



▲こちら

# スポーツ

## ニータウン運動公園 ☎86・7386

- ① **ポールストレッチ & プチ筋トレ教室**  
6月12日(水)・17日(月)・26日(水)午後2時～2時45分  
20歳以上 定各10人先着 対各20人先着 対各20人先着  
500円 申各前日まで
- ② **投げる！走る！跳ぶ！親子運動教室**  
6月16日(日)・29日(土)午前10時30分～11時15分、午後2時30分～3時15分 対4歳～6歳と保護者 定各10組先着 各500円 申各前日まで

- ③ **爽快健康体操**  
6月28日(金)午後2時～3時 定30人先着 申6月15日(土)から
- ④ **新産体育館 ☎46・4601**

- ⑤ **陸上競技場 ☎27・6300**
- ⑥ **ランニング教室**  
6月14日(金)・21日(金)・28日(金)・7月5日(金)午後7時15分～8時30分 対中学生以上 定各10人先着
- ⑦ **親子運動あそび**  
6月30日(日) 対・時4歳～

- ⑧ **死別の悲しみケア ころのとり木相談会**  
6月26日(水)午後2時30分～4時30分
- ⑨ **アルコール相談会**  
7月16日(火)午後2時～4時
- ⑩ **いづれも 場さいわいプラザ 相談員Ⅱ臨床心理士、保健師など 定各2人先着**  
①6月12日(水)②21日(金)③28日(金)④7月2日(火)⑤6月17日(月)⑥7月5日(金)までに健康増進課または北部・南部地域事務所、中之島・山古志支所 地域振興・市民生活課、栃尾

- ⑪ **6歳と保護者：午前10時～11時50分、小学1～2年生と保護者：午後2時～2時50分 定各10組先着**
- ⑫ **いづれも 各500円 申各前日まで電話、陸上競技場公式LINE、窓口で**
- ⑬ **長岡市スポーツ協会(以下スポ協) ☎34・2130と 加盟団体の催し**
- ⑭ **市民スポーツ祭 ソフトバレーボール大会**  
7月28日(日)午前9時から 場みしま体育館 対小学生以上 対1チーム2、000円  
6月21日(金)までに長岡市ソフトバレーボール連盟ホームページなどにある申込書で



- ⑮ **長岡まつり駅伝競走大会**  
7月27日(土)午前7時15分から 場陸上競技場など 対小学5年生以上 対1チーム4、000円、小・中学生2、000円 申7月4日(木)までに市民体育館などにある申込書で
- ⑯ **オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会**  
7月15日(祝)、8月18日(日)・25日(日) 種目Ⅱ一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 対一般4、000円、高校生以下1、500円
- ⑰ **サマージュニアテニス大会**  
7月27日(土)・28日(日) 種目Ⅱシングルス(高校2・3年生、高校1年・中学生、小学生) 対2、500円
- ⑱ **いづれも 場希望が丘テニス場 申長岡市テニス協会ホームページにある申込書で 対同協会③川上さん ☎090・1880・3510 ④石原さん ☎32・4507**
- ⑲ **初心者ゴルフ教室**  
7月12日(金)・19日(金)・26日(金)午後7時～8時30分(計3回) 場長岡南ゴルフガーデン(撰田屋町) 定10人抽選(未経験者優先) 対7、000円(ボール代別) 申6月10日(月)から長岡ゴルフ協会事務局(長岡カントリー倶楽部内) 藤巻さん ☎46・3130、Eメール hidenori.fujimaki@nagaoka-cc.co.jp

# 健康

## 保健医療課 ☎39・2383

- ① **献血のお願い**  
6月27日(木)午前9時30分～11時45分 場さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 献血カードまたは身分証明書(初めての人は写真付きのもの)
- ② **おてがる 健康プレイス**  
6月30日(日)：みんな知っているあの歌でハッピーになる体操、7月30日(火)：実は奥が深い！ラジオ体操 時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人先着
- ③ **つきイチ脳活！香りで脳を刺激！アロマストレッチ**  
6月25日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人先着 申6月10日(月)から
- ④ **健康UP！講座**  
①7月3日(水)午後2時～3時：見逃さないで！食べ物・飲み物が飲み込みにくい！  
②7月9日(火)午前10時～11時：ヨガでつくる丈夫な身体  
③ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡(天手) 申6月25日(火)～各前日
- ⑤ **こころの相談会**  
①6月21日(金)②7月2日(火)



日本赤十字社ホームページから予約なく、待ち時間がなくスムーズに会員登録し血液検査の結果も5日後に確認できます。



## 健康増進課 ☎39・7508

- ① **歩くだけで脳トレ教室**  
7月3日～31日の毎週水曜日午前10時～11時30分(計5回) 場長岡ロングライフセンター 内スクエアステップ運動など 対65歳～74歳で初参加の人 定20人先着 申6月10日(月)から
- ② **わたしの美腸活レシピ**  
7月18日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講日本食育インストラクター・高橋恵子さん 定10人先着 申7月10日(水)まで(HP可)
- ③ **長寿はじいじ課 ☎39・2268**
- ④ **認知症サポーター養成講座**  
6月28日(金)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 講認知症キャラバン・メイト 50人先着 申6月5日(水)から
- ⑤ **くらしの講座**  
①薬と健康食品の正しい知識  
6月20日(木)午後2時～3時30分 講全国直販流通協会・今川良枝さん  
②NISA、iDeCo、どんな商品を選べばいいの？失敗しない資産運用商品の選び方  
7月9日(火)午後7時～8時30分 講ファイナンシャルプランナー・小川洋平さん 申6月10日(月)～7月8日(月)
- ⑥ **いづれも 場まちなかキャンパス長岡 定40人先着**  
①消費生活センター ☎32



生活習慣病の予防のために、バランスの良い食事を取ることが大切です。不足しがちな野菜を食べることを意識して、健康な毎日を通しましょう。

このシールが目印！



## 学校給食を家庭でも ながおか減塩 うまみランチ

関健康増進課 ☎39・7508

おいしく減塩するための工夫がいっぱいの学校給食メニュー「鶏肉の梅ケチャソース」と「切干大根のさっぱり和え」を市内スーパーでお惣菜として販売します。  
6月30日(日)まで 場市内のマイルイ各店舗



## ★6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食べることは健康な体と心を育むことにつながります。普段の食生活を見直してみませんか。

## こんなことも「食育」です

- 家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事する
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
- 食べ残し、買いすぎ、作りすぎをしない
- 箸の使い方など、食事のマナーを学ぶ
- 野菜を栽培したり、料理したりする
- 地域の食材や郷土料理に親しむ



生活習慣病の予防のために、バランスの良い食事を取ることが大切です。不足しがちな野菜を食べることを意識して、健康な毎日を通しましょう。

## 住宅地などの農薬使用の際にご注意を

- ① 定期的な散布はやめ、せん定や害虫の捕殺に切り替える
- ② 塗布や樹幹注入、粒剤など、飛散の少ない農薬を使う
- ③ 散布区域は最小限にする
- ④ 風の強い日は避け、風向きに注意する
- ⑤ 環境政策課 ☎24・0528、農水産政策課 ☎39・2223



▲あぶらげんしん

## 多重債務相談日

借金返済の相談に弁護士・司法書士が応じます(要予約)。  
6月12日(水)・19日(水)・26日(水)・7月3日(水)午後1時30分～4時 場消費生活センター ☎32・0022

運用益が非課税のNISAや節税効果が高いiDeCoを始める人が増えているよ。それぞれの金融商品の特徴やリスクを知り、自分に合った資産運用の方法を考えよう！