

やまこし

山古志支所だより

7月号

2014.7.18 発行



青空ぼうけん塾で行われた親子料理教室。水の分量をしっかりチェック！（7月12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。

6月28日
山古志歴史を
語る会

やまこし復興交流館で、「八犬伝」にみる二十村の世界と題した講演が行われました。山古志の歴史にみんな興味津々。



7月3日
子育て講座
・座談会

竹沢保育園で開かれた子育て講座。前段では、保健師から子ども達へ、朝食をしっかりと食べることの大切さが伝えられました。



7月6日
越後長岡
チャレンジイクリング

多くのサイクリストが山古志地域内を走りました。休憩所が設置された山古志支所前では、地元のみなさんが参加者をおもてなし。



生活習慣病予防のススメ 34 ～生活習慣病予防・体内時計編～

暑い夏、寝苦しい夜は睡眠も浅くなりがち。そんな時こそ、体内環境を整えて質のよい睡眠を確保したいものです。

良眠は体内時計を整えることから

<体内時計をリセット>

- * 朝起きたら、日光を取り入れる
- * 休日でも起床時刻は平日と2時間以上ズレない
- * 1日の活動は朝食から



<しっかり活動>

- * 昼寝は午後3時までの20～30分以内に
- * 軽い運動習慣を!



<メリハリが大切>

- * お茶やコーヒーは就寝4時間前までに
- * 就寝2時間前までに夕食を摂る
- * タバコは吸わない



<脳とからだの興奮をしずめる>

- * 就寝前にぬるめのお風呂に入る
- * 部屋の電気は明るくし過ぎない
- * 寝酒はやめる
- * 就寝前のゲーム、パソコン、テレビなどは避ける



◆◆◆生活リズムを崩さず、暑い夏を乗り切りましょう◆◆◆ 担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

「まちの保健室」開設のお知らせ

以下の日程で保健師による出張健康相談を行います。お気軽にご利用ください。

日にち	会場	時間
7月22日(火)	虫亀診療所	いずれも 午前9時から 正午まで
7月24日(木)	種芋原診療所	
7月25日(金)	山古志診療所	
7月29日(火)	虫亀診療所	
7月31日(木)	種芋原診療所	
8月6日(水)	山古志診療所	
8月7日(木)	種芋原診療所	
8月8日(金)	山古志診療所	

- 内 容：健診結果の見方や、食事・運動などの健康に関する個別相談、血圧測定
- 持ち物：健診結果通知、健康手帳、筆記用具
メガネ（必要な方のみ）



健診は受けて終了ではありません。
健診の結果から健康づくりのヒントを
得ましょう！

担当：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

人権相談会を開催します

特設人権相談所を開設します。相続、土地登記、いじめ等の相談に無料で応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

- 日 時：7月29日（火）
午前10時から午後3時
- 会 場：山古志体育館1階 休憩室（和室）
- 相談者：人権擁護委員 小川 美英子さん
新潟地方法務局長岡支局職員

問合せ：地域振興課 総務係（☎ 59-2330）

牛の角突き開催日程（8月）

- 日 程：8月3日（日）、15日（金）
 - 時 間：午前10時開場 午後1時開始
 - 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）

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や問題など、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。

※秘密は固く守られます。

- 日 時：8月7日（木）午後2時から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：月曜から金曜

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

8月の診療日は次のとおりです。

- 日 時：8月26日（火）午後2時から4時
- 場 所：虫亀診療所

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

山古志地域の敬老会を開催します！

長岡市山古志地域敬老会を開催します。あわせて当日、米寿を迎えられた方と金婚夫婦をお祝いします。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。バスの出発時間等については、参加者の方にあらかじめお知らせします。

- 日 時：9月20日（土）午前11時から
- 会 場：山古志体育館
- 対 象：75歳以上の方、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金婚夫婦

担当：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）

平成26年度 緑の募金 実績報告

山古志地域の募金総額は **60,313** 円です。

皆さんからいただいた募金は、「緑の募金」記念植樹事業、「緑の募金」森づくり事業、地方植樹祭等への助成や、次世代を担う緑の少年団活動支援等、県内のさまざまな緑化活動に活用されています。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）

