

◆圖や圖などの略字の見方は14ページ
 ◆圖どなたでも、圖特になし、圖無料、圖不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆圖に電話、ファクス、Eメール、圖(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

健康づくりのボランティア 食生活改善推進委員 養成教室

健康課さい 39・7508
 時 6月21日(金)、7月4日(木)・31日(水)、
 8月22日(木)、9月12日(木)、10月2日(水)
 午前9時30分～午後3時(計6回)
 場 さいわいプラザ、市民体育館など
 定 30人(先着) 申 5月31日(金)まで

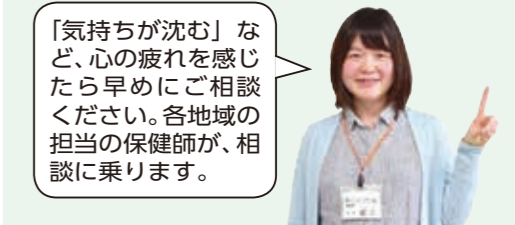


▲小太郎

地域の人から「食推さん」と親しまれている委員のみなさん。現在、市内で620人が活動しているよ。地域での料理教室や健康づくり活動に取り組んでいるんだ!

あなたの悩みや不安を 相談しませんか

●こころの相談会
 ①さいわいプラザ(健康課) 39・7508
 時 ①5月23日(木)午後6時～8時 ②6月5日(水)午後2時～4時 定各2人(先着) 申 ①5月17日(金)②31日(金)まで
 ②越路支所(南地域担当) 92・5011
 時 5月21日(火)午後2時～3時30分 定2人(先着) 申 5月16日(木)まで
 ③三島保健センター(北西地域担当) 42・2269
 時 5月29日(水)午後2時～4時 定2人(先着) 申 5月24日(金)まで



「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。各地域の担当の保健師が、相談に乗ります。

●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 5月20日(月)午後2時30分～4時30分 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 5月15日(水)までに健康課へ

健康

健康課さい 39・7508

- 1 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種
 時 来年3月31日(火)まで 場 市内の実施医療機関など 回数 11回 図 過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けていない市内在住者で、次のいずれかに該当する人 ①来年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上(対象者には予防接種券を送付) ②接種日の年齢が60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参) 料 4,610円(生活保護世帯の人は無料) 持 持保険証、予防票(①)
- 2 カフェDE運動・健康相談
 時 5月16日(木)午前10時～正午、28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
- 3 カフェDE健康講座
 時・内 ①5月14日(火)：まちなかウォーキング ②23日(木)：健口生活と歯の病気 ③31日(金)：発汗促進で体脂肪を減らす ④6月7日(金)：のびのびストレッチ 時間 ①②③午前10時～11時 ④午後2時～3時 場 タニタカフェ
- 4 あなたの健康相談会
 時 ①5月20日(月)②6月12日(水)午後1時～3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 講 栄養士、保健師 定 12人(先着) 持
- 5 アルコール相談会
 時 ①5月16日(木)②6月13日(水)午後2時～4時 場 さいわいプラザ 相 相談員2人(先着) 保健師 定 各2人(先着) 申 ①5月14日(火)②6月11日(火)まで
- 6 禁煙したい人は気軽に相談を
 5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙外来の紹介など、禁煙に関する相談に保健師が随時応じます。
- 7 「歯」と「食」の健口ひろば
 歯ぐきしりや食い縛りの体への影響や、子どもの食と一時「間食学」を学ぶ講演会です。
 時 6月2日(日)午後1時～3時

5月31日は「世界禁煙デー」です。禁煙外来の紹介など、禁煙に関する相談に保健師が随時応じます。

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 6月21日(金)午後6時45分～8時45分 場 さいわいプラザ 内 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 図 妊婦とパートナー 定 24組(先着) 持 母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団 申 5月

21日(火)から
 2 離乳食教室
 時 5月30日(木)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 内 栄養士の話、離乳食の試食(保護者) 図 平成30年12月～今年2月生まれの子どもと保護者 定 30組(先着) 持 食器、スプーン(保護者用) 申 5月15日(水)～22日(水)まで

企業対象サイバーセキュリティ対策セミナー
 時 5月22日(水)午後2時～5時 場 まちなかキャンパス長岡 内 企業経営者 定 50人(先着) 申 5月16日(木)までにあいおいニッセイ同和損害保険(株)長岡支店 33・7511へ 担当

