

ながおか 市政だより

Nagaoka

1

2025



新春企画

みんなで遊ぼう！

ぐるっと！

長岡おでかけすごろく-2ページ

p 7 オール長岡で進める新たなまちづくり

●表紙

縁起を担いで良い1年に！親子がおせち料理作りに挑戦 (p23)



スタート

楽しい1年の
始まりだ！
今年はどこへ
お出掛けする？

中久島

お正月と
いけば風揚げ！
6月の大凧合戦も
楽しみだね

一面に広がる
大口れんこんの
田んぼ。夏にはきれいなハスの花が
見られるんだって

“見通しが良い”
縁起物・れんこん
を食べて良い1年
に♪ **2マス進む**

寺泊



魚の市場通りで
新鮮な海の幸を
堪能

寺泊水族博物館へ
大人気のペンギンに
会いに行こう♪

トキをすぐそばで観察
できる**トキみ〜て**。
飛んでいる姿を見られて
ラッキー！ **2マス進む**

新春企画

おでぐるつと！長岡

市内には、季節を感じられるお出掛けスポットやイベント、おいしい特産品がいっぱい！
みんなで地域の魅力を探しに行こう♪
サイコロとコマは**22ページ**へ
クイズの答えは**5ページ**へ

クイズ

小国地域の名産品の
木の実は？

- ①くるみ
- ②ぎんなん
- ③くり

不正解なら**3マス戻る**

小国和紙の紙すきを体験。
とっても丈夫な紙に
なるんだよ！

川口

じっくり焼いた
アユの塩焼きに舌鼓。
夏はやな場で
つかみ取りに
挑戦したいな

道の駅あぐりの里
でお買い物。
野菜たっぷりの
名物・あぐり汁で
心も体もぽかぽか

悠久山公園といえは
大きな滑り台。
5月に完成する
ふわふわドームで
早く遊びたいな♪

気になるテーマがいっぱい！
思わず本を手に取りたくなる
ミライエ長岡の**互尊文庫**

ゴール

今年も
すてきな1年に
なりますように！

ブランド米「**金匠**」が
今年も発売！**17ページ**へ
おいしいお米を食べて
おなかいっぱい… **1回休み**

撰田屋地区・
旧機那サフラン酒製造本舗
の**鏝絵蔵**は、
十二支などの動物や霊獣が
描かれているよ。
今年の干支のへびはどこ？

長岡

栃尾美術館
14ページへ
郷土ゆかりの
作家の作品や
楽しい企画展で
芸術に浸る

道の駅
R290とちおで
揚げたての
あぶらげに大満足♪

道の駅良寛の里
わしまでごはん。
古民家を移築した
食事処は
なんと築190年！

良寛さんも
歩いたのかな？
はちすば通りを
お散歩

クイズ

日本に約200頭だけ！
和島地域で飼育されて
いる希少な牛は？

- ①ジャージー牛
- ②にいがた和牛
- ③ガンジー牛

不正解なら**2マス戻る**

与板

体の芯から温まる
志保の里荘の
塩泉でゆったり♪
与板地域では
温泉から塩を
作っているんだって

直江兼続の銅像が
お出迎え！
**兼続お船
ミュージアム**

通称「恐竜公園」
与板河川緑地
たちばな公園の
遊具で思いっきり
遊んじゃおう

三島

とっても大きい！
県の天然記念物・
蓮花寺の大杉は
樹齢約1,300年

大迫力の
牛の角突き。
巨体のぶつかり
合いにびっくり！

杜々の森名水公園
湧き水を飲んで
気分すっきり

栃尾

10月は
越後みしま
竹あかり街道。
幻想的な光に
うっとり

8月の全日本丸太
早切選手権大会に
向けて、今からト
レーニングだ！

道の駅ながおか花火館
のドームシアターで
長岡花火を体感。
8月の大花火大会
が待ちきれない♪

「火焰土器」が
見られるのは
ここだけ！
馬高縄文館

長岡

小国

おぐに森林公園で
アウトドアを満喫。
この冬は雪上キャン
プに挑戦しようかな？

無数の光が
飛び交う！
夏は**ホタル**に
会いたいな

越路河川公園の
シンボル
「旧越路橋」で
記念撮影

桜に新緑に紅葉…
どの季節も美しい
もみじ園

越路

3月になったら
雪国植物園へ。
春の訪れを感じる
雪割草を見に行こう

和島

5 道の駅 良寛の里わしま

もてなし家で越路産そば粉を100%使用した十割そばを味わえます。
 電話41・8110
 ★クイズの答え：③ガンジー牛



6 はちすば通り

良寛ゆかりの史跡などが数多く現存。昔ながらの趣を感じながら、まち歩きを楽しめます。

9 蓮花寺の大杉

高さ約50mの大杉。空に向かってそびえ立つ姿は圧巻です。近くの大杉公園には、広場や遊具があるほか、バーベキューやキャンプができる設備も。



※3月末まで休園
 電話大杉公園42・3478

10 全日本丸太早切選手権大会

江戸時代から受け継がれる名産の「脇野町鋸」を使ったイベントとして始まりました。一般の部の決勝では、全長2mののこぎりと直径約60cmの丸太を使用します。
 電話三島支所地域振興・市民生活課42・2249

冬もキャンプを満喫♪



13 おぐに 森林公園

キャンプ場やバンガロー、バーベキュー場があり自然の中で1日楽しめます。敷地内には日帰り入浴施設も。
 電話95・3161

小国和紙

原料のコウゾの皮を雪の上に並べる「雪さらし」を行うなど、雪を活用した技法で真っ白な和紙に仕上げています。

ぎんなん

大粒でモチっとした食味の味わいある小国地域の名産品。アイスなど、さまざまな加工品の製造もしています。
 ★クイズの答え：②ぎんなん



7 志保の里荘

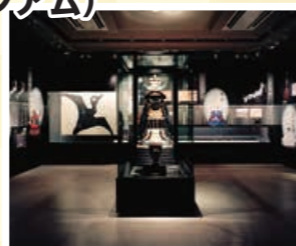
弘法大師が杖をついたら湧き出たという伝説がある温泉。神経痛や筋肉痛、冷え性、やけどなどに効能があります。
 電話72・4649



▲営業時間など詳しくはこちら

8 与板歴史民俗資料館 (兼続お船ミュージアム)

地域の歴史や直江兼続などの偉人の資料を展示しています。与板生まれのビール醸造人・中川清兵衛にちなんだ巨大な缶ビールオブジェで記念撮影も。
 電話72・2021



11 もみじ園

明治時代に大地主の別荘として造られた庭園。春は桜、夏は新緑、秋は赤く染まった紅葉が訪れる人を魅了します。周辺のカフェやレストランで一息ついても♪
 ※3月末まで休園
 電話92・6360



