



# 長岡市栃尾支所からのお知らせ

発行・編集：栃尾支所地域振興課

0258-52-5815

栃尾美術館

## ながおかのこども作品展



と き 前期 12月15日(火)～1月17日(日)  
後期 1月26日(火)～2月21日(日)  
午前9時～午後5時

展示内容 前期 長岡市全域の小中学生の絵画 554点を展示  
後期 栃尾地域の小中学生と園児の絵画・工作 約500点を展示

観覧料 無料

問合せ 栃尾美術館 ☎53-6300

12月20日(日)  
オープン!

### お手ごろ価格で、たっぷり遊ぼう! とちおファミリースキー場

チケット料金

券種	大人 (中学生以上)	小人	備考
1回券	100円		
11回券	1,000円		
半日券	1,200円	1,000円	午前券:午前9時～午後1時 午後券:午後1時～午後5時
1日券	2,000円	1,500円	午前9時～午後5時
ナイター券	1,000円		午後5時～午後9時

#### お得なチケット情報

毎月第2土曜日と第3日曜日は小学生以下のリフト代が**無料**

シニアとレディースは平日の1日券が**半額**

シニアは50歳以上の人、レディースは中学生以上の女性

ナイター営業は金・土・祝前日に行います。

問合せ とちおファミリースキー場 ☎0120-330773

### 市県民税・所得税の事前申告相談

税務申告期間中の混雑を緩和するため、事前申告相談を行います。早めにお出てください。

と き 2月2日(火)～2月12日(金) 午前9時～午後5時

土・日曜日および祝日を除く。

ところ 栃尾支所 4階 講堂

対象

市県民税申告、所得税の確定申告が必要な年金・給与所得のある人。

医療費控除を受けたい人

農業所得を申告する人

申告の内容によっては受付できない場合があります。

通常の税務申告相談は、2月16日(火)～3月15日(月)まで、同会場で行います。詳細については、2月1日発行の号外「市・県民税の申告についてのお知らせ」をご覧ください。

問合せ 栃尾支所市民生活課 ☎52-5837

## 長岡市消防団 栃尾方面隊消防出初式

とき 1月10日(日)  
午前9時30分～11時

ところ 栃尾市民会館

内容

①式典

幼年消防クラブ演技(みどり  
保育園)

祝賀放水(市民会館前西谷川)

問合せ 栃尾消防署

☎52・1155

## 第2回長岡市かるた (百人一首)大会

とき 2月28日(日)

正午～午後4時30分

ところ 栃尾文化センター

対象 市内在住者および市内  
勤務・通学者

種目

小学生低学年の部(1年生～  
3年生)

小学生高学年の部(4年生～  
6年生)

中学生・一般の部(中学生以上)

定員

各種目80人(先着)

参加料 300円(当日徴収)  
申込み・問合せ 1月5日(火)～  
29日(金)までに栃尾公民館へ  
☎52・1117



## 第2回 市民スキー教室

とき 1月16日(土)・17日(日)

午前10時～午後3時10分

(17日は午後3時30分まで)

少雪の場合1月30日(土)・31  
日(日)に延期

ところ

とちおファミリースキー場  
(現地集合・解散)

講師 栃尾スキークラブ

対象 小学生

定員 30人(先着)

参加料

1日間 1,000円

2日間 1,500円

(リフト代、保険料含む)

シーズン券を持っている人は

500円

## あそびのきょうしつ

保育園・幼稚園では、親と子のふれあいの場や子育ての情報交換の場として、入園前の幼児と保護者を対象に「あそびのきょうしつ」を開催しています。

詳しくは各保育園・幼稚園にお問合せください。

1月の開催予定

13日(水)	栃尾白山保育園、善昌寺保育園 栃尾天使幼稚園(あひるクラス)
14日(木)	双葉保育園
15日(金)	東谷保育園、上塩保育園
22日(金)	みどり保育園
27日(水)	栃尾天使幼稚園(あひるクラス)

問合せ 栃尾白山保育園 ☎52-4019 芳香稚草園 ☎52-1768  
善昌寺保育園 ☎52-3864 双葉保育園 ☎52-4402  
東谷保育園 ☎52-2211 みどり保育園 ☎52-3239  
上塩保育園 ☎52-3833 栃尾天使幼稚園 ☎52-2226

パンフレットは栃尾支所保健福祉課にも用意してあります。

持ち物 スキー用具(アルペン用)、昼食、着替え  
降雪の状況により中止する場合があります。  
詳しくは、お問合せください。  
申込み 1月7日(木)午前9時～  
参加料を添えて栃尾体育館へ  
問合せ 栃尾支所地域振興課  
☎52・1117

## 栃尾地域の人口

(平成 21 年 12 月 1 日現在)

男	10,764
女	11,347
総数	22,111
世帯数	7,420

みんなでわいわい

かるとより

とき 1月23日(土)

午前10時30分～11時30分

ところ 栃尾文化センター 2階

和室

内容 たのしいかるたとり大会

参加料 無料

申込み・問合せ 直接会場へ

栃尾地域図書館

☎53・3005

### 栃尾地域 成人式

とき 5月2日(日)

午後1時30分～2時15分

(受付は午後0時30分から)

