



## 先輩コーチの指導で 未来はJリーガー!?

与板体育館を会場に与板保育園児を対象とした「サッカー教室」が開催されました。指導にあたるのは本与板出身で保育園の卒園者でもある山崎良輔さん(アルビレックス新潟サッカースクールコーチ)と小澤聡さん(同)。園児たちは、「ボールを止めるときは、足を低く上げて」「ドリブルはゆっくりと」など、ボールを「止める」「運ぶ」「蹴る」の基本動作のコツを教えてもらった後、ミニゲームで先生やコーチと共にボールを追いかけてました。(11月21日)



## さあ 歩こう 歩こう！

与板観光協会主催の「第6回お船の里まち歩き」が開催されました。絶好の秋晴れの下、小さなお子さんから年配の方までの老若男女、多くの家族連れやグループが参加しました。

講師の與田恵さんの指導で、普段の歩き方を振り返り散策開始。色づき始めた紅葉を楽しみながら、楽山苑などの史跡ポイントを巡り、心身をリフレッシュしました。

お昼からは、与板のおいしいうどんに心も体もぽっかぽか。はずれなしのビンゴゲームなどで、大満足の参加者でした。(11月8日)



## コツをつかんで好プレー

今年度、最後の種目となる地域対抗スポーツ大会(ペタンク)を開催し、13町内19チームが参加しました。目標物となるビュットにボールを近づけ、点数を競い合うスポーツです。選手のみなさんは、試合を重ねるうちにボールの転がり具合や投げ方のコツをつかみ、好プレーが続出しました。

優勝=馬場丁Bチーム 準優勝=馬場丁Aチーム  
第3位=蔵小路チーム・稲荷町Bチーム

(11月16日)

## ジューシー JUICY チャレンジクッキング

11月のJUICY(ジュニアチャレンジよいた)は、「おかずスープ」をテーマに、メニューの考案・買い物・調理にチャレンジ。後半は、互いに試食して感想を出し合ったり、レシピを発表したりと、ワークショップ形式でふり返りました。

5つの班それぞれが、残った予算でデザートを作るなど、自由な発想が光っていました。

(11月29日)



## 甘い柿に返礼のメッセージ



疎開児童を受け入れた縁で交流のある葛飾区堀切小学校から与板小学校へ、「柿」を贈ったお礼の寄せ書きが届きました。贈った柿は、今秋かつての疎開児童の寄付で校庭に植えられた柿の木から与板小5年生が採ったもの。校舎廊下に掲示された寄せ書きには、「とてもみずみずしくておいしかったです」「これからも交流を続けていきたいです」など、堀切小学校の子どもたち一人一人のメッセージが書き込まれています。

## 1年間の感謝を込めて



「まちの駅よいた」では、年内最後の営業日に恒例のもちつき感謝祭を行いました。寒さもなんのその、多くの家族連れでにぎわい、できたてのおもちやこけ汁を笑顔でほおぼる姿が見られました。(12月6日)

まちの駅よいたは冬季休業します。今年もご愛顧ありがとうございました。来年3月末のオープンにご期待ください♪  
産業建設課商工観光係 ☎72-3201



## 地域の方と共に防災研修



よいたコミュニティセンターで、赤十字奉仕団与板分団の研修会が行われました。毎年この時期に災害時の炊出し訓練などの研修会を行っていますが、「赤十字奉仕団」の活動を広く知ってもらうために今年初めて地域住民の方々と一緒に行いました。

午前にはハイゼックス（包装食袋）を利用した炊出し&試食会、午後からは日本赤十字社新潟県支部から講師を招いてAED（自動体外式除細動器）の使用方法を学び、赤十字の奉仕活動について理解を深めることができました。(11月30日)

## おやこ一緒にクッキング♪



与板保育園の年長さんとその保護者を対象に、与板地域食生活改善推進委員主催の「おやこ食育講座」が開催されました。だし当てクイズの他、包丁やピーラーを使って、調理実習に挑戦しました。今回作ったのは、「ゆかりしらすおにぎり」「やさいのカミカミ和え」「ヨーグルトのパフェ」の3品。子どもたちは、みんな我先にと積極的に調理に参加。そんな様子を見て、「自宅でも手伝わせてみたい」という保護者の感想が多く寄せられました。食推が作った「鮭竜田の甘酢ソースがけ」も加わり、バランスの良い食事をみんなでいただきました。(12月6日)

与板地域の人口 (H26.12.1 現在) ※ ( ) 前月比			
世帯数	人口	男	女
2,224世帯 (+1)	6,725人 (-5)	3,305人 (-4)	3,420人 (-1)

※外国人世帯・人口を含む

## お知らせ

暮らし

工業統計調査にご協力を

お願いします

工業統計調査は、我が国の工業の実態を明らかにすることを目指す。報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。

調査時点は、平成26年12月31日です。調査票へのご回答をお願いします。

【問】地域振興課 地域振興・

防災係 ☎ 72・3101

手続き・制度

家屋を取り壊したら連絡を!

