

# よいた



支所だより  
第97号

# 10



## 熱く燃えた3日間 与板十五夜まつり

歴史と伝統を誇る「与板十五夜まつり」が  
開催され、与板におはやしの音や勇壮な掛  
け声が響きました。(9月12日~14日)

### 【創作みこし入賞団体】

大人の部=最優秀賞：堂前中島町 優秀賞：與江会 優良賞：巻匠会

子どもの部=最優秀賞：水道町子供会 優秀賞：江西二丁目子供会 優良賞：橘井会

### 【絵灯籠入賞者】

特賞 池永真美子さん (グリーンヒル与板)

1等 神代恵理さん (馬場丁)・高橋由紀さん (上町)



## 野菜たっぷり 大腸がん予防！

# できごと

与板地域食生活改善推進委員の主催による健康料理教室が開催されました。今回は、大腸がんや高血圧などの生活習慣病予防に効果があるといわれている、野菜やきのこをたっぷり使った薄味のメニュー。「サバのおしゃれな食べ方が勉強できました」「薄味の基準がわかりました」等、参加者に好評でした。(10月6日)



主食：押し麦入りごはん  
主菜：サバのチーズソテー ジェルソースかけ  
副菜：ナスとニラ、きのこの胡麻和え  
※レシピは市民生活課にあります



## 学んだ 後世に伝えたい匠の技

与板小学校4年生が、ふるさと学習の一環で、「越後与板打刃物匠会」の皆さんの指導により鉛筆を小刀で削ったり、「切り出し」の鋼を槌で打ったりする鍛冶体験をしました。

児童からは「最初はうまくできなかったけど、だんだんうまくなってきて嬉しかった」「与板の自慢はやっぱり打刃物」などの声が聞かれました。(9月1日)

## ジュシー JUICY サバイバルキャンプ



9月のJUICY(ジュニア・チャレンジ・よいた)は、うまみち森林公園での宿泊キャンプ。少ない材料と自然を生かし、生活や遊びに必要な物は自分たちで手作り。「来年もここでキャンプしたい!」と、里山の豊かな自然に魅せられた子ども達でした。(9月20~21日)

## 与板の魅力、再発見!



与板観光協会主催による女性向けイベントが、天地人通りと楽山亭で開催されました。

体の不調に効くストレッチを習ったり、オリジナル紅茶をつくったりと女性には嬉しい内容が盛りだくさん。参加者は、「与板の隠れた魅力を広めたい」と満足した様子でした。

(9月23日)

## 甲冑武者堂々と

与板観光協会主催の与板天地人行列が行われました。  
与板中学校の生徒の皆さんと手作り甲冑2団体の皆さんによる華麗な戦国絵巻に、観衆はすっかり魅了された様子。

行進のあと、与板町商工会女性部の真心たっぷりの「お船なべ」に、行列の参加者は舌鼓を打ちました。  
同日、まちの駅よいた前で開催された「秋の観光まつり」では、拓本体験やバルーンアート、名曲演奏のライブなど、楽しいイベントが盛りだくさんで、多くの家族連れで賑わいました。(10月4日)



## ポニーの背の上 いい気分

与板小学校で「ポニー体験教室」が行われました。児童は背にまたがり、パカパカと揺られながら玄関前を一周。職員が「みんな上手に乗れたから、もう一回乗りましょう」というと、子どもたちは大喜び。ポニーとのふれあいを楽しんでいました。(9月18日)

## 水害を想定し防災訓練



水害を想定した与板地域防災訓練が行われ、27町内会、1,364人が参加しました。重点地区訓練会場の与板支所周辺では、参加者が降雨体験訓練や救命ボートの取扱・試乗訓練に臨み、防災への思いを新たにしていました。

(10月5日)

## 収穫の秋を体験



秋の味覚の一つ、栗の収穫シーズンを迎えて、与板幼稚園児が栗拾いに挑戦しました。栗畑を所有する山崎さんから、両足を使ったイガのむき方を教えてもらった後、イガからのぞく栗を、小さな手で拾っていました。

(10月1日)

与板地域の人口 (H26.10.1 現在) ※ ( ) 前月比			
世帯数	人口	男	女
2,221 世帯 (+2)	6,740 人 (-7)	3,313 人 (-2)	3,427 人 (-5)

※外国人世帯・人口を含む

## スポーツの秋 **11/3 (祝)** **たちばな健康マラソン大会**

力走する選手に沿道から熱い声援をお願いします。

会場 = 与板体育館前(スタート・ゴール)

スタート時間 = 3 km ・ のんびり

午前 9 時 10 分

5 ・ 10 km 午前 9 時 20 分

申込期限 = 10 月 17 日 (金)

申込はお早めに!

