

やまこし



山古志支所だより

9月号

2017.9.15 発行



力を合わせて見事完成！

8月27日『やまこし総合レクリエーション大会』の様子、最後の「5色のタワーを完成させろ!!バケツリレー」では、各チームが力を合わせて緑、ピンク、赤、青、黄の5つのタワーを完成させました。

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。

子育ての駅やまっこ リニューアルオープン（8月22日）

初めて利用する方でも分かりやすいように、山古志体育館3階から2階正面玄関すぐ隣に移設し、遊ぶスペースも広くなりました。リニューアルセレモニーでは、テープカットに続き、竹沢保育園のお友達がかわいいダンスを披露してくれました。



夏の締めくくりの2大イベント開催（8月27日）

総合型クラブY-GETS主催の『やまこし総合レクリエーション大会』が山古志体育館で行われました。当日は約200名が参加し、5チームに分かれて熱戦を繰り上げました。「くぐって送って♪フラフープリレー」や「ポイポイ入れて♪玉入れ競争」などアイディアあふれる競技が行われました。



やまこし総合レクリエーション大会に引き続き中越防災フロンティア主催の『やまこし夏まつり』が、山古志支所裏駐車場で行われました。合わせて東洋大学陸上競技部の激励会も行われ、「箱根駅伝で総合優勝します。」という力強い決意を語ってくれました。スイカ割りやカラオケなど、誰でも楽しめる催し物が用意され、集落や世代を超えて大いに盛り上がりました。最後は参加者やスタッフ全員が大きな輪になって、山古志伝統の盆踊りでまつりを締めくくりました。



よ〜く、ねらって（8月29日）

『長岡市老連山古志支部親善ゲートボール大会』が山古志運動広場で行われました。9チームが参加し、ゲートをよ〜くねらって力強い打球音と歓声の中、接戦を繰り広げました。

■結果は次のとおり

優勝 城山会Bチーム 準優勝 大久保チーム
第3位 城山会Dチーム



歩こう！歩こう！歩こう！（9月9日）

山古志ウオークに県内外から756人が参加し、自然豊かな山古志のコースを歩きました。地域の皆さまからは、お弁当づくりやもてなし汁のふるまい、沿道からの声援など、ご協力いただきありがとうございました。参加者は、山古志の“おもてなし”を受けて元気いっぱい笑顔でゴールしていました。



今年生まれた錦鯉の出来ばえを競う！（9月2日）

市錦鯉養殖組合青年部がJ A越後おぢや養鯉青年部と合同で「第10回合同秋の新作観賞会」が、山古志体育館で行われました。市内や小千谷市から288点出品があり以下の受賞結果になりました。

賞	品種	受賞者	地区
総合優勝1席	紅白	細貝 雄治	長岡
総合優勝2席	昭和	越路養鯉場	長岡
総合優勝3席	紅白	NND丸庄養鯉園	長岡
紅白の部優勝	紅白	弦巻 亜耶	長岡
三色の部優勝	大正三色	NND丸庄養鯉園	長岡
昭和・写りものの部優勝	昭和	越路養鯉場	長岡
金銀鱗の部優勝	銀鱗紅白	弥五郎養鯉場	長岡
ドイツの部優勝	ドイツ三色	坂詰養鯉場	長岡
光ものの部優勝	孔雀	五十嵐 勇	長岡
変わりものの部優勝	金輝黒竜	山長養鯉場	長岡
五色・衣の部優勝	衣	丸新養鯉場	長岡



← 総合優勝第1席



← 総合優勝第2席



← 総合優勝第3席

※カラー版は長岡市ホームページからご覧いただけます。

秋の全国交通安全運動が始まります。【実施期間 9月21日（木）〜30日（土）】「十五夜の月より輝く 反射材」

介護研修会を開催します

認知症の方の介護に備えて『認知症との付き合い方』のお話です。大切な家族といつまでも気持ちよく過ごすための秘訣について学びます。介護に関心のある方なら、どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日時：10月27日（金）午前9時30分～正午まで
- 会場：山古志地域福祉センターなごみ苑
2階 研修室
- 講師：オフィス・エヌ 代表 南雲 陽子さん
- 定員：20名（先着順）
- 参加費：無料
- 申込み：10月20日（金）まで

