

季節性インフルエンザも流行しています。手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。



新型コロナワクチンの無料接種は3月31日(日)まで

接種を希望する人は期限内に受けてください。
 保健医療課感染症対策室 ☎39・2383

●**認知症サポーター養成講座**
 3月2日(土)午前10時～11時
 30分 場さいわいプラザ 定50人 先着 申2月7日(水)から



●**親子合気道教室**
 2月29日～3月28日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 場市民体育館 対小・中学生と高校生以上の家族 小・中学生1,000円、高校生以上2,000円 申2月22日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061、同会ホームページで



●**健康増進課** ☎39・7508
 11午前6時に市営スキー場C駐車場 定20人先着 ¥3,000円 申2月23日(祝)までに長岡スキー協会・永井さん ☎090・7429・1844

●**食育総合講座**
 「みんなの食育塾」
 ごはんを食べよう！シャカシャカおにぎりを作ろう！
 2月17日(土)午前10時～10時40分、11時～11時40分 場ミ

●**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学びます。
 3月7日(木)・14日(木)午後1時30分～3時(計2回) 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 場動きやすい服装 申2月8日(木)・20日(火)

●**カフェE健康講座**
 1 2月15日(木)：まちなかウォーキングツアー
 2 2月20日(火)：馬・犬・猿にならない暮らし
 3 2月27日(火)：昔語りと劇
 4 3月8日(金)：まちなかウォーキング
 5 3月15日(木)：上手な付き合い方
 6 3月22日(木)：まちなかウォーキング
 7 3月29日(木)：まちなかウォーキング
 8 4月5日(木)：まちなかウォーキング
 9 4月12日(木)：まちなかウォーキング
 10 4月19日(木)：まちなかウォーキング
 11 4月26日(木)：まちなかウォーキング
 12 5月3日(木)：まちなかウォーキング
 13 5月10日(木)：まちなかウォーキング
 14 5月17日(木)：まちなかウォーキング
 15 5月24日(木)：まちなかウォーキング
 16 5月31日(木)：まちなかウォーキング
 17 6月7日(木)：まちなかウォーキング
 18 6月14日(木)：まちなかウォーキング
 19 6月21日(木)：まちなかウォーキング
 20 6月28日(木)：まちなかウォーキング

●**あなたの健康相談会**
 3月1日(金)②12日(火)③21日(木)午後1時～4時④3月22日(金)午前9時～午後0時⑤3月23日(土)午後3時～午後4時⑥3月24日(日)午後3時～午後4時⑦3月25日(月)午後3時～午後4時⑧3月26日(火)午後3時～午後4時⑨3月27日(水)午後3時～午後4時⑩3月28日(木)午後3時～午後4時⑪3月29日(金)午後3時～午後4時⑫3月30日(土)午後3時～午後4時⑬3月31日(日)午後3時～午後4時

●**簡易骨密度測定コーナーを設置します**
 5分程度で測定できます。
 2月7日(水)～3月15日(金)午前9時～午後4時(土・日・祝日、2月9日(金)、3月7日(木)を除く) 場さいわいプラザ

●**ライエ長岡 定各10人先着**
 5 こころの相談会
 ①2月27日(火)②3月4日(月)③12日(火) 時①②午後2時～4時③午後6時～8時
 6 死別の悲しみケア
 こころのとまり木相談会
 ①2月28日(水)②3月11日(月)午後2時30分～4時30分
 7 いずれも 場さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) 相談員11臨床心理士、保健師など 定各2人先着 申①2月16日(金)②22日(木)③3月1日(金)④6日(月)⑤12日(土)⑥19日(日)⑦2月31日(金)までに健康増進課または各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)へ

友だち限定100人に1,000円分プレゼント

LINE ながおかペイ

市公式LINEの新規登録時または2月1日(木)に配信するアンケートに回答した人の中から抽選で100人に、ながおかペイのポイント1,000円分をプレゼントします。

応募期間=2月13日(火)まで 対象=市内在住で市公式LINE友だち、ながおかペイ会員の両方に登録している人 ※当選者には2月下旬に広報・魅力発信課から連絡します

市政や防災などの情報をタイムリーに配信する市公式LINE。ごみの分別方法や窓口の混雑状況などをチャット形式で簡単に確認することもできます。この機会にぜひ登録を!