【問】 地域振興課教育支援係

## 食欲の秋 **11/9 (日)** **与板いきいきフェスティバル**

時間 = 午前 10 時 ~ 午後 3 時

会場 = 与板体育館

内容 = 農林産物や花きの即売、フリーマーケット、お楽しみ抽選会など楽しい企画を予定しています。

☆詳細は、後日配布のチラシをお楽しみに!

【問】 産業建設課農林係 ☎72・3201



見る・聞く・食べる・体験する

秋

のイベント

## 芸術の秋 **11/1 (土) ・ 2 (日)** **与板地域文化祭 2014**

### ◆作品展部門

11 月 1 日(土)~2 日(日)

会場: よいたコミュニティセンター

【作品展示】 時間 = 午前 10 時 ~ 午後 4 時

【体験コーナー】

①拓本体験

11 月 1 日(土) 午前 10 時 ~ 午後 4 時

②らく書き体験

11 月 2 日(日) 午前 9 時 ~ 午後 3 時 30 分

【くつろぎコーナー】

①コミセンカフェ

11 月 2 日 (日) 午前 10 時 ~ 午後 3 時

②音楽のフリースペース

11 月 2 日 (日) 午前 10 時 ~ 午後 4 時

### ◆芸能発表部門

11 月 2 日(日) 会場: 与板体育館

【ステージ発表】

時間 = 午後 0 時 30 分開場・午後 1 時開演

### ◆伝統文化部門

【茶会】 10 月 26 日 (日) 楽山亭

【かるた大会】 11 月 2 日 (日) よいたコミセン

【囲碁大会】 11 月 3 日 (祝) よいたコミセン

【謡曲大会】 11 月 2 日 (日) 小川屋

主催 / よいた文化協会・よいたコミュニティ協議会・与板公民館

※詳しくは、別紙のチラシをご覧ください。

【問】 地域振興課教育支援係 ☎72・3102

環境

資源物の拠点回収を

行います!

日時 11 月 16 日 (日)

午前 9 時から 12 時まで

会場 与板支所車庫棟

内容 家庭から出た資源物を会場へ持ち込んだ場合のみ、無料で引き取ります。

回収品目 古紙類、びん・缶・ペットボトル、古着・古布、食器類、かばん・ベルト、靴、小型家電、リユースびん、使用済みてんぷら油、ミックスペーパー(シュレッターごみ、牛乳パックなどの加工紙、写真など)

不明な点はお問い合わせください。

【問】 市民生活課環境係

☎72・3160

のぼりが目印!



## ■ 10月の納期限は10月31日(金)

市・県民税3期 ・ 国民健康保険料4期  
後期高齢者医療保険料7期 ・ 介護保険料7期

### 介護研修会

### 笑顔いっぱい♪笑いヨガ

日時 11月14日(金)

午前10時～午後0時30分

会場 与板ふれあい交流センター

内容 Ⅱ ヨガの呼吸法に笑いを取り入れた健康法でストレス解消

対象 Ⅱ 在宅で介護を行っている

方・介護に関心のある方

定員 Ⅱ 16名(申込みが必要)

参加料 Ⅱ 無料

持ち物 Ⅱ 水分補給用の飲み物

※昼食に弁当(無料)をご用意

します。

※動きやすい服装でご参加ください。

【申・問】市民生活課福祉係

☎ 72・3190

### 健康

### 高齢者のインフルエンザ

### 予防接種費用を助成

希望する人は、医療機関にお

問い合わせください。

接種の際は、医療機関にある

注意事項をよく読み、医師の問

診を受けてください。

ワクチンの効果が表れるまで

2週間ほどかかります。流行前  
の12月中旬ごろまでの接種が  
効果的です。

期日 Ⅱ 平成27年3月31日(火)

まで

会場 Ⅱ 市内の実施医療機関(県

内の実施医療機関でも可)

内容 Ⅱ 季節性インフルエンザワ

クチン

対象 Ⅱ ①接種日において、長岡

市に住民登録のある満65歳以

上の方 ②同じく満60歳以上

65歳未満であつて、心臓、じん

臓若しくは呼吸器の機能又はヒ

ト免疫不全ウイルスによる免疫

の機能に障害のある方(障害1

級の方)

料金 Ⅱ 1,080円(※生活保

護世帯の方は、料金全額免除)

持ち物 Ⅱ 健康保険証、健康手帳

(お持ちの方)。

※生活保護世帯の方は、「被保護

者証明書」を持参してください。

※右記②の方は、障害者手帳を

持参してください。

【問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

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～



## 脳の育ち方

文教大学教育学部教授で小児科医でもある成田先生のお話しによると、脳は下記の3つに分けられ、①→②→③の順番で育っていくそうです。

①からだの脳=生きるための脳(寝て・起きて・ごはんを食べて・からだを動かす) 0～5歳くらいにかけて育つ

②お利口さんの脳=人間らしさの脳(言葉の発達や勉強・スポーツ)  
最もよく育つのは、小学校期

③こころの脳=社会の脳(想像する、我慢することができる)  
最もよく育つのは、10～14歳 中学校期以降に完成

お利口さんの脳もこころの脳も、からだの脳が土台となります。家に例えると、一階がからだの脳、2階がお利口さん脳、屋根がこころの脳になります。いくら2階のお利口さん脳を立派にしようとしても、一階のからだの脳が貧弱であれば、この家は潰れてしまいます。

今現在、努力しているのに、成績が不振だったり、スポーツ等で良い結果が出せない場合は、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを見直し、からだの脳の土台作りをしっかりとすることから始めてみましょう。(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)



## 防災

### ながおか土砂災害 Dメールの登録を！

市では4月から「ながおか土砂災害Dメール」を登録者に配信しています。メールアドレスを登録すると、土砂災害の危険情報や避難情報が配信されます。地域を指定できるので、離れて暮らす家族の避難情報などの確認にも役立ちます。早めの情報収集で、自分と家族の命を守りましょう。

**ながおか土砂災害Dメールを登録したけれど届かない場合は、**  
次のような原因が考えられます  
◎パソコンメールが受信拒否になっている  
迷惑メール防止のため、パソコンメールが受信拒否になっている場合があります。

nagaoka-city@raidan.kta  
iwork.jp を受信可に設定してください。  
◎セキュリティ設定が「高」になっている  
パソコンメールを受信可に設定しても、セキュリティ設定が

高いと受信できない場合があります。セキュリティを低く設定してください。※注意事項を確認した上で設定してください

◎毎月1日正午に試験配信を行っています。受信確認をお願いします。新規の登録も受け付けています。

【問】地域振興課地域振興・防災係 ☎ 72・3101

## 市政

### 秋の火災予防運動

期間 11月9日(日)から11月15日(土)まで  
全国統一防火標語

『もういいかい 火を消すま

では まあだだよ』  
暖房器具を使う機会が多くなる時期です。安全に使用して、

火事に注意しましょう。  
～暖房器具を安全に使う3つのポイント～

○暖房器具の周りに燃えやすいものを置かない。  
○給油の時は火を消して、タンク

のキャップはしっかりと閉める。



○寝る前、外出する時は、必ず火を消す。

【問】与板消防署 予防係

☎ 72・2572

## 講習会

### 上級救命講習会

日時 12月21日(日)

午前9時～午後6時

会場 長岡市与板消防署

内容 成人・小児・乳児に対する心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法及びその他の応急手当など  
修了者には、上級救命講習修了証を交付します。(参加費無料)  
定員 20人(先着順)

【申】与板消防署救急係 ☎ 72・2572 ※10月20日(月)午前9時から受付開始

## 催し

### 新潟県中越大震災10周年 合同追悼式

新潟県中越大震災から10年の節目を迎え、犠牲者に哀悼の意を捧げるとともに、復旧・復興への御支援に感謝し、震災の経験と教訓を発信するために、県及び関係6市による合同追悼

式を執り行います。当日は、黙祷及び献花などを行います。  
日時 10月23日(木)  
午後1時～

会場 2アオーレ長岡 アリーナ

※当日の一般参加は事前受付不要です。なお、専用駐車場を用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

【問】地域振興戦略部

☎ 39・2515

### 復興の集いにおける花火 上げ

中越大震災10周年復興の集い実行委員会では、震災で犠牲になられた方への追悼と全国からの支援に対する感謝の想いを込めて、長岡と支所地域の11箇所でお花火を打ち上げます。

日時 10月23日(木)午後5時56分(山古志)午後6時30分、川口)午後5時45分)

与板地域の打上場所 黒川水門

脇右岸河川敷  
内容 白菊3発

【問】地域振興戦略部 ☎ 39・2515 地域振興課地域振興・防災係 ☎ 72・3101

1	土	土砂災害Dメールテストメール発信 与板地域文化祭作品展(～2日・コミセン) 幼稚園フェア(幼稚園)
2	日	与板地域文化祭芸能発表会(与板体育館) ふいごまつり(都野神社境内・金山神社前)
3	月	文化の日 第31回たちばな健康マラソン
4	火	ぴよんぴよんくらぶ(幼稚園)
5	水	特設支援センター(ふれあい交流センター)
6	木	
7	金	地域ボランティア育成講座③(コミセン)
8	土	
9	日	与板いきいきフェスティバル
10	月	行政相談(支所男子厚生室) インディアカ教室④(与板体育館)
11	火	
12	水	誕生会(幼稚園)
13	木	健康相談(子育て支援センター)
14	金	介護研修会(ふれあい交流センター) 地域ボランティア育成講座④(コミセン)
15	土	

16	日	資源物拠点回収(第2回) 地域対抗スポーツ大会「ペタンク」(与板体育館) 保育園作品展 パパ活②(コミセン)
17	月	インディアカ教室⑤(与板体育館)
18	火	ウィルながおか出前相談(要予約 与板保健センター) ぴよんぴよんくらぶ(幼稚園) 米百俵号巡回(小学校)
19	水	
20	木	キャンドル教室①(コミセン)
21	金	米百俵号巡回(幼稚園)
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	3歳児健診(三島保健センター) キャンドル教室②(コミセン)
28	金	乳児相談・ブックスタート(与板保健センター) 離乳食相談・試食会(子育て支援センター) ボランティア育成講座⑤(コミセン)
29	土	JUICY「料理コンテスト」(コミセン)
30	日	

## かんたん緑のおかずレシピ②

元気を作ろう <sup>よ</sup> <sup>た</sup> 良い食

～早寝・早起き・

おいしい朝ごはん運動～



### ジャッとピーマン

レシピ提供：ペンネーム 天輝9さん

#### 材料 (2人前)

ピーマン：4～5個  ごま油：大さじ1  
醤油：小さじ2  かつおぶし：5g

#### 作り方

- ①ピーマンは半分に切り、種を取り、乱切りにする
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れ、ピーマンを中火～弱火で炒める
- ③ピーマンに火が通ったら、しょうゆを入れ、火を止める
- ④かつおぶしを混ぜ合わせ、できあがり☆

#### お勧めポイント

お弁当のおかずにもぴったり！素早くできます。かつおぶしとごま油でピーマンの青臭さが気になりません。♪

### ニラたま

レシピ提供：田中 彩さん(堂前中島町)

#### 材料 (4人前)

ニラ：1束  たまご：4個  醤油：小さじ1  
サラダ油：少々

#### 作り方

- ①ニラを適当な長さに切る
- ②玉子を割りほぐし、しょうゆと混ぜる
- ③フライパンにサラダ油を入れ、温まったらニラを入れて1分位炒める
- ④③に②を入れ、混ぜて固まったら4等分に切り、できあがり☆

#### お勧めポイント

ニラをしっかり炒めることで、甘みがアップします。栄養価の高いニラとたまごの組み合わせで朝から元気が出ます。

簡単メニューの代表です。

