

## 健康

健康増進課  
☎ 39・7508

## ①あなたの健康相談会

日付：①11月2日(月)②9日(月)③10日(火)

時間：①②13:00～16:00③9:30～12:30

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：①10月23日(金)②③30日(金)までに電話で

## ②おてがる健康プレイス

日付・内容：10月30日(金)…ストレッチと筋トレで健康習慣「楽らくリズム体操」、11月30日(月)…ブレない体づくり!「首・肩まわりと体幹の運動」

時間：9:30～10:30

場所：イオン長岡店

定員：各20人(先着)



## ③糖尿病を知るつどい

日時：11月14日(土)13:30～16:00

場所：リリックホール

岡長岡市医師会 ☎ 22・5600

「心臓を守るための糖尿病対策」をテーマに小国診療所の院長らが講演します。先着で血糖測定や栄養・歯科の相談もできます。



## ④こころの相談会

日時：①10月29日(木)②11月10日(火) 14:00～16:00

相談員：①公認心理師②精神保健福祉士

⑤死別の悲しみケア  
こころのとまり木相談会日時：①10月23日(金)14:30～16:30  
②11月7日(土)9:30～11:30

相談員：臨床心理士

④⑤いずれも

## 食育講演会

身近だけれども、意外と知らない“健康食品”  
—その種類と上手な付き合い方—

日時：11月13日(金)13:30～15:00

場所：リリックホール

定員：100人(先着)

申込：11月6日(金)までに  
電話、HP(下)で

岡健康増進課 ☎ 39・7508

健康食品を利用する際の  
ポイントを分かりやすく  
解説します!



▶講師は、食の安全安心に関する  
研究や普及活動に取り組む武蔵大  
学社会学部教授・種村菜奈枝さん

場所：さいわいプラザ

定員：各2人(先着)

申込：④①10月19日(月)②30日(金)⑤

①10月13日(火)②27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

## ⑥ちゃんと食べてちゃんと眠る講座

日時：11月26日(木)14:00～16:00

場所：さいわいプラザ

講師：臨床心理士、保健師、栄養士  
定員：30人(先着)

申込：10月15日(木)～11月

16日(月)に電話、専用  
フォーム(右)で

## ⑦つきイチひろば

日時：10月21日(火)、11月18日(火)、  
12月16日(火)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)

## ⑧つきイチ脳活

～ただ歩くだけじゃない!五感を使  
おう!脳トレウォーキングinよいた～

日時：10月27日(火)10:00～11:30

集合：いこいね☆よいた

対象：65歳以上

定員：20人(先着)

申込：10月13日(火)から電  
話、専用フォーム(右)で⑨食育総合講座～みんなの食育塾～  
動画配信講座「カラダをデザインする正しい食べ方～たんぱく質～」専用フォーム(右下)から申し込んだ  
人に動画URLを送ります。

期間：11月30日(月)まで

講師：管理栄養士・山岸美  
恵子さん

## ⑩健康UP!講座

日時・内容：10月22日(木)10:00～  
11:00…座ったままいつでもでき  
る!イスでアクティブレスト、11月  
11日(火)14:00～15:00…太極拳  
で転ばないカラダづくり場所：まちなかキャンパス  
長岡申込：10月13日(火)～  
各前日に電話で

## ⑪歩くだけで脳トレ教室

日時：10月28日～11月25日の毎週  
水曜日10:00～11:30(計5回)

場所：さいわいプラザ

内容：スクエアステップ運動など

対象：65歳以上で初参加の人

定員：20人(先着)

持ち物：内履き

申込：10月9日(金)から電話で

## ⑫薬剤師とまなべる

健康貯金のヒ・ケ・ツ☆in与板

日時：11月1日(日)11:00～15:00

場所：いこいね☆よいた

内容：健康チェック、服薬支援グッズ  
体験、調剤体験など

岡長岡市薬剤師会 ☎ 34・8934

薬剤師と生活習慣や薬に関わるセルフ  
ケアを学びます。身近な食品にど  
のようなものが含まれているか知る  
コーナーもあります。



## 小国診療所

☎ 95・2010

## ●健康ふれあいフェスタ

日時：10月25日(日)10:00～12:30

内容：健康増進に関する講演、健康  
測定、飲食販売など

## 保健医療課

☎ 39・2383

## ●高齢者の予防接種

重症化予防には予防接種が効果的で  
す。希望する人は医療機関にお問い  
合わせください。

## ①季節性インフルエンザ

料金：1,650円(生活保護世帯の人は  
無料)

## ②新型コロナウイルス

料金：8,000円(生活保護世帯の人は  
無料)

## ①②いずれも

期間：来年3月31日(水)まで

場所：市内の医療機関など

回数：1回

対象：市内に住民登録があり、次の  
いずれかに該当する人①接種日の  
年齢が65歳以上②接種日の年齢  
が60～64歳で、心臓、腎臓、呼  
吸器などに障害がある(それぞれ

◆記載がないものは、どなたでも参  
加可能・無料・申し  
込み不要  
◆市ホームページ(HP)  
はこちら(右)

1級相当。医療機関に障害者手帳  
を持参)持ち物：マイナンバーカードなど生年  
月日と住所が分かる書類長寿はつらつ課  
☎ 39・2268①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：10月19日(月)14:00～16:00

場所：さいわいプラザ

講師：(株)雷神

定員：50人(先着)

持ち物：スマートフォン

申込：電話、HPで

②人生会議(ACP)市民セミナー  
「旅立ちの準備をともに考える  
～生きる～」

日時：11月5日(木)13:30～15:00

場所：リリックホール

講師：長岡西病院医師・今井洋介さん

定員：400人(先着)

申込：10月30日(金)までに  
電話、専用フォーム(右)で

（おうちで作ろう!）  
みんな大好き給食メニュー

Vol.26  
学校メニュー  
新潟から揚げ

ご当地グルメ「鶏の半身揚げ」をアレンジしました。  
香ばしいカレーのスパイスと鶏のうま味が食欲をそ  
そります。

※写真は阪之上小学校で撮影しました

## ■材料(4人分)

鶏もも肉…………… 4切(1切約 50g)  
おろししょうが…………… 小さじ 1 / 3  
おろしにんにく…………… 小さじ 1 / 3  
塩…………… 少々  
カレー粉…………… 小さじ 1  
しょうゆ…………… 大さじ 1 / 2  
酒…………… 小さじ 1  
片栗粉…………… 大さじ 4  
揚げ油…………… 適量

## ■作り方

①◎を混ぜ合わせ、鶏肉を30分程度漬け込む。

②片栗粉を①にまぶす。

③②を180℃の油で5分揚げます。

▶過去のレシピはこちら

