

# やまこし

9月号  
山古志支所だより

2014.9.19 発行

防災運動会・やまこし夏まつり 2014 (詳細は次ページ)



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。

# 震災から 10 年 象徴の地で交流を



←ヘリコプターの試乗会。震災時の救助を思い出す人も。



←森市長も競技に参加。リレーの一番手ランナーとして走りました。



←炊き出しも行われました。 ←地震体験車で震度7の揺れを実感。



←バケツリレーの様子。こぼれないよう慎重に…



←救助者（に見立てた自衛隊の方）を担架で運ぶリレー。

8月31日（日）、震災の象徴の地でもある山古志平野（東竹沢）にて、竜光などの芋川流域、山古志地域の住民交流を図る『防災運動会』と『やまこし夏まつり 2014』が開催されました。

『防災運動会』は、地震体験車やヘリコプターの試乗会などもりだくさんの内容。各種競技も大盛り上がりで、参加者は楽しみながら防災力を向上しました。かつての村民レクリエーションを思い起こさせる様なイベントでもあり懐かしむ声も聞かれました。その後『やまこし夏まつり』で、料理を囲み交流を深め、皆で盆踊りをしました。



←夏まつりの様子。おいしい料理に乾杯！



←夏まつりの最後は盆踊りで締めくくりました。

# 水中運動で身も心も軽くなる！

特集：水中運動教室



8月25日（月）、えちご川口温泉で、地域内男性向けに『川口温泉若返りツアー』が開かれました。保健師による講義や水中運動を実施し、介護予防の大切さを学んでももらいました。

今後も以下のとおり水中運動を実施します。あなたも参加しませんか

## 65歳からの水中運動教室 参加者募集！

- 日 時：平成27年1月6日（火）～3月24日（火）午後2時から4時 毎週火曜全12回
- 会 場：ダイエープロビスフェニックスプール（長倉町）
- 対 象：65歳以上で膝や腰に痛みがあり、3カ月間週1回の教室に継続参加可能な方
- 定 員：25名程度
- 参加費：1回400円

3カ月集中の膝痛・腰痛改善プログラムです！

## まずはやってみよう！体験会も開催します

- 日 時：平成26年12月9日（火）と12月16日（火）午後2時から4時
- ※会場、対象、定員は3カ月教室と同じです。参加費は無料です。

3か月教室・体験会ともに送迎付きです！どちらも申込み締め切りは11月10日（月）まで

申込み・担当：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

8月14日  
山古志地域  
成人式

新成人 13 名が出席し、友人や恩師に近況を報告。式では、新成人代表の五十嵐由希さんが、「これからは、一人の大人としての自覚を持ち、社会や山古志に貢献できるよう、自分らしく努力していきたいです。」と誓いの言葉を述べました。



8月13日~17日  
東洋大学  
VC支援

東洋大学ボランティアサークルの集落支援。各地区の盆踊りにも参加！



8月23日  
東洋大学陸上競技部  
激励会

山古志での合宿を終えた選手たちを住民が激励。目指せ箱根駅伝連覇！



8月28日  
市老連山古志支部  
GB大会

種芋原運動広場で行われ、9 チーム 57 名が参加。城山会が上位を独占！



## 古志の火まつり開催日

# 3月7日(土)に決定!

今年も『四季の里古志』(種芋原)で開催します。詳細は今後の支所だより等でお知らせします。

### 山古志体育館図書ラウンジ 新着図書のお知らせ

- ・『破門』 黒川 博行 ※第151回直木賞受賞作
  - ・『春の庭』 柴崎 友香 ※第151回芥川賞受賞作
  - ・『銀翼のイカロス』 池井戸 潤 ※半沢直樹シリーズ
  - ・『アンのゆりかご 村岡花子の生涯』 村岡 恵理
- 新着図書は他にもあります。詳しくは図書ラウンジへ

## 生活習慣病予防のススメ 36 ～外食選びのポイント～

“健（検）診”が終わり、生活をふり返ると、「旅行に出掛けると太る。体重戻すのが大変！」「外食が続くと何だか便秘気味になる。」等の声がかかれ、健康管理の大変さが伺えるこの頃。外食はエネルギーのとり過ぎになりやすく、栄養バランスが気になるところ。賢く選んで楽しい会食を！

