

ながおか 市政だより

Nagaoka

6

2022



特集・表紙

アオーレ 10年の成果
「まちに人と情報が行き交う」 -2ページ

p 6 映画公開！今伝える継之助の志

p 8 大雨に備え「早めの避難」を

p12 健康寿命を延ばそう



シティホールプラザ
アオーレ長岡10年 の成果 延べ1,200万人が利用

「まちに人と 情報が行き交う」

2 誰もがふらっと 寄れる 憩いの場に

学生の勉強や友人との待ち合わせ、サークル活動など、気軽に立ち寄り、くつろげる場として定着。見て楽しませる装飾や自由に使いやすいテーブル・イスの配置で、居心地よい空間づくりに取り組んできました。

- ◆ほんの一部をご紹介
- ・保育園児たちのお散歩
- ・市民サークルなどの定期練習
- ・ランチタイムコンサート



1 市民の「ハレの舞台」 イベントの85%が市民企画

「アオーレでこんなことがしたい！」を実現するため、施設利用のルールを市民と一緒に考えてきました。また、イベント企画から施設の活用までNPO法人が手助け。アオーレのイベントの約85%が市民主体の活動です。

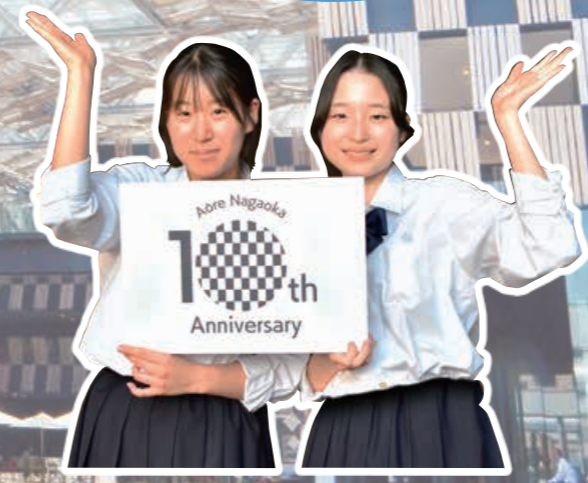
- ◆ほんの一部をご紹介
- ・三島の竹あかりなど地域とのコラボ企画
- ・高校生長岡ラーメン選手権
- ・各市民団体の作品展や発表会
- ・長岡産食材が集まるマルシェ



3 “まちなか”の交流拠点 アオーレから全国へ発信

「アオーレに来れば楽しいことがある」「誰かに会える」という期待感が多くの人に浸透。公共施設でまちなかに人を呼ぶ取り組みが全国から注目を集め、これまでに3,000団体以上が見学に訪れました。

- ◆ほんの一部をご紹介
- ・本拠地で躍動するアルビレックスB B
- ・ロボカップジャパンオープン
- ・アオルミネーション



アオーレに来て 10周年を祝おう！

- ①アオーレ！ドイツフェスト
ドイツの食や文化、産業を体験します。
6月25日(土)・26日(日)午前10時～午後6時(26日は午後4時まで) ④NPO法人がおか未来創造ネットワーク ☎39・2500
- ②ざんねんないきもの事典
本に登場するキャラクターにまつわる生体を展示します。
8月7日(日)～9月11日(日) ④NPO法人がおか未来創造ネットワーク ※チケット情報など詳しくは市ホームページで
- ③市民活動フェスタ 参加団体募集
市民活動団体が一堂に会して活動を紹介しします。
10月8日(土) ④活動紹介ブース、ステージイベント、物販 ④6月30日(木)までに市民協働センターアオ③9・2020へ ※詳しくは同センターホームページで

▼市民や関係者の想いが詰まった10周年記念映像はこちら

アオーレでちょっと休憩していきましょう。アリーナや屋根付き広場、市役所が一体となった複合施設として平成24年にオープンしたアオーレ長岡。4月で開館10周年を迎えました。全国に誇る交流拠点へと成長し、市民の憩いの場や全国規模のイベントの舞台として多くの人から親しまれてきました。10年間の利用者は延べ約1,200万人に上ります。また、アオーレにある市民協働センターは、市民協働の拠点として「困っている人を助けたい」「社会課題を解決したい」と活動する市民団体の想いにも寄り添ってきました。



NPO法人ながおか
未来創造ネットワーク
運営リーダー
木口 信雄さん

アオーレ誕生からこれまで、施設管理やイベントの運営に携わる。イベント成功の裏側にはいつもこの人が。

「一緒に悩み、一緒に喜ぶ」を原動力にこれからも

10年間で携わったイベントの中で、思い出深いものの一つが、児童たちが頑張っていた「はなはすプロジェクト」です。児童が中之島の特産であるれんこんを多くの人に知ってもらいたいと、アオーレでれんこんの花を飾ったのが始まりです。「今度はれんこん料理のレシピを配りたい」「れんこんを販売したい」とどんどん高まる子どもたちの想いに寄り添い、学校と協力し活動を広げるお手伝いできました。

「一緒に悩み、一緒に喜ぶ」ことが、私の原動力です。アオーレを使ってくれる人たちの熱い想いを待っています！

アオーレでの披露を目標に



上通小学校
「はなはす・れんこん・かみどおりプロジェクト」

児童の地域への理解や発信力などを養うため、平成25年度から全学年で取り組む。れんこん生産組合と連携し、花蓮展示やれんこん販売などをアオーレで行う。



アオーレは絶好の発表の場 子どもたちにとって多くの刺激に

市内外から人が集まるアオーレで大口れんこんや花蓮をPRすると、さまざまな反応があります。子どもたちの伝える力が養われるだけでなく、たくさんの人とのコミュニケーションを通じて、喜びも2倍、3倍に膨らんでいるようです。アオーレで行う7月の花蓮展示や11月のれんこん販売に向けて、子どもたちも一生懸命頑張っています。

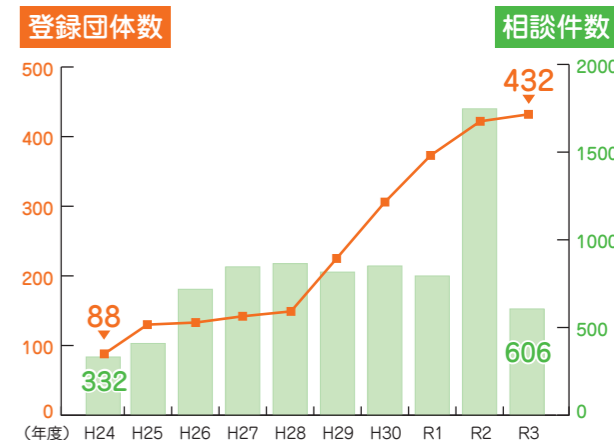
校長 笠井 猛雄さん

つながる、広がる、元気になる

市は、アオーレ誕生後すぐの平成24年6月に市民協働条例を制定。市民一人ひとりが主役となる“協働によるまちづくり”を進めてきました。その中心となり、人や活動を支え、つないできたのがアオーレにある「市民協働センター」です。

「市内でこんな活動している団体ある?」「アオーレでこんなことがやりたい」など、センターに寄せられたさまざまな相談に、2つのNPO法人が応えてきました。そこで奮闘してきたスタッフや関係した市民団体に、活動への想いや今後の抱負を聞きました。

市民協働センター 登録団体は約5倍に



ひだまりハウス代表
小西 美樹さん(写真左)

活動を始めて今年で4年目。2カ月に1回、障がい児を持つ家族向けに情報交換会などを行う。



NPO法人市民協働ネットワーク長岡
伊佐 恵理さん(右)

“二人三脚”で歩んできた そのおかげで今がある

協働センターでの出会い

小西 結婚を機に出雲崎から長岡に来ました。障がい児がいる家庭がもっと暮らしやすい環境をつくりたいと「ひだまりハウス」を立ち上げました。活動を始めた当初は、何から始めればよいのかもわからず、本当に苦労しました。そんな時、知人に市民協働センターを紹介してもらい、相談に乗ってくれたのが伊佐さんでした。伊佐さんは活動の目的や理想をすぐに理解してくれ、一緒に悩み考えてくれました。時に厳しく、時に友人のように。今でも活動をより良くするために定期的に相談しています。こうした存在が長岡にいるから、私たちは安心して活動できるんです。

伊佐 最初に相談を受けたときから、小西さんのまっすぐな想いにひかれ、少しでもそれを形にする手伝いできればと考えていました。私もまだまだ経験が浅かったので、小西さんから力をもらい、一緒に学ばせてもらいながら成長することができたと感謝しています。“共に汗をかく”ことを忘れずに、これからも頑張っていきます！



アオーレに拠点があることが長岡の大きな強み

誰もが気軽に立ち寄れるアオーレに相談拠点があることは、長岡の大きな強みになっています。センターには多くの方が訪れ、地域で活動している人たちの顔が見えるようになりました。今では高校生の団体がふらっと遊びに来ることも。“人や情報が集まる”ことで、センターの機能も高まりました。また、行政と私たちが連携し、支援を柔軟に行っていることも長岡の協働の特徴です。長岡の強みを活かし、みなさんのチャレンジ精神に寄り添える場所でありたいです。

ながおか市民協働センター長
渡辺 美子さん

センターができる前から、地域のコミュニティ活動に取り組む。長岡の“市民協働の育ての親”と呼ばれる。



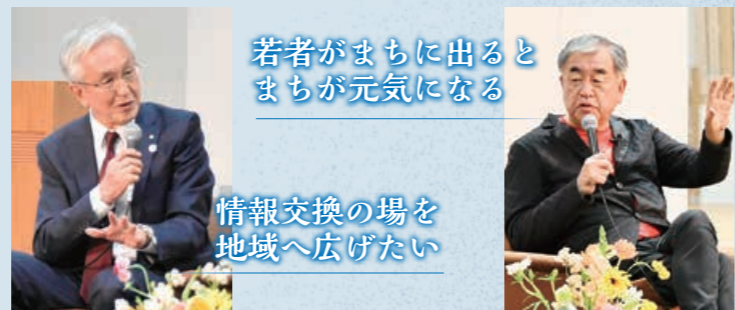
これからのまちづくりのヒントを探る

開館10周年記念対談

長岡市長 磯田 達伸 × アオーレの設計者 隈 研吾さん

4月10日に開催したアオーレ10周年オープニングイベントで対談を行いました。これからのまちづくりへのヒントとなるフレーズをご紹介します。

▶対談や隈さんの講演会の映像はこちら



若者がまちに出ると
まちが元気になる

情報交換の場を
地域へ広げたい

アオーレは多くの市民に愛され親しまれています。ここを拠点に市民活動が盛んになった

人が集まりたくなる、話したくなる空間になっている。それは本当にうれしいことですね

人に刺激や挑戦の力も与えています。今ではイノベーション関係の人もたくさん訪れる

技術ばかりに目がいきがちですが、イノベーションにも顔を合わせたコミュニケーションが大切です

長岡のイノベーションの土台には、4大学1高専が集まるという恵まれた環境があります

学校や若者が集まると、まちの発展につながると世界中で言われています。人がまちに出ることでまちが元気になる。まちを歩いたからこそ得られる情報もあります。若者にはぜひ、まちに出て遊んでほしい

多くの人が集まり、情報交換が生まれるアオーレのような場を、地域へ広げていきたいです



建築家を目指して、この春から勉強を始めました。幼い頃、祖父と散歩でよくアオーレに来ていたんです。隈さんの「まちを実際に歩くことで、学べることもある」という言葉にすごく共感しました。もっと長岡のまちに飛び出して、人との出会いや新しい体験を楽しんでいきたいです！

対談を聞いた 梶山 雄斗さん(大学1年生)

東山ファミリーランドに
米フェスが帰ってくる!

