

認知症予防に！YARUZE！脳活

認知症の正しい知識と予防法を、講義や簡単な運動をしながら学びます。

回11月5日～26日の毎週木曜日午前10時～正午(計4回) 場さいわいプラザ 対65歳～74歳で初めて参加する人 定10人(抽選) 申10月26日(月)までに長寿はつらつ課(さい) ☎39・2268へ

◆回や場などの略字の見方は20ページ
◆場どなたでも、場特になし、場無料、場不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆場に電話、ファクス、Eメール、場(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 申=市民センター
大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

新型コロナウイルスとの同時流行に備えて インフルエンザの予防接種！

問健康課(さい) ☎39・7508

希望する人は医療機関にお問い合わせください。早めの接種を心掛けてください。

回来年3月31日(水)まで 場市内の実施医療機関など 回数=1回 対市内在住で次のいずれかに該当する人①接種日の年齢が65歳以上②接種日の年齢が60歳～64歳で、心臓、腎臓、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) ¥1,650円(生活保護世帯の人は無料) 持保険証、健康手帳(ある人) ※東日本大震災の避難者で接種の対象となる人には個別にお知らせします

★時期をずらした接種にご協力ください

以下の時期を目安に早めに接種してください。
①上記対象…10月1日(木)から
②①以外の医療従事者、基礎疾患がある人、妊婦、生後6カ月～小学2年生…10月26日(月)から

①②以外の人でも早めの接種を希望する場合は受けることができるけど、より必要とされている人が確実に受けられるように、みんなに接種時期の協力を呼び掛けているんだ！



▲みしまる太くん

国民の2人に1人が発症 がん検診、すぐに受けて

問健康課(さい) ☎32・5000

10月は「がん検診受診率50%に向けた集中キャンペーン月間」です。日本人の2人に1人が発症と言われるがんの早期発見のために、定期的に検診を受けましょう。検診は完全予約制になりました。日程や会場は「健康カレンダー」、市ホームページで。



まずはご自宅の「健康カレンダー」をチェック！近年患者が増加している「大腸がん」は、早期に発見して治療すれば95%以上が治ります。大腸がん検診は、2日分の便を取るだけで簡単に受けられます。

健康

健康課(さい) ☎39・7508

①あなたの健康相談会

回11月4日(水)午後1時～4時 場さいわいプラザ 対健診の結果、生活習慣病の予防・改善 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定9人(先着) 申健康手帳(ある人) 申10月23日(金)までに 健診専用番号 ☎32・5000へ

②お弁当の写真大集合！

「子ども長岡びつたり3」 1・2弁当作品展」
回①10月22日(木)～11月17日(火) ②11月24日(火)～27日(金) 場①

③食育総合講座

「みんなの食育塾」
①長岡に伝わる料理を作って 味わおう！伝承料理コース
回11月5日(木)・19日(木)(計2回) 定15人(先着) ¥800円
②親子でキョロキョロと体験講座
回11月14日(土) 対ミニ講話、魚を使った調理実習 対小学生以上と保護者 定6組(先着) ¥1人400円

④こころの相談会

回①10月21日(水)②30日(金)③11月2日(月)④11日(水) 時①午後6時～8時②③④午後2時～4時 場①②④さいわいプラザ ③和島保健センター 相談員Ⅱ臨床心理士、保健師など 定各2人(先着) 申①10月16日(金)②23日(金)③11月6日(金)④11月23日(水)⑤11月28日(水)⑥12月5日(水)⑦12月12日(水)⑧12月19日(水)⑨12月26日(水)⑩1月2日(水)⑪1月9日(水)⑫1月16日(水)⑬1月23日(水)⑭1月30日(水)⑮2月6日(水)⑯2月13日(水)⑰2月20日(水)⑱2月27日(水)⑲3月6日(水)⑳3月13日(水)⑳3月20日(水)㉑3月27日(水)㉒4月3日(水)㉓4月10日(水)㉔4月17日(水)㉕4月24日(水)㉖5月1日(水)㉗5月8日(水)㉘5月15日(水)㉙5月22日(水)㉚5月29日(水)㉛6月5日(水)㉜6月12日(水)㉝6月19日(水)㉞6月26日(水)㉟7月3日(水)㊱7月10日(水)㊲7月17日(水)㊳7月24日(水)㊴8月7日(水)㊵8月14日(水)㊶8月21日(水)㊷8月28日(水)㊸9月4日(水)㊹9月11日(水)㊺9月18日(水)㊻9月25日(水)㊼10月2日(水)㊽10月9日(水)㊾10月16日(水)㊿10月23日(水) 定10組(先着) ¥800円

