

# ながおか 市政だより

No.820

2023

# 1

## 新春対談

イノベーションの進化へ

長岡の未来を拓く“鍵”とは —2ページ

p 7 7/22 (土) ミライエ長岡先行オープン

p10 誰もが自分らしく暮らせるまちへ

p11 ながおかがペイで地域の未来を応援

## ●表紙

冬のフオーレで 長岡地域二十歳のつどい (p13)

# イノベーションの進化へ 長岡の未来を拓く “鍵”となるものとは



## 佐々木 順子さん

兵庫県出身。慶應義塾大学経済学部卒業後、日本アイ・ビー・エム株式会社にシステムエンジニアとして入社。執行役員となり、中国では2千人超の開発チームを統括。帰国後、マイクロソフト株式会社など複数の企業で社長や役員を歴任。人材育成や多様性の推進にも積極的に取り組む。

時代の変化を捉え、新たな発想やデジタル技術を取り入れて、市民生活の向上や産業の活性化を目指す「長岡版イノベーション」。これをさらに進化させ、長岡の未来を創るために必要な“鍵”とは一。

令和4年4月に長岡造形大学の理事長に就任した佐々木順子さんを迎え、市が目指すまちづくり・人づくりの展望を語り合いました。

★進行はFMながおかパーソナリティの山田光枝さん



## なぜ、今「イノベーション」なのか

**山田(進行)** あけましておめでとございます。昨年は新型コロナウイルスの影響が続く中、3年ぶりに長岡まつり大花火大会を開催するなど、徐々に動きを取り戻し始めた1年でもありました。

**市長** そうでしたね。今年、これまで以上に市民がやりたいうことに挑戦する年にしてほしいです。ウイルス禍で価値観が大きく変わったと言われていますが、今こそイ

## 1 Pick Up NAGAOKA WORKER

長岡で暮らしながら、首都圏企業に本社採用、同待遇でリモートワークをする新しい働き方。33社が賛同しています。

ノベーションで新しい価値を生み出すことが重要ではないでしょうか。

**山田** 長岡市では平成29年度から「長岡版イノベーション」を進めていますね。どのような取り組みなのでしょう。

**市長** 長岡版イノベーションは、4大学1高専と産業界・行政が、力を合わせて新しい産業・事業・商品を生み出すというムーブメント(運動)なんです。サテライトオフィスの進出や「ナガオカワーカー」<sup>①</sup>、イノベーション地区に関する東京大学・内閣

府との連携協定、地域バイオコミュニティの指定など、多くの動きが出てきました。長岡版イノベーションの取り組みが全国的に認知されてきた実感があります。

**佐々木** リモートワークでどこにいても働ける世の中になってきた今、ナガオカワーカーのような新しい働き方は、これからの時代の潮流ですね。**市長** 佐々木さんは、企業が進出するときの決め手は何だと考えますか。

**佐々木** やっぱり「人」ですね。長岡の人はきちんとしていて、辛抱強い。4大学1高専があり、各分野に優秀な人材がいるのも魅力です。また、東京からのアクセスも良く、自然豊かな環境やおいしい食べ物にあふれた長岡は、定住にも適したまちだと思います。**山田** 若者に長岡で働きたいと思ってもらうには何が必要でしょうか。

と増えるといいですね。**市長** 長岡は快適な生活環境に加え、人材や研究、産業の集積など選ばれるための条件がそろっています。地方分散リモートワークの流れも追い風ですね。でも何と云っても、新しい時代が求めるイノベーションを生み出す意欲というか、気概があることが長岡の一番の強みだと思います。

**山田** 企業経験も豊富な佐々木さんは、イノベーションをどう捉えていますか。



## 2 Pick Up 製造業のDX支援

市では長岡産業活性化協会NAZEと連携し、製造業のデジタル化を伴走型で支援。アドバイザーの派遣(写真)や地元のIT事業者との連携により、生産性向上や作業の効率化を図ります。

**市長** 今年は、市民サービス、市役所の仕事、そして企業活動のDX(デジタルトランスフォーメーション)に本腰を入れ、DX元年にしたいです。

## 2023年は「DX元年」に

し超える「越境」だと捉えています。企業でいうと、ウイルス禍でも業績を伸ばしたところは、やはり新しいことを実践しています。困難にぶつかったとき、だめだと思わずにどうしようかと考えるのがとても大事。困難が多い今だからこそ、イノベーションが必要なんです。



造形大プロダクトデザイン学科の授業風景



新校舎イメージ

### Pick Up 3 「テクノロジー×デザイン」

造形大では今春、2学科を統合しデザイン学科を新設。テクノロジーとの融合を目指す新たなデザイン教育を始めます。令和6年秋頃、新校舎が完成予定です。

### 造形大が挑む、次世代デザイナーの育成

く手応えを感じていますが、もっとスピードアップしないとだめですね。  
佐々木 DXは実現するのに時間がかかりますからね。小さなスタートでいいと思うんです。少しずつやり方を変えていくうちに周りの人たちの発想も変わっていきます。それを積み重ねていくことが大事だと思います。

佐々木 やはりこれからの時代の変化に対応するには、デジタルを扱う能力が必要です。そこで、本学でもデジタルを取り入れ、幅広くデザインの知識や考え方を学ぶ「デザイン学科」③を4月に新設します。こういった未来を見据えて人材を育てる動きは、長岡の「米百俵」の精神にも通じると感じています。

市長 未来への投資ですね。そのほか新学科での学びの特徴は何でしょう。  
佐々木 世の中が変化し、求められるものが多様化して

山田 そもそもDXって何なんでしょう。  
佐々木 「人がやっていたことをデジタルが代わりにやる」という印象がありますが、それは「IT化」。DXはデジタル技術を活用しながら、仕事のやり方を根本的に変え、新しい価値をつくることです。ITはあくまで手段なので、まずはお客さまのためになる

ことや働く人にとってより良いやり方を考えることがDXの第一歩です。  
市長 デジタルで組織や業務を変革し、パフォーマンスを上げていく。「ながおかペイ」11ページへの導入や、楽天との協定による市内企業の商品を販売するECサイトの立ち上げ、モノづくり企業へのDX支援②などは、反響も大き

佐々木 市民の目線に立つことは大事ですよね。本学でも4大学1高専で連携し、長岡の歴史から産業まで幅広く学ぶ「長岡学」をこの春、開講します。本学の学生は8割が県外出身。対象物をよく知らなければ、良いデザインは生まれません。まずは長岡のことを知り、長岡にどんな価値を提供できるか考えられるようになってほしいです。

る昨今。相手が望んでいるものをくみ取って形にする力が求められています。そこで、本学でデザインの基礎として教えてきた「デザイン思考」④を、より重視したカリキュラムになっています。  
市長 本場に必要なもの、便利なもの、生活を豊かにしてくれる新しいものは何か。それを見つけてのがデザイン思考ですね。ユーザーの目線、市民の目線で。

山田 今後、イノベーションをさらに進化させていくために必要なことは何でしょう。  
佐々木 オープンな場で年齢や性別、国籍を問わず、さまざまな価値観を持った人が自由に意見を言える環境が必要だと思います。言いたいこと、やりたいことを否定されない雰囲気の中で、意見を持ち寄って試行錯誤することからイノベーションは生まれます。  
市長 まさに多様性ですね。

### 多様性でイノベーションの進化へ

山田 今後、イノベーションをさらに進化させていくために必要なことは何でしょう。  
佐々木 オープンな場で年齢や性別、国籍を問わず、さまざまな価値観を持った人が自由に意見を言える環境が必要だと思います。言いたいこと、やりたいことを否定されない雰囲気の中で、意見を持ち寄って試行錯誤することからイノベーションは生まれます。  
市長 まさに多様性ですね。

佐々木 はい。中でも今の日本です。求められるのが「女性」の視点。働く人も商品を買う人も半分は女性です。上場企業の中には役員の一定数が女性になるようルール化しているところもあります。これまで男性ばかりだった会議や集団に女性が入ると、これまでの「当たり前」を見直すきっかけになります。実際に女性がいると議論が活発になると感じています。

市長 市も昨年の4月から女

「オープンに誰もが自由に意見できる」

# 多様性こそが鍵

— 佐々木 順子



### Pick Up 5 女性活躍推進セミナー

活動の幅を広げたい女性が、さまざまな分野で学びを深める連続講座「スマートキャリアプログラム」。

# 人づくりと産業振興の拠点



米百俵プレイス  
ミライエ長岡  
MIRAIE NAGAOKA

7/22(土)  
先行オープン

岡ミライエ長岡開設準備室  
☎39・2807



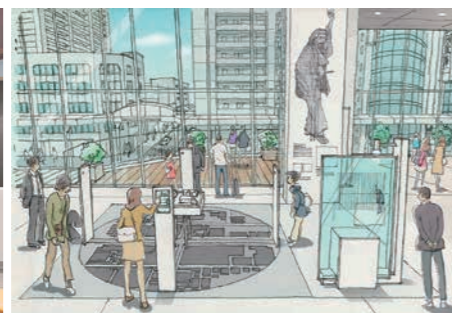
令和5年7月  
先行オープン  
令和7年度オープン

大手通坂之上町地区に整備しているミライエ長岡のイメージ

- 開館時間  
施設全体 午前9時～午後9時  
互尊文庫 午前9時30分～午後7時  
※いずれも日曜・祝休日は午後6時まで
- 休館日  
12月29日～1月3日、毎月第2木曜日と末日  
※土・日曜日の場合、翌月曜日
- 現・互尊文庫は、ミライエ長岡内への移転準備のため、2月末で閉館します  
学習室は3月15日(水)まで利用できます。