10/7(金)・8(土)・9(日)



長岡米百俵フェス
花火と食と音楽と

米フェス 検索

岡ながおか魅力発信課
☎39・5151

市民割引チケットは
7/1(金)販売開始

長岡花火、グルメ、キャン
プ、キッズパークと
今年も盛りだくさん



出演アーティストなど、詳しくは市政だより7月号で!

★新型コロナウイルス感染症
対策を徹底して開催します



峠

最後のサムライ

司馬遼太郎の小説「峠」が初の映画化
6月17日(金)に全国公開

今、伝える 河井継之助の志

岡観光企画課 ☎39・2344



© 2020「峠 最後のサムライ」製作委員会



未来を切り開く、継之助の生き方

河井継之助記念館 館長

なかだひとし
中田仁司さん



継之助の生家跡に建つ記念館には、大人から子どもまで、全国から多くの方が訪れます。館内の展示を見て「僕と一緒に」と感じる小学生もいるほど、わんぱくな子ども時代を過ごした継之助。そんな彼は17歳で、藩主を助け豊かな長岡をつくと誓います。諸国遊学で見聞を広め、多くの挫折を乗り越えながら、既存の枠組みにとられない藩政改革を実行していきました。

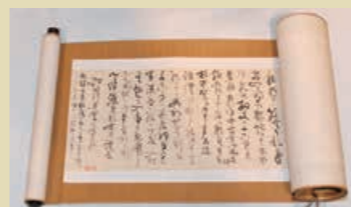
こうした強い志を持つことは、先行き不透明な今を生きる私たち、特に子どもたちに大きなヒントを与えてくれる生き方ではないでしょうか。記念館は、そんな未来を切り開く気概を育む場でありたいと考えています。

映画で描かれるのは、継之助の生涯の一部分です。公開をきっかけに、多くの人に記念館を訪れてもらい、より深く継之助の生き方や思想を知ってほしいです。

映画の半券提示で入館料が半額
期間= 6月17日(金)~ 9月30日(金)

大人	200円→100円
高校・大学生 障害者・介助者	150円→ 80円
小・中学生	100円→ 50円

企画展 「峠」-河井継之助 は何を見据えたか



▲継之助が父に宛てた約2.3mの書状。妻・おすがとのやり取りや新潟港近辺に現れる外国船への関心などがつづられています

司馬遼太郎記念館(大阪府)が初めて監修する企画展です。小説「峠」を軸とした継之助の人物像を紹介します。
6月17日(金)~ 8月28日(日)

河井 継之助 記念館

(長町1)
☎30・1525
開館時間=
午前10時~午後5時

駅から徒歩8分
足元にも注目!



▲長岡駅から記念館までの歩道20カ所に設置する案内路面シート

長岡藩家老・河井継之助が主人公の映画「峠 最後のサムライ」が、ついに公開されます。累計発行部数398万部を超える司馬遼太郎さんの小説「峠」を初めて映画化。継之助役の役所広司さんをはじめ、松たか子さんや仲代達矢さんなど豪華キャストが出演しました。監督・脚本は日本アカデミー賞などの受賞歴もある小泉堯史さんです。

撮影は平成30年に県内各地で行われ、延べ約2,000人がエキストラとして参加。長岡では信濃川河川敷や越路地域・長谷川邸で、市民を中心に約900人が撮影に加わりました。市は、映画の公開に合わせて長岡の先人・継之助の魅力の発信に取り組みます。市外の知人や親戚にもぜひご紹介ください。

映画ゆかりの地を巡る 長岡観光ボランティアガイドの会 「長岡まちなか歴史散策と峠 最後のサムライ」

7月3日(日)午前10時~正午 集合=アオーレ長岡 コース=長岡城堀遺構、西福寺、渡里町河渡跡、河井継之助記念館ほか
定30人(先着) ¥500円 6月8日(水)~ 17日(金)に長岡観光コンベンション協会 ☎32・1187へ

※回・定などの略字の見方は19ページへ

まちなか 半券でお得なサービス

市内の対象店舗で、映画の入場半券・予約画面または河井継之助記念館の入館券を提示すると、特別サービスが受けられます。

▶詳しくはこちら



映画館 小・中学生は500円で鑑賞

T・ジョイ長岡(☎21・3190)に、学校で配布される鑑賞補助券を提示してください。キッズサイズのポップコーン付きです。

定2,000人(先着)



令和元年台風19号で増水した信濃川

大雨に備える 「早めの避難 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を記録し、大きな被害をもたらしました。信濃川が氾濫する危険性も踏まえ、梅雨を迎える前にいざという時への備えを確認しましょう。
固危機管理防災本部 ☎39・2262

信濃川増水の場合は “より早い”避難を

「信濃川早期警戒情報」に関するQ&A

Q いつ発表されるの？

A 次のいずれかの場合を目安に、今後の気象見込みなどと総合的に判断して発表します。
①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場合
②長野県などで警戒レベル3相当の水位に達した場合や国が大雨特別警報を発表するなど、上流で著しい増水が見込まれる場合

信濃川上流の水位が上昇し氾濫の恐れがあるときは、市独自の「信濃川早期警戒情報」を発表します。通常より早めの避難行動をとることで、避難先や移動手段の選択肢が広がります。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開始してください。



▲詳しくはこちら

Q なぜ早めの避難が必要なの？

A ・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
・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なくても氾濫する恐れがあるため

まずはハザードマップの確認を

洪水ハザードマップ（令和2年6月に全世帯へ配布）で、自宅が浸水するか、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あらかじめ決めるときの判断基準になります。



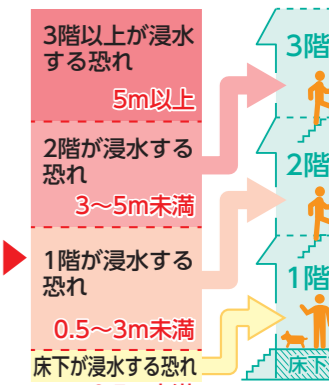
◀市ホームページ（マップのダウンロードや解説動画など）



◀ながおか便利地図（住所で検索してマップを表示）



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

取るべき行動の確認を

警戒レベル3で「高齢者などが避難開始」、警戒レベル4では「全員避難」が基本です。いざというときに早く行動できるよう、警戒レベルに応じた行動をあらかじめ確認しておくことが重要です。避難行動を時系列で整理する「長岡版マイタイムライン」を活用して、家庭で話し合ひましょう。



▲長岡版マイタイムライン

Q 発表されたらどうする？

A 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



□避難先は、浸水しない知人・親戚宅や下記の避難場所へ

2 自宅の上の階への避難を準備



□3日分以上の食料や水を備蓄
□車は浸水しない場所に移動

ポイント 浸水しない地域にある避難場所を先行して開設します

指定緊急避難場所 信濃川が氾濫しても浸水しない地域（洪水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・越路体育館など

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な方法です

▼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



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

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ひましょう

警戒レベル	市が発信する避難情報など	取るべき行動	
5	緊急安全確保 ※必ず発令するものではない	命の危険 直ちに安全確保！	信濃川の水位上昇のイメージ
4	避難指示	危険な場所から全員避難	観測史上最高水位（令和元年台風19号時）
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、要避難者以外でも危険を感じたら自主的に避難	長生橋が通行止めになる
2	信濃川早期警戒情報 ⇒左ページへ 大雨・洪水注意報	浸水しない場所へ避難 避難の準備・確認	河川敷が水に浸かり始める
1	早期注意情報	災害への心構えを高める	

自ら、すぐに情報収集！

必要な時に最新の防災情報が確実に得られるよう、平時から情報源を確保しておきましょう。

避難情報を即時配信！
事前に登録を

市公式LINE



避難場所の位置・混雑がわかる！

ながおかDメールプラス



VACAN



福祉や生活の困りごとは 地域の頼れる相談役 民生委員・児童委員へ

市内で
551人が
活躍中



☎福祉総務課 ☎39・2217

「困っていることがあるけど、どこに相談すればいいんだろう?」。そんなときに頼りになる存在をご存じですか。身近な相談役として地域で活躍する民生委員・児童委員の役割を紹介します。

日常生活の困りごと、お聞きします

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣が委嘱するボランティアです。住民とのふれあいや見守りを通じて、介護や子育てなどの困りごとを解決できるよう手助けします。

身近な地域の方が相談先に

みなさんからの相談に応じる委員は身近な地域の人です。決まった地区を担当する委員と、児童問題や子育て支援を専門とする主任児童委員が連携して活動し、委員の任期は3年間。今年は改選があります。

秘密は厳守、安心して相談を

民生委員・児童委員には守秘義務があり、秘密は固く守られます。安心してご相談ください。

お住まいの地区の担当委員を知りたいときは、福祉総務課または各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）へ気軽にお問い合わせください。

