

◆回や日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
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 さい=さいわいプラザ

健康

健康増進課(さい) ☎39・7508

1 こころの相談会

① 7月21日(金) ② 27日(木) ③ 8月8日(火) ④ 16日(水) ⑤ 18日(金) ⑥ 25日(木) ⑦ 29日(月) ⑧ 5日(日) ⑨ 12日(土) ⑩ 19日(金) ⑪ 26日(木) ⑫ 31日(金) ⑬ 8月2日(土) ⑭ 9日(金) ⑮ 16日(木) ⑯ 23日(水) ⑰ 30日(金) ⑱ 6日(土) ⑲ 13日(金) ⑳ 20日(木) ㉑ 27日(水) ㉒ 31日(日) ㉓ 7月10日(月)から

2 死別の悲しみケア

こころのとまり木相談会
 ① 7月26日(水) ② 8月7日(月) 午後2時30分～4時30分

3 お手軽！健康プレイス

① 7月15日(土)：長岡まつりのあの歌でハッピーになる体操、8月15日(火)：実は奥が深い！みんなでラジオ体操
 ② 7月25日(火)午前10時～11時

4 気軽にチャレンジ！

認知症予防「つきイチ脳活」
 ① 7月25日(火)午前10時～11時

5 つきイチひろば

① 7月19日(水)、8月23日(水)、9月20日(水)午後1時30分～2時30分 ② 7月26日(水)、8月30日(土)午後2時～4時 ③ 8月6日(土)午後2時～4時 ④ 8月13日(土)午後2時～4時 ⑤ 8月20日(土)午後2時～4時 ⑥ 8月27日(土)午後2時～4時 ⑦ 9月3日(土)午後2時～4時 ⑧ 9月10日(土)午後2時～4時 ⑨ 9月17日(土)午後2時～4時 ⑩ 9月24日(土)午後2時～4時 ⑪ 10月1日(土)午後2時～4時 ⑫ 10月8日(土)午後2時～4時 ⑬ 10月15日(土)午後2時～4時 ⑭ 10月22日(土)午後2時～4時 ⑮ 10月29日(土)午後2時～4時 ⑯ 11月5日(土)午後2時～4時 ⑰ 11月12日(土)午後2時～4時 ⑱ 11月19日(土)午後2時～4時 ⑲ 11月26日(土)午後2時～4時 ⑳ 12月3日(土)午後2時～4時 ㉑ 12月10日(土)午後2時～4時 ㉒ 12月17日(土)午後2時～4時 ㉓ 12月24日(土)午後2時～4時 ㉔ 12月31日(日)午後2時～4時

6 スマホdeまな☆ビバ

スマートフォンを活用してフレイル予防を学びます。
 ① 8月17日(土)～10月19日(日)の毎週木曜日(計10回) ② 場市立劇場 ③ 65歳以上 ④ 定20人(抽選) ⑤ 運動靴、筆記用具、スマートフォン ⑥ 7月31日(月)まで

7 カフェDE健康講座

① 7月13日(木)：野菜のパワー ② 20日(木)：日常に役立つ戦力を増やそう！ストレッチ&筋トレ ③ 26日(水)：知って

8 あなたの健康相談会

① 8月21日(月) ② 22日(火) ③ 9月4日(月) ④ 11日(日) ⑤ 18日(土) ⑥ 25日(金) ⑦ 9月1日(木) ⑧ 8日(木) ⑨ 15日(木) ⑩ 22日(木) ⑪ 29日(木) ⑫ 10月6日(水) ⑬ 13日(水) ⑭ 20日(水) ⑮ 27日(水) ⑯ 11月3日(火) ⑰ 10日(火) ⑱ 17日(火) ⑲ 24日(火) ⑳ 31日(火) ㉑ 7月10日(月)から消費生活センター(市セ) ☎32・0082へ

9 マイナポイント申請は9月末まで

2月末までにマイナンバーカードを申請した人が対象です。アオーレ長岡や各支所窓口などでポイント申請支援を実施しています。
 ① 市コールセンター ☎89・6954

10 性的マイノリティ理解促進講演会「知っていますかLGBT/性の多様性」

① 8月6日(日)午後1時30分～3時30分 ② 場まちなかキャンパス長岡(オンライン可) ③ 講師 一般社団法人にじろ代表・遠藤まめたさん ④ 定80人(先着) ⑤ 7月28日(金)までに人権・男女共同参画課 ☎39・2746へ (HP可)

11 地域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。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、

12 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。
 ① 河川港湾課 ☎39・2233

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「子育て支援員」に認定します。
 ① 基本研修…8月28日(月)・29日(火)、地域保育コース専門研修…9月5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)、見学実習…9月下旬～11月上旬の2日間 ② さいわいプラザ(見学実習は市内保育園など) ③ 市内に在住または在勤(保育や子育て支援分野)の人 ④ 定70人(抽選) ⑤ 7月3日(月)～25日(火)に学校法人北陸学園北陸福祉専門学院(☎32・0288)ホームページ(下)で 担当=保育課(さい) ☎39・2219



子育て支援員は、市内の保育園や認定こども園、子育ての駅などの保育現場で活躍しています。

申請期限の間際は、窓口や専用サイトが混雑するよ。カードを受け取ったら、早めに申請しよう！

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。個人権・男女共同参画課 ☎39・2746、新潟県方法務局長岡支局 ☎33・6901

理解を深めたり、地域の防災活動を支援したりできます。
 ① 8月19日(土)・20日(日)・26日(土)、9月2日(土)・3日(日)午前9時～午後5時(計5回) ② 消防本部など ③ 消防専門家など ④ 対高校生以上 ⑤ 定60人(先着) ⑥ 対10,000円(学生5,000円) ⑦ 7月31日(月)までに中越防災安全推進機構 ☎39・5525へ 担当=危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262

募集 みんなのひろば



▲マイナちゃん

早めの接種を 新型コロナワクチン

① 8月31日(木)まで ② 重症化リスクの高い人(65歳以上、基礎疾患のある5歳～64歳)、医療機関・高齢者施設などの従事者

★64歳以下の人は接種券の発行申請が必要です
 対象の人で接種を希望する場合は専用フォーム(右)や郵送、窓口で申請してください。

★重症化リスクの低い人を含む接種は9月から
 9月～12月に5歳以上の全員を対象とした接種を実施します。詳細は決まり次第お知らせします。

ワクチン接種や感染で獲得した免疫は、時間とともに減っていくと言われていた。夏は人の移動や飲食の機会が増える時期。感染に備えて、早めの接種を検討しよう。

▲みしまる太くん

募集 みんなのひろば