



こころの健康づくり講演会 ～笑いで学ぶコミュニケーションのヒント～

リラックス体操も取り入れ、心と体を元気にする方法を学びます。
日7月23日(土)午後1時30分～3時 **場**リリックホール **調**新潟お笑い集団NAMARA・高橋なんぐさん(左) **定**200人(先着) **申**7月21日(木)までに健康課さい☎39・7508へ (HP可)

申し込みはこちら



注意 家庭から出る医療系廃棄物は正しく捨てましょう

環境業務課☎24・2837
 医療系廃棄物の誤った捨て方は、住民やごみ収集作業員のけがや感染の原因になります。

出し方

- 1 ペン型自己注射器の針
- 2 ペン型自己注射器の本体・使用済カートリッジ
- 3 輸液バッグ・チューブ類

針ケースを装着する
 中の液は完全に捨てる
 ペットボトルなど、ふたのあるプラスチック製容器に入れる
 新聞紙に包む
 この他は、ごみステーションには出せません。かかりつけ医にご相談ください。
 ※プラマーク☑がついていても、「燃やすごみ」で出してください
 燃やすごみ用指定袋に入れて☑と明記する
 ※他の燃やすごみと一緒に出せません

●地域の防災リーダーになる！「中越市民防災安全大学」受講生募集

防災の知識や技術を家庭や地域で役立てませんか。卒業すると、NPO法人日本防災士機構が認定する「防災士」の受験資格を取得できます。希望により「中越市民防災安全士会」に入会でき、会員同士や他団体との交流を通じ、理解を深めたり、地域の防災活動を支援したりできます。

日8月20日(土)・21日(日)・27日(土)・9月3日(土)・4日(日)午前9時～午後5時(計5回)
場消防本部など **調**防災専門家など **定**50人(先着) **料**10,000円(学

●7月10日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です

投票日に投票所へ行けない人は、投票日前日まで期日前投票ができます。
調選挙管理委員会さい☎39・2241

●セイタカアワダチソウの拡大を防ぎましょう

生態系に影響を及ぼす可能性があるとして、環境省が「生態系被害防止外来種リスト」に載せている植物です。

●水稲・大豆病害虫の防除にご協力を

7月中旬から9月上旬に無人ヘリコプターや背負動力散布機で防除をします。人や動物に影響の少ない薬剤を使用

秋になると黄色の花が咲きます。花が咲く前に抜き取るか刈り取り、枯らしてから処分してください。
調環境政策課☎24・0528



▲花が咲く前のセイタカアワダチソウ

●ながおか・スミレプロジェクト「子育て中ママの心身癒しサロン」

日8月4日(木)・9日(火)・9月6日(火)・8日(木)午前10時～午後0時10分(1枠40分) **場**産後ケアハウスねんこ(希望が丘1)

●保育の場で活かせる！子育て支援員研修

講習と現場での実習で保育の知識や技術を学びます。研修修了者を保育園や小規模保育施設などで活躍できる「子育て支援員」に認定します。

日基本研修(コース共通)：8月29日(月)・9月1日(木) **場**地域保育コース：9月21日(水)・22日(木)・26日(月)・10月3日(月) **場**地域子育て支援コース：10月4日(火)・5日(水)、見学実習(コース共通)：10、11月のうち2日間 **場**教育センター(見学実習は市内保育園など) **調**市内に在住または在勤(保育や子育て支援分野)の人 **定**①50人抽選②10人抽選 **申**7月29日(金)までに学校法人北陸学園北陸福祉保育専門学校(☎32・0288) ホームページ専用フォームで **担当**保育課さい☎39・2219

●7月は河川・海岸愛護月間

河川や海岸が安全で快適な空間として親しまれるよう、環境美化に努めましょう。
調河川港湾課さい☎39・2233

●性的マイノリティ理解促進講演会

「多様な性のあり方」今日から私にできること」
日7月23日(土)午後1時30分～3時30分 **場**中央図書館(オンライン可) **調**fair代表理事・松岡宗嗣さん **定**80人(先着) **申**7月19日(火)までに人権・男女共同参画課☎39・2746へ (HP可)

●花火はルールとマナーを守りましょう

迷惑にならない場所と時間を選び、後始末が大切です。①子どもは必ず大人と一緒に②水バケツなどを用意して、残り火は完全に消す③風の強い時はしない④花火を人や家に向けたくない⑤たぐさんの花火に一度に火を付けない
調消防本部予防課☎35・2190

