

◆園や場などの略字の見方は21ページ
 ◆函どなたでも、定特になし、¥無料、申不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆国に電話、ファクス、Eメール、HP(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

集まれ小学生！ 一緒に、運動を パワーアップ！



▲悠久山野球場の
指導員・田邊さん

①小学生トレーニング教室

走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作を学びます。

時 8月27日(火)午後5時30分～6時15分 対小学1～3年生 定20人(先着) ¥500円
 申前日までに悠久山野球場☎33・0322へ

②小学生運動能力向上プログラム～走り方編～

時 9月2日(月)・4日(水)午後6時～7時 対小学6年生 定各20人(先着) ¥各1,000円 申各前日までに陸上競技場☎27・6300へ

③小学生マラソン教室

時 8月29日(木)午後6時～7時 対小学1～3年生 ¥1,000円 定20人(先着) 申前日までに陸上競技場へ

④苦手克服！マラソン

時 8月21日(水)・28日(水)午後5時～6時(計2回) 対小学1～3年生 定20人(先着) ¥3,000円 申8月20日(火)までにニュータウン運動公園☎86・7386へ

スポーツ

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

●各種スポーツ教室

①やさしいヨガ
 時 8月19日(月)・26日(月)午前10時～11時 対20歳以上 定各20人(先着) ¥各500円 申前日までに
 ②簡単ミニテニス・スポレック
 時 8月22日(木)・29日(木)(計2回) 時間Ⅱ①午前9時～10時②午後5時～6時 対①20歳以上②小学1～3年生 定各20人(先着) ¥各2,000円

寺泊支所地域振興課

☎75・3111

①てらスポ！ウォーキング

里山の原風景が残る山ノ脇地区とトキの里・夏戸地区を歩きます。
 時 9月22日(日)午前9時～午後1時 集合Ⅱ寺泊いやしの郷(黒坂) コースⅡ自由歩行：15km、団体歩行：8・1km

③カラダ引き締めトレーニング
 時 8月23日(金)・30日(金)午前10時～10時45分 対20歳以上 定各20人(先着) ¥各500円 申各前日までに

②ナイトウォーキング講習会

正しい歩き方を身に付けます。
 時 8月24日(土)午後5時30分～7時 場 寺泊海浜公園多目的広場 講健康運動指導士・岡田拓也さん 対20歳以上 定30人(先着) 申8月20日(火)までに
 ※8月25日(日)～9月21日(土)の歩数を記録し、目標達成者には賞品あり

スポーツ振興課(さい)

☎32・6117

①アオーレあそびの広場

時 8月12日(休)午前9時30分～午後3時 場 アオーレ長岡
 内 フライングディスクや変わり種自転車などのスポーツ体験、防災学習迷路、おもちゃ病院(有料)など



▶なかなか乗ることのできない2人乗り自転車。ほかにも親子や友達と楽しめるおもしろ自転車が登場します

②地域交流スポーツ大会

各小学校区で代表チームを結成し、交流戦を行います。

①グラウンド・ゴルフ

時 9月29日(日)午前9時30分から 場 ニュータウン運動公園 対55歳以上

②インドアペタンク

時 10月27日(日)午前9時15分から 場 山古志体育館

③ラジボール卓球

時 10月27日(日)午前9時から 場 栃尾体育館 対40歳以上

①～③いざれも

¥1チーム3,000円 申①8月10日(土)②③30日(金)までに各コミュニティセンター、各支所地域振興課へ(各校区の応募状況により出場できない場合があります)

健康

男女平等推進センターウィル
 ながおか市セ ☎39・2746

●LPOとカラダの健美食講座

食事と心身の健康の関係を学びます(試食あり)。
 時 8月29日(木)午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス長岡 ¥300円 定20人(先着) 申8月23日(金)まで (HPからも可)

健康課(さい)

☎39・7508

①カフェDE運動・健康相談

時 ①8月20日(火)午後1時30分～3時30分 ②9月5日(木)午前10時～正午 場 タニタカフェ(市セ) 講 運動指導員、保健師

②カフェDE健康講座

時・内 ①8月16日(金)：ボールDE楽しく体操 ②22日(木)：夏場の食中毒 ③28日(水)：水とカラダ ④9月4日(水)：やさしい体幹トレーニング ⑤10日(火)：人間関係を良くする聞き方 時間Ⅱ①④午後2時～3時②③⑤午前10時～11時 場 タニタカフェ

③多世代健康づくりセミナー

時 9月13日(金)・27日(金)、10月4日(金)・18日(金)、11月8日(金) 午後7時～9時(計5回)

