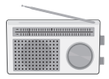
【訓練】11月11日㈬11：00ころ

Jアラートの試験放送を行います

問危機管理防災本部☎39・2262

消防庁が全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送(緊急告知FMラジオ、FM屋外拡声器)を行います。市公式LINE、ながおかDメールプラスなどでも配信します。



◆記載がないものは、どなたでも参加可能・無料・申し込み不要
◆市ホームページ(HP)はこちら(右)



▲子ども虐待防止のシンボル

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

問こども家庭センター☎36・3790

●子育ての悩みはすぐ相談を

出産や子育てに悩んだとき、周りで虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、一人で抱え込まず、すぐに相談してください。

①「もしかして?」と感じたら

☎39・0889(おはやく)
要保護児童対策地域協議会

「もしかしたら、虐待を受けているのでは?」「ちょっと心配な親子だな」など、少しでも気になることがあれば連絡してください。その子どもや家庭を救うことにつながります。秘密は厳守します。

★夜間・土・日・祝休日の緊急時 児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」

児童相談所の全国共通ダイヤルです。近くの児童相談所につながります。

②子どもや子育てのこと、ご相談ください

☎36・3790こども家庭センター

◇　◇

①②いずれも
日時：平日8：30～17：15(年末年始は除く)

●「里親」になりませんか

家族と離れて暮らさなければならない子どもたちを、家族の一員として迎え入れる人を募集します。要件など、詳しくはお問い合わせください。
日時：平日8：30～17：15(年末年始は除く)
問長岡児童相談所☎35・8500



くらし・手続き

●はじめよう!暮らしに役立つスマートフォン講座

①スマホ初心者教室
日時：12月2日㈬・9日㈬・16日㈬10：00～12：00(計3回)
内容：スマホの基本操作、LINEの使い方など

②スマホ体験教室「電子申請をやってみよう!」
日時：12月9日㈬・16日㈬14：00～16：00(計2回)
対象：スマホの基本操作ができる人

◇　◇

①②いずれも
場所：さいわいプラザ
講師：㈱雷神
定員：15人(先着)
持ち物：スマートフォン
申込：11月9日㈪～25日㈫(②は12月2日㈫まで)にDX推進部☎39・2205、HP(右)で

●ひきこもり相談会「はじめの一歩」
日時：11月27日㈭10：00～16：00
場所：社会福祉センタートモシア
対象：ひきこもり状態にある人やその家族で、これまで同室に相談したことがない人
問ひきこもり相談支援室☎86・0243
★自宅での訪問相談も行っています(事前に要連絡)

●12月3日㈬～9日㈫は障害者週間です

下図は、障害に関係するマーク(一例)です。誰もが暮らしやすい社会の実現には一人ひとりの理解が必要です。まちで見掛けたら、配慮をお願いします。
問福祉課☎39・2343



▲ほじょ犬マーク(左)…交通機関や民間施設でも受け入れが義務化されている補助犬同伴への理解を求めるものです、オストメイト用設備/オストメイト…人工肛門・人工ぼうこうを使用する人のための設備があることを表します

●11月は新潟県拉致問題等啓発月間です

拉致問題・特定失踪者問題の早期解決には、一人ひとりが関心を持ち、自分に何ができるのかを考えて伝え合い、解決を求める声を上げ続けていくことが大きな力になります。拉致問題などへの関心や理解を深めましょう。
問人権・男女共同参画課☎39・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・中村三奈子さんや拉致被害者・横田めぐみさんなどの家族写真を展示します。
日時：12月9日㈫～17日㈬9：00～21：00(10日㈬は休館、13日㈯は18：00まで、17日は13：00まで)
場所：ミライエ長岡
問人権・男女共同参画課☎39・2746

●11月24日㈪から男女平等推進センターウィルながおか相談室の相談日時を変更します

大手通庁舎への移転に伴い、11月21日㈮は臨時休館します。24日から以下のとおりとなります。
日時：平日10：00～17：00(受け付けは16:30まで。年末年始は除く)
※第1・第3土曜日9：00～15：30も電話相談のみ受け付けます
場所：大手通庁舎
問同室☎39・9357

