



## 思い出を胸に “<sup>しんか</sup>心花学年” 巣立つ

春の足音が近づく中、与板中学校の今年度のフィナーレ「卒業式」が行われました。

式典では、長谷川校長が卒業生一人一人に卒業証書を手渡し、「皆さんの学年の愛称は、小さな花が結びついて大輪となるイメージの“心花学年”です。修学旅行や体育祭で起きたピンチも力を合わせて乗り越えました。卒業生の皆さんの限りない前途を祝し、卒業後も美しく、大きく咲き続ける姿を期待

しています」と式辞でエールを送りました。

卒業生を代表し小林由歩さんが、別れの言葉として恩師や在校生、家族に対する感謝の気持ちを伝えた上で「これから自分の道を進みます」と誓いを述べました。

3年間で大きく成長を遂げた「心花」学年。58名の卒業生は、与板中に「進化」の足跡を残し、学び舎から巣立ちました。(3月3日)

## 丸の内タニタ食堂の ランチに挑戦



「食べて、歩いて、楽しんで」をテーマに学ぶ「多世代健康づくりよいたセミナー」。最終回は、タニタ食堂のメニューでランチをしよう！と、ささみなのにパサつかない「ささみの衣揚げレモンあん」や、グループ特製手作りドレッシングで食べる「千切り野菜サラダ」など、4品目を調理し試食しました。満腹でも低カロリーの献立には、タニタ食堂の秘訣が満載。春から新シリーズが始まります。皆さん一緒に健康づくりに挑戦しましょう。(3月5日)

## 思い思いにシュプール



与板地域スキーツアーが、舞子スノーリゾート（南魚沼市）で開催されました。当日は、サンデースキークラブ員によるスキー教室も行われ、個人のレベルに合わせた指導をしていただきました。天候不順の一日でしたが、ケガや事故もなく家族や友達同士でスキーやスノーボードを楽しんでいました。(2月21日)

## 大好評！「お船らーめん」



長岡雪しかまつりに与板観光協会が、ご当地グルメ「お船らーめん」を販売しました。2日間とも行列が出来る大盛況で、見事に完売。

「今度は、与板に食べに行きます」とうれしい反応もあり、PRは大成功でした。

(2月20日、21日)

## 「大きくなあ〜れ」の 願いを込めて



与板幼稚園で、雛祭りに合わせて園児たちみんなが健康に育つことを祈りながら、お雛様を飾りました。7段飾りの両脇に、子どもたち手作りの表情豊かなお雛様が並びました。最後に「うれしいひなまつり」を元気に合唱し、桃の節句を祝いました。(3月3日)

平成 27 年度

## 与板地域委員会の開催状況



栢尾地域委員会との合同視察研修  
(平成 27 年 10 月 15 日)

### 地域委員会

会議名	開催日	議題及び報告事項等	
第 1 回	平成 27 年 4/17(金)	議 題	・正副委員長の選任について ・「合併 10 年アピール」について
		報告事項	・平成 27 年度ふるさと創生基金事業について ・平成 27 年度当初予算（与板地域）の概要について
第 2 回	6/11(木)	報告事項	・合併 10 年アピールについて
		議 題	・地域委員会協議項目について ・地域の宝磨き上げ事業について
第 3 回	平成 28 年 3/3(木)	議 題	・分科会の中間報告について ・平成 27 年度ふるさと創生基金事業の進捗状況について ・平成 28 年度ふるさと創生基金事業の事業計画書(案)について

### 合同分科会

会議名	開催日	議題及び報告事項等	
第 1 回	平成 27 年 7/8(水)	議 題	・地域委員会協議項目の選定と今後の議論の進め方について
第 2 回	平成 28 年 1/15(金)	議 題	・各分科会における協議の状況について ・ふるさと創生基金事業提案書の取りまとめについて

### 分科会

会議名	開催日	議題及び報告事項等	
第 1 分科会	平成 27 年 8/6(木)～ 平成 28 年 2/19(金)	議 題	「観光・地域おこし、産業」をテーマに、6 回にわたり協議。「地域の宝磨き上げ事業」として、主に古地図の利用方法や、与板の特徴を生かした事業等について検討。
第 2 分科会	平成 27 年 8/6(木)～ 平成 28 年 2/22(月)	議 題	「安心・安全」をテーマに、「住んで良かったと思える地域づくり」について、5 回にわたり協議。地域の現状を把握したうえで、高齢化や子育て対策など、「5 年後、10 年後の与板のあるべき姿」について検討。

## 春の火災予防運動 4 月 1 日(金)～7 日(木) 『無防備な 心に火災が かくれんぼ』

春先は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です！

#### ●火災を起こさないための 3 つの対策

①たばこの吸い殻は、確実に消す②ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す③家のまわりは、整理整頓し、段ボールなどの燃えやすいものは置かない



