

# 山古志支所だより

6月号

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。

2011.6.17 発行

やまこしニュース

## 種芋原にアルパカ牧場がオープン



油夫に続いてオープンした牧場の場所は  
種芋原の下村、食堂やまびこ付近、  
さっそくつめかけた地元のお母さん達のアイドルに (6/15)



## 東日本大震災復興支援

やまこしができることを、ひとつずつ



力になりたいという思いで  
復興支援の活動を続けています

- ① 市内避難所で豚汁の炊出し (5/13)
- ② 市内避難所で山菜料理等の炊出し (5/22)
- ③ 岩手県大槌町の避難所で山古志汁の炊出しと  
陸前高田市への支援物資搬送 (5/26)
- ④ 市内避難所で豚汁の炊出し (5/30)
- ⑤ 岩手県南三陸町へ寄せ書きをお届け (6/11)



小中運動会(5/22)  
タイヤ取りで大熱戦!



縦割り班で縄跳び対決!  
ダントツトップのすっかんぼ隊



体育館をいっぱい  
使い、リレー対決!



健康ウォークでノルディック  
ウォークに挑戦。楽に歩けると  
大好評!(5/28)



上野動物園に鯉を寄贈(6/6)  
錦鯉養殖組合青年部と園長が東日  
本大震災の復興を願って放流



今年で6回目の小林  
幸子さんとの田植え。小学生と  
一緒に汗を流しました(5/25)



ソフトボール  
ボール大会(6/11)  
26チームが大熱戦!優勝は  
山古志SVC(写真左)



三宅島との被災地間交流。  
田んぼのない三宅島のために  
田んぼを作りました。(6/9)

## 新着図書を紹介

6月の新刊

- 特別報道写真集 巨大津波が襲った 3・11 大震災 (河北新報社)  
新潟 滝紀行 (石山 榮一/新潟日報事業社)  
ルネサンス美術館 (石鍋 真澄(監修)/小学館)  
おうちラーメンかんたんレシピ 30 (はんつ遠藤/幹書房)  
パイレーツ・オブ・カリビアン ジャック・スパロウの冒険 1~3 (ロブ・キッド/講談社)  
クレヨンしんちゃんのまんが自然観察なるほどブック (双葉社)  
知ってびっくり!ことわざはじまり物語 (汐見稔幸/学研教育出版)  
知ってびっくり!漢字はじまり物語 (汐見稔幸/学研教育出版)  
八日目の蟬 (角田光代/中央公論新社)  
恋する日本語 (小山薫堂/幻冬舎文庫)

担当: 地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

## 第1回山古志地域委員会の開催状況

【日時】5月19日(木) 午後3時～5時15分

【会場】山古志支所 3階 大会議室

### 【議題・報告】

- ・正副委員長の選任について
- ・長岡市地域コミュニティ事業補助金について
- ・今後の地域委員会の運営と活動について
- ・平成23年度山古志地域の主要事業について
- ・分科会の設置について
- ・上下水道料金の統一について
- ・歌碑の建立について

### 【概要】

任期満了による地域委員の改選に伴い、正副委員長の互選が行われ以下のとおり選出されました。

今年度の長岡市地域コミュニティ事業補助金について、木箆ふるさと会から事業説明があり、補助対象事業として承認されたほか、昨年度に引き続き、情報分科会の設置が承認されました。又、今年度の山古志地域の主要事業と上下水道料金の制度統一、歌碑の建立についての報告がありました。



委員長 樺澤 和幸



副委員長 酒井 幸二



### 地域コミュニティ事業

#### 木箆ふるさと会 山古志木箆地域活性化事業【概要】

#### 【目的】

震災で繋がった地域外の方と住民との会である木箆ふるさと会を中心に、外部の方との農業体験や行事等の交流をとおして、伝統文化の継承や住民活動の更なる活性化を目指す。

#### 【内容】

- 農業・暮らし・自然体験  
米・野菜作り、笹団子作り、餅つき大会の開催
- 木箆情報発信等  
ホームページの作成、ふるさと便り・カレンダー発行  
山古志バスツアーの開催
- 震災の伝承、集いと憩いの場作り  
震災展示資料の充実、郷見庵喫茶コーナーの開設

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

## 山古志支所前の錦鯉

支所前の池の錦鯉は長岡市錦鯉養殖組合青年部及び山古志地域の錦鯉の生産者から寄贈されたものです。きれいな錦鯉が訪れる人の目を楽しませています。



## 金内栄吉さんに旭日単光章

長年、山古志村議会議員として活躍されてきた金内栄吉さん。地方自治の振興に貢献された功績が認められ、旭日単光章を受章されました。



**総合健診のお知らせ**

下記の日程で総合健診を行います。まだ健診を受けていない方は、この機会にぜひどうぞ！

**【日程】**

月 日	時 間	会 場	内 容	持 ち 物
7月5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)	・各種個人記録票 ・保険証 ・健康手帳 ・昨年の健診結果

