



首都圏に住む親戚、友人にご紹介を！ 越後長岡ふるさと会フェア

長岡自慢の地場産品を東京で販売します。
10月30日(水)・31日(木)午前10時30分～午後6時 (31日は午後4時30分まで)
銀座・新潟情報館 THE NIIGATA (東京都中央区) 越後長岡ふるさと会事務局 (地域振興戦略部5階内) ☎39・2260



しょうゆ赤飯 の試食も

環境に優しい新ブランド米 小さな生き物たちと育むお米 販売中

農薬や化学肥料を減らし、生き物の多様性を守るなど環境に優しい農法で栽培した米を、ブランド米「小さな生き物たちと育むお米」として販売しています。
農水産政策課(市セ) ☎39・2223



このロゴが目印

昨年新たに立ち上げたブランド米。いよいよ市内での本格販売が始まりました。おいしく、環境保全ができるお米をぜひ食べてみてください！



販売場所など詳しくはこちら

権利擁護支援者養成講座

判断能力が不十分な人への支援者を養成します。修了者は選考により、長岡市社会福祉協議会の生活支援員や法人後見支援員として活動できます。

11月8日(金)・15日(金)午前9時30分～午後4時40分(計2回) 場社会福祉センター1階
30人抽選 10月31日(木)までに社会福祉協議会ホームページ、FAX 33・6004で
成年後見センター ☎86・475
担当 福祉総務課(ア) ☎39・2217



- 9 あなたの健康相談会
10月28日(月)29日(火)31日(水)11月12日(火)13日(水)14日(木)15日(金)16日(土)17日(日)18日(月)19日(火)20日(水)21日(木)22日(金)23日(土)24日(日)25日(月)26日(火)27日(水)28日(木)29日(金)30日(土)31日(日)
- 11 健康&体力測定会
骨密度や血管年齢などを測定します。
10月29日(火) 時 午後1時～2時：30人先着、2時～3時：20人先着 場新産産体育館 10月8日(火)から
- 12 つきイチひろば
10月16日(水)、12月18日(水)：アオーレ長岡、11月20日(水)：まちなかキャンパス長岡 午後1時30分～2時30分 場ハッピー体操など 定各30人先着 場内履き

みんな大好き給食メニュー



リクエストメニューの定番。ゆでてあえるだけで簡単にできます。ツナとのりがポイントで、子どもたちに人気の一品です。
※写真は山本中学校で撮影しました

- ### 材料 (4人分)
- ほうれんそう..... 1 / 2束
 - キャベツ..... 葉1~2枚
 - ツナ缶..... 1缶
 - しょうゆ..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ1
 - 刻みのり..... 4g

- ### 作り方
- ほうれんそうをゆで、3cm幅に切る。
 - キャベツを千切りにし、ゆでる。
 - ツナ缶の汁気を軽く切る。
 - ①②の水気を切り、③と◎を加えてあえる。
 - 刻みのりを加え、軽くあえる。
- ※刻みのりの代わりに、焼きのり1枚分を切ったものや、焼きのりをさっとあぶってもんだものでも
※◎の代わりにポン酢しょうゆでも



過去のレシピはこちら

高齢者の季節性インフルエンザ予防接種

流行前の早めの接種が効果的です。希望する人は医療機関にお問い合わせください。
11月15日(金)・22日(金)・29日(金) 午後1時～3時(計3回) 場さいわいプラザ 対65歳以上で初参加の人 定20人先着 時動きやすい服装 申10月15日(火)～25日(金)

風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられるのは来年2月28日(金)まで

高齢者の新型コロナウイルス予防接種も実施中だよ。自己負担額は3,800円。実施する医療機関の一覧表をアオーレ長岡、さいわいプラザ、各支所で配布しているよ。使用するワクチンは医療機関に確認してね。



- 1 食育総合講座 「みんなの食育塾」
親子体験講座「お魚の魅力再発見!お魚さばき体験と調理」
11月16日(土)午前10時～午後1時 場寺泊文化センター 小学生以上と保護者 定10組先着 ¥1人400円 時エプロン、三角巾、マスク
- 2 つきイチひろば
11月8日(火)から

- 3 健康UP!講座
10月30日(水)午前10時～正午：ノルディックウォーキングが発見と思いつくウオーキング 11月8日(金)午前10時～11時30分：「音楽と笑い」で
- 4 アルコール相談会
11月12日(火)午後2時～4時
- 5 健康UP!講座
10月30日(水)午前10時～正午：ノルディックウォーキング 11月8日(金)午前10時～11時30分：「音楽と笑い」で

たんぱく質の不足度を確認できるクイズ

たんぱく質の不足度を確認できるクイズ

がんによる市民の死亡者は年間900人 健診で手軽に健康管理!

市の特定健診やがん検診は、1項目あたり500円～2,000円で受けられます。65歳以上は無料の項目も。早期発見・治療につなげるためにも、健(検)診を活用してお得に健康管理をしましょう。

11月の集団健(検)診日程

実施日	午前	午後	実施日	午前	午後
1日(金)	○	○	22日(金)	○	○
8日(金)	○	○	25日(月)	○	○
11日(月)	○	○	26日(火)	○	○
18日(月)	○	○	27日(水)	○	○
19日(火)	○	○	28日(木)	○	○
20日(水)	○	○	30日(土)	○	○
21日(木)	○	○			

さいわいプラザ
女性のための健診日
※この他の実施日は健康増進課にお問い合わせいただくか、4月に配布した健康カレンダーをご覧ください
健診専用番号 ☎32・5000へ

- 6 つきイチひろば
10月22日(火)午前10時～11時 集合 10月23日(水)午前10時～11時 森噴水前 対65歳以上 定20人先着 申10月10日(木)から
- 7 薬剤師とまなべる! 健康貯金のヒケツ☆
10月13日(日)午前11時～午後3時 場道の駅ながおか花火館 内糖尿病予防、健康度チェック、縁日など 場長岡市薬剤師会 ☎34・8934