

◆回や圖などの略字の見方は16ページ
 ◆◆どなたでも、◆特になし、◆無料、◆不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆◆に電話、◆ファクス、◆Eメール、◆(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 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

健康

健康増進課 さい
 ☎39・7508

1 お手軽！健康ブレイス

回・図 9月15日(金)：骨と血管年齢ミニ測定会、10月15日(日)：しっかり筋トレ 時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人先着

2 歩くだけで脳トレ教室

回 10月17日～11月14日の毎週火曜日午前10時～11時30分(計5回) 場市民体育館 内スクエアステップ運動など 対65歳～74歳で初参加の人 定20人抽選 申9月29日(金)まで

3 認知症予防「つぎイチ脳活」芸術で脳活

回 9月26日(火)午後10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申9月11日(月)から

4 健康&体力測定会

回 10月3日(火)午後1時30分～3時 場アオーレ長岡 内血管年齢、骨密度測定など 対市内在住の人 定50人先着 申9月7日(木)から

5 カフェE健康講座

回・図 ①9月15日(金)：知ってようで知らない醤油の話 ②21日(木)：高齢期の血糖値対策

6 食育総合講座 「みんなの食育塾」

①伝承の醤油づくりを学ぶ、工場見学&醤油仕込み体験、新潟県醤油協業組合(十日町) 対18歳以上 定16人先着 400円 申9月22日(金)まで

7 あなたの健康相談会

回 ①9月26日(火)②27日(水)③10月2日(月)④3日(火)⑤11日(水)⑥12日(木) 時①③⑤午後1時～4時②④⑥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・改善指導 相談員 栄養士、保健師 定各6人先着 時健康手帳(ある人) 申①②9月15日(金)③④22日(金)⑤29日(金)⑥10月2日(月)まで

8 こころの相談会

9月は新潟県自殺対策推進月間です。「よく眠れない」「食欲がない」など、心身の不調が続いている人は、早めに専門家に相談しましょう。 ①9月27日(水)午後6時～8時②10月2日(月)午後2時30分～4時30分③13日(金)午後2時～4時



家族間の悩みは「ウィルながおか」、借金の悩みは「消費生活センター」など、心配事を相談できる場所はたくさんあります。詳しくは市ホームページ(右)で、一人で抱えず、まずは相談しましょう。

9月は新潟県自殺対策推進月間です。「よく眠れない」「食欲がない」など、心身の不調が続いている人は、早めに専門家に相談しましょう。 ①9月27日(水)午後6時～8時②10月2日(月)午後2時30分～4時30分③13日(金)午後2時～4時

9 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

回 10月11日(水)午後2時30分～4時30分

10 アルコール相談会

回 10月17日(火)午後2時～4時

くらしの講座「人生100年時代のマネープラン」

9月から「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を開設しました。市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納となっている人に、納期限、金額などをお知らせします。

納め忘れはありませんか？ 国民健康保険料の未納を電話でお知らせします

9月から「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を開設しました。市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納となっている人に、納期限、金額などをお知らせします。

高齢者向け特別電話相談

「お試し価格で購入したら、定期購入だった。解約したいが電話が繋がらない」などの相談が寄せられています。気軽に相談してください。

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)。 回 9月13日(水)・20日(水)・27日(水)、10月4日(水)午後1時30分～4時 場・申消費生活センター 定20人先着 申消費生活センター 申32・0022

9月21日(木)～30日(土)は秋の全国交通安全運動

反射材 早めのライト 横断歩道は歩行者が最優先 確実な一時停止を 夕暮れ時、歩行者は明るい色の服装で 飲酒運転を「しない・させない・許さない」の徹底 市民課アオ ☎39・2220



過去最多の390店舗が参加！ ポッキリパスポート プレミアム

本誌と同時配布

税込み“ポッキリ”価格(500円、1,000円など)で、お得にグルメやサービスを楽しめます。豪華賞品が当たるスタンプラリーも実施します。

回 11月30日(木)まで 場長岡商工会議所 ☎32・4500 担当=産業支援課 大手 ☎39・2222



今年参加店で使用できる1,000円分のクーポンのほか、ながおか限定ポイントのプレゼントも！詳しくはポッキリ冊子の裏表紙をご覧ください。

市公式LINE 友だち限定

クイズに答えて 特産品をゲットしよう！ 長岡産食材プレゼントキャンペーン

場広報・魅力発信課アオ ☎39・2202

応募者の中から抽選で40人にプレゼントします。 応募期間=9月15日(金)まで 場市内在住で市公式LINEの友だち登録をしている人 申LINEのメッセージ入力欄から「プレゼント応募」と送信後に届く専用フォームで ※当選者の発表は、賞品の発送(9月下旬)をもって代えさせていただきます



幻の枝豆「越一寸」、長岡の新ブランド米、寺泊地魚の干物のいずれかを抽選でプレゼント！

クマ出没に注意

中山間地域を中心に、出没情報が多数寄せられています。今年は餌となる木の実が不作で、今後さらに人里に出没する可能性が高まっています。被害に遭わないよう、一人ひとりができる対策を確認しましょう。

- 寄せ付けないために
 - ・ごみを外に放置しない
 - ・ガレージや物置の戸締まり徹底
- 遭わないために
 - ・鈴、ラジオなど音の出るものを携帯
 - ・子グマを見たらすぐに立ち去る。近くに母グマがいる可能性があるため周囲に注意
 - ・入山する場合は、複数人で
 - ・山で作業する場合は、こまめに周囲を確認



ながおかDメールプラスでクマ出没情報をチェック 大学臨床教授・南雲陽子さん 対小学5年生～中学生の保護者 定50人先着 申9月11日(月)～29日(金)(HP可)

東日本震災以降の災害で被災地から避難しているみなさんへ就学時健康診断

次の全てに該当する子どもが就学予定の年齢(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)に達し、来年4月に市内の小学校に入学を希望する場合は、ご相談ください。