12 越路河川公園

野球場やテニスコート、芝生広場など、友人同士でもファミリーでも楽しめる公園。春には約300本の桜が咲き誇る名所の一つです。
 電話浦体育館92・6910



あけましておめでとうございます。「おでかけすごろく」楽しんでいただけただでしょうか。このページでは、すごろくに登場した施設や特産品などを紹介します。長岡は、全ての地域にそれぞれの良さがあるまちです。令和7年も、市内各地に出掛けて、地域の魅力を肌で感じましょう。



長岡市長 磯田 達伸



長岡の魅力をぐるりと紹介

中之島

1 今町・中之島大凧合戦

360年以上の歴史を誇り、県の無形民俗文化財に指定されている伝統行事。畳約8枚分にもなる大凧が絡み合う空中戦は見応え抜群です。巨大な凧を操る凧組の勇姿にもぜひ注目！
 電話中之島支所産業建設課61・2013



大口れんこん

真っ白な切り口と、シャキシャキとした歯触りが自慢です。晩生品種の「ダルマ」は、全国でも中之島大口地区でしか生産されていません。



2 魚の市場通り

十数店舗が軒を連ね、魚介類の浜焼きやスイーツの食べ歩き、買い物を楽しめます。寒い冬は、温かい番屋汁やカニ汁で体の中からぽかぽかに。
 電話寺泊観光協会75・3363



3 寺泊水族博物館

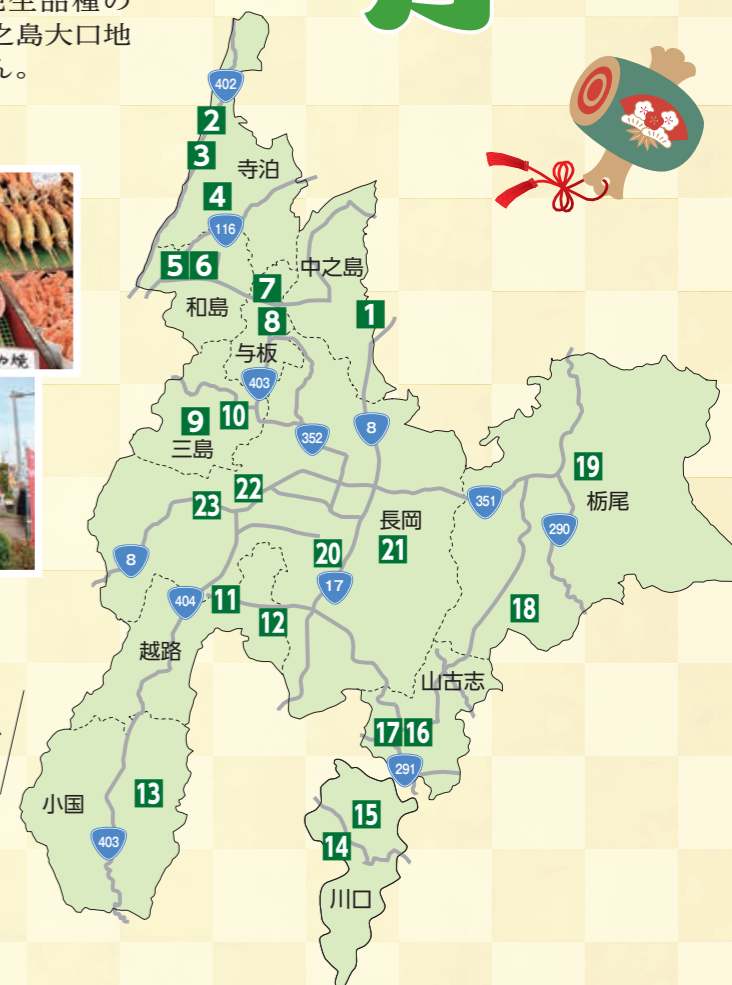
ペンギンなど約300種類、約8,000点の水生物が勢ぞろい。冬は中学生以下がお得です。
 11ページへ

4 トキと自然の学習館 トキみ〜て

午後1時の餌の時間は、池のドジョウを捕まえる姿を観察できるチャンス！
 電話75・3201



繁殖期は羽の色が黒に！





子育ての駅ぐんぐんでのインタビュー (11月23日)



第1回総合計画策定委員会 (11月12日)



長岡崇徳大学でのインタビュー(11月5日)

次期 総合計画の 策定へ

オール長岡で進める 新たなまちづくり

岡政策企画課 ☎39・2204

幅広い市民から意見を聞くため、市内各地でインタビューやワークショップを開催。大学・専門学生からは「プライベートを充実させながら働きたい」「遊びに行ける場所がもっとほしい」など、率直な発言がありました。子育て世代や高齢者、長岡出身の都内就業者などの意見も聞き、市民の声を広く反映させながら計画策定を進めていきます。

多様な声を反映した計画の策定へ
市は、今後のまちづくりの方針を示す新たな「長岡市総合計画」の策定に着手しました。現在の計画は、令和7年度で10年の期間が終了。次期計画では、これまでの成果を活かしながら、人口減少などの重要課題に対応します。第1回の策定委員会では、市の現状を把握し、重視すべき視点を議論。委員からは「人口減少は避けられない現実。一人ひとりの幸福度が重要」など、活発な意見交換が行われました。



学生を代表して
長岡の魅力を伝えたい
長岡市総合計画策定委員会
委員 原祥汰さん

市内4大学1高専の学生が交流する場をつくる団体に活動しながら、長岡技術科学大学で都市計画の研究をしています。自分の経験を活かしたくて、委員に応募しました。

長岡はたくさんの魅力があり住みよいまち。しかし、そのことを知らないまま市外に出ていく学生がいて、もったいないと感じています。より多くの若者が長岡に魅力を感じ、住み続けたいと思うまちになるよう、大学で得た専門性や学生の視点から提案していきたいです。

市民とつくる計画
ロゴが決定
「計画策定をきっかけに、多くの人から長岡の未来を考えてもらいたい」という思いを込めて作成しました。デザインしたのは、長岡造形大学3年の福由結莉さん。特徴的な星が、長岡の「輝く未来」を表現しています。

実施中 全市民対象のWebアンケート
あなたの声を長岡の未来に！
「長岡市に特に力を入れてほしい取り組み」などを答えます。回答目安は3分以内で、手軽にできます。
実施期間= 1月15日(水)まで ▶回答はこちら