本年中(12月末まで)に住宅や作業所等の全部または一部を取り壊した方や家屋の面積に変更がある方は、お早めに市民生活課市民係までご連絡ください。

固定資産税は、毎年1月1日現在の状態で課税します。取



り壊しの連絡がないと存在しない家屋にも誤って課税をさせていただきますのでご協力をお願いします。

【問】市民生活課 市民係

☎ 72・3160

暮らし

野鳥に注意しましょう!

他県において高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されました。渡り鳥などが多く飛来する時季でもありますので、野鳥と接する場所では特に次のことに注意しましょう

●死亡した野鳥には素手で触らない

●野鳥や排泄物等に触れた後は手洗いやうがいを行う

※野鳥の死亡原因はさまざまであり、鳥インフルエンザを直ちに疑う必要はありません。また、日常生活において、人が鳥インフルエンザに感染する可能性は極めて低いと考えられていますので、過度に心配する必要はありません。

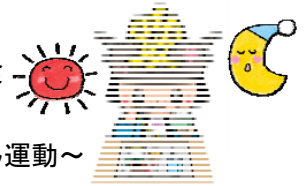
【問】市民生活課 環境係

☎ 72・3160

元気を作ろう よい食

～早寝・早起き・

おいしい朝ごはん運動～



# 寝る子は育つ

支所だより10月号で掲載した、文教大学教育学部教授で小児科医の成田先生のお話の第2弾です。前回、脳は、からだの脳→お利口さんの脳→こころの脳の順番で育つことをお伝えしました。

お利口さんの脳、こころの脳の土台となるからだの脳を育てるためには、まずは「きちんと寝る」ことがとても大切です。お利口さん脳やこころの脳が育つためにも、ここからがスタートです。

子どもの脳の発達に必要な睡眠時間は下表のようになっています。しかし、現実ではなかなか難しいので、せめて「小学生は連続して9時間、中学生は8時間は寝よう」と成田先生は言っています。

- 小学生は夜9時までに寝て、朝の6時に起きる
- 中学生は夜10時までに寝て、朝の6時に起きる  
(与板中学校では、夜11時までには寝るように生徒に伝えてあるそうです)
- 就学前のお子さんであれば、夜の8時台には寝る

特に、夜の10時～2時の間は、成長ホルモン(成長や疲労回復、活力のもととなる)がたくさん出る睡眠のゴールデンタイムと言われています。このゴールデンタイムに深い睡眠をとることが大切です。

子どもは寝ないと発達しません。子どもたちに早寝の習慣がつくよう、ご家族からの声かけや寝やすい環境づくりのご協力をお願いします。



## ◆小児の脳発達に必要な睡眠時間 (小児科医が参考にする世界標準の教科書より)

6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
10時間45分	10時間30分	10時間15分	10時間	9時間45分	9時間30分

(9月11日開催 川口地域健康づくり講座 子育て講演会より)

### 暮らし

#### 灯油の取扱いに注意!

冬はホームタンクからの灯油の流出事故が多発します。河川に流れ出ると、水質汚染の原因となります。

- ①小分け中はその場を離れない
- ②タンクのバルブを完全に閉めたか確認する
- ③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など、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。その後消防署または市役所に連絡してください。

【問】与板消防署 ☎72・2572 または市民生活課 環境係 ☎72・3160へ。

### 暮らし

#### 年末年始チャンスカード

#### セール

与板地域商店街参加加盟店にてお買い上げ2千円ごとにチャンスカード抽選券(500

円で補助券)を進呈。チャンスカード1枚(補助券は4枚)につき1回抽選。与板町商工会館にて抽選会を開催します。

セール期間 平成26年12月8日(月)から平成27年1月5日(月)まで

抽選日 平成27年1月10日(土)

【問】与板町商工会 ☎72・2303

だめな運の新春！現金1万円があたるかも？



### 手続き・制度

農地を転用するときには手続きを

農地を住宅敷地や工場敷地、作業所敷地、資材置場、駐車場、道路、山林などに転用する場合(一時的な転用も含む)は、許可または届け出が必要です。

【問】産業建設課 農林係 ☎72・3201

## ■ 12月の納期限は1月 5日(月)

固定資産税・都市計画税3期 ・ 国民健康保険料6期  
後期高齢者医療保険料9期 ・ 介護保険料9期

# 除雪作業にご協力をお願いします

市では、除雪計画により冬期間の道路交通の確保に努めます。安全で効率的に除雪作業ができるように、またその効果が十分に発揮できるように、次のことについてご協力をお願いします。

- 危険ですので除雪車には近寄らないでください。  
特に小さなお子様がいるご家庭では注意くださるようお願いいたします。
- 路上駐車をしないでください。路上に消雪用ビニールホース、乗入れ板等を放置しないでください。
- 玄関先、車庫前の雪処理は各家庭でお願いします。
- 道路には雪を出さないでください。やむを得ず出した場合は、すぐに片付けてください。
- 破損のおそれのある塀や垣根には赤旗等の目印をしてください。
- 夜間、早朝に除雪作業を行うことが多いため、騒音振動等でご迷惑をおかけしますが、ご理解ください。
- 大雪の場合、畑や宅地等に排雪しますがご理解ください。事前に相談等が必要な場合はご連絡ください。
- 横断歩道部分において、通園通学等に支障があるところは、町内会などで自主的に除雪してくださるようお願いいたします。



### 消雪パイプの運転休止時間

消雪パイプは日中2時間の運転休止時間が設けられています。

休止時間帯：午後2時～3時 及び 午後4時から5時

### 一斉雪下ろしについて

町内会単位での屋根の一斉雪下ろしは、交通規制や除雪体制の対応が必要となりますので、与板支所産業建設課や与板維持管理事務所と連絡を取り合ってから実施してください。

### 消防署からのお願い 消火栓除雪にご協力を！

消火栓除雪を消防職員や消防団員で行っておりますが、降雪が多くなると除雪しきれない時もあります。お近くに消火栓がありましたら除雪くださるようご協力をお願いします。

【問】与板消防署警備係 ☎72-2572

除雪に関する  
問合せ先



市道に関すること 与板支所産業建設課土木施設係 ☎72-3201  
国道に関すること 与板維持管理事務所維持管理課 ☎72-3185

### 手続き・制度

農業委員会委員選挙人名簿  
登載の申請をお忘れなく

農地基本台帳上で経営(耕作)  
面積が10アール以上ある農家  
世帯に、申請書を12月中旬に  
郵送します。届かないときはご  
連絡ください。

対象 平成27年1月1日現在で長岡市内に住所があり、  
3月31日現在で20歳以上(平成7年4月1日までに生まれた人)で、次の①～③のいずれかに該当する人

① 経営主として10アール以上の農地の耕作に従事

② ①の経営主と同居している親族、配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事

③ 10アール以上の農地を耕作する農業生産法人の組合員、社員、株主で年間おおむね60日以上耕作に従事

【申・問】申請書は返信用封筒で、  
1月10日(土)(必着)までに  
産業建設課 農林係へ ☎72・3  
201

# 年末年始の業務案内

## ◆ 窓 口 業 務 ◆

- 12月27日(土)から1月4日(日)は、支所の業務を休みます。  
 休業期間中の出生、死亡、婚姻届等、戸籍に関する届出は支所警備員室へ提出してください。  
 ○下記の窓口は年末年始の間中も業務を行います。どうぞご利用ください。

担当課・施設名	取扱業務	12月 27(土)~30(火)	12月 31日 (水) ~ 1月 2日 (金) 休み	1月 3(土)~4(日)
市役所総合窓口 ☎39・7510 (アオーレ長岡 東棟1階)	・住民票・戸籍等各種証明書及び税に関する各種証明書の交付等 ・パスポートの申請・交付※	午前9時~ 午後5時		午前9時~ 午後5時
東サービスセンター☎39・7200 (アクロスプラザ長岡内)		午前10時~ 午後7時		午前10時~ 午後7時
西サービスセンター☎29・6172 (リバーサイド千秋内)				

※東・西サービスセンターは午後6時30分まで

【問】 市民生活課 市民係 ☎72・3160

## ◆ 施 設 の 業 務 ◆ (下表内「○」は開館・「休」は休館)

施設名称	電話 番号	12月				12/31 ~1/2	1月	
		27(土)	28(日)	29(月)	30(火)		3(土)	4(日)
与板体育館	72・3993	○	○	○	○	休	○	○
歴史民俗資料館	72・2021	○	休	休	休	休	休	休
ふれあい交流センター	72・4080	○	休	休	休	休	休	休
志保の里荘	72・4649	○	○	休	○	休	○	○
よいたコミュニティセンター	72・4114	○	休	休	休	休	休	休
デイサービスセンターよいた	72・4714	○	○	○	○	○	○	○

※与板体育館の開館時間は12月28日~30日、1月3日~4日は午前8時30分~午後5時までとなります。

※志保の里荘の開館時間は12月中は午前9時~午後7時まで、1月~2月は午前9時~午後5時までとなります。

※ふれあい交流センター及びよいたコミュニティセンターは1月5日から開館となります。

## ◆ ご み 収 集 等 ◆

### ◆ごみ収集

12月29日(月)	12月30日(火)	12/31(水) ~1/4(日)	1月5日(月)
「生ごみ」 「燃やすごみ」	びん・缶・ ペットボトル	お休みします	「生ごみ」 「燃やすごみ」

年末年始に限り、「生ごみ」と「燃やすごみ」を同日収集します。※休み期間中、ごみステーションへは絶対にごみを出さないでください。

- ◆枝葉・草の収集 12月29日及び1月・2月はお休みします。再開は、3月2日(月)からです。
- ◆古着・古布の収集 1月から3月までお休みします。4月から再開します。 ※新聞、雑誌・チラシ、段ボールは、カレンダーどおり収集します。【問】 市民生活課 環境係 ☎72・3160
- ◆し尿のくみ取り 12月27日(土)から1月4日(日)まで、受付を含む業務すべてお休みします。  
 ※申し込みからくみ取りまで日数がかかる場合がありますので、早めにお申し込みください。  
**【申込先】**ヨイタ清掃 ☎72・2672

	木	元旦
2	金	
3	土	
4	日	与板方面隊消防出初式
5	月	土砂災害Dメールテストメール発信 保育始め (保育園)
6	火	
7	水	授業開始 (中学校)
8	木	始業式 (幼稚園) 授業開始 (小学校)
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	行政相談 (支所男子厚生室)
14	水	3歳児健診 (三島保健センター) 赤ちゃん体操 (特設支援センター)
15	木	健康相談 (子育て支援センター)

16	金	誕生会 (幼稚園) ほのぼのカフェ (コミセン)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	ウィルながおか出前相談 (要予約 与板 保健センター)
21	水	米百俵号巡回 (小学校)
22	木	
23	金	離乳食相談・試食会 (支援センター)
24	土	JUICY「スポーツチャンバラ」(与板 体育館)
25	日	
26	月	米百俵号巡回 (幼稚園)
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

## かんたん緑のおかずレシピ④

元気を作ろうよい食

～早寝・早起き・  
おいしい朝ごはん運動～



### ゴロゴロ大根サラダ

レシピ提供:ペンネーム ゆっきーさん

**材料** (分量はお好みで)

大根:12～15cm (葉っぱに近い方)  
ノンオイルツナ缶:1缶 マヨネーズ:適量  
塩:ひとつまみ

#### 作り方

①大根を1.5cm角に切る ②汁気を切ったツナと①をマヨネーズと塩であえる (※大人用には、盛り付け用の時に、ブラックペッパーをふる)

#### お勧めポイント

①切り方が大きいので、子どもでも簡単に作れ、すぐにできます ②歯ごたえがあり、大根の甘みを強く感じられます ③年配の方は、小さく細く切るか、塩もみすると良いです

大根の美味しい季節です



### 野菜入りホットケーキ

レシピ提供:ペンネーム やなぎのホタルさん

**材料** (4人前)

ほうれんそう:100g (ほかの葉物野菜でもOK。  
ゆでたひじきでもOK) ホットケーキミックス:  
200g(1袋) 牛乳:50～100ml 卵:1個

#### 作り方

①ほうれんそうと牛乳をミキサーにかける ②①とホットケーキミックス、卵を入れて、混ぜ合わせ焼く ③お好みで、ジャム・はちみつなどを塗り、食べる。おかずパンとして、ソーセージやウインナーをはさみ、ケチャップやマヨネーズを塗ってもおいしいです。

#### お勧めポイント

おやつ感覚で食べられて、野菜も摂れます。しらす、ツナなどを入れて、お好み焼き風でも良いと思います。



今回は小松菜が入っていて、きれいな緑色だよ!