見守りや相談を行い、必要な情報を提供します



住民が必要な支援を受けられるよう、連絡・調整を行います



サービスや支援を提供します

住民と関係機関の「つなぎ役」です

「元気かね?」の安心感

一人暮らしで足が悪いので、自分ではなかなか家の外に出られません。長谷川さんが「元気かね?」と自宅に立ち寄ってくれ、話ができるのが楽しみです。

ワクチン接種のことで困っていたときも親切に相談に乗ってもらいました。無事に接種を受けられ、ありがたかったです。

地域の声
長谷川さんが訪問する
遠藤 キヨノさん

“小さなきっかけ”が地域の笑顔に

定期的に地域の高齢者を訪問しています。信頼関係ができると、みなさんいろいろなことを話してくれます。訪問活動の中で「家族の介護で困っていることがある」と話してくれたことがきっかけで、地域包括支援センターや市役所と連携し、介護サービスを提供できたケースもありました。地域のみなさんの信頼に応え、明るい笑顔を見られたときはうれしいですね。

与板地区
民生委員・児童委員
長谷川 秀男さん

ハード対策

水害に強いまちづくりを進めます

冠水した道路を無人で封鎖

エア遮断機

過去に冠水被害があった喜多町地区の国道8号下の道路に設置しました。水位センサーで冠水を検知し、自動でバルーンを膨らませ、車の侵入を防ぎます。

☎道路管理課 ☎39・2232



令和5年度に完成予定

寿町排水ポンプ場

令和2年度に着工した寿3丁目のポンプ場の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、ポンプ場でくみ上げ信濃川に排出。寿・蔵王地区の浸水被害を軽減します。

☎下水道課 ☎39・2235



5月6日



完成イメージ

ソフト対策

安全・安心な避難にご活用ください

円滑な救助・避難に

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ることで、救急隊員などが個人を特定できます。そのほか、避難場所に持参して自分の情報を伝えることができます。

☎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。

☎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

体の不自由な人も安心

福祉避難室

各地区の避難施設の中には、乳幼児や妊産婦、軽度の障害がある人も安心して利用できる避難スペースがあります。普段から場所や避難ルートを確認しておきましょう。

☎福祉総務課 ☎39・2371



▲詳しくはこちら

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、壁など屋内用 ☎健康課 ☎39・7508

こんなことにも ご注意を

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。

☎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。
☎河川港湾課 ☎39・2233、☎県長岡地域振興局治水課 ☎38・2629

健診で異常がなかった人も！ これからも元気で過ごすためにできること

健康づくり講座

地域住民の健康増進のため、コミュニティセンターと連携した栄養・運動などの講座を実施。住民の健診結果などを踏まえ、各地区担当の保健師が地域の実情に沿った内容を提案しています。



今の自分の食事方法が間違っていないことや、これから新しく取り入れるべきことを確認できました。年齢を重ねると食事量が少なくなってしまうので、その分「何をどう食べるか」をしっかりと考えていきたいです。

参加した吉田花緒さん



▲大島地区で行った血糖値の上昇を抑える食事方法を学ぶ講座（5月12日）

介護予防教室

高齢者がいつまでも元気に過ごせるように、運動機能向上や認知症予防などのさまざまな教室を開催しています。65歳以上の方が対象です。



▲市のご当地体操「ハッピー体操」や「ながおか元気体操」などの運動を行うつきイチひろば（5月18日）

運動しなきゃと思っていても、自分だけではなかなか始められません。教室に参加するとお友達もできて元気が出ます。終わった後は、毎回すがすがしい気持ちです！

参加した新保とみ子さん（左）、坂田マサ子さん



長生きに大切なのは笑顔

高齢者に大切にしてほしいのは、運動・食事・コミュニケーションの3つです。そして、その土台となるのが“笑い”。長生きするためだからといって、つらい運動や食事制限に苦しむのでは意味がありません。楽しく運動をして、おいしいものを食べたら喜んで、笑顔で人と話をする。日常生活の全ての行動に笑いを取り入れていきましょう。

これからの多世代健康づくりは、世代間をつなぐ取り組みが重要です。例えば、地域の中で高齢者が子どもを見守ったり、ボランティア活動などで高齢者の豊かな経験を子ども達に伝えられたりすると良いですね。人から喜んでもらい、生きがいを感じられるような高齢者の社会参加の場が増えていくことが、健康寿命を延ばすための大きなカギとなるでしょう。

長岡中央総合病院名誉院長 富所 隆 さん

健康長寿 3つの柱

運動

食事

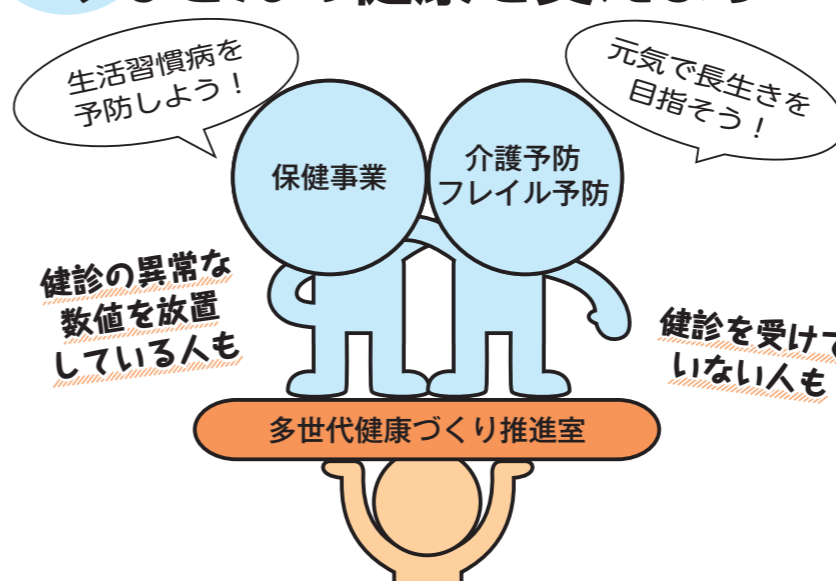
コミュニケーション

いつまでも生き生きと！ 健康寿命を延ばそう

図健康課多世代健康づくり推進室 ☎39・7508

高齢化が進む中、自立した生活を送ることができる期間である「健康寿命」を延ばすことが重要視されています。今こそ、自分の健康に向き合しましょう。

保健事業と介護予防を一体的に！ みなさんの健康を支えます



市は今年度、新たに「多世代健康づくり推進室」を設置しました。

今後、健診を受けていないなどの理由で健康状態が不明な高齢者や、健診で異常な数値が出たにもかかわらず医療機関を受診していない人への個別訪問を75歳以上の人にも拡大します。

★このほか、こころの健康づくりや、子どもの食育を推進しています

健康の悩み、相談を

管理栄養士や保健師などが自宅やサークルなどの通いの場へ出張し、個別相談に応じます。生活習慣病や日々の食事など、健康に関する心配事をお気軽にご相談ください。

まずは自分の健康状態を把握！ 健診は毎年受けましょう

今は元気だし、何かあったときに病院に行けば良いよね。

「今年もいいや」で大丈夫!?

新型コロナウイルスが心配で、最近受けてないな…。

特定健診・後期高齢者健診は、幅広い項目を検査できます。無症状のうちから健診を受けることで、病気の早期発見につながります。また、会場では感染症対策を徹底しています。毎年必ず受診し、生活習慣の改善が必要な人は保健指導を受けましょう。詳しくは、4月に配布した健康カレンダーで。

近年よく聞く、 フレイルとは？

加齢とともに体力や認知機能が低下し、要介護の手前になった状態を指します。生活習慣の見直しでフレイルを防ぐことができるとともに、フレイルから健康な状態に戻ることもできます。





オープニングセレモニーでの園児によるバルーンリリース



キッズコーナーや学習室のある図書館



320人を収容できる大ホール

にぎわいの拠点へ トチオーレ 開館!

岡栃尾支所地域振興課 ☎89・8611

5月1日、栃尾地域に新たな交流拠点施設「トチオーレ」が開館しました。8日間にわたって開催したオープニングイベントには約17,800人が訪れ、大いににぎわいました。「多世代交流と憩いの場」、「市民活動と学びの場」として、地域に新たな活力とにぎわいを生み出す施設に育てていきます。



栃尾混声合唱団
代表 大崎 稔 さん

「トチオーレ」は、市民会館から活動の場を移し、きれいな大ホールで和気あいあいと練習してまいります。11月にはこの場所で定期演奏会を開催します。誰もが使いやすい、気軽に集まれる施設になってほしいです。



花火館内にあるフードコート

社会実験の対象に選定 県内2例目! ながおか花火館が 高速道路の休憩地に

岡土木政策調整課 ☎39・2307

- 利用条件**
- ETC2.0搭載車
 - 長岡ICから降り、道の駅「ながおか花火館」に立ち寄り
 - 2時間以内に長岡ICから同じ方向に再進入
⇒降りずに利用した料金と同額に



市ホームページ
はこちら

道の駅「ながおか花火館」が高速道路の休憩施設としても利用されるようになると、県内外からの誘客が期待されます。開始時期は決まり次第、市ホームページでお知らせします。

道の駅「ながおか花火館」と長岡ICが4月、高速道路から近くの道の駅に一時退出できるようにする社会実験の対象に選ばれました。これは、高速道路の休憩施設の不足を解消しようと、国が進めている取り組みです。現在、全国23カ所で実施されており、今回新たに6カ所が加わりました。県内では糸魚川市の事例に続き2カ所目です。



3年ぶりの感動を夜空へ 長岡まつり大花火大会 感染対策、万全に

3年ぶりの大花火大会開催に向け、関係者一丸となり準備を進めています。市民のみなさんが安心して観覧できるよう、万全の感染症対策を行います。大会運営へのご理解とご協力をお願いします。
岡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

長岡まつり
平和祭
へ参加しよう

**センバツ大民踊流し
出場者 募集**

人数を制限し、3年ぶりに大手通りで開催します。
☎ 8月1日(月)午後8時～8時40分(予定) 対10人～50人のグループ
☎ 6月15日(水)までに長岡商工会議所 ☎32・4500へ

大花火大会チケットを一般販売 抽選

6月11日(土)から、市民先行販売の残席を抽選で一般販売します。申し込みはインターネット、支払いはクレジットカードのみです。
▲こちら

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(火)・3日(水) 対会場まで徒歩30分圏内に土地を持つ個人・法人 岡軒先(株) ☎03・6869・3003
▲こちら

今年の花火観覧は有料観覧席か自宅で

花火がよく見える観覧会場周辺の歩道や車道は毎年大勢の人で混み合い、交通事故や感染拡大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(右図)は、事故などの危険がない限り開放しません。

有料観覧席エリアは、国や県の指針に基づき感染症対策を徹底します。有料観覧席か自宅周辺での観覧にご協力をお願いします。

※ 対などの略字の見方は19ページへ



地域のマキこと

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
(21人が登録しています)

パワーをお届け！

与板地域で楽山苑のライトアップに併せて行われた春の観光まつり。中越高校吹奏楽部が、歌やダンスを交えたパワフルな演奏で会場を盛り上げました。(5月14日) 📷遠藤幸明さん



ぼくのしゃぼん玉
子育ての駅わしま「わくわく」に来た子どもたちが、近くの公園までお出掛けしました。ふわりと舞うしゃぼん玉を見つけた大はしゃぎ。キャッチできるかな？
(5月11日) 📷大竹綾子さん

山の幸、勢ぞろい

山古志支所で3年ぶりに行われた直売所まつり。テントの下には地元で採れた野菜や棚田米など、新鮮な山の恵みがずらり。思わず財布のひもも緩みました。(5月4日)



今にも泳ぎだす!?