14 道の駅 越後川口 「あぐりの里」

地元農家が作った新鮮な野菜の直売が大人気。不定期であぐり汁の振る舞いもしています。
岡 ☎89・4550



15 えちご川口温泉



源泉かけ流しの湯は、関節痛などによく効くと評判。雄大な景色を見ながらゆっくりしませんか。
岡 ☎89・4511



▲営業時間など詳しくはこちら

16 山古志闘牛場

毎年5月～11月に「牛の角突き」を開催。激しくぶつかり合う様子は迫力満点です。
岡山古志闘牛会 ☎59・3933



17 やまこし復興交流館 おらたる

震災の経験と教訓を伝える施設。地形模型シアターや地域の特産品販売、休憩スペースもあります。かぐらなんばんなど、地域の食材を使ったカレーは絶品♪
岡 ☎41・1203



18 杜々の森名水公園

環境省の全国名水百選に選ばれた杜々の森湧水は大人気。園内のレストランでは名水で炊いたコシヒカリも楽しめます。
※冬期休園
岡 栃尾観光協会 ☎51・1195



19 道の駅 R290とちお

栃尾土産がいっぱい。アツアツで食べ応え抜群のあぶらげも味わえます。
岡 ☎53・2030



20 旧機那サフラン酒製造本舗

明治から昭和にかけて繁栄した「機那サフラン酒製造本舗」。施設内には、鏝絵蔵を含め10棟の建造物があり、全て国の登録有形文化財に指定されています。
岡ミライ発酵本舗(株) ☎86・8545



22 道の駅 ながおか花火館

長岡花火を音と映像で楽しめるドームシアターは臨場感たっぷり。フードコートやレストランでは長岡グルメを堪能できます。
岡 ☎86・7766



21 悠久山公園

大型滑り台など、遊具のあるエリアを再整備。5月に、ファミリーの憩い・にぎわいの場として、全面オープン予定です。
岡都市施設整備課 ☎39・2230

23 馬高縄文館

火焰土器など、約1千点の実物資料を公開。縄文文化に親しめるイベントや企画展も。
岡 ☎46・0601



一筆入魂!

地域のできごと
まちのほっとフォト

📷 は、市民リポーターが取材・撮影しました
(14人が登録しています)

和島地域の北辰中学校で、講師を招いた本格的な書道教室を行いました。こん身の一枚を目指して筆先に集中する生徒たち。仕上げた清書の出来栄に、満面の笑みを浮かべていました。
(12月6日) 📷 箕輪務さん

NAGAOKA News

市政の最近のできごとを紹介します。

箱の中身は なんでしょーか?

越路小学校で恒例の児童会大まつりを開催しました。「どんなお店が楽しいかな」と子どもたちが工夫を凝らしてお店を手作り。どの出店も大盛り上がりでした。
(12月6日) 📷 酒井弘剛さん



未来の マエストロ!?



山古志小・中学校で行われた中部フィルハーモニー交響楽団による演奏会で、指揮者体験をした子どもたち。緊張した様子を見せながらも、約30人のプロ演奏者をリードしていました。(11月29日)

スルっとむけて爽快♪



小国小学校の6年生24人が卒業証書に使う和紙作りに挑戦しました。小国和紙の原料となるコウゾの皮むきを黙々とこなす子どもたち。世界で1枚だけの卒業証書の完成までもう少し!
(12月6日) 📷 外川正明さん



お正月の準備はばっちり
よいたコミュニティセンターで行われた、ふるさと料理講習会。食生活改善推進委員がだて巻きやのっぺの作り方を伝授しました。料理のレパートリーが増えて、新年の食卓が楽しみに。
(12月6日) 📷 小川栄一郎さん



県内初! 保育園児が認知症サポーターに

新保保育園で行った、認知症を理解し温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座。年長児35人が参加し、絵本の読み聞かせや寸劇を通して、認知症の症状を学んだり、声の掛け方を練習したりしました。(12月11日)



働き方改革に積極的な企業を表彰

業務や職場環境の改善で、企業の創意工夫ある取り組みを表彰する「はたプラチナ賞」。今年は、社員の成長を多角的にサポートする企業や社員の健康の保持・増進に全社的に取り組む企業などを表彰しました。(11月28日)



教育にデジタルを 大臣が山古志を視察

あべ俊子文部科学大臣が、教育や文化振興の政策に役立てようと山古志地域を訪問。デジタル技術を活用した地域の取り組みや、減少する子どもたちへの教育・文化継承に向けた構想をテーマに、意見交換を行いました。(12月1日)



真珠湾攻撃から83年、平和への決意

米・ホノルル市で行われた真珠湾攻撃の犠牲者を追悼する式典に、磯田市長が出席しました。市長は「平和を希求する思いを、これからも市民と共に発信していきたい」と決意を語りました。(12月7日。日本時間8日)

豊田小の児童が企画 能登の夜空に復興を祈る花火

能登半島地震の被災者に元気を届けようと、石川県七尾市で復興を願う花火が打ち上げられました。

発案したのは、長岡花火や能登半島地震のことを授業で学んだ豊田小学校の児童たち。6月からオンラインで交流してきた七尾市立小丸山小学校と協力し、街頭で募金活動を行うなどして実現しました。

打ち上げに合わせ、豊田小の6年生92人が初めて現地を訪問。友情を深めた小丸山小の児童と共に夜空を見上げ、約300発の花火に歓声を上げました。(12月6日)



1 花火を見上げる豊田小と小丸山小の児童たち
2 七尾市の海岸で打ち上がった花火

360度カメラで撮影! 当日打ち上がった花火の動画はこちら



Instagramから #ほっとフォト長岡

市公式Instagramをフォロー&タグ付けして投稿された写真を紹介します。
東谷小学校 東谷ウインターイルミネーション
(投稿者・naoki8683さん)

投稿募集中

詳しくは
市公式
Instagramで



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) 日などなたでも、日特になし、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
- 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	大至=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡	さい=さいわいプラザ	

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。



▲こちら



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

日 1月8日(水)～2月25日(火)
場 イオン長岡店

② ぶち講座「ハートのサシエ(香り袋)づくり」

日 2月1日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
定 各12人(先着) 料 各300円
申 1月10日(金)～27日(月)

③ 花と緑の教室

① 雪割草の育て方
日 2月9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8日(水)～29日(水)(HP可)
② クリスマスローズの育て方
日 2月15日(土)午後1時30分～3時 講 宮内ガーデン代表・

今月のおしらせ隊員

なかのん

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、中之島地域のマスコットキャラクター「なかのん」。地域の花として親しまれているハスの花を頭に載せた「れんこん」の妖精です。



裏表紙のクイズに挑戦してほしいの♪市政だよりの感想も待ってるの♪

寺水は冬がお得! 1月11日(土)～2月28日(金)は 中学生以下の入館無料

令和7年はヘビ年! 干支そっくり!?の魚 に会いに行こう

岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

1/31まで

干支にちなんだ魚を展示します。
時 午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)
料 入館料(高校生以上700円、中学生450円、小学生350円、3歳以上200円)



寺泊の海にも生息する、全長6cmほどの魚・ヘビギンポ。褐色の背中に横じま模様があり、砂の上を滑るように移動するのが特徴です。

ヘビのような見た目ですが、実は魚類のシマウミヘビ。夜行性のため日中は砂に潜り、ほとんど姿を見せません。泳ぐ姿を見られたら良いことがあるかも!



