

9月は県自殺対策推進月間です

心身の不調を感じたら早めに相談しましょう。相談先はHP(右)で。
☎健康増進課 ☎39・7508



中央図書館とミライエ長岡に、こころの健康づくりの特設図書コーナーも設置しています。

▶長岡市こころの健康づくりキャラクター・ほとりちゃん



健康

健康増進課 ☎ 39・7508

①こころの相談会

日時：①9月29日(火)②10月1日(木)
③13日(火)14:00～16:00

場所：さいわいプラザ
相談員：精神保健福祉士
定員：各2人(先着)

申込：①9月16日(火)②17日(水)③10月
2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

②こころとからだの セルフメンテナンス講座

日時：10月21日(水)10:00～11:30

場所：さいわいプラザ
講師：ボディメイクインストラクター・
内山麻理子さん

定員：30人(先着)
申込：9月15日(火)～
10月15日(水)に電話、
専用フォーム(右)で



③週イチe活 簡単和太鼓リズムゲーム♪

終了後は対戦形式でゲームを楽しめるイベントも行います。
日時：10月9日(金)・16日(金)・23日(金)・
30日(金)10:00～11:00(計4回)

場所：さいわいプラザ

定員：16人(先着)

申込：9月7日(月)から電話で

★同日開催 出入り自由！

ちょこっとe活

時間：13:30～15:00

④健康UP！講座

①ほぐしヨガ

日時：9月18日(金)18:00～19:00

場所：河川防災ステーション(信濃2)

②歴史いっぱい悠久山で

ノルディックウォーキング！

日時：10月4日(日)10:00～12:00

集合：悠久山屋根付多目的コート

③減塩だけじゃない！醤油の魅力

日時：10月7日(水)10:00～11:00

場所：ミライエ長岡

①～③いずれも

申込：9月8日(火)～各前日に電話で

⑤食育総合講座～みんなの食育塾～

①糖尿病予防の食事

正しく食べて、血糖値を適正に！

日時：9月25日(金)10:00～13:00

②長岡のお麴屋が教える！

車麴を使った料理

日時：10月3日(土)10:00～13:00

講師：(有)木宮商店

対象：小学生以上と保護者

③高血圧予防の食事

血管を美しく保つコツ

日時：10月20日(火)10:00～13:00

①～③いずれも

場所：さいわいプラザ

定員：20人(②は10組/先着)

料金：1,000円(②は1組1,000円)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込：9月10日(火)から①16日(火)②25日(金)

③10月9日(金)までに電話、HPで

⑥あなたの健康相談会

日付：①9月29日(火)②10月2日(金)

③5日(月)④14日(水)⑤15日(木)

時間：①②④13:00～16:00

③⑤9:30～12:30

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：①②9月18日(金)③25日(金)

④10月2日(金)⑤5日(月)までに電話で

⑦つきイチ脳活

～生活パターンは乱れていませんか？
脳を元気にする私の時間～

日時：9月29日(火)10:00～11:30

場所：さいわいプラザ

対象：65歳以上

古くなった下水道マンホールふたを販売します！

ふたの絵柄などの詳細はHP(右)で。

販売数：10枚(抽選) 料金：各3,300円 申込：9月30日(火)までに専用フォーム、
申込用紙をメール、郵送、持参で下水道課(さいわいプラザ内 ☎39・2235)へ

▶今回販売するふたの1つ、寺泊地域のカラーマンホールふた



定員：30人(先着)

