

山古志支所だより

8月号

2013.8.16 発行

編集・発行

長岡市山古志支所地域振興課地域振興・防災係 〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙 461
電話：0258-59-2328 FAX：0258-59-2331 Eメール：ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp
カラー版は長岡市ホームページでご覧いただけます。

長岡まつりに 山の踊り子が出現！



長岡まつりの民踊流しに山古志
地域から 49 名が参加しました。
(8/1)

祝！成人



山古志地域成人式(8/14)
久しぶりの再会を喜んだ新成人。
油夫のアルパカ牧場でにっこり
笑顔の記念撮影。



山古志中学校2年生が自分で作った「かぐらなんばん」をアオーレ長岡で販売。あっという間に完売し、大好評でした。(7/19)



牛の角突き(8/14)
お盆の帰省客や観光客が詰め掛け、迫力の対戦に大歓声。



青空ぼうけん塾でヨット体験乗船(8/11)
最初はおっかなびっくりの子ども達も、すぐに慣れてすっかり冒険気分！

やまこしフェア in アオーレ

アオーレ長岡を山古志一色に染めます。

日時：9月8日(日)
午前10時～午後4時
会場：アオーレ長岡

内容： 牛の角突き (午後1時から)
アオーレで初の角突きをつなごでします。
山古志かぐらなんばん新作メニュー発表
錦鯉すくい
郷土料理教室ほか

問合せ： やまこしフェア実行委員会事務局
(産業建設課 商工観光係 ☎59-2343)



みんなを守る消防団

地域に安全・安心を...

消防団員は、普段は自分の職業に就きながら、火災・災害時には消防活動を行ないます。その他にも、普段の訓練や、消防の機械器具の整備点検、行方不明者の捜索、火災予防の広報活動など多岐にわたります。

訓練では、仕事がお休みのときや夜間に集まるなど、仕事との両立を図りながら、地域を守る活動に従事しています。

■ 体育館に遊びに来ていた、子どもたちにインタビューしてみました。

Q. 消防団のお仕事、どう思う？



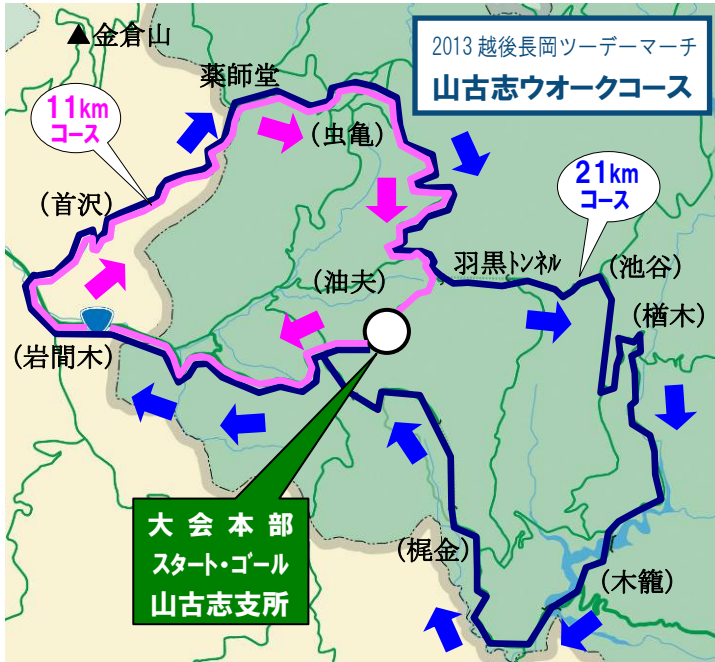
A. すごく役に立ってるし、かっこいい。みんなのためにがんばってます。

消防団の活動の様子



このほかにも地域の安全・安心のため、日夜訓練を行なっています。

2013 越後長岡ツデーマーチ 山古志ウオーク



今年も多くの参加者が山古志に集まり、美しい景色や住民の皆さんとのふれあいなどを楽しみに地域内を歩きます。沿道でのあたたかい声援や、冷たい飲物のおもてなしなど、ご協力をお願いします。