イノベーションサロン  
起業や産学連携を支援する  
コワーキングスペース



米百俵展示  
国漢学校の跡地という  
場所の意義や史実を紹介



新・互尊文庫  
「くらす」「はたらく」「ひらめく」  
のテーマ別配架の図書館

子ども向けプログラムは次ページで



ミライエ長岡 オープン 機運醸成イベント

メディアアーティスト 落合陽一 が語る

—デジタル時代の真の教養を身につける本の読み方—

日時：2月4日(土)午後4時～5時30分  
会場：アオーレ長岡

落合陽一さん(左)に、互尊文庫の選書を担当するブックディレクター・幅允孝(ひろゆき)さんが対談形式で話を聞きます。  
定員=250人(抽選) 申し込み=1月12日(木)までにミライエ長岡専用ウェブサイト(右)で



## 6 Pick Up ミライエから始まる新しいまなび

ものづくり、プログラミングなどを体験できます。先行事業では、廃材を活用した作品(写真)やデザイン思考でキャンバスアートを作りました。8ページへ

## 明るい「未来へ」のスタート

**山田** さて、今年は新たなイノベーションの拠点が誕生するそうですね。  
**市長** はい、7月に「米百俵プレイスミライエ長岡」が先行オープンします。人材育成や若者の起業・創業、産業振興の拠点施設です。そして、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に立ち寄れる楽しい

「学びの場」です。市外や海外の人と交流する仕掛けも作ってきたいですね。  
**佐々木** 普段の生活で関わることのない人と出会える。まさに「越境」ですね。  
**市長** 小学生向けのプログラムもスタートし、中学生や高校生にも展開していきます。学校とは異なる学びを提供して、教育にもイノベーションを起こしたい。社会の状況が目まぐるしく変化する中で、今の子どもたちはひたすら勉

# 新たな人、情報、学びとの 出会いの最大化で まちに活力を

—磯田達伸



強だけというわけにもいきな  
いように感じていきます。  
**佐々木** 知識だけでなく考え  
方が身に付けば、どこへ行っ  
ても生きていきますよね。知  
りたい情報は今の時代、イン  
ターネットですらでも調べら  
れる。課題を発見する力や自  
ら手を動かして解決する力が  
今後は必要になると思います。

**市長** そうですね。子どもた  
ちの未来を切り拓く力を養う  
「現代版国漢学校」にしたい  
など。  
**佐々木** 国漢学校の跡地で未  
来を担う人材を育てる。「米  
百俵」の精神が息づく長岡ら  
しさが詰まっていますね。多  
くの人の利用されてまちなか  
に活気を生んでほしいです。

**市長** 長岡から日本、世界を  
変える人を生むことが、長岡  
の「米百俵」の目指すところ。  
今年は長岡造形大学の新た  
な挑戦、そしてミライエ長岡  
オープンと、新しい長岡を創  
るスタートの年です。市民の  
みなさんと一緒に「未来へ」  
の挑戦を進めていきます。  
今年もがんばりましょう！

**他校の子と一緒に考え、  
学べる特別な時間**

お店屋さんへのインタビューでは、お店の雰囲気から自分なりに店長さんが好きなものを想像しました。発表では聞いている人がわかりやすいように工夫し、**考え尽くす**大切さを実感しました。お店へのインタビューや他校の子と一緒に考え、学ぶ時間は、学校の授業とは違ったワクワク感にあふれていました。次も絶対に参加したいです！

小学5年生・長谷川 心温さんと  
カフェをイメージして作った作品

**気付きの共有と工夫の繰り返して、  
すてきな作品に**

チームでお店が喜ぶモノ・コトを考えると、一人で考えるよりも発想が広がります。子どもたちは店長さんから意見をもらい、**工夫の繰り返し**で、どんどんすてきな作品になるおもしろさを感じていました。

ワークショップの講師  
長岡造形大学助教・  
板垣 順平さん



**お店のことを知る**

まずは、お店屋さんを見学しながらインタビュー。お店屋さんを知り、喜ぶヒントを集めることからスタート！

ステップ1  
**meet**  
気づく

**人やさまざまな  
考えに出会う**

この場で出会った他校の児童や大学生、講師の先生と集めた作品作りのヒントを共有。見るものは同じでも、感じたことは人それぞれ。多くのヒントが集まりました。



「お店の人が喜ぶキャンバスアート作り」に小学生と大学生が挑戦！カフェ、団子屋、雑貨屋を訪ねたり、お店屋さんインタビューしたり。相手が喜ぶことを深く考える思考法「デザイン思考」で、作品を完成させました。



小学6年生・  
小畑 琴音さん



**ミライエから始まる新しいまなび**

**3ステップで磨く○○カ**

人づくりと産業振興の拠点として、7月22日(土)に大手通坂之上町地区に先行オープンする「米百俵プレイス ミライエ長岡」。小学生向けに、子どもたちが時代の変化に柔軟に対応し、生き抜く力を身に付けられるよう、学校教育とは異なる多彩な学びに触れられるワークショップを実施します。  
企業や大学、教育支援機関、ロボットチームなどオール長岡で連携し、令和5年度は30のワークショップを予定（夏頃に募集）。オープンに先駆け、11月に3日間にわたって開催した「デザイン思考を体験しよう！」の様子や参加者の声を紹介しします。

岡ミライエ長岡開設準備室 ☎39・2807

**3ステップってなに？**

STEP 1	STEP 2	STEP 3
<b>meet</b>	<b>make</b>	<b>show</b>
感じる 気づく	調べる 想像する つくる	表現する

子どもたちが知性に出会い、自ら創るだけでなく、表現の場を設けることで、さまざまな力を育てます。特にSTEAM（科学、技術、工学、芸術、数学）の分野を重視します。

**お店屋さんの意見をもとに、さらに工夫**

制作の途中で、お店屋さんに見てもらい意見交換。喜んでもらえる作品を目指して、さらに磨きをかけます。

ステップ2  
**make**  
つくる

**ヒントをもとに作品を作る**

色、形などのイメージを膨らませて手を動かします。バスケットボール好きのカフェの店長さんを想い、作品にボールのモチーフを入れたり、レースやビーズでおしゃれなお店を表現したりしました。



**“探求心の芽”を育てる  
絶好の機会**

「お団子って何から作るのかな？」という素朴な疑問から興味を広げ、**探求**していく息子の様子を見て、すごく貴重な経験をさせてもらえたと思います。こういう機会がもっと増えていくといいですね。多くの人におすすめです！

参加した高坂恒宇くんのお母さん・裕子さん

**令和7年度から  
中・高校生向けプログラムも**

ミライエ長岡が全館オープンする令和7年度には、中学生や高校生が気軽に集まれるスペースをつくり、若者の個性や可能性を伸ばすプログラムを行います。

**“相手が喜ぶもの”に真剣に向き合う子どもの姿が刺激になった**

「これを作りたい」と「相手が喜ぶもの」を両立させようと、相手の想いに**真剣に向き合う**子どもたちの姿に、大きな刺激を受けました。商売にも不可欠な考え方は。子どもの時からこうした経験を積める環境はすばらしく、みんなの将来が頼もしいです！

参加店舗の(株)江口だんご  
代表取締役・江口 太郎さん



ステップ3  
**show**  
表現

**作品ができるまでの  
物語を添えて**

チームごとに自分たちが気付いたことや考えたことを言葉にして、作品ができるまでのストーリーを伝えながら、お店屋さんへ作品を手渡しました。作品は、1月末までお店に飾られています。詳しくは、市ホームページで。





学生たちが参加した利用体験会（11月24日）。当日の様子は市政ニュース動画（左）でも

# ながおかペイで 地域の未来を 応援しよう！



商産業支援課 ☎39・2222

## 地域のスーパーでも利用可能に 使えるお店、拡大中！

市内の飲食店や衣料品店、スーパーなどで使えます。導入店舗は今後も増える予定です。

▶店舗はこちら



## 同時配布のチラシをチェック チャージ金額30%分を ポイント還元（1月末まで）

1月末までのチャージでポイントがもらえます。詳しくは本紙と同時配布のチラシで。

## ★2月以降もお得なキャンペーンを実施！

まずはアプリをダウンロード  
アプリの設定方法を動画で紹介しています（右）。



## 導入したお店もお得 決済額の5%分を還元

導入した店舗には、1月末までのながおかペイによる売り上げの5%分（上限5万円分）を還元します。申し込みは長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107へ。

### トピックス

## 行政ポイントの 実証実験スタート



若い世代の利用拡大につなげようと、学生向けの就職説明会で行政ポイントを付与。参加者は配布されたQRコードをアプリで読み取り、その場で500円分のポイントを受け取りました。（12月8日）

若い世代の利用拡大につなげようと、学生向けの就職説明会で行政ポイントを付与。参加者は配布されたQRコードをアプリで読み取り、その場で500円分のポイントを受け取りました。（12月8日）

