

ながおか 市政だより

Nagaoka

1
2022



◎新春座談会

「挑戦が生む、
新たな価値」 -2ページ

p 8 再開発「ミライエ」に期待の声

p10 新型コロナワクチン関連情報

裏表紙 新春お年玉クイズ

◎表紙

「先が見通せる」縁起物 大口れんこんの収穫最盛期 (p27)

夢や趣味を突き詰める
その先に、起業がある

おおはら おきと
大原 興人さん

令和3年11月から長岡商工会議所の会頭に就任。国内唯一の雪上車メーカーであり、環境分野でも事業を展開する(株)大原鉄工所の代表取締役社長を務める。



長岡市長
磯田 達伸

長岡商工会議所会頭
大原 興人さん

長岡技術科学大学助教
ヌル アデリンさん

長岡造形大学大学院助教
板垣 順平さん

NaDeCオープン
イノベーション・
コーディネーター
上田 夏子さん

大手通坂之上町地区に整備する「米百俵プレイス ミライエ長岡」の模型の前で

ポストコロナ時代のまちづくり
**挑戦が生む、
新たな価値**

新型コロナウイルスの影響で、新たなライフスタイルの広がりやデジタル化の進展など、社会に大きな変化が起きています。そのような中、新しい価値観と社会システムに対応した働き方や産業の創出、人づくりに挑戦する人たちがいます。活動に込める想いを通して、これからの時代における長岡のまちの可能性を磯田市長と共に語っていただきました。

【進行はFMながおかパーソナリティの山田光枝さん】

山田(進行) 今、新型コロナウイルス感染症の影響で、社会に大きな変化が起きています。本日は、そのような中で「新たな価値」を生み出そうと挑戦を続けるみなさんからお集まりいただきました。

市長 ウイルス禍で、自分にとって本当に価値のあるものが何かを考えた人は多いのではないのでしょうか。あらゆるものの変革を余儀なくされる今こそ、やりたいことを始めるとき。そこから生まれた新たな価値が、さらに素晴らしい長岡をつくっていくと思います。

変化を受け入れる、それぞれの挑戦

市長 感染拡大を防ぎながら経済活動を維持するバランスは、引き続き考えなければいけません。その上でポストコロナ時代をつくっていく。今年の市政のテーマです。

大原 商工会議所では新たにSDGs^{※1}の勉強会とDX^{※2}研究会を立ち上げました。産業界にとって、この二つはもう避けて通れないキーワード。特に脱炭素社会を目指すことは喫緊の課題です。これからの時代、環境へ配慮しないと経済は健全に発展しません。

市長 長岡市では今後の産業の柱の一つとして、地域で資源が循環する社会、いわゆるバイオコミュニティ^{※3}の形成を進めています。

大原 バイオは、資源を小規模で地産地消できることが重要ですね。エネルギーも地域でつくり、地域で使う。その積み重ねが再生可能な社会につながります。

市長 市では家庭用生ごみをメタン発酵させて発電しています。最終的には、市内で発生する全ての生ごみを活用したいですね。

アデリン 私は主に錦鯉の水槽の水をきれいにする研究をしています(4ページ写真①)。微生物を利用したろ過装置で、水をほぼ入れ替えなくて大丈夫なんです。

市長 これも循環ですね。

アデリン 最近は防災にも力を入れていきます。貯めた雨水をきれいにして、トイレやシャワーに利用できるんです。使った後の排水も再利用できるので、水がたくさん必要な避難所で役立ちます。

板垣 僕は「デザイン思考」を手掛かりに、地域の課題解決や新しい発想につながる取り組みをしています。その一つが、令和2年度から始めた「長岡市×長岡造形大学大学院イノベーター育成プログラム」(以下「いのプロ」。4ページ写真②)。現役の大学院生が地域おこし協力隊として活動する教育プログラムです。

山田 デザイン思考は、物ではなく人間中心の視点で考えるものだと思いますね。

板垣 全ての人のためにとって便利で快適なものを目指すのは大切ですが、取り残される人も必ず出てきます。デザイン思考では、初めからこういう物を作ろうと決めずに、特定の人が何を必要としているかを考えることから始めるんです。

上田 私は市民センターにあるナックベースを拠点に、学生同士や学生と企業をつなぎ役をしています。異分野の人たちで新しい活動や産業をつくらうという施設なので、学生にも企業にもどんどん利用してほしいです。

山田 学生が参加しやすくなる工夫はありますか。

上田 11月から「長岡の面白い大人を知ろう」がコンセプトのトイイベント(5ページ写真③)を始めました。長岡は良い意味で変わった人が集まっているまち。他とは違う視点を持つ人がたくさんいることを学生にも知ってもらいたくて。インスタグラムでも配信

※1 SDGs (エスディーゼーズ) …持続可能な開発目標
 ※2 DX(デジタルトランスフォーメーション)…デジタル技術を用いた事業や組織の変革
 ※3 バイオコミュニティ…環境に優しく、持続的で循環可能な経済活動を行う社会



最初は完璧じゃなくていい
昨日よりさらに良いものを

ヌル アデリンさん

マレーシア出身。長岡工業高等専門学校、長岡技術科学大学を経て、博士課程を修了後、同大の助教に就任。水問題の解決に取り組む。

だと思えます。
大原 小さなNGを積み重ねて成功に近づく。まずは何かやってみることが大事ですね。
アデリン 最初は完璧じゃなくても、意見交換をすればより良い方向に進めます。実は私も事業化を考えています。初めは家で魚を飼っている人に水槽を売るつもりでした。でも、いろんな人の声を聞いて、私たちの技術が養殖用の水槽にこそ活かされると気づいたんです。
市長 同じ技術を別のところに。
アデリン 長く水を替えないと水槽に藻が生えます。観賞には透明な水槽が良いので、さらに手を加えないといけません。でも、養殖で大事なものは魚が病気になることだから藻が出て大丈夫。結果的に、買ってくれるのは個人より養殖業者の方が多いと思います。
市長 意図せず喜んでもらえることもありますね。アオーレ長岡はよく高校生が放課後におしゃべりや勉強をしています。実は全く想定していませんでした。そこからテーブルの配置などを工夫してやはり評価してもらって、つくり直していくことは大事ですね。
アデリン 長岡市は起業家への補助金がたくさんあって素晴らしい

生まれるといいなと思っています。
板垣 大事な視点ですね。「いのプロ」では、みんな自分の好きなことに取り組んでいます。楽しさはやる気につながりますよね。ただし、やりたいことをやるだけでは自己満足。地域課題を解決し、誰かの役に立つような新しいものをつくり上げることがゴールです。
上田 若者の活躍や挑戦は、まちの活性化への力になります。でも、大人がやってほしいことの押し付けは、若者にはプレッシャーです。
板垣 起業自体を目標にすると、ハードルが上がると思います。起業はあくまでも、自分のやりたいことを実現するための一つの手段。
大原 自分の夢や趣味を突き詰めていった先で、仕事になることがある。それが理想ですよね。
板垣 大人の役割は、背中を押してあげることです。隊員の1人が一緒に活動する企業の方に「あなたのためならやりましょう」と言ってもらえたそうです。いろんな人の助けで何にでもチャレンジできるのは、長岡の魅力です。
上田 長岡はローマ字書きして頭文字を取ると「NGOK」なんですよね！失敗を恐れずチャレンジできる環境は、学生以外にも大切

です。でも、書類や手続きが難しいとチャレンジの障害になるかも。
上田 起業したら人を雇って、税金を納めて…やるのがたくさん。
大原 商工会議所では、法律や税金などの専門家からアドバイスがもらえます。情報交換や仲間同士で励まし合える場もありますよ。
市長 「米百俵ブレイスミライエ長岡」は市の商工部、ナデックベイスが入ります。商工会議所とも連携するので、サポートの幅が広がります。
アデリン 学生を連れていきます！
上田 私も頑張ります！

多様性を認め、誰もが暮らしやすい環境に

市長 誰もが活躍できるまちを目指すために、ダイバーシティ、つまり多様性を考えることも今年の大きなテーマです。その一つとして、女性の働きやすい環境づくりを進めていきます。
上田 学生の時とはあまり気になりませんが、社会に出てから、女性に対する偏見のようなものを感じたことがあります。
大原 多くの会社で、まだまだ女性の管理職は少ない。働く女性の



▲4月から採用予定のナガオカワーカー1期生。県内出身の学生たちが新しい働き方を実践します



▲NaDeC BASEで開催したトークイベント「私の推しになってください!」。上田さんと学生が企画しています

みんなが声を出せるように
多くの人を知り、つないでいく

うえだ なつこ 上田 夏子さん

長岡工業高等専門学校出身。令和3年度から地域おこし協力隊に就任。産学官の活動・交流の場「NaDeC BASE」を拠点に、NaDeCの情報発信や学生企画の支援に取り組む。



をして好評でした。
市長 長岡には4大学1高専、専門学校が15もあって、学生も研究者も大勢います。産業界もこれまでに多くのものを築き上げてきました。こんなまちは他にありません。「何かやるならまず長岡に行ってみよう」と思ってもらえるようにしたいんです。
起業という選択を後押しするまち

市長 8月から、長岡で暮らしながら首都圏の企業にリモートワークで勤める「ナガオカワーカー」制度（写真④）が始まりました。サテライトオフィスの誘致も進めています。多様な働き方の発信で、ぜひ人口増加、地元企業のビジネスチャンスにつなげていきたい。
大原 大量生産・大量消費の時代は終わって、今は個性の時代になったと思います。だからこそウィルス禍でも起業・創業が生まれるプログラムやアプリはお金がなくても作りやすいし、チャンスは今までもあります。
市長 そうですね。私は「あったらいいな」という発想からアイデアを見いだして、その先に事業が

活躍できる環境は、学生以外にも大切



▲現在4人が所属する「いのプロ」。障害児・者支援や地域資源の活用など、それぞれ異なる研究に取り組んでいます



▲ろ過装置を付けた水槽。実証実験を行った養鯉場の鯉が、長岡市錦鯉品評会で2年連続の最高位を受賞しました



いそだ たつのぶ
磯田 達伸 市長

長岡には、変わる力がある 貯めたエネルギーで 新たな挑戦へ

アデリン ここで長岡の未来を担う子どもたちを育てることができたら良いですね。放課後、親が帰宅するまでの居場所にもなります。**市長** 互尊文庫を移転した新しいスタイルの図書館もできるので、幅広い世代の方に来てほしいです。夢を描いて、みなさんにたくさんアイデアを出していただけるとありがたいです。年齢や性別などを問わず多くの人に出会い、みんながひらめく場所にしましょう。