夏到来!プールに行こう♪

- 希望が丘プール☎28・1775
日7月2日(土)～9月11日(日)午前9時30分～午後6時30分(7月2日～20日(水)、8月1日(月)～3日(水)・13日(土)・21日(日)～9月11日は午後5時まで)
料大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料
- 悠久山プール☎35・6368
 屋外幼児プール(同伴の大人も料金が必要)と屋内温水プールがあります。
日7月2日(土)～9月11日(日)午前9時30分～午後5時(火曜日休館) **料**大人400円、65歳以上・障害者・介助者・高校生300円、中学生以下150円、3歳以下無料
- 和島B & G海洋センタープール☎74・2257
日9月4日(日)までの午前9時～午後9時(7月22日(金)までと、9月1日(木)からの平日は午後6時から) **料**高校生以上100円、小・中学生50円、小学生未満無料 ※小学3年生以下は保護者同伴
- 越路B & G海洋センタープール☎92・4594
日8月28日(日)まで(月曜日休館。7月18日(祝)は開館し、19日(火)休館) ※小学3年生以下は保護者同伴。中学生以下の夜間使用は引率者が必要

時間	平日	土曜日	日曜日 祝日	料金(4歳未満無料)	
				中学生以下	高校生以上
午前9時～正午	○ (7/12～8/28)	○	○	50円	100円
午後1時～5時	○ (6/25～8/28)	○	○	50円	100円
午後6時～9時	○ (6/25～8/28、8/2・3を除く)	○ (8/13を除く)	使用できません	100円	210円

○潜水用具、直径1m以上の浮き具、メガネ(付き添いに必要で泳がない場合などを除く)は使えません
 ○②(屋内)～④のプールではスイミングキャップを必ず着用してください
 ○天候などにより時間を変更する場合があります

- 3こころの相談会
日①7月20日(水)②27日(水)③8月5日(金)④10日(水) **時**①②④午後2時～4時③2時30分～4時30分 **場**さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) **調**相談員Ⅱ臨床心理士・保健師など **定**各2人(先着) **申**①7月11日(月)②19日(火)③27日(水)④8月1日(月)まで
- 4カフェDE健康講座
日・**場**①7月14日(木)：かしこ

●健康課さい ☎39・7508

●つきイチひろば
日7月20日(水)、8月17日(水)、9月21日(水)午後1時30分～2時30分 **場**アオーレ長岡 **内**ながおか元気体操、ハッピー体操など **定**各30人(先着) **持**内履き

●あなたの健康相談会
日①7月27日(水)②8月5日(金)③9日(火)④16日(火) **時**①③④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 **内**健診の結果、生活習慣病の予防・改善 **相**談員Ⅱ栄養士、保健師 **定**各6人(先着) **調**健康手帳(ある人) **申**①7月15日(金)②26日(火)③29日(金)④8月5日(金)まで

●認知症サポーター養成講座
日7月24日(日)午前10時～11時30分 **場**さいわいプラザ **調**認知症キャラバン・メイト **定**20人(先着) **申**7月4日(月)から

●長寿はじいじ課さい ☎39・2268

●男女平等推進センターウィルながおか市☎39・2746

●健美食講座「ココロが風邪をひいたとき編」
日8月19日(金)午後1時30分～3時 **場**まちなかキャンパス

●風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

抗体検査と免疫が低い場合の予防接種を無料で受けられるクーポン券を、対象の人へ送付しました。有効期限は来年3月末までです。
調昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で初めてクーポン券を利用する人

●税金無料相談(要予約)
日7月20日(水)、8月3日(水)午前9時30分～正午 **場**・**申**税理士会長岡支部(三和3)☎33・8080 **担当**市民税課(ア)☎39・2212

●同和問題をご存知ですか
 平成28年12月に「部落差別解消推進法」が施行されました。部落差別問題は、同和地区・被差別部落といわれる特定の地域の出身であることや、住んでいることで差別を受けるなど、基本的な人権が侵害されている重大な問題です。
 市は、同和問題の解消のため、あらゆる場での教育、周知活動を進めています。悩みや困りごとをご相談ください。
調人権・男女共同参画課さい☎39・2746、新潟県方法務局長岡支局☎33・6901

●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)。
日7月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後1時30分～4時 **場**消費生活センター(市)☎32・0022

●多様な性のあり方「今日から私にできること」
日7月23日(土)午後1時30分～3時30分 **場**中央図書館(オンライン可) **調**fair代表理事・松岡宗嗣さん **定**80人(先着) **申**7月19日(火)までに人権・男女共同参画課☎39・2746へ (HP可)