

長岡市学生応援プロジェクト 第4弾

新型コロナウイルス禍で、春の新生活に向けて頑張る高校3年生を応援します。
☑マスク、アルコールハンドジェル、チョコレートなどをプレゼント **☑**実家が市内

にあり、3月に卒業見込みの高校3年生
☑2月21日(日)までにプロジェクト専用ホームページで **☑**ながおか・若者・しごと機構推進課(市セ) ☎86・6008



▲こちらから

冬こそ、無理なく運動しよう！ 歩くだけで脳トレ教室

☑2月26日～3月26日の毎週金曜日午前10時～11時30分(計5回) **☑**さいわいプラザ
☑スクエアステップ運動など **☑**対65歳～74歳で初参加の人 **☑**定15人(抽選) **☑**申2月18日(木)までに長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268へ

▶正方形が描かれたマットの上を足踏みしながら進むスクエアステップ運動。頭と体を一緒に動かすと、認知症・転倒予防にもつながります



6 こころの健康づくり講演会 「精神科医に聞く、コロナ禍のストレス対処術」

新型コロナウイルス禍で一人でストレスを抱え込まないように、人とのつながりを保つことが大切だのん。
☑3月14日(日)午前10時～11時30分 **☑**場①中央図書館②各支所地域の会場(オンライン形式) **☑**講師 こころのクリニック ウィズ院長・後藤雅博さん **☑**定①80人(先着)②各10～25人(先着) **☑**申3月10日(水)まで(HP可)

市立学校の体育施設などを開放します
 スポーツや社会教育活動を行う市民に体育館、グラウンドなどを開放します。
☑4月～9月末 時平日：午後5時～10時、土・日・祝休日など(休校日や長期休業期間を含む)：午前8時～午後10時 **☑**申2月15日(月)までに使用したい学校へ(特別教室の使用は教育施設課(さい)で事前登録が必要) 使用者の決定は学区内の団体を優先。申し込みが重なった場合、長岡地域は教育施設課で、その他の地域は各支所地域振興課で申し込み者同士による調整また



なかのん

契約する前にひと呼吸 「本当に必要なものですか？」 高齢者向け特別電話相談

☑消費生活センター(市セ) ☎32・0022
 「ふとんや」と名乗る男性が現れ、高額な羽毛布団の購入を迫ってきた。その後、代金を預金からおろすよう促された」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。
☑2月18日(木)・19日(金)午前9時～午後4時30分

訪問販売や電話勧誘販売は「今だけ」「必ずもうかります」などと言葉巧みに勧誘してきます。うのみにせず、いらぬものははっきりと断ることが大切です。また、契約する前に身近な人や消費生活センターに相談しましょう。



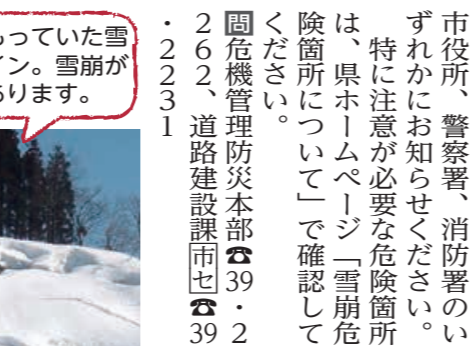
は抽選(4月以降は随時受け付け) ※工事などで使用できない施設あり。詳しくはホームページで **☑**教育施設課 ☎39・2236
●全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達試験
 消防庁が試験放送(緊急告知FMラジオ、FM屋外拡声器)を行います。実際の災害と間違わないようご注意ください。
☑2月17日(水)午前11時ころ **☑**関危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262

長岡造形大学と協力して制作しました。
☑配布場所 ①アオーレ長岡、産業展示室(ハイブ長岡内)、各市立図書館など ※市ホームページでも閲覧可 **☑**工業振興課(天手) ☎39・2222



雪崩にご注意ください
 すでに積もった雪の上、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「雪崩危険箇所について」で確認してください。
☑関危機管理防災本部 ☎39・2262、道路建設課(市セ) ☎39・2231



●建築講座「安田瓦の歴史と現代建築における活用」
☑2月20日(土)午後2時～4時45分 **☑**場中央公民館 **☑**安田瓦協同組合理事長・五十嵐福司さんほか **☑**定50人(先着) **☑**申2月10日(水)までに新潟県建築士会長岡支部事務局 ☎32・8992へ **☑**担当 産業支援課(天手) ☎39・2228

●再就職合同企業説明会
☑2月10日(水)・24日(水)午後1時30分～4時(要予約) **☑**場ハイブ長岡 **☑**感染症の影響で再就職や転職を考えている人 **☑**☑ハローワーク長岡 ☎32・1181 **☑**担当 産業支援課 ☎39・2228

楽しく学んで冬を満喫！ スキー教室

※降雪状況により変更する場合があります。詳しくは各施設のホームページで

①市営スキー場 ☎34・2225
☑公認長岡スキー学校(毎週土・日・祝日)
 SAJの指導員、スタッフが指導。お得なレッスン回数券5枚つづり10,000円もあります。
☑小学生以上

時間	午前	午後	1日
	10:00～12:00	1:30～3:30	午前・午後と同じ
参加料(リフト代込み)	2,500円		4,000円

②古志高原スキー場 ☎59・3500
①こどもスキー教室
☑2月14日(日)午前10時～正午 **☑**対5歳～小学生 **☑**定40人(先着) **☑**¥1,000円
②一般スキー教室
☑2月14日(日)午後1時15分～3時15分 **☑**中学生

以上 **☑**定15人(先着) **☑**¥2,000円

③とちおファミリースキー場 ☎53・2390
☑初心者・初級者スキー教室
☑3月7日までの毎週日曜日午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 **☑**¥各1,500円
★ありがとう祭
 リフト1日券が半額になります。
☑3月7日(日)午前9時～午後5時 **☑**プロスノーボーダーの滑走実演、ビンゴ大会

間近で見るプロの滑走は迫力満点です。



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。
☑3月19日(金)午後6時45分～8時45分 **☑**場さいわいプラザ
☑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 **☑**妊婦とパートナー **☑**定18組(先着) **☑**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2月19日(金)から
★ウェブ会議システム
Zoomで参加できます
☑3月25日(木)午後7時～8時 **☑**沐浴の方法、助産師・保健師からの情報提供 **☑**妊婦とパートナー **☑**定10組(先着) **☑**申2月25日(木)～3月17日(水)にHPで



①こころの相談会
☑2月24日(水)②3月3日(水)③10日(水) 時①③午後6時～8時②午後2時～4時 **☑**場①③さいわいプラザ②川口公民館 **☑**相談員 ①臨心理士など **☑**定各2人(先着) **☑**申2月16日(火)③3月4日(木)までに健康課 **☑**2月26日(金)までに川口支所 **☑**市民生活課 ☎89・3112へ

②アルコール相談会
☑2月18日(木)午後2時～4時 **☑**場さいわいプラザ **☑**相談員 ①保健師 **☑**定2人(先着) **☑**申2月16日(火)まで

③こころのとりまき相談会
 病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに。

④あなたの健康相談会
☑3月5日(金)午後1時～4時 **☑**場さいわいプラザ **☑**保健師の結果、生活習慣病の予防・改善 **☑**相談員 ①栄養士、保健師 **☑**定9人(先着) **☑**健康手帳(ある人) **☑**申2月24日(水)までに健診専用番号 ☎32・5000へ

⑤カフェE健康講座
☑2月19日(金)：一過性脳虚血発作ってなんの？ **☑**25日(木)：免疫力アップ!! **☑**カンタン体操 **☑**3月3日(水)：まちなかウォーキング **☑**時①午前10時～11時②③午後2時～3時

みんなの食育塾 オトナのための食育講座 ～忙しい人のための健康食事術教えます！～

☑3月3日(水)・17日(水)午前10時～午後1時(計2回) **☑**場さいわいプラザ **☑**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2月19日(金)までに健康課(さい) ☎39・7508へ



手作り冷凍野菜ミックスの活用、乾物や缶詰を使った料理など、手軽にできる時短テクニックが学べます。