ポストコロナ時代へ 新たなスタート

大原 やはり今年はポストコロナに向けたスタートを切りたいですね。そのために、経済界・産業界にいろいろなことを興していきたい。**山田** まさに興ず人ですね。**大原** ありがたいごさいます(笑)。新しいことを興すには、交流が一番。新しいことをさまざまな人たちとつ

上田 学生や企業のみなさんのことをもつとよく知りたいです。学生に相談されたら「こんな人がいるよ」ってすぐに紹介して、つながることができたらいいなあって。**市長** 感染症によって、動きが止まったと見る人もいますが、私はこの2年間、市民はエネルギーを貯めてきたと思うんです。次はそのエネルギーから、多くのことが生まれてほしい。だからこそ、今年には長岡まつりの花火を打ち上げ

上田 わかります！**市長** 花火を愛して大切に育てているまちは、そこにいるだけで元気になります。そして長岡には「米百俵」の精神がある。教育によって人が変わり、まちが変わる力があるんです。今年はそのエネルギーを放出して、新しい価値を生むために新たなまちづくりを挑戦していきます。貯めた力を思う存分発揮して、みんなで頑張っていきましょう！



模型を囲んでミライエの展望を語る参加者

自由に言い合える場所で、 面白いことは生まれる

いたがき じゅんぺい
板垣 順平 さん

デザイン思考の教育・普及に取り組む。制度設計とコーディネートを行う「長岡市×長岡造形大学大学院イノベーター育成プログラム」で、令和3年度グッドデザイン賞を受賞。



数が増えれば、自然と管理職も増えますよね。例えばリモートで仕事をしながら子育てもできれば良いと思うんです。理解を深め、会社も変わっていくことが大切です。**アデリン** 在宅勤務ができる働きやすいですね。私には2歳の子どもがいるんですが、今は感染症の関係で、風邪の症状があると登園できないことが多いです。在宅勤務ができない職場で、頼る人もいなかったら、どうすれば良いかわからなくて困ると思います。**大原** 外国人の働く環境も課題ですね。長岡は留学生が多いけれど、社会人としてとどまる人はまだ少ないと感じます。どちらの問題も市と一緒に考えていきたいです。**上田** 長岡高専は留学生も多いから、多様性の面でオープンな気がします。私のクラスにも留学生がいて、言葉の壁を感じないくらいみんなと仲良しでした。

ミライエから生まれ 新たな価値

アデリン それは寮に住んで、日本のことを早く吸収できるから。アパートに1人で住む外国人にも交流機会が多くあると良いですね。**大原** 私の会社でもベトナム人の技術者を雇ったけれど、ホームシックになって帰っちゃったんです。そういう人が集えるような仕掛け

があると、長岡ももっと国際都市になっていくと思います。**市長** 子育ての困りごとは、市の担当部署や通っている保育園にぜひ相談してください。そして国際交流センター「地球広場」は、外国人のための相談窓口であり、交流の場でもあります。それを広めていく必要がありますね。

掛かって。このイベント参加をきっかけに企業から学生に仕事のオファーも来たんです。声を出すことの大切さを実感しました。**板垣** 年齢も性別も役職も関係なく、対等に自由な意見を言い合っていて、受け入れられる環境は大事です。そんな場所ならすごく面白いことができそうですよね。**上田** その企画も、最初は周りの人から「違う酒蔵のコラボは駄目でしょ」「そんな話に乗って欲しくない」って心配されて。でも酒蔵のみなさんは全然嫌な顔せずやってくれました！**大原** 企業と企業がいきなり結びつくのはなかなか難しい。学生や大学が間に入って一緒になるのは素晴らしいですね。私の会社でも造形大にお願いしてカレンダー作りのコンペをやりました。これからはそういう感覚が企業にも増えていくんじゃないかな。**板垣** 何時までっていう門限もないものがないとうれしいです。時間の制約があると「今日は行くのをやめよう」となりますから。**大原** 七夕やクリスマスなど、月変わりでイベントがあると楽しそうですね。リラックスした雰囲気から、アイデアは生まれます。

アデリン それは寮に住んで、日本のことを早く吸収できるから。アパートに1人で住む外国人にも交流機会が多くあると良いですね。**大原** 私の会社でもベトナム人の技術者を雇ったけれど、ホームシックになって帰っちゃったんです。そういう人が集えるような仕掛け

くつていきたいです。**板垣** 今までやってきたことを続けながら、さらに新しい動きにつなげたいです。来年度はJICA(国際協力機構)で開発途上国にデザイン思考を広めるプロジェクトを始めます。現地の人たちの前向きに挑戦する気持ちを育てられたいなと思っています。**アデリン** 私は昨日よりさらに良いものをつくって、社会に貢献できる人になりたいです。起業をしたら、いずれは海外への展開を考えています。特に東南アジア。エビの養殖が盛んなので、そこで水に問題があれば日本にいる私たちの食卓にも影響が出ます。そういう場所にシステムを提供したいんです。



米百俵プレイス ミライエ長岡の見学会を開催

「ふらっと 寄りたくなる空間に」 「図書館 が楽しみ」と期待の声

- 若い世代も来なくなり、使ってみたくなる空間にしてほしい —20代
- 小学生なども自由に遊んだり、勉強したりできる場所がありそうでよかった —10代以下
- 図書館や憩いのスペースが楽しみ。親子で気軽に学べるスペースに期待 —40代
- 中心部だけでなく、市街地から離れた場所に住んでいる人も訪れやすい場所になると良い —60代
- 子どもたちがにぎやかにしても大丈夫な居場所がほしい —30代
- 市民が気軽に集まれる施設に —60代



新鮮な情報を提供する まちなか図書館

人づくり・学び

▲ミライエの「子どもの学び」の先行実施。小学校低学年向けのプログラミング教室(12月5日)

現場見学会 — 参加者の声

- 居心地の良い雰囲気づくりやテナントを入れる際のデザイン・業態などをしっかり考えてほしい —30代
- オープンノベーションのために市民が自由に使えるスペースが多いと感じた。これからは楽しみ —20代



新たな価値を生み出す出会いとビジネス支援の場 産業振興



緑あふれる憩いの交流スペース にぎわい

大手通坂之上町地区市街地再開発事業で、人づくりと産業振興の拠点となる「米百俵プレイス ミライエ長岡」が誕生します。交通利便性が高く、多くの市民が利用できるまちなかから、あらゆる分野で新しい価値を創造。市全域に効果を波及させ、将来のまちの発展につなげます。着々と建設が進む“ミライエの今”を多くの人に知ってもらいたいと、11月28日に工事現場の見学会を開催しました。 図中心市街地整備室 ☎39・2807



ミライエの完成イメージ

令和5年度オープン

令和7年度オープン



ミライエの模型



▲鉄骨の組み立てが始まる建設現場 (12月9日、大手通2)



「工事の進み具合は」ミライエでは何が出来るの」。現場見学会には、ミライエに期待や関心を抱く小学生から80代まで54人が参加しました。施設の概要説明の後、設計者が模型やVR(仮想空間)映像などで空間の特徴を解説。現場見学でスケールを肌で感じた参加者たちは、新しい施設への期待を膨らませました。新たな人、情報、挑戦に出会える場として、令和5年度にまちなか図書館などがオープン予定。来年度も引き続き見学会を行い、市民が立ち会える機会をつくりたいです。

施設の概要などは市ホームページで

一人ひとりの「ちょうどいい!」が見つかる場所に

図書館には高さ6mの吹き抜けがあり、本に囲まれながらガラス越しに大手通りの景色が望めます。ゆったりくつろげるスペースから活動・研究の成果などを表現できるスタジオまで、使い方はさまざまです。みなさんが「ここ、ちょうどいい!」と感じる場所がきっと見つかります。ふらっと立ち寄ってみる。発見や出会いがある。もっと知りたくなる。知ったことを誰かに伝えたい。そんなワクワクが広がる施設にしていきたいです。

ミライエの設計者 (株)プラネットワークス 高橋 真奈美 さん



新型コロナウイルス

暮らし、産業 支援さらに

1 店舗10万円 飲食・サービス安心応援給付金

対象＝令和3年10月から令和4年1月までの連続2カ月の店舗ごとの売上高が、前年または前々年比で20%以上減少している宿泊業、飲食店、理容店、美容室、娯楽業、卸売業、小売業、タクシー事業者など 支給額＝1店舗10万円 申し込み＝2月28日(月)までに市ホームページにある申込書を郵送で〒940-8501(住所不要)事業者向け総合相談窓口(産業支援課内☎39・1238)へ

期限間近！ ご利用忘れずに

☎産業支援課☎39・2222

●ポッキリパスポート・プレミアムクーポン券

金額 1,000円分 期限 1月31日(月)まで
市政だより11月号と一緒に配布済み。

●ながおか飲食店応援!!
お食事クーポン券

金額 2,000円分

期限 1月10日(祝)まで
市政だより12月号の裏表紙で。

■住民税非課税世帯などへの臨時特別給付金

住民税非課税世帯には支給の通知を送ります。申請が必要となる家計急変世帯の基準などは、今後、市政だよりなどでお知らせします。

■生活保護世帯などへ、灯油購入費を助成

生活保護世帯には1月中旬に支給予定。住民税非課税世帯などには今後、詳細を市政だよりなどでお知らせします。

いずれも ☎非課税世帯等臨時特別給付金室☎39・2323

回数制限を緩和 一般住宅リフォーム補助金

一般住宅リフォーム補助金の予算を拡充しました。新型コロナウイルス禍や木材価格高騰の影響を受けた市内の建築業者を支援し、地域経済の活性化を図ります。これまでに利用したことがある人も申請できます。申し込みは2月14日(月)までに都市政策課(☎39・2265)へ。補助内容や申請方法は市ホームページで。

2,000円分のクーポン券 学生応援プロジェクト事業

対象＝市内の大学・高専・専門学校に通う学生(学校から配布済み) 内容＝クーポン券付きのポッキリパスポート(左記)に、1,000円分のクーポン券を追加掲載 ☎ながおか・若者・しごと機構☎86・6008

