

／ 長岡市政だより ／

2025

10

No.853

Nagaoka

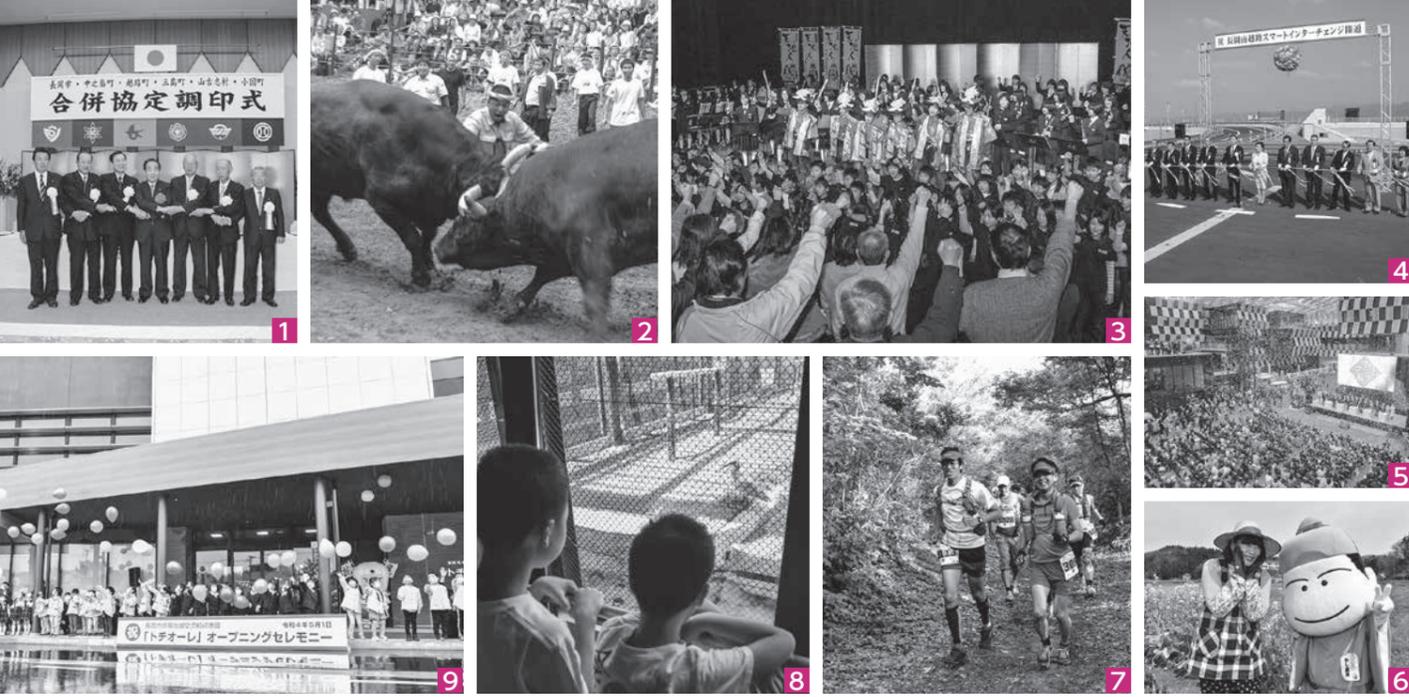


p 2 合併20周年 地域の個性輝く魅力あふれるまちへ

p 4 小林達雄さん、ありがとうございました

●表紙

実りの秋到来！稲刈り前のひと手間を撮影 (p23)



合併20周年 地域の個性輝く 魅力あふれるまちへ

平成17年の市町村合併（1次）から今年で20年。市はこれまで地域と行政が一体となり、それぞれの地域の特色を活かした魅力あふれるまちの実現に向け歩んできました。今後も、市全体の一体化、地域の宝の継承・活力向上を図り、それぞれの個性が輝くまちづくりに取り組みます。

問地域振興戦略部 ☎39・2260

20年の歩み

| | | |
|------------------|-----|---|
| 2025年 (令和7年) | 4月 | 与板地域交流拠点施設の愛称が「いこいね☆よいた」に決定 (令和7年度中にオープン予定) |
| 2024年 (令和6年) | 3月 | 川口地域交流拠点施設の整備基本構想を策定 |
| 2023年 (令和5年) | 7月 | 「米百俵プレイスミライ工長岡」オープン |
| 2022年 (令和4年) | 1月 | 能登半島地震発生。中之島地域で県内最大震度6弱を観測 |
| 2022年 (令和4年) | 5月 | 川口地域交流拠点施設「トチオーレ」が開館。9月に来場者10万人を達成 |
| 2019年 (令和元年) | 5月 | 元号が「令和」に。アオーレ長岡に婚姻届の臨時窓口を開設 |
| 2018年 (平成30年) | 8月 | トキと自然の学習館の観覧棟「トキみく」がオープン。トキの一般公開がスタート |
| 2016年 (平成28年) | 6月 | 小国地域で日本初のトレイルラン国際大会「越後カントリートレイル」を開催 |
| 2015年 (平成27年) | 3月 | 今町・中之島大風合戦が「越後の風合戦習俗」として県の無形民俗文化財に指定 |
| 2015年 (平成27年) | 10月 | もみじ園のバケ丘山荘が国の文化財に登録 |
| 2014年 (平成26年) | 4月 | 和島・与板・川口地域に子育ての駅がオープン。全地域に子育ての駅が開設 |
| 2013年 (平成25年) | 4月 | 農業で住みます芸人・チカコホンマさんが和島地域に移住。住民と交流しながら長岡暮らしを全国へ発信 |
| 2012年 (平成24年) | 11月 | 新潟県中越大地震から10年。復興のシンボル「錦鯉」を市の魚に制定 |
| 2012年 (平成24年) | 3月 | 「やまごし復興交流館おらたる」オープン |
| 2011年 (平成23年) | 10月 | 「越後みしま竹あかり街道」の取り組みが国土交通省の「手づくり郷土賞・一般部門」を受賞 |
| 2011年 (平成23年) | 6月 | 全国植樹祭。川口きずな館前広場に天皇、皇后両陛下が苗木をお手植え |
| 2010年 (平成22年) | 1月 | 東日本大震災発生。被災地から避難者を受け入れ |
| 2010年 (平成22年) | 3月 | 中之島体育館オープン |
| 2010年 (平成22年) | 12月 | シティホールプラザ「アオーレ長岡」オープン |
| 2009年 (平成21年) | 4月 | 大河ドラマ「天地人」放送初日に「越後長岡天地人出陣式」を実施 |
| 2008年 (平成20年) | 9月 | 良寛生誕250年を記念し、全国良寛会長岡大会を開催 |
| 2007年 (平成19年) | 6月 | 新潟県中越沖地震発生。西部地域を中心に甚大な被害 |
| 2006年 (平成18年) | 7月 | 寺泊水族博物館で19年ぶりにマゼランペンギンの赤ちゃん誕生 |
| 2005年 (平成17年) | 5月 | 全国闘牛サミット。山古志地域で約2年ぶりに闘牛大会を開催 |
| 2005年 (平成17年) | 9月 | 和島村・寺泊町・栃尾市・与板町と合併 |
| 2005年 (平成17年) | 4月 | 長岡市・中之島町・越路町・三島町・山古志村・小国町が合併し、新市誕生（1は前年9月の調印式） |

市民企画事業

合併20周年を記念し、市民団体が行う支所地域の資源を活用した地域の魅力を発信する取り組みなどを支援。これまでに8団体に補助金を交付しました。各団体の創意工夫あふれる多種多様な企画が市内各地で開催され、地域を盛り上げました。



中之島体育館で行った車いすバスケットボールの体験会（7月20日）



みしま会館で行ったベトナムフェス（9月21日）

20周年市民のつどい・トークイベント

合併から20周年を祝し9月7日、アオーレ長岡で「市民のつどい」を開催しました。市民の代表者3人が「挑戦を楽しむ気持ちを大切に、長岡に新しい風を起していきたい」など、これからのまちづくりの決意を宣言。全11地域のゆるキャラも集合し、市のさらなる発展に向け、気持ちを一つにしました。

また、未来の長岡を考えるトークイベントも実施。支所地域で活動する個人や団体が、それぞれの取り組みや活動に込める思いを伝えました。



市民のつどい



トークイベント

自分にできることや地域のためになることをしたいと思い、イベント企画や空き家を使った居場所づくりに携わっています。生まれてからずっと川口地域で暮らしていますが、だからこそ気付いていない地域の魅力があるはず。自分の視野を広げ、川口をもっと楽しい場所にしていきたいです。

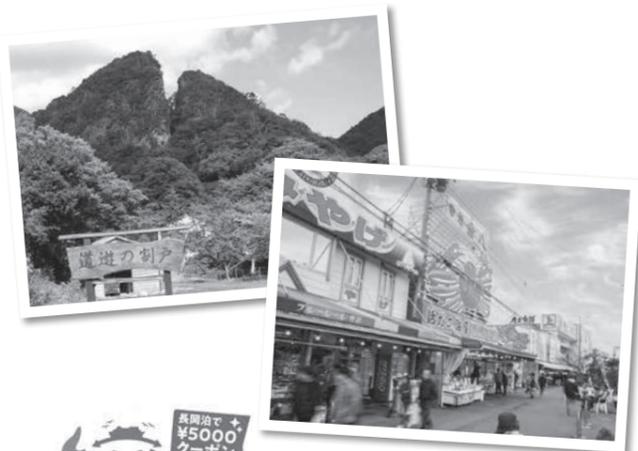


越後川口エンジン・喜多村茜さん

自社の商品を「和島の特産品」として売り出してもらおうなど、これまで地域の方々にたくさん支えていただきました。長岡は地域ごとに違う食文化があると思います。今後は、自分が得意とする「食」の面から、他の地域と連携して長岡を盛り上げたいと思っています。



（株）ケーエスファーム加勢牧場代表取締役・加勢健吾さん



高岡泊で
\$5000
クーポン
GET!!
トク旅
佐渡×長岡
キャンペーン
9.1-11.30

**佐渡に行くなら
長岡泊がオススメ!**

3,000円の宿泊割引のほか、長岡市内で使える観光クーポン券2,000円分がもらえます。
期間=11月30日(日)宿泊分まで 対象=佐渡汽船などで佐渡市を訪問した前日または当日に長岡市内の対象施設に宿泊する人
▶詳しくはこちら



市は、観光パートナーシップ協定を締結している佐渡市と連携し「トク旅 佐渡×長岡 キャンペーン」を9月から行っています。
キャンペーンでは、佐渡旅行者が長岡に滞在する際の宿泊費を割り引くほか、長岡市内の観光施設などで使えるク

ーポン券を発行。佐渡と合わせて長岡をお得に周遊できるようにし、長岡への誘客を図ります。
世界遺産登録でにぎわう佐渡の活気を長岡に呼び込み、飲食や宿泊、特産品の販売などの盛り上げにつなげていきます。

閩観光企画課 ☎39・2344

**「佐渡島の金山」世界遺産登録1周年
佐渡との連携で
長岡の魅力を発信**

長岡の縄文文化を国内外に発信

**小林達雄さん、
ありがとうございました**



**縄文文化への情熱
海外も注目**
長岡出身で縄文研究の第一人者として知られる考古学者・小林達雄さんが8月22日、逝去されました。87歳でした。

小林さんは長岡高校を卒業後、國學院大學で考古学を専攻。東京都や文化庁の技官を経て母校の教授に就任しました。縄文時代の文化・精神を長年研究し、海外に向け精力的に情報発信。令和5年には米国最古の学術組織「アメリカ芸術科学アカデミー」の国際名誉会員に選ばれました。