市は11月から、長岡限定のデジタル地域通貨「ながおかペイ」の実証実験をスタートしました。今後の本格稼働に向け、購買状況や利用傾向などのデータ分析を進めます。ながおかペイは、市内での買い物の際にスマートフォンで支払いができるキャッシュレス決済サービス。国の「デジタル田園都市国家構想交付金」を活用しています。市内のキャッシュレス化を促進し、新型ウイルス禍や物価高騰で落ち込んだ消費の喚起、地域経済の活性化につなげます。

市は2月から、誰もが自分らしく生きることができ、社会の実現を目指し、パートナーシップ・ファミリーシップ制度を開始します。性自認・性的指向により婚姻の届け出ができないカップルを対象とした「パートナーシップ」と、その親族が家族として生活する「ファミリー

## オオミヤスポーツ 代表取締役社長 大宮 武 さん

加盟店を巡るウォークラリーなど、今後は長岡の楽しさを感じられるイベントもあると、さらに地域の盛り上がりにつながると思います。市民のみなさんが「買い物をするなら地元のお店で」と意識するきっかけになるとうれしいです。



## 取り扱い店の声

ながおかペイの加盟店として知ってもらえるのは、個人のお店にとって大きな宣伝効果。店頭のものり旗もとても目立つので、より多くの人に来て店してもらいたいです。まち全体に広がり、にぎわいにつながっていくと良いですね。



レストラン ナカ  
代表 土田 智佳子 さん



## 6色の虹の旗 「レインボーフラッグ」

同性に恋愛感情を持つ人や自分の性別に違和感がある人など、多様な性を生きる人たちの意識や尊敬、連帯の象徴として、世界中で使用されています。

## 「男」と「女」だけじゃない 性の在り方はグラデーション

### 性自認

生まれたときの性別にかかわらず、自分自身の性別をどう考えているか

- 男性 ●女性 ●男性・女性の間
- 男性・女性どちらでもある
- 男性・女性どちらでもない
- 迷っている、決められない など

### 性的指向

どのような性別の人を好きになるか

- 異性が恋愛対象
- 同性が恋愛対象
- 同性と異性が恋愛対象
- 恋愛感情を抱かない など



## 多様な生き方を受け止め、 自然体でいられるまちに

新潟県弁護士会 人権擁護委員会 レインボープロジェクトチーム  
座長 黒田 隆史 さん

当事者の多くは、社会に受け入れられていないという感覚を抱えています。公的に認められた関係になることで、気持ちが楽になる人も多いはず。制度によって、まち全体が多様な生き方を受け止めるきっかけになるのではないのでしょうか。周りに話すことができずに生きづらさを感じる若者の市外への流出緩和にもつながります。

「いろんな人がいるよね」と思える人が増え、みんなが自然体でいられる住みやすいまちになることを期待しています。

市は2月から、誰もが自分らしく生きることができ、社会の実現を目指し、パートナーシップ・ファミリーシップ制度を開始します。性自認・性的指向により婚姻の届け出ができないカップルを対象とした「パートナーシップ」と、その親族が家族として生活する「ファミリー

シップ」の届け出を受け付け、市が証明書を発行します。11月25日の記者会見で磯田市長は「多様性を認め合う長岡にしていきたいという思いがあった。性自認などによって生きづらさを感じる人が、希望を持って生活しているまちにしたい」と述べました。

## 事前受け付けは 1月16日(月)から

2月1日(水)から届け出を受け付けます。法律上の効果は生じませんが、行政サービスの取り扱いが変わるものがあります。詳しくは市ホームページで。  
▲こちら



## 証明書を提示してできることの一例

- 住民票の続柄の表記を「縁故者」に
  - 家族として、市営住宅へ入居
  - 保護者として、子どもの保育園などへの入園や教育・保育給付の認定申請
- ※今後も順次、対象となる行政サービスを拡大していきます

# 誰もが自分らしく暮らせるまちへ パートナーシップ・ファミリーシップ制度スタート

☎ 人権・男女共同参画課  
39・2746

市政の最近のできごとを紹介します。



## 冬のアオーレで二十歳の門出を祝う

延期していた令和4年度の長岡地域「二十歳のつどい」をアオーレ長岡で開催。クリスマスツリーの下、色とりどりの晴れ着やスーツ姿で旧友たちと記念撮影する今年ならではの光景が見られました。(12月11日)



## 最新ドローンを授業で体験

デジタルものづくり人材の育成を目的に、長岡工業高校でドローンの授業を行いました。市と協定を結ぶNTT東日本から講師を迎え、2年生約70人がインフラ点検にも使われる最新ドローンの操縦を体験しました。(12月7日)



## バイオ肥料の可能性を探る

資源の完全循環を目指し情報交換などを行う「バイオサロン」で、関係団体らがバイオ肥料の効果を議論。長岡農業高校の生徒が3種類の肥料で比較栽培したダイコンも試食し、今後の分析結果に期待を膨らませました。(12月1日)



## オンラインでも相手の目を見て会話

支所に来庁した市民と本庁職員がオンラインで行う相談業務に、視線一致カメラシステムを試験導入しました。視線の先に相手の顔が投影される仕組みで、より対面に近い感覚を実現し、市民の安心感につなげます。(12月5日)



▲磯田市長に研究成果を発表する研究会のメンバー

## ながおか介護職イメージアップ研究会が提案 質の高い介護人材確保へ

☎福祉総務課 ☎39・2371

市は12月16日、市内の社会福祉法人と介護の専門学校18団体で構成する「ながおか介護職イメージアップ研究会」から、介護人材確保に向けた提案書を受け取りました。

同研究会は、介護職の理解促進や魅力発信などに取り組む県内唯一の団体。市も補助金などで活動を支援しています。

令和3年度から議論を重ね、法人や学校、自治体が連携した「長岡モデル」の人材確保事業を提案。子どもから大人まで介護職を身近に感じられるよう、小・中・高校での出張授業や車いす体験、企業に向けた介護離職防止セミナーの実施などが示されました。

市は今後、研究会と共に介護職の魅力を伝え、介護人材の確保に取り組みます。

## 接種は3月31日(金)まで!

☎新型コロナウイルスワクチン接種事業室 ☎39・2383

### 集団接種

#### ■接種日程

会場	日時	対象	使用ワクチン
長岡赤十字病院	1月14日(出) 午前9時~正午	12歳以上	モデルナ BA.4/5
長岡中央総合病院	1月28日(出)		

1月6日(金)午前10時から予約を受け付けます。

### 個別接種

市ホームページで実施する医療機関を確認し、予約して接種を受けてください。  
乳幼児(生後6カ月~4歳)の初回接種は3回で1セットです。1月15日(日)までに1回目、2月3日(金)までに2回目を接種すると3月31日(金)までに3回目を受けられます。

### 関連トピックス

#### ■3月31日(金)まで住居確保給付金の再支給申請期限を延長します

新型コロナウイルス感染症による失業・減収世帯が対象です。  
申し込み=長岡市パーソナル・サポート・センター ☎89・8263

#### ■県は無料検査場を開設します

感染不安のある無症状の県内在住の人は、1月10日(火)まで民間薬局などで検査できます。濃厚接触者は利用できません。  
▶詳しくはこちら

#### ■万が一感染したときの備えを

換気の減少や年末年始の移動増加により、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。  
食料品の買い置き、解熱鎮痛剤や医療用・一般用抗原検査キットを常備しましょう。  
☎健康課 ☎39・7508

## マイナカード 保険証利用は手続きを

☎市コールセンター ☎89・6954

令和5年4月から、おおむねすべての医療機関や薬局でマイナンバーカードが保険証として使えるよう国は準備を進めています。カードを保険証として利用するには、カードを受け取った後に手続きが必要です。ポイントがもらえる2月末までの手続きをおすすめします。

簡単!



市役所  
窓口で手続き  
をお手伝い  
します

スマートフォンがなくても手続きできます。  
アオーレ長岡、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)で。

便利!



セブン銀行ATMで  
スマホも専用アプリも不要!お近くのセブン-イレブンで。



ケータイショップで  
事前に電話で必要なものを確認し、予約してご利用ください。



マイナポータルアプリで  
スマホやパソコンから、専用アプリでいつでも手続きできます。

保険証利用手続きで

7,500円分

ポイント申し込みは

2月末まで

▶マイナちゃん

★持ち物  
☐マイナンバーカード  
☐カードに設定した数字4桁の暗証番号  
※ポイントを申し込む人は、キャッシュレス決済サービスのカードやアプリも

▶詳しくはこちら



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、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
HP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
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

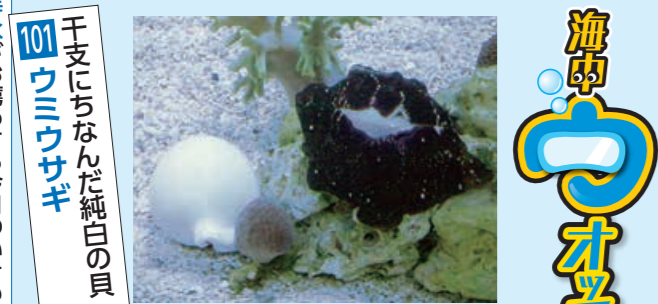
今月のおしらせ隊 隊員

おぐりん

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。今回は、おぐに森林公園のマスコットキャラクター「おぐりん」。小国の「O」を表現した丸い顔と緑いっぱいの森の髪型がチャームポイントです。



裏表紙のクイズに応募するとすてきなプレゼントが当たるかも♪ぜひチャレンジしてね!