民生委員・児童委員の交代をお知らせします

7月から、新たに選任された委員の方をご紹介します。（敬称略）

地区	氏名	電話番号	担当区域	任期
桂谷	高野 徳義	59-2210	油夫・桂谷	平成26年7月1日から平成28年11月30日まで

前任の高野文子さんは、4月30日付のご退任となりました。これまでのご活躍に深く感謝申し上げます。

担当：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）

公民館講座のご案内

山古志公民館では、以下のとおり教室を開催します。どなたでも楽しめる内容ですので、お問い合わせのうえ、ぜひお申込みください。

申込は7月31日（木）までに下記担当まで。親子で参加できる教室です。もちろん子どもだけや大人だけの参加も大歓迎です。どちらも参加費は無料です。

①オリジナルキャンドル作り教室

- 日 時：8月8日（金）午後7時30分から9時
- 会 場：山古志体育館1階 会議室
- 講 師：井口 典子さん（魚沼）
- その他：汚れても良い服装でご参加ください。

申込み：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

②オリジナル石けん作り教室

- 日 時：8月22日（金）午後7時30分から9時
- 会 場：山古志体育館1階 会議室
- 講 師：井口 典子さん（魚沼）
- その他：調理用ボウルを持参ください。

山古志ウオークのコースが決定しました！

9月13日（土）に山古志地域で行われるウオーキング大会のコースが決定しました。当日は沿道からの声援など、ご協力をお願いします。

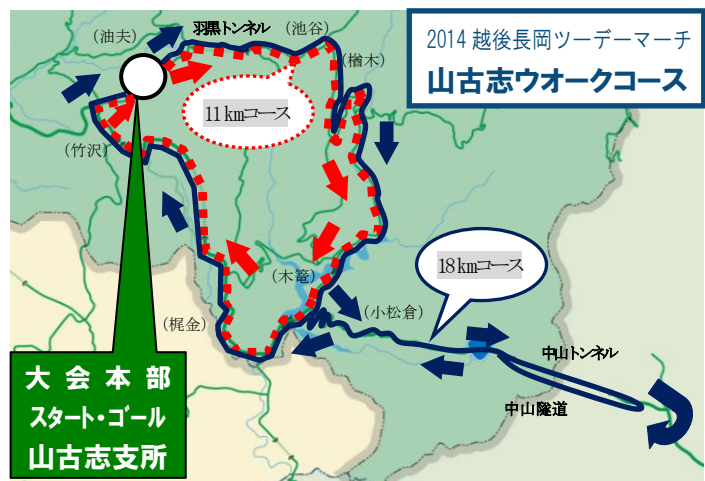
また、山古志ウオークの参加を希望される長岡市内在住の方は、高校生以上1,000円（当日申込み1,100円）で参加できます。詳細は支所に設置してあるパンフレットをご覧ください。

問合せ：新潟県ウオーキング協会

（☎ 025-521-2627）

地域振興課 地域振興・防災係

（☎ 59-2328）



長岡まつり民謡流し練習会を開催します！

8月1日（金）の民謡流しに参加するため、今年も練習会を開催します。

- 日 時：7月25日（金）、30日（水）
両日とも午後7時30分から1時間程度
- 会 場：両日とも 山古志体育館 小アリーナ
- 内 容：長岡甚句・大花火音頭の練習 ※練習会の際に、参加費（1,000円）を集めます。



問合せ：山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会（地域振興課 地域振興・防災係 ☎ 59-2328）

あまやち会館より 日帰り入浴料金改定のお知らせ（8月1日以降）

消費税率の引き上げや、燃料費の高騰等の理由により、8月1日より日帰り入浴料金を以下のとおり改定いたします。ご理解いただきますようお願いいたします。

- 大人（高校生以上）：300円 ⇒ 改定後 **500円**
- 小中学生、障害者、介助者：150円 ⇒ 改定後 **300円**

問合せ：あまやち会館（☎ 59-3620）



やまこしフェア×雪ルネッサンス新潟 開催のお知らせ

昨年9月、アオーレ長岡で初開催し好評を博した「やまこしフェア」。今年「やまこしフェア×雪ルネッサンス新潟 サマースノーパーク in アオーレ」と題し、以下のとおり開催します。

- 日 時：8月9日（土）午前10時から午後3時
- 会 場：アオーレ長岡
- 内 容：山古志の人気者達の展示・ふれあいや、錦鯉（金魚）すくい、特産品の販売やふるまい、郷土料理教室など盛りだくさん。他にもイベント名のとおり雪に関する楽しい催しも予定しています。真夏のアオーレに雪が降る！？

