

／ 長岡市政だより ／

2026

8

No.863

# Nagaoka



p 2 長岡空襲から81年 平和への想い、次世代に

p 4 女性が活躍できる職場づくりで  
選ばれる長岡へ

●表紙

寺泊の海で楽しむ、マリンスポーツ交流 (p23)





# 長岡空襲から 81 年 平和への想い 次世代に

昭和20年8月1日の長岡空襲。市街地の約8割が焼け、多くの尊い命が奪われました。  
あの日から81年。  
5月に移転オープンした長岡戦災資料館で、戦火を生き延びた野本九萬雄さんから戦争の悲惨さと平和への想いをお聞きました。  
問総務課 ☎39・2203

空襲の時は8歳、阪之上国民学校（現・阪之上小学校）2年生の夏休みでした。家業は祖父が創業した大手通りの時計・レコード店。職人や店員が徴兵され、店は開店休業状態でしたが、長岡駅へ向かう出征兵士を激励するために大音量で軍歌を流していました。私たち子どもにとっても兵隊さんになることが夢でした。  
一方で、次第に戦況が悪くなっていることも感じていました。戦死した兵士の骨箱を駅で受け取った家族が、店の前を静かに通る様子をよく目にするようになったからです。そして、B29爆撃機から空襲を予告するビラがまかれると、不安は一気に高まりました。

## 燃え上がる街を家族で逃げた夜

8月1日は暑く寝苦しい夜でした。10時半ごろだったと思います。空襲警報が鳴り響き、「空襲が始まったぞ!」と父が怒鳴りながら部屋に飛び込んできました。たたき起こされ、何が何だか分からないまま親に引きずられて外へ出ると、すでに南西の空が赤く染まっていました。「絶対に離れるな」と強く言われ、家族5人で手を取り合って家を出ました。  
B29のすさまじい爆音が響く中、避難場所に指定されていた平潟神社の防空壕へと急ぎます。しかし境内も防空壕も人であふれ返っていました。行き場を探して右往左往していると、近くにも焼夷弾が落ち始めたので、長生橋を渡り川西方面へ逃げることにしました。  
橋に向かう間もどんどん激しくなる空襲。空を見上げ

のもと くま お  
野本 九萬雄 さん (89歳)

大手通りにあった「越時計店」の長男として生まれた野本さん。空襲当時は、両親と姉、弟の5人で店舗兼住宅に暮らしていました。昨年10月から、長岡戦災資料館のボランティアとして自身の体験を語り伝えています。

ると、燃える街に照らされた銀色のB29からパラパラと焼夷弾が降り注いできます。次々と噴き出す炎。あまりの熱さに、近くにある防火用水を頭からかぶり、猛烈な熱風に追われるように逃げました。5歳の弟を背負い、私の手を引く父。家族全員が死に物狂いでした。  
何とか長生橋までたどり着いて振り返ると、街は真っ赤な炎に包まれ、まさに地獄絵図。橋を渡ろうとしましたが、警防団に「橋にも焼夷弾が落ちて危ない」と止められ、土手伝いに南へ向かいました。  
疲れ果てた私たちは、信濃川の河川敷にあった農作業小屋で体を休めます。しばらくして外に出た直後でした。その小屋に焼夷弾が直撃してあっという間に燃え上がったのです。生と死はまさに紙一重でした。その後、火を避けて長生橋の下に逃げ込み、「ようやく助かった」



▲長岡空襲前の大手通り。左端の建物が野本さんの時計店（出典：写真が語る 長岡市の100年 / いき出版）

長生橋から  
振り返ると  
まさに地獄絵図――



▲長生橋の東詰から見た空襲後の市街地。長岡駅方面まで見渡せるほど、一面が焼け野原となりました

と家族で体を寄せ合いました。

私は、そのまま眠り込んだのでしょう。夜が明け、土手から眺めた街は真っ黒に焼け崩れ、煙が上がっていました。ただただぼうぜんとするしかありませんでした。  
私の店は、石の柱が残るのみ。街のいたるところに黒く焼け焦げた遺体が転がっていて、恐ろしさに体が震えました。

## 思い出の建物で、経験を次世代に

現在、長岡戦災資料館のボランティアとして、小・中学生に私の体験を語っています。新しい資料館は、私が学生時代に通った旧互尊文庫を改修していて、ここで若い人たちに会えるのは、感慨深いですね。  
今も世界では戦争が起きています。子どもたちもその惨状をインターネットやテレビで知ることができますが、映像や知識だけでは伝わらないことがあります。だ

からこそ、私の生の体験を心にとどめてほしいのです。  
平和あってこそその人生です。戦争は絶対に悪です。今すぐに、戦争というものがなくなって欲しい。そう願っています。



▲戦災資料館で中学生に空襲の体験を語る野本さん。分かりやすく伝えることを大切に、文字の大きさやイラストにこだわった資料を自作しています

## 8月 平和を祈る行事 【1日(土)】

### ①戦災殉難者慰霊祭

時間：6：00から  
場所：平潟公園(表町1)

### ②戦災殉難者墓前法要

時間：7：00から  
場所：昌福寺(四郎丸4)

### ③2026平和祈願祭

～空襲で亡くなった子どもたち・  
教職員と市民を追悼する集い～  
時間：8：00～8：30  
場所：平和の森公園(本町3)

### ④長岡市平和祈念式典

時間：9：00～10：00  
場所：アオーレ長岡

### ⑤鎮魂たむけの花

時間：10：00～16：00  
場所：アオーレ長岡

### ⑥ながおか平和フォーラム

時間：10：15～11：50

場所：アオーレ長岡

内容：広島平和記念式典派遣中学生結団式、くにたち原爆・東京大空襲体験伝承者・安斎陽子さんによる講演など

### ⑦市民におくる映画の集い

時間：10：15～11：10  
場所：アオーレ長岡  
内容：アニメ映画の上映

### ⑧柿川灯籠流し

～灯りで繋ぐ、子どもの未来～  
時間：18：00～21：00  
(セレモニーは18：00から)  
場所：柿川(一之橋～追廻橋)

### ⑨慰霊の花火「白菊」の打ち上げと

梵鐘の打ち鳴らし  
時間：22：30から

★空襲の体験談を話してくれる人や空襲で亡くなられた方の遺影を探しています。情報をお持ちの人は長岡戦災資料館 ☎36・3269へ

## 関連事業

### ●長岡空襲史跡巡り

日時：8月22日(土)9：30～12：00  
定員：20人(先着)  
集合・申込：8月4日(火)から  
長岡戦災資料館 ☎36・3269へ

### ●市内中学生平和作品展

日時：8月23日(日)までの9：00～  
16：30(入館は16：00まで。  
8月17日(月)は休館)  
場所：長岡戦災資料館

<入賞者(敬称略・順不同)>

▶作文の部…青柳杏(南中2年)、大関百花(北中3年) ▶ポスターの部…杉沢凛音(南中2年)、高橋怜愛(大島中1年) ▶標語の部…須藤奈々(旭岡中2年)、高山一輝(南中2年)



# 女性が活躍できる職場づくりで 選ばれる長岡へ

## 「えるぼし認定」で進む、企業の取り組み

女性が力を発揮し、ライフステージが変わっても活躍し続けられる職場環境を整える動きが広がっています。その取り組みを見える化する国の認定制度が「えるぼし認定」です。市は、セミナーの実施などで認定取得を支援し、若者や女性に選ばれる企業が広がるまちづくりを進めています。  
 図人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746



### えるぼし認定とは？

女性の活躍推進に取り組む企業を国が認定する制度です。取り組み状況に応じて★～★★★★の3段階で認定され、認定マークの使用や各種支援を受けることができます。



詳細はこちら

### えるぼし認定は、5つの項目で企業の取り組みを評価します

#### ① 採用



女性の採用に関する実績

#### ② 継続就業



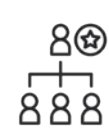
働き続けられる職場づくり

#### ③ 働き方



労働時間や柔軟な働き方の推進

#### ④ 管理職比率



管理職に占める女性の割合

#### ⑤ 多様なキャリアコース



多様な職務経験やキャリア形成の支援

市内の  
えるぼし認定企業

22社

※令和8年7月15日現在

## 県内初の3つ星認定企業の取り組み

### (株)エム・エスオフィス (坂之上町2)

|       |              |
|-------|--------------|
| 業種    | 経営コンサルティング業  |
| 社員数   | 15人 (うち女性9人) |
| 認定段階  | ★★★ (3段階目)   |
| 認定取得日 | 2017年6月      |

#### 取り組み

- ・柔軟な働き方の推進 (時差出勤・在宅勤務)
- ・育児と両立しやすい勤務制度
- ・入社年数によらないキャリアアップ

### 女性社員の声



求人ページで「えるぼし認定」を取得している企業だと知ったことが、応募のきっかけになりました！

県外に引っ越した後もテレワークで今の仕事を続けられています。

子育てをしながらチームをまとめる女性の先輩がいて、自分の将来像を描きやすくなりました。

#### 変化

- ・女性の採用が着実に増加し、定着率が向上
- ・Uターン転職者などの応募層が拡大
- ・女性管理職の登用が進展

## 認定取得を目指す企業を応援

### 企業向けセミナーを初開催

7月1日、えるぼし認定の取得を目指す企業向けセミナーにオンラインを含め市内20社が参加。女性活躍の必要性や認定取得のメリット、認定企業の事例を学びながら、自社の現状を確認しました。

### 参加企業の声



当法人では多くの女性が活躍しています。えるぼし認定を目指し、今ある働きやすさをさらに高め、ライフステージが変わっても安心して力を発揮し続けられる職場にしたいです。