**市史編集に尽力
土器の魅力発信も**

市の歴史研究や情報発信にも貢献した小林さん。昭和61年から10年にわたり市史編集に携わったほか、平成23年には長岡の火焰型土器の展示を英国・大英博物館に提案。翌年に実現させ、記念講演を行いました。12。
馬高縄文館のゲートサインを監修するなど、豊富な切り口から長岡の縄文文化を広く発信した小林さんに、心より哀悼の意を表します。
閩科学博物館 ☎32・0546



3日間限定 寺泊港から高速船を運航

普段は運航していない佐渡への最短航路・寺泊～小木間を高速船「きらら」で往復できる特別企画です。寺泊での入浴券も付いています。
運航日=10月18日(土)・19日(日)・20日(月)
料金=日帰り往復大人8,000円から、小学生4,000円から



**最新技術で地域産業のDXを支援!
ミライエ長岡にAI活用拠点オープン**

市内企業などでつくるNPO法人長岡産業活性化協会NAZEが8月20日、AI技術を体験・活用できる拠点「AIダンジョン」をミライエ長岡の6階に開設しました。
企業のDXをAI人材の育成などで支援し、人手不足などの課題解決につなげるのが目的。AI活用に関する相談や、初心者から上級者までレベルに合わせたセミナーの受講ができます。NAZEの会長・大井尚敏さんはオープニングセレモニーで「進化が著しいAIを活用し、地域産業の発展に寄与したい」と意気込みました。



**住民ガイドのボランティアスタッフらと懇談
愛子さま、やまこし復興交流館をご視察**

天皇・皇后両陛下の長女・愛子さまが9月8日、やまこし復興交流館おらたるを視察されました。新潟市で開催された「防災推進国民大会」の出席に合わせての訪問。愛子さまの来県は初めてです。
おらたるでは、中越大地震での旧山古志村の全村避難や復興の歩みの説明を受け、被災経験のある山古志住民ガイドのボランティアスタッフらと懇談。語り部が被災当時の状況を話すと、愛子さまは「大変でしたね」とねぎらいの言葉を掛けられました。

**10/7(火)~12/27(土)
追悼展示を行います**

小林さんの生前の功績を紹介するパネルや、市に寄贈された資料の一部を展示します。
時間=午前9時~午後5時(入場は午後4時30分まで)
休館日=毎週月曜日(祝休日の場合は翌日) 料金=大学生以上200円、高校生以下無料 場所・馬高縄文館 ☎46・0601



小林達雄さんと長岡市の主な関わり

| | |
|--|---|
| <p>昭和26 (1951) 年 南中学校に在学中、当時悠久山にあった科学博物館に足しげく通い、古代に思いをはせる。</p> | <p>平成28 (2016) 年 [4月]顧問を務める信濃川火焰街道連携協議会が提案した「[なんだ、コレは!]信濃川流域の火焰型土器と雪国の文化」が日本遺産に認定。 [7月]全国75市町村や文化人などによる縄文文化発信サポーターズの会長に就任。東京五輪に向けて縄文文化を世界に発信する。 [10月]大英博物館から市に展示要請があり、火焰型土器など4点を同館で常設展示する。</p> |
| <p>昭和47 (1972) 年 文化庁の文化財調査官として馬高・三十稲場遺跡の調査に関わる。遺跡は昭和54年に国の史跡に指定される。</p> | <p>令和4 (2022) 年 考古学の文献などの資料約10万点を市に寄贈。</p> |
| <p>昭和61 (1986) 年 長岡市史編集委員会編集委員に就任。原始・古代史部会長を務めるなど10年間携わる。</p> | <p>平成21 (2009) 年 構想段階から関わった馬高縄文館が開館。同年から名誉館長を務める。</p> |
| <p>平成24 (2012) 年 長岡出土の火焰型土器2点を大英博物館で特別展示。4カ月間で11万人が来場する。</p> | |

今月のおしらせ隊員

みっそん&しょーかーん

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「みっそん」(右)と「しょーかーん」。たまにみそ樽にはまってしまふ「みっそん」と物知りな「しょーかーん」はいつも仲良しです。

秋を満喫するイベントがたくさん。HAKKO tripにも来てね♪

[6ページへ](#)



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、料無料、申不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

◆申し込み方法

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

◆庁舎の表記

アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター 大手=大手通庁舎
ミラ=ミライエ長岡 さい=さいわいプラザ

お知らせ

発酵・醸造のまちへ出かけよう!



長岡駅前でもHAKKO trip! 電車で移動して、さらに発酵の世界に浸ろう(午後1時~7時30分)。

発酵を切り口に、70以上のお店や団体が集まります。

日時=10月12日(日)午前10時~午後3時
会場=撰田屋・宮内地区

子どもたちが企画した「こどものまち」も登場! 遊びながら社会の仕組みを学べます。

トウクトウもやってくる!

▲詳しくはこちら

こちらも注目

三島HAKKO trip

酒蔵やみそ蔵が集まる三島地域で初開催します。

日時=10月25日(土)午前11時~午後4時、5時~8時
会場=柳醸造周辺(吉崎)

1 市民探鳥会

10月11日(土)、11月8日(土) 午

市内で育てられた約400尾が出品されます。

科学博物館 さい

32・0546

催し

◆長岡市錦鯉品評会

10月26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

◆農水産政策課市セ

39・2223

◆市民探鳥会

10月11日(土)、11月8日(土) 午

2 キノコを調べる会

10月18日(土)午前10時~午後2時(小雨決行) 集合11時
久山公園自由広場 内キノコの観察、鑑定など 講長岡きのこの同好会・原信高さんほか
菌ピニール袋、軍手など

3 キノコの展示会

10月19日(日)午前10時~午後4時 場さいわいプラザ
4時 場アオーレ長岡 定150人(先着)

4 郷土民俗芸能公演会

10月26日(日)午後1時30分~4時 場アオーレ長岡 定150人(先着)

5 企画展「なつかしのおかしとおさべ菓子店」おかしにまつた板尾の思い出

10月25日(土)~12月27日(土) 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで) 11月4日(火)・17日(月)、12月1日(月)・15日(月)は休館

6 職人の技が光る! 巻鯛作りを見学しよう!

11月3日(祝)午後2時~3時30分 場さいわいプラザ 講新保屋菓子店主・湯谷紀久夫さん 定20人(先着) 申10月10日(金)から(HP可)

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

7 県内児童・生徒の作品展「昆虫標本展」「岩石・化石標本展」「自然科学写真展」

10月29日(水)~31日(金)正午~午後8時、11月1日(土)午前10時~午後6時、2日(日)午前10時~午後2時 場さいわいプラザ

8 長岡れきしまち歩き

江戸時代の長岡を描いた「雪の図」を題材に、城下町の歴史や文化に触れます。

11月1日(土)午前9時~正午 場大手通り周辺 集合11時半

最先端のメディアアートに出会える! VideoListening デジタルアート展・トークセッション

場D X 政策課(大手) 39・2205

1 映像展

11月7日(金)~16日(日)午前9時~午後9時 211月5日(水)~16日(日)午前10時~午後5時 場①長岡造形大学 ②ミライエ長岡 内①自然の中に設置した大型パネルに映像を上映②ピアノ演奏に連動する映像を生成

2 トークセッション

映像表現やAI・デジタルアートの最前線を語り合います。

11月16日(日)午後1時~3時30分 場長岡造形大学 定100人(先着) 申11月13日(木)までにHPで

9 博物館講座「プランクトンの化石から考える長岡の地史2億年」

11月20日(木)午後2時~3時30分 場さいわいプラザ 定15人(先着) 申10月10日(金)から(HP可)

10 いずれも

10月10日(金)から(HP可)

米蔵リニューアル5周年記念 蔵めぐり謎解きラリー

米蔵など6つの国登録有形文化財を舞台に まち歩きと謎解きを体験!

観観光企画課 39・2344

撰田屋・宮内地区の観光拠点である旧機那サフラン酒製造本舗・米蔵を中心に、まちを巡って謎解きをします。

期間=10月19日(日)~11月17日(月)
受付=米蔵など

▲詳しくはこちら

謎解きクリア特典

解答を米蔵に持参すると、「撰田屋の特産品」などが当たります!

撰田屋地区にある店舗や蔵元でヒントをもらいながら謎を解こう!

柏崎刈羽原発に関する最新情報 国・県・市の取り組みを公開しています

市は、原発から30キロ圏内に位置するUPZ自治体として、国や県、電力事業者の安全・防災対策を直接確認し、必要な意見や要望を伝えています。

こうした最新の国や県、市の取り組み状況を市ホームページ(右)にまとめ、随時公開しています。市民のみなさんが現状を把握できるよう、今後も積極的な情報発信を続けていきます。

場原子力安全対策室 39・2305

小学生の創造力を 育むワークショップ

ミライエ
クリエイティブ
キッズ
Mirai Creative Kids

岡ミライエ長岡企画推進室 

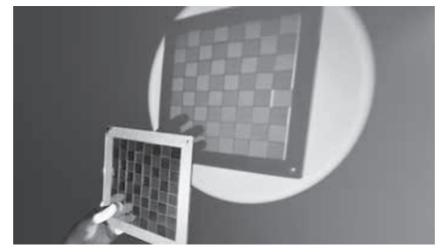
☎86・6008

▶申し込み
など詳しく
はこちら

①マイコンを使った光るペンダント作り
パソコンやレーザー加工機などのデジタル機器を使ったものづくりを体験できます。
日11月1日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
調(株)Shinkai Digital Transport 対簡単なパソコン操作ができる小学3～6年生と保護者 定各5組抽選 各1,000円 申10月16日(木)まで

②かんたんプログラミングでインクゲームを作ろう!
初心者向けのプログラミング言語「Scratch」でゲームを作って遊びます。
日11月1日(土)午後1時～2時30分、午後3時～4時30分
調(株)ジェイマックソフト 対小学4～6年生と保護者 定各5組抽選 各500円 対筆記用具 申10月16日(木)まで

③ひかりといろのピクセルアートをつくろう!
アクリル板を使い、ステンドグラスのようなピクセルアートを作ります。
日11月9日(日)午後1時～3時 調長岡造形大学助教・伊達亘さん 対小学3～6年生 定20人抽選 各500円 申10月23日(木)まで



出来上がった作品を光にかざすと光と色の変化を楽しむことができます。

中越大震災から21年 想い、次世代へつなぐ 10.23

担当＝地域振興戦略部  ☎39・2260

平成16年10月23日に発生した中越大震災から21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～
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 岡地域振興戦略部

②10.23山古志の集い～明日へ想いをつなぐ～
日午後5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 岡小さな山古志楽舎 ☎080・7747・0498 担当＝山古志支所地域振興・市民生活課 ☎59・2328



③10.23かわぐちの次世代につなぐ～献灯・黙とう～
日午後5時～9時 場すぱーく川口周辺 内献灯台の設置、メモリアルキャンドルの点灯 岡震災復興おかげ様感謝デー実行委員会 ☎090・1800・4613

