

健康

健康増進課 ☎ 39・7508

①こころの相談会
日時：①6月25日(木)②7月14日(火)
14:00～16:00③10日(金)18:00～20:00

相談員：①公認心理師②精神保健福祉士③臨床心理士

②アルコール相談会
日時：7月7日(火)14:00～16:00
相談員：精神保健福祉士

①②いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2人(先着)

申込：①①6月15日(月)②7月3日(金)③6月30日(火)④6月26日(金)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

③健康UP!講座
日時・内容：6月19日(金)10:00～11:00…ドンドン★楽しくリズム講座、29日(月)14:00～15:00…知って防ぎ!熱中症予防と免疫について
場所：さいわいプラザ
申込：6月10日(火)～各前日に電話で

④つきいち脳活～ノリノリで脳と身体を活性化!ダンスDE脳活～
日時：6月23日(火)10:00～11:30
場所：さいわいプラザ
対象：65歳以上
定員：30人(先着)

申込：6月10日(火)から電話、専用フォーム(右)で
QRコード

⑤あなたの健康相談会
日付：①6月23日(火)②24日(水)③7月10日(金)④13日(月)

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：①②6月12日(金)③30日(火)④7月3日(金)までに電話で

⑥食育総合講座～みんなの食育塾～
①親子で魚に親しもう!
魚さばき体験と料理

日時：6月27日(土)10:00～13:00
場所：さいわいプラザ
対象：小学生以上と保護者
定員：10組(先着)
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：6月10日(火)～19日(金)に電話、HPで

②和食の基本
日時：7月7日(火)10:00～13:00
場所：さいわいプラザ
講師：長岡グランドホテル日本料理料理長・野元真善さん

定員：20人(先着)
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：6月10日(火)～30日(火)に電話、HPで

⑦おてがる健康プレイス
日付・内容：6月30日(火)…長岡まつりまで約1カ月みんな知ってるあの歌で「ハッピーになる体操」、7月30日(木)…ポイントをつかんで全身を活性化「おとなのラジオ体操」
時間：9:30～10:30
場所：イオン長岡店
定員：各20人(先着)



6月21日(日) 8:30ごろ
訓練用の情報を配信します

圏危機管理防災本部 ☎ 39・2262

河川の洪水を想定した防災訓練の実施に伴い、訓練用の避難情報を配信します。実際の災害と間違わないように注意してください。
配信方法=市公式LINE、なごおかDメールプラス、市防災Xなど

⑧カラダの健康度測定会
日時：7月9日(木)13:00から、13:30から、14:00から(各1時間程度)

場所：いこいね☆いた
内容：血管年齢や骨密度、体組成の測定など
定員：各15人(先着)
申込：6月10日(火)から電話で

⑨簡易骨密度測定コーナーを設置します
期間：6月16日(火)～7月31日(金)の平日9:15～15:45
場所：さいわいプラザ

長寿はつつ課 ☎ 39・2268

①認知症サポーター養成講座
日時：6月11日(木)13:30～15:00
場所：山古志地域福祉センターなごみ苑

講師：認知症キャラバン・メイト
定員：20人(先着)
申込：HP、地域包括支援センターみやうち・やまこし ☎ 39・0080 に電話で

②認知症と共に歩む市民講座「神経難病と認知症について～レビー小体型認知症を中心に～」
日時：6月27日(土)11:00～12:00
場所：米百俵プレイス北館

講師：小千谷さくら病院副院長・出塚次郎さん
定員：25人(先着)
申込：医療・福祉よろず相談 ☎ 39・7374

くらし・手続き

●夫婦・パートナーにまつわる法律セミナー

日時：6月23日(火)10:00～12:00
場所：まちなかキャンパス長岡
講師：弁護士・片沼真志さん
定員：30人(先着)
申込：6月19日(金)までに専用フォーム(右)で
☎ 39・2746

●児童手当の現況届が届いた人は提出を

令和4年度から現況届の提出が原則として不要になりました。ただし、一部の人は引き続き提出が必要です。対象者には、6月中旬に案内を郵送しますので必ず提出してください。
☎ 39・2355

●起業家必修セミナー「ブランディング編」

日時：6月17日(水)18:30～20:30
場所：ミライエ長岡
講師：(株)Roop代表・金子一仁さん
対象：起業をした人、目指す人
定員：30人(先着)
申込：専用フォーム(右)で
☎ 39・2402

●事業の始め方をゼロから学ぶ! 起業スクール

日時：7月3日(金)・10日(金)・14日(火)・25日(土)、8月4日(火)18:00～20:00(7月25日は10:00～17:00。計5回)
場所：ミライエ長岡
定員：20人(先着)
料金：2,000円
申込：専用フォーム(右)で
☎ 39・2402

●税理士無料税務相談(要予約)

日時：6月17日(水)、7月1日(水)9:30～12:00
場所・申込：税理士会長岡支部(三和3) ☎ 33・8080
担当：市民税課 ☎ 39・2212

人気の給食献立でおいしく減塩

圏健康増進課 ☎ 39・7508

①「なごおか減塩うまみランチ」をご家庭でも!

学校給食の工夫が詰まった、塩分に配慮したメニューを市内スーパーや飲食店などで販売・提供します。
期間：6月30日(火)まで
場所：市内のマリエ各店舗



▲その他の販売店などはこちら

②6月は食育月間

生活習慣病を予防するため、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

こんなことも食育です

- ・家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする
・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
・食べ残し、買い過ぎ、作り過ぎをしない
・食事のマナーを学ぶ
・野菜を栽培したり、料理をしたりする
・地域の食材や郷土料理に親しむ



▲市内スーパー・コンビニで掲示しているポップ



サバのソース焼き、小松菜とごぼうのサラダ

みんな大好き給食メニュー



カレー風味で箸が進みます。お弁当のおかずにもぴったりです。
※写真は小国小学校で撮影しました

- 材料(4人分)
豚肉…………… 40g
じゃがいも…………… 1個
にんじん…………… 1/4本
ごぼう…………… 10cm程度
ピーマン…………… 1/2本
つきこんにやく…………… 40g
油…………… 大さじ1
カレー粉…………… 少々
白いりごま…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1

- 作り方
①豚肉、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ピーマンを千切りにする。じゃがいもは水に10分さらす。
②フライパンに油を熱し、豚肉とカレー粉を炒め、じゃがいも、にんじん、ごぼう、つきこんにやくを加える。
③火が通ったら②を加える。
④ピーマンを加えて炒め、最後に白いりごまをかける。



過去のレシピはこちら