



各スポーツ施設の
教室の情報は
市ホームページから



次世代農業推進拠点施設（農の駅
あぐらって長岡） ☎ 34・5360

- ①田植え・さつまいも苗植え体験
日時：5月24日(日)10:00~12:00
(小雨決行)
対象：親子
定員：50組(先着)
料金：1人100円
持ち物：汚れてもよい服装、軍手など
申込：HPで
- ②棚田で米づくり体験
参加者に新米4kgをプレゼントします。
スマート農業機器の体験利用もできます。
日時：5月23日(土)~10月中旬
(毎月1回程度)
定員：20組(抽選)
料金：1組6,000円
申込：HPで

スポーツ

長岡市スポーツ協会（以下スポ協）
☎ 34・2130 と加盟団体の催し

- ①コーディネーション道場®
日時：5月20日~7月22日の毎週
水曜日(期間中に計9回)
対象・時間：年中児~小学1年生…
17:10~18:00、小学生…18:
10~19:00
場所：市民体育館
定員：各20人(抽選)
料金：9,000円
申込：5月10日(日)までにスポ協ホーム
ページで
- ②市民スポーツ祭ソフトボール大会
日時：6月7日(日)・14日(日)7:30から
場所：ニュータウン運動公園
種目：ファストピッチ、スローピッチ
(高校生以下を除く)
料金：1チーム7,000円
申込：5月13日(水)までにスポ協ホーム
ページにある申込書で
- ③初心者合気道教室
日時：5月14日~7月23日の毎週
木曜日19:00~21:00(期間中に
計10回)

- 場所：市民体育館
対象：高校生以上
定員：30人(先着)
料金：3,000円
申込：5月8日(金)までに長岡市合気会
ホームページで
☎ 松本さん ☎ 77・2061
- ④長岡ジムナスティッククラブ・普及ク
ラス(器械体操)
日時：5月30日からの毎週土曜日9:00
~10:00(年30回程度)
場所：市民体育館
対象：小学1・2年生
定員：15人(先着)
料金：月3,000円
申込：5月7日(木)から長岡市体操協会・
鹿目さんEメール4kanome25@
gmail.comへ
- ⑤グラウンド・ゴルフ体験会
日時：5月31日(日)9:00~11:00
場所：長岡ニュータウン公園
定員：30人(先着)
申込：5月22日(金)までに長岡グラウン
ド・ゴルフ協会・新聞さん ☎ 090・
3146・3806へ

スポーツ振興課
☎ 32・6117

- 悠久山屋根付き多目的コート見学会
日時：5月24日(日)13:00
~15:00
場所：悠久町
持ち物：内履き



6月2日(日)にオープンする同施設

市民体育館
☎ 34・2700

- フィットネス教室1DAYレッスン
定期教室に1回から参加できます。
開催日や対象者などの詳
細は同館ホームページ
(右)で。

- 定員：各回2人(先着)
料金：1回1,500円
(定期会員は1,000円)
持ち物：内履き
申込：希望日の1週間前から電話、
窓口で

寺泊支所地域振興・市民生活課
☎ 75・3111

- 5/1(金)寺泊海浜公園スポーツ施設に
管理棟がオープン
更衣室やシャワー室、休
憩ホールなどを完備した
管理棟を新設しました。



詳細はこちら

福祉課
☎ 39・2343

- パラスポーツフェスタ
日時：6月7日(日)
9:30~13:00
場所：アオーレ長岡
内容：ポッチャなど
☎ 長岡市スポーツ協
会 ☎ 34・2130



健康

健康増進課
☎ 39・7508

- ①アルコール相談会
日時：5月19日(火)14:00~16:00
相談員：精神保健福祉士
 - ②こころの相談会
日時：①5月28日(木)②6月2日(火)③11
日(木)14:00~16:00
相談員：①公認心理師②③精神保健
福祉士
 - ③死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
日時：6月5日(金)14:30~16:30
相談員：臨床心理士
- ◆ ◆
- ①~③いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2名(先着)
申込：①5月8日(金)②①5月18日(月)②

22日(金)③6月1日(月)③5月25日(月)ま
でに健康増進課または北部・南部・
栃尾地域事務所に電話で

④あなたの健康相談会

- 日付：①5月26日(火)②27日(水)
③6月10日(水)④11日(木)
- 時間：①③13:00~16:00
②④9:30~12:30
- 場所：さいわいプラザ
- 内容：健診結果の説明、生活習慣病
の予防・改善指導
- 相談員：栄養士、保健師
- 定員：各6人(先着)
- 申込：①②5月15日(金)③29日(金)
④6月1日(月)までに電話で

- ⑤5月31日は世界禁煙デー
禁煙したい人は気軽にご相談を
禁煙外来の紹介など、禁煙に関する
相談に保健師が随時応じます。



あなた自身と大切
な人の健康を守る
ために、今こそ禁
煙に挑戦してみま
せんか。

- ⑥CKD(慢性腎臓病)市民公開講座
in長岡 ~ちょっと気になる腎臓の
話、今日からできる小さな一歩~
日時：5月23日(土)13:00~15:00

- 場所：市立劇場
講師：信楽園病院腎臓内科部長・津
畑豊さんほか
定員：150人(先着)



- ⑦つきイチ脳活~聞いて・歌って考え
て!音楽療法~
日時：5月26日(火)10:00~11:30
場所：さいわいプラザ
対象：65歳以上
定員：40人(先着)



- ⑧健康UP!講座
日付・内容：①5月29日(金)…暮らしに
活かす漢方の知恵②6月4日(木)…
青葉台を探検!ウオーキング
時間：10:00~11:00
場所：①ミライエ長岡②青葉台コミュ
ニティセンター前
申込：5月11日(月)~各前日に電話で

- ⑨歯と食の健口ひろば ごほんの話と
運動あそびを楽しもう☆
~カラダ元気大作戦!~
イベントに参加してアンケートに答え
ると、ながおか減塩うま味ランチ(減
塩惣菜)をプレゼントします。
日時：6月7日(日)10:30~12:00

- 場所：アオーレ長岡
対象：4歳~小学3年生の子と保護者
定員：25組(先着)



- ★歯と口の健康週間ブース
クイズに参加した人に歯磨きグッズ
をプレゼントします。歯の健康相談
もできます。
時間：10:00~15:00



- ⑩介護予防サポーター「転ばん隊」
募集!
健康長寿に必要な知識を身に付け、
介護予防の担い手として活動します。
日時：6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・
23日(火)10:00~12:00(計4回)
場所：さいわいプラザ
内容：講座、運動
対象：研修終了後、介護予防事業に
従事できる人
定員：10人(先着)
申込：5月11日(月)から電話で

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.21
保育園メニュー
魚の
ごまだれ焼き



ごまが入ったタレが魚によく合います。サケやサワラ
などの魚や鶏肉でもおいしくできます。
※写真は上除保育園で撮影しました

■材料(4人分)

- サバの切り身……………4枚
- 油……………適量
- ◎ 酒……………小さじ1 塩……………少々
- いりごま……………小さじ2 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1 片栗粉……………小さじ1
- ☆ しょうゆ……………大さじ1 水……………小さじ1
- みりん……………小さじ1

■作り方

- ①サバに◎を振る。(塩サバの場合は不要)
- ②フライパンに油を引き、①を焼く。(魚焼きグリルでも可)
- ③火が通ったら取り出し、余分な油をキッチンペーパーで取る。
- ④混ぜ合わせた☆をフライパンに入れ、
とろみが付くまで火にかける。
- ⑤サバに④をかける。

▶過去の
レシピは
こちら

