



子育てガイド (無料) をご利用ください

子育てに関する制度や事業、困ったときの相談窓口などを紹介しています。

配布場所=子ども・子育て課(さい) (☎39・2300)、総合窓口(アオ)、各支所市民生活課、子育ての駅など

浦体育館 ☎92・6910

1 さわやか健康教室
 8月7日～9月18日の毎週
 金曜日午後1時30分～2時30分

地域の健康づくりや食育を広めるボランティアの食推進さん。現在、市内で559人が活動しています。



▲昨年の親子料理教室

8 食生活改善推進委員養成教室
 10月6日(火)・28日(水)、11月12日(木)・26日(木)、12月9日(水)午前10時～午後2時30分(計5回) 場さいわいプラザなど 4回以上受講できる市内在住者 定25人(先着) 申8月31日(月)まで

7 骨粗しょう症予防講座
 9月1日(火)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ
 骨密度の簡易測定、栄養指導、運動指導 講師 保健師、運動指導員、栄養士 定20人(先着) 申8月11日(火)～25日(火)まで

(木)までに健診専用番号☎32・5000へ

2 ロタウイルスワクチンを10月1日から定期予防接種として無料で実施します
 生後1カ月の月に予防接種

★オンライン講座も開催!
 ウェブ会議システム「Zoom」で参加できます。
 9月10日(木)午後7時～8時 沐浴のやり方、助産師・保健師からの情報提供 妊婦とパートナー 定10組(先着) 申8月11日(火)からHPで

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。
 9月25日(金)午後6時45分～8時45分 場さいわいプラザ
 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 妊婦とパートナー 定12組(先着) 妊婦子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 申8月25日(火)から

2 美姿勢コンディショニング教室
 8月6日～9月17日の毎週木曜日午後7時30分～8時30分 定18歳以上 定15人(先着) 1回600円(初回は300円) 申随時

2 カフェDE健康講座
 ① 8月11日(火)：骨粗しょう症と薬 ② 21日(金)：まちなかナイトウォーク ③ 27日(木)：カラダのために、おいしく減塩 ④ 9月2日(水)：体力バランスをチェックしよう 時①



▲昨年度の「ぴったり賞」受賞作品

1 「子ども長岡びつたり3」展示作品大募集
 食育PRのため、市内スパーなどで展示します。
 小・中・高校生 応募条件
 ① 主食3・主菜1・副菜2の割合で作ったもの ② 9月4日(金)(消印有効)までに健康課、各支所などにある応募用紙で (HP可)

健康課(さい) ☎39・7508

ニータウン運動公園 ☎86・7386

健康

10月4日(日)は長岡市長選挙の投票日

選挙管理委員会(さい) ☎39・2241

1 立候補予定者説明会
 10月4日執行予定の市長選挙に立候補を予定している人に手続きや選挙の留意事項を説明します。
 9月2日(水)午後2時から 場さいわいプラザ

2 期日前投票所の投票立会人を募集
 9月28日(月)～10月3日(土)午前8時30分～午後8時で希望する日(複数日可) 場アオレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、各支所のうち1カ所 定長岡市の選挙人名簿に登録されていて、特定の候補者に直接関係のない人 定各期日前投票所1日2人(随選) 報酬=1日9,600円(食費、交通費は自己負担。リバーサイド千秋は午前9時～午後8時、1日9,200円) 申8月31日(月)までに選挙管理委員会、各支所地域振興課、市ホームページにある申込書で

