間前から (電話予約不可、窓口で)		
三島野球場・三島運動広場 (テニス、ゲートボール)	4/1(火)~11/30(月)	使用する日の2カ月前の月の1日から		三島体育センター ☎42・2756
山古志運動広場 (多目的広場)		随 時	山古志支所地域振興・市民生活課 ☎59・2339	
おぐに運動公園 (野球場、テニス、サッカーほか)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前の月の1日から	随 時	小国支所地域振興・市民生活課 ☎95・5905
和島野球場	4/1(火)~11/30(月)	使用する日の3カ月前から (3月15日(日)から受付)		野球場クラブハウス ☎74・2289
寺泊海浜公園 (野球、多目的広場、テニス)	通 年	使用する日の3カ月前の月の1日から		寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3111
大河津地区運動広場 (野球)				
吉水運動広場	4/1(火)~11/30(月)	使用する日の2カ月前の月の1日から	随 時	栃尾体育館 ☎52・5571
栃尾テニスコート		随 時 (ナイターは事前に申し込みが必要)		使用する日の2カ月前の月の1日から (ナイターは事前に申し込みが必要)
与板スポーツ広場 (野球、サッカー、テニスほか)		3カ月分を3・6・9月の10日から (地元チームの調整後)		与板体育館 ☎72・3993
川口運動公園 (野球、テニス、キャンプほか)		使用する日の3カ月前から	随 時	川口運動公園 ☎89・4171

◆日や月などの略字の見方は9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
◆☎に電話、ファクス、Eメール、市ホームページの記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

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

4月23日(木)午前8時~午後3時 会場 ニュータウン運動公園 定員 192人(先着) ¥800
4月3日(金)までにニュータウン運動公園にある申込書で 長岡グラウンド・ゴルフ協会・新聞さん ☎090・3146・3806

2 初心者ゴルフ教室

4月10日(金)・17日(金)・24日(金)午後6時45分~8時15分 (計3回) 会場 長岡南ゴルフガーデン(摂田屋町) 定員 10人(先着(未経験者優先) ¥10,000円(ボール代別)
3月16日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 高井さん ☎46・3130、Eメール yoyaku@nagaoka-cc.co.jp

3 学校開放バドミントン教室

4月13日~7月6日の毎週月曜日午後7時30分~9時30分(期間中に計12回) 会場 島小学校 対18歳以上(高校生を除く) ¥3,000円
長岡バドミントン協会・村田さん ☎35・1169

4 小学中学合同水泳練習会

4月~来年3月の平日午後6時~7時30分(水曜日を除く)、土・日・祝日(午前7時~8時30分) 期間中に計約280回 会場 ダイエープロビスフェニックスプール 対25m以上泳げる小学3年生~中学生 定員 20人(先着) ¥月3,000円
3月2日(月)~28日(土)に市民体育館などにある申込書で 長岡市水泳協会・吉岡さん ☎33・3442

5 NonoAND Speech Es

「挑戦こそ成長のカギ! やる気あふれる子どもたちを育てるヒント」
3月28日(土)午後1時50分~4時30分 会場 アオーレ長岡 定員 250人(先着) ¥1,500円(高校生以下無料)
3月25日(水)までに長岡市バスケットボール協会ホームページで



陸上競技のオリンピック・為末大さん(写真)とバスケットボールのトップコーチ・鈴木義和さんによる対談や講演を行います。

スポーツ教室 (4月~来年3月) 詳しい内容・日程はお問い合わせください 長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

各種体操、ソフトバレーボール、卓球、バドミントンなど ※分割払い可

教室名	マスターズ			
対 象	おおむね55歳以上			
会 場	市民体育館	南部体育館	北部体育館 (6月までは市民体育館)	アオーレ長岡
定 員	各60人			
開催日	4月6日から 毎週月または火曜日	4月2日から 毎週木曜日	4月1日から 毎週水曜日	4月8日から 毎週水曜日
時 間	13:30~15:00			10:00~11:30 13:30~15:00
料 金	各20,000円		19,500円	20,000円 15,000円

