

／ 長岡市政だより ／

2026

5

No.860

Nagaoka



- p 2 ひとりで悩まないで 頼れる産後ケア
- p 4 長岡での新しい暮らしを全力応援
- p 5 長岡戦災資料館 5月29日(金)リニューアルオープン

◎表紙

栃尾消防署が移転 新たな防災拠点で消火体験！ (p23)

デザインを
一部リニューアルしました

より読みやすい市政だよりを目指し、
今号から横書き記事中心の左とじ（左
開き）に変更しました - 8 ページへ

ひとりで悩まないで 頼れる産後ケア があります

市では、出産後のお母さんが安心して子育てできるよう「産後ケア」を行っています。助産師などの専門家が一人ひとりに寄り添い子育てをサポート。体の不調や育児の不安を抱え込まず、ぜひご利用ください。

岡こども家庭センター ☎ 36・3790



日帰り型ケアを行う「産後ケアハウスねんねこ」

こんな悩みありませんか？

産後に頼れる人が
いなくて不安

体調が優れず
ゆっくり休みたい

お風呂入りが
心配

授乳がうまく
いかない

赤ちゃんの
発育が心配

助産師などがサポートします

一人ひとりの悩みを聞き、それぞれに合ったサポートを行います。これまで実施していた「宿泊型」ケアに加えて「日帰り型」と「訪問型」を新たに開始。ニーズに合わせてケアを選べるようになりました。

対象

市内に住所がある、産後6カ月未満（宿泊型はおおむね生後1カ月未満）の赤ちゃんとお母さん
※出産前から申請できます



サービスの種類

宿泊型

医療機関に宿泊して、体を休めたり育児相談したりできます。

利用日数：最長7日

料金：1日5,000円～5,500円
(食事代などは別途必要)

実施施設：長岡中央総合病院、立川総合病院(6月1日から開始予定)、長岡赤十字病院、八幡産科婦人科医院、小千谷総合病院

日帰り型 NEW

赤ちゃんを預けて、体を休めたり育児相談したりできます。

利用回数：2回まで

料金：1回2,000円～4,000円
(食事代などは別途必要)

実施施設：産後ケアハウスねんねこ、立川総合病院(6月1日から開始予定)、八幡産科婦人科医院(8月1日から開始予定)

訪問型 NEW

自宅に助産師が訪問し、沐浴や乳房ケア、授乳・育児相談などができます。

利用回数：2回まで
料金：1回1,000円



利用の流れ

利用したい日の10日前までに申請すると、スムーズに利用できます。

- ①専用フォーム(右)で市に申請
- ②承認書や希望施設のパンフレットなどが郵送で到着
- ③希望施設や助産師に連絡して事前予約
- ④産後ケアを利用

申請はこちらから



▲妊娠中



▲出産後



◀産後ケアハウスねんねこのお母さんが休息する部屋

抱え込まずに 気軽に頼ってほしい

助産師 平澤 幸恵 さん



出産後は、出産のダメージとホルモンの急激な変化が激しく、お母さんの心と体のバランスが不安定な時期です。十分な睡眠や休息、心の安定は、産後の体の回復を助けるだけでなく、子どもの健やかな成長にもつながります。

妊娠や出産は、初めての人も経験のある人も、その過程や生まれてくる子どもは一人ひとり違います。悩みや不安もそれぞれ。産後ケアでは、赤ちゃんの発育・発達や育児のこと、産後のお母さんの心と体のケア、授乳や乳房のトラブルへの対応、家族へのサポートまで専門家が寄り添いながら支えます。

「少し不安」「これで大丈夫かな」と感じたときは、一人で抱え込んだり頑張り過ぎたりせずに、私たち助産師を頼ってください。

産後ケア利用者の声

産後で体力が落ちているなか、赤ちゃんの夜泣きで眠れない日が続いていました。少しでも休みたいと思い、1泊2日(2日間)の宿泊型ケアを利用しました。授乳の時間以外は赤ちゃんを預かってもらったので、久しぶりにまとまった睡眠を取ることができました。

私がケアを利用している間、夫も自分の時間が取れ、リフレッシュできたようです。産後ケアを利用したことで、夫も私も気持ちに余裕ができたように感じます。ぜひ他の人にも活用してもらいたいですね。



山田 真梨奈さん
恵菜ちゃん
(1カ月)

もっと安心!

産前産後を充実サポート

安心の場 ままリラ

産後1年くらいまでの保護者と赤ちゃんが対象。話をしたりくつろいだりしながら、心と体をゆっくり休めます。お父さんも参加できます。



まみりら、ままナビの申し込みなど詳しくはこちら

学びの場 ままナビ

主に0歳児とお母さんを対象に、子どもの遊ばせ方や声の掛け方など、具体的な育児方法や関わり方を学びます。

集いの場 ままのまカフェ

お母さん同士の交流と専門職による子育ての相談ができます。赤ちゃんは、子育てを支援するために活動する母子保健推進員が預かり、見守ります。10ページへ

妊娠中に パパママサークル

安心して赤ちゃんを迎えられるように、沐浴やおむつ交換など、妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介しています。11ページへ



4月から新たに
不育治療の助成も

不妊・不育治療費を助成します

不妊治療や不育治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、費用の一部を助成します。

対象：令和8年度中に保険診療で不妊治療、不育治療を受けた夫婦(事実婚関係を含む)で、次の全てを満たす人

- ①治療・申請時に市内に住民票がある
- ②医療保険の被保険者、組合員、被扶養者
- ③市税を滞納していない

上限額：1人各10万円(不妊・不育それぞれ1人1年度1回)

申込：来年3月31日(水)まで

申請方法など
詳しくはこちら



◀不妊治療



◀不育治療

住み続けたい、戻ってきたいまちへ 長岡での新しい暮らし 全力応援します

若者を中心とした人口流出などに対応するため、定住促進室を立ち上げました。出会い、結婚、長岡への移住などさまざまなライフイベントを応援します。市外に住む家族や親戚、友人のみなさんにも支援制度をぜひご紹介ください。

図政策企画課定住促進室 ☎ 39・6300



1 結婚新生活支援補助金 NEW 新婚世帯向け

新婚世帯の引っ越しや住宅購入・賃貸にかかる費用などを補助します。

対象

- ・1月1日～来年2月28日に婚姻した新婚世帯
- ・夫婦共に婚姻日の年齢が39歳以下
- ・夫婦の昨年分の合計所得が500万円未満 など

支援額

婚姻日の年齢が夫婦共に①29歳以下…最大60万円
②30～39歳…最大30万円

申込

7月1日(水)～来年3月1日(月)

※事前相談を受け付けています



詳しくはこちら

2 地方就職学生支援金 東京圏向け

東京圏から県内に就職し、市内へ移住する学生を対象に、就職活動や移住にかかる費用を補助します。

対象

- ・都内に本部がある東京圏の大学を令和7年度に卒業または令和8年度に卒業見込み
- ・県内企業に就職
- ・長岡市内に継続して居住する人 など

支援額

- ・採用試験や面接などにかかった往復交通費…2分の1以内(上限1万円)
- ・移住時の引っ越し費用…上限81,500円

申込

来年3月1日(月)まで



詳しくはこちら

3 移住支援金 東京圏向け

東京圏から市内に移住し、就業などの要件を満たす人に支援金を支給します。

対象

- ・転入日前日までに事前相談票を提出
- ・過去10年のうち通算5年以上、東京23区に在住または東京圏に在住で23区に通勤する人 など

支援額

- ・単身世帯…60万円
- ・2人以上の世帯…100万円(18歳未満の子どもがいる世帯は100万円加算)

申込

来年3月1日(月)まで



詳しくはこちら

4 子育て世帯移住支援金 東京圏向け

東京圏から市内に移住し、就業などの要件を満たす子育て世帯に支援金を支給します。

対象

- ・転入日前日までに事前相談票を提出
- ・18歳未満の子どもを含む2人以上の世帯
- ・過去10年のうち通算5年以上、東京圏に在住している人 など

支援額

1世帯50万円

申込

来年3月1日(月)まで

※各制度の対象要件は記載以外にもあり、全てを満たす必要があります。また、支援額が予算に達したら終了します。詳しくは、市ホームページを確認してください



詳しくはこちら

ふるさと納税 2年連続 40億円超え 全国からの支援 市のまちづくりに活用

図広報・魅力発信課 ☎ 39・5151

多彩な返礼品を通じて長岡の魅力を全国に発信しているふるさと納税。令和7年度は10万9,958件、40億3,416万円となりました。集まった寄付金は、教育や農業などさまざまな分野の政策に活用。市のまちづくりを支えています。



子育て・教育

子どもの創造力を育むワークショップや子ども食堂の支援などに活用しています。

活用事例

地場産業の振興

新規就農者の確保・育成やスマート農業技術の導入などに活用。市内農家の経営力強化を進めます。



寄付金とともに届いた 全国からの応援メッセージ

- 寄付金を若年層の教育に使ってほしいです。
- おいしいお米をこれからも作ってください！
- 祖父母と過ごした美しい自然や景色の維持に活用してほしい。

クラウドファンディングで 全国から寄付を募集します

市が抱える課題の解決や施策の実現を目指す事業への寄付をクラウドファンディングで募ります。

1 トキの分散飼育を応援

トキの飼育・繁殖・野生復帰への取り組みや自然環境を学ぶ場の提供に役立てます。

受付期間：

5月1日(金)

～7月29

日(水)



2 長岡空襲の記憶をつなぐ

空襲体験記録の制作や体験を聞く会の開催などに活用し、戦争の悲惨さや平和の尊さを次世代へとつなぎます。

受付期間：5月29日(金)～8月26日(水)

3 縄文研究の資料を後世に

昨年8月に逝去された長岡出身の考古学者・小林達雄さんから寄贈されたたくさんの研究資料。多くの人に公開するため整理します。

受付期間：9月1日(火)～11月29日(日)

