

6月10日(日)は新潟県知事選挙の投票日です



投票所入場券をお持ちください

■次の全てに該当する人が投票できます

- ①平成12年6月11日以前の生まれ
- ②平成30年3月1日以前から引き続き長岡市の住民基本台帳に記載されている
- ※長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、転出後も引き続き県内に住所のある人も投票できます

■投票時間は午前7時～午後8時まで

一部の投票所で投票終了時刻の繰り上げがあります。投票所入場券でご確認ください。

投票日に投票所へ行けない人は期日前投票へ

■時間 6月9日(土)まで 時間=午前8時30分～午後8時
 ■会場 アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋(午前9時から)、各支所
 ※投票所入場券の裏面の期日前投票用の宣誓書に必要事項をあらかじめ記入して持参すると受け付けがスムーズです(投票日当日に投票する人は宣誓書への記入は不要です)

身体に重度の障害のある人は郵便で不在者投票ができます(投票用紙などの請求は6月6日(水)まで)

■次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳または戦傷病者手帳に記載された障害の程度が一定の範囲に該当する②介護保険の被保険者証に要介護状態区分が「要介護5」と記載されている
 ※①②の人で、上肢あるいは視覚の障害の程度が一

●**多重債務問題相談日**
 ▶市内企業が魅力なPR
 弁護士・司法書士が相談に
 応じます(要予約)。
 ①6月13日(水)・20日(水)・27日(水)
 ②7月4日(水)午後1時30分
 ③7月11日(水)午後1時30分
 ④7月18日(水)午後1時30分
 ⑤7月25日(水)午後1時30分
 ⑥8月1日(水)午後1時30分
 ⑦8月8日(水)午後1時30分
 ⑧8月15日(水)午後1時30分
 ⑨8月22日(水)午後1時30分
 ⑩8月29日(水)午後1時30分
 ⑪9月5日(水)午後1時30分
 ⑫9月12日(水)午後1時30分
 ⑬9月19日(水)午後1時30分
 ⑭9月26日(水)午後1時30分
 ⑮10月3日(水)午後1時30分
 ⑯10月10日(水)午後1時30分
 ⑰10月17日(水)午後1時30分
 ⑱10月24日(水)午後1時30分
 ⑳10月31日(水)午後1時30分
 ㉑11月7日(水)午後1時30分
 ㉒11月14日(水)午後1時30分
 ㉓11月21日(水)午後1時30分
 ㉔11月28日(水)午後1時30分
 ㉕12月5日(水)午後1時30分
 ㉖12月12日(水)午後1時30分
 ㉗12月19日(水)午後1時30分
 ㉘12月26日(水)午後1時30分
 ㉙1月2日(水)午後1時30分
 ㉚1月9日(水)午後1時30分
 ㉛1月16日(水)午後1時30分
 ㉜1月23日(水)午後1時30分
 ㉝1月30日(水)午後1時30分
 ㉞2月6日(水)午後1時30分
 ㉟2月13日(水)午後1時30分
 ㊱2月20日(水)午後1時30分
 ㊲2月27日(水)午後1時30分
 ㊳3月6日(水)午後1時30分
 ㊴3月13日(水)午後1時30分
 ㊵3月20日(水)午後1時30分
 ㊶3月27日(水)午後1時30分
 ㊷4月3日(水)午後1時30分
 ㊸4月10日(水)午後1時30分
 ㊹4月17日(水)午後1時30分
 ㊺4月24日(水)午後1時30分
 ㊻4月31日(水)午後1時30分
 ㊼5月8日(水)午後1時30分
 ㊽5月15日(水)午後1時30分
 ㊾5月22日(水)午後1時30分
 ㊿5月29日(水)午後1時30分