子ども長岡ぴったり3・1・2弁当作品展 展示作品大募集

10月26日(土)の農業まつりで展示します。

対小・中・高校生 応募条件=主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの **申**9月5日(木)までに健康課さい(☎39・7508)、各支所などにある応募用紙で(HPからも可)



主菜はお肉などのたんぱく質をメインに、副菜は野菜中心のおかずを詰めてみよう。

◀昨年の「ぴったり賞」受賞作品

- 場**さいわいプラザ 譚タニタ 管理栄養士、運動指導員など
- 対**18歳以上で初めて参加する人 **定**25人抽選 **申**8月30日(金)まで
- 4 こころのとまり木相談会**
病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともありま。
- 時**①8月23日(金)②9月13日(金) 午後2時~4時 **場**さいわいプラザ **相**談員Ⅱ臨床心理士、保健師 **定**各2人先着 **申**①8月19日(月)②9月9日(月)まで
- 5 街頭献血にご協力ください**
時8月14日(水)午前10時~11時45分、午後1時~4時 **場**アオーレ長岡 **持**献血カード(ある人)
- 6 アルコール相談会**
時①8月29日(木)②9月12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**各2人先着 **申**①8月27日(火)②9月10日(火)まで
- 7 あなたの健康相談会**
時①8月19日(月)②9月2日(月)③12日(木)午後1時~4時 **場**さいわいプラザ **内**健診の結果、生活習慣病の予防・改善 **定**各12人先着 **持**健康手帳(ある人) **申**①8月15日(木)②29日(木)③9月10日(火)までに検診専用番号☎32・50000へ

8 こころの相談会

「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①8月22日(木)午後6時~8時②9月4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、保健師 **定**各2人先着 **申**①8月16日(金)②30日(金)まで

家庭児童相談室(子ども家庭センター)さい内 ☎39・7867

思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座「思春期 今しかできない子育て」
子どもとの会話(聴き方、伝え方)などを学びます。
時9月18日(水)、10月16日(水)、11月13日(水)午後7時~8時30分(計3回。1回のみ参加も可) **場**さいわいプラザ

講新潟薬科大学臨床准教授・南雲陽子さん **対**小学5年生~中学生の保護者 **定**50人先着 **申**8月30日(金)まで

福祉課アオ ☎39・2343

ヘルプマークとヘルプカードを配布します

ヘルプマークは、障害や難病などで配慮を要することが外見からわかりにくい人が身に付けることを知らせるものです。

配布場所Ⅱ福祉窓口アオ、各支所市民生活課 関東障害福祉課☎025・280・5211



▲みしまる太くん

このヘルプマークを身に付けた人を見かけたら、席を譲るなどの思いやりある対応をお願いいたします!緊急連絡先などを記載するヘルプカードは、災害時に周囲へ支援を知らせる大切な手段になるんだ。

子ども家庭課さい ☎39・2300

1 離乳食教室

時8月28日(水)午後2時~3時30分 **場**さいわいプラザ **内**栄養士の話、離乳食の試食(保護者) **対**今年3月~5月生まれの子と保護者 **定**30組(先着) **持**食器、スプーン(保護者用) **申**8月16日(金)~23日(金)

2 パパママサークル

妊娠中に知っておきたい育児のポイントを学びます。
時9月28日(土)午前10時~正午 **場**さいわいプラザ **内**助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験

対妊婦とパートナー **定**32組先着 **持**母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 **申**8月28日(水)から



税理士無料税務相談(要予約)

時8月21日(水)、9月4日(水) 午前9時30分~正午 **場**・甲税理士会長岡支部(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8月21日(水)・28日(水)、9月4日(水)午後1時30分~4時 **場**・申消費生活センター市セ☎32・0022

お盆で帰省中に就職活動の不安を解決! Uターン就職個別相談会

時8月11日(祝)午前10時~午後4時(予約優先) **場**アオーレ長岡 **対**長岡市および周辺の企業に就職を希望する学生(高校生不可)、社会人(県内在住者不可)、保護者 **申**ながおか就職・Uターンサポートデスク(固)☎0120・7505・14 ホームページ <https://www.de-job-ra.net/> ※当日参加も可能

担当Ⅱ産業支援課大手☎39・2228
長岡まつりの8月2日・3日、大手通りで消雪パイプの打ち水を行います



消雪パイプの水は、夏は冷たく感じる地下水。毎年、子どもたちの水遊びでにぎわいます。

ながおかノーマイカーデーに参加しよう

人と環境にやさしい暮らしのために、過度な車の利用を見直しませんか。詳しくは市ホームページをご覧ください。
時9月9日(月)~15日(日) **申**8月30日(金)までに交通政策課大手☎39・2267へ