

ながおか 市政だより

# Nagaoka

10

2023



p 2 台風への備え とるべき行動の確認を

p 3 不登校支援

一人ひとりに寄り添い、支えます

p 4 歴史を未来へ 順動丸シャフト保存進む

●表紙

VRでサッカーのゴールキーパーを体験 (p 8)



近年、さまざまな事情で学校に通うことが難しい児童や生徒が全国的に増加しています。長岡市でも傾向は同じで、昨年度には500人を超える不登校の小中学生がいました。そこで今年度、市は不登校への支援を拡充。子ども一人ひとりに寄り添い、きめ細やかな支援を展開します。

## 不登校の子どもたちにも寄り添い、支えます

安心して過ごせる  
新たな居場所を整備

自宅にこもりがちな子どもの居場所として、9月に「ほっとルーム」を開設しました。子どもたちは自ら利用時間を決めて自分らしく過ごします。自尊心を高め、社会とつながりを持てるよう後押しします。

専門の相談員を配置  
気軽に相談を

また、自立支援コーディネーターやスクールソーシャルワーカーなどの専門相談員を新たに配置。学校や医療、福祉などの関係機関と連携を強化し、積極的な働きかけで、早期支援につなげます。

岡学校教育課 ☎39・2249

## 台風シーズン

# とるべき行動の確認を！

全国各地で台風による甚大な被害が相次いでいます。事前の備えが、大切な命を守ります。洪水・土砂災害のハザードマップ(右)などで自宅の危険性や避難行動を確認しておきましょう。  
岡危機管理防災本部 ☎39・2262



### 洪水

【信濃川増水の場合】長岡方式の避難行動で命を守る

命を守る行動を再確認。複数の避難先を想定し、“より早く”行動しましょう。

まずは①または②の行動を

#### ①浸水しない場所へ車などで避難

##### ポイント

- 浸水前に限る
- 浸水しない知人・親戚宅や下記の避難場所へ



##### 指定緊急避難場所

浸水しない地域(洪水ハザードマップで白色の地域)にある避難場所を開設します。

##### 車中避難場所

浸水しない地域にある公共・民間施設の駐車場、学校のグラウンドなどを、車での避難の一時的な滞在場所として開放します。



#### ②自宅の上の階への避難を準備

##### ポイント

- 洪水ハザードマップで自宅の浸水の深さや倒壊の危険性を確認し、安全な場合に限る
- 3日分以上の食料や水を備蓄
- 車を浸水しない場所に移動



◀約2,700人が参加した「長岡方式の避難行動」での防災訓練。水害時の施設利用協定を締結した(株)ダイナム見附店の駐車場には、市民約30人が広域避難しました。(8月27日)

①・②が  
困難な場合

#### 近くの市指定の緊急避難場所へ

- ポイント
- 避難は車ではなく徒歩で
  - 食料や水、常備薬などを持参



### 土砂災害 「いつもと違う」に注意

- 長雨や急な大雨
  - 土地に亀裂が生じた
  - 川の水の量が変化したり、濁りだしたりした
- 異常があればすぐに連絡してください。  
岡河川港湾課 ☎39・2233、  
県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

### 暴風

#### 風が強くなる前に準備を

物干しざおや植木鉢など、風で飛ばされる恐れがあるものは片付けましょう。

#### トピックス

#### 山火事被害の米ハワイ州 マウイ島にエール

岡国際交流課 ☎39・2207

姉妹都市ホノルル市との交流を契機に、つながりがあるハワイ州・マウイ郡。8月8日の山火事による甚大な被害を見舞い、多くの災害から復興した長岡の想いを込めた励ましのメッセージと義援金を送りました。

#### ながおかDメールプラス(右)に事前に登録を

避難情報や防災情報を配信します。



#### 避難所にペットを同行できます

一部の避難所で犬や猫などのペットの受け入れ体制を整えました。ペットを連れての避難方法やしつけなどを確認しましょう。  
岡環境業務課 ☎24・2837



▲詳しくはこちら

### ありのままの自分に自信を持ってほしい

田覚 敏子・自立支援  
コーディネーター

ほっとルームは、人と関わるのが苦手な子や自宅にこもりがちな子が、一歩踏み出して「ほっ」と過ごせる新たな居場所です。自分らしく過ごすことで、自分に自信を持てるよう私たちが見守ります。

悩みや不安があれば抱え込まず、気軽に相談してください。お子さんの状況や気持ちをよく聞き、それぞれのペースに合ったやり方で支えていきます。

### 一人ひとりに合った方法でサポートします

#### 新規 ほっとルーム



学習・くつろぎ・遊びのスペースを備え、子どもたちは学習や読書など思い思いの時間を過ごします。



◀壁面の一部は自由に表現できるホワイトボード

#### 個別相談



お子さんと好きなことや興味のあることをしたり、話をしたりします。また、保護者と面談し、子どもとの関わり方などを一緒に考えます。

#### フレンドリー ルーム



学習などの個人活動のほか、子ども同士の交流活動や体験活動を行います。市内に4カ所あります。

#### 拡充 訪問支援



家にこもりがちな子どもの家庭訪問や、学校などでの相談や学習支援をします。

#### まずは子ども・青少年相談センターにお電話を

各施設の利用には相談が必要です。面接などの個別相談を踏まえ、支援方法を提案します。  
相談対象=小学生~19歳の子ども・青少年とその保護者

☎32・3663  
平日午前9時~午後6時

メールでも相談できます。詳しくはこちら



# 秋の行楽シーズン到来！ 悠久山で歴史巡り

「おやま」の愛称で、市民に愛されてきた悠久山公園。長岡の先人にまつわる石碑への道案内やAR（拡張現実）による解説を体験できるツールを本格稼働し、幅広い世代が楽しみながら歴史を学べる環境を整備しました。爽やかな秋風を感じながら、長岡の歴史を巡る散策を楽しみませんか。

岡都市施設整備課 ☎39・2230

## 散策コースは3つ！ スムーズに道案内

3カ所の駐車場にある案内板のQRコードを読み込むとガイド開始。「表参道」「御山」「桜山」の3つのコースで、公園内の23の石碑・史跡を全て巡ることができます。音声解説付きで、わかりやすく案内します。

▶詳しくはこちら



## AR体験！ アニメーションで楽しく学ぶ

13の石碑の解説板にあるQRコードを読み込むと、河井継之助などゆかりの人物がアニメーションで登場。先人の生涯や功績を教えてください。

ちょっと紹介！もっと学びたい人はぜひ現地へ



郷土史料館の職員が解説  
秋の悠久山歴史散策  
～石碑めぐりと郷土史料館見学～

日時＝11月8日(水)午後1時～3時(小雨決行) 内容＝河井継之助や鶴殿団次郎の石碑の解説など 定員＝15人(先着)  
申し込み＝10月12日(木)から同館 ☎35・0185へ

ご協力ありがとうございました

## 市民が支える大花火大会

岡長岡花火財団  
☎39・0823

延べ29万5,000人が観覧した今年の大花火大会。会場周辺の住民や事業者、ボランティアなど多くの市民のみなさんに支えられ、大花火大会を成功させることができました。来年も安全・安心な大花火大会を開催するため、ご理解とご協力をお願いします。

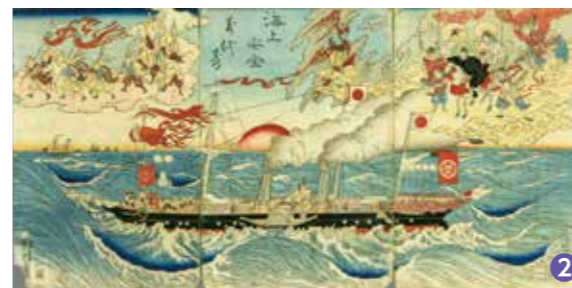
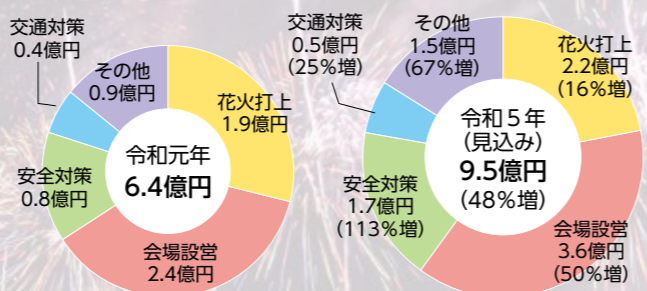
### 来場者から 感謝の手紙も

バスの駐車場付近の家の窓に「花火楽しんでね」の貼り紙がありました。毎年、遅い時間までご迷惑でしょうに…。他の人より1つ多くの感動を味わうことができました。

各翌日の早朝に行われた清掃。小・中学生や地元のみなさんなど延べ約2,600人が参加しました(写真は8月3日)

## 来年度に向け準備を進めます！

現在、今年の大花火大会の総括を進めています。大会にかかった経費の概算は、物価高騰などの影響で令和元年(新型ウイルス禍前)比で約1.5倍となりました。特に観覧席やトイレなどの会場設営、警備員配備など安全対策の費用が大幅に増加しています。これらを踏まえ、安全・安心な花火大会の継続を目指し、開催方針を検討していきます。



①長さ4.3mの順動丸のシャフト②錦絵「海上安全万代寿」河鍋暁斎画(早稲田大学図書館所蔵)。14代将軍・徳川家茂を乗せて航行する順動丸を描いています③職員らによる補修作業



