

スポーツ

市民体育館 ☎34・2700

●健康チエック＆歩いて健康を維持しよう

●4月18日(木)午後1時30分～3時30分 講師 保健師、理学療法士 定20人(先着) ¥1,000
●4月10日(水)～17日(水) 0円



陸上競技場 ☎27・6300

●運動会走り方教室

●対・回 小学1～3年生：4月15日(月)・22日(月)、5月9日(木)・13日(月)、小学4～6年生：4月19日(金)・26日(金)、5月10日(金)・17日(金) 時午後6時～7時 定各20人(先着) ¥各1,000円 申各前日までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

●ポールストレッチ

●4月12日(金)・19日(金)・26日(金)、5月10日(金)午後2時～2時45分 対18歳以上 定各10人(先着) ¥各500円 申各前日までに電話、陸上競技場公式LINE、窓口で

健康

健康増進課 ☎39・7508

●健康UP講座

●①4月15日(月)：毎日3分！ラジオ体操で活動スイッチON ②5月1日(水)：血管年齢あなたはいくつ？③測定と動脈硬化のお話④9日(木)：カラダかるくストレッチ ①午後2時～3時 ②③午前10時～11時 場①③まちなかキャンパス長岡(天手)②ミライエ長岡 申4月10日(水)から

●介護予防サポーター交流カフェ「転ばん隊」ってどんな人？

健康長寿に必要な知識を身に付けた、介護予防の担い手「転ばん隊」の活動を紹介し

●「つきいち脳活」

●4月23日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 65歳以上 定20人(先着) 申4月10日(水)から

●つきいちひろば

●4月17日(水)、5月15日(水)、6月19日(水)午後1時30分～2時30分 場アオーレ長岡 内

健康

おてがる！健康プレイス

●内 4月30日(火)：カラダコンデিশョニング講座、5月30日(木)：口の体操、背中しゃきと運動 時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人(先着)

●こころの相談会

●①4月22日(月)②5月1日(水)③16日(木) 時①午後6時～8時②③午後2時～4時 定各2人(先着)

●死別の悲しみケア

●5月15日(水)午後2時30分～4時30分 定2人(先着)

●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

●5月2日(木)までに健康増進課または北部・南部地域事務所、中之島・山古志支所地域振興・市民生活課、栃尾支所市民生活課へ

●あなたの健康相談会

●①4月22日(月)午後1時～4時②30日(火)午前9時30分～11時30分 場さいわいプラザ 内 健診の結果、生活習慣病の

保健医療課

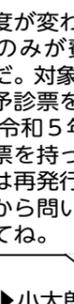
☎39・2383

●高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

●来年3月31日(月)まで 場市内の医療機関など 回数 1 回 過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けていない市内在住者で、次のいずれかに該当する人 ①65歳(対象者には予防接種券を送付) ②60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(各1級。障害者手帳を持参) ¥4,700円(生活保護世帯の人は無料) ③保険証、予防接種①の人、健康手帳(ある人)

●風しん予防接種費用を助成します

●国の制度が変わって、今年度から65歳の人だけが費用の助成を受けられるんだ。対象の人には、誕生月の月末に予防接種券を送るよ。65歳で令和5年度用の予防接種券を持っている人は再発行が必要だから問い合わせてね。



●野焼きは禁止です

●山火事に注意！

多重重務相談

☎39・2268

●認知症サポーター養成講座

●4月27日(土)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 定50人(先着) 申4月8日(月)から

多重債務相談

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)

●4月10日(水)・17日(水)・24日(水)、5月8日(水)午後1時30分～4時 場 消費生活センター(市) ☎32・0022

●野焼きは禁止です

●山火事に注意！

新型コロナウイルス感染症 公費支援は終了しました

☎保健医療課 ☎39・2383

4月1日から季節性インフルエンザなどと同じく、通常の保険診療に移行します。

救急車を呼ぶ？医療機関を受診する？迷ったら… 夜間の相談を引き続き受け付けます

県救急医療電話相談(15歳以上) #7119
I P電話などは ☎025・284・7119
県小児救急医療電話相談(14歳以下) #8000
I P電話などは ☎025・288・2525

いずれも 午後7時～翌午前8時

7月から中央公民館の利用方法が変わります

☎同館 ☎32・0437

5月1日(水)から抽選予約を受け付ける7月利用分から、貸室数や利用方法などを変更します。

- 利用時間の区分が午前・午後・夜間の3区分から1時間単位に。より多くの団体が利用できます
- 貸室数が14室から9室になります。机などの設備を見直し、より多目的に利用できるよう変更します



3階エレベーターホールに新設した打ち合わせスペース

▶変更内容や4月12日(金)・13日(土)の利用者向け説明会など、詳しくはこちら



●リチウムイオン電池内蔵機器は、「スプレー缶類・発火物・有害物」で

これまで燃やさないごみに分別していましたが、「リチウムイオン電池など小型充電式電池が内蔵されていて、取り外すことができない機器」は、透明・半透明の袋に「キケン」と書いて「スプレー缶類・発火物・有害物」で出して下さい。ごみ処理施設や収集車の火災の原因になりますので、分別にご協力をお願いします。



充電式の機器を捨てる場合はご注意ください！タブレット端末やポータブルゲーム機、小型扇風機、電動ひげそりなど、さまざまな機器が該当します。

☎環境業務課 ☎24・2837

犬の登録と狂犬病予防注射



犬の飼い主は、生後91日以上の子犬を登録(生涯1回)し、毎年1回狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。下表の会場(いずれの地域でも可)で登録し予防注射を受けてください。

●登録済みの犬…3,250円、新規登録の犬…6,250円(釣りのいないようご注意ください) ④郵送した狂犬病予防注射済票交付申請書(新規の人は受付で

記入)、料金 ※下表の日程以外は動物病院で注射を受けてください。別途宅診料が加算されます

★犬の死亡・市内転居、飼い主を変更する場合は連絡を(市ホームページからも手続き可)

☎環境業務課 ☎24・2837、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は市民生活課)

地域	期日	会場	時間
寺泊	4月4日(木)	寺泊文化センター	14:00~15:00
長岡	7日(日)	市環境衛生センター(寿3)	9:30~11:30
	8日(月)	中央図書館西側	13:30~14:30
中之島	9日(火)	中之島コミュニティセンター	
長岡	10日(水)	子育ての駅てくてく(千秋1)	15:15~15:30
越路	12日(金)	越路支所	
小国	16日(火)	小国支所庁舎裏車庫	13:30~14:10
和島		和島支所職員駐車場内車庫	

地域	期日	会場	時間
与板	4月16日(火)	よいたコミュニティセンター	14:45~15:30
長岡	20日(土)	県動物愛護センター(関原町)	13:30~15:00
栃尾	23日(火)	トチオーレ屋根付き広場	13:30~14:15
		栃尾産業交流センターおりなす	14:45~15:30
三島	24日(水)	みしま体育館駐車場(喜芳隣)	13:30~14:30
山古志	26日(金)	山古志支所前	13:50~14:10
		川口支所脇車庫前	14:50~15:20
川口	30日(火)	子育ての駅ぐんぐん(千歳1)	13:30~14:30
長岡			