

# よいた



支所だより

第100号

2015.1.15

# 1



**心** おいしい蕎麦つ  
くり挑戦。

あさこ・さん(S18 生)



**絆** 人との出会いを  
大切に。

かずお・さん(S18 生)



**幸** 健康で体を大切  
に頑張ること。

くめ・さん (S6 生)



**寿** 健康で長生きし、  
米寿を迎える。

せいじ・さん (S6 生)



**縁** 一期一会。

とおる・さん (S42 生)



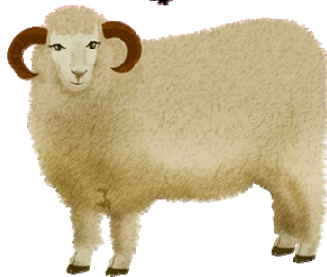
**望** 若者が希望を持  
てる年に！！

ゆみこ・さん (S30 生)



**笑** 常に笑顔で毎日  
を楽しく。

ひろし・さん (H3 生)



**和** 健康に気をつけ  
る。

たけあき・さん(S54 生)



**挑** 挑戦する心を持  
ち続ける！

ほのか・ちゃん(H15 生)



**実** 実り多い 6 年生  
の年に。

そうま・くん(H15 生)



**笑** 今年も笑顔でが  
んばります。

あや・ちゃん(H15 生)



**挑** 苦手なことに挑  
戦する。

ともや・くん (H15 生)

未（ひつじ）年の新年を迎え、年男・年女の皆様から  
新しい年への思いを漢字 1 文字で表してもらいました

## ジュシー JUICY クリスマスも手作りで

12月のJUICY(ジュニアチャレンジよいた)は、中学生ジュニアリーダーも参加し、「クリスマス仮装ナイトパーティー」を開催しました。

会場の飾りつけ・食事・班ごとの出し物などを、当日班分けしたメンバーで分担して準備。

夜にはキャンドルライトを囲みながら、一年を締めくくるひとときを楽しみました。

(12月20日)



# できごと



## お礼は「サンキュー」

与板ライオンズクラブの皆さんが、今年も与板幼稚園児にクリスマスプレゼントを贈りました。ひとりひとりプレゼントを受け取った園児たちは、「サンキュー」とお礼を言い、「ジングルベル」の歌で感謝を表していました。

ほかにも、同クラブから幼稚園に大型絵本2冊が寄贈され、読み聞かせに利用されています。(12月18日)

## 「馬場丁」、接戦を制す

与板地域対抗スポーツ大会年間表彰・反省会を開催しました。最終種目のペタンクで優勝・準優勝した馬場丁が見事総合優勝を果たしました。(12月11日)

【与板地域対抗スポーツ大会年間表彰】

総合優勝＝馬場丁 総合第2位＝水道町

総合第3位＝江西2丁目

【全種目出場】

城山、横町、安永、江西2丁目、堂前中島町、水道町、馬場丁、本与板



賞状を手にする馬場丁スポーツ担当者  
三鍋信彦さん



## お誕生会で腹話術を披露

与板幼稚園 12 月のお誕生会で、同園の管理に従事している諸橋松雄さんが腹話術を披露しました。スペシャルゲストとして登場した諸橋さんは、腹話術人形「しょうちゃん」を手に「手洗い・うがいをしましょう」「ニンジン、ピーマンなど嫌いなものもしっかり食べようね」などと園児に呼び掛けていました。

「袋小路行止」の名で漫談もできる諸橋さんは、「老人会などに呼んでいただければ」と話していました。(12 月 16 日)

## 英語での発表で優秀賞受賞

県内の中高生が国際理解の体験や英語学習の成果を発表する「国際理解教育プレゼンテーションコンテスト」(会場：新潟市 朱鷺メッセ)で、与板中学校「Rainbow Glasses」(虹のメガネ)が、優秀賞を受賞しました。チーム名は、個性的な 3 人がメガネを愛用していることになんだもの。

3 名の生徒は、与板出身で日本にビールの醸造技術を初めて持ち込んだ中川清兵衛の偉業を英語で紹介しました。(12 月 13 日)



右から高橋佑奈さん(中町)、岩本健太郎さん(水道町)、石原望さん(江西4)



演技を終え、観衆の拍手に応える児童

## 大舞台で「愛と義」を表現

六日町や米沢など、直江兼続公ゆかりの地を訪ね、その生き方や功績を学んだ与板小学校の 6 年生が、学習の成果を創作劇として発表しました。

リリックホールシアターの本格的な舞台上で、愛と義に生きた兼続公の生涯を 7 つの場面に分け演じきった子ども達に、観衆から万雷の拍手が送られていました。(12 月 18 日)