# 幕末の日本を動かした順動丸 シャフト保存処理始まる

市指定文化財である順動丸シャフトの歴史を未来に伝えるため、市は7月から保存処理を開始しました。脱塩・防さびの処理を行い、劣化を食い止めます。技術指導者に東北芸術工科大学(山形県)教

## 東北芸術工科大学と 連携、最新的手法で

かつて江戸幕府が所有した鉄製の蒸気船・順動丸。長岡藩第12代藩主・牧野忠訓や河井継之助、そして坂本龍馬や勝海舟などの幕府の要人らを乗せ、輸送船として幕末の海を航行しました。戊辰戦争下の慶応4(1868)年、寺泊沖停泊中に新政府軍の軍艦から砲撃を受け、現在の佐渡汽船寺泊港付近で自爆しました。それから155年―順動丸の外輪を動かしたシャフト(軸)は今も寺泊で大切に保管されています。

## 寄付にご協力を

ふるさと納税の制度を利用したクラウドファンディングで、シャフト保存処理へご支援をお願いします。市外の家族や友人にも、ぜひご紹介ください。



※寄付金控除の対象です。  
長岡市民に返礼品はありません  
岡広報・魅力発信課 ☎39・5151

授・伊藤幸司さんを迎え、トレハロース(糖類)を使った最新的手法を採用。将来にわたって細やかにケアできるように、専門家の指導を受けて長岡での技術継承を目指します。処理後のシャフトは、広く展示などに活用。地域の貴重な文化財とその歴史を未来へつなぎます。

岡科学博物館 ☎32・0546



申請して届くのを待つだけ！

## スマホとマイナカードで簡単・便利！ 市役所行かずに証明発行

岡行政DX推進課 ☎39・2205

10月4日(水)から、マイナンバーカードを使ったオンライン申請でも、住民票の写しなどの証明書を郵送で受け取ることができます。窓口に行くことなく、スマートフォンからいつでも申請可能。コンビニ交付と合わせて、ぜひ活用してください。

## オンライン申請 NEW



すぐに必要な人は  
コンビニ交付

手数料が50円お得※

マイナンバーカードを使って、コンビニエンスストアのマルチコピー機で対応する証明書を取得できます。  
時間＝午前6時30分～午後11時

※一部の証明書を除く



10/28(土)  
11/23(祝)

### 深まる秋を味わう 越路もみじまつり

特産品販売、庭園ガイド、茶会もあります。

#### もみじ園ライトアップ

時間＝夕暮れ～午後9時 園越路観光協会（越路支所産業建設課内） ☎92・5903

#### 越後三大紅葉ライトアップスタンプラリー

柏崎市の松雲山荘、弥彦村のもみじ谷を巡って豪華景品をゲットしましょう。  
開催期間＝10月28日(土)～11月26日(日)

#### 絶品パンケーキ



もみじの名所でおしゃれに食事

#### 丘の上の迎賓館

期間中は無休で営業します。  
時間＝午前10時～午後4時  
場所・園もみじ園 ☎92・6360

#### ★同時開催 こしじ秋まつり

日時＝10月28日(土)午前11時～午後3時 場所＝越路体育館 内容＝ステージショー、特産品販売、フリーマーケットなど 園同実行委員会事務局（越路支所産業建設課内）

#### 食と芸術、大集合



11/3(祝)

#### おぐに秋まつり

時間＝午前9時～午後3時 場所＝おぐにコミュニティセンター 内容＝特産品販売、作品展示、芸能発表など 園同実行委員会事務局（小国支所産業建設課内） ☎95・5906

#### 大盛況！仮装コンテスト



10/29(日)

#### 川口秋まつり

時間＝午前10時～午後3時 場所＝川口支所前駐車場 内容＝物産展、大仮装コンテストなど 園同実行委員会事務局（川口支所産業建設課内） ☎89・3113

#### 新鮮野菜たっぷり「元気鍋」



11/3(祝)

#### みしま産業まつり

時間＝午前10時～午後2時30分 場所＝三島支所駐車場など 内容＝農林産物即売会、飲食・体験コーナーなど 園同実行委員会事務局（三島支所産業建設課内） ☎42・2249

#### 大人気！新米じゃんけん大会



11/3(祝)

#### 山古志産業まつり

時間＝午前9時～正午 場所＝山古志支所 内容＝山古志産の新米コシヒカリじゃんけん大会（有料）、農産物品評会・即売会など 園同実行委員会事務局（山古志支所産業建設課内） ☎59・2343

#### ★同時開催

①牛の角突き大会千秋楽

時間＝午後1時から 場所＝山古志闘牛場（池谷）

②やまあかり [10ページへ](#)

# とことん楽しもう！

# 秋まつり

#### 秋の味覚が勢ぞろい



10/22(日)

#### 栃尾地域農業まつり

時間＝午前10時～午後3時 場所＝栃尾産業交流センターおりなす 内容＝新鮮野菜・新米コシヒカリ・にいがた地鶏などの販売、焼き芋・ポン菓子・新米おにぎりの無料配布など 園同実行委員会事務局（栃尾支所農林・建設課内） ☎52・5847

#### 新米おにぎりはいかが？



10/15(日)

#### 中之島産業まつり

時間＝午前10時～午後3時 場所＝中之島コミュニティセンター周辺 内容＝中之島産コシヒカリおにぎりのプレゼント、大口れんこんなどの地場産野菜の販売、ステージイベントなど 園同実行委員会事務局（中之島支所産業建設課内） ☎61・2013

#### 幻想的な光の世界へ



10/28(土)

#### 越後みしま竹あかり街道

時間＝午後4時～9時 場所＝脇野町本町通り（駐車場は三島支所） 内容＝竹灯籠、コンサート、屋台村など 園三島ライトアップ実行委員会 ☎080・6054・1929 担当＝三島支所地域振興・市民生活課 ☎42・2242

#### 芸術の秋を堪能



10/21(土)  
22(日)

#### 生涯学習フェスティバル inワシマ

時間＝午前9時～午後4時30分（22日は午後3時まで） 場所＝和島体育館 内容＝芸能発表会（22日のみ）、作品展 園和島公民館（和島支所地域振興・市民生活課内） ☎74・3112



地域のまきこ

# まちのほつとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました  
(16人が登録しています)

## 負けられない戦い

とちお祭で行われた全国でも珍しい「樽みこし綱引き選手権大会」。地面が削れるほどの激しい引き合いに、会場は熱気に包まれました。(8月27日)  
📷市村洋一さん



## 上手に跳べるかな？

山古志体育館で親子向けの体操講座を行いました。子どもたちは胸の高さまである跳び箱にチャレンジ。「ママと一緒に跳べよう！」(9月9日) 📷



平澤葉奈さん



## 作ってもらったよ！

子育ての駅よいた「にじの子広場」で親子が提灯づくりをしました。自分の提灯を手にした子どもたちは、すっかり「満悦」。(9月6日) 📷外川正明さん



## 救助活動で大活躍

みしま体育館で交通安全・防災フェアを行いました。楽しく学べる体験ブースがたくさん登場。災害時に活躍する検索ロボットのスムーズな動きに、みんな興味津々です。(9月18日)



今井園貴さん



## 薄さにびっくり

アオーレ長岡に市内11地域の魅力が集結した「ALL NAGAOKA MARKET」。切れ味鋭い与板のかんなで削った木くずの薄さに、子どもたちの目はくぎ付けでした。(9月10日) 📷



## 気持ちを込めて丁寧に

おぐにコミュニティセンターの陶芸教室。みんなでアドバイスしながら作り上げ、満足のいく作品を完成させました。(9月6日) 📷井口庸一さん

## せーので走って

中之島中央小学校の児童が大風揚げに挑戦しました。一生懸命作った大風が空高く揚がるよう、みんなで息を合わせてダッシュ！(9月7日)



## 今月の表紙

アオーレ長岡とミライエ長岡でスポーツ・レクリエーションフェスタを開催しました。今年にはeスポーツやVR(仮想空間)の体験コーナーが初登場。大人も子どももスポーツの秋を満喫しました。(9月9日)



## ワクワク気分で海へGo!

寺泊地域と友好親善都市・群馬県伊勢崎市の小学生がカヌー体験で交流。青空の下、キラキラ光る海を進む気持ちよさに、笑顔も輝いていました。(8月20日)



## 草たくさん取るぞ

東川口保育園を会場に「草取り大会」を開催しました。夢中で草を集める子どもたち。楽しみながら園庭をきれいにして、気分もスッキリ！(9月9日) 📷棚橋光也さん

## 飲みすぎ注意!?

「道の駅良寛の里わしま」に一夜限りのビアガーデンが登場。おいしいビールと仲間と過ごす楽しい時間に、お酒がどんどん進みました。(8月25日)

📷箕輪務さん



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) 日どなたでも、日特になし、日無料、日不要(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
・日、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 大野=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

今月のおしらせ隊 隊員
みつぞん&しょーゆーん
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、長岡の発酵・醸造文化をPRするマスコットキャラクター「みつぞん」(右)と「しょーゆーん」。たまにみそ樽にはまってしまふみつぞんと物知りなしょーゆーんはいつも仲良しです。
おいしく味わい、楽しく体験。長岡の発酵・醸造文化の魅力に触れよう! 15ページへ

細長い魚 三ヨウジウオ
海中のオオチ
タツノオトシゴと同じヨウジウオ科の魚で、細長い体形が特徴です。体は硬い骨板で覆われ、体長は20cmほどに成長。スポイトのような口で吸い込むように動物プランクトンを食べます。
オスのお腹に子を育てる袋があり、メスから受け取った卵がふ化し、卵黄を吸収し終わるまで育て、1cmほどの赤ちゃんを産みます。
いこうよ、海の大冒険! 寺泊水族博物館 ☎75・4936

