

やまこし



山古志支所だより

7月号

2017.7.21 発行



■編集・発行

(竹沢保育園七夕祖父母お招き会の様子)

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。

サンセットウォーク (6月10日)

山古志地域や川口地域、小千谷市を歩くサンセットウォークがY-GETS主催で開催されました。かつて二十村郷と呼ばれた里山地域を30名の参加者で景色を楽しみながら歩きました。



ハードなバトル (6月18日)

山古志体育館で第9回Y-GETS杯ソフトバレーボール大会が開催され17チーム113名が参加し、熱戦を繰り上げました。ネットを挟んで激しい攻防線がありました。

◎大会結果

優勝 LEV
準優勝 ポテトヘッド
第3位 Y-GETS



中越メモリアル回廊・植樹(6月28日)

北京職業女性代表団が山古志の、「多菜田」で昼食とり木籠メモリアルパークや郷見庵、やまこし復興交流館「おらたる」を視察しました。来訪を記念して日中青少年等交流の一環として、桜の木を薬師の陵に植樹を行いました。



ひといき (7月2日)

越後長岡チャレンジサイクリング2017が開催され、雨が降る中、大勢の参加者が地域内を走りました。エイドステーションでは、かぐらなんばん味噌ときゅうりが参加者に振る舞われました。



住民ガイドと里山めぐり (7月2日)



山古志住民会議が、やまこし復興交流館「おらたる」を起点に県外のお客様が山古志の里山めぐりをしました。小雨の降る中、牛舎見学では闘牛と触れ合い、木籠水没家屋や中山隧道見学、最後にアルパカ牧場ではえさやりを体験しました。

いざという時のために(7月6日)

山古志体育館小アリーナで、子育ての駅やまっここの「救急法講座」が開催されました。長岡消防署山古志出張所の救急救命士を講師に、やまっこクラブの児童厚生員を含む9名の参加者が人工呼吸法と心臓マッサージの方法、AED(自動体外式除細動器)の使用法について学び、素早い対応が大切だということを勉強しました。



願い事たくさん(7月7日)

竹沢保育園でおじいちゃん、おばあちゃんを招待して、七夕祖父母お招き会が行われました。祖父母と一緒に過ごせることを楽しみにしていました。



支所からのお知らせ

第56回長岡市美術展覧会(市展)の作品を募集します

中越最大の美術展覧会に出品してみませんか。募集要項・出品申込書は支所にあります。

【今年は山古志地域で巡回展も実施します。】

- 部門：日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真
 - 応募資格：中学生以上
 - 出品手数料：一般…1点 1,500円(同部門2点目は1,000円)、中・高生…1点 500円
 - 展示期間：10月27日(金)～11月1日(水)
 - 会場：アオーレ長岡1階アリーナ
 - 巡回展：11月3日(金)～11月6日(月)
 - 会場：山古志体育館
- 問合せ：生涯学習文化課 (☎ 32-5110)
地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

子育ての駅やまっこ休館します

8月1日(火)～8月21日(月)まで、子育ての駅「やまっこ」は、移転工事のため臨時休館とさせていただきます。8月22日(火)リニューアルオープン予定です。

問合せ：総合型クラブY-GETS (☎ 59-3070)

山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会の事業が決まりました

- ①浴衣の貸出&大民踊流しへの参加
 - ・各集落での盆踊り時に浴衣を貸し出します。
 - ・8月1日(火)の長岡まつり前夜祭大民踊流しへ参加します。
 - ②山古志散策スタンプラリー事業
 - ・8月26日(土)から10月29日(日)の期間で、昨年と同じように地域内を4地区(種苧原、虫亀、竹沢、三ヶ・東竹沢)に分けて、スタンプラリーを開催します。
 - ③やまこし検定事業
 - ・山古志小・中学校を対象に検定を実施予定です。
 - ④小太郎PR事業について
 - ・立て看板の作成に向けて検討しています。
 - ⑤移住・定住推進支援事業について
 - ・向田ロータリーハウスを活用した事業を検討しています。
- 事務局：地域振興課 地域振興・防災係(☎ 59-2328)

