

4月7日(日)は 県議会議員選挙の投票日です

投票所入場券をお持ちください

■次の全てに該当する人が投票できます

- ①平成13年4月8日以前の生まれ
 - ②平成30年12月28日までに長岡市の住民基本台帳に記載されている
- ※長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、転出後も引き続き県内に住所のある人も投票できます

■投票時間は午前7時～午後8時です

一部の投票所で投票終了時刻の繰り上げがあります。投票所入場券でご確認ください。

投票日に投票所へ行けない人は期日前投票へ

時 3月30日(土)～4月6日(土)午前8時30分～午後8時
場 アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋(午前9時から)、各支所
※投票所入場券の裏面の宣誓書にあらかじめ記入しておくとし受け付けがスムーズです(投票日当日に投票する人は宣誓書への記入は不要)

身体に重度の障害のある人は郵便で不在者投票ができます(投票用紙などの請求は4月3日(水)まで)

■次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳または戦傷病者手帳に記載された障害の程度が一定の範囲に該当する②介護保険の被保険者証に要介護状態区分が「要介護5」と記載されている

※①②の人で、上肢あるいは視覚の障害の程度が一定の範囲に該当する人は、代理記載制度を利用して

きます。事前に手続きが必要です。

最近、住所を移した人の投票方法

- ①県外へ転出した人は投票できません。
- ②選挙までの一定期間の間に、県内の他市町村から転入、または県内の他市町村へ転出した人が投票する場合は、市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する証明書(無料)」の提示、または投票所で「引き続き県内に住所があることの確認」が必要です。詳しくは市ホームページでご確認、またはお問い合わせください。
- ③市内で転居した人の投票

転居届出日	投票できる場所
3月19日まで	新しい住所の投票所
3月20日以降	前の住所の投票所

開票は1カ所で即日開票です

午後9時15分から市民体育館大アリーナ(学校町1)で行います。

選挙公報をご覧ください

新聞に折り込んで届けるほか、県ホームページに掲載されます。また、希望者には郵送し、市内の公共施設にも備え付けます。

県選挙管理委員会 さいわい ☎39・2241

運営ノウハウを具体的に 子ども食堂情報交換会

子ども食堂を運営する団体が、費用や食材調達、場所の確保などを経験に基づき説明します。

時 3月25日(月)午後2時～3時 場 さいわいプラザ
3月15日(金)までに子ども家庭課 さいわい ☎39・2300へ



◆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
◆■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 さい=さいわいプラザ

健康

●ご家族のための認知症介護教室

時 3月13日(水)午後2時～3時
場 さいわいプラザ 内 認知症の基礎知識 講 三島病院医師
・田中晋さん 申 3月12日(火)
までに同病院 ☎42・2311へ

健康課 さいわい ☎39・7508

①カフェE健康講座

時・内 ①3月15日(金)：腰痛予防体操 ②19日(火)：スクエアステップ体験 ③22日(金)：人生を愉しむコツ ④4月5日(金)：姿勢改善体操 時間 ①午後2時～3時 ②③④午前10時～11時
場 タニタカフェ 内 ☎

②カフェE運動・健康相談

時 3月14日(木)午後1時30分～3時30分、18日(月)・28日(木)午前10時～正午
場 タニタカフェ 内 ☎

③アルコール相談会

時 3月14日(木)午後2時～4時
場 さいわいプラザ 相談員 2人 専門相談員、保健師 内 ☎ 先着 申 3月12日(火)まで

④まちなかウォーキング
時 3月25日(月)午前10時～11時
集合 1タニタカフェ 内 運動指導員



長岡駅の周りやアオーレ長岡の中をぐるっと一回り。4千歩ほど歩きます。冬の運動不足解消にいかがですか。

消費生活センター 市セ ☎32・0082

ヘルシーな洋風料理で健康づくりをしませんか

時 3月22日(金)午前10時～午後1時
場 さいわいプラザ 内 調理実習 講 管理栄養士 高校生以上 定 40人 先着 内 ☎ 500円 持 エプロン、三角巾 申 3月11日(月)から長岡市消費者協会(消費生活センター 1内)へ

子ども家庭課 さいわい ☎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。

くらし

合同求人説明会

時 3月11日(月)午後1時30分～3時30分
場 アオーレ長岡 内 参加企業約50社によるブラス形式の自由面談 対 一般求職者、今春大学などを卒業予定の就職未内定者 内 長岡市雇用対策協議会(ハローワーク長岡内) ☎32・1181 担当 産業支援課 大手 ☎39・2228

長岡企業フェス in アオーレ

時 3月12日(火)午前9時～11時
場 アオーレ長岡 内 参加企業70社によるブラス形式の就職説明会 内 高校生、専門学校生とその保護者 内 産業支援課 ☎39・2228

やっぱ!ながおか就職ガイダンス2020

時 3月12日(火)・13日(水)午後1時～4時30分
場 アオーレ長岡

“先輩”に成功のコツを聞こう ながおか起業家交流会

市内で起業したIT、飲食、サービス業など約6業種100人が集まります。

時 3月18日(月)午後7時～9時 場 NaDeC BASE(大手通2) 内 フリートーク、飲食など 内 市内で起業を考えている人 申 3月11日(月)までに起業支援センターながおか ☎94・5040へ 担当 = 産業イノベーション課 大手 ☎39・2402



市内で起業した人によるケーキや料理、カクテルなどの調理実演もありますよ。私も来場者向けの書道パフォーマンスを行います!

参加企業140社 対 来年3月に大学(院)・短大・高専・専門学校などを卒業予定の人、今春卒業予定者と卒業後3年以内の人 ※東京から無料送迎バスあり(申)ながおか就職・Uターンサポートデスク ☎0120・750514 内 ながおか就職・Uターンサポートデスク、産業支援課 ☎39・2228

セミナー「今日からIoT」及び平成31年度ものづくり支援事業説明会

時 3月27日(水)午後2時～5時

喜多町北部地区地区計画の変更原案に関する説明会

時 3月18日(月)午後7時～9時
場 喜多町公民館 内 都市計画課 大手 ☎39・2225

法改正等に伴う地区計画(35地区)及び喜多町北部地区地区計画の変更原案の縦覧

時 3月19日(火)～4月2日(火)
場 都市計画課、情報ラウンジ 内 ☎ 申 4月3日(水)～9日(火)前に意見書を提出できます。事前にご連絡ください 内 都市計画課 ☎39・2225

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)。
時 3月13日～4月3日の毎週水曜日午後1時30分～4時
場 消費生活センター ☎32・0022

税理士無料税務相談(要予約)

時 3月20日(水)、4月3日(水)午前9時30分～正午
場 申 税理士会長岡支部(三和3) 内 担当 市民税