- 寺泊水族博物館 ☎75・4936
水生生物探索会
「漂着生物を見つけよう・ビーチコーミング体験」
10月22日(日)、11月5日(日)・26日(日)午前9時〜正午 対小学生と保護者 定各5組 宛各組1名 持軍手、ビニール袋 申各開催日の2日前まで
● 中ノ島文化センター ☎66・1310
こぎん刺しで作るクリスマスフレイム
11月19日(日)午前10時〜午後1時 対中学生以上(中学生は保護者同伴) 定12人 宛着

- 市民天体観望会
10月24日(火)午後7時30分〜9時(雨天順延) 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定20人 宛着 申10月16日(日)〜23日(月)
● 教育センター ☎32・3792
2,000円 申10月28日(土)から
● 緑花センター(花テラス) ☎39・8718
ぶち講座 コキアの帯づくり
11月3日(祝)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 定各10人 宛着 各300円 申10月2日(月)〜27日(金)
● 親子園芸教室 チューリップのプランターづくり
11月5日(日)午前10時〜11時30分、午後1時30分〜3時 講長谷川吉仁 緑花推進主任指導員 定各10組 宛着 各1,700円 申10月11日(水)〜27日(金) (HP可)
● 花と緑の教室
① コケ玉づくりの楽しみ方
11月11日(土)午後1時30分〜3時 講紺美雪 緑花推進指導員 定12人 宛着 各1,200円 申10月11日(水)〜11月3日(祝) (HP可)

中越大震災から19年 想いをつなぐ、10.23
担当=地域振興戦略部 区手 ☎39・2260
平成16年10月23日に発生した中越大震災から19年を迎えます。「犠牲になった方々への追悼」「支援への感謝」「被災体験伝承の想い」を込めて関連行事を開催します。
① 私たちの10.23を忘れない〜献花・黙とう〜
10月22日(日)午後3時30分〜6時30分 場アオーレ長岡 内献花台の設置、復興の灯り点灯 区地域振興戦略部
② 10.23山古志の集い〜明日へ想いをつなぐ〜
10月22日(日)午後4時〜6時30分 場山古志体育館 内明日への灯り点灯、追悼式典 区小さな山古志楽舎 ☎080・7747・0498 担当=山古志支所地域振興・市民生活課 ☎59・2328

- 馬高縄文館 ☎46・0601
火炎土器の破片フッキーをつくろう!
10月22日(日)午前10時〜正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人 宛着 持エプロン、三角巾、マスクなど 申10月11日(水)〜19日(木)
● 柎尾まぢせみ ☎52・5827
お店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。
11月1日(水)〜30日(木) (各1時間〜2時間程度) 場・甲各参加店舗 区柎尾商工会 ☎52・4191 ※詳しくは同イベントフェイスブックで
● 杜々の森名水公園 ☎58・3050
縁(塩)むすび祭
11月4日(土)・5日(日)午前10時〜午後3時 区新米おにぎり・特産品販売、食品サンプル作りなど
● 柎尾産業交流センター ☎51・1331
おひなす
11月12日(日)午前9時30分〜午後2時30分 定12人 宛着 各5,000円 申10月25日(水)から
● 秋の植物染め「インド茜でシルクのストールを染める」
11月12日(日)午前9時30分〜午後2時30分 定12人 宛着 各5,000円 申10月25日(水)から
● 柎尾美術館 ☎53・6300
写実の軌跡Ⅱ 椿悦至展
10月11日(水)〜11月19日(日)午前9時30分〜午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館) 各400円、高校生以上 申10月10日(水)から
● つきいち☆アート「仮面で変身!」
10月29日(日)午後1時30分〜3時 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定8人 宛着 各300円 申10月10日(水)から
● 道院高原感謝祭 ☎58・2120
10月28日(土)・29日(日)午前10時〜午後3時 区内まき割り・火おこし体験、飲食販売など

中越大震災から19年 想いをつなぐ、10.23
担当=地域振興戦略部 区手 ☎39・2260
10.23追悼式典 私たちの灯り
10月23日(日)午後5時〜7時30分 場すば一く川口 内キャンドル点灯、追悼式典 区震災復興おかげ様感謝デー実行委員会(川口きずな館内) ☎89・3620
4 妙見メモリアルパーク10.23献花所
10月23日(日)午前9時〜午後6時30分 区中越防災安全推進機構 ☎39・5525

e-GATE TERADOMARI
寺泊で開催した体験会(9月9日)。高性能なゲーミングパソコンで、約300人がeスポーツを楽しみました

柎尾支所商工観光課 ☎52・5827
柎尾まぢせみ
お店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。
11月1日(水)〜30日(木) (各1時間〜2時間程度) 場・甲各参加店舗 区柎尾商工会 ☎52・4191 ※詳しくは同イベントフェイスブックで

「信濃川(長岡)」(1999)。柎尾地域出身の洋画家・椿悦至の作品約80点を展示します
10月29日(日)午後1時30分〜3時 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定8人 宛着 各300円 申10月10日(水)から

道院高原感謝祭 ☎58・2120
10月28日(土)・29日(日)午前10時〜午後3時 区内まき割り・火おこし体験、飲食販売など

今日はどこに行こう? / 市ホームページ イベントカレンダー
カレンダー形式でイベントをチェックできます。ぜひご利用ください。
地域振興戦略部 区手 ☎39・2515
はじめてのeスポーツ in 柎尾
10月29日(日)午前10時〜午後4時 場トチオーレ 講エヴァアe所 所属・ジャンヌ氏さんほか

柎尾支所商工観光課 ☎52・5827
柎尾まぢせみ
お店の人が専門家ならではの知識や技術を教えます。
11月1日(水)〜30日(木) (各1時間〜2時間程度) 場・甲各参加店舗 区柎尾商工会 ☎52・4191 ※詳しくは同イベントフェイスブックで

柎田・柎池を幻想的に照らす やまあかり
-YAMAKOSHI HERITAGE ILLUMINATION-
区山古志支所産業建設課 ☎59・2343
10月20日(金)〜11月5日(日)午後5時〜9時 場・内やまこし復興交流館おらたる裏...柎田・柎池ライトアップ、山古志闘牛場周辺...あかりウォーク(¥300円)
自然と人がつくり出した美しい柎田と、錦鯉が育つ柎池をライトアップ。10月21日(土)午後5時〜10月22日(日)午後5時〜10月23日(日)午後5時〜10月24日(月)午後5時〜10月25日(火)午後5時〜10月26日(水)午後5時〜10月27日(木)午後5時〜10月28日(金)午後5時〜10月29日(土)午後5時〜10月30日(日)午後5時〜10月31日(日)午後5時〜

**乳幼児のための救急法講習会**

講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。  
 日11月1日(水)午後1時～4時 場中央公民館(さい) 定30人(先着) 保育=10人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 申10月25日(水)までにファミリー・サポート・センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ

◆日や月などの略字の見方は10ページ  
 ◆◇どなたでも、◇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 市セ=市民センター  
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡  
 さい=さいわいプラザ

**子育ての駅**

●対象の記事のない催しは、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  
 ●催し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



ぐんぐん(千歳1) ☎30・1025

1 手しごとサロン  
 「こころキュン♥私だけのカードアクセ作り♪」  
 日10月19日(木)午前10時～11時30分 対どなたでも ¥1個100円 定8組(先着)

2 消防探検「みんなで探検! 消防署&防災センター」  
 日10月26日(木)午前11時～正午 対どなたでも 定16組(先着) 申10月16日(月)から



てくてく(千秋1) ☎21・3860

●パパママ講座&相談  
 ①幼児食のポイントお話しします  
 日10月30日(月)午前10時30分～11時30分 対どなたでも 定15組(先着) 申10月19日(木)から  
 ②授乳・卒乳おっぱいのいろいろ  
 日11月9日(木)午前10時30分～11時30分 講助産師 対どなたでも 定15組(先着) 申10月31日(火)から

ちびっこ広場(フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

1 授乳・卒乳なんでも相談会  
 日10月12日(木)午前10時30分～11時

30分 定各8組(先着) 申随時

2 抱っこでダンス  
 日10月25日(水)午前10時30分～11時15分 対首据わり～抱っこひもで抱っこできる乳児と保護者 定10組(先着) 申10月10日(火)から

地域版 子育ての駅

中之島 なかのんひろば  
 ベビー&キッズ体操  
 日10月24日(火)午前10時45分から

越路 のびのび  
 0歳からの語りかけ  
 日10月20日(金)午前10時30分から 講言語聴覚士 申10月6日(金)～19日(木)

三島 もりもり ハロウィン音楽会～仮装で盛り上がり～  
 日10月27日(金)午前10時30分から

山古志 やまっこ  
 ハロウィン制作  
 日10月17日(火)～31日(火)