旧互尊文庫をリニューアル

長岡戦災資料館

5月29日(金) オープン

図総務課 ☎ 39・2203

長岡戦災資料館は旧互尊文庫(坂之上町3)へ移り、5月29日にリニューアルオープンします。

新たな資料館は、悲惨な戦争に向き合うことができるよう展示内容を工夫。空襲を逃れた人の足取りを視覚的に学べる3Dマップなどのデジタルコンテンツを充実したほか、犠牲となった方々の遺影と名簿を常設展示します。

★長岡戦災資料館 ☎ 36・3269

開館時間：9:00～16:30

休館日：月曜日 ※祝日の場合は翌日

詳しくはこちら



オープニングイベント

29日(金) 13:00～16:30 施設の自由見学

30日(土) 10:00～11:30 空襲・戦災を記録する会代表・工藤洋三さんによる講演会
定員：80人(先着)

31日(日) 10:00～12:00 空襲体験を聞く会、
13:00～16:00 証言DVD上映会(常時放映)



長岡のはじめ方

長岡市移住定住ポータルサイト

TOPICS 長岡を知るならこのウェブサイト！

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「長岡のはじめ方」。市内での暮らしや子育て、移住支援などの情報を掲載しています。移住者ならではの視点で書かれたブログは、長岡に住んでいる人にも新鮮です。ぜひご覧ください。





未来へつなぐ 米百俵の精神

岡長岡市米百俵財団 (ミライエ長岡企画推進室内)
☎86・6008

募集 第8期生 みんなで楽しく学ぼう! 米百俵未来塾

芸術やスポーツ、国際交流などのテーマを通して、将来
なりたい自分を考える7回の連続講座を開催。人材育成
に取り組む企業や団体と連携した学びの場です。

定員：40人程度(抽選) 対象：小学4年生
～中学3年生 料金：無料 申込：5月11日(月)
～6月10日(水)に公式ホームページ(右)で



開催日	分野	講座タイトル
7月29日(水)	芸術	文学座・俳優さんと楽しくトレーニング! 伸ばそう“伝える力・感じる力” 上写真
8月6日(水)	米百俵	学ぼう!「米百俵」の精神 ～長岡の先人から学ぶ未来を切り拓く力～
8月29日(土)	チーム力	ひとりの世界を飛び出そう、あ なたの人生を何倍もおもしろく する「チーム」体験!
9月19日(日)	国際	世界の言葉を学ぶ意味を考えよう!
10月10日(日)	考える力	デザイン思考ワークショップ
11月22日(日)	スポーツ	柔道オリンピック金メダリスト 角田夏実さんから学ぶ「準備力」 ～栄光を掴み取るまでの挑戦と 勇気～
12月12日(日)	米百俵	未来の自分を探そう! ～米百俵未来塾を振り返って～

高校留学奨学生 募集

A F S 日本協会または Y F U 日本国際交流財団の留学プ
ログラム参加費の2分の1(72万5千円～125万円)を
奨学金として給付します。

定員：4人(面接) 申込：5月11日(月)～8月21日(金)

中小企業従業員・農業者のための 派遣研修助成制度

研修の参加にかかる自己負担額の一部を助成します。
対象：次のいずれかに該当する人が、指定の団体が実施
する4日間以上の研修に参加する経費①市内在住の農業
者②市内在住または市内に本社、事業所がある中小企業
の従業員 申込：派遣開始日の1週間前まで

6/6(土) 米百俵デー ミライエ講演会

市は、国漢学校開校の日になみ「米百俵デー」
を制定。「米百俵」の精神を広め、次世代につな
いでいきます。

時間：14:00～15:30 場所：ミライエ長岡
内容：米百俵未来塾・高校留学奨学生の活動報告、
記念講演会 講師：(株)steAm 代表取締役
役・中島さち子さん 定員：100人(抽選)
申込：5月4日(祝)～27日(水)に公式ホー
ムページ(右)で



境界を越えて、 「好き」がひらく創造と未来

大阪・関西万博テーマ事業
プロデューサーで音楽家、
数学者としても活躍

中島さち子 さん

講演会の後は
ジャズピアノの
ミニライブも開催!



分野や立場の境界を越えてつながることの面白さ
や、「好き」から未来がひらかれていくプロセス
など、これからの時代を生きるためのヒントを伝
えます。

未来を担う子どもたちの育成に ご支援をお願いします



米百俵財団の事業は市民や企業のみならずからの
寄付によって成り立っています。寄付は、次代を
担う人材の育成に活用。タイアップ商品の売り上
げを寄付いただく「企業サポーター制度」もあり
ます。ご協力をお願いします。



全出演アーティスト決定

5/23
[SAT]

CANDY TUNE、堺正章 & Rockon Social Club、Junna、
SWEET STEADY、氷川きよし+KIINA.、みいつけた! オフ
ロでショー 2026 ～ゲスト：サボさん～、おばたのお兄さん
(PERFORMERS)



5/24
[SUN]

EXILE TAKAHIRO、
Gyubin、日向坂 46、
みいつけた! オフロ
でショー 2026 ～ゲ
スト：シュッシュュ～、
wacci、ひなた introduce 長岡
next artist あきまるさら from 明
晰夢、ヤーレンズ (PERFORMERS)



市民割引チケット発売中!

小学生以下が食事無料(皿代別) にな
る「こども音楽食堂」も初実施。家族
みんなで楽しめる“米フェス”にぜひ
ご来場ください。

2DAYS チケット 金額：大人 20,000
円、中・高校生 7,000 円

1日券 金額：大人 11,000 円、中・
高校生 4,000 円

ペアチケット 金額：大人 20,000 円、
中・高校生 7,000 円

販売場所：CoCoLo長岡サービスカウ
ンター ☎36・1300(10:00～19:30)、
日本旅行長岡支店 ☎88・2500(平日
10:00～17:00)

フォートワースから3年ぶり訪問団 長岡で深まる友好の絆

岡長岡市国際交流協会 (国際交流課内) ☎39・2207

姉妹都市の米国・フォートワ
ース市から、28人の市民訪問団が3
年ぶりに長岡を訪問しました。

訪問団は、市の歴史や産業を学
ぶために、酒蔵や米菓工場を見学。
公園で花見をするなど、豊かな自然
にも触れました。磯田市長らとの懇
談も行い、今後も続く友好を確認
しました。(4月12日～15日)



磯田市長らとフォートワース市の市民訪問団

ご紹介します

4月1日付けで、常勤の代表監
査委員に野口和弘(前理事)が就
任しました。小嶋洋一代表監査
委員は、3月31日付けで退任し
ました。



▶野口代表監査委員

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

スポーツ振興課 ☎ 32・6117

●オイシックス新潟アルビレックスBC市民デー

各日1,000人を無料招待します。申し込み方法などは市ホームページで。
日時：5月29日(金)・30日(土)・31日(日) 13:00から
場所：悠久山野球場



ながおか・若者・しごと機構 (ミライエ長岡企画推進室内) ☎ 86・6008

●ミライエデジタルクラブ

AIを使って簡単なゲーム作りに挑戦します。
日時：①6月13日(土)・20日(土)、7月18日(土)、8月5日(水)、9月5日(土)・19日(土)14:00~16:30②7月4日(土)、8月10日(月)・19日(水)、10月3日(土) 10:00~17:00(計10回)
講師：地域おこし協力隊・桑原峻介さん
対象：中学生
定員：10人(抽選)
料金：2,000円
申込：5月7日(木)~31日(日)にHPで

国際交流センター「地球広場」 ☎ 39・2714

●ぶらり地球旅行~インドネシア 雨季に楽しむ涼と温もり~
日時：6月6日(土)13:30~15:00
場所：市民センター

お知らせ

横書きにしました!

読者アンケートの声をもとに、今号から横書きにしています。数字やアルファベットが読みやすくなりました。

みんなの広場(P22)

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：5月8日(金)からHPで

②ほうかご国際文化部

ウクライナ出身の留学生と簡単な英語で交流しながら外国の文化を学びます。

日時：5月27日(水)17:00~18:30

場所：ミライエ長岡

対象：中学生以上の学生

定員：15人(先着)

申込：5月11日(月)からHPで

国際交流課

☎ 39・2207

●高校生英語スピーチコンテスト

日時：5月23日(土)13:30~16:30

場所：アオーレ長岡

★出場者を募集中です

定員：15人(応募多数の場合書類選考)

申込：5月9日(土)までに長岡市国際交流協会ホームページ(右)にある申込書で



科学博物館 ☎ 32・0546

①絵図「長岡大観」をデザインしたクリアファイルを販売中

約100年前の長岡を描いた「長岡大観」は、昭和6年の上越線全通記念博覧会に合わせて作られた絵図です。A3判二つ折り、全体図の付録付きです。
料金：500円



②博物館講座「上越線全通記念博覧会と郷土史家・星山貢-長岡市政120年のあゆみとその記録-」

日時：6月18日(木)14:00~15:30

定員：15人(先着)

申込：5月10日(日)から電話、HPで

③長岡藩主牧野家ゆかりの端午の節句展

日時：5月24日(日)までの9:00~17:00

(入館は16:30まで。5月7日(水)・18日(月)は休館)

④かはくミニクラフト

日時：5月13日(水)14:30~16:00

定員：10人(先着)

◆ ◆

①~④いずれも

場所：さいわいプラザ

⑤市民探鳥会

日時：5月9日(土)6:00~9:00

(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)

馬高縄文館

☎ 46・0601

●縄文遺跡で発掘体験

日時：6月7日(日)10:00~12:00

対象：小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定員：10人(先着)

持ち物：長靴、帽子、軍手

申込：5月4日(祝)~6月4日(木)に電話で

教育センター

☎ 32・3792

●市民天体観望会

日時：6月10日(水)19:30~21:00

(雨天時は翌日)

対象：どなたでも

(小学生以下は保護者同伴)

定員：20人(先着)

申込：6月1日(月)~5日(金)に電話で

歴史文書館

☎ 36・7832

●古文書のいろは

初心者向けの古文書解説講座です。

日時：5月27日(水)、6月10日(水)・24日(水)14:00~15:30(計3回)

定員：40人(先着)

料金：300円(資料代)

申込：5月7日(水)~23日(土)に電話、窓口で

まちなかキャンパス長岡

☎ 39・3300

保育：各開催日の10日前まで



申込はこちら

①一般向け講座

申込：5月11日(月)からまちキャンホームページ、電話で

①人生100年時代への資産づくり

日時：6月5日(金)19:00~20:30

講師：(株)ファイナンシャル・エキスパート 代表取締役・高野友也さん

②「自分のトリセツ」を手に入れる! コミュニケーション力UP講座

日時：6月7日(日)・14日(日)13:30~15:00(計2回)

講師：Nキャリアサポート・若木和子さん ほか

対象：高校生以上

③北越コーポレーション(株)で紙ができるまでを学ぼう!