夏の交通事故防止運動が始まります

スローガン：さわやかな あなたのマナーが 光る夏

運動期間：7月22日(土)～7月31日(月)

担当：地域振興課 地域振興・防災係(☎ 59-2328)

山古志ウオークのコースが決まりました

9月9日(土)に山古志地域で開催される「山古志ウオーク」のコースについてお知らせします。当日は沿道からの声援など、ご協力をお願いします。また、山古志ウオークの参加を希望される方は、高校生以上1,000円(当日申込み1,100円)で参加できます。詳細は支所に設置してあるパンフレットをご覧ください。

問合せ：新潟県ウォ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)



古志高原スキー場スタッフを募集します

●応募条件

- ①年齢：20才以上60才以下
- ②スキー滑走技術を有する方

●雇用期間

平成29年12月1日から平成30年3月31日まで

●勤務場所：長岡市古志高原スキー場

●給与：8,000円/日

●勤務時間：午前8時15分から午後5時15分まで (ナイター営業日は午後9時15分まで)

●勤務日：毎週水曜日～日曜日まで

●応募方法：顔写真を添付した履歴書を郵送で提出

●募集期限：10月31日(火)まで

申込み：〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙605

問合せ：古志高原スキー場長 小池正瑠 (☎ 59-2728)

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：平成29年7月26日(水)まで(必着)

近隣にこれからの山古志地域を担う除雪車オペレーターになりたいという方がおられたら、ぜひお声掛けください。

※詳しくは支所だより6月号をご覧ください。

問合せ：産業建設課 土木施設係 (☎ 59-2344)



長岡市山古志地域の敬老会を開催します

今年度の敬老会を次のとおり開催します。合わせて、米寿を迎えられた方と金婚ご夫婦のお祝いを行います。出欠の確認は各地区の老人クラブを通して行います。当日は、バスによる送迎を行います。(出発時間等については参加者の方に後日改めてお知らせします。)

●日 時：9月16日(土) 午前11時から

●場 所：山古志体育館

●対象者：75才以上の方

問合せ：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

平成29年度 緑の募金 実績報告

山古志地域の募金総額は53,901円です。

寄せられた募金は、(公社)にいがた緑の百年物語緑化推進委員会へ送り、森林整備や学校・公共施設の緑化、次代を担う緑の少年団の育成など、県内の緑化推進に活用されます。ご協力ありがとうございました。

担当：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

耐震改修工事で、助成額が最大105万円に！

木造住宅耐震改修工事の助成額を30万円アップし、平成29年度から最大105万円助成します。この機会に、木造住宅の耐震化をご検討ください。

助成制度の詳細については、都市開発課へお問い合わせください。

申込み・問合せ：都市開発課 ☎ 39-2226

8月14日(月)・15日(火)・16日(水)は
内科診療所・歯科診療所を休診します。

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

いつまでも健康でいるために～健康ミニコラム～

いつまでも健康で充実した日々を送りたい！それが誰もの願いです。

今月は、“健診結果の活用方法”についてお届けします。

からだの出しているサインを知ろう！

不調や自覚症状が現れる前には、健診結果の変化や異常値としてサインが出ます。年に1回は健診を受けて、“おおごと”になる前に病気の発症や悪化を防ぎましょう。

【健診で見ている項目】

検査項目	気になる病気
身長・体重・腹囲	肥満
血圧	高血圧
中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・総コレステロール	脂質異常症
AST・ALT・γ-GT	肝臓病
赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値	貧血
尿蛋白・尿潜血・血清クレアチニン・eGFR	腎臓病
血糖値・HbA1c・尿糖	糖尿病

放置すると

- ⊗脳卒中
- ⊗狭心症、心筋梗塞
- ⊗がん
- ⊗認知症

の危険性が高まります



😊今日から始める健康づくり😊

残念ながら、健康は一朝一夕では手に入りません。コツは「できることから」「続けられそうなものを」実行すること！“継続は力なり”です。いろいろ試してみて、自分にあった健康法を見つけましょう。

【健康づくりのヒント】

食事

バランスよく腹八分目に食べる

- ◆食卓に主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 脂肪をためない食習慣
- ◆良く噛んで食べましょう。
- ◆間食や食べ過ぎは控えましょう。