医療法人至誠会 人事主任  
佐藤 祐介 さん



女性社員の採用をさらに進めるためには、若い世代や女性に選ばれる会社づくりが大切だと感じています。えるぼし認定で、当社の職場づくりへの姿勢を発信していきたいです。

(株)吉久建設 取締役専務  
吉田 増美 さん

### 認定を目指す企業、就職・転職を考える人へ

図人権・働き方政策課 ☎ 39・2228

#### 女性が活躍できる職場づくりの相談先

市の「働き方改革相談員」が、えるぼし認定の申請方法や国・県の助成金などの相談に応じます。企業訪問も可能です。

#### 求人情報と一緒に、えるぼし認定もチェック！

「長岡就職・転職・Uターンナビ」(右)では、市内企業の求人情報に加え、えるぼし認定の取得状況なども確認できます。働きやすい企業を選ぶ参考にしてください。



### 関連イベント 自分らしいキャリアづくりを応援！

#### ●長岡で実現する“わたらしい”働き方 女性のためのテレワーク入門&デジタルスキルアップセミナー

在宅ワーク就業のサポートも受けられます。  
 日時：9月15日(火)・29日(火)、10月13日(火)・27日(火)  
 10:00～12:30(計4回)  
 対象：市内に在住または通学している女性  
 定員：30人(先着)  
 料金：3,000円  
 申込：8月31日(月)までに専用フォーム(右)で  
 図人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746



#### ●働く女性のキャリアデザイン応援セミナー

日時：9月15日(火)10:00～12:00、13:00～16:00、  
 10月19日(月)13:30～16:00、11月6日(金)13:30～16:00(計4回)  
 場所：ハイク長岡  
 講師：ウィズ・グロー代表・山中智香さんほか  
 対象：おおむね入社5～10年目または20代～30代の女性  
 定員：20人(先着)  
 申込：9月14日(月)までに新潟県女性財団(☎025・285・6610)ホームページで

#### ●リーダー育成セミナー あなたは大丈夫？「クラッシャー上司」にならないための8か条

日時：8月29日(土)14:00～16:30  
 場所：まちなかキャンパス長岡  
 講師：(有)MAX・ZEN performance consultants代表取締役・丸山結香さん  
 対象：リーダーまたはリーダーを目指す人  
 定員：15人(先着)  
 申込：8月25日(火)までに専用フォーム(右)で  
 図男女平等推進センターウィルながおか ☎ 39・2746



#### ●わたしのアイデア「考えておわり」にしない。Design Your Career

先輩女子のトークセッションやワークショップを通して、アイデアを仕事や社会に活かすヒントを学びます。  
 日時：9月6日(日)14:00～16:30  
 場所：ミライエ長岡  
 対象：高校生以上の女子学生  
 定員：30人(先着)  
 申込：9月3日(木)までに専用フォーム(右)で  
 図産業イノベーション課 ☎ 39・2402





市政の最近のできごとを紹介します。



## 若者の意見、長岡の活力に

今後のまちづくりに活かすため、若者から意見を聞く「ネクスト長岡座談会」を始めました。高校生や首都圏に住む社会人など、さまざまな若者を対象に、1年間で約20回の開催を予定しています。(7月8日)



## 恒久平和への思いを次世代へ

昭和20年8月1日の長岡空襲で亡くなった方をしのぶ「殉難者追慕の集い」で、遺族の南マサイさんが親族への思いを語りました。参加した約100人は話に聞き入り、恒久平和への願いを強くしました。(7月12日)



## 市内就職を後押し!留学生に説明会

市内企業への就職に関心がある留学生向けに、インターンシップ企業説明会を行いました。今年度1回目の今回は、市内外から20人が参加。専門の相談員によるキャリア相談ブースも設置し、就職活動をサポートしました。(6月30日)



## 7.13水害から22年 教訓をつなぐ

中之島地域を中心に大きな被害をもたらした7.13水害から22年。住民らが献花台を訪れ、折り鶴や花を手向けました。堤防決壊時刻の午後0時52分には黙とうをささげ、教訓を次世代へつなぐ決意を新たにしました。(7月13日)



## 長岡初 コウノトリのひな2羽が成長

4月に栃尾地域で市内初の営巣が確認された、国の特別天然記念物・コウノトリ。2羽のひなが順調に成長しています。巣立ちを前に、生態調査のための足環の装着と、健康状態の確認を行いました。(6月24日)



## 市指定文化財の頭骨から顔を復元

大正2年ごろに和島地域で発見された、市指定文化財「本行寺人頭骨」の復元像が完成しました。頭骨は約700年前の南北朝時代のもの。一般公開には約180人が参加し、復元された顔立ちから当時に思いをはせていました。(7月4日)

## 地域のできごと まちのほっとフォト

📷 は、市民リポーターが取材・撮影しました  
(11人が登録しています)

和島保健センターで笹団子づくり教室を開催。よもぎを練り込んだ生地を作ったら、あんこを包む作業に挑戦です。出来上りを楽しみに、一つ一つ丁寧に仕上げました。  
(7月4日) 📷 片桐良雄さん

## 心も体もリフレッシュ



やまこしコミュニティセンターで開催した「からだメンテナンス教室」。日ごろの疲れがたまった肩や足、背中を気持ちよく伸ばして、全身ポカポカです。(7月7日) 📷 外川正明さん

## 行列の先には…

道の駅 R290 とちおで栃尾地域と福島県会津坂下町のソウルフード・冷やしラーメンの食べ比べを行いました。2つのご当地の味を求めて会場には行列が。「どちらも食べるのが楽しみ」(6月28日)



## みんなで持てたよ♪

川口小学校の4年生が、地域を流れる相川川で生き物観察や魚の放流を体験。大きな魚はみんなで一緒に持ち上げます。元気いっぱいに取り組み、自然に親しみました。  
(7月1日)



## どんな願い事にしようかな

小国中学校の生徒たちが、福祉施設の利用者と七夕飾りを作りました。利用者の願い事に耳を傾けながら短冊の内容と一緒に考えます。笑顔あふれる交流の時間となりました。  
(7月2日) 📷



井口庸一さん

## 身近な公園のなるほど!

越路地域の浦集落開発センターで、越路河川公園をテーマにした講演会が開催されました。地域の人が講師となって公園誕生の経緯を紹介。参加者は熱心に聞き入りながら、おなじみの公園に込められた思いを学んでいました。(7月4日) 📷



箕輪務さん

## カラー写真はインスタで!

まちのほっとフォトの写真は、市公式 Instagram(右)にも掲載します。長岡の魅力やイベント情報も投稿しています。





# 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

### ミライエ長岡企画推進室 ☎ 86・6008

#### ●ミライエクリエイティブキッズ 「おからラボ～豆腐屋が教えるミライの食べ方～」

日時：9月26日(土)10:30～12:00

内容：おから食品の試食、みそ玉作り  
講師：とうふ工房心豆腐・もとむらりえさん

対象：小学生

定員：16人(抽選)

料金：1,000円

持ち物：エプロン、手拭き

申込：8月25日(火)までに同ホームページ(右)で



### 長岡消防署 ☎ 35・2193

#### ●長岡消防署救急フェア

日時：9月5日(土)10:30～12:30

場所：リバーサイド千秋

内容：救急隊員の仕事体験、119番通報体験など

### 次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらって長岡) ☎ 34・5360

#### ●フランクフルトづくり体験(約1kg)

日時：8月12日(水)・19日(水)

9:00～12:00

(受け取りは16:20～16:50)

定員：各12人(先着)

料金：各2,600円

申込：同施設ホームページで

### 産業イノベーション課 ☎ 39・2402

#### ●小・中学生パワエレ理科教室

日時：8月22日(土)10:00～12:00、  
13:00～15:00

内容：①電気のつなぎ方で何が変わる？電気自動車の動き方！②電子制御入門！ロジックICを使ってLEDを光らせよう！

場所：ミライエ長岡

対象：①小学3～6年生②中学生

定員：各25人(先着)

申込：8月16日(日)までに専用フォーム(右)で



### 寺泊水族博物館 ☎ 75・4936

#### ①水生生物探索会

寺泊の海で生き物を探してみよう！

日時：8月9日(日)・16日(日)9:00～  
12:00

持ち物：たも網、水着、着替えなど

#### ②親子わくわく魚ランド

水族博物館のバックヤード見学、餌づくり、餌やり体験ができます。

日時：8月4日(火)・11日(水)・18日(火)  
11:00～12:00

料金：大人700円、小学生350円

①②いずれも

対象：小学生と保護者

定員：各10人(先着)

申込：各開催日の2日前までに同館ホームページ(右)で



### 緑花センター(花テラス) ☎ 39・8718

#### ①ぶち講座

①タマゴのカラーミニガーデン

日時：9月5日(土)10:00～11:30

定員：12人(先着)

料金：300円

申込：8月10日(月)～24日(月)に電話、  
窓口で

②千日紅のブーケづくり

日時：10月3日(土)10:00～11:30、  
13:30～15:00

定員：各12人(先着)

料金：各300円

申込：9月7日(月)～21日(水)に電話、  
窓口で

#### ②花と緑の教室「雪割草の育て方 (植え替えの実習)」

日時：9月20日(日)10:00～11:30

講師：新潟県雪割草連合会顧問・光村利寛さん

定員：20人(先着)

料金：1,000円

申込：8月24日(月)～9月7日(月)に電話、  
HPで

### 悠久山小動物園 ☎ 37・6385

#### ①キーパーストーク夏休み特別編 「参考になるかも？動物の暑さ対策」

日時：8月11日(水)10:30～11:00、  
14:00～14:30

#### ②撮れ！決定的瞬間!!写真コンテスト

結果発表日に来園した優秀賞受賞者にはオリジナル缶バッジをプレゼントします。

申込：園内の動物の写真を8月1日(土)～  
9日(日)に同園公式Xの応募用ポストに返信で

結果発表：8月11日(水)13:00

#### ③絵画コンクール

作品は9月に行う小動物園フェスで展示します。

対象：小学生以下

定員：100人(先着)