—大人だってながおか企業探検隊!—

日時：6月17日(水)13:30~16:00

場所：同社長岡工場

講師：同社総務担当課長・佐藤隆樹さん

④イクメンから共育へ!パパもジジも一緒に子育てを語ろう

日時：6月24日(水)19:00~20:30

講師：長岡崇徳大学講師・藤田勇さん

◆ ◆

①~④いずれも

定員：20人(先着)

料金：500円

②子ども向け講座

申込：①~⑪5月13日(水)~6月9日(火)、⑫~⑮5月13日~7月6日(月)に窓口、まちキャンホームページで

①LEGOで学ぶ歯車の機構学

日時：7月4日(土)14:00~15:30

場所：ミライエ長岡

講師：長岡工業高等専門学校技術専門職員・込山晃市さんほか

対象：小学生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：500円

②ひかりのひみつラボ

—明かりを作って研究しよう—

日時：7月11日(土)14:00~15:30

講師：長岡工業高等専門学校助教・

薦将哉さん

対象：小学4~6年生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：1,000円

③光の性質を知って、ちょっと不思議な光万華鏡をつくろう!

日時：7月18日(土)10:00~11:30、14:00~15:30

講師：長岡工業高等専門学校元教授・丸山一典さん

対象：小学生と保護者

定員：各20組(抽選)

料金：各200円

④空飛び仕組みを理解してドローンを飛ばしてみよう!

日時：7月19日(日)10:00~12:00

講師：群馬工業高等専門学校名誉教授・戸井啓夫さん

対象：小学3~6年生と保護者

定員：10組(抽選)

料金：500円

⑤カメラを使わない☆日光で写真を撮ろう!

日時：7月19日(日)13:00~14:30

場所：長岡造形大学

講師：同大学助教・若子jetさん

対象：小学3~6年生

定員：12人(抽選)

料金：2,000円

⑥口を利用してハンカチをカラフルに染めてみよう!

日付・場所：7月19日(日)・まちなかキャンパス長岡、26日(日)・長岡工業高等専門学校(計2回)

時間：14:00~15:30

講師：同校元教授・丸山一典さん

対象：小学4~6年生と保護者

定員：16組(抽選)

料金：400円

⑦静電気おもちゃをつくって学ぼう!

日時：7月25日(土)10:00~11:30

講師：群馬工業高等専門学校名誉教授・戸井啓夫さん

対象：小学生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：500円

⑧超強力磁石でリニアモーターの仕組みを学ぼう!

日時：7月25日(土)14:00~15:30

講師：長岡工業高等専門学校名誉教授・片桐裕則さん

対象：小学4~6年生と保護者

定員：12組(抽選)

料金：500円

⑨身近な食べ物があたら不思議!おもしろ化学実験!

日時：7月27日(月)14:00~15:30

講師：長岡工業高等専門学校准教授・河本絵美さん

対象：小学3~6年生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：500円

⑩消しゴムはんこを彫ろう!

日時：7月30日(木)14:00~15:30

講師：消しゴムはんこインストラクター・西山あゆみさん

対象：小学4~6年生と保護者

定員：15組(抽選)

料金：1,000円

⑪原信の工夫を見つけ出せ!—ながおか企業探検隊—

日時：7月28日(火)10:00~11:30、14:00~15:30

場所：原信美沢店

講師：同店店長・吉田駿介さん

対象：小学生と保護者

定員：各5組(抽選)

料金：各500円

⑫世界で愛されるオンヨネでデザイナー体験をしてみよう!—ながおか企業探検隊—

日時：8月5日(水)9:20~12:40

場所：オンヨネ(株)

対象：小学生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：500円

⑬自然界の魔法ルーペ&自分ミニチュアをつくって探検しよう!

日時：8月6日(木)14:00~16:00

場所：長岡造形大学

講師：女子美術大学特別招聘教授・横山稔さんほか

対象：小学2~4年生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：1,500円

⑭これも建築!?おどろきのイエをつくってみよう!

日時：8月8日(土)・9日(日)・16日(日) 14:00~15:30(計3回)

講師：長岡造形大学准教授・羽原康成さんほか

対象：小学生と保護者

定員：20組(抽選)

料金：2,500円



◀紙とボンドで作ります。アナの家

⑮伝統工芸・つまみ細工で梅の花をつくらう

日時：8月21日(金)13:30~15:00

講師：小物・つまみ細工作家・今野瑞希さん

対象：小学4~6年生と保護者

定員：10組(抽選)

料金：800円

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インスタグラム(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

- 絵本のとびら**
「だるまさんが」のお話の世界で遊びます。
日時:5月11日(月)11:00~11:30
- 抱っこでダンス**
日時:5月14日(木)10:30~11:30
対象:首据わり~抱っこひもで抱っこできる乳幼児と保護者
定員:10組(先着)
申込:5月1日(金)から電話で
- 春のミニコンサート**
日時:5月24日(日)11:00~11:30
出演:BlueStar☆Brass



てくてく (千秋1) ☎21・3860

- てくてく散歩・花苗植え**
日時:5月28日(木)10:30~11:00
(雨天中止)
- パパママ講座&相談 「妊娠と授乳期・子どもの薬」**
日時:5月21日(木)10:30~11:30
講師:新潟県薬剤師会・大黒幸恵さん
- ファミリー講座「親子でリズム遊び」**
日時:5月26日(火)10:30~11:10
講師:音楽講師・権藤真弓さん

ぐんぐん (千歳1) ☎30・1025

- なごかごはん春の巻「ぐるぐるまんまる」車走ってなんだろな?**
日時:5月20日(水)10:45~11:30
対象:どなたでも



- 知って安心! 子育て防災知恵袋 「急に来るぞ! 熱中症」**
日時:5月28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
- おやかフェ**
日時:6月19日(金)10:45~11:45
対象:令和8年1月~3月生まれの子どもと保護者
定員:5組(先着)
申込:5月18日(月)から電話で

地域版 子育ての駅

- 中之島 なかのんひろば おはなし会**
日時:5月14日(木)10:40~10:50
- 越路 のびのび 0歳からの語りかけ**
日時:5月21日(木)10:30~11:15
講師:言語聴覚士
申込:4月27日(月)~5月19日(火)に電話で
- 三島 もりもり 手形であじさいアート**
日時:5月15日(金)10:30~11:00

定員:10組(先着)

- 小国 たんぽぽ 誕生会**
日時:5月20日(水)11:00~11:15

- 和島 わくわく わくわく よちよち ミニ遠足**
日時:5月14日(木)10:30~11:30

- 寺泊 にこここ 食育講座**
日時:5月29日(金)10:30~11:00
対象:未就園児と保護者

- 栃尾 すくすく 歯磨き講習会**
日時:5月20日(水)10:30~11:30

- 与板 にじの子広場 かんたん風車を作りました**
日時:6月5日(金)・6日(土)10:30~11:30

- 川口 すこやか 健康相談日**
日時:5月27日(水)10:15~11:15

一緒に お話しませんか

- ママのまカフェ**
日時:6月5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:①25月13日(水)③22日(金)④6月3日(水)
時間:10:30~11:30
場所:①ぐんぐん②③④すくすく
講師:①家庭児童相談員②④助産師③保健師、栄養士

子ども政策課 ☎39・2393

- 子どもフェスティバル**
日時:6月14日(日)9:00~16:00
場所:アオーレ長岡
内容:ロボコン体験、地震体験車など
対象:幼児~中学生と保護者
定員:800人(先着)
料金:200円
申込:5月22日(金)までにHPにある申込書で

こども発達相談室 ☎36・3727

- トークルームぶらっと お子さまの発達が気になる保護者同士の交流会**
日時:5月19日(火)10:00~11:30
場所:さいわいプラザ
講師:ひだまりハウス
対象:18歳以下の子の保護者

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:①6月27日(土)10:00~12:00
②13:45~15:45③7月3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、パパの妊婦疑似体験
対象:出産予定月が9月~10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:5月11日(月)~17日(日)に電話、HPで

家庭児童相談室 ☎39・7867

- 子育て応援講座~NPプログラム~ 「完璧な親なんていない」**
日時:6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)、7月7日(火)・14日(火)10:00~12:00(計7回)

場所:さいわいプラザ
講師:NP JAPAN認定ファシリテーター・草間真由美さんほか
対象:2歳~4歳児の母親
定員:12人(抽選) ※保育あり(生後6カ月以上。要予約)
申込:5月12日(火)までに電話、HPで

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**
気軽に立ち寄り自由に過ごせる居場所を提供します。
日時:5月15日(金)、6月19日(金)、7月17日(金)、8月14日(金)・28日(金)16:00~19:00(6月19日、8月14日は18:00~19:00におしゃべり会あり。申し込みは専用フォーム(下)で)
場所:まちなかキャンパス長岡
対象:女性
園NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0457



