

無料出張個別相談会「NICOカフェ」

中小企業・小規模事業者の課題や取り組みなど、さまざまな相談に応じます。
時①10月24日(木)②11月21日(木)③12月12日(木) **場**①NICOテクノプラザ(新産4)
 ②③NaDeC BASE(大手通2) **時間**=午後1時~4時(1社当たり50分)
申希望日の1週間前までにいがた産業創造機構(NICO) ☎025・246・0038、
 ホームページhttps://www.nico.or.jp/へ 担当=産業支援課(大手) ☎39・2228

消費税が、10%になりました プレミアム付商品券の 手続きをお忘れなく

☎プレミアム付商品券室 ☎39・2327

消費税率引き上げによる家計への影響を緩和するため、非課税の人と子育て世帯に1冊5,000円分(500円分の商品券10枚つづり)を4,000円で販売します。最大で1人当たり5冊まで購入できます。
販売場所=市内郵便局(簡易郵便局を除く)、イオン長岡店、アピタ長岡店、E・プラザ(台町2)



市内約1,000店舗で使えます!

▶商品券を使える店舗に掲示されるステッカー。店舗の一覧は販売窓口で配布するほか、市ホームページにも掲載しています

○対象者には購入引換券をお送りします
 非課税の人は事前に申請を!

期①平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯の世帯主
 ※8月1日以降に生まれた子どもの分は、10月中旬に購入引換券を送付します
期②令和元年度の住民税が課税されていない人(課税者に扶養されている人などを除く)
期③11月29日(金)まで
 ※申請書を紛失した人はお問い合わせください

●**知って得する介護研修会**
 「香ばし優し癒れたいまじょ」
時10月17日(木)午前10時~正午
場榎尾支所 ☎アロマを使っ
 たハンドマッサージ
先着持タオル2枚 **定**10月
 15日(火)までに榎尾支所市民
 生活課 ☎52・5836へ



●**10カフェDE健康講座**
時・内①10月16日(水)：ノルディックウォーキング②24日(木)：まちなかウォーキング③30日(水)：骨格筋を動かそう④11月8日(金)：骨と栄養 **時間**①午前10時~正午②④午後2時~3時③午前10時~11時 **場**①市民体育館②③④タニタカフェ

国の支援策を活用してください

☎産業支援課(大手) ☎39・2228

①キャッシュレス決済でポイント還元

全国の対象店舗でクレジットカードやスマートフォンなどで代金を支払うと、原則として代金の5%、コンビニエンスストアなどの一部店舗では2%が還元されます。



▶ポイント還元が受けられる店舗に掲示されるマーク

②事業者のみなさんへ

・キャッシュレス決済を導入していても、決済事業者を通じて加盟店登録をしないと、ポイント還元の対象店舗となりません。詳しくは契約している決済事業者へお問い合わせください。
 ・請求書や帳簿などの記載方法が変わりました。詳しくは消費税軽減税率電話相談センター(☎0120・205・553)、長岡税務署(☎35・2070)へ。

★「振り込め詐欺」に注意!!

国や市から手数料などの振り込みを求められることや、ATMの操作をお願いすることは絶対にありません。不審な電話等がありましたら、市や最寄りの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

●**9カフェDE運動・健康相談**
時10月29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伝承コース**
時11月12日(火)・27日(水)(計2回) **内**小国地域の郷土料理の調理実習、みそ仕込み体験
定20人(先着) ¥1人800円
申10月31日(木)まで

●**③食育総合講座「みんなの食育塾」**
時11月2日(出) **内**ミニ講話、鮭を使った調理実習 **対**小学生以上と保護者 **定**10組(先着) ¥1人400円 **申**10月23日(水)まで

●**①長寿はいつい課さい**
 ☎39・2268
時10月28日(月)②11月1日(金)午後1時~4時 **場**さいわいプラザ **内**健診の結果、生活習慣病の予防・改善 **定**各12人(先着) **持**健康手帳(ある人) **申**10月24日(木)②30日(水)まで

●**①あなたの健康相談会**
 ☎39・7508
時10月16日(水)午後2時~4時②11月6日(水)午後2時~4時 **場**さいわいプラザ **相**談員①臨床心理士、保健師 **定**各2人(先着) **申**10月11日(金)②11月1日(金)まで

●**⑤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。

●**⑥こころのとりまき相談会**
 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。

●**②パパママも一緒に離乳食を作ってみましょう**
時10月19日(土)午前10時~正午 **場**さいわいプラザ **内**離乳食の講話と調理実習 **対**乳児と保護者(保育あり) **定**20組(先着) **持**エプロン、三角巾、試食用の食器 **申**10月10日(木)から母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内)へ

●**②つきいちひろばin千秋**
時10月16日(水)午後1時30分~2時30分(雨天中止) **場**千秋が原ふるさと森 **内**ながおか元気体操、ハッピー体操など **定**50人(先着) **持**敷物

●**③市民こころの健康講座「これでアルコール依存症?正しい知識と対応法」**
時10月26日(土)午後1時30分~3時30分 **場**中央図書館 **講**員 県立精神医療センター医師・松本晴香さんほか **定**100人(先着) **場**同センター ☎24・3930

●**⑦アルコール相談会**
時①10月17日(木)午後2時~4時②11月14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 **定**2人(先着) **申**10月15日(火)②11月12日(火)まで

●**①パパママも一緒に離乳食を作ってみましょう**
時10月19日(土)午前10時~正午 **場**さいわいプラザ **内**離乳食の講話と調理実習 **対**乳児と保護者(保育あり) **定**20組(先着) **持**エプロン、三角巾、試食用の食器 **申**10月10日(木)から母子保健推進員協議会事務局(子ども家庭課内)へ

●**②お弁当の写真大集合!「子ども長岡びつたり3」1・2弁当作品展**
時10月26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

●**③市民こころの健康講座「これでアルコール依存症?正しい知識と対応法」**
時10月26日(土)午後1時30分~3時30分 **場**中央図書館 **講**員 県立精神医療センター医師・松本晴香さんほか **定**100人(先着) **場**同センター ☎24・3930

●**④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ている人、ひきこもりで悩んでいる人はご相談ください。
時①10月16日(水)午後2時~4時②11月6日(水)午後2時~4時 **場**さいわいプラザ **相**談員①臨床心理士、保健師 **定**各2人(先着) **申**10月11日(金)②11月1日(金)まで

**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。

近年患者が急増している大腸がんは、早めの発見・治療で95%以上が治ります。検査は2日分の便を取るだけで簡単!まずはご自宅の「健康カレンダー」をチェックしてください。

健康

●**子ども家庭課(さい)**
 ☎39・2300

●**講演します。**
時11月17日(日)午後1時30分~3時30分 **場**リリックホール **内**生活習慣病を防ぐ歩き方 **定**430人(先着) **申**10月7日(月)~11月13日(水)

●**に検診専用番号 ☎32・5000へ**

●**募 集**
 みんなのひろば