

◆国や園などの略字の見方は16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  
 ◆☎に電話、ファクス、Eメール、📄(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  
 📄=アオーレ長岡 📄=市民センター  
 📄=大手通庁舎 📄=ミライエ長岡  
 📄=さいわいプラザ

# くらし

## 粗大ごみ収集の申し込みはお早めに!

春は申し込みが特に多く、受け付けから収集まで10日、2週間程度かかります。引越などの予定がある人は早めに申し込んでください。  
 市ホームページ、専用電話 ☎25・0053、FAX 25・0064で 環境事業課 ☎24・2837

申し込みは24時間受け付けているインターネット(下)が便利です。  




## 手話奉仕員養成講座(入門)

コース・回数の部：6月4日～11月26日の毎週木曜日午後1時30分～3時、夜の部：6月2日～11月24日の毎週火曜日午後7時～8時30分(期間中に各計23回) 場 社会福祉センタートモシア 市内に在住、通勤する18歳以上

# 林野火災注意報・警報の運用を始めました

消防本部予防課 ☎35・2190

少雨や乾燥、強風など林野火災が発生・拡大しやすい気象条件のときに「林野火災注意報・警報」を発令します。注意報の発令中はたき火など屋外での火の使用を控えてください。警報の発令中は屋外での火の使用は禁止です。  
 対象期間=毎年1月～5月 対象地域=市内の森林区域(民有林、国有林) ※川口地域は小千谷市が発令します  
 制限される火の使用例=山林や原野での火入れ、屋外での花火やたき火・可燃物の近くでの喫煙など

## 野焼きは禁止です

野焼きに関する苦情が多く寄せられています。家庭ごみは、燃やせずに分別して、ごみの症状が出た人は、目を洗う、うがいをしてください。  
 ※発生情報は県ホームページや大気汚染情報テレホンサービス ☎025・280・5104、市公式LINE、ながおかDメールプラスで  
 環境政策課 ☎24・0528



注意報・警報の発令は、消防車両での広報や市ホームページ、消防本部のSNSなどでお知らせするよ! 詳しくは市ホームページ(右)を確認してね。  


◀与板地域のゆるキャラ・よいたん

各15人抽選 各6,050円  
 5月8日(金)までに希望のコース、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加の動機を記入して、はがき〒940-8501(住所記入不要) 福祉課(アオ) ☎39・2343、FAX 39・2256で

## ウイルながおが相談室をご利用ください

①一般相談 夫婦・パートナー間の悩みやセクシュアリティ(性的指向・性自認)の心配ごとなどの相談に応じます(予約優先)。  
 ②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)。  
 4月17日(金)午後6時～7時30分 申HPで

## 希望により相談員が各地域へ出向きます

男女平等推進センターウイルながおが相談室 ☎39・9357  
 出前ウイルながおが相談室 ☎090・4064・6017 (電話相談は平日午前10時～午後4時30分)  
 セーフティリーダー 10人を新たに認定 児童・生徒・高齢者などに

## 知的障害者ふれあいの広場

知的障害のある人がゲームやレクリエーションなどを行う憩いの場を提供しています。見学・新規で利用を希望する場合は事前に連絡してください。  
 毎週土・日曜日午前11時～午後3時 場 社会福祉センタートモシア 在宅で中軽度の療育手帳を持つ18歳以上の 人 申もみの木工房つばさ ☎37・2780 担当 福祉課 ☎39・2343

交通安全指導をします(五十音順・敬称略)。  
 五十嵐榮一 五十嵐直子  
 稲川 行雄 小熊 進  
 川上 年行 河津 恒夫  
 澤口久美子 神保 健二  
 竹淵 秀明 戸田 由香  
 市民協働課(アオ) ☎39・2206

## 税理士無料相談(要予約)

4月15日(水)午前9時30分～正午 場 税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課(アオ) ☎39・2212

