

ながおか 市政だより

# Nagaoka

3

2020



●表紙  
「長岡ものづくりフェア」でラジオ作り体験 (p7、p23)

p2 北政の名門楽団が特別公演  
p4 信濃川流域の治水力強化へ  
p6 ベトナム人留学生が就業体験  
p7 20代の起業相次ぐ



# Interview Koyama Yuki

## “本物”の響きを会場に届けたい 思わず震えてしまう。

フィンランド放送交響楽団首席フルート奏者

こやま ゆうき  
**小山 裕幾**さん

長岡高等学校卒業後、慶應義塾大学理工学部へ進学。2014年からフィンランド放送交響楽団のトップ奏者として活躍。国内外のコンクールで数多くの受賞歴を誇る。

★同楽団来日記念「小山裕幾&シヴァン・マゲン デュオコンサート」  
フルートとハープが共演します。

時 4月11日(土)午後3時～5時 場 リリックホール  
料 一般3,000円、学生2,000円 同実行委員会・小山さん ☎080・1009・7258

「日本とフィンランドの子どもの、音楽を学ぶ環境の違いは、音楽への入口をつくるという意味で、長岡は小・中学校での出前授業やジュニア育成事業にも力を入れていて、先進的な取り組みをしています。フィンランドでは子どもたちが音楽に親しめるよう、放課後に児童が通える公的な音楽学校があったり、費用の助成が受けられたりします。若いうちに可能性を広げてあげる

ことが大事ですね。長岡で音楽を学んでいる子どもたちにメッセージを。最初から音楽家になろうと思いきや、好きな気持ちがあれば、とにかく続けて音楽と関わってみてください。最後に、今回の演奏会で注目すべき所や意気込みを。フィンランドと長岡は自然が似ています。全てが注目の曲目ですが、シベリウスの交響曲第5番では、音楽を通じて雄大な自然を感じてほしいんです。クラシックに興味はなかった人でも、生の音を体感すれば、思わず体が震えてしまうほどの響きを感じてもらえると思います。長岡のみなさんと、会場でお会いできるのを楽しみにしています。

「小山さんがフルートを始めたきっかけは。5歳の時、市内でフルートを教えていた堀井恵先生に指導してもらったのがきっかけです。その後、海外での演奏旅行で、世界の同世代から刺激を受け、のめり込んでいきました。大学在学中に、市制100周年イベントでプロの楽団と共演させてもらったことも非常に良い経験となりました。」



「フィンランドの楽団を選んだ理由は。尊敬していた前任のフルート奏者から声を掛けてもらったのが一番の理由です。何百人もの応募者から首席奏者に選ばれた時の喜びは大きかったですね。」

「音楽大学に進まずに、大学で理系を専攻したのはなぜ。音楽に限らず、さまざまな分野の見聞を広めたかったからです。現在、フィンランドのシベリウスアカデミーで非常勤講師をしています。学生に理論的に説明することや



▲出前授業でプロの音楽家からバイオリンの弾き方を学ぶ子どもたち(石坂小学校)



## 長岡出身フルート奏者・小山裕幾さんに注目!

# 北欧屈指の名門 フィンランド放送交響楽団 長岡で県内初公演

フィンランドの名門交響楽団が長岡で特別公演を行います。首席フルート奏者を務める長岡出身の小山裕幾さんに、凱旋公演への想いや演奏の魅力を聞きました。

〒長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715、文化振興課 ☎32・5110



▲動画で楽団の演奏をチェック ※曲目は異なります

### 5月30日 市立劇場

時間

開演/午後3時から

曲目

- ◆シベリウス/交響詩「エン・サガ」
- ◆ベートーヴェン/ピアノ協奏曲 第5番「皇帝」
- ◆シベリウス/交響曲第5番

チケット

全席指定 S席12,000円、A席9,000円  
※購入はリリックホール、市立劇場、文信堂書店(CoCoLo長岡内)で

### 日本ツアーのフィナーレを飾る! 渾身のベートーヴェン&シベリウス

繊細でダイナミックな表現力

日本を代表する人気と実力



指揮  
ハンヌ・リントウ



ピアノ  
仲道 郁代

# 市民相談窓口を設置

健康課 ☎39・7508

## 自分でできる感染症対策

### ◆基本は“正しい手洗い”

- ①石けんをつけ、手のひらや甲をこする
- ②指先・爪の間を念入りにこすり、指の間を洗う
- ③親指と手のひらをねじり洗い
- ④手首も忘れずに



### ◆せきはマナーを守って

- ①口・鼻を覆うようマスクを着用
- ②マスクがない場合はティッシュやハンカチ、袖で覆う



せきやくしゃみを何も覆わずにしたり、手でおさえたりしないでください



**関係機関と情報を共有、体制を整備**  
国内で新型コロナウイルスの感染症が発生したことを受け、市は2月3日、長岡保健所や長岡市医師会、長岡赤十字病院などの関係機関と連絡

【市民相談窓口】  
健康課 ☎39・7508  
※新型コロナウイルス感染症の最新の情報は、厚生労働省ホームページ「E公式アカウン」で



▲LINEの登録はこちらから

会議を開催しました（写真）。市内での対応策や連絡体制、各機関の役割を確認。健康課に市民相談窓口を設置し、感染症に関する相談の受け付けを始めました。不安な点があったら、お気軽にご相談ください。

## 感染が疑われる場合は連絡を

次の症状がある人は、長岡保健所（平日午前8時30分～午後5時15分 ☎33・4932、夜間・休日 ☎38・2501）にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）。

- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
  - ※高齢者や基礎疾患などのある人は、この状態が2日程度続く場合
- なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザなどの心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医などに電話でご相談ください。



▲福島第一原子力発電所を視察する磯田市長

磯田市長が1月28日、東日本大震災の発生からまもなく9年が経つ福島第一原子力発電所を視察し、処理水の保管などの廃炉作業の様子や帰還困難区域に指定されている地域の現状を、直接確認しました。30日には、県内全30市町村で構成する「市町村による原子力安全対策に関する研究会（代表幹事・長岡市長）」が実務担当者の会議を開催。磯田市長は「原発事故の甚大さと過酷さを再認

## 原子力安全対策のさらなる強化へ 市長が福島第一原発を視察

図原子力安全対策室 ☎39・2305

識した。絶対に起こしてはならないという思いを、改めて強くした」と強調し、視察内容を報告しました。

その後、国・県と昨年の原子力防災訓練の振り返りを行い、市町村からは「自家用車による円滑な避難誘導の仕組みを検討してほしい」などの意見や要望が出ました。

### 研究会での講演を市民に公開

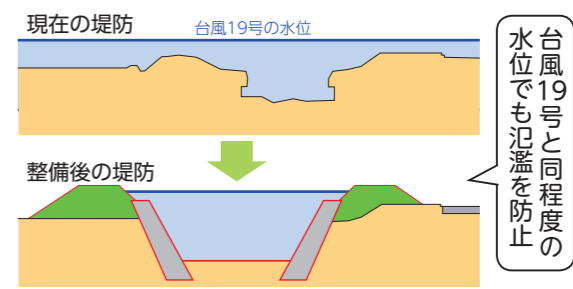
会議では市民と共に原子力安全対策を考えるため、「放射線と健康影響」をテーマとした講演会を一般公開しました。市町村担当者を含む約80人が放射線の基礎知識などを学びました。

市は今後も、関係機関と連携して原子力安全対策にしっかりと取り組んでいきます。

## 台風19号の教訓を踏まえた水害対策

- 国（信濃川）
  - ・榎下町・西藏王の堤防の漏水対策、篠花の護岸復旧など
  - ・蔵王橋付近から下流で河道掘削を実施
  - ・浸透対策や越水対策などの堤防強化
- 新潟県
  - ・浄土川などに水位計・監視カメラを設置
  - ・令和2年度から浄土川の改修工事に着手（右図）
- 長岡市
  - ・寿町排水ポンプ場の整備
  - ・可搬式ポンプと発電機を整備
  - ・河川への流出抑制につながる田んぼダムの検討

〔浄土川の改修イメージ〕



市は、昨年10月の台風19号による被害を受けて、国・県と流域一体となった防災・減災対策を推進する「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」に着手します。国は、信濃川中流域に177億円を投じ、令和6年度までに集中して河川改修を実施。県は、周辺で住宅の浸水被害が発生した浄土川の改修に着手します。市内水対策を強化し、大

## 国・県と連携した防災・減災対策 信濃川の治水力の強化と 浸水被害の軽減へ

図河川港湾課 ☎39・2233、危機管理防災本部 ☎39・2262

規模災害に備えます（左記）。市民の声を活かし、新たな体制へ

市は、より実効性の高い防災体制の構築に市民の声を活かすため、地域に向かい避難の在り方や情報発信の内容・タイミングなどの意見交換を行っています。市民の意見を取り入れ、早めの避難につながる防災体制を出水期前に周知します。



▲日越地区で開催した住民との意見交換会（2月14日）

## 少雪に対応し、地域経済を下支え 除雪事業者への支援で 市民生活の安心を確保

図道路管理課 ☎39・2232、土木政策調整課 ☎39・2307



▲降雪に備える除雪車

市は、今冬の記録的な少雪の影響を受ける除雪事業者を支援するため、除雪待機料の一部前払いを実施し、来年度に予定する土木工事の今年度への前倒し発注を行います。これまで、除雪待機料は年度末に稼働実績を整理した上で4月に支払ってきました。しかし、今冬は除雪作業が減り、資金繰りに悩む事業者が見込まれることから、希望する事業者に待機料の30%を前払いしました。

### 安定した除雪体制と迅速な公共工事を実現

また、土木工事の前倒し発注では、国の補正予算を活用して道路改良・消雪施設の整備などを市議会2月臨時会で約10億円を予算化。市独自の経済対策としても道路や河川の補修を年度内に発注・契約するなどの支援を実施します。これらの取り組みにより、安定した除雪体制を維持するとともに必要な公共事業を迅速に進め、市民生活の安心を確保します。

# 起業で地域経済の活性化へ 若者の挑戦がカタチに

## AIで“日本酒開拓”のアプリを開発

長岡技術科学大学4年  
新山 大地さん(22歳)

AIで自分の好みに合った日本酒を探せるアプリ「Sakeai」を開発しました。

飲みたい銘柄を置いてある店や、近くの店に置いてある銘柄を探ることができます。AIが自分に合う日本酒を勧めてくれたり、他のアプリ利用者の感想を見ることができたりと、日本酒が好きな人もそうでない人も、“日本酒開拓”が楽しめます。