日時：9月14日(土)

午前9時30分スタート

問合せ：新潟県ウォーキング協会

(新潟日报社内 ☎ 025-521-2627)

地域振興課 地域振興・防災係

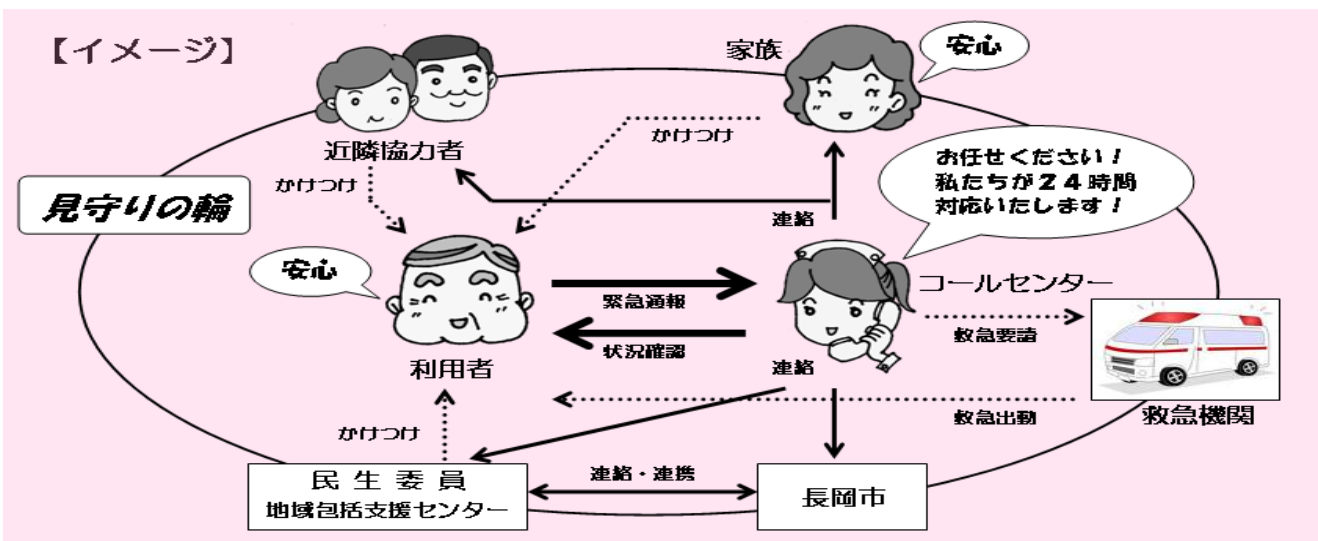
(☎ 59-2328)

24 時間体制の見守りサービス「安心連絡システム」

一人暮らしの高齢者を見守る「安心連絡システム」をご利用ください。

安心を支える4つの仕組み

- ・ 緊急通報…緊急ボタンを押すと看護師がいるコールセンターにつながります
- ・ 安心見守り…病気やケガで長時間動けなくなっていると自動通報します
- ・ 健康相談…健康や医療の相談ができます
- ・ お元気コール…月2回コールセンターからお電話して様子を確認します



対象：65歳以上のひとり暮らしの人

利用料：市民税非課税者…月 500 円 市民税課税者…月 1,500 円

問合せ・申込み：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

肺がん検診を実施します

年に1回は肺がん検診（胸部レントゲン）を受診しましょう。お近くの会場でお受け下さい。

対象者：40歳以上の方で、今年度胸部レントゲン検診を受診していない方

持ち物：個人記録票（対象者へ4月下旬に配布済）
健康手帳（お持ちの方）
受診料金（必要な方）

料 金：40歳から64歳：500円
65歳以上：無料

※ ^{かくたん}喀痰検査を実施される方は、別途700円が必要です（70歳以上の方は無料）

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

月日	場 所	受付時間
9月12日（木）	間内平集落開発センター	8:30～8:40
	竹沢駐在所駐車場	8:45～9:05
	虫亀集落センター	9:20～9:30
	桂谷集落センター	9:40～9:50
	種芋原公民館	10:10～10:30
	池谷除雪車格納庫	10:45～10:55
	木籠公民館	11:10～11:20
	小松倉集落センター	11:30～11:40
梶金集落開発センター	11:50～12:00	

