

## 新潟キャリア・ディベロップメント・フォーラムin長岡

“どのように生きたいか”の視点で働き方を考える「キャリア自律」がテーマです。ゲストにシンガーソングライターの佐藤ひらりさんを招きます。

時11月18日(日)午後1時～5時30分 場アオーレ長岡 講義、パネルディスカッションなど 調慶應義塾大学大学院教授・小杉俊哉さんほか 高校生以上 ¥1,000円(大学生以下無料) 申ながおか・若者・しごと機構(☎86・6008) ホームページhttp://n-wakamonokikou.net/で

## 人工知能を現場で活かそう！ ディープラーニング講演会

企業向けに、ディープラーニング(深層学習)の概要や最新動向、ソフトウェアの使い方などを紹介します。

時11月16日(金)午後1時30分～4時45分 場NaDeC BASE(大手通2) 講中部大学准教授・山下隆義さんほか 定50人(先着) 申11月13日(火)までに県工業技術総合研究所ホームページhttp://www.iri.pref.niigata.jp/index.htmlで 担当=産業イノベーション課(大手)☎39・2402



人工知能が深層学習を使って囲碁の世界トップ棋士に勝ったことも有名なのん。生産現場では、製品の良し悪しのパターンを覚えさせて、検品を自動化した事例があるのん。

◀なかのん

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

●ながおかノーマイカーデー 優良事業所を表彰  
公共交通の利用促進と地球温暖化防止のために9月10日～16日に実施し、101事業所と個人延べ5,452人が参加。実施率の高い10事業所を表彰しました。  
二酸化炭素の削減量は約10・9トンで、879世帯の1日の排出量に相当します。  
これからも公共交通の利用にご協力をお願いします。  
交通安全政策課(大手)☎39・2207

●Nagaoka START UP! X CREATIVE  
ビジネスプランの作成、プレゼンテーション、講義などで起業を学びます。  
時12月7日(金)午後5時～8時(土)・9日(日)午前10時～午後8時(計3回) 場NaDeC BASE(大手通2) 講起業支援センターながおか センター長・高橋秀明さんほか 定20人(先着) ¥2,000円 申11月5日(月)から起業支援センターながおか☎94・5040、同ホームページhttp://www.kiyousien.or.jp/で 担当||産業イノベーション課(大手)☎39・2402

●12月4日(火)～10日(月)は人権週間です  
国際連合が1948(昭和23)年12月10日に世界人権宣言を採択してから今年で70周年を迎えました。  
障害者差別解消法やヘイトスピーチ解消法、部落差別解消推進法といった人権に関する法律も制定されています。  
人権問題でお困りの人は、お気軽にご相談ください。  
人権・男女共同参画課☎39・2746

●女性活躍推進セミナー「女性の心を動かしやる気を引き出す上司の行動」  
時11月19日(月)午後2時30分～4時30分 場まちなかキャンパス長岡 講企業の管理職など 定20人(先着) 申11月16日(金)までに(株)エム・エスオフィス☎30・1230へ 担当||人権・男女共同参画課☎39・2746

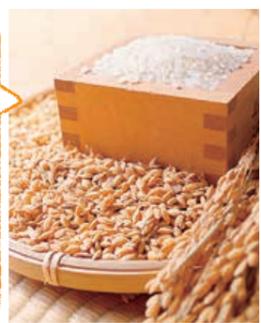
●やさしいコミュニケーション講座/コーチング・コミュニケーション  
時12月6日(木)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講長岡コーチンググループ代表・米山サダ子さん 定30人(先着) 申12月3日(月)までに男女平等推進センターウイイルながおか☎39・2746へ

●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11月14日(水)・21日(水)、12月5日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター(市セ)☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会  
時12月1日(土)午前10時～午後4時 場・申11月28日(水)まで

●お米の種類と保存方法  
知識を深めておいしく食べよう  
時11月27日(火)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講消費生活センター職員 定20人(先着) 申前日までに消費生活センター☎32・0082へ

●上級救命講習会  
修了者に修了証を交付します。  
時・場①12月2日(日)：消防本部②15日(土)：与板消防署③16日(日)：栃尾産業交流センター④17日(月)：時間||午前9時～午後6時 講乳児・成人への心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、応急手当など 定①40人(先着)②③20人(先着) 申11月5日(月)から①長岡消防署☎35・2193②与板消防署☎72・2572③栃尾消防署☎52・1155



お米の「鮮度」を保つポイントは、日当たり、湿気、風通し。家庭で上手に保存する方法をお伝えします!