※ がん検診を受診される場合は、事前に申込みが必要です。

申込み・問い合わせ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

**健康のために**

**貯筋しませんか？**

筋肉を鍛える＝若い人がやること、年寄りには関係ないと思われる方も多いのでは。立つ・座るといった日常生活の全ての動作に筋力が必要で、筋力の低下が寝たきりを招くこともあります。健康で元気に過ごすためにも筋肉を鍛えることは重要なのです。

**貯筋体操 ②**

関節を動かさずに筋肉を刺激する「貯筋体操」を紹介します。

上半身を鍛える運動です。

1日1セットで筋肉は充分鍛えられます。

① 腕と胸の筋肉を鍛える

自分の両手を握手するように組み、両手で思い切り押し合います。ボールや丸めたタオルを掌に挟んでつぶすようにしてもいいです。「お臍の前」「胸の前」「あごの前」「背中」と手の位置を変えて4回同じ事をします。

② 腕の裏と背中の筋肉を鍛える

両手の指を引っ掛けて思い切り引き合います。タオルを持って引いてもいいです。手の位置を「お臍の前」「胸の前」「あごの前」「背中」と変えて4回同じ事をします。

**注意!**

急に激しい運動をすることは、関節などを痛めてしまう恐れがあります。

安全に、効果的に行うために次の約束を守ってください。

●**最大の力で**：自分に出せる最大の力を出せば、6秒間で筋肉は鍛えられます。

●**息を吐いて**：息を止めると急激に血圧が上がって危険です。それを防ぐために息を吐きながら力を出します。

●**弾みをつけない**：力を入れたり緩めたりして弾みをつけると効果がないばかりか関節を痛めてしまいます。押したら押しっぱなし、引いたら引きっぱなしにします。

貯筋サークルでは毎月2回山古志会館で、このような貯筋運動を行なっています。

上半身を鍛えることで貯筋サークルのメンバーからは「五十肩が治った」「姿勢がよくなった」と効果が聞かれます。筋肉を貯めたい方、興味のある方は見学またはお問い合わせください。

申込み・問い合わせ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)



## 平成23年度 緑の募金 実績報告

山古志地域の募金総額は **79,922円**

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の活動支援等、県内のさまざまな緑化活動に利用されています。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)

## 7月10日(日)は農業委員会委員選挙の投票

投票は各選挙区で行います。山古志地域は第1選挙区(長岡、山古志)委員定数5人で、立候補の数が委員定数を超えた場合、投票を行います。

### 投票を行う場合

#### 投票できる人

本年1月1日現在で調整した長岡市農業委員会委員選挙人名簿に登録されており、長岡市に住所を有している人が投票できます。

投票所入場券は7月5日までに、はがきでお届けします。

#### 山古志地域の投票所及び時間

集 落	投 票 所
種芋原	種芋原公民館
虫亀	虫亀集落センター
池谷、榑木、大久保	池谷集落センター
竹沢	竹沢集落センター
間内平、山中、菖蒲	間内平集落開発センター
油夫、桂谷	山古志小学校中学校
梶金、木籠、小松倉	木籠公民館

いずれも、午前7時から午後7時まで

#### 期日前投票所

投票日に、仕事や旅行等で投票所に行けない人は、7月4日(月)から9日(土)までの各日、午前8時30分から午後8時までの間、山古志支所及び長岡市役所本庁で期日前投票ができます。

#### 投票を行わない場合

無投票の場合、投票所入場券はお届けしません。

担当：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330)

## クマに注意してください！

5月以降、県内では山菜採りや山麓の水田・畑で農作業中にクマを目撃したとの情報が多く寄せられています。暖かくなり、活動が活発になると思われますので、十分注意してください。

### クマと遭遇しないために！

- ・ 鈴、笛、ラジオなどを鳴らし、自分の存在を知らせましょう。
- ・ 早朝、夕方、夜間はクマの活動が活発です。外出には注意しましょう。

### クマと遭遇してしまったら！

- ・ 騒がず、走らず、ゆっくり後退しましょう。
- ・ 攻撃が避けられないときは急所を守りましょう。

クマを目撃したり、痕跡を発見した場合は地域振興課までご連絡をお願いします。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係  
(☎ 59-2328)

