

ながおか 市政だより

Nagaoka

1
2020

p2 新春座談会

地域の力が、未来を創る

p8 新たな技術・発想で、市民生活の向上に挑戦

p9 河川の改修、強化を国・県へ要望

p11 スポーツによる人づくりの指針

●表紙

新酒の仕込み「蒸米」(p27)



市長 あけましておめでとうございます。全員 おめでとうございます。
市長 今日は、地域活動をリードするみなさんにお集まりいただきました。長岡のまちが将来にわたって元気で、市民生活を豊かなものにするため、私は安心して暮らせるま



山岸麻美さん
子育てサークル「おぐにママさんの会」運営

中静勝さん
希望が丘「安全安心ステーション」代表

磯田達伸
長岡市長

小林礼子さん
表町「まちなかコミュニティ食堂」代表

木村勝一さん
「てらどまり若者会議～波音～」代表

長岡のまちに息づく 地域共生の心

市長 長岡の地域共生のまちづくりは、昭和63年に始まった「ともしび運動」(写真①)にさかのぼります。高齢者も若者も障害のある人も、全ての人の多様性を認め、互いに支え合うコミュニティづくりを進めてきました。この流れを受け現在、各地域のコミュニティセンター(以下、コミセン)では市民が主体となって

ちの礎となる「地域のつながり」を強く太くしていきたいと思っています。市民同士はもちろん、市外から移り住む人も包み込み、多様な価値観を尊重しながら「つながり」をつくるのが、長岡のまちの未来を明るくものにします。長岡に住むと安心だ、快適だ、子育ても長岡で、という人が増えてくる。また、若者も長岡に帰ってきて就職するという流れも出てくるでしょう。地域に根差した活動で、住民のつながりづくりに取り組みみなさんから、活動に込める思いをお話しいただきたいと思っています。

福祉サービスや子育て支援、文化活動、健康づくりなどが活発に行われています。
中静 希望が丘地区は、地域のことは地域でやろうという思いが第一にあります。コミセンを中心に学校、連合町内会など、地域全体が同じ方向で同じことを考え、力を出し合っていてこういうのが活動の基本です。
市長 まさに「ONE TEAM」昨年活躍したラグビー日本代表のように、多様性が調和し、大きな力を発揮しているわけです。
小林 表町地区は、ビルが建ち並びまちなかの地域です。ありがたいことに小学校とコミセン、児童館が一つに凝縮されていて、放課後子ども教室(写真②)や会食サービスなどに子どもからお年寄りまでたくさんの方が集い、交流しています。
市長 コミセンがまちなかのオアシスになっているんですね。
小林 はい。配食サービスは、住民による見守り活動も兼ねています。地域の高齢者や子どもをみんなで見守って、一緒に暮らしていきます。
山岸 母子保健推進員として、また、私自身4人の子どもの母親と

地域の力が、 未来を創る

～市民が互いに支え合うまちへ～

価値観やライフスタイルの変化を背景として、都市圏を中心に地域のつながりが希薄化しつつある日本の社会。長岡市でも今後、人口減少や少子高齢化が進む中で、地域のつながりをどう保っていくかが大きな課題となってきます。2020年、次期長岡版総合戦略がスタートする節目の年に、地域活動をリードする市民のみなさんと共に、地域の力を活かして住民がつながる「地域共生」のまちづくりを考えます。



▲表町コミセンの放課後子ども教室で絵本の読み聞かせ(写真②)。小林さんが折り紙を教えることも



▲施設を訪れ、高齢者と触れ合う桂小学校の児童(昭和63年・ともしび運動。写真①)



自分たちの力で、 住みよいまちを守っていく

— 中静さん

して、小国地域で子育てサークル「おぐにママさんの会」の運営に携わっています。おぐにコミセンでお母さんたちがご飯を食べたりおしゃべりしたり。赤ちゃんからお年寄りまで一緒になって支え合い、育み合いができればいいなと思っています。

市長 子育てに、サークル活動に大奮闘ですね！
山岸 大変です（笑）。でも、子

どもたちやママさんたちの笑顔で私も元気をもらっています。
木村 若者の視点から寺泊地域のまちづくりをしようと「てらどまり若者会議〜波音〜」を立ち上げました。コミセンも使いながら、20人ほどで活動しています。寺泊は「魚の市場通り」で有名な観光地です。寺泊の名前のおり歴史的な寺院や文化財も多く、海も山もあり、自然はすごく豊か。地域活動を通して新たな魅力の発見もありました。

観光客だけでなく、住民も楽しめる地域を自分たちの手でつくりていきたいです。

市長 私も地域の行事に参加させてもらい、みなさんのお話を聞くたびに、住民同士が支え合い、自分たちで地域をつくっていくという地域共生の心が、しっかり息づいていると感じます。

コミュニティセンターが地域活動の拠点に

市長 みなさんはコミセンを中心に活動しているんですね。市内にはコミセンが37カ所あって、年間約70万人が利用しています。それだけの人が毎年活動しているの

は、長岡の大きな特徴だと思います。
中静 希望が丘では、コミセンまつりに約3千人が参加します。小学校が道路を挟んで目の前にあるので、まつりの日は学校行事も合わせてもらい、自由に行き来できるようにしています。

木村 寺泊はコミセンが内陸部にあるので、その立地はうらやましい！

中静 昨年7月にはコミセンに「安全安心ステーション」を開設しました。警察や市からの防犯・交通安全情報の集約と地域への周知、住民による子どもの登下校の見守り（写真⑤）、子どもの目線を取り入れた防犯マップの作成をしています。今は、小学校近くの道路を時速30km以下に制限する「ゾーン30」という取り組みも進めています。自分たちの力で住みよいまちを守っていく体制をつくります。

市長 地域の安全・安心を守る、素晴らしい活動です。いざという時にこうした地域のつながりが頼りになるんですね。

小林 私はコミセンがもっとみんなが集まれる場になればいいなと思います、昨年11月に「まちなかコミュニティ食堂」を立ち上げました



▲表町地区のまちなかコミュニティ食堂のプレオープン（写真④）



▲希望が丘小学校の児童の下校を見守る住民のパトロール活動（写真⑤）



世代を超えた支え合い、 育み合いができたらしい

— 山岸さん

（写真④）。
市長 プレオープンの日にお邪魔しました。メニューのどれも本当においしかった。カレーライスも中辛と甘口の2種類あって、子どものこともよく考えているなと思いました。

る私たちも、食堂に関わるみんながつながりを持てる。お母さんの悩みなんかも話して、おしゃべりするだけで気持ちも楽になる。まちなかコミュニティ食堂は、地域に支えられて運営する、地域の絆を深める場所なんです。

市長 子育て支援でもあるんですね。

山岸 私も、小国でそう良かったお話があれば、お手伝いしたいです。若い人や子どもから、小国で子育てをしたいと思ってもらえるように。

市長 市は補助金の交付や情報交換の場を設けて、子ども食堂やみんな食堂の立ち上げを支援しています。今年も市内でいくつか開設される予定です。地域の活性化のきっかけとして、ぜひ、多くの方から運営に手を挙げていただきたいと思っています。

まちの将来を担う 若者の発想と行動力

市長 まちの将来を見据えると、若者が果たす役割はとても大きいと考えています。
市は次期長期版総合戦略を策定中で、今年4月からスタートさせます。まちづくりの主役に「若者」を据え、若者が地元に着したり、



まちなかコミュニティ食堂は、 地域の絆を深める場所

— 小林さん

U・Iターンしたりするような魅力的なまちづくりを進めています。生まれも育ちも小国で、地域の担い手の一人である山岸さんは、どんな思いで活動されているのですか。

山岸 「おぐにママさんの会」（7ページ写真⑤）の発案はママたちや母子保健推進員で、日々の活動の中で講師を呼んで勉強したり、ヨガやお菓子作りをしたりし

ます。私もこの場があったおかげで、日ごろ言えない愚痴も言えました。

自分たちの子どもが小国を大好きになって、小国で子育てしたいと思ってもらうにはどうしたらいいかを日々、考えています。
今、コミセンで寺子屋企画を長期の休みにやらせてもらっています。塾がない小国でも学ぶ機会があるという安心感が保護者に浸透



地域で安心して豊かに暮らさせる、そんな長岡のまちをつくりたい

— 磯田市長

堂の輪をさらに広げていけるといいなと思います。
山岸 私自身、生まれ育った小国が大好きです。子どもたちも、「小国が好き」「長岡が好き」と胸を張って言えるような地域にしたいですね。
 今後は、親子や若者、お年寄りなど多世代の人に協力してもらい、

「地域のお茶の間」企画をしてみたい。それを、アオーレとかまちなかにも出張して、小国の料理を振る舞ったり魅力を紹介したり。
小林 ぜひ、表町にも。
中静 地域間交流もいいですね。
小林 小国のおかずを教えてください。寺泊の魚と一緒にさばきましようとか。他の地域との交流で食堂の可能性が広がりますね。
市長 地域間交流が盛んになれば、観光客やインバウンド（訪日外国人旅行者）の増加という動きにもつながってくると思うんです。ネットワークが広がれば、まちの共生力も高まります。コミュニティ活動の地域間交流は、これらのテーマになりそうですね。
木村 波音と求草地区や夏戸地区の3つの団体が集まって「寺泊未来会議」というものを昨年の夏に発足したんですが、市外の人と協働する機会もありました。小国地域の雪かきボランティアに来ていた早稲田大学の学生とつながりを持つことができたんです。
 今後、その交流を続けて、学生がたくさん来るまちにできたらすごく活性化すると思います。移住者を増やすことが難しくても、若者の居場所をつくることで交流人

口を増やしていく。「いつかは戻ってきたい」。市外、県外に出た人がそう思えるようなまちにしたいですね。
市長 「地域内での連携」「地域間の交流」、そして「市外の人との協働」という新しい「地域共生のカタチ」で、何か新しいものが長岡で生まれそうな予感がします。
 ◇ ◇
市長 今日「地域の力が、未来を創る」というテーマでお話をいただきました。みなさんの「地域への愛」「長岡への愛」が、長岡で暮らしたい、子どもを育てたいと思える、本当に価値のあるまちにしていくと改めて確信しました。これからも市民のみなさんの活動をしっかりと支えながら、地域で安心して豊かに暮らせる、そんな長岡のまちをつくりたいと思います。
 長岡の活力を高めるための未来への投資である「新しい米百俵」。その土台となり、舞台となるのが、まさに「地域」です。
 それぞれの地域、そして、長岡市全体が「ONLINE TEAM」になってスクラムを組み、市民の力、地域の力で、長岡の明るい未来を一緒につくっていきましょう。



