

やまこし



山古志支所だより

8月号

2015.8.21 発行



8月14日（金）、やまこし復興交流館おらたるにおいて山古志地域の成人式が行われました。式典には12人（男性8人、女性4人）が出席し、友人や恩師との再会を喜んでいました。

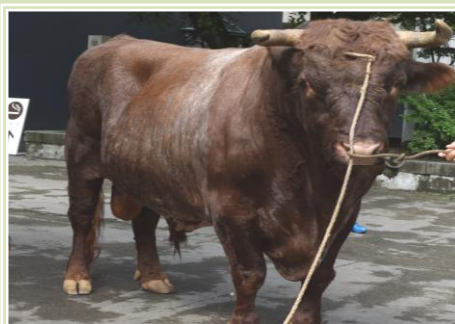
「誓いのことば」では、成人を代表して斎藤健輔さんが、「今日を境に一人前の大人としての自覚を持ち、責任を持って行動し、成人としての第一歩を踏み出します。」と力強く決意を述べました。

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。

やまこしフェアを開催（7月20日）

やまこしの魅力をPRするイベント『やまこしフェア in アオーレ3 ～やまこしオールスターズ～』が開催されました。当日は山古志の人気者のアルパカ、闘牛、市の魚に認定された錦鯉が勢揃いしたほか山古志の新鮮採れたて野菜や山古志の食材を使った軽食の販売、郷土料理教室、つきたて餅のふるまい等、盛りだくさんの内容となり、来場者数は過去最高の3,500人を記録しました。出店者、スタッフ一同は、笑顔で来場者をお迎えし、大勢の方から山古志の魅力に触れてもらうことができました。



完売に笑顔!!（7月20日）

やまこしフェアで山古志中学校の1年生6名がかぐらなんばん保存会の指導のもと栽培したかぐらなんばんを販売しました。今年の総合学習では栽培だけではなく、社長、経理担当など役割を決めて仮想会社として生産から販売までの経営ノウハウも勉強しています。当日は、用意したかぐらなんばん200個が3時間程で完売し、生徒達は満足そうな笑顔を見せていました♪。



お揃いの浴衣で（8月1日）

山古志地域から「やまの踊り子」総勢約50名が長岡まつり前夜祭大民踊流しに参加しました。

当日は、練習の成果を発揮し、お揃いの浴衣で息の合った踊りを披露していました。



青空ぼうけん塾第2弾（8月7～8日）

総合型クラブY-GETS主催の青空ぼうけん塾「体験宿泊」が、おぐに森林公園で行われました。

今回は、16名が参加し、カレーライスやピザ作りのほか「小国和紙」紙すき体験にも挑戦しました。



放課後子ども教室開催中

総合型クラブY-GETSが昔遊びや英語教室など、日替わりメニューで放課後子ども教室を開催しています。メニューの中には、盆踊り教室など、山古志の伝統・文化を指導・伝承していく取組みも行っています。



集いの場を整備（8月9日）

住民会議の声掛けにより地域の若者達が気軽に“集える場”を整備するため、有志が参加しておらたるの裏庭整備を行いました。今後は、整備した裏庭を活用したイベントの開催など、地域活動の活性化が期待されます。



東洋大生との交流（8月13日～17日）

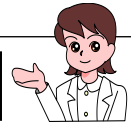
東洋大学の学生約50名が山古志地域を訪れ、毎年恒例のお盆行事をメインとした集落支援活動を行いました。

学生達は各集落での支援活動のほか、お祭りや盆踊りにも参加し、地域住民との交流と親睦を深めました。



生活習慣病予防のススメ 47

～おやつの量を見直そう～

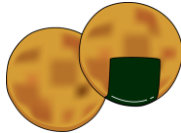


健康相談事業「まちの保健室」や「やまこし多世代健康づくりセミナー」で聞こえてくる話題は、「甘いお菓子はやめられないよね～」という間食について。お中元や旅行などで頂いた甘い物、ついつい食べ過ぎてしまっている現状もあるようです。

甘～い誘惑、甘食?!と上手につきあう術



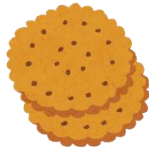
大福1個 (120g)



せんべい2枚 (65g)