## 大民謡流しに参加しませんか？

今年も長岡まつり前夜祭の大民謡流しに山古志地域で参加します。練習会も行いますので、初めての方も奮ってご参加ください。みんなで楽しく踊りましょう！



日時：8月1日(月) 午後6時 支所集合  
(午後7時25分頃 民謡流し開始)

場所：長岡駅前大手通り

定員：60名程度(先着順)

※ 詳細については、配布したチラシをご覧ください。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

**リフォーム費用に最大 10 万円を補助します** 長岡市住宅リフォーム支援事業

住宅のリフォーム（改修、増築）に最大 10 万円を補助します。

**対象住宅**：市税を滞納していない市民が所有し、現在住んでいる市内の住宅  
（併用住宅の場合、2分の1以上が居住部分）

**補助額**：20万円以上かかるリフォーム工事の費用の20%（上限10万円）

**対象リフォーム**：住宅部分で工事を伴うもの。

**補助対象外**：設計・工事を伴わない製品購入・外構工事・市の他の補助金を利用する部分  
※システムキッチンなどの製品代について、製品単体での入れ替えだけではなく  
リフォーム工事を伴うものであれば、補助対象経費とします。

**施工者の条件**：市内に本社がある法人、または住民登録をしている個人事業主

**申し込み**：平成 23 年 7 月 20 日(水)から 7 月 29 日(金)までに都市計画課住宅政策係（本庁 2 階）  
又は産業建設課へ。工事の前に申請が必要です。なお、申請額が予算額を超えた場合は、  
抽選になります。

**問合せ**：産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）



**山古志ウオークのコースが決定！**

9 月 10 日(土)に山古志地域で行われるウォーキング大会のコースが決定しました。



山古志を訪れる多くのウォーカーの方々と一緒に、初秋の美しい景色の中を歩いてみませんか？

長岡市在住の方は、高校生以上 1,000 円（当日申込み 1,100 円）で 1 日だけの参加ができます（中学生以下は無料）。

詳しくは、7 月 1 日から山古志支所にあります申込パンフレットをご覧ください。

**問合せ**：新潟県ウォーキング協会  
（新潟日報社内 ☎ 025-225-4857）  
地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

**簡易水道使用料・浄化槽使用料が  
変わります**

7 月の使用分から下記のとおり料金が変わります。詳しくは配布されたチラシをご覧ください。

**料金比較（一般家庭）【山古志地域】**

使用水量 (1 か月)	簡易水道使用料			
	口径 13mm		口径 20mm	
	統一料金	現行料金	統一料金	現行料金
10m <sup>3</sup>	1,134 円	2,184 円	1,669 円	2,236 円
15m <sup>3</sup>	2,000 円	3,234 円	2,535 円	3,286 円
20m <sup>3</sup>	2,866 円	4,284 円	3,402 円	4,336 円
25m <sup>3</sup>	3,732 円	5,334 円	4,268 円	5,386 円
30m <sup>3</sup>	4,599 円	6,384 円	5,134 円	6,436 円
40m <sup>3</sup>	6,331 円	8,484 円	6,867 円	8,536 円

浄化槽 の規模	浄化槽使用料	
	統一料金	現行料金
5 人槽	2,940 円	4,500 円
6 人槽	3,780 円	4,500 円
7 人槽	3,780 円	6,000 円
8 人槽	4,410 円	6,000 円
10 人槽	4,410 円	7,000 円

**問合せ**：水道局 業務課料金係（☎ 35-1619）

**6.26 山古志の古文書の整理を  
見学してみませんか？**

坂牧家文書等の文書資料の整理作業を公開します。江戸時代から明治・大正・昭和まで、昔の山古志のすがたが刻まれた古文書の整理を体験してみませんか。



日 時:6月26日(日)  
午前10時～午後3時まで ↑ 昨年の様子

会 場:旧種芋原小学校  
申込不要、直接会場へお越しください。  
問合せ:文書資料室 (☎36-7832)  
地域振興課 教育支援係 (☎59-2339)

**7.19 富所先生の診察があります**

7月の長岡中央総合病院富所先生の診療日。  
日 時:7月19日(火) 午後2時～4時まで  
場 所:虫亀診療所 (☎ 59-2267)  
問合せ:市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

**6.26 チャリティーコンサート 聴・観・笑**

演歌や民謡、手品など盛りだくさん。  
日 時:6月26日(日) 午後1時30分開演  
会 場:山古志会館 入場無料  
問合せ:山波はるか音楽事務所 (☎ 89-5430)

**7.9 山古志中学校区地域連携フォーラム**

「いのちのあさがお」映画鑑賞と講演会  
日 時:7月9日(土) 午後2時～3時30分  
会 場:山古志小中学校 プレイルーム  
問合せ:山古志中学校 (☎ 59-2172)

**6.19 牛の角突き**

7.17 「牛の角突き」が開催されます。  
日 時:6月19日(日)、7月17日(日)  
午前10時開場/午後1時開始  
場 所:山古志闘牛場(池谷)  
観覧料:2,000円(小学生以下保護者同伴で無料)  
問合せ:山古志闘牛会 (☎ 59-3933)  
産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)

**6.25 NPO 中越防災フロンティア  
第6回通常総会**

総会ではバス事業をはじめとするフロンティアの活動報告を行ないます。また、総会の前には長岡技術科学大学准教授の上村靖司氏を迎え、「東日本大震災の被災地の現状と中越ができること」をテーマに講演いただきます。ぜひ参加ください。  
日 時:6月25日(土) 午後1時～  
会 場:山古志支所 大会議室  
問合せ:NPO 中越防災フロンティア (☎ 31-8110)

**7.16 越後長岡チャレンジサイクリング大会**

沿道からの声援など、ご協力をお願いします。この大会に関する一般車両の交通規制はありません。  
日 時:7月16日(土)  
午前8時競技開始  
スタート、ゴール:山古志闘牛場(池谷)  
メインコース:山古志闘牛場⇒支所⇒山古志トンネル⇒木箆⇒種芋原⇒栃尾⇒悠久山⇒太田⇒山古志闘牛場  
主 催:越後長岡山古志ロードグライド実行委員会  
問合せ:同実行委員会事務局(蓬平観光協会内 ☎ 23-2020)

長岡の美味しい物産  
テントが大集結!  
応援に来てください!

**地デジの準備をお急ぎください！ アナログ放送終了まで、あと1ヶ月です！**

アナログ放送  
画面に終了告知

7月1日からは番組本編にアナログ放送終了までの日数がカウントダウン表示されます。7月24日正午からは一切の番組等の放送が終了し、問い合わせ先の告知が表示されます。まだ地デジの準備がお済みでない方は至急、地デジ化をお願いします。



6月30日まで



7月1日から24日正午まで



7月24日正午から深夜まで



7月25日以降

地デジに関するご相談: デジサポ新潟(総務省新潟県テレビ受信者支援センター) ☎ 025-333-0011

# 各行事のご案内

## くらしのカレンダー（6月末～7月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜ 6 月 ＞				6	水	ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市
17	金	山古志支所だより 6月号 発行	地	7	木		
		赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	8	金		
18	土	やまこし復興交流館(仮称) 建設 ワークショップ(山古志会館)	他	9	土	山古志中学校区地域連携フォーラム(小中学校)	学
19	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	10	日	農業委員会委員選挙の投票日(各投票所)	地
20	月			11	月		
21	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	12	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
		幼児体育教室(竹沢保育園)	地	13	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
		陶芸教室(山古志会館)	地	14	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
22	水			15	金	山古志支所だより 7月号 発行予定	地
23	木			16	土	越後長岡チャレンジサイクリング大会(地域内)	他
24	金			17	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
25	土	NPO中越防災フロンティア通常総会 (山古志支所)	他	18	月	(海の日)	
26	日	古文書の整理作業(旧種苧原小学校)	地	19	火		
		チャリティーコンサート聴・観・笑(山古志会館)	他	20	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
27	月			21	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
28	火	陶芸教室(山古志会館)	地	22	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
29	水			23	土		
30	木			24	日	アナログ放送終了	他
＜ 7 月 ＞				25	月		
1	金			26	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
2	土	第1回山古志杯争奪バドミントン大会 (山古志体育館)	地	27	水		
3	日			28	木		
4	月	農業委員会委員選挙の期日前投票	地	29	金		
5	火	総合健診(山古志体育館)	市	30	土		
		ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	31	日		
		陶芸教室(山古志会館)	地	問い合わせは以下のとおり。 地＝地域振興課、市＝市民生活課、産＝産業建設課、 学＝山古志小・中学校、サ＝地域復興支援センター山古志サ テライト、他＝その他			
		幼児体育教室交流会(六日市保育園)	地				

### ● 市税などの6月、7月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 ☎ 59-2332

**6月** 納期限(口座振替日)は、6月30日(木)です。  
納期＝住民税1期、介護保険料(普通徴収)3期

**7月** 納期限(口座振替日)は、8月1日(月)です。  
納期＝固定資産税2期、国民健康保険料1期、  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)4期、  
介護保険料(普通徴収)4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 (6月1日現在)

※ ( )は前月比

 486 世帯 (±0)	 1,286 人 (-4)	 638 人 (-2)	 648 人 (-2)
--	---	---	---