産業支援課(大手) 39・2228

- 1 認知症予防教室
 時 6月4日～25日の毎週火曜 日 午前10時～正午(計4回) 場 さいわいプラザ 内 講義、軽運動 図 65歳以上 定 30人 持 運動できる服装、内履き 申 5月24日(金)までに長寿はつらつ課さい 39・2268へ
- 2 心配ごと・悩みごと相談
 時 毎日午前9時～午後4時 (年末・年始除く。電話相談可) (弁護士相談) 毎週金曜日午後1時～5時 (祝日の場合は前日。予約制。1人30分以内。年1回) (司法書士相談) 毎月第2火曜日午後1時30分～4時30分(予約制。1人30分以内。年1回) 申 市民窓口サービス課(市役所なんでも窓口) アオ 39・2255
- 3 5月11日(土)～20日(月)は春の全国交通安全運動
 歩行者に 笑顔でゆずる春の道
 外出の機会が多くなるこの時期、ドライバーは子どもや高齢者を見かけたら行動に気を配り、思いやりのある運転を心掛けましょう。
 申 市民課 アオ 39・2206、各支所地域振興課



ご家族のための認知症介護教室

若年性認知症を学ぶ講義です。
 時 5月8日(水)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 内 三島病院精神保健福祉士・松原智さん 申 5月7日(火)までに同病院 42・2311へ 担当 長寿はつらつ課 39・2268

現場改善スクール

生産効率を高め、働き方改革にもつながる現場改善のノウハウを学びます。
 時 7月4日～9月27日の毎週木曜日(一部金・土曜日あり。計15回) 場 NICOテクノプラザ(新産4)など 対 ①ものづくり企業で現場管理・改善に携わっている人 ②①の

経験がある企業退職者 定 10人(書類審査あり) 料 1人当たり ①市内企業15万円、市外企業25万円(同スクール修了の従業員がいる企業は半額) ②2万円 申 6月14日(金)までにNPO法人長岡産業活性化協会 N A Z E 42・8700へ 担当 工業振興課(大手) 39・2222

まちづくりに地域の声を！新しい地域委員会委員を紹介します

地域委員会は地域住民と行政とが一体となったまちづくりを進めるため、支所ごとに設置した市長の附属機関です。委員は地域のさまざまな課題に対し議論を重ね、市に提案します。任期は、令和3年3月までの2年間です。(敬称略・五十音順)

中之島	安達 豊	青木 洋一	安立 信治	青木 亨	青柳 久雄
	大竹 秀敏	内山 幸雄	阿部 浩子	石原 健二	板屋 忠幸
	小野 英子	大矢 均	大島 一洋	井上 洋	片桐 圭子
	小野 順子	金子 由美子	小川 力	草間 頼雄	北原 千秋
	河内 大志	金安 武蔵	小熊 昭三	酒井 幸二	桑原 勝利
	國嶋 公江	高橋 敏雄	片桐 直子	坂牧 幸恵	鈴木 京子
	駒澤 正元	高橋 英寛	小林 茂	関 公子	中村 官
	笹岡 裕介	西脇 重徳	燕 公雄	田中 仁	中村 哲夫
	鈴木 穂也	番場 友次	永島 圭子	田中 康雄	長谷川 知夫
	鈴木 正美	平澤 聡	難波 光男	星野 アヤ子	
関口 和幸	平田 希美	野中 君代	星野 吟二		
田中 隆宏	渡辺 一郎	丸山 茂男			
田辺 正人					
原田 健司					
和島	大矢 正和	池浦 章雄	大崎 祐覇	伊藤 一郎	青柳 拓
	菊地 和昭	河合 潤一	大崎 勉	岩下 匡史	岡村 真人
	清野 精研	後藤 良至	笠井 和子	笠原 真佐雄	喜多村 茜
	小林 純子	小林 謙太郎	北郷 昌明	倉品 幸一	黒島 幹夫
	小林 教子	竹内 正彦	桐生 久美子	小林 隆平	小宮山 正久
	小林 博	年友 要子	佐々木 信和	高橋 茂	平澤 康隆
	佐々木 理江子	平石 久子	白倉 龍典	高橋 寿明	星野 美香
	関川 たづ子	藤田 功	田邊 仁	田中 洋介	星野 美鈴
	高橋 勇一	丸山 清良	西川 明治	中川 真由美	星野 晃男
	竹内 嘉秀	三浦 公司	星野 正子	長谷川 一夫	丸山 晃一郎
中村 義久	三上 徹人	本田 浩太	吉村 芳秀	宮 未尋	
羽鳥 仁一	宮田 和子	松生 健太	和田 孝子	山森 瑞江	
	山田 陽子	八木 元紀			
	吉井 亜佐子	吉田 美紀子			

★会議は公開で傍聴できます。詳しくは地域振興戦略部(大手) 39・2260、各支所地域振興課へ