⑤こころのとりまき相談会

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。

⑥カフェE健康講座

回・回①10月14日(水)：長岡城をめざして!!ノルディックウォーキング②23日(金)：骨粗しょう症と薬③29日(木)：まちなかウォーキング④11月6日(金)：口腔ケアで免疫力を高めよう ⑤11月13日(金)：正午⑥11月20日(金)：正午⑦11月27日(金)：正午⑧12月4日(金)：正午⑨12月11日(金)：正午⑩12月18日(金)：正午⑪12月25日(金)：正午(計5回) 場①市民体育館②③④タニタカフェ(市)⑤市民体育館⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

⑦多世代健康づくりセミナー

回①10月27日(火)②11月10日(火)③24日(火)④12月1日(火)⑤22日(火) 午前10時～正午(計5回)

⑧子ども・子育て課(さい)

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。
回11月20日(金)午後6時45分～8時45分 場さいわいプラザ
対産前・産後からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦提供体験 対妊婦とパートナー 定18組(先着) 対母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、ビニール袋、座布団

申10月20日(火)から★オンライン講座も開催！
ウェブ会議システム「Zoom」で参加できます。
回11月26日(木)午後7時～8時 対沐浴のやり方、助産師・保健師からの情報提供 対妊婦とパートナー 定10組(先着) 申10月26日(月)～11月19日(木)にHPで

浦体育館 ☎92・6910
①さわやか健康教室
回10月2日～12月11日の毎週金曜日午後1時30分～2時30分(期間中に計10回) 対運動指導員 対成人女性 定25人(先着) ¥1回500円 申

地域の防災リーダーになろう！「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。また、希望により「中越市民防災安全会」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。

回11月21日(土)・22日(日)・28日(土)・12月5日(土)・6日(日) 午前9時～午後5時(計5回)
場長岡震災アーカイブセンター 対きおくみらいなど 対全国の防災専門家など 対高校生以上 定70人(先着) ¥10,000円(学生5,000円) 申10月23日(金)までに中越防災安全推進機構 ☎39・5525へ 担当Ⅱ危機管理防災本部 アオ ☎39・2262

再就職合同企業説明会
回10月22日(木)午後1時30分～4時(要予約) 場ハイブ長岡 対感染症の影響で再就職や転職を考えている人 ※参加企業はハローワーク長岡ホームページで 担当Ⅱ産業支援課(大手) ☎39・2228

②パパママと赤ちゃんの集い「ねえねえ、みんな一緒に遊ぼうよ」
回10月24日(土)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対赤ちゃんへの言葉掛けや遊び方など 対男性保育士 対乳児と保護者、妊婦とパートナー 定15組(先着) 申10月9日

②美姿勢コンディショニング教室
回12月10日までの毎週木曜日午後7時30分～8時30分(期間中に計10回) 対運動指導員 対18歳以上 定20人(先着) ¥1回600円(初回は300円)

まちの美化にご協力を！
秋のクリーン作戦
町内会や商店街など地域ぐるみで、道路や公園などの清掃にご協力ください。

多重債務問題相談日
弁護士・司法書士が相談に応じます(要予約)。
回10月14日(水)・21日(水)・28日(水)・11月4日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター(市) ☎32・0022

多世代健康づくりセミナー
回11月21日(土)・22日(日)・28日(土)・12月5日(土)・6日(日) 午前9時～午後5時(計5回)
場長岡震災アーカイブセンター 対きおくみらいなど 対全国の防災専門家など 対高校生以上 定70人(先着) ¥10,000円(学生5,000円) 申10月23日(金)までに中越防災安全推進機構 ☎39・5525へ 担当Ⅱ危機管理防災本部 アオ ☎39・2262

おうちの水道管、大丈夫？ 早めに凍結予防

問水道局業務課 ☎35・1618

気温の低下で水道管が凍結すると、破裂して漏水することがあります。大きな被害にしないために、降雪前に凍結対策を行いましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、市ホームページにも掲載しています。

特に凍結予防が必要な水道管

- むき出しになっている
※-4℃を下回ると凍結しやすくなります
- 風当たりの強いところにある
- 日照時間が短い北向きにある

保温材は少しの劣化や亀裂で効果は半減。全体を覆いましょう！



家庭でできる凍結予防

- ①水道管に保温材(古い毛布やタオルでも代用可)を巻きます。蛇口も包んでください
- ②保温材が濡れないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きます



高齢者がより長く、安全に 運転できるように！ シニアドライビングセミナー

回11月11日(水)午後1時～5時 場トヨタカローラ北越長岡要町店(要町3) 対運転能力診断による安全運転指導、サポートカー体験など 対市内在住の65歳以上 定16人(先着) 申10月19日(月)～30日(金)に市民課(アオ) ☎39・2206へ



講習会では安全運転をサポートするための最新の運転能力に合わせた指導を受けられます。