小国 たんぽぽ  
 絵本読み聞かせ講座  
 日10月17日(火)午前10時30分から

和島 わくわく わくわくのお部屋に森をつくりましょう  
 日10月25日(水)～27日(金)午前10時30分から

寺泊 にこにこ 赤ちゃん相談  
 日10月24日(火)午前10時～正午

栃尾 すくすく  
 応急手当の講習会  
 日10月25日(水)午前10時30分から

与板 にじの子広場  
 お子さんの手型を使ったかわいいモバイルを作りませんか?  
 日11月9日(木)午前10時から

川口 すこやか  
 みんなでスッキリ! ヨガ教室  
 日10月18日(水)午前10時30分から

**一緒にお話しませんか**

●ままのまカフェ  
 日10月16日(月)午前11時～正午 場ちびっこ広場 講母子保健推進員 対どなたでも

●子育て相談  
 日①10月11日(水)②12日(木)③17日(火)④19日(木)⑤20日(金)⑥11月1日(水)⑦9日(木) 時①午後1時30分～2時30分②⑤⑥午前10時30分～11時30分③午後2時30分～3時30分④午前11時～正午⑦午前10時30分～11時 場①ぐんぐん②③④てくてく⑤⑥すくすく⑦ちびっこ広場 講①③⑦家庭児童相談員②臨床心理士④おもちゃインストラクター⑤保健師⑥助産師

●栄養相談  
 ～はじめての離乳食～  
 日10月23日(月)午前10時～11時30分 場ちびっこ広場 講栄養士 対4、5カ月の子の保護者 定5人(先着)

**LINE「友だち」特典当選者**

ちびっこモデル #130 @vvnvvn

子育ての駅でみくつけた♪

品田健斗ちゃん(2歳0カ月) 絵本を読むことやブロック遊びが大好き。8月に生まれた妹とも仲良しです。

子ども家庭センター(さい) ☎36・3790

●オレンジゴスペル2023 全国ツアーin新潟  
 子ども虐待の防止を呼び掛ける「オレンジリボン運動」を広く伝えるコンサートとトークショーです。  
 日11月16日(木)午後7時～9時 場アオーレ長岡 ¥5000円(小学生以下無料) 問同実行委員会・片桐さん ☎090・5497・7252

●国際交流センター「地球広場」(市セ) ☎39・2714

1 ほうかご国際文化部  
 インドネシア出身者と簡単

●国際交流協会(国際交流課(市セ内)) ☎39・2207

●姉妹都市交流プログラム 報告会  
 原信サマースカラシップ、

**世界を夢見る中高生、集まれ! ワールド・リーダーズ・セミナー**

世界を舞台に活躍する人の話を聞いて、将来の夢や進路を考える計3回の連続講座です。  
 日・内11月23日(祝)午前9時～午後4時、12月9日(土)午前9時～午後0時30分…講話、ワークショップ、26日(火)午前9時30分～午後8時30分…JICA地球ひろば、企業・国際関係施設の見学 場ミライエ長岡など 講元国連職員・石積勝さんほか 対市内に在住・通学する中・高校生 定15人(先着) ¥10,000円 申11月10日(金)までに長岡市国際交流協会(国際交流課(市セ内)☎39・2207)ホームページ、市内中・高校にある応募用紙で

▲最終日の東京への日帰り研修旅行(昨年のJICA地球ひろば)

●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・日①11月7日(火)～9日(木)②10日(金)～12日(日)③14日(火)～16日(木)④21日(火)～23日(祝)⑤24日(金)～26日(日) 時いずれも1・3日目:午前9時～正午

●農の駅 あぐらって長岡(ふるさと体験農業センター) ☎34・5360

インターナショナル・リーダーシップ・アカデミー、青少年国際スポーツキャンプに参加した高校生が体験したこと報告します。  
 日11月3日(祝)午前10時～正午 場ミライエ長岡

中央図書館 ☎32・0658

1 映画会  
 日・内10月11日(水)午後2時～3時35分:北極のナヌー

源氏物語の登場人物には、物の怪となった悲しい女性がいるんだ。なぜ物の怪になったのか、物の怪の出現はどのように描かれたのか、作品本文から解き明かすよ。

▲みっそん

3 文化講座  
 「源氏物語」の物の怪と精緻な仕掛けの数々」  
 日11月11日(土)午後2時～3時30分 講新潟大学准教授・高橋早苗さん 対高校生以上 定180人(先着) 保育113人(先着) (生後6カ月以上。要予約) 申10月31日(火)までに要予約) 日10月11日(水)から

# HAKKO trip&Week!!



▲詳しくはこちら

同広報・魅力発信課アオ ☎39・5151



食や体験を通じて、発酵の魅力を楽しめます。  
 日・場 10月15日(日)…宮内・撰田屋地区、21日(土)…アオーレ長岡、ミライエ長岡  
 時 午前10時～午後3時

## ★両日開催 謎解きラリー

クリアするとみっそのグッズやみそ、しょうゆなどをプレゼントします (¥500円)。

10月15日(日)～21日(土)は、HAKKO weekとして「発酵・醸造のまち長岡」を盛り上げるよ！学校給食に発酵メニューが登場するから楽しみにしてね。



▶しょーゆーん(左)、みっそん

宮内・撰田屋地区の街歩き、こちらも注目！

## コレクション展 秋山孝 越後百景十選

日 来年3月31日(日)まで(火曜休館)  
 場・同秋山孝ポスター美術館長岡 ☎39・1233 担当=観光企画課 大☎39・2344

▶越後百景十選 八番 機那サフラン酒製造本舗土蔵 (2012)



# フシギな魔法の花壇

市内4カ所の道の駅などを巡りながら謎を解いて楽しむ宝探しイベントです。クリアした人には抽選で賞品が当たります。

日 12月24日(日)まで 無料(一部ミッションは有料) 同観光事業課大☎39・2221



▲詳しくはこちら

- 1 秋の読書週間 本を借りて読書手帳をもらおう  
 日 11月3日(祝)～5日(日) 場 各地域図書館(中央図書館・互尊文庫を除く)
- 2 きたちいきとしよかん ★ハロウィンパーティー  
 本を借りて「トリックオアトリート」と言った人に景品をプレゼントします。  
 日 10月29日(日) 対小学生以下40人(先着)
- 3 読者のごじい  
 日 10月27日(金)午後7時～8時 場 まちなかキャンパス長岡大☎

北地域図書館 ☎22・7100

- 1 ボードゲームを楽しもう  
 日 10月22日(日)午後1時～4時 場 大島コミュニティセンター 対小学生以上 定16人(先着)
- 2 おはなしぽんつ！ハロウィンスペシャル  
 日 10月29日(日)午前10時30分～11時30分 場 大島コミュニティセンター  
 対小学生以上 定16人(先着)

西地域図書館 ☎27・4900

- 1 おはなし☆おはなしハロウィンスペシャル  
 日 10月22日(日)午後2時30分～3時30分 場 対読み聞かせ、工作 対幼児～小学生
- 2 えほんのとびらくスポーツのおはなしスペシャル  
 日 10月15日(日)午後2時30分～2時50分 場 対3歳～小学生

南地域図書館 ☎30・3501

- 1 おはなすフェスティバル  
 日 10月22日(日)午前10時30分～11時30分 場 対読み聞かせ、工作 対小学生以下 定15人(先着)
- 2 和綴じで作る読書手帳  
 日 10月28日(土)午後2時～4時 場 対中学生以上 定10人(先着)

中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165

- 1 おたのしみ「ぶち」上映会  
 日 10月14日(土)午前10時30分～11時30分 場 対小学生以下 定15人(先着)

折尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005

## みんなで決める長岡名物 長岡ふるさと名物総選挙

同実行委員会 ☎39・4792 担当=観光企画課大☎39・2344

市内で作られた発酵・醸造食品、グルメや菓子の中からグランプリを選び、発表します。

### ★投票

日 10月14日(土)午後2時まで

### ★結果発表・マルシェ

日 10月14日(土)午前10時～午後4時 (結果発表は午後2時30分から)

場 アオーレ長岡

▶詳しくはこちら



総選挙にエントリーされた名物の即売会など、長岡グルメを堪能できます。



- 1 佐渡島の金山 県市連携講座  
 日 11月5日(日)午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス長岡 対 県世界遺産登録推進室・小田由美子さん 定80人(先着) 申 11月4日(土)まで 同室 ☎025・280・5726、Eメール ngt150030@pref.niigata.jp
- 2 えほんのへや ハロウィンスペシャル  
 日 10月21日(土)午前10時30分～11時30分 場 対読み聞かせ、工作 定10人(先着)

- 1 常設展「長倉村の古文書」  
 江戸時代の村の暮らしに関する古文書を展示します。  
 日 10月3日(火)～25日(水)
- 2 れきぎん講演会 「史料のない中世」をどのように考えるのかー歴史家・藤木久志と長岡市史編さん地域調査ー  
 日 11月11日(土)午後2時～3時30分 場 対 小野史科学博物館 定60人(先着) 申 10月11日(水)～11月8日(水)

- 1 おぐに十割そば打ち  
 日 10月29日(日)、11月5日(日) 午前9時30分～正午 場 みんなの体験館 定各10人(先着) ¥300円 申 11月5日(日)まで 各3、000円 申 各開催日の7日前まで
- 2 越え漬けるたくあん漬の講習会  
 日 11月12日(日)午前10時～正午 場 みんなの体験館 定15人(先着) ¥300円 申 11月5日(日)まで

農水産政策課(市セ) ☎39・2223

長岡市錦鯉品評会  
 日 10月29日(日)正午～午後3時 (飲食ブースは午前10時から) 場 山古志支所



今年で70回の節目を迎える世界でも長い歴史のある錦鯉品評会。市内で育てられた約500尾が出品されます。

## 学生のアイデアいっぱい！ 劇場50周年秋まつり

日 10月29日(日)午前10時～午後4時

●わくわく体験コーナー  
 長岡工業高等専門学校生による化学実験や長岡造形大大学院生によるデザインワークショップなどを開催。

- 劇場ピアノ+
- 長岡造形大・和太鼓サークル「転太鼓舞」によるパフォーマンス
- 展示コーナー「劇場50年の歩み」「市内高校吹奏楽部の活動」など
- 長岡技術科学大コーヒーサークル「喫茶劇場」昭和レトロな喫茶コーナーで、こだわりの一杯を提供。

この他楽しい企画が盛りだくさん！



劇場全館を巡る謎解きラリーを企画しました！  
 クリアした人には賞品をプレゼントします。みなさんの挑戦をお待ちしています。  
 長岡高専謎解きチームのみなさん

## 中央公民館 作品展

同館 ☎32・0437

日 ①10月25日(水)・26日(木)午前10時～午後5時 ②11月11日(土)・12日(日)午前9時30分～午後5時 (いずれも最終日は午後3時まで) 場・内 ①中央図書館…絵画、書道、絵手紙など ②中央公民館…焼物、いけ花、スタンドグラスなど



16団体の作品約320点が勢ぞろい！中央公民館会場には、ミニ苔玉づくりやその場でたてた抹茶を楽しむ体験コーナー(有料)もあります。





スタンプを集めて豪華景品をGET!

