

◆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、■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

長岡市スポーツ協会(以下スポ協)さいわいプラザ・2130と加盟団体の催し

1 市民スポーツ祭

①ハンドボール大会

10月23日(日)午後1時から
場北部体育館 1チーム2、000円 10月14日(金)まで市民体育館にある申込書で
②社会人バスケットボール大会
12月4日(日)午前9時から
場越路体育館 1チーム5、000円 11月13日(日)までに市民体育館にある申込書で

2 ゲートボール教室

場・回高齢者センターふそぎ同まきやま:11月6日、12月18日の毎週日曜日午前10時、正午(各計7回) 各1、000円 10月23日(日)までに長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436へ



③オクタムジュニアテニス大会
10月22日(土)・23日(日) 場希望が丘テニス場 種目:高校生

7 糖尿病を知るこころ(ある人)

11月3日(祝)午後1時30分、4時 場アオーレ長岡 内講演など 定100人先着 固長岡市医師会 ☎22・5600

8 歩くだけで脳トレ教室

11月17日、12月15日の毎週木曜日午後1時30分、3時(計5回) 場市民体育館 内スクエアステップ運動など 対65歳以上で初参加の男性 定15人抽選 持内履き 申10月28日(金)まで



9 こころの相談会

①10月26日(水)②11月2日(水)③8日(火)④18日(金) ①午後6時、8時②③④午後2時、4時 相談員:臨床心理士、保健師など

10 アルコール相談会

11月15日(火)午後2時、4時 相談員:精神保健福祉士、保健師

11 死別の悲しみケア

こころのつまり木相談会
11月14日(月)午後2時30分、

2年生以下男子・女子シングルス、小学生男子・女子シングルス 市内に在住または通学する人 定2、500円
10月10日(祝)までに希望が丘テニス場にある申込書で 固長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507

4 40歳からの合気道

11月3日、12月1日の毎週木曜日午後7時、9時(計5回) 場市民体育館 固40歳以上 定2、000円 申10月27日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061または同会ホームページで



5 新潟県女子駅伝競走大会の応援

選手の通行時には道路が混雑します。沿道での応援は、距離を取り拍手を送るなど、安全な大会運営にご協力をお願いします。
11月6日(日)午前10時30分、午後0時30分 コース:陸上競技場前、大手大橋、大手通り、中央図書館前、栖吉町(折り返し) 固同大会事務局・高野さん ☎46・3012

健康

健康課さいわい ☎39・7508

1 つきイチひろば

10月19日(水)、11月16日(水)、12月21日(水)午後1時30分、2時30分 場アオーレ長岡 内ながお元気体操、ハッピー体操など 定各30人先着 持内履き

2 カラダと向き合う大人の栄養教室

フレイルの正しい知識と予防のポイントを講義や実技で学びます。
10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)午後1時、3時(計3回) 場さいわいプラザ 固65歳以上 定12人抽選 持動きやすい服装 申10月3日(月)・12日(水)

3 Y.A.R.U.Z.E!脳活

認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。
11月1日、22日の毎週火曜日午後1時30分、3時30分(計4回) 場市民体育館 固65歳、74歳で初参加の人 定12人先着 申10月7日(金)から

4 カフェDE健康講座

「さあにぎやかにいただく」バランスよく食べていますか?
日・内①10月13日(木):「さあにぎやかにいただく」バランスよく食べていますか?
10月3日(月)から管財課(大手) ☎39・2211へ ※詳しくは市ホームページで

空家・持家活用無料相談会

NPO法人、解体業組合、行政書士会、司法書士会、弁護士会、不動産団体の専門家が一堂に会し、空き家や持ち家の悩みを解決します。
10月22日(土)午前10時、午後4時 場まちなかキャンパス 長岡 ※弁護士による空き家対策セミナー(固午後4時30分、6時)も同時開催 申10月12日(水)、19日(水)に都庁政策課(大手) ☎39・2265へ



市有財産を売却します

上除町地内、来迎寺地内の



▲申し込みや詳細はこちら

脱炭素化の流れをビジネスチャンスに!

固産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

1 省エネ・再エネ産業振興プラットフォームセミナー

長岡での太陽光発電の可能性や導入事例を紹介します。

10月31日(月)午後1時30分~3時30分 場長岡グランドホテル(オンライン可) 定40人先着



▲工場の屋根に設置した太陽光パネル。遮熱効果で空調効率も改善します

2 長岡パワエレ研究会技術発表会

日・場10月21日(金)午後1時~5時...アオーレ長岡、22日(土)午前10時~正午...長岡技術科学大学 定各100人先着

成人の8人に1人 新たな国民病、慢性腎臓病(CKD)を知ろう!

CKDの基礎知識や食事・運動療法を学びます。

11月13日(日)午後1時~3時 場市立劇場(オンライン可) 定100人先着
10月3日(月)~11月4日(金)に専用フォーム(右)で 担当=健康課さいわい ☎39・7508

自覚症状がないまま、腎臓の働きが低下していくCKD。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高める病気だよ。長岡でも昨年度、CKDの進行で人工透析が必要になる人が1.6倍に増えたんだ。お話を聞いて、予防や早期発見につなげよう!

▶わし麻呂くん



6 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルスとの同時流行に備えて、早めの接種を。希望する人は医療機関にお問い合わせください。
10月6日(日)から
10月31日(金)まで 場市内の医療機関など 回数:1回 市内在住で次のいずれかに該当する人①接種日の年齢が65歳以上②接種日の年齢が60歳、64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参) 定1、560円(生活保護世帯の人は無料) 持保険証、健康手帳

5 あなたの健康相談会

10月24日(月)②11月2日(水)③18日(金)午後1時、4時 場さいわいプラザ 固健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員:栄養士、保健師 定各6人先着 持健康手帳(ある人) 申10月14日(日)から

太田小・中学校オープンスクール(学区外就学特例校)に参加しませんか

少人数、小・中連携、豊かな自然が特色で、学区外から児童・生徒を受け入れています。
10月4日(火)~11月22日(火)に学校教育課さいわい ☎39・2249、各学校にある応募用紙で

★学校説明会

10月4日(火)午前10時、11時:アオーレ長岡、22日(土)午前11時10分、正午:太田小・中学校 ※詳しくは同校ホームページで 固太田小学校

● 税理士無料税務相談(要予約)

10月19日(水)、11月2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

● まちの美化にご協力を! 秋のクリーン作戦

町内会や商店街など地域ぐるみで、道路や公園などの清掃にご協力ください。
11月20日(日)まで 固環境業務課 ☎24・2837

10月1日から自転車保険義務化 加入はお済みですか?

「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行され、自転車利用者の保険加入が義務となりました。全国的にも、自転車事故で1億円近い高額な損害賠償を求められる事例が発生しています。まずは自身の加入状況を確認し、万が一に備えて、自転車損害賠償責任保険などに加入しましょう。

固県民生活課交通安全対策室 ☎025・280・5136 担当=市民課防犯交通係(アオ) ☎39・2206

自転車事故に対する保険は、自転車損害賠償責任保険から火災保険、傷害保険に付帯するものまでさまざまです。加入状況がわからない場合は、県ホームページのフローに沿って確認してみましょう。



みんなのひろば