

◆圖や圖などの略字の見方は18ページ  
 ◆圖どなたでも、圖特になし、■無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆圖に電話、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)=アオーレ長岡 (市セ)=市民センター  
 (大手)=大手通庁舎 (さい)=さいわいプラザ

# 健康

健康課(さい) ☎39・7508

**1 カフェE運動・健康相談**  
 時 9月10日(月)・13日(木)、10月5日(金)午前10時～正午、9月20日(木)、10月9日(火)午後1時30分～3時30分 場 タニタカフェ(市セ) 講 運動指導員、保健師

**2 カフェE健康講座**

時・図 ①9月11日(火):お酒の上手な飲み方講座 ②18日(火):スクエアステップ体験会 ③21日(金):腰痛予防・改善ストレッチ ④28日(金):人間関係を良くする聞き方 ⑤10月4日(木):歩きたくなる!ウォーキング講座 時間 ①③⑤午後2時～3時 ②④午前10時～11時 場 タニタカフェ(市セ) ①③④⑤健康課 ②長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268

**3 まちなかウォーキング**

時 9月27日(木)午前10時～11時(雨天決行) 集合 ①タニタカフェ ②運動指導員

**4 食育総合講座「みんなの食育塾(親子で作る飾り巻き寿司)と長岡野菜料理編」**

時 10月13日(土)午前10時～午後1時 場 さいわいプラザ(内) 講 話し、調理実習 対 小学生以下

上と保護者 定10組(先着) 1人400円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申10月4日(木)まで

長岡の「新米や「おもい」のほかに「だるまれんこん」などの長岡野菜を食材に使うよ。親子でおきのおいしい料理を学べるよ!



▲かわぐち

**5 アルコール相談会**

時 9月20日(木)午後2時～4時 場 さいわいプラザ 相談員 ①専門相談員、保健師 ②人先着 申9月18日(火)まで

**6 働き盛り世代のためのランチセミナー**

時 11月2日(金)・7日(水)午前10時30分～午後0時30分 場 さいわいプラザ(内) 体操とタニタレシピのランチ 対 市の健康(検)診を受診する64歳以下各25人(先着) 各500円 申9月3日(月)から

**7 あなたの健康相談会**

時 ①9月13日(木)②19日(水)③25日(火)④10月2日(火)⑤5日(金)午後1時～4時 場 ①③④さいわいプラザ ②富田亀コミュニティ

テイセンター ⑤市民体育館 定 ①③④⑤12人(先着) ②9人(先着) 講 健康手帳(ある人) 申 ①9月11日(火)②14日(金)③20日(木)④28日(金)⑤10月3日(水)までに健康専用番号 ☎32・50000へ

**8 こころの相談会**

9月は新潟県自殺対策推進月間です。夜眠れない「気持ち沈む」などの疲れを感じたら早めにご相談ください。 時 ①9月26日(水)②10月10日(水)③15日(月) 時間 ①②午後2時～4時 ③午後2時30分～4時30分 場 さいわいプラザ 相談員 ①臨床心理士 ②各2人(先着) 申 ①9月21日(金)②10月5日(金)③10日(水)まで

**9 骨美人教室**

時 9月12日(水)午後1時30分～3時30分 場 さいわいプラザ(内) 骨密度測定、栄養指導、運動指導 対 70歳以下の女性 定 30人(先着) 申 9月10日(月)までに健康専用番号 ☎32・50000へ

**10 多世代健康づくりセミナー**

時 10月10日(水)・24日(水)、11月7日(水)・21日(水)、12月12日(水) 午前10時～正午(計5回) 場 さいわいプラザ(内) タニタ管理栄養士、運動指導員など 対 18歳以上で同セミナーに初めて参加する人 定 25人(抽選) 申 9月25日(火)(必着)までに、はがきに「多世代健康づくり

## 女性の起業・就職・仕事を応援します!

### 1 起業体験3日間集中プログラム [Nagaoka STARTUP! x WOMAN]

ビジネスプランの作成、プレゼン、講義などで起業を学びます。

時 10月19日(金)午後5時～8時、20日(土)午前10時～午後8時、21日(日)午前10時～午後6時(計3回)

場 NaDeC BASE(大手通2) 講 起業支援センターながおかセンター長・高橋秀明さんほか 対 女性 定20人(先着) 各2,000円 申 9月18日(火)から起業支援センターながおか ☎94・5040、ホームページ <http://www.kigyousien.or.jp/> 担当=産業イノベーション課(大手) ☎39・2402

