

◆回や日などの略字の見方は11ページ
 ◆◇どなたでも、◇特になし、◇無料、◇不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆◇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

スポーツ教室 (1月~3月)

申 1月10日(水)から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

施設名	教室名	1月初回曜日	時間	回数	対象	定員	料金
南部体育館 ☎39・36000	①シニアいきいき体操	16日 火	10:00~11:00	10回	60歳以上	11人	6,000円
	②かんたんリズム体操	17日 水	12:00~13:00	9回	どなたでも	30人	6,300円
	③バレトン (水)		20:10~21:10	10回		11人	7,000円
	④ナイトヨガA	11日 木	19:00~20:00	12回		15人	8,400円
	⑤ナイトヨガB		20:10~21:10		11人	6,300円	
	⑥バレトン (金)	19日 金	19:00~20:00	9回	30人	5,400円	
	⑦シェイプアップボクシング		20:10~21:10				
北部体育館 ☎24・61166	①リフレッシュヨガ	15日 月	10:00~11:00	8回	どなたでも	31人	5,600円
	②体幹トレーニング (中級)		19:00~20:00	7回		10人	4,200円
	③ウォーキング	16日 火	18:30~19:30	10回		25人	7,000円
	④ウエストシェイプ		19:45~20:45		40人	5,000円	
	⑤引き締めるピラティス	17日 水	13:30~14:30	9回	25人	5,400円	
	⑥ソフトバレー	19日 金	10:00~11:30				
	⑦体幹トレーニング (初級)		13:30~14:30				
	⑧HIPHOPダンス	20日 土	17:30~18:30	7回	小学生以上	20人	家族ペア 7,700円 1人 4,900円
新産体育館 ☎46・46001	①朝からゆったりヨガ	15日 月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円
	②ピラティス		19:00~20:00	8回		20人	5,600円
	③冬季テニス	17日 水	10:00~12:00	10回	10人	8,000円	
	④ヒップホップダンス		19:00~20:00		20人	7,000円	
	⑤いきいき健康ヨガ	18日 木	10:30~11:30		30人		

- ◆ **5** ころの相談会
 ①1月23日(火)②31日(水)③2月9日(金)④14日(水)⑤20日(火)
 ①④午後6時~8時②③⑤午後2時~4時
- ◆ **6** 死別の悲しみケア
 こころのとまり木相談会
 ①2月5日(月)午後2時30分~4時30分
- ◆ **7** アルコール相談会
 ①2月13日(火)午後2時~4時
- ◆ **5** ころの相談会
 ①1月23日(火)②31日(水)③2月9日(金)④14日(水)⑤20日(火)
 ①④午後6時~8時②③⑤午後2時~4時
- ◆ **8** あなたの健康相談会
 ①1月31日(水)②2月15日(木)③16日(金)④26日(月)⑤27日(火)
 ①②④午後1時~4時③⑤午前9時30分~午後0時30分
 さいわいプラザ 内 健診の場

結果、生活習慣病の予防・改善指導 相談員 栄養士、保健師 (各3人先着) 健康手帳 (ある人) 申 1月19日(金)②③2月5日(月)④⑤16日(金)まで

◆ **9** 食育総合講座「みんなの食育塾」メンスキッチン
 ①1月20日(土)、②2月3日(土)午前10時~午後1時 (計2回)
 さいわいプラザ 内 講話、調理実習 定15人先着 800円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申 1月12日(金)まで

◆ **認知症サポーター養成講座**
 ①1月26日(金)午前10時~11時30分 さいわいプラザ 講
 認知症キャラバン・メイト 定50人先着 申 1月9日(火)から

◆ **長寿はじょう課**
 ☎39・2268

◆ **若者向け特別電話相談**
 「SNSを介して音楽フェスのチケットを購入した後、チケットが届かず連絡も取れない」などの相談が寄せられています。お気軽にお電話ください。



◆ **保育園など入園の2次案内**
 定員に空きがある保育園や認定こども園、地域型保育施設の入園申し込みを受け付けます。

◆ **入園申し込み**
 1月9日(火)~17日(水)に希望する施設に入園申込書を提出してください(定員を超える場合は選考あり)。
 ※事前に認定申請が必要です。手続きが済んでいない場合は、早急に保育課へ相談ください。
 ※対象施設は1月4日(木)以降に市ホームページで
 保育課 ☎39・2377

◆ **新潟大学附属幼稚園 令和6年度新入編入園児の募集**
 ③3歳~5歳児 定各若干名
 入園選考検査 3月上旬 園
 同園(学校町1) ☎32・4192 担当 保育課 ☎39・2377

今年の選挙

選挙管理委員会 ☎39・2241

10月15日の任期満了に伴い、市長選挙が行われます。告示日や投票日などの日程は、決まり次第お知らせします。

◆ **寄付禁止のルール「三ない運動」を守ろう**
 (政治家は) 贈らない!
 (政治家に) 求めない!
 (政治家から) 受け取らない!
 次のことは禁止されています
 ○政治家が、選挙区内の人にお金や物を贈ること
 ○有権者が、政治家に寄付を求めること
 ○政治家が役員や構成員に含まれる団体・会社が、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で、選挙区内の人に寄付すること
 ○政治家の後援団体が、選挙区内の人に花輪や香典、祝儀などを出すこと
 ○政治家や後援団体が、選挙区内の人に主にあいさつを目的とする有料の広告を新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどに出すこと

◆ **長岡市の衆議院小選挙区は第4区です**
 長岡市は第2区、第4区、第5区に分かれていましたが、新しい第4区に統一されました。
 次回の総選挙からは、他の選挙と同様に、市内全ての期日前投票所が利用できます。

◆ **明るい選挙啓発ポスター展**
 市内の小・中学生の作品10点を展示します。入選作品5点は、市ホームページで。
 ①1月15日(月)~28日(日)午前8時30分~午後9時30分 (15日は午後1時から) さいわいプラザ
 ▶市審査で入賞した寺泊中学校1年・風間聖翔さんの作品

◆ **健康増進課**
 ☎39・7508

◆ **1** 認知症予防「つきいち脳活」
 笑って脳活&知って安心講座
 ①1月23日(火)午前10時~11時30分 さいわいプラザ 内
 65歳以上 定20人先着 申 1月9日(火)から

◆ **2** お手軽!健康ブレイス
 ①1月15日(月): 食べ過ぎ解消!体スッキリ運動、2月15日(木): 肩ほぐし運動、3月15日(金): 音楽に合わせてリズム体操 ②午前9時30分~10時30分 さいわいプラザ 内 長岡店 定10人先着

◆ **3** つきいちひろば
 ①1月17日(水)、②3月13日(水): アオーレ長岡、③2月21日(水): まちなかキャンパス長岡(大手) ④午後1時30分~2時30分 内ながお元気体操、ハッピー体操など 定各30人先着 持内履き

◆ **4** カフェDE健康講座
 ①1月12日(金): 自分の骨を守ろう ②16日(火): まちなかウォーキング ③25日(木): 健康は心から ④30日(火): 生活スケジュール&活動バランス Check 健康的で楽し