申込：8月1日(土)～31日(月)に同園管理  
事務所前の回収箱へ  
※台紙は園内で配布

### 農水産政策課 ☎ 39・2223

#### ●田上がり品評会

今年の春に生まれた錦鯉が出品されます。

日時：9月5日(土)14:30～15:30

場所：山古志体育館



## 例の看板展 -松田三連星編-



▲「松田三連星」と呼ばれるおなじみの看板

全国にファンがいる看板の歴代絵師の作品や、宮内・摂田屋ゆかりのアーティスト6人によるコラボレーション作品を展示します。

日時：8月1日(土)～9月23日(水)9:00～17:00

(8月18日(火)・25日(火)・9月1日(火)・8日(火)・15日(火)は休館)

場所・園秋山孝ポスター美術館長岡 ☎ 39・1233

### まちなかキャンパス長岡 ☎ 39・3300

#### ①欧州旅行のススメ ー全て自分で計画・実行！ー

日時：9月4日(金)19:00～20:30

講師：長岡工業高等専門学校教授・市村勝己さん

#### ②おもしろクラシック♪ドヴォルザーク ーチェコの歴史からひも解く作曲家の生涯ー

日時：9月5日(土)10:00～11:30

講師：チェリスト・片野大輔さん

#### ③世界の主食を考える

日時：9月10日(木)19:00～20:30

講師：長岡崇徳大学教授・近藤ふさえさん

#### ④大切なひとにあげたいプリザーブド フラワーと英語のカードづくり

日時：9月13日(日)14:00～15:30

講師：長岡技術科学大学講師・延原みか子さん

①～④いずれも

定員：20人(先着／④は24人)

※保育あり(各開催日の10日前までに要予約)

料金：500円(④は2,000円)

申込：8月10日(月)から電話、  
まちキャンホームページ(上)で



### 栃尾美術館 ☎ 53・6300

#### ①オープンアトリエ 蝶の工作を楽しもう！

日時：8月4日(火)～7日(金)

9:30～11:00、13:30～15:00

対象：どなたでも  
(小学生以下は保護者同伴)

料金：100円

#### ②ワイヤーアートにちょうせん！

アゲハチョウを作ります。

日時：8月16日(日)10:00～11:30

講師：ワイヤーアート作家・太刀川由美子さん

対象：小・中学生

定員：10人(先着)

料金：1,000円

申込：8月8日(土)から電話で

### 科学博物館 ☎ 32・0546

8月は科学博物館・牧野家史料館は休まず開館します。

#### ①市民探鳥会

日時：8月8日(土)6:00～9:00、

9月12日(土)8:00～11:00(雨天中止)

集合：雪国植物園東口駐車場

#### ②かはくミニクラフト

日時：8月12日(水)9:30～10:30、

14:30～15:30、9月9日(水)14:30～  
16:00

場所：さいわいプラザ

定員：各10人(先着)

#### ③大人の生物倶楽部 「花の解剖 ー秋の花編ー」

日時：9月5日(土)14:00～15:30

定員：10人(先着)

#### ④博物館講座 「古代古志郡の遺跡と沼垂城」

日時：9月17日(木)14:00～15:30

定員：15人(先着)

③④いずれも

場所：さいわいプラザ

申込：③8月5日(火)～9月3日(木)

④8月10日(月)から同館ホームページ、  
電話で

### 国際交流センター「地球広場」 ☎ 39・2714

#### ●ほうかご国際文化部SP

ベネズエラ出身の留学生と簡単な英語で交流し、外国の文化を学びます。  
料理の試食もあります。

日時：8月17日(月)14:00～16:00

場所：まちなかキャンパス長岡

対象：中学生以上の学生

定員：15人(先着)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：専用フォーム(右)で



### 人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746

#### ●わたしに還る心の“深呼吸” ーアティテューディナルヒーリング話 の聴き方ワークショップー

日時：10月3日(土)10:00～15:30

場所：さいわいプラザ

講師：公認心理師・あんざいともこさん

対象：市内に在住・通勤・通学する  
20代～60代の女性

定員：12人(抽選)

申込：9月12日(土)までに  
専用フォーム(右)で



## 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、  
大型車1,050円、二輪車100円

休園日：8月31日(月)・9月7日(月)

#### ①ヒマワリ畑

約2万本のヒマワリが花の丘に咲き誇ります。

期間：8月中旬まで

場所：健康ゾーン





そのままの君でいい～こどもの人権を日々の暮らしや遊びの中に活かす～

日時：9月2日(水)10:00～12:00 保育：10人(先着／生後6カ月以上。8月26日(水)までに要予約)  
場所：さいわいプラザ 要予約)  
講師：新潟県立大学教授・小池由佳さん 申込：同センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860  
定員：30人(先着)

◆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  
◆市ホームページ(HP)はこちら(右)



# 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Instagram(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

- 1 絵本のたね～おさんぽの絵本をつくろう～  
日時：8月16日(日)11:00～11:30  
定員：15組(先着)
- 2 ふれあい遊びとわらべうた  
日時：8月28日(金)11:00～11:20  
対象：どなたでも
- 3 講座「子どもの虫歯予防どうしてる?」  
日時：9月10日(木)11:00～11:40  
講師：歯科衛生士  
定員：15組(先着)

## てくてく(千秋1) ☎21・3860

- 1 ママ講座「親子ヨガでリフレッシュ」  
日時：8月6日(木)10:30～11:10  
講師：整体師  
対象：4カ月～1歳の乳児と保護者  
定員：15組(先着)  
申込：電話、窓口で
- 2 パパ講座「ベビーマッサージ」  
日時：8月29日(土)10:30～11:00  
講師：助産師  
定員：15組(先着)  
持ち物：バスタオル  
申込：8月14日(金)から電話、窓口で

## ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

- 1 およこカフェ  
日時：9月18日(金)10:45～11:45  
対象：令和8年4月～6月生まれの子と保護者  
定員：6組(先着)  
申込：8月12日(水)から電話、窓口で
- 2 健康お茶会「からだスッキリ!!骨盤体操」  
日時：8月24日(月)13:30～14:30  
講師：保育士・佐竹直子さん

- 対象：どなたでも
- 3 パパミーティング!  
日時：8月30日(日)10:30～11:30  
対象：子育て中の父親  
定員：10組(先着)  
申込：8月17日(月)から電話、窓口で



## 地域版 子育ての駅

- 中之島 なかのんひろば  
助産師なんでも相談会  
日時：8月25日(火)10:30～11:30

- 越路 のびのび おまつりごっこ  
日時：8月20日(木)・21日(金)  
10:00～10:45

- 三島 もりもり  
砂と貝殻で作るアートボトル作り  
日時：8月7日(金)10:30～11:30  
定員：10組(先着)

- 山古志 やまっこ およこ体操  
日時：9月5日(土)10:00～11:00  
場所：山古志体育館

- 小国 たんぽぽ 防災講座  
日時：9月9日(水)10:30～11:30

- 和島 わくわく ベビーマッサージ講座  
日時：8月20日(木)10:30～11:30  
講師：助産師  
持ち物：バスタオル

- 寺泊 にここ  
ベビーマッサージ講座  
日時：8月28日(金)10:30～11:30  
講師：助産師  
対象：10カ月までの乳児と保護者  
持ち物：バスタオル  
申込：電話、窓口で



- 栃尾 すくすく お誕生会  
日時：8月26日(水)11:00～11:30

- 与板 にじの子広場  
与板十五夜まつり提灯作り  
日時：9月4日(金)・5日(土)  
10:30～11:30



- 川口 すこやか 健康相談日  
「ママのためのメンタルケア」  
日時：8月26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：9月4日(金)10:45～11:45  
場所：ぐんぐん  
講師：保健師  
対象：どなたでも
- 子育て相談  
日付：①8月21日(金)②9月2日(水)  
時間：10:30～11:30  
場所：すくすく  
講師：①保健師、栄養士②助産師

## 馬高縄文館 ☎46・0601

- 1 8月の夏休みワークショップ  
参加すると当日の入館料が無料になります。  
日付・内容：8月11日(祝)…弓矢の体験、  
12日(水)…縄文首飾りづくり、  
13日(木)…縄文の森・木工クラフト  
時間：10:00～12:00  
対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定員：各20人(先着)  
申込：8月4日(火)～9日(日)に電話で
- 2 縄文編みでバッグをつくろう!  
参加すると当日の入館料が無料になります。  
日時：8月16日(日)10:00～16:00  
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：30cm定規、はさみ  
申込：8月4日(火)～13日(水)に電話で

## スポーツ振興課 ☎32・6117

- ままばのひとやすみサロン  
日付：①9月4日(金)②9日(水)③14日(月)  
時間：13:00～16:00  
場所：①③ミライエ長岡②ちびっこ広場  
内容：子育て交流会、eスポーツ体験など  
対象：生後6カ月～未就学児の保護者  
定員：各10人(先着) ※保育あり  
申込：各10日前までにHPで

## こども発達相談室 ☎36・3727

- 1 トークルームぐらっと お子さまの発達が気になる保護者同士の交流会  
日時：8月31日(月)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
- 2 お子さんの特性に合わせた発達支援～学びのカタチはひとつじゃない～  
日時：9月26日(土)10:00～11:30  
場所：さいわいプラザ

内容：発達障害・学習障害の講演、対談  
講師：新潟大学准教授・入山満恵子さん  
対象：市内に在住・通学する小・中・高校生、保護者  
定員：80人(先着)  
申込：8月17日(月)から専用フォーム(右)で



## こども家庭センター ☎36・3790

- 子どもとの上手なコミュニケーション講座  
日時：9月1日(火)・15日(火)・29日(火)、  
10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火)  
10:00～12:00(計6回)  
場所：さいわいプラザ  
講師：CCAP版ペアレンティングプログラム認定ファシリテーター・草間真由美さん  
対象：3歳～6歳児の保護者  
定員：10人(抽選) ※保育あり(生後6カ月以上。要予約)  
申込：8月12日(水)までに電話、HPで