起業した女性から成功体験や苦労した話を直接聞くことができます。



▶スマホはこちら



### 2 女性のための再就職準備セミナー

時 9月21日(金)午後2時～4時 場 さいわいプラザ(内) 働くための環境づくりや応募書類の作成など 講 (株)エム・エスオフィス・下村真琴さん 定20人

▶「女性の品格」の著者としても有名な坂東眞理子さん



▲シンボルマーク

[先着] (保育あり。要予約) 申 9月19日(水)までに(株)エム・エスオフィス ☎30・1230へ 担当=人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

**3 女性のエンパワーメントセミナー「私の強みを再発見!～自信をもって働き続けるために～」**

時 9月26日(水)午後3時～5時 場 まちなかキャンパス長岡 講 (株)エム・エスオフィス・相馬美保子さん 対 40歳以下の女性 定30人(先着) 申 9月21日(金)までに(株)エム・エスオフィスへ 担当=人権・男女共同参画課

### 4 ながおか働き方プラス応援プロジェクト関連セミナー「働き方改革と女性活躍推進」講演会

時 10月6日(土)午後2時～4時 場 ホテルニューオータニ長岡 講 昭和女子大学総長・坂東眞理子さん 定350人(先着) 申 9月28日(金)までに市ホームページにある専用フォームで ※詳しくは市ホームページをご覧ください 講 産業支援課(大手) ☎39・2228



▲利用者から「体の調子があがる」と好評な人気の教室

4時 場 まちなかキャンパス長岡 対 地域の防災リーダーを目指す人 定50人(先着) 申 9月15日(土)までに男女平等推進センターウィルながおか(市セ) ☎39・2746(HPからも可)

健康長寿に役立つ運動と知識を学びます。 時 10月11日～12月27日の毎週木曜日午前10時～正午(計12回) 場 さいわいプラザ(内) 対 65歳以上 定30人(抽選) 各2,000円 持 筆記用具 申 9月28日(金)までに長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268へ

### 元気の秘訣が凝縮「はつらつ教室」に参加しませんか?

9月からの「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を開設しました。市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納の国民健康保険料の未納を電話でお知らせします。

納付相談は、国保年金課(国保)係、各支所市民生活課へどうぞ。 時 来年3月までの毎月20日ごろ(月末で、平日は午前9時～午後7時、土・日・祝日は午前9時～午後5時) ※コールセンターから還付金の案内や口座を指定しての振り込み、金融機関などでATM(現金自動預払機)の操作を指示することは絶対にありません ※金融機関やコンビニエンスストアで納付した場合、確認に1週間程度かかります。行き違いで電話する場合がありますのでご了承ください

### 住宅・土地統計調査にご協力を

住みやすいまちづくりや土地の有効活用、空き家対策などに活用します。 調査方法 ①9月上旬までに、調査員が調査対象区域の世帯に「調査のお知らせ」を配布します。抽出された世帯は、9月中旬ごろまでに調査票の記入をお願いします。調査票は、インターネット、調査員による回収、郵送による提出が可能です。 国保課統計係(さい) ☎39・2248

たい育児のポイントを学びます。 時 10月13日(土)午前10時～正午 場 さいわいプラザ(内) 助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦擬似体験 対 妊婦とパートナー 定30組(先着) 持 母子健康手帳、父子のメモリアルカード、座布団 申 9月13日(木)から

### 国保年金課(アオ) ☎39・2006

### 受けていますか? 特定健診・後期高齢者健診

40歳以上の人は、年に一回の特定健康診査を受けましょう。生活習慣病の早期発見と予防に役立ちます。 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者の集団健診は11月13日(火)まで、個別健診は2月末まで行っています。健診の内容は健康カレンダーまたは健診専用番号 ☎32・50000まで。 このほかの健康保険の人は、職場の保険担当者にお問い合わせください。

### 男女共同参画の視点での防災講座

地域の災害リスクを軽減する方策を考えます。 時 9月19日(水)午後1時30分～

### 子ども家庭課(さい) ☎39・2300

### パパママサークル

妊娠中に夫婦で知っておき



▲塩分控えめでもおいしい調理法を学べる実習

セミナー「希望」、郵便番号、住所、氏名、電話番号、ながおかタニタ健康くらぶ会員かどうか(はがき1枚で2人まで)を記入し、〒944010084幸町2の1の1健康課へ(結果は9月28日(金)ころ発送)

### 11 腎臓にやさしい料理教室

時 10月4日(木)午前10時～午後1時30分 場 さいわいプラザ(内) ミニ講話、調理実習 講 県栄養士会長岡支部 対 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) 各500円 持 エプロン、三角巾 申 9月13日(木)までに健康専用番号 ☎32・50000へ