



大手通りを威風堂々で行進

## 無災害の1年に 消防出初式

新春恒例の長岡市消防出初式が、アオーレ長岡周辺で行われました。

与板方面隊から本部と第一分団が参加し、1,300人の消防団員と22台の消防車両による分列行進や一斉放水などを披露しました。

また、これに先立ち与板方面隊出初式が、与板体育館で行われました。来賓から消防団へ感謝の辞があり、団員は、防火・防災への決意を新たにしていました。(1月10日)



波形方面隊長による訓示(与板体育館)



永年勤続15年表彰の伝達(同上)

# できごと

## 「人権作文 コンテスト」で表彰



「平成27年度全国中学生人権作文コンテスト」で、与板中学校3年生の高橋佑奈さん（中町）が、長岡地区大会優秀賞と新潟県大会優良賞を受賞しました。

高橋さんの作文「魂の交流」は、ホームステイを通じた米国の女子学生との交流や、父から伝え聞いた戦争体験談を基に、人権についての思いをつづったものです。

（12月15日）

## 真っ白な障子で年越しを



ジュニアチャレンジよいた（JUICY(ジュシー)）の子どもたちが、与板体育館の障子の張替作業を体験しました。ほとんどの児童が初めての試みで、大橋公二さんらシルバー人材センター与板支部の3名が指導してくださり、すがすがしい正月準備に一役買っていました。

（12月12日）

## 地域対抗スポーツ大会 年間表彰



平成27年度は、ソフトバレーボールとソフトボールの2種目で優勝した水道町が総合優勝を果たしました。スポーツ担当の池田恵一さん（写真）は、「町内の皆さんのおかげです。来年も多くの種目に参加したいと思います」と話していました。（12月9日）

【大会結果】 総合優勝＝水道町 総合第2位＝安永 総合第3位＝蔵小路・江西2丁目

【全種目出場】 安永・江西2丁目・堂前中島町・水道町・本与板

## 書に挑む子ども達にエール



よいた文化協会加入団体「泊如会<sup>はくによかい</sup>」（代表：久保フミさん）が、小学3～6年生を応援しようと、よいたコミュニティセンターで書き初め教室を開催しました。参加した児童は、基本的な筆使いや勘所を丁寧に指導してもらい、「集中して練習でき、良い字が書けた」と、手応えを感じていました。（12月24・25日）

## 愛と義の精神を熱演



「愛」と「義」の精神を貫いた直江兼続公の生涯と功績を学んだ与板小学校の6年生が、学習の成果を創作劇として、リリックホールで発表しました。

兼続公の生涯を7つの場面に分け演じきった子ども達に、大勢の観衆から惜しみない拍手が送られていました。(12月17日)

## Xマスプレゼントに笑顔



「一年間、お父さん、お母さんの言うことを良く聞いたので、サンタさんから素敵な贈り物があります」と、与板ライオンズクラブの皆さんが、与板幼稚園児にクリスマスプレゼントを贈りました。プレゼントを笑顔で受け取った園児たちは、「♪ありがとうの花」を歌い、感謝を表していました。(12月19日)

## 心を添えておせちを配食



与板地区社会福祉協議会では、おせち料理を食べて元気で新年を迎えてもらおうと、配食サービスを行いました。

25名のボランティアの協力を得て、エビや豚の角煮、ミートローフなど、心を込めて盛りつけられたおせち(61食)が、地域の一人暮らしや高齢者の世帯に届けられました。

(12月30日)

## 与板の「食」をアピール



与板地域の若手農業者の集まり「グッドライスフィールド」の皆さんが、アオーレ長岡で開催された賀詞交換会で、「きのこ汁」と「甘酒」を来場者に振る舞いました。

地場産の野菜がたっぷり入ったきのこ汁と、甘酒は来場者に大好評で、与板の食と農業をアピールできました。(1月4日)

与板地域の人口（H28.1.1 現在）※（ ）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,222 世帯 （-3）	6,639 人 （-9）	3,263 人 （-6）	3,376 人 （-3）

※外国人世帯・人口を含む

# お知らせ

## 健康

**がん検診無料クーポンをお持ちの方へ**

大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診の無料クーポンをお持ちの方は、有効期限が2月29日（月）までとなっております。申し込みが遅くなると期限内に予約が取れない場合があります。早めに検診実施医療機関へ予約をして受診してください。

【問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

## 健康

**平成27年度特定健診はお済みですか？**

国保・後期高齢者保険の方の長岡市集団健診は終了しましたが、医療機関での個別健診は、2月29日まで受診可能です。まだ受診されていない方は、健康カレンダーをご確認の上、個別健診を受診してください。持ち物Ⅱ保険証、個人記録票兼受診券、健康手帳、健診料金※その他の保険に加入の方は、持ち物等ご確認いただき、受診券に記載されている期限までに受診してください。

