

雪崩にご注意ください

すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります（表層雪崩）。雪崩の前兆を見掛けたら安全な場所に避難し、場所と状況を警察署、消防署、市役所、県のいずれかにお知らせください。特に注意が必要な箇所は、県ホームページで確認してください。
図道路管理課さい ☎39・2232、危機管理防災本部アオ ☎39・2262（夜間休日は ☎35・1123）

ひきこもり支援セミナー

長岡市の ひきこもり支援を知ろう

図 2月23日(祝)午前10時～正午 場さいわいプラザ 図ひきこもり当事者への実態調査の報告、支援団体の紹介、ひきこもり経験者のパネルディスカッション 定120人(先着)

申 2月13日(金)までに福祉課ひきこもり相談支援室 ☎86・0243へ（HP可）



▲申し込みはこちら



生きづらさや日々の過ごし方など、ひきこもり状態にある人から聞き取った調査の結果を紹介。また、ひきこもりの支援機関を利用した人が、支援を受けた感想や今後の目標を発表します。経験者の生の声を聞くことができる貴重な機会。ぜひご参加ください。

若者世帯向け

栃尾地域の賃貸住宅 に入居しませんか

1階が駐車場（2台分）、2・3階が居室（洋室2LDK）のメゾネットタイプです。随時見学に応じています。気軽にお問い合わせください。
住宅＝ドリームハイツあきば（上の原町）、スマイルハイツにればら（楡原）、スマイルハイツたいら（平5）
図満年齢の合計が70歳以下の夫婦（婚約中を含む） ※ほかにも条件があります。詳しくはお問い合わせください
¥▷家賃…月55,000円（共益費別）▷敷金…165,000円（家賃3カ月分） 図栃尾地域事務所 ☎86・5527

スマイルハイツたいらの室内



クローゼットや屋根裏など収納場所も豊富♪



多重債務相談日

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます（要予約）。

図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税

税理士無料税務相談要予約

図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税

図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税

手続き・制度

高額医療・高額介護合算制度の申請を受け付けます

医療費と介護サービス費の年間（令和6年8月1日～令和7年7月31日）の自己負担額の合計が限度額を超えた場合、申請により超えた額を支給します。

図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税



図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税

仕事・職場の悩み専門相談

図 2月18日(水)、3月4日(水)午前9時30分～正午 場・申税



2月はながおかペイで生活を応援！ポイント20倍お買い物キャンペーン

期間中にながおかペイを利用すると、通常の20倍のポイントがもらえます。
図 2月6日(金)～15日(日) ※上限2,000ポイント。有効期限は2月28日(土) 図長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107 担当＝産業支援課(天手) ☎39・2222

図 2月6日(金)～15日(日) ※上限2,000ポイント。有効期限は2月28日(土) 図長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107 担当＝産業支援課(天手) ☎39・2222

図 2月6日(金)～15日(日) ※上限2,000ポイント。有効期限は2月28日(土) 図長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107 担当＝産業支援課(天手) ☎39・2222

図 2月6日(金)～15日(日) ※上限2,000ポイント。有効期限は2月28日(土) 図長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107 担当＝産業支援課(天手) ☎39・2222

おうちで作ろう！みんな大好き給食メニュー

Vol.18 学校メニュー 花野菜のピリうま漬

材料（4人分）

- ブロッコリー…………… 1／2個（100g）
- カリフラワー…………… 1／5個（80g）
- にんじん…………… 20g
- 塩昆布…………… 大さじ1弱（6g）
- しょうゆ…………… 小さじ1弱
- 塩…………… 少々
- 一味唐辛子…………… 少々

作り方

- ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。にんじんは千切りにする。
- ①をゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ②に塩昆布、しょうゆ、塩、一味唐辛子を加えてよく和える。

▲過去のレシピはこちら