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〒940-2003 関原町1-3060の1馬高縄文館へ(各級1人1枚)
② アンギン編み練習会作品展
日 1月5日(日)～3月9日(日) 前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館。祝休日の場合は翌日)

中央図書館 ☎32・0658
トイレ改修工事と蔵書点検のため臨時休館します
日 1月14日(火)～2月3日(月)
北地域図書館 ☎22・7100
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。
日 1月4日(土)から 場 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) ※子ども向けは各半額
③ 読者のついで
日 1月24日(金)午後7時～8時 伊坂幸太郎著「ゴールデンランバー」の感想などの話し合い
② さつちゃんおばさんの紙芝居スペシャル
日 1月11日(土)午後3時～3時30分
① ぼんつーとむかしばなし
日 1月12日(日)、2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紙芝居と語り
② おはなし日本&世界一周「へび」
日 1月19日(日)午前11時～11時20分 内 読み聞かせ、クイズ
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4日(土)午前10時～正午 内 読み聞かせ、工作など 対 小学生以下(未就学児は保護者同伴)
② えほんであそぼ
日 1月17日(金)午前10時～10時30分 対 未就園児と保護者
栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005
① とちお冬のおたのしみ会
日 1月11日(土)午後2時～3時 内 読み聞かせ、ボードゲームなど 対 小学生以下 定 10人(先着)
② ぬいぐるみのおとまり会
ぬいぐるみと一緒にお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせます。
日 2月15日(土)午後2時～2時30分 対 小学生以下 定 10人(先着) 申 2月1日(土)から

③ 大人「ぶち」上映会
日 2月8日(土)午後2時～4時 内 ゆずり葉の頃 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 つちのねのじ写真展
展示後に返却します。
日 2月11日(祝)～3月16日(日)
申 1月4日(土)～30日(木)に写真(A4サイズ以下、1人3枚まで)とコメントを同館に持参、Eメール lib.nakanosi.ma@nscs-net.ne.jp (HP)で
② 新春おたのしみ会
日 1月12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)
③ おはなしひろば
日 1月26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)



この楽しみは今だけ! 冬まつり

2/2日 とちお遊雪まつり

時 午前10時～午後3時 場 栃尾産業交流センターおこなす、道の駅R290とちお
内 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 岡 栃尾観光協会 ☎51・1195 担当=栃尾支所商工観光課 ☎52・5827



2/8日 スノーフェスティバルin越路

時 午前10時～午後5時30分 場 成出運動広場 内 雪遊びコーナー、飲食販売、ステージイベント 岡 同実行委員会事務局(越路支所地域振興・市民生活課内) ☎92・5903



★同時開催 雪中キャンプを楽しもう! スノーキャンプフェスティバル

内・日 ▶ 宿泊キャンプ... 2月7日(金)正午～9日(日)正午(定45区画(先着) 料 2,000円 申 1月5日(日)から専用フォーム(右)で) ▶ 日帰りキャンプ(料500円)、テントサウナ体験... 8日午前10時～午後4時



◆回や冊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



ちびっこ広場 (フェニックス大手ウエスト2・3階) ☎39・2775

- ①リズム遊び
 回 1月15日(水)午前11時~11時15分
- ②マタニティママのおしゃべり会
 回 1月24日(金)午後2時~3時
 対妊婦
- ③絵本のとびら
 「きんぎょがにげた」のお話の世界で遊びます。
 回 1月25日(土)午前11時~11時30分

ぐんぐん (千秋1) ☎30・1025

- ①健康お茶会
 「親子でヨガタイム♥」
 回 1月22日(水)午後1時30分~2時30分
 講 ヨガインストラクター・飯嶋Mira美樹さん 対どなたでも



- ②めしあがれ♥世界のkitchen「カザフスタン」
 カザフスタン出身の留学生が母国の料理を紹介します。
 回 1月29日(水)午前10時45分~正午 対どなたでも

- ③知って安心! 子育て防災知恵袋「これ大丈夫? 誤飲の危険性と対処法」
 回 2月5日(水)午前10時45分~11時15分 講 中越市民防災安全士

会女性部シュークリーム 対どなたでも

てくてく (千秋1) ☎21・3860

- ①にちようおもちゃばこ
 回 1月19日(日)午前10時45分~11時45分
 対読み聞かせ、おもちゃ作り 対どなたでも 定15組(先着)



- ②ワクワク絵本タイム
 回 1月20日(月)午前10時45分~11時15分 対どなたでも

地域版子育ての駅

- 中之島 なかのんひろば まゆだまかざり
 回 1月9日(木)午前10時15分から

- 越路 のびのび メディアとの上手な付き合い方
 回 1月21日(火)午前10時30分から
 講 保健師 申 12月27日(金)~1月20日(月)

- 三島 もりもり フェルトのハートコースター作り
 回 2月7日(金)午前10時30分から 定10組(先着)

- 山古志 やまっこ 新年お楽しみ会
 回 1月11日(土)午前10時30分から

- 小国 たんぽぽ 新年お楽しみ会
 回 1月10日(金)午前10時30分から

- 和島 わくわく みんなでワイワイお正月遊び
 回 1月8日(水)午前10時30分から

- 寺泊 にこにこ 新年お楽しみ会
 回 1月15日(水)午前10時30分から

- 与板 にじの子広場 わくわくパネルシアター
 回 2月5日(水)午前10時30分から

- 川口 すこやか 保健師による子育てとメディアのお話
 回 1月29日(水)午前10時30分から

- 栃尾 すくすく 節分工作
 回 1月29日(水)午前11時から 定15組(先着)



一緒にお話しませんか

- ままのまカフェ
 回 2月7日(金)午前10時45分~11時45分
 場 ぐんぐん 講 母子保健推進員 対どなたでも
- 子育て相談
 回 ① 1月16日(木) ② 20日(月) ③ 24日(金) ④ 2月5日(水) ⑤ 6日(木)
 講 午前10時30分~11時30分 (⑤は11時まで) 場 ① てくてく ② ぐんぐん ③ ④ すくすく ⑤ ちびっこ広場 講 ① ④ 助産師 ② 主任児童委員 ③ 保健師、栄養士 ⑤ 家庭児童相談員

消防本部総務課 ☎35・2192

●消防出初式

回 1月5日(日)午後1時~2時
 20分 場 大手通りなど 内消防団員による一斉放水、分列行進、消防車両の展示など

子ども発達相談室(さい) ☎36・3727

●トールームがらつとお子さまの発達が気になる保護者同士の交流会

回 1月15日(水)午前10時~11時30分
 講 ひだまりハウス 対 18歳以下の子の保護者

●ファミリー・サポート・センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860

●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。提供会員になるには全ての受講が必要です。

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

●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

ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。
 回 1月12日(日)午前10時から
 場 リリックホール ※未就学児入場不可

