長岡市政だより
Nagaoka
2026
11
No.866





米百俵プレイス
ミライエ長岡
MIRAIE NAGAOKA

11月14日(土) 全館オープン









◉特集
集まる。交わる。ここから始まる。
米百俵プレイス ミライエ長岡全館オープン -2ページ
p 10　国の地域未来戦略に3計画が選出

米百俵プレイス
ミライエ長岡
11月14日(土)全館オープン

Meet Your Future



学びも、交流も、挑戦も、ミライエ長岡でもっと広がる

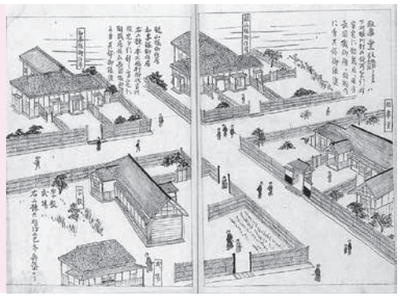
人を育てることが、まちの未来につながる――。「米百俵の精神」を受け継ぐ、人材育成と産業振興の拠点「米百俵プレイス ミライエ長岡」。令和５年に開館した西館では、互尊文庫や交流・活動の場が生まれました。そして11月14日、東館が加わり全館オープン。中高生の居場所や国際交流、憩いの場が加わるほか、企業や働く人を支える「長岡産業ビジネス交流館」も開設します。

世代や分野を超えて人が集い、それぞれの目的で訪れた人同士が思いがけず出会う。そこから新しい学びや挑戦が生まれ、まちの未来へつながっていく。全館オープンでさらに広がるミライエ長岡の魅力と可能性を紹介します。

問ミライエ長岡企画推進室☎86・6008

国漢学校からミライエ長岡へ この地に受け継がれる「人づくり」

ミライエ長岡が建つ場所は、米百俵の故事から生まれた国漢学校の跡地。長岡藩大参事・小林虎三郎が唱えた「人づくりはまちづくり」の考えは、時代を超え、今も長岡に受け継がれています。



▶明治初期のミライエ長岡付近を描いた絵図

東館で広がる3つのこと

1 学び・交流の機会が広がる

中高生の専用スペース「ミット」や地球広場など、世代や国籍を超えて学び、交流できる場が充実します。

2 働く・挑戦する人への支援が充実

経営・起業や雇用・就労を支援する機関が集まる「長岡産業ビジネス交流館」が誕生します。

3 まちなかで過ごす場所が増える

ミライエガーデンやミライエテラス、レストランなど、気軽に立ち寄り思い思いに過ごせる場所が広がります。

東館の主な施設・機関

長岡産業ビジネス交流館

7F	長岡商工会議所 など
6F	新潟県信用保証協会 長岡支店 ㈱商工組合中央金庫 長岡支店 など
5F	市役所（商工部、観光課） 長岡観光コンベンション協会 新潟県起業支援センター CLIP 長岡
4F	㈱日本政策金融公庫 長岡支店 ハローワークプラザ長岡 長岡地域若者サポートステーション ジョブカフェながおか 長岡市勤労者福祉サービスセンター
3F-B1F	ミライエ長岡 1F 市役所（国際交流課） 国際交流センター「地球広場」 長岡市国際交流協会

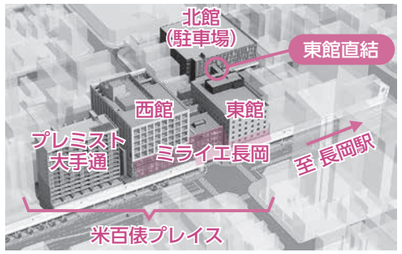
※施設・機関によって利用・業務開始日が異なります。詳しくは各ホームページでご確認ください

【ミライエ長岡】

●開館時間
9：00～21：00（日曜・祝休日は18：00まで）

●休館日
毎月第２木曜日と末日（土・日曜日の場合は翌月曜日）、12月29日～１月３日

●NPC24H米百俵プレイス駐車場（有料）
３階の連絡通路から東館へ直接アクセスできます。
問日本パーキング㈱☎03・3222・0015



最新情報は公式サイトをチェック！

01 | 中高生の部屋 ミット

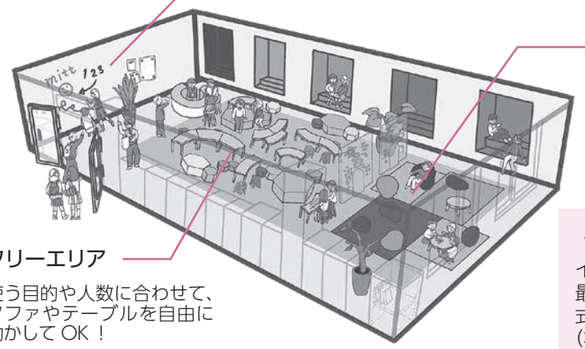
放課後や休日に、一人でも友達とでも自由に過ごせる居場所です。学校や学年を超えた学び・体験・交流を通じて、自分の興味や将来の可能性を広げ、一人ひとりの“やってみたい”を後押しします。

ミットとは？

「認める・認められる」と、包み込む「ミトン」が由来。中高生を受け入れる思いを込め、「ミライエティーンズ部※」で決めました。

※中高生が自由に参加できるミットの先行イベントとして開催

中高生の部屋 ミット
mitt



ミットの日常を発信中！

イベントなどの最新情報は公式 Instagram（右）で



ミライエティーンズ部に参加したみなさん



「ミット体育祭」のような企画を考えるなど、いろんなことに挑戦してみたいです。「やってみたい」と思ったことも、その日に来た人たちと一緒にできるから、気軽に言える気がします。学校とは違う関わりの中で、友達の意外な一面を知ったり、普段とは違う自分が出せたりする場所になったらいいなと思います。

羽賀 理沙 さん（高校１年生）

学校でも家でもない“やってみたい”を試せる場所



放課後や休みの日に、友達とボードゲームをしたり、初めて会う人と交流したりして過ごしたいです。学校や家とは違って、ミットでは学校や学年が違う人とも出会えます。お互いの学校ではやっている遊びを教え合ったり、一緒に企画を考えたりして、新しい関わりが生まれるのが楽しみです。

大滝 真一郎 さん（中学３年生）

集まる。交わる。ここから始まる。

東館に集う多彩な拠点。そこに寄せる期待や思い、ここから描くミライを聞きました。

02 | 国際交流センター「地球広場」

市民センターから移転する国際交流の拠点「地球広場」。世界の文化や人と出会い、交流できる場です。JICA（国際協力機構）と連携して世界各地とオンラインで交流するなど、新たな取り組みも進めていきます。



気軽に立ち寄れる、開かれた場所に



センター長
大矢　洋一 さん

多文化共生コーディネーター
スカンチャナッティー・ピート さん

国際交流に関心がなかった人にも、ふらっと地球広場に立ち寄ってほしいです。別の用事のついでに展示をのぞいたり、異文化に触れたりできる。そのくらい気軽な場所であってほしい。そこから新たな興味や出会いが生まれ、世界をもっと身近に感じてもらえればと思います。

世界に触れて新しい気付きを

展示やオンライン交流を通して、世界を「知る」だけでなく、五感で体験し、実際に人と話す機会をつくりたいです。話してみると、文化や見た目が違っても、同じ思いや共通点が見えてきます。長岡にいても世界はすぐ近くにあると感じてもらえるよう、橋渡しをしていきたいです。

03 | 長岡産業ビジネス交流館

経営や起業、就職・就労を支援する機関が集まる「長岡産業ビジネス交流館」。長岡商工会議所をはじめとする各機関が連携し、企業と働く人を幅広く支えます。

ここでの出会いを、次の挑戦の入り口に

中心市街地の再開発を機に、まちの真ん中にビジネスに関わる人が気軽に集まり、話せる拠点をつくりたいと考えました。それが長岡産業ビジネス交流館構想の出発点です。人口減少やAIの進展で大きく変化する社会・経済に対応するには、みんなの力を結集し、イノベーションを起こしていくことが必要です。その原動力となるのが、人と人との出会い。企業や大学、金融機関、行政に加え、学生や外国人など多様な人が顔を合わせることで、新しいアイデアやニーズが生まれ、次の挑戦へとつながっていきます。さまざまな人を迎え入れ、「ここに来れば何かあるかもしれない」と期待を持ってもらえる場所にしていきたいです。



西館との連携で、イノベーションを加速

NaDeC（ナデック） BASE（ベース）や産学協創センターなど西館の機能と連携。企業や学生、研究者などの交流を広げ、東西館の機能を結び付けることで、新たなアイデアや事業が生まれる動きを加速させます。



長岡商工会議所　会頭
大原　興人（おきと） さん

みんなはどう使う？

ミライエ長岡東館ガイド



▲ミライエ長岡職員

学ぶ

学びや交流、体験を通して、
自分の興味を深められます。



3F メディアキューブ

AI やゲーム制作などを体験できる高性能 PC を設置しています。



3F ミライエキャンパス

可変型のオープンスペース。まちなかキャンパス長岡の講座をはじめとするさまざまな活動を展開します。



1F 国際交流センター「地球広場」

国籍や文化、言葉などの違いに関わらず、誰でも気軽につながれる国際交流の拠点です。

3F 中高生の部屋　ミット

自由に過ごしたり、自主的な活動をしたりできる中高生専用スペースです。

3F ミライエルーツ

長岡のイノベーションを支えた人々の歩みを紹介します。

集まる

会議や発表、展示、イベントなど、さまざまな用途に利用できます。





1F トオリニワ

イベントに活用できる屋外空間。



2F ミライエフォーラム

最大 300 人を収容できるホール。大型スクリーンやプロジェクターを備え、セミナーや講演会などに利用できます。

B1F ミライエベースメント

ステージを備え、音楽イベントなどを楽しめる地下空間。



3F ミライエガーデン

緑に囲まれた、公園のような開放的な空間。





1F ミライエホール

吹き抜けが広がるゆとりある空間。壁面への映像投影や作品展示などを行います。



過ごす

読書や勉強、食事、休憩など、
思い思いの時間を過ごせます。



4F サイレントルーム

47 席を備え、静かな環境で、読書や学習に集中できる空間。

5F ミライエテラス

西館と東館をつなぐ屋外スペース。旧長岡商工会議所の壁面を飾った銅板レリーフ「大智浄光（だいちじょうこう）」を移設しました。

1F BIG HANDS MARKET

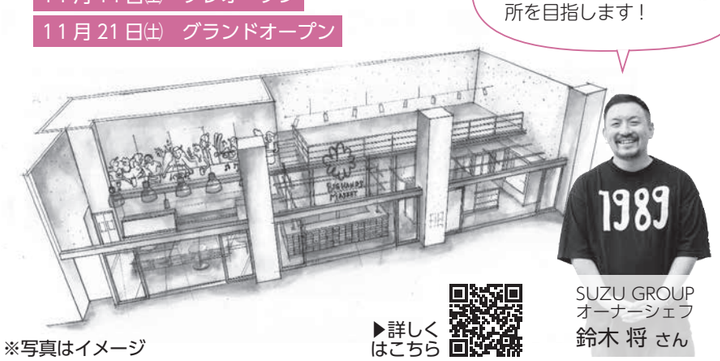
三島地域のみそや長岡野菜など、地元食材を使った惣菜やラーメン、おむすびなどを提供。日本酒や地域の名産品、日用品を扱うコンビニと観光案内の機能も備えた複合型マーケットです。

