

◆回や場などの略字の見方は15ページ
 ◆団ごとでも、**○**無料、**■**不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆**□**に電話、ファックス、Eメール、**HP**(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=アオレ長岡 **市セ**=市民センター
大手=大手通庁舎 **ミラ**=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

健 康

長寿はつらつ課さい

会 39・2268

日 12月15日(月)午後1時30分
会 中央公民館 **さい**
対 40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た自覚がある②認知症の受診歴がない(家族の同席も可)

①もの忘れ相談会
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。

日 12月17日(水)・24日(水)午前10時~正午
場 場さいわいプラザ **10**
定 各10人先着 **申** 隨時 **持**スマートフ

③認知症サポート養成講座

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。

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

④認知症と共に歩む市民講座

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。

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

⑤10月1日付けで就任した人権擁護委員を紹介します

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑥巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑦拉致問題を考える

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑧仕事・職場の悩み専門相談

長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者など展示します。

⑨拉致問題を考える

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑩10月1日付けで就任した人権擁護委員を紹介します

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑪巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑫巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑬巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑭巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑮巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑯巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑰巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑱巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑲巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**



保温材は少しの劣化や壊れてしまうことがあります。
覆いましょう!

県内初

高速道路の高架が洪水時の避難場所に

国土木政策調整課 **さい** 39・2307

天神町に、北陸自動車道の高架区間に活用した、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。

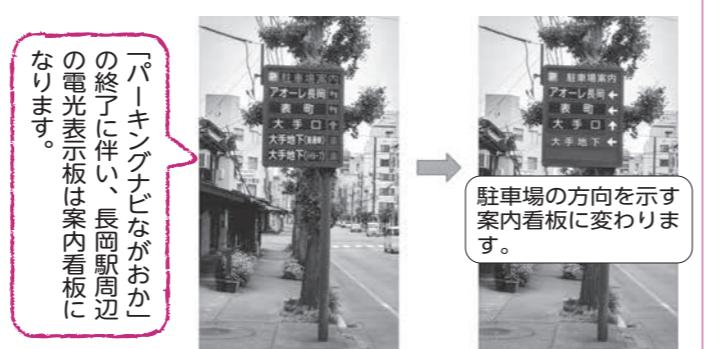


信濃川が氾濫しても浸水しないため、近隣住民が緊急的に避難できます。

駐車場情報、ウェブで確認できます!

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。



「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。

①あなたの健康相談会
②健康増進課

米百俵プレイス北館 **開** 小規模多機能型住宅介護川崎管理者・中野晃彦さん **定** 25人先着 **申** 12月26日(金)までに徳厚生事業団医療・福祉より相談 **39・7374**へ

③食育総合講座みんなの郷土料理「やつぱうんめえ長岡の5つイチ脳活化!有酸素運動のススメ」

米百俵プレイス北館 **開** 小規模多機能型住宅介護川崎管理者・中野晃彦さん **定** 25人先着 **申** 1月15日(木)・16日(金)・19日(月)午後1時~4時 **場**さいわいプラザ **19** **内** 健康相談会明、生活習慣病の予防・改善明、生活習慣病の予防・改善相談員II栄養士、保健指導相談員II公認心理師(精神)相談員II精神保健福祉士

④おでがる健康プレイ

米百俵プレイス北館 **開** 小規模多機能型住宅介護川崎管理者・中野晃彦さん **定** 25人先着 **申** 1月20日(火)午前10時~11時 **場**さいわいプレイダンスdeボクササイズ、14日(金)・31日(月)午前10時~11時 **内** 健康相談会合わせてわくわくステップ!月20日(火):年末年始で食べ過ぎたあなたに「体スッキリ運動」時午前9時30分~10時 **申** キャンパス長岡大手申2月5日(金)各前日

⑤施設の開館日

米百俵プレイス北館 **開** 小規模多機能型住宅介護川崎管理者・中野晃彦さん **定** 25人先着 **申** 1月20日(火)午前10時~11時 **内** 健康相談会合わせてわくわくステップ!月20日(火):年末年始で食べ過ぎたあなたに「体スッキリ運動」時午前9時30分~10時 **申** キャンパス長岡大手申2月5日(金)各前日

健 康

会 39・7508

日 1月15日(木)午後1時30分
会 中央公民館 **さい**
対 40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た自覚がある②認知症の受診歴がない(家族の同席も可)

①もの忘れ相談会
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。

日 12月17日(水)・24日(水)午前10時~正午
場 場さいわいプラザ **10**
定 各10人先着 **申** 隨時 **持**スマートフ

③認知症サポート養成講座

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。

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

④認知症と共に歩む市民講座

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。

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

⑤10月1日付けで就任した人権擁護委員を紹介します

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑥巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑦拉致問題を考える

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑧仕事・職場の悩み専門相談

長岡市出身の特定失踪者・中村三奈子さんや拉致被害者など展示します。

⑨拉致問題を考える

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑩10月1日付けで就任した人権擁護委員を紹介します

法人女のスペース・ながおか **38・0457** 担当 **II** 人権・男女共同参画課 **市セ** 39

⑪巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑫巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑬巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑭巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑮巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑯巡回パネル展

近隣間の嫌がらせ、名譽・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局 **057** 課または北部地域事務所 **3116**

⑰巡回パネル展</