全国の学生起業家の活躍に刺激を受けたのが、起業のきっかけです。国内の日本酒の消費を拡大させて、将来は世界中の人が日本酒を愛し、楽しめる世の中をつくりたいです。

### 日本酒開拓アプリ「Sakeai」

4月からiPhone向けに配信予定。検索できる店舗は、県内から徐々に全国に広げる計画です。



## 長岡駅から徒歩5分、写真映えするバーを開業

長岡造形大学卒  
金澤 豊和さん(27歳)

長岡駅前に「森」をイメージした内装のバー「ベイベーチャップリン」を開きました。

大学を卒業後は、各地を回って週末のイベントなどでカクテルを提供していました。そこでお客さんがついてくれたことと、大学で学んだ視覚デザインの知識を活かしたいという思いから、店舗の開業に至りました。

今後は、誰もが気軽に楽しめる店にして、まちなか活性化の一翼を担いたいです。



### ベイベーチャップリン

場所=坂之上町2-3-5  
ドルミー壱番館ビル5階  
時間=午後5時～翌午前5時  
問い合わせ=☎86・5484



▲10組の「メイカー」が参加した作品展



▲受賞した山田清貴さん(中央)

ものづくりの先端技術から伝統工芸まで、長岡の産産をPRし、魅力を伝える「長岡ものづくりフェア」を、2月1日・2日にアオーレ長岡で開催しました。4回目となる今年は、3Dプリンターなどを使い自由な発想でものづくりをする個人や団体「メイカー」の作品展や、ロボカップジュニア北信越大会など新たな要素を追加。過去最高の約2万4千人が訪れ、市内34社・団体による実演や展示

体験教室を楽しみました。  
**外山脩造賞に  
山田清貴さん**  
市の産業発展に貢献した企業などを表彰する「外山脩造賞」の授賞式も1日に行われました(写真下)。アサヒビールの創業に携わった栃尾地域出身の外山脩造にちなんだ賞。異物検査機で国内3位のシェアを誇る(株)システムスクエア創業者の山田清貴さんが受賞しました。  
☎工業振興課 39・2222

**長岡が誇る企業の技術が集結  
ものづくりフェアが  
過去最高の賑わいに**  
今月の表紙。23ページもチェック



▲屋根の接合技術の説明を受ける留学生

市は、市内企業の成長と国際競争力の強化に向け、専門的な技術や知識を持つ高度外国人材が長岡で活躍するための環境整備を進めています。昨年7月には「長岡グローバル人材活躍推進協議会」を設立。留学生を対象とした就職セミナーや企業説明会の開催などの施策に取り組んできました。

ベトナムのハノイ工科大学から長岡技術科学大学(以下、技大)への留学生2人を、市内企業がインターンシップ(就業体験)生として受け入れました。

**市内企業と連携  
外国人材の確保へ活路**  
就業体験を受け入れたのは、屋根金具の製造メーカー、(株)サカタ製作所です。留学生は、設計システム(CAD)での技術を活かして、施工工具の開発などの実習に取り組んでいます。また、技大主催のガイダンスや交流会にも参加。留学生との交流も深めています。

留学生との会話は主に英語で、意思疎通面での課題が見えてきている一方、企業側は社内のグローバル化など新たなビジネス展開への発展が大いに期待されます。市は3月24日に報告会を開催し、明らかにした課題の解決に向けて、新たな施策を検討していきます。



### (株)サカタ製作所 坂田淳さん

期間中、留学生の通訳など生活面も含めたサポートを担当。

留学生2人の通訳をしながら行動を共にすることで、彼らの真剣に仕事に取り組む姿勢、技術を習得しようとする情熱を強く感じます。

少子高齢化が進む中で、国内の中小企業では高い技術を持った若い技術者の確保が難しくなっています。今後、その課題を解決するために、優秀な外国人材を受け入れていき、一緒に製品開発ができるよう、この就業体験を一つのきっかけにしていきたいと思っています。

日本の高い技術を学ぼうと、強い思いを持って就業体験に参加しました。課題の施工工具の開発をやり遂げて、サカタ製作所に貢献できる提案をしたいです。日本語も多く覚えたいと思います。



グエン・ダン・ラップさん

将来は日本で働きたいと思っています。施工工具の開発に携わりながら、自分の施工に関する技術や知識を高めたいです。また、多くの交流を通じて、日本の文化、習慣も勉強したいです。



マ・ティエン・マンさん

# ベトナム人留学生が

# 市内企業で就業体験

高い技術と知識を持つ外国人材の確保へ

☎産業支援課  
☎39・2228



ほし  
★ **いっぱいの大凧**  
中之島中央小学校6年生による卒業記念の大凧作り。「きらきら」学年の愛称にちなみ、星に例えた手形で大凧を彩りました。6月の大凧合戦で披露します。(2月3日)



**こねこね、おいしくな〜れ**  
和島地域の高齢者コミュニティセンターゆきわり荘で、郷土料理の豆腐団子作りに挑戦。日ごろの感謝を込めて保護者に振る舞うお団子が、おいしく出来上がりました。(2月1日)

## 運動不足をノックアウト!

よいたコミュニティセンターで行った運動教室に16人が参加。ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動やストレッチなどを行った参加者は、心地良い疲れで自然と笑顔に。(2月7日)



## 酒かすが絶品スイーツに

おぐに森林公園で行った酒かすのスイーツ作り。クリームに酒かすと豆腐を加えて、ココアで仕上げ。ほろ苦スイーツに舌鼓を打ちました。(2月9日) ◎外川正明さん

一本脚でエクササイズ  
山古志体育館で「バレトン」を体験。バレエ、フィットネス、ヨガを組み合わせた運動で、ゆっくりとさまざまなポーズを取り、参加者は爽やかな汗を流していました。(2月6日) ◎箕輪務さん



## 市民リポーター募集! 市政だよりを一緒に作ろう!

**募集人数**10人程度 **仕事**「まちのほっとフォト」などに掲載するイベントの取材 **任期**4月~来年3月 **活動頻度**2カ月に1回程度(土・日・祝日の場合あり) **対象**次の全てを満たす人①市内在住②高校生以上③1,000万画素以上のデジタルカメラを所有 **選考方法**書類審査 **謝礼**取材1回

につき3,000円(交通費含む) **申**3月23日(月)までに、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、メールアドレス、カメラ機種名、簡単な自己PR、本人が撮影した写真(テーマは自由。プリンターでの印刷も可)にタイトルと状況が分かるコメント(80字以内)を添えて、電話連絡の上、本人が広報課[アオ](問 ☎39・2202)へ持参(様式は自由) ※ボランティア保険への加入が必要(年350円)。写真の著作権などは全て市に属します



ONE TEAMで体験!  
ワ  
ン  
チ  
ーム  
栖吉中学校で、市内の中学校で初となるラグビーの出前授業を行いました。3年生が、パスやタックル、ミニゲームなどを通じて「仲間を尊重する」ラグビーの精神を学びました。(1月29日)

## 鬼さん「あ〜ん」♪

子育ての駅こしじ「のびのび」で子どもたちが節分の豆まき。箱で作ったかわいい鬼に「鬼は外!」ではなく、「あ〜ん」とお裾分け。(2月3日)



## ふわふわをチクチクと

川口さずな館で、羊毛を使ったブローチ作りを体験。羊毛を返しのある専用の針でチクチク刺して、丁寧に仕上げました。(2月15日) ◎金子将大さん

## 歴史を読み解く

寺泊文化センターで地域の歴史を学ぶ講座を開催。約260年前に寺泊の名所・旧跡をまとめた文献を読み解き、寺泊の魅力を再発見しました。(2月9日) ◎井口庸一さん



## お寺で楽しんで

三島地域の若者が、浄福寺でワークショップや飲食物を販売するイベントを企画しました。本堂では、廃材クラフト作りに子どもたちも夢中に。(2月1日) ◎品川和之さん



雪がなくても楽しもう  
「とちお遊雪まつり」は、少雪の影響で内容を一部変更して開催。バランスボールの転がしレースなどで、雪がなくても元気いっぱい楽しめました。(2月2日)



地域のまきごと  
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  
(12人が登録しています)

# お知らせ

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

◆略字の見方  
 時=日時・期日 場=場所・会場 内=内容  
 講=講師 対=対象・資格 定=定員・募集人数  
 ￥=料金・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) 函どなたでも、函特になし、▼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  
 ・印は、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

「今日はどこに行こう？」には市ホームページ イベントカレンダー ページ  
 市政だよりと合わせてご利用ください。  
 ▶こちらから

## 催し

1 館所蔵品展「春の展示〜ふるさとゆかりの作家たち〜」  
 時 3月3日(火)〜4月12日(日) 午前9時〜午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館)  
 ￥一般200円、高校・大学生150円、小・中学生100円

2 花と緑の教室  
 ① 柿の接ぎ木のイロハ  
 時 4月4日(土)午前10時〜11時30分 講園芸愛好家・山上正夫さん 定24人(先着) 申3月11日(水)〜27日(金)(HP可)  
 ② シヤコバサボテンの育て方(植え替えとさし木)  
 時 4月12日(日)午前10時〜11時30分 講園芸愛好家・関矢哲男さん 定24人(先着) 申3月11日(水)〜4月4日(土)(HP可)  
 ③ 野菜づくりをたのしむ(野菜づくり入門)  
 時 4月18日(土)、5月23日(土)午後1時30分〜3時(計2回) 講長谷川吉仁 緑花推進主任 指

2 ワークショップ  
 「廃材で動物をつくろう」  
 時 3月28日(土)午後2時〜4時 講造形作家・加治聖哉さん 対小学生以上 定10人(先着) 500円 申3月10日(火)から

3 木工講座「選べる！木のカタリ〜木づくり〜」  
 カットされたスプーンやフォークから2つ選び、やすりで削って器具を仕上げます。  
 時 3月29日(日)午前10時〜正午 講木工作家・ワダヨシヒトさん 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定10人(先着) 1,000円 時マスク、エプロンなど汚れてもよい服装 申3月10日(火)から



1 おりなす手織り講座  
 受講生たちの作品展  
 時 3月28日(土)〜4月12日(日) 午前9時〜午後5時

2 国際交流センター「地球広場」  
 外国人市民向け日本語講座  
 時 4月からの①毎週火・金曜日(各1時間) ②毎週日曜日(2時間) 対平仮名・片仮名の読み書きができる人 月1,600円程度(18歳未満は無料。教科書代別)

