

県民限定 市内宿泊応援キャンペーン

対象施設での宿泊料金の半額（上限8,000円）を割り引きます。利用する際は、引き続き感染症対策にご協力をお願いします。
☎「越後長岡」観光振興委員会事務局（観光企画課[天手]内） ☎39・2344



▲対象施設など詳しくはキャンペーンのホームページで

水道管の凍結 早めに予防

☎水道局業務課 ☎35・1618

気温の低下で水道管が凍結すると、破裂して漏水することがあります。降雪前に対策を行いましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、市ホームページに掲載しています。

特に予防が必要な水道管

- むき出しになっている ※-4℃を下回ると凍結しやすくなります
- 風当たりの強いところにある
- 日照時間が短い北向きにある

保温材は少しの劣化や亀裂で効果は半減。全体を覆いましょう！



家庭でできる凍結予防

- ①水道管に保温材（古い毛布やタオルも可）を巻きます。蛇口も包んでください
- ②保温材がぬれないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きます

家族に勧めて！ 認知症、自分で診断してみよう

認知症は早期の発見、対応が大切です。認知症予防協会のホームページで自己診断テストをお試しく下さい。 ※結果は目安です
☎長寿はつらつ課 ☎39・2268



診断は こちら
テストの画面。計算やクイズ全10問に挑みます

- ⑨ 講座「骨粗しょう症を予防しよう」
11月15日(月)午前10時～11時30分 ①骨密度の簡易測定、栄養指導 ②保健師、栄養士 ③女性 定20人(先着) 場・甲 11月1日(月)～12日(金)に子育ての駅で 21・3860へ
- ⑩ 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。 ①来年3月31日(木)まで ②市内の医療機関など 回数 ①1回 ②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、

- ④ 短期親子体操教室 ひよこ土曜日コース
11月13日～12月25日の毎週土曜日午前9時～10時、午前10時30分～11時30分(期間中に各計5回) 場 市民体育館 ③3歳～6歳と保護者 定各20組(先着) ④各1組3、000円 ⑤10月6日(水)から
- ⑤ 40歳からの合気道
11月4日～12月2日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 場 市民体育館 ⑥40歳以上 ⑦2,000円 ⑧10月28日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061または同会ホームページで
- ⑥ 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します。 ⑦11月7日(日)午前11時～午後1時 コース 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) ⑧同大会事務局・高野さん ☎46・3012

- 家庭児童相談室(子ども家庭センター) ☎39・7867
11月13日(土)、12月4日(土)午前10時～正午(計2回) 場 市立劇場 ②新潟薬科大学教授・南雲陽子さん ③小学生5年生～中学生の保護者 定40人(先着) ④10月29日(金)まで
- 思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座 思春期今しかできない子育て
子どもとの会話(聴き方、伝え方)などを学びます。 ①11月13日(土)、12月4日(土)午前10時～正午(計2回) 場 市立劇場 ②新潟薬科大学教授・南雲陽子さん ③小学生5年生～中学生の保護者 定40人(先着) ④10月29日(金)まで
- 10月は「食品ロス削減月間」
日々の買い物工夫すれば、食品ロスを減らすことができます。ポイントはこの3つです。 ①冷蔵庫や食品庫の中を確認し、買い物は必要な分だけ ②すぐに食べる商品は、陳列棚の手前から ③クリスマスケーキや恵方巻

- 田んぼへのごみのポイ捨ては法令違反です
例年秋から冬にかけて、田んぼにごみが捨てられ、農家が困っています。ごみは家に持ち帰り処分しましょう。 ①環境業務課 ☎24・2837
- 空家・持家活用無料相談会
NPO法人、解体業組合、行政書士会、司法書士会、弁護士会、不動産団体の専門家が一堂に会し、空き家や持ち家の悩みを解決します。 ①10月24日(日)午前10時～午後4時 ②場 まちなかキャンパス 長岡 ③10月12日(火)～20日(水)
- 税理士無料税務相談要予約
10月20日(水)午前9時30分～正午 場 ①税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 ②担当 ③市民税課 ☎39・2212