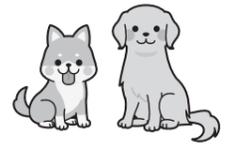
## 企業や団体などへスポーツ機器を貸し出します

市内で開催するeスポーツイベントなどで利用できます。利用日の90日前から地域政策部(大手) ☎39・2515へ ※詳しくは市ホームページで

## 光化学スモッグにご注意

工場や自動車から出る窒素酸化物などに太陽の紫外線が当たって発生する光化学スモッグは、春から夏にかけて多くなります。目や喉などの粘膜を刺激し、痛み、かゆみなどの健康被害の原因になります。県が注意報を発令したら外出を控え、目や喉の痛みなど

# 犬の登録と狂犬病予防注射



犬の飼い主は、生後91日以上の子犬を登録(生涯1回)し、毎年1回狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。動物病院または下表の会場(いずれの地域でも可)で登録し予防注射を受けさせてください。体調の悪い犬・病気治療中の犬や高齢犬は、下表の会場では接種できないことがあります。  
 登録済みの犬…3,250円、新規登録の犬…6,250円(釣銭のいかないようご注意ください) 郵送

| 地域  | 期日      | 会場              | 時間          |
|-----|---------|-----------------|-------------|
| 寺泊  | 4月6日(月) | 寺泊文化センター 北側駐輪場  | 13:30~14:10 |
| 和島  |         | 和島支所職員駐車場内 車庫   | 14:50~15:30 |
| 小国  | 8日(火)   | 小国支所庁舎裏車庫       | 14:00~14:20 |
| 中之島 | 10日(金)  | 中之島コミュニティセンター   | 13:30~14:30 |
| 与板  |         | いこいね☆よいた 屋根付き広場 | 15:10~15:50 |
| 長岡  | 13日(月)  | 中央図書館西側         | 13:30~14:30 |
|     | 15日(水)  | 子育ての駅てくてく(千秋1)  | 13:30~14:30 |

した狂犬病予防注射済票交付申請書(新規の人は受付で記入)、料金 ※下表の日程以外は動物病院で注射を受けてください。別途宅診料が加算されます  
 ★犬の死亡・市内転居、飼い主を変更する場合は連絡を(市ホームページからも手続き可)  
 環境政策課 ☎24・0528、各支所

| 地域  | 期日       | 会場             | 時間          |
|-----|----------|----------------|-------------|
| 長岡  | 4月18日(土) | 市環境衛生センター(寿3)  | 13:30~15:30 |
|     | 21日(火)   | 子育ての駅ぐんぐん(千秋1) | 13:30~14:30 |
| 山古志 | 22日(水)   | 山古志支所前         | 13:50~14:10 |
| 川口  |          | 川口支所脇車庫前       | 14:50~15:20 |
| 栃尾  | 23日(木)   | トチオーレ屋根付き広場    | 13:30~14:30 |
| 越路  | 26日(日)   | 越路支所           | 13:30~15:30 |
| 三島  | 28日(火)   | 三島支所車庫         | 13:30~14:30 |

# みんな大好き給食メニュー



溶き卵にパン粉を加えることで、ふわふわ食感に仕上がります。  
 ▲過去のレシピはこちら

■材料(4人分)  
 玉ねぎ…………… 1/2個 ほうれん草…………… 2株  
 にんじん…………… 1/3本 卵…………… 2個  
 ベーコン…………… 1~2枚 こしょう…………… 適量  
 顆粒コンソメ… 小さじ1 塩…………… 1.2g  
 しょうゆ… 小さじ1と1/3  
 ☆ 粉チーズ…………… 大さじ1 パン粉…………… 大さじ4  
 牛乳…………… 大さじ1

■作り方  
 ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。  
 ②ほうれん草はゆでて、2~3cmに切る。  
 ③鍋に水650mlと①を入れて煮る。◎で味を整える。  
 ④溶いた卵に☆を加えてよく混ぜ、中火で沸騰させた③に少しずつ流し入れる。かき混ぜないことがポイント。  
 ⑤④に②を加え、こしょうで味を整える。