# 長岡産食材をばくばく食べよう

岡農水産政策課 ☎39・2223

長岡産の食材を取り扱う「ばくばくさんのお店」で買い物や食事をし、スマートフォンでスタンプを集めます。

11月30日(木)まで

詳しくはこちら



抽選で合計1000人に特選食材詰め合わせやお米券などが当たります。ばくばくさん(上)が自印のお店を巡って、食欲の秋を満喫しましょう。



## 国営越後丘陵公園

☎47・8001

10月9時30分～午後5時(11月は午後4時30分まで) ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=11月6日(月)・13日(月) 入園無料日=10月8日(日)(駐車場は有料)

### 1 ハッピーハロウィン

10月7日(土)～11月5日(日) 場 香りのばら園



### 2 ソトアンビントゴハン

10月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時 場の千畳敷 園内 アウトドア体験、飲食ブースなど

### 3 収穫祭

11月3日(祝)…わら細工作り、昔遊び体験など、4日(土)・5日(日)…脱穀・精米体験、新米のふるまいなど 午前10時30分～午後3時 場 古民家周辺



## まちを「アート」でいっぱい 長岡芸術工事中

長岡造形大生や卒業生が、作品の展示・販売やライブペイントなどでまちなかを彩ります。

10月21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日) ※会場により時間が異なります。詳しくは同イベントホームページ(右)で場ミライエ長岡など 岡同大学 ☎21・3321 担当=ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室 ☎3内) ☎86・6008



## ウィルながおかフォーラム

岡男女平等推進センター  
ウィルながおか ☎39・2746

詳しくはこちら



### 1 Unconscious bias

普通という言葉にとらわれない生き方



メイク動画が話題のGYUTAEさんが、さまざまな困難や葛藤を乗り越えて見つけた自分らしさを話します。

11月12日(日)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡 講美容クリエイター・GYUTAEさん 定200人(先着) 申11月8日(水)までにHPで

### 2 分科会・新潟県女性財団地域セミナー in ながおか「繊細で生きづらい理由～メンタルヘルスの観点からHSPを知り、強みへ変える～」

11月4日(土)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡 講千葉大学大学院教授・清水栄司さん 定30人(先着) 申11月1日(水)まで (HP可)

### 3 登録団体主催イベント

#### 1 講演 認知症になりたくないと思っているあなたに一伝えたい大切なこと

11月4日(土)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡(天手) 講「認知症の人と家族の会」新潟県支部代表・金子裕美子さん 定84人(先着) 岡長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048

#### 2 講演・朗読・作品展示「花火」に託す平和への願い

11月5日(日)午後1時30分～3時30分(作品展示は3日(祝)～8日(水)午前10時～午後5時。8日は午後3時まで) 場アオーレ長岡 講フリー刺繍画家・天野寛子さんほか 定100人(先着) 申ウィメンズスタディズ・ネットワーク・鈴木さん ☎・FAX33・8227

### 2 企画展 「未来へつなぐ長岡の足跡」

10月7日(土)～11月26日(日) 午前9時～午後5時(入館は午前9時) 場アオーレ長岡 定10人(先着) ¥600円

### 1 かはくミニフラット

10月11日(水)午前9時30分～10時30分、午後2時30分～3時30分 場さいわいプラザ 定各10人(先着)

### 科学博物館

☎32・0546



世界中で愛されるチャールズ・ディケンズの小説が原作です。

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715  
チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。  
●ミュージカル「クリスマス・キャロル」  
12月22日(金)午後6時30分から 場市立劇場 出演 松村雄基、杉本彩、吉田要士ほか  
¥全席指定S席7,500円、A席6,000円、チケット発売日 10月13日(金)

荒屋遺跡や馬高・三十稻場遺跡、藤橋遺跡、八幡林官衙遺跡など、旧石器時代から平安時代までの長岡の史跡を出土品と共に紹介します。



▲沼垂城木筒(左)、火焰型土器

後4時30分まで。10月16日(月)11月6日(月)・20日(月)は(休館)★展示解説 10月14日(土)・29日(日)、11月11日(土)・26日(日)午後1時30分～2時

### 3 市民探鳥会

10月14日(土)、11月11日(土)午前8時～11時(雨天中止) 集合 千秋が原ふるさと森公園駐車場 持 双眼鏡(ある人) 申各開催日の2日前まで

### 6 郷土民俗芸能公演会

10月29日(日)午後1時30分～3時 場アオーレ長岡 定150人(先着) 共同会・原信高さん

### 7 生きものガイド

10月28日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場うまみち森林公園 対小学生と保護者 定15組(先着) 持 軍手、長袖・長ズボン 申10月26日(木)までに同館ホームページで

### 2 まちなか大学

越後長岡天下湯 温泉を熱く語ろう! 11月9日(木)・16日(木)・30日(木)、12月7日(木)・14日(木)午後7時～8時30分(計5回) 講よもぎひら温泉和泉屋常務・金内智子さんほか 定30人(先着) ¥3,000円

催し

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば



**秋の味覚を使った学校給食を家庭でも味わおう!**  
**ながおか減塩うまみランチ** 健康増進課 ☎39・7508  
 おいしく減塩するための工夫を凝らした学校給食の献立「れんこんとひじきのごまマヨネーズ和え」を市内スーパーでお惣菜として販売します。  
 10月31日(火)まで 市内のスーパーマルイ各店舗

**長岡出身オリンピック銀メダリスト**

**中村真衣さん講演会**  
 ~人生山あり谷あり~  
 人生は出会い!!



2000年のシドニー五輪で銀メダルを獲得した中村さんが、水泳人生で経験した喜びや悲しみ、人との出会いや絆の大切さを語ります。  
 12月2日(土)午前9時30分~10時45分 場ダイエープロビンスフェニックスプール 定100人(先着) 申11月2日(木)までに氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを長岡市スポーツ協会Eメールinfo@n-spokyo.or.jp、FAX34・2170へ 同協 ☎34・2130



に無料体験会) ◆  
 ① いずれも 時午後2時~3時 定30人(先着) ¥2,100円 申10月10日(火)から  
 ニュータウン運動公園 ☎86・7386  
 ① 小学生マラソン教室  
 10月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後6時30分~7時30分 対小学1~3年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで  
 ② 親子ドッジボール交流会  
 10月29日(日)午後2時~3時

対小学1~3年生と保護者 定16組(先着) ¥500円 申10月28日(土)まで  
 長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し  
 ① 市民スポーツ祭  
 10月15日(日)午後1時から 場北部体育館 ¥1チーム2,000円 申10月14日(土)までに市民体育館にある申込書で  
 ② 社会人バスケケットボール大会  
 12月3日(日)午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 申11月19日(日)まで



に市民体育館にある申込書で  
 ② ゲートボール教室  
 11月6日~22日の毎週月、水曜日午前9時~正午(計9回) 場高齢者センターふそき ¥1回100円(初回のみ保険料350円) 申10月20日(金)までに長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436へ  
 ③ 新潟県女子駅伝競走大会の応援  
 選手の通行時には道路が混雑します。沿道での応援は、距離を取り拍手を送るなど、安全な大会運営にご協力をお願いいたします。  
 11月5日(日)午前10時30分、正午 コースII陸上競技場前、大手大橋、大手通り、中央図書館前、栖吉町(折り返し) 同大会事務局・高野さん ☎46・3012



**健康**  
 保健医療課 ☎39・2383  
 ● 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種  
 流行前の早めの接種が効果的です。希望する人は医療機関にお問い合わせください。  
 10月31日(日)まで 場市内の医療機関など 回数II1回 市内在住で次のいずれかに該当する人①接種日の年齢が65歳以上②接種日の年齢が60歳~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参) ¥1,650円(生活保護世帯の人は無料) ③ 国民健康保険、健康手帳(ある人)  
 これからの季節は、新型コロナウイルスや季節性インフルエンザが流行しやすくなるよ。新型コロナワクチンの接種も実施中だから、同時流行に備えて接種を検討してね。

健康増進課 ☎39・7508  
 ① つきいちひろば  
 10月18日(水)、11月15日(水)、12月20日(水)午後1時30分~2時30分 場アオーレ長岡 内ながお元気体操、ハッピー体操など 定各30人(先着) 持内履き  
 ② こころの相談会  
 ① 10月25日(水)② 31日(火)③ 11月7日(火)④ 14日(火) 時①③④午後2時~4時②⑥時~8時  
 ③ 死別の悲しみケア  
 こころのつまり木相談会  
 11月13日(月)午後2時30分~4時30分  
 ④ あなたの健康相談会  
 11月2日(木)午後1時~4時 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員II栄養士、保健師 定6人(先着) 持健康手帳(ある人) 申10月23日(月)まで