●**多重債務問題相談日**
 ▶市内企業が魅力なPR
 弁護士・司法書士が相談に
 応じます(要予約)。
 ①6月13日(水)・20日(水)・27日(水)
 ②7月4日(水)午後1時30分
 ③7月11日(水)午後1時30分
 ④7月18日(水)午後1時30分
 ⑤7月25日(水)午後1時30分
 ⑥8月1日(水)午後1時30分
 ⑦8月8日(水)午後1時30分
 ⑧8月15日(水)午後1時30分
 ⑨8月22日(水)午後1時30分
 ⑩8月29日(水)午後1時30分
 ⑪9月5日(水)午後1時30分
 ⑫9月12日(水)午後1時30分
 ⑬9月19日(水)午後1時30分
 ⑭9月26日(水)午後1時30分
 ⑮10月3日(水)午後1時30分
 ⑯10月10日(水)午後1時30分
 ⑰10月17日(水)午後1時30分
 ⑱10月24日(水)午後1時30分
 ⑲10月31日(水)午後1時30分
 ⑳11月7日(水)午後1時30分
 ㉑11月14日(水)午後1時30分
 ㉒11月21日(水)午後1時30分
 ㉓11月28日(水)午後1時30分
 ㉔12月5日(水)午後1時30分
 ㉕12月12日(水)午後1時30分
 ㉖12月19日(水)午後1時30分
 ㉗12月26日(水)午後1時30分
 ㉘1月2日(水)午後1時30分
 ㉙1月9日(水)午後1時30分
 ㉚1月16日(水)午後1時30分
 ㉛1月23日(水)午後1時30分
 ㉜1月30日(水)午後1時30分
 ㉝2月6日(水)午後1時30分
 ㉞2月13日(水)午後1時30分
 ㉟2月20日(水)午後1時30分
 ㊱2月27日(水)午後1時30分
 ㊲3月6日(水)午後1時30分
 ㊳3月13日(水)午後1時30分
 ㊴3月20日(水)午後1時30分
 ㊵3月27日(水)午後1時30分
 ㊶4月3日(水)午後1時30分
 ㊷4月10日(水)午後1時30分
 ㊸4月17日(水)午後1時30分
 ㊹4月24日(水)午後1時30分
 ㊺4月31日(水)午後1時30分
 ㊻5月8日(水)午後1時30分
 ㊼5月15日(水)午後1時30分
 ㊽5月22日(水)午後1時30分
 ㊾5月29日(水)午後1時30分
 ㊿6月5日(水)午後1時30分

●**多重債務問題相談日**
 ▶市内企業が魅力なPR
 弁護士・司法書士が相談に
 応じます(要予約)。
 ①6月13日(水)・20日(水)・27日(水)
 ②7月4日(水)午後1時30分
 ③7月11日(水)午後1時30分
 ④7月18日(水)午後1時30分
 ⑤7月25日(水)午後1時30分
 ⑥8月1日(水)午後1時30分
 ⑦8月8日(水)午後1時30分
 ⑧8月15日(水)午後1時30分
 ⑨8月22日(水)午後1時30分
 ⑩8月29日(水)午後1時30分
 ⑪9月5日(水)午後1時30分
 ⑫9月12日(水)午後1時30分
 ⑬9月19日(水)午後1時30分
 ⑭9月26日(水)午後1時30分
 ⑮10月3日(水)午後1時30分
 ⑯10月10日(水)午後1時30分
 ⑰10月17日(水)午後1時30分
 ⑱10月24日(水)午後1時30分
 ⑲10月31日(水)午後1時30分
 ⑳11月7日(水)午後1時30分
 ㉑11月14日(水)午後1時30分
 ㉒11月21日(水)午後1時30分
 ㉓11月28日(水)午後1時30分
 ㉔12月5日(水)午後1時30分
 ㉕12月12日(水)午後1時30分
 ㉖12月19日(水)午後1時30分
 ㉗12月26日(水)午後1時30分
 ㉘1月2日(水)午後1時30分
 ㉙1月9日(水)午後1時30分
 ㉚1月16日(水)午後1時30分
 ㉛1月23日(水)午後1時30分
 ㉜1月30日(水)午後1時30分
 ㉝2月6日(水)午後1時30分
 ㉞2月13日(水)午後1時30分
 ㉟2月20日(水)午後1時30分
 ㊱2月27日(水)午後1時30分
 ㊲3月6日(水)午後1時30分
 ㊳3月13日(水)午後1時30分
 ㊴3月20日(水)午後1時30分
 ㊵3月27日(水)午後1時30分
 ㊶4月3日(水)午後1時30分
 ㊷4月10日(水)午後1時30分
 ㊸4月17日(水)午後1時30分
 ㊹4月24日(水)午後1時30分
 ㊺4月31日(水)午後1時30分
 ㊻5月8日(水)午後1時30分
 ㊼5月15日(水)午後1時30分
 ㊽5月22日(水)午後1時30分
 ㊾5月29日(水)午後1時30分
 ㊿6月5日(水)午後1時30分

