

納期限は11月30日(月)です

- 国民健康保険料 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (8期)
- 介護保険料 (8期)
- 下水道事業受益者負担金 (3期)

◆回や圖などの略字の見方は17ページ
◆圖どなたでも、圖特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆圖に電話、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 匠セ=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ



みんなのひろば

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り…1月号は11月25日(水)(必着)、2月号は12月25日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月3日(日)、【2月号】2月10日(水)以降のものに限りません。

◆提出先…〒940-8501 広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp ※応募多数の場合、掲載できないことがあります

次に該当するものは原則掲載できません。

- ①広く市民が参加・募集できない
- ②活動が主に市外で行われている
- ③独自のPR手段を持っている(新聞など)
- ④政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)

●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。

☎ 090・6700・7980

催し

■拉致問題を考えるパネル展
11月12日(木)・13日(金)・16日(月) 午前9時～午後4時 場・岡川崎コミュニティセンター1分館 ☎35・7933

■ナガオカファイリングプロジェクト
11月15日(日)午後3時～5時 場・えちご川口温泉ホテルサンローラ「古民家」 40代の独身男女 定各8人抽選 ☎男性4,000円、女性3,500円

■山古志の魅力発見サイクリングツアー
11月15日(日)・22日(日)・29日(日) 午前9時～午後4時 場・やまこし復興交流館おらたる 集合11長岡駅東口 ☎各5,000円 申各開催日の5日前までに開催

と錦鯉の伝統文化を楽しむ会・篠田さん ☎090・6700・7980

■聞いてくらしやい昔話
11月14日(土)午後2時～3時30分 場・中央図書館 岡長岡民話の会 ☎090・4669・4084

■はまなすウインドアンサンブル定期演奏会
11月23日(祝)午後2時～3時30分 場・寺泊文化センター 定100人宛 ☎岡大橋さん ☎090・2462・8767

スポーツ

■ニュータウン親子テニス教室
11月12日(日)来月3月25日の毎週火・木曜日午後7時～9時 場・ニュータウン運動公園 対小学生以上 定10人宛 ☎15,000円 申岩富さん ☎080・5225・1130

健康

■精神に障害を持つ人の家族への相談
11月11日(日)12月23日の第2・4水曜日午前10時～正午 場・会福祉センター(表町2) 岡NPO法人希望の会福祉会・森田さん ☎89・7883

■摂食障害親の会(向日菜の会)
毎月第1・3土曜日午後1時30分～4時30分 場・阪之上コミュニティセンター ☎1回500円 申中田さん ☎090・5422・9967

■高齢者向けスマホ講座
11月7日(日)12月12日の毎週土曜日午前10時～正午 場・NAD EC BASE 定各15人宛 ☎¥1回300円 申11月30日(月)までに(株)雷神・原さん ☎090・9547・2893

■無料法律相談会(要予約)
11月11日(水)・18日(水)・25日(水)12月4日(金)・22日(火)午前10時～

■長岡市ワンバウンドバレーボール秋季大会
11月12日(日)午前10時～午後4時 場・市民体育館 岡長岡市ワンバウンドバレーボール協会・土田さん ☎090・5432・5849

■長岡ジュニア体操クラブ男子一般コース体験会
11月13日(金)・20日(金)・27日(金)午後5時30分～7時30分 場・市民体育館 対小学生 定各5人宛 ☎同館 ☎34・2700

■正午場・申新潟県商工会連合会
11月10日(火)午後1時～4時 場・中之島クリニック ☎61・2551

■特設人権相談所
11月10日(火)午後1時～4時 場・川口地域福祉センター、18日(水)午前9時～正午、和島支所、12月4日(金)午後1時～3時、市民センター 内いじめ、虐待、差別問題など

■女性の人権ホットライン
11月12日(木)・13日(金)・16日(月)18日(水)午前8時30分～午後7時、14日(土)・15日(日)午前10時～午後5時 内DV、セクハラ、夫婦間の問題など

■不登校支援のための解決志向アプローチ
12月13日(日)午後1時30分～4時30分 場・中央図書館 定50人宛 ☎3,000円 申12月4日(金)までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん ☎63・4266

■特許や商標などの無料相談
平日午前9時～午後5時 場・千秋が原ビル(千秋2) 対中小企業、個人事業者など 岡新潟県発明協会長岡窓口 ☎86・5064

■家庭用ばかりなどの無料検査
11月25日(水)午前10時～正午、午後1時～3時30分 場・市民センター 対体重計、キッチンスケール、体温計など(血圧計は除く) 岡新潟県計量協会 ☎0256・2354

募集

■障害年金無料相談会
12月7日(月)午後1時30分～4時 場・アオーレ長岡 申社会保険労務士会長岡支部・平澤さん ☎82・6453

■おしごと体験イベント
11月19日(木)午後1時～4時30分 場・ハイブ長岡 内6分野の説明、作業体験など 対40歳未満 定30人宛 ☎35・2182

■健康チェック&おしごとVR体験会
11月24日(火)午後1時～4時30分 場・リバーサイド千秋 内体年齢・筋肉量測定など 対40歳以上

■長岡育英寮入寮生募集
7人(面接で選考) 対市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・大学院生 場・東京都武蔵野市西久保2の16の9 部屋6畳洋間個室食事なし(エアカン)、共同の浴室と自炊設備あり) ☎¥月3万5千円(光熱水費込み) 申12月1日(火)来月2月20日(土)に卒業生(株)河田さん ☎24・7373

急患診療のお知らせ

診療時間外などに具合が悪くなったときにご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の院内感染を防ぐため、受診する前に必ず電話で相談してください。

☎ 保険証、医療費助成の受給者証 (ある人)

- 風邪や腹痛などの比較的軽症な救急患者 → ①～④を受診してください
- 入院や手術を必要とする重症な救急患者 → ⑤を受診してください

施設名 (長岡局番0258)	診療科目	受付時間	診療曜日					
			日・祝	月～金	土	日	月	
①中越こども急患センター ☎86・5099	小児科 (中学生まで)	午後6時45分～9時30分	—	●	●	—	—	—
②休日・夜間急患診療所 ☎37・1199	内科 小児科 外科	午後6時45分～9時30分 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分	—	●	—	—	—	—
③休日急患歯科診療所 ☎33・9644	歯科	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	●	—	—	—	—	—

①～③はさいわいプラザ(幸町2-1-1)の1階にあります

産婦人科は在宅当番医制です(日曜・祝日休みのみ)。お問い合わせは休日・夜間急患診療所 ☎37・1199へ。



④休日在宅当番医(中之島・見附地区)
受付時間=午前9時～11時30分、午後1時～4時30分
※外科は☎、内科は☎で表記しています

期日	病院名	電話番号
11月	1日(日)	☎中之島クリニック ☎61・2551
	3日(祝)	☎さえき内科 ☎66・8500
	8日(日)	☎寺師医院 ☎62・0137
	15日(日)	☎関谷医院 ☎61・0205
	22日(日)	☎星整形外科医院 ☎66・8808
	23日(祝)	☎石川医院 ☎66・2140
12月	29日(日)	☎林俊彦クリニック ☎66・3000
	6日(日)	☎田崎医院 ☎62・1122

⑤救急当番病院

立川総合病院 ☎33・3111
長岡赤十字病院 ☎28・3600
長岡中央総合病院 ☎35・3700

当番病院に関するお問い合わせ
休日・夜間急患診療所 ☎37・1199(受付時間のみ)
長岡市医師会 ☎22・5600
長岡市消防本部 ☎36・0119

アクセスは月86,000件！市ホームページ 広告募集



アクセスはトップページで月平均8万6千件。感染症対策や緊急情報の閲覧のため、昨年に比べて増加しています。企業PRなどにぜひご活用ください。

募集数=15枠 掲載期間=来年1月～3月(1カ月単位) バナー広告規格=縦70×横180ピクセル。GIF、JPEG、PNGで容量20KB以内(静止画のみ) ☎月2万円(一括前納。掲載期間中の取り下げなどに伴う返金はしません) 掲載位置=トップページ

申1月分…11月30日(月)まで、2月分…12月28日(月)まで、3月分…来年1月29日(金)までにHPで 担当=広報課(アオ) ☎39・2202

募集

●消費生活相談員(会計年度任用職員)

定1人 雇用期間=来年1月1日～3月31日 仕事=消費生活相談員としての助言、あっせんなど 対消費生活専門相談員、消費生活アドバイザー、消費生活コンサルタントの資格がある人(採用後の取得も可) 報酬=月額15,000円(社会保険に加入) 勤務日=平日(1日6時間) 試験日=11月20日(金) 選考方法=書類選考、面接、パソコン操作実技 申11月17日(火)までに市ホームページにある申込書を消費生活センター(市 ☎32・0022)へ

●海と魚と歴史のまち・寺泊を全国にPRする観光ポスターデザイン

応募規格= B3からA3判程度(作品は返却しません) 賞=採用者に賞金5万円 申来年1月29日(金)(必着)までに作品と市ホームページ掲載の応募用紙を〒940-0125の応募用紙を〒940-0125建設課(岡 ☎75・3105)へ