千支にちなんだ純白の貝 ウニウサギ
純白で丸い殻が白いウサギを思わせることが名前の由来です。貝殻は10cmほどに成長し、強い光沢があり、滑らか。その殻の色とは裏腹に貝殻を覆う外套膜は漆黒で、星を散りばめたような白点があります。日本の南側のサンゴ礁に生息しています。太平洋諸島ではアクセサリーのほか、魔除けの道具としても用いられました。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

お得に観覧! 1月7日(土)~2月28日(火) 中学生以下は入館無料
会いに来てね!

2/5日 アオーレ長岡10周年記念
大ヒットゲーム「モンスターストライク」対戦会
eスポーツ体験会

岡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(アオ) ☎39・2288
地元長岡で活躍するプロゲーマー・モモ選手などが登場します。観覧は自由です。
場アオーレ長岡
●「モンスターストライク」対戦会...午後1時~4時
定24組(2人1組) [先着] 申1月13日(金)までにアオーレ長岡ホームページ(右)で
●トークショー...午後4時~4時30分
●プロチーム「4Sleepers」デモンストレーション...午後4時30分~5時

- 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
1月8日(日)午前10時30分~11時30分 内読み聞かせ、お正月遊び 対小学生以下 定10人先着
2 おはなしひろば 節分スペシャル
1月22日(日)午前10時30分~11時30分 内読み聞かせ、工作 対小学生以下 定10人先着
3 うちのこねこの写真展 写真募集
展示後に返却します。
1月11日(祝)~3月19日(日)
1月7日(土)~29日(日)に写真

- 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
1月15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
2 えほんであそぼ
1月20日(金)午前10時~10時30分 図未就園児 定15人先着
3 はまなす上映会&映演
1月28日(土)午前10時

- 栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005
1 えほんのへやスペシャル
ぬいぐるみとお話
ぬいぐるみのおとまり会
ぬいぐるみと一緒に話をお話聞いた後、ぬいぐるみをお話館にお泊りさせます。
2 大津津地区図書室は
3月30日(木)で閉室します
4月以降も寺泊コミュニティセンター(☎0256・97・3155)で予約図書を受け取れます。
3 馬高縄文館 ☎46・0601
1 縄文楽検定
火焔土器と縄文をテーマにした検定です。詳しくは「日本遺産火焔土器」のホームページで。
2 アンギン編み練習会作品展
1月5日(木)~3月12日(日)午前9時~午後4時30分(月曜休館。祝日の場合は翌日)

- 西地域図書館 ☎27・4900
1 ぽんつ!とむかしばなし
1月8日(日)
午前11時~11時20分 内長岡民話の会による昔話の紙芝居と語り
2 おはなし日本&世界一周「韓国」
1月15日(日)午前11時~11時20分 内読み聞かせ、クイズ

- 北地域図書館 ☎22・7100
1 さっちゃんおばさんの紙芝居スペシャル
1月21日(土)午後3時~3時30分 定10組先着
2 みにみに上映会
1月15日(日)午後3時~3時35分 内むかしばなし⑥「いっすんぼうし」など
南地域図書館 ☎30・3501
●えほんのとびら
荒井良二さんの絵本
1月15日(日)午後2時30分~2時50分 対3歳~小学生

- 中央図書館 ☎32・0658
●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、貸し出しをします。
市内に本社、支社、事業所などがある会社 申各2部を〒940-0041 学校町1-2の2中央図書館へ
互尊文庫 ☎35・7981
1 作って遊ぼう!
ワクワク工房「くすばこ」
1月21日(土)午後3時~3時30分 対小学生以下 定10人先着
申1月14日(土)から

- 2 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月4日(水)から 場・定互尊文庫・西・南・北地域図書

- 3 ぽんつ!とむかしばなし
1月8日(日)
午前11時~11時20分 内長岡民話の会による昔話の紙芝居と語り
2 おはなし日本&世界一周「韓国」
1月15日(日)午前11時~11時20分 内読み聞かせ、クイズ

- 4 えほんのとびら
荒井良二さんの絵本
1月15日(日)午後2時30分~2時50分 対3歳~小学生

※12月16日(金)時点の情報です
●新型コロナウイルス感染防止のため、催しの中止や延期、内容の変更、施設の休館をする場合があります

食の魅力を全国へPR
総選挙
長岡市ふるさと名物
岡同実行委員会 ☎39・4792 担当=産業支援課(大手) ☎39・2222
市内で作られた発酵・醸造製品や米の加工品の中からグランプリを選び、発表します。
★投票
1月15日(日)正午まで
★結果発表&マルシェ
1月15日(日)午前10時~午後4時(結果発表は午後1時から) 場アオーレ長岡
ゲスト=ひなた、さとちん
投票して特典をゲットしましょう!





「おみやげ」を驚くしびやわー

# 寺泊の魚を食べよう キャンペーン!

産業界イノベーション課(天手)  
☎39・2402

市場に出回らない「未利用魚」を活用した特別メニューを、市内店舗で提供します。  
☎1月16日(月)～29日(日)

▲参加店舗など詳しくはこちら

## ファミリー・サポート・センター 子育てサポート講座

子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)と、手伝いたい人(提供会員)が助け合っています。提供会員は全ての受講が必要です。

☎2月14日(火)・17日(金)、22日(水)午前10時～午後3時(22日は午後4時まで。計3回) ☎子どもの栄養と食生活、心の発達など 定10人(先着) 保育=3人(先着)(生後6カ月以上。要予約) 場・甲 2月7日(火)までに同センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ

●ふるさとのこどもたち展  
栃尾地域の園児の絵画や工  
作を展示します。

●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します。  
☎1月18日(土)午前10時～正  
午②3月3日(金)午後6時45分  
～8時45分③18日(土)午前10時  
～正午 場さいわいプラザ  
☎助産師・保健師からの情報  
提供、沐浴体験、パパの妊婦  
疑似体験 対出産予定月が5  
月～6月の妊婦とパートナー  
定①②③24組抽選②18組抽選  
☎母子健康手帳、バスタオル、  
フェイスタオル、ビニール袋、  
座布団 甲1月13日(金)～16日  
(月)(HP可)

●中之島なかのひろば  
新年お楽しみ会  
☎1月10日(火)午前10時30分  
から

●ちびっこ広場(フェイクスマーフ  
スタジオ) ☎39・2775  
●子どもとおくすりの基礎  
講座  
☎1月11日(水)午前11時～11  
時40分 講長岡市薬剤師会  
副会長・大黒幸恵さん

●2 絵本のとびら  
「ぎんぎよがにげた」の  
お話の世界で遊びます。  
☎1月28日(土)午前11時～11  
時30分



ちびっこ  
モデル★  
#121

子育ての駅で  
みつつけた♪  
@てくてく

内山 恵菜ちゃん  
(2歳11カ月)  
三輪車を上る  
ことができました。  
家族と一緒にこ  
ろ歌が大好きで  
す。

●卒業・修了研究展  
☎2月10日(金)～13日(月)午前10  
時～午後6時(13日は午後1  
時まで)

●長岡造形大学 ☎21・3351  
●卒業・修了研究展  
250点の作品をキャンパス  
全体に展示します。長岡で学  
んだ研究成果をたくさんの人  
に見てもらいたいです!

●三島 もりもり  
節分たいこで鬼退治!  
☎2月3日(金)午前10時30分  
から

●てくてく(千秋)  
☎21・3860  
●パパママ講座&相談「メ  
ディアの楽しみ方について」  
☎1月17日(火)午前11時～正午

●3 親子ヨガでリフレッシュ  
☎2月9日(木)午前10時30分  
～11時15分 対3カ月～1歳の  
乳児と保護者 定12組(先着  
甲1月23日(月)から



# 魅力を満喫 / 栃尾を遊びつくそう!

担当=栃尾支所商工観光課 ☎52・5827

●1 栃尾あぶらげ地酒フェア  
栃尾地域の59店舗であぶらげや  
地酒がお得に味わえます。  
☎1月14日(土)～2月28日(火) 場  
栃尾地域のあぶらげ店、飲食店、酒  
販店など  
★オープンイベント  
地酒4種類の飲み比べとあぶら  
げ2種類の食べ比べができます。  
☎1月14日(土)午後3時～  
6時 定200人(先着) ¥  
500円 場・間トチオー  
レ ☎89・8611

●2 とちお遊雪まつり  
  
場 栃尾産業交流センターおりなす、  
道の駅R290とちお



●1 前夜祭  
☎2月4日(土)午後5時～8時30分  
☎雪灯り点灯、空飛ぶランタン、雪  
上花火、飲食屋台 ※空飛ぶランタ  
ンは要申し込み(¥1,500円)  
●2 メイン行事  
☎2月5日(日)午前10時～午後3時  
☎そり滑り台、雪上運動会、スノ  
ーモービル、グルメテント村、ス  
テージイベントなど  
場 栃尾観光協会 ☎51・1195