申込み・問合せ：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）
長岡市社会福祉協議会山古志支所（☎ 41-1180）

親子レクリエーションにおいでください

未就児レース、小学生レースまた保護者レースには地域の方の参加もお待ちしています。子どもたちの応援をよろしくお願いします。

- 日時：9月30日（土）午前9時30分～11時30分
- 会場：山古志体育館
- 問合せ：竹沢保育園（☎ 59-2211）

山古志文化展作品募集

文化展に展示する作品を募集します。手芸や習字、写真などなんでもお気軽に提供ください。

- 作品受付：11月1日（水）まで
午前8時30分から午後5時15分
- 展示期間：11月3日（金）から8日（水）まで
- 展示会場：山古志体育館
- 申込み・問合せ：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

あなたのやる気を応援！

市民活動推進事業補助金をご利用ください。
市民団体などが行う地域社会のための活動や広く市民が参加できる交流イベントなどに係る経費の一部を補助します。

- 補助額＝対象経費のうち20万円以内は全額、20万円を超える部分は80%（上限100万円）
- 審査方法＝書類審査、ヒアリング
- 申し込み＝事前相談の上、活動実施の2カ月前までに市民協働センター（☎ 39-2020）へ申請書を提出

大丈夫 ひとりじゃないよ ～9月は自殺対策推進月間です～
こころの悩み…相談できる人はいますか？保健師にいつでもご相談ください。

市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

衆議院小選挙区新潟県第5区選出議員補欠選挙（10月22日投票日）

期日前投票所の投票立会人を募集します



- 事務内容：期日前投票が公正に行われるように、投票手続き全般の立会い
- 募集人数：各期日前投票所1日につき2人（申込者多数の場合は抽選で決定）
- 期日：10月11日（水）～10月21日（土）の希望する日（複数日可）
- 時間：午前8時30分～午後8時
※リバーサイド千秋は午前9時～午後8時
- 会場：市内5か所の期日前投票所のうち希望する1か所
（アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋、山古志支所、川口支所）
- 対象：長岡市の選挙人名簿に登録されている人で、特定の候補者に直接関係のない人
- 報酬：1日9,500円（食費、交通費は自己負担）
※リバーサイド千秋は1日9,100円
- 申込み：9月27日（水）までに、所定の申込書で各支所地域振興課又は選挙管理委員会へ提出してください（郵送、FAX、メール可）
※申込書は、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。市のホームページからもダウンロードできます。

問合せ：地域振興課 総務係（☎ 59-2330 Fax59-2331）
選挙管理委員会（☎ 39-2241 Fax39-2277）

いつまでも健康でいるために～健康ミニコラム～

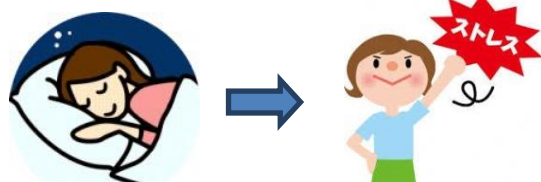
いつまでも健康で充実した日々を送りたい！それが誰もの願いです。今回は、“睡眠とこころの健康”についてお届けします。

寝る子は育つ！大人は…？

子どもは、夜寝ている間に成長ホルモンが分泌され、成長していきます。この成長ホルモンは、大人になると形を変えて分泌され、心身の疲労回復という役割を担います。そのため、夜眠れないと、心身のトラブルを起こすことがあります。特に、**睡眠とこころの不調は影響大！**放っておくとうつ病などのこころの病を引き起こす可能性もあります。“寝る子は育つ”は、子どもだけでなく、大人にも言えそうです。

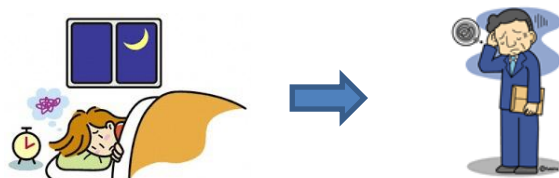
【睡眠と体調の関係】

よく眠れると…



- *元気はつらつ！ストレスに負けない
- *病気や疲労からの回復が早い
- *太りにくい

よく眠れないと…



- *気分がスッキリしない、落ち込みがち
- *免疫力の低下、胃腸トラブル（下痢・便秘）
- *太りやすい

こころの不調、感じていませんか

こころの不調が続くと、うつ病を発症しやすくなります。治るまで長引くこともあるうつ病。何事も、早めの手当てが肝心です。

不調を感じたら医療機関等の専門家にすぐに相談すること、日ごろから良い睡眠をとってこころの栄養を養うことが予防の第一歩です。睡眠時間の長短は気にせず、起きたときに、“良く眠れた”と感じられたら、十分な睡眠がとれたこととなります。

良い睡眠をとるポイント

- ♪ゴールデンタイムは午後10時から午前2時。日付が変わらない内に寝ましょう。
- ♪昼寝は15分以内で。
- ♪眠るための飲酒（寝酒）はしない。
- ♪朝起きたら光をあびる（お日様、蛍光灯など）
- ♪寝る直前のテレビ、スマホ、ゲームは控える。
- ♪眠れない時は、お薬の力も借りる。



からだやこころの不調の相談お受けします。

問合せ：市民生活課 保健係 ☎ 59-2333

くらしのカレンダー（9月15日～10月31日）

（ ）内は会場等

地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、YⅡYⅡGETS、サⅡサテライト、学Ⅱ小・中学校、保Ⅱ竹沢保育園、他Ⅱその他

問い合わせ先は以下の通り

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 9 月 >				11	水	衆議院議員補欠選挙期日前投票(10月21日まで) ボクシング教室(山古志体育館)	地 Y
15	金	山古志支所だより9月号発行	地	12	木	トランポビクス教室(山古志体育館)	Y
16	土	山古志地域敬老会(山古志体育館) 子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	市 Y	13	金	山古志支所だより10月号発行予定	地
17	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	14	土	子育ての駅やまっこ「ハロウィン&お誕生会」(山古志体育館)	Y
18	月	《敬老の日》		15	日		
19	火			16	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
20	水	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	17	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) 種苧原健康体操教室(種苧原公民館)	Y Y Y
21	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	18	水	オレンジカフェ(なごみ苑) 1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市 市
22	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター) 子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y Y	19	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
23	土	《秋分の日》牛の角突き(山古志闘牛場)	他	20	金	子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y
24	日			21	土	第64回長岡市錦鯉品評会(山古志支所前) 子育ての駅やまっこ臨時休館	産 Y
25	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) 山古志体育館 休館日	市 地	22	日	牛の角突き(山古志闘牛場) 衆議院議員補欠選挙投票日	他 地
26	火	オレンジカフェ(虫亀診療所) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	市 Y	23	月	山古志地域追悼式、ありがとう広場(山古志体育館) 山古志体育館 休館日	サ 地
27	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	24	火		
28	木	トランポビクス教室(山古志体育館)	Y	25	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
29	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	26	木	トランポビクス教室(山古志体育館)	Y
30	土	親子レクリエーション(山古志体育館)	保	27	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター) 赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 介護研修会(なごみ苑) 山古志支所だより特別号発行予定	Y 市 市 地
< 10 月 >				28	土	山古志小・中学校合同文化祭(小・中学校)	学
1	日			29	日		
2	月			30	月		
3	火			31	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	市 Y
4	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市				
5	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市				
6	金						
7	土						
8	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他				
9	月	《体育の日》					
10	火						

● 市税などの9月、10月の納期

問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

9月

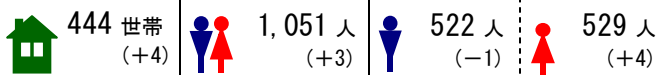
納期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。
納期＝国民健康保険料3期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期、
介護保険料(普通徴収)6期

10月

納期限(口座振替日)は、10月31日(火)です。
納期＝市・県民税3期、国民健康保険料4期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)7期、
介護保険料(普通徴収)7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
(9月1日現在)



※ ()は前月比

※ 外国人世帯人口含む



志、未来へ。

NAGAOKA