消防本部公式インスタグラム開設

仕事の紹介やイベント情報などを中心に、“長岡消防”の魅力を発信します。

問消防本部総務課☎35・2192

▲こちら

◆日や曜などの略字の見方は18ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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

保健医療課さい ☎39・2383

●風しん予防接種費用を助成します

予防接種を受けたら、早めに申請しましょう。

接種期間＝4月1日(土)～来年3月31日(日)　対妊娠希望者、妊娠希望者・抗体価が低い妊婦の同居者　持抗体検査の結果、予防接種済証、領収書、印鑑、通帳など　申接種後、5月1日(月)～来年3月31日(日)に保健医療課へ

健康増進課さい ☎39・7508

❶こころの相談会

日①4月18日(火)②26日(水)③27日(木)④5月9日(火)　時①③④午後2時～4時②午後6時～8時

❷死別の悲しみケア　こころのとまり木相談会

日5月8日(月)午後2時30分～4時30分

◇

❶❷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）　相談員＝臨床心理士、保健師など　定各2人先着　申❶①4月10日(月)②17日(月)③18日(火)④28日(金)❷4月28日(金)までに健康増進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

❸お手軽！健康プレイス

日・内4月15日(土)…元気に歩けるカラダづくり、5月15日(月)…マスク取ってもお口美人お口の体操、6月15日(木)…おうちで簡単トレーニング　午前9時30分～10時30分　場イオン長岡店　定各20人先着

自宅でできる簡単な体操を教えます！お買い物ついでに、気軽にご参加ください。

❹つきイチひろば

日4月19日(水)、5月17日(水)、6月21日(水)午後1時30分～2時30分　場アオーレ長岡　内ながおか元気体操、ハッピー体操など　定各30人先着　持内履き

❺気軽にチャレンジ！認知症予防「つきイチ脳活」

日4月25日(火)午前10時～11時30分　場中央公民館さい　内脳トレ運動　対65歳以上　定20人先着　持内履き　申4月10日(月)から

❻カフェDE健康講座

日・内①4月13日(木)…お花見ウオーキング②21日(金)…ココロもカラダも弾ませて♬やわらかボール体操③25日(火)…やり方で効果UP！ラジオ体操④5月9日(火)…まちなかウオーキング　時午前10時30分～11時30分　場①③④タニタカフェ市セ②まちなかキャンパス長岡大手　申4月6日(木)から

❼食育総合講座「みんなの食育塾」～親子で作ろう！野菜を使ったおかず・おやつ～

日5月20日(土)午前10時～午後1時　場さいわいプラザ　定15人先着　¥400円　持エプロン、三角巾、筆記用具　申5月12日(金)まで

防ごう！鳥獣被害

問鳥獣被害対策課市セ☎39・2348

❶電気柵の設置研修会

内・日①サル用…5月27日(土)②イノシシ用…6月24日(土)午前8時30分～午後0時30分　場①栃尾地域内②農の駅あぐらって長岡　定①20人先着②30人先着　申①5月2日(火)②12日(金)まで　※その他、集落での研修会も随時受け付けます

イノシシやサルなどの野生動物から農作物を守るには、電気柵が有効です。正しい設置方法を学びましょう！

❷農作物被害防止のため有害鳥獣捕獲を実施します

住居周辺では銃器を使用しませんが、耕作地や里山で捕獲を行う際、市街地まで発砲音が聞こえることがあります。音のする区域には近づかないでください。

内・日銃器を使用したカラスなどの鳥類、わなを使用したイノシシなどの獣類…11月まで、銃器を使用したイノシシなどの獣類…来年2月～3月ごろ

くらし

●山火事に注意！

春は空気が乾燥するため延焼が速く、大規模な火災に発展する恐れがあります。火の取り扱いに十分注意してください。

問消防本部予防課☎35・2190

●野焼きは禁止です

ごみの野焼きは法律で禁止されています。家庭ごみは燃やさずに分別して、ごみステーションに出してください。今春もパトロールを行います。

問環境政策課☎24・0528、環境業務課☎24・2837

●セーフティーリーダー9人を新たに認定

児童・生徒・高齢者などに交通安全指導をします（五十音順・敬称略）。

大村　清和　尾坂　勇一
金子　みな子　鎌田　義明
佐藤　俊男　丹下　寿夫
布川　浩　丸山　稔
山田　修一

問市民課アオ☎39・2206

●ウィルながおか相談室をご利用ください

夫婦・パートナー間の悩みやセクシュアリティ（性的指向・性自認）の心配ごとなどの相談に応じます（予約優先）。

内・日一般相談…月～金曜日午前10時～午後4時30分、土曜日午前9時～午後3時30分、仕事・職場の悩み…毎月第1・3火曜日午後6時～7時30分　申男女平等推進センターウィルながおか市セ☎39・9357