栃尾地域の杜々の森名水公園で人気を集める「廃材水族館」に巨大なエイが仲間入り。頭から尾まで3メートル近くある大作に訪れた人たちが興味津々。(5月1日)



かわいくなあれ♪

子育ての駅かわぐち「すこやか」で親子4組が鯉のぼり作りに挑戦しました。思い思いに飾り付けをする子どもたちの表情は真剣そのもの！(4月28日)

豚汁で、疲れもふっとなだ

長谷川邸からスタートした「こしじ健康ウォーキング」。新緑の中を6キロ歩き、汗を流した後は豚汁の振る舞いが！疲れを吹き飛ばすほどのおいしさにみんなが感動していました。(5月15日) 📷



酒井弘剛さん

よ〜く目を凝らして…

小国地域で野鳥の観察会が行われました。野鳥の会のスタッフの案内で、レンズをのぞきこむ参加者たち。「鳴き声は聞こえるのに、どこにいるの〜？」(5月15日) 📷外川正明さん



成長願ひ、華やかに

三島地域の寛益寺で行われた「稚児行列」。無病息災と健やかな成長を願って27人の子どもたちがまちを練り歩きました。きらびやかな衣装でおめかしして気分も晴れやか！(5月8日)



3年ぶりの大盛況

20年以上の歴史を誇る「ながおか・ホコ天」が大手通りなどで行われました。おいしそうなクレープ屋さんの前には長い行列が。久しぶりのにぎわいでみんな楽しそう！
(5月5日) 📷池田勝晃さん



地域の伝統を楽しんで

中之島地域図書館で子どもたちが、地域で親しまれる六角凧を模した用紙にお絵描き。どれも伸びやかに描かれ、個性が光りました。(5月15日) 📷



市村洋一さん

よーい、どんっ!

寺泊スポーツセンターで行われた小学生向けの運動教室。かけっこや体操などで楽しく体を動かしました。一等賞は誰の手に？(5月14日) 📷土田千栄美さん



あぶらげんしん

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、栃尾地域のイメージキャラクター「あぶらげんしん」。栃尾地域ゆかりの戦国武将・上杉謙信公と名物のあぶらげが融合して誕生しました。



雨の日でも楽しめるイベントが目白押し。ぜひ、足を運んでね！

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

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

注) 日などなたでも、定特になし、料無料、問不要(直接会場へ)の場合は、記載なし

- ◆申し込み方法
- 電話、ファクス、Eメールの記載がある場合は、その方法で申し込み可
 - 印は、市ホームページの「イベントカレンダー」「募集情報」で申し込み可
- ◆庁舎の表記
- | | |
|-----------|------------|
| アオ=アオーレ長岡 | 市セ=市民センター |
| 大手=大手通庁舎 | さい=さいわいプラザ |

お知らせ

新型コロナワクチン ※5月23日(月)時点の情報です

4回目の接種を開始します

▽新型コロナウイルスワクチン接種事業室 ☎39・2383

対象は、3回目を接種して5カ月経過した①60歳以上②基礎疾患があるまたは重症化リスクが高いと医師が認める18歳～59歳の希望者です。



60歳以上

- 接種券は4回目の接種可能日をめどに順次送ります
- 集団や個別などの接種方法は原則3回目と同じです

①集団接種 6月25日から

予約は不要。
会場と日時を市が指定します

市が指定した接種会場や日時を個別通知でお知らせします。会場や日時の変更、キャンセルは同封する変更希望票で。

※個別通知は、3回目接種を5月2日までに受けた人には6月10日に発送。5月3日以降に受けた人には7月以降、順次送ります

②個別接種 6月1日から

各自、医療機関に予約が必要です

実施する医療機関は、接種券に同封するお知らせや市ホームページで確認してください。

③施設接種 6月11日から

高齢者施設などに入所している人は、入所する施設で接種が受けられます。

1～3回目接種も引き続き受けることができます

感染症拡大防止と重症化予防のため、若い世代を中心に早めの接種をご検討ください。接種券が届いていない、どこで接種を受けたらよいかわからない、予約ができないなど、困っている人は市コールセンター(☎0570・012・035)に相談してください。

★3回目接種の接種間隔が短縮されました

国は3回目接種の2回目からの接種間隔を5カ月に短縮しました。これを受け、3回目の接種券を前倒しで発送します。

18歳～59歳

(基礎疾患がある人、重症化リスクが高い人)
かかりつけ医での個別接種が基本です。

接種までの流れ

- ▼申請書が届く
3回目接種済みの18歳～59歳の人全員に、3回目接種から3～4カ月をめぐりに接種券発行申請書を送付しています。
- ▼申請書を提出
基礎疾患がある人などで、4回目接種を希望する人のみ申請書を提出してください。
※基礎疾患に該当するか、重症化リスクが高いかは、かかりつけ医に事前に相談してください。基礎疾患があることの証明書は不要です
- ▼接種券が届く
申請者へ4回目の接種可能日をめぐりに接種券を送ります。
- ▼かかりつけ医へ接種予約
各自で予約してください。
※かかりつけ医が接種を行っていない場合は集団接種を受けられます。予約方法などの詳細は接種券に同封するお知らせや市ホームページで

接種差別はやめましょう

体質や持病などの理由で、ワクチンを接種できない人がいます。感染症予防の効果と副作用のリスクを理解し、接種は自らの意思で決めるものです。接種していない人への強制や差別は決してしないでください。

2 長岡空襲殉難者追慕の集い
7月3日(日)午前10時～11時
長岡空襲殉難者遺族の話
定50人先着 申6月14日



1 長岡空襲の体験を聞く会
6月11日(土)午後1時30分～3時30分 定50人先着 申随時

長岡空襲資料館 ☎36・3269

2 ネイチャートーク
「信濃川の淡水魚」知って、守ろう地域の自然」
6月25日(土)午後1時30分～

1 生きものガイド「会えるかな？森のカエルたち」
6月18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 小学生と保護者 定10組先着 園
長袖・長ズボン、長靴、雨具
申6月16日(木)まで

3 長岡空襲殉難者遺影展・戦災住宅焼失地図展
7月3日(日)～8月31日(水)午前10時～午後4時(7月4日(月)・11日(月)・19日(火)、8月22日(月)・29日(月)は休館)

科学博物館 ☎32・0546

1 鼓童公演DVD上映会
6月19日(日)午前10時～11時30分 定100人先着

2 スパイスカレー講座
ブレンドしたスパイスのお土産付きです。
7月9日(土)午前10時～午後1時 定15人先着 ¥2,000

3 市民探鳥会
7月9日(土)午前6時～9時(雨天中止) 集合II越路体育館駐車場 時双眼鏡(ある人) 申7月7日(木)まで

中ノ島文化センター ☎66・1310

6月26日(日)午前10時～正午 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定10人先着 持汚

● 縄文楽器をつくろう！
6月10日(金)～23日(木)

● 新潟県美術展覧会長岡展
6月15日(水)～19日(日)午前9時30分～午後4時30分 場県立近代美術館 ¥一般400円(当日100円増)、大学生以下無料 園新潟日報社長岡支社 ☎34・9600

文化振興課 ☎32・5110

「お知らせ」掲載記事の
新型コロナウイルス対応

- 開催に当たっては、新型コロナウイルスの感染対策を行います
- 感染防止のため、催しを中止または延期、内容の変更、施設を休館する場合があります

※5月23日(月)時点の情報です

一步踏み出そう！
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10日(水)午前9時～午後5時 場消防本部 内放水訓練、救急講習など 対中・高校生 定20人先着 申6月24日(金)から消防本部予防課 ☎35・2190へ

ここでの体験が災害時に家族や地域を守る大きな力になります！

寺水がお薦めする今月のいきもの。詳しい解説は寺水へGO!