子1人に一括現金10万円 子育て世帯への臨時特別給付

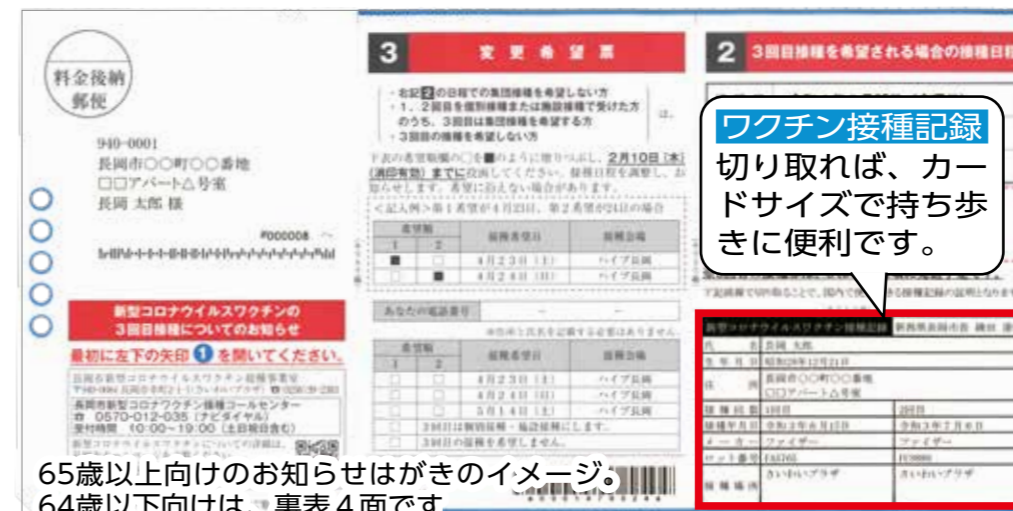
対象＝令和2年分の所得が児童手当の所得制限未満で①9月分の同手当受給者②高校生などの養育者③令和4年3月31日までに生まれた新生児の同手当受給者 支給額＝子1人10万円 申し込み＝公務員、②、10月以降に生まれた新生児の養育者は申請が必要。1月上旬までに申請書を送ります。届かない場合はお問い合わせください ☎子ども・子育て課☎39・2300

感染拡大第6波に備えて 自宅療養者等支援事業

対象＝新型コロナウイルス感染症の自宅療養者と同居家族のうち、親族などの支援を受けられず食料品などの調達に困難な市民 支援内容＝7日分相当の食料品、日用品を1人1パック(1世帯上限3パック) ☎福祉総務課☎39・2217

新型コロナ ワクチン

3回目の接種 お知らせはがきの確認を



65歳以上向けのお知らせはがきのイメージ。64歳以下向けは、裏表4面です。

国内での接種証明に

国内では、引き続き1・2回目の接種済証が利用できます。お知らせはがきには「ワクチン接種記録」(上記)も、接種したことの証明になります。

ワクチンパスポート、 スマホでも

海外渡航や国内利用向けのワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)を、電子申請で取得できます。申請にはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。詳しくは厚生労働省のホームページ、同コールセンター☎0120・761770で。

電子申請を利用できない人には、紙の証明書を発行します。申請方法は市ホームページで。返信用封筒と切手が必要です。窓口での即日発行はできません。



1・2回目と違うワクチンでも大丈夫？

国によれば、3回目に1・2回目と違うワクチンを接種した場合の副反応は、1・2回目と同程度です。

また、3回目に1・2回目と同じワクチンを接種した場合の副反応も、同程度とされています。

お知らせはがき、 1月中旬から発送

3回目接種の時期や方法などをお知らせするはがきを、1月中旬から送ります。対象は、11月末までに2回目を接種した18歳以上の市民です(医療従事者を除く)。必ず確認してください。1月末までに届かない人はお問い合わせください。

3回目は2種類の ワクチンを使用

1・2回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、3回目はファイザー社製とモデルナ社製のいずれかを使用することを国が決定しました。

国からのワクチンの供給量に合わせ、65歳以上の3回目接種では基本的に、集団接種はモデルナ、個別・施設接種ではファイザーを使います。64歳以下に使用する種類は未定です。

❗ 1・2回目の接種も引き続き受けることができます。接種を希望する人は市へ相談してください。

☎新型コロナウイルスワクチン接種事業室☎39・2383

※12月17日(金)時点の情報です

市政の最近のできごとを紹介します。



豪競泳チームと交流感謝式

平成29年からホストタウン交流が続いていたオーストラリア競泳チームと感謝式を行いました。磯田市長は「子どもたちが多様な文化や価値観に触れる貴重な機会となった。交流が続くことを願います」と語りました。(12月12日)



長岡花火とイルミネーションの共演

3日間の開催とした「長岡花火ウインターファンタジー」。会場の国営越後丘陵公園は、クリスマスバージョンのスターメインやイルミネーションで幻想的に。18日・19日には米百俵フェスとのコラボ花火も打ち上げます。(12月11日)



みんなの投票で決定、錦鯉No.1

錦鯉発祥の地・山古志地域で長岡市錦鯉品評会を開催しました。長い歴史を誇り、海外からも注目を集める同品評会。来場者による水槽ごとの審査を初めて行い、出品された44の水槽の中から丸重養鯉場が優勝しました。(10月31日)



限りある海の資源をおいしく学ぶ

サイズが小さいため市場価値が低い未利用魚「メギス」のハンバーグを、みずほ保育園児が試食。実際に魚も登場し、海の資源の大切さをおいしく楽しく学びました。今後もさまざまな資源活用の取り組みを行います。(12月15日)



長岡まつり大花火大会 3年ぶりの開催へ準備

世界に誇る8月2日・3日の長岡まつり大花火大会。3年ぶりの大会を安全・確実に実施するため、準備を進めています。感染症対策を徹底し、チケットは市民先行販売を行います。

観覧席数やプログラム、感染症対策の情報などは決まり次第、市政だよりでもお知らせします。

観客を入れた開催のためには、感染症対策への一人ひとりの理解と協力が必要です。大花火大会の復活へ、市民の気持ちをひとつにしましょう。

長岡花火財団 ☎39・0823

新型コロナウイルス

※12月17日金時点の情報です

感染再拡大の防止へ、対策続けて

岡危機管理防災本部 ☎39・2262、健康課 ☎39・7508

海外では新たな変異株（オミクロン株）が流行し始めており、国内でも感染者が確認されています。冬は、気温の低下で「密」が生じる機会が増え、感染が再拡大する恐れがあります。引き続き感染対策をお願いします。

体調が悪い時の相談は
県新型コロナ受診・相談センターへ

☎025・256・8275 (毎日24時間、年末年始も対応)

- ① ワクチン接種の有無にかかわらず、マスク着用や手指消毒などの基本的な対策を実施
- ② 感染リスクが高い飲食を伴う会合では、基本的な感染対策に加え、体調管理に注意。「にいがた安心なお店応援プロジェクト」認証店など感染対策が徹底された店舗の利用を
- ③ ワクチン接種を検討

続けてる？
基本の対策



「5年以上！。想像を超える時間が掛かった」 事業承継、補助使って円滑に

昨春、先代から会社を引き継いだ寺泊きんぱち(株)寺泊浜焼センター代表取締役社長

難波 圭介 さん

事業を引き継ぐための準備を5年以上前から始めました。膨大な資料の準備と複雑な手続きは、自分たちだけではとてもできません。税理士にお願いし、何とか事業承継計画を作りました。市の補助があり、委託費用を抑えることができたのは助かりました。事業承継には想像以上の時間が掛かります。早めの準備が不可欠です。



ぜひご利用を！BCP・事業承継補助金

事業承継計画や災害時のBCP（事業継続計画）を専門家と策定する経費の一部を補助します。昨年度は76件の申請がありました。

補助額＝事業承継計画策定や株価など企業価値の算出など…対象費用の4分の3（上限10万円）、特例承継計画の策定やM&A登録など…対象費用の4分の3（上限30万円）、BCP策定など…対象費用の3分の2（上限10万円）

☎随時、事業承継専用ダイヤル ☎39・1238で

「継業」をテーマにオンライン移住相談会

移住してきた第三者に事業を継承する「継業」。後継者不足などで企業の譲渡が増える中、注目を集めています。お知り合いにもぜひPRを。

☎2月8日(火)午前11時～午後5時30分 ☎首都圏在住で、地方での起業を考えている人 ☎2月4日(金)までに市ホームページで 岡ながおか魅力発信課 ☎39・5151

岡産業支援課 ☎39・2222

※☎や☎などの略字の見方は14ページへ

お知らせ

市ホームページ：https://www.city.nagaoka.niigata.jp/

◆略字の見方
 日=日時・期日 時=時間 場=場所・会場
 内=内容 講=講師 対=対象・資格
 定=定員・募集人数 料=料金・参加料 持=持ち物
 申=申し込み 問=問い合わせ
 先着=先着順 抽選=申し込み多数の場合は抽選

注) 図どなたでも、図特になし、無料、申不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

◆申し込み方法
 ・電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込み可
 ・図は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 天手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

「お知らせ」掲載記事の 新型コロナウイルス対応

●開催に当たっては、新型コロナウイルスの感染対策を行います
 ●感染防止のため、催しを中止または延期、内容の変更、施設を休館する場合があります
 ※12月17日(金)時点の情報です



産業支援課(天手) ☎39・2222

長岡まちゼミ ☎39・2222

長岡駅周辺のお店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。親子向けやオンラインの講座もあります。
 1月28日(金)～3月6日(日)各1時間程度) 場参加店舗など 定各3～5人(先着) 申1月23日(日)から各店舗へ 岡同実行委員会事務局(長岡市商店街連合会内) ☎32・7000
 ※詳しくは長岡まちゼミホームページで

河川港湾課(市セ) ☎39・2233
 1 信濃川・大津分水写真コンテスト入賞作品展覧会
 1月25日(火)～31日(月)午前8時30分～午後7時(土・日曜)

中ノ島文化センター ☎66・1310
 1 けん玉検定チャレンジ
 1月23日(日)午前10時～正午 対小学生以上 定10人(先着) 申1月8日(土)から
 2 はちみつで自己免疫力アップ
 2月24日(木)午前10時～正午 岡講座、蜂蜜の試食など 定

おくに森林公園 ☎95・3161
 1 薬膳ボンづくり
 1月16日(日)午前10時～正午 定1,800円
 2 小国和紙でつくる和綴じノート
 1月30日(日)午前10時～正午 定1,800円
 3 森の休日ー冬ーメープルシロップ採取と米粉のおやつ
 2月6日(日)午前10時～午後1時 定2,000円

20人(先着) 定1,500円
 2月5日(土)から

グランプリスタートダッシュ(長谷川繁雄さん)

