

◆図や表などの略字の見方は10ページ
 ◆◆どなたでも、◆特になし、◆無料、◆不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆◆に電話、ファクス、Eメール、HP(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
 アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
 大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
 さい=さいわいプラザ

健康

健康増進課 さい
 ☎39・7508

1 簡易骨密度測定コーナーを
 設置します
 5分程度で測定できます。
 1月14日(火)〜3月21日(金)午
 前9時〜午後4時 場さいわ
 いプラザ

2 健康UP!講座
 回・回①2月4日(火)〜このこ
 の健康づくり講座②14日(金)
 おうちでしゃきとエクササ
 イズ 場 午前10時〜11時 場
 ①ミライエ長岡②まちなかキ
 ャンパス長岡(大手) 申1月21
 日(火)〜各前日

3 あなたの健康相談会
 回①1月27日(月)②28日(火)③29
 日(水)④2月12日(水)⑤13日(木)
 時①④午後1時〜4時②③⑤
 午前9時30分〜午後0時30分

アプリで健康管理ができる「なが
 おかウェルネスチャレンジ」のポ
 イント対象講座だのん。健康ポ
 イントを一定以上貯めると、
 ながおかペイに交換
 できるのん!



▶ながのん

4 みんなの食育塾
 親子で楽しく作る簡単料理
 パパと子の料理教室
 回2月1日(土)午前10時〜午後
 1時 場さいわいプラザ 定 対
 小学生以上と父親・祖父 定
 10組(先着) 場1人400円
 持エプロン、三角巾、マスク
 申1月23日(木)まで(HP可)

5 つきイチ脳活 特別講座
 「認知症の予防と治療―基
 礎から最新の話題まで―」
 回1月21日(火)午前10時〜11時
 30分 場ミライエ長岡 講
 とく・おれんじクリニック医
 師・黒田岳志さん 対65歳以
 上 定40人(先着) 申1月6日
 (月)から

6 つきイチひろば
 回1月15日(水)、2月19日(水)午
 後1時30分〜2時30分 場ア
 オール長岡 回ハッピー体操
 など 定各30人(先着) 場内履き
 7 アルコール相談会
 回1月21日(火)午後2時〜4時

8 死別の悲しみケア
 こころのとまり木相談会
 回①1月29日(水)②2月12日(水)

9 こころの健康相談会
 回①1月28日(火)②2月7日(金)
 ③18日(火) 時①③午後2時〜
 4時②午後6時〜8時

7〜9 いずれも 場さいわい
 プラザ 相談員 臨床心理士
 保健師など 定2人(先着) 申
 7 1月10日(金) 8 ①20日(月)②2
 月3日(月) 9 ①1月17日(金)②29
 日(水)③2月7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
 支所市民生活課へ

長寿はつらいつ課さい
 ☎39・2268

認知症サポーター養成講座
 回1月24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
 定20人(先着) 申随時

講演会「わたしたちが生
 きたい社会のつくり方―若者
 女性の政治参加を促進する
 活動から―」
 回2月15日(土)午後2時〜4時
 30分 場ミライエ長岡 回講
 演、グループトーク 講NO
 YOUTHNOJAPAN
 代表理事・能條桃子さん 定
 40人(先着) 保育 7人(先着
 (生後6カ月以上) 2月6日
 (木)までに要予約) 申2月13
 日(木)までにHPで 回男女平等
 推進センターウィルながおか
 両セ ☎39・2746

場所 情報ラウンジアオ、各
 支所地域振興・市民生活課
 (栃尾支所は市民生活課、
 市ホームページ 個人権・男
 女共同参画課 両セ ☎39・27
 46



講義の様子

うまい米コンテスト
 “入賞米”
 ながおかしひかり
 きんしょう
 「金匠」好評発売中!
 岡農水産政策課 両セ ☎39・2223

長岡うまい米コンテスト2023の上位入賞者
 が今年度に生産した米を、ブランド米「金匠」
 として販売しています。
 場原信(一部店舗を除く)、早川米穀店、大倉、
 遠藤米穀、杉本商店、ハレの日タカダヤ、越
 後御貢屋(道の駅ながおか花火館内)

★同コンテスト2024最優秀賞決定
 ▷個人部門…古井丸剛さん
 ▷学校田部門…希望が丘小学校



女性やおおむね40歳未
 満の若者のみなさん、
 「身近な出来事のこんな
 ところにモヤモヤする」
 や「こんな世の中になっ
 たらいいな」と思うこと
 を話し合ひましょう。

▶政治の男女格差の解消を目
 指す活動もしている能條さん

止まらない進化! 最先端の生成AIを学ぼう

岡DX政策課 さい ☎39・2205

1 長岡技術フォーラム
 AIで変化する“まち”と“モノづくり”
 ~イノベーションシティ長岡~
 世界トップレベルの国産生成AIシステムを提
 供するNTT東日本と、AI・データ技術で課題
 解決に取り組む(株)LeapWellが、先端技術の動向
 やビジネスに役立つ活用方法を話します。
 回2月12日(水)午後1時30分〜3時30分
 場ミライエ長岡 定100人(先着) 申2
 月7日(金)まで

▶申し込み
 など詳しく
 はこちら

2 日本酒×AI:長岡ハッカソン
 酒蔵とAIが会う時、“新たな可能性”が
 生まれる
 AIプログラミングを学んだ後、
 「日本酒」をテーマにした生成AIの
 開発に挑戦します。
 回2月15日(土)正午〜午後6時、16日(日)
 午前10時〜午後4時30分(計2回)
 場ミライエ長岡 場Google Colabor
 atoryを使用できるノートパソコン
 定16人(先着) 申2月7日(金)まで

▲申し込み
 など詳しく
 はこちら

参加者同士でチームを組んで生成AIを
 開発します。優勝チームには賞金5万円
 を贈呈。開発スキルの力試しの場として、
 ぜひご参加ください。

▶講師と審査員を務める長岡出
 身のAI研究者・清水亮さん

みんな大好き給食メニュー

Vol.5
 保育園メニュー
 れんこんとしらすの
 和風サラダ

おうちで作ろう!

■材料(4人分)
 れんこん……………150g
 きゅうり……………1本
 にんじん……………1/3本
 しらす……………20g
 のり……………お好みの量
 ◎ 酢……………小さじ1 砂糖……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ2 ごま油……………小さじ1

■作り方
 ① れんこんはいちょう切りにし、酢水につける。
 ② きゅうりは半月切り、にんじんはいちょう切
 りにする。
 ③ ①②をゆで、水気を切る。
 ④ ③にしらす、のり、◎を加えてあえる。
 ※◎の代わりにポン酢しょうゆでも
 ※お好みでごまを加えても

▲過去の
 レシピは
 こちら

中之島地域の特産・れんこんを使った、
 シャキシャキ食感が楽しいサラダです。の
 りやごま油の風味でおいしく減塩も!

※写真はみずほ保育園で撮影しました