

ママだ〜い好き〜!



「私も、すべり台する〜」の言葉に、母子保健推進員さんが膝にのせると、付き添いのお姉ちゃんも大満足の笑顔。

母子保健推進員主催「スマイルママさんの会」のベビーマッサージが開催され、募集定員15名を大きく上回る31名が参加しました。マッサージは赤ちゃんもお母さんにとってもいい顔。親子のふれあい遊びも楽しみました。次回は来年1月に「ママフィットネス」の予定です。(9月21日) 越路保健センター

越路観光ボランティアガイド養成講座

越路地域の観光案内人を育成しよう
と、昨年に引き続き越路観光ボランティア
アガイド養成講座が開催されました。第
1回目は長岡造形大学教授の平山育男氏
が、巴ヶ丘山荘について講義をされまし
た。何度も笑い
が起こるユニ
ークで、分かり
やすい講義で
したが、順番に
質問を当てら
れる、ドキドキ
した講義でも
ありました。
(9月19日)



お知らせ



拉致被害者の写真パネルを 展示します

拉致問題や特定失踪者の問題を広く皆さ
んに知ってもらうため、拉致被害者などの
写真パネル展を開催します。長岡市で失踪
した中村三奈子さんをはじめ、横田めぐみ
さん、曾我ミヨシさんらの写真を展示しま
す。

日時 10月3日(水)～9日(火)

午前8時30分～午後5時15分

6日(土)～8日(月・祝) 除く

会場 越路支所1階

保健センターのお知らせ

問合せ・申込み 92 150 11

献血にご協力お願いします

日時 10月16日(火)

午後1時～3時30分

会場 越路支所

採血方法 400mL又は200mL

持ち物 献血カード

子宮・乳がん・骨粗しょう症検診

日時 10月22日(月) 午前のみ

(申込者に時間を案内)

内容 子宮頸がん 乳がん
骨粗しょう症検診

対象 子宮頸がん：20歳以上
乳がん：40歳以上

骨粗しょう症検診：30歳
～70歳までの女性(平成25

年3月31日時点)

料金 子宮頸がん：600円 乳

がん：1600円(40～49

歳) 1200円(50～69歳)

骨粗しょう症：800円

注1) 子宮頸がん・乳がん検診は2年

に1回です。昨年、市の検診を

受けた方は受診できません。た

だし、無料クーポン券対象の方

は受診できません。

* 全ての検診で70歳以上の方は無料

糖尿病予防教室に参加しませんか?

今年の越路地域特定健康診受診者の
なんと、55%が糖尿病予備軍でした!



対象者 特定健康診査の血糖値・HbA
1cの値が高めだった方
参加料 500円程度(資料代)
その他 4回全ての参加をお願いします
申込み 10月19日(金)まで

日程	時間	内容	会場
10月26日(金)	午前9時30分～ 11時30分～	糖尿病を知ろう ～糖尿病の基礎知識～	越路保健センター
11月16日(金)	午前9時30分～ 11時30分～	食事・運動のキホンを知ろう 栄養士、運動指導士による食 事・運動の話	
12月14日(金)	午前9時30分～ 午後1時30分	実際に食べてみよう ～意外としっかり食べられる食 事について～	
1月18日(金)	午前9時30分～ 11時30分～	おやつについて ～間食のカロリーや食べ方の 工夫について～	

こころの相談会

ストレスによる体や心の不調など、
心の健康についての相談会です。

日時 11月13日(火)
午後1時30分～3時
会場 越路保健センター
講師 柏崎厚生病院精神科
松田 ひろし院長
参加料 無料
申込み 11月9日(金)まで

メンタル危機管理講座

日時 10月13日(土)
午前10時～正午
会場 長岡市消防本部
長岡市千歳1-13-1 100

講師 講演
「家族力がうつから救う」
NPO法人
MDA(うつ・気分障害協
会) 理事長 山口律子氏
参加料 無料
申込み 不要
問合せ 健康課 32 15000

10月6日(土)・
7日(日)の越路
支所での資源回収
は、「こしじ秋まつり」のためお休み
です。ご注意ください。



第56回越路文化展を開催します

日 時 11月1日(木)～3日(土・祝)
午前9時～午後4時

会場 越路総合福祉センター
越路美術展(絵画、陶芸、
書道、写真の部) 越路文化
協会加盟団体による作品展(各
流派いけ花展、盆栽展) 公
民館活動による作品展(草月
流いけ花展、盆栽展、手芸展)
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18日(木)～24日(水)
午前9時～午後5時

問合せ 地域振興課 教育支援係
92・59910

行政相談をご利用ください

10月15日～21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された制度です。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)
日、祝日の時は翌日)
午前9時～正午

会場 越路支所1階 相談室
問合せ 市民生活課 福祉係
92・59906

10月の行政相談は10月22日(月)

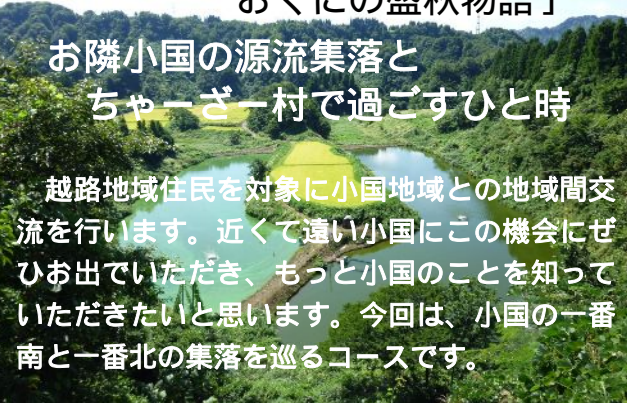
日 時 10月28日(日) 午前9時～午後3時
集合場所 越路支所 9時出発
コース 白倉大橋 大貝瀬替え見学 三桶集落散策 民具見学
真福寺参拝 小国公民館千谷沢分館で昼食 龍光院
三十三番石仏群散策 竹細工見学
定 員 20人(多数の場合抽選)
参加料金 2,000円(昼食代込み)
申込み 10月12日(金)までに電話又はFAX
問合せ 越路支所地域振興課 地域振興防災係
92-5902 FAX 92-3333

お隣小国地域を訪れてみませんか

「おぐにの盛秋物語」

お隣小国の源流集落と
チャーザー村で過ごすひと時

越路地域住民を対象に小国地域との地域間交流を行います。近くて遠い小国にこの機会にぜひお出でいただき、もっと小国のことを知りたいと思います。今回は、小国の一番南と一番北の集落を巡るコースです。



木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成します

問合せ 都市開発課 39-2226

耐震診断

対象住宅 次のすべてを満たす住宅
昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
現に住宅として利用(併用住宅を含むが、住宅部分
が1/2以上を占めるもの)

過去に耐震診断費の助成を受けていない

申込期限 11月30日(金)

(診断完了は来年1月20日(日)まで)



事前に問合せ
てね。

今年も、駅伝が熱い!



10月7日(日)に行われる「越路地域市民駅伝大会」には、参加チームが多かった昨年を更に上回る、47チームが参加します。平成22、23年度と中学生が総合優勝をしています。今年も中学生が総合優勝となるのでしょうか。それとも・・・

駅伝開催にともない、交通規制を行う場合がありますので皆様からのご協力をお願いします。

(コース)

小坂鷺之島橋(10:00スタート) 西小バス停前(10:10) JA越後さんとう岩塚支店(10:20) 朝日酒造駐車場(10:30) 神谷常盤橋(10:40) 篠花集落西(10:50) 越路河川公園入口(11:00) TENTAC北側交差点(11:10) 越路支所ゴール(11:25)
延べ24.8km 時間は先頭の予想通過時刻です。

ご声援よろしく申し上げます。

延べ面積	当初必要な 診断費用	市の助成額	自己 負担額
70㎡以下	7万円	6万円	1万円
70㎡～175㎡以下	8万円	7万円	
175㎡超	10万円	9万円	

診断費は当初、床面積により7万円～10万円が必要ですが、市の助成額を差し引くと、自己負担額は1万円となります。

耐震改修

対象住宅 次のすべてを満たす住宅

昭和56年5月31日以前に建築した一戸建て住宅
壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
耐震診断で、総合評点が1.0未満(倒壊する危険性がある)と判定

助成額 対象工事により異なります

1	月		16	火	・赤ちゃん相談(9:00~9:30 受付 保セ) ・献血(13:00~15:30 越路支所)
2	火	・大地の会 地学講座(19:00~ 福セ)	17	水	・るんるん親子教室(10:00~13:30 秋のバス遠足)
3	水	・下山交差点付近~永盛橋通行止め~11日(木)	18	木	・幸齢者教室(10:00~15:00 福セ)
		・米百俵号 塚山保育園(11:00~11:30)	19	金	・大地の会 地学講座(19:00~ 福セ)
		・結核・肺がん検診 ・拉致問題を考える巡回パネル展~9日越路支所	20	土	
4	木	・幸齢者教室(10:00~15:00 福セほか)	21	日	・新潟県知事選挙投票日
		・結核・肺がん検診	22	月	・行政相談(9:00~12:00 越路支所) ・子宮・乳がん・骨粗しょう症検診(午前 保セ)
5	金	・米百俵号 こしじ保育園(9:20~10:40)	23	火	霜降 ・子育てミニサークル(10:00~11:30 福セ)
6	土		24	水	・米百俵号 塚山保育園(11:00~11:30)
7	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 スタート)			・いきいきレディース講座(10:00~越後丘陵公園) ・出前ウィルながおか相談室(14:00~16:00 福セ)
8	月	体育の日 寒露	25	木	・足裏マッサージとリラックスヨガ(13:30~19:00 浦体)
9	火		26	金	
10	水		27	土	
11	木		28	日	・おぐにの盛秋物語(9:00 越路支所出発)
12	金	・糖尿病予防講演会(14:00~15:00 保セ)	29	月	
13	土	・メカ外危機管理講座(10:00~12:00 消防本部)	30	火	
14	日	・かけっこセミナー(10:30~11:30 越路河川公園)	31	水	
15	月				

足裏マッサージとリラックスヨガ

足裏マッサージとヨガ(体操)を組み合わせることで身体の歪み、姿勢改善などを行います。

日時 10月25日・11月1・8・22・29日(木)
【5回コース】 午後1時30分~2時30分
午後7時~8時

会場 浦体育館 道場・アリーナ
対象 中高齢者 成人
定員 ともに20名(先着)
参加料 1回500円



問合せ・申込みは浦体育館 92-6910まで

かけっこセミナー

親子遊びやドリルで「幼児期の走り方の質」を変えていく方法を紹介します。

日時 10月14日(日)
午前10時30分~11時30分

会場 越路河川公園 芝生広場
対象 小学1~3年生
定員 30名(先着)

参加料 無料



こしじの魅力探訪バスツアー

紅葉が彩る身近な観光スポットをバスで巡ってみませんか。普段は見ることの出来ない、あのプラント内の見学もできます。ツアー料金は無料ですので、この機会にぜひご参加ください。

日時 11月3日(土)・4日(日)
1便目 10時発
2便目 14時30分発

集合場所 越路支所

長岡市越路地域ふるさと創生基金事業

コース

11月3日(土) ***事前の予約が必要です。**
越路支所 国際石油開発帝石越路原プラント もみじ園・河川公園(井上円了の記念碑) 越路支所
11月4日(日)
越路支所 石油資源開発片貝鉱場 もみじ園・河川公園(井上円了の記念碑) 越路支所

問合せ・申込み 越路町商工会内こしじの魅力探訪実行委員会
92-2247



越路地域の人口(平成24年9月1日現在)		
世帯数		4,606世帯(±0)
人口総数		14,511人(-9)
内訳	男	7,022人(-9)
	女	7,529人(±0)

平成24年8月から外国人世帯・人口含む()内は前月比

巡回バス 雪ぼたる号 運休日	
10月	7日(日)、8日(月・祝)、14日(日)、21日(日)、28日(日)

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
電話 92-5902 FAX92-3333 E-mail:ksj-chiiki@city.nagaoka.lg.jp