与板消防署予防係  
☎ 7 2 - 2 5 7 2

#### ●火災による被害を最小限にするための 4 つの対策

①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する②寝具やカーテンは、防災品を使用する③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

与板地域の人口（H28.3.1 現在）※（ ）前月比			
世帯数	人口	男	女
2,228 世帯 （-4）	6,624 人 （-4）	3,257 人 （+1）	3,367 人 （-5）

※外国人世帯・人口を含む

053 専用電話番号 0258・25・0

で返信します。

受信し、受付後にメールか電話

② FAX 及び長岡市ホームページの電子サービス…年中 24 時間

年始は除く）

まで（祝日・振替休日及び年末

の午前 8 時 30 分から午後 5 時

金曜日（3 月中は土曜日可）

申込方法 ① 電話…月曜日から

すめします。

くになります。早めの申込をおす

春は粗大ごみの収集申込が多

お早めに

粗大ごみの申込は

手続き・制度

【問】うまみち森林公園

☎ 74・3010

# お知らせ

暮らし

さあ、出かけよう

うまみち森林公園

4月1日（金）オープン

大自然の中、家族や仲間とキャンプやバーベキューなどを楽しめます。今年もぜひおでかけください。

※ご利用についてはお問い合わせください。

【問】うまみち森林公園

☎ 74・3010

専用 FAX 番号 0258・25・0064

【問】市民生活課環境係

☎ 72・3160

手続き・制度

犬の登録と狂犬病予防注射をお忘れなく

日時 4月6日（水）午後 1 時

10 分から午後 1 時 50 分まで

会場 与板保健センター

※市内のどこの会場でも受けることができます。

他の会場は、市政日より 4 月号をご覧ください。

号をご覧ください。

料金・持ち物 ① 登録済みの犬

3,200 円。郵送された狂犬

病予防注射済票交付申請書（押

印の上、持参してください。）②

新規登録の犬 6,200 円。申

請書は会場受付で記入していた

できます。

【問】市民生活課環境係

☎ 72・3160

集合注射を受けない場合は、市内の動物病院で必ず接種してください。



健康

がん検診と総合健診（半日

ミニドック）の申込みが始

まります

各種がん検診（胃・大腸・子宮・乳がん）と総合健診（半日

ミニドック）の申込受付が 4 月

12 日（火）から開始となります。

がんの早期発見には、定期的

な検診を受け続けることが大切

です。

検診によって申込期間、内容、

対象などが異なります。詳細は

4 月 1 日に配布される健康カレ

ンダーでご確認ください。

【問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

健康

献血にご協力を

日時 3月23日（水）

時間 午後 2 時から 3 時 30 分

まで

会場 与板支所

対象 16 歳から

69 歳まで。ただ

し、65 歳以上

の方は 60 歳

から 64 歳ま

での間に献



血経験のある方に限られます。

持ち物 献血カード（献血手帳）

※初めての方は保険証等、身分確

認ができる物をご持参ください。

【問】市民生活課保健係

☎ 72・3190

市政

中町駐輪場の放置自転車を

撤去します

中町駐輪場に、長期間使用さ

れていない自転車が放置されて

います。

他の使用の妨げとなっており、

景観上も支障をきたしておりま

すので、所有者の方は速やかに

お引き取りください。

なお、3月31日（木）までにお

引き取りいただかない場合は、

駐輪場から撤去いたします。

【問】産業建設課商工観光係

☎ 72・3201



## ■ 3月の納期限は3月31日(木)

国民健康保険料9期・後期高齢者医療保険料12期  
介護保険料12期

### 催し

子育ての駅よいたが

4月1日(金)にオープン

左記のオープンニングセレモニーにお出かけください。

日時 4月2日(土) 午前9時30分から正午まで

会場 与板幼稚園北棟一階

「おひさまホール」

内容 2テープカット、コンサート、5つのイベントコーナー

※申込不要、内履き持参

【問】与板保育園

☎72・3123

### 暮らし

4月から随時受付

ウイルなおか出前相談

夫婦間や家族間の誰にも言えない悩みなど、なんでもご相談ください。(無料・秘密厳守)

○出前相談(面接相談)

専用電話 090・4064・6017

相談日時 毎週火・金曜日 午後2時から4時まで。(前日までに予約が必要となります)

