

おはねのりだ
びんごのちんねい



良寛さんが“VTuber”に!? 動画で長岡の魅力を発信中

バーチャルYouTuberとなった良寛さんが、自身の逸話や観光地、食文化など長岡の魅力を紹介します。
岡地域振興戦略部(天手) ☎39・2515 ▲こちら



各スポーツ施設の 教室の情報は 市ホームページから

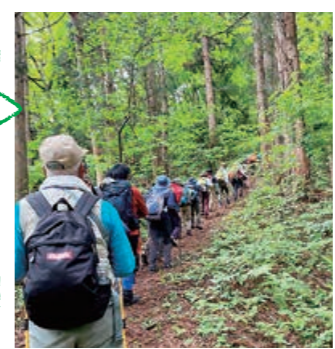
▲こちら

スポーツ

スポーツ振興課(さ) ☎32・6117

●東山市民登山とウォーキング

回 5月19日(日)午前8時30分から(小雨決行) ①登山(見晴尾根コースまたは森立コース)②ノルディックウォーキング 解散時間①午後3時②正午 定 50人先着 各500円 ①昼食、雨具、敷物など ②5月10日(金)までにHPで ※天候などにより内容を変更・中止する場合あり



新緑が美しい東山で登山やウォーキングを楽しませんか。昼食時に豚汁の振る舞いもあります。

●長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し

①小学生アフロバット教室
回 6月1日～7月20日の土曜日午後2時～3時(期間中に

計6回) 小学生 定20人先着
②初めての大人向け器械体操教室
回 6月1日～7月20日の土曜日午後3時30分～4時30分(期間中に計6回) 中学生以上 定10人先着

③市民スポーツ祭
回 6月2日(日)・9日(日)・16日(日)午前7時30分から 場 ニュータウン運動公園 種目Ⅱフットピッチ、スローピッチ(高校生以下を除く) Ⅲチーム7,000円 Ⅳ5月15日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で

④インディアカ大会
回 6月29日(土)午前8時から 場 市民体育館 種目Ⅱ男女混合、シニア男女混合(一般・45歳以上) Ⅲ1チーム2,000円(協会会員チーム1,000円) Ⅳ6月10日(月)までに新潟県インディアカ協会ホームページで

⑤長岡ジムナスティッククラブ・普及クラス(器械体操)
回 5月25日からの土曜日午前9時～10時(年36回程度) 場 市民体育館 小学生1・2

⑥ソフトボール大会
回 6月2日(日)・9日(日)・16日(日)午前7時30分から 場 ニュータウン運動公園 種目Ⅱフットピッチ、スローピッチ(高校生以下を除く) Ⅲチーム7,000円 Ⅳ5月15日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で

⑦初心者合気道教室
回 5月16日～7月18日の毎週木曜日午後7時～9時(計10回) 場 市民体育館 小学生以上 定30人先着 Ⅲ3,000円 Ⅳ5月10日(金)までに長岡市合気会ホームページで 岡同会・松本さん ☎77・2061



⑧あなたの健康相談会
回 ①5月20日(月)②21日(火)③6月13日(木)④14日(金) 時 ①③午後1時～4時②④午前9時30分～午後0時30分 場 さいわい健康増進課(さ) ☎39・7508

健康

健康増進課(さ) ☎39・7508

⑨つきいち脳活
指を使って脳活しよう! 回 5月28日(火)午前10時～11時30分 場 さいわいプラザ 対 65歳以上 定20人先着 Ⅲ5月7日(火)から

⑩健康UP!講座
回 ①5月24日(金)午前10時

⑪死別の悲しみケア
こころのつまり木相談会 回 6月12日(水)午後2時30分～4時30分

⑫アルコール相談会
回 5月21日(火)午後2時～4時

⑬いづれも 場 さいわい

⑭つぎいち脳活

⑮健康UP!講座

⑯死別の悲しみケア

⑰アルコール相談会

⑱いづれも

⑳つぎいち脳活

消防団を応援しよう!

岡消防本部総務課 ☎35・2192

●春季消防演習を公開します

期日	方面隊	時間	会場
5/19(日)	栃尾	午前10時～正午	栃尾東小学校
6/9(日)	長岡北部	午前9時～正午	黒条小学校
	長岡西部	午前9時～11時30分	深沢小学校
	中之島	午前9時～正午	中之島中央小学校
6/16(日)	越路	午前9時30分～11時30分	越路小学校
	与板	午前9時～正午	与板小学校
7/7(日)	和島	午前10時30分～正午	和島支所

消防団では随時、団員を募集しています。申し込みは電子申請(右)が便利!

5月から窓口の開庁日が変わります

アオーレ長岡 総合窓口	日曜日 お休み
東・西 サービスセンター	土曜日 お休み

岡総合窓口…市民窓口サービス課(アオ) ☎39・7510、
東・西サービスセンター…市民課(アオ) ☎39・7521
各窓口の取り扱い業務や受付時間などは、市ホームページ(右)で。

●普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学びます。講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付。なおお支払い300ポイントのプレゼントもあります。
回 6月1日(土)から各消防署へ
①長岡消防署 ☎35・2193
回 6月22日(土)、7月24日(水)、8月24日(土)、9月25日(水)、10月26日(土) 場 消防本部 定各50人先着

●防火管理講習会

①甲種防火管理新規講習会
回 6月18日(火)午前9時25分～午後3時50分、19日(水)午前9時～午後3時(計2回) 定100人先着 Ⅲ3,850円
②防災管理新規講習会
回 6月20日(木)午前10時30分～午後4時20分 定50人先着 Ⅲ2,640円
③いづれも 場 消防本部

●与板消防署 ☎72・2572

回 6月30日(日) 場 与板小学校 体育館 定70人先着
④栃尾消防署 ☎52・1155
回 6月22日(土)、7月7日(日) 場 トチオーレ 定各30人先着

●アオーレ長岡発新潟空港行き早朝乗合タクシーが運行

県の実証事業として、新潟空港への早朝乗合タクシー(予約制)を運行します。
回 5月20日(月)から 時 午前5時30分アオーレ長岡発、午前6時50分新潟空港着 Ⅲ3,000円 Ⅳ希望日の3日前までに長岡市ハイヤー協会 ☎35・2313へ 担当 都市政策課交通政策室(天手) ☎39・2267

●長寿はいつの課(さ) ☎39・2268

①認知症サポーター養成講座
回 5月27日(月)午前10時～11時30分 場 さいわいプラザ 講 認知症キャラバン・メイト 定50人先着 Ⅲ5月7日(火)から

●子ども・子育て課(さ) ☎39・2300

●キャッチアップ接種は今年度で終了!子宮頸がん予防ワクチン接種
HPVワクチンは3回の接種完了までに6カ月程度かかります。

●美しい姿勢のつくり方

回 6月8日(土)午後1時30～3時 場 まちなかキャンパス長岡 講 ボディメイクインストラクター・内山麻理子さん 定10人先着 Ⅲ6月5日(水)まで(HP可)

●男女平等推進センターウィル ながおか(雨セ) ☎39・2746

●美しい姿勢のつくり方

●来年3月31日(月)まで 対平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性

積極的勧奨の差し控えで定期接種の機会を逃した人が無料で接種できるんだ。対象の人には、令和4年の春に案内を送ったよ。引越した時期と重なって届いていない人は問い合わせてね。詳しくはホームページで。

▶海の妖精 まりん

●普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学びます。講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付。なおお支払い300ポイントのプレゼントもあります。
回 6月1日(土)から各消防署へ
①長岡消防署 ☎35・2193
回 6月22日(土)、7月24日(水)、8月24日(土)、9月25日(水)、10月26日(土) 場 消防本部 定各50人先着

●与板消防署 ☎72・2572

回 6月30日(日) 場 与板小学校 体育館 定70人先着
④栃尾消防署 ☎52・1155
回 6月22日(土)、7月7日(日) 場 トチオーレ 定各30人先着

●アオーレ長岡発新潟空港行き早朝乗合タクシーが運行

県の実証事業として、新潟空港への早朝乗合タクシー(予約制)を運行します。
回 5月20日(月)から 時 午前5時30分アオーレ長岡発、午前6時50分新潟空港着 Ⅲ3,000円 Ⅳ希望日の3日前までに長岡市ハイヤー協会 ☎35・2313へ 担当 都市政策課交通政策室(天手) ☎39・2267

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば

催し スポーツ 健康 暮らし 手続き・制度 募集 みんなのひろば