

## 市職員の軽装勤務を通年で行います

働きやすい職場環境づくりや省エネ対策の推進のため、市職員の軽装勤務を通年で行います。職場に適した快適な服装で勤務に当たることによって業務の効率化を図り、市民サービス向上につなげていきます。

- 通年でノーネクタイ、ノージャケット
  - 夏季はポロシャツなどの清涼感のある服装、冬季はセーターやカーディガンなどの重ね着を励行
- ※式典への出席など、社会通念上必要と判断される場合は、ネクタイおよび上着を着用します
- ☎人事課アオ ☎39・2201

## 空き家も忘れずに！水道管の凍結予防

☎水道局業務課 ☎35・1618

気温の低下で水道管が凍結すると、破裂して漏水することがあります。降雪前に対策をしましょう。業者へ依頼する場合の連絡先は、水道局ホームページ（右）で。

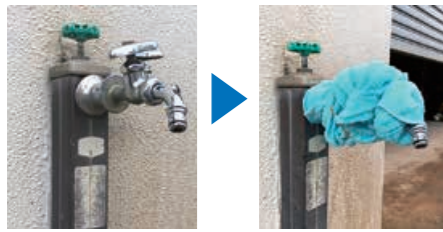


### 特に予防が必要な水道管

- むき出しになっている
- ※-4℃を下回ると凍結しやすくなります
- 風当たりの強いところにある
- 日照時間が短い北向きにある

### 家庭でできる凍結予防

- ①水道管に保温材（古い毛布やタオルも可）を巻きます。蛇口も包んでください
- ②保温材がぬれないよう、ビニールテープを隙間なく下から巻きます



保温材は少しの劣化や亀裂で効果は半減。全体を覆いましょう！

冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。火の取り扱いには十分注意し、火事を出さないようにしましょう。

●11月9日(土)～15日(金)は秋の全国火災予防運動

ながおかペイ300ポイントのプレゼントがあります。

☎12月7日(土)午前9時～午後6時 消防本部 乳児・成人への心肺蘇生法、AEDの使用法、応急手当など

☎30人先着 申11月11日(月)から長岡消防署 ☎35・2193へ

## 市の女性の委員比率は39.6% 女性の登用に積極的に取り組みます

☎人権・男女共同参画課市セ ☎39・2746

「第3次ながおか男女共同参画基本計画」では、令和13年度までに審議会や委員会などの女性委員の割合を40～60%にすることを目標に掲げています。今年度の女性登用率は39.6%で、前年度の38.0%より上昇しました。引き続き、女性登用の推進に努めます。

### 審議会、委員会などの状況 (過去3年間、数値は4月1日現在)

年度	審議会・委員会数	女性委員を含む会数	女性委員を含む会の比率	委員数(人)	女性委員数(人)	女性委員の比率
令和4年	83	79	95.2%	1,140	404	35.4%
令和5年	72	69	95.8%	1,032	392	38.0%
令和6年	73	71	97.3%	1,057	419	39.6%

### ■材料 (4人分)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 豚ひき肉……………200g   | 油……………小さじ1    |
| 木綿豆腐……………80g    | しょうゆ……………小さじ2 |
| ごぼう……………40g     | 砂糖……………小さじ2   |
| しょうが……………1かけ    | みりん……………小さじ1  |
| 片栗粉……………大さじ1    | 水……………大さじ2    |
| しょうゆ……………小さじ1/2 | 片栗粉……………小さじ1  |

### ■作り方

- ①ごぼうは半月切り、しょうがはすりおろし、豆腐は水気を切る。
- ②①、豚ひき肉、片栗粉、しょうゆを混ぜ合わせ、小判型にする。
- ③フライパンに油を引き、②を両面焼く。
- ④焼き色がついたらふたをして蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。
- ⑤フライパンに◎を入れ、軽く煮立たせる。
- ⑥とろみがついたら、④にかける。