④妙見メモリアルパーク10.23献花所
日午前9時～午後6時 岡中越防災安全推進機構 ☎39・5525

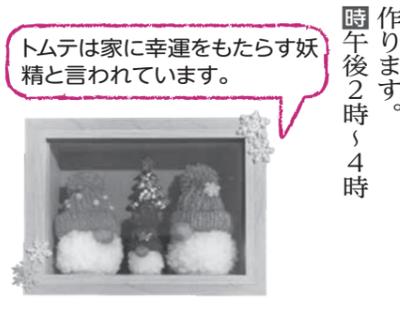
**次世代農業推進拠点施設
(農の駅)  ☎34・53660**

①みそづくり体験
県内産の大豆を使い、麴(こう)をこねてつくります。
コース・日11月7日(金)～9日(日) 11日(火)～13日(木) 14日(金) 16日(日) 18日(火) 20日(木) 21日(金) 23日(祝) 25日(火) 27日(木) 時いずれも1・3日
目：午前9時～正午、2日目：午前10時～10時30分 定大豆使用量120kgまで先着 大豆5kg 4,500円 申HPで

中之島文化センター  ☎66・1310

②市民農園参加者募集(玉ねぎ)
家庭菜園を楽しめます。
日10月26日(日)～来年6月中旬 面積116㎡ 定20人抽選 各4,000円 申HPで

①きらきら☆モールのミニリース
日午前10時～正午
②ふわふわぼうしのポンポントムテ
毛糸で北欧の妖精トムテを



トムテは家に幸運をもたらす妖精とされています。

作ります。
日午後2時～4時

①いずれも 日11月16日(日) 22日(土) 24日(休) 29日(土) 30日(日) 定各20人先着 各1,000円 申10月12日(日)から

中央図書館  ☎32・0658

①文化講座「喜怒哀楽から見る西洋美術―古代ギリシアから近現代まで―」
日11月22日(土)午後2時～3時30分 調新潟大学人文学部教授・田中咲子さん 対中学生以上 定100人先着 申10月15日(水)から(HP可)

②図書館資料に親しむ初心者向け講座
内・回くずし字事始め～百人一首を読んでみよう～：11月18日(火)午前10時30分～正午、

③読書週間映画会
日11月6日(木) 時・内▽午前10時～11時40分：アルジャーノンに花束を(’06年/フラン・ス・イス)▽午後2時～3時10分：ポテチ(’12年/日本) 定各180人先着

④チビッコタイム
日10月23日(木)午前10時30分～10時50分 対乳幼児と保護者

くずし字で読む源氏物語～湖月抄より～：11月26日(水)午前10時30分～正午 定各28人先着 申11月5日(水)から(HP可)

北地域図書館 ☎22・7100

①秋の読書週間 本を借りて読書手帳をもらおう
日11月1日(土)～3日(祝) 場各地域図書館 対児童用：幼児～小学生、一般用：中学生以上 定各200人先着

②きたちいきとしよかん★ハロウィンパーティー
「トリックオアトリート」と言って本を借りた人に景品をプレゼントします。
日10月26日(日) 対小学4年生以下 定40人先着

③秋のおやこタイム
日11月9日(日)午前10時～10時25分 内読み聞かせ 対0歳～2歳児と保護者

西地域図書館 ☎27・4900

①ぼんつーとむかしばなし
日10月12日(日)、11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おはなしぼんつー! ハロウィンスペシャル
日10月19日(日)午前10時30分～11時15分 場大島コミュニティセンター 内読み聞かせ、

美しい棚田と棚池を幻想的に照らす
やまあかり
-YAMAKOSHI HERITAGE ILLUMINATION-
岡山古志観光協会 (山古志支所地域振興・市民生活課内) ☎59・2343

日10月17日(金)～11月3日(祝)午後5時～9時 (入場は午後8時30分まで) 場山古志闘牛場周辺 内棚田・棚池ライトアップ、あかりウォーク (各300円、未就学児無料)

棚田のさまざまな表情を楽しめます。山古志産新米コシヒカリが当たるSNSキャンペーンも実施。詳しくは同イベントホームページ(右)で。




南地域図書館 ☎30・3501

①えほんのとびら〜ジョン・バーニングさんの絵本〜
日10月12日(日)午後2時30分～3時 対3歳～小学生

②おはなし☆おはなし ハロウィンスペシャル
日10月26日(日)午後2時30分～3時30分 内読み聞かせ、工作 対幼児～小学生

③えほんのとびら 柴田ケイコさんの絵本
日11月9日(日)午後2時30分～3時 対3歳～小学生

栃尾地域図書館(トチオーレ内) ☎53・3005

①まち歩き栃尾散策
上杉謙信ゆかりの地を、解説付きで散策します。
日10月28日(火)午前10時～正午 対コーストトチオーレ常安寺秋葉神社 定12人先着 各1,000円 申10月11日(土)から

②えほんのへや ハロウィンスペシャル
日10月18日(土)午後2時～3時 内読み聞かせ、工作 対小学4年生以下 定15人先着

寺泊地域図書館(寺泊文化センター内) ☎75・5159

①えほんであそぼ
日10月17日(金)午前10時～10時30分 対未就学児と保護者

②ハロウィンおはなし会 スペシャル
日10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(未就学児は保護者同伴)

③おたのしみ「ぶち」上映会
日10月11日(土)午前10時30分～11時30分 内ふるさと再生日本のおはなし④「ぶんぶく茶釜」など 対小学生以下 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

●開館30周年記念 としよかんフェスタ 長岡・見附 紙芝居フェスティバル
日10月11日(土)午前10時～11時30分 内紙芝居の読み聞かせ



図書館で不要になった本と、地域の住民が持ち寄った本を無料で譲ります。
日11月2日(日) 3日(祝)午前10時～午後3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6日(木)午前9時30分～午後0時30分 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30日(木)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



ちびっこ
モデル★
#154

子育ての駅で
みつつけた♪
@ちびっこ

湊人ちゃん
(1歳11カ月)
最近のおままで
入りお夢中お片
ごんど、おっか
り遊付けてます。

LINE
「友だち」
特典
当選者

子ども家庭センター(さい)
☎39・7867

●思春期世代の保護者向け
ストレスマネジメント講座
「思春期 今しかできない
子育て」
子どもとの会話(聴き方、
伝え方)などを学びます。
日11月29日(土)、12月13日(土)
前10時～正午(計2回) 場
さいわいプラザ 講新湯薬科
大学臨床教授・南雲陽子さん
定小学5年生～中学生の保護
者 定50人
先着 申11
月14日(金)ま
で(HP可)

子ども政策課(さい)
☎39・2393

●親も育つ子育てセミナー
親のためのSNS講座
子どもをネットトラブル
から守るために知っておい
てほしいこと

日10月18日(土)午前10時～正午
場さいわいプラザ 講県警察
本部長岡少年サポートセンター
定60人先着 申10月17日(金)ま
で

教育センター(さい)
☎32・3792

●市民天体観望会
日10月31日(金)午後7時～8時
30分(雨天時は11月4日(火)
日)どなたでも(小学生以下は

●展示解説
日10月12日(日)・19日(日)・26日
(日)午後2時～3時 講NPO
法人星空ファクトリー 観
覧料(一般1,000円、高校
・大学生500円)

●天体観測会
日11月1日(土)午後5時30分～
7時(雨天時順延) 対どな
たでも(小学生以下は保護者
同伴) 定15
組先着 観
覧料 申10月
11日(土)から

●オリジナル落款印を彫ろう
日11月9日(日)午後1時30分～
3時 講書家・角屋幸さん
定10人先着 観
覧料 申10月
22日(水)から

●郷土史料館
☎35・0185

●秋の悠久山歴史散策と石碑
めぐりと郷土史料館見学
日11月5日(水)午後1時～3時
(小雨決行) 講三島億二郎
や星野嘉保子の石碑の解説な
ど 定15人先着 申10月10日
(金)から

●郷土史料館
☎35・0185

●秋の悠久山歴史散策と石碑
めぐりと郷土史料館見学
日11月5日(水)午後1時～3時
(小雨決行) 講三島億二郎
や星野嘉保子の石碑の解説な
ど 定15人先着 申10月10日
(金)から

●多色刷り木版画で
コースターを作ろう
日11月16日(日)午後1時30分～
3時 講木版画家・たかだ
みつみさん 定10人先着 観
覧料 申10月29日(水)
1,000円

●栃尾支所地域振興・
市民生活課 ☎52・5827

●とちお自慢市&
あぶらげまつり
日10月12日(日)午前10時～午後
3時 場道の駅R290とち
お 巨大大あぶらげ製作実演、
あぶらげの食べ比べなど 場
栃尾観光協会 ☎51・1195

●道院高原
☎58・2120

●道院高原感謝祭
日10月18日(土)・19日(日)午前10
時～午後3時 講まき割り・
火おこしの体験、飲食販売など

●縁(塩)むすび祭
杜々の森によついで!
日11月2日(日)午前10時～午後
3時 講新米おにぎり・特産
品販売、新米などが当たる大
抽選会など

●水生生物探索会
「漂着物を見つけよう!
ビーチコーミング体験」
日10月26日(日)、11月2日(日)・
9日(日)午前9時～正午 対小
学生と保護者 定各5組先着
講軍手 申各開催日の2日前
までにHPで

●道院高原
☎58・2120

●道院高原感謝祭
日10月18日(土)・19日(日)午前10
時～午後3時 講まき割り・
火おこしの体験、飲食販売など

子育ての駅

●対象の記載のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です
●各子育ての駅では随時、保育園入園や子育ての相談を受け
付けています
●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 妊娠期から授乳期のママの
薬と子どもの薬について
日10月29日(水)午前11時～11時40
分 講薬剤師 対どなたでも

2 子育て世代の災害への備え講座
日10月18日(土)午前10時30分～11
時30分 講助産師 対子育て中
の親、妊婦(子ども連れでの参
加可) 定10組先着 申随時

3 ふれあい音楽遊びと
パパママ交流会
日10月25日(土)午前10時30分～正
午 対3歳以下と保護者 定10
組先着 申随時

てくてく (千秋1)
☎21・3860

1 パパ講座
パパとベビーマッサージ
日10月18日(土)午前10時30分～11
時30分 講助産師 対8カ月ま
での乳児と父親 定12組先着
申10月3日(金)から

2 ファミリー講座
「フラワー手形アート」
日10月28日(火)午前10時30分～11
時30分 講国際スクラップブッ
キング協会会員・村山童菜さん
対初めて参加する人 定15組先着
申10月14日(火)から



3 ママ講座&相談
授乳卒乳おっぱいのいろいろ
日11月6日(木)午前10時30分～11
時30分 講助産師 対生後12カ
月までの乳児と母親 定15組先着
申10月23日(木)から

ぐんぐん (千歳1)
☎30・1025

1 手しごとサロン「ゆったり
のんびり手作りタイム」
日10月16日(木)午前10時～11時30
分 対どなたでも

2 子育てサロン
「ペットと子育て」
日10月29日(水)午前
10時30分～11時30
分 対ペットと暮
らす子育て中の人
定10組先着 申10
月16日(木)から