94 天使の魚
エンゼルフィッシュ



大きなヒレで天使のようにゆったりと泳ぐ姿が名前の由来です。南米アマゾン川などに生息し、昭和初期に初めて日本に輸入されました。以降、熱帯魚の代名詞となるほど親しまれています。品種改良も盛んで、横じまの他にもさまざまな色彩、模様が作り出されています。心地よく泳ぐ姿を同館でぜひご覧ください。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

レアな生き物に会いに行こう!
いきもの探検隊×SDGs

甲NPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020
担当=環境政策課 ☎24・0528


① 蛍の観察会
回 6月25日(土)午後6時30分～8時 場 雪国植物園 定 5歳～小学生と保護者

② 田んぼの生き物観察会
回 6月26日(日)午前9時30分～正午 場 国営越後丘陵公園 定 小学生と保護者

①② いずれも 定20人抽選 甲 6月10日(金)までに電話、専用フォームで
▶詳細はこちら

★本物のトキを間近で見よう!
トキと自然の学習館観覧棟「トキみ〜て」
トキの野生復帰や分散飼育の取り組みなどを楽しく学べます。

時 午前9時～午後5時 (入館は午後4時30分まで) 料 100円(中学生以下無料) 休館日=毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



3月中旬に市内でも佐渡から飛来したトキが確認されました。トキは臆病な性格です。見かけても近づかず、やさしく静かに見守りましょう。

WONDERLAND

回 6月12日(日)午前10時～午後4時 内 手作り雑貨の販売、ステージショーなど

正午からカニ汁を先着100人に無料で配ります。



中央図書館 ☎32・0658

● 映画会
回・内 6月28日(火)午後2時～4時5分：六ヶ所村ラプソディー(06年/日本)▽7月8日(金)午後2時～4時：人生ここにあり!(08年/イタリ) 定 各87人(先着)

● 読者のこぼし
回 6月24日(金)午後7時～8時 内 万城目学著「偉大なる、しゅららぼん」の感想などの話し合い

● 互尊文庫 ☎35・7981

南地域図書館 ☎30・3501

① 百科事典で謎解き!
としよかん探偵

回 6月29日(水)まで 定 小学生

② えほんのとびら〜きたやまようこさんの絵本〜

回 6月19日(日)午後2時30分～2時50分 定 3歳～小学生

● 西地域図書館 ☎27・4900

① むかしむかしのおはなし会
ごっこつおスペシャル

回 6月26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 長岡民話の会

北地域図書館 ☎22・7100

● みにみに上映会

回 6月20日(月)午後3時～3時55分 内 綾小路きみまろ「爆笑!エキサイトライビデオ第2集」

② ほんつ!とむかしばなし

回 6月12日(日)午前11時～11時20分 内 長岡民話の会による昔話の語り

による昔話の語り、工作キットの配布 定 3歳～小学生 15人(先着)

中之島地域図書館(中之島文化センター) ☎61・2165

● おはなしひろば

回 6月19日(日)、7月10日(日)午前10時30分～11時30分 内 読み聞かせ、工作 定 小学生以下 10人(先着)

● 寺泊地域図書館(寺泊文化センター) ☎75・5159

① えほんであそぼ

回 6月17日(金)午前10時～10時30分 内 読み聞かせ 定 未就園児 15人(先着)

② はまなす上映会&映演

回 6月25日(土)午前10時30分～11時30分 内 トムとジェリー

寺泊文化センター ☎75・5155

● WONDERLAND

回 6月12日(日)午前10時～午後4時 内 手作り雑貨の販売、ステージショーなど

② おたのしみ「ぶち」上映会

回・内 6月11日(土)：はなかつぱの交通安全など▽7月9日(土)：まんが日本昔話「一休さん」など 時 午前10時30分～11時30分 定 各15人(先着)


● 栃尾地域図書館(栃尾地域交流拠点施設内) ☎53・30005

① えほんのへや あめの日スペシャル

回 6月25日(土)午前10時30分～11時 内 読み聞かせ、工作 定 10人(先着)

無数の光が漂う
ホタルの夕べ

回 6月11日(土)～30日(木)午後7時～8時15分
料 大人400円、小・中・高校生50円 場・岡 雪国植物園 ☎46・0030



◆回や場などの略字の見方は19ページ
◆図どなたでも、図特になし、料無料、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

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 古着でSDGs
回 7月9日(土)午後2時～3時30分 場 ファッションブランドcarutena代表・樋口菜那さん 定 大学・専門学校・高校生 定 着なくなった長ズボン※デニム生地の場合は事前に要相談

② 市民プロデュース講座 Let's! 900円で3食レシピ
回 7月16日(土)午前10時～11時30分 場 はれいごはん代表・ますがたみきさん 定 大学・専門学校・高校生 定 スマートフォン

③ 市民プロデュース講座 知って得する自己暗示
回 7月16日(土)午後2時～3時30分 場 新潟医療福祉大学教授・山崎史恵さん 定 大学・専門学校・高校生 定 動きやすい服装



▲長岡向陵高校3年生のみなさん

「総合的な探求の時間」という授業で、興味のあるテーマを設定し、企画しました。私たちの「気になる」から誕生した①②③の講座は、学生向けに開催します!

④ お聞きください! ハードオフの事業展開
回 7月2日(土)午後2時～3時30分 場 (株)ハードオフコーポレーション社長室・松岡永璃子さんほか

⑤ 大河津分水のこれから—大河津分水通水100年—
回 7月12日(火)午後7時～8時30分 場 信濃川河川事務所職員

①～⑤ いずれも 定20人(先着) (①②は10人) 料 500円 (②③は200円) 甲 6月10日(金)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!
回① 7月10日(日)② 17日(日)午前10時～11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 場 長岡工業高等専門学校元教授・丸山一典さん 定 小学4～6年生と保護者 定10組(抽選) 時② 運動靴

② ボランティア企画講座 静電気おもちゃをつくって学ぼう!
回 7月23日(土)午前10時～11時30分 場 長岡技術科

学大学名誉教授・矢鍋重夫さん 定 小学生と保護者 定20組(抽選)

③ 米百俵プレイス ミライエ長岡先行事業 ボランティア企画講座 空飛ぶ仕組みを理解してドローンを飛ばしてみよう!
回 7月23日(土)午後2時～4時 場 長岡技術科学大学名誉教授・神林紀嘉さん 定 小学3～6年生と保護者 定10組(抽選)

④ 光でお絵描き!
一眼レフカメラでアート写真を撮ろう

回 7月24日(日)午後2時～3時30分 場 YouTubeチャンネルAsobi.CCクリエイター・TAKUさん 定 小学生と保護者 定15組(抽選) 時 一眼レフカメラまたはミラーレス一眼カメラ、三脚、好きなフィギュア(あれば)

⑤ 動物たちの体形の意味を教えるzoo

回 7月26日(火)午後1時30分～3時 場 悠久山小動物園 場 同園飼育員 定 小学生と保護者 定15組(抽選)

⑥ 誰でも簡単にダブルダッチ—親は縄を回すだけ—
回 7月29日(金)午後2時～3時30分 場 長岡工業高等専門学校准教授・江田茂行さん 定 小学生と保護者 定10組(抽選)

⑦ 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—
回 7月30日(土)午後1時30分～3時30分 場 長岡技術科学大学 場 同校名誉教授・森川康さんほか 定 小学3～6年生と保護者 定16組(抽選) 時 運動靴

⑧ 花火の色づくりに挑戦!
回 7月30日(土)午後6時30分～8時30分 場 長岡工業高等専門学校 場 同校教授・鈴木秋弘さん 定 小学生と保護者 定20組(抽選)

⑨ 韓国の紙文化体験 韓紙チョガッポ
回 7月31日(日)午後2時～4時 場 長岡造形大学准教授・金峯洙さん 定 小学生と保護者 定20組(抽選)

①～⑨ いずれも 料 500円 (④のみ600円) 甲 6月15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 目指せ! 図書館の達人
回① 7月10日(日)② 17日(日)③ 25日(月)午後2時～3時30分(計3回) 場①③ 中央図書館② まちなかキャンパス長岡 定 小学生と保護者 定20組(抽選) 料 2,000円 時② のみはさみ、三角定規、平筆(あれば)、手拭きタオル 甲 6月15日(水)までにまちなかキャンパス長岡ホームページで

◆回や日などの略字の見方は19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、□(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

雨の日だって「子育ての駅」

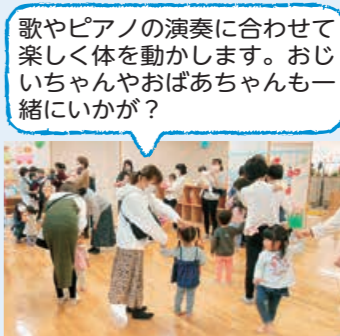
対象の記載のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。

ちびっこモデル★ #114



子育ての駅で
みつけた♪
子育ての駅でみつけた♪
子育ての駅でみつけた♪
子育ての駅でみつけた♪

真奈ちゃん (2歳5カ月)
歌や踊ることが大好きです。最近、ママのおみそ汁づくりを手伝います。



歌やピアノの演奏に合わせて楽しく体を動かします。おじいちゃんやおばあちゃんも一緒にいかが？

未就園児と保護者 定15組
申6月13日(月)から

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
11時～17時(土) 10時～16時(日) 9時～15時(祝) 10時～16時(月) 10時～16時(火) 10時～16時(水) 10時～16時(木) 10時～16時(金)
2時30分～5時(土) 2時30分～5時(日) 2時30分～5時(祝) 2時30分～5時(月) 2時30分～5時(火) 2時30分～5時(水) 2時30分～5時(木) 2時30分～5時(金)

山古志やまこい 乳幼児・小児のための 応急手当講習



▲心肺蘇生法の手順などを学ぶ受講者

6月25日(土)午前10時から
6月10日(金)～22日(水)

和島 わいわい 笹に飾りましょう！

6月23日(木)午前10時30分から

板尾 はなはな すすくおしゃべり会

6月10日(金)午前11時から

与板 こいのぼり広場 願いをこめて七夕まつりを 楽しませよう

7月7日(木)午前11時から

川口 すこやか 親子運動遊び

6月21日(火)午前10時30分から

組児 申6月11日(土)から

個性？個人差？発達のちよつと気になる子の話

6月27日(月)午前10時30分
11時30分 講保育士 対0歳
3歳児の保護者 定12人 先着
6月16日(木)から ※子ども
の見守りあり

地域版 子育ての駅

催しの詳細や休館日は市ホームページで



中ノ島なかのひろば 七夕飾り制作

6月27日(月)～7月7日(木)午前10時から

越路 ぐわぐわ 乳幼児の食事について

7月4日(月)午前10時30分から
定10組 先着 申6月23日(木)～7月1日(金)

三島 もりもり 父の日似顔絵カード作り

6月10日(金)午前10時30分から
定10組 先着

寺泊 にこにこ 防災講座

6月15日(水)午前10時30分から

一緒に話しませんか

●ままのまカフェ

日・場①6月14日(火)午前10時30分～11時30分…てくてく②20日(月)午前11時～正午…ちびっこ広場③7月1日(金)午前10時45分～11時45分…ぐんぐん 母子保健推進員 対どなたでも

