

クイズに答えて 特産品をゲットしよう！ 市公式LINE友だち限定 長岡産食材プレゼント キャンペーン

岡広報・魅力発信課アオ ☎39・2202

応募者の中から抽選で30人にプレゼントします。
応募期間＝2月14日(金)まで 市内在住で市公式LINEの友だち登録をしている人 LINEのメッセージ入力欄から「プレゼント応募」と送信後に届く専用フォームで ※当選者の発表は、賞品の発送(3月上旬)をもって代えさせていただきます



友だち登録はこちら



7 つきイチ脳活 ～エアロビde脳トレ～
日(水)までに健康増進課または北部・南部地域事務所、中之島・山古志支所地域振興・市民生活課、栃尾支所市民生活課へ

2 おてがる健康プレイス
回・回 2月20日(水)：固まったカラダをしゃっきりと「しつかりストレッチ」、3月30日(水)：各前日

1 健康UP！講座
回・回 ①2月26日(水)：ストレッチを吹っ飛ばせ！からだスッキリ体操！②3月3日(月)：今日から骨活コッコツと！③午前10時～11時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡 申 2月17日(月)～各前日

8 あなたの健康相談会
回 ①2月21日(金)②25日(火)③3月4日(火) 時 ①③午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分 場 さいわいプラザ

健康増進課 さいわいプラザ 健康増進課 ☎39・7508

高齢者向け特別電話相談
「お試し価格で購入したら、定期購入が条件だった」などの相談が寄せられています。気軽に相談してください。
回 2月13日(木)・14日(金)午前9時～午後4時30分 岡消費生活センター(南) ☎32・0022

2月が高齢者見守り強化月間
「いつもと様子が違う」と

栄養士、保健師 各6人 宛着 健康手帳(ある人)
回 ①2月10日(月)②14日(金)③21日(金)まで

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)。
回 2月12日(水)・19日(水)・26日(水)

税理士無料税務相談(要予約)
回 2月19日(水)、3月5日(水)午前9時30分～正午 場・甲税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課アオ ☎39・2212

感じたときは、お近くの地域包括支援センター、民生委員にご連絡ください。近所で声を掛け合うなど、みんなで支え合いましょ。

岡長寿はつらつ課高齢者基幹包括支援センター ☎89・7440

仕事・職場の悩み専門相談
職場の人間関係や再就職などの相談に産業カウンセラーが応じます(予約優先)。
回 2月18日(火)午後6時～7時30分、3月1日(土)午後1時～2時30分 甲HPで 岡男女平等推進センターウイイルながおか相談室(南) ☎39・9357

雪崩にご注意ください
すでに積もった雪の上に、短期間で多量の降雪があった場合などは、雪崩が発生しやすくなります(表層雪崩)。雪崩の前兆を見つけたら安全な場所に避難してください。

全な場所には避難し、場所と状況を市役所、警察署、消防署のいずれかにお知らせください。特に注意が必要な箇所は、県ホームページで確認してください。

岡道路管理課(南) ☎39・2232、危機管理防災本部アオ ☎39・2262(夜間休日 ☎35・1123)

斜面のひびは積もっていた雪が緩んできたサイン。雪崩が発生する危険があります。



子宮頸がん 予防ワクチン

キャッチアップ接種の期間を1年延長します

対象の人には2月中に案内を送付します。
対平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日にワクチンを1回または2回接種した人 岡子ども・子育て課(さい) ☎39・2300

健康UP！講座
回・回 ①2月26日(水)：ストレッチを吹っ飛ばせ！からだスッキリ体操！②3月3日(月)：今日から骨活コッコツと！③午前10時～11時 場①さいわいプラザ②ミライエ長岡 申 2月17日(月)～各前日

おてがる健康プレイス
回・回 2月20日(水)：固まったカラダをしゃっきりと「しつかりストレッチ」、3月30日(水)：各前日

健康増進課(さい) ☎39・7508

3 簡易骨密度測定コーナーを設置しています
5分程度で測定できます。
回 3月21日(金)までの午前9時～午後4時(平日のみ) 場 さいわいプラザ

4 こころの健康相談会
回 ①2月26日(水)②3月4日(火)③11日(火) 時 ①③午後2時～4時②午後6時～8時

5 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会
回 3月14日(金)午後2時30分～4時30分

6 アルコール相談会
回 2月21日(金)午後2～4時

4～6 いずれも 場 さいわいプラザ 相談員 臨床心理士、保健師など 定 各2人(先着)
申 ①2月17日(月)②21日(金)③28日(金)④3月5日(水)⑤2月12日(水)

2 高年齢者見守り強化月間
「いつもと様子が違う」と

1 カラダケアセミナー
理学療法士が肩こりや姿勢の改善に効果的な、正しい体の使い方をアドバイスします。
回 3月8日(土)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 定 30人(先着)

2 デューク更家のウォーキング教室
回 3月19日(水) 時・場 午前9時30分～11時…市立劇場、午後2時30分～4時…アオーレ長岡 岡ウォーキングアーティスト・デューク更家さん(写真) 定 各50人(先着)

1 2 いずれも 岡18歳以上の市民 岡動きやすい服装、内履き 申 2月10日(月)から(HP可) 岡健康増進課(さい) ☎39・7508



CKD (慢性腎臓病) 市民公開セミナー

回 3月8日(土)午後1時～3時 場 リリックホール 岡長岡赤十字病院副院長・山崎肇さん(写真)ほか 定 200人(先着) 甲専用フォーム(右)で 岡健康増進課(さい) ☎39・7508

自覚症状がないまま腎臓の働きが低下していくCKD。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深い病気です。食事や運動習慣の改善で予防することができます。セミナーで生活改善のポイントを学びましょう。

岡健康増進課(さい) ☎39・7508

町名変更のお知らせ

岡市民課(アオ) ☎39・2019

2月22日(土)から、稲葉町、稲保一丁目、稲保二丁目、新保町の各一部の町の名称が稲保南二丁目、稲保南三丁目になります。

稲保南二丁目
稲保南三丁目

ながおか ウェルネスチャレンジ

タイアップ イベント

体の使い方を学んで 毎日を調子よく♪

1 カラダケアセミナー
理学療法士が肩こりや姿勢の改善に効果的な、正しい体の使い方をアドバイスします。
回 3月8日(土)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 定 30人(先着)

2 デューク更家のウォーキング教室
回 3月19日(水) 時・場 午前9時30分～11時…市立劇場、午後2時30分～4時…アオーレ長岡 岡ウォーキングアーティスト・デューク更家さん(写真) 定 各50人(先着)

1 2 いずれも 岡18歳以上の市民 岡動きやすい服装、内履き 申 2月10日(月)から(HP可) 岡健康増進課(さい) ☎39・7508

ご活用ください！無料の健康アプリ
ながおかウェルネスチャレンジ

歩数や食事、体重などのデータを記録できるほか、健康講座やイベント情報などを確認できます。ゲーム感覚で歩けるウォークラリーや歩数ランキング機能で、楽しみながら歩きましょう。

歩いたり、記録をしたりすると健康ポイントが貯まります。3月21日(金)までに3,000ポイント以上貯めると、500円分のながおかペイポイントに交換できます！
※1人1回。先着3,000人(交換は3月初旬から開始予定)

アプリのダウンロードなど詳しくはこちら