教室名	レディース			レディースソフトバレー
対 象	18歳以上の女性			18歳以上の女性
会 場	市民体育館	アオーレ長岡	北部体育館 (6月までは市民体育館)	南部体育館
定 員	各60人			60人
開催日	4月7日から毎週火曜日	4月2日から毎週木曜日	4月1日から毎週水曜日	4月6日から毎週月曜日
時 間	10:00~11:30			10:00~11:30
料 金	各20,000円			

教室名	おとなスポーツ	エアロビクスダンス (ADC)	フットサル	レクスポーツ	女性バスケットボール
対 象	18歳以上	18歳以上		中学生以上	小学6年生以上の女性
会 場	北部体育館 (6月までは市民体育館)	南部体育館	市民体育館	アオーレ長岡	
定 員	60人	60人	40人	各40人	
開催日	4月8日から 毎週水曜日	4月3日から 毎週金曜日	4月8日から 毎週水曜日	4月1日から 毎週水曜日	4月2日から 毎週木曜日
時 間	19:00~21:00	10:00~11:00	19:30~20:30	19:00~21:00	17:30~19:00 19:00~21:00
料 金	20,000円	23,000円	21,000円	20,000円 (事務手数料別)	14,000円 (障害者手帳を持つ人は7,000円) 14,000円 (年会費別)

◆回や園などの略字の見方は9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
◆☎に電話、ファクス、Eメール、📄(市ホームページ)に記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 匠セ=市民センター
大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

市議会3月定例会を傍聴しませんか

☎議会総務課アオ ☎39・2244

本会議と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
3月4日(水)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	12人
	午後1時	本会議(招集日)	議場	65人
5日(木)・6日(金)・9日(月)・10日(火)		本会議※		
11日(水)・12日(木)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・18日(水)・19日(木)・25日(水)	午前10時	産業市民委員会	第一委員会室	12人
		建設委員会		
		文教福祉委員会		
		総務委員会		
27日(金)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	65人
	午後1時	本会議(最終日)	議場	

※6日(金)・9日(月)・10日(火)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(再放送は当日の午後7時から)。



▲よいたん

生後6カ月以内に感染すると重症化する場合もあるRSウイルス感染症。妊娠中に予防接種を受けると抗体が赤ちゃんに届いて、重症化を防ぐ効果が期待できるよ。詳しくは市ホームページ(下)で。



📅4月1日(水)から📅妊婦28週〜36週6日の妊婦

ゆる〜くつながるながおか女子部お楽しみ企画「ヨガとおしゃべり会」
📅3月22日(日)午後1時30分〜3時30分 場さいわいプラザ
👤女性 定15人先着 甲3月18日(水)までに📄または電話で📄NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0457 担当 人権・男女共同参画課市セ☎39・2746
まちの美化にご協力を！春のクリーン作戦
町内会や商店街など地域ぐ

有害物質である低濃度のPCB(ポリ塩化ビフェニル)を含む電気機器は、法律により令和9年3月31日までに処分が必要です。事務所や過去に事業をしていた自宅、倉庫にPCBを含む電気機器がある可能性があります。詳しくは、最寄りの電気工事業者へ。📄長岡地域振興局環境課☎38・2532 担当 環境政策課☎24・0528

みんな大好き給食メニュー

Vol.19 保育園メニュー 麩のきな粉ラスク



麩がおやつに変身！混ぜて焼くだけで一口サイズのラスクが簡単にできます。

※写真は南部保育園で撮影しました

■材料 (4人分)

- 丸麩..... 20g
- 油..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- きな粉..... 大さじ1

■作り方

- 1 ボウルに麩と油を入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。
- 2 ①に砂糖をまぶす。
- 3 ②を170℃に予熱したオーブンでほんのり焼き色がつくまで10分程度焼く(トースターは3分程度)。
- 4 ③にきな粉をまぶす。

