

◆国や園などの略字の見方は7ページ
◆図どなたでも、図特になし、▼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 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

くらし

●長岡で輝く「長岡地域おこし協力隊 卒業後も続く挑戦」VOL.1発行

長岡で活躍する地域おこし協力隊のOB・OGの活動を紹介するパンフレットです。配布場所「互尊文庫ミラ」、市民協働センター「アオ」図地域振興戦略部「大手」☎39・2260



VOL.1では、地域の伝統に触れ養蚕の道に進んだ人や、450年以上の歴史を持つ「越後与板打刃物」の技術を受け継いだ人などが登場。彼らの素顔と活動に込める思いを紹介します。市ホームページ(下)からご覧ください。



●オオキンケイギク・セイタカアワダチソウの拡大を防ぎましょう

生態系に影響を及ぼす恐れがあるとして、環境省が「生態系被害防止外来種リスト」



▲オオキンケイギク



▶セイタカアワダチソウ

に載せている植物です。オオキンケイギクは5〜7月ごろ、セイタカアワダチソウは秋に黄色の花をつけます。花が咲く前に抜き取るか刈り取り、枯らしてから処分してください。

●イベント開催をお手伝いします！生涯学習人材バンク「まちの先生」のご活用を
特技や豊富な知識を持った人材を紹介しています。親子行事やPTAのイベントなどに活用ください。「まちの先生」になりたい人も募集中です。詳細は同ホームページで。文化振興課「さい」☎39・2388

●生理用品を無償で提供します
男女平等推進センターウィルながおか市セ、総合窓口「アオ」、ミライエ長岡、科学博物館「さい」、各支所 担当「人権・男女共同参画課市セ」☎39・2746

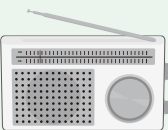
●普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法を学びます。

●長岡消防署 ☎35・2193
①6月1日(日)から各消防署へ
②6月18日(水)③7月12日(土)④8月20日(水)⑤9月20日(土)⑥10月29日(水) 場消防本部 時
⑦⑧⑨午後1時〜4時④午前9時〜正午 定各50人先着
※②は小児や乳児、新生児への救命の講習
●与板消防署 ☎72・2572
①6月29日(日)午前9時〜正午 場与板消防署 定20人先着
●栃尾消防署 ☎52・1155
①7月13日(日)午前9時30分〜午後0時30分 場トチオーレ

【訓練】5月28日(水)午前11時ころ Jアラートの試験放送を行います

消防庁が全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送(緊急告知FMラジオ、FM屋外拡声器)を行います。



図危機管理防災本部「アオ」☎39・2262

消防団を応援しよう！

図消防本部総務課 ☎35・2192

●春季消防演習を公開します

期日	方面隊	時間	会場
5/18(日)	長岡西部	午前9時〜正午	日越小学校
	栃尾	午前10時〜正午	栃尾南小学校
5/25(日)	長岡南部	午前9時〜11時30分	石坂小学校
	小国	午前10時〜11時30分	長岡消防署 小国出張所
6/8(日)	長岡中央	午前9時〜11時30分	市民防災公園
	長岡北部	午前9時〜11時15分	新組小学校
	中之島	午前9時30分〜11時30分	中之島中央小学校
	与板	午前9時〜正午	与板小学校

消防団では随時、団員を募集しています。申し込みは電子申請「さい」が便利！



講習修了者に「普通救命講習修了証」を交付します。ながおかペイ3000ポイントのプレゼントもあります。



定30人先着

●消費者月間記念講演会「米作りと農業の未来」

①5月22日(木)午後1時30分〜3時 場まちなかキャンパス長岡天手 図「Aえちご中越技術指導統括・高橋友行さん」定40人先着 申消費生活センター「市セ」☎32・0082

●心配ごと・悩みごと相談

【市民相談】
①平日午前9時〜午後4時(6月からは土曜・祝日も。年末年始は除く。電話相談可)
【弁護士相談(予約制)】
②毎週金曜午後1時〜5時(祝日の場合は前日。来月1月2日(金)は除く。1人25分以内、年1回)

●住宅地などでの農薬使用の際はご注意ください

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、せん定や害虫の捕殺に切り替える
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

【司法書士相談(予約制)】

①毎月第2火曜日午後1時30分〜4時30分(祝日の場合は翌日。1人30分以内、年1回) 場アオーレ長岡 図市民窓口サービス課(総合窓口)「アオ」☎39・2255

●イノシシ柵設置指導研修会

①5月28日(水)午前9時〜午後1時 場次世代農業推進拠点施設(農の駅あぐらつて長岡) 図妙高グリーン企画代表・近藤圭介さん 定20人先着 申5月23日(金)までに鳥獣被害対策課市セ ☎39・2348へ

電気柵の仕組みや取り扱い方法をアドバイザーします。設置経験がある人は、より効果的な使い方を学ぶことができます。



●仕事・職場の悩み専門相談

職場の人間関係や再就職などの相談に産業カウンセラーが応じます(予約優先)。
①5月20日(火)午後6時〜7時30分、6月7日(土)午後1時〜2時30分 申HPで 図男女平等推進センターウィルながおか相談室 ☎39・9357

■材料(4人分)

豆乳ヨーグルト 60g
黄桃(缶詰) 60g
パイナップル(缶詰) 60g
みかん(缶詰) 60g
バナナ 小1本
ノンエッグマヨネーズ(普通のマヨネーズでも可) 小さじ2弱

■作り方

- ①缶詰のフルーツをザルにあけて水気を切る。黄桃とパイナップルは一口大に切る。
- ②バナナを5mmの輪切りにする。
- ③①②に豆乳ヨーグルト、ノンエッグマヨネーズを加え、あえる。

※写真は東光こども園で撮影しました

▶過去のレシピはこちら



みんな大好き給食メニュー



隠し味のノンエッグマヨネーズが、味をまろやかにしてくれます。フルーツは何を入れてもOK! お好みの味を見つけてください。