営業時間：10：00 ～ 22：00





11 月 14 日㈯　プレオープン
11 月 21 日㈯　グランドオープン



SUZU GROUP
オーナーシェフ
鈴木 将 さん

※写真はイメージ

▶詳しくはこちら

米百俵プレイスミライエ長岡

オープン記念イベント

問ミライエ長岡企画推進室
☎86・6008

11/14(土)

館内にはコスプレイヤーが登場！
大手通りではホコ天も

ミライエビジネスセッション「長岡にかける思い」
地域をけん引する8人が未来へのビジョンを語ります。
時間：11：00～12：30
定員：200人(先着)
申込：11月12日㈬までに専用フォーム(右)で
問産業イノベーション課☎39・2402

バイオサロン「長岡の資源が未来を変える」
長岡バイオエコノミーコンソーシアムに参画する企業が、「長岡の未利用資源の可能性」をテーマに成果報告と意見交換を行います。
時間：13：30～15：00
対象：企業に勤務している人
定員：50人(先着)
申込：11月12日㈬までに専用フォーム(右)で
問産業イノベーション課

ハローワークプラザ長岡移転記念イベント
時間：11：00～15：30(受け付けは15：00まで)
内容：施設見学、職業興味検査の体験など
持ち物：スマートフォンまたはタブレット端末
問ハローワーク長岡☎32・1181
担当：人材・働き方政策課☎39・2228

AIキャリアコーチと話してみよう！
AIが対話を通して進路のアドバイスをします。
時間：11：00～16：30
対象：中・高校生
定員：200人(先着)
持ち物：スマートフォン
問ミライエ長岡企画推進室

ミット de ミート！


時間：11：00～14：00
内容：①クラッカーでお祝いしよう！
②オリジナルケーキでお祝いしよう！
③「探して！○○な人」ビンゴゲーム
④ミットクエスト～隠された黒いミットくんを探せ！～
対象：中・高校生
定員：①40人(先着)②30人(先着)
問ミライエ長岡企画推進室

長岡ぐりーん
長岡の伝統野菜「かぐらなんばん」を使った商品や料理を販売します。
時間：11：00～16：00
問長岡商工会議所☎32・4500
担当：産業支援課☎39・2222

チャレンジショップ
起業を目指す人などが、ドリンクや手作り品を販売します。


時間：11：00～16：00
問産業イノベーション課

まちナカぶんかさい
学生や若者が中心となって行うマルシェです。
時間：14：00～19：00
内容：飲食・雑貨販売など
問ミライエ長岡企画推進室

11/15(日)

発酵CROSSマルシェ 10の飲食ブースと3つのトークイベント
❶発酵の香りと味わいを満喫できるフードやドリンクの販売
時間：10：00～15：00
❷世界の発酵と暮らし・文化を知るトークイベント
時間・内容：10：00～10：50…ベトナム、11：00～11：50…スイス、12：00～12：50…スペイン
定員：各20人(先着)
料金：各1,500円(1ドリンク・軽食付き)
申込：専用ページ(右)で
問インターナショナル発酵ウィーク実行委員会(観光課内)☎39・2221

講談社「FRaU S-TRIP 長岡」発刊記念イベント
長岡の歴史や文化、食、未来に挑戦する人などを"まるごと一冊"で紹介する雑誌の発刊を記念し、長岡の未来の担い手たちがクロストークします。お土産付きです。
時間：13：00～14：30
内容：トークセッション、抽選会など
定員：100人(先着)
問講談社コミュニケーション事業第二部
☎03・5395・3641
担当：観光課☎39・2221
詳細はこちら

11/14(土)から

15日㈰まで

バルーンアートプレゼント
日時：14日13：30～15：30、15日10：00～15：00

ものづくりラボ体験
クリッカー玩具やキーホルダーなど簡単なものづくり体験をします。


定員：各日100人(先着)
問産業イノベーション課

古今香劑堂(こうざいどう) －嗅覚と味覚のペアリング－
長岡をイメージした「香り」と「味」の組み合わせを体感できます。
時間：13：30～17：00
問長岡造形大学☎21・3321
詳細はこちら

長岡パワーエレクトロニクス研究会展示
問産業イノベーション課

メイカーズ展示会
自由な発想でものづくりをする"メイカー"の遊び心あふれる作品を展示します。

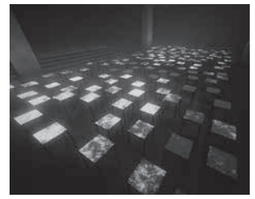
▲デジタル双眼鏡

問産業支援課

米百俵プレイスの概要とURの全国での取り組み展示
問UR都市機構☎89・5788

インターナショナル発酵ウィーク関連展示
問同実行委員会

23日㈷まで

VideoListening(ビデオリスニング) Luminous Field(ルミナス フィールド)
光と音が織り成す幻想的な空間を体感できます。
時間：10：00～17：00
(14日は11：00から、16日㈪～20日㈯は12：00～19：00)
問DX推進部
☎39・2205
▶詳細はこちら


12月13日㈰まで

ミライエ周遊スタンプラリー
全てのスタンプを集めるとオリジナルグッズがもらえます。
時間：10：00～17：00(14日は11：00から)

12月20日㈰まで

みらいクリエイト研究所
環境問題や地球の未来を考える体験型展示です。
問長岡造形大学

来年2月末まで

市制施行120周年記念 ミライエ長岡企画展
裏表紙へ

常設展

北越銀行本店と大手通のにぎわい
かつてミライエ長岡東館の場所に建っていた銀行の写真を紹介します。

11/28(土)・29(日)

親子で学ぶAI&コンピュータサイエンス 人類のミライへ
AIとコンピューターサイエンスを「知る・つくる・体験する・発表する」さまざまなプログラムを開催します。
❶AIクリエイターズマーケット
AIで作られた作品などを展示します。
時間：11：00～17：00(29日は10：00～15：30)
❷AI体験コーナー
時間：10：00～17：00
問DX推進部
▶その他のプログラムはこちら

11/29(日)

長岡音むすびフェス!!
長岡出身の「ひなた」らによるコラボライブや、地元キッズダンサーのステージをお届けします。メイン会場のアオーレ長岡でも開催しています。
時間：11：30～17：00
問同実行委員会事務局☎080・4145・1722

12/2(水)

デジタルツール紹介フェア
デジタルツールを実際に見て、触れて、相談できます。
時間：10：00～16：00
問長岡商工会議所
担当：産業支援課

地域産業のさらなる活性化へ

地域未来戦略に3つの計画が選出

地域の産業・経済の活性化を目指す国の「地域未来戦略」。この計画に市の観光プランと、長岡市を中心地とした県の産業分野の事業プランが選ばれました。選出された計画は、国の交付金などの支援が優先的に受けられます。

市は国や県と連携し、地域の強みを活かした産業の成長を後押しします。

「地域未来戦略」とは？

地域経済の成長と活性化を目指す国の政策です。地域資源を活かす「地場産業成長プラン」や産業の集積や連携を促進する「地域産業クラスター計画」など、特性に応じて分類されます。

地場産業成長プラン　観 光

市が積極的に進める計画



醸造・発酵のまち摂田屋・宮内地区をより魅力ある観光地へ

国登録有形文化財の「旧機那サフラン酒製造本舗」を保存・活用し、地域の歴史的価値や醸造文化を伝える施設へリノベーションします。

民間活力を取り入れ、周辺施設と連携することで観光拠点として新たな価値を創出し、地域の魅力向上とにぎわいづくりを進めます。

詳細はこちら

問観光課☎39・2221

地域産業クラスター計画

長岡を中心地に県と推進する計画

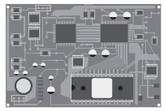
フードテック（食関連産業分野）



発酵文化から資源循環型の産業が発展してきた特徴を活かし、食品廃棄物の有効活用につながる研究・開発を支援します。

問産業イノベーション課☎39・2402

電子機械・情報通信関連分野



研究開発から事業化まで一貫して取り組める環境を活用し、産業拠点としての集積と競争力の向上を目指します。

詳細は県ホームページから

問産業支援課☎39・2222

まちづくりを支える優れた施工

優良工事事業者を表彰

問契約検査課☎39・2210

市は今年度、特に優れた市発注工事を施工した建設事業者をたたえる「長岡市優良工事表彰」制度を創設しました。

前年度に完成した道路や公共施設、上下水道などの工事の中から、施工状況や出来栄えなどを審査し、工事成績が優秀な工事を選定。優れた施工を評価することで、事業者の技術向上を後押しし、公共工事全体の品質向上につなげます。

初となる今年度は、11工事を優良工事に選定。10月20日に表彰式を行い、施工した20社に表彰状を贈りました。



▲表彰式で市長から表彰状を受け取った受賞者

受賞したのは「いこいね☆よいた」「長岡戦災資料館」の建設・整備工事のほか、橋や道路、水道などのインフラ工事でした。

表彰の詳細は市ホームページから。

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）

いざ、出陣！



与板中学校3年生など45人が甲冑や着物姿で登場する「天地人行列」。楽山苑を目指して、地域を2時間練り歩きます。エイエイオーの掛け声が上がると、周囲からひときわ大きな声援が送られました。（10月3日）箕輪務さん



ワクワクする新しい体験

越路地域のもみじ園で、さまざまな体験ができるイベント「コトハジメ」を開催。鉄板に文字を打つ体験では、講師の実演に参加者はくぎ付けです。その後、熱心に制作に取り組みました。（10月10日）小川栄一郎さん



狙い撃ちで「一斉消火！」

三島地域で防災フェアを行いました。参加者は地元の消防団員と一緒に、目標物を目掛けて水消火器で放水！楽しく防火活動を学びました。（10月4日）棚橋洸也さん

好みのあぶらげはどれかな



栃尾産業交流センターおりなすで「とちお自慢市＆あぶらげまつり」を開催しました。12店舗のあぶらげが並ぶ食べ比べは大盛況。来場者は店ごとの味の違いを楽しんでいました。（10月11日）