▲約10kgの魚のクッションを大玉送りのように送る寺泊地域の「浜大漁選手権」(写真⑥)



▲おぐにコミセンで交流する「おぐにママさんの会」(写真⑤)

して、もう一人子どもを産もうとか、小国に帰って子どもを育ててみようという若い人の行動につながれば、地域を維持することにもなります。
市長 木村さんは、いかがですか。
木村 地域の人も楽しめるイベントをしたいと思い、「寺泊総合型スポーツクラブでらスポ！」と連携して伝統の「浜大漁選手権」を復活させました(写真⑥)。元は寺泊の町民運動会の競技だったので、老若男女、みんな一緒に楽しんでくれました。
市長 婚活イベントはやっていきますか。
木村 「Loveビーチ」というイベントの企画・運営に波音のメンバーも参加して、若い人に声を掛けたくさん来てくれるようになりそうです。毎回2、3組のカップルが成立して…
全員 すごい！
木村 あと、小学生への食育を意識して、船で釣った魚を自分たちでさばいて食べるという企画をしました。30組ほどを予定していましたが、90組から応募があつて、すごい反響でした。
市長 無料だからではありませんか？

参加費は1組5千円いただきました。今後は、補助金に頼らず、自分たちのお金で事業を回していくことを目標にしているのですね。「補助金がなくなったから活動が一気に途切れる」なんてすくもつたないと思います。
中静 素晴らしい。そのくらいの気構えがないと。
木村 お金をもらおうと、それありきで活動してしまう。自分の足で歩いていけるような事業をしないと。私たちもいたいただきましたが、市には市民活動の初期費用だけ支援してもらえれば助かります。
市長 ながおか・若者・しごと機構には「若者提案プロジェクト補助金」があります。
 山岸さんたち子育て中の方には、妊娠から育児まで切れ目なく支える「長岡版ネウボラ」の体制を整えています。地域の将来を担う若者が力を発揮できる環境づくりに今年も全力で取り組みます。
連携、交流そして協働
新しい地域共生のカタチ
市長 2020年、市は市民生活を支える団体の活動や地域での住民同士の助け合いをしっかりと下

支えしていきます。
 最後に、みなさんの今後の新しい試みや夢を聞かせてください。
中静 市と協力して、先進技術を活用した子どもの見守りに取り組みます。IoT*タグを持った子どもの居場所を保護者がスマートフォンで把握できる仕組みです。地域のみなさんの賛同をいただき、実証実験を始めます。8ページへ
 安心して暮らせる地域を子や孫の

世代につなげていきたいです。
市長 それは高齢者の見守りにも応用できそうですね。実は中山間地域でも、ICT(情報通信技術)を活用した高齢者の見守りの検討を始めます。
小林 私は地域の人と協力して、まちなかコミュニティ食堂を継続、充実させていきたいです。他の地域で運営している人とも連携して、横のつながりを築き、市内で地域食



補助金に頼らず、自分の足で歩いていけるような事業を

— 木村さん

*IoT (アイオーティー) …身の回りのあらゆるモノがインターネットにつながる仕組み

新たな技術・発想で「安全」「学び」「利便性」の向上に挑戦

市は、新たな技術や発想で市民生活の向上と産業の活性化を目指す「長岡版イノベーション」を推進しています。

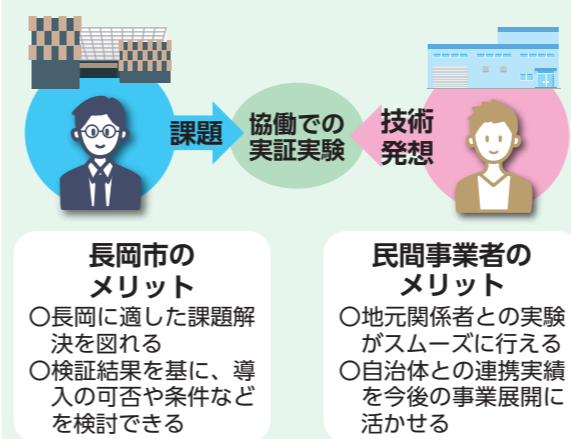
その一環として、民間事業者の先進技術や新たな発想を取り入れて市の課題解決を目指す「NaGaOKaオープンイノベーション」をスタートしました。

今年度はIoT*タグを利

用した子どもの見守りやロボットを使った学習機会の提供、キャッシュレス決済の導入の3つをテーマに、12月から2月末まで、市民も参加する実証実験を行います。その後、性能評価や実施効果を検証した上で、本格的な導入を検討していきます。

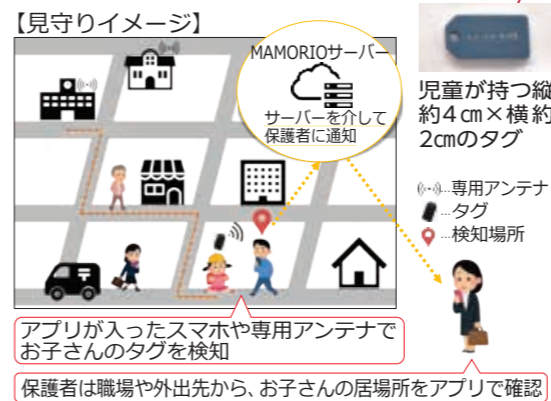
*IoT（アイオーティー）…身の回りのあらゆるモノがインターネットにつながる仕組み

NaGaOKa オープンイノベーションとは



民間事業者との協働を進め、社会実験や先進技術が集まる都市を目指していきます

1 電子タグで見守りの強化



保護者が児童の居場所を確認するために、IoTタグ（MAMORIO）を活用できないか検証します。児童に持たせたタグを、地域住民のスマートフォンや、学校などに設置するアンテナが検知し、位置情報が保護者に伝わる仕組みです。希望が丘小学校の児童と地域住民が参加して実験を行います。

2 分身ロボットを使った学習機会の提供



3 キャッシュレス決済で便利



信濃川流域の安全・安心の確保へ 大規模災害に備えた河川の 改修、強化を国・県へ要望

閩河川港湾課☎39・2233、危機管理防災本部☎39・2262

●緊急要望の主な内容

- 新潟県へ
 - ・太田川、浄土川の改修、水位計・監視カメラの設置
 - ・黒川、黒川流末川の早期改修
 - ・栖吉川など整備済み河川の継続的な河川掘削など
- 国土交通省北陸地方整備局へ
 - ・堤防浸透対策などの堤防強化
 - ・大河津分水路改修工事の早期完成
 - ・内水対策予算の確保



▲益田副知事に要望書を手渡す磯田市長（11月25日）



▲国や県の職員、信濃川流域の首長が意見を交わした「信濃川水系緊急治水対策会議」（12月6日）

10月の台風19号による被害を受けて11月25日、河川改修や堤防強化を求める緊急要望書を磯田市長が国と県に提出しました。

県域を越えた異常な降雨で、信濃川の水位が観測史上最高に達した今回の水害。支流の太田川や浄土川の水が逆流する「バックウォーター現象」の影響で、市内でも住宅の浸水被害などが発生しました。

磯田市長は、新潟県の益田浩副知事と国土交通省北陸地方整備局の吉岡幹夫局長をそ

ろぞれ訪問。太田川や浄土川の改修、信濃川やその沿川の堤防強化、大河津分水路の早期改修などを求めました。

12月6日には、信濃川流域の7市町や国・県が一体となって設置された「信濃川水系緊急治水対策会議」に磯田市長が出席。「大規模災害に備えた新たな視点での治水対策が必要となる。市も、災害対策を見直していく」と述べました。

市民とともに 防災体制を再構築

市は、市民の声を防災体制の見直しに役立てるため、地域住民との意見交換などに取り組んでいます。今後は、防災関係者や有識者、消防団とも連携しながら、大規模な災害時の避難の在り方などを検討し、市民への周知を図っていきます。

日本の自治体で唯一 真珠湾追悼式典に訪問団が参加

閩国際交流課☎39・2207

日米開戦から78年となる12月7日（日本時間8日）、真珠湾攻撃による犠牲者を追悼する式典が姉妹都市の米国ホノルル市で行われ、磯田市長や丸山市会議長、市内の学生ら14人が出席しました。

ホノルル市との平和交流を進めてきた長岡市が唯一、日本の自治体として招待されました。磯田市長は「戦争を経験した世代が高齢化する中、両国で若い世代に悲惨な体験を語り継いでいくことが

大切。市も一緒に取り組んでいきます」と語りました。

訪問に合わせて、ハワイ州危機管理局を視察。ルーク・メイヤーズ危機管理局長から公園を活用した治水システムや携帯電話の警報アラートシステム、地元ラジオ局の多言語災害情報提供などの説明を受けました。

洪水などの自然災害への対応はハワイ州でも課題であり、今後も両市で取り組みを共有していきます。



▲（上）追悼式典に参加した磯田市長ら訪問団、（下）視察で訪れたハワイ州危機管理局

物流や製造など8社が進出 立地・交通の利便性を評価

長岡北スマートICの南側に整備する「長岡北スマート流通産業団地」(新潟県長岡市の第2期エリア11区画(約9・6ヘクタール)への進出企業8社が決まりました。県内外12社から申し込みがあり、地域経済への寄与や若者の雇用などを基準に選定。県外から1社が新規に、6社が市内の拠点を移転または集約・増設するほか、県内企業

進出企業

企業名	本社所在地	進出形態	業種
日本陸送(株)	群馬県太田市	新規	運送業
太平興業(株)	東京都千代田区	移転・増設	自動車整備業
株カンエツ	新潟市	移転・増設	卸売・物品賃貸業
株新潟食品運輸	新潟市	増設	運送業・倉庫業
株美松	長岡市	増設	菓子製造・小売業
株大原運輸	長岡市	集約・増設	運送業
株波多製作所	長岡市	移転・増設	金属機械用部品製造業
(後日公表)	県内	-	-