9月は「がん征圧月間」

いつもの暮らしに

がん検診

を

受診で早期発見！

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。検診では、初期段階のがんを発見することができます。初期に適切な治療を受けることで、体の負担を少なくすることができます。

生活習慣病予防のススメ 23

～生活習慣改善のススメ-その2-～

健診結果から生活習慣を見直し、生活習慣改善に取り組み始めた方も多いと思います。「冬場動かないのに食べる量が変わらない（または多い）から太ってしまってヤセられない」「血糖値が上がってきた・・・」等という声をよく耳にします。

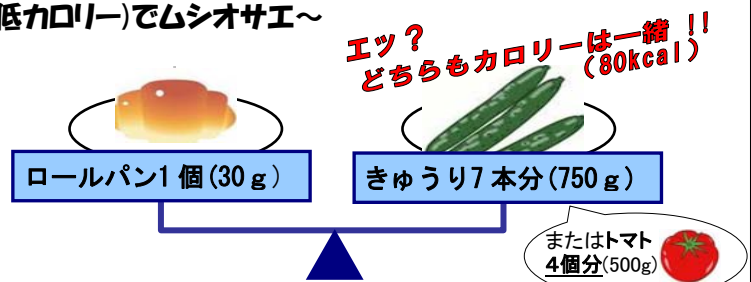


メタボ解消者に学ぶ

ためして得 太りすぎ撃退法!

私の小腹が空いた対策はコレ! ～きゅうり(低カロリー)でムシオサエ～

つい食べたくなる菓子パンやお菓子類ですが、カロリーオーバーが気になりますね。この夏、小腹対策にきゅうりやトマトがおススメ! 血糖値の改善にも役立つこと、イチオシです!

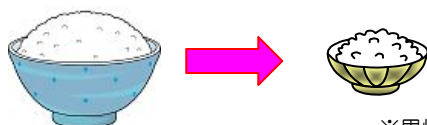


私は季節によって「ごはんの量」を変えた!

① 茶碗のサイズを小さくした

【夏場】茶碗(大)

【冬場】茶碗(中)



② 炊く量を少なくした

【夏場】

4合

【冬場】

3合

※二人暮らしの例

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

なるほど! これなら「食べすぎ」のあなたにピッタリかも!! 冬に備えて、今からごはん茶碗を用意するのも名案?!



東洋大学陸上競技部山古志合宿

東洋大学の陸上競技部が山古志で夏合宿を行います。コースは未定ですが、支所前を拠点に朝夕方を中心に山古志地域を走ります。あたたかい声援をお願いします。

期 間：8月24日(土)～8月28日(水)

問合せ：地域復興支援センター 山古志サテライト
(☎ 59-2301)

長岡うまい米コンテスト参加者募集

あなたの今年の八十八手間の集大成を米コンで試してみませんか!!!



申込方法：8月30日(金)までに申込用紙に必要事項を記入して下さい。

部 門：①個人部門 ②団体部門 (1チーム3名)
③学校田部門

参加料：①個人 出品点数1点あたり1,500円 ②団体 1団体あたり1,500円 ③学校田 無料

問合せ・申込先：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

除雪車オペレーターを募集します

山古志地域の冬期間の市道除雪等を行う、除雪車オペレーターを募集します。

応募受付期間：8月30日(金)まで(必着)

※詳しくは支所だより7月号をご覧ください。

問合せ：産業建設課 土木施設係 (☎ 59-2344)

参加者募集！大口れんこん収穫体験ツアー

日 時：9月28日(土) 午前10時～午後2時

集合場所：JAにいがた南蒲上通支店(JR押切駅隣)

内 容：収穫体験、料理教室、れんこん料理の昼食、蓮の実アートほか(れんこんのお土産付き)

