

芸術の秋！寺泊文化祭・芸能祭を開催します！

お誘いあわせの上、ぜひお越しください！

◆ 寺泊文化祭 ◆

日 時:11月3日(日・祝) 午前9時～午後7時
11月4日(月・振休) 午前9時～午後3時
会 場:寺泊文化センター、寺泊コミュニティセンター

※ 展示作品を募集します！

募集作品:書道、絵画、写真など

申込方法:作品内容等を記載した用紙(様式自由)を
地域振興課まで提出してください。

申込期限:10月29日(火)

※ 寺泊コミュニティセンター会場は、『寺泊コミュニティ
フォトコンテスト』応募作品の展示も行います。

◆ 寺泊芸能祭 ◆

日 時:11月17日(日) 午後1時(開演予定)
会 場:寺泊文化センター



【申込み・問い合わせ】 地域振興課 ☎75-3111

防災行政無線の移行工事をします

現在運用している防災行政無線について、コミュニティFMの電波で放送する方式へ移行する工事をします。移行により、全市共通の防災情報を、迅速に放送することが可能となります。

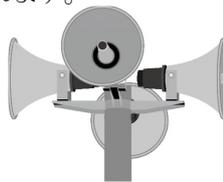
① 移行による主な変更点

- ・国の「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による緊急地震速報、津波注意報、ミサイル発射情報などが迅速に放送されます。
- ・長岡市内全域の避難情報等の緊急情報が放送されます。

② 工事期間

- ・10月から来年3月末日まで
日程については町内への回覧でご確認ください。

【問い合わせ】 地域振興課 ☎75-3111



ふるさと講演会開催

日 時:12月1日(日)
午後1時30分～ 開演
会 場:寺泊コミュニティセンター

講 師:小越 忠教氏・米子氏
(寺泊史跡ボランティアガイド)
寺泊地域ふるさと創生基金事業
実行委員会

【申込み・問い合わせ】

地域振興課 ☎75-3111

※詳細は、別途チラシを参照

寺泊観光ポスターデザイン募集！

「海と魚と歴史のまち」寺泊を全国にPRするため、来年度の観光ポスターの基本デザインを募集します。観光のまち「寺泊」をより輝かせる作品をお待ちしています。

採用された人には、賞金7万円を贈呈します。

応募締切:1月31日(金)必着

※応募要領は、市ホームページから確認できます。

【問い合わせ】 産業建設課
☎75-3105



▲令和元年度ポスター

スポーツでがんばったヒーローを探せ!!

寺泊スポーツ協会及び長岡市スポーツ協会では、スポーツの振興・推進に顕著な功績があった個人や団体を称え表彰しています。

対象は平成30年11月から令和元年10月に開催された、県大会やブロック大会で優秀な成績を収めた人や、全国大会に出場した人などです。市内在住に限らず、本市出身で他市や他県の学校や企業などでの功績も対象です。

締切:10月31日(木)



※寺泊スポーツ協会表彰の対象は平成31年4月から令和2年3月ですので、11月以降の該当者は随時受け付けます。

【連絡・問い合わせ】 地域振興課 ☎75-3111

臨床心理士によるこころの相談会

「夜眠れない」「ゆううつでやる気が出ない」「気持ちが沈む」・・・

こころの疲れを感じたら、早めにご相談ください。

日時:11月27日(水) 午後2時～4時
時間は申込時にお伝えします。

会場:三島保健センター

申込期限:11月22日(金)

相談は無料です。

お気軽にご相談ください。

【申込み・問い合わせ】

健康課北西地域担当(三島保健センター内)

☎42-2269



～おいしく減塩！ながおか減塩うまみランチ！～「健康料理教室」のご案内

おいしく減塩！で、生活習慣病を予防しましょう。

日時:11月15日(金) 午前9時30分～午後1時

会場:寺泊コミュニティセンター

内容:ミニ講話「塩分の取りすぎなぜ悪い？減塩のコツ伝授します！」

調理実習「サバのごまケチャップソース」

「切り干し大根のさっぱり和え」

「あおさのみそ汁」

定員:20名 定員になり次第締め切ります！

持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具

参加費:300円

申込期限:10月31日(木)

