

◆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、■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]=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

タニタカフェがプロデュース 多世代湯ったり健康セミナー

健康課さい 39・7508

栄養・運動講座のほか、タニタレシピのランチを食べ、温泉でリラックスします。
 ※送迎はありません

時①11月14日(水)②12月5日(水)③11月27日(火)④12月4日(火)午前10時～午後2時30分 場①②えちご川口温泉③④アオーレ長岡 講タニタ管理栄養士など 対18歳以上 定各30人抽選
 各1,200円 申10月26日(金)(必着)までに、はがきに「多世代湯ったりセミナー〇月〇日〇〇会場希望」、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、〒940-0062大手通2-2-6タニタカフェへ(結果は11月2日(金)ころ発送)



健康課さい 39・7508

① 食育総合講座 「みんなの食育塾」

② 生活習慣病予防コース (高血圧編)

時10月25日(木)、11月13日(火)午前10時～午後1時(計2回)
 ①血管年齢の測定、調理実習など 申10月17日(水)まで
 ②伝承料理コース
 時11月8日(木)・22日(木)午前10時～午後1時(計2回) 内山古志・中之島地域の郷土料理 申10月31日(水)まで

①②いずれも 場さいわいプラザ

② アルコール相談会

時①10月18日(木)②11月15日(木)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 専門相談員、保健師 定各2人先着 申10月16日(火)②11月13日(火)まで

③ 腎臓にやさしい料理教室

時11月15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 500円 持エプロン、三角巾

ラザ 定20人先着 800円 持エプロン、三角巾、筆記用具

① こころのとまり木相談会

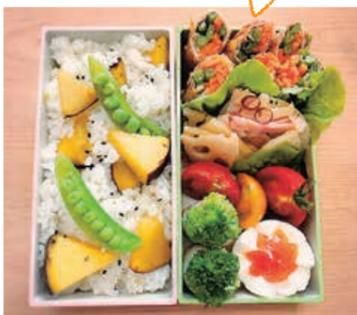
病気や事故、自殺などで大切な家族を亡くしたあなたに話をすることで悲しみが和らぐこともあります。

時11月12日(月)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師 定2人先着 申11月7日(水)まで

② お弁当の写真大集合！ 「子ども長岡びったり3・1・2弁当作品展」

時10月27日(土)午前9時～午後4時 場ハイブ長岡 内小・中・高校生が作った弁当写真の展示、リーフレットの配布など

長岡びったり3・1・2弁当箱法(主食3・主菜1・副菜2)で詰めた昨年度の作品です！



子ども家庭課さい 39・2300

① パパママサークル

妊娠中に夫婦で知っておきたい育児のポイントを学びます。時11月9日(金)午後6時45分～8時45分 場さいわいプラザ



● 知って得する介護研修会

①こころと身体をリフレッシュ 気楽にしゃべろうてー 時10月24日(水)午後1時30分～3時30分 場栃尾文化センター 1 講社会福祉協議会介護職員など 定30人先着 申10月9日(火)から栃尾支所市民生活課 52・5836へ
 ②プロから学ぶ高齢者とのコミュニケーション 時11月14日(水)午前9時30分～正午 場さいわいプラザ 講文学座俳優など 定50人先着 申10月15日(月)から長寿はつらつ課 39・2268へ

国民の2人に1人が発症 がん検診で早期発見！

健康課さい 32・5000

10月は「がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間」です。国民の2人に1人が発症すると言われるがんの早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。詳しくは、4月に配布した「健康カレンダー」、市ホームページをご覧ください。

がんの中でも、女性特有のがんで最も多いのが「乳がん」。早期発見で治療すれば9割以上が治るといデータがあるんだ。2年に1回の受診が推奨されているよ！



▲わし麻呂くん

④ 高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

流行前の早めの接種が効果的です。希望する人は医療機関にお問い合わせください。時10月25日(木)までに健康課専用番号 32・5000へ

⑤ 市民こころの健康講座 「一緒に学ぼう！アルコールの落とし穴くもしもお酒で困ったら」

時10月14日(日)午後1時30分～3時30分 場中央図書館 講県立精神医療センター精神科 医師・橋尻洗陽さんなど 内 県立精神医療センター 24・3930

⑥ あなたの健康相談会

時①10月19日(金)②22日(月)③26日(金)④11月1日(木)⑤6日(火)午後1時～4時 場①北部体育館②さいわいプラザ③栖吉コミュニティセンター④川崎コミュニティセンター 内健康相談の結果、生活習慣病の予防

⑦ まちなかウォーキング

時①10月16日(火)午前10時～正午②26日(金)午前10時～11時(雨天決行) 集合①市民体育館②タニタカフェ 内 運動指導員

⑧ カフェDE運動・健康相談

時10月19日(金)、11月5日(月)午後1時30分～3時30分、10月23日(火)午前10時～正午 場タニタカフェ 内 運動指導員、保健師

⑨ カフェDE健康講座

時・内10月11日(木)・29日(月)：大人のヒップホップ、15日(月)：カラダほぐしでリフレッシュ、11月2日(金)：口からはじめるアンチエイジング 時間 午前10時～11時 場タニタカフェ 申10月26日(金)②11月9日(金)まで

⑩ こころの相談会

「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。時①10月31日(水)②11月14日(水)午後2時～4時 場さいわいプラザ 相談員 臨床心理士 定各2人先着 申10月26日(金)②11月9日(金)まで

女性の働き方 応援します

担当=人権・男女共同参画課(市セ) 39・2746

① 女性のための再就職準備セミナー 「私らしく笑顔で働くために～就職活動実践編～」

時10月16日(火)午後2時～4時 場さいわいプラザ 内応募書類の作成など 定20人先着(保育あり。要予約) 申10月12日(金)までに(株)エム・エスオフィス 30・1230へ

複数の家事を同時進行で行う家庭での「段取り力」が、就活でのPRポイントになることも！セミナーと一緒に考えましょう。子育て中の人、大歓迎です。



② 女性のエンパワーメントセミナー 「今後に役立つ！ビジネススキル～信頼されて働き続けるために～」

時10月25日(木)午後3時～5時 場まちなかキャンパス長岡 対40歳以下の女性 定30人先着 申10月23日(火)までに(株)エム・エスオフィスへ

早めに冬支度！ 水道の凍結予防を

水道局業務課 35・1618

今年1月、寒波による水道管の破裂・漏水や凍結防止のための家庭での放水により、三島地域の一部で断水となりました。

大きな被害にしないために、降雪前に保温材を巻くなど凍結対策を行いましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、市ホームページでも掲載しています。

長岡市指定給水装置工事業者 検索

特に凍結予防が必要な水道管

- むき出しになっている ※-4℃を下回ると凍結しやすくなります
- 風当たりの強いところにある
- 北向きにある (日照時間が短いため)

保温材は少しの劣化や亀裂で効果が半減。冬前に確認を！



家庭でできる凍結予防

- ①水道管に保温材(古い毛布やタオルでも代用可)を巻きます。蛇口のある場合は、蛇口も包んでください
- ②保温材が濡れないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きます

