

びん・缶・ペットボトル  
収集回数と出し方が  
変わりました

環境事業課 ☎24・2837

- 4月から第5週は収集がありません
  - アルミ缶とペットボトルは、つぶして小さくしてください
- 詳しくは、3月に配布した「家庭ごみと資源物の収集カレンダー」と「令和7年度ごみの分け方と出し方」で。 ※川口地域は出し方の変更はありません

おうちで作ろう!  
みんな大好き給食メニュー



Vol.8  
学校メニュー  
じゃがチーズ

- 材料 (4人分)
- じゃがいも..... 2個 (240g)
  - 玉ねぎ..... 1/2個 (80g)
  - ベーコン..... 20g
  - プロセスチーズ..... 40g
  - 有塩バター..... 4g
  - 塩・こしょう..... 少々
  - 乾燥パセリ..... お好みの量

■作り方

- 1 じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、チーズは角切りにする。
- 2 じゃがいもをゆでるまたは蒸す。
- 3 バターで玉ねぎ、ベーコンを炒め、②とチーズを加え、塩・こしょうで味を調える。
- 4 乾燥パセリをかける。

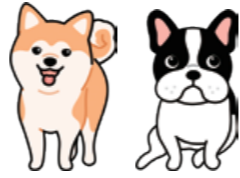
じゃがいものほくほくとした食感と、チーズのクリーミーでコクのある風味が相性バツグンです。

※写真は才津小学校で撮影しました

▶過去のレシピはこちら



犬の登録と狂犬病予防注射



犬の飼い主は、生後91日以上の子犬を登録（生涯1回）し、毎年1回狂犬病の予防注射を受けさせなければなりません。下表の会場（いずれの地域でも可）で登録し予防注射を受けてください。

登録済みの犬...3,250円、新規登録の犬...6,250円（釣銭のいかないようご用意ください） 特郵送した狂犬病予防注射済票交付申請書（新規の人は受

付で記入）、料金 ※下表の日程以外は動物病院で注射を受けてください。別途宅診料が加算されます

★犬の死亡・市内転居、飼い主を変更する場合は連絡を（市ホームページからも手続き可）

環境政策課 ☎24・0528、各支所地域振興・市民生活課

地域	期日	会場（所在地）	時間
寺泊	4月4日(金)	寺泊文化センター北側駐輪場	14:00~15:00
長岡	5日(土)	市環境衛生センター(寿3)	13:30~15:30
	7日(月)	中央図書館西側	
中之島	8日(火)	中之島コミュニティセンター	13:30~14:30
越路	11日(金)	越路支所	
		小国支所庁舎裏車庫	15:15~15:45
和島	15日(火)	和島支所職員駐車場内車庫	13:30~14:10
与板		よいたコミュニティセンター駐車場東側	14:45~15:30

地域	期日	会場（所在地）	時間
長岡	4月16日(水)	子育ての駅てくてく(千秋1)	13:30~14:30
	20日(日)	県動物愛護センター(関原町)	9:30~11:00
	22日(火)	子育ての駅ぐんぐん(千歳1)	13:30~14:30
栃尾	23日(水)	トチオーレ屋根付き広場	
山古志	25日(金)	山古志支所前	13:50~14:10
川口		川口支所脇車庫前	14:50~15:20
三島	30日(水)	三島支所車庫	13:30~14:30

健康づくりで500円分の  
ながおかポイントがゲット



歩数や食事、体重などのデータが記録・管理できるスマートフォン向け健康アプリ「ながおかウェルネスチャレンジ」。歩いたり、記録をしたりすると健康ポイントが貯まります。期間中に5,000ポイント以上貯めると、ながおかペイ500円分に交換できます(1人1回。先着1万人)。

集計期間= 4月10日(水)~来年3月19日(水) 18歳以上の市民、市内に通勤する人(市外在住の人は専用のコードが必要)



▶アプリのダウンロードなど詳しくはこちら



健康増進課 ☎39・7508

- 1 こころの相談会
  - ① 4月23日(水) ② 5月1日(木)
  - ③ 8日(木) ④ 午後2時~4時
- 2 死別の悲しみケア  
こころのつまり木相談会
  - ① 4月25日(金) 午後6時~8時
  - ② 5月10日(土) 午前9時30分~11時30分
- 3 アルコール相談会
  - ① 5月13日(火) 午後2時~4時
- 4 あなたの健康相談会
  - ① 4月22日(火) ② 5月19日(月)
  - ③ 午後1時~4時 ④ 場さいわいプラザ
  - ⑤ 健康診断結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導
  - 相談員 Ⅱ 栄養士、保健師 Ⅲ 各6人(先着) Ⅳ 健康手帳(ある人) Ⅴ ① 4月11日(金) ② 5月9日(金)まで
- 5 健康UP! 講座
  - ① 4月11日(金) 春を歩こう! 桜並木ウォークラリー
  - ② 17日(木) カラダを整えて

- 6 つぎイチひろば
  - ① 4月16日(水)、5月21日(水) 午後1時30分~2時30分 ② 場アオーレ長岡 ③ ハッピー体操など Ⅲ 各30人先着 Ⅳ 室内履き
- 7 つぎイチ脳活! 誰でも簡単に楽しめる脳トレ! 「マツトス」に挑戦!
  - ① 4月22日(火) 午前10時~11時30分 ② 場さいわいプラザ Ⅲ 65歳以上 Ⅳ 20人先着 Ⅴ ④ 4月10日(水)から

- セーフティリーダー 22人を新たに認定
  - 児童・生徒・高齢者などに交通安全指導をします(五十音順・敬称略)。
  - 穴澤 利栄 飯塚 敏弘
  - 金井 英雄 岸田 泉
  - 澤口 了一 篠田 早苗
  - 新澤 直也 田井 三男
  - 高野 義幸 武樋 幸造
  - 田中 仁 田村 晴男
  - 薙澤 純生 野口 良吉
  - 長谷川 信行 長谷川 浩
  - 古川 絹子 星野 望
  - 堀 勝榮 真島 隆夫
  - 室橋 哲朗 山岸 義英
- 4月6日(日)~15日(火)は春の全国交通安全運動
  - 春の道 譲る気持ちに笑顔サフ
  - 外出の機会が多くなるこの時期、ドライバーは子どもや高齢者を見つけたら行動に気を配り、思いやりのある運転を心掛けましょう。

- 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)。
  - ① 4月16日(水)・23日(水)・30日(水) 午後1時30分~4時 ② 場消費生活センター(市セ) ☎32・0022
- 手話通訳・要約筆記の派遣事業をご利用ください
  - 公共機関での手続き、医療機関での受診・検査など ③ 利用の1週間前までに福祉窓口(ア)・市ホームページにある申請書を窓口、FAX 32・0160で ④ 福祉課(ア) ☎39・2343
- 手話奉仕員養成講座(入門)
  - コース・回数の部: 6月12日~11月6日の毎週木曜日午後1時30分~3時、夜の部: 6月10日~11月4日の毎週火曜日午後7時~8時30分(期間中に各計21回) ⑤ 社会福祉センター Ⅲ 18歳以上 Ⅳ 各15人 Ⅴ ⑥ 各6,050円
  - ⑦ 5月16日(金)までに希望のコース、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、参加の動機を記入して、はがき〒940-8501(住所記入不要) 福祉課(☎39・2343)・FAX 39・2256で

