

◆回や図などの略字の見方は13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
 図アオ=アオーレ長岡 図市セ=市民センター
 図大手=大手通庁舎 図さい=さいわいプラザ

健康

健康課(さい) ☎39・7508

1 献血のお願い

12月21日(水)午前10時～正午
 さいわいプラザ 図16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) ※新型コロナウイルスワクチン接種後48時間(ノババックス社製ワクチンは24時間)以内に接種した人は不可 図献血カードまたは身分証明書(初めての人は写真付きのもの)



日本赤十字社ホームページからの予約なら、待ち時間がなくスムーズに血液検査の結果も2～5日後に確認できます。



2 カフェDE健康講座

図・図①12月13日(火)：冬こそ注意！高血圧、寒い時に気を付けるポイントと運動②22日(木)：野菜足りてる？ベジチエックで確認★③1月6日(金)：元気にイキキストレッツ!! 図①午前10時30分～11時30分 ②③午後2時～3時 図

タニタカフェ(市セ) 図12月7日(水)から

病の予防・改善指導 相談員 図栄養士、保健師 図各6人 図健康手帳(ある人) 図12月23日(金)②1月10日(火)まで

図1月13日～3月17日の毎週金曜日午後1時30分～3時30分(計10回) 図中央公民館など 図65歳以上 図20人抽選 図無料(別途実費徴収あり) 図動きやすい服装、内履きなど 図12月20日(火)まで

図12月21日(水)～1月19日(木) 図大湫病院医師・関正樹さん 図1月11日(水)までに県長岡地に連絡してください。

3 こころの相談会

図12月21日(水)②26日(月)③1月10日(火) 図午後2時～4時 さいわいプラザ(各支所からオンラインで相談可) 相談員 図臨床心理士、保健師など 図各2人(先着) 図12月12日(木)②16日(金)③27日(火)までに健康課または各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)へ

4 あなたの健康相談会

図1月10日(火)②20日(金)午後1時～4時 図さいわいプラザ 図健康診断の結果、生活習慣

5 食育総合講座「みんなの食育塾」ビギナーさん集まれ!

図1月12日(木)・26日(木)午前10時～午後1時(計2回) 図さいわいプラザ 図講話、調理実習 図15人(先着) 図800円 図エプロン、三角巾、筆記用具 図12月26日(月)まで

6 大人のまな★ビバプラス

運動や食事など、フレイル予防のポイントを学びます。

7 ゲーム依存ってなんだろう?

YouTubeで配信します。 図12月15日(木)～1月19日(木) 図大湫病院医師・関正樹さん 図1月11日(水)までに県長岡地に連絡してください。

福祉や生活の困りごとは 民生委員・児童委員へ

委員の改選により、新任267人を含む536人が12月から各地域で活動しています。地域の身近な相談役として、住民からの悩みや困りごとを聞き、市役所などの関係機関へとつなぎます。お住まいの地区の委員はお問い合わせください。 任期=令和7年11月30日まで 図福祉総務課(アオ) ☎39・2217、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣が委嘱するボランティアだのん。秘密は固く守るから、生活や子育て、介護のことなど、安心して相談してほしいのん。

◀なかのん

0965新潟市中央区新光町4-1新潟県自治会館本館内 新潟県後期高齢者医療広域連合 ☎025・285・3221、FAX025・285・3315、Eメールjim01@nigata-koiki.jp 担当 国保年金課後期高齢者医療係 図アオ ☎39・2317

●冬期間に使用しない自転車などを預かります 図4月30日(日)まで 図自転車1,000円、原付バイク2,000円(学生は半額。障害者・生活保護を受けている人は無料) 図長岡駅東口地下自転車駐車場 ☎38・2075、長岡駅大手口地下自転車駐

●宝くじの助成金で町内会の備品を整備しました 自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用して、次の備品を整備しました。 図市民協働課(アオ) ☎39・22

●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)。 図12月14日(水)・21日(水)午後1時30分～4時 図消費生活センター(市セ) ☎32・0022

●上級救命講習会 修了者に修了証を交付します。 図1月21日(土)午前8時30分～午後5時30分 図消防本部 図乳児・成人への心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、応急手当など 図20人(先着) 図12月15日(木)から長岡消防署 ☎35・2193へ

●灯油の取り扱いに注意を! 冬はホームタンクからの灯油の流出事故が多発します。河川に流れ出ると、水質汚染の原因となります。 ①小分け中はその場を離れない ②タンクのバルブを完全に閉めたか確認する ③タンクの配管やホースなどが破損していないか日ごろから点検する ④屋根からの落雪や除雪などで配管を傷めないように十分に注意してください。 万一漏れた場合は、すぐに元栓を締め、新聞紙やタオルなどで外部へ流出しないよう応急処置をしてください。その後消防本部または市役所

●市有財産を売却します 上除町地内の土地です。 図管財課(大) ☎39・2211 ※詳しくは市ホームページで

●年末年始も「火の用心」 冬は火を使う機会が多く、火災が発生しやすい季節です。もう一度「火の元」を確認しましょう。 ・住宅用火災警報器の設置・点検をする ・コンロから離れる時は火を消す ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない ・使わない電気製品は電源を切り、コンセントも抜く など、注意してください。 図消防本部予防課 ☎35・2190

●雪降る前に確認! 空き家の管理は適切に 管理されずに放置された建物は、地域住民の生活に悪影響を及ぼす恐れがあります。倒壊などを防ぐため、屋根の雪下ろしなどの管理をお願いします。空き家の活用もご相談ください。 図都市政策課(大) ☎39・22

●税理士無料相談(要予約) 図12月21日(水)、1月4日(水)午前9時30分～正午 図税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課(アオ) ☎39・2212

市議会12月定例会

図議会総務課(アオ) ☎39・2244

本会議や委員会は公開されています。

期日	会議名	場所
12月6日(火)	議会運営委員会 本会議(招集日)	第二委員会室 議場
7日(水)～9日(金)	本会議※	第一委員会室
12日(月)	建設委員会	
13日(火)	産業市民委員会	
14日(水)	文教福祉委員会	
15日(木)	総務委員会	第二委員会室
19日(月)	議会運営委員会 本会議(最終日)	

傍聴席では、次のことを遵守してください。発熱やせき、風邪の症状がある場合は、傍聴をご遠慮ください。

- ①入場時のアルコール消毒、検温②マスクの着用③他の傍聴者と間隔を空けた着席
- 本会議と常任委員会は、市ホームページで生中継・録画中継しています(ケーブルテレビの再放送は当日の午後7時から)。
 ※7日(水)～9日(金)の本会議は、一般質問者の人数により日程が短くなる場合があります
 図本会議…午後1時から、議会運営委員会…午前11時30分から、常任委員会(建設・産業市民・文教福祉・総務)…午前10時から 図本会議…40人、車いす席2人、親子傍聴席10人、委員会…12人
 ★議会で中継はスマートフォン、タブレット端末などでもご覧いただけます

●議員の年賀状は禁止されています 市議会議員は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に年賀状を出すことやお歳暮などを贈ることが公職選挙法で禁止されています。ご理解をお願いします。