参加料：一 般(高校生以上) 3,000円
子ども(小・中学生) 2,000円

服装等：汚れてもよい服装または着替え持参

定 員：25人(応募多数の場合は抽選)

申込方法：はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し9月18日(水)までに下記へ

問合せ・申込先：中之島支所 地域振興課
(〒954-0192 長岡市中之島 788 ☎ 61-2010)

お持ちの空き家を有効活用しませんか

空き家バンクでは、空き家を売りたい・貸したい人の物件情報をホームページ(<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/akiya/>)で紹介しています。

空き家が使用されずに放置されると、倒壊などにより近隣住民へ被害を及ぼすほか、火災や犯罪などにつながるおそれがあります。空き家をお持ちの人は老朽化が進む前にぜひご相談ください。費用は無料です。

また、田舎暮らし、住み替えをお考えの人も見です。利用したい物件は、所有者との連絡調整をします。お問い合わせください。

問合せ：住宅施設課 住宅政策係 (☎39-2265)

アオーレでうたオーレ♪

地域選抜 子ども・ファミリーカラオケ大会2013 参加者募集！

対 象：長岡市内在住の未就学児から中学生、または子どもを含む家族

予 選：9月28日(土)午後2時から 越路総合福祉センター(越路・小国・川口・山古志ブロック)

決 勝：10月26日(土)午後1時30分から アオーレ長岡

申込方法：参加者の住所、氏名、年齢、曲名、電話番号を記入し9月13日(金)までに下記へ。

申込先：地域振興課 教育支援係 (☎59-2339)
エヌ・シー・ティ カラオケ大会係

問合せ：エヌ・シー・ティ カラオケ大会係(〒940-0032 長岡市干場1-7-9 ☎77-0334 FAX33-0098)

『2013 ながおかノーマイカーデー』参加者募集！

マイカー利用を控えて、人と環境にやさしい自転車や公共交通に乗りかえませんか？詳しくは、市のホームページをご覧ください。

長岡市 HP：<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/koutu2/no-mycar.html>

実施期間：9月9日(月)から15日(日)

(1日以上の実施をお願いします。)

対 象：①市内の事業所に自家用車で通勤されている方、②自家用車で通勤・買い物等をしている市民の方

参加登録期限：8月30日(金)

問合せ：交通政策課 (☎39-2267)

9.5 出前ウィルながおか相談室

ひとりで悩まないで何でもお話しください。

女性相談員と一緒に考えます。事前に予約が必要です。まずは、相談専用電話にお電話ください。

日 時：9月5日(木)午後2時から4時まで

場 所：山古志体育館 1階 休憩室(和室)

相談専用電話：090-4064-6017※まずはこちらにお電話を！
(受付時間：月～金 午前10時～午後4時30分)

問合せ：長岡市男女平等推進センター

ウィルながおか相談室 (☎ 39-9357)

9.8 第6回 合同秋の新作観賞会

長岡市錦鯉養殖組合とJA越後おぢや組合合同の錦鯉当才の観賞会を開催します。

日 時：9月8日(日) 搬入受付：午前10時から

審 査：午後1時30分から

一般観覧：午後2時30分から

会 場：山古志体育館 小アリーナ

出品資格：長岡市錦鯉養殖組合に所属する錦鯉生産者、
JA越後おぢや組合員(ガイドライン登載者及び春のKHV検査・錦鯉市場検査済者に限る)

寸法区分：平成25年度産当才

出品料：1袋(1尾)に1,000円

問合せ：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

9.15 牛の角突き

日 時：9月15日(日)

22日(日)

午前10時開場

午後1時開始

会 場：山古志闘牛場

観覧料：2,000円

(中学生以下保護者同伴で無料)

問合せ：山古志闘牛会 (☎ 59-3933)

産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)



9.17 富所先生の診察があります

日 時：9月17日(火) 午後2時から4時まで

場 所：虫亀診療所 (☎ 59-2267)

