

てらどまり

支所からのお知らせ

8月号

令和8年8月21日発行

8月7日 寺泊港まつり 海上大花火大会

一人暮らしの高齢者を見守る「安心連絡システム」のご利用を

簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。平常時にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。離れて暮らす家族も安心です。

■内 容

- ・看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談
- ・病気やけがで長時間動けなくなったときの自動安否通報
- ・火事のときにコールセンターでもすぐにわかる自動火災通報
- ・コールセンターから利用者への月2回の状況確認電話

■対 象

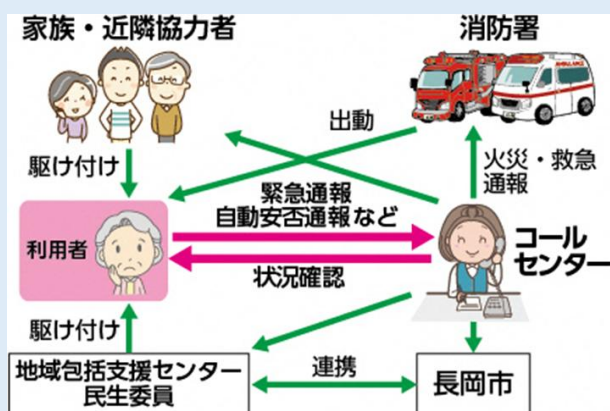
65歳以上の一人暮らしの人、緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など

- 料 金 市民税非課税世帯：月500円
市民税課税世帯：月1,500円

- 申込み 地域包括支援センターわしま・てらどまり(☎74・3808)又は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

- 問合せ 地域振興・市民生活課 1階①窓口 福祉窓口担当 ☎75・3113 長寿はつらつ課 ☎39・2268

自宅に固定電話が無くてもOK！
携帯電話だけでも利用できます



デマンド型乗合タクシー 寺泊まりん号 & わし麻呂号 好評運行中です！

運行日時や料金・予約方法等の詳細は長岡市HPまで→



野焼きは法律で禁止されています！



ごみの屋外焼却は、一部の例外を除いて、5年以下の拘禁刑または1千万円以下の罰金が科せられることがあります。
ごみは正しく分別し、ごみステーションに出しましょう。

■問合せ 地域振興・市民生活課 1階①窓口 環境担当 ☎75・3113

◆旧支所(役場)跡地に広場と駐車場を整備します。

平成30年より街なみ環境整備事業により、側溝改良などの道路整備を行ってまいりました。

令和8年度から、これまで、寺泊地区まちづくり協議会で協議した意見を基に旧支所(役場)跡地を、こどもたちが集い遊び、休息できるところ、イベントなどもできるところとして整備を始めます。

高台には人工芝を敷いた広場を、下段には駐車場と水栓1ヶ所を整備し、いろいろな用途で使える広場として令和9年度までの整備完了をめざします。

■問合せ 地域振興・市民生活課 2階③窓口 地域づくり担当 ☎75・3111

◆長岡市寺泊総合観光案内所建設について

現在の長岡市寺泊総合観光案内所は、国道402号寺泊バイパス事業に伴い、移転の必要があるため、旧寺泊体育館の跡地に移転します。工事は9月から開始し、令和9年3月末の完成を予定しています。

工事期間中は、騒音などによりご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■問合せ 地域振興・市民生活課 2階③窓口 商工・観光担当 ☎75・3111



◆国保寺泊診療所「四方山(よもやま)懇話会」開催のお知らせ

第1回テーマ 带状疱疹(たいじょうほうしん)ワクチン「どっちを選べばいいの？」

～2種類のワクチンの特徴や違いをわかりやすく解説します～ 意外と知られていないお話も・・・

健康や医療について、気軽に学び、相談できる懇話会です。(年4回開催予定)

どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。

■日 時 9月10日(木)14:00～14:40

■会 場 国保寺泊診療所

■対 象 どなたでも ■定 員 20名程度

■申込み 前日までに電話または窓口でお申し込みください。

■問合せ 国保寺泊診療所 ☎0256・97・2359

◆トキと自然の学習館 自然観察会「秋の草花で遊ぼう！」

駐車場周辺で植物を中心とした自然観察と草花遊びを行います。野外活動に適した長袖、長ズボン、帽子をご着用ください。(雨天時は内容を一部変更して館内で実施)

■日 時 10月3日(土)10:00～11:30

■会 場 トキと自然の学習館

■対 象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

■定 員 15名(先着)

