

◆図や表などの略字の見方は14ページ
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□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、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 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

スポーツ

福祉課アオ ☎39・2343

ふれ愛スポーツのつどい

障害のある人もない人も楽しめるポッチャや車椅子バスケットボールなどのスポーツを体験します。

1月13日(土)午後1時～4時
 12月27日(水) 場南部体育館 申



パラリンピックの正式種目になっているポッチャ。シンプルなルールながらも戦略性に富むことから「地上のカーリング」とも言われています。

陸上競技場 ☎27・6300

1 小学生跳び箱教室

12月17日(日)・24日(日)午前10時～11時 対小学1・2年生 定各10人先着 各1,000円 申各前日まで

2 シェイプアップ運動教室

12月14日(木)・21日(木)

3 筋力トレーニング教室

12月15日(金)・22日(金)

2 3 いずれも 随午前10時～10時45分 対20歳以上 定各10人先着 各500円 申各前日まで

1 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

12月17日(日)、1月7日(日)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分 対4歳～6歳 定各5人先着 各500円 申各前日まで

2 クリスマススポーツ チャレンジ

12月24日(日)午後1時～2時15分、午後2時45分～4時 対ストラックアウト、ボール投げなど(プレゼントあり) 対4歳～小学3年生 定各16人先着 各500円 申各前日まで



札幌・大阪行きの始発便に間に合う！ 長岡駅発新潟空港行き 早朝直行バスが再開

担当=都市政策課交通政策室(大手) ☎39・2267

県が実証事業として運行する、長岡駅から新潟空港への高速バス早朝便を再開します。

12月16日(土)～3月24日(日)の土・日・祝休日、12月29日(金)・30日(土)、1月3日(水) 時午前5時30分長岡駅発、午前6時50分新潟空港着 ¥1,470円 間越後交通(株) ☎27・1060



午前7時40分発の札幌(新千歳)行き、8時10分発の大阪(伊丹)行きの始発便に搭乗できます。運行ダイヤなど詳しくは新潟空港ホームページで。



降雪シーズンはもうすぐ 大雪に備えて！

間危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262



昨年12月19日の大手通り

1 24時間対応！防災情報電話案内サービス ☎050・5536・7065

緊急告知FMラジオや屋外拡声器の放送内容を電話で聞くことができます。「雨風の音などで放送が聞き取れなかった」「放送内容をもう一度聞きたい」などの場合にご利用ください。 ※通話料がかかります

2 正しく安全に、事故を防ごう 除雪作業3つの合言葉

- ①一人ではない 発見の遅れは大きな事故につながるため、2人以上で作業をする。隣人とも声を掛け合う。
- ②無理しない 体調の悪い時は作業しない。小まめに休憩と水分をとる。
- ③落雪・転落に気を付けて はしごは固定し、足を滑らせないように注意。命綱などの対策も。

★本紙と同時配布の「除雪特集号」もご覧ください

注意 大雪時、高速道路や国道が同時に通行止めになる場合があります

大規模な渋滞を発生させないよう、大雪予報のときは不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、最新の道路情報(右)を確認してください。



間土木政策調整課(市セ) ☎39・2307

★大雪時の道路状況により、ごみ収集を休止する場合があります

休止する場合は、市ホームページや市公式LINE、ながおかDメールプラス、緊急告知FMラジオ、防災行政無線などでお知らせします。 間環境業務課 ☎24・2837



昨冬は、市内で除雪作業中の重大事故が28件発生しました。雪下ろしをするときは、滑りにくい長靴、ヘルメットなどを着用し、厚着をせず動きやすい服装を心掛けましょう。

健康

保健医療課(さい) ☎39・2383

献血のお願い

12月21日(木)午前10時～正午 さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) ※新型コロナウイルスワクチン接種済(アストラゼネカ社製ワクチンは6週間)以内に接種した人は不可 随献血カードまたは身分証明書(初めての方は写真付きのもの)



▲ナッチちゃん

日本赤十字社ホームページから予約すると、待ち時間がなくスムーズ！ウェブ会員に登録すると血液検査の結果も2～5日後に確認できるピー。



健康増進課(さい) ☎39・7508

1 カフェDE健康講座

12月15日(金)午後6時～7時 ウィンターナイトウォ

1ク、21日(木)午前10時30分～11時30分 睡眠の常識・非常識 場タニタカフェ(市セ) 申各前日まで

2 認知症予防「つきいチ脳活」 脳トレ運動でいきいき脳！

12月26日(火)午前10時～11時30分 さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申12月11日(月)から

3 こころの相談会

12月26日(火)②1月9日(火) ③17日(水)午後2時～4時

4 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

12月20日(水)②1月15日(月) 午後2時30分～4時30分

5 アルコール相談会

12月21日(木)午後2時～4時

3 5 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Ⅱ臨床心理士、保健師など 定各2人先着 申③12月15日(金)②12月27日(水)③1月5日(金)④12月11日(月)⑤1月5日(金)⑥12月12日(火)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

6 あなたの健康相談会

1月15日(月)②16日(火)③22日(日)④23日(火) 時①③午後1時～

時～4時②④午前9時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ 内健診の結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定各6人先着 申健康手帳(ある人)①②1月5日(金)③④12日(金)まで



まちで見掛けたらご配慮を

左図は、障害のある人が支援を必要としていることなどを表すマーク(一例)です。 間福祉課(アオ) ☎39・2343



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) 12月13日(水)・20日(水)午後1時30分～4時 場消費生活センター(市セ) ☎32・0022

灯油の取り扱いにご注意を！

冬はホームタンクからの灯