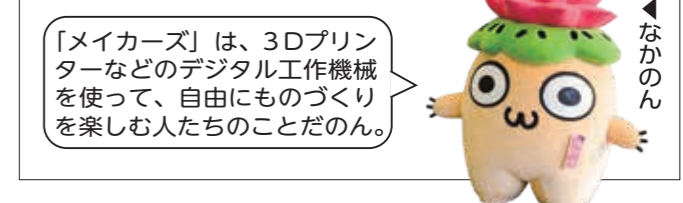


大河津分水通水100周年記念「分水講演会」
 2月5日(土)午後2時～3時30分 場アオーレ長岡 岡中

日は午前9時～午後6時30分
 25日は午後1時から、31日は正午まで) 場市民センター1 岡信濃川河川事務所調査課 ☎32・3243

電子工作に挑戦！ メイカーズワークショップ

超小型コンピューターにセンサー(写真)をつないで、身近な情報をインターネットで表示するシステムを作ります。
 2月12日(土)午後1時～4時 場NaDeC BASE
 岡金沢大学教授・秋田純一さん 対小学5年生以上 定20人(先着) 申1月10日(祝)～21日(金)に氏名、住所、年齢を産業支援課(天手) ☎39・2222)へEメールshoko@city.nagaoka.lg.jpで



「メイカーズ」は、3Dプリンターなどのデジタル工作機械を使って、自由にものづくりを楽しむ人たちのことだのん。

之島郷土史研究会・高森精二さん 定100人(先着) 申1月28日(金)までに信濃川河川事務所ホームページで 岡同事務所調査課 ☎32・3243

栃尾文化センター ☎52・2020
 栃尾書き初め展
 1月22日(土)～2月6日(日)午前9時～午後5時(6日は午後4時まで)

人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746
 人権講演会「塀の中の障がい者・高齢者たち」
 オンラインでも参加できます。

消防本部総務課 ☎35・2192
 消防出初式
 式典のみ行います。
 1月9日(日)午後1時30分～2時10分 場アオーレ長岡


農の駅 あぐらって長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360
 1 みそづくり体験
 県内産の大豆を使い、麴からみそをつくりまします。

緑花センター(花テラス) ☎39・8718
 1 花いっぱいコンクール作品展
 1月6日(木)～2月23日(祝) 場イオン長岡店

2 ぶち講座ハートのサシェ(香り袋)づくり
 2月5日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 岡島峰悦子緑花推進指導員ほか 定各16人(先着) 各100円 申1月12日(水)～28日(金)

まちなかキャンパス長岡(天手) ☎39・3300
 1 山本五十六の国葬 英雄になった五十六とその遺族
 2月9日(水)午後7時～8時30分 岡県立歴史博物館専門研究員・田邊幹さん
 2 学芸員の仕事 よこそ！長岡科博のバックヤードへ
 2月18日(金)午後7時～8時30分 岡科学博物館学芸員
 3 市民プロデュース講座 DXとはじめ AI・クラウド・IoTの可能性を知ろう
 2月19日(土)午前10時～11時30分 岡デジタルテクノロジ1 エキスパート・佐野寿之さん 岡スマートフォン、タブレット端末、パソコンなど
 4 今さら学ばない高校物理
 2月25日(金)午後7時～8時30分 岡長岡工業高等専門学校 校講師・武植孝幸さん

サンライフ長岡 ☎36・7200
 ビギナー英会話教室
 1月13日～3月17日の毎週木曜日午後6時～7時(計10回) 定12人(先着) 各15,000円 申1月6日(木)から

ラベンダーの香りです


「うおっ」と 未利用魚を食べよう！ 飲食店キャンペーン

市場に出回らない「未利用魚」を活用した特別メニューを、市内5店舗で提供します。
 1月17日(月)～31日(月) 場和ダイニング朔(東坂之上町2)、うおへん(北山3)、あおぎり(東坂之上町2)、中国酒食堂en(坂之上町2)、越後炉ばたと雪国地酒 ちいぼう(堀金1)
 岡産業イノベーション課(天手) ☎39・2402



★保育園児も未利用魚を体験！13ページへ

特別メニューの一つ、あおぎりの白湯かす塩ラーメン。サイズが小さいため食用に使われないメギスでだしを取り、透明でうま味のあるスープに仕上げました。

学べる遊べる「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。開館時間：▼ちびっこ広場・てくてく・ぐんぐん：午前9時～午後5時▼なかのひろば：午前10時～午後3時30分▼のびのび・もりもり・やまっこ・たんぽぽ・すくすく・にじの子広場：午前9時30分～午後3時▼わくわく・ここにこ：午前9時～午後2時30分▼すこやか：午前8時30分～午後4時30分 詳しくは市ホームページで

ファミリー・サポート・センター
子育てサポート講座
子育ての手伝いをして欲しい人(依頼会員)と、手伝いたい人(提供会員)が助け合っています。全講座修了後、提供会員として登録できます。



ちびっこモデル★ #109
子育ての駅でみつけた♪
@ちびっこ広場
LINE「友だち」特典当選者
山本日向子ちゃん(2歳0カ月)
絵本やごっこ遊びが大好き。最近、ズボンで1人ではく練習を頑張っています。

一緒にお話しませんか

- **ママのまカフェ**
① 1月11日(火)② 14日(金)③ 17日(月)④ 2月4日(金)⑤ 8日(火) 時①⑤午前10時30分～11時30分②④午前10時45分～11時45分③午前11時～正午 場①⑤てくてく②④ぐんぐん③ちびっこ広場 講母子保健推進員 対どなたでも
- **子育て相談**
① 1月21日(金)② 28日(金)③ 2月3日(木)④ 9日(水) 時①②④⑤午前10時30分～11時30分③午前10時30分～11時 場①⑤すくすく②④ぐんぐん③ちびっこ広場 講①保健師、栄養士②主任児童委員③④家庭児童相談員⑤助産師
- **栄養相談～はじめての離乳食～**
① 1月17日(月)② 24日(月)③ 25日(火) 午前10時～11時30分 場①ぐんぐん②ちびっこ広場③てくてく 講栄養士 対生後4、5カ月の子の保護者 定各5人(先着)

- ちびっこ広場 フェニックス大手エス2・3階 ☎39・2775
- 1 「ママフレ」
ハワイの音楽に合わせてリフレッシュ！
① 1月14日(金)午前11時～11時30分 対どなたでも
② パパと楽しむベビーマッサージ
③ 2月5日(土)午前10時30分～11時30分 対生後10カ月までの乳児と父親 定12組
- 休館日 毎週水曜日
20日(木)から 申1月

- てくてく(千秋) ☎21・3860
- 休館日 毎週水曜日
1月20日(木)から
- 1 パパママ講座&相談
「気になる言葉の発達」
関わり方のことがポイント
① 2月3日(木)午前10時30分～11時30分 講言語聴覚士 対どなたでも 定15組(先着) 申1月20日(木)から
 - 2 にちようおもちゃばい
① 1月16日(日)午前10時45分～11時45分 内読み聞かせなど 対どなたでも 定15組(先着)
- ぐんぐん(千秋) ☎30・1025
- 休館日 毎週火曜日
- 1 パパサロン「子どもの脳力と自信を育てる！パパコDE運動あそび」
① 1月29日(土)午前10時30分～11時30分 講ネクストヒューマンリソース代表理事・佐藤政志さん 対3歳～未就学児と父親 定15組(先着) 申1月
 - 2 講座「オリジナルな私でLet's GO!」
① 1月21日(金)午前10時45分～11時30分 講親子カウンセラー・富所さゆりさん 対どなたでも 定15組(先着) 申1月13日(木)から
 - 3 講座「おやこで楽しむwithメディア」
① 1月27日(木)午前11時～11時45分 講保健師 定12組(先着) 申1月15日(土)～23日(日) ※1月27日(木)・28日(金)に子育ての駅フェイスブックで動画を配信します

- 地域版 子育ての駅
催しの詳細や休館日は市ホームページで
は市ホームページで
- なかのひろば
① 1月24日(月)～2月3日(木) 節分の制作あそび
- 越路のぐんぐん メディア
① 1月27日(木)午前10時30分～11時30分 定10組(先着) 申1月13日(木)～21日(金)
- 三島もりもり
新聞ビリビリ豆まき遊び
① 2月2日(水)午前10時30分～11時30分

- 小国たんぽぽ 小国和紙の切り紙シアター
① 1月14日(金)午前10時30分～11時30分 対どなたでも
- 栃尾すくすく まゆ玉飾り
① 1月12日(水)午前11時から
- 寺泊コロンコロン コロンの集い 6周年記念
① 1月14日(金)午前10時30分

- 和島わくわく
鬼さんハンドダンス劇場
① 2月3日(木) 午前10時30分

- 山古志やまっこ 豆まき会
① 1月29日(土)午前10時30分
- 川口すこやか
骨密度の測定とお話
① 2月4日(金)午前10時から

- 与板にじの子広場
節分。オニはくそと、福はくうち！豆まきで福を呼び込みましょう
① 2月3日(木)午前10時30分

- 子ども・子育て課 ☎39・2300
- 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！
① 2月19日(土)午前10時～正午 場さいわいプラザ 内助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験 対妊婦とパートナー 定24組
- ウェブ会議システム
Zoomで参加できます
① 2月22日(火)午後7時～8時 内沐浴の方法、助産師・保健師からの情報提供 対妊婦とパートナー 定10組(先着) 申1月24日(月)～2月14日(月)にHPで

- 中央図書館 ☎32・0658
- 1 映画会
① 1月14日(金)午後2時～4時5分：スーパ・オペラ(10年/日本) ② 29日(土)午後2時～4時15分：グリーンブック(18年/アメリカ) ③ 2月8日(火)午後2時～4時30分：家康、江戸を建てる(19年/日本) 定各87人(先着)
- 2 文化講座「生誕130年松岡譲と漱石山房」
① 2月19日(土)午後2時～3時30分 内漱石山房記念館の所蔵資料をオンラインで紹介 講同館主任学芸員・今野慶信さん 対高校生以上 定80人(先着) 申1月18日(火)からHP可
- 3 市内企業の社史、パンフレットを集めています
蔵書として閲覧、貸し出しします。
市内に本社、支社、事業所などがある会社 申各2部を〒940-0004 1 学校町1-2の2 中央図書館へ

- 互尊文庫 ☎35・7981
- 1 としよかん福袋
テーマごとに集めた3冊の本をセットにした福袋を貸し出します。
① 1月4日(火)から 場・定互尊文庫・西・南・北地域図書館：各40個(先着)、中之島・寺泊・栃尾地域図書館：各30個(先着) ※子ども向けは各半数

- 南地域図書館 ☎30・3501
- えほんのどろり
トラのお話スペシャル
① 1月16日(日)午後2時30分～2時50分 対3歳～小学生
- 西地域図書館 ☎27・4900
- 1 ぽんつーとむかしばなし
① 1月9日(日)午前11時～11時20分 内長岡民話の会による昔話の語り
- 2 おはなし日本&世界一周「アイルランドの昔話」
① 1月16日(日)午前11時～11時20分 内読み聞かせ、クイズ
- 3 むかしむかしのおはなし会 節分スペシャル
① 1月30日(日)午前10時30分～11時15分 場大島コミュニティセンター 内昔話の語り、工作 対3歳～小学生 定10人(先着)