※きな粉の代わりにココアやごまをまぶしてもおいしくいただけます



▲過去のレシピはこちら

健康

長寿は3つ課さい ☎39・2268

1 もの忘れ相談会
📅3月12日(木)午後1時30分〜4時30分 場さいわいプラザ
👤脳の健康度チェックと保健指導 対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10人先着 甲随時

2 認知症サポーター養成講座
📅3月22日(日)午前10時〜11時30分 場さいわいプラザ 調
認知症キャラバン・メイト

3 3月は自殺対策強化月間
春は進学や就職など、生活環境が大きく変化する時期です。心身の不調を感じたら、

20人先着 甲随時
3 認知症と共に歩む市民講座
「認知症の人から学んだ安心と笑顔につながる関わり」
📅3月28日(土)午前11時〜正午
場米百俵プレイス北館 調
イサービスセンターわらび園 管理者・西原伸康さん 定25人先着 甲3月27日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉より相談☎39・7374へ

健康増進課さい ☎39・7508
1 健康UP!講座
📄・📄①3月13日(金)：病気になる前に、足からしるしを讀みとろう ②18日(水)：アプリ



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター・ほとりちゃん

「よく眠れない」「気持ちが沈む」などの状態が続いている人は相談してね。



スプレー缶類・発火物・有害物は「燃やさないごみ」に入れないでください
📄環境事業課☎24・2837

スプレー缶やカセットボンベ、ライター、乾電池、リチウムイオン電池などの発火物は、ごみ処理施設や収集車の火災の原因となります。透明・半透明の袋に「キケン」と書いて「スプレー缶類・発火物・有害物」として出してください。



水銀体温計などの水銀を含むものも有害物です。分別誤りが多いのでご注意ください。

春はクマ、イノシシに注意！
📄鳥獣被害対策課市セ☎39・2348

昨年はクマの出没が過去最多となり、市内では人身被害も発生しました。春は冬眠明けのクマに加え、イノシシの活動が活発になります。「寄せ付けない」「遭わない」対策を徹底しましょう。

- 被害を防ぐ！基本を確認
- 寄せ付けないために
- 生ごみなど餌となるものを外に放置しない
 - ガレージや物置の戸締まり徹底
- 遭わないために
- 鈴、ラジオなどの音の出るものを携帯
 - 鳥獣の出没が多い早朝、夕方の入山は控える
 - 入山する場合は複数人で
 - 「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



▶詳しくはこちら

◆国や園などの略字の見方は9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、印(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



総合窓口からののお知らせ
 (アオーレ長岡東棟1階) 問☎39・7510

【開設時間】
 平日…午前8時30分～午後5時15分
 土曜日・祝日…午前9時～午後5時
 3月中旬～4月上旬は、住民異動などの手続きで窓口が大変混み合います。時間に余裕をもってお越しください。

▲窓口の待ち人数はこちら

**3月30日～4月4日は特に混雑！
 引っ越し手続きはオンラインが便利です**

窓口での手続きは、長時間お待ちいただく場合があります。次の方法もご検討ください。

●転出届はオンラインで
 マイナポータルでのオンライン転出手続きなら来庁が不要です。手続きにはマイナンバーカードが必要です。

●来庁日を調整する
 転出届は転出する日の14日前から当日まで、転入届は転入した日から14日以内に手続きが可能です。来庁する人は混雑日を選んでお越しください。

●証明書はコンビニで取得
 マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストアなどで、住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を取得できます。

問市民課アオ☎39・7514 ▶詳しくはこちら

くらし

4月1日(水)～7日(火)は
 春の火災予防運動
 春先は空気が乾燥し、強風の影響も受けて火災が起きやすくなる季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう。消防本部予防課☎35・2190

衛生センター(寿3) 定1日150袋(1世帯1日10袋まで) 肥料を入れる袋 3月16日(月)からHPで

①セルフ配布(10キロ単位)
 4月7日～10月29日の毎週火・木曜日午前9時～午後1時(祝休日を除く) 場環境

②コンテナ配布(約4トン)
 コンテナ単位の大口配布を

●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)。
 3月11日(水)・18日(水)・25日(水) 午後1時30分～4時 場・消費生活センター(市セ)☎320022

●税理士無料相談(要予約)
 3月18日(水)、4月1日(水) 午前9時30分～正午 場・税理士会長岡支部(三和3)☎

●4月1日から市民センターの閉館時間を変更します
 11月末の閉館準備のため、次の閉館時間になります。
 平日：午前8時30分～午後6時30分、土・日曜日：午前9時～午後5時30分、祝休日：閉館
 問庁舎管理課(大手)☎39・2375

●4月1日からアオーレ長岡シアターの閉館時間を午後5時に変更します
 問NPO法人ながおか未来創造ネットワーク☎39・2500 担当Ⅱ市民協働課アオ☎

●仕事・職場の悩み専門相談
 長岡花火の展示や映像コンテンツなどを楽しめるシアター
 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)。
 3月17日(火)午後6時～7時30分 申HPで 問男女平等推

市は毎年「水質検査計画」を作成し、120項目の検査を実施。水道水は全て基準を満たし、安全安心です。検査結果は「水質年報」で公表しています。計画などにご意見をお寄せください。
 情報ラウンジアオ、水道局各営業所、市ホームページ ※中之島地域の検査計画は見附市が作成しています 問水道局浄水課☎22・2169

●長岡市教育委員会表彰
 晴れの受賞者

對抗野球大会で優勝
 宮内中学校 古川 大登
 東北中学校 佐野 莉来斗
 問教育総務課(さい)☎39・2238

●拉致問題・特定失踪者問題を考えるパネル展
 長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんと拉致被害者・横田めぐみさんの家族写真などを展示します。
 ①3月25日(水)～30日(月) 午前8時～午後9時(25日は午後1時から、30日は午後1時まで)
 ②3月31日(火)～4月7日(火) ①アオーレ長岡②ミライエ長岡 問人権・男女共同参画課(市セ)☎39・2746

三奈子の失踪から4月6日で28年。親戚や友人たちで発足した「中村三奈子さんをさがす会」を中心に情報を集めています。3月28日(土)には正午～午後1時にアオーレ長岡で署名活動を行います。ご協力をお願いします。

★国民健康保険の脱退手続きはオンラインでも
 専用フォーム(右)から申請できます。
【必要書類】
 ・届出人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)の画像データ
 ・新しい健康保険に加入した人全員の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の表面の画像データ
 問国保年金課国保保険料担当アオ☎39・2220 (総合窓口(健康保険・年金窓口))、各支所

●令和8年度国民健康保険料
 ・保険料の試算を希望するときは、世帯主および加入する家族全員の令和7年中の所得金額が確認できる書類(給与・年金などの源泉徴収票、確定申告書の写しなど)が必要です。ただし、試算結果は7月中旬に確定する保険料率に応じて変動します。
 ・会社の倒産・解雇により離職したときは保険料が軽減されることがあります
 問国保年金課国保保険料担当☎39・2220、各支所

●令和8年度国民年金保険料
 保険料は月額17,920円です。
 問国保年金課国民年金担当アオ☎39・2250、各支所

〔児童生徒対象〕(敬称略)
 ▼令和7年用国土緑化運動・育樹運動標語コンクールにおいて国土緑化運動標語の部で特選を受賞
 関原中学校 雁瀬 夏帆
 ※受賞当時

▼第47回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会飛込競技で団体総合優勝
 長岡ダイビングクラブ
 ▼第47回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会3m飛板飛込で優勝
 西中学校 櫻井 響樹
 ※受賞当時

▼第23回全国中学生都道府県



●国民健康保険・国民年金の加入・脱退の手続きを忘れずに！

就職・退職などで保険・年金の種類が変わったときは、14日以内に国民健康保険(国保)・国民年金の加入・脱退の手続きが必要です(会社は代行しません)。
 手続きの際、届出人の本人確認ができるもの(免許証など)とマイナンバーがわかるものを提示してください。

	こんなとき	必要なもの
加入	会社を退職した	退職日が確認できる書類(離職票、資格喪失連絡票など)
	家族の健康保険の扶養から外れた	扶養取消日が確認できる書類(資格喪失連絡票など)
	退職前の健康保険の任意継続が終了した	任意継続の喪失日が確認できる書類(資格喪失連絡票、喪失日の記載のある資格確認書)
脱退	会社に就職した	資格取得日が確認できる書類(新しく加入した健康保険の資格確認書、資格情報のお知らせ、資格取得連絡票)
	家族の健康保険の扶養に入った	
その他	修学のために他市町村へ転出する	学生証など在学习を確認できる書類

※国保脱退後は、マイナ保険証や新しい資格確認書を医療機関に持参し、加入している健康保険が変わったことを医療機関の窓口伝えてください。長岡市の国保で受診すると、市が負担した医療費を返納してもらうことがあります

納期限は3月31日(火)です

- 国民健康保険料 (9期)
 - 後期高齢者医療保険料 (12期)
 - 介護保険料 (12期)
- ※支払いは口座振替が安心・便利・確実です

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。**
 さいわいプラザ1階 ④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

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日	祝	月	金	土
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	—	●	●	—	—
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分	—	●	—	—	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	●	—	—	—	—
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	●	—	—	—	—

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

あなたの写真が市内**全世帯**に
11万部超を毎月発行!

市民リポーター募集
市政だよりを一緒につくろう



定15人程度 内「まちのほっとフォト」8ページ
 「」などに掲載するイベントの取材 任期=4月～来年3月 選考方法=書類審査 ④3月16日(月)までに電話連絡の上、本人が広報・魅力発信課(☎39・2202)へ必要書類を持参 ※写真の所有権などは全て市に属します。詳しくは市ホームページ(右)で



手続き・制度

●固定資産税課税台帳が縦覧・閲覧できます
 ①令和8年度の「縦覧」は4月1日(水)～30日(木)です
 固定資産税の納税者が、縦覧簿に記載されている自分の資産とほかの資産の評価額を比較できます。
 ②「縦覧」は年間を通して受け付けます
 納税義務者が自分の資産の評価額などを確認できます。縦覧期間中(①)の閲覧手数料は無料(課税台帳の写しは1枚10円)。期間終了後は1回または証明書1枚につき300円です。借地・借家人は、

借りている物件を通常で閲覧できます(有料)。
 マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類(代理の場合は、本人の記名・押印のある委任状と代理人の本人確認書類。借地・借家人は、賃貸借契約書など)も必要
 ①②いずれも ④平日午前8時30分～午後5時15分 ⑤総合窓口(税金窓口)アオ、各支所 ⑥資産税課アオ ☎39・2213
 ●バイクなどの軽自動車税種別割は4月1日現在の所有者に1年分が課税されます
 他人に譲渡した人や廃棄した人は3月31日(火)までに届け出をしてください。納税通知

区分	届け出先
125cc以下 のバイク ・農耕車 ・小型特殊自動車など	総合窓口(税金窓ロ)、各支所 ※平日のみ
二輪車 125cc超	北陸信越運輸局 ☎050・5540 ・2041
三輪車・四輪車 660cc以下	軽自動車検査協会 ☎050・3816 ・1851

書の送付先変更は市ホームページで。
 ①勤務先から配布される申請書を④3月31日(火)(必着)まで⑤5月29日(金)まで②③市が把握できた人に2月20日(金)に送付した申請書を5月29日(金)(必着)までに子ども政策課(☎39・2300)へ
 ※申請書が届かない場合はご連絡ください(公務員は勤務先に問い合わせ)

募集

●花づくりボランティア
 花テラス・サポーター
 任期4月～来年3月31日(更新あり) ④種まき、ポット上げ、花壇への植栽など
 ⑤緑花センター(☎39・8718)、市ホームページにある申込書で

●米百俵財団奨学生(2次募集)
 ④長岡市出身の大学・短期大学・専門学校進学者 採用の決定時期4月下旬 貸与月額3万円、5万円、7万円から選択(無利子) 貸与方法は半年分前払い(希望者には、初回貸与時に10万円～50万円の一時金を貸与) 貸与期間4月から在学する大学までの最短期間の卒業期まで 返還方法II貸与期間終了後1年間据え置き、その後10年または15年以内に月賦、半年賦か年賦 ⑤在学・出身

●はじめてのホストファミリー研修会
 ゲスト受け入れに役立つ体験や知識を伝えます。
 ④3月28日(土)午前10時～11時30分 ⑤場ミライエ長岡 ⑥ホストファミリー未経験者 ⑦30人(定員) ⑧3月10日(火)～24日(火)に専用フォームまたは電話で ⑨長岡市国際交流協会(国際交流課内) ☎39・2207



「英語を話さなくても大丈夫?」「何を準備すればいい?」そんな疑問にホストファミリーの経験者が答えます。申し込みは専用フォーム(下)で。

技術職はより受けやすく! 5月内定の早期枠 //

先行枠 長岡市職員募集

④人事課アオ ☎39・2201

採用時期=令和9年4月(欠員状況により早まる場合あり)
 受付期間=3月23日(月)まで
 第1次試験日=4月12日(日)(一部職種はテストセンターなどで実施)
 申し込み=インターネット
 ※前期日程(4月申し込み開始)などでも募集を行います(併願可)
 ※詳細は市ホームページにある試験案内をご確認ください



▲詳しくはこちら



▲土木技術職員

チームでフォローし合えるので、私生活の予定も立てやすいです。私たちと一緒に長岡の未来をつくりましょう!



●採用職種

採用職種	採用予定人員	年齢要件(生年月日)
一般事務職員I種	10人程度	平成11年4月2日～平成17年4月1日
土木技術職員I種	5人程度	
建築技術職員I種	若干名	
建築設備技術職員I種		
電気技術職員I種	2人程度	平成17年4月2日～平成19年4月1日
土木技術職員II種(高専・短大卒)		
建築技術職員II種(高専・短大卒)		
建築設備技術職員II種(高専・短大卒)	若干名	昭和56年4月2日～平成11年4月1日
電気技術職員II種(高専・短大卒)		
土木技術職員(社会人)		
建築技術職員(社会人)		
建築設備技術職員(社会人)	若干名	昭和61年4月2日以後
電気技術職員(社会人)		
保健師		

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…5月号は3月24日(火)(必着)、6月号は4月16日(水)(必着)。