- 前川地区の下水道の都市計画変更案を縦覧します
10月12日(火)～26日(火) 場 下水道課 ②情報ラウンジ ☎235
※意見書を提出できます ③提出先 ④下水道課 ☎39・2235
- カフェE健康講座
①10月12日(火)：ノルディックウォーキング ②22日(金)：まちなかウォーキング ③26日(火)：からだのウラクセを見直そう ④11月2日(火)：人生を楽しむコツ ⑤11月10日(日)：午前10時～11時 ⑥市民体育館 ⑦④タニタカフェ ⑧まちなかキャンパス 長岡(天手) ⑨10月6日(水)から

- ① ハンドボール大会
10月24日(日)午前9時から 場 北部体育館 ②1チーム2、000円 ③10月15日(金)までに市民体育館にある申込書で ④市民体育館 ☎39・2344
- ② 市民スポーツ祭
10月24日(日)午前9時から 場 北部体育館 ③1チーム2、000円 ④10月15日(金)までに市民体育館にある申込書で ⑤市民体育館 ☎39・2344
- ③ ハンドボール大会
10月24日(日)午前9時から 場 北部体育館 ④1チーム2、000円 ⑤10月15日(金)までに市民体育館にある申込書で ⑥市民体育館 ☎39・2344

- ④ 家庭児童相談室(子ども家庭センター) ☎39・7867
11月13日(土)、12月4日(土)午前10時～正午(計2回) 場 市立劇場 ②新潟薬科大学教授・南雲陽子さん ③小学生5年生～中学生の保護者 定40人(先着) ④10月29日(金)まで
- 田んぼへのごみのポイ捨ては法令違反です
例年秋から冬にかけて、田んぼにごみが捨てられ、農家が困っています。ごみは家に持ち帰り処分しましょう。 ①環境業務課 ☎24・2837
- 空家・持家活用無料相談会
NPO法人、解体業組合、行政書士会、司法書士会、弁護士会、不動産団体の専門家が一堂に会し、空き家や持ち家の悩みを解決します。 ①10月24日(日)午前10時～午後4時 ②場 まちなかキャンパス 長岡 ③10月12日(火)～20日(水)
- 税理士無料税務相談要予約
10月20日(水)午前9時30分～正午 場 ①税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 ②担当 ③市民税課 ☎39・2212

- ① あなたの健康相談会
①11月2日(火) ②4日(木)午後1時～4時 ③11月13日(土)午後1時30分～3時15分 ④11月15日(日)午後1時～4時 ⑤11月18日(水)午後1時～4時 ⑥11月22日(日)午後1時～4時 ⑦11月25日(水)午後1時～4時 ⑧11月29日(日)午後1時～4時 ⑨12月2日(水)午後1時～4時 ⑩12月5日(土)午後1時～4時 ⑪12月8日(火)午後1時～4時 ⑫12月11日(金)午後1時～4時 ⑬12月14日(日)午後1時～4時 ⑭12月17日(水)午後1時～4時 ⑮12月20日(土)午後1時～4時 ⑯12月23日(火)午後1時～4時 ⑰12月26日(金)午後1時～4時 ⑱12月29日(日)午後1時～4時 ⑲1月1日(水)午後1時～4時 ⑳1月4日(土)午後1時～4時 ㉑1月7日(火)午後1時～4時 ㉒1月10日(金)午後1時～4時 ㉓1月13日(日)午後1時～4時 ㉔1月16日(水)午後1時～4時 ㉕1月19日(土)午後1時～4時 ㉖1月22日(火)午後1時～4時 ㉗1月25日(金)午後1時～4時 ㉘1月28日(日)午後1時～4時 ㉙1月31日(水)午後1時～4時 ㉚2月3日(土)午後1時～4時 ㉛2月6日(火)午後1時～4時 ㉜2月9日(金)午後1時～4時 ㉝2月12日(日)午後1時～4時 ㉞2月15日(水)午後1時～4時 ㉟2月18日(土)午後1時～4時 ㊱2月21日(火)午後1時～4時 ㊲2月24日(金)午後1時～4時 ㊳2月27日(日)午後1時～4時 ㊴3月1日(水)午後1時～4時 ㊵3月4日(土)午後1時～4時 ㊶3月7日(火)午後1時～4時 ㊷3月10日(金)午後1時～4時 ㊸3月13日(日)午後1時～4時 ㊹3月16日(水)午後1時～4時 ㊺3月19日(土)午後1時～4時 ㊻3月22日(火)午後1時～4時 ㊼3月25日(金)午後1時～4時 ㊽3月28日(日)午後1時～4時 ㊾3月31日(水)午後1時～4時 ㊿4月3日(土)午後1時～4時
- ② こころの相談会
①10月22日(金) ②27日(水) ③11月4日(木) ④10日(水) ⑤11月11日(木) ⑥17日(水) ⑦18日(木) ⑧24日(水) ⑨30日(火) ⑩11月7日(日) ⑪13日(土) ⑫14日(日) ⑬20日(土) ⑭26日(金) ⑮11月27日(土) ⑯12月4日(土) ⑰10日(金) ⑱16日(木) ⑲22日(水) ⑳28日(火) ㉑12月5日(日) ㉒11日(土) ㉓17日(金) ㉔23日(木) ㉕29日(水) ㉖1月5日(火) ㉗11日(月) ㉘17日(日) ㉙23日(土) ㉚29日(金) ㉛1月6日(日) ㉜12日(土) ㉝18日(金) ㉞24日(木) ㉟30日(水) ㊱1月1日(火) ㊲7日(日) ㊳13日(土) ㊴19日(金) ㊵25日(木) ㊶31日(水) ㊷2月1日(火) ㊸7日(日) ㊹13日(土) ㊺19日(金) ㊻25日(木) ㊼31日(水) ㊽3月1日(火) ㊾7日(日) ㊿13日(土)
- ③ アルコール相談会
11月16日(火)午後2時～4時 ②同大会事務局・高野さん ☎46・3012

- ④ 死別の悲しみケア こころのつまり木相談会
①10月18日(月) ②11月8日(月) ③11月15日(月) ④11月22日(月) ⑤11月29日(月) ⑥12月6日(月) ⑦12月13日(月) ⑧12月20日(月) ⑨12月27日(月) ⑩1月3日(火) ⑪1月10日(火) ⑫1月17日(火) ⑬1月24日(火) ⑭1月31日(火) ⑮2月7日(火) ⑯2月14日(火) ⑰2月21日(火) ⑱2月28日(火) ⑲3月6日(火) ⑳3月13日(火) ㉑3月20日(火) ㉒3月27日(火) ㉓4月3日(火) ㉔4月10日(火) ㉕4月17日(火) ㉖4月24日(火) ㉗5月1日(火) ㉘5月8日(火) ㉙5月15日(火) ㉚5月22日(火) ㉛5月29日(火) ㉜6月5日(火) ㉝6月12日(火) ㉞6月19日(火) ㉟6月26日(火) ㊱7月3日(火) ㊲7月10日(火) ㊳7月17日(火) ㊴7月24日(火) ㊵7月31日(火) ㊶8月7日(火) ㊷8月14日(火) ㊸8月21日(火) ㊹8月28日(火) ㊺9月4日(火) ㊻9月11日(火) ㊼9月18日(火) ㊽9月25日(火) ㊾10月2日(火) ㊿10月9日(火)
- ⑤ お弁当の写真大集合！ 「子ども長岡びつたり3」 1・2弁当作品展
①10月31日(日)まで：ながおか農業まつりホームページ ②10月18日(月)～22日(金)：アオーレ長岡 ③11月1日(水)～5日(日)：アオーレ長岡 ④11月8日(日)～12日(木)：アオーレ長岡 ⑤11月15日(日)～19日(木)：アオーレ長岡 ⑥11月22日(日)～26日(木)：アオーレ長岡 ⑦11月29日(日)～12月3日(木)：アオーレ長岡 ⑧12月6日(日)～10日(木)：アオーレ長岡 ⑨12月13日(日)～17日(木)：アオーレ長岡 ⑩12月20日(日)～24日(木)：アオーレ長岡 ⑪12月27日(日)～31日(木)：アオーレ長岡 ⑫1月3日(火)～7日(土)：アオーレ長岡 ⑬1月10日(火)～14日(日)：アオーレ長岡 ⑭1月17日(火)～21日(土)：アオーレ長岡 ⑮1月24日(火)～28日(日)：アオーレ長岡 ⑯1月31日(火)～4日(日)：アオーレ長岡 ⑰2月7日(火)～11日(土)：アオーレ長岡 ⑱2月14日(火)～18日(日)：アオーレ長岡 ⑲2月21日(火)～25日(土)：アオーレ長岡 ⑳2月28日(火)～3月4日(日)：アオーレ長岡 ㉑3月6日(日)～10日(木)：アオーレ長岡 ㉒3月13日(日)～17日(木)：アオーレ長岡 ㉓3月20日(日)～24日(木)：アオーレ長岡 ㉔3月27日(日)～31日(木)：アオーレ長岡 ㉕4月3日(火)～7日(土)：アオーレ長岡 ㉖4月10日(火)～14日(日)：アオーレ長岡 ㉗4月17日(火)～21日(土)：アオーレ長岡 ㉘4月24日(火)～28日(日)：アオーレ長岡 ㉙5月1日(火)～5日(土)：アオーレ長岡 ㉚5月8日(火)～12日(日)：アオーレ長岡 ㉛5月15日(火)～19日(土)：アオーレ長岡 ㉜5月22日(火)～26日(日)：アオーレ長岡 ㉝5月29日(火)～6月2日(土)：アオーレ長岡 ㉞6月5日(日)～9日(木)：アオーレ長岡 ㉟6月12日(日)～16日(木)：アオーレ長岡 ㊱6月19日(日)～23日(木)：アオーレ長岡 ㊲6月26日(日)～30日(木)：アオーレ長岡 ㊳7月3日(日)～7日(木)：アオーレ長岡 ㊴7月10日(日)～14日(木)：アオーレ長岡 ㊵7月17日(日)～21日(木)：アオーレ長岡 ㊶7月24日(日)～28日(木)：アオーレ長岡 ㊷7月31日(日)～4日(木)：アオーレ長岡 ㊸8月7日(日)～11日(木)：アオーレ長岡 ㊹8月14日(日)～18日(木)：アオーレ長岡 ㊺8月21日(日)～25日(木)：アオーレ長岡 ㊻8月28日(日)～31日(木)：アオーレ長岡 ㊼9月4日(日)～8日(木)：アオーレ長岡 ㊽9月11日(日)～15日(木)：アオーレ長岡 ㊾9月18日(日)～22日(木)：アオーレ長岡 ㊿9月25日(日)～29日(木)：アオーレ長岡

- ⑦ すこやかともしびまつり 市民向け講演会 「口からはじまる禍(口は禍の元)」 口の病気の上手なおつきあい方
11月7日(日)午後1時30分～3時 場 道の駅ながおか花火館 ②日本歯科大学新潟生命歯学部教務部長・佐藤聡さん ③80人(先着) ④電話で
- ⑧ カフェE健康講座
①10月12日(火)：ノルディックウォーキング ②22日(金)：まちなかウォーキング ③26日(火)：からだのウラクセを見直そう ④11月2日(火)：人生を楽しむコツ ⑤11月10日(日)：午前10時～11時 ⑥市民体育館 ⑦④タニタカフェ ⑧まちなかキャンパス 長岡(天手) ⑨10月6日(水)から

- ① ゲートボール教室
場・回 高齢者センターふそぎ、同まきやま：11月7日～12月26日の毎週日曜日午前10時～正午(各計8回) ②各月1、000円 ③10月23日(土)までに長岡市ゲートボール連盟・壁島さん ☎080・2016・2436へ
- ② オータムジュニアテニス大会
11月6日(土)・7日(日) 場 希望が丘テニス場 種目 ①高校生以下男子・女子シングルス、小学生男子・女子シングルス ②2,500円 ③10月22日(金)までに希望が丘テニス場にある申込書で ④岡長岡市テニス協会・石原さん ☎32・4507
- ③ 市民スポーツ祭
10月24日(日)午前9時から 場 北部体育館 ④1チーム2、000円 ⑤10月15日(金)までに市民体育館にある申込書で ⑥市民体育館 ☎39・2344
- ④ ハンドボール大会
10月24日(日)午前9時から 場 北部体育館 ⑤1チーム2、000円 ⑥10月15日(金)までに市民体育館にある申込書で ⑦市民体育館 ☎39・2344
- ⑤ 40歳からの合気道
11月4日～12月2日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 場 市民体育館 ⑥40歳以上 ⑦2,000円 ⑧10月28日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061または同会ホームページで
- ⑥ 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します。 ⑦11月7日(日)午前11時～午後1時 コース 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) ⑧同大会事務局・高野さん ☎46・3012

- ④ 短期親子体操教室 ひよこ土曜日コース
11月13日～12月25日の毎週土曜日午前9時～10時、午前10時30分～11時30分(期間中に各計5回) 場 市民体育館 ③3歳～6歳と保護者 定各20組(先着) ④各1組3、000円 ⑤10月6日(水)から
- ⑤ 40歳からの合気道
11月4日～12月2日の毎週木曜日午後7時～9時(計5回) 場 市民体育館 ⑥40歳以上 ⑦2,000円 ⑧10月28日(木)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061または同会ホームページで
- ⑥ 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します。 ⑦11月7日(日)午前11時～午後1時 コース 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) ⑧同大会事務局・高野さん ☎46・3012

- ⑦ すこやかともしびまつり 市民向け講演会 「口からはじまる禍(口は禍の元)」 口の病気の上手なおつきあい方
11月7日(日)午後1時30分～3時 場 道の駅ながおか花火館 ②日本歯科大学新潟生命歯学部教務部長・佐藤聡さん ③80人(先着) ④電話で
- ⑧ カフェE健康講座
①10月12日(火)：ノルディックウォーキング ②22日(金)：まちなかウォーキング ③26日(火)：からだのウラクセを見直そう ④11月2日(火)：人生を楽しむコツ ⑤11月10日(日)：午前10時～11時 ⑥市民体育館 ⑦④タニタカフェ ⑧まちなかキャンパス 長岡(天手) ⑨10月6日(水)から

- ⑦ すこやかともしびまつり 市民向け講演会 「口からはじまる禍(口は禍の元)」 口の病気の上手なおつきあい方
11月7日(日)午後1時30分～3時 場 道の駅ながおか花火館 ②日本歯科大学新潟生命歯学部教務部長・佐藤聡さん ③80人(先着) ④電話で
- ⑧ カフェE健康講座
①10月12日(火)：ノルディックウォーキング ②22日(金)：まちなかウォーキング ③26日(火)：からだのウラクセを見直そう ④11月2日(火)：人生を楽しむコツ ⑤11月10日(日)：午前10時～11時 ⑥市民体育館 ⑦④タニタカフェ ⑧まちなかキャンパス 長岡(天手) ⑨10月6日(水)から

- ⑦ すこやかともしびまつり 市民向け講演会 「口からはじまる禍(口は禍の元)」 口の病気の上手なおつきあい方
11月7日(日)午後1時30分～3時 場 道の駅ながおか花火館 ②日本歯科大学新潟生命歯学部教務部長・佐藤聡さん ③80人(先着) ④電話で
- ⑧ カフェE健康講座
①10月12日(火)：ノルディックウォーキング ②22日(金)：まちなかウォーキング ③26日(火)：からだのウラクセを見直そう ④11月2日(火)：人生を楽しむコツ ⑤11月10日(日)：午前10時～11時 ⑥市民体育館 ⑦④タニタカフェ ⑧まちなかキャンパス 長岡(天手) ⑨10月6日(水)から

スポーツ

健康

健康

健康

健康