★投・開票の詳細は、市政だより9月号で
 ▶選挙のめいすいくん



▲あぶらげんしん

ロタウイルスは感染力が強く、乳幼児期の胃腸炎の原因になるんだ。ワクチン接種によって、重症化の予防に効果があると言われているよ。

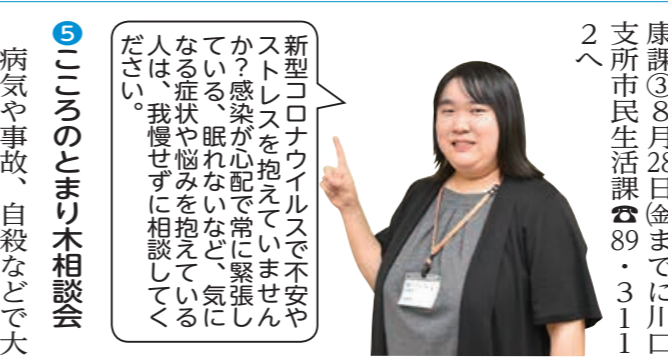
個人シールと一緒に予防票を送付します。
 8月1日以降に生まれた0歳児
 ※7月31日以前に生まれた子は定期予防接種の対象外です。8月1日以降の生まれでも9月30日までに受けたものは有料となります。
 ※協力医療機関に予約が必要です

市立学校の体育施設などを開放します
 スポーツや社会教育活動を行う市民に体育館、グラウンドなどを開放します。
 10月～来年3月末 時平日：午後5時～10時、土・日・祝休日など(休校日や長期休業期間を含む)：午前8時～午後10時 申8月19日(水)～31日(月)に使用したい学校へ(特別教室の使用は教育施設課(さい)で事前登録が必要) 使用者の決定は学区内の団体を優先。申し込みが重なった場合、長岡地域は教育施設課で、その他の地域は各支所地域振興課で申し込み者同士による調整または抽選(10月以降は随時受け付け) ※工事などで使用できない施設あり。詳しくは市ホームページで 問教育施設課 ☎39・2236

全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達試験
 消防庁が試験放送(緊急告知FMラジオ、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。
 8月5日(水)午前11時ころ 問危機管理防本部(アオ) ☎39・2262

多重債務問題相談日
 弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
 8月12日(水)・19日(水)・26日(水)・9月2日(水)・9日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター(市セ) ☎32・0022

新型コロナウイルスで不安やストレスを抱えているいませんか? 感染が心配で常に緊張している、眠れないなど、気になる症状や悩みを抱えている人は、我慢せずに相談してください。



6 あなたの健康相談会
 ① 8月31日(月)② 9月10日(木)③ 23日(水)午後1時～4時 場さいわいプラザ 問健診の結果、生活習慣病の予防・改善 相談員 栄養士、保健師 持 定 ④ 12人(先着)⑤ 9人(先着) 持 定 健康手帳(ある人) 申① 8月20日(木)② 9月1日(火)③ 10日(水)④ 9月2日(水)⑤ 9月11日(月)⑥ 21日(金)⑦ 28日(木)⑧ 10月5日(水)⑨ 12日(水)⑩ 19日(水)⑪ 26日(水)⑫ 9月2日(水)⑬ 9日(水)⑭ 16日(水)⑮ 23日(水)⑯ 30日(水)⑰ 10月7日(土)⑱ 14日(土)⑲ 21日(土)⑳ 28日(土) 申随時

成人の集団健診を追加実施します

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった5、6月の集団健診の代わりに、日程を追加して実施します。

●9月の追加日程
 予約開始日=8月11日(火) 問健康課健診専用番号 ☎32・5000 (土・日・祝日除く)

検診種類	実施日	時間帯	会場
結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)	9月23日(水)	午前	西中学校
		午後①	蓮瀧町公民館
	9月24日(木)	午後②	横下町公民館
		午前	神田コミュニティセンター
		午後	栖吉コミセン分室 活性化センター

※予約した人には、受付時間を指定した案内を1週間前に郵送します
 ※上記以外の健(検)診日程・会場は、4月に配布済みの「健康カレンダー」でご確認ください

●10月以降の追加日程は決まり次第、市政だよりやホームページなどでお知らせします

●全会場・全健診が完全予約制です(健康カレンダー掲載の健(検)診を含む)
 新型コロナウイルス感染症対策(3密防止)にご理解・ご協力をお願いします。