稲をわらでるっと束ねて…

川口地域で、友好都市・東京都狛江市の棚田オーナーが稲刈りをしました。地域の人の指導を受けながら、手刈りした稲をわらで束ねます。参加者同士の息もぴったりで作業は順調に進み、実りの秋を満喫しました。（9月25日～27日）

想いを歌声に乗せて



平成16年10月23日に発生した中越大震災から22年。山古志地域では、体育館で追悼式典を行いました。犠牲になった方々を追悼するとともに、全国から寄せられた支援への感謝を込めた山古志小・中学生の歌声が、会場いっぱいに響き渡りました。（10月23日）

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

観光課
☎ 39・2221

❶新潟・長岡ぽんしゅジャーニー
酒蔵や日本酒関連のイベントなどを巡ってポイントを集め、ランキングやチーム戦で賞品獲得を目指します。
期間：12月31日㈭まで
場所：市内外の酒蔵、直売所など27カ所
対象：20歳以上
詳細はこちら

総勢151人に日本酒やおつまみ、名前入り酒瓶ストラップなどをプレゼントします。



旧機那サフラン酒製造本舗
☎ 86・8545

●岡﨑宗男　作陶展「紡ぐ」
長岡在住の陶芸作家・岡﨑宗男さんの作品展を展示します。
日時：11月11日㈫～30日㈰9：00～17：00(火曜休館)

国際交流センター「地球広場」
☎ 39・2714

❶World Cafe～世界の茶の間～
日時：12月12日㈯13：00～14：00、14：30～15：30
場所：ミライエ長岡
定員：各15人(先着)
内容：パキスタンとミャンマー出身の留学生が英語で母国を紹介
申込：11月21日㈯から専用フォーム(右)で

❷トゥクトゥクに乗って 摂田屋・宮内エリアを巡ろう！
三輪自動車・トゥクトゥクで醸造・発酵のまちを周遊します。
日時：11月14日㈯・15日㈰10：00～16：00
場所：旧機那サフラン酒製造本舗、宮内駅

長岡市国際交流協会(国際交流課内)
☎ 39・2207

❶姉妹都市交流プログラム報告会
フォートワース市を訪問した高校生が体験したことを報告します。
日時：11月21日㈯14：00～16：00
場所：ミライエ長岡
定員：100人(先着)

❷多文化共生セミナー「もっと知りたい！これからの多文化共生」
日時：12月12日㈯10：00～11：30

❷ほうかご国際文化部
スリランカ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。
日時：11月18日㈫17：30～19：00
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：11月2日㈰から専用フォーム(右)で



ハワイ最大！文化交流の祭典
ホノルルフェスティバル

問長岡市国際交流協会(国際交流課内)☎39・2207

姉妹都市ホノルル市を訪問し、ワイキキビーチを彩る長岡花火を鑑賞します。
日付：来年3月5日㈭～9日㈪(3泊5日、東京発着)
内容：特別観覧席での長岡花火観賞、ホノルルフェスティバルの見学
定員：30人(先着)
料金：248,000円から(国内交通費、燃油サーチャージ、空港税、食事代など別)
申込：11月30日㈰までにJTB長岡支店☎35・3315(平日9：30～17：30)、Eメールnagaoka_houjin@jtb.comへ



12/8㈫

日米開戦から85年 鎮魂と平和の花火

問総務課☎39・2203

「世界中の爆弾をすべて花火にかえよう!」を合言葉に、戦争犠牲者への鎮魂と平和への願いを込めた花火「白菊」を日米開戦の日に信濃川河川敷で打ち上げます。
打ち上げ時間：17：00
★アオーレ長岡で16：00から「平和をつなぐ・トークショー」などを実施。白菊打ち上げ後は「祈りの調べ」コンサートを開催します





Aollumination（アオルミネーション）

問NPO法人ながおか未来創造ネットワーク☎39・2500
担当：市民協働課☎39・2291
期間：11月13日㈭～来年2月21日㈰(ツリーは12月25日㈭まで)　**場所：**アオーレ長岡

場所：ミライエ長岡
講師：ダイバーシティ研究所代表理事・田村太郎さん
定員：40人(先着)
申込：12月3日㈬までに専用フォーム(右)で

定住促進室
☎ 39・6300

❶40代・50代婚活
日時：12月6日㈰13：00～17：00
対象：おおむね40歳～59歳の独身
定員：男女各15人(抽選)

❷Xmas直前婚活
日時：12月13日㈰13：00～17：00
対象：おおむね25歳～39歳の独身
定員：男女各10人(抽選)

◇　◇

❶❷いずれも
場所：県立歴史博物館
料金：2,000円
申込：❶11月20日㈭❷27日㈭までに同イベントホームページで
問ソラヒト日和・堀口さん☎080・6718・1838

科学博物館
☎ 32・0546

❶大人の生物倶楽部「ふるさとの森サイエンスカフェ」
イチョウなどをテーマにサイエンストークをします。
日時：11月27日㈭19：00～20：30
場所：千秋が原ふるさとの森公園アトリウム
定員：10人(先着)
料金：500円(1ドリンク付き)
申込：11月25日㈫までに電話、同館ホームページで

❷Museumサロンーコネクトー
「シロチドリに迫る危機」をテーマに、にいがた浜辺のチドリんず隊長・渡邉キララさんと学芸員がトークセッションを行います。
日時：12月12日㈯13：30～15：30
場所：ミライエ長岡
定員：40人(先着)
申込：11月12日㈬～12月10日㈬に電話、同館ホームページで

❸かはくミニクラフト
日時：11月11日㈫、12月9日㈫14：30～16：00
場所：さいわいプラザ
定員：各10人(先着)

❹市民探鳥会
日時：11月14日㈯8：00～11：00(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)

❺博物館講座「海牛ミョウシーは泳ぎたい」
日時：12月17日㈬14：00～15：30
場所：さいわいプラザ
定員：15人(先着)
申込：11月10日㈫から同館ホームページ、電話で

❻牧野家史料館ギャラリートーク
特別展示「初代市長 牧野忠篤」の展示解説を行います。
日時：11月21日㈯10：00～10：30
講師：牧野忠昌科学博物館名誉館長

❼特別展「五千石遺跡展ー川がつなぐ営みー」
日時：11月7日㈯～12月20日㈰9：00～16：00(月曜休館。祝日の場合は翌日)
場所・問信濃川大河津資料館(燕市)☎0256・97・2195

大河津分水路の河川敷に広がる古墳時代の集落・五千石遺跡の出土品を展示します。



馬高縄文館
☎ 46・0601

❶企画展「縄文石器入門～縄文石器の特色をさぐる」
日時：11月21日㈯～来年3月7日㈰9：00～17：00(入館は16：30まで。月曜休館。祝日の場合は翌日。12月28日㈰～1月4日㈰は休館)
料金：一般200円、高校生以下無料

❷アンギン編み体験！
縄文時代からある編み方でコースターを作ります。
日時：11月29日㈰10：00～15：00
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：汚れてもよいタオル、定規、はさみ
申込：11月10日㈫～26日㈬に電話で

河井継之助記念館
☎ 30・1525

●開館20周年記念「かたばみ茶会」
高校生がおもてなしします。
日時・内容：11月14日㈯13：00～15：00…帝京長岡高校、19日㈬13：30～15：00…出雲崎高校
料金：一般200円、障害者・介助者・高校・大学生150円、小・中学生100円

歴史文書館
☎ 36・7832

●特別展「描かれた北越戊辰戦争～米百俵の故事の背景～」
日時：11月24日㈫～来年1月23日㈯9：00～17：00（日・月・祝日、12月28日㈰～1月4日㈰は休館）

緑花センター(花テラス)
☎ 39・8718

●ぷち講座　なわないからはじめる！ハボタンのお正月飾り
日時：12月12日㈯・13日㈰10：00～11：30、13：30～15：00
定員：各10人(先着)
料金：各500円
持ち物：作品を持ち帰る袋
申込：11月13日㈭～27日㈭に電話、窓口で



◆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インスタグラム(右)で

てくてく(千秋1)
☎ 21・3860

❶わいわいおしゃべり会
日時: 11月19日㈭11:00～12:00
対象: 0歳児と母親、妊婦

❷パパママ講座&相談「子どもの歯の健康について」
日時: 11月26日㈭10:30～11:30
講師: 歯科衛生士
定員: 15組(先着)
申込: 11月12日㈭から電話で

ちびっこ広場(フェニックス大手ウエスト2・3階)
☎ 39・2775

❶パパと楽しむベビーマッサージ
日時: 11月14日㈯10:30～11:30
対象: 8カ月までの乳児と父親
定員: 12組(先着)
持ち物: バスタオル
申込: 電話、窓口で



❷妊娠期から授乳期のママの薬と子どもの薬について
日時: 11月17日㈫11:00～11:40
講師: 薬剤師
対象: どなたでも

❸子育て世代の災害への備え講座
日時: 11月28日㈯10:30～11:30
講師: 助産師
対象: 子育て中の親、妊婦(子ども連れでの参加可)
定員: 10組(先着)
申込: 11月9日㈪から電話、窓口で

ぐんぐん(千歳1)
☎ 30・1025

❶すまいるコンサート「おぐにコーラス」
日時: 11月14日㈯10:45～11:15
対象: どなたでも

❷みんなで探検!消防署&防災センター
日時: 11月18日㈫11:00～12:00
対象: 未就園児と保護者
定員: 16組(先着)
申込: 11月11日㈫から電話で

❸講座「美味しく手軽に骨強化♪お味噌汁と栄養のお話」
日時: 12月3日㈫10:30～11:30
講師: 管理栄養士
対象: どなたでも

地域版子育ての駅

中之島 なかのんひろば
性教育講座「お子さんに伝えるだいじ・だいじ」
日時: 11月10日㈪10:30～11:00

越路 のびのび　みんなでフラダンス
日時: 11月13日㈭10:30～11:15
場所: 浦体育館
申込: のびのびに電話、窓口で

三島 もりもり　助産師育児講座「ベビーマッサージ&身体測定」
日時: 11月17日㈫10:00～12:00

山古志 やまっこ　指スタンプあそび
日時: 11月4日㈫～28日㈯9:30～15:30

小国 たんぽぽ　発育測定・健康相談
日時: 12月9日㈫10:30～11:30

和島 わくわく　楽しい英語講座
日時: 11月12日㈬10:30～11:30
講師: 英会話インストラクター



寺泊 にこにこ　手形でアートWeek
日時: 11月16日㈰～20日㈭9:00～15:00

栃尾 すくすく
おしゃべりハッピータイム
日時: 11月13日㈭10:45～11:30

与板 にじの子広場　クリスマス制作
日時: 12月4日㈮・5日㈯10:30～11:30

川口 すこやか　運動発達のお話
日時: 11月11日㈫10:15～11:15

一緒にお話ししませんか

●ままのまカフェ
日時: 12月4日㈮10:45～11:45
場所: ぐんぐん
講師: 歯科衛生士
対象: どなたでも

●子育て相談
日付: ①②11月20日㈭ ③12月2日㈫④9日㈫
時間: ①10:00～11:00 ②③④10:30～11:30
場所: ①やまっこ②③すくすく ④ぐんぐん
講師: ①保健師②保健師、栄養士 ③助産師④家庭児童相談員

こども発達相談室
☎ 36・3727

●トークルームぷらっと　お子さまの発達が気になる保護者同士の交流会
日時: 11月17日㈫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: ①12月12日㈮10:00～12:00 ②13:45～15:45③来年1月22日㈭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、パパの妊婦体験
対象: 出産予定月が3月～4月の妊婦とパートナー
定員: ①24組(抽選)②③各16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、座布団
申込: 11月9日㈪～15日㈰に電話、HPで

男女平等推進センターウィルながおか
☎ 39・2746

●忙しいパパ必見!!現役保育士が教える親子で楽しく「運動あそび」
日時: 11月28日㈯10:30～11:30
場所: フェニックス大手イースト
対象: 3歳～5歳児と保護者
講師: 保育士・厚東佳樹さん
定員: 8組(先着)
申込: 11月25日㈫までにHPで

中央図書館
☎ 32・0658

❶くずし字講座「江戸時代の写本を読んでみよう～長岡城下の人命救助～」
日時: 12月1日㈫10:30～12:00
定員: 28人(先着)
申込: 11月17日㈫から窓口、電話、専用フォーム(右)で

❷チビッコタイム～のりもののおはなし会～
日時: 11月23日㈷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

❶秋のおやこタイム
日時: 11月14日㈯15:00～15:30
内容: 読み聞かせ
対象: 0歳～2歳児と保護者

❷読者のつどい
日時: 11月27日㈭19:00～20:00
内容: 永井紗耶子(こびきちょう)著「木挽町のあだ討ち」の感想などの話し合い

西地域図書館
☎ 27・4900

●長岡ボードゲーム部@西館
日時: 11月22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)

中之島地域図書館(中之島文化センター内)
☎ 61・2165

●迎春ミニ凧展示作品募集
展示後に作品をミニ凧にしてプレゼントします。
展示期間: 来年1月5日㈫～30日㈮
定員: 30人(先着)
申込: 11月10日㈫～12月13日㈰に電話で



寺泊地域図書館(寺泊文化センター内)
☎ 75・5159

❶えほんであそぼ
日時: 11月14日㈯10:00～10:30
対象: 未就園児と保護者

❷大人の工作会「お正月飾りを作ろう」
日時: 11月29日㈰10:30～11:30
対象: 中学生以上
定員: 10人(先着)
料金: 200円
申込: 11月15日㈰から窓口、電話で

栃尾地域図書館(トチオーレ内)
☎ 53・3005

❶挑戦!子ども探偵
クイズ正解者に景品をプレゼントします。
期間: 11月14日㈯～12月13日㈰
対象: 小学生以下

❷おたのしみ「ぷち」上映会
日時: 11月14日㈯10:30～11:30
内容: NHKこどもにんぎょう劇場「三びきのやぎのがらがらどん」など
対象: 小学生以下
定員: 15人(先着)

栃尾美術館
☎ 53・6300

❶菊盛記念美術館展ギャラリートーク
日時: 11月15日㈰14:00～14:30
講師: 彫刻家・松本保忠さん
料金: 一般500円、高校・大学生250円、中学生以下無料

❷展示替えのため休館します
期間: 11月16日㈪～12月1日㈫

ちびっこモデル★ #167



清塚 茉羽(まう) ちゃん(2歳2カ月)
おしゃべりができるようになって、テレビ番組に合わせて歌っています!絵本を見るのも大好きです。

故郷を創る！ 長岡市地域おこし協力隊

活動紹介、デジタル体験、工作など盛りだくさん！

地域おこし協力隊フェス

問地域政策部☎39・2515

市内各地で活躍する地域おこし協力隊の活動紹介や親子で楽しめるワークショップなどを行います。
日時：12月5日㈯11：00～16：00
場所：ミライエ長岡

◆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)

広報・魅力発信課 ☎39・5151

●あったか横丁in与板
お酒や発酵食品などを味わいながら交流します。
日時：11月14日㈯13：00～19：00
場所：いこいね☆よいた

中央公民館 ☎32・0437

●生涯学習人材バンク「まちの先生」体験フェスタ
日時：11月21日㈯10：00～16：00
場所：さいわいプラザ
内容：パーソナルカラー体験、アロマスプレー・スライム作りなど

詳細はこちら



特技や専門知識を持つ「まちの先生」が講師となり多彩な体験ができます。内容により料金と予約が必要です。

次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらって長岡)☎34・5360

❶施設園芸の基礎研修会
日付・内容：11月19日㈭…糖の配分と樹勢・農薬の作用メカニズム、12月17日㈭…温度と植物の反応速度、薬剤抵抗性管理とローテーション防除
時間：14：00～16：00
講師：メビオール㈱など
対象：市内の農業者
定員：各20人(先着)
申込：同施設ホームページで

❷みそづくり体験
県内産の大豆を使い、麹からみそを作ります。
コース・日付：Ⓐ12月1日㈫～3日㈭ Ⓑ4日㈮～6日㈰Ⓒ8日㈫～10日㈭ Ⓓ11日㈮～13日㈰Ⓔ15日㈫～17日㈭
時間：いずれも1・3日目…9：00～12：00、2日目…10：00～10：30
定員：大豆使用料120kgまで(先着)
料金：大豆5kg5,000円
申込：同施設ホームページで

❸塩引き鮭を作ろう
日時：11月21日㈯・28日㈯10：00～11：30
定員：各10人(先着)
料金：各10,000円
申込：同施設ホームページで

まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300

❶一般向け講座
①美術家・斎藤義重と長岡現代美術館
「長岡現代美術館」の外壁を飾っていたレリーフをミライエ長岡に設置7ページ。現代に継承される作品を詳しく解説します。
日時：12月6日㈰14：00～15：30
講師：県立近代美術館専門学芸員・濱田真由美さん
②時代の変化をとらえるーさまざまなデータでみる社会経済状況ー
日時：12月9日㈬19：00～20：30
講師：長岡工業高等専門学校技術職員・星井進介さん
③原子力防災の基礎知識として放射線について学ぼう！
日時：12月14日㈪19：00～20：30
講師：長岡技術科学大学准教授・竹澤宏樹さん

❷中高生講座
①進学・就職に役立つ自分発見講座ー進路を選ぶ前に知っておきたい自分のことー
日時：12月12日㈭10：00～11：30
講師：Nキャリアサポート・白井一美さん
対象：高校生
②薬の不思議、スパコンで作る薬
日時：12月12日㈭14：00～15：30
講師：長岡工業高等専門学校准教授・和久井直樹さん
対象：中・高校生

◇ ◇

❶❷いずれも
場所：ミライエ長岡
定員：20人(先着)
料金：500円
申込：11月10日㈬から電話、まちキャンホームページで
保育：開催日の10日前まで

❸小学生講座
①ビジュアルプログラミングでゲームをつくろう！
日時：12月13日㈰10：00～11：30、13：00～14：30
講師：㈱ジェイマックソフト
対象：小学生(4年生以下は保護者同伴)
定員：各6組(抽選)
②小学生りょこうマスターへの道！～みんなで作ろう！わくわく旅行プラン～
日時：12月27日㈰10：00～12：00
講師：㈱JTB長岡支店
対象：小学1～3年生
定員：20人(抽選)
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：12月27日㈰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：20組(抽選)

◇ ◇

①～③いずれも
場所：ミライエ長岡
料金：500円(③は600円)
申込：11月10日㈬からまちキャンホームページ(右)で
保育：開催日の10日前まで

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

❶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”木管アンサンブル～芸術の秋は、名曲三昧！～
日時：11月25日㈬13：30～14：30
場所：リリックホール
曲目：喜歌劇「天国と地獄」より“カンカン”など
料金：1,000円

❷はじめてのおしばい体験ワークショップ
日時：来年1月30日㈭13：30～16：30
講師：文学座俳優・鈴木亜希子さん
対象：小学3年生～高校生
定員：20人(抽選)
料金：500円

❸演劇体験ワークショップ「プロと一緒に演劇やってみよう」
演劇体験を通して表現力アップを目指します。
日時：来年2月6日㈭13：30～16：30
講師：文学座演出家・西本由香さん
対象：高校生以上
定員：20人(抽選)
料金：一般2,000円、学生500円

❹「1日限りの吹奏楽部in長岡」参加者募集
日時：来年2月23日㈷12：30～16：30
内容：楽器のワークショップ
対象：吹奏楽の経験がある人
定員：50人(抽選)
料金：1,000円(楽器の貸し出しは500円増)

◇ ◇

❷～❹いずれも
場所：リリックホール
申込：12月21日㈰までに同財団ホームページ(右)で

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時間：9：30～16：30
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
※12月～来年3月は入園料無料(駐車料は平日のみ無料)
休園日：11月4日㈬・9日㈪・10日㈫・16日㈪・17日㈫・24日㈫・30日㈪、12月1日㈫・7日㈪・8日㈫

●Xmasイルミネーション
20時まで開園を延長し、イルミネーションを点灯します。
日時：11月28日㈯・29日㈰、12月5日㈯・6日㈰・12日㈯・13日㈰・19日㈯・20日㈰・23日㈷～27日㈰ 16：00～20：00(入園料・駐車料が有料)
場所：健康ゾーン
★クリスマスステージショー
歌やダンスを披露します。
時間：18：00～18：30
場所：花と緑の館

ライトアップされた大型のクリスマスツリーが登場！幻想的な冬の夜を楽しめます。



長岡造形大学 ☎21・3351

❶後期特別講義(デザイン学科)公開講座
日付：①11月20日㈮②27日㈮ ③12月11日㈮
内容：①「思考の土壌」を耕すデザインー「問い」をひらき、共有する実践 ②写真表現と写真生活 ③共創メディアのデザイン
講師：①デザインジャーナリスト・川上典李子さん ②写真作家・白井里実さん ③富士通㈱・本多達也さん

❷後期特別講義(建築・環境デザイン学科)公開講座
日付：①11月20日㈮②12月11日㈮
内容：①歴史的建造物の価値発見と創造 ②建築ストックの有効活用における専門家の役割ー ひらかれる建築・「民主化」の作法ー
講師：①国立近現代建築資料館館長・後藤治さん ②神戸芸術工科大学学長・松村秀一さん