1社が進出します。令和3年夏以降に引き渡しの予定です。設備投資の効果は約59億円、年間約9億円の売り上げが予想されます。従業員数は約400人で、うち約140人の新規雇用が見込みです。隣接する長岡北スマートICは、県内のスマートICの中で最も早く利用300万台に到達。新潟や北陸方面だけでなく、関東方面からのアクセスも良く、中心市街地に近接する交通の利便性の高さが評価されています。市は引き続き、市内企業や4大学1高専などとの連携を深めながら、同産業団地の第3期(令和2年度中に予約分譲を受け付け予定)進出企業の誘致を進め、地域経済の活性化と定住人口の増加を図ります。



スポーツによる人づくりの指針に 少年スポーツ活動 ガイドライン策定

長岡市スポーツ協会
☎34・2130
スポーツ振興課
☎32・6117

スポーツに取り組む子どもたちの健全な育成を図り、安全・安心なスポーツ環境をつくろうと、市と長岡市スポーツ協会が連携し、長岡市少年スポーツ活動ガイドライン「NAGAOKA SPORT Compass」を策定しました。競技に取り組む子ども(プレーヤー)や指導者、保護者

など約1,000人に意見を聴取し反映。プレーヤーには自ら考えて行動することや仲間を大切にすること、指導者には勝ち負けにこだわらさないことや健康や安全への配慮など、それぞれが目指すべき姿を示しています。チームでの話し合いに活用できるように、毎年の目標と振り返りを5年間記録する欄を



ラグビーを楽しむ子どもたち

少年スポーツ活動基本方針

- プレーヤーの健康と安全を最優先
- 体罰やいじめなどのハラスメント防止
- 夢や希望に応じた競技力の向上

ガイドラインの特徴

- ①活動日数や時間を制限するのではなく、子どもたちの健やかな成長を目指す
- ②プレーヤーや指導者の意見を取り入れて作成
- ③活用してもらうための3部構成
 - ・プレーヤー、保護者、指導者、競技団体それぞれの「目指す姿」
 - ・毎年の目標と振り返りを記入する「記録編」
 - ・スポーツを楽しむ上で大切なポイントをまとめた「資料編」



全国の
トップに!

全国高校生料理コンクールで日本一



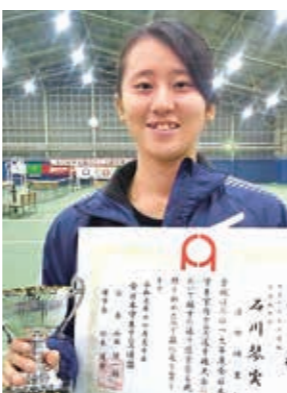
全国258校から6,716点の応募があった全国高校生料理コンクールで、長岡大手高校3年生の高野紫帆さん(左)・田中千優さんペアが、かんずりなどの伝統食材を使って長岡花火を表現した総菜パンを考案し、最優秀賞を獲得

しました。高野さんは「驚きとうれしさでいっぱい。自分の食生活を見直すきっかけになりました」。田中さんは「好きなことで賞をもらうことができ、大きな自信になりました」と喜びを語りました。

▲受賞作品「新潟花火パン」地域の伝統食材を使って

テニスで大学日本一

11月27日~12月1日に大阪府で開催された全日本学生室内テニス選手権・女子ダブルスで、早稲田大学1年生の石川琴実選手(東北中学校出身)が優勝しました。



石川選手は「ジュニア時代に基礎をつくってくださった長岡のみなさんに感謝します。今後も高みを目指し、チャレンジ精神を持ち続けて努力していきます」と決意を述べました。

むし歯予防の取り組みで大臣表彰

歯・口の健康づくりの取り組みが優れた学校・幼稚園を表彰する全日本学校歯科保健優良校表彰で、神田小学校が最高賞の文部科学大臣賞を受賞しました。

週1回のフッ化物洗口や、よくかんで食べる給食の献立を提供するなど、むし歯予防を中心とした健康教育への取り組みが評価されました。



▲染め出し液を使って磨き残しのチェックをする児童

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 抽=抽選
 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、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
 ・函は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可

◆庁舎の表記
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

今月のおしらせ隊 隊員 おぐりん

毎号、記事にまつわる話を長岡ゆかりのキャラクターや動物が紹介します。

今回はおぐりに森林公園のマスコットキャラクター「おぐりん」。小国の「O」を表現した丸い顔と緑いっぱいの森の髪型がチャームポイントです。



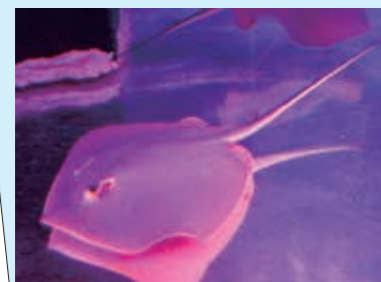
裏表紙のクイズに挑戦しよう！市政だよりの感想も待ってるよ！

“てらすい”は冬こそ狙い目!? 1月11日(土)～3月1日(日)は中学生以下の入館が無料

- ③ 家族が認知症になったら 2月26日(水)午後7時～8時 30分 講長岡崇徳大学教授・望月紀子さん
 - ④ インテリアの魔力 2月28日(金)午後7時～8時 30分 講長岡造形大学准教授・金澤孝和さん
 - ⑤ 市民プロデュース講座 学びに年齢はない! 一六十年代の大学生・奮闘体験を語る! 定年退職を機に、大学進学の実現させた山岸良子さんがお話しします。 2月29日(土)午後2時～3時 30分
- ①～⑤いずれも 定20人先着 500円(⑤は200円) 申1月10日(金)から(HP可)

海中のついで手

毒針に注意 アカエイ



アカエイは日本各地の海底などに生息し、幼魚は浅い海や河川の汽水域でもよく見られます。尾は長くむちのようで、ノコギリ状の毒針を持っています。砂に潜っていることも多く、誤って踏んでしまうと刺される危険があります。

展示しているのは全長50cmほどのかわいい幼魚です。ぜひ同館でご覧ください。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

国際交流センター「地球広場」

◆姉妹都市交流の絆 国際交流のつどい
 2月15日(土)午後7時～9時
 会場 テルニニューオータニ長岡
 内 姉妹都市の料理、抽選会
 定員 150人先着 長岡市国際交流協会賛助会員:3、500円(学生は2,000円)、会員以外:6,000円(学生は4,000円) 申2月7日(金)まで

◆ことばの教え方講座
 外国人市民への日本語支援ボランティアを育成します。
 2月8日(土)午後2時～4時
 講 聖心女子大学准教授・岩田一成さん 定30人先着 申2月3日(月)まで

◆良寛の里美術館
 ☎74・3700
 和島地域及び近隣の所蔵品展
 江戸期以降の書家や画家などのお宝を展示します。
 1月4日(土)～3月30日(月) 午前9時～午後5時 高校生以上500円、小・中学生300円

消防本部総務課

令和2年消防出初式
 1月5日(日)午後1時～2時 45分 場 大手通りなど 内 消防団員による一斉放水、分列行進、地震体験車の乗車など

◆中之島文化センター
 ☎66・1310
 0歳からの親子わくわく音楽コンサート
 1月29日(水)午前10時30分～11時15分 対0歳～3歳児と保護者 定15組先着 申1月11日(土)から

◆緑花センター(花テラス)
 ☎39・8718
 1 土づくりからタネまきまで「花づくり初心者講座」
 2月9日(日)、3月15日(日) 午後1時30分～3時(計2回)
 講 長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10人先着 各2,000円(HP可) 申1月10日(金)～31日(金)

楽しい発見がいっぱい! ものづくり・科学フェア

岡工業振興課 ☎39・2222

2月1日(土)・2日(日)午前10時～午後5時(2日は午後4時まで) 場アオーレ長岡

① 長岡ものづくりフェア
 長岡のものづくり企業21社の製作体験コーナーや匠の技の実演、工場端材のリメイク品の販売などを行います。

② 青少年のための科学の祭典
 県内企業や学術機関による実験工作教室です。

令和2年度 成人式

地域ごとに行います。対象者には、案内状を送付します。日時や会場などは今後、市政だよりでのお知らせします。

地域	期日	市政だよりの号
長岡・越路・小国・栃尾・川口	5月3日(祝)	4月号
山古志	8月14日(金)	8月号
中之島・三島・和島・寺泊・与板	8月15日(土)	

平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた人 ※住所地以外の成人式に参加希望の場合は青少年育成課、各支所地域振興課にご連絡ください

成年年齢が令和4年4月1日から18歳に引き下げられますが、長岡市の成人式(名称は変更予定)は、現行どおり、20歳を迎えた人を対象に実施します。

岡青少年育成課 ☎39・2393

サンライフ長岡

◆英会話教室
 1月23日～3月26日の毎週木曜日(計10回) コース・時間Ⅱ▽初級英会話:午後6時～6時50分▽旅先英会話:午後7時～7時50分▽ステップアップ英会話:午後8時～8時50分 講アートディレクター・高野直さん 定各15人先着 各15,000円 申1月5日(日)から

◆農の駅 あぐらつて長岡(ふるさと体験農業センター)
 ☎34・5360
 1 花・野菜苗づくり体験
 種を持参して温室で苗づくり

長岡造形大学 ☎21・3351

① 卒業・修了研究展
 2月7日(金)～10日(月)午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで)

② 卒業制作のファッションショー「moss line」
 2月2日(日)午後2時30分～3時30分

③ 公開特別講義「構造デザインは、エンジニアの感性・経験・思想から生まれる」
 1月31日(金)午後2時40分～5時50分 講ストラクチャー・ド・エンヴァイロンメント代表・アラン・バーデンさん

④ メディアキャンパス連携講座
 1月31日(金)午後2時～4時 10分 場まちなかキャンパス長岡 内①食文化を守る②新潟の繊維産業の魅力 講長岡造形大学教授・菊池加代子さん 定84人先着 各500円

まちなかキャンパス長岡

◆まちなかカフェ
 自由に見学できます。
 ① 教えて!フレンドの社長!
 2月14日(金)午後7時～8時 30分 講フレンド本部代表取締役社長・豊田雅彦さん

② パラリンピックをピックアップ!
 2月21日(金)午後7時～8時 30分 講NHK首都圏放送センターディレクター・日沖七瀬さん

雪割草の育て方

2月16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事務局 長・光村利寛さん 定30人先着 申1月10日(金)～2月7日(金)(HP可)