●**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)。
 2月14日(水)・21日(水)・28日(水)、3月6日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター

●**冬に特に増加するPM2.5にご注意を**
 PM2.5は大気中に浮遊している2.5μm(0.0025mm)以下の粒子です。肺の奥まで入りやすく、ぜんそくや気管支炎など健康への影響が懸念されています。大気中の濃度は県ホームページ、大気汚染情報テレホンサービス ☎025・280・5104で確認できます。
 環境政策課 ☎24・0528

●**多重債務相談日**
 借入、健康手帳(ある人) 申①2月20日(火)②3月1日(金)③11日(月)④12日(火)まで

●**スポーツ振興課** ☎32・6117
 4月以降の体育館の予約は2月22日(木)から
 使用したい団体は、各体育館へ電話で。公共施設予約システムや各施設の窓口では、2月23日(祝)から受け付けます。5月21日(火)以降の予約は、使用する日の3カ月前から。
 市民体育館 ☎34・2700

●**苗場山市民スキー登山**
 3月3日(日) 申シテムタインができる人または市民山岳スキー講習会の受講者 集合

冬がもっと楽しくなる！スキー教室



●**市営スキー場** ☎34・2225
 公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)
 対小学生以上 場スキー学校 ☎35・6684

(受付開始) レッスン時間	午前 (9:00から) 10:00~12:00	午後 (0:30から) 1:30~3:30	1日 午前・午後と同じ
	参加料(リフト代込み)		2,500円 / 4,000円

●**古志高原スキー場** ☎59・3500
 ① **こどもスキー教室**
 2月11日(祝)午前10時～正午 対5歳～小学生 定40人先着 ¥1,000円
 ② **レベルアップスキー講習**
 2月11日(祝)午後1時15分～3時15分 対中学生以上 定10人先着 ¥2,000円
 ★ファン感謝デー
 リフト1日券が1,000円です。
 2月25日(日)午前9時～午後5時 対赤飯の振る舞い、山古志産牛肉が当たる抽選会など

●**とちおファミリースキー場** ☎53・2390
 初心者・初級者スキー教室
 3月3日までの毎週日曜日・祝日午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 ¥各1,500円
 ★ありがとう祭
 リフト1日券が半額です。
 3月3日(日)午前10時～午後3時 対餅つき、ビンゴ大会、スノーモービル試乗体験など

※降雪状況により変更する場合があります。詳しくは市ホームページで

●**市民体育館** ☎34・2700
 健康や関節の痛みにも悩む人に個別で運動指導をします
 2月15日(木) 時・定午前9時～正午：3人先着、午後1時～7時：6人先着(1人45分程度) ¥各1,500円



▲おぐりん

●**縄跳び教室**
 2月18日(日)・25日(日)午前10時～10時45分 対小学1～3年生 定各10人先着 ¥各500円 申各前日まで

●**自重パーソナルトレーニング**
 2月11日(祝)～3月10日(日)(1人1時間) 対高校生以上 定各7人先着 ¥各3,000円 申各前日まで
 器具を使わず自分の体重を負荷にトレーニングするから、自宅でもできるよ。家にももりがちな冬こそ、簡単にできる運動で体を動かそう!

●**陸上競技場** ☎27・6300
 ニュータウン運動公園 ☎86・7386
 1 前跳び！後ろ跳び！
 幼児縄跳び教室
 2月12日(休)・25日(日) 2月12日(休)・25日(日) キッズ運動教室
 2 投げる！走る！跳ぶ！
 2月23日(祝)、3月2日(土) 2月23日(祝)・3月2日(土) ①②いずれも 時午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 対4歳～6歳 定各6人先着 ¥各500円 申各前日まで

●**小学生鉄棒教室**
 2月24日(土)、3月9日(土)午後2時～3時 対小学1～3年生 定各10人先着 ¥各1,000円 申各前日まで