受付時間 月曜日から金曜日、午前10時から午後4時30分まで  
※場所は、相談員が調整のうえ

確保します。

○電話相談

専用電話 39・9357

受付時間 月曜日から土曜日(祝日は休み)、午前10時から午後4時30分まで

【問】男女共同参画推進室

☎39・2746

### 保健

3月は自殺対策強化月間

3月は、進学、就職、異動等で生活環境が大きく変化する時期です。また、寒暖の差が大きく不安定な天候が、自立神経に影響を与え、心身の不調を感じる人が多くなる時期でもあります。新潟県は、自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。よく眠れない、ゆううつだ、やる気が起きない等が2週間以上続いたら、早めの相談、受診をお勧めします。

市民生活課では、保健師による電話相談や面談などを随時行っています。こころの問題を一人で悩まないで、お気軽に保健師にご相談ください。

【問】市民生活課保健係

☎72・3190

## Vol.1 キャンドルナイト@与板 2016.6/18(土)開催決定!!

### “ 廃ビン ” をお譲りください

今年も1年で一番陽の長い夏至の時期、6月18日(土)に第4回目の「キャンドルナイト@与板」を開催します。イベントの一環として、ご家庭から出る廃ビンを回収してキャンドルと一緒に会場周辺を飾り付けする「廃ビンプロジェクト」を実施したいと思いますので、皆さんのご協力をお願いします。

目指せ1000個!!

#### <集めているビン>

- ・ジャム、コーヒー、ワンカップ酒のビン・口の口径約6cm以上
- ・ラベルを取り、洗浄してある割れや欠けがないもの
- ・ビンは色つきでも可

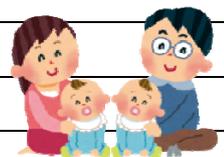
#### <回収場所> 下記の場所に回収ボックスを設置します

よいたコミュニティセンター・与板体育館・  
与板支所・明元寺・カットインこんと・たぐち動物病院

たくさんの方にご協力をいただき、与板の賑わいを作れたらと思います。  
楽しい盛りだくさんの企画をご用意して皆さんのご来場をお待ちしています。  
お問い合わせは ☎080-5171-0964 「キャンドルナイト実行委員会」 高橋まで



# 暮らしのカレンダー 4月

1	金	土砂災害Dメール試験送信 子育ての駅よいた（にじの子広場）オープン	15	金	ほのぼ～の☆カフェ（よいたコミュニティセンター）
2	土	子育ての駅よいた（にじの子広場）オープニングセレモニー	16	土	
3	日		17	日	城山山開き 地域ハイキング（城山）
4	月		18	月	
5	火		19	火	
6	水	狂犬病予防注射（保健センター）	20	水	
7	木	幼稚園入園式 小学校入学式 中学校中学式	21	木	
8	金	幼稚園始業式	22	金	幼稚園誕生会
9	土	保育園入園式 与板夜桜ライトアップ2016（～24日まで）	23	土	SAKURA39 フェスティバル（河川公園）
10	日		24	日	河川清掃活動（河川公園・旧黒川周辺）
11	月	行政相談（与板支所男子厚生室）	25	月	
12	火		26	火	
13	水		27	水	
14	木	Oyaji ウォークの会 桜の下でウォーキング	28	木	1歳6か月児健診（三島保健センター）
			29	金	昭和の日
			30	土	

## 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～



平成25年～27年度

### 与板保育園・幼稚園・小学校・中学校の子どもたちの生活習慣に関するアンケート結果より

3年間にわたり、与板の子どもたちの生活習慣についてアンケートを実施した結果、下記のような様子が見えてきました。早寝・早起き・おいしい（バランスがとれて、家族からの愛情ある声かけの中で食べられる）朝ごはんは、子どもの心や体を健康に育てるうえで、とても基本となる大切なことです。親子で、家族で、地域で、これからも良い生活習慣を身に付けていけるように心がけていきましょう。

### 1. 寝る時間



- 与板の子どもの理想の寝る時間●
- 就学前：午後9時
- 小学生：午後9時30分
- 中学生：午後11時

全年齢を通して、遅寝の傾向が続いています。就学前の子どもは、市の平均と比較すると、9時までに寝る子どもの割合がかなり低いです。

脳がしっかり育つために、早く寝ることはとても重要です。寝る前の環境づくりなど、大人が環境を整える努力も必要です。

### 2. 朝食

- 朝食を毎日食べている割合●

＜長岡市の同様の調査と比較＞

小学生で3%  
中学生で5% 程度低い

- 朝食の摂取内容

黄色の食べ物→ほぼ100% 

赤のおかず→約80% 

緑のおかず→60%弱 

勉強や運動で力を発揮したい人は、赤のおかず  と緑のおかず  も朝食にしっかり食べましょう！！

### 3. メディア



大人も子どもも家族と過ごす時間を大切にしよう！

保育園や幼稚園の低年齢の頃から、ゲームやインターネットを使い始める子どももいます。しっかり約束ごとを決めている家庭が多い一方で、「約束ごとがない」割合も3割を超えています。