

健康

長寿はこうして課さい
☎39・2268

1 もの忘れ相談会

☎12月15日(月)午後1時30分～4時30分 場中央公民館(さい) 60歳～74歳で次の全てを満たす人①本人または家族にも忘れの自覚がある②認知症の受診歴がない 定10人(先着(家族の同席も可))

2 家族をやさしく見守る 位置情報アプリ講座

認知症の家族の見守りに役立つアプリの使い方を実際に操作しながら学びます。
☎12月17日(水)・24日(水)午前10時～正午 場さいわいプラザ 定各10人(先着) 持スマートフォン 申随時

3 認知症サポーター養成講座

☎12月22日(月)午前10時～11時30分 場和島保健センター 講認知症キャラバン・メイト 定20人(先着) 申長寿はつらつ課または北部地域事務所 ☎74・3116

4 認知症と共に歩む市民講座 「小規模多機能型居宅介護」の役割と有効性「自宅と施設」の「良いとこどり」実践報告

☎12月27日(土)午前11時～正午

場米百俵ブレイス北館 講小規模多機能型居宅介護川崎管理・中野晃彦さん 定25人(先着) ☎12月26日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相談 ☎39・7374へ

健康増進課(さい) ☎39・7508

1 あなたの健康相談会

☎1月15日(木)②16日(金)③19日(月)午後1時～4時 場さいわいプラザ 内健診結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定各6人(先着) 場健康手帳(ある人) 申①1月5日(月)②6日(火)③9日(金)まで

2 こころの相談会

☎12月22日(月)②1月23日(金)③27日(火)午後2時～4時 相談員Ⅱ①公認心理師③精神保健福祉士

3 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

☎1月9日(金)午後6時～8時②24日(土)午前9時30分～11時30分 相談員Ⅱ臨床心理士

4 アルコール相談会

☎1月14日(水)午後2時～4時 相談員Ⅱ精神保健福祉士

2 さいわいプラザ 定各2人(先着) 申②

☎12月12日(金)②1月13日(火)③

・2746

● 拉致問題を考える 巡回パネル展

長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんと拉致被害者・横田めぐみさんの家族写真などを展示します。
☎12月10日(水)～17日(水)午前9時～午後9時(14日(日)は午後6時まで・16日(火)は休館・17日は午後1時まで) 場まちなかキャンパス長岡 閤人権・男女共同参画課 ☎39・2746

● 仕事・職場の悩み専門相談

職場の人間関係や再就職などの相談に産業カウンセラー

が応じます(予約優先)。
☎12月16日(火)午後6時～7時30分 申HPで 閤男女平等推進センターウィルながおか相談室(市) ☎39・9357
● 起業家必修セミナー「商標編」
☎12月18日(木)午後6時30分～8時30分 場ミライエ長岡 起業をした人、目指す人 閤ネームズ特許事務所代表弁理士・恩田俊郎さん 定30人(先着) 申12月17日(水)までにHPで 閤産業イノベーション ション 課(大手) ☎39・2402

のつべの作り方を動画で紹介。下記から申し込んで人に動画URLを送ります。



16日(金)③①12月26日(金)②1月14日(水)④12月26日(金)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ
5 つきイチ脳活
血流よくして脳を活性化！有酸素運動のススメ
☎12月16日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人(先着) 場内履き 申12月2日(火)から
6 食育総合講座 みんなの食育塾 動画配信講座 「やっぱうんめえ長岡の郷土料理『のつべ』」
☎1月31日(土)まで

7 健康UP！講座

☎・内①12月12日(金)：血管年齢測定から始めよう！学んで動いて健康UP！②23日(火)：

みんなまで動こう★からだスツキリ体操 時午前10時～11時 場①さいわいプラザ②まちなかキャンパス長岡(大手) 申12月5日(金)～各前日
8 おてがる健康ブレイス
☎・内12月20日(土)：リズムに合わせてわくわくステップ！「ダンスdeボクササイズ」、1月20日(火)：年末年始で食べ過ぎたあなたに「体スツキリ運動」 時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人(先着)
9 週イチe活
☎1月6日～2月17日の毎週火曜日午前10時～11時(計7回) 場さいわいプラザ 定16人(先着) 申12月4日(木)から
★同日開催 出入り自由ちよこっとe活！
時午後1時30分～3時
10 薬剤師とまなべる！
健康貯金のヒケツ☆セルフレディケーション編
☎12月14日(日)午前11時～午後3時 場道の駅ながおか花火館 内健康チェック、市販薬の選び方など 閤長岡市薬剤師会 ☎34・8934
11 カラダの健康度測定会
☎12月22日(月)①午後1時～2時②2時～3時 場さいわいプラザ 内骨密度や血管年齢、体組成の測定など 定①30人

● 体育施設などで小型充電式電池の回収を始めました
ごみステーションや支所などの窓口回収のほか、一部の体育施設やエコトピア寿でも回収します。※家庭から出るもののみ
☎施設の開館日 閤環境事業課 ☎24・2837

燃やさないごみに出すと、ごみ処理施設の火災の原因になる小型充電式電池。回収場所はこちらで確認する。☎



▲ナッチちゃん

● ゆるくつながらながおか女子部
気軽に立ち寄り自由に過ごせる居場所を提供します。
☎12月12日(金)・26日(金)、1月16日(金)午後4時～7時(12月12日、1月16日は午後6時～7時におしゃべり会あり。要申し込み) 場まちなかキャンパス長岡 内女性 閤NP



駐車場の方向を示す案内看板に変わります。



「パーキングナビながおか」の終了に伴い、長岡駅周辺の電光表示板は案内看板になります。

駐車場情報、ウェブで確認できます！

閤都市施設整備課(大手) ☎39・2230

新サービス「iPosNet駐車場情報」(下)で、市営駐車場の空き状況や市提携駐車場の情報などを確認できます。これまでのサービス「パーキングナビながおか」は12月31日(水)で終了します。



高速道路の高架が洪水時の避難場所に

閤土木政策調整課(さい) ☎39・2307

天神町に、北陸自動車道の高架区間を活用した、洪水時の「緊急避難場所」を整備しました。今後、中之島地域などでも順次整備を進めます。



信濃川が氾濫しても浸水しないため、近隣住民が緊急的に避難できます。

空き家も忘れずに！ 水道管の凍結予防

閤水道局業務課 ☎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。降雪前に対策をしましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、水道局ホームページ(右)で。



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

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



保温材は少しの劣化や亀裂で効果が半減。全体を覆いましょう！

県内初



信濃川が氾濫しても浸水しないため、近隣住民が緊急的に避難できます。