## 地域政策部 ☎39・2260

- 健康・防災ウォーク(越後長岡歴史ウォーク)  
摂田屋地区などのウォーキングと防災のワークショップを行います。  
日時：9月23日(祝)9:00から(雨天決行)  
集合：アオーレ長岡  
コース：20km、10km、5km  
料金：高校生以上1,000円、小・中学生500円、未就学児無料(小学生以下は保護者同伴)  
申込：8月21日(金)までに新潟県ウォーキング協会 ☎025・521・2627へ

## トキと自然の学習館 ☎75・3201

- 羽ばたくトキの折り紙こうさく教室  
日時：8月8日(土)  
10:00～15:00



## ちびっこモデル★ #164



外川 優翔 ちゃん(2歳6カ月)  
音楽が大好き!おもちゃのラッパやタンバリンで気分は演奏家です!最近「信号機」も気に入っています。

## 長岡造形大学 ☎21・3331

- 古今香劇堂一旅する記憶空間～  
長岡をイメージしてデザインした香りを体験できます。  
日付：8月8日(土)13:00～18:00  
場所：ミライエ長岡

## 中之島文化センター ☎66・1310

- 1 ベーゼンドルフアーピアノ演奏体験  
日時：9月15日(火)～20日(日)9:30～21:30(1枠1時間)  
定員：1日12枠(抽選)  
料金：1枠1,000円  
申込：8月11日(祝)～21日(金)に窓口、電話で
- 2 夢を叶えた奇跡の海苔漁師 徳永義昭トーク&ピアノコンサート～夢のつづき～  
日時：10月4日(日)13:30～15:00  
料金：一般1,000円、中学生以下無料(全席自由)  
申込：8月1日(土)から窓口、電話で



## 高校生軽音楽フェス High Tune Fes

園ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室内) ☎86・6008

学生チャレンジ事業補助金を活用して高校生が主催する音楽ライブです。

日時：8月18日(火)12:00～17:00

場所：アオーレ長岡

定員：200人(先着)

市内の高校・高専生バンドが登場  
みんなで盛り上がりましょう



### ●学生チャレンジ事業補助金(後期募集)

学生が企画するイベント実施などの費用を補助します。

対象：市内に在住・通学する高校生以上の学生グループが  
来年2月28日(日)までに実施する事業

補助額：上限10万円 申込：8月28日(金)まで



詳細はこちら

### ②謎本～YA SECRET BOOKS～

タイトルが隠された本を貸し出します。

期間：8月1日(土)～30日(日)

対象：小学5年生以上

### 西地域図書館

☎ 27・4900

#### ①ぼんっとむかしばなし

日時：8月9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真夏の夜の図書館

日時：8月29日(土)18:30～19:00

内容：怖い絵本などの読み聞かせ

対象：3歳～小学生



### 南地域図書館

☎ 30・3501

#### ①えほんのとびら ～佐々木マキさんの絵本～

日時：8月9日(日)14:30～15:00

対象：3歳～小学生

#### ②醸造の町 摂田屋歴史さんぽ

摂田屋地区を解説付きで散策します。

日時：9月23日(祝)9:45～12:30

集合：同館

講師：長岡観光ボランティアガイドの会

対象：20歳以上(酒の試飲あり)

定員：15人(先着)

料金：400円

申込：9月8日(火)から窓口、電話で

### 中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎ 61・2165

#### ①真夏の夜の図書館

日時：8月22日(土)18:30～19:00

内容：水玉模様がテーマの読み聞かせ、工作

対象：小学生以下

定員：15人(先着)

#### ②昆虫標本展示

科学博物館が所蔵するカブトムシやクワガタムシの標本を展示します。

期間：8月1日(土)～9月6日(日)

### 寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎ 75・5159

#### ①真夏の夜の図書館

日時：8月8日(土)18:00～18:30

内容：海の絵本の読み聞かせ

対象：小学生以下

#### ②えほんであそぼ

日時：8月8日(土)10:00～10:30

内容：読み聞かせと工作

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真夏の夜の図書館

日時：8月15日(土)18:30～19:30

内容：ビーチの絵本の読み聞かせ、工作

対象：小学生以下

定員：10人(先着)

#### ②おたのしみ「ぶち」上映会

日時：8月8日(土)10:30～11:30

内容：「にじいろのさかな」シリーズ

対象：小学生以下

定員：15人(先着)

### 寺泊文化センター ☎ 75・5155

#### ●ロビーミニコンサート Lobby mini Concert

日時：8月30日(日)14:00～15:00

出演：Calme、タンゴ新潟

### 歴史文書館

☎ 36・7832

#### ●古文書に見る長岡のすがた

経験者向けの古文書解説講座です。

日時：9月16日(火)・30日(火)、  
10月14日(火)・28日(火)14:00～  
15:30(計4回)

講師：県立歴史博物館専門研究員ほか

定員：60人(先着)

料金：500円

申込：8月7日(金)～9月5日(土)に電話、  
窓口で



## 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。

※**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小山裕幾フルートキャンプ 成果披露演奏会

日時：8月11日(祝)15:00から

場所：リリックホール

出演：アンネ＝カテリーネ・ハインツマン、全国からオーディションで  
選出された受講生

### ②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” 金管五重奏 ～華麗なるブラスの響き～

日時：9月8日(火)13:30から

場所：リリックホール

曲目：バーンスタイン/ウエストサイド  
ストーリーなど

料金：1,000円

### ③牛田智大室内楽プロジェクト 若き日の肖像～リヒャルト・シュトラウス ピアノ室内楽作品集～

日時：11月19日(木)19:00から

場所：リリックホール

出演：ピアノ・牛田智大、バイオリン・  
戸澤采紀ほか

曲目：シュトラウス/ピアノ四重奏曲  
ハ短調など

料金：全席指定4,500円、  
**U-25**2,000円

チケット発売日：9月4日(金)

### ④挟間美帆&デンマークラジオ・ ビッグバンド JAZZコンサート

日時：11月22日(日)16:00から

場所：市立劇場

曲目：ジム・マクニーリー編/シング・  
シング・シングなど

料金：全席指定S席5,000円、  
A席3,000円

チケット発売日：8月20日(木)

※小学生～18歳は文化庁の無料招待(要申込)があります。詳しくは  
学校などで配布されるチラシで

### ⑤「はじめてのkidsステージ」 出演者募集

12月20日(日)にリリックホールで発表  
します。

応募資格：経験年数が3年未満の小  
学生以下

対象：ピアノ、弦・管楽器、声楽など  
申込：8月1日(土)～9月15日(火)(必着)  
にリリックホールなどにある申込  
書で

### ⑥リリック・ジュニア・ミュージカル 新規メンバー募集

プロのミュージカル俳優と一緒に歌  
やダンス、演技の楽しさを学びます。

日時：9月5日(土)～12月20日(日)  
12:30～17:00(期間中に計10回)

場所：リリックホール

講師：ミュージカルカンパニー・イツ  
ツフォーリーズ所属俳優

応募資格：小学3年生～高校生

定員：30人(抽選)

料金：10,000円

申込：8月11日(祝)までに  
専用フォーム(右)で



### ⑦リリック・ジュニア・アンサンブル 新規団員募集

募集パート：バイオリン、チェロ

日時：土・日曜日のいずれか午前  
(9月～来年3月の原則月2回)

場所：リリックホール

講師：アンサンブル・オビリー

対象：小学生～高校生

定員：10人(抽選)

料金：10,000円

※楽器の有料レンタルあり

申込：8月15日(土)までにリリックホー  
ルなどにある申込書で



▲挟間美帆(左)、  
ビッグバンド  
デンマークラジオ・

©Dave Stapleton

©Emilia Therese

### ●設備点検とメンテナンス作業のため休館します

市立劇場…8月18日(火)、リリックホール…8月31日(月)



祭り  
8/1(土)～3(月)  
お盆  
8/13(木)・14(金)

## 長岡まつりとお盆期間中は、スポーツ・レクリエーション施設の 閉館(場)時間が通常と異なります

詳しくは各施設にお問い合わせください。  
岡スポーツ振興課 ☎32・6117



## 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アクロバット教室

日付：9月5日～11月28日の土曜日  
(期間中に計8回)  
対象・時間：小学生…14:00～14:45、  
壁倒立30秒以上と側転が1人で  
できる小学生…15:00～15:45、  
中学生以上…16:00～17:00  
場所：市民体育館  
定員：各20人(抽選)  
料金：各8,000円  
申込：8月20日(木)までに  
専用フォーム(右)で



### ②スポーツ教室体験会

①レディース(18歳以上の女性)  
日付・場所：9月1日(火)・3日(木)…市民  
体育館、2日(水)…北部体育館  
時間：10:00～11:30  
②レディースソフトバレー  
(18歳以上の女性)  
日付：9月7日(月)10:00～11:30  
場所：南部体育館

### ③マスターズ(55歳以上)

日付・場所：9月2日(火)…アオーレ長  
岡・北部体育館、3日(水)・7日(月)…  
市民体育館、9日(水)…南部体育館  
時間：13:30～15:00(アオーレ長  
岡は10:00～11:30も)

### ④おとなスポーツ(18歳以上)

日付：9月9日(水)19:00～21:00  
場所：北部体育館

### ⑤レクスポーツ(中学生以上)

日付：9月3日(木)17:30～19:00  
場所：アオーレ長岡

### ⑥エアロビ(18歳以上)

日付・場所：9月2日(火)19:30～  
20:30…市民体育館、4日(金)  
10:00～11:00…南部体育館

### ⑦フットサル(中学生以上)

日付：9月2日(火)19:00～21:00  
場所：アオーレ長岡

### ⑧女性バスケットボール (小学6年生以上)

日付：9月3日(木)19:00～21:00

場所：アオーレ長岡

①～⑧いずれも

定員：各25人(先着)