▲過去のレシピはこちら

## おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー



ごぼうとしょうがが入ることで風味がアップ！食感が楽しめるつくねです。よく噛んで味わって食べてみてください。

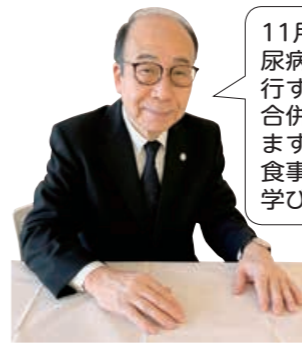
※写真は三和保育園で撮影しました

●健康UP！講座

☎12月4日(水)午前10時～11時 ポイントGet！まちなかウォーキング

☎29日(月)午後2時～3時 冬は腎臓の季節！冷え予防 足のセルフケアでポカポカ

☎13日(金)午後6時～7時 ウィンターナ



11月は糖尿病予防月間です。糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、放置すると重篤な合併症を発症する危険性があります。糖尿病予防の基本である食事と運動のポイントを一緒に学びましょう。

☎長岡中央総合病院医師・八幡和明さん

●健康増進課 ☎39・7508

①糖尿病を知るついでに「冬の糖尿病対策」食事と運動に気を付けて、冬を楽しく乗り切ろう！

☎12月22日(日)午後1時30分～3時30分 リリックホール

☎長岡市医師会 ☎22・5600

②歩くだけで脳トレ教室

☎11月28日～12月26日の毎週木曜日午前10時～11時30分 (計5回) 場市立劇場

☎スクエアステップ運動など

☎75歳以上で初参加の人 定20人先着 時内履き 申11月11日(月)から

③つきいち脳活レクリエーションやeスポーツにトライ！脳トレフェス！

☎11月26日(火)午前10時～11時30分 場みしま会館

☎65歳以上 定20人先着 申11月11日(月)から

④いづれも 時午前10時～午後1時 場さいわいプラザ

☎エプロン、三角巾、マスク

☎11月29日(金)②12日(火)まで (HP可)

⑤伝承料理コース

☎山古志の郷土料理

☎11月19日(火) 定20人先着

⑥食育講演会

「食品ロスを減らす！冷蔵庫収納と食品保存のコツ」

☎11月29日(金)午後1時45分～3時10分 場リリックホール

☎料理研究家・島本美由紀さん 定100人先着 申随時 (HP可)



▶食品ロス削減アドバイザーでもある講師の島本さん

⑦あなたの健康相談会

☎11月26日(火)②27日(水)③12月6日(金)④9日(月)⑤17日(火)⑥18日(水) 時①②③④⑤午後1時～4時⑥午前9時30分～午後0時30分 場さいわいプラザ

☎健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導

☎相談員 栄養士、保健師

☎人先着 時健康手帳(ある人) 申①②11月15日(金)③④29日(金)⑤⑥12月6日(金)まで

⑧骨粗しょう症予防講座

☎12月3日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ

☎骨密度の簡易測定、運動・栄養指導

☎保健師、運動指導員など 定30人先着 申11月20日(水)～27日(水)

⑨死別の悲しみケア

こころのつまり木相談会

☎11月25日(月)②12月18日(水) 時午後2時30分～4時30分

⑩こころの健康相談会

☎11月20日(水)②26日(火)③12月6日(金) 時午後2時～4時

⑨いづれも 場さいわいプラザ 相談員 臨心理士、保健師など 定各2人先着

☎11月15日(金)②12月9日(月)③11月11日(月)④12月9日(月)⑤11月11日(月)⑥12月9日(月)

☎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

⑩認知症サポーター養成講座

☎11月27日(水)午前10時～11時30分 場社会福祉センター

☎認知症キヤラパン・メイト 定20人先着 申随時

⑪長寿はじいじ課 ☎39・2268

民生生活課、栃尾支所民生生活課へ

●上級救命講習会

修了者には証明書の交付、

●11月24日(日)ながおかペイの日限定！お買い物ポイントが10倍に

来年3月20日(祝)まで利用できる限定ポイントを、1人上限1,000円分まで付与します。

## 毎月抽選！最大1万円分のながおかペイポイントが当たる

☎長岡市デジタル地域通貨協議会事務局 ☎86・7107

担当=産業支援課 天手 ☎39・2222

1店舗につき1会計500円以上をながおかペイで支払うと応募できます。

☎来年1月31日(金)まで

地域通貨「ながおかペイ」が2周年を迎えるよ。期間中は毎月抽選！たくさんのお店で買い物をするほど、当選確率が上がるんだ。詳しくはこちら。

▲わし麻呂くん

★11月24日(日)ながおかペイの日限定！お買い物ポイントが10倍に

来年3月20日(祝)まで利用できる限定ポイントを、1人上限1,000円分まで付与します。

