

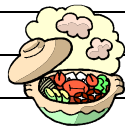
越路支所からのお知らせ

編集・発行：越路支所地域振興課 〒949-5493 長岡市浦 715 番地 平成 19 年 2 月 1 日発行 第 11 号
 電話 0258-92-5901 FAX0258-92-3333 E-mail:ksj-chiiki@city.nagaoka.lg.jp



2月 カレンダー

1	木	
2	金	
3	土	節分
4	日	立春
5	月	
6	火	・ふれあい福祉総合相談 (13:00~16:00 越路総合福祉センター)
7	水	
8	木	
9	金	・越路地域小中学校ホタルの会 発表会 (13:30~15:30 越路西小学校 体育館)
10	土	・2007 スノーフェスティバル in 越路 (11:00~18:00 成出運動広場)
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	・ふれあい福祉総合相談 (13:00~16:00 越路総合福祉センター)
14	水	
15	木	
16	金	



17	土	
18	日	
19	月	雨水 ・健康相談日(13:00~16:30 越路保健センター)
20	火	・ふれあい福祉総合相談 (13:00~16:00 越路総合福祉センター)
21	水	・行政相談(9:00~12:00 越路支所) ・赤ちゃん相談 (受付 9:00~9:30 越路保健センター)
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	・ふれあい福祉総合相談 (13:00~16:00 越路総合福祉センター)
28	水	



越路地域小中学校ホタルの会 発表会

- 日時 平成 19 年 2 月 9 日
13 時 30 分~15 時 30 分
- 会場 越路西小学校 体育館
- 内容 ・飼育体験をした児童生徒等による発表
・講話「地域の自然と外来生物」
講師：井上信夫氏
- お問合せ 越路西小学校 電話 92-5424

お知らせ 税務課 (電話92-5907)

農業所得 収支計算説明会

農家の方から「収支計算による申告」をしていただくための説明会です。

2月	地区	会場・時間
1日(木)	塚野山・千谷沢	会場 越路支所 1階 101号室
2日(金)	東谷・西谷	
5日(月)	岩田・不動沢	
6日(火)	飯塚・沢下条	
7日(水)	来迎寺・朝日	
8日(木)	岩野・仲島 釜ヶ島	
9日(金)	浦	
13日(火)	神谷・越路中島 篠花	受付 午前8時30分 から午後5時まで
14日(水)	飯島・西野	
15日(木)	越路中沢	

市・県民税の申告をお忘れなく

2月16日(金)から3月15日(木)まで
(土・日・祝日除きます。)

2月	相談地区	会場・時間
16日(金)	千谷沢・塚野山1区	会場 越路支所 1階 101号室
19日(月)	塚野山2・3・4・5区	
20日(火)	西谷	受付 午前8時30分 ~午後5時まで
21日(水)	東谷・沢下条	
22日(木)	不動沢	
23日(金)	岩田	
26日(月)	飯塚	
27日(火)	十楽寺・中島・朝日	
28日(水)	前田・白山1・2・3丁目	

* 申告相談は越路支所の他に、長岡新産管理センター・ながおか市民センターでも行なっています。



詳しくは1月中旬に配られた「長岡市越路支所税務課からのお知らせ」(黄色 A3版)をご覧ください。
 税務課 電話 92-5907



今月の巡回バス(雪ぼたる号)バス運休日

4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)

12月25日 サンタクロースがやってきた わんぱく教室（児童交流会館）



「サンタさん、また来てね。」

この日、わんぱく教室にサンタクロースがやってきました。会場には小学1年生から4年生まで約50人が集まり、紙芝居を楽しんだ後、クリスマスソングを全員で歌い、サンタクロースを迎えました。子ども達はサンタクロースからプレゼントを一人ひとり受け取ると、目を輝かせてサンタさんと握手をしたり、質問をしたりしていました。

1月14日 とぼでお化粧 浦 さいのかみ



「もう少し上らいやあ。」
声を掛け合いながら作業を進めました。

昨年10月に浦南部地区の小学生が作った「とぼ」がさいのかみの仕上げに使われました。実際に作業していた人からは、小学生と大人の作った「とぼ」の区別がつかなかったという話が聞かれました。

当日つくられたさいのかみの高さは約8メートル。「とぼ」を繋げてらせん状に巻いていく作業は、チームワークと全体のバランスが大切。住民総出で協力しながら丁寧に仕上げました。

1月7日 気持ちを新たに 消防団出初式



今年1年の無火災を願って
火の用心三唱

消防団出初式が越路支所で行われました。式典では関団長が「自分の地域は自分で守るという精神で市民の生命・財産を守って欲しい」と訓示した後、永年消防団活動に貢献した消防団員が表彰されました。また、式典終了後、小雨が降る中、消防団員は各地域で消火訓練に励んでいました。

1月23日 テーマは「まちの魅力を再発見」 第6回まちづくり協議会設立準備委員会



各班の発表の様子

越路支所で行われたこの日の委員会では、各委員が越路の好きな(嫌いな)景観について発表した後、グループに分かれて越路の魅力をキャッチフレーズで表現しました。各グループのキャッチフレーズは下記のとおりです。

- 1班 サケのぼる越の川 他
- 2班 ホタルを守る人がいる
- 3班 自然・人・歴史
水がかもしたなからでいい町

1月14日 伝統行事を小学生が体験 岩野で「もぐら追い」

岩野では小正月の伝統行事を子供たちに体験してもらおうと約50年ぶりに「もぐら追い」を行ないました。これは、農作物の豊作を願い、田畑を荒らすもぐらを追い払うために行なわれたものです。

地元の小学4～6年生は、藁たたきを使う横づちに縄をつけたものを引きながら、もぐら追いの歌を唄い、さいのかみの周りを回りました。(歌詞は右のとおり)

参加した小学生の女の子達は「横づちは雪がくっついて重たかった。」と話し、もぐら追いを知る人達は「以前は朝4時頃から、隣の家よりも早く回らないと、自分の家にもぐらが来てしまうと言って家の周りを横づちを引いてまわったものです。」と懐かしそうに語り、子ども達に盛んに拍手を送っていました。



横づちの思わぬ動きに戸惑う場面もありました。



よみがえった伝統
懐かしい歌が響き
わたりました。

もぐらもちや 何処 いった
うちか 外にか おやどにか
そーら そーこへ けつかった
頭だしたら かつぶせ
よこづつの オーマイダー オーマイダー



くらし

水道管の凍結 破裂にご注意を！

気温がマイナス4℃以下になると水道水が凍ったり、水道管が破れたりすることがあります。
あらかじめ冬じたくをして、水道管を凍結事故から守ってあげてください。



凍結がおきやすい場所

- ・水道管が露出しているところ
- ・水道管が北向きにあるところ
- ・風あたりの強いところ

凍結して水が出ないときは…

- ・タオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけましょう。(熱湯は絶対にかけないでください。)

凍結を防ぐには…

- ・保温材などで保護し、濡れないようにする。
- ・湯沸器などは夜の冷え込みが厳しいときや、しばらく使用しないときは、水抜きをしましょう。
- ・蛇口から細く水を出しておくのも有効です。
- ・冬期間水道を使わない場合は止水栓を閉めておきましょう。



<問い合わせ>
越路水道ガス営業所
* 岩塚地域・塚山地域
小国水道営業所

電話 92-2246

電話 95-2440



未来へのメッセージを募集

未来への架け橋 ~タイムカプセル設置事業~

越路橋を愛する会では、この豊かな自然と人々の心を後世に伝達する架け橋としてタイムカプセルを設置します。開封は8年後の平成27年。両親や兄弟、友人または自分宛てにメッセージを送ってみませんか？



- 設置日 平成19年4月29日(日) 午前11時00分
- 設置場所 越路河川公園 駐車場 南側
- 応募方法
 - ・メッセージをハガキか封書、または角2サイズ(縦33センチ横24センチ)に記入。
 - ・メッセージを届けたい人の宛先を記入の上、切手を貼って当日にお持ちください。
 なお、当日都合がつかない方は3月26日(金)までに事務局へ提出してください。
- 開封時期 平成27年(西暦2015年)4月吉日(宛先に郵便局から届きます。)
- お問合せ先 越路橋を愛する会事務局
越路支所建設課 管理係 電話 92-5904 FAX 92-6942

おめでとうございます

12月16日
経済産業省より
感謝状が贈られました。

多年にわたり工業統計調査や商業統計調査の調査員として活躍されている鳥島 清さん(塚野山)に経済産業省から感謝状が贈られ、その伝達式が12月16日に長岡市役所で行なわれました。



「支所からのお知らせ」は
長岡市ホームページからも
ご覧いただけます。

<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/>

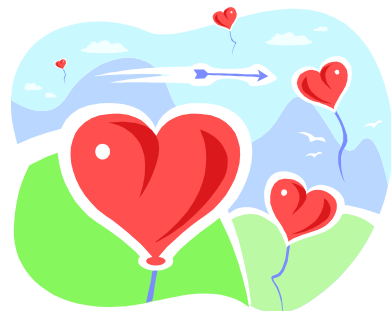


ひまわり会 (認知症高齢者介護者のつどい) のお知らせ

病院から見た認知症高齢者の介護と家族への支援、また医療やサービスへの疑問など、現場のスタッフからのお話しを聞いたり、質問したりできます。

日々の介護での悩みや疑問をお持ちの方、ぜひご参加ください。

- 日時 平成19年3月14日(水) 10時～11時30分
- 会場 越路保健センター
- 内容 三島病院ケースワーカーによるミニ講話
テーマ『病院から見た認知症の介護』
- 参加料 無料
- 申込み 担当までお申込みください。
- 担当 越路保健センター 電話 92-5011



メタボリックシンドロームを予防しよう！～2月1日から7日は生活習慣病予防週間です～

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) とは

内臓脂肪が余分にたまることにより体の代謝機能に負担がかかり、生活習慣病が進行する状態

具体的には

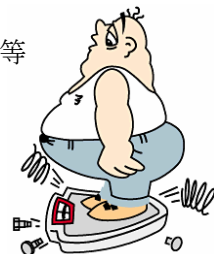
腹囲が 男性 85cm以上、女性90cm以上
かつ
高血糖・高血圧・高脂血症の2つ以上が合併した状態

メタボリックシンドロームが怖いのは、個々の検査値の異常が軽度でも、相乗効果によって動脈硬化が進み、脳卒中・心臓病・糖尿病といった重大な病気を引き起こすことです。

予防・解消には、たまった内臓脂肪を減らすことが大切です！

<生活習慣改善のポイント>

- * **生活時間内でこまめに体を動かす**
階段を使う、車を遠い所に駐車する。その場でできる筋力トレーニングをする 等
- * **食べ方や食べる順番を変える**
一口30回噛む、野菜から食べ始める、食器を小ぶりの物に替える 等
- * **健診を毎年受ける**
目に見えない体の状態を確認しましょう！



越路保健センターでは随時健康相談に応じています、お気軽にご利用ください。

(相談に来られる際は、事前にご連絡ください) 長岡市越路保健センター 電話 92-5011

「認知症予防講演会」のお知らせ

認知症の始まりに落ちやすい脳の機能を鍛えることが、予防の第1歩です。

認知症に強い脳を作るにはどうしたらよいのか講演会で学びましょう。

認知症予防に興味のある方、地域で予防活動を一緒にしてみたい方お誘い合わせておいでください。

- 日時 平成19年3月14日(水) 受付:午後12時30分～1時30分
講演:午後1時30分～3時30分

- 会場 長岡リリックホール コンサートホール
- 内容 『認知症に強い脳を作ろう』 ～これだけは知っておこう認知症予防最前線～
講師:東京都老人総合研究所 矢富 直美 さん
- 参加料 無料
- 申込み 不要 (直接会場にお越しください。定員700名)
- 問合せ 越路保健センター 電話 92-5011



認知症予防についての研究の第一人者です。