◆日や場などの略字の見方は20ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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

スポーツ

長岡市スポーツ協会（以下スポ協）さい☎34・2130と加盟団体の催し

❶市民スポーツ祭

①弓道競技大会
日10月18日(日)午前9時30分から　場市民体育館　種目＝一般、高校生、初心者　¥一般・高校生のみ500円　申市民体育館にある申込書で

②空手道大会
日11月8日(日)午前9時から　場市民体育館　種目＝個人形…小学生～高校生、組手…小学生～一般　¥高校生以上1、500円、小・中学生1、300円　申9月30日(水)までに市民体育館にある申込書で

❷長岡市長杯・議長杯ソフトボール大会

日10月4日(日)・18日(日)・25日(日)　場ニュータウン運動公園　¥1チーム9、000円　申9月23日(水)までに市民体育館にある申込書で　問長岡市ソフトボール協会・原さん☎090・2884・6334

❸長岡市ミックスダブルステニス大会

日10月25日(日)　場希望が丘テニス場　種目＝A・B・C・ベテラン（ペア年齢合計100歳以上）　¥1組4、500円　申10月16日(金)（必着）までに希望が丘テニス場にある申込書で

❹スポーツチャンバラ体験教室

日①9月16日(水)②23日(水)③30日(水)午後7時15分～8時30分　場①南部体育館②③宮内小学校　申長岡市スポーツチャンバラ協会・内山さん☎090・7635・8557

❺「テニスの日」市民交流会

日9月22日(祝)
①希望が丘テニス場（申☎29・1082）
時午前9時～午後4時　内実業団と対戦、クリニック、キッズテニスコーナーなど　¥500円
②さくらテニスガーデン（申☎25・9200）
時午前9時～午後4時　内初心者・ジュニアの体験レッスン

❻シニア初心者なぎなた教室

日10月1日～11月26日の毎週木曜日午後7時～8時30分（計9回）　場市民体育館　対40歳以上　¥2、500円　申9月28日(月)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん☎090・7426・0289へ

❼初心者アーチェリー教室

日①10月7日～28日②11月4日～25日の毎週水曜日午後7時15分～8時45分③12月1日～22日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分（各計4回）　場南部体育館　対小学3年生以上　定各4人先着　¥各3、000円　申①9月30日(水)②10月28日(水)③11月24日(火)までに長岡市アーチェリー協会・大橋さん☎080・5673・0772へ

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

❶からだをうごかそう！かけっこ教室
日9月16日(水)・23日(水)・30日(水)午後5時～6時　対小学1・2年生　定各20人先着　¥各1、000円　申各前日まで

❷ミズノ流ニュータウンの忍者学校
日9月22日(祝)午後2時～3時　対小学1・2年生　定20人先着　¥2、000円（Tシャツ付き）　申9月15日(火)まで

忍者になりきってトレーニング。体力を付けて、学校で活躍しましょう！

健康

子ども・子育て課さい ☎39・2300

●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。
日10月17日(土)午前10時～正午　場さいわいプラザ　内助産師・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20組先着　持母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団　申9月17日(木)から

★オンライン講座も開催！
ウェブ会議システム「Zoom（ズーム）」で参加できます。
日10月27日(火)午後7時～8時　内沐浴のやり方、助産師・保健師から情報提供　対妊婦とパートナー　定10組先着　申9月28日(月)からHPで

長寿はつらつ課さい ☎39・2268

●青空ひろば
屋外で体を動かしませんか。
日①9月18日(金)、10月2日(金)午前9時30分～10時30分②29日(水)、10月14日(水)午前9時30分～10時30分③10月9日(金)・23日(金)午後1時30分～2時30分（雨天中止）　場①悠久山公園②市民防災公園③千秋が原ふるさとの森野外音楽堂　内ハッピー体操、ながおか元気体操など　定各50人先着　持敷物

▶快晴の中で開催した、昨年の「青空ひろば」

健康課さい ☎39・7508

❶アルコール相談会
日①9月17日(木)②10月8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　定各2人先着　申①9月15日(火)②10月6日(火)まで

❷食育総合講座「みんなの食育塾」
①いつまでも元気に！だから今からフレイル予防
日10月1日(木)・14日(水)午前10時～午後1時（計2回）　定15人先着　¥800円

