



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 ☎32・6117

東山市民登山とウォーキング

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
 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) 対小学生 定20人先着
2 初めての大人向け器械体操教室
 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) 対中学生以上 定10人先着

3 市民スポーツ祭
 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フアストピッチ、スローピッチ(高校生以下を除く) ¥1チーム7,000円 ①5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
 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) ¥1チーム2,000円(協会会員チーム1,000円) ①6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 ソフトボール大会
 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フアストピッチ、スローピッチ(高校生以下を除く) ¥1チーム7,000円 ①5月15日(水)までにスポ協ホームページにある申込書で

6 長岡ジムナスティッククラブ・普及クラス(器械体操)
 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 対小学1・2

7 初心者合気道教室
 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 対高校生以上 定30人先着 ¥3,000円 ①5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 死別の悲しみケア
 6月12日(水)午後2時30分〜4時30分

9 アルコール相談会
 5月21日(火)午後2時〜4時

10 いずれも
 場さいわい

男女平等推進センターウィル
 ながおか ☎39・2746
美しい姿勢のつくり方
 6月8日(土)午後1時30〜3時 場まちなかキャンパス長岡 講ボデイメイクインストラクター・内山麻理子さん 定10人先着 ①6月5日(水)まで(HP可)

長寿はいつい課さい
 ☎39・2268

認知症サポーター養成講座
 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 ①5月7日(火)から

子ども・子育て課さい
 ☎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。

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。
 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



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。
 ① 6月1日(土)から各消防署へ
 ② 長岡消防署 ☎35・2193
 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



健康

健康増進課さい
 ☎39・7508

あなたの健康相談会
 ① 5月20日(月) ② 21日(火) ③ 6月13日(木) ④ 14日(金) ⑤ 13日(木) ⑥ 14日(金) ⑦ 13日(木) ⑧ 14日(金) ⑨ 13日(木) ⑩ 14日(金) ⑪ 13日(木) ⑫ 14日(金) ⑬ 13日(木) ⑭ 14日(金) ⑮ 13日(木) ⑯ 14日(金) ⑰ 13日(木) ⑱ 14日(金) ⑲ 13日(木) ⑳ 14日(金) ㉑ 13日(木) ㉒ 14日(金) ㉓ 13日(木) ㉔ 14日(金) ㉕ 13日(木) ㉖ 14日(金) ㉗ 13日(木) ㉘ 14日(金) ㉙ 13日(木) ㉚ 14日(金) ㉛ 13日(木) ㉜ 14日(金) ㉝ 13日(木) ㉞ 14日(金) ㉟ 13日(木) ㊱ 14日(金) ㊲ 13日(木) ㊳ 14日(金) ㊴ 13日(木) ㊵ 14日(金) ㊶ 13日(木) ㊷ 14日(金) ㊸ 13日(木) ㊹ 14日(金) ㊺ 13日(木) ㊻ 14日(金) ㊼ 13日(木) ㊽ 14日(金) ㊾ 13日(木) ㊿ 14日(金)



健康

3 つきイチ脳活
 指を使って脳活しよう! ① 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 ② 5月7日(火)から

4 健康UP! 講座
 ① 5月24日(金)午前10時〜11時2時45分 場アオーレ長岡 対東京歯科大学教授・上田貴之さん 定200人先着 ② 5月7日(火)から

5 介護予防サポーター「転ばん隊」募集!
 健康長寿に必要な知識を身に付け、介護予防の担い手として活動します。
 ① 6月4日〜25日の毎週火曜日午後1時30分〜3時30分(計4回) 場さいわいプラザ ② 研修終了後、市内の介護予防事業に従事できる人 定10人先着 ③ 5月8日(水)から

むせやすい、食べこぼしが多いなど、口や歯の機能が衰えた状態を指すオーラルフレイル。定期的に歯科検診を受けるなど、健康を保つためのポイントを学びましょう。

6 こころの相談会
 ① 5月24日(金) ② 28日(火) ③ 6月7日(金) ④ 13日(木) ⑤ 13日(木) ⑥ 14日(金) ⑦ 13日(木) ⑧ 14日(金) ⑨ 13日(木) ⑩ 14日(金) ⑪ 13日(木) ⑫ 14日(金) ⑬ 13日(木) ⑭ 14日(金) ⑮ 13日(木) ⑯ 14日(金) ⑰ 13日(木) ⑱ 14日(金) ⑲ 13日(木) ⑳ 14日(金) ㉑ 13日(木) ㉒ 14日(金) ㉓ 13日(木) ㉔ 14日(金) ㉕ 13日(木) ㉖ 14日(金) ㉗ 13日(木) ㉘ 14日(金) ㉙ 13日(木) ㉚ 14日(金) ㉛ 13日(木) ㉜ 14日(金) ㉝ 13日(木) ㉞ 14日(金) ㉟ 13日(木) ㊱ 14日(金) ㊲ 13日(木) ㊳ 14日(金) ㊴ 13日(木) ㊵ 14日(金) ㊶ 13日(木) ㊷ 14日(金) ㊸ 13日(木) ㊹ 14日(金) ㊺ 13日(木) ㊻ 14日(金) ㊼ 13日(木) ㊽ 14日(金) ㊾ 13日(木) ㊿ 14日(金)

7 死別の悲しみケア
 こころのつまり木相談会 ① 6月12日(水)午後2時30分〜4時30分

8 アルコール相談会
 ① 5月21日(火)午後2時〜4時

9 与板消防署 ☎72・2572
 6月30日(日) 場与板小学校 体育館 定70人先着

10 防火管理講習会
 ① 甲種防火管理新規講習会 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 ¥3,850円
 ② 防災管理新規講習会 6月20日(木)午前10時30分〜午後4時20分 定50人先着 ¥2,640円

11 甲種防火管理新規講習会
 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 ¥3,850円

12 防火管理講習会
 6月20日(木)午前10時30分〜午後4時20分 定50人先着 ¥2,640円

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。

