4月は窓口が混み合います
手続きは、余裕を持って

【アオーレ長岡総合窓口開設時間】
平日…午前８時30分～午後５時15分
土・日・祝日…午前９時～午後５時
問市民窓口サービス課☎39・7510

駐車場が混雑することもあるため、時間に余裕を持ってお越しください。マイナンバーカードなどの本人確認ができるものをお持ちください。

★待ち時間の短縮や密回避に！
①来庁前に引っ越しの届け出を作成
対象サービス＝転入届、転居届、転出届　問市民課☎39・7514
②窓口の待ち人数をスマホで確認

▶届け出作成　▶待ち人数確認

マイナンバーカード 受け取りは専用窓口で（予約制）

問市民課☎39・7575

待ち時間なくマイナンバーカードが受け取れるよう、予約制の臨時窓口を開設しました。予約しない人は、アオーレ長岡マイナンバー窓口で受け取ってください。受け取り場所が支所地域の人は、事前に連絡が必要です。
時午前９時～午後４時30分　対新規で取得するマイナンバーカードの受け取り　申予約サイトまたは総合窓口（マイナンバー窓口）アオ☎39・7575で

▶予約サイトはこちら

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**…６月号は４月28日㈭（必着）、７月号は５月31日㈫（必着）。開催日や申し込み締め切りが、【６月号】６月10日㈮、【７月号】７月10日㈰以降のものに限ります。
◆**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。
問広報課☎39・2202

催し

■越後ながおか語り座ネット 初公演
日4月10日㈰午後1時30分～3時30分　場アオーレ長岡　内民話、紙芝居、瞽女唄など　定45人先着　問今井さん☎090・3505・1672

■福島江桜まつり
日4月17日㈰午後1時～5時　場アオーレ長岡　内寸劇、踊り、生演奏など　問同実行委員会・佐藤さん☎090・2985・4418

■春のつるし飾り展
日4月18日㈪まで（水・日曜は除く）　場市民センター　問長岡つるしびなの会・冨永さん☎070・8552・4693

■スマホ・パソコン教室
内・日①初心者向けスマホ…4月22日～6月17日の毎週金曜日（期間中に計8回）②ワード基礎…4月27日～7月6日の毎週水曜日（期間中に計10回）　時午後1時30分～4時30分　場市民防災センターなど　対60歳以上　定各15人先着　¥①2,400、②2,000円　申NPO法人住民安全ネットワークジャパン・関さん☎39・1656

■ピアニカの魔術師コンサート
日4月23日㈯午後2時～3時20分　場リリックホール　¥大人2,000円、小・中・高校生500円　申同実行委員会・小杉さん☎090・2524・3112

■「終わりの見えない闘い－新型コロナウイルス感染症と保健所－」上映会 ゲスト宮崎信恵監督
日4月24日㈰午前10時30分から、午後2時から（各2時間10分）　場中央図書館　¥各1,000円　問長岡アジア映画祭実行委員会！・菅野さん☎090・4520・4222

■山菜採りの会
日4月24日㈰午前9時～午後3時　集合＝長岡駅東口　¥2,000円（昼食代含む）　申4月17日㈰までに闘牛と錦鯉の伝統文化を守る会・篠田さん☎090・6700・7980へ

■SNS（インスタグラム）活用セミナー 〝3カ月で1万フォロワーへ〟
日4月24日㈰、5月22日㈰午後2時～4時　場まちなかキャンパス長岡　¥各5,000円　申長岡SNS研究会・笹川さん☎070・8402・3647

■長岡フルートアンサンブル 春コンサート
日4月29日㈷午後2時～3時20分　場アオーレ長岡　問同事務局☎34・3241

■つなごー手 寄付食品の配布
子どもがいて、食品が必要な家庭に配ります。寄付は、随時受け付けています。
日4月30日㈯、7月2日㈯、9月3日㈯、11月12日㈯午後1時～3時、6時～7時　場・問川崎コミュニティセンター☎35・3935

■親子孫でたのしい仮説実験講座「世界の国旗」
日5月7日㈯・8日㈰午前10時～午後3時（計2回）　場中央図書館　対小学生以上と保護者　定10組先着　¥1組13,750円（18歳以上の1人での参加料）

！ 日日時、期日　時時間　場場所、会場　内内容　講講師　対対象、資格　定定員、募集人数　¥料金、会費、受講料（記載がないものは無料）　持持ち物　問問い合わせ　申申し込みが必要（記載がないものは直接会場へ）

は11、000円）　申長岡仮説サークル・五十嵐さん☎090・1531・1294

■NAAP写真塾
日5月29日㈰、6月26日㈰、7月31日㈰、8月28日㈰、9月25日㈰、10月2日㈰午前9時～午後4時30分（計6回）　場さいわいプラザ　定40人（選考あり）　¥1回1,000円　申4月20日㈬までに長岡市美術協会写真部門・土田さん☎090・9006・4399へ

■長岡市民合唱団定期演奏会
日5月8日㈰午後2時～4時　場リリックホール　¥1,000円　問江口さん☎090・4603・5480

スポーツ

■会員募集

◇おはようマラソン
日4月10日～10月9日の毎週日曜日午前6時～7時　集合＝千秋が原ふるさとの森緑の広場　コース＝信濃川堤防道路　¥3カ月1,000円　問長岡ランナーズ・中島さん☎090・7726・5745

◇空手道クラブ空美会
日毎週日曜日午後5時～6時　場市民体育館　対年長児、小学生　¥月1,500円　申高山さん☎090・5807・8174

◇ながおか健康社交ダンスの会
日毎週土曜日午後2時～3時30分、毎週水曜日午後6時30分～8時　場アオーレ長岡など　¥各月2,000円　申内田さん☎33・2956

◇サン・スポーツクラブ（シニアソフトバレー）
日火・金曜日午後2時～4時（月5～6回）　場市民体育館　¥年12,000円　問林さん☎35・6645

◇小国ヨガサークル
日①毎月第2・4水曜日午前10時～11時②毎週水曜日午後6時15分～7時15分　場おぐにコミュニティセンター　¥①1,000円②2,500円　申①高橋さん☎090・8035・6684②金内さん☎080・1232・6202

◇長岡勤労者山岳会
日毎月第1・3水曜日午後7時～9時（月1回登山）　場さいわいプラザ　¥年6,000円　問佐野さん☎080・2348・3471

◇長岡市ウオーキングクラブ
日4月～11月の毎週日曜日午前6時～7時30分　集合＝中央図書館前　¥年3,000円、入会金1,000円　申今井さん☎090・1883・2554

◇長岡ラグビースクール
対・日①小学生…毎週日曜日午前9時～正午②中学生…毎週土曜日午後5時～8時　場①石坂小学校②越路小学校　¥各年8,000円　申星野さん☎090・3343・8623

■蓬平猿倉岳天空のブナ林 春のトレッキング
日5月1日㈰午前9時～午後2時　定30人先着　¥1,500円　申4月25日㈪までに蓬平猿倉緑の森の会・中村さん☎090・8813・7064へ

■世界の踊りで楽しく体力アップ フォークダンス初心者講習会
日①5月10日㈫②17日㈫③24日㈫午前10時～11時30分（計3回）　場①市民体育館②③アオーレ長岡　対女性　¥600円　問アンティーズ・藤沢さん☎28・1404

健康

■骨粗しょう症予防教室
日4月16日㈯午後1時～2時15分　定15人先着　場・申吉田病院☎32・0490

■生活習慣改善と免疫力を高める「生体エネルギー療法と花セラピーの体験」
日4月29日㈷午前9時30分～11時45分　場さいわいプラザ　¥500円　申MOA健幸スマイルくらぶ・橋本さん☎090・8923・9867

くらし

■無料法律相談会（要予約）
日4月13日㈬・18日㈪・21日㈭、5月11日㈬・18日㈬・25日㈬、6月14日㈫・24日㈮午前10時～正午　場・申新潟県商工会連合会長岡支所☎21・0688

■精神に障害を持つ人の家族への相談
日4月13日㈬・27日㈬、5月11日㈬・25日㈬、6月8日㈬・22日㈬午前10時～正午　場社会福祉センター　問NPO法人希望の会福祉会・森田さん☎89・7883

■精神障害者「家族のつどい」
日4月16日㈯、5月14日㈯、6月18日㈯午前10時～正午　場社会福祉センター　問精神障害者家族会長岡希望の会☎94・5552

■すだちの杜
内・日①ひきこもり当事者の居場所…毎月第1・3水曜日午後1時～3時②ひきこもりの子をもつ親の会…毎月第2木曜日午後1時～4時　場まちなかキャンパス長岡　問①安達さん☎33・2296②三浦さん☎090・4134・9472

■旧主要戦域における慰霊巡拝事業（厚生労働省主催）
日8月下旬～来年3月中旬　場カザフスタン共和国、中国東北地方（旧満州地区全域）、インドネシア、東部ニューギニア、イルクーツク州・ブリヤート共和国、ハバロフスク地方・ユダヤ自治州、ビスマーク諸島、インド、トラック諸島、ミャンマー、フィリピン、硫黄島　対遺族　問県福祉保健総務課援護恩給室☎025・280・5180

■認知症のお悩みは、新潟県認知症コールセンター☎025・281・2783へ
日平日午前9時～午後5時

募集

■高校生英語スピーチコンテスト 出場者
日5月21日㈯午後1時30分～4時30分　場アオーレ長岡　申5月10日㈫までに国際ソロプチミスト長岡・髙野さん☎090・2426・2419へ

■長岡市地域交流歌謡ショー 出場者
日10月16日㈰　場栃尾地域交流拠点施設（楽譜代別）　定20人先着　¥無料　申5月10日㈫までにオンザロックオーケストラ・相沢さん☎090・8588・1999へ

■書道教室「親墨会」会員
日火曜日午後1時30分～3時30分（月2回）　場さいわいプラザ　¥年10,000円　申中川さん☎36・8366

■競技かるた「長岡ちはや会」会員
日毎月第2・4日曜日午前9時～午後1時　場三島コミュニティセンターなど　対小学生以上　申小林さん☎090・1405・1269

■里山づくりの会会員
日毎週木曜日午前9時30分～午後3時　場国営越後丘陵公園　¥年2,000円　申高木さん☎090・4720・6641

■Showa・お茶の間演芸館 出演者
市内で小さな演芸会を上演します。
日月1回程度　場各公民館など　内マジック、大道芸、紙芝居など　問同事務局・藤田さん☎28・2101

■話し方教室「話の泉」会員
日来年3月までの水曜日午後7時～9時（月3回）　場さいわいプラザ　¥年15,000円　申丸岡さん☎090・3305・0013