

◆図や表などの略字の見方は11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
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

あの一瞬を写し取る いきいきスポーツ写真コンテスト 入賞作品決定

入選作品20点を展示します。
 時・場▷2月14日(木)~27日(水)…さいわいプラザ
 ▷28日(木)~3月13日(水)…市民センター▷14日(木)
 ~27日(水)…アオーレ長岡(各最終日は正午まで)
 問長岡市スポーツ協会 図さい 34・2130



▲大賞「技」
池田勝晃さん

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) 図さい 34・2130と
 加盟団体の催し

- 1 苗場山市民スキー登山**
 時 3月10日(日) 対シテムタ
 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11午前6時30分に市営スキ
 ー場C駐車場 定20人(先着
 ¥6,000円) 申2月22日
 (金)までに長岡スキー協会・児
 玉さん 090・2253・
 5374へ
- 2 親善団体卓球大会**
 種目・時①一般・高校の部:
 3月16日(土)②中学生の部:21
 日(祝)(いずれも男女別) 場
 南部体育館 ¥1チーム①3、
 200円②1、600円 申
 ①2月27日(水)②3月4日(月)
 までに長岡市卓球協会ホームペ
 ージで 問同協会・星田さん
 090・3083・5491
- 3 春休み小学生卓球教室**
 時 3月25日(月)~29日(金)午後1
 時30分~3時30分(計5回)
 場 市民体育館 定20人(先着
 ¥2,000円) 申2月15日
 (金)~3月10日(日)に市民体育館
 などにある要項で 問長岡市
 卓球協会・砂山
 さん 090・
 6922・26
 96



くらし

- 女性の働き方・生き方ワンストップ相談会**
 働く・働きたい女性が抱える再就職や働き方などの悩みに、専門の相談員が応じます。
 時 2月22日(金)午後1時~4時
 場 市民センター 申2月14日(木)までに人権・男女共同参画課 申 39・2746へ(予約優先) ※保育あり(要予約)
- 働く女性の交流会・アングーマネジメントセミナー**
 「感情コントロールで働きやすい関係をつくる」
 時 3月2日(土)午後1時30分~4時30分 場 さいわいプラザ
 社会保険労務士法人こじま



▲おぐりん

事務所アドバイザー・小松弘美さん 定20人(先着)保育あり、要予約。¥1人200円 申2月15日(金)まで) 申新潟県女性財団 025・2856610 担当人権・男女共同参画課 39・2746

「アングーマネジメント」とは、怒りの感情をコントロールすること。感情とうまく付き合ひ、ストレスをため込まないコツを、セミナーを通して身に付けよう。

選挙のお知らせ

問選挙管理委員会 図さい 39・2241

<統一地方選挙>

- ①県議会議員選挙: 4月7日(日)(予定)
 - ②市議会議員選挙: 4月21日(日)(予定)
- ※統一地方選挙の投・開票の詳細は、市政だより3・4月号で順次お知らせします

●立候補予定者説明会

上記①②に立候補を予定している人を対象に、手続きや選挙の留意事項を説明します。

時①県議…3月4日(月)②市議…2月21日(木) 時間=午後1時30分から 場 さいわいプラザ

●期日前投票所の投票立会人募集

時①県議 3月30日(土)~4月6日(土)②市議 4月15日(月)~20日(土)で希望する日(複数日可) 時間=午前8時30分~午後8時 場 アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、各支所のうち1カ所 問長岡市の選挙人名簿に登録されていて、特定の候補者に直接関係のない人 定各期期日前投票所1日2人(抽選) 報酬=1日9,500円(食費、交通費は自己負担。リバーサイド千秋は午前9時~午後8時、1日9,100円) 申3月4日(月)までに選挙管理委員会、各支所地域振興課、市ホームページにある申込書で

健康

健康課 図さい 39・7508

- 1 みんなの食育塾**
 「おとなのための食育講座」
 忙しい人のための健康食術教えます!」
 時 3月2日(土)・16日(土)午前10時~午後1時(計2回) 場 さいわいプラザ 図講話、調理実習 定20人(先着) ¥800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申2月21日(木)まで
- 2 まちなかウォーキング**
 時 2月22日(金)、3月7日(木)午前10時~11時 集合リタニタカフェ 申 調運動指導員
- 3 こころのつまり木相談会**
 病気や事故、自殺などで大



▲管理栄養士・古川さん

作り置きやテクニクを駆使してヘルシーな食生活を実現しましょう。講座では時間を効率的に使う調理法を楽しく学びます。子育て中の、働いていて帰りが遅い人など誰でも大歓迎です!