3 市民農園参加者募集  
 家庭菜園を楽しめます。面積1133㎡ 区画数15 抽選 年4,100円

4 農の駅 あぐらって長岡(ふるさと体験農業センター)  
 時 4月19日(日)午後1時30分〜3時 講紺美雪 緑花推進指導員 定12人(先着) 3,300円 申3月11日(水)〜4月11日(土)(HP可)

1 枳野東小学校4年生がお送りする「おの自然と子どもたち展」  
 時 4月8日〜5月27日の毎週水曜日 午前9時30分〜午後0時30分(期間中に計6回) 定10人(先着) 16,500円(材料費別) 持筆記用具 申3月11日(水)から

2 「Country Festival」展  
 毎年秋に開催するカントリーフェスティバルの写真や出展者の作品を展示します。  
 時 3月27日(金)〜31日(火) 午前9時〜午後5時

1 枳野東小学校4年生がお送りする「おの自然と子どもたち展」  
 時 4月8日〜5月27日の毎週水曜日 午前9時30分〜午後0時30分(期間中に計6回) 定10人(先着) 16,500円(材料費別) 持筆記用具 申3月11日(水)から

2 「Country Festival」展  
 毎年秋に開催するカントリーフェスティバルの写真や出展者の作品を展示します。  
 時 3月27日(金)〜31日(火) 午前9時〜午後5時

### 大学・高専と企業の交流拠点 NaDeC BASE (大手通2) が新たなステージへ

3月15日(日)に閉館し、令和2年度に市民センターへ移転します

1 NaDeCシンポジウム 「2年間の歩みとこれからのNaDeC」  
 時 3月12日(木)午後6時〜7時50分 定80人(先着) ※終了後懇親会あり(¥1,000円) 申3月10日(火)までにNaDeC BASEホームページで 問産業イノベーション課 大手 39・2402

2 ONLINE INTERN CONTEST 表彰式  
 全国の学生がチームを組んで参加した、オンライン上のビジネスコンテストの優秀者を表彰します。  
 時 3月14日(土)午前10時〜正午 問Prossell代表・横山さん 090・5782・4751 担当=ながおか・若者・しごと機構 86・6008

3 NaDeCありがとうイベント  
 NaDeC学生委員が企画した、学生と企業の交流をテーマにしたイベントです。  
 時 3月14日(土)正午〜午後3時 定100人(先着) 500円 申NaDeC BASEホームページ 問産業イノベーション課

4 ながおか起業家交流会  
 時 3月14日(土)午後7時〜9時 申3月10日(火)までに起業支援センターながおか(問94・5040)ホームページで 担当=産業イノベーション課

★長岡版イノベーションの取り組みをテレビで紹介  
 「長岡からイノベーション! 起業×NaDeCの挑戦」  
 時 3月29日(日)午後9時〜9時30分 放送局=エヌ・シー・ティ(ケーブルテレビ) ※再放送は4月初旬まで随時 問産業イノベーション課

緑花センター(花テラス) 39・8718

1 花と緑の教室  
 ① 柿の接ぎ木のイロハ  
 時 4月4日(土)午前10時〜11時30分 講園芸愛好家・山上正夫さん 定24人(先着) 申3月11日(水)〜27日(金)(HP可)  
 ② シヤコバサボテンの育て方(植え替えとさし木)  
 時 4月12日(日)午前10時〜11時30分 講園芸愛好家・関矢哲男さん 定24人(先着) 申3月11日(水)〜4月4日(土)(HP可)  
 ③ 野菜づくりをたのしむ(野菜づくり入門)  
 時 4月18日(土)、5月23日(土)午後1時30分〜3時(計2回) 講長谷川吉仁 緑花推進主任 指

1 枳野東小学校4年生がお送りする「おの自然と子どもたち展」  
 時 4月8日〜5月27日の毎週水曜日 午前9時30分〜午後0時30分(期間中に計6回) 定10人(先着) 16,500円(材料費別) 持筆記用具 申3月11日(水)から

2 「Country Festival」展  
 毎年秋に開催するカントリーフェスティバルの写真や出展者の作品を展示します。  
 時 3月27日(金)〜31日(火) 午前9時〜午後5時

1 市民農園参加者募集  
 家庭菜園を楽しめます。面積1133㎡ 区画数15 抽選 年4,100円

2 農の駅 あぐらって長岡(ふるさと体験農業センター)  
 時 4月19日(日)午後1時30分〜3時 講紺美雪 緑花推進指導員 定12人(先着) 3,300円 申3月11日(水)〜4月11日(土)(HP可)

3 いちご大福づくり体験  
 時 4月18日(土)〜12月上旬 20人(抽選) 2,100円 定

4 みそづくり体験  
 県内産の大豆を使い、麴(こうじ)を自作します。コース・時 4月3日(金)〜5日(日) 7日(火)〜9日(木) 10日(金) 12日(日) 14日(火) 16日(木) 時間 11時〜13時 1日目：午前9時〜正午、2日目：午前10時〜12時30分 定大豆使用量 120kgまで 抽選 大豆 5kg 3,600円、10kg 7,200円

1 じゃがいもと秋野菜  
 時 4月19日(日)〜11月下旬 内夏：じゃがいも、秋：大根、ニンジン、カブ 定20人(抽選) 3,600円

2 おこのみコース  
 栽培品目を自由に選べます。

5 登り窯会員募集  
 枳野東で、陶器作りをします。 申し込み(5kg) 年10,000円

1〜5 いずれも 申3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(4)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〒94010821 枳野東3670 農の駅 あぐらって長岡へ(1講座につき1枚)

## 海中のオオササギ

67 ストロー状の口 サギフエ

サギフエは「鷺笛」と書き、管状の細長い口が鳥のくちばしに似ていることが名前の由来と言われています。水深100mよりも深い海で群れをなして生活しています。水槽内では、いつも水面近くで頭を下にして逆立ちで泳ぎますが、餌を食べる時や移動する時は水平に泳いでいます。特徴的な泳ぎをぜひ同館をご覧ください。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 75・4936

## 公民館 趣味の教室

岡中央公民館 さい 32・0437

時 4月〜来年3月(各計20回を予定) 場 さいわいプラザ(民踊のみアオーレ長岡) ￥各7,000円(材料費など別) 申3月16日(月)(必着) までに往復はがきの往信の裏に①希望講座名②郵便番号③住所④氏名・年齢⑤電話番号⑥ほかに希望する講座名(希望者のみ)、返信の表に自分の宛先を記入して〒940-0084幸町2-1-1 中央公民館へ(多数の場合は抽選し、4月上旬に結果を発送。応募者が14人以下の場合、講座は中止します)

曜日	午前10時〜正午		午後1時30分〜3時30分	
	講座コース名	定員(人)	講座コース名	定員(人)
月	和紙人形 30	35	絵画(水彩画)② 35	35
	絵画(水彩画)① 35		焼物② 35	
	茶道(宗偏流)① 30		焼物① 35	
火	民踊 70	40	編み物(手編み) 30	40
	書道(全般)① 40		書道(全般)② 40	
	焼物③ 35			
木	草花・盆栽 35	40	絵手紙 40	35
	籐工芸 25			
	茶道(宗偏流)② 30			
	焼物④ 35			
金	書道(全般)③ 40	35	俳句② 35	35
	俳句① 35			

### 錦鯉全国若鯉品評会

時 3月28日(土)午後1時30分〜5時、29日(日)午前9時〜午後2時 場 ハイブ長岡

世界の錦鯉愛好家が注目する錦鯉三大品評会の一つです。錦鯉発祥の地・長岡に約1,500尾の将来性豊かな若鯉が集まります。

3/14(土) オープン

# 春の訪れを満喫しよう 雪国植物園

☎46・0030

雪国の里山に、30万株の雪割草など春を知らせる清らかな花々が咲き誇ります。  
時 午前9時～午後5時 大人400円、小・中・高校生50円 ※14日(土)は甘酒の無料サービスあり

## 1 展示即売会

時 雪割草…3月31日(火)まで、春の山野草…5月31日(日)まで

## 2 里山の花祭り

時 雪割草・福寿草まつり…3月14日(土)～31日(火)午前9時～午後5時、カタクリ・ミズバショウまつり…4月1日(水)～10日(金)午前9時～午後5時 内 景品の抽選会



新潟県の草花に指定されている雪割草。全国に誇れる大群生地は圧巻です!

# 国営越後丘陵公園

☎47・8001

時 午前9時30分～午後4時30分 (4月は午後5時まで) 3月末まで入園料・駐車料無料 休園日=3月の毎週月曜日

## 1 雪割草まつり

3月の週末ごとに展示即売会を開催します。  
時 3月14日(土)～4月19日(日) 場 花と緑の館 ※19万株の群生地は3月末～4月中旬が開花予定

## 2 かたくり百万株まつり

時 4月4日(土)～12日(日) 場 里山フィールドミュージアム 内 カタクリガイド(午前11時～午後3時。雨天中止)など ※開花状況により変更の場合あり



▲丘一面を紫色に染める百万株のカタクリ

**中之島文化センター** ☎66・1310  
1 ベーゼンドルフアーピアノ演奏体験  
時 3月26日(木)～28日(土)午前9時～午後5時(1組2時間まで) 定1日4組抽選 ¥500円 申 3月18日(水)～21日(土)

9時(雨天順延) 定20人(小学生は保護者同伴) 申 当日正午まで  
まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300  
1 まちなかカフェ  
①ドクターW私、木を診れますので。ー樹木医の仕事ー  
時 4月9日(木)午後7時～8時 30分 講 樹木医・上野裕治さん  
②認知症について教えて! 崇徳大学長!  
時 4月22日(水)午後7時～8時 30分 講 長岡崇徳大学学長・森啓さん  
③身体が歪むのは、脳機能の低下だからだ。  
時 4月24日(金)午後7時～8時 30分 講 マークスライフサポート

ト(株)代表取締役・江口典秀さん 園内履き・動きやすい服装  
④羽賀学長のユーラシア学のおすすめ  
時 4月30日(木)午後7時～8時 30分 講 羽賀友信まちなかキャンパス長岡学長  
①く④いずれも 定20人(先着500円) 申 3月10日(火)から(HP可) 保育各開催日の10日前まで

