

～本年もよろしく
お願いします～



1月号

わしま

支所からのお知らせ



編集・
発行

長岡市和島支所地域振興課 地域振興・防災係 第39号/平成22年1月18日発行
〒949-4511 長岡市小島谷 3434-4 TEL(0258)74-3111 FAX(0258)74-2791

おとこだって料理くらいできるぞ!!～「おとこの料理教室」開催～

12月12日(土)、和島保健センターで、和島地域食生活改善推進委員協議会の主催による「おとこの料理教室」が開催され、30代～80代までの男性17人が腕を振りました。参加者たちは、栄養士からカロリー計算や食生活のポイントなど食事の基礎を教わった後、男性にも作れる“簡単”で“失敗しない”“体にいい”料理を3品作りました。(レシピは下記でご紹介します!!)

この教室を通して参加者たちから「もっと体のことを考えなければ」「野菜料理を心がけよう」「これで少しは家族の助けになれそう」などの声が聞こえ、楽しんで料理している皆さんの笑顔がとても印象的でした。

【レシピ紹介】

みなさんもチャレンジしてみてください!

さばの味噌煮(180 疋)

材料(5人分)

さば・・・5切れ(60g) 生しいたけ・・・5枚 ねぎ・・・3本
しょうが 味噌・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1と1/2 酒・・・大さじ1と1/2
醤油・・・大さじ1と1/2

- ① 調味料を煮立て薄切り生姜とさばを並べ、落とし蓋をしてゆっくり煮る。
- ② 煮汁で、しいたけとねぎを煮る。

かぼちゃサラダ(143 疋)

材料(5人分)

かぼちゃ・・・200g
ロースハム・・・40g
きゅうり・・・50g
マカロニ・・・25g
マヨネーズ・・・50g

- ① かぼちゃは、一口大に切り、蒸してつぶす。(レンジ利用)
- ② ハムは千切り、きゅうりは薄切り、マカロニはゆでる。
- ③ かぼちゃの熱がさめたら全体を混ぜる。



ほうれん草ののり酢あえ(72 疋)

材料(5人分)

ほうれん草・・・200g
キャベツ・・・80g
もやし・・・80g
ツナ缶・・・100g
きざみのり・・・5g

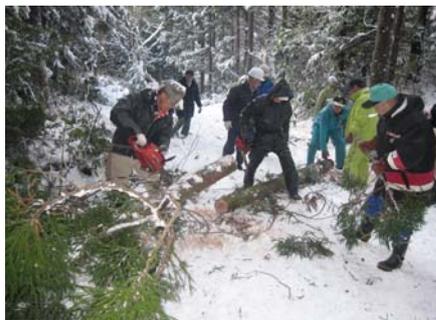
- ① ほうれん草は色よくゆで、3cmに切る。キャベツは千切りでゆでる。もやしもゆでる。
- ② 野菜の水をきり、ツナ缶、きざみのり、酢、醤油であえる。

地域の財産は地域で守る!

歴史ある「村岡城跡」の周辺は雪割草の群生地でもあり、これらを後世に残そうと、去る12月12日(土)、38人の有志による「村岡城跡の歴史を守る会」が発足しました。

また、12月ではめずらしく冬将軍に見舞われ寒い日となった19日(土)、発足したばかりの守る会の皆さんで、雪割草が気持ちよく育ってくれるようにと、チェーンソー等で雑木の伐採作業を行いました。

今後もこの会では、継続して整備作業を行い、歴史ある村岡城跡の保存活動を実施していきます。



▲雑木の伐採作業(12月19日)

わしまのできごと



▲発足前の打合せ会議(11月23日)

※村岡城とは・・・

南北朝時代に越後南朝方の武将として活躍した風間信濃守信昭の弟、村岡三郎の居城。風間氏は直蜂城(東頸城郡安塚町)を拠点としており、一族は鎌倉時代の末ころまでに、西古志地方の要地であった島崎川流域に進出したものである。



クリスマスツリーが道の駅をライトアップ!!

