

## 市の女性の委員比率は32.0% 女性の登用に積極的に取り組みます

閩人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

誰もが自分らしくいきいきと暮らせる社会を作るためには、あらゆる分野に男女が共に参画することが必要です。

「第2次ながおか男女共同参画基本計画」では、平成33年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を33%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は32.0%です。引き続き、女性登用のさらなる推進に努めます。

審議会、委員会などの状況  
(過去5年間、数値は4月1日現在)

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数(比率)	女性委員人数/全委員人数(比率)
平成26年	84	73(86.9%)	357/1,313(27.2%)
平成27年	87	83(95.4%)	428/1,391(30.8%)
平成28年	88	85(96.6%)	407/1,369(29.7%)
平成29年	89	86(96.6%)	398/1,335(29.8%)
平成30年	87	83(95.4%)	403/1,259(32.0%)

## まちづくりしたい人を応援! 「まちばん」に参加しませんか?

閩長岡まちなかりノベーションサポートセンター  
まちばん(中心市街地整備室(天手内)) ☎39・2807



★まちばん活躍中!  
空き店舗などをリノベーション(古い建物などを使い方に合わせ、つくり変える)してまちの魅力を引き出す取り組みをサポートしています。活動情報は、まちばんホームページ <https://machiban.amebaownd.com/> をご覧ください。

### ① 埼玉県リノベまちづくりバスツアー

埼玉県草加市、鴻巣市のまちづくりと公園利活用の事例を見学します。  
時12月15日(土)午前8時30分～午後10時30分 集合＝アオーレ長岡 関18歳以上で市内在住・勤務または移住・就職を希望する人 定30人(抽選) (最少催行人員15人) 料4,000円(昼食代含む) 申12月12日(水)までにまちばんホームページで

### ② 断熱DIYリノベーションワークショップ

子どもたちが集まる部屋を断熱改修します。  
時12月22日(土)午前9時～午後5時 場じいるB A S E (石内1) 関18歳以上(子ども連れでの参加可) 定12人(抽選)(うち見学のみ4人) 料2,000円(昼食代含む) 汚れてもよい服装、軍手 申12月19日(水)までにまちばんホームページで

8 骨美人教室  
時12月17日(月)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ  
内骨密度測定、栄養指導、運動指導 関70歳以下の女性 定30人(先着) 申12月3日(月)～13日(木)に健診専用番号 ☎32・50000へ

長寿はじめる講座  
時1月12日(土)午後1時30分～3時30分 場リリックホール

認知症地域フォーラム in 長岡  
関認知症にやさしいまちづくりで支え、地域で暮らす

子育て家庭講座  
妊産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1月18日(金)午後6時45分～

脳健康チェックコーナーも設置

転倒予防! スクエアステップ教室  
認知症と転倒予防のためのエクササイズです。  
時12月12日～26日の毎週水曜日 午前9時30分～10時15分 定各10人(先着) 料各500円 申12月10日(月)から

中々島体育館 ☎66・1711

事業引き継ぎをサポート  
期間限定の税制の特例があります。お気軽にご相談ください。

事業承継の無料個別相談  
会社経営や後継者の心配ごと、専門家が個別相談を受けます。

税理士無料税務相談(要予約)  
時12月19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II市民税課(アオ) ☎39・2212

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12月12日(水)・19日(水)、1月9日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター(市セ) ☎32・0022

## 「こうなりたい!」にお応えします 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 場南部体育館(☎39・3600)、サンライフ長岡(☎36・7200) コース・料=30分を月4回…4,000円、60分を月4回・30分を月8回…8,000円、60分を月8回…16,000円 関18歳以上 定各会場10人(先着) 関内履き 申12月10日(月)から各会場へ



「筋肉をつけたい」「痩せたい」「格好良くなりしたい」。体調や筋肉を整える運動の専門家「コンディショニングインストラクター」が、1対1で理想の自分に近づくアドバイスをしてくれるピー。

お腹引き締め教室  
時12月14日(金)・21日(金)午前10時30分～11時15分 関20歳以上 料各500円

シェイプアップ教室  
時1月7日(月)午前10時～10時45分 関20歳以上 料500円

1～4 いずれも 定各20人(先着) 申各前日まで



あなたの健康相談会  
時12月18日(火)午後1時～4時 場さいわいプラザ 関健診の結果、生活習慣病の予防・改善 関栄養士、保健師 定9人(先着) 関健康手帳(ある人) 申12月14日(金)までに健診専用番号 ☎32・50000へ

まちなかウォーキング  
時12月14日(金)午後6時30分～7時30分、25日(火)午前10時～11時(雨天決行) 集合IIタニタカフェ 関運動指導員

アルコール相談会  
時1月10日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員II 専門相談員、保健師 定2人(先着) 申1月8日(火)まで

アルコール問題は、離婚や犯罪などの引き金になることもあるので、早めの対処が大切です。飲み過ぎる、記憶がなくなる、家族に注意されるなどの心配がある人はご相談ください。

「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。  
時12月19日(水)午後6時～8時 ①1月9日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員II 臨床心理士 定各2人(先着) 申12月14日(金)②1月4日(金)まで

運動不足解消! お手軽運動教室  
時12月12日(水)・19日(水)・水午前10時～10時45分 関20歳以上

ボールの投げ方教室  
時12月15日(土)・22日(土)午後2時15分～3時 関対年中児～小学3年生

1 2 いずれも 定各10人(先着)

ランニングのための体幹・筋力トレーニング教室  
時12月11日(火)②16日(日)③18日(火) 時間II ①③午前10時～10時45分 ②午後4時～4時45分 関20歳以上

健康運動教室  
時12月14日(金)・21日(金)午前10時～10時45分 関20歳以上

1 2 いずれも 定各20人(先着) 申各前日まで 料各500円

キッズマラソン教室  
時12月11日(火)・18日(火)・25日(火)午後4時30分～5時30分 関小学1～3年生 料各1,000円

朝ストレッチ  
時12月14日(金)・21日(金)午前9時30分～10時15分 関20歳以上 料各500円

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

カフェE運動・健康相談  
時12月11日(火)・21日(金)午前10時～正午、18日(火)午後1時30分～3時30分 場タニタカフェ(市セ) 関運動指導員、保健師

カフェE健康講座  
時・関12月10日(月)～冬太り予防体操②17日(月)：食事や寒さを吹きとばそう③20日(木)：運動グッズでコアトレ 時間II ①午後2時～3時②③午前10時～11時 場タニタカフェ

アルコール相談会  
時1月10日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員II 専門相談員、保健師 定2人(先着) 申1月8日(火)まで

アルコール問題は、離婚や犯罪などの引き金になることもあるので、早めの対処が大切です。飲み過ぎる、記憶がなくなる、家族に注意されるなどの心配がある人はご相談ください。

「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。  
時12月19日(水)午後6時～8時 ①1月9日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員II 臨床心理士 定各2人(先着) 申12月14日(金)②1月4日(金)まで