



## 体育館などが行うスポーツ教室の情報は市ホームページから

体操やヨガ、ウオーキングなどさまざまな教室を開催しています。  
申込・市民体育館 ☎34・2700、北部体育館 ☎24・6116、南部体育館 ☎39・3600、  
みしま体育館 ☎41・2133、新産体育館 ☎46・4601、中之島体育館 ☎66・1711



## スポーツ

### 市民体育館 ☎ 34・2700

#### ① わくわくアスレチック

日時：8月5日(水)・6日(木)10:00~11:00  
対象：年中児~小学3年生(保護者同伴)  
定員：各50人(先着)  
料金：各500円  
申込：電話、窓口で

#### ② 体操教室

日付：8月19日(水)~21日(金)(各計3回)  
時間・内容：9:00~9:45...逆立ち・側転、10:00~10:45...逆上がり  
対象：小学生  
定員：各10人(先着)  
料金：各4,000円  
申込：電話、窓口で

### 福祉課 ☎ 39・2343

#### ● ハンディスポーツ・ボッチャ体験会

日時：7月23日(水)、8月18日(火)  
18:30~20:00  
場所：南部体育館  
申込：各開催日の5日前までに長岡市スポーツ協会 ☎34・2130へ

## 健康

### 健康増進課 ☎ 39・7508

#### ① こころの相談会

日時：①7月23日(木)②8月7日(金)  
14:00~16:00  
相談員：①公認心理師②精神保健福祉士

#### ② 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

日時：7月24日(金)18:00~20:00  
相談員：臨床心理士

#### ①② いずれも

場所：さいわいプラザ  
定員：2人(先着)  
申込：①①7月13日(月)②27日(月)②7月14日(火)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 つきイチひろば

日時：7月15日(水)、8月19日(水)、9月16日(水)13:30~14:30  
場所：アオーレ長岡  
内容：ハッピー体操など  
定員：各30人(先着)

#### ④ あなたの健康相談会

日時：7月27日(月)13:00~16:00、

28日(火)9:30~12:30  
場所：さいわいプラザ  
内容：健診結果の説明、生活習慣病予防・改善指導  
相談員：栄養士、保健師  
定員：各6人(先着)  
申込：7月17日(金)までに電話で

#### ⑤ つきイチ脳活~笑って学ぼう!詐欺防止と認知症予防~

日時：7月28日(火)10:00~11:30  
場所：さいわいプラザ  
講師：漫談師・中野小路たかまるさん  
対象：65歳以上  
定員：80人(先着)  
申込：7月13日(月)から電話、専用フォーム(右)で



#### ⑥ 健康UP!講座

日付・内容：①7月17日(金)~お腹の底から笑おう!~体験型!身体とお口を楽しく動かす~②7月31日(金)~ストレッチで、ゆるリラックス③8月9日(日)~眠れる幸せへのヒント集~睡眠ストレス対策法~  
時間：10:00~11:00  
場所：①まちなかキャンパス長岡 ②③さいわいプラザ  
申込：7月10日(金)~各前日に電話で



## 若者のための相談リーフレットをご活用ください

“しんどい”と感じたときに誰かを頼る一歩のため、SNSや匿名チャットなどの相談方法を紹介。身近な人に声を掛けるきっかけとしても、ぜひ手に取ってみてください。  
配布場所：健康増進課(さいわいプラザ内/☎39・7508)、アオーレ長岡総合窓口、各支所、図書館など



しんどい日、あるよね

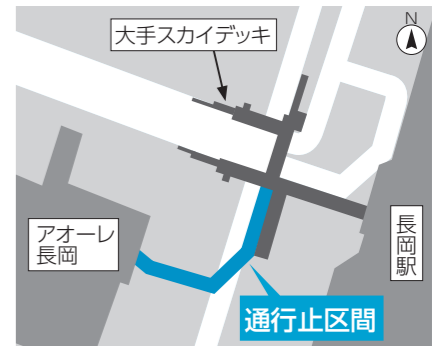


▶電子版はこちら



## 8/4から大手スカイデッキの一部区間が通行止めになります

大手スカイデッキに隣接する商業ビルの建て替えのため、アオーレ長岡3階デッキへの通り抜けはできません。  
期間：8月4日(火)~令和10年3月末(予定)  
岡上越マテリアル(株) ☎025・539・1008  
担当：中心市街地整備室 ☎39・2807



