



長岡市栃尾支所からのおしらせ

発行・編集：栃尾支所地域振興課

0258-52-5815

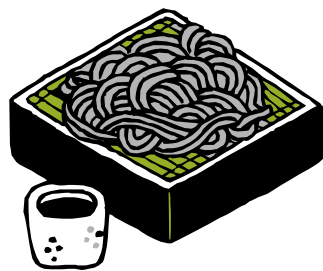
上塩地そばまつり

と き：11月22日(日) 午前10時30分～午後3時

ところ：上塩谷地区センター

料 金：1,000円

問合せ：上塩地そばまつり実行委員会 ☎52-1110



とっておきの長岡「まちめぐり」でふるさと再発見！

上塩地そば道楽

上塩谷地区に伝わるそば作りや、史跡、伝統芸能を堪能していただけます。

と き 12月5日(土) 午前9時～午後3時

集合場所 ①長岡市立劇場(午前9時)

②長岡駅東口(午前9時20分)

③道の駅 R290 とちお(午前9時50分)

内 容 塩の井見学(弘法大師ゆかりの地)～年越しそば打ち体験(おみやげ3人前付き)
～葎谷神楽鑑賞

定 員 15人(応募者多数の場合は抽選)

参加料 2,500円(昼食付き)

申込み・問合せ 11月20日(金)までに(必着) 電話・ファックス・はがき・Eメールで郵便番号・住所・氏名・集合希望場所を明記して栃尾観光協会へ
〒940-0233 長岡市栃尾宮沢 1764

☎:51-1195 Fax:51-1190 E-mail:info@tochiokankou.jp

水道の検針が隔月になりました

栃尾地域では9月までは毎月検針をしていましたが、10月からは2カ月ごとの検針となります。なお、11月に検針を行う地区もあります。

料金の計算は検針月に行うため、毎月請求から隔月請求に変わります。詳しいことは水道局栃尾営業所(栃尾支所1階) ☎52-5826にお尋ねください。

要援護世帯の除雪費助成

対象 高齢者・母子・障害者世帯で、次のすべてに該当する世帯

※被保護世帯は除く

- ① 自力で除雪することが困難な世帯
- ② 世帯全員の市民税が非課税の世帯
- ③ 親族から労力または経済的な援助が受けられない世帯

対象世帯の登録 助成を受けようとする世帯は、事前に登録が必要です。地区の民生委員・児童委員を通じて12月21日(月)までに申請してください。

問合せ 地区担当の民生委員・児童委員または栃尾支所保健福祉課へ

☎ 52-5836



今がチャンス!

住民基本台帳カードが無料

住民基本台帳カード(住基カード)が期間限定で、手数料(500円)が無料で発行できます。平成23年3月までですので、この機会にぜひ住基カードを作成してください。

住基カードはこんなに便利

① 写真付きの住基カードなら公的な身分証明書として本人確認に活用できます。銀行での口座開設や携帯電話の契約などもこれ1枚で大丈夫。

② 住基カードの有効期間は10年と長く、更新費用も500円と経済的です。

③ 住基カードで所得税の電子申告をすると、最高5,000円の税額控除が受けられます(平成22年分の確定申告までで1回のみ)。

※電子申告には公的個人認証の登録(500円)とカード読み取り機(2,500円程度)が必要です。

問合せ 市民課

☎ 39-2215

栃尾支所市民生活課

☎ 52-5835



砂防施設等の

現地調査を行います

新潟県長岡地域振興局では、11月上旬から12月末まで管内全市町の砂防施設および急傾斜地崩落防止施設の現地調査を実施します。

調査は、長岡地域振興局から委託された業者が、各施設の現地確認、写真撮影、異常把握、台帳との照合等簡易な調査で、1箇所当たり30分から1時間程度かけて行うものです。

1. パーティ5人前後で現地に入りますので、施設周辺にお住まいの皆様にはご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、よろしくご理解をお願いします。

問合せ 新潟県長岡地域振興局地域整備部

計画調整課 ☎ 38-2614

高橋調査設計㈱ ☎ 34-1331

上級救命講習会

心肺そ生法(成人・小児・乳児)、AED(自動体外式除細動器)の使用方法や傷病者の管理法など、高度な応急手当の講習会です。

講習修了者には「上級救命講習修了証」を交付します。

とき 11月28日(土) 午前9時～午後6時

ところ 長岡市栃尾消防署

定員 20名(先着)

