

【訓練】11/16(水) 午前11時ころ

Jアラートの試験放送を行います

岡危機管理防災本部(アオ) ☎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。実際の災害と間違わないようご注意ください。

弾道ミサイルが発射された場合もJアラートで

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で飛来することが予想され、国からJアラートによる緊急情報が伝達されるとともに、携帯電話に緊急速報メール(エリアメール)が配信されます。

詳しくは市ホームページ(右)を確認してください。



- 暖房器具を使うときは、次のことに気を付けましょう!
- 洗濯物など燃えやすいものを近くに置かない
 - 給油のときは電源を消す
 - 付けっぱなしで長時間離れない

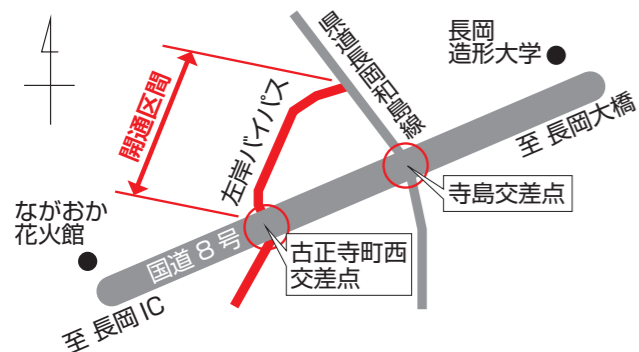


火事を出さないようにしましょう。岡消防本部予防課 ☎35・2190

11/24 左岸バイパスが県道長岡和島線までつながります

岡道路建設課(市セ) ☎39・2231

国道8号古正寺町西交差点から県道長岡和島線までの区間が午後2時に開通します。これにより、寺島交差点周辺の交通渋滞の緩和が期待できます。左岸バイパスは最終的に、長岡北スマートICまでつながる予定です。



40%割引! 市内宿泊施設に お得に泊まろう!

対象施設での宿泊料金の40%(上限8,000円)を割り引きます。

岡「越後長岡」観光振興委員会(観光企画課(天手内)) ☎39・2344



対象施設など詳しくはキャンペーンのホームページで

- **起業家講演会**
「起業×アプリ×アプリが切り拓く起業の可能性」
11月30日(水)午後6時30分～8時 岡 NaDeC B A S E(オンライン可) 岡 NoC ode Jara(株)代表取締役・中川賢史朗さん 定80人(先着) 11月29日(火)までに起業支援センターCLIP長岡 ☎94・5040、同ホームページで担当II産業イノベーション課 ☎39・2402
- **業界研究・インターンシップ**
フェス
12月8日(木)午後1時30分～4時 岡アオーレ長岡 対令和6年3月以降に大学・専門

- **子育て世代向け就職説明会**
出産などを機に離職した人の再就職を支援します。
11月16日(水)：女性のライフステージとワークライフバランスセミナー、個別相談会②(5日)：5社による企業説明会 岡午前10時～正午 市民防災センター ①たかの社会保険労務士事務所・高野真規さん 定各20人(先着) ※保育あり(定各7人(先着)) 市ホームページの専用フォームで 担当II人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・274

- **ダイバーシティシンポジウム「ダイバーシティ推進は、えちご・ものづくり業界に何をもちますか」**
オンライン講演会です。
- **NEIAエレクトロニカ 新潟2022**
企業の最新技術・製品などを集めた展示商談会です。
11月16日(水)・17日(木)午前10時～午後5時(17日は午後4時まで) 岡ハイブ長岡 岡新潟県電子機械工業会 ☎21・5400 担当II産業支援課(天手) ☎39・2222

- **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)。
11月16日(水)・30日(水)、12月7日(水)午後1時30分～4時
- **税金無料相談(要予約)**
11月16日(水)、12月7日(水)午前9時30分～正午 岡・国税理士会長岡支部(三和3) ☎
- **資金返済に関する無料相談会**
11月26日(土)午前10時～午後4時 岡・11月22日(火)までに消費生活センター ☎32・022へ
- **「くらしの講座」**
「ネットトラブル」消費者トラブルの注意点」
11月24日(木)午後2時～3時30分 岡まちなかキャンパス長岡(天手) 定20人(先着) 消費生活センター ☎32・0082
- **お出かけは マスク戸締り**
冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、

- **長寿はこうして課さい**
☎39・2268
- **認知症サポーター養成講座**
11月23日(祝)午前10時～11時30分 岡さいわいプラザ 岡認知症キャラバン・メイト 定20人(先着) 11月7日(月)から

- **資金調達セミナー**
企業のニーズに応じた資金調達方法を学びます。
11月25日(金)午後1時～4時5分 岡 NaDeC B A S E(オンライン可) 定50人(先着) 11月24日(木)までに産業イノベーション課(天手) ☎39・2402へ
- **11月9日(水)～15日(火) 秋の全国火災予防運動**
お出かけは マスク戸締り

- **市議会議事録**
11月30日(水)午後1時～2時45分 岡ダイバーシティ&ワタント・渥美由喜さん 定50人(先着) 11月22日(火)までに長岡技術科学大学男女共同参画推進室ホームページで担当II人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

市の女性の委員比率は35.4% 女性の登用に積極的に取り組みます

「第3次ながおか男女共同参画基本計画」では、令和13年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を40～60%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は35.4%となりました。引き続き、女性登用のさらなる推進に努めます。

審議会、委員会などの状況(過去3年間、数値は4月1日現在)

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数	女性委員を含む会の比率	委員数(人)	女性委員数(人)	女性委員の比率
令和2年	85	81	95.3%	1,228	416	33.9%
令和3年	85	81	95.3%	1,213	430	35.4%
令和4年	83	79	95.2%	1,140	404	35.4%

11月は糖尿病予防月間 自分の血糖値、知っていますか?

市の健診では国民健康保険に加入する40歳から74歳のうち、約7割の人に血糖値の異常がみられます。糖尿病は自覚症状がありません。毎年健康診断を受けて血糖値を測定し、生活習慣の改善につなげましょう。

★動画で学ぼう! 専門医が糖尿病の疑問に答えます 5分程度の運動の紹介など、糖尿病の予防に役立つ動画を市ホームページ(右)で公開しています。専門医が身近な疑問を解決する動画を新たに追加しました。

「お米を減らしてお菓子を食べていい?」「お酒は糖質ゼロならOK?」みなさんの疑問に答えています。血糖値が高めの人や体重が気になる人は必見です!

長岡西病院医師 福居和人さん

11月は児童虐待防止推進月間 子育てで悩んだら、すぐ相談!

子ども家庭センター ☎36・3790

「もしかして?」ためらわないで! 189

出産や子育てに悩んだとき、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。さまざまな子育て支援事業や相談窓口を用意しています。

●こちらの番号からも相談できます

おはやく 要保護児童 対策地域協議会 ☎39・0889

平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始は除く)

★夜間・土・日・祝休日の緊急時 長岡児童相談所 ☎35・8500

「里親」になりませんか? 親元を離れて暮らしている子どもたちを、一定期間、家族の一員として迎えてくれる人を募集します。

平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始は除く) 岡長岡児童相談所