000円 申 3月10日(火)から(HP可) 保育各開催日の10日前まで  
長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715  
チケットの購入は、お問い合わせください(公演により取り扱い場所と年齢制限が異なります)。  
1 花いっぱい音楽祭2020  
来場者に花の種をプレゼントします。  
時 5月31日(日)午後2時から 場 リリックホール 出演 花いっぱい音楽祭管弦楽団ほか 曲目 11ロドリゴ/アランフェス協奏曲ほか ¥全席自由1,000円 チケット発売日 4月2日(木)

2 寺井尚子コンサートツアー2020  
時 6月6日(土)午後3時30分から 場 リリックホール 曲目 11トウランドット、スペインほか ¥全席指定5,000円 チケット発売日 3月20日(祝)



▲ジャズ・バイオリニストの寺井尚子さん

中央公民館 ☎32・0437  
地域学びコーディネーター講座  
コミュニティセンターや公民館で行う講座などを企画・運営するノウハウを学びます。時 5月14日(土)～来年12月の原則木曜日の午前中(計30回) 内 講義、演習、館外学習など 75歳以下の市民で①各地区のコミュニティセンター長、公民館長の推薦を受けた人②自己推薦 定①各地区2人程度②3人程度 ¥各年1,000円 申 3月24日(火)までに各地区コミュニティセンターなどにある申込書で

# 子ども・子育て会議委員募集

子どもが健やかに育ち、誰もが子育てしやすいまちを目指し、支援策を検討します。  
定 4人程度 任期=7月～令和4年6月 対 市内在住の20歳以上で、年3回程度平日昼間に開催する会議に出席できる人 ※保育あり 報酬=会議1回につき9,100円 選考方法=面接 ※年齢、職業の構成や居住地などを考慮し決定 申 3月2日(月)～4月20日(月)に子ども家庭課(☎39・2300)、各子育ての駅にある申込書(市ホームページからもダウンロード可)で

ちびっこ広場「フレックス」  
ストリーミング ☎39・2775

1 親子で作ろう!楽しい広場「お菓子なちびっこ広場」  
時 3月13日(金)～22日(日)  
2 絵本のたね  
時 3月15日(日)午前11時～11時30分 内 読み聞かせ、絵本作り

てくてく(千秋) ☎21・3860  
休館日 毎週水曜日  
1 にちようおもちゃばり  
時 3月15日(日)午前10時45分～11時45分 内 読み聞かせ、おもちゃ作り 対 どなたでも  
2 マタニティママ講座「マタニティヨガでリフレッシュ」  
時 3月17日(火)午前10時30分～11時30分 対 16～40週の妊婦 定 15人(先着) 持 バスタオル

地域版 子育ての駅  
催しの詳細や休館日は市ホームページで  
中之島なかのひろば わくわくお楽しみコンサート  
時 3月13日(金)午前10時30分から

越後ののびのび 親子で作ろう  
はらぺこあおむし定型アート  
時 3月16日(月)午前9時30分から  
山古志やまっこ 手作りヨーヨー制作  
時 3月17日(火)～28日(土)随時  
小国たんぼぼ 親子で作る小国和紙の小物作り  
時 3月16日(月)午前10時から  
川口すこやか 大きくなったね!お祝い会  
時 3月13日(金)午前10時から  
三島もりもり 食欲もりもりピザクッキング  
春風を感じながら親子でピザを作りましょう  
時 3月31日(火)午前10時から

寺泊(たに) ママに拍手の会  
時 3月13日(金)午前10時30分から  
板尾すくすく ベビーマッサージ  
時 3月11日(水)午後1時30分から  
与板(よ)の子広場 よろしくね!のびのび  
時 4月1日(水)午前10時30分から

ちびっこモデル #90  
子育ての駅でみつけた♪  
@てくてく  
LINE「友だち」特典者  
山翠月ちゃん (1歳9カ月)  
てくてくのぬいぐるみがお気に入り。2人のお兄ちゃんといっしょに遊びます。

ぐんぐん(千秋) ☎30・1025  
休館日 毎週火曜日  
1 知って安心!子育て防災知識袋「AEDと心肺蘇生のお話」  
時 3月13日(金)午前10時45分～11時15分 講 中越市民防災安全士会女性部  
2 手しごとカフェ  
時 3月19日(木)午前10時～11時30分 対 どなたでも

一緒に話しませんか  
●ままのまカフェ  
時 ①3月10日(火)午前10時30分～11時30分 ②16日(月)午前11時～正午 ③18日(水)午前10時45分～11時45分 場 ①てくてく ②ちびっこ広場 ③ぐんぐん 講 母子保健推進員 対 どなたでも  
●子育て相談  
時 ①3月11日(水) ②13日(金) ③17日(火) ④4月8日(水) 時間=午前10時30分～11時30分 場 ①ぐんぐん ②てくてく ③ちびっこ広場 ④すくすく 講 ①家庭児童相談員 ②保健師 ④助産師

3月27日(金)まで  
和島わくわく 大きくなったね!ミニコンサート  
時 3月19日(木)午前10時30分から  
寺泊(たに) ママに拍手の会  
時 3月13日(金)午前10時30分から  
板尾すくすく ベビーマッサージ  
時 3月11日(水)午後1時30分から  
与板(よ)の子広場 よろしくね!のびのび  
時 4月1日(水)午前10時30分から

# わくわくを発見!「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、子育ての相談を受け付けています。開館時間 ちびっこ広場・てくてく・ぐんぐん:午前9時～午後6時 ちびっこ広場・てくてく・ぐんぐん・もりもり・やまっこ・たんぼぼ・すくすく・にじの子広場:午前9時30分～午後3時30分 ちびっこ広場・てくてく・ぐんぐん:午後3時30分～午後5時(土曜日は午後2時30分まで)

◆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、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  
 アオ=アオーレ長岡 匠宅=市民センター  
 匠手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

## クロスワークイベント ~これからの「まちのリアル」を話そう~

WEBメディア「な！ナガオカ」に登場してきたものづくりをする人や、おもしろい人生を生きる人たちを囲み、何かが生まれる発酵トークを繰り広げます。  
**時** 3月28日(土)・29日(日)正午～午後6時 **場** 416 STUDIO WATARIMACHI (渡里町) **問** 政策企画課(アオ) ☎39・2361



中のカードを引き抜くと、イラストがカラーに変わります。不思議なカードを作ります。

**中央図書館** ☎32・0658  
**映画会**  
 時 3月20日(祝)午後2時～3時30分 **内** 悪魔の発明(58年/チェコ) **定** 180人(先着)

**互尊文庫** ☎35・7981  
**作って遊ぼう！ワーク工房「マジックカード」**  
 時 3月21日(土)午後3時～4時 **対** 幼児～小学生 **定** 10人(先着)

**西地域図書館** ☎27・4900  
**おはなしほんっ！春のスペシャル&おたのしみ上映会**  
 時 3月30日(月)午前10時～11時50分 **場** 大島コミュニティセンター **内** 読み聞かせ、工作 **対** 小学生以下

**北地域図書館** ☎22・7100  
**おはなし「ピント」**  
 時 3月28日(土)午後3時～4時 **春** スペシャル

**南地域図書館** ☎30・3501  
**えほんのとびら〜鈴木のおたけさんの絵本〜**  
 時 3月15日(日)午前11時～11時30分 **対** 3歳～小学生

**寺泊地域図書館(寺泊文化センター内)** ☎75・5159  
**上映会**  
 時 3月28日(土)午前10時30分～11時30分 **内** チップとデール **対** 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

**栃尾地域図書館(栃尾文化センター内)** ☎53・3005  
**おたのしみ「ぶち」上映会**  
 時 3月20日(祝)午前10時30分～11時30分 **内** にじいろのさかなシリーズPart2 ぼうけん編など

**中之島地域図書館(中之島文化センター内)** ☎61・2165  
**おはなしひろば**  
 時 3月22日(日)午前10時30分～11時30分 **内** 季節のお話、工作

**長岡造形大学** ☎21・3424  
**こどもものづくり大学校 作品展覧会**  
 時 3月14日(土)～22日(日)午前9時～午後5時(14日は午前9時30分から、22日は午後3時まで) **場** 県立近代美術館

**科学博物館(さい)** ☎32・0546  
**冬鳥さよなら探鳥会**  
 時 3月14日(土)午前8時～11時 **場** 水道公園周辺 **集** 合II水道局職員駐車場 **時** 双眼鏡(ある人) **申** 3月12日(木)まで

**熱中！感動！夢づくり教育 ジュニアスポーツフェスタ**  
 時 3月20日(祝)午前10時～午後3時 **場** 市民体育館 **内** 武道、球技、陸上などのスポーツ体験 **プ**ース **対** 年長児以上

**市民テニス教室**  
 時 4月7日～21日の毎週火・金曜日午後7時～9時(計5回) **場** 希望が丘テニス場 **対** 高校生以上 **定** 40人(抽選) **料** 4,000円 **申** 3月20日(祝)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-12105 緑町1-38の427(有)インターコスモ内長岡市テニス協会・川上さん(☎90・1880・3510)へ

**オープンングダブルテニス大会**  
 時 4月12日(日) **場** 希望が丘テニス場 **種** 目II男子A・B・C、女子A・B・Cクラス **料** 一般4,500円、高校生以下2,000円 **申** 4月1日(水)までに希望が丘テニス場にある申込書で **問** 長岡市テニス協会・川上さん(☎90・1880・3510)へ

**初心者ゴルフ教室**  
 時 4月3日～24日の毎週金曜日午後7時30分～8時40分 **場** 長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) **定** 10人(先着)(未経験者優先) **料** 6,000円(ボール代別) **申** 3月16日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内)藤巻さん(☎46・3130)へ

**社交ダンス初心者コース**  
 時 4月からの①毎週木曜日午後7時～9時②毎週月曜日午後10時③ストレッチ④ストレッチ⑤トレニングマシン使用方法説明会：午前11時～正午④サッカー教室：午後1時～2時30分 **場** アルビレックス新潟サッカースクールコート **対** ④小学1～3年生 **定** ②15人(先着)③8人(先着)④25人(先着) **申** 3月10日(火)から

**栃尾文化センター** ☎52・2020  
**ヒップ・ホップダンス教室**  
 時 4月4日～来年2月の隔週土曜日午前10時30分～正午(月2回) **場** 栃尾市民会館 **対** 小学生 **定** 20人(先着) **料** 月2,500円(衣装代など10,800円別) **申** 3月12日(木)～30日(月)

**ニュータウン運動公園** ☎86・7386  
**やさしいヨガ教室**  
 時 3月16日(月)・23日(月)・30日(月)・4月6日(月)午前10時～11時 **対** 20歳以上 **定** 各20人(先着) **料** 各500円 **時** ヨガマット(ある人) **申** 各前日まで

**新1年生注目！運動会必勝塾**  
 時 3月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後5時～6時 **対** 年長児 **定** 各20人(先着) **料** 各1,000円 **申** 各前日まで

**①無料体力測定会**  
 時・場 3月21日(土)午後7時～8時30分：中之島体育館(☎66・1711)、30日(月)午後7時～8時30分：みしま体育館、22日(日)午後7時～8時30分：南部体育館(☎39・3600) **内** 握力、上体起こし、長座体前屈など **対** 20歳～64歳 **定** 各20人(先着) **時** 内履き **申** 3月10日(火)から各体育館へ

**②みしま体育館大感謝祭**  
 時 3月26日(木) **内** 時間II①アリーナやトレーニングルームなどの無料開放：午前9時～午後10時②ストレッチ③ストレッチ④トレニングマシン使用方法説明会：午前11時～正午④サッカー教室：午後1時～2時30分 **場** アルビレックス新潟サッカースクールコート **対** ④小学1～3年生 **定** ②15人(先着)③8人(先着)④25人(先着) **申** 3月10日(火)から

**③長岡蒼葉スポーツクラブ 健康ヨガ体験会**  
 時 3月27日(金)午前10時30分～11時30分 **場** 高齢者センター1 **対** 18歳以上(高校生を除く) **定** 20人(先着) **料** 施設使用料 **申** 3月10日(火)から同事務局(スポ協内) ☎34・2130へ

**④みしま体育館** ☎41・2133

**①マスターズ**  
 対象 おおむね55歳以上の男女  
 会場 市民体育館 南部体育館 北部体育館 アオーレ長岡  
 定員 各80人  
 開催日 4月6日から毎週月曜日 4月2日から毎週木曜日 4月1日から毎週水曜日 4月1日から毎週水曜日  
 時間 13:30～15:00 10:00～11:30 13:30～15:00

**②おとなスポーツ**  
 教室名 エアロビックダンス(ADC)  
 対象 成人男女  
 会場 北部体育館 南部体育館 市民体育館  
 定員 各80人  
 開催日 4月8日から毎週水曜日 4月3日から毎週金曜日 4月1日から毎週水曜日  
 時間 19:00～21:00 10:00～11:00 19:30～20:30

**③レディース**  
 教室名 レディース  
 対象 成人女性  
 会場 市民体育館 南部体育館 アオーレ長岡 北部体育館  
 定員 各80人  
 開催日 4月7日から毎週火曜日 4月3日から毎週金曜日 4月6日から毎週月曜日 4月2日から毎週木曜日 4月1日から毎週水曜日  
 時間 10:00～11:30

**※初心者フットサル** ※レクスポーツ ※女性バスケットボール ※幼年体育教室つばさ  
 対象 中学生以上 中学生以上の女性 小学1～3年生  
 会場 アオーレ長岡  
 定員 各80人 35人  
 開催日 4月1日から毎週水曜日 4月2日から毎週木曜日 4月1日から毎週水曜日  
 時間 19:00～21:00 17:30～19:00 19:00～21:00 16:30～17:30  
 料 ¥18,000円 ¥12,400円 ¥14,500円 ¥11,500円  
 内 基本的な技術を学ぶ 内 各種レクリエーション、スポーツ体験 内 基本的な技術を学ぶ、ゲーム 内 集団遊びや用具を使った運動など

## スポーツ教室(4月～来年3月) 問長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

教室名	マスターズ			
対象	おおむね55歳以上の男女			
会場	市民体育館	南部体育館	北部体育館	アオーレ長岡
定員	各80人			
開催日	4月6日から毎週月曜日	4月2日から毎週木曜日	4月1日から毎週水曜日	4月1日から毎週水曜日
時間	13:30～15:00		10:00～11:30	13:30～15:00
教室名	おとなスポーツ			
対象	成人男女			
会場	北部体育館	南部体育館	市民体育館	
定員	各80人			
開催日	4月8日から毎週水曜日	4月3日から毎週金曜日	4月1日から毎週水曜日	
時間	19:00～21:00	10:00～11:00	19:30～20:30	
教室名	レディース			
対象	成人女性			
会場	市民体育館	南部体育館	アオーレ長岡	北部体育館
定員	各80人			
開催日	4月7日から毎週火曜日	4月3日から毎週金曜日	4月6日から毎週月曜日	4月2日から毎週木曜日
時間	10:00～11:30			

◆各種体操、軽スポーツ、ソフトバレーボール、卓球、バドミントン、ラケットテニスなど **料** (初回に)年16,000円または分割4月～8月7,000円(返金はしません。※の教室は表参照) **申** 長岡市スポーツ協会へ

運動を始めたい人大歓迎！見学もできます。詳しい日程はお問い合わせください。

## スポーツ

**①小・中学生テニス教室**  
 時 4月13日～7月30日の毎週月・木曜日午後5時～7時 **対** 小学2～6年生 **定** 60人(抽選)

**②中学生教室**  
 時 4月14日～7月30日の毎週火・木曜日午後7時～9時 **定** 32人(抽選)

**③いづれも** **場** 希望が丘テニス場 **料** ¥10,000円 **申** 3月30日(月)までに往復はがき

**④オープンングダブルテニス大会**  
 時 4月12日(日) **場** 希望が丘テニス場 **種** 目II男子A・B・C、女子A・B・Cクラス **料** 一般4,500円、高校生以下2,000円 **申** 4月1日(水)までに希望が丘テニス場にある申込書で **問** 長岡市テニス協会・川上さん(☎90・1880・3510)へ

**⑤学校開放バドミントン教室**  
 時 4月6日～6月29日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計12回) **場** 中島小学校 **対** 18歳以上(高校生は除く) **料** 3,000円 **問** 長岡バドミントン協会・村田さん(☎35・1169)

**⑥初心者アーチェリー教室**  
 時 ①4月1日～22日の毎週水曜日②5月13日(水)・19日(火)・20日(水)・27日(水)③6月3日～24日の毎週水曜日午後7時15分～8時45分(各計4回) **場** 南部体育館 **対** 小学3年生以上 **定** 各4人(先着) **料** 各3,000円 **申** ①3月25日(水)②5月6日(休)③27日(水)までに長岡市アーチェリー協会・大橋さん(☎080・5673・0772)へ

**⑦初心者ゴルフ教室**  
 時 4月3日～24日の毎週金曜日午後7時30分～8時40分 **場** 長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) **定** 10人(先着)(未経験者優先) **料** 6,000円(ボール代別) **申** 3月16日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内)藤巻さん(☎46・3130)へ

**⑧社交ダンス初心者コース**  
 時 4月からの①毎週木曜日午後7時～9時②毎週月曜日午後10時③ストレッチ④ストレッチ⑤トレニングマシン使用方法説明会：午前11時～正午④サッカー教室：午後1時～2時30分 **場** アルビレックス新潟サッカースクールコート **対** ④小学1～3年生 **定** ②15人(先着)③8人(先着)④25人(先着) **申** 3月10日(火)から



◆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、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  
 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

## 屋外スポーツ施設の利用案内

利用開始日は、積雪状況により前後する場合があります。天候やグラウンド整備の状況などにより利用できない場合があります。開場時間、料金などは施設により異なります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名(使用できる競技など)	利用期間	申し込み(電話予約可)		申し込み先
		一般使用	大会使用	
信濃川河川公園(野球、サッカー、テニス、ソフトボール、自由広場)スポーツ広場・第2スポーツ広場・北部運動公園・右岸運動公園・南部運動公園		※河川敷運動施設は災害により使用を一時休止しています。なお、復旧時期は未定です		
悠久山野球場	4/11(土)~11/8(日)	使用する日の2カ月前から(4月6日(月)から受付)	随時(原則として4チーム以上かつ50人以上参加のもの)	悠久山野球場 ☎33-0322
中学校グラウンドナイター施設(野球、サッカー)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前から(4月10日(金)から受付)		市民体育館 ☎34-2700
ニュータウン運動公園(サッカー、ラグビーほか)	通年	使用する日の1カ月前から(3月10日(火)から受付)	使用する日の3カ月前から	ニュータウン運動公園 ☎86-7386
陸上競技場		使用する日に窓口で		陸上競技場 ☎27-6300
希望が丘テニスコート		使用する日の1カ月前から	使用する日の3カ月前から(原則としておおむね100人以上参加するもの)	希望が丘テニスコート ☎29-1082
東山テニスコート	4/11(土)~11/8(日) ※ナイターは5/1(金)から(テニスコートのみ)	使用する日の1カ月前から(4月6日(月)から受付)		東山テニスコート ☎36-3620
乙吉運動広場(野球、テニス)				乙吉運動広場 ☎36-3414
ニュータウンいこいの広場・市民釣場(テニス、野外炊飯、釣り)	4/11(土)~11/8(日)	テニス:使用する日の1カ月前から(4月1日(火)から受付) その他:随時(団体利用のみ事前に申し込みが必要)		ニュータウンいこいの広場 ☎47-0088
中之島野球場・中之島テニスコート	4/1(水)~11/20(金)	使用する日の1カ月前の月の1日から		中之島北体育館 ☎66-8116
越路河川公園(野球・多目的広場・テニス)	4/1(水)~11/30(月)	テニス 使用する日の3週間前から(電話予約不可、窓口で)	随時	浦体育館 ☎92-6910
成成運動広場(野球)		随時(地元チームの調整後)		越路体育館 ☎92-4826
長谷川運動公園(テニス)		使用する日の3週間前から(電話予約不可、窓口で)		三島体育センター ☎42-2756
三島野球場・三島運動広場(テニス、ゲートボール)	通年	使用する日の2カ月前の月の1日から		山古志支所地域振興課 ☎59-2339
山古志運動広場(多目的広場)	4/1(水)~11/30(月)		随時	小国支所地域振興課 ☎95-5905
おぐに運動公園(野球場、テニス、サッカーほか)	5/1(金)~10/31(土)	使用する日の2カ月前の月の1日から	随時	野球場クラブハウス ☎74-2289
和島野球場	4/1(水)~11/30(月)	使用する日の3カ月前から(3月16日(月)から受付)		寺泊支所地域振興課 ☎75-3111
寺泊海浜公園(野球、多目的広場、テニス)	通年	使用する日の3カ月前の月の1日から		栃尾体育館 ☎52-5571
大津津地区運動広場(野球)				与板体育館 ☎72-3993
吉水運動広場	4/1(水)~11/20(金)	使用する日の2カ月前の月の1日から		川口運動公園 ☎89-4171
塩谷運動広場		随時(ナイターは事前登録が必要)	使用する日の2カ月前の月の1日から(ナイターは事前登録が必要)	
栃尾テニスコート				
与板スポーツ広場(野球、サッカー、テニスほか)	4/1(水)~11/30(月)	3カ月分を3・6・9月の10日から(地元チームの調整後)		
川口運動公園(野球、テニス、キャンプほか)		使用する日の3カ月前から(3月2日(月)から受付)		

## スポーツ

寺泊支所地域振興課 ☎75・3111

### 健康とスポーツの祭典

時3月22日(日)午前9時30分~午後3時 場寺泊文化センターなど  
 肉書道パフォーマンスなどの公開演技、健康測定、寺泊の食品販売 場寺泊総合型スポーツクラブてらスポ! ☎86・6719



▲バトントワーリングの演技披露

### 悠久山野球場 ☎33・0322

#### ① 簡単・楽しい! 親子スポーツ教室

時3月30日(月)午後2時~2時45分 対小学1~2年生と保護者 定10組先着 定500円 申3月29日(日)まで

#### ② 幼児スポーツ教室

時3月13日(金)・27日(金)午前10時~10時45分 定各10人先着 定各500円 申各前日まで

## オンライン長岡

☎36・7200

### ① パーソナルトレーニング

指導員があなたの目的に合うトレーニングメニューを作ります。  
 時事前に要相談 コース・¥30分を月4回:4,000円、60分を月4回:8,000円、30分を月8回:8,000円、60分を月8回:16,000円 定18歳以上 定10人先着 申随時

### ② 無料体力測定

時3月15日(日)午後1時~3時 握力、上体起こしなど 対16歳~64歳 定10人先着 申3月5日(木)から

### 陸上競技場 ☎27・6300

#### ① キッズスポーツ教室

時3月15日(日) 時間①午後2時~2時45分 ②午後3時15分~4時 対4~6歳 定各10人先着 定各500円 申3月14日(土)まで

#### ② 運動会必勝かけっこ塾

時3月22日(日)・29日(日) 時間①午後2時~3時、午後3時30分~4時30分 対小学1~3年生 定各20人先着 定各1,000円 申3月21日(土)まで

#### ④ カフェDE運動・健康相談

時3月17日(火)午後1時30分~3時30分 場タニタカフェ 運動指導員、保健師

## 健康

健康課 ☎39・7508

### ① こころの相談会

3月は自殺対策強化月間です。「よく眠れない」など、心身の不調が続いている人は、早めにご相談ください。  
 時①3月25日(水)②27日(金)午後2時~4時 場①さいわいプラザ②三島保健センター 相談員①臨床心理士、保健師 定各2人先着 申①3月19日(木)までに健康課②23日(月)までに三島保健センター(北西地域担当) ☎42・2269へ

### ② アルコール相談会

時3月19日(木)午後2時~4時 場さいわいプラザ 相談員①専門相談員、保健師 定2人先着 申3月17日(火)まで

### ③ カフェDE健康講座

時・①3月13日(金):ステックエクササイズ②19日(木):まちなかウォーキング③24日(火):人生を楽しむコツ④4月8日(水):肩こりすっきり体操 時間①午前10時~11時 場タニタカフェ

### ④ カフェDE運動・健康相談

時3月17日(火)午後1時30分~3時30分 場タニタカフェ 運動指導員、保健師

## 子ども家庭課 ☎39・2300

### ① パパマサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。  
 時4月17日(金)午後6時45分~8時45分 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、パパの妊娠疑似体験 対妊婦とパートナー 定24組先着 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3月17日(火)から



## 子育て

### ● 野焼きは禁止です

ごみの野焼きは法律で禁止されています。家庭ごみは燃やせずに分別し、ごみステーションに出してください。今春もパトロールを行います。環境政策課 ☎24・0528、環境業務課 ☎24・2837

### ● 知って得する介護研修会

時3月24日(火)午前10時~正午 場さいわいプラザ 自分のできるストレス対処法 定30人先着 申3月9日(月)から長寿はつらつ課 ☎39・2268へ

## 歩いて挑戦、メタボ予防!

1日8,000歩・100日連続チャレンジ  
 担当=健康課 ☎39・7508

期間=4月21日(火)~7月29日(水) 場アオーレ長岡など 健康イベント(月1回)への参加、活動量計を使った毎日の歩数計測など 対20~64歳 定200人先着 定3,000円程度  
 ▶専用の体組成計。体重などを管理します



★スタートアップ講演会  
 「その気づきの価値〇〇万円 参加型クイズバトル」  
 時4月20日(月)午後7時~8時45分 場アオーレ長岡 講師フリーアナウンサー・伊勢みずほさんほか 申3月19日(木)~4月15日(水)に長岡青年会議所 ☎34・0069へ

**「ながおかのづくりBOOK」を配布しています**

地元のものづくり企業に関心を持つ子どもたちを増やし、将来の就職につなげるため、長岡造形大学と協力して制作しました。  
**配布場所**＝工業振興課(大手)、NaDeC BASE (大手通2) など。市ホームページでも閲覧可  
**☎工業振興課** 39・2222



**オーストラリア森林火災災害募金活動**

オーストラリア競泳チームのホストタウンである長岡市は、同国で昨年9月から発生している大規模森林火災からの復旧を支援するため、災害支援金の募金活動を行います。  
**☎3月31日(火)まで**  
**【募金箱の設置場所】**  
 アオーレ長岡、市民センター、フェニックス大手イースト、さいわいプラザ  
**【振込口座 (手数料は振込者の負担)】**  
 金融機関名:北越銀行長岡市役所支店 口座種別:普通預金 口座番号:2038936 名義:オーストラリア森林火災災害支援金  
 募金は「公益社団法人日・豪・ニュージーランド協会」を通じ、支援を行う公的機関・団体に送ります。



**長岡市職員採用説明会**

(令和3年4月採用正規職員)  
**☎人事課(アオ)** 39・2201  
 令和2年4月採用予定者(大卒)の半数以上が参加しています。詳しくは市ホームページで。  
**☎4月4日(土)** アオーレ長岡、消防本部 **☎試験案内、仕事紹介など** **☎令和3年3月卒業見込みの人など** **☎3月2日(月)～16日(月)**に市ホームページで

職種(予定)	時間	定員
一般事務職	第1回 10:00～12:00	各80人
	第2回 13:00～15:00	
	第3回 16:00～18:00	
土木技師	10:30～12:00	各30人
化学技師	13:30～15:00	
保育士	10:00～12:00	

※参加の有無は、採用試験の可否に影響しません

**起業家応援セミナー**

**「起業前に知っておきたい会社の始め方・終わり方」**  
**☎3月27日(金)午後6時30分～8時** **☎まちなかキャンパス長岡**  
**☎出資を受ける際や会社を清算するときのコツなど** **☎30人**  
**☎先着** **☎起業支援センターながおか** ☎94・5040へ **☎担当**＝産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

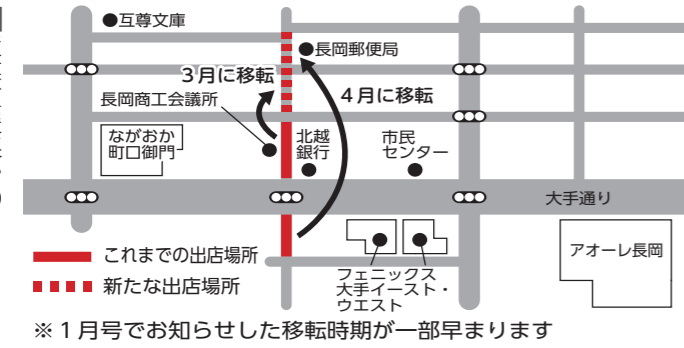
◆**☎**や**☎**などの略字の見方は10ページ  
 ◆**☎**どなたでも、**☎**特になし、**☎**無料、**☎**不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆**☎**に電話、ファクス、Eメール、**☎**(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可  
**☎アオ**＝アオーレ長岡 **☎市民**＝市民センター  
**☎大手**＝大手通庁舎 **☎さい**＝さいわいプラザ



**4月1日(水)～7日(火)は春の火災予防運動**  
**ひとずついいね!で確認 火の用心**  
 春先は空気が乾燥し、火災が起きやすい季節です。火の取り扱いに十分注意しましょう。  
**☎消防本部予防課** ☎35・2190

**長岡駅前地区が暴力団排除特別強化区域に指定されました**

**【指定箇所】**  
 ○大手通1・2丁目  
 ○城内町1～3丁目  
 ○東坂之上町1～3丁目  
 ○坂之上町1～3丁目  
 ○殿町1～3丁目  
**▲暴力団排除パレード(2月19日)**  
**【禁止行為】**  
 特別強化区域内で風営適正化法で規定されている飲食店等の営業者が、  
 ○暴力団を用心棒にすること  
 ○暴力団に用心棒代などの支払いをすること  
 ○営業を容認してもらう対価として金銭などを供与すること  
**【罰則】**  
 1年以下の懲役又は50万円以下の罰金  
**☎市民課防犯交通係(アオ)** ☎39・2206



**IoTセミナーものづくり支援事業説明会**  
**☎3月27日(金)午後2時～5時**  
**☎長岡ランドホテル** **☎事例紹介「新たなことに挑戦し続ける会社」など**  
**☎3月19日(木)まで**に工業振興課(大手) ☎39・2222へ

**①乙種防火管理講習会**  
**☎3月23日(月)午前10時～午後5時**  
**☎防火管理講習会**  
**☎130人先着** **☎3,630円** **☎3月9日(月)～16日(月)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課** ☎35・2190、各消防署、出張所へ

**②甲種防火管理新規講習会**  
**☎3月24日(火)・25日(水)午前10時～午後4時50分(計2回)**  
**☎25日は午後4時まで**  
**☎130人先着** **☎3,630円** **☎3月9日(月)～16日(月)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課** ☎35・2190、各消防署、出張所へ

**大手通坂之上町地区市街地再開発事業等の工事に伴い五・十の市の出店場所を一部変更します**  
**☎3月27日(金)午後2時～5時**  
**☎長岡ランドホテル** **☎事例紹介「新たなことに挑戦し続ける会社」など**  
**☎3月19日(木)まで**に工業振興課(大手) ☎39・2222へ

**長岡市教育委員会表彰 晴れの受賞者**  
**【児童生徒対象】(敬称略)**  
**☎用水路に転落した小学生を救助**  
**☎門谷 空**  
**☎第29回全国花のまちづくりコンクール 花のまちづくり大賞 文部科学大臣賞**  
**☎桂小学校**  
**☎第45回全日本スポーツチャレンジャー選手権大会 楯小太郎 9・10級の部で優勝**  
**☎恩田 友**  
**☎第14回日本インラインスキー選手権大会 アルペン競技ジュニアの部で優勝**  
**☎橋本 朋弥**  
**☎2019年全日本空道ジュニア選手権大会 U11女子44kg以下で優勝**  
**☎長谷川 愛生**  
**☎第10回BFA U15アジア野球選手権大会で優勝**  
**☎近藤 大誠**  
**☎教育総務課(さい)** ☎39・2238

**ゼロから学ぶ認知症講座**  
**☎4月8日(水)午後2時～3時30分** **☎さいわいプラザ** **☎三島病院医師・田中弘さん**  
**☎4月7日(火)までに同病院** ☎42・3400へ **☎担当**＝長寿はつらつ課 ☎39・2268

**市議会を傍聴しませんか**

本会議や委員会は公開されています。

期日	会議名	場所
3月4日(水)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(招集日)	議場
5日(木)・6日(金)・9日(月)・10日(火)	本会議※	
11日(水)・12日(木)	建設委員会	
13日(金)・16日(月)	産業市民委員会	
17日(火)・18日(水)	文教福祉委員会	
19日(木)・23日(月)	総務委員会	
26日(水)	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議(最終日)	議場

※6日(金)～10日(火)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります  
**☎本会議**…午後1時から、議会運営委員会…午前11時30分から、常任委員会(建設・産業市民・文教福祉・総務)…午前10時から **☎本会議**…67人(車いす利用2人分含む)、親子傍聴席10人、委員会…12人  
 本会議と常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています(ケーブルテレビの再放送は午後7時から)。  
**★**議会中継はスマートフォン、タブレットなどでもご覧いただけます  
**☎議会総務課(アオ)** ☎39・2244

**固定資産課税台帳が縦覧・閲覧できます**  
**令和2年度の「縦覧」は4月1日(水)～30日(木)です**  
 固定資産税の納税者が、縦覧帳簿に記載されている自分

**固定資産課税台帳が縦覧・閲覧できます**  
**令和2年度の「縦覧」は4月1日(水)～30日(木)です**  
 固定資産税の納税者が、縦覧帳簿に記載されている自分

**固定資産課税台帳が縦覧・閲覧できます**  
**令和2年度の「縦覧」は4月1日(水)～30日(木)です**  
 固定資産税の納税者が、縦覧帳簿に記載されている自分

**固定資産課税台帳が縦覧・閲覧できます**  
**令和2年度の「縦覧」は4月1日(水)～30日(木)です**  
 固定資産税の納税者が、縦覧帳簿に記載されている自分

**納期限は3月31日(火)です**

- 国民健康保険料 (9期)
- 後期高齢者医療保険料 (12期)
- 介護保険料 (12期)

**急患診療のお知らせ**

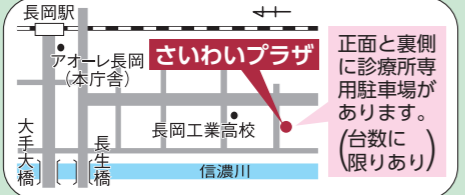
診療時間外や休日に具合が悪くなったときにご利用ください。受診の際は、必ず保険証と医療費助成の受給者証(ある人)を持参してください。

- 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・休	月～金	土	日	土
①中越こども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分～9時30分	—	●	●	—	—
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	連絡先
3月	1日(日)	☎貝瀬皮膚科 ☎66・8100
	8日(日)	☎星野医院 ☎62・0998
	15日(日)	☎中之島クリニック ☎61・2551
	20日(祝)	☎山谷クリニック ☎61・1388
	22日(日)	☎杏仁堂医院 ☎62・0123
4月	29日(日)	☎お元気でクリニック ☎63・3800
	5日(日)	☎さえき内科 ☎66・8500
12日(日)	☎寺師医院 ☎62・0137	

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

**春から菜園を始めてみませんか?**

令和4年3月まで 場希望が丘2・3丁目付近 市内在住者 定2区画(先着) (1区画20㎡) 年2,000円 申4月10日(金)までに市民協働課生涯学習係☎39・2388へ

みができる人 定①コーラス100人、弦楽奏者30人 ※応募多数の場合は選考 ②5,000円(楽譜代別) ③3,000円 発会式5月17日(日)午後2時からリリックホールで 申4月20日(月)までにホームページなどにある申込書で同実行委員会事務局(文化振興課さい内) ☎32・5110へ

の植栽など 申緑花センター(花テラス) ☎39・8718 またはホームページにある申込書で

戦災資料館 運営ボランティア

長岡空襲の史実を広く語り継いでいくため、被災体験のお話や事業の企画運営などのお手伝いをしてくれる運営ボランティアを募集しています。現在30人が登録。空襲体験者から戦後世代まで、幅広い年代の人が活躍しています。

長岡戦災資料館 ☎36・3269

**市民活動フェスタ 参加団体募集**

市民活動団体が一堂に会して日頃の活動を紹介する祭りです。

時9月12日(土) 場アオーレ長岡 内活動紹介ブース、ステージイベント、飲食、販売 申3月10日(火)～4月10日(金)に市民協働センターアオ ☎39・2020 担当=市民協働課アオ ☎39・2291

★参加者説明会

参加を希望する団体は、必ずご出席ください。

時①3月12日(木)②28日(土)③4月2日(木) 時間=①午後2時から②午前10時から③午後7時から(各1時間程度) 場市民協働センター

昨年は71団体が参加し、子ども向けの企画(写真)が好評でした。企画・運営をお手伝いしてくれる団体も大歓迎です!



**総合窓口からのお知らせ**

(アオーレ長岡東棟1階) 場☎39・7510  
3月中旬～4月上旬の平日日中は、住民異動などの手続きで窓口が大変混み合います。夜間や土・日・祝日もご利用ください。  
【開設時間】 平日…午前8時30分～午後7時  
土・日・祝日…午前9時～午後5時

**手続き・制度**

バイクなどの軽自動車税種別割は4月1日現在の所有者に1年分が課税されます。他人に譲渡した人や廃棄した人は3月31日(火)までに届けてください。

区分	届け出先
125CC以下	総合窓口(税金窓)
125CC超	各支所市民生活課
二輪車	北陸信越運輸局
三輪車・四輪車	軽自動車検査協会
CC以下	☎050・3816
180cc以下	☎18001

●森づくり事業を助成します

町内会やボランティア団体

●森林を取得したら届け出を

市立劇場で演奏発表します。

●長岡市民音楽祭 第九演奏会出演者

11月22日(日)午後2時から、市立劇場で演奏発表します。

●長岡市米百俵財団奨学生 (2次募集)

長岡市出身の大学・短期大学・専門学校進学者 採用の決定時期4月下旬 貸与月額3万円、5万円、7万円から選択(無利子) 貸与方法11毎月払いまたは半年前払い 貸与期間1令和2年4月から在学する大学などの最短期間 返還方法11貸与期間終了後1年間据え置き、その後10年または15年以内の月賦、半年賦か年賦 申3月23日(月)までに在学出身高校、高専にある申込書で 同財団事務局(教育総務課さい内) ☎39・2238

●国民健康保険・国民年金の加入・脱退の手続きを忘れずに!

就職・退職などで保険・年金の種類が変わったときは、14日以内に国民健康保険(国保)・国民年金の加入・脱退の手続きが必要です(会社は代行しません)。

手続きの際、届け出人の本人確認ができるもの(免許証・保険証など)とマイナンバーがわかるもの(通知カードなど)を提示してください。

●退職後の健康保険は選択できます

・医療機関での負担はいずれも基本的に3割です。

・国保には“被扶養者”の概念がないため、加入される家族全員の保険料が発生します。

・①は退職翌日から20日以内に申請が必要です。

**国民健康保険・国民年金の加入・脱退の手続きを忘れずに!**

就職・退職などで保険・年金の種類が変わったときは、14日以内に国民健康保険(国保)・国民年金の加入・脱退の手続きが必要です(会社は代行しません)。

手続きの際、届け出人の本人確認ができるもの(免許証・保険証など)とマイナンバーがわかるもの(通知カードなど)を提示してください。

	こんなとき	必要なもの
加入	会社を退職した	退職日が確認できる書類(離職票、資格喪失連絡票など)
	扶養を取り消しになった	扶養取消日が確認できる書類(資格喪失連絡票など)
	任意継続が終了した(国保のみ)	任意継続の喪失日が確認できる書類(資格喪失連絡票、喪失日の記載のある保険証)
脱退	会社に就職した	新しく加入した健康保険証または資格取得連絡票
	家族の扶養になった(国保のみ)	学生証など、在学を確認できる書類、国保の保険証
その他	修学のために他市町村へ転出する(国保のみ)	学生証など、在学を確認できる書類、国保の保険証

【注】国保を脱退し、新しい保険証が届く前に医療機関を受診する場合は、保険証が変わったことを医療機関の窓口へ申し出てください。これまでの保険証で受診すると、市が負担した医療費を返納してもらうことがあります

場国保年金課国保保険料係アオ ☎39・2220 (総合窓口(健康保険・年金窓口))、各支所市民生活課

**退職後の健康保険は選択できます**

- ・医療機関での負担はいずれも基本的に3割です。
- ・国保には“被扶養者”の概念がないため、加入される家族全員の保険料が発生します。
- ・①は退職翌日から20日以内に申請が必要です。

選択項目	保険料	問い合わせ先
①退職前の健康保険の任意継続(最長2年)	原則在职時の2倍(上限額あり)	退職前の会社、健康保険組合
②市町村の国民健康保険	前年の所得を基に計算	国保年金課、各支所市民生活課
③家族の扶養になる	なし	家族の勤務先

**★令和2年度国民健康保険料**

・保険料の“試算”を希望するときは、世帯主および加入する家族全員の令和元年中の所得金額が確認できる書類(給与・年金などの源泉徴収票、確定申告書の写しなど)が必要です。ただし、試算結果は7月中旬に確定する保険料率に応じて変動します。

・会社の倒産・解雇により離職したときは保険料が軽減されます。

場国保年金課国保保険料係アオ ☎39・2220、各支所市民生活課

**●令和2年度国民年金保険料**

保険料は月額16,540円です。

場国保年金課国民年金係アオ ☎39・2250、各支所市民生活課



「買い物や  
お出掛けに  
ピッタリ！」



平成30年6月から11月まで市内各所で使用したのぼり旗を、廃棄せず再利用しました

### 開館PR用のぼり旗を再利用！ 「トキみ～て」エコバッグを販売

環境政策課 ☎24・0528

トキ保護を通じた環境保全とレジ袋（プラスチックごみ）削減の啓発のため作成しました。  
☎3月14日(土)午前9時から 場所トキと自然の学習館「トキみ～て」 数量＝限定20個 ￥1,000円

**個数限定**

### 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…5月号は3月25日(水)(必着)、6月号は4月30日(木)(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【5月号】5月4日(祝)、【6月号】6月10日(水)以降のものに限り。◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39-2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp ※応募多数の場合、掲載できないことがあります

次に該当するものは原則掲載できません。  
①広く市民が参加・募集できない  
②活動が主に市外で行われている  
③独自のPR手段を持っている（新聞など）  
④政治・宗教・営利が目的（準ずるものを含む）  
●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。

☎39・2202 広報課

- 催し**  
えちご雪割草街道 国営越後丘陵公園、雪国植物園などを巡ります。  
①スタンプリング 抽選で景品が当たります。  
②乗合型アマンドタワシツアー 3月7日(土)～4月12日(日)  
③日帰りバスツアー 3月7日(土)～31日(火) 甲長岡市ハイヤー協会 ☎35・8181  
3月20日(祝)～22日(日)・27日(金)～29日(日) 甲越後交通観光センター ☎0120・865・615  
①～③いずれも 甲長岡観光センター ☎32・1187  
◆ **古典茶会の講習会**  
3月10日(火)午後1時～4時 場所アオーレ長岡 甲①講義②生け花体験 講師東茶古典セミナー主宰・岩田宗彦さん 甲10人

- 先着 ☎35・4324  
②2,000円 甲中村  
◆ **映画「ほけますから、よろしくお願いします。」上映会**  
3月11日(水) 甲・時間11時～14時  
午後2時から、6時30分から(各1時間40分)、監督講演会：午後3時50分から、8時20分から(各30分) 甲各200人  
先着 ☎1,000円(当日200円増)、障害者手帳・療育手帳を持つ人500円 甲矯風会長 岡・反町さん ☎080・1007・7787  
◆ **写真クラブ86 作品展**  
3月20日(祝)～22日(日)午前10時～午後5時(22日は午後4時まで) 場所中央図書館 甲小林さん ☎090・4969・3486  
◆ **ピアノトリオコンサート**  
「カクテルとピアノで大人の時間を」  
3月20日(祝)午後4時～5時30分

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3金曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **長岡高等学校(固 ☎32・0072) 吹奏楽部定期演奏会**  
3月22日(日)午後5時30分～7時30分 場所市立劇場 甲小学生以上500円(当日100円増)  
◆ **長岡青年会議所公開例会講演会**  
「スポーツの魅力」を学ぼう  
3月26日(木)午後7時～8時45分 場所アオーレ長岡 甲お笑い芸人マテンロウほか 甲150人 甲着 甲島宗彦さん ☎34・0069  
◆ **長岡市民踊・舞踊発表交歓会**  
3月27日(金)午後1時～4時 場所リックホール 甲同運営委員会・長谷川さん ☎080・5887・2692  
◆ **聞いてくらしやい、昔話**  
3月28日(土)午後1時30分～3時

- ◆ **長岡明德高校社会人向け講座**  
丙・固①高校講座倫理②コンピュータ入門：4月20日～9月14日の毎週月曜日③アルトリコ1デーアンサンブル④デッサン入門：4月22日～来年2月3日の毎週水曜日 時間11時～1時30分 ①3時15分 甲25人 甲着②30人 甲着③④20人 甲着 甲①②580円 甲③④500円 甲③④4,300円 甲⑤5,000円(テキスト代別) 甲4月8日(水)～13日(月)に同校 ☎33・5821へ  
◆ **長岡市美術協会彫刻教室**  
コース・固基本：第2・4土曜日午後1時～4時(計14回)、テラコッタ：毎週水曜日午後6時30分～8時30分(計30回) ※いずれも初回は4月11日(土) 甲さいわいプラザ 甲定各10人 甲着 甲各7,000円 甲4月7日(火)までに松本さん ☎32・1435へ

- 健康**  
◆ **福祉のひとのわ・おとのわ**  
3月11日(水)午前10時～正午 場所アオーレ長岡 甲認知症予防ゲームなど 甲500円 甲固松本さん ☎090・4926・4882  
◆ **市民公開講座「がん治療における緩和ケア 最新まであなただけに生きるために」**  
3月28日(土)午後1時30分～3時 甲定200人 甲着 甲固長岡赤十字病院 ☎28・3600

- ◆ **おはようマラソン**  
4月5日～10月4日の毎週日曜日午前6時～7時 集合11陸上競技場南ゲート コース11信濃川堤防道路 ￥年一般1、000円、高校生以下500円  
甲長岡ランナイズ・志田さん ☎090・2548・8440  
◆ **長岡ジュニア体操クラブ女子(器械体操)**  
4月7日からの火曜日午後4時30分～5時30分(月3回程度) 場所市民体育館 甲小学1・2年生 甲月3,000円 甲固栗原さん ☎32・4741  
◆ **ながおか健康社交ダンスの会**  
土曜日①午後1時～1時40分(月3回)②午後2時～3時30分(月4回)③水曜日午後6時～8時(月4回) 場所アオーレ長岡など 甲①初心者②③経験者 甲月1500円②③2,000円 甲渡辺さん ☎090・9670・8002

- スポーツ**  
◆ **浜大漁選手権**  
魚のぬいぐるみを網で送って

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3金曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- 募集**  
◆ **子ども武者参加者**  
5月5日(祝)午前10時～午後2時30分 甲よろいかぶとを着けてすずらん通りを行進、ゲーム対小学2～5年生 甲10人 甲着 甲すずらん通り商店街 ☎32・2480  
◆ **長岡甚句大会参加者**  
5月24日(日)午前11時～午後4時

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

- ◆ **宮内元気会**  
毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分 場所宮内コミュニティセンター 甲内口コミュニティドーム 甲認知症予防体操 ￥年5,000円 甲五十嵐さん ☎090・6255・6514  
◆ **四郎丸ヨガサークル初心者**  
毎月第1・3日曜日午後6時45分～7時45分 場所四郎丸コミュニティセンター 甲1回500円 甲鷲津さん ☎33・6965  
◆ **司法書士による無料電話相談**  
(☎025・240・7974)  
3月2日(月)～31日(火)午前10時～正午、午後1時～4時(土・日・祝日を除く) 甲借金、奨学金、公共料金、家賃の滞納など金銭債権の請求 甲新潟県司法書士会 ☎025・244・5121  
◆ **離婚・DV・家族の問題**  
電話相談ホットライン  
3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後4時30分(11日(水)は午後7時まで) 甲相談電話11NP0法人女のスペース・ながおか ☎38・0456

### 今月の表紙

「長岡ものづくりフェア」でのラジオ作り体験の様子です。子どもたちは、真剣な眼差しで基板の組み立てに没頭していました。次世代に伝える、長岡が持つ技術力と新しい発想のものづくり。さまざまな企業や学校が集まり、長岡版イノベーションの確かな手応えを感じられるイベントになりました。(2月1日・2日、アオーレ長岡) **7ページもチェック**



募集

募集

みんなのひろば

みんなのひろば



# 長岡まつり大花火大会 有料観覧席チケット 市民向けに 先行販売

申し込み方法などは、市政だより4月号  
(4月1日発行)に同封するパンフレットで

## 4/13月から

☎長岡花火財団 ☎39・0823

### 有料観覧席チケット販売スケジュール

チケットセンター  
☎0570-082-083

4月13日月  
} 4月24日金  
(必着)

**市民先行  
販売** [抽選]

受付方法 /  
郵便はがきまたはインターネット

5月15日金  
まで

当選のお知らせ

5月10日日  
} 5月22日金

**一般販売** [抽選]

受付方法 / インターネットのみ  
市民のみなさんも申し込みできます

6月 5日金  
まで

当選のお知らせ

6月 6日土  
} 7月 1日水

**公式再販売サイト**

※残席の状況により

**インターネット販売** [先着]

8月 2日日  
} 3日月

※残席の状況により

**当日会場で販売** [先着]

※インターネットでの販売は、クレジットカードで即時決済

有料観覧席チケットの市民先行販売や公式再販売サイトの運営を行います。特定の個人・団体による大量購入や不正転売を防ぎ、市民のみなさんにしっかりと行き届く方法で販売します。

### 戦後75年、 世界に平和の想いを発信

戦後75年の今年は、長岡花火に込められた平和への想いを、世界に向けて発信します。

詳しくは、長岡花火公式ホームページ、公式アプリで

長岡花火

検索

▶前回大会で市内を巡る  
10聖火リレー(1964年)



## 6/6土 聖火リレーが長岡に

### 募集 東京2020五輪を

## 一緒に盛り上げよう!

☎スポーツ振興課 ☎32・6117

### ●聖火リレー サポートランナー

出発式の後、第1区間(アオーレ長岡~大手通り)を走者と一緒に走ります。

時間=午前9時ごろから 対 小学4~6年生 定20人[抽選]

距離=走者が大手通りに入るまでの約150m 申 3月10日

(火)~31日(火)にアオーレ長岡、市内体育館などにある応募用紙(対象児童には各学校で配布)を郵送またはメールで

### ●聖火リレー ボランティア

時間=午前8時~正午ごろ 対リレー

コース沿道や出発式会場の観覧者整理、交通整理など 対平成14年4月1

日以前に生まれた人 定290人[先着]

申 4月10日(金)までに県ホームページで 対県実行委員会 ☎025・280・5951

■発行:長岡市(令和2年3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、西・東サービスセンター、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(2月1日現在)  
人口/268,667人(-205)  
世帯数/108,285世帯(-19)  
男/131,337人(-110)  
女/137,330人(-95)  
※( )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