定の範囲に該当する人は、代理記載制度を利用できます。事前に手続きが必要です

最近、住所を移した人の投票方法

- ①県外へ転出した人は投票できません。
- ②選挙までの一定期間の間に、県内の他市町村から転入、または県内の他市町村へ転出した人が投票する場合は、市区町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する証明書(無料)」の提示、または投票所で「引き続き県内に住所があることの確認」が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。
- ③市内で転居した人の投票

転居届出日	投票できる場所
5月15日まで	新しい住所の投票所
5月16日以降	前の住所の投票所

開票は1カ所で即日開票です

午後9時15分から北部体育館スポーツフロア(東蔵王2)で行います。

選挙公報をご覧ください

市内の公共施設に備え付けてあるほか、県ホームページに掲載しています。また、希望者には郵送します。

☎選挙管理委員会 ☎39・2241

●**やっぱ！ながおが就職ガイダンス2019**
 ①6月15日(金)午後1時～4時
 ②6月16日(土)午後1時～4時
 ③6月17日(日)午後1時～4時
 ④6月18日(月)午後1時～4時
 ⑤6月19日(火)午後1時～4時
 ⑥6月20日(水)午後1時～4時
 ⑦6月21日(木)午後1時～4時
 ⑧6月22日(金)午後1時～4時
 ⑨6月23日(土)午後1時～4時
 ⑩6月24日(日)午後1時～4時
 ⑪6月25日(月)午後1時～4時
 ⑫6月26日(火)午後1時～4時
 ⑬6月27日(水)午後1時～4時
 ⑭6月28日(木)午後1時～4時
 ⑮6月29日(金)午後1時～4時
 ⑯6月30日(土)午後1時～4時
 ⑰7月1日(日)午後1時～4時
 ⑱7月2日(月)午後1時～4時
 ⑲7月3日(火)午後1時～4時
 ⑳7月4日(水)午後1時～4時
 ㉑7月5日(木)午後1時～4時
 ㉒7月6日(金)午後1時～4時
 ㉓7月7日(土)午後1時～4時
 ㉔7月8日(日)午後1時～4時
 ㉕7月9日(月)午後1時～4時
 ㉖7月10日(火)午後1時～4時
 ㉗7月11日(水)午後1時～4時
 ㉘7月12日(木)午後1時～4時
 ㉙7月13日(金)午後1時～4時
 ㉚7月14日(土)午後1時～4時
 ㉛7月15日(日)午後1時～4時
 ㉜7月16日(月)午後1時～4時
 ㉝7月17日(火)午後1時～4時
 ㉞7月18日(水)午後1時～4時
 ㉟7月19日(木)午後1時～4時
 ㊱7月20日(金)午後1時～4時
 ㊲7月21日(土)午後1時～4時
 ㊳7月22日(日)午後1時～4時
 ㊴7月23日(月)午後1時～4時
 ㊵7月24日(火)午後1時～4時
 ㊶7月25日(水)午後1時～4時
 ㊷7月26日(木)午後1時～4時
 ㊸7月27日(金)午後1時～4時
 ㊹7月28日(土)午後1時～4時
 ㊺7月29日(日)午後1時～4時
 ㊻7月30日(月)午後1時～4時
 ㊼7月31日(火)午後1時～4時
 ㊽8月1日(水)午後1時～4時
 ㊾8月2日(木)午後1時～4時
 ㊿8月3日(金)午後1時～4時

