

◆回や圖などの略字の見方は20ページ
◆圖どなたでも、圖特になし、無料、圖不要(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 匠宅=市民センター
匠手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

ナイターソフトボール大会

8月21日(土)・22日(日)・28日(土)午後5時30分から 場ニュータウン運動公園 種目=一般の部、スローピッチの部 16歳以上(高校生を除く) ¥1チーム8,000円 8月4日(水)までに市民体育館にある申込書を長岡市スポーツ協会(さい) ☎34・2130へ

スポーツ

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) (さい) ☎34・2130と加盟団体の催し

- 小学生夏季合同水泳練習会**
7月31日(土)、8月1日(日)・7日(土)・14日(土)・15日(日)午後1時~2時30分 対小学生3~6年生 定各50人(先着) 場・7月18日(日)午前10時~正午にダイエープロビスフエニックスプールへ 岡長岡市水泳協会・遠藤さん ☎090・729・4562
- 市民テニス教室**
8月6日~24日、9月3日~17日、10月1日~15日の毎週火・金曜日午後7時~9時(各期間中に計5回) 場希望が丘テニス場
- 小・中学生テニス教室**
①小学生 8月23日~11月11日の毎週月・木曜日午後5時~7時 対小学生2~6年生 定50人(先着) 中学生 8月17日~11月11日の毎週火・木曜日午後7時~9時 定30人(先着)

帝京長岡高校も出場! 全国高校総体 男子バスケ この夏、長岡で

図スポーツ振興課 高校総体推進室(さい) ☎39・2333

7月24日(土)から全国高等学校総合体育大会が開催されます。無観客で2年ぶりの開催となる今年、男子バスケットボール競技は長岡が会場に。市内の高校生が運営に協力し、アオーレ長岡などで53チームが高校バスケの頂点を競います。試合はインターネット中継で観戦できます。

▲北信越大会での帝京長岡高校(6月20日) [インハイTV](#) [検索](#)

- 望が丘テニス場** 対高校生以上 定各40人(先着) ¥各4,000円 申各前月20日まで 往復はがきに希望月、住所、氏名、電話番号、経験年数と返信宛先を記入して〒940-1210 5緑町1の38の42 7長岡市テニス協会・川上さん(☎090・1880・3510)へ
- 市民スポーツ祭**
①インディアカ大会 8月9日(休)午前9時30分から 場市民体育館 種目II男女混合(一般・45歳以上) 定各2人(先着) 申17月14日(水)20日(火)30日(金)までに健康課または各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)へ
- あなたとの健康相談会**
8月6日(金)午後1時~4時 場さいわいプラザ 内健康課の
- 風しん抗体検査・予防接種を受けましょう**
抗体検査と免疫が低い場合の予防接種を無料で受けられるクーポン券を、対象の人へ6月中に送付しました。有効期限は来年2月末日までです。対昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で初めてクーポン券を利用する人
- カフェE健康講座**
8月17日(金)~21日(水) 人生を楽しむコツ ②21日(水) 免疫力アップ!! カンタン体操 ③29日

くま

花園南部地区都市計画の変更案を縦覧します

7月2日(金)~16日(金) 場都市政課(大) ☎39・2225(情報ラウンジ) ※意見書を提出できます

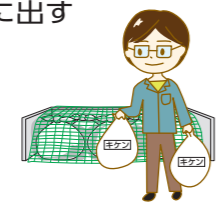
水稲・大豆病害虫の防除にご協力
7月中旬から9月上旬に無人ヘリコプターや背負動力散布機で防除をします。人や動物に影響の少ない薬剤を使用しますが、作業中は近づかないでください。実施区域の道

危険 スプレー缶などは「スプレー缶類・発火物・有害物」で

スプレー缶やカセットボンベ、リチウムイオン電池などの小型充電式電池を「燃やさないごみ」として出すと、ごみ収集車や処理施設の火災・爆発の原因になります。

出し方

- ①スプレー缶類は中身を使い切り、屋外でガスを抜く。リチウムイオン電池などは金属部分にテープを貼り絶縁する
- ②透明・半透明の袋に「キケン」と表示。「スプレー缶類・発火物・有害物」の目印を出す



クマ出没中! “寄せ付けない”を徹底

過去最多ペース


栃尾地域を中心に、人里でも出没情報が多数寄せられています。被害に遭わないために、一人ひとりができる対策を確認しましょう。

●寄せ付けないために

- ・ごみを夜に出さない
- ・ガレージや物置の戸締め徹底

●遭わないために

- ・鈴、ラジオなど音の出るものを携帯する
- ・山菜取りやレジャーで入山する場合は、複数人で
- ・クマの出没しやすい早朝、夕方入山は控える



男女平等推進センターウィル ながおか市 ☎39・2746

健美食講座「ココロが風邪をひいたとき編」
8月19日(木)午後1時30分~3時 場まちなかキャンパス 長岡 園食育インストラクター・高橋恵子さん 定15人(先着) 申8月16日(月)まで (HP可)

セイタカアワダチソウの拡大を防ぎましょう
生態系に影響を及ぼす可能性があります。環境省が「生態系被害防止外来種リスト」に掲載している植物です。秋になると黄色の花が咲きます。花が咲く前に抜き取るか刈り取り、枯らしてから処分してください。

多重債務相談
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
7月14日(水)・21日(水)・28日(水) 8月4日(水)午後1時30分~4時 場・申消費生活センター(市) ☎32・0022

同和問題をご存知ですか
平成28年12月に「部落差別解消推進法」が施行されました。部落差別問題は、同和地区・被差別部落といわれる特定

の地域の出身であることや、住んでいることで差別を受けると、基本的な権利が侵害されるなど、重大な問題です。

市は、同和問題の解消のため、あらゆる場での教育、周知活動を進めています。悩みや困りごとをご相談ください。

園人権・男女共同参画課(市) ☎39・2746、新潟県方法務局長岡支局 ☎33・6901

税理士無料相談(要予約)
7月21日(水)、8月4日(水) 前9時30分~正午 場・申税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当II市民税課(ア) ☎39・2212

宝くじの助成金で町内会の備品を整備しました
自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用して、次の用品を整備しました。

園市民協働課(ア) ☎39・2291

▲下米伝区の冷蔵庫(左)、摂田屋2丁目町内会のテレビ(上)、福道町内会のエアコン

命に関わります 熱中症に注意

マスク着用時は、熱がこもりやすくなり、湿度が上がることで喉の渇きに気づきにくくなります。また、外出自粛で体が暑さに慣れていないこともあります。体調の変化に注意し、小まめな休息や水分補給を心掛けてください。

図健康課(さい) ☎39・7508

▶環境省のホームページでは熱中症の危険度を呼び掛ける警戒情報をメールやラインで配信中。登録はこちら



結果、生活習慣病の予防・改善 相談員II栄養士、保健師 12人(先着) 園健康手帳(ある人) 申7月28日(水)までに 健康専用番号 ☎32・5000へ