◆ 図や表などの略字の見方は10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、田(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 ミラ=ミライエ長岡  
 さい=さいわいプラザ

**スポーツ教室 (10月~12月)**

申10月10日(火)から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	10月初回	曜日	時間	回数	対象	定員	料金
南部体育館 ☎39・3600	①シニアいきいき体操	17日	火	10:00~11:00	11回	60歳以上	11人	6,600円
	②かんたんリズム体操	18日	水	12:00~13:00	9回	どなたでも	30人	6,300円
	③バレトン(水)A			19:00~20:00			11人	7,700円
	④バレトン(水)B	20:10~21:10	11回	15人	6,300円			
	⑤ナイトヨガ A	19:00~20:00				9回	30人	5,400円
	⑥ナイトヨガ B	20:10~21:10						
	⑦バレトン(金)	19:00~20:00						
	⑧シェイプアップボクシング	20:10~21:10						
北部体育館 ☎24・6116	①体幹トレーニング(中級)	16日	月	19:00~20:00	9回	どなたでも	10人	5,400円
	②ウォーキング	17日	火	18:30~19:30	11回		25人	6,600円
	③ウエストシェイプ	18日	水	19:45~20:45			40人	5,000円
	④体幹トレーニング(初級・夜)	20日	金	10:00~11:30	10回	25人	25人	6,000円
	⑤ソフトバレー	13:30~14:30						
	⑥体幹トレーニング(初級・昼)	21日	土	17:30~18:30	7回	小学生以上	20人	1人4,900円 家族ペア7,700円
	⑦HIPHOPダンス							
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	16日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円
	②ピラティス		19:00~20:00					
	③ヒップホップダンス	18日	水	10:30~11:30			30人	
	④いきいき健康ヨガ	19日	木					

**スポーツ**

陸上競技場 ☎27・6300  
 ① 親子運動あそび  
 10月22日(日)(雨天中止)  
 対・園4~6歳と保護者:午前10時~11時、小学1~2年生と保護者:午後2時~3時 定各15組(先着) ¥各500円 申10月21日(土)まで  
 ② 走り方教室  
 10月16日(月)・23日(月)・30日(日)  
 文化振興課 ☎32・5110  
 ① 長岡市民音楽祭♪歌いつなぐ合唱のまち長岡♪  
 市内で活動する合唱団体がリレー形式で発表します。  
 10月22日(日)午後1時30分~4時30分 場リリックホール 定700人(先着) ¥500円 チケット販売IIリリックホール、市立劇場  
 ② 長岡市美術展覧会(市展)  
 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門、計約600点を展示します。  
 10月31日(火)~11月5日(日)午前9時~午後6時(10月31日は午後2時から、11月5日は午後3時まで) 場アオーレ長岡



フィンランド発祥のスポーツ・モルック。木製の棒を投げてピンを倒し、50点ピットリを目標として競います。  
 新産体育館 ☎46・4601  
 ① バレトン  
 10月31日(火)、11月14日(火)・21日(火)(計3回) 10月24日(火)に無料体験会)  
 ② 爽快健康体操  
 10月27日(金)、11月10日(金)・17日(金)(計3回) 10月20日(金) 10月27日(金)まで  
 ③ スポーツ振興課 ☎32・6117  
 ● 地域交流スポーツ大会  
 モルック体験会  
 11月5日(日)午後1時~4時 場ニュータウン運動公園 ¥200円 申10月27日(金)まで  
 (月)、11月6日(月)午後6時~7時(雨天中止) 対小学1~3年生 定各15人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで

# カギは女性活躍！ 誰もが輝けるまちへ

▲詳しくはこちら  
▲詳しくはこちら

## ①女性活躍とダイバーシティが未来を切り拓く

全国の動向・先進事例の講演、働き方改革に積極的に取り組む市内企業の表彰、トークセッションを行います。

11月16日(木)午後2時～5時 場  
ミライエ長岡 日本経済新聞社  
編集委員・石塚由紀夫さん 定80  
人先着 11月14日(火)まで(HP可)



## ②女性の可能性を広げる学び合い講座

Well-being～私らしく生きる～

「女性の気づきから行動へ」

女性の市議会議員を迎え、女性の政治参画と一緒に考えます。

11月19日(日)午後1時30分～4時30分 場  
市民協働センターアオ 18歳～おおむね50歳の女性 定  
30人先着 11月17日(金)までにNPO法人市民協  
働ネットワーク長岡 ☎39・2020へ (HP可)

## 女性の孤独・不安に 寄り添います



## ●「がん晴れる！」温泉ご褒美～手術痕のある女性のための貸し切り温泉イベント～

①日帰りコース  
11月16日(木)午前10時～午後3時 ¥1,900円  
(昼食、入浴料)

②宿泊コース  
新潟市民病院乳腺外科医師・利川千絵さん  
を交えての夕食会などを行います。

11月16日(木)午前10時～17日(金)午前10時(1泊2日) ¥14,900円(1日目昼食、入浴料、宿泊料含む) ※16日夜からの参加も可能。詳しくは同プロジェクトホームページで

①②いずれも 定30人先着(①②合計) 場  
10月10日(火)～11月9日(木)にえちご川口温泉リゾート ☎89・3000へ

「がん晴れる！」には、前向きな気持ちになって治療を続けていきたいという願いが込められています。



★生理用品を無償提供する施設が増えました  
新たにミライエ長岡、西サービスセンター(リバーサイド千秋内)でも提供します。  
専用電話 ☎080・9691・7830

## 脱炭素経営 省エネ実践セミナー

10月24日(火)午後1時30分～3時30分 場  
ミライエ長岡 定50人先着(オンライン可)  
10月20日(金)までにHPで 産業界イノベーション課(天手) ☎39・2402



- ① 10月24日(火)午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 定50人先着(オンライン可)
- ② 10月20日(金)までにHPで 産業界イノベーション課(天手) ☎39・2402
- ③ 10月24日(火)午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 定50人先着
- ④ 10月20日(金)までにHPで 産業界イノベーション課(天手) ☎39・2402

火栓が正常に機能するかを点検しています。  
11月30日(木)まで 消防本部 警防課 ☎35・2169



相談会：28日(土)午前10時～午後4時 場  
まちなかキャンパス長岡 定60人先着  
①相談内容により異なる ②10月12日(木)～19日(木)に都市政策課(天手) ☎39・2265へ

10月10日(火)～11月9日(木)にえちご川口温泉リゾート ☎89・3000へ

11月18日(土)午前9時45分～正午 場  
保育士資格のある人(4月までに取得見込みを含む) 11月17日(金)までに新潟県保育サポートセンター ☎025・281・5572へ 担当 保育課 ☎39・2291



## 「コメどころ」新潟地域共創による 資源完全循環型バイオコミュニティ拠点 シンポジウム

長岡技術科学大学COI-NEXT拠点運営機構 ☎47・9269 担当=産業界イノベーション課(天手) ☎39・2402

「地域資源の完全循環」をテーマに、新潟の宝である田んぼを守り続ける研究や取り組みを紹介します。

11月6日(月)午後2時～5時 場  
アオーレ長岡、ミライエ長岡 申同ホームページ(右)で



- ① 10月18日(水)・25日(水)午後5時30分～8時30分(計2回) 場  
さいわいプラザ 内講話、調理実習 定15人先着 ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 10月10日(火)まで(HP可)
- ② 親子で学ぶおもしろい体験しよう 11月18日(土)午前9時～11時 場  
新潟県醤油協業組合(十日町) 内見学、講話など 小学生以上と保護者 定8組 1人400円 11月10日(金)まで
- ③ カフェED E健康講座 10月11日(水)：ノルディックウォーキング、隠れた名所めぐり ② 17日(火)：介護予防はここから、オーラルフレイル ③ 25日(水)：じんわり効かせるエクササイズ ④ 31日(火)：今日から始める骨折・転倒予防！骨密度をチェックしよう！ ⑤ 11月6日(月)：まちなかを飛び出して！ 10月10日(火)まで

10月24日(火)午後1時～2時 2時30分～3時30分 場  
ミライエ長岡 対65歳以上 定各8人先着 10月10日(火)から



10月16日(月)～30日(月) 場  
環境施設課、情報ラウンジアオ、栃尾支所市民生活課

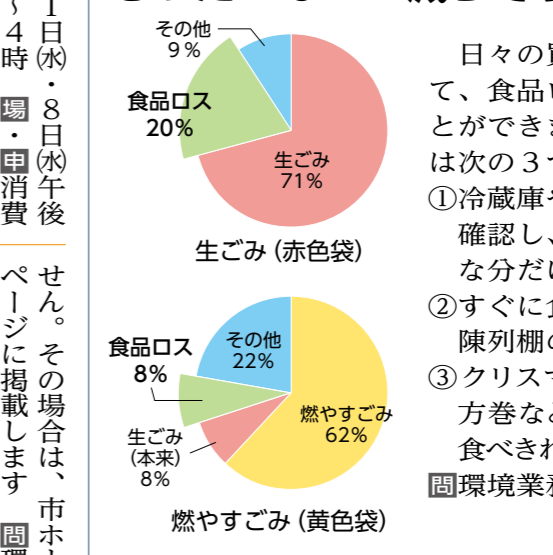
10月14日～11月25日の毎週土曜日午前10時～正午 場  
市民センター 申(株)雷神・川堀さん ☎080・2017・8085 担当 ⅡDX政策課 ☎39・2205