主催:長岡市食生活改善
推進委員協議会

【申込み・問い合わせ】

市民生活課

☎75-3113



介護研修会～スクエアステップで脳も身体もイキイキ～参加者募集！

忙しい日常生活をちょっと離れて、脳と身体の若返りのため、スクエアステップに挑戦してみませんか？

日時:12月5日(木) 午前10時～11時30分

会場:寺泊文化センター

内容:スクエアステップとは、転倒予防・認知機能向上に効果的な脳トレウォーキング。専用マットを使い、講師が実演するステップをまねて順番にマットの上を足踏みして進みます。

講師:須藤 ひろみ運動指導員

定員:15名 定員になり次第締め切ります！

参加費:無料

申込期限:11月26日(火)

【申込み・問い合わせ】 市民生活課 ☎75-3113

糖尿病予防講演会開催

長岡市の特定健診を受けた7割近くの人が、糖尿病の疑い及び予備軍という結果でした。

糖尿病は自覚症状なく進行するため、放置すれば気づいた時には重症化していて、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因になります。

糖尿病発症予防について一緒に学んでみませんか？

日時:10月31日(木)

午後1時45分～3時30分

会場:三島支所 301 会議室

内容:「糖尿病予防」についての講話

講師:江陽高田医院 院長 高田 琢磨氏

定員:60名(申込先着順)



見せるだけ♪健診結果持参でいいことが！
当日、受付で健診結果(※血糖値又はHbA1c
がわかるもの)を持ってきた人にちょっとしたお土産をプレゼント！

【申込み・問い合わせ】

10月28日(月)までに電話で予約してください。

市民生活課 ☎75-3113

健康課北西地域担当 ☎42-2269

骨美人教室(骨粗しょう症予防教室) 参加者募集！

女性に多い骨粗しょう症

あなたの骨は大丈夫？

予防方法について楽しく学びましょう！



日時・会場

① 10月30日(水)

寺泊文化センター 1階 多目的ホール

午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

② 11月1日(金)

寺泊コミュニティセンター 1階 多目的ホール

午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

対象:女性限定(年齢は問いません！)

内容:骨の健康度チェック・結果説明・栄養のお話・運動実技

定員:各回とも20名

定員になり次第締め切ります！

参加費:無料

申込期限:10月28日(月)



参加者にタニタポイント

プレゼント♪

【申込み・問い合わせ】 市民生活課 ☎75-3113

図書館からのお知らせ

* 寺泊エコブックフェア&エコ工作教室 *

日 時:11月3日(日・祝) 午前10時～午後3時
 ※当日午前9時30分～整理券を配布します。
 会 場:寺泊文化センター 1階 ロビー特設会場
 内 容:図書館で要らなくなった本や地域の人から寄せられた本を無料でお譲りします。
 ※ 本や雑誌の提供は10月25日(金)までです。
 ※ 同時開催「エコ工作教室」
 午前10時30分～午後0時30分
 香り付きのしおりを作ります(先着40名)。



* クリスマスおはなし会スペシャル *

日 時:12月14日(土) 午前10時30分～11時30分
 会 場:寺泊文化センター 2階 和室研修室
 内 容:クリスマスにちなんだ読み聞かせや工作をします。
 対 象:小学生以下(未就学児は保護者同伴)
 申 込:11月26日(火)午前9時30分から、窓口又は
 お電話にて受け付けます。

* ～0才からの読み聞かせ～ えほんであそぼ&おやこタイム *

日 時:11月15日(金)、12月20日(金)
 午前10時～10時30分
 会 場:寺泊文化センター 2階 和室研修室
 内 容:絵本の読み聞かせやわらべ歌・手遊び歌、簡単な工作をします。

