

やまこし

山古志支所だより

5月号

2014.5.16 発行



直売所まつりで行われた、竹沢よりみちクラブによる餅つき。この後ふるまわれたお餅には長蛇の列ができていました。(5月4日)

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。

5月4日
直売所まつり

朝から会場は大にぎわい。『山古志どんぐりの会』による商品お披露目と記念植樹も行われました。



5月4日
闘牛大会

初場所の日、多くのお客さんが訪れ迫力満点の闘いに
大歓声があがっていました。



5月12日
地域クリーン
活動

4月18日
おらたる
1万人達成



1万人目となった竹沢保育園の皆さん。市長から賞状を受取りました。



小中学校と老人クラブの皆さんが協力してごみ拾い。

生活習慣病予防のススメ 32

～がんの予防～

検診と生活習慣改善でがん予防を!!



たばこ

***たばこは吸わない -禁煙!!-**

***他人のたばこの煙をできるだけ避ける**

吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらしますので配慮が必要です。



運動

***適度に運動**

ほとんど座って仕事をしている人であれば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行等の適度な身体活動プラス週1回程度は汗をかくような運動(早歩き60分等)を。身体活動が高いと、がんの他に心疾患や糖尿病のリスクも低くなります。

体型

***適正体重を維持**(太り過ぎない、ヤセ過ぎない)

BMI 数値 = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) が男性 21~27、女性 19~25 の範囲内になるよう管理を!



その他

***ウイルスや細菌の感染予防と治療** : 肝炎ウイルス検査やピロリ菌の検査を受けましょう。

***定期的ながん検診** : 定期的に受診することで、早期発見につながります。

***異常に気づいたら受診** : やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血がある、咳が続く、食欲がない、等の症状に気がいたら、医療機関を受診しましょう。



担当・問合せ : 市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

飲酒

***お酒はほどほどに**

日本酒なら1合、ビールなら大ビン1本まで。飲酒は大腸がんをはじめとしたがんのリスクを上げるので、節度ある飲酒が大事です。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。



食事

***バランスのとれた食生活を**

***塩辛い食品は控えめに**

***野菜や果物は豊富に**



- ◇食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満に。特に高塩分食品(塩辛、練りうに等)は週に1回以内に控えましょう。
- ◇野菜・果物を1日400g(野菜を小鉢5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
- ◇熱い飲料は冷ましてから飲みましょう。

大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を対象者に発行しました!

詳しくは、配布された案内をご覧ください。

【子宮がん・乳がん検診のご案内】

月 日	受付時間	会 場
6月10日(火)	午前8時45分～ 9時30分	山古志体育館

【大腸がん検診のご案内】

月 日	受付時間	会 場
6月10日(火)	午前8時45分～ 9時30分	山古志体育館
8月21日(木)	午前7時30分～8時	虫亀集落センター
	午前9時30分～10時	山古志体育館
8月22日(金)	午前8時30分～ 9時30分	種苧原公民館

【対象者】

■**子宮がん検診**

20歳(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)

■**乳がん検診**

40歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)

■**大腸がん検診**

40歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)

45歳(昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ)

50歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ)

55歳(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ)

60歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ)

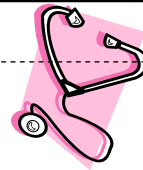
事前に申込みが必要です。



◆◆◆大事な命、がんから守ろう!◆◆◆

担当・問合せ : 市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

健診（検診）のお知らせ



下記の日程で特定健診・後期高齢者健診とがん検診を実施します。

【特定健診・後期高齢者健診】

種類	日にち	受付時間	会場	事前申込	持ち物
特定健診	5月26日(月)	午前9時～午前11時	虫亀集落センター	不要	・個人記録票(郵送済み) ・受診券 (社保扶養の方のみ)
		午後1時30分～午後3時30分	山古志体育館	不要	
後期高齢者健診	5月30日(金)	午前9時～午前11時	種芋原公民館	不要	・健康保険証 ・健康手帳 ・昨年の健診結果

【肺がん検診】(対象：40才以上)

種類	日にち	受付時間	会場	事前申込	持ち物
肺がん	5月26日(月)	午前9時～午前11時	虫亀集落センター	不要	・個人記録票(郵送済み) ・健康手帳
		午後1時30分～午後3時30分	山古志体育館	不要	
	5月30日(金)	午前9時～午前11時	種芋原公民館	不要	

【総合方式健診】

種類	日にち	受付時間	会場	内容	持ち物
総合方式	6月10日(火)	午前9時～11時	山古志体育館 小アリーナ	特定・後期高齢者健診 がん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳) <u>※胃・大腸・子宮・乳がん検診は 事前に申込みが必要</u>	・各種個人記録票 ・健康保険証 ・健康手帳 ・昨年の健診結果

※各種健(検)診にかかる料金については、健康カレンダー(4月に配布済み)をご覧ください。

申込み・問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

第1回山古志地域委員会を開催します

傍聴を希望される方は、直接会場へどうぞ。

- 日時：5月30日(金)午後7時30分から
- 会場：山古志支所3階 大会議室
- 議題：地域コミュニティ補助金について

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

平成26年度金婚夫婦の慶祝について

県老人クラブ連合会では毎年、金婚夫婦に県知事からお祝いの色紙を贈呈しています。下記の対象に該当のご夫婦はご連絡ください。

- 対象者

昭和39年4月1日から昭和40年3月31日
までの間に結婚した夫婦

担当：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

ウィルながおか出前相談室 要事前予約

子育て、夫婦間、その他色々な家族の心配事など、ひとりで悩まずなんでも相談ください。女性相談員と一緒に考えます。(秘密厳守)