11月14日(火)午前9時25分～午後3時50分、15日(水)午前9時～午後3時50分

10月22日(日)午前11時～午後3時 場  
道の駅ながおか花火館 内骨の健康度チェック、体組成測定、縁日など 岡市薬剤師会 ☎34・8934

10月22日(日)午前11時～午後3時 場  
道の駅ながおか花火館 内骨の健康度チェック、体組成測定、縁日など 岡市薬剤師会 ☎34・8934

## 10月は食品ロス削減月間 もったいない！減らそう食品ロス



市は5月に家庭ごみの調査を実施。本来食べられるのに捨てられていた食品の割合は生ごみの20%(左上)、燃やすごみの8%だったよ。この割合から推計すると、

年間で約3,474トン、1人当たり13.14kg

になるんだ！一人ひとりの「もったいない」という気持ちが大切だよ。



▶ペギーちゃん



**納期限は10月31日(火)です**

- 市・県民税 (3期)
  - 国民健康保険料 (4期)
  - 後期高齢者医療保険料(7期)
  - 介護保険料 (7期)
- ※スマートフォン決済が便利です

**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、**受診する前に必ず電話で相談してください**（回線が混雑し、つながりにくい場合があります）。

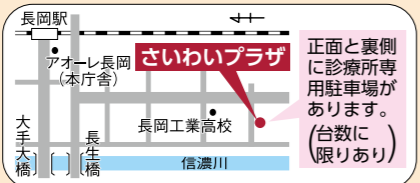
☑️保険証、医療費助成の受給者証（ある人）

- 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
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	—	●	●
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分	—	●	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	●	—	—
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	●	—	—

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
10月	1日(日) ☒ 貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	8日(日) ☑️ 石川医院 ☎66・2140
	9日(祝) ☑️ 林俊吉クリニック ☎66・3000
	15日(日) ☒ わたなべ皮膚科 ☎62・7750
	22日(日) ☑️ 田崎医院 ☎62・1122
29日(日) ☑️ 星野医院 ☎62・0998	
11月	3日(祝) ☒ 貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	5日(日) ☑️ 石川医院 ☎66・2140

⑤救急当番病院

立川総合病院 ☎33・3111	当番病院に関するお問い合わせ
長岡赤十字病院 ☎28・3600	休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 (受付時間のみ)
長岡中央総合病院 ☎35・3700	長岡市医師会 ☎22・5600
	長岡市消防本部 ☎36・0119

●原子力発電施設等周辺地域企業立地支援給付金  
 低学年を優先します。児童・家庭の状況、申し込み者数により、入会の可否を決定します。  
 ☎39・2393、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)

●住宅リフォーム補助金  
 現在住んでいる築10年以上の住宅 対象リフォーム11万円以上かかるリフォーム費用の5分の1(上限5万円) 11月1日(水)～12月28日(木)に市ホームページにある申請書を〒940-0100 62 大手通2-1-6 都市政策課(大手 ☎39・2265)へ郵送 ※

●放課後児童クラブの入会  
 保護者の就労などで、昼間子どもの見守りができない家庭の小学生が対象です。新1年生は小学校の就学時健康診断の際に、新2・3年生には学校を通じて案内します。申し込み多数の場合は、

●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：7/9期(10月/12月納期限分)  
 ②介護保険：7/9期(10月/12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。  
 ☑️国保年金課 ☎39・2317  
 ☑️介護保険課 ☎39・2245、各支所地域振興

●小国診療所 指定管理者  
 民間事業者などのノウハウを活用して市民サービスの向上と効率的な運営を行うための管理・運営する団体を募集します。詳しくは、10月下旬以降に市ホームページまたは保健医療課 ☎39・2383へ

**10/29 原子力防災訓練用の避難情報を配信します**

原子力災害に備えた住民避難訓練を山古志・小国地域で行います。実際の災害と間違わないようご注意ください。

- ①午前8時30分ごろ…緊急告知FMラジオ、市公式SNSなど
  - ②午前9時ごろ…①の手段、エリアメール・緊急速報メール
- ☎原子力安全対策室 ☎39・2305



●まちの美化にご協力を！  
 秋のグリーン作戦  
 町内会や商店街など地域ぐるみで、道路や公園などの清掃にご協力ください。  
 ☎11月19日(日)まで ☑️環境業務課 ☎24・2837

●税理士無料税務相談(要予約)  
 10月18日(水)、11月1日(水)午前9時30分～正午 ☑️場・☑️税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当☑️市民税課 ☎39・2212

●建設工事、物品の納入などの入札参加申請受け付け  
 市が行う競争入札と随意契約に参加を希望する事業者区分①建設工事(安全安心地域づくり工事含む)②測量・建設コンサルタントなど③物品の販売・賃貸・売却・製造(印刷) 登録年度①令和6・7年度 ②10月12日(木)12月11日(月)に市ホームページにある申請書を契約検査課(大手 ☎39・2210)へ

**雪が降る前に申請を！  
除雪費を支援**

①町内会・自主防災会などのみなさんへ  
 除雪機燃料費を補助します

来々年3月末までに、町内会などが利用する除雪機の燃料費相当額を補助します。  
 対象団体=町内会、自主防災会、PTAなど 対象事業=集会所などの公共的な敷地、通学路・生活道路、地域の危険箇所など(個人敷地や集合住宅の駐車場は除く)で、除雪機を使った除雪作業 対象除雪機=対象団体や個人の所有、レンタル、リース 補助額=作業1時間当たり500円(期間内の上限額30万円) ☑️除雪作業前に、長岡地域は道路管理課 ☎39・2232、その他の地域は各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)へ



②12月13日(水)までに登録を！  
 要支援世帯へ雪下ろし費用を助成します

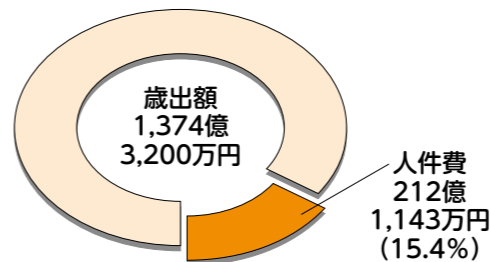
☑️次の全てを満たす世帯①世帯全員の市民税が均等割のみ課税または非課税(他世帯の税法上の扶養に入っている場合を除く)②高齢者・障害者・母子世帯のいずれか③親族(別居も含む)から労力および経済的援助が受けられない ☑️地区の民生委員・児童委員 ☑️福祉総務課 ☎39・2217、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)

**長岡市職員の給与の状況**

市では、人事や給与の透明性・公正性を高めるため、毎年10月に給与などのあらましを公表しています。  
 ☑️人事課 ☎39・2201

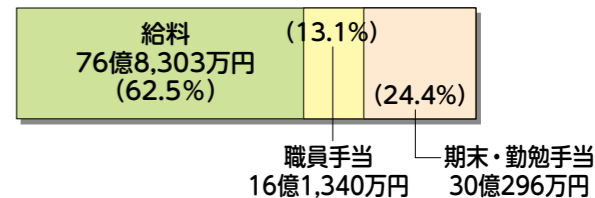
給与、任用、服務など人事行政の詳細は、情報公開コーナー(アオーレ長岡東棟3階)、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)、市ホームページで。

1 人件費の状況(令和4年度普通会計決算)



注)人件費には、一般職および特別職の給料、報酬、諸手当や共済費などが含まれます

2 職員給与の状況(令和4年度普通会計決算)



注1) 会計年度任用職員を除く一般職の職員給与です  
 注2) 職員1人当たり給与は年額約578万円です  
 注3) 職員手当には、扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当などが含まれます  
 注4) 期末・勤勉手当の支給割合は、年間4.4月分(6月期2.15月分、12月期2.25月分)です



市民サークル、国・県などの催し情報、会員登録などを掲載しています。

◆原稿締め切り…12月号は10月31日(火)(必着)、1月号は11月24日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【12月号】12月10日(日)、【1月号】1月3日(水)以降のものに限りです
◆提出先…〒940-8501 広報・魅力発信課へ郵送、持参、FAX39-2272、専用フォーム(右) ※応募多数の場合、掲載できないことがあります



次に該当するものは原則掲載できません。
①広く市民が参加・応募できない②活動が主に市外で行われている③政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)
●原則、会員登録は年1回、同一団体の掲載は年4回までです
☎広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し