母子の健康や子育てのことを相談したり、おしゃべりしたりします。気軽に参加してください。



●子育て相談

日①6月17日(金)②21日(火)③④7月6日(水) 時①②④午前10時30分～11時30分③午前10時30分～11時 場①④すくすく②てくてく③ちびっこ広場 講①保健師②③家庭児童相談員④助産師

●栄養相談 ～はじめての離乳食～

日①6月13日(月)②21日(火)③27日(月)午前10時～11時30分 場①ぐんぐん②てくてく③ちびっこ広場 講栄養士 対4、5カ月の子の保護者 定各5人 先着



文書資料室 ☎36・7832

1 長岡市史双書No.61「蔵王権現領安禪寺御用記(7)日並記・諸掛合留・諸願書留(文化10・11年)」
絶賛発売中
¥1,500円

2 長岡市史双書を読む会

No.61をテキストに、江戸時代の長岡の姿を探ります。
日7月6日(水)・13日(水)午後2時～3時30分(計2回)
中央図書館 定80人 先着
¥1,500円(テキスト代)
申6月10日(金)～7月5日(火)

中央公民館 ☎32・0437

●人権教育・同和教育研修会

日7月16日(土)午前10時～正午
場中央図書館 講講演、DV
D上映 講新潟大学大学院教

授・相庭和彦さん 定50人 先着
申7月8日(金)まで

ながおか・若者・しごと機構 定86・6008

●歴博DE婚活

日7月16日(土)午後1時～5時
場県立歴史博物館 対おむね30歳～45歳の独身男女 定各15人 抽選 ¥男性3,000円 女性2,000円 申7月1日(金)までにソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・183
8(シヨートメール可)、
同イベントホームページで



板尾美術館 ☎53・6300

●休館のお知らせ

日6月20日(月)～7月11日(月)
(展示替え期間)

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。

1 音楽劇「スラムドッグ\$ミリオネア」

日9月3日(土)正午から 場市立劇場 出演=屋良朝幸、村井良大、川平慈英ほか ¥全席指定11,500円 チケット発売日=6月21日(火)

2 野村万作・萬斎 狂言公演

日9月21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=「入間川」、「泣尼」など
¥全席指定5,500円 チケット発売日=6月17日(金)



▶野村万作 (左)、野村萬斎

3 ユニオンツールクラシックプログラムvol.25

仲道郁代ピアノ・リサイタル 前奏曲～永遠の光し～

日9月23日(祝)午後2時から 場リリックホール 曲目=ドビュッシー/前奏曲第2巻、ラフマニノフ/前奏曲「鐘」作品3-2など
¥全席指定3,000円 チケット発売日=6月24日(金)

4 市民芸術文化活動助成事業募集

地域に根ざした芸術文化活動費の一部を助成します(選考あり)。
日10月1日(土)～来年3月31日(金)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術など 申7月1日(金)～31日(日)必着 ※詳しくはリリックホールなどにあるパンフレットで

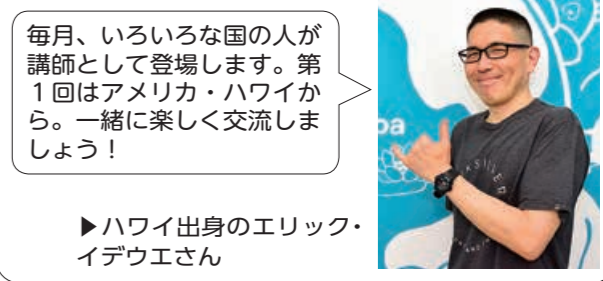
★フリーマーケット出店者募集
 区画数=98マス[先着] 出店料=1マス(2m×2m)1,000円 申6月10日(金)午後3時まで
 に長岡市商店街振興組合連合会 ☎32・7002へ 担当=産業支援課(大手) ☎39・2222

ながおかホコ天 五十六&継之助まつり
 日6月11日(土)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



学校帰りに気軽に英語でトーク ほかご国際文化部 始動!

国際交流センター「地球広場」 [市セ] ☎39・2714
 日6月17日(金) 内・時①中学レベル…午後5時30分~6時15分②高校レベル…午後6時30分~7時15分(2回目以降は月1回程度開催。詳細は市ホームページで) 対中・高・大学生 定各10人[先着] 申市ホームページで ▲こちら



国営越後丘陵公園 ☎47・8001

日午前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 入園無料日=6月5日(日)(駐車料は有料) 休園日=6月20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。
 日6月18日(土)~7月10日(日)



②ぼこさま特別展~カイコと養蚕
 6月の毎週日曜日にはまゆを使った工作教室も行います。
 日7月10日(日)まで(カイコの展示解説は6月18日(土)・19日(日)) 場越の里山館

③長岡花火ローズファンタジー
 日6月25日(土)午後6時~9時(花火打ち上げは午後7時30分~8時) 場香りのばら園ほか ¥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24日(金)までにセブン-イレブンで(前売り券のみ)

もみじ園 ☎92・6360
山荘ヨガ体験
 日6月21日(火)、7月5日(火)午前10時~11時 講師健康運動指導員・小林奈津子さん 対中学生以上 定各10人[先着] ¥500円(抹茶セットは500円増) 場ヨガマットまたはバスタオル 申各前日まで

人権・男女共同参画課市セ ☎39・2746
市内ハッピー・パートナー企業取り組み紹介パネル展
 日①6月21日(火)~7月5日(火)午前8時~午後9時②7月6日(水)~20日(水)午前8時30分~午後7時

緑花センター(花テラス) ☎39・8718
①夏休み親子園芸教室 アイ(藍)のたたき染め
 日7月23日(土)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 講師島峰悦子緑花推進指導員 定各10組[先着] ¥各600円(HP可) 申6月8日(水)~7月15日(金)

②市民花壇の花植え
 日6月19日(日)・23日(木)午前9時30分~10時30分 内コロナウ

③花と緑の教室 おてがる根菜類の袋栽培
 日7月24日(日)午後1時30分~3時 講師長谷川吉仁緑花推進主任指導員 定10人[先着] ¥2,500円 申6月8日(水)~7月15日(金)(HP可)

地球規模の視野で考え、地域視点で行動するグローバルな企業の取り組みを学びます。そこから、問題意識を持ち、思考力を養おう!

日7月23日(土)、8月6日(土) 10日(水)・17日(水)・20日(土)(計5回) 場まちなかキャンパス長岡(大手)など 対市内在住・通学する高校生 定20人[先着] 申6月13日(月)~7月15日(日)

②多文化共生セミナー
 「実際、外国の人と一緒に働くってどうなの?」ユニクロの多文化共生」
 日6月25日(土)午後2時~3時30分 場国際交流センター「地球広場」(オンラインも可) 講師ファーストリテイリング・荻田愛さん 定20人[先着] 申ホームページで



スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

①長岡市民早起き野球大会
 日7月3日(日)から終了までの毎週日曜日 場悠久山野球球場など 対市内に在住・通勤する18歳以上(高校生を除く) ¥9,000円 抽選会日6月17日(金)午後7時から悠久山球場 申6月10日(金)までにスポ協ホームページなどにある申込書で

②長岡まつり共催駅伝競走大会
 日7月23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3,000円、小・中学生1,000円 申7月1日(日)までに市民体育館、陸上競技場にある申込書で



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
 日7月23日(土)・31日(日)、8月7日(日) 種目一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 ¥一般4,000円、高校生以下1,500円

④サマージュニアテニス大会
 日7月9日(土)・10日(日) 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初心者合気道教室
 日6月16日~8月18日の毎週木曜日午後7時~9時(計10回) 場市民体育館 対高校生以上 定30人[先着] ¥3,000円 申6月12日(日)までに長岡市合気会ホームページで 問同会・松本さん ☎77・2061

⑥夏季おはようサイクリング
 日7月24日(日)・31日(日)、8月7日(日)・21日(日)・28日(日) 午前6時~8時(雨天中止) 集合場所さいわいプラザ駐車場 対小学3年生~中学生(小学3・4年生は保護者同伴) 定各10人抽選 ¥1回500円(保護者同伴の場合、2人で800円) 申6月15日(水)~7月5日(火)に長岡蒼葉スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130 ホームページで

スポーツ教室(7月~9月)

申中之島体育館は6月25日(土)から、みしま体育館は6月10日(金)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	7月初回	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	4日	月	13:30~14:30	10回	50歳以上	20人	6,000円			
	②モーニングヨガ	5日	火	10:00~11:00	9回	どなたでも		5,400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)	6日	水	13:30~14:15	10回	20人	5,000円				
	⑦フラダンス	7日	木	10:00~11:00	11回		6,600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健康コンディショニング			19:30~20:30							
	⑪爽快健康体操	1日	金	10:00~11:00	10回	どなたでも	6,000円				
	⑫体幹トレーニング(金)			13:30~14:15							
	⑬シェイプボクシング(金)			19:30~20:15							
	⑭シェイプボクシング(土)			20:30~21:15							
	⑮体幹トレーニング(土)	2日	土	20:30~21:15	7回	どなたでも	5,000円				
みしま体育館 ☎41・2133	①ストレッチポール	4日	月	19:30~20:30			10回	15人	4,200円		
	②全身シェイプ(火)	12日	火	19:30~20:30				20人	5,000円		
	③ヨガ(朝)	6日	水	10:00~11:00				8人	6,000円		
	④ハツラツ貯筋体操			13:30~14:30				20人	6,000円		
	⑤からだリセット体操			19:30~20:30				8人	5,000円		
	⑥ピラティス	7日	木	13:30~14:30				10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑦筋力アップトレーニング			19:30~20:30							
	⑧いきいき健康体操			13:30~14:30							
	⑨ヨガ(昼)			19:30~20:30							
	⑩ヨガ(夜)	14日	金	19:30~20:30				10回	どなたでも	20人	6,000円
	⑪体幹トレーニング			10:30~11:30							
	⑫さわやか体操			10:30~11:30							
	⑬らくトレ			13:30~14:30							
	⑭全身シェイプ(金)	8日	金	19:30~20:30	8人	5,000円					

◆回や圖などの略字の見方は19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
◆■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

スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

ZUMBA体験会
6月10日(金)・17日(金)・24日(金)午後7時～8時 対小学4年生以上 定各10人先着 各5000円 申随時

ニータウン運動公園 ☎86・7386

ZUMBA
6月13日(月)・20日(月)・27日(月)午後7時30分～8時15分 対20歳以上 定各8人先着 各5000円 申各前日まで

投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室
6月11日(土)、7月2日(土)午後2時～3時 対4歳～6歳と保護者 定各10組先着 各5000円 申各前日まで