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1,050円、二輪車100円
無料入園日:5月4日(祝)、5月31日(日)(駐車料は有料)

- 休園日:5月7日(木)**
- 1 香りのばらまつり**
約800品種2,400株のばらが咲き誇ります。
日時:5月23日(土)~6月14日(日)
内容:ばら苗販売、講演会など



ちびっこモデル★ #161

LINE 「友だち」特典 当選者



樋口 鈴咲乃ちゃん (2歳8カ月)
音楽に合わせて体を動かすことが大好き!得意なペンギンの物まねで家族みんなを笑顔にしてくれます。

- 2 長岡花火ローズファンタジー**
日時:6月13日(土)17:30~21:00
(花火打ち上げは19:30~20:00。荒天時は順延)
料金:高校生以上1,600円、小・中学生700円(入園料・駐車料含む)
チケット販売:5月7日(木)~6月13日(土)にセブン-イレブンで
※当日券はありません

寺泊文化センター ☎75・5155

- ロビーミニコンサート**
日時:5月10日(日)14:00~15:00
出演:リコーダー音楽部、鈴木望来

地域政策部 ☎39・2260

- 越後長岡ふるさと会 交流懇親会**
長岡出身の首都圏在住者と交流する懇親会を東京で開催します。
日時:6月6日(土)12:00~13:30
場所:アートホテル日暮里ラングウッド (東京都荒川区)
定員:100人(先着)
料金:1万円
申込:同会ホームページ(上)で



中央公民館
☎ 32・0437

●春の体験月間
美術、運動、音楽や語学など、同館で活動しているさまざまな団体の活動を体験できます。
期間：5月7日(木)～6月7日(日)
場所：さいわいプラザ
申込：図書館やコミュニティセンターなどにあるチラシまたは同館ホームページで

中央図書館
☎ 32・0658

●チビッコタイム～おいしいおはなし会～
日時：5月6日(休)10:30～10:50
内容：読み聞かせ
対象：小学生以下

北地域図書館
☎ 22・7100

●読者のつどい
日時：5月22日(金)19:00～20:00
内容：朝倉かすみ著「よむよむかたる」の感想などの話し合い

西地域図書館
☎ 27・4900

①ぼんっ!とむかしばなし
日時：5月10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
②長岡ボードゲーム部@西館
日時：5月24日(日)13:00～16:00
場所：大島コミュニティセンター
対象：小学生以上
定員：16人(先着)

南地域図書館
☎ 30・3501

①えほんのとびら
～岡田よしとかさんの絵本～
日時：5月17日(日)14:30～15:00
対象：幼児～小学生
②長岡ボードゲーム部@南館
日時：5月16日(土)13:30～15:30
場所：宮内コミュニティセンター
対象：小学生以上

定員：15人(先着)

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎ 61・2165

●ぬいぐるみのおとまり会
ぬいぐるみと一緒に話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊りさせます。夜の図書館での様子は写真に撮り、お迎えの時にプレゼントします。
日時：5月23日(土)14:00～14:30
対象：小学生以下
定員：10人(先着)
申込：5月10日(日)から電話、窓口で



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
日時：5月9日(土)10:00～10:30
内容：読み聞かせ、工作
対象：未就園児と保護者

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎ 53・3005

①組子細工をやってみよう!
コースターを作ります。
日時：5月23日(土)14:00～16:00
講師：廣田建具店
対象：高校生以上
定員：12人(先着)
料金：1,000円
申込：5月10日(日)から電話、窓口で
②えほんのへや
日時：5月16日(土)14:00～14:30
内容：読み聞かせ
対象：小学生以下
定員：10人(先着)
③おたのしみ「ぶち」上映会
日時：5月9日(土)10:30～11:30
内容：「ミッキーのお化け退治」など
対象：小学生以下

定員：15人(先着)

都市施設整備課
☎ 39・2230

①花いっぱいフェア
日時：5月23日(土)・24日(日)10:00～16:00
場所：市民防災公園
内容：グリーンマーケット、花づくり機械の展示、花のコンサートなど



★花いっぱいフェア開催協議会への協賛企業を募集中です

緑化への関心を向上させることを目的に花いっぱい運動を行っています。協賛をお願いします。



②フラワースタンプラリー
緑花センターや国営越後丘陵公園、県立植物園、みつけイングリッシュガーデンなどを巡ると、抽選で賞品がもらえます。
期間：6月14日(日)まで

緑花センター(花テラス)
☎ 39・8718

●花と緑の教室
①「癒しの園芸療法」
ハーブの小さな花束づくり
日時：6月13日(土)13:30～15:00
講師：園芸療法にいがた・田中あずささん
定員：12人(先着)
料金：300円
申込：5月15日(金)～5月29日(金)に電話、HPで
②ハーブを育てて楽しもう
(スイートバジル・チャイブ)
日時：6月14日(日)13:30～15:00
定員：12人(先着)
料金：1,200円

申込：5月18日(月)～6月1日(月)に電話、HPで

③多肉植物入門
日時：6月27日(土)13:30～15:30
講師：ハッチナーセリー代表・増田和人さん
定員：12人(先着)
料金：1,800円
申込：5月29日(金)～6月12日(金)に電話、HPで

栃尾産業交流センターおりなす ☎ 51・1331

●おりなす手織り講座
「二重織のタペストリー」
日時：6月24日～7月29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：5月27日(水)から電話で

栃尾美術館
☎ 53・6300

●館所蔵作品展「栃尾てまり特集」
名児耶チハル(旧栃尾市無形文化財)と栃尾てまりの会会員の作品約60点を展示します。
期間：4月29日(祝)～5月24日(日)
(入館は16:30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)休館)
観覧料：一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円

★栃尾てまり作り体験
日時：5月24日(日)13:30～15:00
講師：栃尾てまりの会
定員：16人(先着)
料金：1,000円(観覧料別)
申込：5月10日(日)から電話で



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。



長岡リリックホール開館30周年記念 澤和樹の音楽ってこんなに楽しい

トークとバイオリン演奏を通じて、音楽の楽しさや表現の奥深さをお届けします。

日時：7月10日(金)19:00から
場所：リリックホール
ゲスト：さだまさし
演出：J.S.バッハ/G線上のアリア、精霊流しなど
料金：全席指定8,000円
チケット発売日：5月15日(金)



▲澤和樹(左)、さだまさし

①東京フィルハーモニー交響楽団
“平日お昼の室内楽コンサート”
Vol.1 新緑のストリング・カルテット
日時：5月19日(火)13:30から
場所：リリックホール
演出：マンシーニ/映画「ティファニーで朝食を」よりムーンリバー、ベートーベン/弦楽四重奏曲第9番「ラズモフスキー第3番」など
料金：全席自由1,000円(チケット不要)

②リリック子ども音楽館 0歳からの東京フィルわくわくコンサート
日時：8月9日(日)11:00から
場所：リリックホール
料金：全席指定1,500円(2歳以下は膝乗せ無料)
チケット発売日：5月22日(金)

③ミュージカル1DAYワークショップ～ミュージカルをまるごと楽しもう!～
日時：6月21日(日)13:30～16:00
場所：リリックホール
講師：ミュージカルカンパニー・イツフォーリーズ所属俳優
対象：小学3年生～高校生
定員：30人(抽選)
料金：500円
申込：5月25日(月)までにリリックホールなどにある申込書で

④バイオリン・チェロ体験ワークショップ「きらきら星をひいてみよう」
日時：6月28日(日)9:30～10:30、10:40～11:40
場所：リリックホール
講師：アンサンブルオピリー
対象：小学生
定員：各回バイオリン20人、チェロ10人(抽選)
料金：各2,000円
申込：5月25日(月)までにリリックホールなどにある申込書で

⑤NAGAOKA CROSSOVER CONCERT～虹のカラフルセッション～
長岡のアーティストたちによるジャンルを超えたステージです。
日時：5月30日(土)14:00から
場所：リリックホール
料金：全席自由2,000円、中学生以下無料(要整理券。リリックホールで配布)

⑥秋の特別落語会 in 長岡
日時：9月6日(日)14:00から
場所：市立劇場
出演：立川志らく、林家木久蔵など
料金：全席指定4,000円
チケット発売日：6月5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



次世代農業推進拠点施設（農の駅あぐらって長岡） ☎ 34・5360

- ① 田植え・さつまいも苗植え体験
日時：5月24日(日)10:00~12:00 (小雨決行)
対象：親子
定員：50組(先着)
料金：1人100円
持ち物：汚れてもよい服装、軍手など
申込：HPで
- ② 棚田で米づくり体験
参加者に新米4kgをプレゼントします。スマート農業機器の体験利用もできます。
日時：5月23日(土)~10月中旬 (毎月1回程度)
定員：20組(抽選)
料金：1組6,000円
申込：HPで

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 コーディネーション道場®
日時：5月20日~7月22日の毎週水曜日(期間中に計9回)
対象・時間：年中児~小学1年生... 17:10~18:00、小学生...18:10~19:00
場所：市民体育館
定員：各20人(抽選)
料金：9,000円
申込：5月10日(日)までにスポ協ホームページで
- ② 市民スポーツ祭ソフトボール大会
日時：6月7日(日)・14日(日)7:30から
場所：ニュータウン運動公園
種目：ファストピッチ、スローピッチ (高校生以下を除く)
料金：1チーム7,000円
申込：5月13日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で
- ③ 初心者合気道教室
日時：5月14日~7月23日の毎週木曜日19:00~21:00(期間中に計10回)