3 おやこ防災フェスティバル
日11月8日(土)午前10時～正午
対どなたでも

地域版子育ての駅

中之島 なかのひろば
えほん・ふれあいあそび
日10月24日(金)午前10時30分から

越路 のびのび
0歳からの語りかけ
日10月21日(火)午前10時30分から
講言語聴覚士 申10月20日(月)まで

三島 もりもり
手形のハロウィンアート
日10月31日(金)午前10時30分から
定10組先着

小国 たんぽぽ 運動遊び
日10月24日(金)午前10時30分から

山古志 やまっこ
親子柔道あそび
日11月15日(土)午前10
時から 申11月7日
(金)まで

和島 わくわく
制作遊び「手作りおもちゃ」
日10月21日(火)午前10時30分から

寺泊 にこにこ
親子で楽しむ絵本講座
日10月28日(火)午前10時30分から

栃尾 すくすく
ハロウィン工作
日10月24日(金)午前11時から

与板 にじの子広場
かぼちゃバッグを作りました
日10月29日(水)午前10時30分から

川口 すこやか 運動発達のお話
日10月15日(水)午前10時15分から

一緒にお話しませんか

●ままのまカフェ
日①10月20日(月)②11月7日(金)
講午前10時45分～11時45分
場①ちびっこ広場②ぐんぐん
講①母子保健推進員②栄養士
対どなたでも

●子育て相談
日①10月17日(金)②11月5日(水)
③11月6日(木) 講午前10時30
分～11時30分(③は午前11時
まで) 場①②すくすく③ち
びっこ広場 講①保健師、栄
養士②助産師③家庭児童相談員

国営越後丘陵公園

☎47・8001

☎午前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
 入園無料日＝10月5日(日)・19日(日)（駐車料は有料）
 休園日＝11月4日(火)

①秋バラとハロウィン・ハーベスト

☎10月4日(土)～11月3日(祝) 場ながおかの香りのばら園
★ハロウィン・マジック
 ハロウィン仕様のばら園をライトアップします。
 ☎10月11日(土)～11月3日(祝)の土日(祝)、10月31日(金)
 ☎午後5時～8時



②収穫祭

☎11月1日(土)・2日(日)午前10時30分～午後3時（雨天一部中止）
 場里山フィールドミュージアム 内
 新米の振る舞い、わら細工作りなど

③長岡花火ハロウィンファンタジー

☎10月25日(土)午後6時～6時30分（荒天時は順延。開場は午後4時30分～8時）
 ¥高校生以上2,500円、小・中学生500円
 チケット販売＝セブン-イレブン、ファミリーマート

緑花センター(花テラス)
 ☎39・8718

①花と緑の教室
 ①コケ玉づくりの楽しみ方
 ☎11月8日(土)午後1時30分～3時 定12人(先着) ¥1,300円 申10月10日(金)～24日(金)(HP可)

②チューリップのプランターづくり
 ☎11月9日(日)午後1時30分～2時30分 定10人(先着) ¥1,500円 申10月10日(金)～24日(金)(HP可)

③ハボタンの寄せ植えと育て方
 ☎11月29日(土)午後1時30分～3時 定12人(先着) ¥2,400円

④冬の寄せ植え
 ☎12月7日(日)午後1時30分～3時 定12人(先着) ¥3,500円 申11月7日(金)～21日(金)(HP可)

①～④いずれも 持ビニール手袋、汚れてもよい服装

②親子園芸教室 チューリップのプランターづくり
 ☎11月9日(日)午前10時30分～11時30分 定10組(先着) ¥1,500円 持ビニール手袋、汚れてもよい服装 申10月10日(金)～24日(金)(HP可)

③おち講座「キノコの暮らし」
 ☎11月3日(祝)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時 定各10人(先着) ¥各300円 持作品を入れる袋 申10月10日(金)～24日(金)

④市民花壇の花植え(ダイアンス、パンジー、ビオラ)
 ☎10月30日(木)、11月1日(土)午前9時30分～10時30分 定各30人(先着) 持移植ごて、軍手 申各前日まで

中央公民館 ☎32・0437

中央公民館作品展 & 「まちの先生」特別展示
 ☎10月11日(土)～13日(祝)午前10時～午後5時②11月8日(土)～9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①中央図書館：水彩画、書道、絵手紙など②中央公民館：焼物、ステンドグラス、体験コーナー、ロビーコンサートなど



長岡市国際交流協会(国際交流課南セ内) ☎39・2207

①長岡魅力発見ツアー
 ブラタモリ案内人と歩く、地域と世界がつながる国際交流の旅

長岡の魅力を感じながら日本人と外国人の若者の交流を深めます。
 ☎10月25日(土)午前9時30分～午後5時 集合ミライエ長岡バスツアー、同世代交流 講法政大学名誉教授・陣

②市民オープン講座
 「まちの魅力の世界に伝えるには？」長岡のまちを歩いて見つけたヒントと、イタリアからの学び」
 イタリアのまちづくりや多文化共生の工夫をヒントに、長岡を世界に発信する方法を考えます。
 ☎10月26日(日)午前10時～午後0時30分 場ミライエ長岡講法政大学名誉教授・陣内秀信さん 定100人(先着) 申10月14日(火)～21日(火)

③国際的に活躍したい中高生 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回の講座です。
 ☎11月8日(土)午前10時～午後4時、15日(土)午前10時～正午：講話、ワークショップ、12月26日(金)午前7時～午後8時：外務省の見学など 場ミライエ長岡 講ハワイグロバル教育財団・宮原まゆみさんほか 場市内に在住・通学する中・高校生 定15人(抽選) ¥10,000円 申10月31日(金)までに同協会ホームページで募集

come fes 2026

ながおかの米百俵フェス
 ～花火と食と音楽と～

来年5月23日(土)、24日(日) 開催

長岡花火やおいしい食と音楽を満喫する「米百俵フェス」の来年の開催日が決定しました。詳しくは、公式ホームページ(右)で。



場国営越後丘陵公園 場観光企画課(大手) ☎39・2344

長岡市民音楽祭

「集い広がる和の響き～和・輪・笑(^^)～」

場文化振興課(さい) ☎32・5110

今年度のテーマは、日本の伝統音楽・伝統芸能です。お茶会も開催します。



市民による合唱(令和6年11月)

☎11月9日(日) 場リリックホール 内・時①長岡三曲連盟による和楽のひと時…午前11時～午後0時30分②講座生・公募団体による多彩なステージ…午後1時～2時30分③洋楽器・合唱と和楽器の共演…午後3時～5時 定①③各700人(先着)②400人(先着)、茶席70席(先着) ¥③500円(未就学児無料)、茶席500円 チケット販売＝市立劇場、リリックホール

危機管理防災本部 ☎39・2262
防災おしゃべりカフェ
 家庭での備蓄をみんなで話し合います。
 ☎11月15日(土)午後2時～4時 場市民協働センター(ア) 定30人(先着) 場NPO法人市民協働ネットワーク長岡(☎39・2020) ホームページで

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715
東京フィルハーモニー交響楽団 長岡特別演奏会
 ☎2月21日(土)午後2時から 場市立劇場 指揮ニチヨン・



©Takafumi Ueno

ミヨソフン 曲目ニメンデルズゾーン/交響曲第3番イ短調Op.56「スコットランド」など ¥全席指定S席8,000円、A席6,000円、000円、チケット発売日＝10月17日(金)

馬高縄文館 ☎46・0601
火災土器の破片フッキーをつくらう!
 クルミやゴマのクッキーです。
 ☎10月26日(日)午前10時～正午 場小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 持エプロン、三角巾、マスクなど 申10月10日(金)～23日(木)

河井継之助記念館 ☎30・1525
かたばみ講座「司馬遼太郎作『峠』朗読を聞く会」
 ☎11月6日(木)午後6時～7時

歴史文書館 ☎36・7832
企画展「地域で残す地域の資料 私たちができること」
 長岡市資料整理ボランティア発足20年を記念し、整理した歴史資料や記録写真を通じて活動を振り返ります。
 ☎10月10日(金)～11月29日(土)

北越戊辰戦争伝承館 ☎21・2688
つくって飾ろう! しめ縄づくり
 ☎10月25日(土)午後1時～4時 場小学5年生以上(小学生は保護者同伴) 定10人(先着) 申10月10日(金)から

まちなかキャンパス長岡(大手) ☎39・3300
一般向け講座
 ①自分らしく暮らし続けるために今からできる介護予防
 ☎11月7日(金)午後7時～8時30分 場新潟県作業療法士会中越ブロック長・高橋一彰さんほか 持動きやすい服装

②明るく元気に生きるための考え方のヒントにする ポジティブマインド
 ☎11月10日(月)午後7時～8時30分 場長岡崇徳大学教授・榎本まゆみさん

寺泊文化センター ☎75・5155
ホールでフルコンひとり占め
 ホールステージでフルコンサートピアノを演奏できます。
 ☎10月13日(祝)、11月30日(日)、12月14日(日)午前9時～午後9時(1枠50分) 定各12枠(先着) ¥各500円 申随時

Deluxe Edition Lobby mini Concert
 ☎10月19日(日)午後2時～4時30分 出演ニPatsほか



家具をリメイクする方法などを写真や動画で分かりやすく紹介します。

①～⑤いずれも 定20人(先着) (③は30人(先着)) ¥500円 (③は3,000円) 申10月10日(金)から(HP可) 保育 場開催日の10日前まで

レコード鑑賞会
 ☎10月11日(土)、11月8日(土)午後2時～4時



▲こちら

◆図や表などの略字の見方は7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、◇(市ホームページ)に記載がある場合は、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

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

ウィルながおかフォーラム

1 トークイベント
等身大の生き方
～正直に、私らしく～
インフルエンサー・花上惇さん(写真)が、逆境をプラスに変え、自分に正直に生きるヒントを伝えます。
11月16日(日)午後2時～4時
場アオーレ長岡 定100人(先着)
11月12日(水)までにHPで



2 分科会1 おうち性教育のはじめのいっぽ
～ふれあいサイコロゲームで学ぼう! 「いいよ」と「イヤだ」の伝え方～
11月15日(土)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡(大手) 講公認心理師・河井恵美さん 定20人(先着) 11月12日(水)まで (HP可)

3 分科会2 Xジェンダーってなんだろう
～日本で生まれた「Xジェンダー」という言葉、あなたはどのように理解していますか?～
11月22日(土)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定20人(先着) 11月19日(水)まで (HP可)

4 登録団体主催イベント
1 講座・体験 ケアラーだってケアされたい～ハンドマッサージでリラクゼーション～
11月15日(土)午前10時～11時45分 場まちなかキャンパス長岡 講長岡崇徳大学助教・船岡未恵さんほか 定20人(先着) 申ケアラーのケア研究会Eメール oyatoko.mirai@gmail.com
2 講座 身近な人との怒りのコントロール講座
11月15日(土)午前10時～11時30分 場まちなかキャンパス長岡 講キャリアコンサルタント・高橋貞子さん 定30人(先着) 申長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク・今泉さん ☎090・5572・9861

3 講演 落語にみる、江戸のジェンダー
11月15日(土)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講落語家・三遊亭遊かりさん 定40人(先着) 岡男女がともに生きる社会を進めるF&Mながおか市民会議・樋熊さん ☎090・4024・1578