●11月12日㈬～25日㈫は女性に対する暴力をなくす運動期間

DV、性犯罪・性暴力、ストーカー行為などの女性に対する暴力は重大な人権侵害です。一人で悩まず、まずは相談してください。
相談先：配偶者暴力相談支援センター☎33・1233、ウィルながおか相談室☎39・9357、NPO法人女のスペース・ながおか☎38・0456
問人権・男女共同参画課☎39・2746
★11月12日10：00～18：00に、女性に対する暴力根絶のシンボル「パープルリボン」にちなみ、アオーレ長岡を紫色にライトアップします

●12月4日㈭～10日㈬は人権週間です

いじめや虐待、性被害などの子どもの人権問題、インターネット上の人権侵害、障害のある人や外国人、性的マイノリティなどに対する不当な差別や偏見、部落差別、ハンセン病問題などの解決には、一人ひとりが、互いの人権を尊重し合うことが不可欠です。
問人権・男女共同参画課☎39・2746



●10月1日付けで就任した人権擁護委員を紹介します

近隣間の嫌がらせ、名誉・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☎0570・003・110へ。
(敬称略)
【栃尾地域】
勝沼　文恵　　佐々木信和
問人権・男女共同参画課☎39・2746

●し尿のくみ取りは降雪前に

例年12月は、し尿くみ取りの申し込みが集中し、収集が遅れがちです。降雪後の作業は困難なため、早めにくみ取りを済ませましょう。特に大型便槽は11月中に済ませてください。
【申し込み先】
▶長岡地域
川東地区大手通以北…㈲あけぼの清掃社☎42・2560
川東地区大手通以南…㈱みつわ☎36・4470
川西地区…㈱原産業☎27・2241
▶中之島地域…㈲中之島清掃社☎66・3184
▶越路・小国地域…㈲あけぼの清掃社☎42・2560、クリーンシステム㈱☎92・2517
▶三島・与板地域…㈲あけぼの清掃社☎42・2560
▶山古志地域…㈲山清コーポレーション☎59・2304
▶和島地域…㈲タカハシ環境サービス☎74・2433
▶寺泊地域…㈱寺泊清掃社☎75・2034
▶栃尾地域…㈲協和衛生社☎52・3432
▶川口地域…㈲中越清掃社☎82・2955
問環境事業課☎24・2837

●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)。
日付・場所：11月11日㈫・18日㈫…市民センター、12月2日㈫・9日㈫…大手通庁舎
時間：13：30～16：00
申込：消費生活センター☎32・0022

●借金返済に関する無料相談会

日時：11月28日㈮9：00～12：00
場所：大手通庁舎
申込：11月25日㈫までに消費生活センター☎32・0022へ

国保・後期高齢者医療・介護・国民年金の保険料は税の所得控除の対象です

控除の対象：令和8年1月～12月に納めた保険料の合計。過去の未払い保険料の支払い分も含む

○保険料の確認方法

【国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険】

種別 / 納付方法	国民健康保険	後期高齢者医療保険	介護保険
納付書	1月下旬に送付予定の**「年間納付済額のお知らせ」**※領収書、口座振替指定の預貯金通帳でも確認できます		領収書
口座振替			預貯金通帳
スマートフォン決済アプリ			※金額が不明な場合は問い合わせを
年金からの支払い	日本年金機構などから1月中旬に送付予定の**「公的年金等の源泉徴収票」**(障害年金や遺族年金から支払った人には送付されません)※年金から支払った本人の控除対象になります※還付された保険料は差し引いて申告してください		
問い合わせ	国保年金課☎39・2220、各支所	国保年金課☎39・2317、各支所	介護保険課☎39・2245、各支所

※窓口での確認の際は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)をお持ちください

【国民年金保険】

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月以降に今年初めて納付する人は来年2月上旬)。申告には、この証明書や領収書を添付してください。　※ねんきんネットで電子送付を希望すると、10月下旬(10月以降に今年初めて納付する人は来年1月下旬)にマイナポータルで電子版を受け取ることができます
問ねんきん加入者ダイヤル☎0570・003・004(IP電話などは☎03・6630・2525)、長岡年金事務所☎88・0006

★11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

「ねんきんネット」を使うと、パソコンやスマートフォンから年金記録の確認や条件に応じた年金見込額の試算ができます。また、マイナポータルと連携すると、オンラインで国民年金の加入や保険料免除の申請などができます。
問ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル☎0570・058・555(IP電話などは☎03・6700・1144)
担当：国保年金課☎39・2250

詳細はこちら