●山古志やまこ  
新年お楽しみ会  
☎1月7日(土)午前10時30分  
から

●和島 わくわく スタッフ座  
人形劇(まめまき)  
☎2月3日(金)午前10時30分  
から

●ぐんぐん(千秋)  
☎30・1025  
●子育てサロン「見たい、聞  
きたい!みんなどんな絵本  
を選んでいる?」  
☎1月28日(土)午前10時30分  
から

●子育てサロン「子育てよるずお話し」  
☎1月20日(金)午前11時～11時  
45分 講親子カウンセラー・

●ままのまカフェ  
☎1月13日(金)、2月10日(金)  
午前10時45分～11時45分...ぐん  
ぐん、1月16日(月)午前11時～正  
午...ちびっこ広場 講 母子保健  
推進員 対 どなたでも

●与板 にじの子広場  
おにはそと、ふくはうち!  
「豆まきお楽しみ会」  
☎2月3日(金)午前11時から

●小国 たんぽぽ  
親子運動遊び  
☎1月18日(水)午前10時30分  
から

●子育てサロン「ふわもこ  
毛糸DEシジュ作り」  
☎1月19日(木)午前10時～11時  
30分 対 どなたでも 定 8組  
先着 ¥1個100円

●子育て相談  
☎1月17日(火)②19日(木)③20日  
(金)④27日(金)⑤2月1日(水)⑥2日  
(木)⑦8日(水) 時 ①②③④⑤⑦午  
前10時30分～11時30分⑥午前10  
時30分～11時 場 ①②てくてく  
③⑤すすく④⑦ぐんぐん⑥ち  
びっこ広場 講 ①④主任児童委  
員②⑤助産師③保健師、栄養士  
⑥⑦家庭児童相談員

●子育て相談  
☎1月17日(火)②19日(木)③20日  
(金)④27日(金)⑤2月1日(水)⑥2日  
(木)⑦8日(水) 時 ①②③④⑤⑦午  
前10時30分～11時30分⑥午前10  
時30分～11時 場 ①②てくてく  
③⑤すすく④⑦ぐんぐん⑥ち  
びっこ広場 講 ①④主任児童委  
員②⑤助産師③保健師、栄養士  
⑥⑦家庭児童相談員

●地域版  
子育ての駅  
は市ホームページで  
☎1月19日(木)から  
11時30分 講 絵本セラピス  
ト・しなだななえさん  
0歳～2歳児と保護者 定 対  
20組(先着) 甲 1月19日(木)から

●栄養相談～はじめての離乳食～  
☎1月16日(月)②23日(月)③24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)

# のびのび元気に「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①ちびっこ広場②てくてく③ぐんぐん④たんぽぽ⑤すすく  
⑥にじの子広場⑦午前9時30分～午後3時⑧わくわく⑨にこにこ⑩午前9時～午後  
2時30分⑪すこやか⑫午前8時30分～午後4時30分 詳しくは市ホームページで

アオーレ長岡10周年・NST開局55周年記念  
太鼓芸能集団「鼓童」特別公演  
3月12日(日)午後2時から 場アオーレ長岡  
¥一般5,000円、小・中学生3,500

円 〇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(アオ) ☎39・2288  
★お得! 1,000円引きで市民先着チケットを販売  
1月10日(火)~24日(火)



▲詳しくはこちら



# 長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

## 1 仲道郁代プロデュース「三善晃記念 響き合うピアノ」公開レッスン

受講生への直接指導を一般公開します。  
2月5日(日)午後1時から 場リリックホール  
※未就学児入場不可

## 2 0さいからのうたのコンサート

2月16日(木)午前10時~10時45分、午前11時30分~午後0時15分 場リリックホール 出演=ソブ

ラノ・五十嵐郊味、ピアノ・齋藤淳子 対乳幼児と保護者 定各30人(先着) (子ども1人につき大人2人まで) 申1月18日(水)から

## 3 みんなであそぼう! 「リリックわくわくDAY」

1月22日(日)午前10時~午後4時 場リリックホール 因ドラムなどの楽器体験、シアター探検、ゲームなど 〇総務課 ☎29・7711

## ●みんなのステージ俳句コンテスト ~1500席をよりすぐりの句で飾ろう~ “ここにこ川柳” 同時募集

「ステージ」がテーマの俳句と川柳を募集します。入選以上の句は、市立劇場大ホールの客席に掲示するほか、商品券などの副賞を贈呈します。

部門・審査員=俳句(小・中学生の部、一般の部) …俳人・夏井いつきさん、川柳…新潟お笑い集団NAMARA・高橋なんぐさん 募集期間=2月12日(日)まで 表彰=4月23日(日)の市立劇場春まつりで 応募方法=財団ホームページ(右下)の専用フォームまたは応募用紙に部門、句、俳号(ペンネーム)、年代(学年)、住所、氏名を記入し、市立劇場・リリックホール・アオーレ長岡にある応募箱、FAX29・7722、〒940-2108長岡市千秋3-1356-6リリックホール総務課へ



## テレビでも大活躍! 夏井いつきさんが審査

ステージに立った経験や練習でのエピソード、ステージイベントを観に行ったときの感動など、楽しかったことやうれしかったことをぜひ俳句にしてみましょう。



©後藤さくら

## 長岡市立劇場 開館50周年 プレイベント

1月8日(日)から「50年を振り返る思い出のポスター」をロビーに展示します。

## ●長岡出身のトップアーティストが集結! メモリアルイヤーの幕開けを飾る藝大フィルハーモニア管弦楽団ニューイヤーコンサート

50周年記念のノベルティをプレゼントします。  
1月8日(日)午後2時から 指揮=迫昭嘉 ¥全席指定S席5,000円、A席3,000円



50周年の幕開けにふさわしい華やかなオペラを精一杯歌います。

◀鈴木愛美さん(ソプラノ)



長岡の子どもたちの心が豊かになる手助けになればと思います。

▶小山裕幾さん(フルート)



地元ならではの温かさが感じられる長岡での演奏が楽しみです。

◀大瀧拓哉さん(ピアノ)

## ●消防出初式

1月8日(日)午後1時~2時 場大



☎35・2192

## ●消防本部総務課

1 2 いずれも 申1月15日(日) (消印有効)までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名(1)は希望コースと大豆量も、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〒940-0108 21 栖吉町3670農の駅あぐらつて長岡へ(1講座につき1枚)

2 花・野菜苗づくり講座 種を持参して温室で苗づくりをします。 定2月1日(水)~5月7日(日) 20人抽選 ¥5,000円

3 大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg4,000円、10kg8,000円

日(木)⑩日(金)~12日(日)⑪日(火)~16日(土) 時いずれも1・3日:午前9時~正午、2日:午前10時~10時30分 大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg4,000円、10kg8,000円



ブルメヤ美容、健康など、約40店舗が参加。お店のこだわりや秘密のノウハウが聞けるかも。新しいお店の開拓にもおすすめです。

1 花いっぱいコンクール作品展 1月5日(木)~2月22日(水) 場イオン長岡店 ☎39・8718

2 ぷち講座ハートのサシエ(香り袋)づくり 2月4日(土)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 講島峰悦子緑花推進指導員ほか 定各12人(先着) ¥各100円 申1月11日(水)~27日(金)

3 花と緑の教室雪割草の育て方 2月12日(日)午前10時~11時30分 場市民防災センター 講新潟県雪割草連合会顧問・光村利寛さん 定30人(先着) 申1月13日(金)~2月3日(金)

1 グラスリッツェン 1月22日(日)午前10時~午後0時30分 ¥2,800円

2 中華まん作り体験 2月5日(日)午前9時30分~正午 ¥2,000円

3 三五八麴床の作り方 2月12日(日)午前10時~正午 ¥1,500円

1 3 いずれも 場みんなの体験館 定10人(先着) 申開催日の7日前まで

河川港湾課(市) ☎39・2233

信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展 1月25日(水)~31日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前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 〇信濃川河川事務所調査課 ☎32・3243

国際交流センター「地球広場」(市) ☎39・2714

ほかご国際文化部 パキスタン出身の留学生と簡単な英語で交流しながら外国の文化を学びます。 1月28日(土)午後2時~3時

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。 コース 〇A 2月7日(火)~9日(木)⑩日(金)~12日(日)⑪日(火)~16日(土) 時いずれも1・3日:午前9時~正午、2日:午前10時~10時30分 大豆使用量120kgまで抽選 ¥大豆5kg4,000円、10kg8,000円

2 トキと自然の学習館 ☎75・3201 新しい年を祝ってトキの貼り絵と松ぼっくりの置物を作ろう 1月21日(土)午前9時30分~午後3時 定各50人(先着)

農の駅 あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

産業支援課(市) ☎39・2222

1 長岡市商店街連合会 新春出張商店街&冬の屋台村 1月9日(祝)午前11時~午後5時 場アオーレ長岡 因展示即売会、飲食ブースなど

2 長岡まちゼミ 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。親子向けの講座もあります。 1月28日(土)~3月5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20日(金)から各店舗へ 〇同実行委員会事務局(長岡市商店街連合会内) ☎32・7002 ※詳しくは同イベントホームページで

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5日(木)~2月22日(水) 場イオン長岡店 ☎39・8718

2 ぷち講座ハートのサシエ(香り袋)づくり 2月4日(土)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 講島峰悦子緑花推進指導員ほか 定各12人(先着) ¥各100円 申1月11日(水)~27日(金)