申込：9月10日(火)から電
話、専用フォーム(右)で



くらし・手続き

●仕事・職場の悩み専門相談

職場の人間関係や再就職などの相談
に産業カウンセラーが応じます(予約
優先)。

日時：9月18日(金)18:00～19:30

申込：HPで

☎男女平等推進センターウィルなが
おか相談室 ☎39・9357

●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。

対象：来年4月から1年間以上の通学
ができる児童・生徒

申込：10月20日(火)～11月10日(火)に
学校教育課 ☎39・2249に電話、
各学校にある応募用紙で

★説明会を開催します

日時・内容：10月9日(金)13:30～
14:50…オープンスクール説明会、
24日(土)10:45～12:00…個別説
明会

場所：同校

※詳しくは同校ホームページで

●点検してますか？消防用設備

店舗や工場などの管理者は、消防用
設備を定期的に点検し、その結果を
報告する義務があります。

☎消防本部予防課

☎35・2190



詳細はこちら

●9月21日～30日は 秋の全国交通安全運動

夕暮れに 早めのライトと
やさしい運転

・横断歩道では歩行者が最優先。確
実な一時停止を
・自転車や自動車は早めにライト点灯
・歩行者は反射材を活用

☎市民協働課 ☎39・2206、各支所

9月は「がん征圧月間」&「健康づくり月間」

できることから始めよう！3つのポイント ☎健康増進課 ☎39・7508

① 2人に1人ががんになる時代、がん検診で早期発見を！

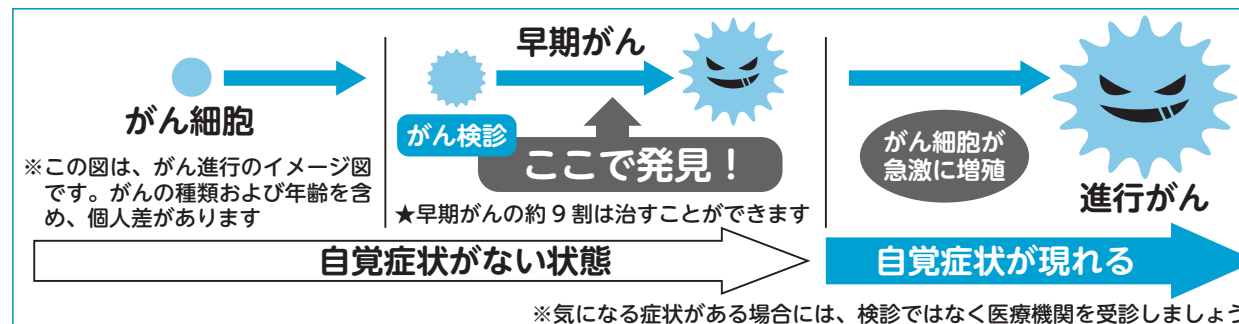
多くのがんは早期の段階では自覚症状がありません。だからこそ定期的ながん検診の
受診が重要です。市のがん検診は1項目あたり500円～1,700円で受けられます。検診
の日程などは4月に配布した健康カレンダー、HP(右)でご確認ください。予約は検診専用
番号 ☎32・5000、専用フォーム(右)で。



▲健康カレ
ンダーはこ
ちら



▲検診の予
約はこちら



② 市民の平均歩数は国の目標以下!? 体を動かそう

健康寿命を延ばすため1日10分(約1,000歩分)多く歩くことから始めてみませんか。
健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」で毎日の歩数をチェックしてみましょう。



▲アプリの
ダウンロード
など詳しく
はこちら

③ おいしく健康に！減塩を心掛けよう

塩分の取り過ぎは高血圧や生活習慣病のリスクを高めます。麺類の汁は残す、調味
料は“かける”より“つける”など、身近なことから始めましょう。



▲減塩に役
立つ動画は
こちら

みんな大好き給食メニュー

Vol.25
保育園メニュー
みたらし
豆乳もち



片栗粉を使った、なめらかな新食感のおやつ。きな
粉やあんこなどをかけても甘くておいしいです♪
小さなお子さんは、保護者と一緒に食べてください。
※写真は中沢保育園で撮影しました

■材料(5～6人分)

調整豆乳……………400 g
片栗粉……………45 g
砂糖……………25 g

しょうゆ……………大さじ1強
砂糖……………大さじ4弱
水……………60g
片栗粉……………小さじ1と1/2

■作り方

- 鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ①を火にかけ、粘り気が出るまで混ぜる。※焦がさないように、
弱～中火で鍋の底をこするようにして混ぜてください
- 水で濡らしたバットなどに②を入れて、表面を
平らにならし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- ④を別鍋で加熱し、よく混ぜてとろみをつける。
- ⑤③を食べやすい大きさに切って④をかける。



▲過去のレシ
ピはこちら