

# 健康

健康課(さい) ☎39・7508

◆回や場などの略字の見方は18ページ  
◆図どなたでも、図特になし、図無料、図不要(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、図(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 匠セ=市民センター  
匠手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

## 食育総合講座「みんなの食育塾」

回 6月3日(木)・23日(水)午前10時～午後1時(計2回) 場 さ  
いわいプラザ 匠 寺泊・川口地域の郷土料理の調理実習 定  
15人(先着) ¥800円 匠 エプロン、三角巾、筆記用具 甲 5  
月21日(金)までに健康課(さい) ☎39・7508へ

- 1 こころの相談会  
①5月19日(水)②28日(金)③6月4日(金)④9日(水)⑤15日(火)⑥23日(水)⑦28日(金)⑧31日(月)⑨6月5日(火)⑩12日(月)⑪19日(日)⑫26日(日) 相談員 臨床心理士、保健師
- 2 死別の悲しみケア  
こころのつまり木相談会  
①5月17日(月)午後2時30分～4時30分 相談員 臨床心理士、保健師
- 3 アルコール相談会  
①5月25日(火)午後2時～4時 相談員 精神保健福祉士、保健師

- 1 3いづれも 場さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) 匠各2人(先着)
- ①5月12日(水)②21日(金)③28日(金)④6月2日(水)⑤8日(火)⑥10日(月)⑦18日(火)までに健康課または各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)へ
- 4 カフェDE健康講座  
回 5月12日(水)：たばこの豆知識、20日(木)：ゆつたり！すっきり！ストレッチ、25日(火)：減塩生活始めてみませんか



対象を18歳まで拡大したよ。パッチを持ち帰って自宅でもテストできるんだ。家族が取りに来てもOK!お酒との付き合い方を考えるために、早めにテストしよう。

- 6 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種  
回 来年3月31日(木)まで 場 市内の医療機関など 回数 1回  
回 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

か、6月3日(木)：まちなかうオーキング 匠 午前10時～11時 場 タニカカフェ(匠手)  
5 アルコールパッチテスト  
パッチを腕に貼るだけでお酒への適性をチェック。保健師からの説明もあります。  
回 来年3月までの平日午前8時30分～午後4時30分(随時30分) 場 さいわいプラザ②各支所市民生活課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課) 匠 18歳～20歳 定 100人(先着) 甲 ②各支所へ

85歳、90歳、95歳、100歳(対象者には予診票を送付)  
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(各1級。障害者手帳を持参) ¥4,700円(生活保護世帯の人は無料) 匠 保険証、予診票(①の人)、健康手帳(ある人)  
子ども家庭センター(さい) ☎39・7867  
子育て応援講座「完璧なパパ・ママなんていない」  
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。  
回 ①5月30日～7月4日の毎週日曜日(計6回)②5月25日～7月6日の毎週火曜日(計7回) 匠 午前10時～正午 場 さいわいプラザ 対 2～4歳児の①父親②母親 定 各10人(抽選) ※保育あり(生後6カ月以上。要予約) 持 筆記用具 甲 5月14日(金)まで

長寿は(さい)課(さい) ☎39・2268  
Y・A・R・U・Z・E!脳活  
認知症の正しい知識と予防法を運動や講座で学びます。  
回 6月15日～7月6日の毎週火曜日(計4回) 場 さいわいプラザ 対 75歳以上で初参加の人 定 15人(抽選) 甲 6月3日(木)まで

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。  
回 午前9時30分～午後0時30分 各消防署  
匠 各消防署  
◎長岡消防署 ☎35・2193  
回 ①6月13日(日)：浦体育館②19日(土)：北部体育館③20日(日)：新産体育館④22日(火)：市民体育館⑤27日(日)：消防本部⑥7月6日(火)：市民体育館⑦10日(土)：消防本部⑧13日(火)

## 都市計画マスタープラン 長岡のまちづくり、10年間の方針を策定

土木・都市整備分野のまちづくりの基本方針となる都市計画マスタープランを改定しました。安全・安心で持続可能、コンパクトなまちを目指します。市ホームページや情報ラウンジ(アオ)で公開しています。 匠 都市政策課(匠手) ☎39・2225

- まちづくりの主な方針
- 安全・安心
    - ▶自然災害の増加に対応
    - ▶利便性の高い市街地の維持
  - 持続可能性
    - ▶都市インフラの適切な維持更新
    - ▶若者定着と交流人口の拡大による活力の創出
  - コンパクト
    - ▶郊外への住宅開発を抑制
    - ▶都市機能を円滑な交通網で結ぶ

- ◎与板消防署 ☎72・2572  
回 ①6月12日(土)：中之島コミュニティセンター②19日(土)：寺泊スポーツセンター③24日(木)：和島保健センター④27日(日)：みしま交流センター⑤7月10日(土)：与板小学校体育館 定 ①②④⑤70人(先着)③50人(先着)
- ◎板尾消防署 ☎52・1155  
回 6月19日(土)・26日(土)、7月4日(日)・11日(日) 場 板尾文化センター 定 各40人(先着)
- ◎認知症サポーター養成講座  
回 5月24日(月)午後2時～3時30分 場 さいわいプラザ 講