三島支所産業建設課

☎42・2249
 早春を温泉と音楽とおいしい料理で満喫! 越後みしま「新春お座敷ライブ」
 2月1日(土)午後5時～8時 場花みずき温泉「旬食・ゆ処・宿喜芳」 内入浴、食事、演奏 出演IIジャズ演奏者・大橋高志さんほか 定60人先着 各5,000円 申1月22日(水)までに申し込み観光協会事務局(三島支所産業建設課内)へ ※長岡駅東口発着の送迎バスあり

産業支援課(大手)

☎39・2228
 ●お店の人が教えてくれる! 長岡まちゼミ
 長岡駅周辺の約60店舗のお店の人が生活に役立つプロの知識や技術を教えます。子どもや親子向け教室、プロレスラーの特別講座もあります。
 2月1日(土)～3月1日(日)(各講座1時間程度) 場参加店舗など 定各3～8人程度先着 申1月27日(月)から各店舗へ 岡同実行委員会事務局(長岡市商店街連合会内) ☎32・7002 ※詳しくは「長岡まちゼミ」ホームページ http://www.nagaoka-machizemi.com/へ

保育II各開催日の10日前まで

◆消防本部総務課 ☎35・2192
 令和2年消防出初式
 1月5日(日)午後1時～2時 45分 場 大手通りなど 内 消防団員による一斉放水、分列行進、地震体験車の乗車など

◆中之島文化センター ☎66・1310
 0歳からの親子わくわく音楽コンサート
 1月29日(水)午前10時30分～11時15分 対0歳～3歳児と保護者 定15組先着 申1月11日(土)から

◆緑花センター(花テラス) ☎39・8718
 1 土づくりからタネまきまで「花づくり初心者講座」
 2月9日(日)、3月15日(日) 午後1時30分～3時(計2回)
 講 長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10人先着 各2,000円(HP可) 申1月10日(金)～31日(金)

産業支援課(大手)

☎39・2228
 ●お店の人が教えてくれる! 長岡まちゼミ
 長岡駅周辺の約60店舗のお店の人が生活に役立つプロの知識や技術を教えます。子どもや親子向け教室、プロレスラーの特別講座もあります。
 2月1日(土)～3月1日(日)(各講座1時間程度) 場参加店舗など 定各3～8人程度先着 申1月27日(月)から各店舗へ 岡同実行委員会事務局(長岡市商店街連合会内) ☎32・7002 ※詳しくは「長岡まちゼミ」ホームページ http://www.nagaoka-machizemi.com/へ

◆図や表などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 図アオ=アオーレ長岡 図市=市民センター
 図大=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

キラキラ輝く「子育ての駅」へ

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▼なかのひろば：午前10時～午後4時▼のびのび・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▼わくわく・にこにこ：午前9時～午後3時▼すこやか：午前8時30分～午後5時(土曜日は午後2時30分まで)

ちびっこモデル★ #88

子育ての駅でみつけた♪ @ぐんぐん



高城紫響くん (2歳2カ月)
 最近、料理のお手伝いに夢中です。卵の殻を上手にむけられました。

LINE「友だち」特典当選者

6 プラレールで遊ぼう

長岡大学の学生と一緒に遊べます。
 時 2月1日(土)午前11時～午後3時

7 豆まき会

時 2月3日(月)午前11時～11時30分

てくてく(千秋)
 ☎21・3860

休館日 毎週水曜日

1 講座「子どもの薬に関する基礎講座」

時 1月16日(木)午前11時～11時40分 調剤師

2 にちようおもちゃばこ

時 1月19日(日)午前10時45分～11時45分 内読み聞かせ、おもちゃ作り 図どなたでも

3 防災講座「子育て世代の災害への備え」

時 1月28日(火)午前10時30分～11時30分 調剤師

4 昔遊びを楽しもう

時 2月1日(土)午前10時30分～11時

一緒に話しませんか

● **ママのまカフェ**
 時・場 1月14日(火)、2月4日(火)午前10時30分～11時30分…てくてく、1月20日(月)午前11時～正午…ちびっこ広場 図どなたでも

● **子育て相談**
 時 ①1月17日(金)②24日(金)③2月5日(水)④6日(木) 時間=午前10時30分～11時30分 場 ①③すくすく②ぐんぐん④ちびっこ広場 相談員=①保健師②主任児童委員③助産師④家庭児童相談員

5 「パラパラ豆まきオニほくそく」

時 2月3日(月)午前10時30分～11時

6 パパママ講座&相談「気になる言葉の発達関わり方のポイント」

時 2月6日(木)午前10時30分～11時30分 調剤師 図どなたでも

ぐんぐん(千秋)
 ☎30・1025

休館日 毎週火曜日

1 ぐるぐるべったん

時 1月27日(月)午前10時45分～11時

4 子育てサロン「集まれ!アフろア ラフイママ」

時 1月30日(木)午前11時～正午

3 パパサロン「子どもの脳力と自信を育てる!」

時 1月25日(土)午前11時～正午 調剤師

2 ちくウマ!おやごはん「打ち豆をつかおう!」

時 1月17日(金)午前11時～11時30分

尾すくすく(栃尾宮沢)
 ☎51・1022

休館日 毎週月・木・日曜日

1 米百俵が来ます

時 1月14日(火)午前10時～10時30分 内読み聞かせ、本の貸し出し

2 まゆ玉飾りともちつき

時 1月15日(水)午前10時30分～11時30分

3 出張図書館

時 1月21日(火)午前11時～11時30分

4 郷土料理を学ぼう

時 1月22日(水)午前10時30分～11時30分 内煮菜

5 オニのお面を作ろう

時 1月28日(火)午前11時～11時30分

6 豆まき

時 1月31日(金)午前11時～11時30分

地域版子育ての駅

休館日 毎週日曜日・祝日(三島・山古志・和島・与板は毎週月曜日、中之島・越路は毎週水曜日、小国・寺泊は毎週水曜日)

中之島 知っておきたい赤ちゃんの遊びと言葉
 時 1月21日(火)午前10時30分～11時30分 調剤師 図なかのひろば(中野西) ☎66・0366

越路 親子で作ろう鬼の飾り
 時 1月21日(火)午前9時30分～11時 図のびのび(浦) ☎92・2655

山古志 お誕生会&新年お楽しみ会
 時 1月18日(土)午前10時30分～11時 図やまっこ(山古志竹沢) ☎59・3070

小国 絵本読み聞かせ講座
 時 1月14日(火)午前10時～11時 調剤師 セラピスト・ひろかわかよこさん 図たんぼぼ(小国町相野原) ☎95・2123

和島 福がいっぱい!! わくわく豆まき会!
 時 1月31日(金)午前10時30分～11時30分 図わくわく(小島谷) ☎74・2885

寺泊 子育ての集い
 時 1月15日(水)午前10時30分～11時 対未就園児と保護者 図にこにこ(寺泊敦ヶ曾根) ☎0256・97・2627

与板 寒い冬も元気に身体を動かす親子体操で楽しみましょう!
 時 1月15日(水)午前10時～11時 図にじの子広場(与板町与板) ☎72・2221

川口 豆まき
 時 2月3日(月)午前10時15分～11時15分 図すこやか(川口武道窪) ☎89・3555

三島 もりもり親子クッキング「アナと雪の女王のオラフランチ」
 時 ①1月18日(土)②25日(土)午前10時～正午 対乳幼児、小学生と保護者 定各10組 宛着 ¥1セット300円 調剤師、三角巾 申 ①1月15日(水)②22日(水)までに申し込み(上岩井) ☎94・4347

ファミリー・サポート・センター「子育てサポート講座」

同センターは子育ての手伝いをしてほしい人(依頼会員)と、手伝いたい人(提供会員)が助け合う事業です。全講座修了後、提供会員として登録できます。
 時 2月13日(木)・17日(月)・25日(火)午前10時～午後3時(最終日は午後4時まで。計3回) 場 ちびっこ広場 図調乳と食事、心の発達、発育と病気、事故と防止対策など 定30人(先着) 保育=10人(先着)(生後6カ月以上。2月5日(水)までに要予約) 申 1月6日(月)から同センター(ちびっこ広場内) ☎39・2860へ



「仕事で保育園の迎えが心配」「急用ができたけど、子どもを連れていけない」「たまには子どもを預けてリフレッシュしたい」という時などに利用できるんだ!子育て世代のいざという時の心強い味方だね♪

▲おぐりん

◆図や表などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

ながおか・若者・しごと機構
 ☎86・6008

1 電気自動車乗車体験会
 時2月8日(土)午後1時～4時
 場長岡工業高等専門学校 図
 学生が製作した電気自動車の乗車体験 対小学生 図Be
 I M i c e ・杉原さん ☎47・9753

2 寺がらす☆2月とカレー
 三島地域の若者有志による団体「ともがらす」が企画するイベントです。
 時2月1日(土)午前10時～午後4時
 場浄福寺(脇野町) 図
 内季節にちなんだ飲食販売、お寺ならではのワークショップなど
 円 ¥1000円(未就学児無料) 図みしまコミュニティセンター ☎42・2525

栃尾文化センター
 ☎52・2020

Futaba Collection
 双葉保育園児がデザインした衣装などを展示します。
 時2月8日(土)～21日(金)午前9時～午後5時

河川港湾課 市セ
 ☎39・2233

信濃川・大津分水写真コンテスト入賞作品展示会
 時1月24日(金)～31日(金)午前8時～午後5時

2 作って遊ぼう！ワクワク工房「めだまがとびだすカエルくん」
 時1月18日(土)午後3時～4時
 対幼児～小学生 定10人 図着
 尊文庫・西・南・北地域図書館：各40個 図着、中之島・寺泊・栃尾地域図書館：各30個 図着 ※子ども向けは各半数

3 読者のつどい
 時1月24日(金)午後7時～8時
 内木血泉著「昨夜のカレー、明日のパン」の感想などの話し合い

4 折り紙でおひなさまを作ります
 時2月15日(土)午後2時～3時

時30分～午後9時(土・日曜日は午前9時～午後6時30分、24日は午前11時から、31日は正午まで) 場市民センター 図
 信濃川河川事務所総務課 ☎32・3020



▲グランプリ「取れたて」
 /志田幸夫さん

栃尾美術館 ☎53・6300
 1月27日(月)～31日(金)は展示替えのため休館します。

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

馬高縄文館 ☎46・0601

縄文築検定
 火焰土器と縄文をテーマにした検定です。詳しくは日本遺産火焰型土器ホームページ
<https://www.kaen-herit>

北地域図書館 ☎22・7100

1 さつちゃんおばさんの紙芝居スペシャル
 時1月18日(土)午後3時～3時30分

2 みにみに上映会
 時1月19日(日)午後3時～3時50分
 内まんが日本昔ばなし第5巻

3 フラワーアレンジメント教室
 時2月8日(土)午後1時～2時30分
 内パレンティンアレンジメント 対中学生以上 定16人 図選

age.comをご覧ください。
 時3月1日(日) 時間Ⅱ初級：午後1時30分～2時20分、中級：午後2時40分～3時40分 定各50人 図着(併願可) 場・市セ ☎32・3020
 2月14日(金)までに、往復はがき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〒940012035 関原町1の3060の1 馬高縄文館へ(各級1人1枚)

中央図書館 ☎32・0658

1 お正月だよ！よっといで！かるたとり
 時1月5日(日)午前10時30分～11時30分 対小学生以下

2 映画会
 時・図▽1月15日(水)午後2時～3時35分：富士ファミリィ2017(17年/日本)▽25日(土)午後2時～3時45分：冬構え(74年/日本)▽2月9日(日)午後2時～4時25分：81/2(63年/イタリア) 定各180人 図着

互尊文庫 ☎35・7981

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。
 時1月4日(土)から 場・定互

¥2,500円 図花用はさみ、カッター、袋 申1月10日(金)～20日(月)

西地域図書館 ☎27・4900

1 ぼんつーとむかしばなし
 時1月12日(日)、2月9日(日)午前11時～11時30分 図長岡民話の会による昔話の語り

2 おはなし日本&世界一周「中国の昔話」
 時1月19日(日)午前11時～11時30分 図読み聞かせ、クイズ

3 むかしむかしのおはなし会 節分スペシャル
 時1月18日(土)午後2時～3時

3 ホワイトシーズン
 そりゲレンデ、スノーシューコースなどがオープン。屋内遊具も利用できます。土・日・祝日は無料そりリフトを運行(午前10時～午後4時)します。
 時1月4日(土)～3月1日(日)(積雪状況により中止の場合あり)
 ▶長さ150mのそりゲレンデ



4 ウィンターフェスタ
 2月9日(日)は寺泊水族博物館からペンギンがやってきます。
 時2月8日(土)・9日(日)午前10時～午後3時 場緑の千畳敷など 図スノーラフティング(¥300円)、雪中ゲーム大会など

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分～午後4時30分 ¥3月末まで入園料・駐車料が無料 休園日=12月29日(日)～1月1日(祝)、毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

1 越後FUNスノートレイル
 雪上トレイルランニング大会です。
 時2月16日(日)午前11時30分から 受付=午前10時～11時 集合=花と緑の館 ¥8km…中学生以上3,500円、4km…高校生以上3,500円、中学生2,000円、小学生以下1,000円(当日500円増) 定200人 図着 申当日受付または2月5日(水)までにモシコム <https://moshicom.com/>で

2 アイスチューリップ展示
 時1月18日(土)～2月16日(日) 場花と緑の館

場大島コミュニティセンター 図
 内長岡民話の会による昔話の語り、工作 対3歳～小学生

2 おはなしひろば 節分スペシャル
 時1月26日(日)午前10時30分～11時30分 図節分のお話、工作

3 うちのこねこの写真展
 写真募集
 展示後に返却します。

2 えほんのとびら
 時1月19日(日)午前11時～11時30分 対3歳～小学生

展示期間Ⅱ2月15日(土)～3月15日(日) 申1月11日(土)～2月11日(祝)に写真(A4サイズ以下、1人5枚まで)とコメントを持参、Eメールlibnaka.nosima@nscs-net.ne.jp

1 おはなし☆おはなしお正月スペシャル
 時1月5日(日)午後2時30分～3時30分 図読み聞かせ、かるたなど

2 えほんのとびら
 時1月19日(日)午前11時～11時30分 対3歳～小学生

3 うちのこねこの写真展
 写真募集
 展示後に返却します。

HAKKO x SDGs

長岡バイオエコノミー・シンポジウム
 図産業イノベーション課 図 ☎39・2402

持続可能な地域資源循環型の新たな産業づくりに向け、産業技術総合研究所や発酵企業、研究者とともに、「バイオエコノミー」を考えます。
 時1月17日(金)午後2時～5時30分 図講演、事例紹介(写真) 場アオーレ長岡 定150人 図着
 申1月10日(金)までに市ホームページにある専用フォームで

株プラントフォーム(上前島)では、野菜の水耕栽培とチョウザメの養殖を同じ水循環システムで行う「アクアポニックス」を導入しています。

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 「0歳からのミニコンサート」～プレママ・プレパパも来てね♪～
 時3月5日(木)午前10時30分～11時15分 場リリックホール 出演=ソプラノ声楽家・五十嵐郊味さん 図乳幼児と保護者、妊婦と家族 定40組 図着
 申1月27日(月)から

2 財津和夫コンサート2020 WITH 姫野達也 All Izz Well
 時4月11日(土)午後5時30分から 場市立劇場
 ¥全席指定7,000円 チケット発売日=1月18日(土)

3 フィンランド放送交響楽団長岡特別演奏会
 長岡市出身の小山裕幾さんが首席フルート奏者を務めるフィンランドの名門交響楽団が演奏します。
 時5月30日(土)午後3時から 場市立劇場 指揮=ハンヌ・リントゥ ピアノ=仲道郁代 曲目=シベリウス/交響曲第5番など ¥全席指定S席12,000円、A席9,000円
 チケット発売日=1月25日(土)

◆図や表などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

スポーツ教室(1月~3月)

申1月10日(金)午前9時から各施設へ電話または窓口で ※詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回	曜日	時間	回数	対象	定員先着	料金	
南部体育館 ☎39・3600	①キッズ運動	20日	月	16:00~17:00	8回	小学1~3年生	20人	4,000円	
	②はじめてのピラティス			19:30~20:30		どなたでも	15人	4,800円	
	③シニアいきいき体操	21日	火	10:00~11:00	9回	60歳以上	10人	4,500円	
	④女性のためのシェイプアップエクササイズ			19:30~20:30		女性			
	⑤体幹トレーニング(水)	22日	水	10:00~11:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑥かんたんリズム体操			12:00~13:00			30人	6,000円	
	⑦リラックスアロマヨガ			14:00~15:00			15人	5,000円	
	⑧体幹トレーニング(木)	23日	木	10:00~11:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑨やさしいウォーキング			14:00~15:00			25人		
	⑩バランスボールエクササイズ	17日	金	14:00~15:00	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑪バレトン			19:00~20:00			15人		6,000円
	⑫シェイプアップボクシング			20:10~21:10			30人		5,000円
北部体育館 ☎24・6116	①リフレッシュヨガ	20日	月	10:00~11:00	9回	どなたでも	31人	5,400円	
	②体幹トレーニング(中級)			19:00~20:00			4,500円		
	③ウォーキング(夜)	21日	火	18:30~19:30	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	④やさしいウエストシェイプ			19:45~20:45					
	⑤引き締めるピラティス	15日	水	13:30~14:30	10回	どなたでも	25人	6,000円	
	⑥体幹トレーニング(初級・夜)	22日		19:30~20:30			20人	5,000円	
	⑦ソフトバレーボール	17日	金	10:00~11:30	10回	どなたでも	40人	4,000円	
新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	20日	月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	6,000円	
	②健康体操(月)			14:00~15:00			10人	5,000円	
	③ピラティス			19:00~20:00			20人	6,500円	
	④集中!ウエストシェイプ			20:00~21:00			10人	5,000円	
	⑤冬季テニス	15日	水	10:00~12:00	10回	16歳以上	20人	8,000円	
	⑥ヒップホップダンス			19:00~20:00			30人	6,000円	
	⑦いきいき健康ヨガ	16日	木	10:30~11:30	10回	どなたでも	10人	5,000円	
	⑧健康体操(木)			14:00~15:00					
	⑨体幹トレーニング			20:00~21:00					
	⑩バランスボール			19:30~20:30					

みんなで来い、恋♪ 長岡で婚活しよう

担当=ながおか・若者・しごと機構 ☎86・6008
 ▶各詳細はこちら



1 公式婚活・ながおか恋キッチン
 時 2月15日(土)午後1時20分~5時 場 さいわいプラザ 対 25歳~39歳の独身男女 定 各20人 抽選 ¥ 男性4,000円、女性2,500円
 申 1月29日(水)までに(株)トアイリンクス「ムループ」事務局 ☎025・290・7606、上記QRコードからホームページへ

2 古民家DE婚活
 時 2月9日(日)午前11時~午後4時 場 古民家(川口中山)など 対 おおむね25歳~45歳の独身男女 定 各16人 抽選 ¥ 男性3,000円、女性2,000円 申 1月24日(金)までにソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838(ショートメール可)、上記QRコードからホームページへ

3 チョコ・フェス
 時 ① 2月2日(日)② 9日(日)午後6時~9時 場 ウェスタンバーForty-Niners(東坂之上町2) 対 ① 35歳~49歳の独身男女② 24歳~39歳の独身男女 定 各16人 抽選 ¥ 男性5,000円、女性4,000円 申 ① 1月25日(土)② 2月1日(土)までに上記QRコードからホームページへ 問(株)Fun Freaks(Forty-Niners内)・大橋さん ☎37・1807

申 1月26日(日)まで
市民体育館 ☎34・2700
男性のためのコンディショニング&トレーニング無料体験会
 時 1月7日(火)午後7時~8時 講 スポーツインストラクター!金内智也さん 対 中学生以上の男性 定 20人先着 申 1月6日(月)まで

1 えほんであそぼ&おやこタイム
 時 1月17日(金)午前10時~10時30分 対 読み聞かせ
2 冬のお楽しみスペシャル
 時 1月18日(土)午前10時~11時30分 対 福笑い、かるたなど 対 小学生以下(園児以下は保護者同伴) 定 20人先着

3 えほんのへやスペシャルぬいぐるみのおとまり会
 お気に入りのぬいぐるみとお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊りさせます。 時 1月18日(土)午前10時30分~11時 定 10人先着 申 1月4日(土)から
4 大人のおひな様作り
 時 2月15日(土)午後1時30分~3時30分 対 高校生以上 定

1 簡単!全身シェイプアップ運動教室
 時 1月15日(水)・20日(月)・22日(水)・27日(月)、2月3日(月)・5日(水)午前10時~10時45分 対 20歳以上 定 各20人先着 ¥ 各500円 申 各前日まで
2 ライバルに差をつける!小学生スポーツ教室・走り方編
 時 1月15日(水)・22日(水)・29日(水)、2月5日(水)午後5時30分~6時15分 対 小学1~3年生 定 10人先着 ¥1,000円

3 親子クラブ作り教室
 時 1月26日(日)午前9時~午後0時30分、午後2時~5時30分 対 小学生 定 各10組先着 ¥各8,000円 持クラブ 申 1月19日(日)まで
4 楽しく跳べるよこなう!!小学生跳び箱教室
 時 1月20日(月)午後5時30分~6時30分 対 小学1~3年生 定 10人先着 ¥1,000円 申 1月19日(日)まで
5 逆上がり克服!小学生鉄棒教室
 時 1月27日(月)午後5時30分~6時30分 対 小学1~3年生 定 10人先着 ¥1,000円

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 対 18歳以上 定 10人先着 申 随時



トレーニングの正しい知識や関節の痛みを和らげるエクササイズを学んで、理想の体を手に入れよう!

◆図や表などの略字の見方は12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
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ34・21300と加盟団体の催し

1 市民スポーツ祭

①スキー大会(距離競技の部)
 時2月9日(日) 場市営スキー場
 場 一般・高校生1,000円、小・中学生500円、リレー(1チーム)1,000円
 申1月24日(金)までに市民体育館にある申込書で

2 スキー大会(回転競技の部)

時3月1日(日) 場市営スキー場
 場 一般・高校生3,500円、小・中学生2,500円
 申1月22日(水)・2月14日(金)に市民体育館にある申込書で

2 市民山岳スキー講習会

時①2月2日(日)②16日(日)午前9時～午後3時 場市営スキー場など
 場 ①1,000円 ②2,000円 場山岳スキー用具、昼食 申①1月24日(金)②2月7日(金)までに長岡スキー協会・児玉さん ☎090・2253・5374へ

3 初心者なごなた教室

時2月6日～3月26日の毎週木曜日午後7時～8時30分(期間中に計7回) 場市民体育館 対小学生以上
 場 2,500円 申1月31日(金)までに長岡市なごなた協会・酒井さん ☎35・3087へ

4 ダブルス卓球大会

時2月15日(土)午前9時から 場市民体育館 種目①一般・高校の部②一般・高校混合の部③中学生の部④初級クラス
 場 ①1組②1、600円、高校生以下1、200円③800円④1,000円
 申1月27日(月)までに長岡市卓球協会ホームページにある申込書で 場長岡市卓球協会・星田さん ☎090・3083・5491

5 長岡蒼葉スポーツクラブ・市営スキー場共同企画 東山かんじきツアー

時3月8日(日)午前8時30分～午後2時 集合市営スキー場 定40人先着 場500円
 場 昼食、おわん(豚汁あり)、かんじき・ストック(貸し出し可) 申1月20日(月)～2月28日(金)に同クラブ(スポ協内) ☎34・2130へ



冬ならではの景色が楽しめるかんじきツアー

陸上競技場 ☎27・6300

① 簡単！筋力トレーニング教室
 時1月17日(金)・24日(金)・31日(金)午前10時～10時45分
 場 各20人先着 場各500円
 ② 簡単！すぐできる！健康運動教室
 時1月14日(火)・21日(火)・28日(火)午前10時～10時45分
 場 各20人先着 場各500円

3 苦手克服しよう！跳び箱教室

時1月19日(日)午後2時～3時、午後3時15分～4時15分 対小学生～3年生 定各10人先着
 場 各1,000円

1～3 いずれも 申各前日まで

サンライズ長岡 ☎36・7200
 ● 各種スポーツ教室
 ① 健康体操
 時1月14日～3月31日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分(期間中に計11回) 定15人先着 場5,500円
 ② ヒップホップダンス
 時1月14日～3月31日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分(期間中に計11回) 定15人先着 場5,500円

⑧ バレトン

時1月20日～4月6日の毎週月曜日午後7時～8時(期間中に計9回) 定18人先着 場5,400円
 ⑨ 健康ピクス
 時1月25日～4月4日の毎週

③ ソフトダンベル

時1月15日～3月25日の毎週水曜日午後2時～3時30分(計11回) 定20人先着 場6,600円
 ④ 体幹トレーニング
 時1月15日～3月25日の毎週水曜日午後6時～7時(計11回) 定15人先着 場5,500円
 ⑤ ステップ台エクササイズ
 時1月16日～3月26日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分(計11回) ②1月25日～4月4日の毎週土曜日午後7時～8時(期間中に計10回) 定各15人先着 場①5,500円②5,000円

⑥ シニアアップトレーニング

時1月16日～3月26日の毎週木曜日午後6時～7時(計11回) 定15人先着 場5,500円
 ⑦ ゆったりステップ台
 時1月17日～4月3日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(計11回) 定15人先着 場5,500円

⑧ シニアアップトレーニング

時1月20日～4月6日の毎週月曜日午後7時～8時(期間中に計9回) 定18人先着 場5,400円
 ⑨ 健康ピクス
 時1月25日～4月4日の毎週

① スポレック(ミニテニス)教室

時1月14日(火)・21日(火)・28日(火)・2月4日(火) 時間①午前10時～11時②午後5時～6時 対①20歳以上②小学1～3年生 場各500円
 ② 苦手克服！なわとび教室
 時1月15日(水)・22日(水)・29日(水)午後5時～6時 対小学1～3年生 場各500円
 ③ カラダ引き締めトレーニング教室
 時1月17日(金)・24日(金)・31日(金)・2月7日(金)午前10時～10時45分 対20歳以上 場各500円
 ④ やさしいヨガ教室
 時1月20日(月)・27日(月)・2月3日(月)・10日(月)午前10時～11時 対20歳以上 場各500円 持ヨガマット(ある人) 申各前日まで

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

健康

健康課 ☎39・7508

1 あなたの健康相談会

時①1月21日(火)②2月7日(金)午後1時～4時 場さいわいプラザ 図健康の結果、生活習慣病の予防・改善 定12人先着 持健康手帳(ある人) 申①1月17日(金)②2月5日(水)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

2 献血のお願い

時1月8日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時 場アオーレ長岡 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 図献血血カード(無い人は身分証明書)

3 こころの相談会

「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じている人、ひきこもりなどで悩んでいる人は早めにご相談ください。

時①1月25日(土)午前9時～11時②29日(水)午後2時～4時③2月5日(水)午後2時～4時
 場①③さいわいプラザ②三島保健センター 相談員Ⅱ臨床心理士、保健師 定各2人先着 申①1月21日(火)③31日(金)までに健康課②24日(金)までに三島保健センター(北西地域担当)

4 こころのつまり木相談会

病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。

5 カフェDE運動・健康相談

時①1月16日(木)②28日(火)③2月6日(木) 時間①③午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 場タニタカフェ内セ 図保健師、運動指導員

6 カフェDE健康講座

時・図①1月10日(金)：ながおかニタ健康くらぶの上手な活用②15日(水)：まちなかウォーキング③21日(火)：腹が出て、なあってわらいがら？④30日(木)：筋膜リリース体験⑤2月5日(水)：血管年齢と動脈硬化予防 時間①②⑤午前10時～11時③④午後2時～3時 場タニタカフェ

7 食育総合講座「みんなの食育塾」オトナのための食育講座

座々女性必見！カラダの中からキレイになる食事術、時1月30日(木)、2月13日(木)午前10時～午後1時(計2回)

1 出張講座 「Y.A.R.U.Z.EE健康」

時1月～3月 図健康づくりのための講義と実技 コース①②時間1回③1.5時間3回 対65歳以上 定各10組先着(一組5人以上) 申会場を確保の上、希望日の2週間前まで

2 つきイチひろば

時1月15日(水)午後1時30分～2時30分 場アオーレ長岡 図ハッピー体操など 定50人先着 持内履き

子ども家庭課 ☎39・2300

● パパママサークル
 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2月15日(土)午前10時～正午

1月26日は文化財防火デー

地元住民、消防隊による火災御訓練などを行います。時①1月24日(金)午前9時～10時②③26日(日)午前9時～10時 場①大竹邸記念館(中之島)



長谷川邸での訓練

きっと誰かに話したくなる...
 図政策企画課 ☎39・2361
 な!ナガオカ
 赤飯なのに赤くない「しょうゆ赤飯」の秘密や長岡花火の裏話、パワースポットなど、意外と知らない長岡のいろいろな情報を、地域の人の想いととも伝えるWEBメディアです。ぜひ、ご覧ください。

▲ホームページ ▲ライン

市町村による原子力安全対策に関する研究会講演会 「放射線の健康影響」

県内市町村職員を対象とした講演会を一般公開します。

時 1月30日(木)午後1時30分～3時 場 アオーレ長岡 茨城県竜ヶ崎保健所所長・明石真言さん 定30人(先着) 申 1月6日(月)～24日(金)に原子力安全対策室(アオ) ☎39・2305へ

今年の選挙

選挙管理委員会(さい) ☎39・2241

10月15日の任期満了に伴い、市長選挙が行われます。告示日や投票日などの日程は、決まり次第お知らせします。

- 寄附禁止のルール「三ない運動」を守ろう
(政治家は) 贈らない!
(政治家に) 求めない!
(政治家から) 受け取らない!