3 花と緑の教室雪割草の育て方 2月12日(日)午前10時~11時30分 場市民防災センター 講新潟県雪割草連合会顧問・光村利寛さん 定30人(先着) 申1月13日(金)~2月3日(金)

おぐに森林公園 (HP可) ☎95・3161

1 グラスリッツェン 1月22日(日)午前10時~午後0時30分 ¥2,800円

2 中華まん作り体験 2月5日(日)午前9時30分~正午 ¥2,000円

3 三五八麴床の作り方 2月12日(日)午前10時~正午 ¥1,500円

1 3 いずれも 場みんなの体験館 定10人(先着) 申開催日の7日前まで

河川港湾課(市) ☎39・2233

信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展 1月25日(水)~31日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前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 〇信濃川河川事務所調査課 ☎32・3243

国際交流センター「地球広場」(市) ☎39・2714

ほかご国際文化部 パキスタン出身の留学生と簡単な英語で交流しながら外国の文化を学びます。 1月28日(土)午後2時~3時

河川港湾課(市) ☎39・2233

信濃川・大河津分水写真コンテスト入賞作品展 1月25日(水)~31日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜日は午前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 〇信濃川河川事務所調査課 ☎32・3243

国際交流センター「地球広場」(市) ☎39・2714

ほかご国際文化部 パキスタン出身の留学生と簡単な英語で交流しながら外国の文化を学びます。 1月28日(土)午後2時~3時

## 国営越後丘陵公園

☎47・8001

〇午前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)・4日(水)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

1 えちごスノーワールド そりゲレンデやスノーシュー、クロスカントリースキーコースなどがオープンします。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。 1月7日(土)~2月26日(日)(積雪状況により中止・延期の場合あり)

2 スノーラフティング 2月4日(土)・5日(日)午前10時~午後3時(荒天時中止) 場緑の千畳敷 ¥300円(2歳以下無料)

3 スノートレイルランナーズカップ 越後丘陵公園 2月12日(日)午前10時30分~午後4時 集合=花と緑の館 種目=パーティカル(ロング、ショート)、トレイル(8km、4km) 〇3歳以上 定200人(先着) ¥一般4,500円、高校生3,000円、中学生2,000円、小学生以下1,500円 申1月27日(金)までに大会ホームページ(右)で

◆回や日などの略字の見方は14ページ  
◆因などなたでも、因特になし、〇無料、〇不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
◆〇に電話、ファクス、Eメール、〇(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

◆回や曜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)

1月10日(火)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/定員	料金		
南部体育館 ☎39・36000	①シニアいきいき体操	1月17日	火	10:00~11:00	9回	60歳以上	11人	4,500円		
	②体幹トレーニング(水・朝)	18日	水	12:00~13:00	10回	どなたでも	10人	5,000円		
	③かんたんリズム体操			19:30~20:30			30人	6,000円		
	④バレトン(水)	20日	金	19:00~20:00	11回	11人	11人	6,600円		
	⑤ナイトヨガA			20:10~21:10	10回	30人	5,000円			
	⑥シェイプアップボクシング									
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	1月16日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円		
	②体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00	7回		10人	3,500円		
	③ウォーキング(昼)	17日	火	13:30~14:30	9回	25人	4,500円			
	④ウォーキング(夜)			18:30~19:30			6,000円			
	⑤ウエストシェイプ			19:45~20:45			5,000円			
	⑥引き締めるピラティス	18日	水	13:30~14:30	10回	20人	4,000円			
	⑦体幹トレーニング(初級・夜)			19:30~20:30		4,500円				
	⑧ソフトバレー	20日	金	10:00~11:30	9回	20人	9,000円			
	⑨体幹トレーニング(初級・昼)			13:30~14:30			5,400円			
	⑩HIPHOPダンス			17:30~18:30			1人	5,400円		
新産体育館 ☎46・46001	①朝からゆったりヨガ	1月16日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000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	7,500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	2月1日	水	10:00~12:00	9回	16歳以上	20人	7,200円		
	⑥ヒップホップダンス	1月18日	19日	木	19:00~20:00	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	⑦いきいき健康ヨガ	10:30~11:30			7,000円					
	⑧健康体操(木)	14:00~15:00			8人			5,000円		
	⑨体幹トレーニング	20:00~21:00								
	⑩バランスボール	20日			金			19:30~20:30		

**ながおか・若者・しごと機構** (ミライエ長岡開設準備室(大内)) ☎86・6008

**1 ナガオカファイリングプロジェクト** (婚活イベント)  
 ① 1月29日(日)午後2時30分~5時 会場B.A.R. 辛夷(台町)  
 ② 対30歳~45歳の独身男女 定各10人抽選 ☎男性4,500円、女性3,500円  
 ③ 1月10日(火)~25日(水)に同一イベントホームページで ☎N.P.O法人まちなか考房 ☎36・3240

**2 歴博DE婚活**  
 ① 2月23日(祝)午後1時~5時 県立歴史博物館 対おむね30歳~45歳の独身男女 定各15人抽選 ☎男性3,000円、女性2,000円  
 ② 2月10日(金)までにソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838 (ショートメール可)、同一イベントホームページで

**長岡市国際交流協会 (国際交流課(南セ内))** ☎39・2207

**姉妹都市交流の絆 国際交流のつどい**  
 ① 2月18日(土)午後7時~9時 場ホテルニューオータニ長岡 姉妹都市の料理など 定100人先着 ☎同協会賛助会員:7,000円(学生は4,000円)、会員以外:8,000円

**00円**(学生は5,000円) ① 2月10日(金)まで

**スポーツ**

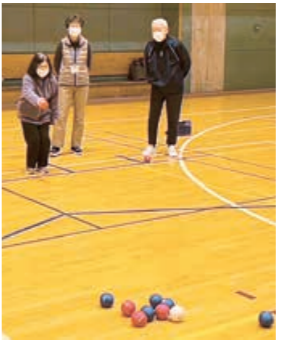
**福祉課(アオ)** ☎39・2343

**ふれ愛スポーツのつどい**  
 障害のある人もない人もできるスポーツを体験します。  
 ① 2月4日(土)午後1時~4時 場南部体育館 対ボッチャの体験 ① 1月25日(水)まで

**1 ZUMBA**  
 ① 1月14日(土)・21日(土)午前10時30分~11時15分、16日(月)・23日(月)・30日(月)午後7時30分~8時15分 対20歳以上 定各8人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**2 走り方教室**  
 ① 1月29日(日) 対・時小学1~3年生:午後1時30分~2時30分、4~6年生:午後2時45分~3時45分 定各10人先着 ☎各1,000円 ① 各前日まで

**ニータウン運動公園** ☎86・7386



**陸上競技場** ☎27・6300

**1 簡単!筋力トレーニング教室**  
 ① 1月13日(金)・20日(金)・27日(金)、2月3日(金)・10日(金) 定各8人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**2 簡単!健康運動教室**  
 ① 1月17日(火)・24日(火)・31日(火)、2月7日(火) 定各8人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**3 親子走り方教室**  
 ① 1月29日(日)・2月5日(日)午後2時~3時 対小学1~3年生と保護者 定各10組先着 ☎各1,000円 ① 各前日まで

**悠久山野球場** ☎33・0322

**1 身体らくらく**  
 ① 1月24日(火)、2月7日(火) 対小学生1・2年生 定各10人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**2 シェイプアップ運動教室**  
 ① 1月12日(木)・19日(木)・26日(木)、2月2日(木)・9日(木) 定各10人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**2 いずれも** 時午前10時~10時45分 対20歳以上 定各10人先着 ☎各500円 ① 各前日まで

**3 親子走り方教室**  
 ① 1月29日(日)・2月5日(日)午後2時~3時 対小学1~3年生と保護者 定各10組先着 ☎各1,000円 ① 各前日まで

**市民体育館** ☎34・2700

**豆まき大会**  
 ① 2月3日(金)正午~午後1時 定50人先着

**長岡市スポーツ協会 (以下スポ協)** ☎さい ☎34・2130と加盟団体の催し

**1 初心者親子なごなた教室**  
 ① 2月2日~3月23日の毎週木曜日午後7時~8時30分(期間中に計7回) 場市民体育館 対小・中学生と保護者 ☎3,500円 ① 1月31日(火)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎090・74229

**2 市民スポーツ祭スキー大会 (大回転競技の部)**  
 ① 2月18日(土) 場市営スキー場 ☎一般・高校生3,500円、小・中学生2,500円 ① 1月26日(木)~2月10日(金)に市民体育館にある申込書で

**3 市民山岳スキー講習会**  
 ① 2月5日(日)② 26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 ① 1月29日(日)② 2月19日(日)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・74229・1844へ

**4 東山かんじきツアー**  
 ① 3月12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 ☎500円 ① 1月20日(金)~2月24日(金)に長岡着柴スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130へ



管理職や営業職は男性が向いている？  
女性は細やかな気遣いができる？  
子育て中の女性に出張は無理？

## 無意識の思い込みに気づき、社員の能力を引き出そう！

### アンコンシャス・バイアスセミナー

社員の成長を妨げ、ハラスメントにもつながる可能性のある「無意識の思い込み」。さまざまな事例とともに、多様な個性を活かした組織づくりを学びます。

1月27日(金)午前10時～正午 市民協働センター(アオ) 1月20日(金)までに専用フォーム(右)で

1月20日(金)までに専用フォーム(右)で

権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746




「普通はこうだろう」「そんなことは無理だ」という決めつけやバイアス(思い込み)は誰にでもあるものだ。バイアスから抜け出して、みんなが力を発揮できる組織をつくっていきましょう！」