子ども・子育て課(さい) ☎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。
 回 ① 2月15日(土)午前10時~正午、午後1時45分~3時45分
 ② 3月7日(金)午後6時45分~8時45分
 場 さいわいプラザ
 講 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 ①各24組抽選 ②16組抽選
 場 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 申 1月10日(金)~16日(木) (HP可)

おぐに森林公園 ☎95・3161

●塩麹・醤油麹作り

回 2月11日(祝)午前10時~正午
 場 みんなの体験館 定10人(先着) 場 2,000円 申 2月4日(火)まで

●大学院博士(後期) 課程 修了作品展

回 2月8日(土)~16日(日)午前9時~午後5時
 場 県立近代美術館

●ファッションショー「Piece of cake」

回 2月1日(土)午後1時30分~2時30分、4時~5時
 場 アオーレ長岡

●250点の作品をキャンパス全体に展示します。今年は、学生がリーフレットをデザインしました!長岡での学びの集大成をぜひ見てください。

▶リーフレットをデザインした長岡造形大学の佐藤みなみさん

ちびっこモデル★ #145

子育ての駅でみくつけた♪ @ちびっこ広場

星野 紘大ちゃん (1歳6カ月)
 音楽に合わせて体を動かすことが大好き。毎日、お姉ちゃんとお遊びます。

LINE「友だち」特選者

20歳からのソングコンサート

回 2月7日(金)午前10時~10時45分、11時30分~午後0時15分
 場 リリックホール 出演 齋藤淳子(ピアノ) 対乳幼児と保護者 定各40人(先着)

長岡造形大学 ☎21・3351

●卒業・修了研究展

回 2月8日(土)~11日(祝)午前10時~午後6時

みんなのひろば

募集

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆◇などなくても、◇特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆□に電話、フックス、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

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時 午前9時30分～午後4時30分 料 3月未
 まで入園料無料(駐車料は土・日・祝日は
 普通車320円、大型車1,050円、二輪車100
 円) 休園日=1月1日(祝)・6日(月)・14日
 (火)・20日(月)・27日(月)、2月3日(月)

1 えちごスノーワールド

そりゲレンデ、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。土
 ・日・祝休日の午前10時～午後4時は無料
 そりリフトを運行します。
 回 1月4日(土)～2月24日(休)(積雪状況によ
 り中止・延期の場合あり)

2 アイスチューリップ展示

回 1月18日(土)～2月7日(金) 場 花と緑の館



低温貯蔵で開花を調整した
 チューリップ4、500本
 を展示します。

★関連イベント 地域おこし
 協力隊活動紹介パネル展
 回 1月7日(火)～29日(水)
 場 ミライエ長岡

都市部から移住し、地域
 の活性化や課題解決に取り
 組む地域おこし協力隊。
 各地で活躍する隊員が、
 日ごろの成果や市民のみ
 んなに知ってほしい地
 域の魅力を話すのん。
 ▶なかのん



地域振興戦略部 大 手
 39・2260
 ●地域おこし協力隊つてナニ
 モノ??―地域おこし協力
 隊活動報告会―
 時 1月28日(火)午後1時～2時
 30分 場 ミライエ長岡 定 80
 人(先着)

●小学生向け体操教室
 回 1月7日～3月25日の火曜
 日(期間中に計10回) 対 小
 学1～3年生 午後4時

市民体育館 34・2700

まちなかキャンパス長岡 大 手
 39・3300
 ●仏像を知るぞう―仏像鑑賞
 が楽しくなる入門講座―
 回 2月13日(木)午後7時～8時
 30分 講 新潟産業大学教授・
 片岡直樹さん 定 20人(先着
 500円) 申 1月10日(金)か
 ら(HP可。保育は2月3日(月)
 まで)



ニータウン運動公園 86・7386
 ●投げる!走る!跳ぶ!
 キッズ運動教室
 回 1月12日(日)・18日(土)午前10
 時～10時45分、午後2時～2
 時45分 対 4歳～6歳 定 各



4時50分、小学4～6年生
 午後5時～5時50分 定 各
 15人(先着) 各10、000円
 円 申 随時

●市民スポーツ祭
 スキー大会 大回転競技の部
 回 2月23日(祝) 場 市営スキ
 ー場 料 一般・高校生4,500
 円、小・中学生3,000円
 円 申 1月20日(月)～2月7日
 (金)に市民体育館にある申込書で



1 短期親子体操教室(ひよこ
 場) 回 ①市民体育館:1月18
 日～3月15日の土曜日午前9
 時15分～10時15分、10時45分
 ～11時45分(期間中に各計6
 回) ②黒条コミュニティセン
 ター:2月1日～3月29日の
 土曜日午前10時15分～11時15
 分(期間中に計5回) 対 3
 歳～小学1年生と保護者 定
 ①各30組(先着)②25組(先着) 料 各3,600円③3,000円
 円 申 1月8日(水)からスポ協
 ホームページで

陸上競技場 27・6300
 ●自衛パーソナルトレーニング
 回 1月7日(火)～3月31日(月)
 (1人1時間) 対 高校生以
 上 定 各日7人(先着) 料 各3,
 000円 申 各前日までに電
 話、陸上競技場公式LINE、
 窓口で

3 市民山岳スキー講習会
 回 ①2月9日(日)②23日(祝)午前
 9時～午後3時 場 市営スキ
 ー場など 料 ①1,000円
 ②2,000円 申 ①2月2
 日(日)②16日(日)までに長岡スキ
 ー協会・永井さん☎090・
 7429・1844へ
 4 東山かんじきツアー
 回 3月9日(日)午前8時30分～
 午後1時 集合 市営スキ
 ー場 定 30人(先着) 料 700円
 場内食(豚汁あり)、かんじ
 き・ストック(貸し出し可)
 申 1月14日(火)～2月21日(金)に
 長岡着柴スポーツクラブ(ス
 ポ協内)☎34・2130へ

各スポーツ施設の
 教室の情報は
 市ホームページ
 から
 ▶こちら



観光企画課 大 手
 39・2344
 ●Hakko chefs table
 撰田屋・宮内地区の名所や

ランチメニューをモチーフ
 にしたオーナメントを作る
 コーナーも設置します。画
 用紙を使って、お気に入り
 のメニューを作りましょう。

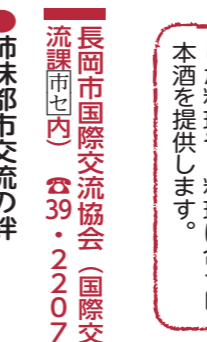


2 ふるさとのこどもたち展
 栃尾地域の園児の絵画や工
 作を展示します。
 回 2月1日(土)～24日(休)午前9
 時30分～午後5時(月曜休館。
 24日は開館)