申込：8月10日(月)からスポ協へ電話で

### ③親子体操教室体験会

#### ①めばえ

日付：9月2日(火)10:30～11:30  
場所：市民体育館  
対象：1歳6カ月～3歳児と保護者

#### ②ひよこ

日付・場所：9月3日(水)16:30～17:30  
…市民体育館、12日(土)9:30～10:30  
…和島タワー・ル・モンド体育館  
対象：3歳～小学1年生と保護者

①②いずれも

定員：各15組(先着)

申込：8月10日(月)から専  
用フォーム(右)で



### ④短期親子体操教室ひよこ

日付：①8月29日～11月14日の土曜  
日9:30～10:20、10:50～11:40  
(期間中に各計4回)②9月5日～  
11月21日の土曜日9:15～10:15、  
10:45～11:45(期間中に各計8回)

場所：①日越コミュニティセンター  
②市民体育館

対象：3歳～小学1年生と保護者

定員：①各25組(抽選)②各35組(抽選)

料金：①各2,400円②各4,800円

申込：8月20日(木)までに  
専用フォーム(右)で



### ⑤市民スポーツ祭

#### ①軟式野球大会

日付：9月20日(日)・27日(日)、  
10月4日(日)

場所：越路河川公園野球場など

定員：32チーム(先着)

料金：1チーム9,000円

抽選会：9月12日(土)15:00から市民  
体育館で

申込：8月30日(日)までに市民体育館  
にある申込書で

### ②サッカー大会(8人制)

日付：9月13日(日)8:00から

場所：ニュータウン運動公園

対象：市内に在住・通勤・通学する人  
でつくるチーム

定員：16チーム(先着)

料金：1チーム6,000円

抽選会：8月29日(土)18:00からさい  
わいプラザで

申込：8月21日(金)までに市民体育館  
にある大会要項を確認の上、Eメー  
ルで

### ③陸上競技大会

日付：9月12日(土)

場所：陸上競技場

料金：1種目につき一般1,200円、  
高校生800円、中学生600円、  
小学生500円、リレー1チーム  
1,500円

申込：8月28日(金)までにアスリートラ  
ンキングホームページで

### ④テニス大会

日付・種目：①9月22日(水)…ジュニア  
ダブルス(小学生・中学生)、U13  
グリーンボールシングルス②10月  
11日(日)…ダブルス一般男子・女子  
Bクラス、45歳・55歳以上男子、40  
歳・50歳以上女子③10月18日(日)  
…ダブルス一般男子・女子A・Cク  
ラス

場所：希望が丘テニス場

料金：①ダブルス1組2,000円、シン  
グルス1,500円②③1組3,000円

申込：①9月13日(日)②23日(祝)

③29日(火)までに長岡市テニス協会  
ホームページで

岡同協会・志賀さんEメールtu.siga@  
icloud.com



### ⑥悠久山・東山わくわくトライアスロン

日時：10月12日(祝)8:00から

場所：ダイエープロビスフェニックス  
プールとその周辺

種目(スイム、バイク、ランの順)：  
小学1・2年生(50m、1km、0.6km)、  
小学3・4年生(75m、2km、0.9km)、  
小学5・6年(100m、3km、1.2km)、  
中学生・一般個人・一般リレー  
(300m、10km、2.5km)

料金：小・中学生4,000円、一般個人  
5,000円、一般リレー12,000円

申込：9月13日(日)までにスポーツエン  
トリーホームページで

岡長岡蒼柴スポーツクラブ事務局(ス  
ポ協内) ☎34・2130



### ★関連イベント

#### 「キッズチャレンジトライアスロン」

10月12日の大会に向けて練習します。

日時：9月26日(土)、10月3日(土)、  
10日(土)12:00～14:00(計3回)

場所：ダイエープロビスフェニックス  
プール

対象：小学生

定員：20人(先着)

料金：6,000円(大会参加料含む)

申込：9月10日(木)までに長岡蒼柴ス  
ポーツクラブ事務局へ電話で

### ⑦中越南部地区郵便局長杯 グラウンド・ゴルフ交歓大会

日時：9月10日(木)8:00～15:00

場所：ニュータウン運動公園

定員：320人(先着)

料金：800円

申込：8月21日(金)までにニュータウン  
運動公園にある申込書で

岡長岡グラウンド・ゴルフ協会・新関  
さん ☎090・3146・3806



## 各スポーツ施設の 教室の情報は 市ホームページから



◀北部体育館のピラティス教室

市民体育館  
☎34・2700

### ①万能スポーツ教室(1期生)

参加した日から9月19日までの連続  
講座です。

日付：8月8日と9月5日からの毎週土  
曜日

対象・時間：年中・年長児…9:30～  
10:20、小学生…10:30～11:30

内容：球技、器械運動など

料金：1回1,500円

申込：専用フォーム(右)、  
窓口で



### ②足圧バランス・血流可視化無料 測定会

日時：9月1日(火)～4日(金)10:30～  
20:00

ニュータウン運動公園  
☎86・7386

### ●小学生走り方教室

姿勢、腕振り、スタートの練習で速  
く走るポイントを学びます。

日時：8月29日(土)、9月5日(土)10:00  
～11:00

対象：小学1～3年生

定員：各12人(先着)

料金：各1,000円

申込：各前日までに電話で

スポーツ振興課  
☎32・6117

### ●ながおカスポーツ・レクリエーション フェスタ

日時：8月22日(土)9:30～15:00

場所：アオーレ長岡

直径112cmのボールを床に落とさ  
ないようにチームで協力しながら競う  
「キンボール」など、さまざまなレク  
リエーションを体験できます。





## 健康

長寿はつらつ課  
☎ 39・2268①認知症地域フォーラム「認知症になっても、『その人らしさ』は失われな  
い〜脳科学から見た認知症〜」

日時：8月27日(木)14:00~16:00

場所：リリックホール

講師：脳科学者・恩蔵絢子さん(写真)

定員：400人(先着)

申込：電話、専用  
フォーム(右)で認知症の母との生活  
を通して体験と専門  
的な視点から、認知  
症を解説します。

## ②認知症サポーター養成講座

日付・場所：①8月25日(火)…いこいね  
☆よいた②28日(金)…おぐにコミュ  
ニティセンター

時間：10:00~11:30

講師：認知症キャラバン・メイト

定員：各20人(先着)

申込：HP、電話(①は長寿はつらつ課  
②は小国支所地域振興・市民生活  
課☎95・5900)で③認知症と共に歩む市民講座  
「認知症と市民参加のまちづくり〜  
長岡市の認知症施策の現状と課題〜」

日時：8月22日(土)11:00~12:00

場所：米百俵プレイス北館

定員：25人(先着)

申込：崇徳厚生事業団医療・福祉よ  
ろず相談☎39・7374健康増進課  
☎ 39・7508

## ①おてがる健康プレイス

日付・内容：8月20日(木)…動きを改  
善！イスでゆったりヨガ、9月30日(火)  
…頭とからだで脳トレ体操

時間：9:30~10:30

場所：イオン長岡店

定員：各20人(先着)

②つきイチ脳活〜脳も?カラダも汗を  
かこう!脳トレエクササイズ〜

日時：8月25日(火)10:00~11:30

場所：さいわいプラザ

対象：65歳以上

定員：30人(先着)

申込：8月5日(火)から電話、  
専用フォーム(右)で③「こども長岡3・1・2并当作品展」  
展示作品大募集!食育PRのため、HPやYouTubeなど  
で写真を紹介します。

対象：市立学校に通う小・中学生

応募条件：主食3・主菜1・副菜2の  
割合で作ったもの

申込：8月1日(土)~9月30日(火)

に専用フォーム(右)で

主菜はたんぱく質の多い肉や魚、副菜  
は野菜をメインにして詰めましょう。

▲昨年度の受賞作品

## ④あなたの健康相談会

日付：①8月26日(水)②27日(木)

③9月1日(火)④7日(月)⑤14日(月)

時間：13:00~16:00

(②は9:30~12:30)

おうちで作ろう!  
みんな大好き給食メニュー

Vol.24

学校メニュー  
車麩の揚げ煮甘辛いタレがジュワツと口の中に広がる人気メニュー。  
車麩を揚げること、香ばしさとコクが生まれ  
ます。

※写真は神田小学校で撮影しました

## ■材料(4人分)

車麩……………8枚  
揚げ油……………適量砂糖……………小さじ4  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………小さじ1  
水……………小さじ4

## ■作り方

- ①車麩を水で戻し、水気をしぼる。
- ②③を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③車麩を170℃~180℃の油で揚げ、油をよく切る。
- ④③に②を絡める。

※車麩が熱いうちに絡めると味がよく染み込みます

▶過去のレシピはこちら



## 初開催

予約不要!気軽にお越しください

## ひきこもり相談会「はじめての一步」

圏ひきこもり相談支援室☎86・0243

専門の相談員が相談に応じます。

日時：8月28日(金)10:00~16:00

場所：社会福祉センタートモシア

対象：ひきこもり状態にある人やその家族で、これま  
で同室に相談したことがない人

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：①8月14日(金)②17日(月)③21日(金)  
④28日(金)⑤9月4日(金)までに電話で

## ⑤健康UP!講座

日時・内容：①8月27日(木)10:00~  
11:00…「ドゥワセラピー」目から  
ウロコの指ツボを体験しよう!②9月  
8日(火)10:00~11:30…腰痛予防  
のかたんエクササイズ

場所：①まちなかキャンパス長岡

②さいわいプラザ

申込：8月10日(月)~各前日に電話で

⑥食育総合講座「みんなの食育塾  
〜長岡の郷土料理〜夏編」

日時：8月29日(土)10:00~13:00

場所：さいわいプラザ

講師：食生活改善推進委員

対象：小学生以上と保護者

定員：10組(先着)

料金：1組1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：8月10日(月)~21日(金)に電話、  
HPで

## ⑦骨粗しょう症予防講座

日時：8月31日(月)14:00~15:30

場所：さいわいプラザ

内容：骨密度の簡易測定、運動・栄  
養指導講師：保健師、運動指導員、栄養士  
定員：30人(先着)