【申・問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

## 催し

**歴史講演会**

「よいた」の縄文時代

与板の歴史・文化・産業などを学び、故郷の魅力を再認識しましょう。（参加費は無料）  
日時Ⅱ1月24日（日）午後1時30分～3時

講師Ⅱ

県立歴史博物館学芸課長 西田 泰民さん

場所Ⅱよいたコミュニティセンター

【申・問】よいたコミュニティセンター  
☎ 72・4114

## 催し

**目指せ！よいた博士**

「よいた検定」実施

受験対象Ⅱ市内在住者

検定料Ⅱ一般500円（テキスト代含）。高校生以下は無料

検定日時Ⅱ3月6日（日）午後2時～3時。受付午後1時30分

会場Ⅱよいたコミュニティセンター

【申・問】1月24日から2月28日までによりたコミュニティセンターへ☎ 72・4114

**事前研修「よいた検定・傾向と対策」**（参加無料）

日時Ⅱ2月28日（日）午後1時30分～午後3時  
講師Ⅱ与板ガイド会  
会場Ⅱよいたコミュニティセンター

## 健康

**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。

日時Ⅱ2月29日（月）  
時間Ⅱ午前9時30分から午後0時30分

会場Ⅱさいわいプラザ  
定員Ⅱ6人（先着）  
参加料Ⅱ無料

【申】2月24日（水）までに、健康課☎ 39・7508へ予約してください。

## 健康

**精神保健福祉相談会開催**

「話せばこころが軽くなる」

眠れない、だるい、身体が重くて動けない、人に会う事が嫌がり閉じこもっているなどの



詳細は年末に配付したチラシをご覧ください。

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。

三島病院精神科医師が相談に応じます。（無料）

日時Ⅱ2月5日（金）午後2時～3時30分

会場Ⅱ与板支所

定員Ⅱ先着2名（要予約）

【申・問】長岡地域振興局地域保健課☎ 33・4931 または市民生活課保健係

☎ 72・3190

新潟県の最低賃金が改正されました！  
必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。

区分	時間額
新潟県最低賃金（新潟県で働くすべての労働者に適用されます！）	731 円
新潟県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金	838 円
新潟県各種商品小売業最低賃金	789 円
新潟県自動車（新車）、自動車部分品・附属品小売業最低賃金	843 円

【問】長岡労働基準監督署☎ 33-8711

# 平成 27 年分市民税・県民税、所得税の申告をお忘れなく

◆市・県民税の申告について…【問】市民生活課 ☎72・3160

◆所得税の申告について……【問】長岡税務署 ☎35・2070(自動音声案内)

市民税・県民税、所得税に関する相談と申告の受付を下記のとおり行います。

◆申告期間＝2月16日(火)～3月15日(火)

(土・日曜日を除く)

◆申告相談会場＝与板支所2階 第1会議室

◆受付時間＝午前8時30分～午後4時30分

◆各申告書等関係書類は2月4日(木)から支所窓口  
でお渡しできます

◆持参するもの

①印鑑

②給与収入や公的年金収入のあった方は、それぞれの源泉徴収票(原本)

③事業収入(営業、農業、不動産など)があった方は、収入ごとに作成した収支計算書

※販売等の収入や経費のわかる帳簿及び領収書など。JA 農業所得申告支援システムを利用されている方は、作成された農業収支計算書

④減価償却費(機械・設備等)の計算に関する書類(昨年の計算書も持参)

⑤所得控除を受けるための領収書、証明書(医療費、国民健康保険料、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、生命保険料、寄附金など)

◆ご注意ください!

平成26年1月から記帳、帳簿等の保存制度の対象者が拡大され、農業収入100万円未満又は耕作面積50アール未満の方も収支計算書の提出が必要となりました。申告の際は「収支計算書」を記入して持参ください。

混雑を緩和するため、地域を分けていますが、都合の良い日にお越しください。

期日(曜日)	対象町内
16日(火)	城山、倉谷、柳之町、堤下
17日(水)	横町、蔵小路、上町、中町
18日(木)	安永、船戸、堂前中島町、水道町
19日(金)	江西2・3・4丁目、南新町、中川岸、北新町
22日(月)	馬場丁、泉丁、長丁、下丁、下横丁、下与板
23日(火)	岩方、馬越、原
24日(水)	本与板、五軒町、稻荷町
25日(木)	
26日(金)	槇原、山沢
29日(月)	
1日(火)	
2日(水)	吉津、広野
3日(木)	鳶都
4日(金)～15日(火)の平日	全地区