●**くらしの講座「家電製品の安全対策」暮らしの中の危険を知って、安全な生活を送ろう**
 ①6月29日(金)午後2時～3時
 ②7月6日(金)午後2時～3時
 ③7月13日(金)午後2時～3時
 ④7月20日(金)午後2時～3時
 ⑤7月27日(金)午後2時～3時
 ⑥8月3日(金)午後2時～3時
 ⑦8月10日(金)午後2時～3時
 ⑧8月17日(金)午後2時～3時
 ⑨8月24日(金)午後2時～3時
 ⑩8月31日(金)午後2時～3時
 ⑪9月7日(金)午後2時～3時
 ⑫9月14日(金)午後2時～3時
 ⑬9月21日(金)午後2時～3時
 ⑭9月28日(金)午後2時～3時
 ⑮10月5日(金)午後2時～3時
 ⑯10月12日(金)午後2時～3時
 ⑰10月19日(金)午後2時～3時
 ⑱10月26日(金)午後2時～3時
 ⑲11月2日(金)午後2時～3時
 ㉑11月9日(金)午後2時～3時
 ㉒11月16日(金)午後2時～3時
 ㉓11月23日(金)午後2時～3時
 ㉔11月30日(金)午後2時～3時
 ㉕12月7日(金)午後2時～3時
 ㉖12月14日(金)午後2時～3時
 ㉗12月21日(金)午後2時～3時
 ㉘12月28日(金)午後2時～3時
 ㉙1月4日(金)午後2時～3時
 ㉚1月11日(金)午後2時～3時
 ㉛1月18日(金)午後2時～3時
 ㉜1月25日(金)午後2時～3時
 ㉝2月1日(金)午後2時～3時
 ㉞2月8日(金)午後2時～3時
 ㉟2月15日(金)午後2時～3時
 ㊱2月22日(金)午後2時～3時
 ㊲2月29日(金)午後2時～3時
 ㊳3月6日(金)午後2時～3時
 ㊴3月13日(金)午後2時～3時
 ㊵3月20日(金)午後2時～3時
 ㊶3月27日(金)午後2時～3時
 ㊷4月3日(金)午後2時～3時
 ㊸4月10日(金)午後2時～3時
 ㊹4月17日(金)午後2時～3時
 ㊺4月24日(金)午後2時～3時
 ㊻4月31日(金)午後2時～3時
 ㊼5月8日(金)午後2時～3時
 ㊽5月15日(金)午後2時～3時
 ㊾5月22日(金)午後2時～3時
 ㊿5月29日(金)午後2時～3時

好評につき本格スタート！男性限定「はつらつ教室」

健康長寿に役立つ運動と講座が学べる教室です。
 時7月4日～9月26日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分
 (8月15日を除く計12回) 場さいわいプラザ 回65歳以上の男性 定30人(抽選) 料1回200円 備筆記用具 申6月22日(金)までに長寿はつらつ課 ☎39・2268へ

