



1



2



3



4

## 闇夜に鮮やか....

### 楽山苑ライトアップ

新緑とツツジに囲まれた楽山苑が、今月 18 日 (日) までライトアップされ、闇夜に映えています。期間中の土日は、多彩な催しが行われます。

1 伝統的な装束をまとった楽師が優美な調べを奏でた「雅楽の夕べ」2 和服に身を包んだ女性が庭園を華やかな雰囲気引き上げた「和服デー」3 新緑の下で「和の心」を感じられた「お茶のおもてなし」4 お酒を片手に軽快なリズムと美しい音色に酔いしれた「ジャズ・ミニコンサート」

#### 催し

17日(土)	18時00分~20時30分	積翠庵お茶会(与板石州会)
	18時30分~20時30分	楽山亭お茶会(与板石州会)
	19時00分~20時00分	箏と尺八演奏会(尺八:八久保 保 箏:柴木ムツ子)
18日(日)	14時00分~15時30分	特別講演会「大坂屋三輪家と与板のむかし話」 講師:元「与板のひとびと」編集発行委員長

長谷川一夫 氏



## 青空の下で・・・

### 城山山開き



与板観光協会主催の城山山開きが開催されました。

3年ぶりの晴天に恵まれた当日。小鳥がさえずり、満開の桜の中、参加者はシーズン中の安全を神妙な面持ちで祈願しました。風薫る季節。皆さんも、山頂から町を一望してみませんか。（4月20日）

## 春の訪れ

### 山野散策を楽しむ

さわやかな天候の中、与板地域ハイキングが開催されました。参加者約60名は、6kmのコースを2時間45分かけて歩きました。家族連れやお友達同士と会話をし、ハイキングコースに咲く花々を観て楽しんでいました。

また、城山山頂では、ハイキングクラブ特製の美味しい豚汁が振舞われました。

（4月20日）



## 拓本愛好者のため

### ボランティア清掃



与板拓遊会の皆さんが、河川公園内の良寛に関する歌碑20基をボランティアで清掃しました。「毎年全国から大勢訪れる拓本愛好者の皆さんから、気持ちよく拓本を写し取ってほしい」と願って行われたものです。

（4月29日）

## 児童の交通安全願い

### 「愛の鈴」贈る



子どもたちの交通安全を願い、今年も商工会婦人部の皆さんが、与板小学校新1年生47名に「愛の鈴」を贈りました。「私たちが編み上げた愛の鈴を見たり、音が聞こえたりしたら、地域の皆さんから子どもたちに声をかけてほしいです。」と副会長の大橋さん。（4月11日）

# お知らせ

## 健康づくり

### 元気を作ろう

#### 良い食たぶるじえくと



「早寝・早起き・おいしい朝ごはん運動」をテーマに、子どもたちの健康づくりを進めるため、今年度も次のような取組をします。

#### 【26年度の予定】

①幼稚園・保育園・小学校・中学校で生活習慣に関する共通のアンケート

②簡単「緑のおかず」レシピの募集&お知らせ

③メディア（テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン等）との付き合い方についてお知らせ

地域の方からも、ぜひ関心を持っていただくため、今後も随時、取組について支所だより等で経過を報告していく予定です。

#### 【関係団体】

幼稚園・保育園・小学校・中学校・児童クラブ・母子保健推進員・食生活改善推進委員・主

任児童委員・コミュニティセンター・市民生活課

#### 【問】市民生活課保健係

☎72・3190

#### 講習会

### 普通救命講習会

大切な人の命を救うために、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用法の講習会を行います。

PTAや地域の方などでお誘い合わせのうえ参加しませんか。講習修了者に「普通救命講習修了証」をお渡しします。参加料は無料です。

#### 日時

6月22日（日）

#### 会場

よいたコミュニケーションセンター

#### 定員

70人（先着）

#### 【申込・問】

与板消防署救急係  
☎72・2572



## イベント

### キャンドルナイト@与板

#### ツナグ

今年の「キャンドルナイト@与板」は、青空マーケットやワークショップが加わり、パワーアップして開催します。

会場演出は、「地産地照のあかりあそび」をコンセプトに、与板産の木材や竹を与板特産の打刃物で加工して製作した「あかりのオブジェ」を会場に飾りつけ、非日常空間を演出します。

#### 日時

6月15日（日）

#### 会場

明元寺（中町）  
☎080・5171・0964

#### 【問】

高橋さん



キャンドルの点灯は午後6時頃の予定です

### 健康カレンダーの一部訂正

4月1日全戸配付された「平成26年度長岡市健康カレンダー」に一部誤りがありましたので、次のとおり訂正します。

（12ページ下段）  
（誤）長岡中央総合病院 胃がんリスク検診「○」  
（正）長岡中央総合病院 胃がんリスク検診「×」

【問】長岡市福祉保健部健康課  
☎32-5000

■ 5月の納期限は6月2日（月）  
介護保険料（普通徴収） 2期  
軽自動車税（コンビニ納付可） 全期

与板地域の人口（H26.5.1現在）※（）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,209世帯 （+3）	6,745人 （-8）	3,308人 （-3）	3,437人 （-5）

※外国人世帯・人口を含む

1	日	土砂災害Dメールテストメール発信 抹茶おもてなし(楽山苑) 論語の素読(楽山苑)
2	月	
3	火	ぴよんぴよんくらぶ(幼稚園) 特定健診(7日まで。6・7日は特定検診+胃・大腸がん検診)
4	水	特設支援センター(ふれあい交流センター)
5	木	
6	金	
7	土	良寛講座(出雲崎町民体育館) 講演会「予防接種について」(保育園)
8	日	子育てフェスタ(保育園) 抹茶おもてなし(楽山苑)
9	月	
10	火	ぴよんぴよんくらぶ(幼稚園) 行政相談(与板支所2階男子厚生室) 健康相談(子育て支援センター)
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	JUICY(ジュニアチャレンジよいた) 「和島との自然体験交流会」

15	日	与板方面隊春季消防演習(小学校) 抹茶おもてなし(楽山苑)
16	月	
17	火	ウィルながおか出前相談(要予約)
18	水	米百俵号巡回(小学校)
19	木	
20	金	離乳食相談・試食会(保育園)
21	土	幼稚園親子運動会(体育館)
22	日	地域対抗スポーツ大会「ソフトバレーボール」(体育館) 抹茶おもてなし(楽山苑)
23	月	米百俵号巡回(幼稚園)
24	火	ぴよんぴよんくらぶ(幼稚園)
25	水	西本願寺新湯別院お取越し(~27日) 1歳6カ月健診(三島保健センター)
26	木	大矢紀画伯絵画教室(中学校)
27	金	大矢紀画伯絵画教室(小学校) 誕生会(幼稚園)
28	土	
29	日	抹茶おもてなし(楽山苑)
30	月	

## かんたん朝ごはんレシピ(赤)③

### 野菜たっぷりスクランブルエッグ

所要時間：約5分 (2人分)

#### 材料

卵・・・2個 ほうれん草・・・1/2わ  
トマト・・・半分 チーズ・・・適量  
ケチャップ・・・適量 サラダ油・・・少々  
塩・こしょう・・・少々  
(お好みでタマネギを入れてもOK)

#### 作り方

- ① ほうれん草は1cmくらいに切る。
- ② トマトは角切り
- ③ フライパンに油を入れて、①と②を炒める。
- ④ ほうれん草がしんなりしてきたら卵をかきまぜ、塩・こしょうをふったものをフライパンに流しいれる。
- ⑤ チーズを散らす。
- ⑥ 卵がお好みの固さまで固まったら、皿をひっくり返し、ケチャップをかけてできあがり。

#### お勧めポイント

野菜がたくさん取れ、子どもが好きなケチャップ味です。

### ネギ入り卵焼き

所要時間：約15分 (2人分)

#### 材料

卵・・・2個 ねぎ・・・1/3本  
酢・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
ケチャップ・・・少し

#### 作り方

- ① ねぎを刻む
- ② 卵ときざみねぎと酢・しょうゆをボウルに入れてかき混ぜる。
- ③ フライパンに流し入れて、焼く。
- ④ ほどよく焼きあがったら、まな板のせて冷めます。
- ⑤ 皿にのせて、ケチャップをかけてできあがり。

#### お勧めポイント

卵焼きの中にねぎが入っていて、シャキシャキとした歯ごたえがあります。