“青年夢来”手作りの巨大クリスマスツリーが、12月19日(土)～25日(金)の間、道の駅情報ターミナルに設置されました。この期間中、夜には素敵なイルミネーションが道の駅を包み、ドライバーの心を癒してくれました。

また、12月23日(祝)には青年夢来サンタクロースが道の駅にやってきて、約200人の来場者へ素敵なプレゼントが贈られました。(12月23日)



今日は楽しいクリスマス♪

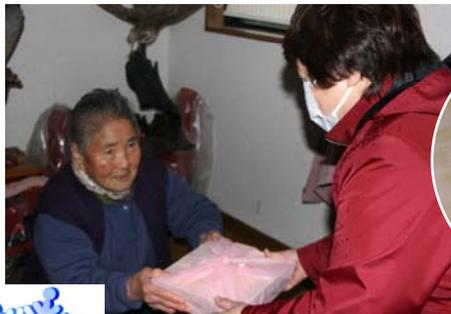
和島幼稚園・保育園に待ちに待ったサンタさんがやってきました。園児たちはサンタさんからのプレゼントや写真撮影に大喜び!最後は、「はまなすウィンドアンサンブル」(寺泊)の演奏で幕を閉じました。(12月25日)



手作りのおせち料理をプレゼント

長岡市社会福祉協議会和島支部が、年末に「歳末たすけあい運動」の一環として、要援護者世帯約100世帯におせち料理の配食サービスを行いました。

料理の中身については、材料の調達から仕込みまでほとんどが当地域の配食サービスボランティアスタッフの手によるもので、訪問は民生委員の協力のもとで行われました。おせち料理を受け取った方は「気持ちがかもっていてうれしい」と喜んでいました。(12月28日)



今年も幸せな年でありますように・・・

良寛の里わしま「和らぎ家」で、地域の子どもや市外の方など約30人が参加し、小正月の伝統行事「まゆ玉飾り」を体験しました。参加者は、それぞれ自分のミズキの枝に紅白のもちや米粉でできた縁起物の飾りを慎重に取り付け、まるで花が咲いたようでした。

飾り付けの後には、おしるこが振る舞われ、古式ゆかしい小正月行事を楽しみました。今回の飾り付けを「田植え」、取り外すことを「稲刈り」と呼ぶそうです。(1月9日)



▲うまく結べるかな～



▲大きい飾りはできるだけ枝の先に



▲紅白のもちを細かく切るスタッフたち



お知らせ

ご案内

農業所得等の「事前申告相談会」のご案内

農業所得は、収入金額から必要経費を差し引いて計算する「収支計算」(所得金額＝収入金額－必要経費)によって申告をしていただくことになっています。

そこで、農業所得等の計算などに関するご質問をお受けするため、次のとおり申告相談を実施します。

ぜひ、この機会を利用して、早めの申告の準備をお願いします。

- 期間＝2月1日(月)～2月12日(金)
- 時間＝午前9時～午後4時
- 場所＝和島支所1階市民生活課、1階副室

※次の書類等をお持ち下さい。

- (1) 農業所得申告支援システム(JA越後さんとう提供)
- (2) 農業関係収入と経費がわかる帳簿及び領収書
- (3) 農業機械取得年月と取得金額がわかる書類(減価償却費関係)
- (4) 税務署又は市役所から送付されている申告書
- (5) 給与収入や年金収入・農地の貸付収入などがある方は、源泉徴収票や他の収入がわかる書類
- (6) 前年の申告書の控え(保管してあればお持ちください。)
- (7) 印鑑

※社会保険料控除や医療費控除などを受ける場合は、次の書類をお持ちください。

- (1) 社会保険料・生命保険料・地震保険料の支払証明書
- (2) 扶養・配偶者控除を受ける場合は、その方の所得がわかる書類
- (3) 医療費の領収書(事前に支払った医療費を計算し、保険等で補てんされた金額を調べてからおいでください)

【問い合わせ】和島支所市民生活課 市民係

(☎74-3111/内線251～252)

忘れ
ずに!

償却資産の申告をお忘れなく

1月1日現在、長岡市内で事業を営み、償却資産を所有されている事業者の方は、償却資産の申告が必要となります。**2月1日(月)**が申告期限です。まだ申告がお済みでない方は、期限までに申告をお願いします。

【問い合わせ】

和島支所市民生活課 市民係(☎74-3111/内線251～252)

ご連絡
を!

家屋を取り壊したらご連絡を!

取り壊した面積に応じて、家屋の評価額が変わります。家屋の全部、または一部を取り壊した場合は、ご連絡下さい。

【問い合わせ】和島支所市民生活課 市民係

(☎74-3111/内線251～252)

統計
調査

世界農林業センサスにご協力ください

平成22年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2010年世界農林業センサス」が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

1月下旬から農林業を営んでいる皆様のごところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。



【問い合わせ】

和島支所地域振興課 地域振興・防災係(☎74-3111)

保護者のための就活セミナー【入場無料】要申込 ～子供の就職を親はどうサポートするか～

平成23年春の就職に向けて、市と県が連携して行うセミナーです。現在の就職状況、企業が求める人材などの情報を、保護者のみなさんに提供します。

【1部】講演「共に考え、納得できる就職活動をサポート。」

(講師:新潟大学キャリアセンター准教授 西條秀俊さん)

