

よいた

支所だより

第108号

2015.9.15

9



小さな幸せをたくさん見つける。
まこ 保育士



尊敬される立派な大人になる！！
あらじゅん 社会人



毎日笑顔で前向きに過ごしたいです
まりこ 社会人



悔いのない人生にする！！
ゆーや 社会人



介護士として社会に貢献する！！
なみ 社会人



就職したらしっかり貯金する！！
こばゆう 大学生



一期一会
ほんむら 会社員



相手のことを思いやる人間になる！
しゅん 学生



一日一日を大切に過ごす
ゆみ 社会人



いい車に乗る！！
たける 会社員



立派な社会人になりたいです
みき 大学生



人に優しく、毎日笑顔♪
さわこ 社会人



現状維持
かずき 社会人



与板で生きて、祭りで生きる！！
ナミガタ 大学生



老けるのではなくダンディーに！！
こうよう 大学生

新成人の15人に聞きました……

「成人式を迎えての抱負は？」

(注) 抱負及び名前、職業の表記についてはご本人の記載どおりとし、敬称は略させていただきました。

地域ぐるみで清掃活動



地域ぐるみで町をきれいにしようと、地域一斉環境美化活動が行われました。道路に捨てられた空き缶を拾ったり、施設の草取りや側溝の泥上げをしたりし、各町内会で計画した活動に、大勢の住民が参加しました。(8月23日)

里山のくらしを体験



ナイトウォーク後は火の明るさを実感
ジュニアチャレンジよいた(JUICY)の子どもたちが、「NPO考房あつたか」の協力のもと、うまみち森林公園で宿泊キャンプを行いました。森に隠された食材カードを集めるゲームや暗闇を歩くナイトウォークなど、里山ならではの体験を通して交流を深めました。(9月5～6日)

日頃の備えを確認



▲救急救命の講習を受ける重点地区訓練参加者

防災意識を高めようと24町内会が参加し、与板地域防災訓練が行われました。

重点地区会場の与板体育館では、約400人が参加し、救急救命訓練や地震体験訓練などが行われました。参加者は、東日本大震災の揺れを起震車で体感するなど、改めて防災意識を高めていました。(9月6日)

大人としての第一歩



▲自らの近況とこれからの抱負を述べる代表者

与板地域成人式が行われ、スーツやドレス姿の新成人81人が、引き締まった表情で式典に臨みました。

実行委員会が企画した第二部では、恩師の話や映像で中学時代を懐かしんだり、お互いの近況を報告したりして再会を喜び、成人としての責任を自覚していました。(8月15日)

与板地域の人口（H27.9.1 現在）※（ ）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,219 世帯 （-3）	6,666 人 （-8）	3,283 人 （-6）	3,383 人 （-2）

※外国人世帯・人口を含む

お知らせ



調査票は鉛筆かシャープペンシルで書いてください。

9月20日までインターネット回答を受付中 2015国勢調査にご協力を

インターネット回答は9月20日まで

国勢調査が始まり、20日までインターネット回答ができます。希望される世帯は配付済みの「インターネット回答の利用者情報」「操作ガイド」を参考に、パソコンやスマートフォンで回答してください。

9月26日(土曜日)から調査票を配付

インターネット回答をしなかった世帯にのみ紙の調査票を配付します。ふだん住んでいる世帯の方全員について、鉛筆かシャープペンシルで記入してください。

記入後の調査票は、提出用封筒（茶色）に封をして調査員に提出してください。

郵送での提出もできます。

仕事の内容は詳しく書いてください

調査事項 13 欄「勤め先・業主などの名称及び事業の内容」は、産業の分類を正確に行うため、「製造業」や「農業」などのおおまかな内容ではなく、事業内容を「自動車製造」のように詳しく回答してください。

調査事項 14 欄「本人の仕事の内容」は、職業の分類を正確に行うため、「会社員」や「事務員」や「公務員」などのおおまかな内容ではなく、仕事内容（もしくは保育士等の職名）を「給与事務」のように詳しく回答してください。