問合せ：やまこしフェア実行委員会事務局

（産業建設課 商工観光係 ☎ 59-2343）



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。

- 応募条件：以下の条件をすべて満たす者
 - ①大型特殊運転免許及び車両系建設機械免許を保有していること
 - ②平成26年7月1日現在の年齢が、20歳以上おおむね55歳以下であること
（ただし、山古志地域の除雪オペレーター経験を有する者は、65歳以下とします）
 - ③山古志地域またはその近隣に在住し、冬期間の通勤が可能であること
- 雇用期間：平成26年12月1日から平成27年3月31日まで
- 勤務場所：山古志除雪隊基地（池谷除雪車格納庫）
- 給 与：1日13,000円（毎月21日支払い）
- 勤務時間：月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時15分まで
（早朝除雪を行う日は、午前3時30分から午後0時15分まで）
※ただし、除雪作業状況などにより土日休日勤務及び時間外勤務をしていただきます。
（時間外勤務手当を支給します。）
- 有給休暇：期間中に4日間付与されます。
- 通勤手当：支給はありません。
- 採用試験：面接による試験を行います。
- 応募方法：顔写真を貼付した履歴書及び免許証の写しを提出して下さい。
（持参・郵送どちらでも可）
- 受付期間：平成26年8月1日（金）から29日（金）まで《必着》



申込み・問合せ：産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）

診療所・歯科診療所の休診日について

山古志、種苧原診療所及び山古志歯科診療所について、以下のとおり休診させていただきます。

内科休診日 ・種苧原診療所 … 8月14日(木) ・山古志診療所 … 8月15日(金)

歯科休診日 ・山古志歯科診療所 … 8月13日(水)～15日(金)

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)



くらしのカレンダー (7月末～8月)

()内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 7 月 >							
18	金	支所だより7月号発行	地	7	木	まちの保健室(種苧原診療所) ウィルなおか出前相談室※要予約(山古志体育館)	市他
19	土			8	金	まちの保健室(山古志診療所)	市
20	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産	9	土	やまこしフェア×雪ルネッサンス新潟(アオーレ長岡)	産
21	月	(海の日)		10	日		
22	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) まちの保健室(虫亀診療所)	市市	11	月		
23	水			12	火		
24	木	まちの保健室(種苧原診療所)	市	13	水	診療所休診日(歯科)	市
25	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ) まちの保健室(山古志診療所) 民謡流し練習会1回目(山古志体育館)	市市地	14	木	診療所休診日(種苧原、歯科)	市
26	土			15	金	診療所休診日(山古志、歯科) 牛の角突き(山古志闘牛場)	市産
27	日			16	土		
28	月	山古志体育館休館日	地	17	日		
29	火	人権相談会(山古志体育館) まちの保健室(虫亀診療所)	地市	18	月		
30	水	介護研修会(なごみ苑) 民謡流し練習会2回目(山古志体育館)	市地	19	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
31	木	まちの保健室(種苧原診療所)	市	20	水	1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
< 8 月 >				21	木	1歳6カ月健診(さいわいプラザ) 胃がん・大腸がん検診(午前:虫亀集落センター、山古志体育館)	市市
1	金	長岡まつり前夜祭民謡流し(大手通り)	地	22	金	胃がん・大腸がん検診(午前:種苧原公民館)	市
2	土			23	土		
3	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産	24	日		
4	月			25	月	山古志体育館休館日 介護予防体験ツアー(川口温泉)	地市
5	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	26	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)、富所医師診療日(虫亀診療所)	市
6	水	3歳児健診(さいわいプラザ) まちの保健室(山古志診療所)	市市	27	水		
7	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	28	木	市老連山古志支部親善ゲートボール大会(種苧原運動広場)	市
				29	金		
				30	土		
				31	日	防災運動会・山古志夏まつり(東竹沢)	他

問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7月、8月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

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

8月 納期限(口座振替日)は、9月1日(月)です。
納期＝市・県民税2期、国民健康保険料2期
介護保険料(普通徴収)5期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)5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

(7月1日現在)

※ ()は前月比

457 世帯 (-1)	1,143 人 (-6)	579 人 (-3)	564 人 (-3)
-------------	--------------	------------	------------

※ 外国人世帯人口含む