次のことは禁止されています。

- 政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ること
- 有権者が政治家に寄附を求めること
- 政治家が役員や構成員に含まれる団体・会社、選挙区内の人に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寄附をすること
- 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18点を展示します。入選作品6点は、市ホームページでご覧いただけます。

時 1月29日(水)～2月9日(日)午前8時30分～午後9時30分 場 さいわいプラザ



▲県審査で入賞した寺泊中学校3年・高野康喜さんの作品

●日赤救急法救急員養成講習会
時 2月15日(土)、3月7日(土) 8日(日)午前9時30分～午後5時30分(計3回) 場 さいわいプラザ 定15歳以上 定30人(先着) 定3,200円 定30人(先着) 申 1月31日(金)までに日赤安全奉仕団長岡市分団事務局(福祉総務課内) ☎39・2217へ

●建築の進路支援セミナー「建築の進路をすべて教えます!!」学校・仕事・資格のこと
時 1月26日(日)午後1時～5時 場 アオーレ長岡 定中・高校生と保護者 定150人(先着) 申 1月17日(金)までに新潟県建築士会長岡支部(岡) ☎32・8992 FAX 37・4611で 担当 産業支援課 ☎39・2228

●新潟大学教育学部附属幼稚園令和2年度編入園児を募集
定4歳児・若千名、5歳児・若千名 編入園児検査 随時(要相談) 岡同幼稚園(学校町1) ☎32・4192 担当 保育課(さい) ☎39・2377

●入園手続き
★保育の必要性の認定証交付
認定証の交付を受けていない人は、1月9日(木)までに手続きしてください。
②入園申し込み
1月10日(金)～20日(月)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)。
※対象施設は1月8日(水)以降に市ホームページをご覧ください

●空き家の所有者は適切管理を
管理されずに放置された建物は、地域住民へ被害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。利活用などご相談ください。
岡住宅施設課(大手) ☎39・2265

●令和2年4月から、次の施設を営利目的で使用する場合の使用料を改定します
●アオーレ長岡：市民協働課(アオ) ☎39・2288、まちなかキャンパス長岡 ☎39・3300、社会福祉センター：福祉総務課(アオ) ☎39・2371 ※詳細は、各施設のホームページで
●農業センサスにご協力を
農林業を営む全ての人を対

●油を流さないでください
食用油などで、下水管やポンプ、処理施設に障害が起きている。廃油は、市の回収に出すか、紙や不要な布に染み込ませたり凝固剤で固めたりして「燃やすごみ」に出してください。食器や調理器具に付いた油

●多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
時 1月15日～2月5日の毎週水曜日午後1時30分～4時 場 消費生活センター(市セ) ☎32・0022

●無料出張個別相談会「NICCOカフェ」
中小企業・小規模事業者の課題や取り組みなど、さまざまな相談に応じます。
時 ①1月23日(木)②2月27日(木)③3月12日(木)午後1時～4時(1社当たり50分) 場 ①NICCOテクノプラザ(新産4)②N.A.D.E.C.B.A.S.E(大手

一人ひとりができることを考えます。
時 2月7日(金)午後6時30分～8時30分 場 リリックホール
●久里浜医療センター院長・樋口進さん
●市立小・中・総合支援学校のPTAなど 定100人(先着) 申 1月29日(水)までに学校教育課(さい) ☎39・2249へ

◆人口と世帯数(12月1日現在)
※()内は前月比
人/269,027人(-139)
世帯/108,305世帯(+19)
人/131,497人(-110)
人/137,530人(-29)

◆図や表などの略字の見方は12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、(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

うまい米コンテスト「入賞米」 ながおかこしひかり「金匠」 絶賛販売中!

長岡うまい米コンテスト2018上位入賞者が今年度に生産した米を、ブランド米「金匠」として販売しています。
場 原信(一部店舗を除く)、早川米穀店、大倉、遠藤米穀、杉本商店、高田屋商店
岡農水産政策課(市セ) ☎39・2223



★同コンテスト2019最優秀賞決定
▷個人部門…小川六一さん(山古志地域)
▷学校田部門…太田小学校(長岡地域)



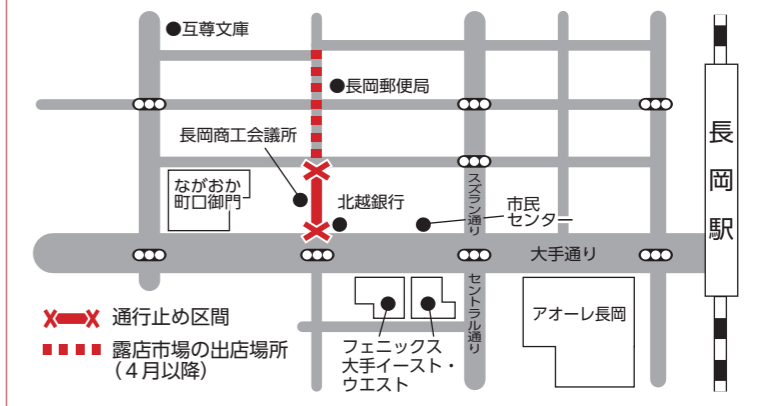
今年で3回目となった三越銀座店のフェア。「長岡米ファン」が定着し、2日間で約120kgを完売しました。(11月30日・12月1日)

通行止めのお知らせ

大手通坂之上町地区市街地再開発事業の工事に伴い一部道路が通行止めになります

時 2月中旬～令和7年7月末【北越銀行側歩道は令和5年8月まで通行可能(予定)】 場 旧大和長岡店東側市道 岡UR都市機構長岡都市再生事務所 ☎89・5788 担当=中心市街地整備室(大手) ☎39・2807

露店市場の出店場所が4月から変わります
通行止め区間の露店市場は、3月まで現在の場所でお店し、4月以降は隣接区間に移ります。
岡産業支援課(大手) ☎39・2228



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)

市・県民税の申告相談会は 2月17日(月)～3月16日(月) (平日のみ)

詳しくは市政だより2月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。各申告書は2月3日(月)からアオーレ長岡総合窓口(税金窓口)、各支所に配置します。
☎市民税課アオ☎39・2212、各支所市民生活課

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。

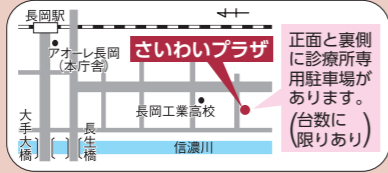
- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者→①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者→⑤を受診してください

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	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 ※12/29日～1/3日は休診です	—	●	●	—	—
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分～9時30分 ※12/28日～1/3日は休診です	—	●	—	—	—
	内科 小児科 外科	午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 ■12/31日～1/3日は下表	●	—	—	—	—
③休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 ■12/31日～1/3日は下表	●	—	—	—	—

■12月31日(火)～1月3日(金)の受付時間 ※12月30日(月)は休診

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	午前10時～11時30分 午後1時～2時30分

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります。産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日・12/31(火)～1/3(金)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	電話番号	
12月29日(日)	杏仁堂医院	☎62・0123	
1月	1日(祝)	星野医院	☎62・0998
	2日(木)	山谷クリニック	☎61・1388
	3日(金)	田崎医院	☎62・1122
	5日(日)	貝瀬皮膚科	☎66・8100
	12日(日)	中之島クリニック	☎61・2551
	13日(祝)	さえき内科	☎66・8500
	19日(日)	星整形外科医院	☎66・8808
26日(日)	寺師医院	☎62・0137	

⑤救急当番病院

立川総合病院 ☎33・3111
長岡赤十字病院 ☎28・3600
長岡中央総合病院 ☎35・3700

当番病院に関するお問い合わせ

休日・夜間急患診療所 ☎37・1199 (受付時間のみ)
長岡市医師会 ☎22・5600
長岡市消防本部 ☎36・0119

「長岡の冬」の 写真をSNSに 投稿しよう!

Instagram、ツイッターで「越後長岡地域の宝」のアカウント(@chiikinotakara)をフォローし、「#越後長岡地域の宝」と「#長岡の冬」をつけて投稿してください。投稿は何度でもOKです。抽選で3人に長岡の特産品をプレゼントします。
☎2月29日(土)まで ☎地域振興戦略部☎39・2260 ▲山古志の冬景色



▲山古志の冬景色

開催) 報酬11回につき9,100円 選考方法11書類審査、面接 1月20日(月)までに、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、志望動機(800字程度。様式自由)を福祉総務課☎39・2371へ
●長岡市障害者施策推進協議会委員
若千名 任期11月4日～令和5年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議

に出席できる人(令和2年度は4回、3・4年度は2回程度開催) 報酬11回につき9,100円 選考方法11書類審査、面接 1月20日(月)までに、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、志望動機(800字程度。様式自由)を福祉総務課☎39・2371へ
●長岡市スポーツ協会臨時職員(スポーツ指導員)
若千名 雇用期間11月4日～令和3年3月31日(勤務

実績により更新あり) 仕事11スポーツ教室などの指導事業企画など 11大学、短期大学、専修学校を卒業見込みで、健康・スポーツに関する専門課程を履修または在学中に運動部に所属した人 報酬11月額179,200円(勤務11土・日・祝日を含む交代制(週38時間45分。月21日程度) 選考方法11書類審査、実技試験 1月15日(水)までに市民体育館、ハロワ11長岡にある申込書で ☎同協会☎34・2130

マイナンバー窓口は 毎月第3土曜日と続く日曜日は休業日です 【今月の休業日：1/18(土) 19(日)】

国のシステムが停止するため、マイナンバーに関する業務を上記日程で休業します。ご理解、ご協力をお願いします。
☎市民課アオ☎39・7514



▲吉津町内会のテーブル

●「笑って得する介護研修会」
「笑いヨガ」で、心と身体

●「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。
要件11①65歳以上②市内に住

●「長岡市食育推進会議委員」
2人 任期11月4日～令和4年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬11会議1回につき9,100円

●「長岡市高齢者保健福祉推進会議委員」
若千名 任期11月4日～令和5年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人(令和2年度は4回、3・4年度は2回程度

円 選考方法11書類審査 1月31日(金)までに、住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号、「志望動機と食育推進についての考え」のレポート(800字程度。様式自由)を健康課☎39・7508へ

◆図や表などの略字の見方は12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 図=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

税金

●「税理士無料税務相談要予約」
1月15日(水)、2月5日(水)午前9時30分～正午 図・市税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当11市民税課アオ☎39・2212

●「市有地を売却します」
売却地11喜多町地内 1月8日(水)から管財課☎39・2211、売却要項は市ホームページで
●「除雪作業の3つの合言葉」
除雪には細心の注意を払い、事故を防止しましょう。
①一人ではない
発見の遅れは大きな事故につながるため、2人以上で作業する。隣人とも声を掛け合う。
②無理しない
体調の悪い時は作業しない。小まめに休憩をとる。
③落雪・転落に気を付けて
はしごは固定し足を滑らせないように。命綱などの対策も
☎危機管理防災本部アオ☎39・2262

●「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11月中旬
①国民健康保険：7期、9期(1月、3月納期限分)
②後期高齢者医療：10期、12期(1月、3月納期限分)
③介護保険：10期、12期(1月、3月納期限分)

●「長岡市食育推進会議委員」
2人 任期11月4日～令和4年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬11会議1回につき9,100円

手続き・制度

●「長岡市食育推進会議委員」
2人 任期11月4日～令和4年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人 報酬11会議1回につき9,100円

募集

●「長岡市高齢者保健福祉推進会議委員」
若千名 任期11月4日～令和5年3月31日 4月1日現在、市内在住の20歳以上で、平日昼間に開催する会議に出席できる人(令和2年度は4回、3・4年度は2回程度



▲おぐりん

該当するかわからない人は、ケアマネージャーや地域包括支援センターに相談してね

大切なひと・まちを守る 消防団員募集

●「消防団って何?」
A消防団は、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。
●「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。
●「誰でもなれるの?」
A市内に在住、勤務している18歳以上の健康な人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。
☎消防本部総務課☎35・2192





つながる!ながおか! 越後長岡 6大冬まつり

6会場を巡ろう!スタンプラリー

今年の冬も市内6地域でバラエティーに富んだ冬まつりを開催。各会場の楽しいミッションをクリアしてスタンプをゲットしよう!2つ、4つ、6つと集めるごとに、その場でオリジナルグッズをプレゼント!
 観光事業課 電話 ☎39・2221

2月1日(土)・2日(日) とちお遊雪まつり

場道の駅R290とちお

- 前夜祭(1日午後5時~8時30分)
約1,000個のキャンドルが照らす幻想的な世界に打ち上がる雪上花火、屋内ではコンサートを楽しめます
- メイン行事(2日午前10時~午後3時)
ステージイベント、そりレース、滑り台、スノーモービル、グルメテント村など
 場道尾観光協会 ☎51・1195 担当=場道支所商工観光課 ☎52・5827

★そりレース参加者 **募集**
 1人を乗せたそりを一般の部は1人、小学生の部は2人で引き、障害物を乗り越えゴールを目指します。参加賞、景品などがあります。
 場道2月2日正午~午後2時 部門・定①一般...30組(先着)②小学生...15組(先着) 対①引き手は中学生以上、乗り手は4歳以上 申1月24日(金)までに場道尾青年会議所(場道商工会内) ☎52・4191へ

2月15日(土)・16日(日) 長岡雪しか祭り

募集

①長岡を全国にPR!
 「越後長岡雪の女王コンテスト」出場者
 1年間、長岡をPRするキャンペーンで全国各地を巡ります。入賞者には旅行券など豪華賞品あり。
 対18歳以上 定30人(先着) 選考会=2月16日

▶「2019雪の女王」上村春香さん(左)、山上恵里果さん

②ステージイベント
 ・「ソング&ダンスアワード」出場者
 歌とダンスのコンテスト。入賞者には豪華特典あり。
 定12組(先着) 選考会=2月15日 申1月6日(月)~24日(金)

・「一般公募」出場者
 ステージ上で自由にパフォーマンスしてみませんか?
 定各日3組 ※応募多数の場合は選考 申1月6日(月)~20日(月)

③あなたの想いを雪火花にのせて。
 メッセージ火花
 定5台程度 打ち上げ日時=2月15日午後6時から
 ¥70,000円から 申1月16日(木)まで

④ボランティアスタッフ
 対両日参加できる人 申1月24日(金)まで

⑤祭りにご協賛を
 協賛いただいた人の氏名、企業名を、2月中旬に市内全域に新聞折り込みするチラシに掲載します。
 ¥10,000円から 申1月10日(金)まで

申同実行委員会事務局(①②長岡商工会議所内 ☎32・4500 ③長岡花火財団内 ☎39・0823 ④⑤観光事業課内 ☎39・2221)

2月8日(土) スノーフェスティバル in越路

募集

●雪像づくりコンテスト参加者
 場道午前9時30分~午後2時
 場道成出運動広場(不動沢) 賞=入賞チームに賞状と副賞 定30チーム(先着) 申1月10日(金)までに、同実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) ☎92・5903にある申込書で
 ▶着色の部の昨年度金賞作品

みんなのひろば

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

- ◆原稿締め切り...3月号は1月31日(金)(必着)、4月号は2月28日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【3月号】3月10日(火)、【4月号】4月10日(金)以降のものに限りません。
- ◆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。
 場道広報課 ☎39・2202

催し

■ニューイヤークンサート
 時1月11日(土)午後1時30分~4時
 場道リックホール 内インジャズ、ピアノ演奏など 関音楽の力を高める会・竹垣さん ☎32・6946

■楽器の動物園ウインドバンド
 長岡定期演奏会
 時1月12日(日)午後2時~4時
 場道リックホール ¥小学生以上上700円(当日1000円増)
 関三間さん ☎080・55689・5812

■新潟県行財政改革県民説明会
 時1月18日(土)午後2時30分~4時
 場道アオーレ長岡 定80人(先着) 申県財政課 ☎025・280・5036

■シニア活躍セミナー
 「幸せと健康の心理学」
 時1月17日(金)午後1時30分~3時
 人(先着) ¥1時間約1,000円 ②1時間約734円 申N

■料理体験教室
 時1月25日(土)、2月22日(土)午前9時~午後1時 場道さいわいプラザ 対50歳以上の一人暮らし、介護をしている人 ¥各1,300円 申クッキング泉・今泉さん ☎090・5572・9861

■スマホ・パソコン教室
 内・時①初心者向けスマホ...1月15日~3月18日の毎週水曜日 午後1時30分~4時30分(期間中に計8回)②ワード基礎...1月24日~4月17日の毎週金曜日 午後1時30分~4時30分(期間中に計10回) 場道市民防災センターなど 対60歳以上 定各15人(先着) ¥1時間約1,000円 ②1時間約734円 申N

健康

■豊かな健康教室
 「笑いヨガ体験~みんなで笑ってストレス解消~」
 時1月11日(土)午後1時30分~3時
 場道ハイブ長岡 講道ラフターヨガティーチャー・田中厚子さん 関桃李園 ☎47・3003

■精神に障害を持つ人の家族への相談
 時1月8日~3月25日の第2、4水曜日午前10時~正午 場道福祉センター(表町2) 関NPO法人希望の福祉会・森田さん ☎32・9275

■悠久太鼓 長岡青悠会45周年記念公演「感謝」
 時2月23日(祝)午後1時30分~4時
 場道リックホール ¥1,000円 関桃澤さん ☎080・1096・1214

■大きいスピーカーでレコード(フラッシュ)を聴いてみませんか!
 時毎月第2土曜日午後2時~4時
 場道まちなかキャンパス長岡 ¥1回500円 関長岡Cクラブ・吉田さん ☎32・0302

募集

■無料法律相談会(要予約)
 時1月14日(火)・21日(火)、2月5日(水)・21日(金)・25日(火)、3月5日(木)・13日(金)・25日(水)・30日(月) 午前10時~正午 場道新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688

■爺ちゃんの料理塾塾生
 時毎月第3日曜日午前9時~午後1時 場道四郎丸コミュニティセンター 対65歳以上の男性 ¥月2,000円 関星さん ☎070・5569・9563

■長岡表具同好会会員
 時2月7日からの毎月第1・3金曜日午後1時30分~4時 場道さいわいプラザ ¥年3,000円(材料費別) 申林さん ☎34・3268

■健康マージャンの会会員
 時日曜日午前9時~午後3時(月2回。1月は12日・26日) 場道千手コミュニティセンター ¥1回500円 申内田さん ☎33・2956

■長岡育英寮入寮生
 定6人(面接で選考) 対市内出身の男子大学生・大学院生 場道東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋16畳洋間個室食事なし(エアコン、共同の浴室と自炊設備あり) ¥月3万5千円(光熱水費込み) 申2月20日(木)までに産産業(株)・河田さん ☎24・7373へ

今月の表紙

市内に16ある日本酒の酒蔵の一つ、河忠酒造(脇野町)で新酒を仕込む様子です。酒米を大きな釜で蒸す「蒸米」(左写真)では、ふかし上がったお米がたくさん湯気とともに目見え。その後、「麴造り」を経て、酒だるでの「もろみ」(右)へと進みます。杜氏の野水さんは「酵母は生き物。毎回条件が変わる難しさがありますが、大きなやりがいです」と酒造りへの熱い想いを語ってくれました。



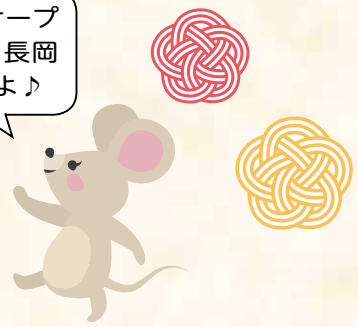
新春恒例

お年玉クイズ

クイズに答えて、**■**の文字を1～7の順に並べ、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70人に賞品をプレゼントします。
 応募資格＝市内在住の人（1人1通まで）
 応募方法＝1月20日(月)（消印有効）までに、はがきに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）広報課（☎39・2202）へお送りください。FAX39・2272やEメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jpでも応募できます。
 ※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

ヒントは2020年オープン予定の道の駅！長岡の魅力を発信するよ♪



キーワード

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** 館

クイズ ※□の中は全てひらがなで答えてね

- 爽やかな辛さが特長で、山古志地域で昔から栽培されている野菜 か□□**1**□□□
- 日本に約200頭しかいない、和島地域で飼育されている希少な乳牛 **2**□□□牛
- おぐに森林公園のマスコットキャラクター（ヒントは12ページへ） **3**□□□
- 2月15日・16日に開催！長岡の冬まつり（ヒントは26ページへ） 長岡□□□**4**祭り
- お祝い事に欠かせないご飯。全国的にはピンク色、長岡は茶色いしょうゆおこわ □□**5**□
- 「愛」のかぶとがシンボル。上杉家を支えた与板ゆかりの武将 **6**□□兼続
- アオーレ長岡がホームアリーナのプロバスケットボールチーム 新潟□□**7**□□□□BB

合計70人に当たる！プレゼントはこちら



①山古志産にいがた和牛 …5人



②ながおかこしひかり「金匠」(2kg)…10人



③小国和紙ミニケース …10人(形・柄は選べません)



④長岡市共通商品券(2,000円) …15人



⑤長岡花火ハンカチ …6人(色は選べません)



⑥長岡花火手ぬぐい …17人

さらに！

LINE QRコード

長岡市公式ライン「友だち」登録で

市内醸造企業の甘酒(900ml)を7人(抽選)にプレゼント

新規登録時に配信されるメッセージの「追加キーワード」を併せて記入してください。



長岡の話題、ほぼ毎日更新中！