## ◆市民税・県民税の申告に関する事前相談を実施します

市民税・県民税の申告や所得税の還付申告(医療費控除など)をされる方や農業所得のある方で相談を希望される方は、下記のとおり事前に申告相談を行います。

相談期間＝2月1日(月)～10日(水) (土・日曜日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで)

会場＝市民生活課内事務室(与板支所1階) ☎72・3160

## ◆所得税に関する確定申告相談会のご案内

所得税の申告(青色)や土地・株式等の譲渡所得、住宅借入金等特別控除、雑損控除(繰越損失等)のある方は、長岡税務署で申告をしてください。

相談期間＝2月16日(火)～3月15日(火)

(土・日曜日を除く)

受付時間＝午前8時30分から午後5時まで

(申告書の作成には時間を要しますので午後4時頃までにお越しください)

会場＝長岡税務署(長岡地方合同庁舎3階)

住所＝〒940-8654

長岡市千歳1丁目3番88号 ☎35・2070(自動音声案内)



# 暮らしのカレンダー 2月

1	月	土砂災害Dメール試験送信	17	水	
2	火	ぴよんぴよんくらぶ (幼稚園)	18	木	離乳食相談・試食会 (子育て支援センター)
3	水	豆まき (幼稚園)	19	金	ほのぼ～の☆カフェ (よいたコミュニティセンター)
4	木		20	土	多世代健康づくりセミナー (よいたコミュニティセンター) 長岡雪しか祭り (~21日まで。会場はハイブ長岡周辺。「お船らーめん」出店あり)
5	金	精神保健福祉相談会 (要予約 与板保健センター) 誕生会 (幼稚園)	21	日	地域スキーツアー (舞子スノーリゾート)
6	土	多世代健康づくりセミナー (与板体育館)	22	月	
7	日		23	火	赤ちゃん相談・ブックスタート (与板保健センター)
8	月		24	水	
9	火	ぴよんぴよんくらぶ (幼稚園)	25	木	1歳6カ月児健診 (三島保健センター)
10	水	行政相談 (与板支所男子厚生室) 特設支援センター「赤ちゃん体操」(ふれあい交流センター)	26	金	新入園児一日入園 (幼稚園)
11	木	建国記念の日	27	土	
12	金	H28年度保護者説明会 (幼稚園)	28	日	よいた検定・傾向と対策 (よいたコミュニティセンター)
13	土	JUICY「記念作品作り」(体育館)	29	月	
14	日				
15	月	涅槃会 (保育園)			
16	火	ぴよんぴよんくらぶ (幼稚園) ウィルながおか出前相談 (要予約 与板保健センター) 健康相談 (子育て支援センター)			

元気を作ろうよい食 <sup>た</sup> ~早寝・早起き・おいしい朝ごはん運動~



まずは たまごのわり方をマスターしよう!

- 1 生たまごはまな板の上など、**かたくて平らな場所**に**静かに1~2回打ち付けて**ヒビを入れる。
- 2 ヒビに、**両手の親指どうしをピッタリとくっつけ**、爪をかける。くっつけた点を支点にして**両側に開き**、割り入れる。



## いきなり卵焼きの作り方

【材料1人分】卵1個、サラダ油適量、塩・こしょう少々、長ネギ適量、溶けるチーズ半分

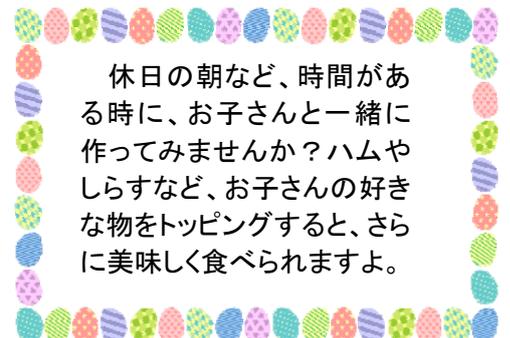
- ① フライパンに油を熱し、そこへ卵を割り入れて、ぐちゃぐちゃにつぶし、塩・こしょうをふる。
- ② 千切りにした長ネギと、溶けるチーズを入れ、二つ折りにして、両面をこんがり焼く。

## 甘辛目玉焼きの作り方

【材料1人分】卵1個、ごま油適量、

A(しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1)

- ① フライパンに油をひいて、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
- ② ひっくり返して両面焼きの目玉焼きになったら、Aを入れて、一気にからめてできあがり。



休日の朝など、時間がある時に、お子さんと一緒に作ってみませんか? ハムやしらすなど、お子さんの好きな物をトッピングすると、さらに美味しく食べられますよ。