申込：8月13日(木)~25日(火)に電話で

## ⑧こころの相談会

日時：①8月27日(木)②9月10日(木)14:00  
~16:00③12日(土)9:30~11:30

相談員：①②公認心理師③臨床心理士

⑨死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会日時：①8月21日(金)②9月18日(金)  
14:30~16:30

相談員：臨床心理士

## ⑩アルコール相談会

日時：9月8日(火)14:00~16:00

相談員：精神保健福祉士

⑧~⑩いずれも

場所：さいわいプラザ

定員：各2人(先着)

申込：⑧①8月17日(月)②31日(月)③9月  
2日(火)④①8月10日(月)②9月8日(火)⑩8月28日(金)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⑪こころの健康づくり講演会  
「こころとからだを整える〜食事・  
睡眠・運動のススメ〜」

日時：9月5日(土)13:30~15:00

場所：中央図書館

講師：永寿会恩方病院院長・功刀浩  
さん(写真)

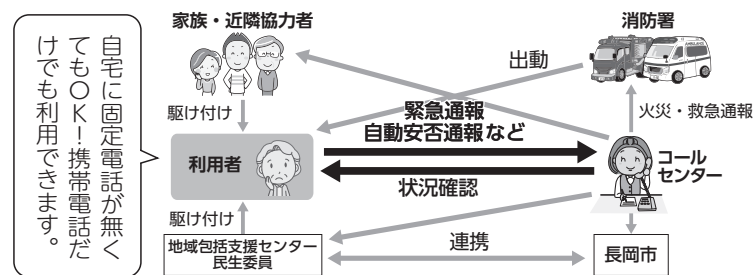
定員：150人(先着)

申込：8月3日(月)~31日(月)  
に電話、専用フォーム  
(右)で精神科の専門医の視  
点で、心が軽くなる  
生活習慣のヒントを  
お届けします。一人暮らしの高齢者を見守る  
安心連絡システムのご利用を簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。平常時  
にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。内容：看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談、病気や  
けがで長時間動けなくなったときの自動安否通報、火事のときに  
コールセンターがすぐに対応する自動火災通報、コールセンターか  
ら利用者への月2回の状況確認電話対象：65歳以上の一人暮らし、緊急時の対応が困難な高齢者のみの  
世帯など

料金：住民税非課税世帯…月500円、住民税課税世帯…月1,500円

申込：各地区の地域包括支援センター、担当のケアマネジャー

圏長寿はつらつ課☎39・2268、各支所

訓練用の情報を  
配信します

圏危機管理防災本部☎39・2262

実際の災害と間違わないようにご注意ください。

## ①Jアラートの試験放送

消防庁が全国瞬時警報システム(Jアラート)の試  
験放送を行います。

日時：8月26日(木)11:00ごろ

## ②長岡市防災訓練

大規模地震の発生を想定した防災訓練の実施に  
伴い、訓練用の情報を配信します。

日時：8月30日(日)9:00ごろ ※5分間で計3回

## ①②いずれも

配信方法：緊急告知FMラジオ、  
市公式LINE、ながおかDメー  
ルプラス、市防災Xなど



## 健康

健康増進課  
☎ 39・7508

## ⑫食生活改善推進委員養成教室

日時：9月29日(火)、10月21日(火)、11月20日(金)、12月3日(木)9:30～15:00  
(計4回)

場所：さいわいプラザなど

対象：市内在住で3回以上受講でき、受講後に地域で活動できる人

定員：24人(先着)

申込：8月28日(金)までに電話、HPで

## くらし・手続き

## ●来春小学校に入学する子どもの健康診断

8月下旬に、保護者に案内はがきを郵送します。9月4日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

場所：住民票のある学区の小学校

※次の場合は変更可①9月16日(火)までに学務課、各支所で学区外就

学の手続き済み②健診日の7日前までに転居し、住民票の異動が完了  
学務課☎39・2239

## ●普通救命講習会

心肺蘇生法、AEDの使用方法などを学びます。講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。

## ①普通救命講習会Ⅲ小児、乳児対象

日時：8月29日(土)9:00～12:00

## ②普通救命講習会Ⅰ成人対象

日時：9月30日(火)13:00～16:00、  
10月31日(土)9:00～12:00

①②いずれも

場所：消防本部

定員：各50人(先着)

申込：各3日前までに長岡消防署☎35・2193に電話、専用フォーム(上)で

## ●防火管理講習会

## ①甲種防火管理新規講習会

日時：9月15日(火)9:30～15:50、  
16日(水)9:00～15:20(計2回)

定員：80人(先着)

料金：6,710円

## ②防災管理新規講習会

日時：9月17日(木)10:30～16:20

定員：50人(先着)

料金：2,750円

①②いずれも

場所：消防本部

申込：8月18日(火)～25日(火)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて消防本部予防課☎35・2190、各消防署、出張所の窓口で

## ●市立学校の体育施設などを開放します

スポーツや社会教育活動を行う市民に体育館、グラウンドなどを開放します。詳しくはHP(右)で。

期間：10月～来年3月末

時間：平日…17:00～22:00、土・日・祝休日など(休校日や長期休業期間を含む)…8:00～22:00

※中学校は、地域クラブ活動で使用するため、土・日・祝休日の8:00～17:00は、使用不可

申込：8月19日(火)～28日(金)にHPで  
使用者の決定：学区内の団体を優先。



受け取りはお済みですか

## 暮らしと地域の応援商品券

岡同コールセンター☎89・5300

申し込みが重なった場合は調整  
(10月以降は随時受け付け)  
岡同教育施設課☎39・2236

## ●小型充電式電池を回収しています

家庭用のリチウムイオン電池などの「小型充電式電池」本体や内蔵機器は、ごみステーションのほか、支所やコミュニティセンターなどで無料回収しています。回収場所はHP(右)で。

岡環境事業課☎24・2837

小型充電式電池が内蔵される機器の一例。燃やさないごみに出すと、ごみ処理施設の火災の原因になります。



## ●税理士無料税務相談(要予約)

日時：8月19日(火)、9月2日(火)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

## ●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：8月19日(火)・26日(火)、9月2日(火)・9日(火)13:30～16:00

場所：市民センター

申込：消費生活センター☎32・0022

## ●市有地を売却します

青葉台2丁目地内の土地の一般競争入札を行います。詳しくはHP(下)で。

申込：8月3日(月)～9月18日

(金)に財産マネジメント課

☎39・2211へ

## ●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：8月21日(金)18:00～19:30

申込：HPで

岡男女平等推進センターウィルなが

おか相談室☎39・9357

## ●ミドル世代の「お仕事説明会」

日時：9月17日(木)13:00～15:30

場所：アオーレ長岡

対象：おおむね35歳以上の働きたい人

申込：9月16日(火)までに専

用フォーム(右)、電話で

※当日参加も可

岡長岡地域若者サポートステーション

☎86・7730

担当：人材・働き方政策課☎39・2228

## ●宝くじの助成金で町内会の備品を整備しました

自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施するコミュニティ助成事業を活用し、次の備品を整備しました。

岡地域政策部☎39・2515



◀栃尾地域・上桧出区の冷蔵庫(左)と荻谷区の照明器具

## ●生活保護費の追加給付を行います

「平成25年生活扶助基準改定の最高裁判決」に伴い、追加給付を行います。

対象：平成25年8月～令和8年3月に長岡市で生活保護を受けていた世帯の世帯主など。詳しくはHP(右)で

持ち物：申出書、同意書、本人確認書類の写し、振込先の通帳またはキャッシュカードの写し、世帯全員の戸籍謄本の写しなど

申込：8月3日(月)～令和9年7月30日(金)

にアオーレ長岡、各支所の窓口または郵送で ※窓口は平日のみ。

郵送は8月1日(土)から受け付け。6月9日時点で長岡市で生活保護を受給している世帯の申し出は不要

岡生活支援課☎39・2338

## あなた 女性を大切にするためのサポートをします

担当：人権・男女共同参画課☎39・2746

## ①自立と自律のための自己尊重トレーニング

自分らしい生き方を考える連続講座です。

日時：8月22日(土)・29日(土)、9月5日(土)・12日(土)・19日(土)  
13:30～15:30(計5回)

場所：さいわいプラザ

対象：女性

定員：10人(先着)

申込：8月19日(火)までに専用フォーム(右)で  
岡NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0457

## ②ゆる～くつながるながおか女子部

「おひとり様のモヤモヤ話してみない?」

日時：9月6日(日)13:30～15:30

場所：四郎丸コミュニティセンター

内容：グループトーク、花のチャーム作り

対象：40代～50代の独身女性

定員：15人(先着)

申込：8月31日(月)までに専用フォーム(右)で  
岡NPO法人女のスペース・ながおか

## ③わたしを大切にするための支援者養成・支援者支援講座

過去のトラウマや依存症などの悩みを抱える女性への支援方法を学び、現場で活かせる対応力を身に付けます。

日時：①9月13日(日)②10月18日(日)③11月8日(日)  
13:30～15:30

場所：①②中央図書館③アオーレ長岡

講師：NPO法人京都DARC・友杉明日香さんほか

定員：①②30人(先着)③50人(先着)

申込：NPO法人女のスペース・ながおかに  
電話、専用フォーム(右)で

## 長岡出身の特定失踪者

## 中村三奈子さんを探しています

担当：人権・男女共同参画課☎39・2746

平成10年4月6日(当時18歳)に行方が分からなくなりました。北朝鮮による拉致の可能性も排除できません。親戚や友人たちで発足した「中村三奈子さんをさがす会」が中心となり、情報を求めています。服装や本人の特徴などを同会ホームページ(右)に掲載しています。情報提供と支援にご協力ください。

## ①特定失踪者と拉致問題を考える市民集会

一さがし続けて28年 お母さんが待っているよ

三奈子さん・みんなで待っているよ

日時：9月6日(日)14:00～16:00

場所：アオーレ長岡

定員：100人(先着)