どら焼き (85g)



クッキー2枚(50g)



どれも
速歩**50分**
(250kcal)
相当



アイスクリーム (140g)

合言葉「食べたら動く!」～おやつのお賢いとり方～

- ・「〇〇しながら」食べない。ながら食いは、ついつい食べ過ぎに…
- ・袋入りのものは、量がわかるように食べる分だけ菓子皿に出して食べる。
- ・菓子パンやお菓子を食事代わりにしない。
- ・お菓子のエネルギーを知り1日 100～200kcal に抑える。
- ・洋菓子より和菓子の方がカロリーは控えめ。(バターやクリームを使うお菓子は高エネルギー)
- ・揚げたお菓子は控える。
- ・小腹対策を考える。(ロールパン1個 80kcal = きゅうり7本と同じエネルギー)
- ・お菓子の代わりにトマトや果物、ヨーグルトを食べる。
- ・買い置きはしない。つい手が出てしまう。お菓子の備蓄は、体脂肪の蓄積へ。
- ・旅行のお土産はお菓子以外のものにする。
- ・空腹時に買い物は行かない。つい食べたくなり、余分に買ってしまいがち。
- ・食べる時間と量を決める。(午前や昼間に食べる。2日に1回にする。)
- ・収支はゼロに。食べすぎてしまったら、歩く等で余分なエネルギーは消費する。

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

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ています。

応募受付期間

平成 27 年 8 月 25 日 (火) まで (必着)

※応募条件等は支所だより 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)

電気柵に注意してください

電気柵は、野生動物の田畑への侵入を防ぐために設置されている柵のことです。電気柵周辺の危険表示に注意し、むやみに近づき電線にふれないように注意してください。特に幼児等には電気柵付近で遊ばせたり、近づかないようにしましょう。

問合せ：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

2015 越後長岡ツデーマーチ 山古志ウオーク開催

今年も多く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。沿道からの温かい声援など、ご協力をお願いします。

コースは右のようになりますのでお車を運転される際はご注意ください。

●日時 9月12日(土) 午前9時30分支所前スタート

問合せ：新潟県ウオーキング協会事務局 (☎ 025-521-2627)

地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)



●10月1日は国勢調査！皆様のご協力をお願いします。

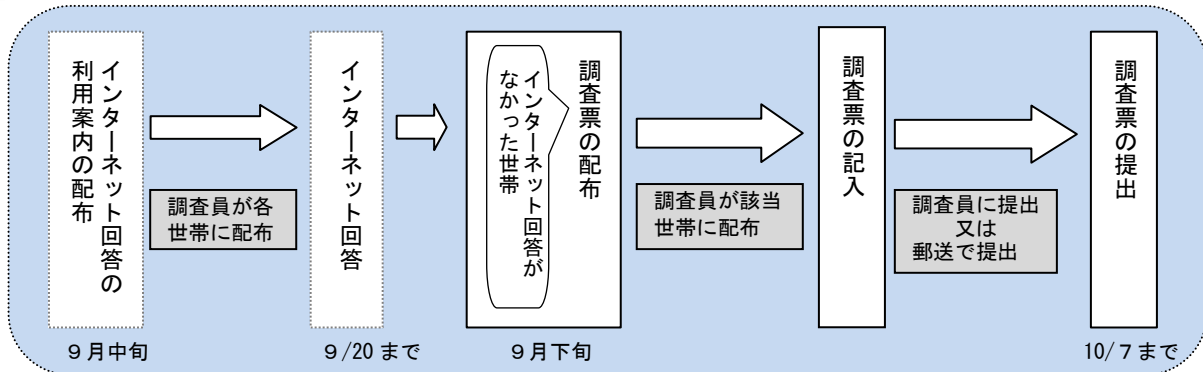
国勢調査
2015



国勢調査は5年に1度、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象とした調査です。

今回の調査から、従来の調査票配布による調査方法に加えてスマートフォンやパソコンを使って簡単に回答ができるようになります。

【調査のスケジュール】



問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

第8回 合同秋の新作観賞会

長岡市錦鯉養殖組合とJA越後おぢや組合の合同で、錦鯉当才の観賞会を開催します。

●日時：9月5日(土)

