

◆回や場などの略字の見方は7ページ
◆図どなたでも、図特になし、無料、図不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆図に電話、ファクス、Eメール、図(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

がんによる市民の死亡者は年間1,000人 健診で手軽に健康管理！

図健康増進課さい ☎32・5000

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
4日(火)	○		15日(土)	○	
6日(木)	★		17日(月)	○	
7日(金)	★		18日(火)♥	○	
10日(月)♥	○	○	21日(金)	○	○
11日(火)	○	○	25日(火)	○	○
12日(水)	○		26日(水)	○	○
13日(木)	○		27日(木)♥	○	
14日(金)♥	○		29日(土)	○	

場さいわいプラザ(★はトチオーレ)

♥女性のみの健診日

※この他の開催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

申健診専用番号 ☎32・5000へ



▲予約はこちら

健康

健康増進課さい ☎39・7508

① 11月の相談会

回①10月28日(火)②11月4日(火)
③7日(金) 時午後2時～4時
相談員①③精神保健福祉士
②公認心理師

② 死別の悲しみケア こころのとまり木相談会

回10月24日(金)午後2時30分～
4時30分 相談員①臨床心理士

③ アルコール相談会

回11月13日(木)午後2時～4時
相談員①精神保健福祉士

12月17日(水)：アオーレ長岡
時午後1時30分～2時30分
内ハッピー体操など 定各30
人先着 時内履き

⑥ つきイチ脳活いろいろなこ とにトライ！脳トレフェス ティバルinなかのしま

回10月28日(火)午前10時～11時
30分 場中之島コミュニティ
センター 対65歳以上 定20
人先着 時内履き 申10月10
日(金)から

⑦ 食育総合講座「みんなの食 育塾」和食の基本

回11月12日(水)午前10時～午後
1時 場さいわいプラザ 講
長岡グランドホテル日本料理
料理長・野元真善さん 定20
人先着 ¥800円 持エプ
ロン、三角巾、マスク 申11
月4日(火)まで (HP可)



⑧ おてがる健康プレイス

回・内10月30日(木)：10月はピ

◆ さいわいプラザ ◆

① 10月17日(金)②24日(金)③28日(火)
④10月14日(火)⑤10月31日(金)
までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

④ 健康UP！講座

回・内①10月16日(木)午前10時～11時30分：「音楽と笑い」で元氣いっぱい！②22日(水)午前10時～正午：ノルディックウォーキングで大地人コースを歩こう③27日(月)午後2時～3時：あなたの気持ちをプレゼント、いろいろから伝えるコミュニケーション講座 場①さいわいプラザ②与板体育館③まちなかキャンパス長岡大手

⑤ つきイチひろば

回・場10月15日(水)：まちなかキャンパス長岡、11月19日(水)



申10月8日(水)：各前日

⑨ あなたの健康相談会

回11月17日(月)・18日(火)午後1時～4時 場さいわいプラザ
内健診結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 相談員①栄養士、保健師 定各6人
先着 持健康手帳(ある人) 申11月7日(金)まで

長寿はこうして課さい ☎39・2268

① スマホで始める！ 認知症の見守り講座

回10月17日(金)午後1時30分～3時30分 場さいわいプラザ 定100人先着

② 認知症サポーター養成講座

回10月24日(金)午前10時～11時30分 場越路総合福祉センター 講 認知症キャラバン・メイト 定30人先着 申南部地域事務所 ☎92・5011

③ 認知症と共に歩む市民講座 「認知症の人と家族の双方を支える役割」認知症ケアマネジメントの現状と課題

回10月25日(土)午前11時～正午

くらし

●ダイバーシティシンポジウム 多様な人材が活躍できる職場環境に向けて

場米百俵プレイス北館 講在宅介護支援センターみつごうや所長・星裕美さん 定25人
先着 申10月24日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相談 ☎39・7374へ

回11月19日(水)午後2時～4時40分 場アオーレ長岡(オンライン可) 内基調講演、トークセッション、はたプラチナ賞表彰式 講(株)フジワラテクノアート代表取締役副社長・藤原加奈さん 対市内に住・通学・通勤する人 定150人先着 申11月17日(月)までにHPで 図人権・男女共同参画課市セ ☎39・2746



岡山市の醸造機械メーカーで副社長を務める藤原さんが、「働きやすさ」と「働きがい」を両立させる取り組みを紹介します。

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー



魚に下味を付けずにタレを絡めることで、少ない調味料でもしっかり味を感じることができます。

※写真は南中学校で撮影しました

■材料(4人分)

鮭の切り身……………4枚(1枚50g程度)
玉ねぎ……………40g きゅうり……………12g
片栗粉……………適量 揚げ油……………適量
しょうゆ…小さじ1 みりん……………小さじ1弱
砂糖……………大さじ1強 酒……………小さじ2
酢……………小さじ2 砂糖……………小さじ1／3
☆ カッテージチーズ……………20g
マヨネーズ……………大さじ2と2／3

■作り方

- ① 鮭に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ② ◎を鍋で加熱してタレを作り、①に絡める。
- ③ 玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにして、ゆでて冷やし、☆と混ぜ、タルタルソースを作る。
- ④ ②に③をかける。



▲過去のレシピはこちら

11/2
(日)

介護予防 講演会

脳がいくつになっても 成長する10か条 ～認知症を予防するために～

図健康増進課さい ☎39・7508

(株)脳の学校代表取締役で医師の加藤俊徳さん(写真)が、認知症を予防し元気に過ごす秘訣をお伝えします。

時午後1時30分～3時15分 場リリックホール 定430人先着 申10月14日(火)～29日(水)に電話または専用フォーム(右)で



こころの健康づくり講演会 働く人のいのちを守る

～あなた・家族・職場でできること～

図健康増進課さい ☎39・7508

回11月11日(火)午後2時～4時 場リリックホール 定450人先着 申11月7日(金)までに電話または専用フォーム(右)で

① 講演

「自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと」 図自死遺族のつどい ゆったりカフェ龍の会代表・南部節子さん

② シンポジウム「こころのSOSを見つける～働く人のメンタルヘルス」

図三島病院副院長・田中晋さん、青森県立保健大学教授・反町吉秀さんほか