場所：さいわいプラザ  
申込：電話で(③④はHPも可)

#### ● 特定外来生物の取り扱いに気を付けましょう

ブラックバス類やアライグマなどは「特定外来生物」に指定され、飼育や運搬、野外放出などが原則禁止されています。外来種を「入れない・捨てない・拡げない」よう適切な対応をお願いします。  
環境政策課 ☎24・0528

#### ● ながおか若者ミーティング~手ぶらで集まる、僕らの作戦会議~

日時：8月30日(日)13:30~16:00  
場所：ミライエ長岡  
内容：食べる、遊ぶなどのテーマ別アイデア出しワークショップ  
対象：15歳~39歳  
定員：20人(先着)  
申込：8月21日(金)までにHPで ※保育あり(生後6カ月以上。8月19日(水)までに要予約)  
ながおか・若者・しごと機構(ミライエ長岡企画推進室内) ☎86・6008

#### ● 7月22日(水)~31日(金)は夏の交通事故防止運動

暑い夏 クールに運転 ゆとりとマナー  
・横断歩道では歩行者が最優先  
・疲れを感じる前にこまめに休憩を  
・飲酒運転は絶対にしない、させない  
市民協働課 ☎39・2206、各支所

## くらし・手続き

### 長寿はつつつ課 ☎ 39・2268

#### ① 認知症と共に歩む市民講座「認知症とフレイル予防~理学療法士の立場から~」

日時：7月25日(土)11:00~12:00  
場所：米百俵プレイス北館  
講師：訪問看護ステーションみつごうや理学療法士・大橋美和さん  
定員：25人(先着)  
申込：医療・福祉よろず相談 ☎39・7374

#### ② もの忘れ相談会

日時：7月16日(水)13:30~16:30  
内容：脳の健康チェックと保健指導  
対象：79歳以下で次の全てを満たす人①本人または家族にもの忘れの自覚がある②認知症の受診歴がない  
定員：10人(先着)

#### ③ はじめての認知症見守りデジタル講座

位置情報アプリやスマートスピーカーなど、見守りに役立つデジタルツールを紹介します。  
日時：7月24日(金)10:00~12:00  
講師：(株)雷神  
定員：50人(先着)

#### ④ 認知症サポーター養成講座

日時：7月29日(水)10:00~11:30  
講師：認知症キャラバン・メイト  
定員：20人(先着)

②~④ いずれも

## みんな大好き給食メニュー

Vol.23  
保育園メニュー  
チンジャオロースー丼



旬のピーマンを使ったメニュー。ピーマンは縦切りにすると苦味を感じにくいので、小さなお子さんにもおすすめです。

※写真は上通保育園で撮影しました

### ■材料(4人分)

豚肉.....140g	玉ねぎ.....1/2個
ピーマン.....2個	油.....小さじ2
たけのこ水煮.....60g	ご飯.....4膳分
にんじん.....1/3本	おろししょうが.....少量
酒.....小さじ1	しょうゆ.....小さじ1
☆ かたくり粉.....小さじ2	水.....小さじ4
◎ オイスターソース.....小さじ1	砂糖.....小さじ1/2
★ しょうゆ.....大さじ1弱	ごま油.....少量

### ■作り方

- ① 豚肉は細切りにして、☆で下味をつける。
- ② ピーマン、たけのこ、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ◎を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマンの順で炒め、★で味をつける。
- ⑤ ③を④に加えとろみをつける。
- ⑥ 器にご飯をよそい、⑤をのせる。

過去のレシピはこちら