くらし

②親子で学ぼう！作ろう！長岡の伝承料理
日10月17日(土)午前10時～午後1時　対小学生以上と保護者　定6組先着　¥400円

①②いずれも　場さいわいプラザ　持エプロン、三角巾、筆記用具　申①9月18日(金)②30日(水)まで

▲るんるん

③カフェDE健康講座
日・内①9月11日(金)…ボールDE体を整える②17日(木)…まちなかウオーキング③29日(火)…健康長寿の秘訣④10月6日(火)…タオルDEストレッチ　時①②午前10時～11時③④午後2時～3時　場タニタカフェ市セ

④あなたの健康相談会
日①9月30日(水)②10月15日(木)③19日(月)午後1時～4時　場さいわいプラザ　内健診の結果、生活習慣病の予防・改善　相談員＝栄養士、保健師　定①12人先着②③9人先着　持健康手帳（ある人）　申①9月17日(木)②10月6日(火)③8日(木)までに健診専用番号☎32・5000へ

●稲わら・もみ殻の焼却は絶対にやめましょう

焼却で出る煙は、ぜんそくの悪化や目・のどの痛みといった体への悪影響、車の視界を遮る交通障害などを引き起こし、迷惑となります。
生活への悪影響をなくし、美しい環境を守りましょう。

☆稲わら・もみ殻は田んぼを元気にする有機資源
燃やさず、土に戻し、有効活用を徹底しましょう。

◎土作りのポイント
①秋のすき込みは10月末までに
②5～10㎝程度の浅うちを
③腐熟促進剤や、ようりん、ケイカルなどの土作り資材を使用して分解促進を
問農水産政策課市セ☎39・2223

●東日本大震災以降の災害で被災地から避難しているみなさんへ～就学時健康診断～

次の全てに該当する子どもが就学予定の年齢（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）に達し、来年4月に市内の小学校に入学を希望する場合は、ご相談ください。健康診断の日程などをお知らせします。
①現在市内に住んでいる②被災地から住民票を異動していない
問学務課さい☎39・2239

●9月は高齢者見守り強化月間

「いつもと様子が違う」と感じたときは、お近くの地域包括支援センター、民生委員にご連絡ください。近所で声を掛け合うなど、みんなで支え合いましょう。
問長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター☎89・7440

●秋の全国交通安全運動

あおらない　優しい気持ちで　走る秋

秋は夕暮れの早まりと行楽期が重なり、交通事故が多発する傾向にあります。
・歩行者は反射材を活用
・自動車や自転車は早めのライト点灯
・シートベルトとチャイルドシートは正しく着用
・飲酒運転を「しない・させない・許さない」の徹底
日9月21日(祝)～30日(水)　問市民課アオ☎39・2206、各支所地域振興課

●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）。
日9月16日(水)・30日(水)、10月7日(水)午後1時30分～4時　場・申消費生活センター市セ☎32・0022

9月は新潟県自殺対策推進月間　相談できる場所がここにあります

●新潟いのちの電話☎39・4343
新型コロナウイルス感染症の影響で相談件数が増加しているため、相談回線を増設。専門の電話相談員が心の悩みの相談に対応します。年中無休・24時間受け付け・秘密保持

●インターネットでも相談できます
登録が必要です。詳しくは「日本いのちの電話連盟」ホームページで。

●こころのとまり木相談会
病気や事故、自死などで大切な家族を亡くしたあなたに。話をすることで悲しみが和らぐことがあります。
日10月12日(月)午後2時30分～4時30分　場さいわいプラザ　相談員＝臨床心理士、保健師　定2人先着　申10月7日(水)まで

●こころの相談会
「よく眠れない」「食欲がない」など、心身の不調が続いている人は早めにご相談ください。
日①9月25日(金)②29日(火)③30日(水)④10月7日(水)⑤16日(金)　時①②④⑤午後2時～4時③午後6時～8時　場①③⑤さいわいプラザ②和島保健センター④越路支所　相談員＝臨床心理士、保健師など　定各2人先着　申①9月18日(金)③25日(金)⑤10月9日(金)までに健康課②9月24日(木)までに和島支所市民生活課☎74・3113④10月2日(金)までに越路支所市民生活課☎92・5011へ

▲長岡市こころの健康づくりマスコットキャラクター「ほっとちゃん」