岡中村三奈子さんをさがす会・中村さん☎090・4279・4724

## ②拉致問題・特定失踪者問題を考えるパネル展

三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんたちの家族写真を展示します。

日時：9月2日(火)～11日(金)8:00～21:00(11日は13:00まで)

場所：アオーレ長岡



二想で三昨日を三奈子さんの母へ市民集会の



くらし・手続き

●**妊婦支援給付金の申請をお忘れなく**  
妊婦認定後に5万円、胎児1人につき5万円を妊婦に給付します。胎児心拍が確認できれば、流産などの場合も対象です。詳しくはHP(右)で。  
**対象:**令和7年4月1以降に妊娠した(していた)人  
子育て政策課☎39・2300



●**マンション管理セミナー～あなたのマンションは大丈夫?安心して住み続けるための“管理”とは～**  
**日時:**8月23日(日)10:00～12:00  
**場所:**アオーレ長岡  
**講師:**新潟県マンション管理士会・中野晴隆さん  
**定員:**40人(先着)  
**申込:**8月17日(月)までに電話、専用フォーム(右)で  
園都市政策課☎39・2265



募集

●**中学生海外体験ホノルル訪問参加生**  
**内容・日付:**事前研修会…10月24日(土)、

11月21日(土)、12月12日(土)・19日(土)、ホノルル訪問…来年1月10日(日)～16日(土)、事後研修会…来年1月23日(土)・30日(土)、報告会…2月13日(土)  
**対象:**市内に通学または市内在住の中学1年生  
**定員:**15人  
**試験日:**9月23日(祝)  
**選考方法:**日本語と簡単な英語による面接  
**料金:**25万円(就学援助世帯は12.5万円)  
**申込:**9月4日(金)までに市内中学校、長岡市国際交流協会(国際交流課

内☎39・2207)ホームページ(右)にある申込書で



●**会津まつり(会津若松市)「会津藩公行列」参加者**  
長岡藩銃士隊として行列に加わります。  
**日時:**9月20日(日)  
**対象:**10km程度を長岡藩銃士隊の格好で歩ける人  
**定員:**10人(抽選)  
**申込:**8月6日(木)～21日(金)に米百俵まつり実行委員会事務局(観光課内)☎39・2221へ

市の女性の委員比率は39.1%  
女性の登用に積極的に取り組みます

図人権・男女共同参画課☎39・2746

「第3次ながおか男女共同参画基本計画」では、令和13年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を40～60%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は39.1%で前年度から0.5ポイント低下しました。引き続き、女性登用の推進に努めます。

審議会、委員会などの状況(過去3年間、数値は4月1日現在)

| 年度   | 審議会・委員会数 | 女性委員を含む会数 | 女性委員を含む会の比率 | 委員数(人) | 女性委員数(人) | 女性委員の比率 |
|------|----------|-----------|-------------|--------|----------|---------|
| 令和6年 | 73       | 71        | 97.3%       | 1,057  | 419      | 39.6%   |
| 令和7年 | 75       | 72        | 96.0%       | 1,074  | 425      | 39.6%   |
| 令和8年 | 77       | 75        | 97.4%       | 1,058  | 414      | 39.1%   |

募集  
民間ノウハウでサービス向上へ!  
公の施設の指定管理者

図財産マネジメント課☎39・2211

民間事業者などのノウハウを活用して市民サービスの向上と効率的な運営を行うため、令和9年4月から公の施設の管理運営をする団体を募集します。詳しくはHPまたは担当課へ。

**申込:**9月4日(金)まで ※複数の施設を一括で公募します

| No. | 施設名         | 担当課(問い合わせ先)     | 指定期間(予定) |
|-----|-------------|-----------------|----------|
| 1   | 古志高原スキー場    | スポーツ振興課☎32・6117 | 2年間      |
| ※   | 自然休養地四季の里古志 | 観光課☎39・2221     |          |
| 2   | おぐに森林公園     | 南部地域事務所☎92・5901 | 3年間      |
| 3   | 次世代農業推進拠点施設 | 農水産政策課☎39・2223  |          |
| 4   | 川口体験交流センター  | 南部地域事務所☎92・5909 |          |
| 5   | 大杉公園        | 都市施設整備課☎39・2230 | 5年間      |

首都圏で働く家族・友人に  
お伝えください!  
ネクスト長岡座談会

図政策企画課☎39・2204

10年、20年先の魅力的なまちづくりに向けて、若者の声を聞く座談会を開催します。長岡のお土産と軽食付きです。

**日時:**9月11日(金)18:45～20:15  
**場所:**銀座・新潟情報館THE NIIGATA(東京都中央区)

**対象:**長岡市出身で首都圏在住の20代～30代の社会人  
**定員:**10人(抽選)  
**申込:**8月21日(金)までにHP(右)で



お盆期間中(8月8日(土)～16日(日))の診療

・急患診療は下表のとおりです  
・市内医療機関の診療時間は、長岡市医師会ホームページ(右)で(歯科を除く)



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<br>(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<br>(中学生まで)  | 18:45～21:30               | —     | ●   | ● |
| 休日・夜間急患診療所☎37・1199  | 内科              | 18:45～21:30               | —     | ●   | — |
|                     | 内科<br>小児科<br>外科 | 9:00～11:30<br>13:00～16:30 | ●     | —   | — |
| 休日急患歯科診療所☎33・9644   | 歯科              | 9:00～11:30<br>13:00～15:30 | ●     | —   | — |

救急車?病院に行く?迷ったら…

夜間に電話で相談できます

18:00～翌8:00(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

募集

親子で学ぶAI&コンピュータサイエンス  
人類のミライへ



▲各申し込みはこちら

図DX推進部☎39・2205

11月に全館オープンするミライエ長岡の記念事業の一環で、11月28日(土)・29日(日)に、AIとコンピュータサイエンスに気軽に触れられるイベントを開催します。

AIコンテスト作品募集

入賞作品の展示は11月28日・29日、表彰式は11月29日にミライエ長岡で行います。最優秀賞の受賞者には景品を贈呈します。

①小中学生AI絵画コンテスト

「ミライの自分」をテーマに、AIで制作した絵を募集します。  
**対象:**市内に在住・通学する小・中学生  
**申込:**9月30日(木)まで

②AIアプリコンテスト

「越」をテーマに、AIで制作したアプリを募集します。  
**対象:**市内に在住・通勤・通学する人  
**申込:**9月30日(木)まで

出展者募集

●AIクリエイターズマーケット

AIを使った作品や体験型展示などの出展者を募集します。  
**日時:**11月28日11:00～17:00、29日10:00～15:30  
**場所:**ミライエ長岡  
**申込:**8月31日(月)まで

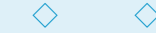
関連イベント

①はじめてのAIアプリづくり体験

AIを使ってアプリ開発をする初心者向けの体験会です。  
**日時:**8月22日(土)13:30～16:30  
**講師:**(株)スタイルアーツ  
**対象:**女性  
**申込:**8月20日(木)まで

②AIビギナーハッカソン

AIを使ったプログラミングを学び、アプリの簡単な開発に挑戦します。  
**日時:**8月29日(土)10:00～16:00  
**講師:**長岡アイティ事業協同組合  
**申込:**8月27日(木)まで



①②いずれも

**場所:**ミライエ長岡  
**定員:**15人(先着)  
**持ち物:**パソコン





長岡  
花火

# 今年も生中継！ 長岡の誇り、全国へ

**8/2(日) NHK BS/BS プレミアム 4K/BS8K**  
**大迫力！長岡の大花火2026 スペシャルライブ**  
時間：19：00 から

■ **NCT(ケーブルテレビ)**  
ケーブルテレビのネットワークで  
全国に生中継。NCT コネクトアプ  
リからも視聴できます。  
日時：8月2日・3日  
19：00 から



■ **インターネット**  
長岡花火公式 YouTubeLive  
などで配信します。  
日時：8月2日・  
3日 19:00 から



## 特別番組

**8/5(水) BSN**  
**水曜見ナイト 長岡大花火**  
**3時間スペシャル**  
時間：19：00～21：58  
出演：高橋克実さんほか

**8/15(土) NST**  
**長岡まつり2026**  
時間：14：00～  
14：55

**8/16(日) TeNY**  
**長岡花火2026～名物花火にも負けない**  
**ビジュいいグルメもどんと魅せます～**  
時間：16：25～17：20



# 帰省中のみなさんへ 長岡の"今"を メールでお届けします！

固定住促進室 ☎ 39・6300

長岡を離れて暮らす若者向けのメールマガジン「Gekkan nagoka」を  
配信しています。帰省時のおすすめイベントや就職・Uターンのリアル  
な情報をお届けします。

## こんなあなたにオススメ！

- ☑ 長岡の“今”がちょっと気になる
- ☑ 気軽に地元の仕事情報を知りたい
- ☑ いつか長岡に戻るかもしれない

登録は  
どなたでも♪



長岡へのU・Iターンを  
考えている人に紹介を！

## フライデーナイト オンライン移住相談会

事前申し込みが必要です。  
日時：毎週金曜日 18：30～  
19：20、19：40～20：30

①「移住定住相談センター」  
では、長岡での暮  
らしや移住までの  
流れなど、幅広く  
相談を受け付けて  
います。



詳細はこちら

## 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**…10月号は8月24日(月)(必着)、11月号は9  
月17日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【10月号】  
10月10日(土)、【11月号】11月10日(火)以降のものに限り  
◆**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

どによる実技コンテスト 園  
長岡福祉協会 ☎ 46・6053

■ **企画展「西洋絵画400  
年の旅—珠玉の東京富  
士美術館コレクション」**  
園8月23日(日)までの9:00～  
17:00(月曜休館。8月10日(月)  
は開館) 園一般1,600円、大学  
・高校生1,000円、中学生  
以下無料 園・園県立近代美  
術館 ☎ 28・4111