- 認知症地域支援推進員 定 20人(先着) 甲 5月10日(月)～20日(木)に長寿はつらつ課 ☎39・2268へ
- 多重債務相談日  
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。  
回 5月12日(水)・19日(水)・26日(水)・6月2日(水)・9日(水)午後1時30分～4時 場 消費生活センター(匠手) ☎32・0202
- 経済センサス活動調査にご回答を  
全国全ての事業所を対象に国が調査します。結果は、行政施策の立案や民間企業の経営計画の策定など、社会経済を支える基礎資料として活用されます。

- 心配ごと・悩みごと相談  
調査票は5月下旬に郵送、または調査員が届けます。原則訪問での回収は行いません。インターネットが郵送で回答してください。  
匠 庶務課統計係(さい) ☎39・2248
- 市民相談  
回 毎日午前9時～午後4時(年末・年始除く。電話相談可)  
匠 弁護士相談(予約制)  
回 毎週金曜日午後1時～5時(1人30分以内。年1回)  
匠 司法書士相談(予約制)  
回 毎月第2火曜日午後1時30分～4時30分(1人30分以内。年1回)  
場 アオーレ長岡 匠 市民窓口サービス課(市役所なんでも窓口) (アオ) ☎39・2255

## 錦鯉で癒やしを無料で貸し出し

長岡市錦鯉養殖組合が錦鯉と水槽を無償で貸し出します。  
貸出期間=6月7日(月)～9月6日(月)の希望する日 定 10人(選考あり) 甲 4月26日(月)～5月14日(金)に市ホームページにある申込書で 担当=農水産政策課(匠手) ☎39・2223



水槽を泳ぐ魚の観賞で得られる癒やし効果は「アクアリウムセラピー」と呼ばれます。水槽を置くだけの手軽さで注目されています。

## 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付属機関です。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5年3月までの2年間です。(敬称略・五十音順) ※会議は公開で傍聴できます 匠 地域振興戦略部(匠手) ☎39・2260、各支所地域振興課(山古志・和島支所は地域振興・市民生活課)へ

中之島	越路	三島	山古志	小国	川口	和島
安達 豊	内山 幸雄	安立 信治	畔上 美砂子	板屋 忠幸	青柳 拓	加勢 律子
大竹 秀敏	大矢 均	阿部 浩子	石原 健二	片桐 圭子	岡村 真人	菊地 和昭
小野 英子	金子 由美子	遠藤 鉄也	樺澤 裕美	北原 千秋	喜多村 茜	清野 精研
小野 順子	金安 武蔵	大島 一洋	草間 頼雄	桑原 勝利	黒島 幹夫	小林 教子
河内 大志	高橋 敏雄	小川 力	小池 正瑠	鈴木 京子	小宮山 正久	小林 博
國嶋 公江	高橋 英寛	片桐 直子	酒井 幸二	角山 久雄	平澤 康隆	佐々木 理江子
駒澤 正元	高橋 優子	川崎 あさ子	関 公子	中村 官	星野 美香	関川 たづ子
笹岡 裕介	田中 秀和	関根 正之	関 裕子	長谷川 知夫	星野 美鈴	高橋 勇一
鈴木 正美	西脇 千十清	永島 圭子	竹内 春華	羽鳥 三枝子	星野 晃男	竹内 嘉秀
関口 和幸	平澤 聡	丸山 茂男	田中 仁		丸山 強一郎	中村 義久
田中 隆宏	平田 希美		田中 康雄		宮 未尋	羽鳥 仁一
田辺 正人	堀井 久栄		星野 光夫		山森 瑞江	
原田 健司	松井 麻里					
山崎 時子	渡辺 一郎					
	小川 隆司	大崎 勉	岩下 匡史	青柳 拓		
	河合 潤一	小熊 孝子	柿倉 康代	岡村 真人		
	菊地 憲子	笠井 和子	笠原 真佐雄	喜多村 茜		
	木村 勝一	加藤 泰稔	風間 清文	黒島 幹夫		
	栗原 精志	北郷 昌明	小林 修	小宮山 正久		
	解良 拓也	佐々木 信和	小林 隆平	平澤 康隆		
	小林 謙太郎	柴田 和花子	田中 光男	星野 美香		
	小林 華子	白倉 龍典	田中 洋介	星野 美鈴		
	年友 要子	田邊 仁	内藤 純子	星野 晃男		
	平石 久子	西川 明治	波形 正広	丸山 強一郎		
	星 一樹	平川 悦子	長谷川 一夫	宮 未尋		
	三浦 公司	星野 正子	浜田 明	山森 瑞江		
	水戸 恵子	吉田 美紀子	山田 和子			
	山田 陽子		和田 孝子			