4 講座・実習 あなたの災害防災意識ふり返ってませんか!～身近にあるもので応急、防災グッズの作り方～
11月20日(木)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 講中越市民防災安全士会女性部シェークリム 定25人(先着) 講エプロン、マスク、タオル 申長岡市消費者協会事務局(消費生活センター(市セ内)) ☎32・0082

5 講座 教えて!施設のこといろいろ～豊かな老後のために、介護サービスとの上手な付き合い方～
11月20日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講桜井の里福祉会理事長・佐々木勝則さん 定50人(先着) 岡長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048

6 活動報告・展示 忘れない。男女共同参画の視点で地域防災力を次世代につなげる～ぼうさいこくたい2025in新潟報告!～

11月22日(土)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡 講ふるさと未来創造堂ほか 定100人(先着) 岡新潟県中越地震「女たちの震災復興」を推進する会・樋熊さん ☎090・4024・1578

7 講座 どうなる?わたしの年金
11月23日(祝)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 講全日本年金者組合新潟県本部執行委員長・稲葉正美さん 定30人(先着) 申新日本婦人の会長岡支部 ☎・FAX34・7635



8 映画「水俣曼荼羅」上映会
11月23日(祝)午前10時～午後6時20分 場アオーレ長岡 講同映画監督・原一男さん(オンライン) 演奏=ウィズコーション 定50人(先着) ¥2,500円(当日500円増)、障害者手帳・療育手帳を持つ人・学生1,500円(学生証を持参) 岡長岡アジア映画祭実行委員会!・菅野さん ☎090・4520・4222、Eメールnagaokatsukurukai@gmail.com

9 講座 女性被害者のためのDV加害者プログラムとは
11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講PROVE・田中剛太さん 定50人(先着) 申NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0457、Eメールspace.nagaoka@nct9.ne.jp

40代・50代♡婚活
11月30日(日)午後1時～5時 場川口地域交流体験館「杜のかたらい」 対おおむね40歳～59歳の独身男女 定各15人(抽選) ¥男性3,000円、女性2,000円 申11月7日(金)までに同イベントホームページで 岡ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838

地域振興戦略部(大手)
☎39・2515

ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室(ミラ内))
☎86・6008

海辺DE婚活
11月9日(日)午後1時～5時 場寺泊文化センター 対おおむね25歳～35歳の独身男女 定各10人(抽選) ¥2,000円 申10月24日(金)までに同イベントホームページで 岡ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838

山際を歩く 小林花子展(彫刻)
10月11日(土)～11月8日(土) 午前10時～午後5時(10月14日(火)・20日(月)・25日(土)・27日(月) 11月4日(火)は休館) 岡同大 学 ☎21・3321

文化振興課(さい)
☎32・5110

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(金)～11月5日(水) 午前9時～午後6時(10月31日は午後3時まで) 場アオーレ長岡

市民体育館 ☎34・2700
1 足圧バランス・血流可視化無料測定会
10月27日(月)～29日(水) 午前10時30分～午後8時

2 逆上がり特訓教室
10月18日(土)・25日(土) 午後6時～6時45分 対小学生 定各10人(先着) ¥各1,500円 申電話または窓口で

市民スポーツ祭
11月30日(日) 午前9時から

1 社会人バスケットボール大会
11月30日(日) 午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム7,000円 申11月16日(日)までに市民体育館にある申込書で

2 長岡市合気会演武会
合気道の解説や初心者向け



▲みつそん

足圧バランスを測定して、足裏への負担のかかり方を確認しよう。血流を可視化して体の状態もチェックしてね。オーダーメイドのインソール(有料)も作れるよ。

市民体育館 ☎34・2700
10月18日(土)午後2時から

2 新潟県女子駅伝競走大会の応援
選手の応援をお願いします。また、選手の通行時には道路が混雑します。安全な大会運営への協力をお願いします。
11月2日(日) 午前9時30分～11時 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)～防災公園(フィニッシュ) 岡同大会事務局・高野さん ☎46・3012

3 ゲートボール教室
11月8日～12月6日の毎週土曜日 午前10時～正午(計5回) 場高齢者センターふそき、同まきやま ¥1,000円 申10月25日(土)までに長岡市ゲートボール連盟・多田さん ☎080・5670・7015へ

4 40歳からの合気道
10月16日～11月13日の毎週木曜日 午後7時～9時(計5回) 場市民体育館 対40歳以上 ¥2,000円 申10月10日(金)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061、同会ホームページで



健康
保健医療課(さい) ☎39・2383

高齢者の予防接種
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。

1 新型コロナウイルスワクチン
¥8,000円(生活保護世帯の人は無料)

2 季節性インフルエンザ
¥1,650円(生活保護世帯の人は無料)

1 2 3 いずれも 回来年3月31日(火)まで 場市内の医療機関など 回数11回 対市内に住居登録があり、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60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級相当。医療機関に障害者手帳を持参) 岡マイナンバーカードなど生年月日と住所が分かる書類

新型コロナウイルスの接種を実施する医療機関や使用ワクチンの一覧表をアオリ長岡、さいわいプラザ、各支所で配布しているよ。



▲しょーゆーん

◆図や表などの略字の見方は7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、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 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

がんによる市民の死亡者は年間1,000人 健診で手軽に健康管理!

図健康増進課さい ☎32・5000

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。早期発見・治療につなげるためにも、健(検)診を活用してお得に健康管理をしましょう。

●11月の集団健(検)診日程

| 実施日 | 午前 | 午後 | 実施日 | 午前 | 午後 |
|---------|----|----|---------|----|----|
| 4日(火) | ○ | | 15日(土) | ○ | |
| 6日(木) | ★ | | 17日(月) | ○ | |
| 7日(金) | ★ | | 18日(火)♥ | ○ | |
| 10日(月)♥ | ○ | ○ | 21日(金) | ○ | ○ |
| 11日(火) | ○ | ○ | 25日(火) | ○ | ○ |
| 12日(水) | ○ | | 26日(水) | ○ | ○ |
| 13日(木) | ○ | | 27日(木)♥ | ○ | |
| 14日(金)♥ | ○ | | 29日(土) | ○ | |

場さいわいプラザ(★はトチオーレ)

♥女性のみの健診日

※この他の開催日は健康増進課にお問い合わせいただくか、4月に配布した健康カレンダーをご覧ください

図健康専用番号 ☎32・5000へ



▲予約はこちら

健康

健康増進課さい ☎39・7508

- 1 こころの相談会**
 ①10月28日(火)②11月4日(火)③7日(金) 時午後2時~4時
 相談員①③精神保健福祉士②公認心理師
- 2 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会**
 ①10月24日(金)午後2時30分~4時30分 相談員①臨床心理士
 ②11月13日(木)午後2時~4時
 相談員①精神保健福祉士
- 3 アルコール相談会**
 ①10月28日(火)午前10時~11時30分 場中之島コミュニティセンター 図65歳以上 定20人(先着) 時内履き 申10月10日(金)から
- 4 健康UP!講座**
 ①10月16日(木)午前10時~11時30分:「音楽と笑い」で元気いっぱい!②22日(水)午前10時~正午:「ノルディックウォーキングで大地人コースを歩こう」③27日(月)午後2時~3時:「あなたの気持ちをプレゼント」いろいろから伝えるコミニケーション講座 場①さいわいプラザ②与板体育館③まちなかキャンパス長岡(大手)

- 1~3 いずれも 場さいわいプラザ 定各2人(先着) 申10月17日(金)②24日(金)③28日(火)④10月14日(火)⑤10月31日(金) までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ**
- 5 つきいちひろば**
 ①10月15日(水):まちなかキャンパス長岡、11月19日(水)ノルディックウォーキング



10月8日(水)各前日
 ①ノルディックウォーキング
 ②つきいちひろば
 ③まちなかキャンパス長岡、11月19日(水)

- 6 つきいち脳活いろいろなことにトライ!脳トレフェスティバルinなかのしま**
 ①10月28日(火)午前10時~11時30分 場中之島コミュニティセンター 図65歳以上 定20人(先着) 時内履き 申10月10日(金)から
- 7 食育総合講座「みんなの食育塾」和食の基本**
 ①11月12日(水)午前10時~午後1時 場さいわいプラザ 調 長岡グランドホテル日本料理 料理長・野元真善さん 定20人(先着) ¥800円 時エプロン、三角巾、マスク 申11月4日(火)まで (HP可)

- 9 あなたの健康相談会**
 ①11月17日(月)・18日(火)午後1時~4時 場さいわいプラザ 図健診結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員①栄養士、保健師 定各6人(先着) 時健康手帳(ある人) 申11月7日(金)まで

- 8 おてがる健康プレイス**
 ①10月30日(木):10月はピ

- 1 スマホで始める! 認知症の見守り講座**
 ①10月17日(金)午後1時30分~3時30分 場さいわいプラザ 定100人(先着)
- 2 認知症サポーター養成講座**
 ①10月24日(金)午前10時~11時30分 場越路総合福祉センター 調 認知症キャラバン・メイト 定30人(先着) 申南部地域事務所 ☎92・5011
- 3 認知症と共に歩む市民講座「認知症の人と家族の双方を支える役割」認知症ケアマネジメントの現状と課題**
 ①10月25日(土)午前11時~正午

岡山市の醸造機械メーカーで副社長を務める藤原さんが、「働きやすさ」と「働きがい」を両立させる取り組みを紹介します。

＜10＞

ダイバーシティシンポジウム 多様な人材が活躍できる職場環境に向けて
 ①11月19日(水)午後2時~4時40分 場アオーレ長岡(オンライン可) 図基調講演、トークセッション、はたプラチナ賞表彰式 調(株)フジワラテクノアート代表取締役副社長・藤原加奈さん 図市内に住住・通学・通勤する人 定150人(先着) 申11月17日(月)までにHPで 図人権・男女共同参画課市セ ☎39・2746

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー

Vol.14 学校メニュー 鱈のチーズタルタル

魚に下味を付けずにタレを絡めることで、少ない調味料でもしっかり味を感じることができます。
 ※写真は南中学校で撮影しました

■材料(4人分)
 鱈の切り身.....4枚(1枚50g程度)
 玉ねぎ.....40g
 片栗粉.....適量
 しょうゆ...小さじ1
 砂糖.....大さじ1強
 酢.....小さじ2
 ☆カッターチーズ.....20g
 マヨネーズ.....大さじ2と2/3

■作り方
 ①鱈に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 ②①を鍋で加熱してタレを作り、①に絡める。
 ③玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにして、ゆでて冷やし、☆と混ぜ、タルタルソースを作る。
 ④②に③をかける。

▲過去のレシピはこちら

11/2 (日) 介護予防講演会

脳がいくつになっても 成長する10か条

~認知症を予防するために~
 図健康増進課さい ☎39・7508

(株)脳の学校代表取締役で医師の加藤俊徳さん(写真)が、認知症を予防し元気に過ごす秘訣をお伝えします。
 図午後1時30分~3時15分 場リリックホール 定430人(先着) 申10月14日(火)~29日(水)に電話または専用フォーム(右)で

こころの健康づくり講演会

働く人のいのちを守る

~あなた・家族・職場でできること~
 図健康増進課さい ☎39・7508

①講演 「自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと」
 調自死遺族のつどい ゆったりカフェ龍の会代表・南部節子さん

②シンポジウム「こころのSOSを見つける~働く人のメンタルヘルス」
 調三島病院副院長・田中晋さん、青森県立保健大学教授・反町吉秀さんほか

◆図や表などの略字の見方は7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、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 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