四季の会 水彩画展

10月11日(水)～13日(金)午前10時～午後4時 会場: 町台会館 関 さん ☎22・08228

県農業総合研究所・作物研究センターふれあいデー

10月14日(土)午前10時～午後3時 内容: 農業研究体験、農業機械展示など 場: 岡同研究所(長倉町) ☎35・08224

弦楽アンサンブル雪の輪演奏会

10月14日(土)午後1時30分～3時30分 場: リックホール ¥500円、18歳以下無料 岡田 口さん ☎090・2205・3608

秋の盆栽展

10月14日(土)・15日(日)午前10時～午後4時(15日は午後3時まで) 場: 緑花センター 岡益 裁 協会 長岡支部・中川さん ☎92・

わんぱく建築工作まつり

10月15日(日)午前10時～午後4時 場: アオーレ長岡 対小学生 岡長岡市建設各職連合会 ☎32・1227

杜のコンサート

10月15日(日)午後2時～4時 場: アオーレ長岡 内: バンド、バンドベルなど ¥500円 岡同実行委員会・佐藤さん ☎090・2985・4418

TWEIBIG BAND スペシャルライブ

10月15日(日)午後6時～8時 場: 栃尾産業交流センターおりのなす ¥1,500円(当日200円増) 岡佐藤さん ☎080・7726・8820

HSP/HSC子育てママのおしゃべり会

10月17日(火)、11月21日(火)、12月12日(火)午前10時～11時30分

催し

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

場: 興国寺(千手2) 定各4人 先着 ¥各200円 申各前日までに大崎さん ☎090・1527・2688へ

日本水彩中越支部展及び公募展

10月18日(水)～22日(日)午前10時～午後5時(22日は午後4時まで) 場: 中央図書館 岡小林さん ☎24・7407

悠月会水墨画展

10月20日(金)・21日(土)午前10時～午後4時30分(21日は午後3時30分まで) 場: 町台会館 岡平澤さん ☎33・8543

長岡市手話サークル 創立50周年記念講演会

10月21日(土)午前9時40分～11時30分 場: 社会福祉センター 岡小林さん ☎33・2090

YOYOUフェスティバル

10月21日(土)午前10時～正午 内: ハビリ体験、健康相談など 場: 岡悠遊健康村病院(日越) ☎47・8500

越路地域・神谷集落 創立100周年記念イベント

10月21日(土)午前11時～午後3時 場: 神谷神神社 内: 式典、伝統芸能の披露など 定300人 宛着 岡同集落センター ☎92・2156

越後長岡Acappella

10月21日(土)午後1時～4時 場: トチオーレ 内: アカペラライブ 岡同実行委員会・荒木さん ☎080・5196・6892

秋の草花・盆栽展

10月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時(22日は午後3時まで) 場: 緑花センター 岡長岡

精神に障害を持つ人の家族への相談

10月11日(水)・25日(水)、11月8日(水)・22日(水)、12月13日(水)・27日(水)午前10時～正午 場: 社会福祉センター 岡希望の会 ☎89・7883

年金・労務無料相談会

10月11日(水)午後1時～4時 場: アオーレ長岡 岡社会保険労務士会 長岡支部・澤野さん ☎080・7195・7022

無料法律相談会(要予約)

10月13日(金)・31日(火)、11月14日(火)・16日(水)・28日(火)、12月12日(火)・19日(火)午前10時～正午 場: 新潟県商工会連合会 長岡支所 ☎21・0688

セカンドライフセミナー

人生100年時代の戦略、どう生きるか、どう動くか 10月21日(土)午前9時30分～午後4時30分 場: 中央図書館 岡おおむね50歳～69歳の人 定24人 宛着 ¥2,000円 申10月19日(木)までに長岡健康生きがい創生ネットワーク・江口さん ☎090・2221・3465へ

暮らしの行政困りごと相談所

10月18日(水)午後1時～4時 場: アオーレ長岡 内: 法律相談や行政機関の業務への意見など 申10月10日(火)～12日(木)に新潟行政評価事務所 ☎025・282・1112へ

銃砲刀剣類登録審査会

10月19日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分 場: 県長岡

26

健康

発達障害児のためのリズム運動体験会

10月22日(日)、11月19日(日)、12月12日(火)

栃尾混声合唱団定期演奏会

11月5日(日)午後2時～4時 場: トチオーレ 定280人 宛着 ¥高校生以上500円(当日200円増) 岡矢沢さん ☎090・6226・2234

長岡リコーダーフェスティバル

11月5日(日)午後0時30分～5時 場: リックホール 内: ①愛好家によるアンサンブル②プロ奏者によるパロック室内楽 講師: リコーダー奏者・本村睦幸さん ほか ¥1800円②2,800円①②共通3,000円(当日各200円増) 岡同実行委員会・皆川さん ☎090・7258・4763

募集

ガールスカウト15団(長岡)団員

内: キャンプ、社会奉仕活動など 対: 年長児以上の女子 申: 遠藤さん ☎37・2646

水彩画「オリオンの会」会員

毎月第1・3水曜日午前10時～午後2時 場: さいわいプラザ ☎年15,000円 申: 関さん ☎34・3559

俳句「小波会」会員

毎月第4土曜日午後2時～5時 場: 寺泊文化センター 申: 中村さん ☎75・2329

OKIMONOプロジェクト

来年3月31日(日)まで 内: 振袖の着付け、写真撮影 対: 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれで家庭の事情により成人式の写真撮影をしていない人 定: 2人 宛着 申: こどもみらい食堂・日吉さん ☎090・2236・3153

森のようちえんふたばっこ園児

赤城コマランド(栖吉町)を拠点に自然の中で保育します。 内: ①3歳～5歳児②令和6年度新入園児 定: ①9人 宛着 ②14人 先着 申: ①随時②10月10日(火)から古川さん ☎080・5651・1049へ

信濃川の公募型樹木等採取

応募方法などの詳細は信濃川河川事務所ホームページで。 申: 10月31日(火)までに同事務所管理課 ☎32・3259へ

催し

スポーツ

健康

暮らし

手続き・制度

募集

みんなのひろば



# 米百俵プレイス 北館

## 医療ゾーンがオープン!

大手通坂之上町地区に市街地再開発事業で整備した米百俵プレイス北館（坂之上町2）に、クリニックや薬局、認知症相談所などが10月上旬から順次開業。まちなかの医療体制が充実します。

担当＝中心市街地整備室 ☎39・2807

10/6(金)オープン

### ①医療と福祉よろず相談

☎月～土曜日午前9時～午後5時（祝日は休業）  
☑ ところの健康、医療・福祉の相談など  
☎ 崇徳厚生事業団 ☎46・2310

10/16(月)オープン

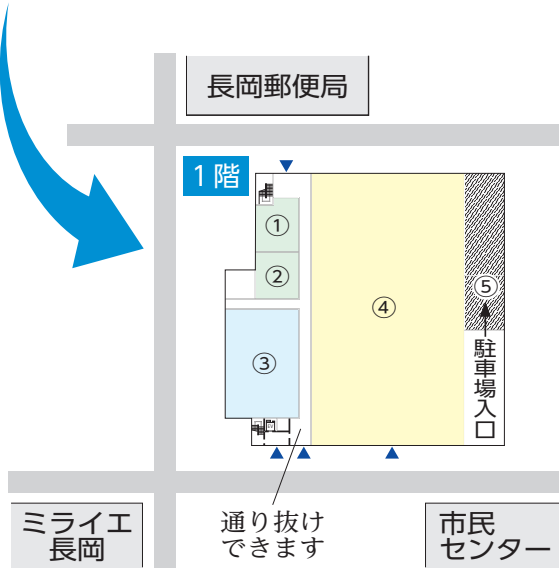
### ②すとか・おれんじクリニック

☎月曜日午後2時30分～4時30分（祝日は休業）  
☑ 脳神経内科、精神科  
☎ 田宮病院 ☎46・3200

10/6(金)オープン

### ③共栄堂薬局 ながお家店

☎平日午前9時～午後7時  
☎(株)共栄堂 ☎89・6402



10/6(金)オープン

### ④エールホームクリニック長岡

☎平日午前9時～午後1時30分、午後3時～7時  
☑ 内科、皮膚科、リウマチ科、アレルギー科、呼吸器内科  
☎ 同クリニック ☎86・7223

2～5階

屋根付きで冬も安心/

営業中

### ⑤米百俵プレイス駐車場

24時間営業。約300台を駐車可能。  
☎日本パーキング(株) ☎03・3222・0015

子どもから大人まで楽しめる互尊文庫などミライエ長岡の利用にも便利! まちなかに車で来た際はぜひ、ご利用ください。



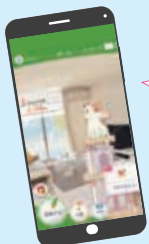
▶ 互尊文庫生みの親の野本恭八郎

※☎・☑などの略字の見方は10ページへ

## 手軽に健康管理！ 健診を受けよう

☎健康増進課 ☎39・7508

市の特定健診やがん検診は、1項目あたり500円～2,000円で受けられます。65歳以上は無料の項目も。健（検）診を活用してお得に健康管理をしましょう。健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された人には、特定保健指導を行います。



### 特定保健指導が便利に

オンラインでの指導もスタート! ウェブ面談や専用のアプリで、保健師や管理栄養士のサポートを受けられます。自宅で気軽に生活習慣の改善に取り組みましょう。



▲詳しくはこちら

### 11月の集団健（検）診日程 会場＝さいわいプラザ

実施日	午前	午後	実施日	午前	午後	実施日	午前	午後
1日(火)	○	○	13日(月)	○	○	22日(火)♥	○	
2日(水)♥	○		14日(火)♥	○		24日(金)	○	
6日(月)	○		15日(水)	★		25日(土)	○	
7日(火)	○	○	20日(月)	○	○	27日(月)♥	○	
11日(土)	○		21日(火)	○		30日(水)	○	

♥＝女性のための健診日

★＝会場はトチオーレ。子宮頸がん・乳がん検診は実施しません

### 予約はこちら

健康増進課  
健診専用番号  
☎32・5000  
平日午前8時30分～午後5時15分

市ホームページ



詳しくはおうちにある健康カレンダーで!



■発行：長岡市（令和5年10月1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・魅力発信課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp>

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯（9月1日現在）  
人口/259,030人（-246）  
世帯数/110,141世帯（-37）  
男/126,933人（-109）  
女/132,097人（-137）  
※（ ）内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram