



# 支所からのお知らせ

2016年  
(平成28年)

# こしじ

## 10月号

No.127

## 祝 越路地域敬老会 会場は笑顔がいっぱい!



越路小学校6年  
堀口楓花さんのお祝いの言葉



白山保育園児のお遊戯とメッセージ



越路地域敬老会が越路体育館で行われ、式には75歳以上の対象者2,345人のうちの725人が参加しました。かわいい保育園児などによるアトラクションを楽しみながら、久しぶりの元気な再会を喜び、みなさん笑顔で楽しい時間を過ごしていました。(9月17日)

## 5歳若返る!?正しい歩き方



今回の越路幸齢者教室は「正しい歩き方」の学習。ストレッチで体をほぐし、体に負担の少ない歩き方を学んでから、河川公園を散策しました。正しい歩き方で、心も体も5歳?若返りましたよ。(9月15日)

## ポニーカーニバル in こしじ



さわやかな日差しの中、越路河川公園は大勢の家族連れで賑わいました。

ポニーに乗って広場をおさんぼしたり、えさやり体験でニンジンを食べさせたり、可愛いポニーとたくさん触れ合いました。(9月11日)

# 第60回越路文化展を 開催します

日時 11月1日(火)～3日(木・祝)

午前9時～午後4時

(3日のみ午後3時30分まで)

場所 福祉センター

内容 ■越路美術展

(絵画、陶芸、書道、写真の部)

■越路文化協会加盟団体による作品展

(各流派いけ花展、盆栽展)

■公民館活動による作品展

(花アレンジ展、手芸展、俳句展)

■児童画廊、小学校クラブ活動作品

■越路文化展60回記念美術教室作品

作品受付

10月18日(火)～24日(月)

午前9時～午後5時

福祉センターへ持参

問合せ 地域振興課教育支援係 ☎92・5910



## 行政に関する相談は 行政相談委員へ

10月17日(月)から23日(日)は行政相談週間です。総務大臣から委嘱された行政相談委員が、行政に関する苦情や困りごとなどの相談に応じ、行政に反映させる目的で設置した制度です。

越路支所では、次のとおり行政相談を行っています。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

どうぞご利用ください。

日時 毎月21日(土日のときは翌月曜日、

祝日のときは翌日) 午前9時～正午

場所 越路支所

問合せ 市民生活課福祉係 ☎92・5906



## 知っていますか? 「地域の宝」 スマホで撮って気軽に投稿 素敵な賞品当たるかも!?

平成26年度に選定された「地域の宝」を広くPRするため、フォトコンテストを開催中。あなたが撮ったとおきの写真を投稿してください。長岡のお宝の魅力をみんなで発信しましょう! この秋「地域の宝」探しへGO!

大賞には、地域の特産品詰合せ(5万円相当)を贈呈。

その他、豪華賞品が当たる特別キャンペーンを随時開催。

越路地域自慢の「地域の宝」

写真を投稿して、一緒に越路を盛り上げましょう!

応募作品 デジタルカメラ、スマートフォンで撮影

した写真データ。綺麗に撮れた写真、面白写真、ユニーク写真など、何枚でも投稿OK。

応募方法 ツイッターかインスタグラムで、「#越

後長岡地域の宝」をつけて投稿。「地域の宝」特

設サイト内でも受付。 <http://chikinotakara.jp/>

応募期間 9月12日(月)～翌年2月10日(金)

※詳しくはチラシまたは「地域の宝」特設サイトをご覧ください。

問合せ 地域振興戦略部 ☎39・12260



### 越路の地域の宝

「ホタル」

「もみじ園とその周辺」



QRコード

## 第23回こしじ秋まつり

目玉の”一万人なべ”をはじめ、楽しい催し、地域の秋の味覚がいっぱいです!

日時 10月9日(日)

午前10時～午後3時30分

場所 越路支所 特設会場

問合せ こしじ秋まつり実行委員会事務局

(産業建設課商工観光係) ☎92・5903



るんるん  
Facebook

## 第3回

### 秋の越路

## 榊形山ハイキング



榊形山自然公園まで、自然を感じるお手軽ハイキング! 山頂では「飯ごう」を使って炊飯体験!

見晴らしのいい展望台で食べるカレーは最高ですよ♪

日時 10月29日(土)

午前9時～午後3時(雨天中止)

集合 午前9時までに飯塚区集会所

定員 15名程度

参加料 500円(保険料、昼食代) ※当日徴収

申込み・問合せ

10月24日(月)まで

越路体育館 ☎92-4826



# 市民生活課保健係からのお知らせ

申込み・問合せ ☎ 92・5011 (平日のみ受付)

## 子育てミニサークル 「保育園ってどんなところ？」

日時 10月18日(火)  
午前10時～正午

場所 保健センター

内容 園長先生による保育園の話、  
ふれあいあそび、母推による

「ままのまカフェ」、体重測定

対象者 生後3か月から1歳未満の赤

ちゃんと保護者

持ち物 水分補給用の飲み物、母子手帳

※前日までに申し込みください。

## ママの相談会

気持ちが沈む、よく眠れない、やる気が起きないなどの症状はありませんか。ストレスからくる体や心の不調など、心の健康についての相談会です。本人だけでなく、家族の相談も受けていますので、お気軽にご相談ください。

日時 10月20日(木)  
午後2時～3時30分

場所 越路支所3階

担当 田宮病院精神科

湯野川淑子 医師

参加料 無料

申込み 10月17日(月)まで



## 体内年齢が若返る！ 「糖尿病予防教室」

健診で「血糖値やヘモグロビンA1cが高め」と判定された方や、医師に「まだ薬を飲むほどではないけれど、食事と運動に気をつけてください。」と言われた方、ぜひ参加してみてください。ご家族の参加も大歓迎！全4回の教室です。

日時 10月21日(金)、11月16日(水)

★12月15日(木)、1月19日(木)

午前9時30分～正午

(★のみ午前9時30分～午後1時30分)

場所 保健センター

内容 糖尿病のイロハ、重症化を防ぐバランス食、効果的な運動について学びます。(運動体験は毎回、12月はヘルシーランチの試食があります。)

持ち物 健診結果(検査結果)、筆記用具、運動に適した服装

参加料 300円(食事材料費)

申込み 10月14日(金)まで

ドロドロ



## はじめよう！介護予防 ～認知症を予防する(前編)～

越路地域では、高齢者のうち約2割の800人が介護認定を受けています。その原因で最も多いのが「認知症」で、全体の25%を占めています。認知症にはその一歩手前の「軽度認知障害 MCI」という段階があります。MCIは物忘れなどがあっても、日常生活には支障のない状態。この段階で気づき、適切に対処すれば、認知症への移行を予防したり、進行を先送りできると言われています。

以下に多くあてはまるほど注意が必要です。不安のある方はかかりつけ医などに相談してみましょう。

- 昔から知っているものの名前が出てこない
- 雑談で、話についていけないことがある
- 約束を忘れたり、集合の日時を間違える
- 大切なものをなくしたり置き忘れたりする
- 皆で経験した出来事を一人だけ忘れている
- 「同じことを何回も言う」と指摘される
- 物事の段取りが悪くなり、料理などに時間がかかる
- 大好きだった趣味に興味なくなった

※認知症予防のための生活の工夫については、後編でお伝えします。

## 長谷川邸再建 300 年記念特別展

開催期間 10月29日(土)

～11月23日(祝・水)

場所 長岡市立科学博物館(さいわいプラザ内)



長谷川家の歴代当主は塚野山周辺の村々を治める一方、芸術に親しんで文人墨客と交流し、これを支援しました。その注文によって制作された作品には日本の美術史を彩る優品が含まれています。かつて長谷川邸を飾った作品を展示して、長谷川家の知られざる魅力に迫ります。

## 今年の優勝チームは!?

10月9日(日)に行われる「第59回越路地域市民駅伝大会」に今年は48チームが参加します。

今年は新潟アルビレックスBCもオープン参加！沿道からの温かいご声援をよろしくお願ひします。

【コース】 延べ24.8km

小坂鷲之島橋詰(10:00 スタート)→西小バス停前→JA越後さんとう岩塚支店→朝日酒造駐車場→神谷常盤橋→篠花集落西→越路河川公園入口→TENTAC北側交差点→越路支所(ゴール)

