

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから

◀市民体育館のはつらつ健康体操

◆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)

米百俵未来塾 公開講座

オリンピック柔道金メダリスト 角田夏実さん講演会

「準備力」～栄光を掴み取るまでの挑戦と勇気～

問長岡市スポーツ協会☎34・2130



2024パリオリンピック柔道女子で金メダルを獲得した角田夏実さんが、夢を叶えるために大切にしていたことや、気持ちの整え方などを語ります。

日時：11月22日(日)9：20～10：40
会場：さいわいプラザ
定員：30人(先着)
申込：氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを同協会Eメールinfo@n-spokyo.or.jpまたは電話で

雪国植物園
☎46・0030

●11月16日(月)～30日(月)は無料開放（休憩所「やまぼうし」は閉鎖）

晩秋のもみじをお楽しみください。今年の通常開園は11月15日(日)まで。来年は3月中旬ごろから開園します。

スポーツ

南部体育館
☎39・3600

●アルビレックス新潟サッカースクール無料体験会

ボールコントロールなどの基本技術を学びます。
日付：11月22日(日)
対象・時間：小学1～3年生…14：00～15：10、小学4～6年生…15：30～16：40
定員：各30人(先着)
申込：11月10日(火)から電話で

市民体育館
☎34・2700

●わくわくアスレチック

日時：11月29日(日)13：00～14：00
対象：年少児～小学2年生(保護者同伴)
定員：20人(先着)
料金：500円
申込：電話、窓口で

長岡市スポーツ協会（以下スポ協）
☎34・2130と加盟団体の催し

●市民スポーツ祭

①体操競技演技会
日時：12月6日(日)9：00から
場所：市民体育館
種別：小・中・高・一般・マスターズの部(発表)
種目：自由演技
料金：小学生500円、中学生以上1,000円
申込：11月20日(金)までに市民体育館にある申込書で

②フットサル大会
日時：12月20日(日)9：30から
場所：北部体育館
対象：16歳以上
定員：12チーム(先着)
料金：1チーム10,000円
申込：11月10日(火)～12月10日(木)に市民体育館にある申込書で



健康

健康増進課
☎39・7508

❶こころの相談会
日時：①11月20日(金)18：00～20：00 ②26日(木)③12月8日(火)④17日(木)14：00～16：00
相談員：①③精神保健福祉士②④公認心理師

❷死別の悲しみケア こころのとまり木相談会
日時：12月4日(金)14：30～16：30
相談員：臨床心理士

❸アルコール相談会
日時：11月24日(火)14：00～16：00
相談員：精神保健福祉士

◇　◇

❶～❸いずれも
場所：さいわいプラザ
定員：各2人(先着)
申込：❶①11月10日(火)②16日(月)③27日(金)④12月7日(月)❷11月24日(火)❸11月13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

❹あなたの健康相談会
日時：①11月30日(月)13：00～16：00 ②12月1日(火)③7日(月)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：①②11月20日(金)③27日(金)までに電話で

❺つきイチ脳活 ～色んな脳トレで頭の中はフェス状態！？脳トレフェスinこしじ～
日時：11月24日(火)10：00～11：30
場所：浦体育館
対象：65歳以上の人
定員：30人(先着)
申込：11月10日(火)から電話、専用フォーム(上)で

❻健康UP！講座
日時・内容：11月27日(金)10：00～11：00…「ワクワク」はあなたの脳を元気に！ワクワク脳活！！、12月8日(火)10：00～11：00…呼吸と姿勢を整えるからだリセット体操
場所：さいわいプラザ
申込：11月10日(火)～各前日に電話で

❼食育総合講座「みんなの食育塾」

①親子で食育体験
日時：11月14日(土)10：00～11：30
場所：千手コミュニティセンター
内容：簡単な親子調理と試食、ミニ講話
講師：食生活改善推進委員、母子保健推進員
対象：離乳食完了期以降の1歳～3歳児と保護者
定員：10組(先着)
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
申込：11月2日(月)～12日(木)に電話、HPで



②長岡の郷土料理～秋冬編～
日時：11月25日(火)10：00～13：00
講師：食生活改善推進委員
定員：20人(先着)

③パパと作るおせち講座
日時：12月5日(土)10：00～13：00
講師：長岡グランドホテル日本料理料理長・野元真善さん
対象：小学生以上と父親・祖父
定員：10組(先着)

◇　◇

②③いずれも
場所：さいわいプラザ
料金：1,000円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク
申込：11月10日(火)～18日(水)に電話、HPで(③は27日(金)まで)

❽骨粗しょう症予防講座
日時：12月16日(水)13：30～15：00
場所：さいわいプラザ
講師：吉田病院医師・高橋利明さん
定員：60人(先着)
申込：11月30日(月)～12月10日(木)に電話で

長寿はつらつ課
☎39・2268

❶もの忘れ相談会
日時：11月12日(木)13：30～16：30
場所：さいわいプラザ
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)
申込：電話で

❷はじめての認知症見守りデジタル講座(実践編)
位置情報アプリの使用方法などを学びます。
日時：11月17日(火)・24日(火)14：00～16：00(計2回)
場所：さいわいプラザ
講師：㈱雷神
定員：10人(先着)
持ち物：スマートフォン
申込：電話、HPで

❸認知症サポーター養成講座
日時：11月27日(金)10：00～11：30
場所：さいわいプラザ
講師：認知症キャラバン・メイト
定員：20人(先着)
申込：電話、HPで

❹認知症と共に歩む市民講座「若年性認知症について」
日時：11月28日(土)14：00～15：00
場所：米百俵プレイス北館
定員：25人(先着)
申込：医療・福祉よろず相談☎39・7374

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー



秋の味覚・さつまいもを使った、豆乳と米粉のシチューです。きのこなどの好きな具材をたっぷりと入れて楽しんでください。
※写真は北部保育園で撮影しました

■材料(4人分)

鶏こま肉	80 g	玉ねぎ	120 g
にんじん	60 g	さつまいも	160 g
しめじ	40 g	さやいんげん	20 g
油	小さじ1	コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1／4	米粉	大さじ1
豆乳	200 g	コーンクリーム缶	80 g

■作り方
❶玉ねぎはくし切り、にんじんとさつまいもは厚めのいちょう切り、しめじは石づきを取ってほぐす。さやいんげんは1cmに切る。
❷油を入れた鍋で鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじを軽く炒める。
❸❷に400mlの水を加え、沸騰したら弱火で15分煮込む。
❹❸にさつまいもを入れる。食材に火が通ったら、さやいんげん、コンソメ、塩を入れてさらに煮る。
❺❹にコーンクリーム缶と米粉を溶いた豆乳を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。

▶過去のレシピはこちら