

## 栃尾支所が移転します

9月24日(火)から旧栃尾文化センター(中央公園1番36号)で業務を行います。電話番号・FAX番号・メールアドレスは移転前と同じです。  
 栃尾支所地域振興課 ☎52・5815

● **赤十字救急員養成講習会**  
 10月13日(日)午後0時45分～5時、10月19日(土)、11月2日(土)午前9時～午後5時(計3回) 場さいわいプラザ 対 15歳以上 定20人先着 3,600円 申9月30日(月)までに日本赤十字社新潟県支部(☎025・231・312) ホームページで 担当 福祉総務課アオ ☎39・2217

● **使えば便利! スマートフォン活用講座**  
 10月9日(水)・16日(水) 対 ①マイナポータル・マイナ保険証を活用してみよう(計2回) : 午前10時～正午、②地域通貨がおかペイを体験してみよう(計2回) : 午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 定各15人先着 対 普段からスマートフォンを使用している人 対 スマートフォン(①のみマイナナンバーカードと利用者証明用電子証明書の数字4桁のパスワード)

● **つきイチ脳活! 頭も身体も喜ぶ食事! 栄養講座**  
 9月24日(火)午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 対 65歳以上 定20人先着 申9月10日(火)から



● **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)。9月11日～10月9日の毎週水曜日午後1時30分～4時 場・消費生活センター市 ☎32・0022



ながおかペイは市内の対象店舗で支払いができるキャッシュレス決済サービス。受講後のアンケートに答えると500ポイントがもらえるっ♪

● **納め忘れはありませんか? 国民健康保険料の未納を電話SMSでお知らせします**  
 来年3月まで「長岡市国民健康保険料納付コールセンター」を開設します。市の委託を受けた民間事業者のオペレーターが、未納となっている人に、納期限や金額などをお知らせします。  
 電話: 毎月20日ごろ、月末、SMS: 隔月初 ※金融機関やコンビニエンスストアで納付した場合、確認に1週間程度かかります。行き違いで電話する場合があります。ご了承ください ※コールセンターから還付金の案内

● **税金無料相談(要予約)**  
 9月18日(水)、10月2日(水)午前9時30分～正午 場・国税理士会長岡支部(三和3) ☎33・8080 担当 市民税課アオ ☎39・2212

● **秋の道ゆとりとマナーで事故ゼロへ**  
 横断歩道は歩行者が最優先。確実な一時停止を。自動車や自転車は早めにライト点灯。飲酒運転は「しない・させない・許さない」を徹底。市民課アオ ☎39・2206、各支所地域振興・市民生活課(栃尾支所は地域振興課)

## みなさんの声にお応えして! 新連載スタート

子どもたちに人気で栄養バランスのとれた給食レシピを毎月紹介します! 家庭での食育や食事作りの参考にぜひご活用ください。

## みんな大好き給食メニュー



切干大根で歯ごたえも満足度もアップ! 甘じょっぱい肉みそで、野菜をたくさん食べられる人気メニューです。

※写真は柗吉保育園で撮影しました

### 材料 (4人分)

- にんじん... 1/3本
- ほうれん草... 1/2束
- もやし... 100g
- 白ごま... 大さじ1
- しょうゆ... 小さじ1
- 卵... 3~4個
- 油... 小さじ2
- 豚ひき肉... 100g
- 切干大根(乾)... 20g
- みそ... 大さじ1
- 砂糖... 大さじ1
- しょうゆ... 小さじ1
- ご飯... 4膳分

### 作り方

- にんじんは千切り、ほうれん草は3センチ幅に切る。
- もやしと①をゆで、水気を切る。◎を加えてあえる。
- フライパンに油小さじ1を引き、溶いた卵を加えて煎る。
- 切干大根を水で戻し、粗めにきざむ。
- フライパンに油小さじ1を引き、豚ひき肉と④を炒める。火が通ったら、★を入れて味を付ける。
- 器にご飯をよそい、②③⑤を盛り付ける。

## 思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座 思春期 今しかできない子育て

子どもとの会話(聴き方、伝え方)などを学びます。  
 10月26日(土)、11月30日(土)午前10時～正午(計2回) 場さいわいプラザ 新潟県医科大学臨床教授・南雲陽子さん 対 小学5年生～中学生の保護者 定50人先着 申9月11日(水)～10月11日(金)に子ども家庭センターさい ☎39・7867、専用フォーム(右)で



▲長岡市こころの健康づくりキャラクター「ほとりちゃん」

9月は新潟県自殺対策推進月間です。心身の不調を感じたら、早めに専門家に相談しましょう。中央図書館とミライエ長岡に、こころの健康づくりの特設コーナーも設置しています。

● **死別の悲しみケア ころのとり木相談会**  
 9月20日(金) ② 10月9日(水) ① 9月24日(火) ② 30日(月) ③ 10月4日(金) ④ 18日(金) ① ③ 午後2時～4時 ② ④ 午後6時～8時

● **こころの健康相談会**  
 ① 9月24日(火) ② 30日(月) ③ 10月4日(金) ④ 18日(金) ① ③ 午後2時～4時 ② ④ 午後6時～8時

● **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 定各2人先着**  
 ① 9月11日(水) ② 30日(月) ③ 10月13日(金) ④ 20日(金) ⑤ 25日(水) ⑥ 10月9日(水)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

健康増進課 ☎39・7508



## こころの健康づくり講演会 「天上の音楽」 ハートケア・コンサート

～音楽とメッセージで1人でも多くの人に生きていく希望を届けたい～  
 10月19日(土)午後1時30分～3時 場リリックホール 講(写真左から)日比野音療研究所天上の音楽・日比野則彦さん、阿部梓穂さん 定600人先着 申10月16日(水)までに健康増進課さい ☎39・7508、専用フォーム(右)で



## 私流 人生後半戦の歩み方

9月29日(日)午後1時30分～3時15分 場リリックホール 講フリーアナウンサー・堀敏彦さん 定430人先着 申9月6日(金)～25日(水)に健康増進課さい ☎39・7508、FAX 39・5222、専用フォーム(右)で

▶62歳の元TeNYアナウンサー・堀敏彦さん。人生の後半期も自分らしくはつらつと過ごすための秘訣を講演します



## 季節性インフルエンザと同様の「定期接種」に

新型 コロナ ワクチン 高齢者向け接種 10月1日(火)～来年3月31日(月) 場保健医療課さい ☎39・2383

接種は自己判断です。かかりつけ医に相談するか、市ホームページなどでワクチンの有効性や安全性を確認し、接種を検討してください。 ▶詳しくはこちら

- **市内在住で次のいずれかに該当する人が対象です**  
 ①接種日の年齢が65歳以上  
 ②接種日の年齢が60歳～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器などに障害がある(それぞれ1級。医療機関に障害者手帳を持参)
- **接種費用は自己負担があります**  
 一部公費負担です。決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。※生活保護世帯の人は無料

● **個別接種のみ行います**  
 接種券はありません。各自で市内の医療機関などに事前予約して接種を受けてください。期間中に1回受けることができます。 ※医療機関によって実施の期間や日時が異なります

● **オミクロン株のJN.1系統に対応したワクチンを使用します**  
 複数の製薬会社から提供されます。接種を受ける医療機関で使用するワクチンを確認してください。

● **接種後の副反応など**  
 ・接種後に気になる症状があった場合は、接種した医療機関やかかりつけ医を受診してください  
 ・定期接種による健康被害に対し、国の救済制度があります