### ●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6日(金)～18日(水)に希望する施設に入園申込書を提出してください(定員を超える場合は選考あり)。

※事前に認定申請が必要ですが、手続きが済んでいない場合は、早急に保育課へ相談ください。※対象施設は1月5日(木)以降に市ホームページで

保育課(市セ) ☎39・2377

### ●新潟大学附属幼稚園 令和5年度新入・編入園児の募集

3歳～5歳児 定員各若干名  
入園選考検査 3月上旬 園同園(学校町1) ☎32・4192 担当 保育課(市セ) ☎39・2377

### ●就職氷河期世代向け 合同企業説明会

企業15社が参加します。  
1月23日(月)午後2時～4時 場ハイブ長岡 1月24日(火)午後2時～4時 場長岡紹介部門 ☎32・1118 担当 産業立地課(大手) ☎39・2228

## 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

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(右)を確認してください。



国土土木政策調整課(市セ) ☎39・2307

### 1 つきイチひろば

1月18日(水)、3月15日(水)：アオーレ長岡、2月15日(水)：まちなかキャンパス長岡  
1月19日(木)～2月1日(火)：午後1時30分～2時  
30分 内容がおか元気体操、ハッピー体操など 定員各30人 先着 持内履き

### 2 あなたの健康相談会

1月23日(月)②2月3日(金)③6日(月)午前9時30分～午後0時30分④3日(金)午後1時～4時 場さいわいプラザ 内容 健康の結果、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 健康手帳(ある人) 申 1月13日(金)②④24日(火)③26日(木)まで

### 3 食育総合講座 「みんなの食育塾」時短料理・作り置きを学ぼう!

2月8日(水)・22日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場さいわいプラザ 内容 講話、調理実習 定員15人 先着 800円 場エプロン、三角巾、筆記用具 申 2月1日(水)まで

### 4 カフェDE健康講座

1月12日(木)：まちな

### 5 こころの相談会

1月17日(火)②25日(水)③2月1日(水)④8日(水)⑤14日(火)⑥②④⑤午後2時～4時③午後6時～8時

### 6 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

1月16日(月)②2月13日(月)午後2時30分～4時30分

### 7 アルコール相談会

1月20日(金)②2月7日(火)午後2時～4時

### 5 7 いずれも 場さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) 相談員 臨床心理士、保健師など 定員各2人 先着 申 1月6日(金)②16日(月)③23日(月)④30日(月)⑤2



かウオーキング②17日(火)：こころの健康を守ろう! あなたのこころは元気ですか? ③27日(金)：食べているのに低栄養? ④2月2日(木)：持って楽しく! 棒体操 ⑤10日(金)：まちなかウオーキング ⑥①③④⑤午前10時30分～11時30分 ②午後2時～3時 場タニタカフェ(市セ) 申 1月6日(金)から

## 今年の選挙

選挙管理委員会(さい) ☎39・2241

令和5年は次の選挙が予定されています。

- ・新潟県議会議員一般選挙 投票日=4月9日(日) 告示日=3月31日(金) 期日前投票=4月1日(土)～8日(土)
- ・長岡市議会議員一般選挙 投票日=4月23日(日) 告示日=4月16日(日) 期日前投票=4月17日(月)～22日(土)

※立候補予定者説明会の日程は、決まり次第お知らせします

### ●衆議院議員選挙の小選挙区が改定されました

これまで長岡市は第2区、第4区、第5区に分かれていましたが、令和4年11月の公職選挙法の改正により、新しい第4区に統一されました。

### ●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、ラジオなどに出すこと

### ●明るい選挙啓発ポスター展

市内の小・中学生の作品11点を展示します。入選作品5点は、市ホームページで。

1月16日(月)～26日(木)午前8時30分～午後9時30分(16日は午後1時から、26日は午後3時まで) 場さいわいプラザ



県審査で入賞した東北中学校3年・石丸琴葉さんの作品

### 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。

### ●認知症サポーター養成講座

1月27日(金)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 認知症キャラバン・メイト 20人 先着 申 1月5日(木)から

### ●赤十字救急員養成講習会

2月18日(土)午後1時～5時、3月4日(土)・12日(日)午前9時～午後5時 場さいわいプラザ 2月6日(月)までに日本赤十字社新潟支部(☎025・231・3121)ホームページで 担当 福祉総務課(アオ) ☎39・2217

### ●税理士無料税務相談(要予約)

1月18日(水)、2月1日(水)午前9時30分～正午 場・申 生活センター ☎32・0022

### ●若者向け特別電話相談

「ローンを組んで脱毛エステを契約。中途解約しても返金があると聞いたので、解約したいけど、電話が繋がらない」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。

1月19日(木)・20日(金)午前9時～午後4時30分 場消費生活センター(市セ) ☎32・0022

### ●多重債務相談

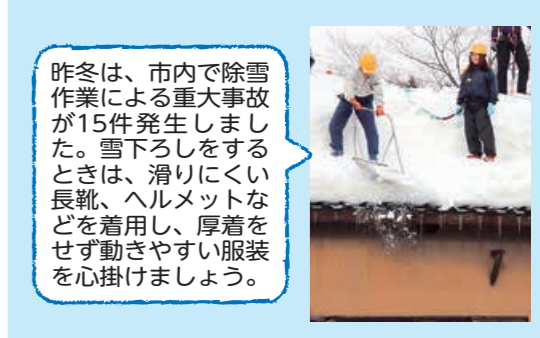
借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。

1月11日(水)・18日(水)・25日(水)、2月1日(水)・8日(水)午後1時30分～4時 場・申 消費生活センター ☎32・0022

## 正しく安全に、事故を防ごう 除雪作業 3つの合言葉

国危機管理防災本部(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15件発生しました。雪下ろしをするときは、滑りにくい長靴、ヘルメットなどを着用し、厚着をせず動きやすい服装を心掛けましょう。

**提出は 1/31(火)まで** 家計急変世帯向け 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

市ホームページにある申請書に必要事項を記入し、添付書類とともにアオーレ長岡福祉窓口、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）へ提出してください。  
 関市給付金専用コールセンター ☎39・2347



▲対象など詳しくはこちら

**簡単！スマートに！**  
**スマホで確定申告会**



▲詳しくはこちら



自分のスマートフォンで申告書の作成から提出まで行えます。税務署職員が操作をサポートします。  
 スマホ申告には、**マイナンバーカードが必要**です。  
 1月23日(月)～25日(水)午前9時30分～午後3時 場アオーレ長岡 源泉徴収票、各種控除に関する証明書、マイナンバーカードを取得する際に設定したパスワード 関市民税課(アオ)☎39・2212

**市・県民税の申告相談会は**  
**2月16日(木)～3月15日(水) (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(水)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。  
 関市民税課、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）

●**長岡市地域公共交通計画案にご意見を**  
 1月4日(水)～31日(火) 閲覧

●**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、コンデンサー、安定器など）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。※高濃度PCB安定器など・汚染物の

●**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。  
 ①後期高齢者医療：10期～12期（1月～3月納期限分）  
 ②介護保険：10期～12期（1月～3月納期限分）  
 ★納付は口座振替が安心・便利・確実です  
 手続きは、口座のある市内の金融機関で。  
 関①国保年金課(アオ)☎39・2317 ②介護保健課(アオ)☎39・2245、各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）

**募集**

●**長岡市芸術文化振興財団職員(正規・臨時職員)**  
 募集職種 一般事務 ①正規職員 ②臨時職員 ③管理員(臨時職員) 関①②若干名(臨時職員) 関③若干名  
 ①採用日 4月1日  
 ②仕事 ①事業企画・施設の管理・運営など ③施設や設備の維持・管理など 勤務場所 ①リリックホールまたは市立劇場 勤務日 ①土・日・祝日を含む交替制(1日7時間45分、4週8休) 選考方法 ①書類審査、面接、適性検査 ②1月25日(水)までにハローワーク長岡、同財団(☎29・7711) ホームページにある申込書で

●**長岡市景観審議会委員**  
 定若千名 任期 4月1日から2年間 関4月1日現在、市内在住の20歳以上で、年2回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬 ①会議1回につき9,100円 選考方法 ①書類審査、面接(面接は2月上旬) 関1月31日(火)までに都市政策課(アオ)☎39・2225、情報ラウンジ、さいわいプラザ、まちなかキャンパス長岡(アオ)☎39・2225、各支所産業建設課(栃尾支所は農林・建設課)、市ホームページにある申込書で



東山の花畑から望む長岡の市街地。四季折々の豊かな自然に、人々の営みが調和しています。長岡市景観審議会委員は、こうした市民の宝物「景観」を守る取り組みを検討します。

●**ごみ収集の見落とし防止のため、ごみステーションを移動する場合は必ず事前連絡を**  
 関環境業務課☎24・2837、



▲おぐりん

電気エネルギーを効率よく操る技術「パワーエレクトロニクス」。その分野はモーターやワイヤレス充電など多岐にわたり、長岡技術科学大学は国内トップレベルの研究機関なんだ。製造現場での省エネ事例や製品開発の電磁ノイズ対策といった企業向けの講演のほか、技大の教員がいるいろいろな相談に応じてくれるよ！



