

期間を延長

長岡市プレミアム付商品券

購入引換券の交付申請は 12月27日(金)(消印有効)まで

対象となる可能性のある人には申請書を送付済みです。早めに手続きをしてください。※商品券の使用期限は来年2月20日(木)です

◆図や表などの略字の見方は10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

“長岡で働く”を本気で考えよう!

産業支援課(大手) ☎39・2228

① やっぱ! ながおかインターンシップガイダンス

時12月28日(土)午後1時~4時 場アオーレ長岡
図参加企業60社 図令和3年3月以降に大学(院)・短大・高専・専門学校など卒業予定の人
※東京からの無料送迎バスあり(要申し込み)
図ながおか就職・Uターンサポートデスク ☎0120・7505・14、産業支援課へ

★同日開催!
企業担当者と気軽に話そう「企業×学生ちよい話交流会」

企業の人事担当者や若手社員と軽食を取りながら情報交換をします。



時間=午後4時15分~5時30分 場アオーレ長岡
図令和3年3月以降に大学(院)・短大・高専・専門学校など卒業予定の人
図12月13日(金)までにながおか・若者・しごと機構(☎86・6008) ホームページ https://n-wakamonokikou.net/で

② 年末開催! U・Iターン就職相談会

長岡へ帰省している人などを対象に行います。就職活動中の大学生などの相談にも応じます。
時12月29日(日)午前10時~午後4時 場アオーレ長岡
図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(県内在住者は除く)、保護者
図ながおか就職・Uターンサポートデスクホームページ https://www.de-job-ra.net/で

⑤ 市民公開講座 「依存症の理解と回復」

時1月18日(土)午後1時~4時
場中央図書館 図国立病院機構肥前医療センター・福田貴博さんほか
定120人(先着)
場NPO法人新潟マック ☎32・9291

⑥ 献血のお願い

時12月11日(水)午前9時30分~11時30分
場さいわいプラザ
図16歳~69歳(65歳以上は60歳~64歳に献血経験のある人)
持献血カード(ある人)

⑦ カフェDE健康講座

時・図12月13日(金)・あなたウランチ、大丈夫?
②19日(木)

大手通坂之上町地区市街地再開発事業
米百俵プレイス(仮称)が都市計画協会会長賞を受賞

「米百俵プレイス」を含む長岡のまちづくりの計画が、優れた都市計画の取り組みを表彰する都市計画協会会長賞を受賞しました。



行政、文化・交流、福祉、住居などの機能が集まる「まちなか型公共サービス」の展開や、アオーレ長岡などの整備から続くコンパクトなまちづくり、再開発事業を進めている人づくりと産業振興を官民連携で支える地方創生の拠点整備が、高い評価を受けました。

米百俵プレイス「人づくり・学び・交流エリア」の計画にご意見を

市が整備する同エリアの計画概要を、情報ラウンジ(アオ)や中心市街地整備室で閲覧できます。ご意見をお寄せください。
募集期間=2月7日(金)まで



市ホームページでも公開しています

● 税理士無料税務相談(要予約)
時12月18日(水)午前9時30分~正午
場・甲税理士会長岡支店(三和3) ☎33・8080
担当II市民税課(アオ) ☎39・2



⑧ カフェDE運動・健康相談
時12月24日(火)午後1時30分~3時30分
場タニタカフェ
講運動指導員、保健師

● 事業承継の個別無料相談
専門家(会社経営や後継者の相談)を受けます。
時12月20日(金)、1月17日(金)午後1時~3時(1人30分以内)
場・甲各相談日の2日前の正午までに長岡商工大会議所 ☎32・4500へ
担当II産業支援課(大手) ☎39・2228

● 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11日(水)・18日(水)、1月8日(水)
時間II午後1時30分~4時
場・甲消費生活センター(市セ) ☎32・0022

スポーツ教室 (1月~3月)

申12月25日(水)午前9時から各施設へ電話または窓口で。開催日など詳しくはお問い合わせください

Table with columns: 施設名, 教室名, 1月初回曜日, 時間, 回数, 対象, 定員(先着), 料金. Lists various sports classes like stretching, yoga, and dance.

申12月21日(土)午前9時から各施設へ電話または窓口で。開催日など詳しくはお問い合わせください

Table with columns: 施設名, 教室名, 1月初回曜日, 時間, 回数, 対象, 定員(先着), 料金. Lists classes like yoga, Pilates, and Tai Chi.

健康

健康課(さい) ☎39・7508

● つきいちひろば
時12月18日(水)午後1時30分~2時30分
場みしま会館(内)
ながおか元気体操、ハッピー体操など
定50人(先着)
場内履き



「ながおか元気体操」は、転倒予防や脳の活性化、お口の健康に効果があるピー! 2月からの7カ月間で約1,500人が体験会に参加するほど人気ピー。

● パパママサークル
妊娠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(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
妊婦とパートナー 定32組(先着)
持母子健康手帳、パスポート、フェイスタオル、ビニール袋、座布団
申12月18日(水)から

子ども家庭課(さい) ☎39・2300

● 緩和ケア③25日(水): 雪道に強い! 足腰づくり運動
時間II 午後2時~3時
②③午前10時~11時
場タニタカフェ(市セ)

① あなたの健康相談会
時12月17日(火)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12人(先着)
図健康手帳(ある人)
申12月13日(金)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

② こころの相談会
「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じている人、ひきこもりなどで悩んでいる人は早めにご相談ください。
時12月25日(水)②1月15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12月20日(金)②1月10日(金)まで

③ 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す。
時12月16日(月)午後2時30分~4時30分
場さいわいプラザ
相談員II臨床心理士、保健師
定2人(先着)
申12月11日(水)まで

④ アルコール相談会

時12月19日(木)②1月16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12月17日(火)②1月14日(火)まで