

◆回や場などの略字の見方は8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
◆図に電話、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

健康増進課 さい
☎39・7508

1 歩くだけで脳トレ教室

6月8日～7月6日の毎週木曜日午前10時～11時30分(計5回) 場市民体育館(スクエアステップ運動など)75歳以上で初参加の人 定20人抽選 持内履き 申5月25日(木)まで



2 「歯」と「食」の健口ひろば

6月4日(日)午後1時～3時30分 場アオーレ長岡 内・講①歯の講演会「健康長寿のヒントオーラルフレイルをどう存じますか?」…新潟県歯科医師会常務理事・木戸寿明さん②食の講演会「南極シェフのかあちゃんに聞く!極限の地で見つけた食卓と暮らし」

3 あなたの健康相談会

①5月22日(月)②6月5日(月)③6日(火)④15日(木)⑤16日(金)⑥⑦⑧⑨午前9時30分～午後0時30分⑩⑪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・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各3人先着 持健康手帳(ある人) 申①5月12日(金)②③26日(金)④6月5日(月)⑤6日(火)まで

4 気軽にチャレンジ!認知症予防「つぎイチ脳活」

5月23日(火)午前10時～11時30分 集合 千秋が原ふるさと森噴水前 内 脳トレウォーキング 対65歳以上 定20人先着 申5月8日(月)から

5 カフェDE健康講座

①5月18日(木)…血管年齢を知ろう!測定と動脈硬化②24日(水)…姿勢改善で身体も心もラクに、美姿勢ヨガ③6月2日(金)…いつまでも健康で過ごすために、生活習慣病とフレイルを予防しよう!④6日(火)…公園へGO!ウォーキング 場①③午後2時～3時②④午前10時30分～11時30分 場①③④タニタカフェ(市セ)②まちなかキャンパス(長岡大手) 申5月11日(木)から

6 食育総合講座「みんなの食育塾」長岡に伝わる料理を作って味わおう!

6月23日(金)午前10時～午後1時 場さいわいプラザ 内 講話、調理実習 定15人先着 場費400円 持エプロン、三角巾、筆記用具 申6月16日(金)まで



食生活を中心に市民の健康づくりをサポートするボランティア・食生活改善推進委員が、与板の郷土料理を教えます。

7 こころの相談会

①5月23日(火)②26日(金)③31日(水)④6月5日(月)⑤9日(金)⑥14日(水) 場①④午後6時～8時②③⑤⑥午後2時～4時

8 死別の悲しみケア こころのつまり木相談会

6月12日(月)午後2時30分～

9 アルコール相談会

①5月29日(月)②6月20日(火)午後2時～4時

10 子育て応援講座 「完璧な親なんていない」

子育てに悩む親同士で話し合い、自分にあった子育て方法を探します。 6月6日(火)・15日(木)・20日(火)・27日(火)・7月4日(火)・11日(火)・18日(火)午前10時～正午(計7回) 場さいわいプラザ(計7回) 場費無料 申込先着 対2～4歳の母親 定12人抽選 ※保育あり(午後6カ月以上。要予約) 申5月19日(金)まで

11 家庭児童相談室「子ども家庭センター」さいわいプラザ

☎39・7867

12 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、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

普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学びます。講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。 6月7日(水)午前11時～12時 場 消防本部アオ 39・2262

与板消防署

6月10日(土) 中之島コミュニティセンター②17日(土) 寺泊スポーツセンター③24日(土) 地域交流館わし④25日(日) みしま会館⑤7月2日(日) 与板小学校体育館 定①②④⑤70人先着③50人先着

防火管理講習会

6月20日(火)午前9時25分～午後3時50分、21日(水)午前9時～午後3時(計2回) 定100人先着 場 消防本部アオ 39・850円

甲種防火管理新規講習会

6月20日(火)午前9時25分～午後3時50分、21日(水)午前9時～午後3時(計2回) 定100人先着 場 消防本部アオ 39・850円

消防団を応援しよう!

消防本部総務課 ☎35・2192

●春季消防演習を公開します

| 期日 | 方面隊 | 時間 | 会場 |
|---------|------|-------------|--------|
| 5/21(日) | 栃尾 | 午前9時～11時30分 | 栃尾南小学校 |
| 5/28(日) | 長岡西部 | | 大積小学校 |
| 6/18(日) | 与板 | 午前9時～正午 | 与板小学校 |



消防団では随時、団員を募集しています。申し込みは電子申請(右)が便利!

骨髄移植ドナーを支援します

保健医療課 ☎39・2383

公益財団法人日本骨髄バンクで骨髄などを提供した人(以下、ドナー)と、ドナーを雇用している事業所に今年度新たに助成金を交付します。申請前にご相談ください。

①来年3月31日(日)まで 助成金=通院期間中に市内に住居があるドナー…骨髄などの提供のために要した通院または入院1日につき2万円(1回の提供につき最大20万円)、ドナーを雇用する市内の事業所…ドナー休暇1日につき1万円(1回の提供につき最大10万円) ②骨髄などの採取が完了した日から1年以内 ※詳しくは市ホームページ(右)で



血液の病気で骨髄移植を待つ人はたくさんいる。命をつなぐためには、1人でも多くのドナー登録が必要なんだ。あなたの善意が、患者さんの大きな希望になることを知ってほしいな。

あぶらげんしん

① 2日(日)・9日(日) 場トチオレ 定各50人先着

② 防火管理講習会

③ 甲種防火管理新規講習会

④ 与板消防署

⑤ 普通救命講習会

① 5月30日(火)～6月5日(月)に6カ月以内に撮った証明写真(縦4cm×横3cm)1枚を添えて、消防本部予防課 ☎35・2190、各消防署、出張所へ

② ごみのポイ捨て、不法投棄はやめよう!

③ 不法投棄は、5年以下の懲役または1千万円(法人は3億円)以下の罰金が定められます。

④ 不法投棄は、5年以下の懲役または1千万円(法人は3億円)以下の罰金が定められます。

⑤ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)

⑥ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)

⑦ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)

⑧ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)

⑨ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)

⑩ 心配ごと・悩みごと相談 (市民相談)