☆希望により相談員が各地域へ出向きます

申NPO法人女のスペース・ながおか☎090・4064・6017（電話相談は平日午前10時～午後4時30分）

●情報誌「あぜりあ」を発行

市民が企画・編集しています。今回の特集は「在宅避難の備えと災害時のトイレ対策」。アオーレ長岡、市民センター、各図書館などで配布します。

問男女平等推進センターウィルながおか☎39・2746

近年重要視される女性視点の防災対策も伝えます。いざという時冷静に行動するために、今できる備えを考えましょう。

●身体障害者ピアカウンセリング

「ピア」は「仲間」を意味します。身体障害（視覚・聴覚・肢体）のある相談員が、障害者の身近な困りごとなどを聞きます（要予約）。

申相談支援センターふかさわ☎47・2208、FAX47・2206　担当＝福祉課障害者基幹相談支援センター☎39・2362、FAX86・0220

●講演会&リーンローンチパッドプログラム説明会「事業の作り方～ゼロイチカ～」

事業をゼロから生み出す力を身に付ける方法を紹介します。

日4月14日(金)午後6時30分～8時　場NaDeC（ナデック）BASE（ベース）（オンライン可）　講スタートアップ・ブレイン㈱・堤孝志さん　定80人抽選　申産業イノベーション課大手☎39・2402

●建築物のアスベストの調査・除去に補助します

対次の全てに該当する建築物①多数の人が利用する床面積が1,000㎡以上、不特定多数の人が利用する床面積が300㎡以上②露出して施工されている吹き付け建材③同様の補助金の交付を受けていない④当面の間、解体予定がない　内・補助額＝調査…全額（上限25万円）、除去…3分の2（上限100万円）

※調査は令和5年度に着手・完了、除去は令和5年度以前に調査を実施した建物で、令和6年度に着手・完了するもの　申10月31日(火)までに建築・開発審査課大手☎39・2226へ

4月23日(日)は市議会議員選挙の投票日です

問選挙管理委員会さい☎39・2241

投票所入場券は4月19日(水)までにはがきで郵送します

はがき1枚につき6人分です。投票の際は、それぞれの分を切り取って投票所にお持ちください。

はがきが届かない場合は、4月19日まで様子を見てね。投票所入場券がなくても、本人確認書類があれば投票できるよ。

◀明るい選挙キャラクター・めいすいくん

■次の全てに該当する人が投票できます

①平成17年4月24日以前の生まれ
②令和5年1月15日までに長岡市の住民基本台帳に記載されている
③引き続き市内に住所がある

■投票時間は午前7時～午後8時

一部の投票所で投票終了時刻の繰り上げがあります。

投票日に投票所へ行けない人は期日前投票へ

投票日当日の混雑緩和のため、期日前投票所の利用にご協力ください。投票日の直前になると特に混雑します。混雑時には入場制限を行う場合もあるので時間に余裕を持ってお越しください。

日4月17日(月)～22日(土)午前8時30分～午後8時
場アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋（午前9時から）、各支所
※投票所入場券の裏面の宣誓書にあらかじめ記入しておくとスムーズに受け付けできます。入場券が届く前でも投票できます

最近、住所を移した人の投票方法

❶市内で転居する人の投票

・転居届が4月10日(月)以前⇒新しい住所地の投票所
・転居届が4月11日(火)以降⇒前の住所地の投票所

❷市外へ転出する人の投票

転出日	期日前投票	当日投票
4月16日(日)まで	×	×
17日(月)～22日(土)	○ 転出前に投票	×
23日(日)	○	○ 転出前に投票

身体に重度の障害のある人は郵便で不在者投票ができます（投票用紙などの請求は4月19日(水)まで）

対次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳または戦傷病者手帳に記載された障害の程度が一定の範囲に該当する②介護保険の被保険者証に要介護状態区分が「要介護5」と記載されている
※①②の人で、上肢あるいは視覚の障害の程度が一定の範囲に該当する人は、代理記載制度を利用できます。事前に手続きが必要です

開票は1カ所で即日開票

日4月23日(日)午後9時15分から　場市民体育館

選挙公報をご覧ください

新聞に折り込んで4月20日(木)に届けるほか、市ホームページに掲載します。また、希望者には郵送し、公共施設にも設置します。

▲詳しくはこちら