



秋の味覚を使った学校給食を家庭でも味わおう!
ながおか減塩うまみランチ 健康増進課 ☎39・7508
 おいしく減塩するための工夫を凝らした学校給食の献立「れんこんとひじきのごまマヨネーズ和え」を市内スーパーでお惣菜として販売します。
 10月31日(火)まで 市内のスーパーマルイ各店舗

長岡出身オリンピック銀メダリスト

中村真衣さん講演会
 ~人生山あり谷あり~
 人生は出会い!!



2000年のシドニー五輪で銀メダルを獲得した中村さんが、水泳人生で経験した喜びや悲しみ、人との出会いや絆の大切さを語ります。
 12月2日(土)午前9時30分~10時45分 場ダイエープロビンスフェニックスプール 定100人(先着) 11月2日(木)までに氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを長岡市スポーツ協会Eメールinfo@n-spokyo.or.jp、FAX34・2170へ 同協 ☎34・2130



に無料体験会)
 ① いずれも 時午後2時~3時 定30人(先着) ¥2,100円 申10月10日(火)から
 ニュータウン運動公園 ☎86・7386
 ① 小学生マラソン教室
 10月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後6時30分~7時30分 対小学1~3年生 定各10人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
 ② 親子ドッジボール交流会
 10月29日(日)午後2時~3時

① ハンドボール大会
 10月15日(日)午後1時から 場北部体育館 ¥1チーム2,000円 申10月14日(土)までに市民体育館にある申込書で
 ② 社会人バスケケットボール大会
 12月3日(日)午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム5,000円 申11月19日(日)まで
 ③ 市民スポーツ祭
 10月28日(土)まで 定16組(先着) ¥500円 申10月28日(土)まで
 長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と加盟団体の催し



に市民体育館にある申込書で
 ② ゲートボール教室
 11月6日~22日の毎週月、水曜日午前9時~正午(計9回) 場高齢者センターふそき ¥1回100円(初回のみ保険料350円) 申10月20日(金)までに長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436へ
 ③ 新潟県女子駅伝競走大会の応援
 選手の通行時には道路が混雑します。沿道での応援は、距離を取り拍手を送るなど、安全な大会運営にご協力をお願いいたします。
 11月5日(日)午前10時30分、正午 コースII陸上競技場前、大手大橋、大手通り、中央図書館前、栖吉町(折り返し) 同大会事務局・高野さん ☎46・3012



健康
 保健医療課 ☎39・2383
 ● 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種
 流行前の早めの接種が効果的です。希望する人は医療機関にお問い合わせください。
 10月31日(日)まで 場市内の医療機関など 回数II1回 市内在住で次のいずれかに該当する人①接種日の年齢が65歳以上②接種日の年齢が60歳~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参) ¥1,650円(生活保護世帯の人は無料) ③保険証、健康手帳(ある人)
 これからの季節は、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しやすい。新型コロナウイルスの接種も実施中だから、同時流行に備えて接種を検討してね。

① つきいちひろば
 10月18日(水)、11月15日(水)、12月20日(水)午後1時30分~2時30分 場アオーレ長岡 内ながおか元気体操、ハッピー体操など 定各30人(先着) 持内履き
 ② こころの相談会
 ① 10月25日(水)② 31日(火)③ 11月7日(火)④ 14日(火) 時①③④午後2時~4時②⑥時~8時
 ③ 死別の悲しみケア
 こころのつまり木相談会
 11月13日(月)午後2時30分~4時30分
 ④ あなたの健康相談会
 11月2日(木)午後1時~4時 場さいわいプラザ 内健康診断、生活習慣病の予防・改善指導 相談員II栄養士、保健師 定6人(先着) 持健康手帳(ある人) 申10月23日(月)まで

スポーツ教室 (10月~12月)

申10月10日(火)から各施設へ電話または窓口で。詳しくはお問い合わせください

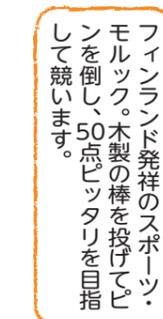
施設名	教室名	10月初回曜日	時間	回数	対象	定員(先着)	料金	
南部体育館 ☎39・3600	①シニアいきいき体操	17日 火	10:00~11:00	11回	60歳以上	11人	6,600円	
	②かんたんリズム体操	18日 水	12:00~13:00	9回	どなたでも	30人	6,300円	
	③バレトン(水)A		19:00~20:00			11人	7,700円	
	④バレトン(水)B	20:10~21:10	11回	15人	6,300円			
	⑤ナイトヨガ A	19:00~20:00				9回	30人	5,400円
	⑥ナイトヨガ B	20:10~21:10						
	⑦バレトン(金)	19:00~20:00						
	⑧シェイプアップボクシング	20:10~21:10						
北部体育館 ☎24・6116	①体幹トレーニング(中級)	16日 月	19:00~20:00	9回	どなたでも	10人	5,400円	
	②ウォーキング	17日 火	18:30~19:30	11回			25人	6,600円
	③ウエストシェイプ	18日 水	19:45~20:45					10回
	④体幹トレーニング(初級・夜)	20日 金	10:00~11:30	25人			6,000円	
	⑤ソフトバレー	21日 土	13:30~14:30		7回	小学生以上	20人	1人4,900円 家族ペア7,700円
	⑥体幹トレーニング(初級・昼)		17:30~18:30					
	新産体育館 ☎46・4601	①朝からゆったりヨガ	16日 月	10:30~11:30	10回	どなたでも	30人	7,000円
②ピラティス		19:00~20:00						
③ヒップホップダンス		18日 水	10:30~11:30					
④いきいき健康ヨガ		19日 木	10:30~11:30					

① 親子運動あそび
 10月22日(日)(雨天中止)
 対・園4~6歳と保護者:午前10時~11時、小学1~2年生と保護者:午後2時~3時 定各15組(先着) ¥各500円 申10月21日(土)まで
 ② 走り方教室
 10月16日(月)・23日(月)・30日



文化振興課 ☎32・5110
 ① 長岡市民音楽祭♪歌いつなぐ合唱のまち長岡♪
 市内で活動する合唱団体がリレー形式で発表します。
 10月22日(日)午後1時30分~4時30分 場リリックホール 定700人(先着) ¥500円 チケット販売IIリリックホール、市立劇場
 ② 長岡市美術展覧会(市展)
 日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門、計約600点を展示します。
 10月31日(火)~11月5日(日) 午前9時~午後6時(10月31日は午後2時から、11月5日は午後3時まで) 場アオーレ長岡

① バレトン
 10月31日(火)、11月14日(火)・21日(火)(計3回) 10月24日(火)に無料体験会)
 ② 爽快健康体操
 10月27日(金)、11月10日(金)・17日(金)(計3回) 10月20日(金)



③ 地域交流スポーツ大会
 モルック体験会
 11月5日(日)午後1時~4時 場ニュータウン運動公園 ¥200円 申10月27日(金)まで
 (月)、11月6日(月)午後6時~7時(雨天中止) 対小学1~3年生 定各15人(先着) ¥各1,000円 申各前日まで
 スポーツ振興課 ☎32・6117