悠入山野球場 ☎33・0322

パートナーストレッチ
6月13日(月)・20日(月)・21日(火)・28日(火)、7月4日(月)・5日(火)午後2時～3時5分(1枠15分) 対20歳以上 定各1人先着 各8000円 申各前日まで

シエイプアップ運動教室
6月13日(月)・20日(月)・28日(火)、7月4日(月)

体幹運動教室
6月21日(火)、7月5日(火)

いざれも 時午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各5000円 申各前日まで

陸上競技場 ☎27・6300

小学生走り方教室
6月20日(月)・27日(月)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各10人先着 各1,000円 申各前日まで

簡単！筋力トレーニング教室
6月17日(金)・24日(金)、7月1日(金)・8日(金)

簡単！健康運動教室
6月21日(火)・28日(火)、7月5日(火)

いざれも 時午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各5000円 申各前日まで



健康

健康課 ☎39・7508

カフェDE健康講座
6月15日(水)：夏に負けない体！ 24日(金)：今から始める熱中症予防 30日(木)：誤嚥性肺炎のお話 7月4日(月)：体力バランスをチェックしよう ①3午前10時～11時30分 ②4午後2時～3時 場①まちなかキャンパス長岡 ②③④タニタカフェ市セ 申6月7日(火)から



▲暑さに負けない体づくりに向けたゴムチューブを使った柔軟体操

こころの相談会
①6月22日(水)②29日(水)③7月8日(金)④14日(木) 時①②③午後2時～4時④午後6時～8時 相談員 臨床心理士、保健師など

死別の悲しみケア
6月20日(月)②7月11日(月)

午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師

アルコール相談会
6月23日(木)②7月19日(火) 午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師

家族で守ろう！パパの健康
6月19日(日)午前10時30分～午後3時30分 場リバーサイド千秋 ①血圧測定や血管年齢測定、体組成測定、医師による健康相談など 対18歳以上 定100人先着

献血のお願い
6月27日(月)午前9時30分～11時30分 場さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人)



マスクを着けているときは、激しい運動は避け、のどが渇いていななくてもこまめに水分をとるようにしよう。

暑くなり始める時期の熱中症にご注意を!
健康課 ☎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。また、梅雨は湿度にも注意しましょう。

食生活を「3・1・2」で見直そう!

健康課 ☎39・7508

6月は食育月間です。毎月19日は食育の日。健康のためにバランスのとれた食事を心掛けましょう。

★長岡びったり3・1・2弁当販売

食育月間に合わせて市内スーパーが「長岡びったり3・1・2弁当箱法」を用いた弁当を販売します(販売期間は各店舗で異なります)。

場アピタ、ウオロク、マルイの市内各店舗

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で、バランス良く、効果的に栄養を摂取できます。

市議会6月定例会の日程

本会議や委員会は公開されています。

期日	会議名	場所
6月14日(火)	議会運営委員会 本会議(招集日)	第二委員会室 議場
15日(水)～17日(金)	本会議※	第一委員会室
20日(月)	文教福祉委員会	
21日(火)	建設委員会	
22日(水)	産業市民委員会	
23日(木)	総務委員会	第二委員会室 議場
27日(月)	議会運営委員会 本会議(最終日)	

傍聴席では次のことを遵守してください。発熱やせき、風邪の症状がある場合はご遠慮ください。

- ①入場時のアルコール消毒・検温②マスクの着用③他の傍聴者と間隔を空けた着席

※15日(水)～17日(金)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります

時本会議…午後1時から、議会運営委員会…午前11時30分から、常任委員会(文教福祉・建設・産業市民・総務)…午前10時から 定本会議…40人、車いす席2人、親子傍聴席10人、委員会…12人

本会議と常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています。ケーブルテレビの再放送は当日の午後7時から。

健康課 ☎39・2244

環境政策課 ☎24・0528、農水産政策課 ☎39・2223

新型コロナウイルスワクチンを48時間以内(アストラゼネカ社製ワクチンの場合は6週間以内)に接種した人は不可) 献血カードまたは身分証明書

男女平等推進センターウィル ながおか ☎39・2746

「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8日(金)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 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5日(火)まで(HP可)

夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー
6月28日(火)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 講弁護士・片沼貴志さん 定30人先着 申6月21日(火)までに男女平等推進センターウィルながおか ☎39・2746へ

HACCP導入支援セミナー
制度の基礎知識や導入方法を学びます。
6月14日(火)午後2時～3時 場寺泊町商工会館 講薬天コ ミュニケーションズ(株)社員

飲食店の経営者 定20人先着 申あんしんHACCP問い合わせ窓 ☎0120・123・660 担当 産業支援課 大手 ☎39・2222

税理士無料相談(要予約)
6月15日(水)、7月6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 市民税課アオ ☎39・2212

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)。
6月15日(水)・22日(水)・29日(水)、7月6日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター ☎32・0

日赤救急法基礎講習会
7月9日(土)午後1時～5時 場さいわいプラザ 対15歳以上 定20人先着 各1,500円 申6月27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 福祉総務課アオ ☎39・2217

「いつかの講座」や「つづいて!金融商品」
6月23日(木)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講金融広報アドバイザー 1松山豊明さん 定20人先着 申消費生活センター ☎32・0

住宅地などの農薬使用の際はご注意ください
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、せん定や害虫の補殺に切り替える
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

環境政策課 ☎24・0528、農水産政策課 ☎39・2223

最大20,000円分がもらえる マイナンバーカード、今つくろう!

カード申請・交付…市民課 ☎39・7575、
ポイント付与…市コールセンター ☎89・6954

9月30日までにマイナンバーカードを申請すると、5,000円分のポイントがもらえます。6月30日からは「健康保険証としての利用申し込み」や「公金受取口座の登録」により最大15,000円分のポイントがもらえるキャンペーンも始まります。カードは申請から交付まで1カ月～2カ月程度かかります。7月以降は交付までさらに時間がかかることが予想されます。6月中旬にカードを申請しておきましょう。



【アオーレ長岡 マイナンバー窓口】

平日…午前8時30分～午後4時45分 土・日・祝日…午前9時～午後4時（毎月第3土曜日と翌日曜日は除く）

【各支所地域振興・市民生活課（栃尾支所は市民生活課）】

平日…午前8時30分～午後5時

マイナンバーカードは、アオーレや支所の窓口に行かなくても、インターネットから申し込めるよ。事業所や町内会などに市職員が出向く出張サービスもあるので、ぜひ利用してね!

第2弾
マイポイント

◆図や表などの略字の見方は19ページ
◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

くらし

長生橋は 車両が 通れません

12月末までの
平日昼間

長生橋の長寿命化に向けた補修工事のため、車両の通行ができません。大手大橋やフェニクス大橋へ迂回してください。緊急車両や路線バスは通行できます。
6月6日(月)～12月28日(木)までの午前9時～午後4時 ※土・日曜日、8月1日(月)～15日(月)は除く
長岡地域振興局維持管理課 ☎38・2623
担当=土木政策調整課 ☎39・2307



「鳥獣けものみち」を発行

鳥獣被害対策の補助事業や市実施隊の活動を紹介します。発行は年2回です。アオーレ長岡や各支所での配布のほか、市ホームページでも閲覧できます。
鳥獣被害対策課 ☎39・2348



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、新潟県方法務局長岡支局 ☎0570・003・110へ(五十音順、敬称略)

〔長岡地域〕	木村 松子	櫻井 陽一
	島倉 昭宏	高橋 恵子
	中曽根勝彦	武藤 絹代
堀内 憲子		
〔中之島地域〕	小林 和子	佐藤 善市
〔三島地域〕	河内 純一	佐藤 忠弘
〔越路地域〕	大石 巧	金安 和子

●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。
固定資産課税課 ☎39・2213

●希望が丘プール監視員 アルバイト

30人程度 雇用期間 7月2日(土)～9月11日(日) 内監視、清掃など
希望が丘プール監視員アルバイト ☎39・2289

●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(金)～9月4日(日) 内監視、清掃など
和島B&G海洋センターアルバイト ☎39・2289

●悠久山プール監視員 アルバイト

10人程度 雇用期間 7月2日(土)～9月11日(日)(火曜日は除く) 内監視、清掃
悠久山プール監視員アルバイト ☎39・2289

●国際交流センター「地球広場」コーディネーター(会 計年度任用職員)

1名 雇用期間 7月1日～9月17日(土)・18日(日) 授産製品の販売、健康体験コーナーなど
国際交流センター「地球広場」コーディネーター(会計年度任用職員) ☎39・2714

●すこやか・ともじびまつり 参加団体

9月17日(土)・18日(日) 授産製品の販売、健康体験コーナーなど
すこやか・ともじびまつり参加団体 ☎39・2714

環境に優しい暮らしを

- 6月は環境月間
「冷暖房や照明の効率的な使用」「家電の買い換え時に省エネ商品を購入」など地球温暖化防止の取り組みにご協力をお願いします。
環境政策課 ☎24・0528
- 環境を守ろう
①ごみのポイ捨て、不法投棄をなくそう!
ごみのポイ捨てには、過料(5万円以下)を科すことがあります。不法投棄は、5年以下の懲役または1千万円(法人は3億円)以下の罰金が定められています。パトロールを実施し警察署と連携して対応します。
②空き地の所有(管理)者は定期的に除草・清掃!
空き地に雑草が生えると、蚊やハエが発生するなど、周辺のみなさんに大変な迷惑を掛けます。
環境業務課 ☎24・2837、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)
- ハンガーごみの分別に注意!
クリーニング店から出されるプラマーク付きのハンガーは「プラスチック容器包装材」に。それ以外は「燃やさないゴミ」に出してください。
環境業務課



手続き・制度

●児童手当の制度が変わります
①現況届の提出が原則不要に
一部の人は引き続き提出が必要ですが、6月中旬に「現況届不要のお知らせ」または「現況届提出のお願い」を郵送します。
②「特例給付」の一部廃止
新たに設けられた「所得上限額」を超える場合は支給対象外となります。適用は令和4年10月支給分から。対象者には9月ごろに通知を郵送します。所得上限額の詳細などは、市ホームページで。