搬入受付…午前10時から

審査開始…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27年度産当才

●出品料：1袋(1尾)につき1,000円

問合せ：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

ウィルながおか出前相談室 要事前予約

●日時：9月3日(木) 午後2時～4時

●場所：山古志体育館1階 第1会議室

●相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を！

問合せ：市民活動推進課 男女共同参加推進室 (☎ 39-2746)

子育てや家族の心配事など

東洋大学陸上競技部 山古志夏合宿中

東洋大学の陸上競技部が、今年も山古志で夏合宿を行っています。期間中、朝と夕方を中心に地域内を走ります。箱根駅伝制覇に向けて練習に励む選手達に、温かい声援をよろしくお願いします。

●期間 8月19日(水)～23日(日)

問合せ：地域振興支援センター山古志サテライト (☎ 59-2301)

「地域おこし協力隊」の導入を検討してみませんか!?

長岡市では、持続可能な中山間地域の実現に向け、来年度からの導入を検討しています。

この制度は、都市部の人から地方に住んでもらい、地域活性化への協力活動を行いながら、その地域への定住を図る取り組みです。

協力隊員の受け入れに興味のある集落もしくは活動団体がありましたら、お気軽にご相談ください。

なお、居住用の住宅を用意すること、3年間の世話役を選出することが受け入れるための基本的な条件となります。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

8月30日(日)開催のイベントのお知らせ

●やまこし総合レクリエーション大会

時間：午後1時30分～

場所：山古志体育館、体育館前広場

内容：玉入れ、バケツリレー、ちびっこレースほか

問合せ：総合型クラブY-GETS (☎ 59-3070)

●やまこし夏まつり

時間：午後4時～午後6時30分まで

場所：山古志支所前

内容：焼肉大会、ゲームコーナー、盆踊りほか

問合せ：復興交流館おらたる (☎ 41-1203)

※詳細は、全戸配布されたチラシをご覧ください。

くらしのカレンダー(8月21日～9月)

()内は会場等

問
い
合
わ
せ
先

地

市

産

Y

他

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 8 月 >				8	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館) 幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y
21	金	山古志支所だより8月号発行	地	9	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
22	土	東洋大学陸上競技部激励会(おらたる)	住	10	木		
23	日			11	金		
24	月	結核・肺がん検診(午前:集落巡回) 山古志体育館 休館日	市 地	12	土	越後長岡ツーデーマーチ 山古志ウオーク	地
25	火	富所医師診察日(虫亀診療所) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館) 幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	市 Y Y	13	日	越後長岡ツーデーマーチ 信濃川ウオーク	地
26	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	14	月		
27	木	市老連山古志支部親善ゲートボール大会(山古志運動広場) トランポピクス教室(山古志体育館)	市 Y	15	火	富所医師診察日(虫亀診療所) すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市 市
28	金	第9回山古志の歴史を語る会(虫亀分館) 赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	地 市 Y	16	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
29	土			17	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ) トランポピクス教室(山古志体育館)	市 Y
30	日	やまこし総合レクリエーション大会・やまこし夏まつり	Y・お	18	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 山古志支所だより9月号発行予定	市 地
31	月	種芋原運動教室(種芋原公民館)	Y	19	土	山古志地域敬老会(山古志体育館)	市
< 9 月 >				20	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
1	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	21	月	<敬老の日> 牛の角突き(山古志闘牛場)	他
2	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	22	火	<国民の休日>	
3	木	3歳児健診(さいわいプラザ) ウィルながおか出前相談室(山古志体育館) トランポピクス教室(山古志体育館)	市 他 Y	23	水	<秋分の日>	
4	金			24	木		
5	土	第8回錦鯉新作観賞会(山古志体育館) やまこしナイトウオーク	産 Y	25	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
6	日			26	土	西川をきれいにする会(新潟市)	地
7	月			27	日		
				28	月	山古志体育館 休館日	地
				29	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館) 幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y Y
				30	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y

●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、8月31日(月)です。
納期＝市・県民税2期、国民健康保険料2期、
介護保険料(普通徴収)5期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)5期

9月

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

山古志地域の人口
(8月1日現在)

444 世帯 (+1)

1,100 人 (±0)

558 人 (±0)

542 人 (±0)

※ ()は前月比

※ 外国人世帯人口含む