## みんなの食育塾「親子で作る長岡の正月料理」

時12月1日(土)午前10時～午後1時 場さいわいプラザ 講電話、調理実習 対小学生以上と保護者 定10組(先着) ¥1人400円 場エプロン、三角巾、筆記用具 申11月21日(水)までに健康課(さい)☎39・7508へ

① あなたの健康相談会  
時①11月15日(木)②20日(火)③28日(水)④29日(木)⑤12月3日(月)⑥7日(金)⑦11日(火)午後1時～4時 場①大島コミュニティセンター②③⑤⑦さいわいプラザ④山通コミュニティセンター⑥宮内コミュニティセンター⑦⑧⑨⑩⑪⑫人(先着) 講健康手帳(ある人) 申①11月13日(火)②16日(金)③26日(月)④27日(火)⑤29日(木)⑥12月5日(水)⑦7日(金)までに健康専用番号☎32・50000へ

② 骨美人教室  
時①11月19日(月)②29日(木)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ 講骨密度測定、栄養指導、運動指導 対70歳以下の女性 定各30人(先着) 申①11月16日(金)②26日(月)までに健康専用番号☎32・50000へ

③ 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①11月28日(水)②12月10日(月)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員||臨床心理士 定各2人(先着) 申①11月22日

④ 薬と健康のイベント「ロコモを学んで心も体もハッピーライフ」～骨骨ためてキラキラ人生～  
時12月2日(日)午後1時～4時 講骨密度・体組成の測定、体操、薬・食生活の相談など 場リバーサイド千秋 講長岡市薬剤師会☎34・8934

⑤ アルコール相談会  
時12月6日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員||専門相談員、保健師 定2人(先着) 申12月4日(火)まで

⑥ 腎臓にやさしい料理教室  
時12月12日(水)午前10時～午後1時30分 場さいわいプラザ



ロコモは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略です。お買い物のお立ち寄りください。一緒に「ロコモ体操」しましょう!

長岡市薬剤師会の平山さん(左)、大黒さん

◆調や講などの略字の見方は12ページ  
◆調などたでも、冠特になし、無料、不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
◆調に電話、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

健康課(さい) ☎39・7508

## タニタで楽しく健康に

① カフェDE運動・健康相談  
時11月15日(木)・19日(月)午前10時～正午、29日(木)、12月7日(金)午後1時30分～3時30分 場タニタカフェ(市セ) 講運動指導員、保健師 場健康課(さい)☎39・7508

② カフェDE健康講座  
時①11月13日(火)…血管年齢測定と軽体操②20日(火)…スクエアステップ体験会など③30日(金)…コツ(骨)健康講座④12月6日(木)…こころ元気アップ講座 時間=①③午後2時～3時②④午前10時～11時 場タニタカフェ 場健康課(②は長寿はつらつ課(さい)☎39・2268)

③ まちなかウォーキング  
時11月26日(月)、12月4日(火)午前10時～11時(雨天決行) 集合=タニタカフェ 講運動指導員 場健康課  
★タニタと新潟アルビレックスBBが連携! 9ページへ

① パパマサークル  
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・場①12月1日(土)：越路保健センター②15日(土)：さいわいプラザ 時間||午前10時～正午 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①12組(先着)②30組(先着) 講母子健康手帳、父と子のメモリアルカード(②は座布団も) 申①11月1日

② 離乳食教室  
時12月4日(火)午後2時～3時30分 場三島保健センター 講栄養士の話、離乳食の試食(保護者) 対今年6月～8月生まれの子と保護者 定20組(先着) 講食器、スプーン(保護者用) 申11月20日(火)～27日(火)に三島支所市民生活課☎42・2246へ

③ 見て覚えてやってみて! 「スクエアステップ教室」  
認知症予防と転倒予防のためのエクササイズです。  
時12月7日～来年3月8日の毎週金曜日午前10時～11時30分(12月28日と1月4日を除く計12回) 場まちなかキャンパス

④ 長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268  
「長寿はつらつ課」  
認知症予防と転倒予防のためのエクササイズです。  
時12月7日～来年3月8日の毎週金曜日午前10時～11時30分(12月28日と1月4日を除く計12回) 場まちなかキャンパス

⑤ 11月は児童虐待防止推進月間  
未来へと命を繋ぐ189(いちばやく)  
出産や子育てに悩んだとき、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ご相談ください。  
場要保護児童対策地域協議会事務局(子ども家庭センター) (さい)☎39・0889  
時11月21日(水)、12月5日(水)午後



▲子ども虐待防止のオレンジリボン