●国民健康保険加入者の「限度額適用認定証」二限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日(日)まで
期限後も認定証が必要な場合は、申請が必要です。
国民健康保険課 ☎39・2306、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課) 窓口で ※郵


●令和4年度の支給日
6月15日(水)、10月14日(金)、来年2月15日(水)に、それぞれ5月分、6～9月分、10～来年1月分を、指定の口座に振り込みます。
子ども・子育て課 ☎39・2355



ながおかの道 フォト投稿キャンペーン

Instagramでハッシュタグ「#ながおかの道」「#地域名」を付けて、市内の道を写した風景を投稿してください。抽選で10人に市内道の駅のおすすめ商品をプレゼントします。
7月31日(日)まで 土木政策調整課 ☎39・2307
▶フォローはこちら

県内最大級の福祉と健康のお祭りです! 例年約150団体が集います。



9月17日(土)・18日(日) 授産製品の販売、健康体験コーナーなど
原則、市内で福祉や健康に関する活動をしている団体
市ホームページにある専用フォームで(多数の場合は抽選) 福祉総務課 ☎39・2371

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…8月号は6月24日(金)(必着)、9月号は7月29日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【8月号】8月3日(水)、【9月号】9月10日(土)以降のものに限ります。
◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagasaki.aoka.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。
☎広報課 ☎39・2202

催し
■映画「ひまわり」上映会
6月10日(金)午後2時から、6時40分(各107分) 場
アオーレ長岡 ¥各1,000円
■岡岡アシア映画祭実行委員会！菅野さん ☎090・4520・4222
■もみじ園ナイトコンサート
6月11日(土)午後5時〜7時30分(雨天中止) 岡越路もみじの会 ☎92・3181
■オンライン歴史トーク「長岡と大河津分水」
6月11日(土)午後2時〜4時 ¥1,000円 甲ながおかし遊会・湯本さん ☎080・8428・4049
■聞いてくらしの昔話
6月11日(土)午後1時30分〜3時30分 場中央図書館 岡長岡民話の会 ☎090・4669・4669

4084
■長岡雅楽愛好会雅楽体験講座
6月12日〜10月23日の毎月第2・4日曜日午後7時20分〜8時20分 場・甲西楽寺(千代栄町)・春日さん ☎32・5510
■韓国語講座
コース①初心者②中級者③上級者：毎週水曜日 ①③午後7時40分〜8時40分 ②午後6時30分〜7時30分 場さいわいプラザ ¥月3,500円 テキスト代別 甲アリアン韓国語サークル・高野さん ☎090・7249・3877
■中越シンフォニックウィンドオーケストラ演奏会
6月19日(土)午後2時〜3時30分 場リックホール 岡西山さん ☎080・5679・9858
■春の草花・盆栽展
6月18日(土)・19日(日)午前10時

午後4時(19日は午後3時まで) 場緑花センター 岡長岡市草花・盆栽クラブ・穂苅さん ☎090・4967・7359
■長岡大学公開講座
①ちよつとだけ経済学
6月24日(金)午後7時〜8時30分 15人先着
②仕事の効率がアップする「Excel」の使い方
コース①初級②中級③上級
7月13日(水) 午後4時〜5時30分 定各10人先着
③アナウンサーから学ぶ、コミュニケーション講座
7月1日(金)・8日(金)午後6時30分〜8時30分(計2回) 定50人先着
◇
①③いづれも 場まちなかキヤンパス長岡 甲各開催日の1週間前までに同大学 ☎39・1600へ
■長岡表具同好会 掛軸作品展
6月25日(土)・26日(日)午前10時〜午後5時(26日は午後4時まで) 場中央図書館 岡長谷川さん ☎95・4700
■ホテル鑑賞会
6月25日(土)午後7時〜9時(小雨決行) 集合 宮本パーキング ※各自の車で移動 岡懐中電灯 岡長岡ホテルの会・岡地さん ☎090・7228・7103
■ハーモニカフェスタin長岡
6月26日(日)午後1時〜5時30分 場中之島文化センター 岡ONCリード合奏団・金山さん ☎32・7244
■木目込みわんちゃん作り
6月26日(日)午前9時30分〜午後4時 場アオーレ長岡 定10人先着 ¥500円 甲MO A健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎8192

健康
■生活習慣改善と免疫力を高める「生体エネルギー療法と花セラピーの体験」
6月25日(土)午前9時30分〜11時45分 場さいわいプラザ 定10人先着 ¥500円 甲MO A健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎8192
■初夏の空手体験
6月7日の毎週金曜日午後5時30分〜6時30分 場上川西コミュニティセンター 対年中児以上 ¥1回500円 甲太陽 ☎090・4523・4806
■NAGAOKAエネルギーフェスタ
6月18日(土) 対小学生と保護者：午前9時〜10時45分、11時〜午後0時45分、小学生(経験者)：午後1時〜3時30分 場希望が丘テニス場 甲長岡青年会議所 ☎34・0069
■太極拳無料体験会
6月30日(木)、7月7日(木)午前11時30分〜午後1時 場市民体育館 甲全日本太極拳協会・小暮さん ☎090・1425・7562
■「自然エネルギーのご当地電力」学習会
6月26日(日)午後2時〜4時 場宮内コミュニティセンター 分館 ¥100円 甲長岡・自然エネルギーを考える会・向後さん ☎090・1469・8855

募集
■大人の「はじめてピアニ」会員
毎月第1・3土曜日午後4時30分〜5時30分 場まちなかキヤンパス長岡 ¥月2,500円 甲松本さん ☎080・7997・8192
■「みんなの認知症予防ゲーム」リーダー養成講座
7月2日(土)・3日(日)午前10時〜午後4時30分(計2回) 場アオーレ長岡 定10人先着 ¥場12,000円 甲あおのの会・栗林さん ☎090・24419・0694

納期限は6月30日(木)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)

◆回や圖などの略字の見方は19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

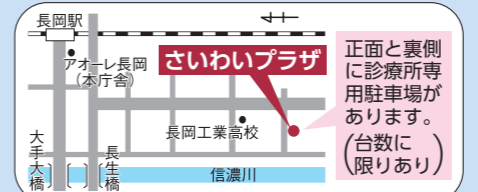
急患診療のお知らせ

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、新型コロナウイルス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。
場保険証、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
①中越子ども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分〜9時30分	—	●	●
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科	午後6時45分〜9時30分	—	●	—
	内科 小児科 外科	午前9時〜11時30分 午後1時〜4時30分	●	—	—
③休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前9時〜11時30分 午後1時〜3時30分	●	—	—

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



④休日在宅当番医(中之島・見附地区)
受付時間=午前9時〜11時30分、午後1時〜4時30分
※外科は(外)、内科は(内)で表記しています

期日	病院名	電話番号
6月	5日(日) (外) 中之島クリニック	☎61・2551
	12日(日) (内) 関谷医院	☎61・0205
	19日(日) (外) 星整形外科医院	☎66・8808
	26日(日) (内) 石川医院	☎66・2140
7月	3日(日) (内) 田崎医院	☎62・1122

⑤救急当番病院
当番病院に関するお問い合わせ
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
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

消雪パイプの補助率アップ 快適な道路で 住みよいまちに

令和5年度向け
①公衆用道路の工事を行う場合は事前に要望書の提出を
町内会や組合で公衆用道路(市道・私道)の工事を行う場合、工事費の一部を補助します。補助金の申請には、事前に要望書(様式は任意)の提出が必要です。なお、要望書の提出は補助金交付を確約するものではありません。

①市道・私道の舗装および側溝工事
補助額=市道…工事費の50%以内、私道…工事費の40%以内 ※事前に要相談
②消雪パイプの設置工事
補助額=工事費の60% 拡充
②小型除雪機を無償で貸し出します
地域ぐるみで自主的な除雪活動を行う町内会などが対象です。



①②いづれも 甲8月31日(水)までに道路管理課(市セ) ☎39・2232、各支所産業建設課(栃尾支所は農林・建設課)へ

クーポン券付き!
ポツキリ
パスポート
プレミアム
参加店募集
税込み「ポツキリ」価格(500円、1,000円など)のお得な商品やサービスを提供する事業者を募集します。パスポートの対象期間は9月1日(木)〜11月30日(水)です。
対市内の商工会議所・商工会の会員 定300店舗程度 ¥2,000円 甲6月17日(金)までに長岡商工会議所 ☎32・4500へ 担当=産業支援課(大) ☎39・2222



①山古志の宿 あまやちの湯
お風呂や食堂も使えて便利



②おぐに森林公園
レンタル品も充実

- ①料金＝テント1張り…1,000円、ログハウス…1棟
5,000円 ※別途、施設管理料が必要 申し込み＝山
古志の宿 あまやちの湯 ☎59・3620
- ②料金＝フリー&オートサイト…1泊1,400円、バンガ
ロー…1泊3,800円、入場料…高校生以上800円、4歳
～中学生600円 申し込み＝養楽館 ☎95・3161



市内で手軽にアウトドア



◀その他の施設や
料金・設備などの
詳細は市ホームペ
ージで

今年はキャンプデビュー♪

担当＝①～⑤観光事業課 ☎39・2221、⑥スポーツ振興課 ☎32・6117

- ③④料金＝電話またはホームページで 申し込み＝
和島オートキャンプ場 ☎74・3010
- ⑤料金＝オートキャンプ場…日帰り1,000円から、
1泊2,000円から、フリーサイト・テント1張り…
1泊1,000円、入場料…1人100円から 申し込み
＝道院高原 (☎58・2120) ホームページで
- ⑥料金＝オートキャンプ場…1泊3,700円、高原キ
ャンプ場…1泊2,400円、入場料…200円(3歳以
上) 申し込み＝川口きずな館 ☎89・3620

③和島オートキャンプ場
日本海に沈む夕日と満天の星空



④うまみち森林公園 (与板)
人気のツリーバンガロー

⑤道院高原キャンプ場 (栃尾)
爽やかな風とプライベートな時を



⑥川口運動公園
運動施設との組み合わせも◎

■発行：長岡市 (令和4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/262,498(+111)
世帯数/109,652(+441)
男/128,502(+98)
女/133,996(+13)
※()内は前月比

長岡の話題、ほぼ毎日更新中!



公式ライン



公式フェイスブック