式典後、記念撮影を行います。

ところ 栃尾市民会館

対象 栃尾地域に住所を有する平成元年4月2日～平成2

年4月1日までに生まれた人

地域外に転出された人で参加

を希望する場合は、お問合せく

ださい。

問合せ 栃尾支所地域振興課

☎52・1117

## 脱・メタボ!～食事編～

平成 21 年度特定健診の結果、栃尾地域でメタボリック該当者・予備軍の人は 24%！ 4 人に 1 人がメタボです。メタボリックシンドロームの予防・改善には、食事と運動を一緒に取り組むことが大切です。今回は食事のヒントをお伝えします。

主食、主菜、副菜をそろえバランスよく食べましょう。

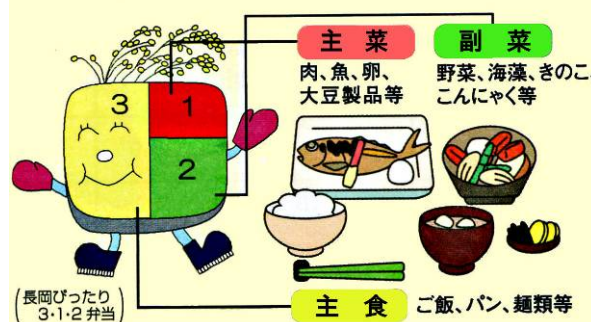
《食器セットなら》



主食：ご飯、パン、麺類等  
主菜：肉、魚、卵、大豆等  
副菜：野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等

《長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法》

※主食・主菜・副菜は3:1:2の割合で食べましょう



毎日、朝食を食べましょう。朝食を抜くとかえって太ります。

1食 20 分くらいかけて、ゆっくりよくかんで食べましょう。食べすぎを防ぎます。

栃尾支所では、保健師・栄養士が皆さんの健康づくりを応援します。お気軽にご相談ください。

問合せ 栃尾支所保健福祉課健康づくり係 ☎52-5836

## 今井啓介選手(広島)が野球教室を開催 12/13

刈谷田中学校出身のプロ野球選手(広島)今井啓介さんが栃尾南小学校体育館で野球教室を開催。市内の小中学生、約 60 人が参加しキャッチボールから捕球、バッティングと野球の基本をていねいに教わっていた。



米百俵号巡回 1月13日(水)

問合せ：中央図書館 ☎32-0658

上塩保育園

9:30

栃尾白山保育園

11:00

みどり保育園

13:10

栃堀ふるさと交流会館

14:30

## 休日・夜間の急病等のときは

事故・急病等が起きたら、症状を観察し、かかりつけ医に相談・受診しましょう。  
 連絡がつかないときは、急患診療所等の一次救急医療を利用しましょう。  
 症状が軽いときは、自家用車やタクシーを使って受診しましょう。  
 (重症者に救急車の利用を譲りましょう。)

### 長岡市健康センター(一次救急医療)

急な風邪、下痢や嘔吐など比較的軽症で、かかりつけ医の受診まで待てない時にご利用ください。  
 救急かどうか判断がつかないときは、下記問合せ先までご相談ください。

診療日	名称	診療科目	受付時間	問合せ先
月曜～土曜日 (祝休日を除く)	こども急患 センター	小児科	午後 6 時 45 分～ 9 時 30 分	8 6 - 5 0 9 9
月曜～土曜日 (祝休日を除く)	大人の夜間 急患診療所	内科		3 7 - 1 1 9 9
日曜・祝休日 (振替休日含む) 及び年末年始 (12/31～1/3)	休日急患 診療所	内科 (小児科) 外科	午前 9 時～ 11 時 30 分 午後 1 時～ 5 時 30 分	3 7 - 1 1 9 9
	休日急患 歯科診療所	歯科	午前 9 時～ 11 時 30 分 午後 1 時～ 3 時 30 分	3 3 - 9 6 4 4

上記の時間以外は、長岡市医師会(平日：午前 9 時～午後 5 時 ☎22-5600)へお問合せください。  
 お子さんの急な症状には、新潟県小児救急医療電話相談(土曜・日曜・祝休日・年末年始：午後 7 時～10 時 ☎025-288-2525 または#8000)もご利用ください。

## 健康・相談

### ◇ 乳幼児健診・予防接種 ◇

健診名	月 日	対象者生年月	受付時間	会 場
赤ちゃん相談	2月18日(水)	21年7・8月生まれ	午前9時～9時30分	栃尾保健福祉センター

母子手帳、問診票・予診票を忘れずに持参してください。  
 問合せ▶ 栃尾支所保健福祉課 ☎52-5836

### ◇ 各種相談 ◇

相談名	月 日	内 容	受付時間	会 場
総合健康相談	1月26日(火)	健康についての相談 前日までに要予約	午後1時～1時30分	栃尾保健福祉センター
行政相談	1月26日(火)	国の行政に対する意見・要望	午前9時～正午	栃尾支所 2階相談室
精神保健福祉相談会	2月16日(火)	心の悩みについての相談 前日までに要予約	午後2時～3時30分	

問合せ▶ 栃尾支所保健福祉課 ☎52-5836

市税などの1月の納期限(口座振替日)は2月1日(月)です

市・県民税(4期)・国民健康保険料(7期)・介護保険料(10期)・後期高齢者医療保険料(10期)