



支所からのお知らせ

2013年  
(平成25年)

# こしじ

10月号

91



## 祝 地域の宝、大集合！

9月14日、越路地域敬老会が越路体育館で行われました。式には、75歳以上の対象者2,360人のうち、782人が参加し、元気に再会できたことを喜びました。こしじ保育園と岩塚保育園の子どもたちもかわいい踊りで会場を盛り上げました。

## 一生懸命作った料理は最高!

福祉センターで、食生活改善推進委員主催の「親子料理教室」が行われました。来迎寺地区の小学生を対象に28人が参加しました。初めに保健師から『朝ごはんはなぜ大事?』の説明を受け、その後、調理スタート。男の子も女の子も真剣に取り組みました。できた3品はきれいに盛り付けて、みんなで美味しくいただきました。

(8月23日)



## ママの優しい手が気持ちいい!

保健センターで、母子保健推進員主催のスマイルママさんの会「ベビーマッサージ」が行われました。優しく触れるママの手が赤ちゃんを癒し、とても気持ち良さそうでした。

(9月6日)



## 美味しいさつまいもが取れました!

「るるん親子教室」では、釜ヶ島地域の畑でさつまいも掘りの体験をしました。当日はとても暑い日で、子どもたちも汗びしょりになりながら、土の中から掘り出しました。その後は、近くの公園で、ふかしたさつまいもをいっぱい食べました。(9月11日)



## 楽しい時間♪

幸齢者教室では、13のクラブ活動が行われています。若さを保つコツは「チャレンジ精神と自ら学ぶこと」。参加者は、それぞれの活動場所で、熱心に取り組んでいます。

(9月12日・福祉センター)



## 越後長岡・暮らし文化の祭典2013

**日時** 10月26日(土) 午前10時から午後4時  
**会場** アオーレ長岡(ナカドマ・アリーナ・市民交流ホールA)  
**内容** 越後長岡の全11地域の宝が大集合! 美味しい特産品や郷土芸能の祭典、伝統工芸など各地域の自慢の宝を体験できます。今年は、岩手県大槌町から伝統芸能「虎舞」の披露と「おらが大槌 復興食堂」の特別出店もあります。子どもから大人まで、誰もが楽しめる企画が盛りだくさんとなっています。

**問合せ** 越後長岡・暮らし文化の祭典実行委員会事務局  
 長岡市地域振興戦略部内 39-2260

## 越路文化展を開催します

日 時 11月1日(金)から3日(日)・

祝(午前9時から午後4時

(3日のみ午後3時30分まで)

会 場 福祉センター

内 容 越路美術展、越路文化協会加

盟団体による作品展、公民館活動による

作品展、児童画廊、小学校クラブ活動作

品、押し花作品展 など

作品受付 10月17日(木)から23日(水)

午前9時から午後5時

(福祉センターで受付)

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21日から27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)日の時は翌月曜

祝日の時は翌日(午前9時から正午

会 場 越路支所

問合せ 市民生活課福祉係

92 5906

10月の行政相談 10月21日(月)

## 市民生活課保健係のお知らせ

申込み・問合せ

92

5011

## 糖尿病予防教室

会 場 保健センター

対象者 血糖値・HbA1cの

値が高めの人(医療機関に受診

中の人は除く)

料 金 500円程度

(食事材料費)

その他 4回全ての参加

申込み 10月11日(金)まで

に申し込みください。

## 献血にご協力を!

日 時 10月16日(水)

午後1時から3時30分

会 場 越路支所

採 血 400ml献血又は200ml献血

持ち物 献血カード(お持ちの人)

## 男のヘルシーライフ スクール参加者募集

日 時 毎月第1・3金曜

午後1時30分から3時

会 場 福祉センター

内 容 健康運動指導士による

有酸素運動・筋力トレーニング

持ち物 動きやすい服・運動靴・

タオル・飲み物

料 金 有料

(詳しくは問い合わせください)

申込み 随時

## 認知症予防講演会

『今からできる認知症予防』

日 時 11月8日(金)

午後1時30分から3時

会 場 保健センター

講 師 三島病院

臨床心理士 斎藤静さん

料 金 無料

申込み 11月7日(木)までに申し

込みください。(平日のみ受付)