# 2016年 10月



1	土	
2	日	
3	月	
4	火	赤ちゃん相談 (受付 9:00~9:30 保健センター)
5	水	るんるん親子教室 (10:00~13:30 越後丘陵公園) 第2回区長・総代・町内会長会議 (13:30~越路支所)
6	木	保育園の1歳児と一緒に遊ぼう (10:00~10:45 のびのび) 幸齢者教室 (10:00~15:00 福祉センター他) 米百俵号 岩塚保育園 (9:30~10:10)
7	金	
8	土	
9	日	こしじ秋まつり (10:00~15:30 越路支所) 越路地域市民駅伝大会 (10:00 小坂鷺之島橋詰スタート)
10	月	<b>体育の日</b>
11	火	
12	水	いきいきレディース講座 (10:00~11:30 もみじ園 他) 花草会 (10:00~15:00 保健センター)
13	木	米百俵号 こしじ保育園 (9:30~10:30) " うらら長岡 (10:40~11:10) " 飯塚区事務所 (11:30~11:50)
14	金	米百俵号 白山保育園 (9:30~10:30) 離乳食・幼児食・噛む大切さ (10:30~のびのび)
15	土	
16	日	新潟県知事選挙、長岡市長選挙、長岡市議会議員補欠選挙投票日
17	月	
18	火	子育てミニサークル (10:00~正午 保健センター)
19	水	米百俵号 来迎寺保育園 (9:20~9:50) " 十楽寺分館 (10:10~10:30) " 塚山保育園 (10:50~11:20)
20	木	幸齢者教室 (10:00~15:00 福祉センター他)
21	金	行政相談 (9:00~正午 越路支所)
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	1歳6か月児健診 (受付 13:00~13:45 保健センター)
27	木	花草会 (10:00~13:00 保健センター)
28	金	
29	土	第3回榊形山ハイキング (9:00 飯塚区集会所集合) <b>もみじ園ライトアップ開始 (夕暮れ~21:00) 11月20日まで</b> <b>もみじの茶屋オープン (10:00~18:00) 11月20日まで</b> <b>さつまいもフェア (10:00~18:00 もみじ園表門駐車場)</b>
30	日	<b>さつまいもフェア (10:00~18:00 もみじ園表門駐車場)</b> 越路地域防災訓練 (8:40~10:15 浦体育館)
31	月	

## こしじホテルクリーン大作戦 ご協力

### ありがとうございました!

8月7日(日)に越路地域一斉にクリーン大作戦を実施し、各町内会及び企業の皆様3,929名の方々から参加していただき、今回もたくさんのごみが回収されました。これからも、越路地域の環境美化にご協力をお願いします!

集められたごみの量は、下記のとおりです。

可燃・不燃ごみ	1,140 Kg
枝葉・草	770 Kg
土砂 (町内道路側溝の泥上げ分)	6,010 Kg
廃プラ等	130 Kg
合計	8,050 Kg

担当 市民生活課環境係 ☎ 92-5908

**越路川柳会 川柳越路**  
(平成28年8月号より特選作品)

「向こう側」  
極楽はあそこ夕日の向こう側  
(恥目)

再審へいのち揺れてる向こう側  
(瑠美子)

「雑詠」  
懐の深い奴だな味がある  
(倫子)

軽くした握手へズルズル引っ張られ  
(洋子)

#### 巡回バス雪ぼたる号 平成28年10月の運休日

2日(日)、9日(日)、10日(月・祝)、  
16日(日)、23日(日)、30日(日)

#### 越路地域の人口 (平成28年9月1日現在)

世帯数	4,658世帯 (-22)	
人口総数	13,992人 (-24)	
内訳	男	6,753人 (+2)
	女	7,239人 (-26)

( ) 内は前月比

#### 出生数 (平成28年8月)

男	5人
女	2人



支所からのお知らせ こしじ10月号

編集・発行：越路支所地域振興課

〒949-5493 長岡市浦715番地

☎92-5902 FAX92-3333

E-mail ksj-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

資源物拠点(越路支所)回収は、毎週土・日曜日の午前9時から正午までです。

10月8日(土)、9日(日)の資源物拠点回収(越路支所敷地内)は、「こしじ秋まつり」のためお休みです。

