自宅で気軽に体を動かそう！「ながおか元気体操」を動画で

ながおか元気体操の動画を作成しました。DVDを配布するほか、市ホームページでも公開しています。

問長寿はつらつ課さい☎39・2268

▲こちら

▶海の妖精神まりん

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、お口の体操が簡単にできるよ。ウイルス禍の運動不足の解消にもおすすめ！

健康

健康課さい　☎39・7508

❶6月は食育月間！毎月19日は食育の日

健康はバランスの取れた食事から。いつもの食生活から見直してみませんか。

★長岡ぴったり3・1・2弁当販売

食育月間に合わせて市内スーパーが「長岡ぴったり3・1・2弁当箱法」を用いた弁当を販売します（販売期間は各店舗で異なります）。

場アピタ、イオン、ウオロク、マルイの市内各店舗

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で、バランス良く、効果的に栄養を摂取できます。

❷こころの相談会

日①6月23日㈬②30日㈬③7月6日㈫　時①②午後2時～4時③午後6時～8時　相談員＝臨床心理士、保健師など

❸アルコール相談会

日①6月24日㈭②7月15日㈭午後2時～4時　相談員＝精神保健福祉士、保健師など

❹死別の悲しみケア　こころのとまり木相談会

日7月12日㈪午後2時30分～4時30分　相談員＝臨床心理士、保健師

◇

❷～❹いずれも　場さいわいプラザ（各支所からオンラインで相談可）　定各2人先着

申❷①6月16日㈬②23日㈬③29日㈫❸①6月17日㈭②7月8日㈭❹7月5日㈪までに健康課または各支所市民生活課（山古志・和島支所は地域振興・市民生活課）へ

❺カフェDE健康講座

日・内①6月11日㈮…ウオーキング効果を高めよう②21日㈪…タオルDEらくらくストレッチ③29日㈫…熱中症予防④7月6日㈫…まちなかウオーキング　時①③④午前10時～11時②午後2時～3時　場①まちなかキャンパス長岡大手②③④タニタカフェ市セ　申6月7日㈪から

❻あなたの健康相談会

日①6月23日㈬②7月6日㈫午後1時～4時　場さいわいプラザ　内健診の結果、生活習慣病の予防・改善　相談員＝栄養士、保健師　定①12人先着②9人先着　持健康手帳（ある人）　申①6月14日㈪②25日㈮までに健診専用番号☎32・5000へ

❼熱中症にご注意を！

熱中症の危険は真夏だけではありません。急に暑くなり、湿度が高くなるこの季節も注意が必要です。マスクを着けているときはのどの渇きを感じにくいので、こまめに水分をとりましょう。

❽骨粗しょう症予防講座

日7月2日㈮午後1時～3時30分　場市立劇場　内骨密度の簡易測定、栄養・運動指導　講保健師、運動指導員、栄養士　定30人先着　申6月14日㈪～25日㈮

市議会6月定例会の日程

本会議や委員会は公開されています。

期　日	会　議　名	場　所
6月15日㈫	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議（招集日）	議　場
16日㈬～18日㈮	本会議※	
21日㈪	建設委員会	第一委員会室
22日㈫	産業市民委員会	
23日㈬	文教福祉委員会	
24日㈭	総務委員会	
28日㈪	議会運営委員会	第二委員会室
	本会議（最終日）	議　場

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

※16日㈬～18日㈮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

時本会議…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　定本会議…40人、車いす席2人、親子傍聴席10人、委員会…12人

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。スマートフォン、タブレット端末でも。

問議会総務課アオ☎39・2244

くらし

●6月は環境月間

「不必要なアイドリングを控える」「室温28℃を心掛ける」など地球温暖化防止の取り組みにご協力をお願いします。

問環境政策課☎24・0528

●住宅地などでの農薬使用の際はご注意を

飛散すると周囲の住民の生活環境や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。次のことに十分に注意してください。