回答に不備があった場合は、市から電話で確認させていただくことがあります。

【問】地域振興課・地域振興・防災係

☎72-3101

募集

長岡市長選挙

期日前投票所投票立会人

市民のみなさんの政治や選挙に対する関心を高め、選挙をもっと身近なものに感じてもらえるよう、期日前投票所の投票立会人を募集します。

事務内容 期日前投票が公正に行われるように、投票手続き全般の立会い

募集人数 各期日前投票所1日につき2人（申込者多数の場合は抽選で決定）

期日 11月2日(月)～7日(土)の希望する日（複数日可）

時間 午前8時30分～午後8時

※リバーサイド千秋期日前投票所は午前9時～午後8時

会場 市内13か所の期日前投票所（アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋及び各支所期日前投票所）のうち希望する1か所

対象 長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、特定の候補者に直接関係のない人

報酬 1日9,500円（※リバーサイド千秋期日前投票所は

1日9,100円（食費、交通費は自己負担）※所得税を源泉徴収し、口座に振り込みます。申込方法 10月15日(木)までに、所定の申込書に記入のうえ、各支所地域振興課又は選挙管理委員会へ提出してください（郵送、FAX、メール可）

※申込書は、市ホームページ、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。

その他 申込者全員に結果をお知らせします。

【問】地域振興課 総務係

☎ 72・3101

Fax 72・3331

選挙管理委員会

☎ 39・2241

Fax 39・2277

長岡市長選挙は、
11月1日告示
11月8日投票です



■ 9月の納期限は9月30日(水)

下水道事業受益者負担金2期・国民健康保険料3期
後期高齢者医療保険料6期・介護保険料6期

暮らし

戦没者の御遺族に第10回
特別弔慰金を支給します

平成27年4月1日現在で公務扶助料、遺族年金等を受ける人(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、先順位の御遺族お一人に第10回特別弔慰金を支給します。

第8回又は第9回特別弔慰金を受領した方、又はその遺族の方には、御案内の文書を送付してあります。

ただし、死亡や転居等により御案内ができない場合がありますので、該当する御遺族の方はお申し出ください。

支給内容||戦没者一人につき、5年償還の記名国債25万円
請求期限||平成30年4月2日まで

【問】福祉総務課 ☎ 39・2217、又は市民生活課福祉係 ☎ 72・3190

催し
県展 in 与板楽山亭

今年の第70回県展で与板在住の5名の方々が入選されました。

この方々の作品を「楽山亭」で展示します。

皆さま、お誘い合わせのうえ、ぜひおいでください。

日時||10月2日(金)から4日(日)までの3日間

午前10時から午後3時まで

【問】なごみの会代表渡辺さん ☎ 72・4150

募集
合併10年!記念賞あります
「長岡市美術展覧会(市展)」作品

美術を愛する市民の創作活動の成果を発表する場として、また、生活の中に美術を味わう楽しさの普及をねらいとして、6部門にわたる公募展を開催します。

募集要項・出品申込書は支所にあります。

部門||日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真

応募作品||未発表の作品に限り、1人1部門につき2点以内

応募資格||中学生以上

出品手数料||一般:1点1,500円(同部門2点目は1,000円)、中・高生:1点500円

展示期間||10月30日(金)から

11月4日(水)まで

会場||アオーレ長岡1階アリーナ

合併10周年記念事業||①合併

10周年記念賞の追加(各部門から1点ずつ選びます)②栃尾展・

寺泊展開催(市展終了後、入賞・入選作品の一部を展示します)

【問】生涯学習文化課(さいわいプラザ内) ☎ 32・5110

催し
山古志散策スタンプラリー

山古志地域を

4つに分けて、

イベントやお店を巡ってスタンプを集めましょ

う。3つのスタンプで参加賞、

4つ全て集めると抽選で特産品をプレゼントします。

景品交換||やまこし復興交流館おらたる

開催期間||10月31日(土)まで

(※台紙の受付は11月8日(日)まで)

【問】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



暮らし

マイナンバーをお知らせします

国民一人一人に12桁の個人番号を割り振り、行政の効率化や国民の利便性を高めるマイナンバー制度が来年1月からスタートします。

10月以降、住民票の住所へマイナンバーを記載した「通知カード」が郵送されますので、個人番号カード(マイナンバーを記載した書類を提出する際に必要な本人確認や、様々な場面での本人確認書類として利用できるカード)を郵送か又は、オンラインで申請してください。

マイナンバー制度のお問い合わせ

コールセンター

0570-20-0178

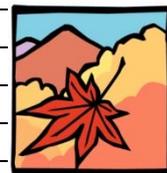
9:30~17:30(土日祝日・年末年始除く)

マイナンバー



1	木	土砂災害Dメールテストメール発信
2	金	県展 in 与板・抹茶のおもてなし (楽山苑 ~4日まで)
3	土	与板天地人行列 秋の観光まつり
4	日	与板地域登山 (群馬県 鹿俣山) 抹茶のおもてなし (楽山亭)
5	月	胃・大腸がん検診 (与板体育館)
6	火	ぴよんぴよんクラブ 胃・大腸がん検診 (与板体育館)
7	水	秋季休業 (9日まで) (中学校) 特設支援センター (赤ちゃん体操) 胃・大腸がん検診 (与板保健センター)
8	木	
9	金	秋季休業 (小学校)
10	土	
11	日	地域体育祭 (スポーツ広場) 抹茶のおもてなし・論語の素読 (楽山苑)
12	月	体育の日
13	火	行政相談 (与板支所男子厚生室)
14	水	老人クラブスポーツ大会
15	木	

16	金	ほのぼ～の☆カフェ (よいたコミュニティセンター) 離乳食講習会
17	土	運動会 (保育園)
18	日	JUICY「和島&与板サバイバル交流会」 (与板体育館) 第3回町内看板めぐり 抹茶のおもてなし (楽山苑)
19	月	
20	火	ウィルながおか出前相談 (要予約 与板保健センター) 子育て支援センター (健康相談) 誕生会 (幼稚園)
21	水	
22	木	小学校校内絵画展
23	金	小学校校内絵画展
24	土	小学校校内絵画展 ハートフルコンサート (小学校)
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	幼稚園フェア (幼稚園)



かんたん緑のおかずレシピ ⑬

元気を作ろう ^{よいた} 良い食
～早寝・早起き・おいしい朝ごはん運動～



なすとトマトのミートソース焼き

レシピ提供: とまっぴー

材料 (作りやすい分量)

なす:2~3個 トマト:2~3個 市販のミートソース:1缶
とろけるチーズ:適量 油:適量

作り方

①なすとトマトを輪切りにする ②フライパンで、輪切りにしたなすを両面焼く③お皿に焼いたなすを並べる ④③の上に、輪切りにしたトマトをのせる ⑤④の上に、市販のミートソースをのせる(③~⑤を2回繰り返す) ⑥⑤の上に、とろけるチーズをのせて、オーブンまたはオーブントースターで、表面に焦げ目がつくまで焼く

お勧めポイント

なすとトマトは相性が良く、また簡単にできるので、子どもにも作れておいしいです。結構、食べ応えがあります。



もずくのお天ぷら(沖縄のもずく料理の一つ)

レシピ提供: 千村 ヌミ子

材料 (作りやすい分量)

塩漬けもずく:ひとつかみ 卵:1個 小麦粉:適量
揚げ油:適量

作り方

①塩もずくは、水に漬ければなしにせず、ザルに入れて、流水に打たせながら洗って、塩気を抜く。少し塩気が残った方がおいしい
②水気を切ったもずくに、卵を割り入れ、小麦粉(まとまる程度の量)を入れて混ぜたら、手でひとつまみずつすくい、揚げ油に落として揚げる

お勧めポイント

もずくは、沖縄のもずく(太くてサクサク)がおススメ。塩気が残っているので、天つゆは要りません。プチプチした食感が楽しいです。もずくの他に、人参や玉ねぎを入れた食べ方もあるようです。