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

9.21 山古志地域 敬老会

出欠の確認は各地区の老人クラブを通して行っています。

日 時：9月21日(土) 午前11時から

会 場：山古志体育館

対象者：75歳以上の方

昭和38年4月1日から昭和39年3月31日

までの間に結婚した金婚夫婦

問合せ：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

9.21~23 長岡デザインフェア 2013

今年のデザインフェアは、各支所地域の「大きなもの」が大集合！長岡のものづくりやデザインを体感してみませんか？

日 時：9月21日(土)、22日(日)、23日(月・祝)

21日：午後1時から午後5時

22日、23日：午前9時30分から午後4時

会 場：長岡造形大学、新潟県立近代美術館

問合せ：長岡デザインフェア2013実行委員会事務局
(生涯学習文化課内 ☎32-5110)

9.25 いのちの総合相談会

ひとりで悩んでいませんか？こころ、からだ・お金、生活の悩みについて保健師や法律の専門家などが相談にのります。相談無料、秘密厳守。

日 時：9月25日(水)

午前9時30分から午後0時30分

会 場：越路保健センター (来迎寺3697)

申込み：9月24日(火)までに下記へ (定員6名)

問合せ：健康課 (☎ 32-5000)

☆ 9月は、新潟県自殺対策推進月間です ☆

● 市税などの8月、9月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

8月

納期限(口座振替日)は、9月2日(月)です。
納期＝住民税2期、国民健康保険料2期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)5期、介護保険料(普通徴収)5期

9月

納期限(口座振替日)は、9月30日(月)です。
納期＝国民健康保険料3期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期、介護保険料(普通徴収)6期

※ 口座振替の方は前日までに口座の残高をご確認ください(再振替は行いませんのでご注意ください)。





くらしのカレンダー（8月末～9月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜ 8 月 ＞				6	金		
16	金	支所だより 8月号 発行	地	7	土		
17	土	やまこし夏まつり（山古志支所前）	他	8	日	やまこしフェア in アオーレ（アオーレ長岡）	産
18	日					錦鯉 秋の新作鑑賞会（山古志体育館）	他
19	月	介護予防体験ツアー（川口温泉）	市	9	月		
20	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	10	火		
21	水	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市	11	水		
22	木	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市	12	木	結核・肺がん健診（午前：集落巡回）	市
		胃がん・大腸がん検診（午前：虫亀集落センター、山古志体育館）	市	13	金		
23	金	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市	14	土	越後長岡ツデーマチ山古志ウオーク（地域内）	地
		胃がん・大腸がん検診（午前：種苧原公民館）	市	15	日	牛の角突き（山古志闘牛場）	他
24	土	東洋大学陸上競技部夏合宿（地域内）（8/28まで）	他	16	月	（敬老の日）	
25	日			17	火		
26	月	山古志体育館休館日	地	18	水	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市
						1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
27	火	山古志民族資料調査整理（旧虫亀小学校）（8/29まで）	地	19	木	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
28	水	第6回長岡市老人クラブ連合会山古志支部	市	20	金	支所だより9月号 発行予定	地
		親善ゲートボール大会（山古志運動広場）		21	土	秋の全国交通安全運動（9月30日まで）	地
29	木					山古志地域敬老会	市
30	金			22	日	牛の角突き（山古志闘牛場）	他
31	土			23	月	（秋分の日）	
＜ 9 月 ＞				24	火	山古志体育館休館日	地
1	日			25	水	いのちの総合相談会（越路保健センター）	他
2	月					チャレンジウォーク 34プラス	学
3	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	26	木	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市
4	水	3歳児健診（長岡市健康センター）	市	27	金		
5	木	3歳児健診（長岡市健康センター）	市	28	土		
		自動車文庫「米百俵号」巡回（地域内）	他	29	日		
		出前ワルナがおか相談室（山古志体育館）	他	30	月		

問合せ 地＝地域振興課、市＝市民生活課、産＝産業建設課、学＝山古志小・中学校、サ＝地域復興支援センター山古志サテライト、Y＝総合型クラブ Y-G E T S 他＝その他

山古志地域の人口
（8月1日現在）
※（ ）は前月比

 470 世帯 (-2)	 1,192 人 (-2)	 597 人 (±0)	 595 人 (-2)
--	---	---	---

