

◆国や園などの略字の見方は9ページ
◆図どなたでも、図特になし、無料、国不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆国に電話、ファクス、Eメール、国(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

健康

健康増進課 さい
☎39・7508

10 こころの相談会

回① 8月22日(金)② 9月9日(火)
③ 11日(木)午後2時～4時 相
談員①② 精神保健福祉士③ 相
談員② 心理師
公認心理師

11 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

回① 8月29日(金)午後6時～8
時② 9月19日(金)午後2時30分
～4時30分 相談員① 臨床心
理士

12 アルコール相談会

回 9月16日(火)午後2時～4時
相談員① 精神保健福祉士

10 12 いずれも 場さいわい プラザ 定各2人先着 申⑩

① 8月12日(火)② 29日(金)③ 9
1日(月)④ 8月19日(火)⑤ 9
9日(火)⑥ 9月5日(金)までに健
康増進課または北部・南部・
栃尾地域事務所へ

13 糖尿病予防教室

回 9月10日(水)、10月1日(水)、
11月14日(金)午後1時30分～3
時30分(計3回) 場さいわい
プラザ 肉講話、運動・栄
養指導、グループワークなど
講師、運動指導員など 定
20人先着 申 8月14日(木)から

始めるなら今がお得! ながおかペイ



岡長岡市共通商品券協同組合 ☎86・7107
担当=産業支援課(大手) ☎39・2222

1 夏休み応援!ながおかペイ サマーチャージキャンペーン

期間中にながおかペイをチャージすると、チャ
ージ額の20%を限定ポイントとして付与します。
回 8月1日(金)～31日(日) ※上限1,000ポイント。有
効期限は9月15日(祝)

2 ながおかペイのチャージ機 を設置します

回 8月1日(金)から 場 マルイ長岡駅前店・
長岡学校町店、ラコテ岩塚(CoCoLo長岡
内)、越後御貢屋(道の駅ながおか花火館内)



長寿はつらいつ課さい
☎39・2268

30分 場 リリックホール 定
400人先着 申 随時

1 認知症と共に歩む市民講座

「認知症患者における訪問
看護の役割と必要性」看護
師が訪問するメリットとは」
回 8月23日(土)午前11時～正午
場 米百俵プレイス北館 園 訪
問看護ステーションみつごう
や管理者・石黒久美子さん
定 25人先着 申 8月22日(金)ま
でに崇徳厚生事業団医療・福
祉より相談 ☎39・7374へ

2 認知症講演会「最近もの忘 れが増えたなあ」と感じる あなたへMCI(軽度認知 障害)を知ろう」

回 8月29日(金)午後2時～3時

講師は、認知症の専門医であ
る昭和医科大学准教授・黒田
岳志さん。認知症と健康な状
態の中間の状態である「MCI
(軽度認知障害)」を分か
りやすく説明します。



3 認知症サポーター養成講座

回 8月28日(木)午前10時～11時

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー

Vol.12
学校メニュー
夏野菜と鶏肉
の揚げ煮



長岡の名産品・車麩と旬の夏野菜、鶏肉
を使った食べ応えのあるメニュー。カラ
ッと揚げることがおいしく作るポイント
です。

■材料(4人分)

なす……………1本	車麩……………2、3枚
かぼちゃ……………1/8個	枝豆……………20g
鶏肉……………120g	片栗粉……………小さじ4
	揚げ油……………適量
砂糖……………大さじ1	酒……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1	水……………小さじ2

■作り方

- 1 なすは乱切り、かぼちゃは一口大、鶏肉は1.5cm角に切
る。車麩は水で戻してから一口大に切る。
- 2 枝豆は塩ゆでし、さやからむく。
- 3 なす、かぼちゃは素揚げし、車麩は水気を軽くしぼっ
てから揚げる。鶏肉は片栗粉を付けて揚げる。
- 4 ③をひと煮立ちさせ、②③を加えて絡める。

※写真は山古志小・中学校で撮影しました

過去の
レシピは
こちら



くらし

●宝くじの助成金で町内会の 備品を整備しました

自治総合センターが宝くじ
の社会貢献広報事業として、
宝くじの受託事業収入を財源
に実施するコミュニティ助成
事業を活用し、次の備品を整
備しました。

岡市民協働課(ア) ☎39・22



▲千谷沢集落の車椅子(左)と瓜生町内会の褥

●防火管理講習会

① 乙種防火管理講習会

回 9月2日(火)午前9時25分～
午後5時 定 30人先着 ☎4、
180円

② 甲種防火管理新規講習会

回 9月2日(火)午前9時25分～
午後3時50分、3日(水)午前9
時～午後3時(計2回) 定
80人先着 ☎4、180円

③ 防災管理新規講習会

回 9月4日(木)午前10時30分～
午後4時20分 定 50人先着
☎2、750円

① 12 いずれも 場

回 8月13日(水)～19日(火)に6カ
月以内に撮った証明写真(縦

戸籍に氏名の振り仮名が 記載されます

戸籍法の改正により、新たに氏名の振り仮名を
戸籍に記載します。8月25日(月)以降、長岡市に本
籍がある人に、記載予定の振り仮名を郵送でお知
らせします。振り仮名が誤っていた場合のみ、通
知はがきに記載された方法で正しい振り仮名を届
け出てください。

※届け出に関連して、国や市が金銭の要求や口座
番号の確認などをすることはありません

岡市民課(ア) ☎39・7513



正しい振り仮名の届け出は、
マイナポータルからオンラ
インですることでもできるよ。
詳しくは市ホームページ
(右)を確認してね。

▲戸籍制度マスコットキ
ャクター・コセキツネ

訓練用の情報を配信します

岡危機管理防災本部(ア) ☎39・2262

実際の災害と間違わないようご注意ください。

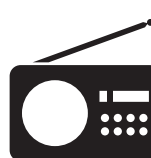
1 Jアラートの試験放送

消防庁が全国瞬時警報システム(Jアラート)の
試験放送を行います。
回 8月20日(水)午前11時ごろ

2 長岡市防災訓練

信濃川の氾濫などを想定した防災訓練の実施に伴
い、訓練用の情報を配信します。
回 8月31日(日)①午前8時30分ごろ②9時30分ごろ
(計2回)

①② いずれも 配信方法=緊急告知
FMラジオ、市公式LINE、ながおか
Dメールプラス、緊急速報メール(エ
リアメール)など ※緊急速報メール
は②②のみ配信



●長岡市公式オンライン ショップ「丸ごとながおか」 長岡まつりキャンペーン

イン스타그램にハッシュ
タグ「丸ごとながおかプレ
ゼント」を付けて、市内で撮
った写真を投稿すると、抽選
で賞品が当たります。

回 8月2日(土)～17日(日) 岡産
業支援課(大) ☎39・2222



長岡市公式ショップ
丸ごとながおか

数量限定で1,000円分の
クーポンも配布します。