科学博物館 さい 32・0546
 ●かはくミニクラフト
 回 1月8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)
 栃尾美術館 53・6300
 1 休館のお知らせ
 回 1月27日(月)～31日(金)(展示
 替え期間)
 2 休館のお知らせ

長岡市国際交流協会(国際交
 流課 市セ内) 39・2207
 ●姉妹都市交流の絆
 国際交流のつどい
 回 2月15日(土)午後6時30分～
 8時30分 場 ホテルニューオー
 タニ長岡 内 姉妹都市の料
 理など 定 100人(先着) 料 各
 同協会賛助会員:8,000円
 (学生は5,000円)、会
 員以外:9,000円(学生
 は6,000円) 申 1月20
 日(月)～2月7日(金)

夕食会場は、築100年を
 超える邸宅を改装した江口
 だんご撰田屋。地元レス
 トランのシェフや酒蔵の蔵
 元が、ソアアのために考案
 した料理や、料理に合う日
 本酒を提供します。



食文化を楽しむツアーです。
 回 2月7日(金)～8日(土)、8日
 (日)(泊2日) 集合
 9日(日) 1泊2日 集合
 11日(土) 1泊2日 集合
 12日(日) サフラン酒製造本舗
 ・米蔵 対 20歳以上 定 各20
 人(先着) 料 各28,350円
 から 申 HPで 場 JT B長岡
 支店☎35・3315

ワクワクを体験!ミライエのワークショップ

創造力を育む
新しい学び

閩ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008

▲申し込みなど
詳しくはこちら

デジタル技術で
アイデアを表現しよう!

閩ながおか・若者・しごと機構
(ミライエ長岡企画推進室内)

▲申し込みなど
詳しくはこちら

1 XR技術で未来を描こう!

現実と仮想空間を融合させる技術などを体験します。
 回 2月22日(土)午前10時～11時30分、午後1時～2時
 30分、3時～4時30分 講 NTT東日本 対 小学5年生
 ～中学1年生 定 各10人(抽選) 料 各500円 申 1月10日(金)～
 2月9日(日)

仮想空間を探検したり、AR
(拡張現実)技術を使って、
動く絵を描いたりします。

3 3D CAD・3Dプリンター設計開発体験

回 1月18日(土)午後1時～5時、19日(日)午前11時～
 午後5時(計2回) 講 (株)Shinkai Digital Tran
 sport・新貝卓さんほか 対 中・高校生 定 12人
 (抽選) 料 1,500円 持 ノートパソコン(ある人)
 申 1月5日(日)まで

2 企業提案ワークショップ
ドローンを組み立てて飛ばそう
～ドローンのしくみやルールを学ぼう～

回 2月2日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3
 時30分 講 (株)NK2-Tech 対 小学生(1・2年生
 は保護者同伴) 定 各6人(抽選) 料 各500円 申 1
 月16日(木)まで

4 マイクロビットで始めるセンサープログラ
 ミング

回 2月15日(土)～24日(休)午後1時～4時30分(計2回)
 講 ながおか技術教育支援機構・半田洋丈さんほか
 対 小学5年生～中学生 定 10人(抽選) 申 1月31
 日(金)まで

学習教材として開発さ
 れた電子基板・マイク
 ロビット。プログラミ
 ングで音を出したり光
 らせたりしましょう!

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆◇がなくても、◇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、HP(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

健康

健康増進課 さい
 ☎39・7508

1 簡易骨密度測定コーナーを
 設置します
 5分程度で測定できます。
 1月14日(火)〜3月21日(金)午
 前9時〜午後4時 場さいわ
 いプラザ

2 健康UP!講座
 回・回①2月4日(火)〜このこ
 の健康づくり講座②14日(金)
 おうちでしゃきとエクササ
 イズ 場 午前10時〜11時 場
 ①ミライエ長岡②まちなかキ
 ャンパス長岡(大手) 申1月21
 日(火)〜各前日

3 あなたの健康相談会
 回①1月27日(月)②28日(火)③29
 日(水)④2月12日(水)⑤13日(木)
 時①④午後1時〜4時②③⑤
 午前9時30分〜午後0時30分

アプリで健康管理ができる「なが
 おかウェルネスチャレンジ」のポ
 イント対象講座だのん。健康ポ
 イントを一定以上貯めると、
 ながおかペイに交換
 できるのん!



▶ながのん

4 みんなの食育塾
 親子で楽しく作る簡単料理
 パパと子の料理教室
 回2月1日(土)午前10時〜午後
 1時 場さいわいプラザ 対
 小学生以上と父親・祖父 定
 10組(先着) 場1人400円
 持エプロン、三角巾、マスク
 申1月23日(木)まで(HP可)

5 つきイチ脳活 特別講座
 「認知症の予防と治療―基
 礎から最新の話題まで―」
 回1月21日(火)午前10時〜11時
 30分 場ミライエ長岡 講
 とく・おれんじクリニック医
 師・黒田岳志さん 対65歳以
 上 定40人(先着) 申1月6日
 (月)から

6 つきイチひろば
 回1月15日(水)、2月19日(水)午
 後1時30分〜2時30分 場ア
 オール長岡 回ハッピー体操
 など 定各30人(先着) 場内履き
 7 アルコール相談会
 回1月21日(火)午後2時〜4時

8 死別の悲しみケア
 こころのとまり木相談会
 回①1月29日(水)②2月12日(水)

9 入園申し込み
 1月6日(月)〜14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
 場合は選考あり)。
 ※事前に認定申請が必要です。
 ※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4日(土)以降
 に市ホームページで
 園保育課☎39・2377

10 困難な問題を抱える女性支
 援基本計画案にご意見を
 回1月10日(金)〜31日(金) 閲覧

11 講演会「わたしたちが生
 きた社会のつくり方―若
 女性の政治参加を促進する
 活動から―」
 回2月15日(土)午後2時〜4時
 30分 場ミライエ長岡 回講
 演、グループトーク 講NO
 YOUTHNOJAPAN
 代表理事・能條桃子さん 定
 40人(先着) 保育17人(先着
 (生後6カ月以上。2月6日
 (木)までに要予約) 申2月13
 日(木)までにHPで 園男女平等
 推進センターウィルながおか
 両セ☎39・2746

うまい米コンテスト
 “入賞米”
 ながおかこしひかり
 きんしょう
 「金匠」好評発売中!
 園農水産政策課市セ☎39・2223

長岡うまい米コンテスト2023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。
 園原信(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、越
 後御貢屋(道の駅ながおか花火館内)

★同コンテスト2024最優秀賞決定
 ▷個人部門…古井丸剛さん
 ▷学校田部門…希望が丘小学校

女性やおおむね40歳未
 満の若者のみなさん、
 「身近な出来事のこんな
 ところにモヤモヤする」
 や「こんな世の中になっ
 たらいいな」と思うこと
 を話し合いませんか。




▶政治の男女格差の解消を目
 指す活動もしている能條さん

止まらない進化!
 最先端の生成AIを学ぼう
 園DX政策課さい☎39・2205

1 長岡技術フォーラム
 AIで変化する“まち”と“モノづくり”
 ～イノベーションシティ長岡～
 世界トップレベルの国産生成AIシステムを提
 供するNTT東日本と、AI・データ技術で課題
 解決に取り組むLeapWellが、先端技術の動向
 やビジネスに役立つ活用方法を話します。
 回2月12日(水)午後1時30分〜3時30分
 場ミライエ長岡 定100人(先着) 申2
 月7日(金)まで

▶申し込み
 など詳しく
 はこちら




2 日本酒×AI:長岡ハッカソン
 酒蔵とAIが会う時、“新たな可能性”が
 生まれる
 AIプログラミングを学んだ後、
 「日本酒」をテーマにした生成AIの
 開発に挑戦します。
 回2月15日(土)正午〜午後6時、16日(日)
 午前10時〜午後4時30分(計2回)
 場ミライエ長岡 場Google Colabor
 atoryを使用できるノートパソコン
 定16人(先着) 申2月7日(金)まで

▲申し込み
 など詳しく
 はこちら

参加者同士でチームを組んで生成AIを
 開発します。優勝チームには賞金5万円
 を贈呈。開発スキルの力試しの場として、
 ぜひご参加ください。

▶講師と審査員を務める長岡出
 身のAI研究者・清水亮さん



10 認知症サポーター養成講座
 回1月24日(金)午前10時〜11時
 30分 場さいわいプラザ 講
 認知症キャラバン・メイト
 定20人(先着) 申随時

11 長寿はつらいつ課さい
 ☎39・2268

12 認知症サポーター養成講座
 回1月24日(金)午前10時〜11時
 30分 場さいわいプラザ 講
 認知症キャラバン・メイト
 定20人(先着) 申随時

13 9 こころの健康相談会
 回①1月28日(火)②2月7日(金)
 ③18日(火) 時①③午後2時〜
 4時②午後6時〜8時

14 7 9 いずれも 場さいわい
 プラザ 相談員 臨床心理士
 保健師など 定2人(先着) 申
 7 1月10日(金)⑧1月20日(月)②2
 月3日(月)⑨1月17日(金)②29
 日(水)③2月7日(金)までに健康
 増進課または北部・南部地域
 事務所、中之島・山古志支所
 地域振興・市民生活課、栃尾
 支所市民生活課へ

15 時午後2時30分〜4時30分
 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

おうちで作ろう!
 みんな大好き給食メニュー
 Vol.5
 保育園メニュー
 れんこんとしらすの
 和風サラダ



■材料(4人分)
 れんこん……………150g
 きゅうり……………1本
 にんじん……………1/3本
 しらす……………20g
 のり……………お好みの量
 ◎ 酢……………小さじ1 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ2 ごま油……………小さじ1

■作り方
 ① れんこんはいちょう切りにし、酢水につける。
 ② きゅうりは半月切り、にんじんはいちょう切
 りにする。
 ③ ①②をゆで、水気を切る。
 ④ ③にしらす、のり、◎を加えてあえる。
 ※◎の代わりにポン酢しょうゆでも
 ※お好みでごまを加えても

▲過去の
 レシピは
 こちら



中之島地域の特産・れんこんを使った、
 シャキシャキ食感が楽しいサラダです。の
 りやごま油の風味でおいしく減塩も!
 ※写真はみずほ保育園で撮影しました

納期限は1月31日(金)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

マイナンバーカード特急発行 申請から1週間でご自宅に

☎市民課アオ ☎39・7575

0歳児やカードを紛失した人など、速やかな交付が必要な人を対象に、通常よりも早い期間でマイナンバーカードを発行します。
※特急発行の対象でない人は、通常通り交付まで1カ月程度かかります



▲申請要件など詳しくはこちら



出生届の提出と一緒にカードを申請すれば、すぐにおうちに届くよ！0歳の赤ちゃんには顔写真なしのカードが発行されるようになったんだ。

マイナちゃん

●**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。
①1月26日(日)午前9時～10時30分
②午前9時10分～10時10分
③24日(金)午前9時30分～10時30分
④貴渡神社(栃堀)②長谷川邸(塚野山)③良寛の里(しま歴史民俗資料館) ①栃尾消防署 ☎52・155 ②長岡消防署越路出張所 ☎92・6519 ③与板消防署 ☎72・2572



▲長谷川邸での訓練

●**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、灯油は揮発し爆発する恐れがあります。食用油や灯油は適切に処理

●**空き家の管理は適切に**
管理されずに放置された建物は、地域住民の生活に悪影響を及ぼす恐れがあります。倒壊などを防ぐため、屋根の雪下ろしなどの管理をお願いします。空き家の活用もご

●**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)。
①1月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、2月5日(水)午後1時30分～4時 ②消費生活センター1 ☎32・0022



冬の空き家の放置は倒壊や落雪などの危険が高まります。隣家や通行人などを巻き込む事故が発生すると、法的な責任を問われます。

相談ください。
☎都市政策課(大手) ☎39・2265

手続き・制度

●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。

1/25 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和島地域で行います。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(アオ) ☎39・2305



▶緊急告知FMラジオ ▶エリアメール・緊急速報メールのイメージ

今年の選挙

☎選挙管理委員会 ☎86・4841

7月28日(月)の任期満了に伴い、参議院議員通常選挙が行われます。公示日や投票日などの日程は、決まり次第お知らせします。

●寄付禁止のルール「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、政治家に寄付を求めること
 - 政治家が役職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、氏名が類推されるような方法で、選挙区内の人に寄付をする

- 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6点は、市ホームページでも見ることができます。
☐2月14日(金)～24日(休)午前8時30分～午後9時30分(初日は午後1時から) ④さいわいプラザ

▶県審査で入賞した大島中学校2年・神林夢菜さんの作品



後半戦、会場で熱い声援を 頑張れ！アルビBB

プロバスケットボールBリーグ3部で奮闘する新潟アルビレックスBB。B2昇格を懸けた上位8チームのプレーオフ進出に向けて戦いに挑んでいます。スタンドからの応援が選手の力になります。ホームタウンの長岡市民の応援で、勝利を後押ししましょう！

市民協働課アオ ☎39・2288



#7 いがらし 圭 選手

チームで一丸となって勝利を届けます。市民のみなさん、会場に足を運んで選手たちと一緒に戦ってください。応援よろしくお願いします！



試合に行ったら

気になるお店で お得をゲット

アルビBBを応援する飲食店など42店舗で、お得なサービスを受けられます。



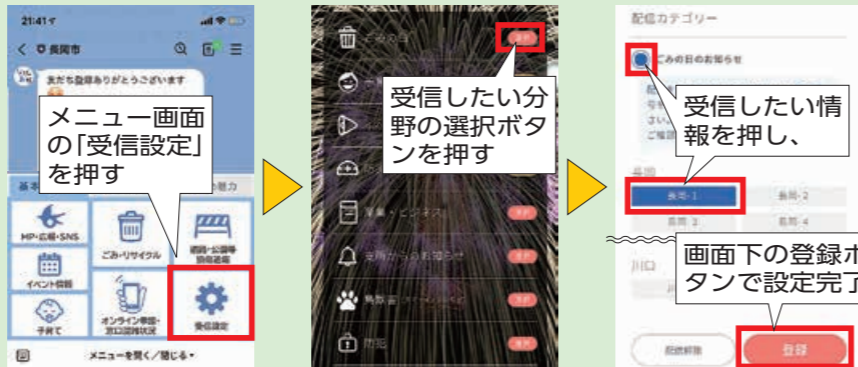
Albirex BB シーズン後半戦 @アオーレ長岡			Albirex BB シーズン後半戦 @アオーレ長岡		
試合日	試合開始	対戦相手	試合日	試合開始	対戦相手
1/11(土) 12(日)	13:00	トライフープ岡山	4/12(土) 13(日)	17:00	しながわシティバスケットボールクラブ
25(土) 26(日)	17:00	さいたまブロンコス	19(土) 20(日)	17:00	岐阜スーパース
2/1(土) 2(日)	17:00	アースフレンズ東京Z	4/19・20は市民デー！各日300席無料招待(申し込みは3/14(金)から)		
15(土) 16(日)	17:00	湘南ユナイテッドBC	▶試合日程やチケット情報、申し込みはアルビBBホームページで		
4/5(土) 6(日)	17:00	ヴィアティン三重	QRコード		

使いこなしてる？ 市公式LINEってこんなに便利

市民協働課アオ ☎39・2202

知りたい情報がタイムリーに届く

希望する分野を選んで情報を受け取ることができます。分野=ごみの日、子育て、イベント、防災気象情報、産業・ビジネス、支所からのお知らせ、鳥獣害、防犯、大気汚染、健康・福祉、学生向け



▲設定方法(例:ごみの日)

会話形式で情報に簡単アクセスも

ごみの分別方法や窓口の混雑状況、子育て情報などをメニュー画面からチャット形式で簡単に確認できます。

イベントや災害の情報、暮らしに役立つお知らせなどが届く便利な機能があります。ぜひ友だち登録をして、ご利用ください。▶詳しくはこちら



急患診療 のお知らせ

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、感染症の院内感染を防ぐため、必ずマスクを着用してください。また、歯科を受診する場合は、必ず電話で相談してください。診療費の支払いは現金のみです。

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
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 ※12/30(月)~1/3(金)は休診	—	●	●
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分~9時30分 ※12/30(月)~1/3(金)は休診	—	●	—
	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(火)~1/3(金)は下表	●	—	—
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(火)~1/3(金)は下表	●	—	—

さいわいプラザ1階 マイナンバーカード(保険証または資格確認書)、医療費助成の受給者証(ある人)

※産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日・12月31日~1月3日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所☎37・1199へ

12月31日(火)~1月3日(金)の受付時間

施設名	診療科目	12/31(火)~1/3(金)
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	

救急車?病院に行く? いずれも午後6時~翌午前8時

迷ったら… 県救急医療電話相談(15歳以上) #7119

夜間に電話で I P 電話などは☎025・284・7119

相談できます 県小児救急医療電話相談(14歳以下) #8000

I P 電話などは☎025・288・2525

自分で病院に行ける救急患者は、
当番病院を以下で確認してください

●休日・夜間急患診療所☎37・1199

(受付時間のみ)

●市消防本部☎36・0119

●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 1月下旬
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。
①国保年金課アオ☎39・2317
②介護保険課アオ☎39・2245、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)

手続き・制度

地域を守るヒーローに! 消防団員 になりませんか?

市民協働課アオ ☎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。



●長岡市芸術文化振興財団
臨時職員
職種 一般事務 定若干名
採用日 4月1日 因施設の管理・運営、事業運営など
勤務場所 リリックホールまたは市立劇場 勤務日 土・日・祝休日を含む交代制(1日7時間45分、4週8休)
選考方法 書類審査、面接、適性検査など 1月9日(木)~2月2日(日)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を郵送、窓口、メールで

募集

●栃尾美術館協議会委員
定2人 任期 4月1日~令和9年3月31日 市内在住の18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 会議1回につき9,100円 選考方法 書類審査、面接(3月上旬) 2月15日(土)までに栃尾美術館、同館ホームページ、情報ラウンジアオ、各支所、各図書館にある申込書と「美術館のあり方について」のレポート(800字程度。様式は自由)を同館☎53・6300へ

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110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

n a g a o k a 1 2 3 4 5 6

クイズ

※□の中は全てカタカナで答えてね

- 現在の長岡高校や長岡赤十字病院を創立した長岡の先人 1 □ □ 億二郎
- 互尊文庫がある人づくりと産業振興の拠点施設 2 □ □ □ 長岡
- 今シーズン新潟アルビレックスB Bに復帰したチームの司令塔 3 □ □ 選手
- 頭のアユがトレードマーク。川口地域のキャラクター 4 □ □ □ □
- 長岡が発祥の、雪国の生活に欠かせない道路にある融雪設備 5 □ □
- 三島地域にある樹齢約1,300年の木 6 □ □ □ □

ヒントは7ページに！
長岡の「輝く未来」をイメージしたロゴマークに注目♪



応募資格 市内在住の人（1人1回まで）
応募方法 1月20日(月)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・魅力発信課（☎39・2202）へ

合計**110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ブランド米「金匠」&
ごはんのお供セット…30人



④長岡市共通商品券
(2,000円) …20人



⑤摂田屋・宮内ティータイムセット…10人



⑥ミライエ長岡文具&キーホルダーセット…20人



長岡市公式LINE
「友だち」限定！

「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。



抽選で10人に
1,000
ポイントプレゼント

■発行：長岡市（令和6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)
※市政だよりはアオーレ長岡総合ガイド、西サービスセンター、各支所などに設置しています
編集：広報・魅力発信課 ☎0258-39-2202/FAX0258-39-2272

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

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯(12月1日現在)
人口/255,539人(-207)
世帯数/110,461世帯(+19)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中！



Facebook



LINE



Instagram