海中のオオウナギ

千支にちなんだ魚
トラザメの卵

トラザメ(写真右)は、名前の通り体にトラのようなしま模様がある体長50cmほどのおとなしいサメです。
卵(写真左)は長さ5cm、幅2cmほどの袋状で、硬い殻でできています。トラザメの赤ちゃんは卵の中で卵黄を吸収しながら成長し、10カ月前後でふ化します。ふ化した時の体長は8cmほど。すでに親と同じ体形と模様をしています。

いこうよ、海の大冒険！ 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

寺水をお得に！
1月8日(土)～2月28日(月)
中学生以下は入館無料

冬のおすすめ展示
会いに来てね。待ってるよ！
チンアナゴ
コクテンフグ
ハナギンチャク

- 1 映画会
① 1月14日(金)午後2時～4時5分：スーパ・オペラ(10年/日本) ② 29日(土)午後2時～4時15分：グリーンブック(18年/アメリカ) ③ 2月8日(火)午後2時～4時30分：家康、江戸を建てる(19年/日本) 定各87人(先着)
- 2 文化講座「生誕130年松岡譲と漱石山房」
① 2月19日(土)午後2時～3時30分 内漱石山房記念館の所蔵資料をオンラインで紹介 講同館主任学芸員・今野慶信さん 対高校生以上 定80人(先着) 申1月18日(火)からHP可
- 3 市内企業の社史、パンフレットを集めています
蔵書として閲覧、貸し出しします。
市内に本社、支社、事業所などがある会社 申各2部を〒940-0004 1 学校町1-2の2 中央図書館へ

2 読者のつどい
① 1月28日(金)午後7時～8時 内松本清張著「ゼロの焦点」

- 1 ぽんつーとむかしばなし
① 1月9日(日)午前11時～11時20分 内長岡民話の会による昔話の語り
- 2 おはなし日本&世界一周「アイルランドの昔話」
① 1月16日(日)午前11時～11時20分 内読み聞かせ、クイズ
- 3 むかしむかしのおはなし会 節分スペシャル
① 1月30日(日)午前10時30分～11時15分 場大島コミュニティセンター 内昔話の語り、工作 対3歳～小学生 定10人(先着)

◆回や冊などの略字の見方は14ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

- ① 仲道郁代プロデュース**
 「三善見記念 響き合うピアノ」公開レッスン
 日 1月30日(日)午前10時～午後3時 場 リリックホール
- ② 劇団文学座の俳優さんと演劇を楽しく体験!**
 「ことばを伝えること・感じること」参加者募集
 演劇の手法を使ったゲームや詩の朗読を通して、表現力アップを目指します。
 日 2月19日(土)午後1時30分～4時30分 場 リリックホール 講 演出家・生田みゆきさん 対 高校生以上 定 20人(抽選) ¥2,000円(学生500円) 申 1月14日(金) (必着) までにリリックホールなどにある申込書で

- ③ 文学座俳優によるリリック朗読会**
 「岸田國士 小品選-男と女の物語-」
 日 2月22日(火)午後2時～3時 場 リリックホール 演 目=岸田國士作「明日は天気」、「是名優哉」 出演=高橋ひろし、山崎美貴 定 150人(先着) 申 1月11日(火) から

④ ジュニアメンバー募集



- リリック・ジュニア・ミュージカル
- ① リリック・ジュニア・アンサンブル団員**
 募集パート=バイオリン、チェロ 時 ①初心者…午前9時15分～10時 ②経験者…午前10時～正午(原則月2回) 場 リリックホール 講 アンサンブル・オペリー 対 新小学1年生～新高校3年生 定 各20人(抽選) 年 ①15,000円 ②20,000円 ※楽器のレンタルあり(有料) 申 3月11日(金)までにリリックホールなどにある申込書で
- ② リリック・ジュニア・ミュージカル参加者**
 日 6月～12月 時 午後0時30分～5時(期間中に計11回) 場 リリックホール 講 ミュージカルカンパニー・イツフォーリーズ所属俳優 対 新小学3年生～新高校3年生 定 30人(抽選) ¥10,000円 申 3月31日(木)までにリリックホールなどにある申込書で



▲62枚の応募があった昨年の展示。会場には、猫の写真集や絵本などを紹介するコーナーを設けます

- 冬のあとのしみ会**
 日 1月10日(祝)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、クイズ 対 小学生以下 定 10人(先着)
- 馬高縄文館 ☎46・0601**
① 縄文案検定
 火焰土器と縄文をテーマにした検定です。詳しくは「日本遺産 火焰型土器」ホームページで。
 日 3月6日(日) 時 初級：午後

- 1時～1時50分、中級：午後2時10分～3時10分、上級：午後3時30分～4時40分 定 各30人(先着)(併願可) 場 各2月18日(金)までに、往復はがきの往信の裏に希望する検定級、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940012035 関原町1の3060の1馬高縄文館へ(各級1人1枚)**
- アンギン編み練習会作品展**
 日 1月5日(水)～3月13日(日) 午前9時～午後4時30分(月曜休館。祝日の場合は翌日)

- 卒業・修了研究展**
 日 2月11日(祝)～14日(月) 午前10時～午後6時(14日は午後1時まで)
- 長岡造形大学 ☎21・3351**
● 卒業・修了研究展
 日 2月11日(祝)～14日(月) 午前10時～午後6時(14日は午後1時まで)

- ニュータウン運動公園 ☎86・7386**
① シェイプアップ教室
 日 1月14日(金)・21日(金)・28日(金) 午後2時～2時45分 定 各10人(先着) 対 各500円 申 各前日まで
- ② 苦手克服! 鉄棒教室**
 日 1月15日(土)・30日(日) 午後2時～3時 対 小学1～3年生 定 各10人(先着) 対 各1,000円 申 各前日まで



- みにみに上映会**
 日 1月16日(日) 午後3時～4時5分 内 ミッキーの消防隊
- 寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159**
① 冬のお楽しみスペシャル
 日 1月16日(日) 午前10時30分～11時30分 内 手品、ビンゴなど 対 小学生以下(未就学児は保護者同伴) 定 15人(先着)

- 中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165**
① 新春おたのしみ会
 日 1月9日(日) 午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、お正月遊び 定 10人(先着)
- ② 迎春三風展示**
 日 1月4日(火)～30日(日)

- ③ おはなしひろば 節分スペシャル**
 日 1月30日(日) 午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 定 10人(先着)
- ④ うちのこねこの写真展 写真募集**
 展示後に返却します。
 展示期間・場 2月11日(祝)～3月13日(日) 同館、3月18日(金)～4月20日(水) 互尊文庫 申 1月8日(土)～30日(日) に写真(A4サイズ以下、1人3枚まで)とコメントを同館または互尊文庫に持参、Eメール lib.nakanosima@nscs-net.

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

中越地域最大のそりゲレンデ

時 午前9時30分～午後4時30分 ¥3月末まで入園料・駐車料が無料 休園日=1月1日(祝)、毎週月曜日(祝日の場合は翌日。1月3日(月)は開園、4日(火)は休園)

① えちごスノーワールド
 そりゲレンデ、スノーシューコースなどがオー

まるい、落ちない 滑らない マンホールカード入りお守り 配布します

受験シーズンに向け職員が手作りした、マンホールカード入りの合格祈願お守りを配布します。
 日 1月5日(水)～3月31日(木)の午前8時30分～午後7時(土・日・祝日は午後5時まで) 場 市民協働センター 図アオ 図下水道課 市セ ☎39・2235 ※1人につき1枚

夢をかなえて! 応援しています!

お守りを作成した下水道課の職員

- プンします。土・日・祝日は無料そりリフトを運行(午前10時～午後4時)します。
 日 1月8日(土)～2月27日(日)(積雪状況により中止の場合あり)
- ② ペンギンが公園にやってくる!**
 寺泊水族博物館からペンギンがやって来ます。
 日 2月6日(日) 午前10時30分～午後2時30分(荒天時は20日(日)に延期) 場 緑の千畳敷
- ③ スノーラフティング**
 日 2月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後3時(荒天時中止) 場 緑の千畳敷 ¥300円
- ④ スノーシューで雪山に出かけてみよう!**
 日 1月22日(土)、2月19日(土) 午前9時50分～午後0時45分(荒天時中止) 集合=花と緑の館 講 プロトレイルランナー・松永紘明さん 対 5歳以上 定 各30人(先着) ¥各500円 申 電話で

◆回や日などの略字の見方は14ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

スポーツ教室 (1月~3月)

甲 1月10日(祝)から電話
 または窓口で。詳しくは
 お問い合わせください



施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金	
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	1月17日	月	16:00~17:00	7回	年長児~小学3年生	20人	3,500円	
	②シニアいきいき体操	1月18日	火	10:00~11:00	11回	どなたでも	11人	5,500円	
	③体幹トレーニング			19:30~20:30			10人		
	④かんたんリズム体操	1月19日	水	12:00~13:00	9回	どなたでも	30人	5,400円	
	⑤シェイプアップボクシング	1月21日	金	20:10~21:10				4,500円	
	⑥運動スキルアップ	1月22日	土	9:30~10:30				6回	小学1~3年生
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	1月17日	月	10:00~11:00	8回	どなたでも	31人	4,800円	
	②体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00	9回			4,500円	
	③ウォーキング(昼)	1月25日	火	13:30~14:30	10回		25人	10人	5,000円
	④ウォーキング(夜)			18:30~19:30					
	⑤ウエストシェイプ			19:45~20:45					
	⑥引き締めるピラティス	1月19日	水	13:30~14:30	20人		20人	20人	5,000円
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)			19:30~20:30					
	⑧ソフトバレエ	2月18日	金	10:00~11:30	6回		40人	2,400円	
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)	1月14日	土	13:30~14:30	10回		20人	20人	5,000円
	⑩HIPHOPダンス	1月22日		17:30~18:30	9回				9,000円 家族ペア 1人 5,400円
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	1月17日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	②健康体操(月)			14:00~15:00			8人	5,000円	
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	6,500円	
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00			8人	5,000円	
	⑤冬季テニス	1月19日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円	
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円	
	⑦いきいき健康ヨガ	1月20日	木	10:30~11:30	10回	どなたでも	8人	5,000円	
	⑧健康体操(木)			14:00~15:00					
	⑨体幹トレーニング			20:00~21:00					
	⑩バランスボール			1月21日					金

スポーツ

福祉課(アオ) ☎39・2343

ふれ愛スポーツのついで

障害のある人もない人もできるスポーツを体験します。
 2月5日(土)午後1時~4時 南部体育館
 2月26日(水)まで 甲 1月26日(水)まで(福祉バスでの送迎を希望する人は要申し込み)



赤と青のボールを順番に投げ合い、いかに白い目標球に近づけるかを競うポッチャ。シンプルながらも戦略性に富み、誰もが楽しめます。

市民体育館 ☎34・2700

新春スタンプラリー

スタンプをためて抽選券をゲットしよう
 1日1個のスタンプを10個ためると、景品が当たる抽選券1枚と交換できます。大会

参加者は対象外です。
 1月10日(祝)~28日(金) 当選発表
 2月1日(火) 景品引換
 2月10日(水)まで

陸上競技場 ☎27・6300

簡単!筋力トレーニング

1月13日~2月10日の毎週木曜日

簡単!健康運動教室

1月11日~2月8日の毎週火曜日

① いずれも 午前10時~10時45分 対20歳以上 定各10人(先着) 各500円 申各前日まで

投げる!走る!跳ぶ!

親子運動教室
 1月15日(土)・22日(土)・29日(土) 午前10時~11時、午後2時~3時 対4歳~6歳と保護者 定各10組(先着) 各500円 申各前日まで

悠久山野球場 ☎33・0322

1対1のパートナーストレッチ
 1月13日~2月10日の毎週木曜日 午後2時~3時5分(1枠15分) 定各3人(先着) 各800円 対20歳以上 申各前日まで

2 体幹トレーニング体験教室
 1月19日(水)、2月2日(水) 午前10時~10時45分 定各10人(先着) 各300円 対20歳以上 申各前日まで

サンライフ長岡 ☎36・7200

運動教室

1月17日~3月7日の毎週月曜日 午後7時~8時(計7回) 各4,200円

バレトン

1月17日~3月7日の毎週月曜日 午後7時~8時(計7回) 各4,200円

ヒップホップダンス

1月18日~3月22日の毎週火曜日 午後6時30分~7時30分(計10回) 対小学生~高校生 各6,000円

ソフトダンス

1月12日~3月23日の毎週水曜日 午後2時~3時30分(期間中に計10回) 各6,000円

健康ピクス

1月15日~3月19日の毎週土曜日 午前10時~11時(計10回) 各6,000円

いづれも

1月6日(水)から 定15人(先着)

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 初心者親子なごな教室
 2月3日~3月24日の毎週

木曜日午後7時~8時30分(計8回) 場市民体育館 対小学生と保護者 各3,500円 申1月31日(月)までに長岡市なごな協会の酒井さん ☎090・74226・0289へ

市民山岳スキー講習会

2月6日(日) 20日(日) 午前9時~午後3時 場市営スキー場など ①1,000円 ②2,000円 ③1月30日(日) 2月13日(日)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・74229・1844へ



市民スポーツ祭

1 スキー大会(距離競技の部)
 2月13日(日) 場市営スキー場 一般高校生1,000円、小学生500円、リレー(1チーム)1,000円 申1月21日(金)までに市民体育館にある申込書で

スキー大会(回転競技の部)

2月20日(日) 場市営スキー場 一般高校生3,500円

3 スキー大会(回転競技の部)
 2月20日(日) 場市営スキー場 一般高校生3,500円

円、小・中学生2,500円
 甲 1月26日(水)~2月10日(水)に市民体育館にある申込書で

東山かんじきツアー

3月13日(日) 午前8時30分~午後2時 集合市営スキー場 定20人(先着) 各500円 昼食、おわん(豚汁あり)、かんじき、ストック(貸し出し可) 申1月20日(水)~2月25日(金)に長岡着柴スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130へ

短期親子体操教室

ひよこ土曜日コース
 2月5日~3月19日の毎週土曜日 午前9時15分~10時15分、10時45分~11時45分(期間中に各計5回) 場市民体育館 対3歳~6歳と保護者 定各20組(先着) 各3,000円 申1月11日(火)からスポ協へ

マスターズ(55歳以上)

2月16日(水) 午後1時30分~3時

レディース

2月16日(水) 午前10時~11時30分

おとなスポーツ

2月9日(水) 午後7時~9時

いづれも

25人(先着) 申1月11日(火)からスポ協へ

注意

大雪時、高速道路や国道が同時に通行止めになる場合があります

国土木政策調整課市セ ☎39・2307

大規模な渋滞を発生させないよう、大雪予想時は不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、最新の道路情報を確認してください。



▲道路情報はこちら

今年の選挙

選挙管理委員会 さい ☎39・2241

令和4年は次の選挙が予定されています。

- 新潟県知事選挙 任期満了=6月9日(木)
- 参議院議員通常選挙 任期満了=7月25日(月)

※公示日、告示日や投票日の日程は、決まり次第お知らせします

●寄附禁止のルール

「三ない運動」を守ろう

- (政治家は) 贈らない!
 - (政治家に) 求めない!
 - (政治家から) 受け取らない!
- 次のことは禁止されています

- 政治家が、選挙区内の人にお金や物を贈ること
- 有権者が、政治家に寄附を求めること
- 政治家が役員や構成員に含まれる団体・会社が、政治家の氏名を表示したり氏名が類推されたりするような方法で、選挙区内の人に寄附をすること
- 政治家の後援団体が、選挙区内の人に花輪や香典、祝儀などを出すこと
- 政治家や後援団体が、選挙区内の人に主にあいさつを目的とする有料の広告を新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどにすること

●明るい選挙啓発ポスター展

市内の小・中学生の作品10点を展示します。入選作品4点は、市ホームページで。

回・場 2月4日(金)~10日(木)午前8時~午後9時(初日は午前11時から、最終日は午後3時まで) ...アオーレ長岡、11日(祝)~24日(木)午前8時30分~午後7時(土・日・祝日は午前9時~午後6時30分、最終日は午後4時まで) ...市民センター



▶県審査で入賞した大島中学校2年・丸山結乃さんの作品

うまい米コンテスト“入賞米” ながおかしひかり「金匠」 好評販売中!

農水産政策課市セ ☎39・2223

長岡うまい米コンテスト2020上位入賞者が今年度に生産した米を、ブランド米「金匠」として販売しています。場 遠藤米穀、大倉、杉本商店、高田屋商店、早川米穀店、越後御貢屋(道の駅ながおか花火館内)、原信(市内一部店舗)



★同コンテスト2021最優秀賞決定
▷個人部門...頓所賢太さん
▷学校田部門...岡南小学校

- 税理士無料税務相談(要予約)
回 1月19日(水)、2月2日(水)午前9時30分~正午 場 国税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課 アオ ☎39・2212
- 日赤救急法短期講習会
回 2月12日(土)午後1時~3時 場 中央公民館 さい 対 15歳以上 20人 宛着 申 2月2日(水)までに日本赤十字社新潟県

- 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)。回 1月12日(水)・19日(水)・26日(水)、2月2日(水)・9日(水)午後1時30分~4時 場 消費生活センター1 ☎32・0022
- 1月26日は文化財防火デー
地域住民や消防団、消防隊による火災防衛訓練などを行います。回 ① 1月23日(日)午前9時~10時30分 場 ①長谷川邸(塚野山) ②曹源寺(北荷頃) ③楽山苑(与板町与板) ④長岡消防署越路出張所 ☎92・

- 市有財産を売却します
旭町2丁目地内の土地・建物(旧ゲストハウス坂井邸)の一般競争入札を行います。回 1月4日(火)から管財課 大手 ☎39・2211へ ※詳しくは市ホームページで



▲長谷川邸での訓練

定められています。事業所や過去に事業をしていた自宅、倉庫などにPCBを含む機器(変圧器やコンデンサーなど)がある可能性があります。詳しくは、最寄りの電気工事業者へお問い合わせください。県長岡地域振興局環境課 ☎38・2532 担当 環境政策課 ☎24・0528

支部(☎025・231・3121)ホームページで担当 福祉総務課 アオ ☎39・22572

6519 ② 栃尾消防署 ☎52・1155 ③ 与板消防署 ☎72・2572

- ① 1月24日(月) ② 2月7日(月) 午後1時~4時 場 さいわい
- ④ あなたの健康相談会
回 ① 1月18日(火) ② 2月15日(火) 午後2時~4時 相談員 精神保健福祉士、保健師
- ③ アルコール相談会
回 ① 1月17日(月)午後2時30分~4時30分 相談員 臨床心理士、保健師

- ⑤ 食育総合講座「みんなの食育塾」忙しい人のための食事講座(簡単テクニック)教えます!
回 2月3日(木)・17日(木)(計2回) 場 さいわいプラザ 回 ミニ講話、調理実習 定 15人 先着 800円 場 エプロン、三角巾、筆記用具 申 1月26日(水)まで
- ⑥ カフェE健康講座
回・場 ① 1月13日(木) : イスD Eエクササイズ ② 17日(月) : 今日から始めるメンタルケア ③ 27日(木) : いつまでも生き生きと動ける体になろう! ④ 2月3日(木)



▲効率的な調理方法や作り置きメニューを学ぶ参加者

- 保育園など入園の2次案内
定員に空きがある保育園や認定こども園、地域型保育施設の入園申し込みを受け付けます。
★入園申し込み
1月7日(金)~18日(火)に希望する施設に入園申込書を提出してください(定員を超える

- 若者向け特別電話相談
「SNSで知り合った人に勧誘されて仮想通貨に投資した。解約し返金してほしい」初回500円で注文した健康食品が定期購入だったので解約したい」などの相談が寄せられています。お気軽にお電話ください。
回 1月13日(木)・14日(金)午前9時~午後4時30分 消費生活センター1市セ ☎32・0022

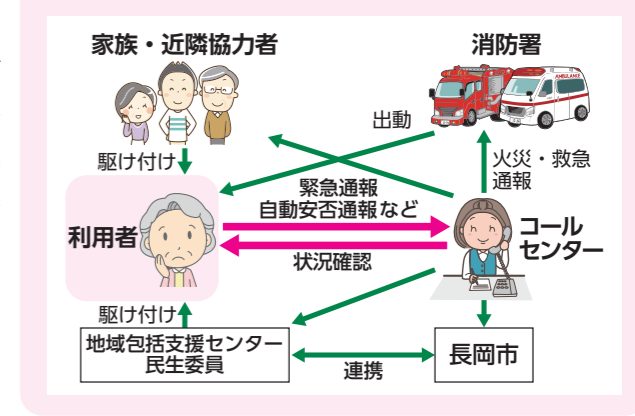
- 認知症サポーター養成講座
回 1月29日(土)午前10時~11時30分 場 さいわいプラザ 場 認知症キャラバン・メイト 定 20人 宛着 申 1月11日(火)から長寿はつらつ課 さい ☎39・2268へ
- PCB廃棄物の処分期限が迫っています
有害物質であるPCB(ポリ塩化ビフェニル)を含む電気機器は、法律で処分期限が

- ① こころの相談会
回 ① 1月12日(水) ② 21日(金) ③ 28日(金) ④ 2月2日(水) ⑤ 9日(水) ⑥ 14日(月) ⑦ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 午後2時~4時 午後6時~8時 相談員 臨床心理士、保健師 など
- ② 死別の悲しみケア
こころのつまり木相談会
回 1月17日(月)午後2時30分~4時30分 相談員 臨床心理士、保健師

- 保健課 さい ☎39・7508
- 健康相談
プラザ 内 健診の結果、生活習慣病の予防・改善 相談員 栄養士、保健師 定 各12人 宛着 健康手帳(ある人) ① 1月13日(木) ② 27日(木)まで ③ 1月13日(木) ④ 27日(木)まで ⑤ 1月13日(木) ⑥ 27日(木)まで ⑦ 1月13日(木) ⑧ 27日(木)まで ⑨ 1月13日(木) ⑩ 27日(木)まで ⑪ 1月13日(木) ⑫ 27日(木)まで ⑬ 1月13日(木) ⑭ 27日(木)まで ⑮ 1月13日(木) ⑯ 27日(木)まで ⑰ 1月13日(木) ⑱ 27日(木)まで ⑲ 1月13日(木) ⑳ 27日(木)まで ㉑ 1月13日(木) ㉒ 27日(木)まで ㉓ 1月13日(木) ㉔ 27日(木)まで ㉕ 1月13日(木) ㉖ 27日(木)まで ㉗ 1月13日(木) ㉘ 27日(木)まで ㉙ 1月13日(木) ㉚ 27日(木)まで ㉛ 1月13日(木) ㉜ 27日(木)まで ㉝ 1月13日(木) ㉞ 27日(木)まで ㉟ 1月13日(木) ㊱ 27日(木)まで ㊲ 1月13日(木) ㊳ 27日(木)まで ㊴ 1月13日(木) ㊵ 27日(木)まで ㊶ 1月13日(木) ㊷ 27日(木)まで ㊸ 1月13日(木) ㊹ 27日(木)まで ㊺ 1月13日(木) ㊻ 27日(木)まで ㊼ 1月13日(木) ㊽ 27日(木)まで ㊾ 1月13日(木) ㊿ 27日(木)まで

1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 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でもすぐにわかる自動火災通報、コールセンターから自宅への月2回の状況確認電話 回 65歳以上の1人暮らし、緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など 市 市民税非課税世帯...月500円、市民税課税世帯...月1,500円 申 各地区の地域包括支援センター、担当のケアマネジャー 担当=長寿はつらつ課 さい ☎39・2268、各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)



納期限は1月31日(月)です

- 市・県民税（4期）
 - 国民健康保険料（7期）
 - 後期高齢者医療保険料（10期）
 - 介護保険料（10期）
- ※キャッシュレス決済が便利です

市・県民税の申告相談会は 2月16日(水)～3月15日(火)（平日のみ）

詳しくは市政だより2月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。各申告書は2月1日(火)からアオーレ長岡総合窓口（税金窓口）、各支所に配置します。
 長岡市市民税課 ☎39・2212、各支所市民生活課（山古志・和島支所は地域振興・市民生活課）

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、新型コロナウイルス感染症の院内感染を防ぐため、**受診する前に必ず電話で相談してください。**

●保険証、医療費助成の受給者証（ある人）

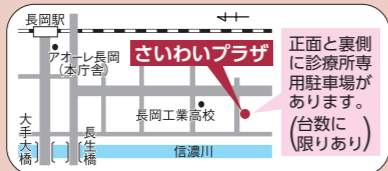
- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者→①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者→⑤を受診してください

施設名 [長岡局番0258]	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月～金	土	日	土
①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 ※12/29(水)～1/3(月)は休診です	—	●	●	—	—
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分 ※12/29(水)～1/3(月)は休診です	—	●	—	—	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 ■12/31(金)～1/3(月)は下表	●	—	—	—	—
③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 ■12/31(金)～1/3(月)は下表	●	—	—	—	—

12月31日(金)～1月3日(月)の受付時間

施設名	診療科目	12/31(金)～1/3(月)
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科 小児科 外科	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分
休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります。産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日・12/31(金)～1/3(月)のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。



④休日在宅当番医（中之島・見附地区）

受付時間＝午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
 ※外科は☎、内科は☎で表記しています。

期日	病院名	電話番号	
12月 26日(日)	☎貝瀬皮膚科	☎66・8100	
1月	1日(祝)	☎星整形外科医院	☎66・8808
	2日(日)	☎林俊吉クリニック	☎66・3000
	3日(月)	☎石川医院	☎66・2140
	9日(日)	☎山谷クリニック	☎61・1388
	10日(祝)	☎杏仁堂医院	☎62・0123
	16日(日)	☎お元気でクリニック	☎63・3800
	23日(日)	☎中之島クリニック	☎61・2551
30日(日)	☎石川医院	☎66・2140	
2月 6日(日)	☎関谷医院	☎61・0205	

⑤救急当番病院

立川総合病院	☎33・3111
長岡赤十字病院	☎28・3600
長岡中央総合病院	☎35・3700

当番病院に関するお問い合わせ

休日・夜間急患診療所	☎37・1199 (受付時間のみ)
長岡市医師会	☎22・5600
長岡市消防本部	☎36・0119

令和6年3月31日 対4月1日現在、市内在住の20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 報酬Ⅱ会議一回につき9,100円 選考方法Ⅱ書類審査、面接(面接は2月中旬) 甲 1月26日(水)(必着)までに、情報ラウンジアオ、さいわいプラザ、中央図書館、各支所地域振興課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)、市ホームページにある申込書を中央公民館さい(☎32・0437)へ

大切なひと・まちを守る 消防団員になろう!

長岡市消防本部総務課 ☎35・2192

Q消防団って何?

A自分の職業に就きながら、災害や訓練などの際に集まり活動する、非常勤の地方公務員です。報酬のほか、災害出動や各種訓練に参加した際は手当の支給もあります。

Qどんなことするの?

A災害時は消火、救助、住民の避難誘導などの活動、普段は防災予防の呼び掛けなどを行います。

Q誰でもなれるの?

A市内に在住、勤務している18歳以上の健康な人なら誰でも入団できます。女性や学生の隊も組織されています。



多くの人から消防団に興味を持ってもらうと、ラッピングバスが市内を運行中です!市民への応急手当の指導や広報活動など、女性団員も幅広く活躍しています。みんなで力を合わせて地域を守りましょう!



事業系ごみ処理手数料を据え置きます

1月1日から値上げを予定していた事業系ごみ処理手数料は、新型コロナウイルスによる社会状況を踏まえ、来年6月30日まで据え置きます。
 長岡市環境施設課 ☎24・2838

●油を流さないでください
 食用油を下水管に流すと固まり、詰まりの原因になります。また、灯油は下水管内で揮発し爆発する恐れがあり、処理施設に障害を及ぼします。食用油や灯油は適切に処理し、下水道には流さないでください。
 長岡中央浄化センター ☎24・1646

●建築講座
 「建築の空気を考える」
 1月29日(土)午後1時30分～5時
 アオーレ長岡 新5時
 鴻工大教授・富永禎秀さん
 ほか 対高校生以上 定50人

●再就職合同企業説明会
 1月12日(水)、2月9日(水)午後1時30分～4時(要予約)
 長岡ハイブ長岡 対感染症の影響で再就職や転職を考えている人 甲ハローワーク長岡 ☎32・1181 担当Ⅱ産業立地課 ☎39・2228

●宝くじ助成金で自主防災会の用品を整備しました
 自治総合センターが宝くじの社会貢献献報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用して、次の用品を整備しました。
 長岡市危機管理防災本部アオ ☎39

●保険料の納付書を送ります
 期限までに納めてください。年金からの納付や口座振替の人には届きません。
 送付時期Ⅱ1月中旬
 ①国民健康保険:7期～9期(1月～3月納期限分)

●自宅での介護を応援します
 「在宅介護者支援金」
 次の全てに該当する人を介護している同居家族に支給します。ケアマネジャーまたは地域包括支援センターに相談してください。

●納付は口座振替が安心・便利・確実です
 手続きは口座のある金融機関でどうぞ。
 長岡市国民健康保険課アオ① ☎39・2200 ② ☎39・2317 ③ 介護保険課アオ ☎39・2245、各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)

●長岡市社会教育委員兼長岡市公民館運営審議会委員
 定若干名 任期Ⅱ4月1日～

●募集
 要件①65歳以上②市内に住民登録があり、住んでいる③在宅である(施設に入所していない)④介護保険の認定が要支援Ⅱ要介護Ⅴ⑤認知症ランクⅢ以上または常時おむつが必要 支給額Ⅱ要支援Ⅱ要介護Ⅱ:月3,000円 要介護Ⅲ:月5,000円 要介護Ⅳ以上:月10,000円(在宅日数が20日以上)の月が対象) 長岡市はつらつ課 ☎39・2268、各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)

正しく安全に、事故を防ごう 除雪作業の3つの合言葉

長岡市危機管理防災本部アオ ☎39・2262

- ①一人ではない
 発見の遅れは大きな事故につながるため、2人以上で作業する。隣人とも声を掛け合う。
- ②無理しない
 体調の悪い時は作業しない。小まめに休憩と水分をとる。
- ③落雪・転落に気を付けて
 はしごは固定し足を滑らせないように。命綱などの対策も。



昨冬は市内で、除雪作業による重大事故が32件発生しました。雪下ろしをするときは…
 ・滑りにくい長靴、ヘルメットなどの着用
 ・厚着をせず、動きやすい服装を心掛けましょう。

オンライン開催 未来の起業家を応援! ビジネスアイデアコンテスト 参加者募集

長岡の地域の魅力を活かしたビジネスアイデアを募集します。オンラインによる講義やアドバイザーによる助言を通してアイデアを磨き、各賞を決定します。
 1月7日～28日の毎週金曜日(計4回)
 対大学・高専・専門学校生 定10団体(1人も可) 甲起業支援センターCLIP長岡(☎94・5040) ホームページで担当=産業イノベーション課(天手) ☎39・2402

起業に興味のある人や長岡へのU・Iターンを考えている人はぜひ挑戦してほしいのん。最優秀賞に輝くと、試作品の作成やニーズ調査に使える上限20万円の補助金を受ける権利がもらえるのん!



▶なかのん

●図や表などの略字の見方は14ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、●無料、●不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆☎に電話、ファクス、Eメール、☎(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 甲=市民センター
 天手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



5/1日
オープン

栃尾の新交流拠点 「トチオーレ」 2月から利用申し込みを受け付けます

栃尾支所地域振興課 ☎52・5815

イベントや会議、サークル活動などに利用できます。

★申し込み方法
利用月の3カ月前（営利目的の場合は2カ月前）の1日から電話で先着順 ※休館日の場合は翌日（例 5月20日の利用は2月1日から受け付け）
※2月1日(火)～3月31日(木)は栃尾支所地域振興課、4月1日(金)以降の申し込み方法はお問い合わせください

★施設情報

開館時間 午前9時～午後9時30分
（日曜日・祝休日は午後7時まで）
休館日 毎週月曜日(祝休日の場合は翌日)、12月29日～1月3日



▲料金など詳しくはこちら

★対象施設

施設	収容人数	主な設備
大ホール	320	音響照明設備、グランドピアノ
小ホール	78	音響設備、壁面鏡 ※2室に分割可能
会議室	120	スクリーン、プロジェクター ※3室に分割可能
交流ルーム	90	音響設備
コミュニティルーム	30	椅子、机
キッチンスタジオ	20	調理台5台、炊飯器、冷蔵庫、電子レンジ
音楽スタジオ	5	ピアノ、ドラム、アンプ
屋根付き広場(屋外)	150	音響設備、200インチ大型テレビ
和室A	30	床の間、水屋
和室B	78	※2室に分割可能

みんなの ひろば



市民の各種サークル、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…3月号は1月31日(必着)、4月号は2月28日(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【3月号】3月10日(木)、【4月号】4月10日(日)以降のものに限ります。
◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp ※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・募集できない
②活動が主に市外で行われている
③独自のPR手段を持っている(新聞など)
④政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)
●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。

☎39・2202

催し

■サヨナラ、アリガトウ、
「ギャラリーとちお」
回1月5日(水)～16日(日)午前9時～午後5時 因池坊生け花会と工芸彫金の会の作品展 場・因池坊文化センター ☎52・2020

■正月蔵開き門付け
回1月10日(祝)午前10時～正午 場・ギャラリー沙蔵(本町1) 集合IIアオーレ長岡 因警女唄演奏など(有料) 定20人(先着) 因警女唄ネットワーク・鈴木さん ☎46・8054

■みんなのフラダンス講座
回1月23日(日) 対・時未就学児の母親：午後1時～2時、中学生：午後2時～3時 場・アオーレ長岡 定各20人(先着) 各500円 申地域にバレエ・ダンスアートを育て

スポーツ

る会・清水さん ☎90・9154・6478

■長岡れきべん歴史勉強会「戦前の誤解を解くシリーズ」
回1月16日(日)午後3時30分～5時30分 場・中央図書館 調大阪観光大学講師・久野潤さん 定500円(学生無料) 同運営事務局 ☎80・6677・8535

■木目込みお雛様作り
回2月9日(水)・23日(祝)午前10時～午後4時30分(計2回) 場・アオーレ長岡 定10人(先着) 11,000円 申なでしこの会・小根山さん ☎90・7188・1393

■今朝白剣友会(剣道)会員募集
回毎週日曜日午前7時～9時 場・長岡高校 対小学生以上 申田村さん ☎80・6638

健康

9805

■発達障がいのための「口ロ親子の会」の催し
内・回①発達障がい児・者のためのダイナミックリズム体験会：1月16日(日)午前10時～正午②オンライン療育相談会：2月1日(火)午前10時～11時30分 場①みしま会館 因小黒さん ☎070・5568・0702

■ひとのわ・ルナの会
回1月18日(火)午後1時30分～3時 場・社会福祉センター 因脳活性化ゲームなど 定500円 因松本さん ☎90・4926・4882

■精神に障害を持つ人の家族への相談
回1月12日(水)・26日(水)、2月9日(水)、3月9日(水)・23日(水)午前10時～正午 場・社会福祉センター 因NPO法人希望の会福祉会・森田さん ☎89・7883

■精神障害者「家族のつどい」
回1月22日(土)、2月19日(土)、3月19日(土)午前10時～正午 場・社会福祉センター 因精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・5552

■不登校の子どもたちへの気づき
回2月27日(日)午後1時30分～4時30分 場・中央図書館 講・日本支援助言士協会理事・阿部尚子さん 定50人(先着) 定3,000円 申2月18日(金)までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん ☎0

募集

90・1531・1294

■無料法律相談会(要予約)
回1月19日(水)・25日(火)、2月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)・6日(木)・13日(木)・20日(木) 場・新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688

■新潟県ライフサポートセンター ☎86・8998のご利用を
労働や生活の問題を解決するサポートをします。
回平日午前10時～午後4時 場・雪によるLPガス設備の事故を防ぎましょう
排気筒や吸気口、容器などの周辺が雪に埋もれることがないように、除雪や点検を心掛けましょう。

■健康マージャンの会
回日曜日午前9時～正午(月3回) 場・千手コミュニティセンター ☎1回500円 申内田さん ☎33・2956

■長岡育英寮入寮生
定7人(面接で選考) 因市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・大学院生 場・東京都武蔵野市西久保2-16-9 部屋16畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と自炊設備あり) 定月3万5千円(光熱水費込み) 申2月20日(日)までに産産業(株)・河田さん ☎24・7373

雪だ！まつりだ！ 越後長岡冬まつり 2月6日(日) とちお遊雪まつり

時午前10時～午後3時 場道の駅R290とちお、栃尾産業交流センターおりなす 因雪上ゲーム、そり滑り台、スノーモービル試乗体験、グルメテント村など 因栃尾観光協会 ☎51・1195 担当=栃尾支所商工観光課 ☎52・5827

2月19日(土)・20日(日) 募集 長岡雪しか祭り

①長岡を全国にPR！「越後長岡スノーアンバサダーコンテスト」出場者
1年間、イベントなどで長岡の魅力を全国に発信します。入賞者には旅行券など豪華賞品あり。
因20歳以上 定20人(先着) 選考会=2月20日(日) 申2月10日(木)まで

②あなたの想いを雪花火にのせて。
メッセージ花火
定5台程度 打ち上げ日時=2月19日(土)午後6時から 定70,000円から 申1月11日(火)まで

③アルバイトスタッフ
因交通誘導、会場運営 因18歳以上 賃金=時給1,000円(交通費含む) 申2月1日(火)まで ※1日のみも可

④祭りにご協賛を
協賛いただいた人の氏名、企業名を、2月中旬に市内全域に新聞折り込みするチラシに掲載します。
定10,000円から 申1月14日(金)まで

⑤ダンスアワード
出場者
入賞者には豪華特典あり。
定20組(先着) 選考会=2月19日(土) 申2月1日(火)まで



申同実行委員会事務局 (①⑤長岡商工会議所内 ☎32・4500②長岡花火財団(天至)内 ☎39・0823③④観光事業課(天至)内 ☎39・2221)

冬まつりの詳細は
市政だより2月号
をチェック！

全会場を巡ろう！
スタンプラリー

市内5会場の簡単なミッションをクリアして、スタンプを集めよう！
★各会場で…冬まつりオリジナルグッズ
★全会場制覇で…
全員にハンカチセット、抽選で15人に市内共通商品券1万円分をプレゼントします。
因観光事業課 ☎39・2221

今月の表紙

「先が見通せる」縁起物として、おせち料理で定番の食材レンコン。表紙は、今まさに最盛期を迎えている中之島地域の特産「大口れんこん」の収穫作業です。
今年3月に生産農家として独立した中嶋果菜さん。大口れんこんの魅力は「シャキシャキの食感で栄養たっぷり。冬は甘みが増しますよ」と、笑顔で話してくれました。
2022年がみなさんにとって、明るい未来を見通せる1年になりますように。(12月9日)

大口れんこんをPRする中嶋果菜さん



新春恒例 お年玉クイズ

クイズに答えて、■の文字を1～6に入れ、キーワードを完成させてください。正解者の中から抽選で111人に賞品をプレゼントします。
※当選者の発表は、賞品の発送(2月中旬)をもって代えさせていただきます

応募資格 市内在住の人(1人1回まで)

応募方法 1月20日(木)までに下記のいずれかで

★市ホームページの専用フォーム
「市政だより」のページから。読者アンケートにもご協力ください。「長岡市政だより」で検索!



▲こちら

★はがき(消印有効)

①キーワード②希望する賞品番号③郵便番号④住所⑤氏名⑥年代(30代など)⑦電話番号⑧市政だよりの感想を記入し、〒940-8501(住所記入不要)広報課(☎39・2202)へ ※FAX39・2272も可

キーワード

米百俵プレイス **1 2 3 4 5 6** 岡

クイズ

※□の中は全てひらがなで答えてね

- 海の資源の有効活用へ! 価値が低く、市場に出回らない魚の総称 **15ページへ**
- 「米百俵」の精神を生んだ長岡の偉人
- 「市の魚」。「泳ぐ宝石」とも言われる山古志・川口地域周辺が発祥の生き物 **13ページへ**
- 長岡には「越一寸」や「肴豆」など多彩な品種があり、早食い大会も開催される野菜
- 中之島地域のキャラクターで、れんこんの妖精 **14ページへ**
- 長岡で暮らしながら首都圏の企業にリモートワークで勤務。新しい働き方を実践する人たち **4ページへ**

1 □ 用魚



小林 □ **2** □ □ □ □

□ □ □ □ **3**

4 □ □ □

5 □ □ □

□ **6** □ □ ワーカー

ヒントは8ページに♪今年も
いい年にシタイガー!

合計 **111** 人に当たる! 豪華プレゼントはこちら



①山古志産にいがた和牛...8人



②ながおか花火館シアターペア鑑賞券...10人



③古志漬けの素・レタス漬けセット...15人



④長岡市共通商品券(2,000円)...22人



⑤中之島大口れんこん...8人



⑥長岡PRオリジナルグッズ...36人

マグカップ・おちょこ・クリアファイルのいずれか



長岡市公式ライン「友だち」限定!

甘酒紅白セットを12人(抽選)にプレゼント



▲新規登録はこちら

「お年玉クイズ」とメッセージを送信すると応募に必要な追加キーワードが配信されます。

740ml×2本



■発行:長岡市(令和3年12月25日発行)
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりは市役所総合ガイド、東・西サービスセンター、各支所で発行日から閲覧できます
編集:広報課 ☎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(12月1日現在)
人口/263,942人(-231)
世帯数/109,299世帯(-59)
男/129,139人(-98)
女/134,803人(-133)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



公式ライン



公式フェイスブック