- 場所：市民体育館
対象：高校生以上
定員：30人(先着)
料金：3,000円
申込：5月8日(金)までに長岡市合気会ホームページで
☎ 77・2061
- ④ 長岡ジムナスティッククラブ・普及クラス(器械体操)
日時：5月30日からの毎週土曜日9:00~10:00(年30回程度)
場所：市民体育館
対象：小学1・2年生
定員：15人(先着)
料金：月3,000円
申込：5月7日(木)から長岡市体操協会・鹿目さんEメール4kanome25@gmail.comへ
- ⑤ グラウンド・ゴルフ体験会
日時：5月31日(日)9:00~11:00
場所：長岡ニュータウン公園
定員：30人(先着)
申込：5月22日(金)までに長岡グラウンド・ゴルフ協会・新聞さん ☎ 090・3146・3806へ

スポーツ振興課 ☎ 32・6117

- 悠久山屋根付き多目的コート見学会
日時：5月24日(日)13:00~15:00
場所：悠久町
持ち物：内履き



6月2日(日)にオープンする同施設

市民体育館 ☎ 34・2700

- フィットネス教室1DAYレッスン
定期教室に1回から参加できます。開催日や対象者などの詳細は同館ホームページ(右)で。

- 定員：各回2人(先着)
料金：1回1,500円 (定期会員は1,000円)
持ち物：内履き
申込：希望日の1週間前から電話、窓口で

寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎ 75・3111

- 5/1(金)寺泊海浜公園スポーツ施設に管理棟がオープン
更衣室やシャワー室、休憩ホールなどを完備した管理棟を新設しました。



詳細はこちら

福祉課 ☎ 39・2343

- パラスポーツフェスタ
日時：6月7日(日) 9:30~13:00
場所：アオーレ長岡
内容：ポッチャなど
☎ 長岡市スポーツ協会 ☎ 34・2130



健康

健康増進課 ☎ 39・7508

- ① アルコール相談会
日時：5月19日(火)14:00~16:00
相談員：精神保健福祉士
 - ② こころの相談会
日時：①5月28日(木)②6月2日(火)③11日(木)14:00~16:00
相談員：①公認心理師②③精神保健福祉士
 - ③ 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
日時：6月5日(金)14:30~16:30
相談員：臨床心理士
- ①~③いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2名(先着)
申込：①5月8日(金)②①5月18日(月)②

22日(金)③6月1日(月)④5月25日(月)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

④ あなたの健康相談会

- 日付：①5月26日(火)②27日(水)③6月10日(水)④11日(木)
- 時間：①③13:00~16:00 ②④9:30~12:30
- 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：①②5月15日(金)③29日(金)④6月1日(月)までに電話で

⑤ 5月31日は世界禁煙デー

- 禁煙したい人は気軽にご相談を
禁煙外来の紹介など、禁煙に関する相談に保健師が随時応じます。



あなた自身と大切な人の健康を守るために、今こそ禁煙に挑戦してみてください。

⑥ CKD(慢性腎臓病) 市民公開講座 in長岡

- ~ちょっと気になる腎臓の話、今日からできる小さな一歩~
日時：5月23日(土)13:00~15:00

場所：市立劇場
講師：信楽園病院腎臓内科部長・津畑豊さんほか

定員：150人(先着)

- 申込：5月22日(金)までに専用フォーム(右)で



⑦ つきイチ脳活~聞いて・歌って考えて!音楽療法~

- 日時：5月26日(火)10:00~11:30
- 場所：さいわいプラザ
- 対象：65歳以上
- 定員：40人(先着)
- 申込：5月11日(月)から電話、専用フォーム(右)で



⑧ 健康UP!講座

- 日付・内容：①5月29日(金)~暮らしに活かす漢方の知恵②6月4日(木)~青菜台を採検!ウオーキング
- 時間：10:00~11:00
- 場所：①ミライエ長岡②青菜台コミュニティセンター前
- 申込：5月11日(月)~各前日に電話で

⑨ 歯と食の健口ひろば ごほんの話と運動あそびを楽しもう☆

- ~カラダ元気大作戦!~
イベントに参加してアンケートに答えると、ながおか減塩うま味ランチ(減塩惣菜)をプレゼントします。
日時：6月7日(日)10:30~12:00

場所：アオーレ長岡
対象：4歳~小学3年生の子と保護者
定員：25組(先着)

- 申込：5月7日(木)~6月1日(月)に電話、専用フォーム(右)で



★歯と口の健康週間ブース

クイズに参加した人に歯磨きグッズをプレゼントします。歯の健康相談もできます。
時間：10:00~15:00



⑩ 介護予防サポーター「転ばん隊」募集!

健康長寿に必要な知識を身に付け、介護予防の担い手として活動します。
日時：6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)10:00~12:00(計4回)
場所：さいわいプラザ
内容：講座、運動
対象：研修終了後、介護予防事業に従事できる人
定員：10人(先着)
申込：5月11日(月)から電話で

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.21

保育園メニュー

魚の

ごまだれ焼き



ごまが入ったタレが魚によく合います。サケやサワラなどの魚や鶏肉でもおいしくできます。

※写真は上除保育園で撮影しました

■材料(4人分)

- サバの切り身..... 4枚
- 油..... 適量
- ◎ 酒..... 小さじ1 塩..... 少々
- いりごま..... 小さじ2 酒..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1 片栗粉..... 小さじ1
- ☆ しょうゆ..... 大さじ1 水..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1

■作り方

- ① サバに◎を振る。(塩サバの場合は不要)
- ② フライパンに油を引き、①を焼く。(魚焼きグリルでも可)
- ③ 火が通ったら取り出し、余分な油をキッチンペーパーで取る。
- ④ 混ぜ合わせた☆をフライパンに入れ、とろみが付くまで火にかける。
- ⑤ サバに④をかける。

▶過去のレシピはこちら



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。
日時：6月19日(金)・24日(水)・29日(月)10:00～15:00(29日

は16:00まで。計3回)
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。6月12日(金)までに要予約)
申込：同センター(ちびっこ広場内)☎39・2860

健康

健康増進課 ☎39・7508

- **週イチe活 簡単和太鼓リズムゲーム**
週イチe活終了後には、オンライン対戦会も実施します。
日時：6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)10:00～11:00(計4回)
場所：さいわいプラザ
定員：16人(先着)
申込：5月11日(月)から電話で
★出入り自由!ちょこっとe活
時間：13:30～15:00



太鼓の達人® ドンゾウフルクエストガール& ©Bandai Namco Entertainment Inc.

男女平等推進センターウィルなが おか ☎39・2746

- **ストレス軽減「デスクワークの正しい姿勢と座り方」**
日時：6月13日(土)14:00～15:30
場所：まちなかキャンパス長岡
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：15人(先着)
申込：6月8日(月)までに電話、専用フォーム(右)で



長寿はつらつ課 ☎39・2268

- **認知症サポーター養成講座**
日時：5月25日(月)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)
申込：電話、HPで
- **もの忘れ相談会**
日時：5月26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)
申込：電話で

くらし・手続き

●雨水タンク・防水板設置費用の半額を補助します

購入前に申請が必要です。

①雨水タンク(100リットル以上貯留できる製品)

雨どいから雨水を集め、敷地内や道路への流出を抑制。ためた雨水は、草木の水やりなどに利用できます。

補助額：対象経費の2分の1(上限2万円)

対象：市内在住者

②防水板

建物や敷地の出入り口に設置し、浸水を防ぎます。

補助額：対象経費の2分の1(上限75万円)

対象：市内に建物を所有・使用している人、事業者

①②いずれも

申込：10月30日(金)までに下水道課☎39・2235へ



防水板

●令和8年度から資源物の拠点回収の日程を一部変更します

- ▷希望が丘資源物ステーション、旧栃尾グリーンセンター…1月・2月は回収を休止
 - ▷和島支所…偶数月の第4日曜日に変更
- ※資源物の分別や持ち込み方法は、

各家庭に配布している冊子「ごみと資源物の分け方と出し方」を確認してください

環境事業課☎24・2837

●オオキンケイギク・セイタカアワダチソウの拡大を防ぎましょう

生態系に影響を及ぼす恐れがあると、環境省が「生態系被害防止外来種リスト」に載せている植物です。オオキンケイギクは5～7月ごろ、セイタカアワダチソウは秋に黄色の花をつけます。花が咲く前に抜き取るか刈り取り、枯らしてから処分してください。

環境政策課☎24・0528

●住宅地などでの農業使用の際はご注意ください

飛散すると周囲の住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。次のことに十分に注意してください。

- ・定期的な散布はやめ、せん定や害虫の捕殺に切り替える
- ・塗布や樹幹注入、粒剤など、飛散の少ない農薬を使う
- ・散布区域は最小限にする
- ・風の強い日は避け、風向きに注意する

環境政策課☎24・0528、農水産政策課☎39・2223

●県外・インバウンド向け観光コンテンツ造成支援補助金

体験商品の開発や多言語対応などにかかる費用を支援します。詳しくは長岡観光ナビホームページ(右)で。



対象：市内事業者など

対象事業：①県外観光客②外国人観光客をターゲットにした観光コンテンツの造成や受け入れ環境の整備など

補助額：①ソフト経費の4分の3、ハード経費の3分の1②ソフト経費の全額、ハード経費の2分の1
※①②いずれも上限100万円

申込：5月22日(金)まで
観光課☎39・2221

●計量器の定期検査を実施します

量り売りなどの業務に使用する計量器は、計量法による定期検査を2年に1回受けなければなりません。

日時：6月1日(月)～30日(火)10:00～15:30

対象：長岡・山古志・川口地域の事業所

産業支援課☎39・2222

●リーンローンチパッドプログラム

起業や新規事業の立ち上げ方を学ぶ実践型の講座です。

日付：①5月16日(土)②17日(日)③24日(日)④6月7日(日)⑤20日(土)⑥7月5日(日)⑦18日(土)(計7回)

時間：①10:00～18:30②③④10:00

～17:00⑤13:00～17:00⑥10:00～15:00⑦13:00～17:30

場所：ミライエ長岡

講師：スタートアップ・ブレイン(株)代表取締役・堤孝志さん

対象：市内で起業を目指す人・新規事業を立ち上げたい社会人

定員：30人(抽選)

申込：5月10日(日)までに同プログラムホームページ(右)で

産業イノベーション課

☎39・2402



●物価高対応子育て応援手当の申請は5月29日(必着)まで

次の①②③いずれかに該当する人は申請が必要です。詳しくはHP(右)で。

①公務員で、次のA④のいずれかに該当する人



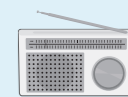
- ④令和7年9月分の児童手当受給者
- ⑥令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれた子の児童手当受給者
- ②令和7年10月1日から令和8年3月31日に離婚(離婚協議中も含む)により新たに児童手当の受給者になった人
- ③児童手当が未受給だった人

子育て政策課☎39・2300

【訓練】6月3日(水)午前11時ころ Jアラートの試験放送を行います

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、市公式LINEなど)を行います。

危機管理防災本部 ☎39・2262



5月31日(日)は新潟県知事選挙の投票日

選挙管理委員会☎86・4841



投票所入場券は5月14日(木)までにはがきで郵送します

はがき1枚につき6人分です。投票の際は、それぞれの分を切り取って投票所にお持ちください。入場券がなくても投票できます。

■次の全てに該当する人が投票できます

- ①平成20年6月1日以前の生まれ
- ②令和8年2月13日までに長岡市の住民基本台帳に記録されている

※転出後も引き続き県内に住所があれば投票できます
■投票時間は7:00～20:00
一部の投票所で投票終了時刻の繰り上げがあります。

投票日に投票へ行けない人は期日前投票を

投票日前日まで、下記のどこでも投票できます。
期間：5月15日(金)～30日(土)8:30～20:00
場所：アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋モール中央東出入口脇(9:00から)、各支所

最近、住所を移した人の投票方法

- ①県外へ転出した人は投票できません
- ②選挙までの一定期間の間に、県内の他市町村から転入、または県内の他市町村へ転出した人が投票する場合は、投票所で「引き続き県内に住所があることの確認」、または市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する証

明書(無料)の提示が必要です。詳しくは市ホームページでご確認、またはお問い合わせください。

③市内で転居した人の投票

転居届出日	投票できる場所
4月27日まで	新しい住所の投票所
4月28日以降	前の住所の投票所

投票場所や開設時間を変更している当日投票所があります

入場券を確認して、記載された投票場所・時間で投票してください。

開票は1カ所で即日開票です

日時：5月31日(日)21:15～
場所：市民体育館



期日前投票所は、投票日の直前になると混雑するから時間に余裕を持って来てね。各支所地域の期日前投票所は比較的混雑が少ないよ。入場券の裏面の「宣誓書」を事前に記入して来てね。

◀明るい選挙キャラクター・めいすいくん

暮らし・手続き

●**戸籍振り仮名の申請は5月25日まで**
戸籍に記載する予定の氏名の振り仮名を、昨年8月に郵送でお知らせしました。誤っていた人は5月25日(月)までに正しい振り仮名を届け出てください。

対象:長岡市に本籍がある人
☎市民課☎39・7513



詳細はこちら

●**自衛官の募集対象者情報を自衛隊に提供します**

今年度、18歳または22歳になる人の氏名、住所を宛名シールで提供します。提供する情報は募集案内の目的にのみ使用されます。

★提供を希望しない人は申請を

対象:平成20年4月2日～平成21年4月1日または平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人
申込:6月30日(火)までにHPで
☎市民課☎39・7512

●**消費者月間記念講演会**

「AI社会の利便性とリスク～消費者力を高めるために～」

日時:5月22日(金)13:30～15:00
場所:まちなかキャンパス長岡
講師:フィンテックコンサルタント・宮下直也さん

定員:40人(先着)
申込:消費生活センター☎32・0082に電話で

●**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:5月13日(水)・20日(水)・27日(水)、6月3日(水)13:30～16:00

場所:市民センター
申込:消費生活センター☎32・0022に電話で

●**税理士無料税務相談(要予約)**

日時:5月20日(水)、6月3日(水)9:30～

12:00

場所・申込:税理士会長岡支部(三和3)☎33・8080

担当:市民税課☎39・2212

●**令和8年度(令和7年分)市・県民税に関する証明書の交付は6月15日(月)から**

対象証明書:所得・課税証明書
※市・県民税全額が給与から差し引かれる人は、5月15日(金)から交付
☎市民税課☎39・2212

●**心配ごと・悩みごと相談**

【市民相談】

日時:平日・土曜日9:00～16:00
(年末年始は除く。電話相談可)

【弁護士相談(予約制)】

日時:毎週金曜日13:00～17:00
(祝日の場合は前日。来年1月1日(祝)は除く。1人25分以内、年1回)

【司法書士相談(予約制)】

日時:毎月第2火曜日13:30～16:30
(祝日の場合は翌日。1人30分以内、年1回)

場所:アオーレ長岡
☎市民窓口サービス課☎39・2255

●**消火栓の点検を実施しています**

消防車で市内を巡回し、消火栓が正常に機能するかを点検しています。



期間:7月31日(金)まで
☎消防本部警防課☎35・2169

●**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:5月15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

●**人権擁護委員を紹介します**

近隣間の嫌がらせ、名誉・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟県方法務局長岡支局人権相談専用ダイヤル☎0570・003・110へ。

(五十音順、敬称略)
【長岡地域】

阿部 尚之 木村 松子
島倉 昭宏 清水めぐみ
高橋 恵子 西澤 貴志
星野 徹

【中之島地域】

小林 和子 小林 高士

【越路地域】

阿部 節子 石坂 則男

吉原 満

【三島地域】

遠山 礼子 野島 健司

【山古志地域】

五十嵐美千子

【小国地域】

北原 光男 山田 春美

【和島地域】

小日向 宏 樋山 直子

【寺泊地域】

皆川 宏晃 谷地 良二

【栃尾地域】

飯濱 勝昭 石原 光代

佐々木信和 関根 智子

【与板地域】

豊田 祐子 三角 幸重

【川口地域】

綱 薫 丸山 亮浄

●**物価高騰を踏まえ、児童扶養手当の支給額を4月分から引き上げます**

詳しくはHP(右)で。

☎生活支援課

☎39・2338



●**はり・きゅう・マッサージ施術費助成券を交付します**

75歳以上の人が指定の施術所ではり・きゅう・マッサージを受けるとき、1回1,000円の助成券を交付します(1人年4枚)。

場所:①アオーレ長岡総合窓口(福祉窓口)、各支所②各高齢者センター・各コミュニティセンター(②は後日郵送。電子申請も可)

持ち物:マイナンバーカードなど年齢を確認できるもの
☎長寿はつらつ課☎39・2268、各支所

●**がん患者の医療用ウィッグ、乳房補整具の購入費を補助します**

医療用ウィッグは一定の要件を満たすと再度申請ができるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

対象:次の全てを満たす人①市内に住民登録があり、がんと診断され、治療を受けたまたは現に受けている②治療による脱毛または乳房の切除に伴い補整具が必要または必要となることが想定される③同様の補助金の交付を受けていない

補助額:購入費の2分の1(上限2万5千円)

申込:HP(右)にある申請書を保健医療課☎39・2383へ



●**イノシシ柵設置指導研修会**

日時:5月21日(木)9:00～13:00

場所:次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらって長岡)

講師:妙高グリーン企画代表・近藤圭介さん

定員:20人(先着)

申込:5月14日(木)までに鳥獣被害対策課☎39・2348に電話で



消防団を応援しよう!

☎消防本部消防総務課☎35・2192

●**春季消防演習・訓練を公開します**

期日	方面隊	時間	会場	期日	方面隊	時間	会場
5/10(日)	寺泊	9:00～12:00	与板消防署 寺泊出張所	6/7(日)	長岡川西	9:00～11:00	希望が丘小学校
5/17(日)	長岡中央	9:00～12:00	信濃川右岸河川敷	6/14(日)	与板	9:00～12:00	与板小学校
	山古志		山古志小・中学校		長岡北部		桂小学校
5/24(日)	栃尾	10:00～12:00	栃尾東小学校	6/21(日)	越路	9:00～12:00	越路小学校
	長岡南部	9:00～12:00	宮内中学校		中之島	中之島中央小学校	
	長岡西部		関原中学校				
	小国	10:00～11:30	長岡消防署 小国出張所		和島	9:00～10:30	和島支所

消防団では随時、団員を募集しています! 申し込みは電子申請(右)が便利です



募集

世代を超えた仲間との共演

長岡市民音楽祭に出演しませんか♪

10月4日(日)にリリックホールで演奏を披露します。詳しくは、市ホームページまたはリリックホールなどにあるチラシで。

①**室内オーケストラと共演するソリスト**
(ピアノ・弦楽・管楽・声楽)

対象:高校生以下

②**2台ピアノ**

本番に向け公開レッスンがあります。

日時:8月26日(水)10:00～17:00

場所:リリックホール

講師:新潟大学教授・田中幸治さん

対象:ピアノ指導者

定員:8人(抽選)

料金:5,000円

③**箏**

練習日:6月13日(土)14:00～15:30(初回。計8回)



場所:千手コミュニティセンター

講師:長岡三曲連盟・池田聡子さんほか

対象:小学生以上

定員:10人(抽選)

料金:5,000円(筆爪が必要な人は別途6,000円)

④**フルート**

練習日:6月21日(日)14:00～15:00(初回。計9回)

場所:リリックホール

講師:長岡音楽指導者の会・茨木理恵さんほか

対象:初心者クラス…小学5年生～高校3年生で経験年数が

1年未満、経験者クラス…個人で譜読みができる人

定員:各20人(抽選)

料金:5,000円

①～④いずれも

申込:5月29日(金)までに専用フォーム(右)で

☎同実行委員会事務局(文化振興課内)☎32・5110



くらし・手続き

●あなたの“学び”を応援！ 生涯学習制度をご活用ください

HP(右)に人材や団体を掲載しています。登録は随時募集します。



①呼びたい! 教えたい! を叶える

「まちの先生」

特技や専門知識を持つ人を「先生」として紹介。町内会や親子行事などに活用してください。

②やりたいことがきつと見つかる

「生涯学習ガイドブック」

市内で活動するスポーツから文化活動まで多様な団体やサークルを紹介しています。

園文化振興課 ☎39・2388



募集

●長岡市スポーツ推進審議会委員

定員：1人

任期：7月1日～令和10年6月30日

対象：7月1日現在、市内在住の20歳以上で年2回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人

報酬：会議1回につき9,100円

選考方法：書類審査、面接(6月上旬)

申込：5月7日(木)～28日(木)にHP、スポーツ振興課(さいわいプラザ内)にある申込書と「長岡市のスポーツ振興のあり方について」のレポート(800字程度)を同課 ☎32・6117へ

●企業の人材や技術を活かして、ミライエ長岡で講座をしてみませんか

11月～来年3月に行う小学生～高校生向けの講座企画を募集します。詳しくはまちなかキャンパス長岡ホームページで。

対象：市内に事業所がある企業

定員：3講座(抽選)

謝金：1回1万円

申込：7月15日(水)までに申込書をまちなかキャンパス長岡 ☎39・3300へ

●長岡市廃棄物減量等推進審議会委員

一般廃棄物の減量などを審議・検討します。

定員：2人

任期：委嘱から2年間

対象：5月1日現在、市内に住み年3回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人(公務員、市の審議会・委員会の委員は除く)

報酬：会議1回につき9,100円

選考方法：書類審査、面接(面接は6月中旬予定、後日通知)

申込：5月25日(月)までに、アオーレ長岡総合窓口、各支所、環境事業課(☎24・2838)、HPにある申込書で

●姉妹都市の米国・フォートワース市から中・高校生がやってくる！ ホストファミリーになろう

来訪グループ：青少年13人、引率3人
定員：16家族

滞在期間：6月18日(木)～22日(月)

内容：宿泊や食事の提供、市民センターなどへの送迎

申込：5月14日(木)までに専用フォーム(右)で



★初めて受け入れる場合は事前に登録を

詳しくは、同協会に電話、Eメール intlexchange@city.nagaoka.lg.jp でお

問い合わせください。

園長岡市国際交流協会(国際交流課内) ☎39・2207



●長岡市子ども・子育て会議委員

子どもが健やかに育ち、誰もが子育てしやすいまちを目指して支援策を検討します。

定員：2人程度

任期：7月～令和10年6月

対象：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 ※保育あり

報酬：会議1回につき9,100円

選考方法：書類審査、面接 ※年齢、職歴や居住地域などを考慮し決定

申込：5月18日(月)までに専用フォーム(右下)または子ども政策課(さいわいプラザ内)、各子育ての駅にある申込書を郵送、FAX39・2394、持参で

園子ども政策課 ☎39・2300



●市営墓地使用者

【区画墓地】

場所・募集区画数：①長岡市墓園(鉢伏町)…417(先着)②越路墓園…4(先着)③仏の入墓園…9(先着)④小島谷墓園…7(先着)

対象：市内に住所があり、使用許可後1年以内に墓碑を建立できる人

使用料：区画ごとに定める金額

申込：5月27日(水)～11月27日(金)に①市民課(アオーレ長岡内 ☎39・2019)、②越路支所地域振興・市民生活課(☎92・5907)、③三島支所地域振興・市民生活課(☎42・2246)、④和島支所地域振興・市民生活課(☎74・3113)にある申請書で

【共同墓 長岡市墓園】

使用者はお墓の管理が不要です。

定員：骨壺50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、区画墓地を返還する②市内に住所があり、遺骨を所持する③死亡時に市内に住所があった人の遺骨を所持する

使用料：骨壺1個あたり14万5千円

墓誌：掲示する場合は1枚あたり2万円

申込：5月20日(水)～6月26日(金)に市民課にある申請書で

●「平和」をテーマとした 作文・ポスター・標語

各部門の入賞者には図書カードをプレゼントします。

対象：市内の中学生

申込：5月29日(金)までに各校にある応募要領で

園総務課 ☎39・2203

●長岡市図書館協議会委員

図書館の運営などを協議・検討します。

定員：2人

任期：7月1日～令和10年6月30日

対象：年2回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人(公務員、市の審議会・委員会の委員は除く)

納期限は6月1(月)です

- 軽自動車税(種別割)(全期)
- 介護保険料(2期)

※支払いは口座振替が安心・便利・確実です

報酬：会議1回につき9,100円

選考方法：書類審査、面接(面接は5月22日(金)予定、後日通知)

申込：5月14日(木)(必着)までに「長岡市の図書館に期待すること」のレポート(800字程度・様式は自由)を添えて、各図書館にある申込書で 園中央図書館 ☎32・0658

●世界えだまめ早食い選手権

長岡特産のおいしい枝豆を「きれいに、早く、味わって」食べることを競う大会です。

日時：7月11日(土)10:00～18:00

場所：アオーレ長岡

定員：①個人戦…90人(抽選)②団体戦…100チーム(3人1チーム/抽選)

料金：①3,000円②9,000円

申込：5月31日(日)までに大会ホームページで

園農水産政策課 ☎39・2223



長岡まつり大花火大会 空きスペースを 有料で貸し出しませんか

会場周辺の混雑や迷惑駐車を防ぐため、「軒先パーキング」の協力者を募集します。昨年は市内で約770カ所の登録があり、約7,300台が利用しました。登録から決済まで、手続きはウェブで完了します。



詳細はこちら

日付：8月2日(日)・3日(月)

園軒先(株) ☎03・6869・3033

担当：長岡花火財団 ☎0570・00・8283

駐車できる
スペースが
あればOK!



★貸し出しの例

花火観覧会場から徒歩15分 10,000円/台

50台以上の駐車場を貸し出せる企業も募集しています。まつり当日の駐車場管理も行いますのでお気軽にお問い合わせください。

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)	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

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

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

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…7月号は5月25日(月)(必着)、8月号は6月22日(月)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【7月号】7月10日(金)、【8月号】8月1日(土)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

☎広報・魅力発信課 ☎39・2202

イベント

ポケカの学交in長岡

☎5月4日(祝)10:30~17:30
場さいわいプラザ ☎ポケモンカードゲーム体験、交流会
¥100円 ☎はーとふるごっつあんブリ会・田原さん ☎080・1040・4735

山古志二十村郷山菜取り

☎5月6日(休)・8日(金)9:00~14:00(雨天中止) 集合:長岡駅東口 ☎小学生~70歳
☎各5人(先着) ¥各3,000円
☎各3日前までに闘牛と錦鯉の伝統文化を守る会・篠田さん ☎090・6700・7980へ

ザ・ウィンド・アンサンブル 春のミニコンサート

☎5月9日(土)14:00~15:00
場リリックホール ☎高橋さん ☎080・3148・2314

長岡クラフトフェア

☎5月9日(土)・10日(日)10:00~16:30(10日は9:30から)
場千秋が原ふるさとの森 ☎同実行委員会・堀口さん ☎080・6718・1838

生物保全の新緑散策会

☎5月17日(日)9:00~14:00
場東山ファミリーランド ☎20人(先着) ¥100円 ☎森林インストラクターと市民有志・松田さん ☎080・5401・9391

怪談三人会

怪談YouTuber・Esuttaさんらが怖い話をします。
☎5月23日(土)18:30~20:50
場アオーレ長岡 ☎小学生以上 ☎50人(先着) ¥2,000円

☎怪談ランプ会・湯本さん ☎080・8428・4049

茶の湯野点の会

☎5月21日(木)10:00~16:00
場ミライエ長岡 ¥600円
☎島田さん ☎090・4597・8709

長岡郷土史研究会講演会 「17世紀長岡城下町の景観」

☎5月23日(土)14:00~15:30
場歴史文書館 ☎60人(先着)
☎5月19日(火)までに同会事務局(歴史文書館内) ☎36・7832へ

新潟県石仏の会 公開講演会「蒲原平野と東京の銭湯一越後の石造物は語る」

☎5月23日(土)13:00~14:30
場ミライエ長岡 ☎横浜都市発展記念館主任調査研究員・吉田律人さん ☎60人(先着)
¥500円 ☎渡邊さん ☎080・1165・3946

親子で遊べる 昆虫観察ウオーク

☎・☎5月23日(土)…藤橋歴史の広場、6月6日(土)…馬高縄文館 ☎9:30~11:30、13:00~15:00(荒天時中止)
☎各10組(先着) ¥子ども1人500円 ☎各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

講演会 「ソーラークッカーで、エコで豊かな生活を」

☎5月24日(日)11:00~13:00
場宮内コミュニティセンター分館 ☎講演、ソーラークック

キング ☎園足利大学名誉教授・中條祐一さん ☎30人(先着)
¥300円 ☎5月23日(土)まで
にながおか自然エネルギー・向後さん ☎090・1469・8855へ

じーばフェス ~春の文化祭~

☎5月30日(土)10:30~15:30
場千秋が原ふるさとの森アトリウム ☎手作り作品の展示・販売、ワークショップなど ☎ジェラート雪鹿 ☎29・5757

アフリカンフェスタ!