■ **軽音楽サークルフレット  
夏の演奏会**  
園8月23日(日)14:00～15:00  
園アオーレ長岡 園20人(先着)  
園同事務局 ☎ 27・3617

■ **示現会新潟県支部公募  
展並びに支部作品展  
(絵画)**  
園8月23日(日)～28日(金)10:00  
～17:00(24日(月)は休館。28  
日は16:00まで) 園中央図  
書館 園川崎さん ☎ 090・  
7522・2811

■ **ながおか平和のための  
戦争展**  
園8月28日(金)～31日(月)9:00  
～17:00(28日は13:00から、  
31日は16:00まで) 園アオー  
レ長岡 園戦争・戦災のパ  
ネル展示、講演会など 園都  
留文科大名誉教授・笠原  
十九司さん 園同実行委員会  
事務局・菊崎さん ☎ 36・9339

■ **花の広場をきれいに  
しま～す!!**  
園8月29日(土)7:00～8:00(荒  
天時は30日(日)) 園与板河川  
緑地たちばな公園 園草刈り、  
花壇の整備など 園よいた花  
の広場の会事務局・小川さん

☎ 090・2547・2124  
■ **木版画で年賀状を作ろう**  
園9月～11月の第2土曜日、  
第4金曜日13:30～15:30(計  
6回) 園さいわいプラザ 園  
1,500円 園シリウス版画の  
会・小林さん ☎ 090・4723  
・5688

■ **バルーンアートが楽しく  
なる無料入門講座**  
園9月5日(土)9:00～12:00  
園アオーレ長岡 園10人(先着)  
園8月29日(土)までに長岡市レ  
クリエーション協会・藤沢さん  
☎ 090・2638・7689へ

■ **長岡商業高等学校音楽  
部 定期演奏会**  
園9月13日(日)13:30～15:30  
園中之島文化センター 園同  
校 ☎ 35・1502

■ **長岡技術科学大学の催し**  
①**開学50周年記念事業イベン  
トGX棟見学会**  
園9月19日(土) 園・園①小学  
3年生以上と保護者…10:00  
～11:30 ②一般…13:00～  
14:00 園①10組(抽選) ②20  
人(抽選) 園8月25日(火)までに  
同大学 ☎ 47・9209へ

②**技大祭**  
園9月19日(土)・20日(日)9:00  
～20:00(20日は19:00まで)  
園模擬店、ビンゴ大会など  
園同実行委員会・齋藤さん ☎  
090・6993・1387

③**開学50周年記念講演会**  
「**新技術を社会実装する原動  
力とこれからの50年に向け  
た若き技術者への期待**」  
園10月3日(土)14:45～16:15  
園市立劇場 園名古屋大学特

別教授・天野浩さん 園300  
人(先着) 園9月15日(火)までに  
同大学(☎ 47・9198)ホーム  
ページで

■ **ブルーノートジャズオー  
ケストラ40回記念コン  
サート「ゴスペル40回の  
軌跡と未来への賛歌」**  
園9月26日(土)15:30～17:30  
園リリックホール 園1,000円、  
中学生以下無料 園同バンド  
事務局 ☎ 090・2230・6098

## スポーツ

■ **至仏山募集登山**  
園10月3日(土)・4日(日)(1泊2  
日) 集合:長岡駅 園中級者  
以上 園¥28,000円 園8月  
15日(土)までに長岡勤労者山  
岳会・梶山さん ☎ 090・2847  
・3552へ

■ **インドアカ交歓大会**  
園10月12日(日)8:00～16:00  
園中之島体育館 園種目:男女  
混合 園中学生以上 園¥1チ  
ーム1,000円 園9月14日(月)  
までに県インドアカ協会ホ  
ームページで 園長岡インデ  
ィアカ協会・青木さん ☎ 090  
・8615・2568

## ■会員募集

◇ **楽しく和気あいあいテニス  
会員**  
園毎週土曜日13:00～16:00、  
日曜日・祝日9:00～12:00  
園三島運動広場 園社会人～  
60代の経験者 園5人(先着)  
園¥年4,000円 園いなばの森  
テニスクラブ・小方さん ☎ 47  
・4537

◇ **みしまサイクリング倶楽部  
会員**  
園年5回程度みしま街道など  
を走行 園海津さん ☎ 090・  
8683・8301

## くらし

■ **空き家売却解体無料相  
談会**  
園8月1日(土)～6日(木)・12日(火)  
・13日(水)・15日(土)・19日(火)  
・20日(水)・22日(土)・26日(火)  
・27日(水)・29日(土)10:00～  
18:00 園定各5人(先着) 園・  
園各前日までに全国空き家  
相談士協会新潟支部(ブライ  
トサクセス(新町1)内) ☎ 35・  
2220へ

■ **空き家無料相談会**  
園8月25日(火)13:00～16:00

園アオーレ長岡 園6組(先着)  
園新潟県宅地建物取引業協会  
長岡支部 ☎ 36・8756

■ **お金と依存の問題  
～それぞれと向き合う  
ためには～**

園8月22日(土)9:30～10:30  
園米百俵プレイス北館 園当  
事者の体験談など 園一般社  
団法人リ・ぼん・斉藤純子さん  
園15人(先着) 園8月19  
日(火)までに長岡市パーソナル  
・サポート・センター ☎ 89・  
8263へ

■ **特設人権相談所**  
園・園8月31日(月)13:00～  
15:00…三島支所。9月11日(金)  
13:00～16:00…越路支所  
園いじめ、虐待、差別問題など  
園新潟県方法務局長岡支  
局 ☎ 33・6901

■ **肢体不自由児のための  
ICT機器研修会**  
園9月12日(土)13:00～15:30  
園ハイブ長岡 園新潟市障がい  
者ICTサポートセンター代表  
・山口俊光さんほか 園肢体  
不自由児の支援に携わる人  
園15人(先着) 園¥1,000円  
園8月31日(月)までに新潟県肢  
体不自由児協会 ☎ 025・284

・0130へ  
■ **性暴力被害の電話相談  
は☎ #8891(はやくワ  
ンストップ)へ**  
24時間365日受け付けます。  
園にいがた被害者支援センタ  
ー ☎ 025・281・2131

## 募集

■ **健康体操の会会員**  
園8月4日(火)・18日(火)・25日(火)、  
9月8日(火)・15日(火)・29日(火)  
19:30～20:30 園栖吉コミ  
ュニティセンター 園¥月2,000  
円(初回体験無料) 園同会・  
斎藤さん ☎ 77・2998

■ **「心の輪を広げる体験  
作文」と「障害者週間の  
ポスター」**  
園・園心の輪を広げる体験作  
文…小学生以上、障害者週間  
のポスター…小・中学生 園  
9月1日(火)までに県障害福祉  
課 ☎ 025・280・5211へ



## 今月の 表紙

寺泊地域と群馬県伊勢崎市の小学生がカヌーや SUP  
を体験しました。スポーツや文化などで交流を重ねてき  
た両地域は、今年、友好親善都市の締結から 40 年を迎  
えます。

撮影のため、私も海の中へ！ 7月上旬の海はまだ少し  
冷たく、こちらは震えていましたが、子どもたちはそんなことお構いなし。  
最初はぎこちなかったパドル操作も、気付けばすいすい。子どもたちのあ  
ふれる元気と笑顔に圧倒された取材でした。(7月4日)







水面に咲く約 5,000 発の海花火

## 寺泊港まつり

日時：8月7日(金) 19:30 から  
 場所：寺泊港、寺泊中央海水浴場  
 内容：海上大花火大会  
 関同実行委員会事務局(寺泊観光協会内)  
 ☎ 75・3363  
 担当：寺泊支所地域振興・市民生活課  
 ☎ 75・3111

## 中之島 夏まつり



体に響く力強い演奏

日時：8月9日(日) 15:00 から  
 場所：中之島文化センター、中之島体育館周辺  
 内容：銭太鼓演奏、和太鼓演奏、神輿渡御、民踊流しなど  
 関同事業実行委員会事務局(中之島支所地域振興・市民生活課内) ☎ 61・2013

## おぐに 夏まつり



150年続く伝統芸能

日時：8月14日(金) 15:00 から  
 場所：JA えちご中越小国支店カントリーエレベーター前  
 内容：巫女爺踊りなどのステージイベント、屋台村、大花火大会  
 関同実行委員会事務局(小国支所地域振興・市民生活課内) ☎ 95・5905

## とちお祭



迫力ある力比べ

# 地域を彩る夏まつり



詳細はこちら

## 三島まつり



巨大丸太と激闘!

日時：8月11日(祝) 9:00 から  
 場所：みしま体育館駐車場など  
 内容：全日本丸太早切選手権大会、ステージイベント、神輿渡御、大花火大会など  
 関同実行委員会事務局(三島支所地域振興・市民生活課内) ☎ 42・2249

## ふるさと わしままつり



勇壮な弓踊り行列

日時・内容：8月14日(金) 15:30 から…ステージイベント、盆踊り大会、花火大会  
 16日(日) 20:00 から…六夜祭、弓踊り行列  
 場所：和島支所駐車場など  
 関同実行委員会事務局(和島支所地域振興・市民生活課内) ☎ 74・3114

日時・内容：8月22日(土) 18:30 から…大民踊流し、みこし渡御  
 23日(日) 9:45 から…キッチンカー&遊び広場、モルック体験、芸能祭、全日本樽みこし綱引き選手権大会、大花火大会など  
 場所：トチオーレ、秋葉公園など 関栃尾観光協会 ☎ 51・1195  
 担当：栃尾支所地域振興・市民生活課 ☎ 52・5827  
 ★同日開催イベント 救急フェア  
 日時：8月23日(日) 10:00 ~ 14:00  
 内容：応急手当体験、消防車両の展示・体験乗車など  
 関栃尾消防署 ☎ 52・1155

■発行：長岡市(令和8年7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(7月1日現在)  
 人口/250,502人(-103)  
 世帯数/111,140世帯(+41)  
 ※( )内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram