

◆回や園などの略字の見方は9ページ
◆図どなたでも、図特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、回(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 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

市議会3月定例会を傍聴しませんか

図議会総務課アオ ☎39・2244

本会議と委員会は公開されています。

期日	開会時刻	会議名	場所	定員
3月4日(水)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	12人
	午後1時	本会議(招集日)	議場	65人
5日(木)・6日(金)・9日(月)・10日(火)	午後1時	本会議※		
11日(水)・12日(木)	午前10時	産業市民委員会	第一委員会室	12人
		建設委員会		
13日(金)・16日(月)	文教福祉委員会			
17日(火)・18日(水)	総務委員会			
19日(木)・25日(水)	午前11時30分	議会運営委員会	第二委員会室	65人
	午後1時	本会議(最終日)	議場	

※6日(金)・9日(月)・10日(火)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります

本会議は車いす席2席、親子傍聴席10席もあります。本会議・常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています。ケーブルテレビでもご覧いただけます(再放送は当日の午後7時から)。



▲よいたん

生後6カ月以内に感染すると重症化する場合もあるRSウイルス感染症。妊娠中に予防接種を受けると抗体が赤ちゃんに届いて、重症化を防ぐ効果が期待できるよ。詳しくは市ホームページ(下)で。



してください。
回4月1日(水)から 妊婦28週〜36週6日の妊婦

くらし

ゆるくつながるながおか女子部お楽しみ企画「ヨガとおしゃべり会」

回3月22日(日)午後1時30分〜3時30分 場さいわいプラザ
回女性 定15人先着 甲3月18日(水)までに回または電話でNPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0457 担当 人権・男女共同参画課 市セ ☎39・2746
まの美化にご協力を！
春のクリーン作戦
町内会や商店街など地域ぐ

有害物質である低濃度のPCB(ポリ塩化ビフェニル)を含む電気機器は、法律により令和9年3月31日までに処分が必要です。事務所や過去に事業をしていた自宅、倉庫にPCBを含む電気機器がある可能性があります。詳しくは、最寄りの電気工事業者へ。図県長岡地域振興局環境課 ☎38・2532 担当 環境政策課 ☎24・0528

るみで、道路や公園などの清掃にご協力ください。
回4月1日(水)〜30日(木) 図環境事業課 ☎24・2837

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー

Vol.19 保育園メニュー 麩のきな粉ラスク



麩がおやつに大変身！混ぜて焼くだけで一口サイズのラスクが簡単にできます。

※写真は南部保育園で撮影しました

■材料 (4人分)

- 丸麩..... 20g
- 油..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ1
- きな粉..... 大さじ1

■作り方

- 1 ボウルに麩と油を入れ、全体に絡むように混ぜ合わせる。
- 2 ①に砂糖をまぶす。
- 3 ②を170℃に予熱したオーブンでほんのり焼き色がつくまで10分程度焼く(トースターは3分程度)。
- 4 ③にきな粉をまぶす。

※きな粉の代わりにココアやごまをまぶしてもおいしくいただけます



▲過去のレシピはこちら

健康

長寿は3つ課さい ☎39・2268

1 もの忘れ相談会

回3月12日(木)午後1時30分〜4時30分 場さいわいプラザ
図脳健康度チェックと保健指導 回79歳以下で次の全てを満たす人 ①本人または家族にもの忘れの自覚がある ②認知症の受診歴がない 定10人先着 甲随時

2 認知症サポーター養成講座

回3月22日(日)午前10時〜11時30分 場さいわいプラザ 図認知症キャラバン・メイト

定20人先着 甲随時

3 認知症と共に歩む市民講座 「認知症の人から学んだ安心と笑顔につながる関わり」

回3月28日(土)午前11時〜正午 場米百俵プレイス北館 図デイサービスセンターわらび園 管理者・西原伸康さん 定25人先着 甲3月27日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉より相談 ☎39・7374 へ

健康増進課さい ☎39・7508

1 3月は自殺対策強化月間

春は進学や就職など、生活環境が大きく変化する時期です。心身の不調を感じたら、



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター・ほとりちゃん

相談先を市ホームページ(左下)で紹介しているよ。「よく眠れない」「気持ちが沈む」などの状態が続いている人は相談してね。



2 健康UP!講座

回・図①3月13日(金)：病気になる前に、足からしるしを讀みとろう ②18日(水)：アプリ

春はクマ、イノシシに注意!



図鳥獣被害対策課市セ ☎39・2348

昨年はクマの出没が過去最多となり、市内では人身被害も発生しました。春は冬眠明けのクマに加え、イノシシの活動が活発になります。「寄せ付けない」「遭わない」対策を徹底しましょう。

●被害を防ぐ！基本を確認

- 寄せ付けないために
- 生ごみなど餌となるものを外に放置しない
 - ガレージや物置の戸締まり徹底
- 遭わないために
- 鈴、ラジオなどの音の出るものを携帯
 - 鳥獣の出没が多い早朝、夕方の入山は控える
 - 入山する場合は複数人で
 - 「ながおかDメールプラス」などでタイムリーに出没情報を得る



▶詳しくはこちら

