

◆回や図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

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500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500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500円 申各前日まで

悠久山野球場 ☎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800円 申各前日まで

シェ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)

いづれも

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

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)

いづれも

6月20日(月)・27日(月)午後10時～11時 対20歳以上 定各10人先着 各500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 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺



▲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

6月22日(水)②29日(水)③7月8日(金)④14日(木) 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)

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。



マスクを着けているときは、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

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 場りパーサイド千秋 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 ②18歳以上 ③100人先着

あなたの健康相談会

6月30日(木)②7月11日(月)③12日(火) ①②午後1時～

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

「いのちの講座」や「くく教」えて！金融商品

6月23日(木)午後2時～3時30分 場りまちなかキャンパス 長岡 ①金融広報アドバイザー ②松山豊明さん 定20人先着 ③消費生活センター ☎32・0

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 場り ①税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 ②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)。 ①6月15日(水)・22日(水)・29日(水)、7月6日(水)午後1時30分～4時 場り ②消費生活セン

日赤救急法基礎講習会

7月9日(土)午後1時～5時 場りさいわいプラザ 対15歳以上 定20人先着 ①1,500円 ②6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 ③福祉総務課アオ ☎39・2217

住居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

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。

★長岡ぴったり3・1・2弁当販売

食育月間に合わせて市内スーパーが「長岡ぴったり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)。

場り 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