- 日時：6月5日(木)午後2時～4時
- 場所：山古志体育館1階 休憩室(和室)
- 相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を！
- 受付時間：月曜～金曜

午前10時～午後4時30分

問合せ：長岡市男女平等推進センター

ウィルながおか相談室 (☎ 39-9357)

富所先生の診察があります

6月の診療日は次のとおりです。

- 日時：6月17日(火)午後2時～4時
- 場所：虫亀診療所

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

山古志の歴史を語る会

「『八犬伝』にみる二十村の世界」と題して、元山古志村史編集委員の滝沢 繁先生に講演をしていただきます。おらたる企画展も同時開催します。

- 日時：6月28日（土） 午後2時～4時
- 会場：やまこし復興交流館おらたる
- 申込み：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

牛の角突き開催日程（6月）

- 日程：6月8日（日）・29日（日）
※8日は全国闘牛サミット記念大会！
- 時間：午前10時開場 午後1時開始
- 会場：山古志闘牛場
- 観覧料：2,000円（高校生以上）
- 問合せ：山古志闘牛会（☎ 59-3933）
産業建設課 商工観光係（☎ 59-2343）

春の陶芸教室を開催します

自分だけの陶芸作品を作ってみませんか。

- 日程：6月5日・12日・26日
7月3日・10日 いずれも木曜日
- 会場：山古志体育館 会議室
- 時間：午後7時～9時
- 費用：2,000円
- 申込み：5月26日（月）までに申してください。
- 担当・申込み：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

山古志ソフトバレーボール大会

- 日程：6月15日（日）開会式午前9時から
- 会場：山古志体育館
- 参加費：1チーム2,000円
- 申込み：1チーム4人以上で6月6日（金）までに申込みください
- 担当・申込み：総合型クラブY-GETS（☎ 59-3070）

山古志小中学校合同運動会

一生懸命な子どもたちの姿をぜひ応援してください。

- 日時：5月18日（日）午前9時開会
- 会場：山古志小中学校グラウンド（雨天時：山古志体育館）
- 問合せ：山古志小学校（☎ 59-2047）
山古志中学校（☎ 59-2172）



昨年の様子

消防団に関するお知らせ

山古志方面隊春季消防演習を行います

消防団の勇姿、ぜひ見学にお越しください。

- 日時：5月25日（日）午前9時から
- 場所：山古志支所前

新入消防団員を紹介します

4月20日（日）に山古志方面隊辞令交付式と研修会を実施し、新たに4名が長岡消防団山古志方面隊に入団しました。

写真左から第3分団第1部畔上凌さん、第4分団第2部高野祐太さん、第4分団第3部星野俊亮さん、第4分団第3部星野良太さんです。地域の防災リーダーとしてがんばります。

問合せ：長岡消防署山古志出張所（☎ 59-3221）



辞令交付式の様子



新入団員のみなさん

体育館図書ラウンジ新着図書を紹介します

担当：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

※2014年本屋大賞受賞作 『村上海賊の娘』(上巻・下巻) 和田竜 著

※“半沢直樹”原作 『オレたちバブル入組』、『オレたち花のバブル組』、『ロスジェネの逆襲』

※4月開始のドラマ「ルーズヴェルト・ゲーム」原作 『ルーズヴェルト・ゲーム』

※4月開始のドラマ「花咲舞が黙っていない」原作 『銀行総務特命』、『不祥事』

池井戸潤 著

くらしのカレンダー (5月末～6月)

()内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 5 月 >				6	金		
16	金	山古志支所だより5月号発行	地	7	土		
17	土			8	日	ありがとう広場(やまこし復興交流館前広場)	産
18	日	山古志小中学校合同運動会(小中学校グラウンド)	学			全国闘牛サミット in 長岡大会(山古志闘牛場)	産
19	月			9	月		
20	火	富所医師診療日(虫亀診療所)	市	10	火	総合方式健診(午前:山古志体育館)	市
21	水	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	11	水		
22	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	12	木		
23	金			13	金		
24	土			14	土		
25	日	山古志方面隊春季消防演習(山古志支所前)	他	15	日	山古志ソフトバレーボール大会(山古志体育館)	他
26	月	特定健診・後期高齢者健診、肺がん検診 (午前:虫亀集落センター、午後:山古志体育館)	市	16	月		
		山古志体育館 休館日	地	17	火	富所医師診療日(虫亀診療所)	市
27	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	18	水	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
		赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	19	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
28	水			20	金	支所だより6月号発行	地
29	木			21	土		
30	金	特定健診・後期高齢者健診、肺がん検診 (午前:種苧原公民館)	市	22	日		
		第1回山古志地域委員会(山古志支所)	地	23	月	山古志体育館 休館日	地
31	土			24	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) 赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市 市
< 6 月 >				25	水		
1	日			26	木		
2	月			27	金		
3	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	28	土	山古志の歴史を語る会(やまこし復興交流館)	地
4	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	29	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産
5	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	30	月		

問い合わせ先は以下のとおり。
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、学Ⅱ山古志小・中学校、サⅡ地域復興支援センター山古志サテライト、他Ⅱその他

● 市税などの5月、6月の納期





問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

5月 納期限(口座振替日)は、6月2日(月)です。
納期＝軽自動車税全期
介護保険料(普通徴収)2期

6月 納期限(口座振替日)は、6月30日(月)です。
納期＝市民税・県民税1期
介護保険料(普通徴収)3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
(5月1日現在)
※ ()は前月比

 458 世帯 (-2)	 1,152 人 (-2)	 582 人 (-2)	 570 人
---	--	--	---

※ 外国人世帯人口含む

