



自分の体を知ることからスタート！ 与板で取り組める健康な体づくり

健康な体づくりに活用できるよいたコミセンのウェルネス・スポット。体重、体脂肪率、部位別の筋肉量等がわかる**体組成計**や**全自動血圧計**を気軽に利用でき、健康を心掛けて運動に励むみなさんから親しまれています。介護予防教室の貯筋クラブで、転倒・骨折予防のためのストレッチや筋トレに励む参加者の方からは、「体組成計で前回よりも筋肉量が増えているのがわかると励みになります！」「以前は杖をつけて歩いていましたが、脚の筋肉量を減らさないように心掛けてトレーニングしたら、杖が無くても歩けるようになりました！」という嬉しそうな声が聞こえました。

ウェルネス・スポットはよいたコミセンの他、長岡市内に13か所あり、体型判定や内臓脂肪レベル判定をしてくれる心強い味方。体重に変化が無くても、筋肉量と脂肪量のバランスは日々変化しています。ぜひ一度測定して、自分の現状を理解し、健康な体づくりに役立てましょう！



よいた ウェルネス・スポット

ウェルネス・スポットは、体組成計と全自動血圧計を気軽に利用し、健康増進につなげることを目的に設置した場所です。継続して活用し、個人の健康づくりに役立ててください。

測定対象年齢：18歳以上

●ペースメーカー等、医用電気機器を装着した方は絶対に使用しない

★体組成測定内容

【主な測定項目】

- 体重
- 体脂肪率
- 脂肪量
- 推定骨量
- 筋肉量
- BMI など

【測定方法】

- ① 裸足で測定します。靴下・ストッキングを脱いでください。
- ② 画面に必要事項を入力してください。(ゲストモード を選択し、性別・年齢・身長を入力)
- ③ 測定圈に上がり、画面の指示に従ってグリップをもち、30秒待ってください。
- ④ 測定後、自動的に結果がプリンターからでてきます。(プリント は押さない)
- ⑤ 終了を押してください。

【測定結果からわかること(抜粋)】

■ 体型判定
「かくれ肥満」筋肉量などの体型を表します

■ 筋肉量の左右バランス
腕と脚の左右筋肉量を比較し、懸念する部位などがわかります

■ 基礎代謝量
エネルギー消費が高いか低いかを表します

■ 内臓脂肪レベル
腹部の内臓についた脂肪の量を表します

■ アスリート指数
プロスポーツ選手などのアスリートに近いかを表します

詳細については結果の紙をご覧ください

⇒ 測定結果、健康に関する相談は、与板支所民生生活課保健師まで！

「ながおかタニタ健康くらぶ」に入会している方には、体組成測定やウォーキング等でポイントが貯まります。ポイントは商品券や地元農産物等と交換できるなど特典があります。詳しくは、市民生活課やタニタカフェにお問い合わせください。

※ウェルネス・スポットは、TANITA活動量計がなくても利用できます。

できごと

無火災を願い、 与板方面隊消防出初式を開催



長岡市消防団与板方面隊の消防出初式が、与板体育館で行われました。凜とした号令が響きわたるなか、参加した全団員は今年の無火災を願い、気持ちを新たにしていました。また、長い間、消防団員として活躍された方に、県知事、県消防協会、市から表彰状が贈られました。(1月7日)

故藤山重雄氏(元与板町議会議員)に叙位(正六位)



昨年12月9日、91歳で逝去された元与板町議会議員の藤山重雄氏に、叙位正六位が授与されました。

藤山氏は、7期28年の永きにわたり与板町議会議員として、地方自治の伸展と町民生活の向上に多大なる貢献をされた功績により平成13年に勲五等双光旭日章を受章されています。このたびの叙位も氏の生前における多くの功績が認められ受賞となりました。

故人の叙位をお祝いするとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

古文書から見る「山東郡」

与板町歴史ボランティアガイド会主催で、「与板の中世史 ～古志郡から山東郡へ～」と題した歴史講演会がよいたコミセンで開催されました。講師の県立歴史博物館専門研究員の前嶋敏さんから、中世の古文書を基に歴史や人物を絡めながら「山東郡」の呼称の説明や、与板に馴染み深い「三島郡」は江戸時代以降に山東郡から移り変わったことを教えていただき、参加者は興味津々に聞き入っていました。(2月4日)



お知らせ

暮らし

雪の処理について

安全のために、次のことについてご協力をお願いします。

●道路には、敷地内や屋根の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。

●河川や調整池へ雪の投棄をしないでください。投棄した雪が河川や調整池出口を塞ぎ、水が溢れて周辺の住宅が浸水する恐れがあります。

●黒川星殿橋西詰に雪捨て場を開設しました

搬入可能時間 午前9時～午後5時

注意事項 土やごみ、建設廃材などが混ざった雪は捨てられません。除雪車格納庫前には捨てないでください。

【問】産業建設課土木施設係

☎72・3201



暮らし

農業委員会では農地利用最適化推進委員を募集します

業務内容Ⅱ担い手への農地の集積、集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進等募集人数Ⅱ1人

担当地域Ⅱ与板地域

募集期間Ⅱ2月19日(月)～3月16日(金)

任期Ⅱ4月1日(日)～平成32年7月19日(日)

報酬Ⅱ月額23,000円に、月額25,000円以内で市長

が別に定める額を加算した額
その他Ⅱ応募方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

【問】産業建設課農林係

☎72・3201

4月から「し尿くみ取り」の申込先が変わります

長年与板地域のし尿くみ取り業務を担っていたヨイタ清掃さんが、3月末をもって廃業します。

4月からの業者(申込先)は、決定次第お知らせします。

なお、くみ取り料金の変更は

ありません。

【問】市民生活課環境係

☎72・3160

健康

スクエアステップ体験会開催

ステップを踏んで運動し、認知症予防にもなる「歩く脳トレ」です。男性にもおすすめの内容です

日時Ⅱ3月1日(木)、15日(木)、22日(木)の全3回

午後1時30分～3時

会場Ⅱよいたコミセン2階多目的ホール

内容Ⅱステップを前や左右に変えながらマットの上を歩行します。1回の参加も可能ですが、3回参加いただくことをお勧めします。(毎回、ステップが変わります。)

講師Ⅱ須藤ひろみ運動指導員

対象Ⅱおおむね65歳以上の方で、杖などを使わずに歩ける方

定員Ⅱ先着20名※要申込

参加料Ⅱ無料

持ち物Ⅱ運動の出来る服装・運動靴・飲み物・タオル

【申・問】2月19日(月)から市民生活課保健係☎72・3190

平成30年 町内会長をお知らせします

町内名	氏名	町内名	氏名	町内名	氏名	町内名	氏名
榎原	高橋 惇	江西2丁目	山田喜浩	北新町	小林 清	下与板	松井雄一
山沢	小林章平	江西3丁目	丸山健司	下横丁	中村伸一	本与板	大平博英
倉谷	大橋 晃	江西4丁目	石黒由行	五軒町	関川政文	馬越	黒川裕士
城山	齋藤忠行	船戸	浜田 明	稻荷町	須藤栄一	岩方	高野鉄雄
柳之町	猪井 誠	中町	佐藤誠一	原	丸山 弘	中田	小川広一
堤下	齋藤英夫	堂前中島町	菫澤 茂	馬場丁	池田 繁	南中	本間賢二
横町	坂井一正	水道町	笠原幹夫	泉丁	花沢長一	吉津	小林一男
蔵小路	新田幸雄	南新町	長谷川秀男	長丁	藤井 晃	広野	高橋広志
上町	池田 均	中川岸	中島孝一	下丁	門藤正夫	蔦都	内藤大介
安永	大久保貞一郎						

暮らしのカレンダー 3月

1	木	製作の日 (子育ての駅) 土砂災害Dメールテストメール発信
2	金	中学校卒業式
3	土	ひなまつり (子育ての駅)
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	健康相談・身体測定 (子育ての駅)
8	木	
9	金	
10	土	一日入園 (保育園)
11	日	
12	月	
13	火	おっばい何でも相談 (子育ての駅)
14	水	親子体操 (子育ての駅)
15	木	離乳食相談会 (子育ての駅)
16	金	ほのぼ〜のカフェ 子育て・孫育てしゃべり場 (よいたコミセン)

17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	春分の日
22	木	3歳児健康診査 (三島保健センター) 献血 (与板支所) 誕生会 (子育ての駅)
23	金	小学校卒業式 幼稚園卒園式
24	土	保育園卒園式
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

健康ひとくちメモ 毎月19日は「テレビを消してごはんを食べよう」

～大人が変われば子どもも変わる～「噛みごたえ」について

先月から、子どもたちの健やかな育ちを応援するため「毎月19日はテレビを消してごはんを食べよう」運動を地域ぐるみで取組み始めたところです。子育て中の保護者から「野菜を食べない」「食欲がない」という困りごとをよく聞きます。いろいろな工夫がありますが「噛みごたえ」に注目してみましょう。

例えばゆでた人参や大根、カボチャやイモ類はバナナと同じくらいの噛みごたえのため食べやすく、逆に生野菜は噛みごたえがぐっとアップします。キャベツの千切りは子どもにとって食べにくいおかずの代表です。噛みきれないから丸呑みしたり食べ残したり。さらには食べない、食欲がないという結果につながります。食べやすい工夫として、野菜たっぷり、具だくさんのお味噌汁という方法もあります。体が温まる目覚めの時短メニューとして朝食にもお勧めです。(参考：かみごたえ早見表、118研究会ほか)

■納期限は2月28日(水)です

- 固定資産税・都市計画税 4期
- 国民健康保険料 8期
- 後期高齢者医療保険料 11期
- 介護保険料 11期
- 下水道事業受益者負担金 4期

与板地域の人口 (H30.2.1現在) ※ () 前月比			
世帯数	人口	男	女
2,264世帯 (+2)	6,493人 (-10)	3,195人 (-5)	3,298人 (-5)

※外国人世帯・人口を含む

自動車文庫「米百俵号」巡回日程

3月6日(火)

- 10:30~10:50 榎原農村センター
- 11:00~11:20 旧与板公民館黒川分館
- 11:30~12:00 ふれあい交流センター
- 13:10~14:00 与板幼稚園

3月7日(水)

- 13:10~14:00 与板小学校

3月12日(月)

- 13:00~13:20 本与板集会所 (旧与板公民館本与板分館)
- 13:40~14:00 城山集会所