



平成18年度は市制100周年

わしま支所からのお知らせ

発行/編集：長岡市和島支所地域振興課

☎ (代表)：74-3111 / FAX：74-2791



新年あけましておめでとうございます



十二月の出来事

■六日、

人権擁護活動実施

地域の人権擁護委員の遠藤てつ子さんと柳繁雄さんが、北辰中学校の生徒会役員や応援団長とともに、中学校の正門前で、人権擁護活動を行いました。いじめのない楽しい学校生活を送ってほしいと、百五十名あまりの生徒一人ひとりに声をかけていました。



■八日、食育フォーラム開催

和島幼稚園で「食育フォーラム」があり、年長組の親子が、ロールサンドイッチ作りに挑戦。エプロン姿の子供たちは、楽しそうにパンをロールし、苦手な野菜も、おいしそうにパクパク食べていました。フォーラムでは、食生活改善推進員による寸劇もあり、食事やおやつ、生活リズムの大切さを学びました。食を通じて、親子で「楽しく作る！おいしく食べる！」を体験した一日でした。



↑和島地域では、食生活改善推進員十八名が、食育の推進と運動習慣の定着を図るための活動をしています。

お知らせ

■灯油等の油流出事故を防止しましょう

冬期間は、灯油等の油もれによる河川の汚染事故が多くなります。少量の油であつても、流出すると、排水路や河川を汚してしまい、水道・魚類等に被害を及ぼす場合があります。次のことに注意して、流出事故を防ぎましょう。

- 一、ホームタンク及びホームタンクからの配管を点検しましょう。
- 二、ホームタンクからポリタンク等に小分けするときは、絶対にその場所を離れないようにしましょう。
- 三、給油時にこぼれた油はふき取りましょう。

○問い合わせ先 市民生活課 環境係
☎七四一三一（内線二五一）



長岡市家族介護見舞金支給について

在宅で次の条件に該当する人と同居し、かつ同一世帯で常時介護をしている家族に「家族介護見舞金」を支給します。

1 条 件

20日以上在宅で介護を受け、かつ平成18年4月～12月において市民税非課税者で次の①・②のいずれかに該当する人

①介護保険要介護3以上の人

②身体障害(肢体不自由)1級～3級で、重度の知的障害または精神障害1級の人

2 支給金額 月額 5,000 円

3 申請期間 平成19年1月4日(木)～平成19年1月31日(水)

4 申請方法

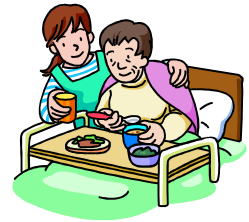
「長岡市家族介護見舞金支給申請書兼在宅状況確認書」に在宅状況等を記入し、和島支所保健福祉課(支所1階)に提出してください。申請書の用紙は、保健福祉課にあります。

5 支給方法

支給対象となる月数分の見舞金をまとめて3月に支給します。

6 申請・問い合わせ先

保健福祉課 福祉係 電話 74-3111(内線272)



募 集

■「親たちの性教育」講座を開催します。

子供たちに生きることの大切さを伝えるために、「性教育」を考えてみませんか。

○日時 二月三日(土) 午後一時三十分～四時

○会場 長岡中央図書館二階講堂

○講師 一橋大学講師、「人間と性」教育研究協議会代表幹

事・村瀬幸浩さん

○申込先 男女平等推進センター「ウィルながおか」

☎三九―二七四六(直通)

○申込期限 一月二十七日(土)

■ものわすれ相談を開催します。

最近、物忘れがひどくなったと心配している方や、そのご家族の相談に、老人性痴呆疾患専門病院医師が応じます。

○日時 二月六日(火) 午後一時三十分～三時

○会場 和島保健センター

○対象 本人又はご家族

*相談には事前予約が必要です。

○予約先 保健福祉課保健係

☎七四―三一―(内線二六一)



★ みんなで考えよう糖尿病予防 ★
ダイエット弁当を作って！食べて！ハッピー体操！

メタボリックシンドロームを予防するきっかけになればと、食生活改善推進員が取り組んでいる事業です。

- 日時 平成19年2月3日(土)
 10:30～12:00 「ダイエット弁当」を作り
 12:00～13:00 「ダイエット弁当」の実食
 寸劇「ミエ坊の早寝早起き朝ごはん」鑑賞
 13:00～14:00 大花火音頭に合わせた「ハッピー体操」で脳を刺激
 (健康づくり運動指導員 加勢幸江さん)

- 場所 和島保健センター
 ○対象 高校生以上一般成人 20名程度
 ○参加費 300円
 ○持ち物 エプロン
 ○申込先 保健福祉課 保健係 ☎74-3111 (内線261)
 ○申込期限 1月26日(金)



★オープン講座「腹のたるみと糖にご注意！」も同日開催★
 事前申込みの必要はありません。ご自由にお越しください。

- 日時 2月3日(土) 9:30～10:30
 ○場所 和島保健センター
 ○講師 厚生連刈羽郡総合病院 涌井一郎 内科部長

●ところで…メタボリックシンドロームとは？

へそ周りの腹囲が男性85cm、女性90cm以上の、内臓に脂肪がつく「内蔵脂肪型肥満」で、以下の2項目以上が該当している状態です。

- 高血圧＝収縮期血圧130 mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上
- 血中脂質異常＝中性脂肪値150 mg/dℓ以上、
 またはHDLコレステロール値40 mg/dℓ未満
- 高血糖＝空腹時血糖値110 mg/dℓ以上



ワンポイントアドバイス
 じゃがいもが熱いうちに片栗粉を振りかけ、「耳たぶ」程度にこねまじょう。
 お子さんやお孫さんと一緒に作ると喜ぶと思います。

● じゃがいものだんご汁 (1人分) ●

この汁一杯で、なんと一食の野菜量がバッチリ取れます。

<材料>

じゃがいも 50g、人参 20g、玉ねぎ 20g
 肉 20g、しらたき 30g ごぼう 20g、
 サヤエンドウ 適宜、片栗粉 10g、味噌 15g、

<作り方>

- ① ふかしたじゃがいもをよく冷まして、片栗粉を混ぜる
- ② 鍋に人参・ごぼう・しらたき・水を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ ②に肉と玉ねぎを入れ、あくを取る
- ④ ひと煮立ちしたら、味噌を入れ、①を入れる
- ⑤ 火を止める直前に、サヤエンドウを入れる

食の応援団

食生活改善推進員 推奨の一品 1

わし麻呂通信3

十二月の
出来事



ならまわし麻呂くん

■二日、越路・三島・和島地域
ジュニアバレーボールチーム
合同練習会



実業団女子バレーボールチーム「ベスピアス長岡」の選手から直接指導を受け、その成果を午後の交流戦で実践。元気いっぱい熱戦を繰りひろげていました。

■十日、トランポピクス講習会



『トランポピクス』は、ミニトランポリンとエアロピクスを組み合わせた有酸素運動で中越地区初となる講習会が開かれました。参加者は、「外を歩けない冬場の運動に良さそう」と話していました。

■二十日、いきいき大学学習会

「子育て今昔よもやま話」と題し、講師に中越教育事務所・社会教育課長の松井周之輔先生(旧和島村で平成五年から三年間派遣社会教育主事として活躍)をお迎えし、ユーモアたっぷりの話に、楽しいひとときを過ごしました。



■二十三日、こなかクラブ

『ミニ門松づくり』に挑戦地域の講師五名の指導のもと、竹を切ったり、飾りを付けたり。八丁紙作りに引き続き、子どもたちはお正月飾り作りに一生懸命取り組みました。ご協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました。



↑ミニ門松を手に記念撮影(こなかクラブ)
←ひよこ教室

■二十四日、剣道教室の稽古納め

三十二名の受講生が、平成十八年最後の稽古に励みました。その後、恒例の餅つきが行われ、竹刀を杵に持ちかえた子供たちが「メン、ドウ、コテ」と大きな掛け声をかけあい、粘り強いお餅をつきあげました。



●●●【募集】●●●
★元気いっぱい！

ひよこ教室参加者募集中

○対象 平成十五年四月二日(平成十七年四月一日)生まれのお子さんとそのご家族

○内容 音楽に合わせてふれあうリズム遊びが中心。現在、十七組が参加

○申込先 和島公民館 (☎七四一三二一一・内線二八三三) 気軽にお申し込みください。

★第十一回、和島地区

ボーリング大会参加者募集中

- 日時 二月四日(日) 午前十時開会(午前九時四十五分集合)
- 会場 見附サウンドボール
- 参加料 二千円(ゲーム・貸し靴代含)※当日受付時に徴収します。
- 申込期限 一月二十九日(月)
- 申込先 和島地区体育協会事務局(☎七四一三二一一・内線二八二二)

*初参加者には、特別ハンティを贈呈! 賞品も多数用意しておりますので奮って参加ください。



▲トキめき新潟
国体マスコット
キャラクター
「キッピー」