【2部】企業採用担当者によるディスカッション

【3部】先輩社員によるディスカッション

● 日時＝1月24日(日)

午前9時30分～午後0時30分

● 会場＝中央図書館2階講堂

● 対象＝大学3年生の保護者、
短大などの1年生の保護者

● 定員＝150人

● 申し込み＝(株)アルプスビジネスクリエーション新潟

☎25-0890 または FAX25-0887 まで

【問い合わせ】商業振興課 ☎39-2228

和島地域の人口

(平成22年1月1日現在)

		前月比
人口 総数	4,749人	-4
内 男	2,271人	-2
内 女	2,478人	-2
世帯数	1,343世帯	+1

～お子さんのいるご家庭のみなさんへ～ 2月の健診・相談日等のお知らせ

期 日	事業名	会 場	対 象	受付時間
2月4日(木)	ぴよまま 広場	和島保健 センター	就園前のお子さんと保護者	午前9時30分 ～11時実施
2月10日(水)	1.6歳児 健診	三島保健 センター	平成20年6、7月生	午後1時 ～1時45分
2月19日(金)	赤ちゃん 相談	三島保健 センター	平成21年7、8月生	午前9時 ～9時30分

※健診・相談会のお知らせは、実施月の前月10日前後に保護者あてに郵送しています。

【問い合わせ先】:市民生活課 保健係(☎74-3111)



こんにちは“わ”! ぼく「わし麻呂」です!!

みんな、「なら王 わし麻呂」って知ってる?
「わし麻呂」は和島地域(旧和島村)のマスコットなんだよ! 名字は「なら王」、名前は「わし麻呂」。

ぼくの名字は“生涯学習の「習おう」”と、旧和島村で発見されたとても貴重な「八幡林遺跡」が奈良時代のもので、この一帯を納めた大領(とても偉い役人)がいたことから付いた“奈良時代の王さま「奈良王」”をかけてあるんだ!

名前の「わし麻呂」は“わしま”と奈良・平安時代の自分の呼び名“麻呂”を合わせて名づけられたんだ!

正式名称は「なら王 わし麻呂」、通称「わし麻呂くん」ってみんなから呼んでもらっているよ!

ぼくをみたら“学ぶ心”を思い出して・・・そして一緒に勉強したりスポーツしたりしよう!!

勉強ばかりじゃ、疲れちゃうからみんなと一緒に学習(がくしゅう)しよう!

さて皆さん、毎月「わしま支所からのお知らせ」の最後のページに登場する謎のキャラクター「わし麻呂くん」をご存知ですか?
愛くるしい表情と知的な風貌、そして怪しい手帳を片手にどっしりと構えるその姿は、和島地域の象徴と言っても過言ではありません。
そんな重要かつゆる〜いキャラクターを皆さんによく知ってもらおうと、新春スペシャルとして、今月号に「わし麻呂くん」をお呼びしました。
さてさて、どんなおもしろい発言が飛び出すのか!?



手に持っているノートは、和島地域の風土に育まれた和を尊ぶ“わしまの「和」”の足跡を後世に残すため、気づいたことを書き留めているのだ! 決して怪しい手帳ではござらぬ。

- プロフィール**
- 血液型: 王型(おうがた)
 - 趣味: さんぼ、気持ちの良い日は阿弥陀瀬の大杉を見に行く。
 - チャームポイント: ほめられるとすぐに顔が真っ赤になってしまうところ
 - 性格: 照れ屋でおっとりしているが、気になることがあると情熱的になる(他が見えなくなるくらい集中し、人にきいたり本を読んで調べたり、実際に見に行ったりする)
 - 夢: 「わしまの「和」」が百年・千年とずっと続いていくのを見守ること。
 - 好きなもの: 和島でとれた「お米」「お酒」「牛乳」。和島の昔話をきかせることと、人の話をきくこと。
 - 初登場: 平成6年10月(広報わしまで紹介)
- わし麻呂くん**



いきいき大学 「切り絵の学習」
12月21日(月)、和島切り絵村のみなさんを講師にお迎えし、八丁紙に今年の干支「寅」を完成させました。
作品に取り組む受講生の顔は、真剣そのもの。完成した作品に満足した笑顔が印象的でした。

卓球指導者講習会

12月13日(日)、和島体育館を会場に卓球指導者講習会が開催されました。ウォーミングアップの方法や打球感覚の身につけ方、そしてメンタル面の育て方等、実技を交えながらの講習を受けました。



◆移動図書館「米百俵号」巡回日程◆

- ★3/16(火) 9:30~10:20/和島幼稚園
 - ★1/21(木)、3/19(金) 13:10~14:30/和島体育館
- 【問い合わせ】中央図書館 ☎32-0658