令和8年度 保育園などの入園案内

園認定・入園専用番号 ☎39・2377
 保育課 ☎39・2219

令和8年4月1日から新規に入園または転園を希望する乳幼児の申し込みを受け付けます。詳しくは市ホームページで。
 申込期間=10月31日(金)~11月7日(金) (申込書は各園、保育課、各支所で配布) 申込場所=第1希望の園
 必要な認定=▷保育園・認定こども園(保育園部分)
 ・地域型保育事業実施施設…2号・3号認定(申し込み多数の場合は選考)▷幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)…1号認定 継続入園=各園を通じてご案内します



▶児童募集を行う施設一覧はこちら

10月25日(土)・26日(日)

アオーレ長岡総合窓口・西サービスセンターを休業します

園総合窓口…市民窓口サービス課 アオ ☎39・7510
 西サービスセンター・コンビニ交付…市民課 アオ ☎39・7521

システムメンテナンスのため休業します。各種証明書の発行は、コンビニ交付をご利用ください。



▶コンビニ交付の詳細はこちら

くらし

●アンテナショップセミナー

市公式オンラインショップ「丸ごとながおか」への新規出品や販売促進に向けたセミナーです。
 10月28日(火)午後4時~5時 10分 場ミライエ長岡 申10月26日(日)までにHPで 園産業支援課 大手 ☎39・2222



▶みっそん

●保護者のためのサボステ見学会

11月6日(木)午後1時30分~3時 対15歳~49歳の働くことに悩む人の保護者 定20人 宛置 場・申10月31日(金)までに長岡地域若者サポートステーション(☎86・7730)ホームページで 担当II人材・働き方政策課 大手 ☎39・2228

●仕事・職場の悩み専門相談

職場の人間関係や再就職などの相談に産業カウンセラーが応じます(予約優先)。
 10月21日(火)午後6時~7時30分、11月1日(土)午後1時~2時30分 申HPで 園男女平等推進センターウィルながおか相談室 申 ☎39・9357

●税理士無料相談要予約

10月15日(水)、11月5日(水)午前9時30分~正午 場・申税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当II市民税課 アオ ☎39・2212

●特急しらゆき・県内高速バスがお得に!

特急しらゆきの乗車券と指定席特急料金が半額になる切符や、土日・祝日限定で県内高速バスの区間と新潟エリアの路線バスが1日乗り放題になるチケットを販売します。
 ※予算に達したら終了
 園県交通政策課 ☎025・2

●乗ってトクする!特急しらゆきプレゼントキャンペーン

期間中にしらゆき特急券を購入して応募すると、抽選で60人に沿線地域の名産品やJ-Rグッズをプレゼントします。詳しくは、上越・北陸新幹線直行特急実現期成同盟会ホームページで。
 10月20日(月)~来年2月19日(木) 園柏崎市企画政策課 ☎0257・21・2321 担当II都市政策課交通政策室 ☎39・2267



80・5109 担当II都市政策課交通政策室 大手 ☎39・2267

●70歳以上の人のみの世帯を防火訪問します

消防職員が一部地域の世帯を訪問し、火災予防の説明を行います。
 11月1日(土)~30日(日) 園消防本部予防課 ☎35・2190



2) 園消防本部予防課 ☎35・2169

●消防団秋季消防演習

市内の全15方面隊が災害に備え、合同で訓練を行います。
 10月19日(日)午前10時~11時 場信濃川右岸河川敷内(信濃)

●防火管理講習会

①甲種防火管理再講習会
 11月5日(水)午前9時25分~11時40分 定50人 宛置 場1、760円

●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)。
 10月15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)午後1時30分~4時 場・申消費生活セン

●10月は食品ロス削減月間

日本では年間約464万トン、一人当たり約37kgの食品が捨てられています。「もったいない」の気持ちを大切に、できることから始めましょう。
 ・買い物前に冷蔵庫の中を確認
 ・買物は必要な分だけ



▲燃やすごみに出されている食品

・外食時は食べきれる量の注文を

●ゆる〜くつながるながおか女子部

①講演会「私のごきげんの見つけ方」
 10月26日(日)午後1時30分~3時30分 園講演会、占い・パーソナルカラー体験など
 園ユースクリニックにいがた代表・霜鳥めぐみさん 定25人 抽選 保育II5人 抽選(6カ月~未就学児) 申10月16日(木)までにHPで

eスポーツ×AI 長岡ハッカソン

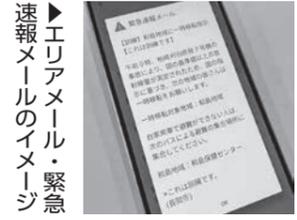
簡単なAIプログラミングを学び、チームに分かれて「eスポーツ」をテーマにAIアプリの開発を競います。
 11月15日(土)午後1時~5時、16日(日)午前10時~午後4時(計2回) 場ミライエ長岡 定16人 宛置 場ノートパソコン 申10月10日(金)~11月10日(月)に市ホームページ(右)で



限られた時間の中でアイデアを形にする「ハッカソン」。挑戦の先に、思いがけないひらめきがあります!

11/9(日) 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と与板地域で行います。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
 園原子力安全対策室 アオ ☎39・2305



▶エリアメール・緊急速報メールのイメージ

①いづれも 場まちなかキヤンパス長岡 申女性 園NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0457 担当II人権・男女共同参画課 申 ☎39・2746

②フリースペース
 気軽に立ち寄り自由に過ごせる居場所を提供します。
 10月17日(金)・31日(金)午後4時~7時(17日は午後6時~7時にグループトークあり)

納期限は10月31日(金)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)
- ※支払いは口座振替が便利です

◆図や表などの略字の見方は7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、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 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

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、受診前に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。**
場さいわいプラザ1階 **図**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・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所☎37・1199へ

| 施設名 (長岡局番0258) | 診療科目 | 受付時間 | 診療曜日 | | | | | |
|---------------------------|-----------------|----------------------------|------|---|---|---|---|---|
| | | | 日 | 祝 | 休 | 月 | 金 | 土 |
| 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 | — | ● | ● | — | — | — |
| 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 | ● | — | — | — | — | — |
| 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 | ● | — | — | — | — | — |

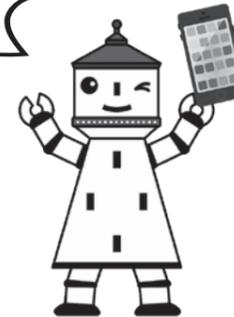
救急車? 病院に行く? 迷ったら…
夜間に電話で相談できます
 午後6時～翌午前8時(日曜・祝休日は24時間)
県救急医療電話相談(15歳以上) #7119
 I P 電話などは☎025・284・7119
県小児救急医療電話相談(14歳以下) #8000
 I P 電話などは☎025・288・2525

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

上下水道料金

口座振替の手続きがWEBで簡単に!

WEBから上下水道料金の口座振替の手続きができるようになりました。支払い忘れの心配がない口座振替をぜひご利用ください。
 図水道局業務課☎35・1619



▶申し込みはこちら



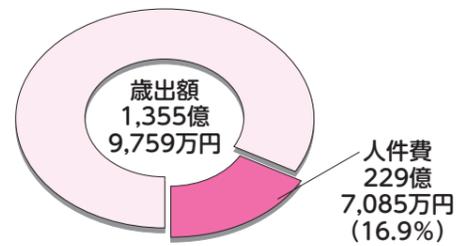
▲水道局公式キャラクター

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。
 図人事課(アオ)☎39・2201

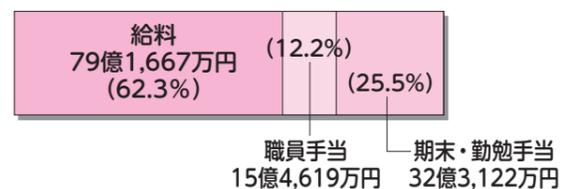
給与、任用、服務など人事行政の詳細は、情報公開コーナー(アオーレ長岡東棟3階)、各支所、市ホームページで。

1 人件費の状況(令和6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6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601万円です
 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4.6月分(6月期2.25月分、12月期2.35月分)です

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

①除雪機の燃料費を補助します

来年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を除く)で、除雪機を使用した除雪作業 **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**=除雪作業1時間当たり700円(期間内の上限額30万円) **図**除雪作業前に、長岡地域は道路管理課(さい)☎39・2232、その他の地域は各支所へ

②小型除雪機や安全用具の購入費を補助します

対象団体=5人以上で構成する除雪が困難な世帯を支援する団体など **補助対象**=小型除雪機、安全はしご、安全装備(安全帯、カラビナ、命綱など) **補助額**=購入費の3分の2(上限10万円) **定**5団体(置) **図**12月26日(金)までに市ホームページにある申請書を地域振興戦略部(大手)☎39・2515へ

②要援護世帯のみなさんへ

●11月14日(金)までに登録を！ 雪下ろし費用を助成します

図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 **申**地区の民生委員・児童委員 **図**福祉総務課(アオ)☎39・2217、各支所



くらし

●まちの美化にご協力を！
秋のクリーン作戦
 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。
図11月16日(日)まで **図**環境事業課☎24・2837

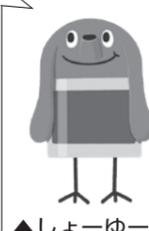
●空家・持家活用無料相談会 & セミナー
 不動産団体、司法書士会、弁護士会など各分野の専門家が、空き家や持ち家の悩み解決をサポートします。

●建設工事、物品の納入などの入札参加申請の受け付け
図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を含む)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**令和8・9年度 **図**10月14日(火)12月15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

●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年生には小学校を通じて案内します。申し込み多数の場合は、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。
図各児童クラブ、子ども政策課(さい)☎39・2393

手続き・制度

相続手続きや建物の活用、家財の整理、解体などをワンストップで相談できるよ。



●**図**①セミナー：10月28日(火)午後6時30分～7時30分②相談会：11月1日(土)午前10時～午後4時 **場**まちなかキャパシティー長岡(大手) **定**①60人 **図**②相談内容により異なる **図**10月8日(水)～22日(水)に都市政策課(大手)☎39・2265へ

市民サークル、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…12月号は10月23日(木)必着、1月号は11月21日(金)必着。開催日や申し込み締め切りが【12月号】12月10日(水)、【1月号】1月3日(土)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、会員募集は年1回、同一とみなされる団体の掲載は年4回までです

広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し

秋の草花・盆栽展
10月11日(土)・12日(日)午前10時～午後4時(12日は午後3時まで)
緑花センター
長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359
茶道こども教室
10月11日(土)・25日(土)午後2時～3時
さいわいプラザ
小学5年生・高校生
定各25人(先着)
¥各500円
申裏千家中越学校茶道連絡協議会・千野さん ☎090・4521・4882

栃尾書道会会員展
10月12日(日)・19日(日)午前9時～午後7時(14日(火)は休館)
トチオーレ
岡吉田さん ☎090・2404・8257
赤道会展(絵画)
10月15日(水)・19日(日)午前10時～午後5時(15日は午後1時から、19日は午後3時30分まで)
中央図書館
岡渡辺さん ☎080・3019・7369
YOUYOUフェスティバル
10月18日(土)午前10時～午後3時
ハビリ体験、病院食の試食など
岡悠遊健康村病院(日越) ☎47・6500
県農業総合研究所・作物研究センターふれあいデー
10月18日(土)午前10時～午後2時30分
内仕事体験、生き物展示など
岡岡研究所(長倉町) ☎35・0826

