

健康

長寿はつらつ課
☎ 39・2268①認知症地域フォーラム「認知症になっても、『その人らしさ』は失われな
い〜脳科学から見た認知症〜」

日時：8月27日(木)14:00~16:00

場所：リリックホール

講師：脳科学者・恩蔵絢子さん(写真)

定員：400人(先着)

申込：電話、専用
フォーム(右)で認知症の母との生活
を通して体験と専門
的な視点から、認知
症を解説します。

②認知症サポーター養成講座

日付・場所：①8月25日(火)…いこいね
☆よいた②28日(金)…おぐにコミュ
ニティセンター

時間：10:00~11:30

講師：認知症キャラバン・メイト

定員：各20人(先着)

おうちで作ろう！
みんな大好き給食メニューVol.24
学校メニュー
車麩の揚げ煮

甘辛いタレがジュワツと口の中に広がる人気メニュー。車麩を揚げること、香ばしさとコクが生まれます。

※写真は神田小学校で撮影しました

■材料(4人分)

車麩	8枚
揚げ油	適量
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
水	小さじ4

■作り方

- ①車麩を水で戻し、水気をしぼる。
- ②③を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ③車麩を170℃~180℃の油で揚げ、油をよく切る。
- ④③に②を絡める。

※車麩が熱いうちに絡めると味がよく染み込みます

▶過去のレシピはこちら

③「こども長岡3・1・2井当作品展」
展示作品大募集!食育PRのため、HPやYouTubeなど
で写真を紹介します。

対象：市立学校に通う小・中学生

応募条件：主食3・主菜1・副菜2の
割合で作ったもの

申込：8月1日(土)~9月30日(休)

に専用フォーム(右)で

主菜はたんぱく質の多い肉や魚、副菜
は野菜をメインにして詰めましょう。

▲昨年度の受賞作品

④あなたの健康相談会

日付：①8月26日(水)②27日(木)

③9月1日(火)④7日(月)⑤14日(月)

時間：13:00~16:00

(②は9:30~12:30)

初開催

予約不要!気軽にお越しください

ひきこもり相談会「はじめての一步」

〒ひきこもり相談支援室 ☎86・0243

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：①8月14日(金)②17日(月)③21日(金)
④28日(金)⑤9月4日(金)までに電話で

⑤健康UP!講座

日時・内容：①8月27日(木)10:00~
11:00…「ドゥワセラピー」目から
ウロコの指ツボを体験しよう!②9月
8日(火)10:00~11:30…腰痛予防
のかたんエクササイズ

場所：①まちなかキャンパス長岡

②さいわいプラザ

申込：8月10日(月)~各前日に電話で

⑥食育総合講座「みんなの食育塾
~長岡の郷土料理~夏編」

日時：8月29日(土)10:00~13:00

場所：さいわいプラザ

講師：食生活改善推進委員

対象：小学生以上と保護者

定員：10組(先着)

料金：1組1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：8月10日(月)~21日(金)に電話、
HPで

⑦骨粗しょう症予防講座

日時：8月31日(月)14:00~15:30

場所：さいわいプラザ

内容：骨密度の簡易測定、運動・栄
養指導

講師：保健師、運動指導員、栄養士

定員：30人(先着)

申込：8月13日(木)~25日(火)に電話で

⑧こころの相談会

日時：①8月27日(木)②9月10日(木)14:00
~16:00③12日(土)9:30~11:30

相談員：①②公認心理師③臨床心理士

⑨死別の悲しみケア
こころのとりまき相談会日時：①8月21日(金)②9月18日(金)
14:30~16:30

相談員：臨床心理士

⑩アルコール相談会

日時：9月8日(火)14:00~16:00

相談員：精神保健福祉士

⑧~⑩いずれも

場所：さいわいプラザ

定員：各2人(先着)

申込：⑧①8月17日(月)②31日(月)③9月
2日(火)④①8月10日(月)②9月8日(火)⑩8月28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⑪こころの健康づくり講演会
「こころとからだを整える~食事・
睡眠・運動のススメ~」

日時：9月5日(土)13:30~15:00

場所：中央図書館

講師：永寿会恩方病院院長・功刀浩
さん(写真)

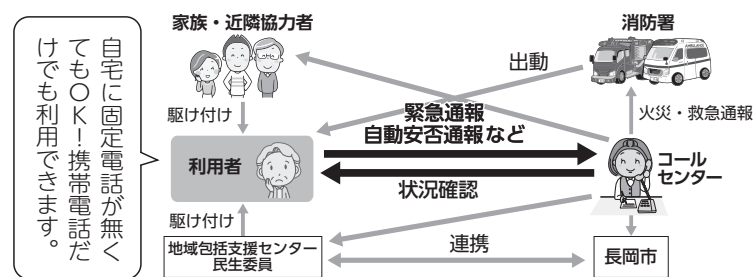
定員：150人(先着)

申込：8月3日(月)~31日(月)
に電話、専用フォーム
(右)で精神科の専門医の視
点で、心が軽くなる
生活習慣のヒントを
お届けします。一人暮らしの高齢者を見守る
安心連絡システムのご利用を簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。平常時
にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。内容：看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談、病気や
けがで長時間動けなくなったときの自動安否通報、火事のときに
コールセンターがすぐに対応する自動火災通報、コールセンターか
ら利用者への月2回の状況確認電話対象：65歳以上の一人暮らし、緊急時の対応が困難な高齢者のみの
世帯など

料金：住民税非課税世帯…月500円、住民税課税世帯…月1,500円

申込：各地区の地域包括支援センター、担当のケアマネジャー

☎長寿はつらつ課 ☎39・2268、各支所

訓練用の情報を
配信します

☎危機管理防災本部 ☎39・2262

実際の災害と間違わないようにご注意ください。

①J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。

日時：8月26日(水)11:00ごろ

②長岡市防災訓練

大規模地震の発生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。

日時：8月30日(日)9:00ごろ ※5分間で計3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、市防災Xなど