

◆図や表などの略字の見方は16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
 ◆図に電話、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)=市民センター
 (大手)=大手通庁舎 (さい)=さいわいプラザ

体力アップを目指そう! 無料体力測定会

①サンライフ長岡 ☎36・7200
 時 9月15日(日)午後1時～3時 対16歳～64歳 定10人(先着) 申9月5日(木)から

②中之島体育館 ☎66・1711
 時 9月21日(土)午後7時～8時30分 対20歳～64歳 定20人(先着) 申9月10日(火)から

③みしま体育館 ☎41・2133
 時 9月26日(木)午後7時～8時30分 対20歳～64歳 定20人(先着) 申9月10日(火)から

上体起こしや長座体前屈などで自分の体力を測って、結果をチェック!毎日の生活の中で体力づくりを意識してみよう。



▶かわぐち

スポーツ

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市民スポーツ祭

①弓道競技大会

時 10月13日(日)午前9時30分
 場 市民体育館 種目 一般・高校・高校生、初心者 一般・高校生等の部のみ500円 申9月28日(土)までに市民体育館にある申込書で

②空手道大会

時 11月10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(月)までに市民体育館にある申込書で

②市民マラソン大会

時 9月29日(日)午前8時30分
 場 タートコース 信濃川河川敷マラソンコース 集合 陸上競技場 種目 一般・高校生(5km)、中学生(3km)、小学5・6年生(2km)、小学3・4年生(1.5km)、ペア(小学1・2年生と保護者1.5km) 一般・ペア1,000円、中・高校生500円、小学生300円 申9月20日(金)までに陸上競技場などにある申込書で

③長岡市長杯・議長杯ソフトボール大会

時 10月6日(日)13日(日)
 場 ユータウン運動公園など 種目 ユー・ム9,000円 申9月25日(水)までに市民体育館にある申込書で 閩長岡市ソフトボ

ル協会・山田さん ☎090・2841・0108
 ④長岡市ミックスダブルステニス大会
 時 10月6日(日) 場 希望が丘テニス場 種目 A・B・C・D(ベテラン) ペア年齢合計100歳以上 1組4,500円 申9月27日(金)(必着)までに希望が丘テニス場にある申込書で

⑤「テニスの日」市民交流会
 時 9月23日(祝) 500円
 ①希望が丘テニス場 (申 ☎29・1082)
 時間 午前9時～午後4時
 内容 本尚紀プロのエンジョイクリニック、ボレーボレー大会、キッズテニスコーナーなど

②さくらテニスガーデン (申 ☎25・9200)
 内容 初心者・ジュニアの体験レッスン、屋台など
 ⑥学校開放バドミントン教室
 時 9月16日～12月9日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分(期間中に計11回) 場 中島小学校 対18歳以上(高校生は除く) 3,000円 閩長岡バドミントン協会・村田さん ☎35・1169

⑦盛年バドミントン親善大会(リーグ戦)
 時 11月15日(金)午後6時30分
 場 長岡市市民体育館 対 来年度9月までの奇数月に

実施。計6回) 場 市民体育館 種目 1ペア(45歳以上の男女混合で合計年齢95歳以上) 1組6,000円 閩10月11日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん ☎33・6297へ

⑧初心者アーチェリー教室
 時 10月2日～23日 ②11月6日～27日の毎週水曜日 ③12月3日～24日の毎週火曜日(各計4回) 時間 ①②午後7時15分～8時45分 ③午後7時45分～9時15分 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9月25日(水)②10月30日(水)③11月26日(火)までに長岡市アーチェリー協会・大橋さん ☎080・5673・0772へ

⑨シニア初心者なぎなた教室
 時 10月3日～11月28日の毎週木曜日午後7時～8時30分 場 市民体育館 対40歳以上 2,500円 申9月30日(月)までに長岡市なぎなた協会・酒井さん ☎35・3087へ

⑩親子DEリズム体操無料体験会
 時 9月30日(月)午後6時30分～7時20分 場 北部体育館 対小学生以下と保護者(子どものみ可) 定20人(先着) 閩蒼紫スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130

子ども家庭課 ☎39・2300
 パパママサークル
 妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介! 時 10月18日(金)午後6時45分～8時45分 場 さいわいプラザ 閩助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 対妊婦とパートナー 定24組(先着) 閩母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 申9月18日(水)から

健康課 ☎39・7508
 ①みんなの食育塾「生活習慣病予防コース 糖尿病予防の食生活」
 時 10月1日(火)・16日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場 さいわいプラザ 閩講話、調理実習 定20人(先着) 800円 閩エプロン、三角巾、筆記用具 申9月20日(金)まで

②あなたの健康相談会
 時 ①9月20日(金)②10月1日(火)午後1時～4時 場 さいわいプラザ 閩健康の結果、生活習慣病の予防・改善 定各12人(先着) 閩健康手帳(ある人) 申9月18日(水)②27日(金)まで

に健康専用番号 ☎32・5000へ

③こころの相談会

9月は新潟県自殺対策推進月間です。「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じている人、ひきこもりで悩んでいる人は早めにご相談ください。

時 ①9月21日(土)午前9時～11時 ②10月1日(火)午後1時30分～3時30分 ③2日(水)午後2時～4時 場 ①③さいわいプラザ ②越路支所 相談員 2人(心理学士、保健師) 定各2人(先着) 申9月17日(火)③27日(金)までに健康課 ②25日(水)までに越路支所(南地域担当) ☎92・5011へ



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター「ほっとちゃん」

④受けていますか? 特定健診・後期高齢者健診
 40歳以上の人は、年に1回の特定健康診査を受けましょう。生活習慣病の早期発見と予防に役立ちます。国民健康保険または後期高

齢者医療制度の加入者の集団健診は11月15日(金)まで、個別健診は来年2月末まで行っています。健診の内容は健康カレンダーまたは健康専用番号 ☎32・5000まで。

このほかの健康保険の人は、職場の保険担当者にお問い合わせください。

⑤カフェDE運動・健康相談

時 10月10日(木)午前10時～正午 場 タニタカフェ(市セ) 指導員、保健師

⑥カフェDE健康講座

時 ①9月19日(木)：ポールを使ったストレッチ&ウォーキング ②27日(金)：まちなかウォーキング ③10月4日(金)：知っておきたい女性ホルモンのほたるき ④8日(火)：イスDEいつでもストレッチ 時間 ①②④午前10時～11時 ③午後2時～3時 場 タニタカフェ

長寿はしつ課 ☎39・2268

YARUZE! 脳活

認知症の正しい知識と予防法を学びます。
 時 10月3日～24日の毎週木曜 日 午前10時～正午(計4回) 場 さいわいプラザ 閩講話、軽運動 対65歳以上 定20人 閩運動のできる服装、内履き、筆記用具 申9月20日(金)まで

健康

講演会「働くために今できること」ニートから一歩踏み出すためのヒント」
 時 9月28日(土)午後1時30分～3時55分 場 さいわいプラザ Officeドーナツ1ク代表・田中俊英さん 定100人(先着) 申9月25日(水)までに長岡地域若者サポートステーション(今朝白) ☎86・7730へ 担当 産業支援課(天手) ☎39・2228

●日赤救急法基礎講習会

時 10月12日(土)午後1時～5時 場 さいわいプラザ 閩

「はじめてのスマートフォン講座シニア編」
 時 9月24日(火)午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス 長岡 閩ドコモショップ長岡川崎店・猪又英明さん 定20人(先着) 申9月9日(月)から消費生活センター ☎32・0082へ

▲基本的な操作を体験する講座。詐欺の手口、日常的なトラブルへの対処法も学びます

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

秋の全国交通安全運動
 時 9月30日(月)午後6時30分～7時20分 場 北部体育館 対小学生以下と保護者(子どものみ可) 定20人(先着) 閩蒼紫スポーツクラブ(スポ協内) ☎34・2130

ご家族のための認知症介護教室
 時 10月9日(水)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 閩認知症と食事・運動、情報交換 閩三島病院管理栄養士・理学療法士 申10月8日(火)までに三島病院 ☎42・2311へ 担当 長寿はつ課 ☎39・2268

税理士無料税務相談要予約
 時 9月18日(水)、10月2日(水)午前9時30分～正午 場 税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課(アオ) ☎39・2212

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたはがきが届いたが、身に覚えがない「大手通信会社を名乗る人から『通信料が今より安くなる』と勧誘され、契約をしてしまったが断りたい」などの相談が寄せられています。窓口相談もあるので、お気軽にご相談ください。
 時 9月19日(木)・20日(金)午前9時～午後4時30分 閩消費生活センター(市セ) ☎32・0022

高齢者の安全・安心を守ろう
 ①9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、みんなで支えあいましょう。
 閩長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター ☎89・7440

②高齢者向け特別電話相談
 「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたはがきが届いたが、身に覚えがない「大手通信会社を名乗る人から『通信料が今より安くなる』と勧誘され、契約をしてしまったが断りたい」などの相談が寄せられています。窓口相談もあるので、お気軽にご相談ください。
 時 9月19日(木)・20日(金)午前9時～午後4時30分 閩消費生活センター(市セ) ☎32・0022

③くらしの講座
 「はじめてのスマートフォン講座シニア編」
 時 9月24日(火)午後1時30分～3時30分 場 まちなかキャンパス 長岡 閩ドコモショップ長岡川崎店・猪又英明さん 定20人(先着) 申9月9日(月)から消費生活センター ☎32・0082へ



▲基本的な操作を体験する講座。詐欺の手口、日常的なトラブルへの対処法も学びます