ONCリード合奏のタ定期演奏会
10月18日(土)午後2時～4時30分
場リリックホール
岡金山さん ☎32・7244
秋の盆栽展
10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(19日は午後3時まで)
緑花センター
岡日本盆栽協会長岡支部・中川さん ☎92・6015
長岡二響の会「ふれてみてきてみてかなでみて」
10月19日(日)午後2時～7時20分(月)午前10時～午後4時
二胡体験
二胡サークルミニ演奏会
10月19日(日)午後3時～3時20分、4時～4時20分、20日(月)午前11時～11時20分、午後3時～3時20分
いづれも
場アオーレ長岡
岡高橋さん ☎090・3647・6289
花の広場をきれいにします!!
10月25日(土)午前7時～8時(荒天時は26日(日))
場写板河川緑地たちばな公園
内草刈り、花壇の整備など
岡よいた花の広場の会事務局・小川さん ☎090・2547・2124
憲法九条を守る長岡の集い
10月25日(土)午後1時30分～4時
場中央図書館
岡ちひろ美術館常任顧問・松本猛さん
定186人(先着)
¥500円
申九条を守る長岡の会

中野さん ☎27・5412
長岡民話百物語
10月24日(金)・25日(土)午前10時～午後7時30分(25日は午後5時30分まで)
場アオーレ長岡
岡長岡民話の会 ☎90・5797・5719
シベリア強制抑留・北方四島略奪を語る講演会
10月25日(土)午後2時～3時30分
場中央図書館
岡シベリア抑留解明の会理事長・近藤建さん
定26人(先着)
岡アジア・アフリカ経済研究所・猪俣さん ☎080・6677・8535
新しい悠久山の魅力と語り継ぐ「忠犬しろ」物語
10月26日(日)午前10時～正午(雨天決行)
集合II悠久山第5駐車場
内着柴神社・郷土史料館の散策など
定30人(先着)
¥500円
申10月6日(月)・20日(月)に長岡観光ボラティアアガイドの会(長岡観光コンベンション協会内) ☎32・1187へ
縄文土器作り見学
10月26日(日)・27日(月)午前10時～午後3時
場県立歴史博物館
岡長岡土器作り同好会・高橋さん ☎090・9017・2120
長岡フルートアンサンブル定期演奏会inNCホール
11月1日(土)午後2時～3時30分
場ホテルニューオータニ長岡
¥1,000円(当日200円増)
岡小熊さん ☎34・3241

ソトアンビントゴハン in越後丘陵公園
11月1日(土)・3日(祝)午前9時30分～午後8時
内デイキャンプ、キャンプ泊、アウトドア体験(一部有料)など
¥キャンプ泊10,000円、日帰りは入園料・駐車料が必要
岡同実行委員会・大竹さん ☎090・5534・1076
栃尾混声合唱団定期演奏会
11月2日(日)午後2時～4時
場トチオーレ
定280人(先着)
¥高校生以上500円(当日200円増)
岡矢沢さん ☎090・6226・2234
悠月会水墨画展
11月7日(金)・8日(土)午前10時～午後4時(8日は午後3時30分まで)
場台町会館
岡駒形さん ☎090・2951・1658
だるま会総合作品展
11月7日(金)・9日(日)午前10時～午後5時(9日は午後3時まで)
場中央図書館
内書道・絵画など
岡小池さん ☎47・1911
拉致問題を考えるパネル展
11月8日(土)・9日(日)①11日(火)午前9時～午後4時(8日は午後1時から、9日は午後1時まで)
場川崎コミュニティセンター①本館②分館(岡 ☎35・3935)
★中村三奈子さんをさがす会「拉致問題解決を願う署名活動」
11月9日(日)午前9時～10時、正午～午後1時

講演会「正三尺玉の歴史」
11月8日(土)午後2時～3時30分
場中央図書館
定180人(先着)
申11月4日(火)までに長岡郷土史研究会事務局(歴史文書館内) ☎36・7832へ
宮内コミュニティまつり
11月8日(土)・9日(日)午前9時30分～午後3時
内作品展、ステージイベントなど
場岡宮内コミュニティセンター(☎320010)、南部体育館、高齢者センターみやうち
サウンドウッズ&ぼこあ・ぼこオカリナ演奏会
11月9日(日)午後2時～3時30分
場中央図書館
定160人(先着)
岡高野さん ☎080・5227・9780
映画「オレンジ・ランプ」上映会とトークセッション
11月15日(土)午後2時～5時
場アオーレ長岡
内認知症を題材にした映画の上映とその主役のモデルとなった丹野智文さんのトークセッション
¥800円
岡同実行委員会・荒木さん ☎090・4725・5167
税と文化講演会
11月25日(火)午後2時～4時40分
場長岡グランドホテル
岡ジャージャーリスト・井上和彦さんほか
定200人(先着)
申長岡法人会 ☎35・0328
初心者空手道教室
10月19日・11月16日の毎週

日曜日午後5時～5時40分(計5回)
場市民体育館
内長岡市小学生
申長岡市空手道クラブ空美会・高山さん ☎090・5807・8174
ワンバウンドバレーボール中央クラブ体験会
10月23日(木)・27日(月)午前9時～正午
場市民体育館
内60歳以上
定各15人(先着)
申各前日までに同会・土田さん ☎090・5432・5849へ

特設人権相談所
10月15日(水)午後1時～4時
場寺泊支所、よいたコミュニティセンター、22日(水)午前10時～正午、トチオーレ、11月7日(金)午後1時～3時、末広荘(東川口)、8日(土)午後1時～4時
中之島コミュニティセンター
内いじめ、虐待、差別問題など
岡新潟地方務局長岡支局 ☎33・6901
銃砲刀剣類登録審査会
10月16日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分
場県長岡地域振興局
¥1件6,300円(キャッシュレス決済のみ)
内登録予定の銃砲刀剣類、銃砲刀剣類発見届(所轄警察署が発行)
岡県文化課 ☎025・2880・5619
無料法律相談会(要予約)
10月17日(金)・24日(金)、11月5日(水)・18日(火)・26日(水)、12月9日(火)・17日(水)午前10時～正午
場各前日までに新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688へ

求職者向け「これから」の健康相談(要予約)
看護師が相談に応じます。
10月17日(金)午後1時～4時
場ハローワーク長岡 ☎32・1181
全国空き家アドバイザー協議会新潟県長岡支部の相談会
①将来「負動産」にしないための健康相談(要予約)
10月19日(日)午後1時30分～4時
場道の駅ながおか花火館
定30人(先着)
申10月15日(水)まで
②空き家・お荷物売却お悩み相談
11月9日(日)午前11時～午後5時
場中沢町公民館

家計簿カフエ
①10月24日(金)②25日(土)午前10時～11時30分
場①長岡友の会(稲葉町)②中之島コミュニティセンター
定①12人(先着)②24人(先着)
¥各500円
申同会・黒川さん ☎080・1214・9836
特設行政相談所
10月26日(日)午後2時～4時
場リバーサイド千秋
内行政機関などの仕事への苦情・要望
岡新潟県行政評価事務所 ☎025・2882・1112
ミドル・シニア世代向け!おしごと探しフェア
10月28日(火)午後1時～3時30分
場ハイブ長岡
内40歳以上
定150人(先着)
岡(株)エム・エスオフィス ☎30・1230
障害年金無料相談会
11月6日(木)午後1時30分～3時30分
場アオーレ長岡
申社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん ☎28・8640
自分らしく主体的に働くための「シヨククラフティ」ングで作る働きがい講座
11月16日(日)午後1時30分～3時
場中央図書館
¥500円
申長岡キャリアコンサルタントネットワーク・松山さん ☎080・3153・0515
県最低賃金は時間額1,050円
県内で働く全ての労働者に適用されます。
岡新潟労働局賃金室 ☎025

「介護サービス情報公表システム」をご利用ください
介護サービス事業所や施設の情報地域・サービス別に検索できます。詳しくは同事業ホームページで。
岡県国保・福祉指導課 ☎025・280・5982
サポート詐欺被害に気をつけましょう
インターネット閲覧中に偽の警告画面が表示され、サポート目的で金銭をだまし取られる被害が頻発しています。被害に遭わないために①表示された番号に電話しない②無視して画面を閉じる③最寄りの警察署に相談しましょう。
岡県警察本部 ☎025・285・0110
建設業退職金共済制度に加入しませんか
岡建設業退職金共済事業新潟県支部 ☎025・285・7117

こじじ健康ウォーキング in塚山
11月9日(日)午前10時～午後1時
集合II長谷川邸駐車場
コースII塚山地区旧魚沼街道
定70人(先着)
¥500円
申10月31日(金)までに塚野山歴史の会・松井さん ☎090・7406・0534へ

骨粗しょう症予防教室
10月18日(土)午後1時～2時10分
定15人(先着)
場・甲吉田病院 ☎32・0490
飲み込み不安のある人の酵素を使用した食事作りの実演
10月25日(土)午前9時30分～10時30分
場米百俵ブレイス北館
定15人(先着)
申10月22日(水)までに長岡療育園 ☎46・6611へ
思春期のこころを学ぼう
11月8日(土)午後1時30分～3時
場米百俵ブレイス北館

行政書士による「一日無料相談会」
10月19日(日)午前10時～午後4時
場ハイブ長岡
内相続・遺言、各種許認可関係など
定36組(先着)
申10月17日(金)までに新潟県行政書士会中越支部・飯浜さん ☎090・1122・0393へ

「介護サービス情報公表システム」をご利用ください
介護サービス事業所や施設の情報地域・サービス別に検索できます。詳しくは同事業ホームページで。
岡県国保・福祉指導課 ☎025・280・5982
サポート詐欺被害に気をつけましょう
インターネット閲覧中に偽の警告画面が表示され、サポート目的で金銭をだまし取られる被害が頻発しています。被害に遭わないために①表示された番号に電話しない②無視して画面を閉じる③最寄りの警察署に相談しましょう。
岡県警察本部 ☎025・285・0110
建設業退職金共済制度に加入しませんか
岡建設業退職金共済事業新潟県支部 ☎025・285・7117

「ものづくり」の職業訓練
12月1日(月)～来年5月29日(金)の平日午前9時25分～午後3時50分
内金属加工科
定12人(11月12日(水)選考)
無料(教科書代など別)
申11月6日(木)までにポリテクセンター新潟(住吉3) ☎33・2733へ
★施設見学(要申し込み)
10月16日(木)・30日(木)午後2時～4時50分

健康
骨粗しょう症予防教室
10月18日(土)午後1時～2時10分
定15人(先着)
場・甲吉田病院 ☎32・0490
飲み込み不安のある人の酵素を使用した食事作りの実演
10月25日(土)午前9時30分～10時30分
場米百俵ブレイス北館
定15人(先着)
申10月22日(水)までに長岡療育園 ☎46・6611へ
思春期のこころを学ぼう
11月8日(土)午後1時30分～3時
場米百俵ブレイス北館

