

◆図や表などの略字の見方は12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

健康

健康増進課 さい
☎39・7508

1 こころの相談会

回① 9月30日(火)② 10月2日(木)
③ 14日(火)④ 16日(木) 時午後2
時4時 相談
員①②③ 精神
保健福祉士④ 公
認心理師



2 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

回 9月26日(金)午後6時～8時
相談員② 臨床心理士

3 健康UP! 講座

回・① 9月17日(水)午前10時
～11時: ステップを覚えてふ
んで楽しく脳トレ&転倒予
防② 26日(金)午後6時～7時
: ほぐしヨガ③ 30日(火)午前10
時～11時: 眠れる幸せを感じ
ようー睡眠ストレス対策法
場① まちなかキャンパス長岡
大手② 河川防災ステーション
(信濃2)③ さいわいプラザ
定② 15人先着 申 9月9日(火)
各前日

4 デューク更家の ウォーキング教室

回 10月24日(金)午後1時30分
3時30分 場 市民体育館 定
健康アプリ「ながおかウェル
ネスチャレンジ」利用者 定
80人抽選 持 動きやすい服装、
内履き 申 10月5日(日)までに
アプリ内の専用フォームで



楽しみながら健康に役立つ
歩き方を学びます。健康ア
プリのダウンロード
は市ホームページ
(下)から。

5 あなたの健康相談会

回① 9月29日(月)② 30日(火)③ 10
月6日(月)④ 7日(火)⑤ 15日(水)
16日(木) 時①③⑤ 午後1時
4時②④⑥ 午前9時30分～午
後0時30分 場 さいわいプラ
ザ 内 健診結果の説明、生活
習慣病の予防、改善指導 相
談員② 栄養士、保健師 定 各
6人先着 持 健康手帳(ある
人) 申①② 9月19日(金)③④
26日(金)⑤ 10月3日(金)⑥ 6日(月)
まで

6 つきいちひろば

回・場 9月17日(水): アオーレ
長岡、10月15日(水): まちなか

9 歩くだけで脳トレ教室

回 10月7日～11月4日の毎週
火曜 午前10時～11時30分
(計5回) 場 さいわいプラ
ザ 内 スクエアステップ運動
など 定 65歳以上で初参加の
人 定 20人先着 持 内履き
申 9月11日(木)から

くらし

●太田小・中学校オープンス クール(学区外就学特例校) に参加しませんか

少人数、小・中連携、豊か
な自然が特色で、学区外から
児童・生徒を受け入れています。

来年度4月から1年間以上の
通学ができる児童・生徒 申
10月21日(火)～11月11日(火)に学
校教育課(さい) ☎39・2224
9、各学校にある応募用紙で
★学校説明会
回・場 10月3日(金)午前10時
11時: アオーレ長岡、10月25
日(土)午前11時10分～午後0時
10分: 太田小・中学校 ※詳
しくは同校ホームページで

●多重債務相談日

借金返済の相談に弁護士・
司法書士が応じます(要予約)。
回 9月10日(水)・17日(水)・24日
(水)・10月1日(水)・8日(水)午後
1時30分～4時 場・申 消費
生活センター(市セ) ☎32・00
22

優勝賞金
3万円

まちの魅力×AI 長岡ハッカソン

図DX政策課(大手) ☎39・2205

簡単なAIプログラミングを学び、チームに分
かれて「長岡の魅力再発見」をテーマにAIアプ
リの開発を競います。

回 10月18日(土)午後1時～5時、19日(日)午前10時～
午後4時(計2回) 場 ミライエ長岡

定 16人先着 持 ノートパソコン 申 9
月10日(水)～10月15日(水)に図で

詳しくはこちら



テーマに沿った生成
AIの開発を競う「ハ
ッカソン」。試行錯誤
からワクワクのアイ
デアが生まれます!

自分らしく働く 女性のスキルアップを応援します!

担当=人権・男女共同参画課(市セ) ☎39・2746

1 長岡で実現する“わたしらしい”働き方 女性 のための在宅ワーク入門&スキルアップセミナー

在宅ワークに必要な基本知識やスキルを学びます。
終了後、在宅ワーク就業のサポートも受けられます。
内・回① 入門セミナー…10月14日(火)② スキルアップ
セミナー…10月28日～12月16日の火曜日(期間中に
計6回) 時 午前10時～午後0時30分 場 オンライン
(①はミライエ長岡も可) 対 市内に在住または
通学し、オンライン受講できる女性(②は①受講者
のみ) 定① 40人先着② 30人
先着 料② 3,000円 申① 10月
10日(金)② 17日(金)まで
に専用フォーム(右)で



ウェブ会議システム「Zoom(ズ
ーム)」のほかに「Word」や
「Excel」の使い方も学べます。

2 自分らしく活動する女性のネットワークづくり 交流会 LIFE MAP ACTION「模擬プロジェ クト発表会」

チームでまとめた長岡でやりたいことを実現す
るための企画を発表します。

回 9月28日(日)午前10時45分～正午 場 アオーレ長岡

定 30人先着 申 9月24日(水)までに図、Eメールcon
tact@nagaokakyodo.netで 図 市民協働センター
(アオ) ☎39・2020

3 働く女性のキャリアデザイン応援セミナー

回 9月26日(金)午前10時～正午、午後1時30分～4時
30分、10月23日(木)午後1時30分～4時、11月10日(月)午
後1時30分～4時(計4回) 場 ハイブ長岡 講 ウ
ィズ・グロー代表・山中智香さんほか 対 おおむね
入社5～10年目または20歳～30歳代の女性 定 20人
先着 申 9月25日(木)までに新潟県女性財団(☎025・
285・6610) ホームページで

4 女性リーダー育成セミナー

「新たなリーダー論で切り開く私のキャリア」
長岡出身の経営コンサルタントである講師が、女
性リーダーに必要なマネジメント力などを解説します。
回 10月25日(土)午後2時～4時30分 場 まちなかキャン
パス長岡(大手) 講 リーダーシップコーチ・丸山結
香さん 対 リーダーまたはリーダーを目指す女性、
女性活躍を進めている企業の担当者など 定 20人
先着 申 10月23日(木)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(図可)

おうちで作ろう! みんな大好き給食メニュー



ホクホク食感がおいしいサラダです。3
種類のおいもの味の違いを感じながら食
べてみてください!

※写真は山本保育園で撮影しました

■材料(4人分)

さつまいも… 1/2本	きゅうり… 1/2本
さといも… 1個	ハム… 3枚
じゃがいも… 1/2個	
にんじん… 1/3本	マヨネーズ… 大さじ1
玉ねぎ… 1/4個	塩… 少々

■作り方

① さつまいも、さといも、じゃがいも、にんじんは皮を
むきいちょう切りに、玉ねぎは薄めにスライスする。
② ①を茹でてから冷ます。
③ きゅうりは輪切り、ハムは千切りにし、②と③を加え
て和える。



過去のレシピはこちら