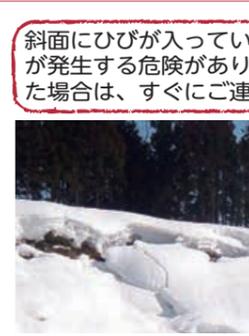
- 4 あなたの健康相談会**
 時 3月11日(月)午後1時~4時 場 さいわいプラザ 図健診の結果、生活習慣病の予防・改善 問 管理栄養士、保健師 定6人(先着) 問健康手帳(ある人) 申3月7日(木)までに健診専用番号 32・5000へ
- 5 いのちの総合相談会**
 心や体、お金、生活の悩みなどの相談に応じます。
 時 3月9日(土)午前9時30分~正午 場 アオーレ長岡 相談員 2 人 申 保健師、保健師 定6人(先着) 申3月4日(月)まで
- 6 カフェDE運動・健康相談**
 時 2月15日(金)・26日(火)、3月4日(月)午後1時30分~3時30分、2月19日(火)午前10時~正午 場 タニタカフェ 問運動指導員、保健師
- 7 カフェDE健康講座**
 時・図①2月14日(木):腸内環境とアレルギー②18日(月):イソDEエクササイズ③28日(木):検診のすすめ④3月5日(火):知っておきたい女性ホルモン
- 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 ①2月18日(月)午後2時30分~4時30分②3月6日(水)午後2時~4時 場 さいわいプラザ 相談員 2 人 申 臨床心理士 定各2人(先着) 申①2月13日(水)②3月1日(金)まで

- 子ども家庭課 図さい 39・2300**
- 1 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 3月2日(土)午前10時~正午 場 さいわいプラザ 図助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験 図妊婦とパートナー 定30組(先着) 持母子健康手帳、父子のメモリアルカード、座布団 申2月4日(月)から
- 2 離乳食教室**
 時 2月26日(火)午後2時~3時30分 場 さいわいプラザ 図 管理栄養士の話、離乳食の試食(保護者) 図平成30年9月~11月生まれの子と保護者 定30組(先着) 問食器、スプーン 申2月13日(水)~20日(水)

長岡市人権講演会

「笑いは世界の共通語」英語落語の挑戦」
 時 2月23日(土)午後2時~4時 場 さいわいプラザ 問落語家・桂かい枝さん 定80人(先着) 申2月22日(金)までに人権・男女共同参画課 39・2746へ

雪崩にご注意ください
 すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩に遭った場合、安全な場所に避難し、場所と状況を市役所、警察署、消防署のいずれかにお知らせください。特に注意が必要な危険箇所は、県ホームページで確認してください。



斜面にひびが入っているときは雪崩が発生する危険があります。発見した場合は、すぐにご連絡ください。

- 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 2月13日~3月6日の毎週水曜日午後1時30分~4時 場・申消費生活センター 申 32・0022
- くらしの講座**
 「楽しく食べて健康に!」
 時 2月28日(木)午後2時~3時30分 場 まちなかキャンパス 長岡 問 キューピー(株)社員 定30人(先着) 申2月27日(水)までに消費生活センター 申 32・0082へ

- 宝くじ助成金で町内会の用品などを整備しました**
 自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用して、次の用品を整備しました。
- 税理士無料税務相談(要予約)**
 時 2月20日(水)、3月6日(水)午前9時30分~正午 場・申 税理士会長岡支部(三和3) 申 33・8080 担当 市民税課 申 39・2212