■申込み 9月10日(木)～30日(水)までに右のQRコードからお申し込みください。

■問合せ トキと自然の学習館 ☎75・3201



ススキの穂で作ったスズメ



北部地域事務所 保健担当からのお知らせ

◆特定・後期高齢者健診と結核・肺がん検診 まだ受けられます！！

10月の日程で、まだ予約可能な日があります。

今年度まだ受けていない方は、ご予約のうえ、ぜひ受診ください！

■実施日 10月14日(水)、15日(木) いずれも午前中※ ■会 場 寺泊コミュニティセンター

※受付時間は、予約後、実施日の1週間ほど前に個別通知します。

※がん検診およびその他の日程は、4月配布の「長岡市健康カレンダー」もしくは右のQRコードからご覧ください。



◆あなたの健康相談会

健診結果の見方や、食事・栄養に関する相談などを、栄養士・保健師等がお受けします。お気軽にご相談ください。

日時	会場	定員
9月2日(水)午前	寺泊コミュニティセンター	4名(先着)
9月30日(水)午前	寺泊文化センター	4名(先着)

■持 物 健診(検査)結果、健康手帳(持っている方のみ)

■申込み 実施日の2日前までに電話で予約(予約時に詳しい受付時間をお知らせします。)



◆食育推進料理教室 【主催】寺泊地域食生活改善推進委員協議会

減塩思ったよりも簡単だった！ ～塩クイズ&体験で学ぶ減塩のコツ～

食生活改善推進委員による料理教室(健康ミニ講話、調理実習、会食)です。

■日 時 9月25日(金) 9:30～13:00(受付9:15～) ■会 場 寺泊コミュニティセンター

■献 立 焼き稲荷寿司、野菜たっぷりみそ汁、蒸し器のいらない茶碗蒸し ■定員 15名(先着)

■参加費 500円 ■持ち物 マスク、エプロン、三角巾

■申込み 9月14日(月)までに北部地域事務所 保健担当へ電話申込み

問合せ 北部地域事務所 保健担当 ☎74・3116

寺泊水族博物館からのお知らせ

◆親子わくわく魚ランド

水族博物館のバックヤード見学、餌づくり、餌やり体験ができます。

■日 時 9月6日・13日・27日、10月4日・11日の各日曜日 11:00～12:00

■対 象 小学生と保護者 ■定 員 5組10名(先着順) ■入館料のみでご参加いただけます

■申込み HPIにて開催日の2日前まで(開催日によって予約開始日が異なります)

ホームページ
はこちら



■問合せ 寺泊水族博物館 ☎75・4936 e-mail:tr-suizokukan@city.nagaoka.lg.jp

与板消防署寺泊出張所からのお知らせ

脱水症を防ごう！

のどが渇く前に、こまめに水分補給を！

夏は汗をかくことで、知らないうちに体の水分が失われます。

特に高齢者は、**のどの渇きを感じにくく、**
気付かないうちに脱水症になりやすいため、
十分な注意が必要です。

高齢者は
のどの渇きを
感じにくい
です



！ 脱水症のサイン (こんな症状は要注意)



めまい・立ちくらみ



頭痛



体がだるい



けいれん



足がつる
(こむら返り)