運動

今より活動量を増やす

- ◆日常生活の中で、積極的にからだを動かしましょう。座っている時間を短く！
- ◆体力アップを目指して、運動の機会をつくりましょう。

たばこ

禁煙・分煙を！

- ◆喫煙ルールは守りましょう。
- ◆やめる努力を！

お酒

適量を守る！

- ◆飲酒は1日1合まで。
- ◆週2日は休肝日を作りましょう。

測る

自分の健康状態のヒントに気づく！

- ◆健診で健康状態のメンテナンスを！
- ◆体重・血圧・歩数をはかって、日々の変化に気づきましょう。



保健師は健康づくりの応援団！ぜひご活用ください！！

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

くらしのカレンダー（7月21日～8月31日）

問い合わせ先
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、YⅡYGETS、他Ⅱその他

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問	
< 7 月 >				10	木	トランポピクス教室（山古志体育館）	Y	
21	金	まちの保健室（山古志診療所）	市	11	金	（山の日）		
		赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	市	12	土	牛の角突き（山古志闘牛場）	他	
		山古志支所だより7月号発行	地			山古志杯争奪バドミントン大会（山古志体育館）	Y	
		子育ての駅やまっこ「子育て相談」（山古志体育館）	Y	13	日			
22	土	子育ての駅やまっこ「アロマ教室」（山古志体育館）	Y	14	月	山古志地域成人式	地	
23	日					診療所休診日（歯科）	市	
24	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	15	火	診療所休診日（内科、歯科）	市	
		山古志体育館 休館日	地	16	水	診療所休診日（内科、歯科）	市	
25	火	まちの保健室（虫亀診療所）	市	17	木			
		竹沢貯筋体操教室（山古志体育館）	Y	18	金	山古志支所だより8月号発行予定	地	
26	水	子育ての駅やまっこ「親子で山古志を楽しもう」	Y	19	土			
		ボクシング教室（山古志体育館）	Y	20	日			
27	木	まちの保健室（種芋原診療所）	市	21	月			
		トランポピクス教室（山古志体育館）	Y	22	火	胸部レントゲン検診（集落巡回）	市	
28	金	まちの保健室（山古志診療所）	市			竹沢貯筋体操教室（山古志体育館）	Y	
		虫亀貯筋体操教室（虫亀集落センター）	Y			幼児体育教室 やまキッズ（竹沢保育園）	Y	
29	土					子育ての駅やまっこ リニューアルオープン予定	Y	
30	日	1000万人ラジオ体操（長岡市民防災公園）	地	23	水	オレンジカフェ（山古志診療所）	市	
31	月						1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	市
							ボクシング教室（山古志体育館）	Y
< 8 月 >				24	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	市	
1	火	長岡まつり前夜祭大民踊流し（大手通り）	地				トランポピクス教室（山古志体育館）	Y
2	水	牛の角突き（山古志闘牛場）	他	25	金	虫亀貯筋体操教室（虫亀集落センター）	Y	
3	木	まちの保健室（種芋原診療所）	市	26	土	子育ての駅やまっこ「折り紙で遊ぼう」（山古志体育館）	Y	
4	金	まちの保健室（山古志診療所）	市	27	日	やまこし夏まつり・やまこし総合レクリエーション大会	他	
5	土			28	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	
6	日						山古志体育館 休館日	地
7	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	29	火	オレンジカフェ（虫亀診療所）	市	
		まちの保健室（虫亀診療所）	市				市老連山古志支部親善ゲートボール大会	市
		竹沢貯筋体操教室（山古志体育館）	Y	30	水			
8	火	3歳児健診（さいわいプラザ）	市	31	木	赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	市	
		ボクシング教室（山古志体育館）	Y					
9	水							
10	木	3歳児健診（さいわいプラザ）	市					

● 市税などの7月、8月の納期

7月 納期限（口座振替日）は、7月31日（月）です。
納期＝固定資産税2期、国民健康保険料1期、後期高齢者医療保険料（普通徴収）4期、介護保険料（普通徴収）4期

8月 納期限（口座振替日）は、8月31日（木）です。
納期＝市・県民税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

問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

※ 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
（7月1日現在）