日 程	時 間	内 容
10月17日(木)	9:30~11:30	おなか周りを減らすには? 今からできるおなかすっきりのポイント
11月25日(月)	9:30~11:30	おなかすっきりごはんと運動 今からできる食事のポイントと運動実技
12月12日(木)	9:30~13:30	おなかすっきりごはんを食べてみよう カロリー控えめでもおなかは満足
1月16日(木)	9:30~11:30	おやつについて 上手に食べたいおやつのポイント
3月6日(木)	9:30~11:30	つどい 半年間の成果をみよう

日 程	時 間	内 容
10月18日(金)	9:30~11:30	糖尿病を知ろう 血糖コントロールは自分次第
11月22日(金)	9:30~11:30	食事・運動のキホンを知ろう 栄養士・運動指導士による話、運動実技
12月13日(金)	9:30~13:30	実際に食べてみよう 工夫すれば意外と食べられる食事
1月10日(金)	9:30~11:30	おやつについて 間食のカロリーや食べ方の工夫

# 2013年 10月

1	火	
2	水	結核・肺がん検診
3	木	結核・肺がん検診 幸齢者教室(10:00~15:00 福祉センター)
4	金	
5	土	
6	日	かけっこセミナー(10:30~11:30 越路河川公園) ノルディックウォーキング(13:30~15:00 越路河川公園) 「大地の会」地学講座(8:30~17:00 野外観察会)
7	月	
8	火	赤ちゃん相談(受付9:00~9:30 保健センター)
9	水	るんるん親子教室(10:00~13:30 越後丘陵公園)
10	木	
11	金	米百俵号 こしじ保育園(9:30~10:40) " 岩塚保育園(11:00~11:30)
12	土	
13	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 小坂鷲之島橋スタート)
14	月	体育の日
15	火	
16	水	子宮・乳がん検診(午前 保健センター) 骨粗しょう症検診(午前 保健センター) 献血(13:00~15:30 越路支所)
17	木	幸齢者教室(10:00~15:00 福祉センター) おなかすつきり教室(9:30~11:30 保健センター)
18	金	「大地の会」地学講座(19:00~20:30 福祉センター) 糖尿病予防教室(9:30~11:30 保健センター)
19	土	
20	日	
21	月	行政相談(9:00~12:00 越路支所)
22	火	子育てミニサークル(10:00~11:30 福祉センター)
23	水	いきいきレディース講座(10:00~11:30 もみじ園 他)
24	木	介護研修会・交流会(10:00~12:30 福祉センター)
25	金	「大地の会」地学講座(19:00~21:00 福祉センター)
26	土	越後長岡・暮らし文化の祭典 2013 (10:00~16:00 アオーレ長岡)
27	日	
28	月	米百俵号 白山保育園(9:30~10:30) " 来迎寺(旧白山)保育園(10:40~11:10) " 保健センター(11:20~11:50)
29	火	米百俵号 十楽寺分館(10:00~10:30) " 塚山保育園(11:00~11:30)
30	水	1歳6か月児健診(受付13:00~13:45 保健センター) ウィルながおか出前相談室(予約制・福祉センター)
31	木	

資源物拠点(越路支所)回収日は、毎週土・日曜日です。  
(12日(土)、13日(日))は「こしじ秋まつり」のためお休み

## 冬の安全・安心をサポート

冬期間(12月から3月)に、町内会などの共助組織が利用する除雪機の燃料費相当額を補助します。

### 対象団体

町内会、自主防災会、PTA など

### 対象事業

集会所などの公共的な敷地、通学路、生活道路、地域の危険箇所など(個人敷地は対象外)で、対象団体が除雪機を利用して行う除雪作業

### 対象除雪機

対象団体の所有、レンタル、リース(個人所有含む)

### 補助金額

除雪機を利用した除雪作業1時間当たり500円  
(期間内の限度額30万円)

### 申請方法等

除雪作業を行う前に越路支所地域振興課へ必要書類(支所地域振興課または長岡市ホームページから申請様式をダウンロード)を持参または郵送

## 稲わら・もみ殻の焼却は絶対にやめましょう

焼却で出る煙は、体への悪影響や車の視界をさえぎる交通障害などを引き起こします。生活への悪影響をなくし、美しい環境を守りましょう。

### 巡回バス雪ぼたる号 10月の運休日

6日(日)、13日(日)、14日(月・祝)、  
20日(日)、27日(日)

### 越路地域の人口(平成25年9月1日現在)

世帯数	4,639世帯(+2)	
人口総数	14,449人(+4)	
内訳	男	6,970人(-2)
	女	7,479人(+6)

( )内は前月比

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 FAX 92-3333

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