① **熱中症にご注意を!**
 熱中症の危険は真夏だけではなく、湿度が高くなるこの季節にも注意が必要です。小まめな休息や水分補給を心掛けましょう。

② **外出時に帽子をかぶるなど、対策をしてね。室内でも熱中症になることがあるよ。エアコンや扇風機を上手に使おう。**



③ **多世代健康づくりセミナー**
 7月6日(金)・20日(金)、8月24日(金)、9月7日(金)・26日(水)午後7時～9時(計5回)
 場さいわいプラザ 回タニタ管理栄養士、運動指導員ほか
 ④ **18歳以上で同セミナーに初めて参加する人 定25人(抽選)**
 ⑤ **6月20日(水)(必着)までに、はがきに「多世代健康づくりセミナー希望」、郵便番号、住所、氏名、電話番号(はがき1枚で2人まで)を記入し、〒940-0084 幸町2の1の1健康課へ(結果は6月**

⑥ **骨美人教室**
 時6月29日(金)午前9時30分～11時30分
 場さいわいプラザ
 ⑦ **各地区でもセミナーを開催します**
 開始月・回7月：表町、10月：下川西、さいわいプラザ(午前開催) ※詳しくは町内回覧などお知らせします

⑧ **腎臓にやさしい料理教室**
 時7月17日(火)午前10時～午後1時30分 場さいわいプラザ
 ⑨ **食事療法のミニ講話、調理実習 講義栄養士会長岡支部**
 ⑩ **腎臓病や糖尿病、高血圧などで食事療法が必要な人、その家族(主治医からの指示書が必要な場合あり) 定20人(先着) 料500円 備エプロン、三角巾 申6月26日(火)までに健康課専用番号 ☎32・5000へ**

⑪ **妊婦への感染を防ぐため、風しん予防接種費用を一部助成します**
 ⑫ **くらしの講座「家電製品の安全対策」暮らしの中の危険を知って、安全な生活を送ろう**
 ⑬ **アロマオイルマッサージでリラックス**
 ⑭ **ちよっと気になる施設をみに行こう!!**
 ⑮ **多重債務問題相談日**
 ⑯ **骨美人教室**
 ⑰ **各地区でもセミナーを開催します**
 ⑱ **腎臓にやさしい料理教室**
 ⑲ **食事療法のミニ講話、調理実習 講義栄養士会長岡支部**
 ⑳ **腎臓病や糖尿病、高血圧などで食事療法が必要な人、その家族(主治医からの指示書が必要な場合あり) 定20人(先着) 料500円 備エプロン、三角巾 申6月26日(火)までに健康課専用番号 ☎32・5000へ**

◆**図や表などの略字の見方は15ページ**
 ◆**図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(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、図(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 ㊩=さいわいプラザ

① **アルコール相談会**
 時6月21日(木)午後2時～4時
 場さいわいプラザ 相談者Ⅱ
 ② **専門相談員、保健師 相談者Ⅱ**
 ③ **先着 申6月19日(火)まで**

④ **こころの相談会**
 場さいわいプラザ 相談者Ⅱ
 ⑤ **「夜眠れない」「気持ち沈む」など、心の疲れを感じたら早めにご相談ください。**
 ⑥ **6月27日(水)⑦7月11日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談者Ⅱ 臨床心理士、保健師 定各2人(先着) 申6月22日(金)②7月6日(金)まで**

⑤ **あなたの健康相談会**
 時7月9日(月)午後1時～3時
 場上川西コミュニティセンター
 ⑥ **健康診断の結果、生活習慣病の予防・改善 講義栄養士、保健師 定9人(先着) 備健康手帳(ある人) 申7月5日(木)までに健康課専用番号 ☎32・5000へ**

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

健康はバランスのとれた食事から。普段の食生活から見直してみませんか。
 ▶親子食育体験講座でお弁当作りをする六日市保育園のみなさん。市では幼少期から、食の大切さを楽しみを伝えていきます

★**長岡びったり3・1・2弁当販売**
 食育月間に合わせて市内スーパーマーケットが「長岡びったり3・1・2弁当箱法」を用いた弁当を販売します(販売期間は各店舗により異なります)。
 場アピタ、イオン、イトーヨーカドー、ウオロク、マルイの市内各店舗

主食：主菜：副菜＝3：1：2の組合せでバランス良く、栄養を摂取できます。