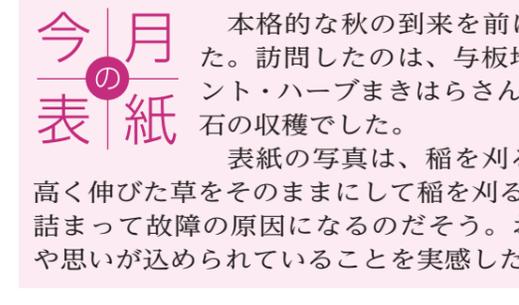
スポーツ
ONCリード合奏のタ定期演奏会
10月18日(土)午後2時～4時30分
場リリックホール
岡金山さん ☎32・7244
秋の盆栽展
10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(19日は午後3時まで)
緑花センター
岡日本盆栽協会長岡支部・中川さん ☎92・6015
長岡二響の会「ふれてみてきてみてかなでみて」
10月19日(日)午後2時～7時20分(月)午前10時～午後4時
二胡体験
二胡サークルミニ演奏会
10月19日(日)午後3時～3時20分、4時～4時20分、20日(月)午前11時～11時20分、午後3時～3時20分
いづれも
場アオーレ長岡
岡高橋さん ☎090・3647・6289
花の広場をきれいにします!!
10月25日(土)午前7時～8時(荒天時は26日(日))
場写板河川緑地たちばな公園
内草刈り、花壇の整備など
岡よいた花の広場の会事務局・小川さん ☎090・2547・2124
憲法九条を守る長岡の集い
10月25日(土)午後1時30分～4時
場中央図書館
岡ちひろ美術館常任顧問・松本猛さん
定186人(先着)
¥500円
申九条を守る長岡の会

健康
家計簿カフエ
①10月24日(金)②25日(土)午前10時～11時30分
場①長岡友の会(稲葉町)②中之島コミュニティセンター
定①12人(先着)②24人(先着)
¥各500円
申同会・黒川さん ☎080・1214・9836
特設行政相談所
10月26日(日)午後2時～4時
場リバーサイド千秋
内行政機関などの仕事への苦情・要望
岡新潟県行政評価事務所 ☎025・2882・1112
ミドル・シニア世代向け!おしごと探しフェア
10月28日(火)午後1時～3時30分
場ハイブ長岡
内40歳以上
定150人(先着)
岡(株)エム・エスオフィス ☎30・1230
障害年金無料相談会
11月6日(木)午後1時30分～3時30分
場アオーレ長岡
申社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん ☎28・8640
自分らしく主体的に働くための「シヨククラフティ」ングで作る働きがい講座
11月16日(日)午後1時30分～3時
場中央図書館
¥500円
申長岡キャリアコンサルタントネットワーク・松山さん ☎080・3153・0515
県最低賃金は時間額1,050円
県内で働く全ての労働者に適用されます。
岡新潟労働局賃金室 ☎025

健康
「介護サービス情報公表システム」をご利用ください
介護サービス事業所や施設の情報地域・サービス別に検索できます。詳しくは同事業ホームページで。
岡県国保・福祉指導課 ☎025・280・5982
サポート詐欺被害に気をつけましょう
インターネット閲覧中に偽の警告画面が表示され、サポート目的で金銭をだまし取られる被害が頻発しています。被害に遭わないために①表示された番号に電話しない②無視して画面を閉じる③最寄りの警察署に相談しましょう。
岡県警察本部 ☎025・285・0110
建設業退職金共済制度に加入しませんか
岡建設業退職金共済事業新潟県支部 ☎025・285・7117

健康
「ものづくり」の職業訓練
12月1日(月)～来年5月29日(金)の平日午前9時25分～午後3時50分
内金属加工科
定12人(11月12日(水)選考)
無料(教科書代など別)
申11月6日(木)までにポリテクセンター新潟(住吉3) ☎33・2733へ
★施設見学(要申し込み)
10月16日(木)・30日(木)午後2時～4時50分

今月の紙
本格的な秋の到来を前に、稲刈り取材しました。訪問したのは、与板地域の農事組合法人プラント・ハープまきはらさん。この日は酒米・五百万石の収穫でした。
表紙の写真は、稲を刈る前に行う雑草取りです。高く伸びた草をそのままにして稲を刈ると、コンバインの内部で詰まって故障の原因になるのだそう。お米作りには多くの手間や思いが込められていることを実感した取材でした。(9月10日)



健康
ONCリード合奏のタ定期演奏会
10月18日(土)午後2時～4時30分
場リリックホール
岡金山さん ☎32・7244
秋の盆栽展
10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(19日は午後3時まで)
緑花センター
岡日本盆栽協会長岡支部・中川さん ☎92・6015
長岡二響の会「ふれてみてきてみてかなでみて」
10月19日(日)午後2時～7時20分(月)午前10時～午後4時
二胡体験
二胡サークルミニ演奏会
10月19日(日)午後3時～3時20分、4時～4時20分、20日(月)午前11時～11時20分、午後3時～3時20分
いづれも
場アオーレ長岡
岡高橋さん ☎090・3647・6289
花の広場をきれいにします!!
10月25日(土)午前7時～8時(荒天時は26日(日))
場写板河川緑地たちばな公園
内草刈り、花壇の整備など
岡よいた花の広場の会事務局・小川さん ☎090・2547・2124
憲法九条を守る長岡の集い
10月25日(土)午後1時30分～4時
場中央図書館
岡ちひろ美術館常任顧問・松本猛さん
定186人(先着)
¥500円
申九条を守る長岡の会

健康
家計簿カフエ
①10月24日(金)②25日(土)午前10時～11時30分
場①長岡友の会(稲葉町)②中之島コミュニティセンター
定①12人(先着)②24人(先着)
¥各500円
申同会・黒川さん ☎080・1214・9836
特設行政相談所
10月26日(日)午後2時～4時
場リバーサイド千秋
内行政機関などの仕事への苦情・要望
岡新潟県行政評価事務所 ☎025・2882・1112
ミドル・シニア世代向け!おしごと探しフェア
10月28日(火)午後1時～3時30分
場ハイブ長岡
内40歳以上
定150人(先着)
岡(株)エム・エスオフィス ☎30・1230
障害年金無料相談会
11月6日(木)午後1時30分～3時30分
場アオーレ長岡
申社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん ☎28・8640
自分らしく主体的に働くための「シヨククラフティ」ングで作る働きがい講座
11月16日(日)午後1時30分～3時
場中央図書館
¥500円
申長岡キャリアコンサルタントネットワーク・松山さん ☎080・3153・0515
県最低賃金は時間額1,050円
県内で働く全ての労働者に適用されます。
岡新潟労働局賃金室 ☎025

健康
「介護サービス情報公表システム」をご利用ください
介護サービス事業所や施設の情報地域・サービス別に検索できます。詳しくは同事業ホームページで。
岡県国保・福祉指導課 ☎025・280・5982
サポート詐欺被害に気をつけましょう
インターネット閲覧中に偽の警告画面が表示され、サポート目的で金銭をだまし取られる被害が頻発しています。被害に遭わないために①表示された番号に電話しない②無視して画面を閉じる③最寄りの警察署に相談しましょう。
岡県警察本部 ☎025・285・0110
建設業退職金共済制度に加入しませんか
岡建設業退職金共済事業新潟県支部 ☎025・285・7117

健康
「ものづくり」の職業訓練
12月1日(月)～来年5月29日(金)の平日午前9時25分～午後3時50分
内金属加工科
定12人(11月12日(水)選考)
無料(教科書代など別)
申11月6日(木)までにポリテクセンター新潟(住吉3) ☎33・2733へ
★施設見学(要申し込み)
10月16日(木)・30日(木)午後2時～4時50分

健康
「介護サービス情報公表システム」をご利用ください
介護サービス事業所や施設の情報地域・サービス別に検索できます。詳しくは同事業ホームページで。
岡県国保・福祉指導課 ☎025・280・5982
サポート詐欺被害に気をつけましょう
インターネット閲覧中に偽の警告画面が表示され、サポート目的で金銭をだまし取られる被害が頻発しています。被害に遭わないために①表示された番号に電話しない②無視して画面を閉じる③最寄りの警察署に相談しましょう。
岡県警察本部 ☎025・285・0110
建設業退職金共済制度に加入しませんか
岡建設業退職金共済事業新潟県支部 ☎025・285・7117

健康
「ものづくり」の職業訓練
12月1日(月)～来年5月29日(金)の平日午前9時25分～午後3時50分
内金属加工科
定12人(11月12日(水)選考)
無料(教科書代など別)
申11月6日(木)までにポリテクセンター新潟(住吉3) ☎33・2733へ
★施設見学(要申し込み)
10月16日(木)・30日(木)午後2時～4時50分

長岡の旬を満喫



秋まつり



▶詳しくはこちら



10/18 (土) 新鮮な魚を競り市で 農と魚のフェスティバルin寺泊

時午前10時～午後3時(荒天時中止) 場寺泊みなと公園 岡寺泊観光協会 ☎75・3363 担当=寺泊支所地域振興・市民生活課 ☎75・3105

10/19 (日) 数量限定!新米おにぎりプレゼント 中之島産業まつり

時午前10時～午後3時 場中之島コミュニティセンター周辺 岡同実行委員会事務局(中之島支所地域振興・市民生活課内) ☎61・2013



10/25 (土) 今年が最後!竹灯籠の幻想的な世界 越後みしま竹あかり街道



時午後4時～9時 場脇野町本町通り(駐車場は三島支所) 岡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

10/26 (日) 旬の味覚がどっさり 栃尾地域農業まつり

時午前10時～午後3時 場栃尾産業交流センターおりなす 岡同実行委員会事務局(栃尾地域事務所内) ☎52・5847



10/26 (日) 仮装コンテストは必見! 川口秋まつり

時午前9時30分～午後3時30分 場川口支所駐車場 岡同実行委員会事務局(川口支所地域振興・市民生活課内) ☎89・3113



11/1 (土) 鮮やかに染まる紅色の空間へ ~24(休) 越路もみじまつり

もみじ園ライトアップ

時夕暮れ～午後9時

春風亭鯉づむ落語会

回11月24日(休)午前11時～正午、午後2時～3時

越後三大紅葉ライトアップ

デジタルスタンプラリー

もみじ園、柏崎市の松雲山荘、弥彦村のもみじ谷を巡って豪華賞品をゲットしよう!

開催期間=10月31日(金)~11月30日(日)

岡越路観光協会(越路支所地域振興・市民生活課内) ☎92・5903

11/3 (祝) 大人気!新米つかみどり大会 山古志産業まつり

時午前9時～正午 場山古志支所 岡同実行委員会事務局(山古志支所地域振興・市民生活課内) ☎59・2343

★同時開催

①牛の角突き大会千秋楽

時午後1時から 場山古志闘牛場

②やまあかり [8ページへ](#)

11/3 (祝) 地元食材いっぱいの元気鍋 みしま産業まつり

時午前10時～午後2時30分 場三島支所駐車場 岡同実行委員会事務局(三島支所地域振興・市民生活課内) ☎42・2249



11/3 (祝) 食と芸術の秋を満喫 おぐに秋まつり

時午前9時～午後2時 場おぐにコミュニティセンター 岡同実行委員会事務局(小国支所地域振興・市民生活課内) ☎95・5905

※時・場などの略字の見方は7ページへ

■発行:長岡市(令和7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(9月1日現在)
人口/253,147人(-231)
世帯数/110,755世帯(-57)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram