

ながおか 市政だより

Nagaoka

6
2023



- p 2 大雨に備える行動を
- p 6 郷土の歴史を伝える 歴史文書館が開館
- p 8 戦災資料館 市民ボランティアと歩んで20周年
- p 9 もっと安心、今年も感動 長岡まつり

○表紙

米フェス初！希望が丘小学校で米作りに挑戦 (p 10)

自分事として

大雨に備える

行動を

自然災害が激甚化、頻発化する近年。令和元年台風19号では信濃川が観測史上最高水位に達したことから、信濃川が氾濫する危険性を考える必要があります。市は、それを踏まえ「**長岡方式の避難行動**」(左ページ)を呼び掛けています。一人ひとりが自分事として、万が一の備えを確認しましょう。
 図危機管理防災本部 ☎39・2262

信濃川増水の場合は“より早い”避難を

Q1 「信濃川早期警戒情報」って何？

▶ 信濃川上流の水位が上昇して市内で氾濫の恐れがあるときに、市が独自に発表し、早めの避難行動を呼び掛けます。特に高齢者や障害のある人など避難に時間を要する人は避難を始めてください

Q2 いつ発表される？

▶ 次のいずれかを目安に、今後の気象見込みなどと総合的に判断して発表します
 ・ 大手大橋付近で、警戒レベル2相当の水位到達や、さらなる水位の上昇が見込まれるとき
 ・ 上流の長野県(千曲川)で、警戒レベル3相当の水位に達したときや、大雨特別警報が発表されたとき

Q3 なぜ早めの避難が必要？

▶ 信濃川が氾濫すると、市内の広い範囲で浸水が想定されるためです
 上流で降った大雨が数時間後に下流の長岡市に到達し、市内で雨が降っていても氾濫する恐れがあります。

Q4 発表されたら？ 「長岡方式の避難行動」を！

▶ 浸水しない地域にある避難場所を先行して開設します。
 できる人は①または②の行動を

① 浸水しない場所へ車などで避難



□ 浸水しない知人・親戚宅や下記の避難場所へ

指定緊急避難場所 信濃川が氾濫しても浸水しない地域(ハザードマップで白色の地域)の避難場所を開設します。

車中避難場所 高台にある公共・民間施設の駐車場、学校のグラウンドなどを車での避難の一時的な滞在場所として開放します。
 川東…悠久山公園・市営スキー場など
 川西…ニュータウン運動公園・国営越後丘陵公園NEWなど
 市外…みつけイングリッシュガーデンNEWなど⇒4ページへ

② 自宅の上の階への避難を準備

ポイント

洪水ハザードマップで、自宅が水に流されて倒壊する恐れがなく、上の階が浸水せず安全と判断できた場合のみ有効です



- 3日以上の食料や水を備蓄
- 車は浸水しない場所へ移動

..... さらに水位が上昇したら.....

▶ 「警戒レベル3・高齢者等避難」の発令で全避難場所を開設します

①・②が困難な人は最寄りの避難場所へ

ポイント

災害の危険が迫ったら、ためらわず近くの避難場所に向かいましょう



浸水が想定される区域内であっても、上の階に避難できる施設です。
 □ 避難は車ではなく徒歩で
 □ 食料や水、感染症対策品を持参

1 ハザードマップの確認を

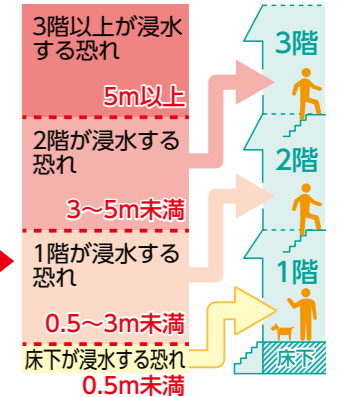
洪水ハザードマップで、自宅が「浸水するか」や「水に流されて倒壊する恐れはないか」を確認しましょう。避難方法や避難先を事前に決める判断基準になります。

市ホームページ(マップのダウンロードや解説動画など)
 ながおか便利地図(住所で検索してマップを表示)

視覚障害者向けの点字、音声読み上げ版や外国人向けの英語・中国語・ベトナム語・やさしい日本語版もあります



マップ上の色分けで自宅の浸水の深さを確認



浸水時に自宅の上の階に避難できるか確認

2 避難行動の確認を

警戒レベル3で「高齢者などが避難開始」、警戒レベル4で「全員避難」が基本です。いざというときに速やかに行動できるよう、警戒レベルに応じた行動を事前に確認しておくことが大切です。避難行動を時系列で整理する「わが家の防災タイムライン」を使って、家族で避難先や連絡方法などを考えましょう。



▲わが家の防災タイムライン

警戒レベル	市が発信する情報	取るべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者などは避難 ※高齢者などの要避難者以外も危険を感じたら自主的に避難
2	信濃川早期警戒情報 (⇒左ページをご覧ください) 大雨・洪水注意報	浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

信濃川の水位上昇のイメージ
 観測史上最高水位(令和元年台風19号時)

長生橋が通行止めになる
 河川敷が水に浸かり始める

積極的な情報収集を!

最新の防災情報を確実に得るため、平時から情報源を確保しておきましょう。

市公式 LINE



ながおか Dメール プラス



VACAN



避難場所の位置・混雑がわかる!



システム製品を発売

◀共同開発者の(株)KCSが発売したシステム「らくレス」。LINEを利用して、手軽に職員への一斉連絡や回答・集計ができる。詳しくは右から



▶ハブのメンバーにシステムの完成を報告したオンライン会議(4月25日)



施設職員への迅速な伝達を実現

多様な視点が、現場のチャレンジを後押し

災害時の円滑な職員招集方法を考えていたところに声を掛けてもらい、すぐに実証試験に参加したんです。実際に使って意見を伝え、導入コストや個人情報、携帯性にも配慮した製品になりました。ハブで関わった大学や企業の方の視点は新鮮で、介護現場を良くしようと後押ししてくれるのを感じました。今後も、多様な視点や意見を得られる場に積極的に参加したいです。

デイサービスセンターまちだ園
管理者 高橋 弘和 さん



(株)プレテック・エヌ(西陵町)で仕事を教わるモンゴルの高専生(右)

企業のDX化・グローバル化へ 高度外国人材の 受け入れ進む

閩産業立地・人材課 ☎39・2228

また、長岡技術科学大学と学術交流をするベトナム・ハノイ工科大学の学生が1月に、ホーチミン市工科大学の学生が6月に来日。滞在中に市内企業で実習を行い、卒業後の進路選択に役立っています。市は今後も、専門的な技術や知識を持つ外国人材を呼び込み、市内企業の成長と国際競争力の強化に取り組みます。

ベトナムの学生との連携を拡大

モンゴル高専生の市内就業をJICAも支援
市は昨年、モンゴルの高等専門学校でITや機械工学などを学ぶ学生に、市内企業での就業体験の機会を提供しています。今回、この取り組みがJICA(国際協力機構)の「草の根技術協力事業」に採択されました。今後、長岡工業高等専門学校や国内外の機関と連携を強化し、事業を拡充。企業での実習やAI(人工知能)などを活用した教育プログラムを行い、長岡・モンゴル双方のDX*人材育成や企業の受け入れ体制を整備します。

*DX(デジタル・トランスフォーメーション)…デジタル技術を取り入れ、製品やサービスをより良く変化させること

異なる視点とIT技術で

介護現場の課題を解決

介護施設やIT企業など産学官金が連携し、新たな技術で介護現場の課題解決やビジネスの創出を目指す「長岡介護イノベーション・ハブ」。

ここで開発を進めてきた介護施設職員向けの情報伝達システムが4月、発売されました。職員が手薄な夜間の災害対応を課題とする現場の声で、迅速に職員の状況を把握した

いと開発をスタート。IT企業と協議を重ね、昨年6月の実証試験を経て製品化と現場への導入を実現しました。

7月にオープンするミライ

工場でも、さまざまな分野

の人や技術をつなぎ、地域課

題の解決と新たなビジネスの

創出を支援していきます。

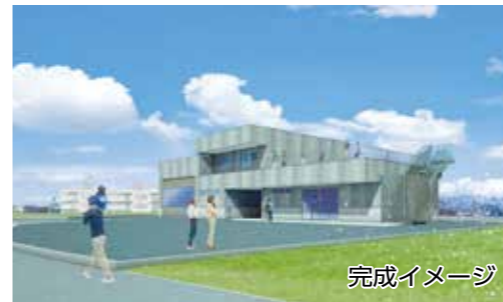
閩産業イノベーション課

☎39・2402

ハード対策

水防活動、防災学習の拠点 水防センター

令和6年の開設に向け、信濃川河川事務所と市が連携して実施する長岡地区河川防災ステーション事業の一環として、信濃地区に整備を進めます。
閩河川港湾課 ☎39・2233



完成イメージ

安定した内水排除が可能に 寿町排水ポンプ場

令和6年の完成に向け整備が進んでいます。市内最大の排水能力を持ち、25mプールの水を40秒で排出できます。豪雨時、栖吉川の水位上昇でたまった下水道管の雨水を信濃川に排水。寿・蔵王地区の浸水被害を軽減します。
閩下水道課 ☎39・2235



←: 通常時
→: 増水時

水害から命・まちを守る

市は関連機関と連携し、市民の命を守るまちづくりや、もしもの時に備える取り組みを進めています。

ソフト対策

NEW 信濃川増水時の広域避難先

見附市4施設の駐車場が利用可能に

信濃川増水時の避難場所を確保するため、見附市と避難施設の相互利用協定を締結。車での避難場所を拡充しました。
車中避難場所=みつけイングリッシュガーデン(見附市新幸町、写真)、大平森林公園(同市内町)、見附運動公園(同市本町)、市民野球場(同市片桐町)
閩危機管理防災本部 ☎39・2262



水害時に消毒薬を配布します

感染症防止のため、被害を受けた住宅に消毒薬を配布します。
消毒薬=逆性石鹼液(600ml) 用途=床、壁、家具など屋内用 閩保健医療課 ☎39・2383

緊急時あんしんカード

名前・生年月日や健康状態、緊急連絡先を書いて自宅の冷蔵庫に貼り付けます。救急搬送時や避難場所で自分の情報を伝えることができます。
閩福祉総務課 ☎39・2217



フェニックスネット

かかりつけ医や緊急連絡先などの情報をあらかじめ登録。緊急時に救急隊員が確認し、素早い処置につなげます。
閩長寿はつらつ課 ☎39・2268、
消防本部警防課 ☎35・2169



▲電子申請はこちら

いずれもアオーレ長岡福祉窓口、長寿はつらつ課(さいわいプラザ内)、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)などにある申込書で

日頃のしつけがペットを守る

突然の災害でパニックになり、いつもと違う行動を取る可能性があります。基本的なしつけやケージに慣れさせるなど、避難先での生活に備えましょう。
閩環境業務課 ☎24・2837



「いつもと違う」は土砂災害の可能性も

①長雨や大雨のとき②川の水、井戸水、湧き水の量が増えたり濁りだしたりしたとき③土地に亀裂が生じたときは、土砂災害の危険が迫っています。いつでも避難できるように準備してください。
閩河川港湾課、県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629



大人から子どもまで楽しめる!

長岡 MUSIC FOOD HANABI CAMP KIDS 米百俵フェス ~花火と食と音楽と~ 2023 NAGAOKA COME HYAPPOU FES



10/7(土)・8(日)・9(祝) 開演: 午前11時 会場: 東山ファミリーランド
岡観光企画課 ☎39・2344

「キッズパーク」

「長岡花火」



「食」

ワクワクが勢ぞろい

「キャンプ」



きゃりーぱみゅぱみゅ



スキマスイッチ



松下洸平

出演アーティスト

イルカ、Awesome City Club、岡崎体育、川崎鷹也、琴音、THE BAWDIES、JUNNA、降幡愛、Base Ball Bear、南こうせつ、RIP SLYME、Liyuu、wacci など

6月中旬から
米フェス公式LINEで
予約受け付けも!

詳しくは米フェス
公式サイトで!



7/1(土) チケット販売開始

- ①シート…一般11,000円、中・高校生5,500円
 - ②テント…一般13,500円、中・高校生7,000円
 - ③スタンディング…一般10,000円
 - ④プレミアムリザーブシート…指定席50,000円 (1組4人まで)
- ※①②④は、スタンディングエリアにも入場可
※いずれも1日券。3日間の通し券はありません

市民割引価格

※小学生以下は、保護者(18歳以上)1人につき2人まで無料。中学生以下は保護者同伴。0歳児の入場はご遠慮ください
【販売場所】チケットぴあ、日本旅行長岡支店(平日のみ。☎88・2500)、CoCoLo長岡サービスカウンター(☎36・1300)



マイナポータルアプリの
ダウンロードはこちら



iOS



Android

介護・子育てなど 27の手続きを電子申請で

マイナポータル「ぴったりサービス」を利用して、オンラインで介護や子育てなどの手続きができます。

▶対象の手続きはこちら



まずはAndroidで!

マイナカード機能をスマホに搭載 オンライン手続き スマホだけで

マイナンバーカードの電子証明書の機能が、スマートフォン(Android端末のみ)で利用できるようになりました。マイナポータルを利用する際、カードを毎回スマホにかざすことなく、生体認証などで簡単にログインできます。マイナポータルアプリから申請してください。

今後、対応サービスを順次拡大していきます。
岡DX推進部 ☎39・2205

※iOSへの搭載時期は決まり次第お知らせします



7/1(土)

郷土の歴史を伝える 歴史文書館が開館

郷土のあゆみ、気軽に触れて



現・文書資料室
田中 洋史 室長

市民ボランティアと共に、歴史文書の保存・活用を図ってきた文書資料室。普段はしまっている史料を、求められたときに提供する“引き出し”のような施設です。今回のリニューアルで、より立ち寄りやすくなります。

長岡は戊辰戦争と長岡空襲で多くの文化遺産を失いました。歴史文書館は戦禍や災害をくぐり伝えられた貴重な文書も保存しています。子どもから大人まで「何が入っているんだろう」とわくわくしながら、歴史文書に刻まれた郷土長岡のあゆみに触れてほしいです。

郷土の歴史に関する文書の保存や調査・研究の相談などを行う文書資料室が、7月に「歴史文書館」としてリニューアルします。市の歴史関連施設の再整備の一環で、旧互尊文庫内から旧サンライフ長岡へ移転。駐車場も確保します。移転後の施設では、約22万点に上る歴史文書の公開に加え、閲覧・展示室(左上写真)や講座室、図書室を中心とす

る利用者エリアを整備。講演会や企画展などを開催し、情報発信を強化します。さらに歴史関連施設や学校、コミュニティセンターなどとも連携し、郷土の歴史を学ぶ機会を広く市民に提供します。これまでの地域史研究と史料保存の経験を活かし、今後市民の歴史学習と調査・研究を支援していきます。

図書資料室 ☎36・7832

開館記念講演会 長岡はなぜ「長岡」なのか —地名に刻まれた歴史—

7月1日(土)午後2時~3時30分 長岡工業高等専門学校教授・田中聡さん
定40人(先着) 申 6月9日(金)~28日(水)

歴史文書館 施設情報

所在地=長倉西町458-7
開館時間=午前9時~午後5時
休館日=日・月曜日、祝日、年末年始
※7月1日は午後1時30分から開館します

▶詳しくはこちら



●古文書解読講座「古文書のいろは」

7月12日(水)・26日(水)、8月9日(水)午後2時~3時30分(計3回) ¥1,000円(テキスト代) 定40人(先着) 申 6月9日(金)~7月5日(水)

●常設展「虎三郎と弟・雄七郎」

新たに発見された小林虎三郎の晩年の日記を初公開。中央図書館でも関連展示を行います。

7月1日(土)~29日(土)

▶湯治中の虎三郎が記した「伊香保日記」。三島徳二郎が訪ねてきた記述があります



●長岡空襲体験画パネル展

開館20周年を迎えた長岡戦災資料館8ページ所蔵の体験画(複製)を展示します。

7月1日(土)~8月26日(土)

平和への想い、市民の力でつなぐ



1 小学生に体験を語るボランティア（平成29年） 2 戦災住宅焼失地図を作成するボランティア（平成20年）
3 ボランティアが中心となって募金を集めて制作した母子像（平成17年）

1、488人の尊い命を奪い、市街地の約8割を焼け野原にした昭和20年8月1日の長岡空襲。その資料や殉難者の遺影などを展示し、戦争の悲惨さと平和の大切さを伝える長岡戦災資料館が、7月で開館20周年を迎えます。

年代の人が活躍。小・中学生への戦災体験の講話や事業の企画・運営、来館者の案内などを担っています。

市は今後も市民と協力し、次の世代へ長岡空襲を語り継ぎ、平和の尊さを伝えていきます。令和7年度には同館を旧互尊文庫へ移転し、恒久的な伝承施設として整備を進めます。

子どもたちの平和の心を育てたい

初代館長 古田島 吉輝 さん

戦災資料館は、市と市民が一緒になって作り上げてきました。空襲体験者による講話を最も大切にしながら、戦争を体験していない世代に、より実感を持ってもらえる方法を模索。白黒写真ではわからない情景を伝えようとカラーの体験画を募集したり、亡くなった方の遺影を探したり、多くの人の力で形にできました。

空襲体験を伝えていくことは、私たちの大きな使命です。子どもたちの心に“平和のとりで”を築くために、これからも力を尽くしていきたいです。

☎ 庶務課 ☎ 39・2203

戦災の記憶を次世代へ

1 開館20周年記念事業 記念特別展 「長岡戦災資料館のあゆみ」

運営ボランティアの活動をパネルで振り返ります。

☎ 7月1日(土)～9日(日)午前10時～午後4時（1日・9日は午後3時まで） 場 アオーレ長岡 庶務課

★関連講話

☎ ① 7月1日(土)午前11時10分～11時50分…初代館長の模索の5年間 ② 9日(日)午前11時～11時40分…戦災写真の調査結果の解説 講 ① 同館初代館長・古田島吉輝さん ② 同館アドバイザー・星貴さん

2 長岡空襲殉難者追慕の集い

☎ 7月1日(土)午前10時～11時 場 アオーレ長岡

☎ 長岡空襲殉難者遺族・櫻井信子さんの話など 庶務課 ☎ 36・3269

3 長岡空襲の体験を聞く会

☎ 7月9日(日)午前10時～10時50分 場 アオーレ長岡 語り手＝山田文さん 紙芝居＝今井和江さん 庶務課

4 長岡空襲解説講座

☎ 7月15日(土)午前10時～11時30分 講 同館アドバイザー・星貴さん 対 中学生以上 定50人(先着) 場・甲 6月23日(金)から同館へ

5 長岡空襲殉難者遺影展・戦災住宅焼失地図展

☎ 7月1日(土)～8月31日(木)午前10時～午後4時（7月3日(月)・10日(月)・18日(火)、8月21日(月)・28日(月)は休館） 場・庶務課

★空襲で亡くなられた方の遺影を探しています 心当たりのある人は、同館へご連絡ください。

長岡まつり大花火大会

もっと安心、今年も感動

昨年、多くの人の協力で3年ぶりに開催した大花火大会。今年も市民のみなさんが安全に観覧できるよう、準備を進めています。大会運営へのご理解とご協力をお願いします。

☎ 長岡まつり大花火大会…長岡花火財団 ☎ 39・0823
☎ 長岡まつり…観光事業課 ☎ 39・2221

安全・快適に楽しもう！ 花火は有料観覧席で

★観覧席を増設します

会場内の観覧席を各日1,500人分増設します。安全で花火がよく見える会場内で観覧しましょう。なお、観覧席はすべて有料です。

チケット購入
お忘れなく！

★大手大橋東側の道路は開放しません

観覧会場周辺の歩道や車道は毎年大勢の人で混雑し、事故のリスクが高まります。このため、毎年特に混雑する大手大橋東詰バス停前の道路（下図）は、雑踏事故などの危険がない限り開放しません。



大花火大会チケット販売スケジュール

☎ 長岡花火チケットセンター ☎ 0570・082・083

6/19(月)～23(金) **インターネット販売**
抽選販売の残席を先着で販売します。支払いはクレジットカードのみです。

6/26(月)～7/14(金) **公式再販売**
キャンセルになったチケットを希望する人へ定価で再販売します。申し込みはインターネットまたは電話で。

空き駐車場、貸し出しませんか 募集

会場周辺の混雑や迷惑駐車を防ぐため、店舗や自宅などの空きスペースを駐車場として有料で貸し出せるサービス「軒先パーキング」の協力者を募集します。事前登録が必要です。詳しくは、軒先パーキングのホームページで。

☎ 8月2日(水)・3日(木) 対 会場まで徒歩30分圏内に土地を持つ個人・法人 ☎ 軒先(株) ☎ 03・6869・3003

長岡まつり 平和祭 に参加しよう

大 民踊流し参加団体 募集

4年ぶりに人数制限なく開催します。

☎ 8月1日(火)午後7時25分～8時45分 対 10人以上のグループ 甲 6月15日(木)までに長岡商工会議所 ☎ 32・4500へ





地域のマキモノ

まちのほつとフォト

📷は、市民リポーターが取材・撮影しました
(17人が登録しています)

海の安全願って

寺泊地域で海の安全を祈願する白山姫神社の春季大祭。200人の大行列が4年ぶりに地域を練り歩きました。(5月3日)
📷外川正明さん



マンホールカード、ゲットだぜ!

栃尾産業交流センターおりなすで、地域のゆるキャラ「あぶらげんしん」の新作マンホールカードを配布。自分の順番がやってくると、大切そうにカードを受け取りました。(5月7日) 📷



野尻明張さん

笑顔あふれる大集合

小国地域の「二十歳のつどい」に25人が出席。「久しぶり〜!」と顔を合わせ、集合写真ではみんな一緒にピース。会場には笑顔があふれました。(5月3日)



ぽかぽかストレッチ

与板地域の水道町集会所で、なががおか元気体操講座を開催。「椅子に座ったままで、体が温まって気持ちいいね〜」。(5月12日)
📷土田千栄美さん



今月の表紙

希望が丘小学校5年生が米作りに挑戦しています。子どもたちは泥んこになりながらも、初めての田植えに大興奮。米フェス [7ページ](#) の出演者らも応援に駆け付けました。秋にはおいしいおにぎりを食べようね。(5月11日)



あっと驚く、折り紙の世界

アオーレ長岡で、与板地域出身の折り紙作家・布施知子さんの展覧会を初開催。来場者は折り紙とは思えない立体感と迫力に魅了されていました。(5月4日)



大自然の中、奏でます♪

やまこし復興交流館おらたるの中庭に響く、和太鼓とジャズのリズム。息の合ったセッションに、会場は大盛り上がりでした。(5月5日) 📷



市村洋一さん

みんなで地域のお宝巡り

和島地域の妙法寺などの名所を巡るトリムハイキング。曇り空を吹き飛ばす元気な歩きでコースを満喫しました。(5月14日) 📷井口庸一さん



井口庸一さん

かけっこマスター誕生!

三島地域の脇野町小学校で「かけっこ教室」を行いました。翌週に迫った運動会で自己ベストを更新だ! (5月13日) 📷



永井麻実さん



こいのぼりに恋しちゃおう

越路地域の岩塚保育園の園児が、渋海川沿いを泳ぐ「岩鯉のぼり」を見にお散歩へ。体の倍以上あるこいのぼりを見つけて、思わずハグ! (4月23日)



この服、似合ってますよ

川口ぎずな館で、洋服やおもちゃを持ち寄り交換する「おさがりひろば」を開催しました。お気に入りの服が見つかり、思わず得意顔? (5月6日) 📷酒井弘剛さん



いっぱい咲くといいな

📷04中-of 島記念公園の植栽会に参加した中之島中央小学校3年生。ひまわりでいっぱいになる花壇を想像しながら一生懸命種をまきました。(5月9日) 📷



遠藤幸明さん

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

◆略字の見方
日=日時・期日
内=内容
定=定員・募集人数
申=申し込み
既着...先着順
時=時間
講=講師
料=料金・参加料
問=問い合わせ
抽選...抽選
場=場所・会場
対=対象・資格
持=持ち物

注) 図どなたでも、図特になし、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
・図は、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
大手=大手通庁舎
市セ=市民センター
さい=さいわいプラザ

今月のおしらせ隊 隊員 るんるん
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、ホテルやもみじで有名な越路地域のキャラクター「るんるん」です。お尻がかわいく光って子どもたちに大人気。越路のきれいな水が大好きです。
夏といえばホテル観賞!ぼくの仲間と一緒に来てね。18ページへ



新たな出会いの場に参加してみませんか? 40代・50代♥婚活
日7月30日(日)午後0時30分~5時 場県立歴史博物館 対おおむね40歳~59歳の独身男女 定各15人(抽選) 料男性3,000円、女性2,000円 申7月7日(金)までに同イベントホームページ(右)で 問ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838 担当=地域振興戦略部(大手)☎39・2515

力自慢集え! 全日本丸太早切選手権大会
2人1組で両引きのこぎりを使い、丸太を切り落とす速さを競います。上位入賞者には豪華賞品、全員に参加賞を進呈します。
日8月11日(祝)午前9時から 場みしま体育館 駐車場 部門=一般、女性、小学生(3年生以上) 定計120組(先着) 問ほうき(1人1本)、ちり取り 申6月20日(火)~7月20日(木)に三島支所、越後三島ホームページにある申込書または専用フォーム(右)で 問同実行委員会事務局(三島支所産業建設課内) ☎42・2249

6/10(土) 自由広場ながおか・ホコ天 五十六&継之助まつり
時午前11時30分~午後4時 場大手通り周辺 内ステージイベント、飲食ブースなど
★フリーマーケット出店者募集
区画数=98マス(先着) 出店料=1マス(2m×2m)1,000円(1人2マスまで)
申6月9日(金)午後3時までに長岡市商店街振興組合連合会☎32・7002へ 担当=産業支援課(大手)☎39・2222
★同日開催 仮装・コスプレイベント 「みんなで変身しよう!」
時午前11時~午後4時 場アオーレ長岡 内仮装・コスプレコンテスト、体験など 問ADVANCE NAGAOKA・Eメールadvancenagaoka@gmail.com 担当=ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室(大手内))☎86・6008

- 1 大人クラフト教室 「万華鏡を作ろう!」
日6月17日(土)午後2時~3時30分 対中学生以上 定10人(先着) 申6月11日(日)から
2 えほんのへや あめの日スペシャル
日6月17日(土)午前10時30分~

- 1 寺泊エコブックカフェ
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6月10日(土)・11日(日)午前10時~午後3時(午後9時から整理券配布)
2 中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165
1 ぬいぐるみのおとまり会
ぬいぐるみと一緒にお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせます。
日7月1日(土)午後2時30分~

- 1 かはくミニクラフト
日6月14日(水)午前9時30分~10時30分、午後2時30分~3時30分 場さいわいプラザ 定各10人(先着)
2 生きものガイド「会えるかな?森のカエルたち」
日6月17日(土)午前9時30分~午後0時30分(小雨決行)
集合II東山ファミリールランド 自然観察林前駐車場 対小学生と保護者 定10組(先着) 持長袖・長ズボン、長靴、雨具など 申6月15日(木)までに同館ホームページの専用フォームで
3 市民探鳥会
日7月8日(土)午前6時~9時(雨天中止) 集合II千秋が原ふるさとの森公園駐車場 対双眼鏡(ある人) 申7月6日(木)まで

- 1 ぬいぐるみのおとまり会
ぬいぐるみと一緒にお話を聞いた後、ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせます。
日7月1日(土)午後2時30分~
2 中之島地域図書館(中之島文化センター内) ☎61・2165
3 はまなす上映会「映浜」
日6月24日(土)午前10時30分~11時 内宮西達也シリーズ② きょうはなんてうんがいいんだろう 対小学生以下と保護者 定10組(先着)
4 えほんであそぼ
日6月16日(金)午前10時~10時30分 対未就園児と保護者 定10組(先着)
5 おはなしひろば
日6月25日(日)午前10時30分~11時30分 内読み聞かせ、工作 対小学生以下 定10人(先着)

栃尾美術館 ☎53・6300
1 休館のお知らせ
日7月3日(月)~14日(金)(展示替え期間)
2 つきいち☆アート 「刀剣×ペーパークラフト」
日6月25日(日)午後1時30分~3時 対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 定8人(先着) 料100円 申6月13日(土)から
3 おりなすマルシェ
日6月25日(日)午前10時~午後4時 内手作り小物の販売・制作体験、ミニ縁日など

- 1 Wの WONDERLAND
両日正午からカニ汁を先着100人に無料で配ります(午前11時から整理券配布)。
日6月10日(土)・11日(日)午前9時40分~午後4時 内手作り雑貨の販売、ステージショーなど
2 Lobby mini Concert
日6月25日(日)午後2時~3時 出演II貴子の部屋ハイパー、タンゴ新潟
3 ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室(大手内)) ☎86・6008
4 歴博DE婚活
日7月16日(日)午後0時30分~5時 場県立歴史博物館 対

- 1 科学博物館(さい) ☎32・0546
2 北地域図書館 ☎22・7100
1 みにみに上映会
日6月19日(月)午後3時~3時40分 内いのちのあさがお 定10人(先着)
2 読者のごっこ
日6月23日(金)午後7時~8時 場まちなかキャンパス長岡(大手) 内辻村深月著「ツナグ」の感想などの話し合い
3 南地域図書館 ☎30・3501
1 百科事典で謎解き! としよかん探偵
日6月28日(水)まで 対小学生

- 1 西地域図書館 ☎27・4900
1 むかーしむかしのおはなし会 妖怪スペシャル
日6月24日(土)午前10時30分~11時15分 場大島コミュニティセンター 内長岡民話の会による昔話の語り、工作 対3歳~小学生 定15人(先着)
2 ぽんつーとむかしぼなし
日6月11日(日)、7月9日(日)

長岡でドイツを満喫
アオーレ長岡
ドイツ料理が堪能できる飲食ブースやマルシェ、子ども向けワークショップなどを開催します。
日6月24日(土)・25日(日)午前10時~午後6時(25日は午後4時まで) 場アオーレ長岡 問NPO法人ながおか未来創造ネットワーク☎39・2500 担当=市民協働課(アオ)☎39・2288

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。
催し
寺泊文化センター ☎75・5155
Wの WONDERLAND

科学博物館(さい) ☎32・0546
1 かはくミニクラフト
日6月14日(水)午前9時30分~10時30分、午後2時30分~3時30分 場さいわいプラザ 定各10人(先着)
2 生きものガイド「会えるかな?森のカエルたち」
日6月17日(土)午前9時30分~午後0時30分(小雨決行)
集合II東山ファミリールランド 自然観察林前駐車場 対小学生と保護者 定10組(先着) 持長袖・長ズボン、長靴、雨具など 申6月15日(木)までに同館ホームページの専用フォームで
3 市民探鳥会
日7月8日(土)午前6時~9時(雨天中止) 集合II千秋が原ふるさとの森公園駐車場 対双眼鏡(ある人) 申7月6日(木)まで

ドイツ料理が堪能できる飲食ブースやマルシェ、子ども向けワークショップなどを開催します。
日6月24日(土)・25日(日)午前10時~午後6時(25日は午後4時まで) 場アオーレ長岡 問NPO法人ながおか未来創造ネットワーク☎39・2500 担当=市民協働課(アオ)☎39・2288

とげだらけの魚
106 ハリセンボン



海中のオオウナギ

世界中の暖かい海に生息するフグの仲間です。腹側の筋肉は伸縮性があり、口から大量の水を胃に送り込んで、体を膨らませることができます。

うろこが変化した針のようなとげがあることから「針千本」と名前がついていますが、実際は350本前後しかありません。危険が迫ると体を膨らませ、普段寝ているとげを立てて身を守ります。

いこうよ、海の大冒険! 園寺泊水族博物館 ☎75・4936

動物ふれあい教室
ケツメリフガメと遊ぼう
餌やり体験と生態の解説をします。
7月8日(土)〜9月24日(日)の
毎週土・日・祝日午後2時15
分から 3歳以上(小学生

おぐに森林公園 ☎95・3161
しょうゆ赤飯と
わらびの油炒めの作り方
6月25日(日)午前9時30分〜
正午 場みんなの体験館 定
10人宛着 ¥2,000円
6月18日(日)まで

子ども・子育て課青少年育成
係 ☎39・2393
親も育つ子育てセミナー
①子どもをマルっと
受け入れる「聴く力」
7月5日(水) 講マックス・



以下は保護者同伴) ¥高校生
以上700円、中学生45
0円、小学生350円、3歳
以上200円

①子どもをマルっと
受け入れる「聴く力」
7月5日(水) 講マックス・
定30人宛着 ¥200円

地域版
子育ての駅
「絵本コミュニケーション」
で子育ての基礎をしよう!
6月20日(火)午前10時30分〜
11時30分 対0歳児と保護者
定15組宛着 6月12日(月)から

①子どもをマルっと
受け入れる「聴く力」
7月5日(水) 講マックス・
定30人宛着 ¥200円

子育ての駅
「絵本コミュニケーション」
で子育ての基礎をしよう!
6月20日(火)午前10時30分〜
11時30分 対0歳児と保護者
定15組宛着 6月12日(月)から

市民花壇の花植え
6月25日(日)・29日(木)午前9
時30分〜10時30分 対トレニ
ア、サルビア、ペゴニアワッ
パーなど 定各20人宛着 申
各前日まで

子育ての駅
「絵本コミュニケーション」
で子育ての基礎をしよう!
6月20日(火)午前10時30分〜
11時30分 対0歳児と保護者
定15組宛着 6月12日(月)から

学んで安心! 気になるお子さんの行動への対応術
園こども発達相談室(子ども家庭センター区内) ☎36・3727
7月29日(土)午前10時〜11時30分 場さいわいプラザ 講新潟大学教職大学院教授・長澤正樹さん
中学生以下の子の保護者、保育士など 定80人
先着 保育=10人先着
(要予約) 6月29日(木)〜7月21日(金)に専用フォーム(右)または電話で
「思い通りにならないと怒り出す」「隣の子にちょっかいを出してけんかになる」など、お子さんの気になる行動の対応方法を学ばよ。
▲るるん

中之島文化センター ☎66・1310
筆ペン美文字講座
7月2日(日)午前10時〜正午
定20人宛着 ¥1,000円
6月24日(土)から

ファミリー・サポート・センター講演会

生まれてきてくれてありがとうって、
こどもに伝えたいあなたのために
〜わたしたち誰もががすてきな虹色へ〜
6月25日(日)午前10時〜正午 場中央公民館(区) 講明星大
学教授・星山麻木さん 定40人(先着) 保育=10人(先着)(生後
6カ月以上、6月18日(日)までに要予約) 申同センター(ち
びっこ広場内) ☎39・2860へ

ちびっこ広場(ラエニスホム
エスト) ☎39・2775
1 家族みんなでリズム遊び
6月17日(土)午前10時30分
〜11時 対1歳〜未就園児
と保護者 定15組(先着) 申
随時
2 絵本のとびら
「だるまさんが」のお話
の世界で遊びます。
6月21日(水)午前11時〜11
時30分



ちびっこ
モデル★
#126
子育ての駅で
みくつけたよ
@ぐんぐん
姉崎恵ちゃん
(2歳6カ月)
歌とおままご
とを遊ぶのが
大好きです。
最近、お箸
が持てるよう
になりました。

てくてく(千秋) ☎21・3860
休館日 毎週水曜日
1 親子で楽しむ絵本講座
「絵本コミュニケーション」
で子育ての基礎をしよう!
6月20日(火)午前10時30分〜
11時30分 対0歳児と保護者
定15組(先着) 6月12日(月)から

ぐんぐん(千秋) ☎30・1025
休館日 毎週火曜日
1 赤ちゃんの産まれる力を
信じて育む力を高める
6月21日(水)午前11時〜正午
講保育士・佐竹直子さん 対
0歳児の保護者、妊婦とパ
ーナー

和島わくわく
星に願いを☆たなばた会
7月7日(金)午前10時30分
から
6月14日(水)午前10時30分
から

中之島なかのひろば
育児相談・防災講座
「大雨への備え」
6月20日(火)午前10時30分
から
夏の病気・あせも対策
6月22日(木)午前10時30分
から 定10組(先着) 申6
月8日(木)・16日(金)

三島もりもり 親子で作る
うープラ板キーホルダー
6月23日(金)午前10時30分
から 定10組(先着)

山古志やまこ
乳幼児・小児のための
応急手当講習
6月24日(土)午前10時
から
6月10日(土)・20日(火)

川口すこやか
七夕飾り作り
7月7日(金)午前10時15分
から

みんな仲良し「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。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 ぐんぐん・もりもり・やまこ・たんぼほ・すくすく・
じの子広場 午前9時30分〜午後3時30分 たくわく・ここにこ 午前9時〜午
後3時 すすこやか 午前8時30分〜午後5時 詳しくは市ホームページで

トキまで開館5周年記念特別パネル展

来年3月31日(日)までの午前9時～午後5時(月曜休館。祝日の場合は翌日)
 トキと自然の学習館 ☎75・3201



トキの生態や歴史、飼育員の1日など内容盛りだくさんだよ。ぜひ見に来てね♪

令和5年度教科書展示会
 小・中・高校の教科書を展示します。
 6月14日(水)～27日(火)午前8時30分～午後6時(土・日曜日は午後5時まで) 場さいわいプラザ

教育センター ☎32・3746

実際の器具を使った本格的な訓練を体験



消防本部予防課 ☎35・2190
 集え！未来の防災リーダー！明日の長岡を支えるのは君たちだ！
 8月18日(金)・19日(土)午前8時～午後5時15分(19日は午後4時40分まで。計2回)
 消防本部 内訓練体験など
 対小学5・6年生 定20人(先着) ¥1,000円 申7月7日(金)まで

体150円)

◆回や圖などの略字の見方は12ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆圖に電話、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)＝アオーレ長岡 (市)＝市民センター
 (大)＝大手通庁舎 (さい)＝さいわいプラザ

国際交流センター「地球広場」市 ☎39・2714

1 ほうかご国際文化部

メキシコ出身者と簡単な英語で交流しながら外国の文化を学びます。
 6月14日(水)午後6時～7時30分 対中学生・大学生 定15人(先着) 市ホームページの専用フォームで

WorldCafe
 世界の茶の間「SP版」
 自転車で世界中を旅するパシユさん一家が講演します。
 7月8日(土)午後1時30分～3時 定30人(先着) 申6月12日(月)から(HP可)

馬高縄文館 ☎46・0601
 1 縄文楽器をつくる♪
 6月25日(日)午前10時～正午 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定20人(先着) 持汚れてもよいタオル・服装 申6月10日(土)～22日(木)

2 弥生土器コーナーを設置します
 弥生時代・古墳時代の土器と縄文土器の特徴を比較します。
 8月27日(日)までの午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。月曜休館。祝日の場合は翌日) ¥200円(高校生以下無料。20人以上の団体150円)

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。

★U-25 happyチケットはじめます♪

舞台芸術に親しんでもらうため、25歳以下の人を対象に、割引価格でチケットを販売します。
 ※公演当日、年齢確認ができるものをお持ちください

1 ユニオンツールクラシックプログラムvol.26 仲道郁代ピアノ・リサイタル ～ブラームスの想念～

9月17日(日)午後2時から 場リリックホール 曲目=ブラームス/7つの幻想曲Op.116、3つの間奏曲Op.117など ¥全席指定3,000円、U-25)1,000円 チケット発売日=6月16日(金)



2 野村万作・萬斎 狂言公演

9月20日(水)午後7時から 場リリックホール 出演=野村万作、野村萬斎、石田幸雄ほか 演目=「川上」、「縄綱」など ¥全席指定5,500円、U-25)2,500円 チケット発売日=6月22日(木)

3 挟間美帆 m_unit 日本ツアー2023

第62回米グラミー賞にノミネートされるなど世界で活躍中のジャズ作曲家・挟間美帆が自身の室内楽団を率いて届けるジャズライブです。
 9月24日(日)午後5時から 場市立劇場 指揮=挟間美帆 演奏=m_unit ¥全席指定S席5,000円、A席3,000円、U-25)S席2,000円、A席1,500円 チケット発売日=6月28日(水)

4 中村勘九郎・中村七之助 錦秋特別公演2023

10月7日(土)午前11時から、午後3時から 場市立劇場 ¥各全席指定S席8,800円、A席6,800円、B席4,800円 チケット発売日=6月24日(土)

5 第21回澤クワルテットコンサート

10月8日(日)午後2時から 場リリックホール 出演=澤クワルテット 曲目=モーツァルト/弦楽四重奏曲No.17変ロ長調K.458「狩」など ¥全席指定3,000円、U-25)1,000円 チケット発売日=7月7日(金)

6 「リリック・ジュニアフェスティバル」出演者募集

選考会の合格者は、レッスン(有料)を経て12月17日(日)の演奏会に出演します。
 8月12日(土) 場リリックホール 選考方法=実技オーディション 応募資格=経験年数が3年以上で、市内在住または市内で音楽を習う大学2年生まで 対ピアノ、弦・管楽器、声楽などのソロまたはアンサンブル(連弾・2台ピアノ可) 申7月17日(祝)(必着)までにリリックホールにある申込書で



長岡市立劇場開館50周年記念 鼓童×長岡の子どもたち!太鼓でツナガル「鼓童 ワン・アース・ミュージックin長岡」

力強い太鼓のパフォーマンス集団「鼓童」と、長岡で和太鼓を演奏している子どもたちが共演します。

9月3日(日)午後2時から 場市立劇場 出演=鼓童、悠久太鼓長岡光悠会、山古志小学校太鼓クラブ、三島かたり太鼓 ¥全席指定S席5,000円、A席3,000円、U-25)S席2,500円、A席1,500円 チケット発売日=6月14日(水)



©岡本隆史

まちなかキャンパス長岡(大手)

☎39・3300

保育=各開催日の10日前まで(まちなかキャンパス長岡のみ)

1 まちなかカフェ

1 市民プロデュース講座 ズボラでもできる! 最小限のお世話で野菜を育てよう 自給自足を目指して農業を行う猪俣謙太郎さんがお話しします。
 7月2日(日)午後2時～3時30分
 2 メタバースの世界に踏みだそう
 7月11日(火)午後7時～8時30分 講NPO法人BAS長岡代表理事・土田哲也さん



3 米百俵と長岡の人材教育

7月14日(金)午後7時～8時30分 講長岡大学非常勤講師・遠山典子さん

①～③いずれも 定20人(先着) ¥500円(①のみ200円) 申6月12日(月)から(HP可)

2 こども講座 こどもカフェ

1 ボランティア企画講座 ロウを利用してハンカチをカラフルに染めてみよう!

① 7月15日(土)②22日(土)午後2時～3時30分(計2回) 場①まちなかキャンパス長岡②長岡工業高等専門学校 講同校元教授・丸山一典さん 対小学4～6年生と保護者 定20組(抽選)

溶かしたロウと4色の染料を使って、好きな模様をデザインして、自分だけのハンカチを作りましょう!



2 空き箱大変身! お菓子のパッケージが動物に!

7月25日(火)午後2時～3時30分 講日本パッケージクラフト協会理事長・高橋和真さん 対小学生と保護者 定20組(抽選) 時はさみ(左利きの人のみ)

3 出動! 消防士のおしごと —まちなかおしごと探検隊—

7月26日(水)午前9時30分～11時30分 場消防本部 講市消防本部消防士 対小学生と保護者 定20組(抽選)

4 消しゴムはんこを推そう!

7月28日(金)午後2時～3時30分 講消しゴムはんこ作家・麻田弘潤さん 対小学生と保護者 定20組(抽選)

5 ボランティア企画講座 ごはんをかむと甘くなるのはなぜ? —酵素のはたらきを知ろう—

7月29日(土)午後1時30分～3時30分 場長岡技術科学大学 講同校名誉教授・森川康さんほか 対小学3～6年生と保護者 定18組(抽選)



▶唾液などに含まれる消化酵素で、炭水化物のデンプンを分解する実験

6 誰でも簡単にダブルダッチー親は縄を回すだけ!

7月31日(月)午後2時～3時30分 講長岡工業高等専門学校准教授・江田茂行さん 対小学生と保護者 定10組(抽選) 場内履き

①～⑥いずれも ¥500円(②700円④1,000円) 申6月14日(水)までにまちなかキャンパス長岡ホームページで

3 こども講座 こども大学

気分は生きもの博士! 一標本の世界を探検しよう!

① 7月9日(日)②16日(日)③23日(日)午後2時～3時30分(計3回) 場①③まちなかキャンパス長岡②科学博物館 講同館・鳥居憲親学芸員ほか 対小学生と保護者 定15組(抽選) ¥2,500円 申6月14日(水)までにまちなかキャンパス長岡ホームページで



ユーザー数1万人突破記念

ポイント還元 3倍

3と9のつく日はながおかペイがお得!

3と9のつく日の支払いで、税込み100円につき通常1円のところ3円分のポイントを付与します。

☎産業支援課 ☎39・2222

登録はこちら▶



クーポン機能も登場

暑くなり始める時期の熱中症にご注意を!

☎健康増進課 ☎39・7508

家の中にも熱中症のリスクは隠れています。暑くなり始める時期は、無理のない範囲で適度に運動し、体を慣れさせることが重要です。

梅雨の時期は湿度にも注意しましょう。



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を。「熱中症警戒アラート」が出たら、屋内の涼しい場所で過ごしなさい。

- ①親子ストレッチ教室
6月11日(日)午前10時~10時45分、午後2時~2時45分
対小学1~3年生と保護者
定各6組(先着) ¥各500円
申各前日まで
- ②いづれも
10時45分 対20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円
申各前日まで
- ③筋力トレーニング教室
6月16日(金)・23日(金)・30日(金)、7月7日(金)
対小学1~4年生 定16人(先着) ¥500円
申6月24日(土)まで

- ④ドッジボール交流会
6月25日(日)午前10時~11時
対小学1~4年生 定16人(先着) ¥500円
申6月24日(土)まで
- ⑤座ったままでできる「デスクで簡単!首・肩・腰がラクになるストレッチ講座」
7月6日(木)午後1時30分~3時
場まちなかキャンパス長岡(天手) 講ボディメイクインストラクター・内山麻理子さん 定10人(先着) 申7月3日(月)まで (HP可)



男女平等推進センターウィルながおか(雨セ) ☎39・2746

スポーツ教室 (7月~9月)

申中之島体育館は6月25日(日)、みしま体育館は18日(日)から電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	初回	曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金
中之島体育館 ☎66・1711	①いきいき健康体操	7月3日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上		7,000円
	②モーニングヨガ	4日	火	10:00~11:00	9回	どなたでも	20人	6,300円
	③リセットアクティブコンディショニング			14:00~15:30				
	④スッキリヨガ			19:30~20:15				
	⑤パレトン			20:30~21:15				
	⑥シェイプボクシング (水)	5日	水	13:30~14:15	12回			7,200円
	⑦フラダンス	6日	木	10:00~11:00	11回	どなたでも	20人	7,700円
	⑧レクスポート			10:00~11:30				
	⑨トランポピクス			13:30~14:30				
	⑩ソフトピラティス			19:30~20:15				
	⑪爽快健康体操	7日	金	10:00~11:00	9回	どなたでも	20人	6,300円
	⑫体幹トレーニング			13:30~14:15				
	⑬シェイプボクシング (金)			19:30~20:15				
	⑭SHAPE BOX	1日	土	19:30~20:30	7回			4,200円
みしま体育館 ☎41・2133	①ポールストレッチ	7月3日	月	19:30~20:30	8回	どなたでも	15人	5,600円
	②さわやか体操	11日	火	13:30~14:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	③全身シェイプ			19:30~20:30			15人	7,000円
	④ヨガ (朝)	12日	水	10:00~11:00	7回	どなたでも	8人	6,000円
	⑤のびのび元気体操			13:30~14:30			20人	7,000円
	⑥爽快健康体操	8月9日	水	14:00~15:00	7回	どなたでも	20人	4,900円
	⑦ピラティス			19:30~20:30			20人	7,000円
	⑧筋力アップトレーニング	7月12日	木	19:30~20:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	⑨いきいき健康体操			13:30~14:30			20人	7,000円
	⑩ヨガ (昼)	6日	木	19:30~20:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	⑪ヨガ (夜)			13:30~14:30			20人	7,000円
	⑫体幹トレーニング	13日	金	19:30~20:30	10回	どなたでも	8人	6,000円
	⑬ステキにエクササイズ			13:30~14:30			20人	7,000円
	⑭アクティブシェイプ	14日	金	19:30~20:30	10回			6,000円

- ①新潟県美術展覧会 長岡展
6月14日(水)~18日(日)午前9時30分~午後4時30分 (14日は午前10時から) 場県立近代美術館 ¥一般500円 (当日100円増)、大学生以下無料 関新潟日報社長岡支社 ☎34・9600
- ②市民スポーツ祭 ソフトバレーボール大会
7月16日(日)午前9時から 場みしま体育館 対小学生以上 ¥1チーム2,000円
6月21日(水)までに長岡市ソフトバレーボール連盟ホームページなどにある申込書で
- ③オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会
7月16日(日)・30日(日)、8月7日(日)から終了までの

- ④サマージュニアテニス大会
7月22日(土)・23日(日) 種目シングルス(高校2・3年生、高校1年・中学生、小学生) ¥2,500円
- ⑤初心者ゴルフ教室
7月7日(金)・14日(金)・21日(金)
- ⑥ランニング教室
6月16日(金)・23日(金)・30日(金)、7月7日(金)午後7時~8時30分 対高校生以上 定各15人(先着) ¥各500円
申各前日まで
- ⑦シェイプアップ運動教室
6月15日(木)・22日(木)・29日(木)

- ⑧長岡まつり 駅伝競走大会
7月22日(土)午前7時15分から 場陸上競技場など 対小学生5年生以上 ¥1チーム4,000円、小・中学生2,000円 申6月30日(金)までに市民体育館などにある申込書で
- ⑨文化振興課 ☎32・5110
- ⑩新潟県美術展覧会 長岡展
6月14日(水)~18日(日)午前9時30分~午後4時30分 (14日は午前10時から) 場県立近代美術館 ¥一般500円 (当日100円増)、大学生以下無料 関新潟日報社長岡支社 ☎34・9600



午後7時15分~8時45分 (計3回) 場長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定10人 (抽選(未経験者優先) 申7,000円(ボール代別) 申6月10日(土)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡コントリ倶楽部内) 藤巻さん ☎46・3130、Eメール hidenori.fuji@maki@nagaoka-cc.co.jp

◆回や日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 匠セ=市民センター 匠手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分~午後6時 ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料=普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 休園日=6月19日(月)、7月10日(月)

- ①あじさいまつり
18品種1万8千本のあじさいが咲き誇ります。 6月17日(土)~7月9日(日)
- ②長岡花火ローズファンタジー
6月17日(土)午後6時~9時 (花火打ち上げは午後7時30分~8時) ¥高校生以上1,500円、小・中学生700円 (入園料・駐車料含む) チケット販売=6月16日(金)までにセブン-イレブンで ※当日券はありません



幻想的な光の世界へー ホテルに会いに行こう

- ①越路ホテルまつり
6月10日(土)~7月2日(日)午後8時~9時 場塚野山地区牛の首 内ホテル観賞 ※6月24日(土)・25日(日)午後6時から飲食ブースあり 関同実行委員会事務局(越路支所産業建設課内) ☎92・5903
- ②ホテルの夕べ
6月15日(木)~30日(金)午後7時~8時15分 ¥大人400円、小・中・高校生50円 場・関雪国植物園 ☎46・0030

北部地域事務所 を設置しました

園各支所地域振興・市民生活課

和島・寺泊・与板支所の土木・農林水産関連業務を集約し、和島支所内に北部地域事務所を設置しました。災害対応や土木・農林水産関連の各種手続き、相談受け付けは今後も各支所で行います。

50歳～74歳 補聴器購入費を助成します

申請は購入前に
申請は購入前に
申請は購入前に

次の全てに該当する市内在住者①申請時に50歳～74歳②聴力レベルがそれぞれ40デシベル以上、または医師が補聴器の装用により一定の効果が期待できると判断する③身体障害者手帳（聴覚）の交付対象ではない 助成額＝購入費の2分の1（上限2万5千円） ④7月1日（土）からアオーレ長岡、さいわいプラザ、各支所にある申請書と必要書類を長寿はつらつ課（☎39・2268）へ



聴力の低下は認知症のリスクを高めると言われています。補聴器を使用して適切な聞こえを維持しましょう。

30分 園リリックホール 園
講演「聞いてびっくり！～ACP（人生会議）について～」
介護施設での看取りの実践例の紹介 園立川総合病院医師・齋藤義之さんほか 園40人先着 園長寿はつらつ課 さいわい ☎39・2268

働きやすい！ハッピー・パートナー企業取り組み紹介パネル展
園6月20日（火）～7月3日（月）午前8時～午後9時：アオーレ長岡、7月5日（水）～19日（土）午前8時30分～午後7時（土・日・祝日は午前9時～午後6時30分）：市民センター ※いずれも初日は午後1時から、最終日は午後1時まで 園人権・男女共同参画課

人権擁護委員を紹介します
近隣間のいやがらせ、名誉・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟県地方司法局長岡支局 ☎0570・003・110へ（五十音順、敬称略）

阿部 尚之	木村 松子
島倉 昭宏	清水めぐみ
高橋 恵子	星野 徹
堀内 憲子	
小林 和子	佐藤 善市
大石 巧	金安 和子
長谷川 真	
三島 圭子	若井 春雄

6月は環境月間
徹底した省エネ対策や環境にやさしい商品の購入など地球温暖化防止と環境保全の取り組みにご協力をお願いします。園環境政策課 ☎24・0528

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）。園6月14日（水）・21日（水）・28日（水）、7月5日（水）午後1時30分～

6月はいじめ見逃しゼロ
強調月間
いじめの未然防止と早期発見のため、市内の小・中学校では「いじめ見逃しゼロスクール集会」の開催などに積極的に取り組んでいます。家庭や地域でも、日ごろから子どもたちに積極的な声掛けをお願いします。園4時 園消費生活センター ☎32・0022

住地などでの農薬使用の際にご注意を
飛散すると周囲の住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。次のことに十分に注意してください。
①定期的な散布はやめ、せん定や害虫の捕殺に切り替える
②塗布や樹幹注入、粒剤など、飛散の少ない農薬を使う
③散布区域は最小限にする
④風の強い日は避け、風向きに注意する
園環境政策課 ☎24・0528、園農水産政策課 ☎39・2268

火災予防に関する届出の電子申請を拡充しました
防火・防災管理者選任（解任）届出、防火対象物使用開始届出、消防用設備等の点検結果報告など 園市ホームページの専用フォームで 園消防本部予防課 ☎35・2190

実地調査にご協力を
固定資産（償却資産）の適正な課税のため、実地調査を行っています。調査対象の納税義務者には後日通知します。園資産課 ☎39・2213

子どもの学力アップ応援事業補助金をご利用ください
生活保護受給世帯または就学援助認定世帯の中学3年生の学習塾の利用に係る経済的負担を軽減します。園8月1日（火）～来年3月31日（日）に利用した学校外教育サービスの入学金や授業料など補助額 園10万円 園6月中に学校から配布の申請書で園子ども・子育て課 ☎39・2300



与板支所が一時移転しました

交流拠点施設の整備に伴い、令和7年度まで与板保健センター（与板町与板乙5901-2）で業務を行います。電話番号・FAX番号・メールアドレスは移転前と同じです。園与板支所地域振興・市民生活課 ☎72・3101

健康増進課 ☎39・7508

1 こころの相談会
①6月27日（火）②7月4日（火）③12日（水） 園 ☎12 午後2時～4時
④3日（土）午後6時～8時

2 死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
①6月28日（水）②7月10日（月）午後2時30分～4時30分

3 気軽にチャレンジ！
認知症予防「つぎイチ脳活」
①6月27日（火）午前10時～11時30分 園中央公民館 ☎12 65歳以上 園20人先着 園6月12日（月）から

4 カフェDE健康講座
①6月15日（木）：100歳まで歩ける足に！！歩ける靴の選び方 ②22日（木）：歯周病って、どんな病気？ ③正しく知って今から防ごう！ ③

5 あなたの健康相談会
①7月3日（月）②4日（火）③10日（日）④11日（火） 園 ☎13 午後1時～4時 ④午前9時30分～午後0時30分 園さいわいプラザ 園健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 園栄養士、保健師 園各6人先着 園健康手帳（ある人） 園 ☎12 6月23日（金）③④30日（金）まで

6 家族で守ろうパパの健康
①7月9日（日）午前10時30分～午後3時30分 園園宮越後丘陵公園 園血管年齢測定や医師による健康相談など 園18歳以上 園100人先着

7 日赤救急法基礎講習会
①7月8日（土）午後1時～5時 園さいわいプラザ 園15歳以上 園20人先着 園1、500円 園7月3日（月）までに日本赤十字社新潟県支部（☎025・231・3121）ホームページで 担当 園福祉総務課 ☎39・2217

8 くらしの講座
「シニアのためのスマートフォン講座」スマホの基本操作と不当請求対策
①6月29日（木）午後2時～4時 園まちなかキャンパス長岡 園KDDI（株）認定講師 園20人先着 園6月12日（月）から消費生活センター ☎32・0822

9 在宅医療・介護連携推進事業市民セミナー「元気なうちから、もしものときのことを考えておこう」
①7月12日（水）午後7時～8時



人気の給食献立でおいしく減塩

園健康増進課 ☎39・7508

市内スーパーで、減塩の工夫がいっぱいの学校給食の献立「鶏肉の塩麴カレー焼き」と「のり酢あえ」をお惣菜として販売します。園6月30日（金）まで 園市内のマール各店舗



うまみ成分のある塩麴やツナなどの材料を使うことで、減塩を感じずにおいしく食べることができます。ぜひご賞味ください！

市の栄養士

★6月は食育月間、毎月19日は食育の日
生活習慣病予防のため、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

1日に必要な野菜は350gです。不足しがちな野菜を食べて、健康な毎日を過ごしましょう！



▲6月30日（金）まで市内コンビニ・スーパーで掲示しているポップ

募集

和島B&G海洋センター アルバイト
 ●12人程度 雇用期間7月1日(土)～9月3日(日) 内監視、清掃など 対高校生以上 賃金11時給950円 勤務日11シフト制(週2～3日) 申込書で
 和島野球クラブハウス ☎742289

●2人程度(委員は全15人) 任期7月25日(令和7年7月24日) 選考方法書類(応募の動機、環境に関する考え、面接) 6月27日(火)までに環境政策課 ☎24・0528、各支所、市ホームページにある申込書で
すこやか・ともしびまつり参加団体
 9月16日(土)・17日(日) 9月16日(土) 授産製品の販売、健康コーナーなど 対原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体 申込書で
 ホームページにある専用フォームで(多数の場合は抽選) 1
 福祉総務課 ☎39・2371

●環境審議会委員
 環境基本計画など環境保全の重要事項を審議します。

●NAZE学園受講生
 ものづくり企業の生産性向上に向け、デジタル化による現場の改善リーダーを育てます。 8月9日～11月8日の毎週水曜日(期間中に計13回) 米百俵ブレイスマイライエ長岡など 対ものづくり企業に勤務し、管理者やリーダーとしてデジタルツールを活用した改善活動を推進する人 定10人(多数の場合、会員企業優先) ¥15万円 ※補助・減免あり。詳しくはお問い合わせください
 6月30日(金)までにNPO法

人長岡産業活性化協会NAZE E (☎42・8700) ホームページにある申請書で
 企業の生産現場にも出ていて実践的に学べるよ。幅広い年代や業種の人と交流して視野を広げよう!



納期限は6月30日(金)です
 ①市・県民税(1期)
 ②介護保険料(3期)
 ③下水道事業受益者負担金(1期)
 ※スマートフォン決済が便利です(③を除く)

急患診療のお知らせ
 診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、感染症の院内感染を防ぐため、**受診する前に必ず電話で相談してください。**
 国民健康保険証、医療費助成の受給者証(ある人)
 ●風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～④を受診してください
 ●入院や手術を必要とする重症な救急患者 → ⑤を受診してください

施設名 [長岡局番0258]	診療科目	受付時間	診療曜日				
			日・祝	月～金	土	日	祝
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 内小児科 小児科	午後6時45分～9時30分 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	—	●	—	—	—
3 休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	●	—	—	—	—

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります
 産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝休日のみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。

 正面と裏側に診療所専用駐車場があります。(台数に限りあり)

④ 休日在宅当番(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(外)、内科は(内)で表記しています。

期日	病院名	電話番号
6月	4日(日) (外) わたなべ皮膚科	☎62・7750
	11日(日) (内) 田崎医院	☎62・1122
	18日(日) (内) 星野医院	☎62・0998
7月	25日(日) (外) 貝瀬皮膚科	☎66・8100
	2日(日) (内) 石川医院	☎66・2140
	9日(日) (内) 山谷クリニック	☎61・1388

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

みんなのひろば

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…8月号は6月23日(金)(必着)、9月号は7月31日(月)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月3日(木)、【9月号】9月10日(日)以降のものに限ります
 ◆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、同一団体の掲載は年4回までです
 広報・魅力発信課 ☎39・2202

催し
長岡雅楽愛好会雅楽体験講座
 6月11日(日)～10月22日の毎月第2・4日曜日午後7時20分～8時20分 場・申西楽寺(千代栄町)・春日さん ☎32・5510
親子で遊べる昆虫観察ツアー
 6月11日(日)・24日(土)、7月2日(日)午前9時30分～11時30分(荒天時中止) 場・馬高縄文館 定10組(先着) ¥子ども1人500円 申各開催日の3日前までに昆虫はかせネットワーク・鈴木さん ☎090・9529・0772へ
韓国語講座
 6月13日からの毎週火曜日午後6時30分～7時30分：中級、午後7時35分～8時35分：初心者、毎週水曜日午後7時40分～8時40分：経験者 場・さいわいプラザ ¥月3,500円