①定期的な散布はやめ、せん定や害虫の補殺に切り替える

②塗布や樹幹注入、粒剤など、飛散の少ない農薬を使う

③散布区域は最小限にする

④風の強い日は避け、風向きに注意する

問環境政策課☎24・0528、農水産政策課市セ☎39・2223

●環境を守ろう

①ごみのポイ捨て、不法投棄をなくそう！

ごみのポイ捨てには、過料（5万円以下）を科することがあります。

不法投棄は、5年以下の懲役または1千万円（法人は3億円）以下の罰金が定められています。パトロールを実施し、警察署と連携して対応します。

②空き地の所有（管理）者は定期的に除草・清掃を

空き地に雑草が生えると、蚊やハエが発生するなど、周辺のみなさんに大変な迷惑を掛けます。

問環境業務課☎24・2837、各支所市民生活課（山古志・和島支所は地域振興・市民生活課）

●税理士無料税務相談（要予約）

日6月16日㈬、7月7日㈬午前9時30分～正午　場・申税理士会長岡支部（三和3）☎33・8080　担当＝市民税課アオ☎39・2212

●夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー

日6月22日㈫午前10時～正午　場まちなかキャンパス長岡　講弁護士・砂山雅人さん　定30人先着　申6月15日㈫までに男女平等推進センターウィルながおか市セ☎39・2746へ

●人権擁護委員を紹介します

近隣間のいやがらせ、名誉・信用の侵害、いじめなどの相談に応じます。まずは、新潟地方法務局長岡支局☎0570・003・110へ（五十音順・敬称略）

【長岡地域】櫻井　陽一　島倉　昭宏　高橋　惠子　中曽根勝彦　武藤　絹代　堀内　憲子　丸山　雅人

【中之島地域】小林　和子　佐藤　善市

【越路地域】大石　巧　金安　和子　長谷川　真

【三島地域】河内　純一　佐藤　忠弘

【山古志地域】五十嵐美千子

【小国地域】青柳　隆広　岩野　守男

【和島地域】小日向　宏　齊藤　雪江

【寺泊地域】河合　寿文　皆川　宏晃

【栃尾地域】小林　正司　佐々木信和　林　惠子　藤﨑　和子

【与板地域】清水　正朋　長谷川美惠子

【川口地域】関　敏江　丸山　亮淨

問人権・男女共同参画課市セ☎39・2746

●再就職合同企業説明会

日7月12日㈪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　申ハローワーク長岡☎32・1181　担当＝産業立地課大手☎39・2228

●6月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」

いじめなどの問題解消と未然防止のため、市内の小・中学校では「いじめ見逃しゼロスクール集会」の開催などに積極的に取り組んでいます。

家庭や地域でも、日ごろから子どもたちに積極的な声掛けをお願いします。

気になることがあれば各学校、サポートコール☎39・2216へご相談ください。

問学校教育課さい☎39・2249

今こそ新しい事業にチャレンジ！ Nagaoka Startup School × CREATIVE

オンラインでも参加できます。

❶講演会「ターニングポイント～新たな視点から可視化する事業アイデア～」

日6月17日㈭午後6時30分～8時　場NaDeC BASE　講㈱RDS代表取締役・杉原行里さん　定80人先着

▶競技用車いすや最先端ロボットなどの研究開発を行う杉原さん。両親から引き継いだ事業を拡大させた秘訣を語ります

❷起業スクール

日6月25日㈮、7月2日㈮午後6時～8時、4日㈰午後1時～6時（計3回）　場まちなかキャンパス長岡大手　講起業支援センターCLIP長岡代表理事・高橋秀明さん　定20人先着　¥2,000円

◇　◇

❶❷いずれも　申6月17日㈭までに起業支援センターCLIP長岡（☎94・5040）ホームページで　担当＝産業イノベーション課大手☎39・2402

令和2年 国勢調査結果速報

問庶務課統計係さい☎39・2248

昨年10月1日に行った国勢調査の結果（速報値）をお知らせします。今後、社会福祉、環境整備、防災対策などの基礎データとして利用します。

		令和2年		【参考】平成27年	
		世帯数	人口	世帯数	人口
長岡市		104,490	266,964	100,143	275,133
内訳（地域別）	長　岡	78,794	191,775	74,054	192,716
	中之島	3,457	10,794	3,343	11,525
	越　路	4,338	13,144	4,192	13,822
	三　島	2,194	6,738	2,142	7,100
	山古志	357	810	398	1,002
	小　国	1,743	4,742	1,847	5,468
	和　島	1,213	3,676	1,264	4,107
	寺　泊	2,885	8,694	2,985	9,701
	栃　尾	6,074	16,443	6,461	18,761
	与　板	2,099	6,059	2,073	6,454
	川　口	1,336	4,089	1,384	4,477

※この数値は、市の速報集計結果によるものです。後日国が公表する数値と一致しない場合があります