◇ ◇

❶❷いずれも
時間：14：40～17：50
申込：各3日前までに専用フォーム(右)で

＼新しい「好き」を見つけよう／

わくわく！こども文化体験フェスタ

問文化振興課☎39・2388

音楽、美術、伝統文化、テクノロジー、ものづくりなど14種類の文化体験を楽しめます。
日時：12月6日㈰10：00～15：00
場所：さいわいプラザ
対象：小学生
申込：11月23日㈷までにHP(下)で



▶申し込みなど詳しくはこちら

長岡の新米を堪能しよう

問農水産政策課☎39・2223

●長岡うまい米コンテスト表彰式
応募総数約200点から今年1番うまい米が決定。上位20位の生産者を「金匠」として表彰します。
日時：11月15日㈰13：30～14：00
場所：アオーレ長岡



★同時開催　ながおか米の陣
炊きたての新米長岡産コシヒカリが食べ放題です。
日時：11月14日㈯・15日㈰10：00～19：00(15日は17：00まで)
料金：350円(小学生以下無料)
問同実行委員会(㈱ライブポート内)☎025・278・7922



各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから

◀市民体育館のはつらつ健康体操

◆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)

米百俵未来塾 公開講座

オリンピック柔道金メダリスト 角田夏実さん講演会

「準備力」～栄光を掴み取るまでの挑戦と勇気～

問長岡市スポーツ協会☎34・2130



2024パリオリンピック柔道女子で金メダルを獲得した角田夏実さんが、夢を叶えるために大切にしていたことや、気持ちの整え方などを語ります。

日時：11月22日(日)9：20～10：40
会場：さいわいプラザ
定員：30人(先着)
申込：氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを同協会Eメールinfo@n-spokyo.or.jpまたは電話で

雪国植物園
☎46・0030

●11月16日(月)～30日(月)は無料開放（休憩所「やまぼうし」は閉鎖）

晩秋のもみじをお楽しみください。今年の通常開園は11月15日(日)まで。来年は3月中旬ごろから開園します。

スポーツ

南部体育館
☎39・3600

●アルビレックス新潟サッカースクール無料体験会

ボールコントロールなどの基本技術を学びます。
日付：11月22日(日)
対象・時間：小学1～3年生…14：00～15：10、小学4～6年生…15：30～16：40
定員：各30人(先着)
申込：11月10日(火)から電話で

市民体育館
☎34・2700

●わくわくアスレチック

日時：11月29日(日)13：00～14：00
対象：年少児～小学2年生(保護者同伴)
定員：20人(先着)
料金：500円
申込：電話、窓口で

長岡市スポーツ協会（以下スポ協）
☎34・2130と加盟団体の催し

●市民スポーツ祭

①体操競技演技会
日時：12月6日(日)9：00から
場所：市民体育館
種別：小・中・高・一般・マスターズの部(発表)
種目：自由演技
料金：小学生500円、中学生以上1,000円
申込：11月20日(金)までに市民体育館にある申込書で

②フットサル大会
日時：12月20日(日)9：30から
場所：北部体育館
対象：16歳以上
定員：12チーム(先着)
料金：1チーム10,000円
申込：11月10日(火)～12月10日(木)に市民体育館にある申込書で



健康

健康増進課
☎39・7508

❶こころの相談会
日時：①11月20日(金)18：00～20：00 ②26日(木)③12月8日(火)④17日(木)14：00～16：00
相談員：①③精神保健福祉士②④公認心理師

❷死別の悲しみケア こころのとまり木相談会
日時：12月4日(金)14：30～16：30
相談員：臨床心理士

❸アルコール相談会
日時：11月24日(火)14：00～16：00
相談員：精神保健福祉士

◇　◇

❶～❸いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2人(先着)
申込：❶①11月10日(火)②16日(月)③27日(金)④12月7日(月)❷11月24日(火)❸11月13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

❹あなたの健康相談会
日時：①11月30日(月)13：00～16：00 ②12月1日(火)③7日(月)9：30～12：30
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：①②11月20日(金)③27日(金)までに電話で

❺つきイチ脳活 ～色んな脳トレで頭の中はフェス状態！？脳トレフェスinこしじ～
日時：11月24日(火)10：00～11：30
場所：浦体育館
対象：65歳以上の人
定員：30人(先着)
申込：11月10日(火)から電話、専用フォーム(上)で

❻健康UP！講座
日時・内容：11月27日(金)10：00～11：00…「ワクワク」はあなたの脳を元気に！ワクワク脳活！！、12月8日(火)10：00～11：00…呼吸と姿勢を整えるからだリセット体操
場所：さいわいプラザ
申込：11月10日(火)～各前日に電話で

❼食育総合講座「みんなの食育塾」

①親子で食育体験
日時：11月14日(土)10：00～11：30
場所：千手コミュニティセンター
内容：簡単な親子調理と試食、ミニ講話
講師：食生活改善推進委員、母子保健推進員
対象：離乳食完了期以降の1歳～3歳児と保護者
定員：10組(先着)
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
申込：11月2日(月)～12日(木)に電話、HPで



②長岡の郷土料理～秋冬編～
日時：11月25日(火)10：00～13：00
講師：食生活改善推進委員
定員：20人(先着)

③パパと作るおせち講座
日時：12月5日(土)10：00～13：00
講師：長岡グランドホテル日本料理料理長・野元真善さん
対象：小学生以上と父親・祖父
定員：10組(先着)

◇　◇

②③いずれも
場所：さいわいプラザ
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
申込：11月10日(火)～18日(水)に電話、HPで(③は27日(金)まで)

❽骨粗しょう症予防講座
日時：12月16日(水)13：30～15：00
場所：さいわいプラザ
講師：吉田病院医師・高橋利明さん
定員：60人(先着)
申込：11月30日(月)～12月10日(木)に電話で

長寿はつらつ課
☎39・2268

❶もの忘れ相談会
日時：11月12日(木)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

❷はじめての認知症見守りデジタル講座(実践編)
位置情報アプリの使用方法などを学びます。
日時：11月17日(火)・24日(火)14：00～16：00(計2回)
場所：さいわいプラザ
講師：㈱雷神
定員：10人(先着)
持ち物：スマートフォン
申込：電話、HPで

❸認知症サポーター養成講座
日時：11月27日(金)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

❹認知症と共に歩む市民講座「若年性認知症について」
日時：11月28日(土)14：00～15：00
場所：米百俵プレイス北館
定員：25人(先着)
申込：医療・福祉よろず相談☎39・7374

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー



秋の味覚・さつまいもを使った、豆乳と米粉のシチューです。きのこなどの好きな具材をたっぷりと入れて楽しんでください。
※写真は北部保育園で撮影しました

■材料(4人分)

鶏こま肉	80 g	玉ねぎ	120 g
にんじん	60 g	さつまいも	160 g
しめじ	40 g	さやいんげん	20 g
油	小さじ1	コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1／4	米粉	大さじ1
豆乳	200 g	コーンクリーム缶	80 g

■作り方
❶玉ねぎはくし切り、にんじんとさつまいもは厚めのいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐす。さやいんげんは1cmに切る。
❷油を入れた鍋で鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじを軽く炒める。
❸❷に400mlの水を加え、沸騰したら弱火で15分煮込む。
❹❸にさつまいもを入れる。食材に火が通ったら、さやいんげん、コンソメ、塩を入れてさらに煮る。
❺❹にコーンクリーム缶と米粉を溶いた豆乳を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。

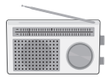
▶過去のレシピはこちら

【訓練】11月11日㈬11：00ころ

Jアラートの試験放送を行います

問危機管理防災本部☎39・2262

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)を行います。市公式LINE、ながおかDメールプラスなどでも配信します。



◆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)



▲子ども虐待防止のシンボル

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

問こども家庭センター☎36・3790

●子育ての悩みはすぐ相談を

出産や子育てに悩んだとき、周りで虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、一人で抱え込まず、すぐに相談してください。

①「もしかして?」と感じたら

☎39・0889(おはやく)
要保護児童対策地域協議会

「もしかしたら、虐待を受けているのでは?」「ちょっと心配な親子だな」など、少しでも気になることがあれば連絡してください。その子どもや家庭を救うことにつながります。秘密は厳守します。

★夜間・土・日・祝休日の緊急時 児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」

児童相談所の全国共通ダイヤルです。近くの児童相談所につながります。

②子どもや子育てのこと、ご相談ください

☎36・3790こども家庭センター

◇　◇

①②いずれも
日時：平日8：30～17：15(年末年始は除く)

●「里親」になりませんか

家族と離れて暮らさなければならない子どもたちを、家族の一員として迎え入れる人を募集します。要件など、詳しくはお問い合わせください。
日時：平日8：30～17：15(年末年始は除く)
問長岡児童相談所☎35・8500



くらし・手続き

●はじめよう!暮らしに役立つスマートフォン講座

①スマホ初心者教室
日時：12月2日㈬・9日㈬・16日㈬10：00～12：00(計3回)
内容：スマホの基本操作、LINEの使い方など

②スマホ体験教室「電子申請をやってみよう!」
日時：12月9日㈬・16日㈬14：00～16：00(計2回)
対象：スマホの基本操作ができる人

◇　◇

①②いずれも
場所：さいわいプラザ
講師：㈱雷神
定員：15人(先着)
持ち物：スマートフォン
申込：11月9日㈪～25日㈫(②は12月2日㈫まで)にDX推進部☎39・2205、HP(右)で

●ひきこもり相談会「はじめの一歩」
日時：11月27日㈭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
問ひきこもり相談支援室☎86・0243
★自宅での訪問相談も行っています(事前に要連絡)

●12月3日㈬～9日㈫は障害者週間です

下図は、障害に関係するマーク(一例)です。誰もが暮らしやすい社会の実現には一人ひとりの理解が必要です。まちで見掛けたら、配慮をお願いします。
問福祉課☎39・2343



▲ほじょ犬マーク(左)…交通機関や民間施設でも受け入れが義務化されている補助犬同伴への理解を求めるものです、オストメイト用設備/オストメイト…人工肛門・人工ぼうこうを使用する人のための設備があることを表します

●11月は新潟県拉致問題等啓発月間です

拉致問題・特定失踪者問題の早期解決には、一人ひとりが関心を持ち、自分に何ができるのかを考えて伝え合い、解決を求める声を上げ続けていくことが大きな力になります。拉致問題などへの関心や理解を深めましょう。
問人権・男女共同参画課☎39・2746

●拉致問題を考える巡回パネル展

長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんなどの家族写真を展示します。
日時：12月9日㈫～17日㈬9：00～21：00(10日㈬は休館、13日㈯は18：00まで、17日は13：00まで)
場所：ミライエ長岡
問人権・男女共同参画課☎39・2746

●11月24日㈪から男女平等推進センターウィルながおか相談室の相談日時を変更します

大手通庁舎への移転に伴い、11月21日㈮は臨時休館します。24日から以下のとおりとなります。
日時：平日10：00～17：00(受け付けは16:30まで。年末年始は除く)
※第1・第3土曜日9：00～15：30も電話相談のみ受け付けます
場所：大手通庁舎
問同室☎39・9357

●11月12日㈬～25日㈫は女性に対する暴力をなくす運動期間

DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。
相談先：配偶者暴力相談支援センター☎33・1233、ウィルながおか相談室☎39・9357、NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0456
問人権・男女共同参画課☎39・2746
★11月12日10：00～18：00に、女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」にちなみ、アオーレ長岡を紫色にライトアップします

●12月4日㈭～10日㈬は人権週間です

いじめや虐待、性被害などの子どもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、性的マイノリティなどに対する不当な差別や偏見、部落差別、ハンセン病問題などの解決には、一人ひとりが、互いの人権を尊重し合うことが不可欠です。
問人権・男女共同参画課☎39・2746



●10月1日付けで就任した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、新潟地方法務局長岡支局☎0570・003・110へ。
(敬称略)
【栃尾地域】
勝沼　文恵　　佐々木信和
問人権・男女共同参画課☎39・2746

●し尿のくみ取りは降雪前に

例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちです。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に大型便槽は11月中に済ませてください。
【申し込み先】
▶長岡地域
川東地区大手通以北…㈲あけぼの清掃社☎42・2560
川東地区大手通以南…㈱みつわ☎36・4470
川西地区…㈱原産業☎27・2241
▶中之島地域…㈲中之島清掃社☎66・3184
▶越路・小国地域…㈲あけぼの清掃社☎42・2560、クリーンシステム㈱☎92・2517
▶三島・与板地域…㈲あけぼの清掃社☎42・2560
▶山古志地域…㈲山清コーポレーション☎59・2304
▶和島地域…㈲タカハシ環境サービス☎74・2433
▶寺泊地域…㈱寺泊清掃社☎75・2034
▶栃尾地域…㈲協和衛生社☎52・3432
▶川口地域…㈲中越清掃社☎82・2955
問環境事業課☎24・2837

●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)。
日付・場所：11月11日㈫・18日㈫…市民センター、12月2日㈫・9日㈫…大手通庁舎
時間：13：30～16：00
申込：消費生活センター☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会

日時：11月28日㈮9：00～12：00
場所：大手通庁舎
申込：11月25日㈫までに消費生活センター☎32・0022へ

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税の所得控除の対象です

控除の対象：令和8年1月～12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む

○保険料の確認方法

【国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険】

種別 / 納付方法	国民健康保険	後期高齢者医療保険	介護保険
納付書	1月下旬に送付予定の**「年間納付済額のお知らせ」**※領収書、口座振替指定の預貯金通帳でも確認できます		領収書
口座振替			預貯金通帳
スマートフォン決済アプリ			※金額が不明な場合は問い合わせを
年金からの支払い	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の**「公的年金等の源泉徴収票」**(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません)※年金から支払った本人の控除対象になります※還付された保険料は差し引いて申告してください		
問い合わせ	国保年金課☎39・2220、各支所	国保年金課☎39・2317、各支所	介護保険課☎39・2245、各支所

※窓口での確認の際は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください

【国民年金保険】

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月以降に今年初めて納付する人は来年2月上旬)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。　※ねんきんネットで電子送付を希望すると、10月下旬(10月以降に今年初めて納付する人は来年1月下旬)にマイナポータルで電子版を受け取ることができます
問ねんきん加入者ダイヤル☎0570・003・004(IP電話などは☎03・6630・2525)、長岡年金事務所☎88・0006

★11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

「ねんきんネット」を使うと、パソコンやスマートフォンから年金記録の確認や条件に応じた年金見込額の試算ができます。また、マイナポータルと連携すると、オンラインで国民年金の加入や保険料免除の申請などができます。
問ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル☎0570・058・555(IP電話などは☎03・6700・1144)
担当：国保年金課☎39・2250

詳細はこちら

長岡市表彰 晴れの受賞者

さまざまな分野で長岡市の発展に尽くされた方々を紹介します（敬称略）。
11月3日㈷、アオーレ長岡で表彰します。

問総務課☎39・2203


昨年度の表彰式

▼女性支援事業70周年記念厚生労働大臣表彰を受賞
荻野　茂子

▼令和8年緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰を受賞
社会福祉法人浄英会　長生保育園

▼第37回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞
社会福祉法人長岡東山福祉会
ケアセンター花の里かつぼ

▼第26回環境美化教育優良校等表彰　最優秀校　環境大臣賞を受賞
長岡市立寺泊小学校

▼多年にわたり新潟県観光協会理事ならびに寺泊観光協会会長および相談役として寄与
故 山田榮三郎

▼第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会　男子15−16歳100メートル平泳ぎで優勝
今泉　悠成

▼2025 UCI　アーバンサイクリング世界選手権大会BMXフリースタイル男子フラットランドで優勝
片桐　悠

▼2025 UCI　BMX　フリースタイルワールドカップ男子フラットランドで2位に入賞
片桐　亮

▼インライン アルペン ワールドカップ2026 スラローム女子およびジャイアントスラローム女子に出場
小林　風菜

▼インライン アルペン ワールドカップ2026　ジャイアントスラローム男子に出場
高橋　翔　橋本　朋弥

▼インライン アルペン ワールドカップ2026 スラローム男子およびジャイアントスラローム男子に出場
高橋　祐一　高橋　峻

▼第110回日本陸上競技選手権大会男子マラソン競歩で優勝
諏方　元郁

▼第25回夏季デフリンピック競技大会東京2025バレーボール女子で優勝
高橋　朋伽

▼第41回U20日本陸上競技選手権大会　男子1500メートルで優勝
田村亘之介

▼2025 Virtus World Nordic Skiing Championships ミックスリレーで3位に入賞
中澤　恵

▼第25回夏季デフリンピック競技大会東京2025 バドミントン混合団体戦で優勝
沼倉　千紘　沼倉　昌明

▼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男子15−16歳400メートル個人メドレーおよび第48回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会男子CS400メートル個人メドレーで優勝
根岸　歩夢

▼ミラノ・コルティナ2026 冬季オリンピック　男子スキークロスで4位に入賞
古野　慧

▼世界シニアバドミントン選手権大会2025 35歳以上男子ダブルスで3位に入賞
毛利　正和

▼第30回ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会男子サブジュニアクラシック部門83キログラム級で優勝および2025世界サブジュニアパワーリフティング大会に出場
山本　翔瑛

▼ワールドロボットサミット2025　過酷環境F−REIチャレンジ プラント災害チャレンジで優勝し経済産業大臣賞を受賞
NuTech-R

▼ARCチャンピオンシップ2026 エンジニアチャレンジで優勝
Phoenix Robots

▼長岡戦災資料館初代館長として、市民協働による資料館運営の礎を築くとともに、長岡空襲の記憶の継承および平和学習の推進に寄与
古田島吉輝

▼多年にわたり男女共同参画審議会委員として寄与
石川　伊織　黒岩　海映
樋熊　憲子

▼多年にわたり寺泊水族博物館協議会委員として寄与
柳下　明也

▼多年にわたり表彰審査会委員として寄与
西脇美智子

▼多年にわたり文化財保護審議会委員として寄与
深澤三枝子

▼多年にわたり町内会長として寄与
茨木　勝司　内山　省三
栄原　精志　高橋　邦男
髙橋　敏雄　盛澤　文雄

▼多年にわたり町内会役員として寄与
齋藤　喜一

▼多年にわたり行政相談委員として寄与
小林　雅巳

▼多年にわたり統計調査員として寄与
塩入　恒男　西川　里実

▼多年にわたり民生委員・児童委員として寄与
相田美佐子　石丸　末子
榮木　和夫　北原　公弘
小林　栄子　長谷川秀男
鷲尾　貴子

▼多年にわたり保護司として寄与
小林　孝子　小林　昇
髙橋　悟　南　和明

▼多年にわたり学校医として寄与
小川　政男

▼多年にわたり学校歯科医および保育園歯科医として寄与
石上　晴海　中島　幹夫
山田　正幸

▼多年にわたり学校薬剤師として寄与
久保田いづみ

▼多年にわたり食生活改善推進委員として寄与
五十嵐俊子　金内　サラ
川上　君枝　沢井　晶子
多田　悦子　寺本　和子
永澤　淳子　平澤　葉子
目黒キミ子

▼多年にわたりスポーツ推進委員として寄与
林　照子

▼多年にわたり消防団員として寄与
安藤　拓朗　五十嵐大介
池田　琢真　江坂　裕介
笠原　明　片野　仁文
金安　健　後藤敬一郎
小林　俊樹　坂詰　一久
櫻井　祐一　鈴木　稔也
中村　一也　中村　雄洋
難波　健一　長谷川　隆
松井　保　松井　裕介
松永　正樹　山田浩太郎
結城　貴夫　吉田　貴光
渡邊　玄太

▼多年にわたり地域福祉ボランティアを継続
いきいき教室　原　知恵子

▼多年にわたり福祉施設慰問ボランティアを継続
さくら会

▼多年にわたり神楽舞の奉納による地元伝統文化の継承を継続
栖吉町御神楽会

▼多年にわたり交通安全街頭指導を継続
土屋　繁子　林　忠好
盛澤　文雄

▼多年にわたり長岡戦災資料館運営ボランティアを継続
今井由香子　土田　ミヨ

長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者（敬称略）

11月26日㈬、さいわいプラザで表彰します。
問教育総務課☎39・2238

▼多年にわたり公立学校通学区域審議会委員として寄与
田村　恵子
▼多年にわたり千手小学校の学校運営協力者として寄与
野上　茂
▼多年にわたり川崎東小学校の学校運営協力者として寄与
熊原　豊
▼多年にわたり上通小学校の学校運営協力者として寄与
大口れんこん生産組合
▼多年にわたり長岡市美術協会役員として寄与
坪内　雪山
▼多年にわたり長岡市音楽文化協会役員として寄与
丸山　幸夫
▼多年にわたり長岡市スポーツ推進委員として寄与
河内　美穂　駒形　晃一
髙橋　信一　野澤百理香
穂刈　恵司　三澤　正亮
山下　孝　山田　豊
▼多年にわたり長岡市野球連盟役員として寄与
古川　幸男
▼多年にわたり学校医として寄与
加藤　英雄
▼多年にわたり母子保健推進員として寄与
齋藤　和子　髙橋美恵子
種部　文代　野口　聡子
八田由美子　保坂みや子

くらし・手続き

●税理士無料税務相談（要予約）
日時：11月18日㈫、12月2日㈫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

●生活道路の自動車法定速度は30㎞/hです
9月から生活道路の自動車法定速度が変わりました。自動車を運転する際は、以下に注意してください。
・**速度標識があれば標識で指定された速度が最高速度です**
・**消雪パイプは中央線ではありません**
問長岡警察署☎38・0110
担当：市民協働課☎39・2206

詳細はこちら

ながおかペイ4周年記念！
ポイント20倍お買い物キャンペーン

問長岡市共通商品券協同組合☎86・7107
担当：産業支援課☎39・2222

期間中にデジタル地域通貨「ながおかペイ」を利用すると、通常の20倍のポイントがもらえます。
期間：11月14日㈯～25日㈫
※上限2,000ポイント。有効期限は12月15日㈫

▶詳細はこちら

くらし・手続き

●12月1日㈫からアオーレ長岡と西サービスセンターのパスポート申請の受付時間を変更します

土・日曜日や夜間でも利用できるオンライン申請もご活用ください。
場所・日時：アオーレ長岡…平日9：00～16：30、西サービスセンター…平日10：00～16：45
問市民課パスポート担当☎39・2295

▲オンライン申請の詳細はこちら

●家屋の建築、取り壊しの際はご連絡を

固定資産税の金額が変わる場合があります。適正な評価のために必ずご連絡ください。
問資産税課☎39・2213

●摂田屋・宮内エリア 空家・空地無料相談会

空き家を所有している人や活用したい人などが気軽に相談できます。
日時：11月22日㈰13：00から、13：40から、14：20から、15：00から、15：40から（各30分）
場所：旧みづよし（宮内3）
定員：各2人（先着）
申込：NPO法人すまいるらいふサポート☎86・8637
担当：観光課☎39・2221

●浦地内の市有地を売却します

詳しくはHP（右）で。
申込：11月2日㈪～30日㈰に財産マネジメント課☎39・2211へ

●保育士就職相談会

日時：11月27日㈭9：30～11：30
場所：さいわいプラザ
対象：保育士資格のある人（3月までに取得見込みを含む）
申込：11月26日㈬までに専用フォーム（右）で
問保育課☎39・2219

●働き方をひらく、もうひとつの居場所 ―越境学習で広がるキャリアと新しい自分―

講演会と市内外で活動する人の事例紹介をします。終了後に交流会もあります。
日時：11月20日㈭16：00～18：00
場所：アオーレ長岡（オンライン可）
講師：法政大学大学院教授・石山恒貴さんほか
定員：60人（先着）
申込：11月18日㈫までに市民協働センター☎39・2020、HPで

職場や家庭以外に居場所を持つことで広がる、暮らしや働き方の可能性を一緒に考えてみませんか。



米百俵プレイス東館の開館に合わせ
市役所の部署移転を行います

問庁舎管理課☎39・2375

電話番号・FAX番号・メールアドレスは移転前と同じです。

部署名	移転先	業務開始日
商工部（産業イノベーション課、産業支援課、人材・働き方政策課）、観光課	米百俵プレイス東館5階	11月9日㈰
長岡観光コンベンション協会		11月10日㈪
国際交流課、長岡市国際交流協会	米百俵プレイス東館1階	11月9日㈰
国際交流センター「地球広場」		11月10日㈪
人権・男女共同参画課、男女平等推進センター「ウィルながおか」、消費生活センター	大手通庁舎4階	11月24日㈪
農林水産部（農水産政策課、農林整備課、鳥獣被害対策課）、農業委員会事務局	大手通庁舎6階	12月7日㈰
長寿はつらつ課	大手通庁舎3階	12月21日㈰

※市民センターは12月5日㈯に閉館します

12月5日㈯は 戸籍関係の証明書が発行できません

システムメンテナンスのため、戸籍関係の証明書の窓口交付を停止します。コンビニ交付も12月4日㈭17：00～6日㈯6：30は利用できません。戸籍の届書は全て「お預かり」となります。以下の手続きは通常通り可能です。
・住民票、印鑑証明書の発行
・住民異動、印鑑登録の届出
※戸籍の届け出により氏名や住所などに変更が生じる場合は不可
問市民課☎39・7513

▶詳しくはこちら

納期限は 11 月 30 日㈰です

●国民健康保険料（5期）
●後期高齢者医療保険料（8期）
●介護保険料（8期）
●下水道事業受益者負担金（3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。
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）	18：45～21：30	—	●	●
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	18：45～21：30	—	●	—
	内科 小児科 外科	9：00～11：30 13：00～16：30	●	—	—
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	9：00～11：30 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

●11月9日㈰～15日㈰は 秋の全国火災予防運動

火の確認　いい日を支える
いい習慣

冬に向けて、暖房機器を使用する機会が多くなります。外出や就寝の前には火の元を確認しましょう。
問消防本部予防課☎35・2190

●長岡市DX推進ラボ「社会人向けデジタル人材育成プログラム」

Excel操作や生成AIなど、これからの企業活動に役立つ知識や技術を学ぶ講座です。
日時：11月11日㈫・26日㈭、12月7日㈰・8日㈪、来年1月15日㈭・22日㈭15：30～18：00
場所：ミライエ長岡など
定員：各15人（先着）
申込：長岡市DX推進ラボホームページ（右）で
問産業支援課☎39・2222

●Matching HUB Nagaoka（マッチング ハブ ナガオカ）

企業や大学の技術・製品が集い、ビジネスにつなげる展示会です。
日時：12月4日㈭10：00～16：00
場所：ミライエ長岡
問産業イノベーション課☎39・2402

●事業の始め方をゼロから学ぶ！起業スクール

日時：11月17日㈫、12月2日㈬・9日㈬・15日㈫・22日㈫18：00～20：00（12月9日・15日は20：30まで。22日は19：00まで。計5回）
場所：ミライエ長岡
定員：20人（抽選）
料金：2,000円
申込：専用フォーム（右）で
問産業イノベーション課☎39・2402

●起業家交流イベントNOMI会―地域の先輩に学ぶ起業とAI経営のススメ―

長岡市、小千谷市、見附市、出雲崎町の経営者や起業家、起業を目指す人向けに講演や交流会を行います。
日時：12月13日㈯13：00～16：30
場所：ミライエ長岡
定員：100人（先着）
料金：500円
申込：HP（右）で
問産業イノベーション課☎39・2402

募集

●ながおか新産業創造センター（NBIC）のサウンディング型市場調査を行います

施設の活用方法を検討するため、意見・提案を求めます。
詳細はHP（右）で。
問産業イノベーション課☎39・2402

●3月6日開催　リーンローンチパッド全国大会協賛企業

学生や社会人が全国から集まり、ビジネスプランを発表する大会です。
期間：12月25日㈭まで
協賛特典：大会Tシャツへの企業名の掲載など
問産業イノベーション課☎39・2402

▲詳細や申し込みはこちら



インターナショナル 発酵WEEK

問観光課☎39・2221

発酵の現場見学やマルシェなど、多彩なプログラムを通して長岡の発酵文化を楽しむ1週間です。
期間：11月9日㈰～15日㈰　**場所：**ミライエ長岡など

❶総合案内ブース
「特製ウェルカムみそ汁」の振る舞い（9：00～12：00）もあります。
時間：9：00～17：00　**場所：**アオーレ長岡

❷酒蔵トークセッション「発酵のまち長岡の未来を語る」
日時：11月12日㈬18：30～20：00　**場所：**assemble（アッセンブル）長岡（大手通2）
講師：吉乃川㈱代表取締役常務・川上将司さん、葵酒造㈱代表取締役・青木里沙さん　**対象：**20歳以上（酒の試飲あり）　**定員：**50人（先着）　**申込：**専用フォーム（右）で　問県長岡地域振興局☎38・2507

❸みやうち・せったやHAKKOマルシェ
発酵にちなんだ食やアートなどが集まります。
日時：11月15日㈰10：00～15：00
場所・問旧機那サフラン酒製造本舗☎86・8545

ミライエ長岡で行うイベントは8ページへ。市内14の飲食店とコラボした発酵メニューの提供や体験イベントもあります。詳細は専用サイト（右）で。

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…1月号は11月20日㈭（必着）、2月号は12月16日㈬（必着）。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月3日㈰、【2月号】2月10日㈪以降のものに限ります
◆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

問広報・魅力発信課☎39・2202

イベント

■長岡市美術協会洋画部会員展
日11月11日㈪～15日㈰10：00～17：00　場中央図書館　問和田さん☎070・4417・1961

■長岡大学☎39・1600の催し
①地域連携研究センターシンポジウム「新潟県における観光客の人流動向と空き家利活用の可能性」
日11月11日㈪15：00～16：30　場パストラル長岡（オンライン可）　定60人先着　申11月10日㈫まで
②地域活性化プログラム成果発表会
日12月5日㈯13：00～17：00　場ホテルニューオータニ長岡　定400人先着　申11月25日㈪まで

■講座「子育てのトリセツ～ママから見る育児・パパから見る育児～」
日11月13日㈭10：00～12：00　場さいわいプラザ　講太田こどもとアレルギークリニック医師・太田匡哉さん　対育児中の夫婦、結婚・出産を考えているカップルなど　定40人先着　申11月12日㈬までにつむぐ共育て（東光こども園内）☎35・5166へ

■新潟シンフォニエッタTOKI長岡公演in信濃川
日11月13日㈭19：00～21：00　場リリックホール　対小学生以上　定400人先着　¥3,000円　申11月12日㈬までにリバーバンク・樋口さん☎080・8426・6520へ

■悠月会水墨画展
日11月13日㈭・14日㈯10：00～16：00（14日は15：30まで）　場台町会館　問駒形さん☎090・2951・1658

■私たちにできる不登校支援
日11月14日㈯14：00～16：30　場中央図書館　講不登校専門子育てコーチ・進藤浩子さん　定50人先着　¥3,000円　申11月11日㈪までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん☎090・1531・1294へ

■長岡フルートアンサンブル定期演奏会
日11月14日㈯14：00～15：30　場ホテルニューオータニ長岡　¥1,000円（当日200円増）　問小熊さん☎34・3241

■ザ★スターフェスティバルバンド吹奏楽コンサート
日11月14日㈯14：00～16：00　場リリックホール　問青柳さん☎090・4837・3622

■拉致問題を考えるパネル展
日①11月14日㈯・15日㈰②17日㈪～20日㈭9：00～16：00（14日は13：00から、15日・20日は13：00まで）　場川崎コミュニティセンター①分館②本館（問☎35・3935）

★中村三奈子さんをさがす会「拉致問題解決を願う署名活動」
日11月15日㈰9：00～12：30

■アマチュアビデオ公開映写会
日11月15日㈰13：30～16：00　場中央図書館　問長岡ムービーサークル・栃倉さん☎36・5562

■アトリエ七彩 絵画展「おなかがすく展覧会」
日11月16日㈪～21日㈯10：00～16：00（16日は13：00から、21日は14：00まで）　場台町会館　問前嶋さん☎28・4485

■茶の湯野点の会
日11月19日㈬10：00～16：00　場ミライエ長岡　¥600円　問島田さん☎090・4597・8709

■みゆきコーラスコンサート
日11月19日㈬14：00～16：00　場アオーレ長岡　¥500円　問金子さん☎090・4456・8782

■税を考える週間行事「古典落語と税金の話」
日11月20日㈭11：00～12：00　場アオーレ長岡　定150人先着　問長岡税務署☎35・2074

■長岡ウインドオーケストラPHOENIX演奏会
日11月21日㈯14：00～16：00　場リリックホール　定700人先着　¥一般500円、15歳以下無料（要入場券）　問小野さん☎090・5796・3638

■「ゼロから学び直す」大人の数学教室
日11月22日㈰9：00～10：00　場社会福祉センタートモシア　問NPO法人SST交流会・品田さん☎080・5532・1954

■青空杯 カラオケ大会
日11月22日㈰11：00～17：00　場みしま会館　問青空MPBクリエイト・海津さん☎090・8683・8301

■BBふぁいぶ+昭和の歌に心をこめて。惜秋ライブ！
日11月22日㈰14：00～16：00　場トチオーレ　問高橋さん☎080・1306・7354

■越の国室内合唱団 VOX ORATTA 15th Anniversary Concert
日11月22日㈰14：30～16：30　場リリックホール　対小学生以上　¥一般1,500円、大学生以下1,000円　問星野さん☎080・8429・4989

■講演と哲学対話～「問い」からはじまる、平和憲法と対話する～
日11月22日㈰13：30～16：00　場アオーレ長岡　講哲学者・永井玲衣さん　定150人先着　¥1,000円　問平和憲法をまもる長岡市民の会・加藤さん☎080・5485・3438

■映画「陽なたのファーマーズ」上映会
日11月22日㈰14：00～16：00　場中央図書館　定60人先着　¥300円　申11月21日㈯までにながおか自然エネルギー・向後さん☎090・1469・8855へ

■はまなすウインドアンサンブル定期演奏会
日11月23日㈷14：00～15：30　場寺泊文化センター　問大橋さん☎090・2462・8767

■アオーレdeピアノ
日11月24日㈫14：00～16：00　場アオーレ長岡　内当日参加型の演奏会　問西山さん☎090・2543・7294

■税と文化講演会
日11月24日㈫14：00～16：40　場ホテルニューオータニ長岡　講大阪大学特任教授・薮中三十二さんほか　定200人先着　申11月16日㈰までに長岡法人会☎35・0328へ

■Rethink Creator PROJECT長岡セミナー
日11月24日㈫18：00～20：30　場ミライエ長岡　内デザインや地方創生のワークショップなど　定50人先着　申11月23日㈷までに㈱クリエイターズマッチ☎03・5308・1145へ

■シリウス版画の会「木版画展」
日11月24日㈫～30日㈰10：00～16：00（29日㈯は休館）　場台町会館　問小林さん☎090・4723・5688

■こしじ水と緑の会 自然保護助成事業成果発表会
日11月28日㈯13：00～16：30　場ミライエ長岡　定50人先着　申11月20日㈭までに同会☎92・5238へ

■鉛筆画作品展～好き（LOVE）こそモノの上手なれ～
日11月28日㈯～12月12日㈭9：00～17：00（28日は12：00から、12日は15：00まで）　場高齢者センターしなの　問グループ鉛芯力・馬場さん☎77・0155

■おとにわ～ハーベスト～
日11月29日㈯10：00～15：00　場トチオーレ　内音楽ライブ、飲食コーナーなど　問高橋さん☎090・6795・2832

■聞いてくらっしゃい昔話
日11月29日㈯13：30～15：30　場みしまコミュニティセンター　問長岡民話の会☎090・5797・5719

■長岡交響楽団定期演奏会
日11月29日㈯14：00～16：00　場リリックホール　対小学生以上　¥一般1,500円、高校生以下800円（当日200円増）　問村山さん☎36・3327

■まちなか合同文化祭「UNI祭」
日12月6日㈯10：00～18：00　場アオーレ長岡　内ステージイベント、ワークショップなど　問同実行委員会・瀧澤さん☎070・4803・8645

■軽音楽サークルフレット クリスマス演奏会
日12月6日㈯14：00～15：00　場フェニックス大手イースト　問岩根さん☎090・7223・5195

■木目込みお雛様作り
日12月6日㈯・13日㈯10：00～16：30（計2回）　場アオーレ長岡　定10人先着　¥8,500円　申なでしこの会・小根山さん☎090・7188・1393

■長岡ジャズフェスティバル
日12月26日㈯11：00～17：00　場アオーレ長岡（一部有料）　問同実行委員会・中島さん☎090・9259・5398

スポーツ

■ワンバウンドバレーボール中央クラブ体験会
日11月19日㈬・26日㈬9：00～12：00　場市民体育館　対65歳以上　定各15人先着　申各前日までに土田さん☎090・5432・5849へ

■ヌンチャクサーキュレーション講習会
日12月5日㈯13：00～14：00　場アオーレ長岡　問スポーツ吹矢発祥記念館・樋口さん☎090・2881・1660

健康

■認知症介護者の息抜きと語らいの集い
日11月21日㈯14：00～15：30　場こぶし園サポートセンター千秋　¥100円　申11月18日㈫までに医療・福祉よろず相談☎39・7374へ

■骨粗しょう症予防教室
日11月21日㈯13：00～14：15　定15人先着　場・申11月20日㈭までに吉田病院☎32・0490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花セラピーの体験」
日11月23日㈷9：30～11：30　場さいわいプラザ　定10人先着　¥500円　問MOA健幸スマイルくらぶ・赤坂さん☎070・3193・6433

■豊かな健康教室「モルックを体験してみよう」
日11月28日㈯9：30～10：30　場米百俵プレイス北館　定10人先着　申11月26日㈬までに長岡療育園☎21・5593へ

■三ツ郷屋学舎会講演会「健診・人間ドックをもっと身近に－結果の見方と健康への活かし方－」
日11月28日㈯13：30～15：30　定60人先着　場・申11月21日㈯までに長岡西病院☎27・8500へ

くらし

■特設人権相談所
日・場11月13日㈭13：00～15：00…山古志体育館、12月5日㈯13：00～16：00…中之島コミュニティセンター、7日㈭10：00～12：00…栃尾支所　内いじめ、虐待、差別問題など　問新潟地方法務局長岡支局☎33・6901

■体験もできるおしごと説明会
日11月11日㈫13：00～15：30　場ポリテクセンター新潟（住吉3）　申11月10日㈪までに㈱エム・エスオフィス☎30・1230へ

■障害年金無料相談会
日11月17日㈪14：30～16：00　場アオーレ長岡　申社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん☎28・8640

■公認不動産コンサルティングマスターによる不動産無料相談会
日11月23日㈷11：00～16：00　場アオーレ長岡　申11月18日㈫までにNPO新潟県不動産コンサルティング協会☎025・247・1177へ

■にいがたもったいないゼロ推進キャンペーン
「食品ロス削減」や「衣類のリユース」がテーマの写真を投稿すると抽選で賞品がもらえます。詳しくは県ホームページで。
申12月31日㈫まで　問県資源循環推進課☎025・280・5160

募集

■長岡育英寮入寮生
定5人（面接で選考）　対市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・院生　場東京都武蔵野市西久保2の16の9（JR中央線三鷹駅から徒歩13分）　**部屋：**6畳洋室個室食事なし（共同の浴室と自炊設備あり、Wi-Fi無料）　¥月4万円（光熱水費込み）　申来年3月31日㈫までに寿産業㈱☎24・7373へ

編集後記

今号の編集中、ミライエ長岡東館はまさに準備の真っ最中。取材で訪れるたびに机や椅子が増え、スタッフによる準備も進み、オープン後の姿が少しずつ見えてきました。
特集2ページの取材でみなさんが語っていたのが、新たな出会いへの期待。まだ人のいない館内を歩きながら、「ここに人が集まったら、どんな出会いが生まれるんだろう」と私の期待も膨らみました。いよいよ全館オープンです！





！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　¥料金、会費、受講料（記載がないものは無料）　持持ち物　問問い合わせ　申申し込みが必要（記載がないものは直接会場へ）

ミライエ長岡全館オープン記念企画展

長岡120年を旅する。

長岡の歴史を、テーマ別に写真や映像で振り返ります。
東山油田に関する実物資料も展示します。
日時：11月14日㈯～来年2月28日㈰9：00～21：00
（日曜・祝日は18：00まで）
場所：ミライエ長岡
問ミライエ長岡企画推進室☎86・6008
★ミライエ長岡オープン記念イベントは 8ページへ


全国で初めて設置された消雪パイプは三八豪雪でも活躍


中越大震災で脱線した上越新幹線


提供：長岡花火財団
復興祈願花火「フェニックス」


工業発展の礎となった東山油田



米百俵の精神を受け継ぎ「米百俵未来塾」開校

これまでの歩み、そして未来へ
市制施行120周年記念展示

明治39(1906)年の市制施行から今年で120年。
懐かしいまちの記憶や、知らなかった長岡の魅力を再発見してみませんか。


公会堂


厚生会館


アオーレ長岡

写真と資料で振り返る長岡今昔展

公会堂、長生橋、大花火大会など空襲前後の長岡のまちや人々の姿を紹介します。（左）
日時：11月27日㈮～来年1月11日㈷9：00～16：30
（祝日を除く月曜日、12月28日㈪～1月4日㈪は休館）
★展示解説会
12月5日㈯10：00～11：00
場所・問長岡戦災資料館☎36・3269

新潟日報紙齢3万号記念パネル展

12月5日㈯10：00～16：00に来場した人に、記念日の朝刊1面をプレゼントします。
日時：12月2日㈬～13日㈰9：00～21：00
（日曜日は18：00まで）
場所：ミライエ長岡
問新潟日報社総合プロデュース室☎025・385・7473
担当：政策企画課☎39・2204

■発行：長岡市（令和8年11月1日発行）
〒940-8501新潟県長岡市大手通1－4－10 ☎0258・35・1122㈹
※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
植物油インキを使用しています

■人口と世帯（10月1日現在）
人口/249,879人（-265）
世帯数/111,105世帯（-55）
※（　）内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！
Facebook　LINE　Instagram