☎5月31日(日)10:00~17:00
場アオーレ長岡 ☎講演、飲食販売、映画上映(☎150人(先着) ¥1,000円)など ☎同実行委員会(お好み焼き花月内) ☎36・3366

吉川久子 愛のフルートコンサート~未来へのオマージュ~

☎5月31日(日)14:00~15:30
場聖徳寺(寺泊荒町) ☎100人(先着) ¥3,000円 ☎同実行委員会・黒崎さん ☎090・8594・5329

講演会 「山登りの楽しさと人生」

☎6月6日(土)10:00~12:00
場アトリウム長岡 ☎20人(先着)
☎オアシス会・小森さん ☎34・5099

鉛筆画作品展 ~好き(LOVE)こそモノの上手なれ~

☎6月6日(土)~14日(日)9:00~21:00(6日は12:00から、14日は15:00まで。月曜休館)
場トチオーレ ☎グループ鉛筆力・馬場さん ☎77・0155

講演会「越路出身の哲学者・教育者 井上円了」

☎6月7日(日)14:00~15:30
場越路総合福祉センター ☎東洋大学教授・長谷川琢哉さん ☎70人(先着) ☎5月11日(月)~27日(水)に越路円了会事務局(越路支所地域振興・市民生活課内) ☎92・5910へ

県立歴史博物館春季企画展「歌川豊国と歌川派の浮世絵一國貞も国芳も、はじまりは豊国」

☎6月7日(日)までの9:30~17:00(月曜休館。5月4日(祝)は開館し、7日(休)休館) ¥観覧料(一般840円、高校・大学生600円) ☎・☎同館 ☎47

・6130
★体験プログラム
☎5月17日(日)・24日(日)・31日(日)、6月7日(日)13:30~15:30 ☎しおり作り ¥観覧料

長岡法人会講演会 「日本を取り巻く国際情勢と政治」

☎6月18日(木)15:30~17:00
場長岡グランドホテル ☎ジャーナリスト・岩田明子さん ☎200人(先着) ☎6月10日(水)までに同会 ☎35・0328へ

スポーツ

ダミーナイフ護身格闘術

☎5月11日(月)18:00~19:30
場アオーレ長岡 ☎10人(先着) ¥500円 ☎越後武芸館・小熊さん ☎080・1275・2168

今が一生の宝。即座に習得! 黄金期トレ塾

☎5月30日(土)9:15~10:15
場特別養護老人ホームはるか(花園南2) ☎ダイナミックストレッチ、SAQトレーニング
☎小学4~6年生 ☎10人(先着) ¥500円 ☎5月15日(金)までにながおか医療生協TRAINERS ☎39・2882へ

長岡勤労者山岳会 鋸山グリーンハイク登山

☎6月6日(土)8:00~15:00
集合:蒼柴神社駐車場 ¥500円 ☎5月20日(水)までに梶山さん ☎090・2847・3552へ

信濃川ノルディック ウォーキング体験会

☎6月6日(土)10:00~12:00
集合:千秋が原ふるさとの森 ☎10人(先着) ¥500円 ☎長岡ノルディックウォーキングクラブ・諸橋さん ☎090・8741・8817

会員募集

◆ながおか健康社交ダンスの会
☎毎週土曜日14:00~15:00、毎週水曜日14:30~15:30
場アオーレ長岡など ¥月2,000円 ☎渡辺さん ☎090・9670・8002

長岡剣道会成人剣道クラス

☎5月10日からの毎週日曜日10:00~12:00
場久武館道(東片貝町) ☎大学生以上 ¥年18,000円 ☎渡辺さん ☎35・1022

健康

精神に障害を持つ人の 家族への相談

☎5月13日(水)・27日(水)、6月10日(水)・24日(水)10:00~12:00
場社会福祉センタートモシア ☎長岡希望の会 ☎89・7883

長岡市薬剤師会市民公開講座「身近な人の『いつもと違う』に気づいたら~今日から学べる、いのちを守る基礎知識」

☎5月16日(土)15:00~16:30
場ハイブ長岡 ☎三島病院副院長・田中晋さん ☎50人(先着) ☎同会 ☎34・8934

知らないと損する? 身近な福祉用具活用術

☎5月23日(土)9:30~10:30
場米百俵プレイス北館 ☎(株)ケンブリッジ中越営業所 ☎15人(先着) ☎5月20日(水)までにわらび ☎41・3150へ

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セラピーの体験」

☎5月23日(土)9:30~11:30
場さいわいプラザ ☎10人(先着) ¥500円 ☎MOA健康スマイルくらぶ・藤塚さん ☎090・8873・6083

座ってできる若見え体操

☎5月29日(金)15:30~16:20
場介護予防センター生協さざき(笹崎2) ☎12人(先着) ¥500円 ☎5月28日(木)までにながおか医療生活協同組合 ☎33・8111へ

くらし

空き家売却解体 無料相談会

☎5月6日(休)・9日(土)・10日(日)・15日(金)・16日(土)・20日(水)・24日(日)・27日(水)・30日(土)10:00~18:00
☎各5人(先着) ☎場各前日までに全国空き家相談士協会新潟支部(プライトサクセス(新町1)内) ☎35・2220へ

福祉のしごと就職フェアin長岡

☎5月30日(土)12:20~15:30
場ハイブ長岡 ☎求人面談、相談など ☎セミナーのみ5月29日(金)までに新潟県福祉人材センター ☎025・281・5523へ

県長岡地域振興局収税課(☎38・2510)のお知らせ

①自動車税の納期限は6月1日(月)です
自動車税は4月1日現在の所有者に1年分が課税されます。納付可能な金融機関や納付方法は、県ホームページで確認ください。

②身体障害者手帳などを持つ人の自動車税を減免します
詳しくは県ホームページで。

☎6月1日(月)まで

特設人権相談所

☎・☎6月1日(月)9:00~12:00…わしまコミュニティセンター、4日(木)9:00~12:00…おぐにコミュニティセンター、6日(土)13:00~15:30…アオーレ長岡、6日(土)13:00~16:00…寺泊コミュニティセンター、11日(木)13:00~15:00…山古志体育館、18日(木)10:00~12:00…トチオーレ、25日(木)13:00~16:00…中之島コミュニティセンター、いこいね☆いた いじめ、虐待、差別問題など ☎新潟潟地方法務局長岡支局 ☎33・6901

☎65歳以上
■三島かたくり太鼓
☎水曜日19:30~21:00(月2回) ☎鳥越集落開発センター ☎18歳~40歳 ¥月2,000円
☎正野さん ☎090・4923・5954

行政相談をご利用ください

国や県などの仕事に関する苦情や意見を受け付けます。
☎・☎毎月第1月曜日…アオーレ長岡(2週間前までに要予約)、毎月第3火曜日…イオン長岡店(祝日を除く) ☎14:00~16:00 ※その他の地域はお問い合わせください
☎新潟県行政評価事務所 ☎025・282・1112

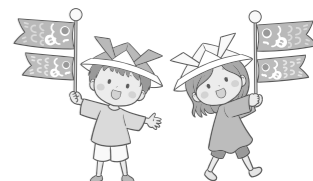
にいがたヘルス&スポーツマイレージ

働く世代・子育て世代を対象にしたウォーキングアプリです。ポイントが貯まると飲食店など約710店舗で特典を受けられます。詳しくは県ホームページで。
☎県スポーツ課 ☎025・280・5091

募集

長岡市わくわく連合会(長岡市老人クラブ連合会)会員

入会金や申し込みなどの詳細は同事務局 ☎86・0029へ。
☎輪投げ大会、健康講座など



市公式 Instagram

フォロワーが5,000人を超えました!

長岡の出来事を写真でお届け♪

市の魅力や旬な情報が盛りだくさんです。ぜひフォローをお願いします。

☎広報・魅力発信課 ☎39・2202 ▶アカウントはこちら

今月の表紙

栃尾消防署が栄町の栃尾防災ヘリポート隣に移転。より迅速な救急・救助活動が可能になるなど機能を強化し、新たな地域の防災拠点として業務をスタートしました。

新庁舎の開署式に併せて、はしご車の乗車や心肺蘇生法体験などの防災体験イベントを開催。会場は家族連れを中心に多くの人でにぎわいました。訓練用の水消火器を使った消火体験では、子どもたちが消防職員のアドバイスをを受けながら、しっかりと命中させていました。(3月29日)

行楽シーズン到来 さあ、みんなで 出掛けよう！

春の行楽シーズンを迎えました。
地域で行われるイベントなどを紹介
します。 ▶長岡観光ナビもチェック



5/4
(祝)

牛の角突き 初場所

11月まで月1回程度開催します。長岡駅東口から有料シャトルバスも運行しています。

時間：13:00～15:00ごろ 場所：山古志闘牛場
料金：高校生以上3,000円 闘山古志闘牛会 ☎59・3933
担当：山古志支所地域振興・市民生活課 ☎59・2343



6/6(土)
～8(月)

今町・中之島大凧合戦

360年以上の歴史を持つ大凧合戦。畳8枚分もの大凧が繰り広げる空中戦は迫力満点です。

時間：13:00～17:00(8日は16:30まで)
場所：中之島大橋下流刈谷田川堤防上
闘中之島支所地域振興・市民生活課 ☎61・2013



5/15(金)
～24(日)

よいた楽山苑ライトアップ

時間：18:30～21:30(開苑は10:00から)

16日(土) いこいね☆よいた ▶ステージイベント、飲食コーナー(10:00～19:30)、お茶会(10:30～15:00。1席500円) 楽山苑 ▶十一面観音菩薩立像御開帳(10:00～20:00。17日(日)まで)

23日(土) 楽山亭 ▶雅楽の調べ(19:30～20:30)
岡まちの駅よいた ☎72・4161 担当：与板支所地域振興・市民生活課 ☎44・0062



5/30(土)
オープン

道院高原キャンプ場

守門岳の大パノラマや満天の星が楽しめます。

料金：入場料…1人100円から、オートキャンプ場…1泊2,500円から、フリーサイト・テント1張…1泊1,000円 ※日帰りプランなどもあり
申込：道院高原(☎58・2120) ホームページで
担当：栃尾支所地域振興・市民生活課 ☎52・5827

■発行：長岡市(令和8年4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>

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯(4月1日現在)
人口/250,869人(-819)
世帯数/110,691世帯(+89)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram