



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

栃堀巢守神社 裸押合大祭

と き 2月13日(土) 午後7時(押し合い開始)

ところ 巢守神社(栃堀)

五穀豊穡・無病息災を願い、下帯姿の男衆が福札を奪い合う勇壮な祭です。

参加者募集!

当日参加もできます。ぜひご参加ください。

支度会場 栃堀ふるさと交流会館(午後6時から係員が支度の手伝いをします。)

下帯(さらし) 足袋、わらじのセットを1,000円で販売します。

問合せ 栃堀区事務所 ☎52-3521



とちお遊雪まつり



と き 2月14日(日) 午前10時~午後3時

ところ 道の駅R290とちお、おりなす前広場

巨大すべり台、雪上ゴルフ、キックターゲット、雪迷路、手織り体験、スノーモービル試乗・体験、味じまん市、昔話、昔あそび、もちつき大会など

問合せ 栃尾観光協会 ☎51-1195

「雪上ソルース」出場者募集

~みんなでGO!! ソリでGO!!~

と き 2月14日(日)

正午~午後2時(受付午前11時~)

種 目 一般の部 1組2人

小学生の部 1組3人

申込み・問合せ

2月8日(月)までに栃尾観光協会へ
☎51-1195



前夜祭 雪灯まつり

と き 2月13日(土) 午後4時~9時

映画「モノクロームの少女」上映会(午後4時~)

1,000個の雪洞を点灯、メッセージ花火、りんごの会、ケチャップマヨネーズ?のファミリーコンサート、喫茶コーナー、飲食屋台

除雪中の事故に注意

■慣れた作業でも十分注意しましょう。

- ◇作業は家族、となり近所にも声を掛けて複数で
- ◇雪下ろしは、はしごの固定や足場の確保などの安全対策を
- ◇除雪機の雪詰まり除去は、必ずエンジンを止めてから
- ◇軒下での除雪作業は屋根雪落下に注意

雪崩に注意

■日ごろから、雪崩注意報や気象情報に注意を払いましょう。

栃尾地域内で雪による建物被害が多発しています

■被害防止のため、早めの雪下ろしを心がけましょう。



灯油流出事故を防止しましょう! ホームタンクからの給油作業中はその場を離れないで

「JUNOの健康づくり」講演会

とき 3月4日(木)
午後1時30分～3時
(開場は午後1時)
ところ 栃尾文化センター 大会議室
内容

講演「ストレスとこころの健康」
「ストレスとの上手なつきあい方」
講師 酒井昭平さん(国際福祉医療カレッジ 副校長)
定員 100人(先着)
参加費 無料
申込み・問合せ 電話で栃尾支所保健福祉課健康づくり係へ
☎52・5836

トレーニングルーム

利用許可証の更新を

トレーニングルーム利用許可証の有効期限は3月31日(水)です。引き続き利用する人は更新手続きをしてください。

受付時間 3月31日(水)まで
午前9時～午後9時30分
(土・日・祝日は午後4時30分まで)
受付場所 栃尾体育館
平日

午後5時30分まで 2階事務室
午後5時30分から 1階事務室
土・日・祝日 1階事務室

必要なもの

平成20・21年度の利用許可証
更新料 無料
手続きは代理も可
問合せ 栃尾体育館
☎52・5571

トレーニングルーム

実技講習会

トレーニングマシン正しい使い方を講習します。
とき 3月12日(金)・19日(金)・26日(金) 午後7時～8時
ところ 栃尾体育館
講師 山本 潤さん(PNFC・TEC認定コンディショナー)
対象 高校生以上
受講料 無料

5人以上集まらない日は講習会を開催しませんので、ほかの開催日に移動をお願いする場合があります。

申込み・問合せ 電話か窓口へ
栃尾体育館 ☎52・5571

初心者エアロビ体験会

エアロビが初めての人にも楽しめるプログラムになっています。
とき 3月2日(火)・4日(木)・9日(木)・11日(木)
午後7時30分～8時30分

ところ 栃尾体育館
参加料 無料

詳しくは、お問合せください。
申込み・問合せ 電話か窓口へ
栃尾体育館 ☎52・5571

コースポーツ体験会

とき・内容
3月6日(土) ユニホッケー
3月20日(土) キンボール
3月27日(土) カローリング
午前9時30分～11時30分
ところ 吉水体育館
対象 小学生以上
参加料 無料

映画上映会

詳しくは、お問合せください。
申込み・問合せ 2月26日(金)までに電話か窓口へ
栃尾体育館 ☎52・5571

とき 2月27日(土) 午後2時～
(開場は午後1時30分)
ところ 栃尾市民会館 大ホール
上映作品
「BALLAD(バラッド)名もなき恋のうた」
入場料 500円
問合せ 栃尾文化センター
☎52・2020

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。

2月の開催予定

5日(金)	東谷保育園
16日(火)	上塩保育園
17日(水)	栃尾白山保育園、芳香稚草園 栃尾天使幼稚園(あひるクラス)
18日(木)	双葉保育園

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あります。

2月22日(月)～3月1日(月) 栃尾地域図書館は特別図書整理期間のため休館します

問合せ：栃尾地域図書館 ☎53-3005

水道管の漏水に注意

水道管からの漏水のため、お客様の中には高額な水道料金をお支払いいただいているケースが発生しています。

特に、冬場は水道メーターが雪の下になって見えにくいこともあります。

検針が 2 ヶ月おきになりましたので、ご自分で月 1 回は指針を見て、漏水の早期発見に努めてください。

詳しくは、水道局栃尾営業所(☎52-2151・52-5826)にお尋ねください。

無料法律相談

商工会では弁護士による法律相談を開催します。

相談は予約制です。お気軽にお

問合せください。

とき 2月22日(月)

午前10時～正午

ところ 栃尾商工会(産業交流センター内)

相談時間 1件30分程度

相談料 無料

申込み・問合せ 電話で栃尾商工会へ

☎52・4191

栃尾地域の生命を守る高規格救急自動車を更新

最新の「高規格救急自動車」が栃尾消防署に配置されました。

従来の救急車よりも一回り大きい車体で、高機能モニターや自動心肺蘇生装置などの医療器具を搭載し、より効果的な救命処置の実施が可能となっています。

これからも、命にかかわるような病人やけが人を一刻も早く病院に搬送するため、救急車の出動にご理解とご協力をお願いします。

▶ 配置された「高規格救急自動車」



▶ 高機能モニターや自動心肺蘇生装置を備えた内部



若者世帯向け住宅入居者募集

「若者世帯向け住宅」は、若い夫婦向けの公営賃貸住宅です。一戸建て感覚のメゾネット方式で、クローゼットや屋根裏収納庫を装備し、ゆとりの居住空間を実現しています。また、入居される皆様と子供達のために、全室に揮発性有害物質(VOC)対策を施して建築されています。

人生の新しいステージを踏み出す。そんな若いご夫婦を長岡市は応援します。

住宅所在地 ドリームハイツあきば (全 22 戸) 上の原町 6 番 36 号 現在空室有

スマイルハイツにねばら (全 16 戸) 楡原 427 番地

スマイルハイツたいら (全 24 戸) 平 5 丁目 2 番 33 号他

満室の場合、申込み順での順番待ちとなります。

部 屋 メゾネット方式(内階段付き複層住宅)の 2LDK(全て洋室)

1階 車庫(2台分) 2・3階 居住スペース

家 賃 月額 55,000 円(駐車場込み)

住宅の共同施設等維持管理費として月 1,000 円程度の共益費が必要。共益費は、照明灯の電気料、冬期間の構内道路などの除雪費用などに充てられます。

契約時、敷金として 165,000 円(家賃 3 か月分)が必要です。

入居条件 夫婦(婚約中も含む)の満年齢の合計が 70 歳以下

この住宅に住所を移転することができる人

市税等の滞納がない人

問 合 せ 栃尾支所建設課管理係 ☎52-5825

米百俵号巡回 3月11日(木)

上塩保育園

栃尾白山保育園

みどり保育園

栃堀ふるさと交流会館

問合せ：中央図書館 ☎32-0658

9:30

11:00

13:10

14:30

脱・メタボ! ~運動編~

メタボリックシンドロームを予防・改善するため、運動で内臓脂肪を減らすことが効果的です。

歩いて減らそう内臓脂肪 まずは 1 日 1,000 歩から!

ウォーキングなどの有酸素運動の継続が有効。

10 分歩くと約 1,000 歩になります。

一度に歩かなくても、朝 10 分+夕方 10 分と分けて歩いても効果あり。続けることが大切。

筋力トレーニングを取り入れよう!

筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、太りにくい体に。

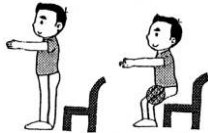
10 回程度を 1 セットとして、1~3 セット行いましょう。自分の体調、体力に合わせて調整を。

運動中、呼吸は止めないで。

動かしている筋肉を意識しながら行いましょう。

1~2 日おきに行いましょう。

太ももを鍛える



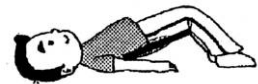
肩程度に足を開き、深くいすに腰掛けるつもりでしゃがんでいき、お尻がつく手前で立ち上がっていく。

腕・肩・胸を鍛える



四つんばいで、肩幅より広めに手を置いて、最高に曲げられるところまで肘の曲げ伸ばしをする。

腰・お尻を鍛える



仰向けで、肩からひざまでが一直線になる程度にお尻を上げていく(背中を反らせない)。

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

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
1歳6か月児健診	3月11日(木)	20年7・8月生まれ	午後0時45分~1時	栃尾保健福祉センター
3歳児健診	3月10日(水)	18年10・11月生まれ	午後0時45分~1時	
ポリオ予防接種	3月9日(火)	1回目:21年7・8月生まれ 2回目:21年5・6月生まれ	午後1時~1時30分	栃尾市民会館 2階

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	2月23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	2月23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

問合せ▶ 栃尾支所保健福祉課 ☎52-5836

市税などの2月の納期限(口座振替日)は3月1日(月)です

固定資産税(4期)・国民健康保険料(8期)・介護保険料(11期)・後期高齢者医療保険料(11期)・下水道受益者負担金(3期)