## 書を楽しんで

小学生から楽しく書に親しんもらおうと、「書き初め教室」がよいたコミュニティセンターで行われました。講師は、よいた文化協会「泊如会」の代表、久保フミさんら3名の皆さん。

基本的な筆の持ち方から丁寧に指導を受ける子ども達の表情は真剣そのもの。「わかりやすく教えてもらい、上手くなっていくのが嬉しい」と、手応えの残る2日間になったようです。  
(1月6・7日)



消防団員の整列、閲団の様子

## 厳かに与板方面隊出初式

与板体育館で平成27年与板方面隊出初式が行われました。参加した全団員(166名)は、今年も無火災、無災害であるようお願いを新たにし、気持ちを引き締めていました。

また、長年消防団員として活躍された方に、市長、県知事、県消防協会長から表彰状が贈られ、全分団が無火災で表彰されました。(1月4日)

## 心を詰めてお年寄りに配食

おせち料理を食べて元気に新年を迎えてもらおうと、社会福祉協議会与板支所では、21名のボランティアの協力を得て、地域内の高齢者世帯に手作りのおせちを届けました。

歳末助け合い募金の一部を活用して食材を購入し、祝い肴や抹茶きんとん、あんずの甘煮など16種類を彩りに気を配りながら三段重に盛り付け、高齢者世帯(41世帯・48人)に届けました。

(12月30日)





## 家族と過ごす時間を大切に！

支所だより 8月号で、メディア（テレビ・DVD・ゲーム・インターネット・スマートフォン等）は、ルールを決めて利用しましょうとお伝えしました。

生活リズムの乱れ、言葉の発達や脳や視力への影響、ネット依存やネットトラブルなど、現代の子どもたちには、メディアの長時間利用を原因とする様々な問題が広がっています。

このような現状を踏まえ、与板地域の保育園・幼稚園・小学校・中学校でも、以下のような取り組みを行っています。

**与板保育園：**4月の保護者会総会時に小児科医を講師に招き、「子どもの発達とテレビ視聴」について講演会を実施。また、年齢別に開いた「健やかな心と身体を育てる食生活」をテーマにした保護者対象の研修会では、子どもの健康的な成長には食生活と生活リズムの関連性が大きく、大切なことであるとお話があり、園・保護者とも共通の認識のもとに日々の子育て・保育に生かしている。

**与板幼稚園：**保護者と子どもが集まる行事の時に、「早寝・早起き・おいしい朝ごはん」について話しをした。長期休みの時は、【〇〇やすみげんきカード】を持ち帰り、生活リズム・食育・生活習慣などについて親子で振り返りをしてもらう。

**与板小学校：**10月から全クラスで、睡眠と食事の大切さや理想的な生活リズムについて、授業を実施。

**与板中学校：**年3回の健康週間を5月・9月・1月に実施。就寝時刻・起床時刻・メディア利用時間の目安を中学校側が提示し、生徒は自分の生活習慣の改善について取り組んだ。第3回は、1月19日（月）～1月30日（金）にかけて実施予定。

## 大人は？ 家庭では？

子どもたちからの「遊ぼう」という声を無視して、スマホやインターネットに夢中になっていませんか？大人も「家族と過ごす大事な時間」を失っていることに気付くことが大切です。

IT化により生活はとても便利になりましたが、子どもたちが心も体も健康に育っていくためには、やはり家族とのふれ合いや会話がとても大切です。

そこで、以下のようなことに家族で取り組んでみませんか？

- ・テレビやビデオをつけっぱなしにせず、見たら消しましょう
- ・食事中は、テレビやビデオを消し、家族との会話を楽しみましょう
- ・読み聞かせや昔ながらのトランプや将棋・オセロゲーム、雪遊びなど、コミュニケーションが図れるような遊びを子どもと一緒にしましょう



# お知らせ

与板地域の人口（H27.1.1 現在）※（）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,224世帯 （±0）	6,726人 （+1）	3,304人 （-1）	3,422人 （+2）

※外国人世帯・人口を含む

## 募集

### 地域委員を公募します

長岡市では、市町村合併の協定に基づき、合併後も行政の目が隅々まで行き届くとともに、地域のことは地域で解決でき、安心して生活できる「地域住民と行政が一体となつて進めるまちづくり」を行うため、市長の附属機関として地域委員会を設置しています。

平成27年度の地域委員改選期にあたり、市政への積極的な参加を促すために「与板地域委員会」の委員を募集します。

募集人数 2名  
任期 平成27年4月1日～平成29年3月31日まで（2年間）  
会議の回数 年間6回程度（全体会）、他に分科会等  
応募資格 原則として、年齢20歳以上で与板地域に住所を有するか、与板地域に存する事業所に勤務する方  
報酬 Ⅱ会議1回につき9,100円（税込）。分科会等での研究活動1回につき4,500円（税込）

応募方法 封書又はEメールで、

- ①住所
- ②氏名
- ③年齢
- ④性別
- ⑤職業（勤務先）
- ⑥電話番号
- ⑦自己PRを記入の上、レポート（800字程度）と併せて提出してください。レポートの内容は、「私が考える与板の地域資源を活用したまちづくり」とします。

募集期間 2月2日（月）～20日（金）まで（当日消印有効）  
選考結果 3月10日（火）までに選考結果を応募者全員にお知らせします。

【申・問】地域振興課 地域振興・防災係 ☎72・3101 E-mail: yri-chiki@city.nagaoka.lg.jp

## 暮らし

### 2015年農林業

#### センサスにご協力ください

平成27年2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2015年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。



1月下旬から農林業を営んでいる皆様のごところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いいたします。

【問】地域振興課 地域振興・防災係 ☎72・3101

## 健康

### いのちの総合相談会開催

日時 2月27日（金）午前9時30分～午後0時30分  
会場 健康センター（さいわいプラザ2階・幸町2-1-1）

内容 3月は自殺対策強化月間です。ひとりで悩んでいますか？こころ・からだ・お金の生活の悩みについて保健師や法律の専門家などが無料で相談に応じます。

定員 6人（要予約）

【申・問】福祉保健部健康課 ☎32・5000

## 健康

### がん検診無料クーポンを

#### お持ちの方へ

大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診の無料クーポンをお持ちの方は、有効期限が2月28日までとなっています。

申し込みが遅くなると期限内に予約が取れない場合があります。早めに検診実施医療機関へ予約をして受診してください。

【問】市民生活課保健係 ☎72・3190

## 健康

### 精神保健相談会開催

話せばこころが軽くなる

日時 2月20日（金）午後2時～3時30分  
会場 与板保健センター

内容 眠れない、だるい、身体が重くて動けない、人に会う事を嫌がり閉じこもっているなどの気になる症状が続いている方はお申込みください。三島病院精神科医師が相談に応じます（無料）。本人ではなく、ご家族の相談も可能です。定員 先着2名（要予約）

【申・問】市民生活課保健係 ☎72・3190 または

☎33・4931

# 平成 26 年分市民税・県民税、所得税の申告をお忘れなく

◆市・県民税の申告について…【問】市民生活課 ☎72・3160

◆所得税の申告について…【問】長岡税務署 ☎35・2070(自動音声案内)

市民税・県民税、所得税に関する相談と申告の受付を下記のとおり行います。

◆申告期間＝2月16日(月)～3月16日(月)  
(土・日曜日を除く)

◆申告相談会場＝与板支所2階 第1会議室

◆受付時間＝午前8時30分～午後4時30分

◆持参するもの

- ①印鑑
- ②給与収入や公的年金収入のあった方は、それぞれの源泉徴収票(原本)
- ③事業収入(営業、農業、不動産など)があった方は、収入ごとに作成した収支計算書  
※販売等の収入や経費のわかる帳簿及び領収書など。JA 農業所得申告支援システムを利用されている方は、作成された農業収支計算書
- ④減価償却費(機械・設備等)の計算に関する書類(昨年の計算書も持参)
- ⑤所得控除を受けるための領収書、証明書(医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、寄附金など)

◆ご注意ください！

平成26年1月から記帳、帳簿等の保存制度の対象者が拡大されたため、農業収入100万円未満又は耕作面積50アール未満の方も収支計算書の提出が必要となりました。申告の際は「収支計算書」を記入して持参ください。(「農業所得にかかる申出書」(簡易申告)での申告はできなくなりました。)

混雑を緩和するため、地域を分けていますが、都合の良い日にお越しください。

期日(曜日)	対象町内	
2月	16日(月)	城山、倉谷、柳之町、堤下
	17日(火)	横町、蔵小路、上町
	18日(水)	安永、船戸、中町
	19日(木)	堂前中島町、水道町
	20日(金)	江西2・3・4丁目
	23日(月)	馬場丁、泉丁、長丁、下丁
	24日(火)	南新町、中川岸、北新町、下横丁、下与板、岩方
	25日(水)	本与板
	26日(木)	
27日(金)	五軒町、稻荷町、原、馬越	
3月	2日(月)	榎原、山沢
	3日(火)	
	4日(水)	中田、南中、吉津、広野、蔦都
	5日(木)	
	6日(金)～16日(月)の平日	全地区

## ◆市民税・県民税の申告に関する事前相談を実施します

市民税・県民税の申告や所得税の還付申告(医療費控除など)をされる方や農業所得のある方で相談を希望される方は、下記のとおり事前に申告相談を行います。

相談期間＝2月2日(月)～10日(火) (土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで)

会場＝市民生活課内事務室(与板支所1階)

## ◆所得税に関する確定申告相談会のご案内

所得税の申告(青色)や土地・株式等の譲渡所得、住宅借入金等特別控除、雑損控除(繰越損失等)のある方は、長岡税務署で申告をしてください。

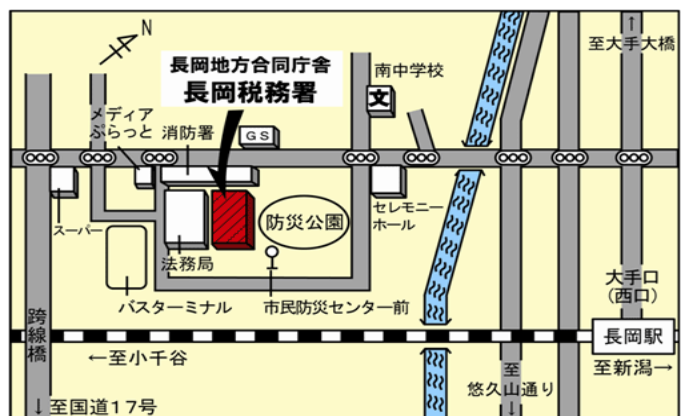
相談期間＝2月16日(月)～3月16日(月)  
(土・日曜日を除く)

受付時間＝午前8時30分から午後5時まで  
(申告書の作成には時間を要しますので午後4時頃までにお越しください)

会場＝長岡税務署(長岡地方合同庁舎3階)

住所＝〒940-8654

長岡市千歳1丁目3番88号



# 暮らしのカレンダー 2月

1	日	土砂災害Dメールテストメール発信
2	月	
3	火	
4	水	赤ちゃん体操（特設支援センター）
5	木	
6	金	誕生会（幼稚園）
7	土	
8	日	まちキャン出張カフェ（でくのぼう）
9	月	
10	火	行政相談（与板支所男子厚生室）
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	平成27年度保護者説明会（幼稚園） 涅槃会（保育園） 離乳食相談・試食会（特設支援センター）
14	土	発表会（保育園） JUICY 閉講式準備会
15	日	地域スキーツアー（舞子スノーリゾート）

16	月	
17	火	ウィルながおか出前相談（要予約・与板保健センター）
18	水	
19	木	健康相談（特設支援センター）
20	金	精神保健相談会（要予約・与板保健センター） 新1年生1日入学（小学校）
21	土	発表会（保育園）
22	日	
23	月	赤ちゃん相談・ブックスタート（与板保健センター）
24	火	ぴよんぴよんくらぶ（幼稚園）
25	水	
26	木	1歳6カ月児検診（三島保健センター） 新入園児1日入園（幼稚園） 入園説明会（～27日・保育園）
27	金	いのちの総合相談会（要予約・さいわいプラザ）
28	土	

## かんたん緑のおかずレシピ⑤

よ た  
元気を作ろう 良い食

～早寝・早起き・  
おいしい朝ごはん運動～



### 煮なます

レシピ提供:千村 ユミ子さん（安永）

**材料**（分量はお好みで）

大根 ジャコ しょうゆ 酢 砂糖

#### 作り方

- ①大根は粗めの千切りにする
- ②鍋に大根を入れ、ジャコを載せ、調味料を入れて弱火にかける
- ③汁気が出て来たら、火を強めてかきまぜながら水分をとばす

#### お勧めポイント

懐かしい母や  
祖母の味です。



### はんぺん入りフワット焼き

レシピ提供:若山 章子さん（長丁）

**材料**（2人前）

ひじき：25g にんじん：50g しめじ：30g  
卵：1個 はんぺん：1枚 そばつゆ：小さじ1  
油：小さじ1

#### 作り方

- ①ひじきは水でもどす ②にんじん・しめじは食べやすい大きさに切り、ゆでる ③ボールにひじき、にんじん、しめじ、卵、はんぺん、そばつゆを入れ、よくこねる ④フライパンに油をしき、丸く形を作って、フライパンにふたをし、中火で両面を焼く

#### お勧めポイント

じっくりと焼くのがポイント。ふ～んわりしておいしい。にんじんやしめじが気にならないので、苦手な人にもオススメ。

