

◆図や表などの略字の見方は10ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、■無料、□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、(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

保健医療課 さい  
 ☎39・2383

## 献血のお願い

12月19日(木)午前10時～正午  
 さいわいプラザ 対16歳～69歳(65歳以上は60歳～64歳に献血経験のある人) 図献  
 血カードまたは本人確認書類(初めての人は写真付きのもの)



▲ナッチャン

日本赤十字社ホームページからの予約なく、待ち時間がなくスムーズ!ウェブ会員登録にすると、血液検査の結果も2～5日後で確認できる。



▲ナッチャン

## 健康増進課 さい

☎39・7508

### 1 健康UP!講座

日・肉 ①1月10日(金):いつまでも健康に過ごすために、低栄養を防ぐための食生活 ②16日(木):カラダを中から温めよう! ③手軽な運動で血流UP ④ミライエ長岡 ⑤まちなかキヤンパス長岡(大手)

### 2 おてがる健康プレイス

日(月)各前日  
 日・肉 12月20日(金):栄養講座とサルコペニア予防運動、1月30日(木):年末年始で食べ過ぎたあなたに「体すっきり運動」 ①午前9時30分～10時30分 ②場イオン長岡店 ③各20人(先着)

### 3 つきイチ脳活!頭も身体も使ってハツラツ脳!脳トレ運動

12月24日(火)午前10時～11時30分 ①さいわいプラザ ②対65歳以上 ③定20人(先着) ④場内履き ⑤12月10日(火)から

### 4 こころの健康相談会

①12月19日(木)②26日(木)③1月10日(金)④16日(木) ⑤①③午後6時～8時 ②④午後2時～4時

### 5 死別の悲しみケア

1月15日(水)午後2時30分～4時30分  
 ①12月10日(火)②17日(火)③25日(水)④1月7日(火)⑤6日(月)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

### 6 あなたの健康相談会

1月15日(水)午後1時～4時、16日(木)午前9時30分～午後0時30分 ①さいわいプラザ ②図健康結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導 ③相談員 ④栄養士、保健師 ⑤各6人(先着) ⑥健康手帳(ある人) ⑦1月6日(月)まで

### 7 eスポーツ(リズムゲーム)体験会

①1月8日(水)②15日(水)③9日(木)④16日(木)⑤10日(金)⑥17日(金)午前10時～11時30分(各計2回。体験後に最大8回の継続利用可) ⑦場高齢者センタ1みやうち ⑧対65歳以上 ⑨定各10人(先着) ⑩12月11日(水)から

## 冬

### 年末年始も「火の用心」

冬は火を使う機会が多く、火災が発生しやすい季節です。もう一度「火の元」を確認しましょう。  
 ・住宅用火災警報器の設置・点検をする  
 ・コンロから離れる時は火を消す  
 ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない  
 ・使わない電気製品は電源を切り、コンセントも抜くなど、注意してください。

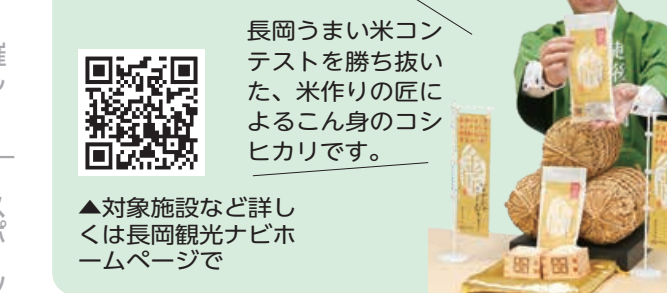
90 消防本部予防課 ☎35・2190  
 ●灯油の取り扱いにご注意!  
 ホームタンクからの灯油の流出事故が多発しています。河川に流れ出ると、水質汚染の原因となります。  
 ・小分け中はその場を離れない  
 ・タンクのバルブを完全に閉めたか確認する  
 ・タンクの配管やホースなどが破損していないか日ごろから点検する  
 ・屋根からの落雪や除雪などで配管を傷めないように、十分に注意してください。  
 ・万一漏れた場合は、すぐに元栓を締め、新聞紙やタオルなどで外部へ流出しないよう応急処置をしてください。その後に消防本部または市役所に連絡してください。

●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)。  
 ①12月11日(水)②18日(水)午後1時30分～4時 ③場・市消費生活センター(市セ) ☎32・0022  
 ●税理士無料相談(要予約)  
 ①12月18日(水)午前9時30分～正午 ②場・市税理士会長岡支(三和3) ☎33・8080 ③担当II市民税課(アオ) ☎39・2212

## 1/31まで 長岡の冬を満喫しよう! ブランド米「金匠」付き 宿泊キャンペーン

楽天トラベルやじゃらんnetから対象の宿泊プランを予約した人に、ブランド米「ながおかこしひかり『金匠』」2合をプレゼントします。

図「越後長岡」観光振興委員会 (観光企画課(大手)内) ☎39・2344



長岡うまい米コンテストを勝ち抜いた、米作りの匠によるこん身のコシヒカリです。  
 ▲対象施設など詳しくは長岡観光ナビホームページで

★本紙と同時配布の「除雪特集号」もご覧ください

## 注意 大雪時、高速道路や国道が同時に通行止めになる場合があります

大規模な渋滞を発生させないよう、大雪予報のときは不要不急の外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、最新の道路情報(右)を確認してください。  
 図土木政策調整課(市セ) ☎39・2307



★大雪時の道路状況により、ごみ収集を休止する場合があります  
 休止する場合は、市ホームページや市公式LINE、ながおかDメールプラス、緊急告知FMラジオ、防災行政無線などでお知らせします。  
 図環境業務課 ☎24・2837



昨冬は、市内で除雪作業による重大事故が7件発生しました。雪下ろしをするときは、滑りにくい長靴、ヘルメットなどを着用し、厚着をせず動きやすい服装を心掛けましょう。



## 降雪シーズンはもうすぐ 大雪に備えて!

図危機管理防災本部(アオ) ☎39・2262  
 令和4年12月19日の大手通り

### 1 24時間対応! 防災情報電話案内サービス ☎050・5536・7065

緊急告知FMラジオや屋外拡声器の放送内容を電話で聞くことができます。「雨風の音などで放送が聞き取れなかった」「放送内容をもう一度聞きたい」などの場合にご利用ください。 ※通話料がかかります

### 2 正しく安全に、事故を防ごう 除雪作業3つの合言葉

- ①一人ではない  
発見の遅れは大きな事故につながるため、2人以上で作業をする。隣人とも声を掛け合う。
- ②無理しない  
体調の悪い時は作業しない。小まめに休憩と水分をとる。
- ③落雪・転落に気を付けて  
はしごは固定し、足を滑らせないように注意。命綱などの対策も。

## みんな大好き給食メニュー

Vol.4 学校メニュー だいこんサラダ

旬の大根を、子どもたちに人気のコーンと合わせました。不足しがちな魚や海藻も一緒に食べられるメニューです。  
 ※写真は秋葉中学校で撮影しました

■材料(4人分)  
 大根…………… 5cm (160g程度)  
 きゅうり…………… 1/3本  
 乾燥カットわかめ…………… 小さじ3  
 ツナ缶…………… 1/2缶 (40g)  
 コーン缶…………… 1/3缶 (30g)  
 ◎ 酢…………… 大さじ1/2 砂糖…………… 小さじ1  
 しょうゆ…………… 大さじ1/2 塩…………… ひとつまみ  
 ごま油…………… 小さじ1

■作り方  
 ①大根ときゅうりを千切りにし、ゆでる。  
 ②乾燥カットわかめを水で戻す。  
 ③ツナ缶とコーン缶の汁気を切る。  
 ④①②の水気を切り、③と混ぜる。  
 ⑤④に◎を加え、あえる。  
 ※煎りごまを加えると、香りがさらにアップ