

◆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

●生ごみ由来の資源完全循環型肥料「寿メタンバイオ肥料」無料配布
 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



●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

●税理士無料税務相談(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
 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

●水道水は定期的な検査で厳しく管理しています
 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。
 問情報ラウンジアオ、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

●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

●対抗野球大会で優勝
 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

●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
 問原中学校 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
 問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
 問西中学校 櫻井 響樹

●受賞当時
 第23回全国中学生都道府県



▲署名活動をする中村三奈子さんの母・クニさん(右)

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	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)
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

★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