●**長岡パワエレ研究会 企業向け技術講演会 相談会**  
 2月24日(金)午前9時30分～午後0時30分 場長岡グランドホテル 関北海道大学教授 小笠原悟司さんほか 関50人先着 関1月10日(火)から市ホームページで 関産業イノベーション課(アオ)☎39・2402

●**喜多町地内「日越55号線橋りょう架け替え工事」により道路幅が狭くなります**  
 周辺の渋滞が予想されるため、迂回をお願いします。仮設橋への切り替え日など詳しくは市ホームページで。  
 関1月下旬～令和7年3月 関道路建設課(アオ)☎39・2231

●**手続き・制度**  
 1月から軽自動車の継続検査(車検)に「納税証明書の提示が原則不要になります」  
 納付情報が確認できるようにするまで、日数を要する場合があります。納付後すぐに車検を申請する人は、金融機関の窓口やコンビニなどで納付し、納税証明書を提示して

●**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。  
 要件 ①65歳以上 ②市内に住居登録があり、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2 ⑤介護保険5 ⑥認知症

**うまい米コンテスト“入賞米”**  
**ながおかしひかり**  
 きんしょう  
**「金匠」好評発売中!**  
 関農水産政策課(アオ)☎39・2223

長岡うまい米コンテスト2021の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。  
 場原信(一部店舗を除く)、早川米穀店、大倉、遠藤米穀、杉本商店、ハレの日タカダヤ  
 ★同コンテスト2022最優秀賞決定  
 ▷個人部門…山古志営農組合  
 ▷学校田部門…希望が丘小学校



今年度、新たに販売が始まった横浜高島屋での金匠フェア。生産者の熱心なPRで「長岡米ファン」を獲得し、1週間で約300kgを完売しました！(11月16日～22日)

**納期限は1月31日(火)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)

※スマートフォン決済が便利です

◆回や欄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  
◆図に電話、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 匠セ=市民センター  
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



**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(火)(必着)、4月号は2月28日(火)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【3月号】3月10日(金)、【4月号】4月10日(月)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。

図広報課 ☎39・2202

**催し**

■正月蔵開き門付け  
1月9日(初)午前10時～正午  
アオーレ長岡など 内 警女唄演奏など ¥1,000円 定

■横濱発シンガポールライター  
ナミオカコウタロウライブ  
1月15日(日)午後3時～4時15分  
分 社会福祉センター ¥1  
家族1,000円 甲アコース  
ティックライブを鑑賞する会・古沢さん ☎090・2972・2560

■1丁スキルアップ訓練  
ホームページ制作コース  
オンライン講座  
1月19日(木)～2月15日(水) ※初日と最終日は対面(随午後1時～4時) 場長岡地域振興局) 定10人(先着) ¥2,900円

■栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「ジャンボ油揚げと上杉謙信と秋葉三沢坊(アキバ)の由来をとことんさかのぼる」  
1月14日(土)午後1時30分～3時  
場 栃尾産業交流センターおりなす 調角川アスキー総合研究所 主席 研究員・遠藤論さん 定200人(先着) 同同クラブ(栃尾観光協会内) ☎51・1195

■長岡民話かたりべ入門講座  
1月21日(土)、2月4日(土)・18日(土)、3月4日(土)午後1時30分～3時  
場 さいわいプラザ 甲 1月10日(火)までに長岡民話の会 ☎090・4669・4084へ

■料理体験教室  
1月28日(土)、2月25日(土)午前

**健康**

■骨粗しょう症予防教室  
1月21日(土)午後1時～2時15分 定18人(先着) 場・甲吉田病院 ☎32・0490

■市民公開講座「かんと生(かん)」  
1月21日(土)午後1時～3時 定40人(先着) 場・甲1月10日(火)までに長岡中央総合病院 ☎35・3700へ

■人生100年時代、人生後半の生きがいと働きかた  
1月22日(日)午後2時～4時  
場 社会福祉センター ¥3000

**スポーツ**

■居合道を学び心と体を鍛える  
会員募集  
毎週月曜日午後5時30分～7時、毎週水曜日午後7時～9時、毎週土曜日午前8時30分～10時  
場 川崎コミュニティセンター  
¥1,000円 甲 居合道長岡・今井さん ☎33・4993

■無料法律相談会(要予約)  
1月18日(水)・20日(金)・24日(火)・2月2日(水)・8日(水)・15日(水)・3月1日(水)・9日(水)・17日(金)・27日(月)午前10時～正午 場・甲新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688

■相続登記の申請が令和6年4月1日から義務化されます  
土地や建物の所有者が死亡した際は、早めに相続登記の手続きをしてください。  
場 新潟地方方法務局長岡支局 ☎33・5510

■相続登記無料相談  
2月は新潟県司法書士会の無料相談月です。お近くの司法書士にお気軽にご相談ください。  
場 同同会 ☎025・244・51

**募集**

■林業退職金共済制度に加入しませんか  
勤労者退職金共済機構 ☎03・6731・2889

■健康マージャンの会  
1月8日からの日曜日午前9時～正午(月3回) 場 千手コミュニティセンター ¥1回500円 甲 内田さん ☎33・2900

■健歩クラブ会員  
内 登山など(年8回程度) 年2,000円(初年度のみ6,000円) 甲 片桐さん ☎08・5011・5871

■長岡育英寮入寮生  
定8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(丁R中央線三鷹駅から徒歩15分) 部屋16畳洋間個室食インターネット環境あり) ¥

■春休み海外研修交流事業参加者  
イギリスやカナダなど7つのコースがあります。詳しくはお問い合わせください。  
場 3月下旬～4月初旬 内 ホームステイ、地域見学など 対 小学3年生～高校生 場 国際青少年研修協会 ☎03・6825・3130

**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。

持保険証、医療費助成の受給者証(ある人)

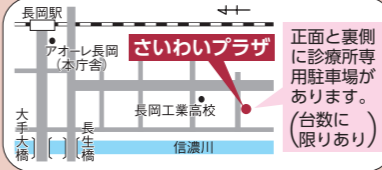
- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者→①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者→⑤を受診してください

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日	
			日・祝・休	月～金 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(木)～1/3(火)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(木)～1/3(火)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(土)～1/3(火)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(土)～1/3(火)は下表	●	— —

■12月31日(土)～1月3日(火)の受付時間

施設名	診療科目	12/31(土)～1/3(火)
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(土)～1/3(火)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(外)、内科は(内)で表記しています

期日	病院名	電話番号
12月	25日(日) (外) お元気でクリニック	☎63・3800
	1日(祝) (外) 中之島クリニック	☎61・2551
	2日(休) (内) 田崎医院	☎62・1122
	3日(火) (外) 貝瀬皮膚科	☎66・8100
	8日(日) (内) 関谷医院	☎61・0205
	9日(祝) (内) 林俊吉クリニック	☎66・3000
	15日(日) (内) 石川医院	☎66・2140
	22日(日) (外) 星整形外科医院	☎66・8808
	29日(日) (外) お元気でクリニック	☎63・3800
2月	5日(日) (外) お元気でクリニック	☎63・3800

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



**ながおか冬神輿まつり**

担ぎ手募集中!  
「冬もみこしを担ぎたい」「みこしを担いでみたかった」をかなえます。  
1月12日(日)午後6時～7時 場アオーレ長岡 甲2月10日(金)までに専用フォームで 図ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡開設準備室(大手内)) ☎86・6008

▲申し込みなど詳しくはこちら

地域の安全、自分の手で!  
**消防団員**  
なりませんか?

図消防本部総務課 ☎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、普段は火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。



# 新春恒例 お年玉クイズ

クイズに答えて、□の文字を1～7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125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

## キーワード

長岡版 **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**

クイズ ※□の中は全てひらがなで答えてね

- 市内限定で使えるデジタル地域通貨 **11ページへ**
- ある果物の種に形がそっくりの長岡発祥の米菓
- 与板出身で、ドイツでビール醸造技術を修めた初の日本人
- 令和4年4月に開館10周年を迎えた市民協働・交流の拠点
- 「泳ぐ宝石」とも言われる長岡発祥の市の魚
- 長岡藩大参事・小林虎三郎による教育にまつわる故事
- 通年で長岡花火や地域の食を楽しめる道の駅

□□□□□ **1**  
 □□ **2** 種  
 中川 □□ **3** □  
 □□ **4** □ 長岡  
 □ **5** □□□□  
 米 □□□□ **6** □  
 ながおか □□□□ **7**

ヒントは2ページに♪

ぴょ〜ん っ  
飛躍の年に  
するぞ



## 合計125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…10人



②ながおか花火館シアターペア鑑賞券…10人



③ミライエ長岡文具セット…20人(色は選べません)



④長岡市共通商品券(2,000円)…30人



⑤長岡産野菜茶5種セット…10人



⑥長岡オリジナルグッズ…30人

トートバッグとおちよこのセット



長岡市公式ライン「友だち」限定!



甘酒を15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。

160ml×5本



さらに

■発行：長岡市（令和4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/261,585人(-211)  
世帯数/110,043世帯(+48)  
男/128,126人(-111)  
女/133,459人(-100)  
※( )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