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

〒940-8501 広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し

- 新潟県学生ウインド アンサンブル演奏会
3月12日(水)午後1時30分〜4時30分
700人(先着) 関鈴木さん ☎080・7072・8781

- 長岡市美術協会彫刻教室
4月1日〜来年3月27日の毎週水曜日午後6時〜8時30分

- 健康マージャン大会
4月12日(日)午前9時〜午後3時30分

- 脳活性化教室
3月12日(水)午前10時〜11時30分

年7,000円 申外山さん ☎22・3259

募集

- 草花・盆栽クラブ会員
毎週木曜日午前9時〜正午 園内10人(先着) 年10,000円

- 趣味の俳句教室
4月〜来年2月の金曜日午前10時〜正午

- 趣味の水彩教室
4月〜12月の毎月第2・4日曜日午前9時30分〜午後3時

- 趣味の水彩教室
4月〜12月の毎月第2・4日曜日午前9時30分〜午後3時

年7,000円 申外山さん ☎22・3259



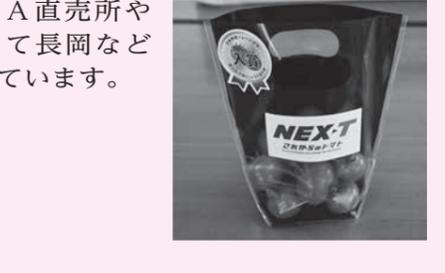
冬でも採れる！

次世代に向けた新しい農業 スマート施設園芸の高糖度トマト

次世代農業推進拠点施設「あぐらって長岡」の敷地内で、先端技術を活用した環境負荷が低い「スマート施設園芸」によるフルーツトマトの実証栽培を進めています。

●ハウスには先端技術を結集
ハウス内はトマトの生育に適した環境となるよう、温度・湿度・二酸化炭素濃度などを、センサーやICT(情報通信技術)によって自動管理。

●全国の選手権で評価 県外にも広がる
ハウスで育てたトマト「これからのトマト“これトマ”」は、糖度8度以上の甘み特徴。



年7,000円 申外山さん ☎22・3259

君と 花火と 約束と

長岡まつり大花火大会を 舞台にしたアニメーション映画 7月17日(金)公開

映画「君と花火と約束と」の内容や出演者などの
コメントを紹介します。

岡広報・魅力発信課 ☎39・2202



©映画「君と花火と約束と」製作委員会

作品紹介

新潟から遠く離れた東京に暮らす高校生の誠と煌を結びつけたのは、打ち上げ花火が描かれた一枚の絵。謎の絵と運命に翻弄されていく誠と煌は、限られた時間の中ある選択を迫られてゆく——。長岡の夜空にきらめく花火の下、81年の時を越えて交わされた約束とは——。一枚の花火の絵がつなぐ、時を越えたはかなくも切ないラブストーリー。



主人公・夏目誠 役 佐藤勝利さん (timelesz)



僕はずっとアニメーションの仕事がしたいと願っていました。しばらく想い続けることとなりましたが、今回このようなお話をいただき、本当にうれしかったです。また声優初挑戦の僕を温かく迎えてくださり、制作チームのみなさまには感謝の気持ちでいっぱいです。その想いに応えられるように、素直に「まこつ」の声を吹き込められたらと思います。そして、いつか長岡花火を見に行きたいです。戦争は絶対に繰り返してはならないです。本当の平和が続くことを僕も心から願っています。

ヒロイン・葉山煌 役 原菜乃華さん



脚本を読んで、長岡の花火に込められた祈りや、これまで背負ってきた人々の想いの深さを強く感じました。青春のきらめきや、運命的なふたりの出会いに胸が高鳴る物語であると同時に、「二度と戦争を繰り返さない」という先人たちの強い願いを、次の世代へとつないでいく、橋渡しのような役割を担う作品だと思えます。見てくださるみなさまの心にその想いがまっすぐ届くよう、これからの収録に向けて、丁寧に、そして誠実に作品と向き合っていきます。

長岡から全国に未来への力を伝えていく映画です

企画プロデュース シンエイ動画(株) 梅澤道彦さん

昨年の2025年は戦後80年の節目、忘れ去られつつある先の大戦を風化させないために何か企画を考えようと思ったのは2017年のことでした。偶然見に行った長岡の花火、その花火には空襲で多くの人たちが亡くなり、焼け野原になった長岡の復興と亡くなった人たちへの慰霊の願いが込められていると知ったのはその時です。これを映画にしたいと思い、原作の真戸香さんに本を書いてみないかと相談したところ、快く引き受けていただきました。主人公と同年代の方々に、言いたい事も自由に言えない不自由な時代と現代の自由さを比べていただき、誠と煌のように前向きに未来に向かって生きていこうと考えるキッカケになればありがたいです。



最新情報は
映画公式
サイトで



■発行：長岡市（令和8年3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>

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯（2月1日現在）
人口/251,959人(-306)
世帯数/110,633世帯(-57)
※（ ）内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram