



お帰りなさい 心のふるさとへ

大林宣彦監督の最新作「野のなななのか」でヒロイン役を演じ、舞台挨拶のため与板を訪れた常盤貴子さん。挨拶終了後、見送りに並んだ観衆から握手を求められ、満面の笑顔で応じていました。



与板へ映画のプレゼント

映画「野のななのなか」の特別上映会がよいたコミュニティセンターで開催され、大林宣彦監督やヒロイン役の常盤貴子さんらが舞台挨拶を行いました。この映画は同監督の前作「この空の花 長岡花火物語」の姉妹作品。挨拶の中で常盤さんは、大林監督作品に出演することになったエピソードや、この映画で再び与板へ来られたうれしさを語っていました。(8月4日)



できごと



▲ステージ上で映画への想いを語る出演者と監督。左から村田雄浩さん、猪股南さん、左時枝さん、常盤貴子さん、大林宣彦監督。



◀「ゆ」の字を書くようにと茶笥(ちゃせん)の使い方を指導する茶道部員

高校生がお点前を指導

楽山亭で正徳館高校茶道部員が、与板幼稚園児に茶道の手ほどきを行いました。正座した園児は、自ら点てたお茶をおしとやかに飲み干していました。(8月6日)



お見事！ 3度目の優勝

第24回与板地域親善ゴルフ大会がヨネックスカントリークラブ(寺泊)で開催され、71名が参加。長谷川弘平さんが3度目の優勝を飾りました。(7月6日)

優勝＝長谷川弘平(写真中央) 準優勝＝村田陸泰(同右) 第3位＝山崎秀行(同左)
ベストグロス＝村田陸泰(スコア 78)
(敬称略)



おいしいね〜♪

与板観光協会主催の「納涼! 流しそうめん」が、まちの駅よいたで開催されました。荒天のため順延しての実施でしたが、大勢の親子連れなどで大盛況! 意外と速い流れにも負けず見事にキャッチして、おいしい流しそうめんを楽しみました。(7月20日)

夢の全国大会で健闘



与板地域で練習する少年サッカーチーム「エスプリ長岡FC」が、第13回北信越大会で見事優勝し、第38回全日本少年サッカー大会(静岡県)に出場しました。惜しくも決勝トーナメントに進めなかったものの、強豪チーム相手に3勝2引分けの好成績を残しました。

夏はプールが一番



幼稚園プールと中学校プールが開放され、泳ぎを楽しむ家族連れで賑わいました。青空の下、プールに涼を求めた子どもたちが水しぶきをあげて楽しむ姿が見られました。(8月2日)

お知らせ

選挙

農業委員選挙の結果



7月6日に執行された長岡市農業委員会委員一般選挙で、第6選挙区(三島・与板地域)は無投票となり、次の3名の方が当選されました。

(届出順・敬称略)

高橋 茂 (与板町榎原)

中村 正行 (七日市)

丸山 信雄 (与板町本与板)

【問】地域振興課総務係

☎ 72・3101

催し

与板地域敬老会

日時 9月6日(土) 11時から

会場 与板体育館

※船戸・安永・江西・上町以外の

町内の方は送迎バスがあります。

対象 75歳以上(昭和15年4月

1日以前に生まれた方)

申込 8月上旬に郵送された

案内に同封されたハガキでお申

し込みください。

【問】市民生活課福祉係

☎ 72・3190

催し



祝宴は、昨年好評の歌謡ショーを予定しています。お友達お誘い合わせのうえご参加ください。

「ほのぼのカフェ」&「地域のお茶の間スペース」『たこん』合同開催

日時 8月22日(金)

午前9時30分～11時30分

会場 よいたコミュニケーションセンター

内容 赤ちゃんから、おじいちゃん・おばあちゃんまで、世代を超えて、にぎやかにお茶のみをしましょう。ハーモニカの演奏もあります。どなたでも無料で参加できます。

【問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

与板地域の人口（H26.8.1 現在）※（）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,221 世帯 （+5）	6,753 人 （-8）	3,316 人 （±0）	3,437 人 （-8）

※外国人世帯・人口を含む

お知らせ

暑い夏はまだ終わらない 与板十五夜まつり

ご協賛のお願い

与板十五夜まつりが一層華やかに開催できますよう、まつりへのご協賛をお願い申し上げます。

協賛金は専用の振込用紙で、郵便局にてお振込みください。

【問】与板十五夜まつり連絡協議会（与板町商工会内）
☎72-2303

同時開催 救急フェア

日時＝9月13日（土）

午後1時30分～5時（予定）

会場＝与板十五夜まつり「おまつり広場」内

内容＝心肺蘇生法の体験、AEDの使用法、高規格救急車の展示、起震車の体験など

【問】与板消防署救急係
☎72-2572

参加団体募集 民謡ながし

日時＝9月12日（金）

午後7時30分～9時30分（予定）

【申】与板十五夜まつり催事実行委員会事務局（産業建設課 ☎72-3201）



参加団体募集 創作みこし

日時＝9月14日（日）

午後2時～5時（予定）

【申】与板神輿連絡協議会事務局（山田博章さん ☎72-2708 FAX 72-3407）



作品募集 絵灯籠

募集期間＝9月1日まで

【問】与板十五夜まつり連絡協議会（与板町商工会内）☎72-2303



与板の風物詩、十五夜まつりにぜひご参加ください。
みんなで参加して、おまつりを盛り上げましょう！

スポーツ

スポーツ施設利用調整会

10・11・12月分の利用について、調整会を開催します。

スポーツ団体の皆様、ぜひご参加ください。

日時＝9月10日（水）午後8時

会場＝与板体育館第1会議室

対象＝与板地域のスポーツ団体

【問】地域振興課教育支援係

☎72・3102

幼児教育

オープン幼稚園

来年度にお子さんの幼稚園入園をお考えの方、また幼稚園に關心のある方は、事前に連絡の上見学においでください。

期間＝9月中の月～金曜日

時間＝午前9時～11時

会場＝与板幼稚園

内容＝幼稚園の見学、概要説明

申込＝電話で見学希望日をお知らせください。

【問】与板幼稚園 ☎72・4078

食事中にスマホを見るのは困りもの。



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～

ルールを決めてメディアを利用しましょう

今年も、保育園・幼稚園・小学校・中学校において、生活習慣に関するアンケートを実施しました。

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）の利用については、しっかりと時間を決めて利用しているお子さん（保護者）もいる一方で、利用時間が長時間に及び、生活リズムに影響しているお子さんも少なからずいました。

今の子どもの周りのには、赤ちゃんの頃から、メディアがあれ、切り離すことはできなくなっています。その中で、いかに上手に付き合っていくか、子どもだけでなく、家族ももしかると考えていく必要があります。

【メディアとの付き合い方】

●2歳児までは、言葉の発達にとっても大事な時期。見たい番組が終わったら、テレビを消す習

慣をつけましょう。

●年少～年長の時代は、テレビやDVDに加え、ゲーム機やインターネットの使用が始まってくる時期です。

使い始める時に、しっかりと家族でルールを決めることがとても大事です。

●小中学生の時代は、メディア利用が広がる時期。間違った使用により、いじめやネット依存症など深刻な社会問題に発展し、将来の進路に悪影響を及ぼす恐れもあります。進化するメディアに、ご家族も関心や危機感を持ち、使用するためのルールを子どもとしっかりと話し合ひましょう。

★来年1月には、保育園・幼稚園・小学校・中学校において、メディア利用ダイエット（利用時間を減らす）週間に取り組み予定です！ぜひ、地域をあげて応援しましょう。

1か月間、歩数記録に挑戦！

60歳以上の男性を対象とした「おやじウォーク」の大会編が7月に開催されました。

この「ウォーキング大会」は、1か月間、歩数計をつけ、1日の歩数を記録していくもの。27人のオヤジさんたちが参加しました。

参加者の平均歩数は、なんと10600歩！長岡市の同年代の平均と比較しても、2000歩も多い数値です。お互いを意識しながら、切磋琢磨した結果と言えます。

参加者の感想としては、「血圧が安定した」「体重・体脂肪が減った」「朝に歩くことで、頭がスッキリする」「夏バテにもならず体調維持で



6月にはウォーキング講座を実施。膝や腰に優しい歩き方を学びました。

Oyajiウォーク

きた「太ももの筋肉がついた」など、健康状態が改善したと感じた人が多かったです。

21日には、表彰式を予定。参加者それぞれの頑張りに敬意を表して、賞状を授与します。今回の大会の平均歩数上位者は左記のとおり。この1か月で、長岡市をぐるっとひとまわり以上歩いた計算になります。

与板地域には、雨が降っても歩ける場所（アーケード通りや体育館）があり、手頃で歩きやすいウォーキングコースが多数あります。今回参加したオヤジさんたちに続いて、皆さんもウォーキングを通して健康づくりに取り組んでみませんか！

平均歩数 上位3位の方々

- 1位 21,100 歩
中島昭夫さん(堂前)
- 2位 17,100 歩
相澤 貞夫さん(堂前)
- 3位 16,200 歩
梅澤 浩さん(水道町)

お知らせ

精神保健福祉相談会

話せば心が軽くなる

日時 9月2日(火)

14時～15時30分

会場 与板保健センター

内容 睡眠れない、だるい、物忘れが心配、何もする気になれない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。本人ではなく、ご家族の相談も可能です。三島病院医師が相談に応じます。(無料)

定員 2名(要予約)

【申・問】 市民生活課保健係

72・3190または長岡地域振興局地域保健課 ☎ 33・4931

若者の就労・進路相談会

一歩踏み出しましょう

日時 8月20日(水)

14時～16時 1回50分(要予約)

会場 21コミュニティセンター

内容 就労や進路に関する悩みについての相談(無料)

対象 15歳～39歳の若者と家族
定員 2人(先着)

【申】 長岡地域若者サポートステーション ☎ 86・7730

9月は自殺対策推進月間

いのちの総合相談会

保健師や弁護士などの専門家が、こころやからだ、お金や生活の悩みなどの相談に応じます。(秘密厳守・相談無料)

日時 9月25日(木)

9時30分～12時30分

会場 さいわいプラザ(健康センター)

定員 6人(先着)

【申】 9月1日(月)から9月19日(金)までに健康課 ☎ 7508へ予約



手続き・制度

公共下水道に

接続しましょう

排水設備やトイレの水洗化工事(し尿浄化槽の廃止も含む)をしていない人は、生活環境向上のために、下水道への接続工事をしてください。工事にあたっては、水洗便所改造等工事資金融資制度が利用できます。なお、申込み先は市内の取扱金融機関となります。

限度額等 一般住宅の場合80万円、利率年2・0%

【問】 産業建設課土木施設係

☎ 72・3201

募集

「長岡うまい米コンテスト2014」出品者募集

長岡市の米生産農家が追及する「安全・安心・美味しい」長岡米の全国発信とレベルアップを目指し、その味を競います。応募資格 市内在住の農業者ま

たは、学校田のある小中学校
出品対象米 今年産の国内銘柄(ただし、低アミロース米、もち米は除く)

参加料 出品点数1点あたり1,500円、団体部門の参加団体1組あたり1,500円(後日)

提出物 玄米2kgとその栽培履歴(後日)

選考方法 一次審査(書類)・二次審査(穀粒判別機・炊飯食味計)・最終審査(食べ比べ)

申込方法 8月29日(金)までに農政課、または産業建設課にある申込用紙でお申し込みください。(※長岡市HPからもダウンロード可能です。)

【問】 産業建設課農林係

☎ 72・3201

長岡うまい米キャラクター「まんま」くん



■ 8月の納期限は9月1日(月)

市・県民税 2期 ・ 国民健康保険料 2期
後期高齢者医療保険料 5期 ・ 介護保険料 5期

催し

ながおかスポーツ・レクリエーションフェスタ

日時 9月7日(日)

9時30分～16時

場所 2アオーレ長岡

講師 2オリピック金メダリスト 荻原健司さん

内容 2①ノルディック

ウォーク

2②荻原健司ト



クシヨウ 3③スポーツ百貨店 4レクリエーション体験コーナー 5ダンスステージ 6フィットネス体験教室 7変わり種自転車 8パークゴルフ体験コーナー 9スポーツ大道芸 参加費 無料

参加申込 2① 2⑥は事前申込受付。その他は自由参加。

申込締切 9月3日(水)

※会場、時間等詳しいことは、お問い合わせください。

【問】スポーツ振興課

☎ 32・6117

募集

『2014ながおかノーマイカーデー』参加者

市内一斉ノーマイカーデーを実施します。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

実施期間 9月8日(月)～14日(日) (1日以上の実施をお願いします!)

対象 2①市内の事業所に自家用車で通勤されている方 2②自家用車で通勤・買い物等をしている市民の方

参加登録期限 8月29日(金)

【問】交通政策課

☎ 39・2267

催し

大口れんこん収穫体験ツアー

日時 9月27日(土)

10時～14時

集合場所 2JAにいがた南蒲上
通支店 大口れんこん集出荷場
(JR押切駅隣り) 長岡市押切

新田 1～8

☎ 24・6872

催し

山古志散策スタンプラリー

山古志地域を巡って規定数のスタンプを集めると、参加賞ならびに抽選で山古志特産品を差し上げます。

期間 8月23日(土)から11月3日(月・祝)まで。 ※台紙の受付は11月9日(日)まで

景品交換 2やまこし復興交流館

おらたる

【問】長岡市山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会事務局 (山古志支所地域振興課内)

☎ 59・2328



スタンプ図柄 (全4種類)

暮らしのカレンダー 9 月

1	月	土砂災害Dメールテストメール発信 米百俵号巡回 (幼稚園)
2	火	精神保健相談 (要予約 与板保健センター)
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	与板地域敬老会 (与板体育館)
7	日	抹茶のおもてなし (楽山亭) 論語の素読 (楽山亭)
8	月	
9	火	
10	水	行政相談 (与板支所2階男子厚生室) 3歳児健診 (三島保健センター) 特設支援センター (ふれあい交流センター)
11	木	
12	金	与板十五夜まつり
13	土	与板十五夜まつり
14	日	与板十五夜まつり
15	月	敬老の日

16	火	ウィルながおか出前相談 (要予約 与板保健センター) 米百俵号巡回 (小学校)
17	水	
18	木	健康相談 (子育て支援センター)
19	金	子宮がん・乳がん検診 (与板体育館) ほのぼのカフェ (ベビーマッサージ/コミソ) 米百俵号巡回 (幼稚園)
20	土	JUICY「里山キャンプ」(うまみち 森林公園 ~21日)
21	日	交通安全Yoita大会コンサート in 与板 (与板体育館) 抹茶のおもてなし (楽山亭)
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	誕生会 (幼稚園)
25	木	いのちの総合相談会 (さいわいプラザ)
26	金	離乳食相談・試食会 (保育園)
27	土	
28	日	与板地域体育祭 (与板スポーツ広場) 抹茶のおもてなし (楽山亭) 資料から見た与板ミニ講演 (楽山亭)
29	月	
30	火	

かんたん朝ごはんレシピ (リメイク料理・子どもでも作れる料理) ⑥

サケ寿司

所要時間：約10~15分

材料

ごはん (残りごはんならばレンジで加熱)：適量
塩サケの焼き物：適量 きゅうり：適量 生姜の甘酢漬け (無くても良い)：少々 白ゴマ：少々
合わせ酢：適量

作り方

①サケは、骨と皮を取り除いて、ほぐしておく (粗く)。②きゅうりは薄切りにして、塩をし (1~2つまみでよい) 水分を絞る。③生姜は細切りにする。④ご飯に合わせ酢を混ぜて、酢飯を作る。⑤サケ、きゅうり、生姜、白ゴマを混ぜる。

お勧めポイント

嫌いな魚を酢の効いたご飯にすると食べてくれます。酢めしで食欲アップ。

☑ 分量の目安は、ごはん3合に対してサケ1切れ、きゅうり1本、合わせ酢(酢大さじ4、砂糖大さじ3、塩小さじ2)または、市販名の「すし酢」または粉末のすし酢(大さじ3くらい)



中華風朝スープ

所要時間：約10~15分 (4人分)

材料

中華風だし：小さじ2 水：600ml、えのき：1/2房 ワカメ：1/2束 (約15g) ねぎ：1/2
かにかま：8本 料理酒：大さじ1 塩・こしょう：少々

作り方

①えのき・ワカメ (塩出し後)・ねぎを食べやすい大きさに切る。②かにかまをほぐす。③水を沸騰させる。④えのき・ワカメ・ねぎ・かにかまを鍋に入れる。⑤材料が柔らかくなったら料理酒を先に入れ、中華風だしを入れる。⑥味見をして、スパイシーにしたい場合は、塩・こしょうを入れる。

お勧めポイント

えのきとワカメがとてもスープに合っておりおいしいです。

☑ カットワカメで代用可能。材料の形や大きさをそろえるときれいに見えます。少し薄めの味と思うくらいがちょうどよいです。