【図書館の休館日】

毎週月曜日(祝休日の場合はその翌日)、毎月末日
 【申込み・問い合わせ】寺泊地域図書館 ☎75-5159

自動車文庫 米百俵号の巡回日程

期日	停車場所	停車時間
11/14(木)	おおこうづ保育園	9:20～10:00
	大河津小学校	10:10～10:50
12/12(木)	マルイ 寺泊店	11:00～11:20
	寺泊小学校	13:00～13:50

市税などの納期

口座振替の人は、振替日前日までに口座の残高をご確認ください。再振替は行いませんのでご注意ください。

10月 ■納期限は10月31日(木)です。

市 ・ 県 民 税 3期
 国民健康保険料 4期
 後期高齢者医療保険料 7期
 介護保険料 7期
 保 育 料 10月分

11月 ■納期限は12月2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
 保 育 料 11月分

秋の火災予防運動

実施期間 11月9日(土)～11月15日(金)

全国統一標語

『ひとつずつ いいね! で確認 火の用心』

暖房器具を使う機会が多くなる時期です! 安全に使用して、火事に注意しましょう!

～暖房器具を安全に使う3つのポイント～

- ① 暖房器具の周りに燃えやすい物を置かない。
- ② 給油の時は火を消して、タンクのキャップはしっかりと閉める。
- ③ 外出する時や寝る前は、必ず火を消す。



【問い合わせ】 与板消防署予防係
 ☎72-2572

文化センターからのお知らせ

* ロビーミニコンサート vol.107 *

日 時:10月27日(日) 午後2時開演
 会 場:寺泊文化センター 1階 ロビー
 出 演:坂井進(演歌)、タンゴ新潟(アルゼンチンタンゴ舞踊)
 内 容:情熱あふれる歌と踊りをお楽しみください(入場無料)。



* いきがぼ～んと *

日 時:11月3日(日・祝) 午前11時開演
 会 場:寺泊文化センター 2階 和室研修室
 内 容:寺泊ゆかりの昔話を、笹川良子さんの紙芝居でお楽しみください(入場無料)。



【問い合わせ】 寺泊文化センター ☎75-5155

水族博物館からのお知らせ

* 水生生物探索会「漂着生物を見つけよう ビーチコーミング体験」*

日 時:10月27日(日)、11月10日(日)、11月23日(土・祝)
 午前9時～正午
 内 容:浜辺を散策しながら、打ち上げられた貝や漂着生物を探し、日本海の生物について解説します。

対 象:小学生以上
 (小学生は保護者同伴)
 定 員:各回20名(申込先着順)
 参加費:無 料



申込期限:開催日の2日前まで
 持ち物:ビニール袋、軍手、長靴、タオル、トングなど
 【申込み・問い合わせ】寺泊水族博物館 ☎75-4936



主な行事日程



日	曜	行事等
10月		
19	土	ゲストランナーによるランニング教室(多目的広場)
20	日	第41回寺泊シーサイドマラソン大会
21	月	
22	火	即位礼正殿の儀の行われる日
23	水	うさみみクラブ 10:30~11:00 ※1・3 誕生会 10:30~11:00 ※1・3
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	ロビーミニコンサート vol.107 P3
28	月	あなたの健康相談室 13:30~15:00(三島保健センター)※4
29	火	赤ちゃん相談 受付 9:00~9:30 (三島保健センター) 〈対象:平成31年4月生まれ〉
30	水	骨美人教室(寺泊文化センター) P2 おやこリミック 10:00~11:00 ※1・3
31	木	糖尿病予防講演会 P2 つくしんぼ 10:00~11:00(寺泊コミュニティセンター)※2
11月		
1	金	骨美人教室(寺泊コミュニティセンター) P2
2	土	
3	日	文化の日 寺泊文化祭 P1 いきがぼ〜んと P3 寺泊エコボックスフェア&エコ工作教室 P3
4	月	振替休日 寺泊文化祭 P1
5	火	運動あそび 9:30~11:00(寺泊コミュニティセンター)※1・3
6	水	保育園開放日(寺泊保育園) 9:00~10:30 ※1・5 うさみみクラブ 10:30~11:00 ※1・3 看護師講座 10:45~11:15 ※1・3
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	寺泊方面隊地区消防訓練(寺泊山田地区) 寺泊方面隊一斉防火広報(寺泊地域全域)
11	月	
12	火	手形でアート 9:00~11:30 ※1・3
13	水	おやこリミック 10:00~11:00 ※1・3
14	木	つくしんぼ 10:00~11:00(寺泊コミュニティセンター)※2
15	金	健康料理教室 P2 〜0才からの読み聞かせ〜 P3 赤ちゃん相談 受付 9:00~9:30(三島保健センター) 〈対象:令和元年5月生まれ〉
16	土	
17	日	寺泊芸能祭 P1
18	月	行政相談 13:00~15:00 (寺泊支所1階相談室2)
19	火	運動あそび 9:30~11:00(寺泊コミュニティセンター)※1・3
20	水	うさみみクラブ 10:30~11:00 ※1・3 誕生会 10:30~11:00 ※1・3
21	木	
22	金	身体測定 9:00~15:00 ※1・3 おしゃべりハッピータイム 10:30~11:15 ※1・3
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	あなたの健康相談室 13:30~15:00(三島保健センター)※4

日	曜	行事等
26	火	
27	水	赤ちゃん相談 受付 9:15~9:45(寺泊コミュニティセンター) 〈対象:平成31年4月、令和元年5、6月生まれ〉 臨床心理士によるこころの相談会 P2
28	木	3歳児健診 受付 13:00~13:45 (三島保健センター) 〈対象:平成28年6、7月生まれ〉
29	金	
30	土	子育ての駅臨時休館(おここうづ保育園発表会のため)
12月		
1	日	ふるさと講演会 P1
2	月	
3	火	運動あそび 9:30~11:00(寺泊コミュニティセンター)※1・3
4	水	うさみみクラブ 10:30~11:00 ※1・3 誕生会 10:30~11:00 ※1・3
5	木	介護研修会 P2
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	赤ちゃん相談 受付 9:00~9:30 (三島保健センター) 〈対象:令和元年6月生まれ〉
11	水	
12	木	つくしんぼ 10:00~11:00(寺泊コミュニティセンター)※2 保育園開放日(白岩保育園) 9:30~10:30 ※1
13	金	
14	土	クリスマスおはなし会スペシャル P3
15	日	
16	月	あなたの健康相談室 13:30~15:00(三島保健センター)※4
17	火	運動あそび 9:30~11:00(寺泊コミュニティセンター)※1・3
18	水	うさみみクラブ 10:30~11:00 ※1・3 クリスマス会 10:30~11:00 ※1・3
19	木	1歳6か月児健診 受付 13:00~13:45(三島保健センター) 〈対象:平成30年4月、5月生まれ〉
20	金	〜0才からの読み聞かせ〜 P3 身体測定 9:00~15:00 ※1・3 おしゃべりハッピータイム 10:30~11:15 ※1・3
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	てらどまり支所からのお知らせ12月号発行日

- ※1 対象者は保育園入園前のお子さんとその保護者
- ※2 対象者は乳児とその保護者
- ※3 子育ての駅てらどまり・にこにこ ☎0256-97-2627(直通)
- ※4 あなたの健康相談室は予約制です。おおむね2日前までに電話で予約してください(☎42-2269)。
- ※5 利用希望者は午前9時前に保育園においでください。

◎寺泊の人口 (R1.10.1現在)

世帯数	総数	男	女
3,344	9,173	4,466	4,707
(-10)	(-32)	(-12)	(-20)

※ () 内は前月比