意識が
ぼんやりする、
自分で水分が
飲めない



尿の回数が少ない、
色が濃い

症状が重くなると、脳梗塞や心筋梗塞などの
重い病気につながるおそれがあります。



おすすめの飲み物



水

基本の
水分補給に



麦茶

カフェインがなく、
水分補給に
最適です



経口補水液

汗をたくさん
かいたときの
水分・塩分補給に



みそ汁・スープ

水分と一緒に
塩分もとれます



一度にたくさん飲むより、少しずつ、何回かに分けて飲みましょう。

脱水症を防ぐポイント



のどが渇く前に、
こまめに水分をとる



起床後・入浴前後・
就寝前にも
水分補給をする



汗をたくさんかいた
ときは、塩分も
補給する



エアコンを適切に
使用し、暑さを
我慢しない

こんなときは、ためらわずに119番へ！



- ☑ 呼びかけに反応しない
- ☑ 自分で水分が飲めない
- ☑ けいれんがある
- ☑ 意識がはっきりしない

早めの対応が
命を守ります



毎日のこまめな水分補給が、脱水症予防と健康を守ります。

ご家族や周りの方も声をかけ合い、暑い夏を元気に過ごしましょう！



■与板消防署寺泊出張所 ☎75・2476 災害情報ダイヤル ☎050・1807・3933

文化センターからのお知らせ

◆jaja LOBBY CONCERT

japanese jazzを認めさせるオンリーワンバンド！
心に寄り添うjajaのメロディーをゆったりとお楽しみく
ださい。

■日 時 9月12日(土) 開場18:30 開演19:30

■出 演 jaja OA 小越やすひろとYARUGERA

■料 金 入場無料

◆Lobby mini Concert vol.129

開放感あふれる吹き抜けのロビーにて音楽とともに
午後のひとときを過ごしてみませんか。2組による演
奏をぜひお楽しみください。

■日 時 8月30日(日) 開場13:30 開演14:00

■出 演 Calme、タンゴ新潟

■料 金 入場無料

◆ホールでフルコンひとり占め

ホールステージにてフルコンサートピアノを思いっきり演奏できる演奏体験を毎月開催します。ホールいっぱいに素
敵な音色を響かせてみませんか。

■日 時 ①9月5日(土) ②10月4日(日) ※各回50分、9:00から21:00まで1時間単位で開催

■料 金 各回500円 ■定 員 各回1名

■申込み 長岡市寺泊文化センター窓口にて随時受付中

■寺泊文化センター ☎75・5155

図書館からのお知らせ

◆寺泊水族博物館×寺泊地域図書館「水族館の思い出をカタチに！海のぷち工作教室」

寺泊地域図書館を飛び出して寺泊水族博物館で出張工作教室を行います。海や水族館にちなんだ工作を行いますので、水族館での思い出作りにいかがでしょう。

■日 時 9月20日(日)・21日(月・祝) 10:30~13:00 ■場 所 寺泊水族博物館 展望室

■対 象 どなたでも(大人だけの参加も可能) ■定 員 2日間合わせて100名(無くなり次第終了)

※工作はできた人から入替え制で行います。

◆えほんであそぼ

絵本の読み聞かせと簡単な工作を行います。

■日 時 9月12日(土)、10月10日(土) 10:00~10:30 ■場 所 寺泊地域図書館 児童コーナー

■対 象 0歳からのお子さんとその保護者 ■定 員 なし※申込不要

※毎月第2土曜日に開催しています。



【休館日】毎週月曜日及び毎月末(月曜日が祝日の場合はその翌日) ■申込・問合せ 寺泊地域図書館 ☎75・5159

主な行事カレンダー (8月22日~10月16日)

日	曜	行 事 な ど
8 月		
26	水	1.6歳児健診(三島保健センター) ※対象 R6年11月~R7年1月生まれ
28	金	ベビーマッサージ(予約制8月26日締切※3) 10:30~11:30※1・3
30	日	Lobby mini Concert vol.129(→P3)
9 月		
1	火	防災講座 10:30~11:10※1・3
2	水	あなたの健康相談会(→P2)
4	金	身体測定 9:00~15:00※1・3 保健師さんと話そう! 10:30~11:30※1・3
5	土	ホールでフルコンひとり占め(→P3)
6	日	親子わくわく魚ランド(→P3)
7	月	おやこリトミック 10:30~11:10※1・3
10	木	四方山(よもやま)懇話会(→P2) 親子ふれあいフェスティバル(予約制8月31日締切 ※3)10:00~11:00※1・4 3歳児健診(三島保健センター) ※対象 R5年3月~5月生まれ
12	土	jaja LOBBY CONCERT(→P3) えほんであそぼ(→P4)
13	日	親子わくわく魚ランド(→P3)
15	火	運動あそび 10:00~11:30※1・4
17	木	つくしんぼ 10:00~11:00※2・4
18	金	赤ちゃん相談(わしまコミュニティセンター) ※対象 R8年2月・3月生まれ 0歳から始める性教育 10:30~11:15※1・3

※1 対象者は保育園入園前のお子さんとその保護者

※2 対象者は乳児とその保護者

※3 子育ての駅てらどまりにここ ☎0256・97・2627

※4 会場は寺泊コミュニティセンター

日	曜	行 事 な ど
20	日	寺泊水族博物館×寺泊地域図書館 「水族館の思い出をカタチに！海のぷち工作教室」 (→P4)
21	祝	寺泊水族博物館×寺泊地域図書館 「水族館の思い出をカタチに！海のぷち工作教室」 (→P4)
24	木	行政相談(寺泊支所1階)13:00~15:00
25	金	身体測定 9:00~15:00※1・3 ハッピー誕生日 ♡ 10:45~11:00※1・3 食育推進料理教室 9:30~13:00※4(→P2)
27	日	親子わくわく魚ランド(→P3)
29	火	運動あそび 10:00~11:30※1・4
30	水	あなたの健康相談会(→P2)
10 月		
2	金	身体測定 9:00~15:00 ※1・3 おしゃべりハッピータイム 10:30~11:15 ※1・3
3	土	自然観察会「秋の草花で遊ぼう!」(→P2)
4	日	親子わくわく魚ランド(→P3) ホールでフルコンひとり占め(→P3)
6	火	園庭あそび 10:30~11:30※1・3
7	水	園庭あそび 10:30~11:30※1・3
9	金	言語聴覚士による出前相談会 10:30~11:30※1・3
10	土	えほんであそぼ(→P4) 農と魚のフェスティバル
11	日	親子わくわく魚ランド(→P3)
14	水	うさみみクラブ 10:45~11:00※1・3

◆寺泊の人口(R8.8.1現在)

世帯数 (世帯)	人口(人)		
	総数	男	女
3,117 (-6)	7,644 (-33)	3,762 (-13)	3,882 (-20)

◆自動車文庫米百俵号巡回日程

期日	停車場所	停車時間
9月4日(金)	おおこうづ保育園	9:20~10:05
	大河津小学校	10:15~10:50
10月13日(火)	マルイ寺泊店	11:00~11:20
	寺泊小学校	13:00~13:40