00円(テキスト別) 申ア
 リラン韓国語サークル・高野さん ☎090・7249・3877
「梅ジャム・梅酒・梅干」の作り方教室
 6月17日(土)午後1時～3時 定30人(先着) ¥1,000円 場・申6月8日(木)から長岡中央青果(株)(新産1) ☎46・7317へ
中越シンフォニックウィンドオーケストラ演奏会
 6月17日(土)午後6時～8時 場・リックホール 内西山さん ☎080・5679・9858
みゆきコーラス(♡コーラス) だい樹 ジョイントコンサート
 6月18日(日)午後2時～4時 場・リックホール ¥500円 内コーラスばだい樹・南雲さん ☎75・2422
ホテル観賞会
 6月18日(日)午後7時～9時(小雨決行) 集合江口だん

●本店(宮本東方町) ※各自の車で移動 内長岡ホテルの会
 ・岡地さん ☎090・72287103
「結」の茶会
 6月18日(日)：西楽寺、7月2日(日)：法明院、9月10日(日)：長福寺、10月1日(日)：龍徳院、11月5日(日)：願興寺 時午前9時～午後3時30分 定各100人(先着) ¥各800円 申長岡市茶道文化協会事務局(文化振興課内) ☎32・5110
春の草花・盆栽展
 6月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時(25日は午後3時まで) 場・緑花センター 内長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359
聞いてくらしの昔話
 6月24日(土)午後1時～2時30分 場・中之島コミュニティセンター 内長岡民話の会 ☎090・4669・4084
楽器の動物園ウキンドバンド
 6月25日(日)午後2時～3時30分 場・リックホール 内佐藤さん ☎33・5708
ハーモニカフェスタin長岡
 7月2日(日)午後1時～4時30分 場・中之島文化センター 内ONCリード合奏団・金山さん ☎32・7244
栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「栃尾・秋葉神社と長岡・蔵王さま(金峯神社)の歴史に迫る」
 7月15日(土)午後1時30分～3時 場・栃尾産業交流センターお

健康
豊かな健康教室
 「イスアフヘようこそ」
 6月17日(土)午後2時～3時 場・ハイブ長岡 内椅子に座ったまま行うエクササイズ 定20人(先着) 申こぶし園サポートセンター 大島 ☎28・2161
楽しい脳活性化体験会
 6月17日(土)午後1時30分～3時 場・アオーレ長岡 定20人(先着) ¥500円 申ひとのわ

スポーツ
太極拳無料体験会
 6月15日(木)・22日(木)午前11時30分～午後1時 場・市民体育館 申全日本太極拳協会・小暮さん ☎090・1425・7562
豊かな健康教室
 「イスアフヘようこそ」
 6月17日(土)午後2時～3時 場・ハイブ長岡 内椅子に座ったまま行うエクササイズ 定20人(先着) 申こぶし園サポートセンター 大島 ☎28・2161
楽しい脳活性化体験会
 6月17日(土)午後1時30分～3時 場・アオーレ長岡 定20人(先着) ¥500円 申ひとのわ

23 | 市政だより 2023.6

りなす 内新潟県文化財保護連盟理事・石田哲彌さん 定200人(先着) 内同クラブ(栃尾観光協会内) ☎51・1195
楽しいコーラスのひととき
 7月9日(日)午後2時～4時 場・リックホール 内男声・女声・混声合唱 内同実行委員会・川上さん ☎22・1665
キャンプフル・ライフ
 8月19日(土)午後1時～20日(日)午前10時(泊2日) 集合江口やな場 内小学4～6年生と保護者 定15組(抽選) (1組5人まで) ¥大人3,000円 子ども2,000円 申6月30日(金)まで 内長岡青年会議所 ☎34・0069

健康
豊かな健康教室
 「イスアフヘようこそ」
 6月17日(土)午後2時～3時 場・ハイブ長岡 内椅子に座ったまま行うエクササイズ 定20人(先着) 申こぶし園サポートセンター 大島 ☎28・2161
楽しい脳活性化体験会
 6月17日(土)午後1時30分～3時 場・アオーレ長岡 定20人(先着) ¥500円 申ひとのわ

募集
長岡まつり平和祭の和太鼓演奏者
 7月31日までの午後6時30分～8時30分(週1回程度) 場・リックホール 内中学生以上 ¥5,000円 内悠久太鼓連合会・三条さん ☎090・7224・6955

23 | 市政だより 2023.6

4926・4882
夫婦・離婚・DVなどの家族の問題電話相談ホットライン
 6月12日(月)～16日(金)午前10時～午後4時30分(14日(水)は午後7時まで) 内NPO法人女のペース・ながおか ☎38・0456
銃砲刀剣類登録審査会
 6月15日(木)午前10時～正午、午後1時～2時30分 場・長岡地域振興局 ¥1件6,300円(県収入証紙で) 持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) 内県文化課 ☎025・280・5619
休日労働相談会
 6月18日(日)午後1時～4時30分 場・長岡地域振興局 内県労働相談所 ☎025・281・6110

健康
豊かな健康教室
 「イスアフヘようこそ」
 6月17日(土)午後2時～3時 場・ハイブ長岡 内椅子に座ったまま行うエクササイズ 定20人(先着) 申こぶし園サポートセンター 大島 ☎28・2161
楽しい脳活性化体験会
 6月17日(土)午後1時30分～3時 場・アオーレ長岡 定20人(先着) ¥500円 申ひとのわ

募集
長岡まつり平和祭の和太鼓演奏者
 7月31日までの午後6時30分～8時30分(週1回程度) 場・リックホール 内中学生以上 ¥5,000円 内悠久太鼓連合会・三条さん ☎090・7224・6955

23 | 市政だより 2023.6

22 | 市政だより 2023.6



米百俵プレイス
ミライエ長岡
MIRAIE NAGAOKA

7/22(土)
西館先行オープン

オープニングイベント 第1弾

問ミライエ長岡企画推進室 ☎86・6008



7/2
日

一足早くミライエを体験!

オープン前の
ミライエ内を
見学

新しい図書館で
司書のお仕事を
体験

周辺施設を巡る
スタンプラリー
に挑戦

時午前9時30分～午後0時50分、午後1時30分
～4時50分 対小学4～6年生と保護



者 定各20組抽選 ¥各1
組640円 申 6月16日(金)ま
でに専用フォーム(左)で
問長岡青年会議所 ☎34・0069



長岡人学びツアースタンプラリー

ミライエ長岡、河井継之助記念館、長岡
戦災資料館、山本五十六記念館を巡ると、
特製ステッカーがもらえます。
期間=7月22日(土)～8月20日(日)

厚切りジェイソンさん
講演会&トークショー
「WHY! JAPANESE PEOPLE!
なんでやりたいことをやらないの?」

7/22
土

お笑い芸人でIT企業
役員の厚切りジェイソン
さんが、豊かな人生をつ
かむヒントを伝えます。

時午後1時30分～3時30
分 対小学生～高校生と
保護者 定60組抽選 申

6月25日(日)までに(株)第四
北越銀行 (☎

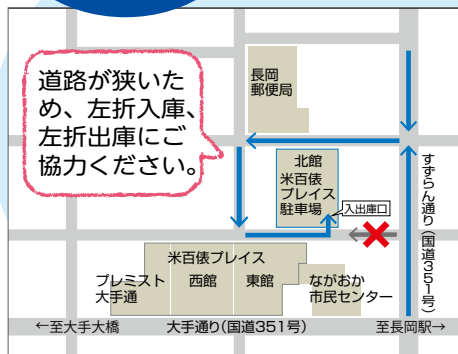
025・222・4111)
ホームページ

(右)で



6/23金
午前6時
オープン

24時間営業
米百俵プレイス駐車場



約300台を収容。
米百俵プレイス関連施設や市の提携
駐車場として利用
できます。

問日本パーキング
(株)☎03・3222・0015
担当=中心市街地
整備室☎39・2807

7/23日
30日

キッズアート
「親子で描く長岡の宝」

長岡の景色や名産をイラストにします。

時午前10時～11時30分、午後2時～3時30
分 講イラストレーター・ヨネヤ
マタカノリさん 対小学生と保
護者 定各10組抽選 申 6月30
日(金)までに専用フォーム(右)で



※回・対などの略字の見方は12ページへ



■発行：長岡市 (令和5年6月1日発行)
〒940-8501新潟県長岡市大手通1-4-10 ☎0258・35・1122(代)
※市政だよりは市役所総合ガイド、東・西サービスセンター、各支所で発行日から閲覧できます
編集：広報・魅力発信課 ☎0258・39・2202/FAX0258・39・2272

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

VEGETABLE OIL INK 植物油インキを使用しています

■人口と世帯(5月1日現在)
人口/259,968人(+116)
世帯数/110,191世帯(+404)
男/127,364人(+84)
女/132,604人(+32)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



Facebook



LINE



Instagram