受講料 無料

申込み・問合せ 11月14日(土)午前9時から
栃尾消防署救急係へ ☎ 52-11155

古くなった消火器に注意

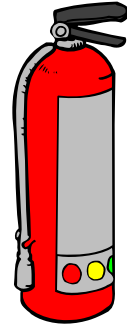
古くなった消火器による破裂事故が発生しています。

家庭、職場にある消火器を点検し、容器外観に腐食や変形ある場合は処分が必要です。

不明な点は消防署にお問い合わせください。

問合せ 栃尾消防署予防係

☎ 52-11155



栃尾白山保育園

あそびの教室

とき・内容

11月11日(水) 午前10時～10時30分

「七五三でお散歩しましょう」(千歳あめ袋を作って、お宮までお散歩)

※園解放は午前9時～11時

ところ 栃尾白山保育園

対象 幼児と保護者

参加料 無料

申込み・問合せ 直接会場へ

栃尾白山保育園 ☎ 52-4019

栃尾ジュニアバドミントンクラブ

メンバー募集

とき・ところ

▽毎週月曜日 午後7時30分～9時

栃尾体育館

▽毎週土曜日 午後7時～8時30分

吉水体育館

対象 小学1年生～中学3年生

会費

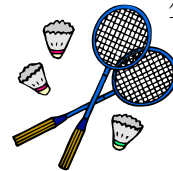
年会費3,000円

月会費 小学生1,000円

中学生1,500円

申込み・問合せ バドミントン協会 稲田まで

☎ 53-3355



栃尾空手道会 会員募集

とき 毎週火・木・金曜日

午後7時30分～9時30分

※初心者は午後7時～8時30分

ところ 栃尾体育館

火・金曜日 1階 柔剣道場

木曜日 2階 武道場

対象 5歳～一般

会費 2,000円(月額)

うつ病にも「新型うつ病」があるって御存知ですか？

従来のうつ病は、まじめで、頑張り屋で、周りに気を使う、自分を責めるタイプの人がかかりやすいと言われてきました。こころの病も時代や世相に影響され、うつ病の病態そのものにも「今どき」を反映する変化が起こっています。「うつになったのは学校や会社、環境のせい」という他罰的傾向や、普段は憂うつ感が強いのに、自分が好きなことをしている時だけ元気になる等、従来の型とは異なるタイプのうつ病が若い世代を中心に増加傾向にあります。周囲の対応方法も、従来型では「決して励まさない」という原則がありますが、新型うつ病では少し変わってきます。早めに精神科等の専門医療機関を受診し、診断を受け、対応方法を確認することが大切です。

問合せ 栃尾支所保健福祉課健康づくり係 ☎52-5836

申込み・問合せ 栃尾空手道会事務局 斉藤
まで ☎090-6188-2634
ホームページアドレス
<http://86.xnbs.jp/tochikara/>



秋の味覚を求めて大勢の人でにぎわった「栃尾地域農業まつり」10/25 おりなす



11組が参加したダンスバトル(写真左)と「ますだおかだ」らのお笑いライブ(写真右)で盛り上がった「元氣祭りだよ ダンスバトル&お笑いライブ」10/24 栃尾体育館



新米のおにぎりがおいしいと大好評だった「おにぎりまつり」 10/25 軽井沢



約1kgのジャンボいなり寿司で競った大食い大会(写真左)。巨大あぶらげは1000人分に切り分けられ来場者に配られた(写真右)。10/25「あぶらげ・コシヒカリまつり」杜々の森



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	12月17日(木)	21年5・6月生まれ	午前9時 ～9時30分	栃尾保健福祉センター
ポリオ予防接種	12月1日(火)	1回目:21年3・4月生まれ 2回目:21年1・2月生まれ	午後1時～1時30分	栃尾市民会館 2階
子宮がん・乳がん検診	12月11日(金)	事前申込みが必要です。 (電話申込み可)	午前9時～11時	

※子宮がん・乳がん検診以外は、母子手帳、問診票・予診票を忘れずに持参してください。
※子宮がん・乳がん検診は、無料クーポン券が使えます。(配付されている人に限ります。)

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	11月24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	11月24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
社会保険年金相談	11月18日(水)	年金についての相談	午前10時～午後3時	栃尾支所3階304会議室

問合せ▶ <総合健康相談>・<行政相談> 栃尾支所保健福祉課 ☎52-5836

<社会保険年金相談> 栃尾支所市民生活課 ☎52-5835

市税などの11月の納期限(口座振替日)は11月30日(月)です

国民健康保険料(5期)・介護保険料(8期)・後期高齢者医療保険料(8期)・下水道受益者負担金(3期)