# 賢く選ぼう！外食メニュー

### 栄養バランスが心配

#### \*野菜が少ない

ビタミンや食物繊維が不足するので、野菜が多く使われているメニューを選ぶ。

#### \*塩分が高め

しょう油やソースは使わない。汁や漬物等は残す。

#### \*乳製品がとりにくい



### めん類を食べる時の注意

#### \*めん+ごはんを選ばない

炭水化物の重ね食いは、高カロリーで栄養バランスが崩れる。

#### \*汁を残す

ラーメン等の汁を全部飲むのは塩分のとり過ぎに。

#### \*野菜料理をプラスする

野菜の多いめん類を選ぶのもコツ。



#### \*パスタの場合

パスタ自体にオイルをからめるので、ソースはトマトソース等低カロリーのものを選ぶ。サラダをプラスして、ドレッシングはノンオイルでヘルシーに。

担当：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

### 市民花壇の花植えに参加しませんか！

市民防災公園内の市民花壇に、パンジーやルピナスの苗を植えます。花の育て方を学びながら、多くの皆さんと交流しませんか？

- 日 時：①10月12日（日）午前9時30分から  
②11月2日（日）午前9時30分から
- 内 容：①パンジーの苗を植栽します。  
②ルピナスの苗を植栽します。
- 会 場：長岡市民防災公園（千歳1）内市民花壇
- 持参するもの：作業できる服、移植ごて、手袋、飲み物
- 申込み：前日までに下記担当へ

担当：長岡市緑花センター（☎ 39-8718）

### エネルギー過多に注意

#### \*1食のエネルギー量の目安

**男性：800kcal 前後 女性：600kcal 前後**

外食は全般的に高カロリー。カロリー表示を見て選ぶくせを！外食した日は間食は控えましょう。

#### \*脂肪が多く、油を使った調理が多い

見える脂身は残す。フライや天ぷら等衣の厚い揚げ物は特に注意。定食の場合は、肉料理より魚料理の方が理想的。

### 丼物を食べる時の注意

#### ◇丼の種類

揚げ物がのったものは、かなり高カロリー。

#### ◇ご飯の量

丼物のご飯は250g～300g位。普段食べる量より多いので少量にしてもらうのもコツ。

#### ◇野菜料理をプラスするとバランス良好。

#### ◇塩分に注意

丼物は全体的に高塩分。汁や漬物は残す。



### 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：10月2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）

**介護研修会を開催します**

「認知症になっても、笑顔で暮らしたい！」～介護家族の体験から学ぶ～ と題し、以下のとおり研修会を開催します。大切な人が認知症になったら、あなたは？認知症の方を介護している皆さんにもぜひ聞いていただきたい介護家族の想いです。

- 日 時：10月1日（水）午後1時30分～4時
  - 会 場：山古志地域福祉センターなごみ苑  
2階 大広間
  - 講 師：公益財団法人 認知症の人と家族の会  
新潟県支部代表者 金子 裕美子さん
  - 定 員：50名
  - 申込み：9月25日（木）まで
- 申込み・問合せ：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）  
長岡社会福祉協議会山古志支所（☎ 41-1180）

**富所先生の診察があります**

10月の診療日は次のとおりです。

- 日 時：10月21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）

**地域内でクマが目撃されました。警戒を！**

8月30日夕方に虫亀の旧榎街道で、9月2日早朝に種苧原の寺野橋付近で、9月6日夕方には小千谷市の金倉山林道で、それぞれクマ（1頭）の目撃情報がありました。

早朝や夕方はクマの活動が活発になります。特に注意して下さい。

また、農作業等で山へ入る際は、なるべく一人での行動は避け、「携帯ラジオ」「鈴」等を携行し、自分の存在を知らせましょう。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

**第5回やまこし検定受検者を募集します！**

山古志雑学を出題する『金バッジ』の検定と、地域の由来や伝統文化を出題する『緑バッジ』の検定どちらかを選んでお申込みください。検定料は無料で、どなたでも受検可能です。

合格者には、合格認定証、オリジナルピンバッジ、図書カードを贈呈します。

- 日 時：10月5日（日）午前10時～11時
- 会 場：やまこし復興交流館おらたる 2階 大ホール
- 申込み：9月29日（月）までに下記担当へ

担当：長岡市山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会事務局（地域振興課 地域振興・防災係内）（☎ 59-2328）

**10月20日（月）～26日（日）は行政相談週間**

総務大臣から委嘱された行政相談員が行政に関する困りごとなどの相談に応じています。お気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

**定例相談日**

- 日 時：隔月第2水曜日（祝日の場合第3水曜）  
午前10時～正午
- 会 場：山古志地域福祉センターなごみ苑  
2階ボランティア室

**行政相談委員と長岡市による合同相談会**

- 日 時：10月8日（水）午前10時～正午
- 会 場：山古志地域福祉センターなごみ苑  
2階ボランティア室

- 相談員：行政相談委員 小川 喜太郎さん（小松倉）、長岡市職員

問合せ：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）

**暮らしの行政困りごと相談所**

- 日 時：9月30日（火）午後1時～4時  
（受付は午後3時45分まで）
- 会 場：長岡市立劇場 小ホール
- 内 容：土地、年金、相続等の問題に各種専門機関が対応します。
- 参加機関：法務局、国道事務所、新潟県、長岡市、年金事務所、弁護士会等各種機関
- 申込み：不要 ただし弁護士相談は先着16名

問合せ：総務省新潟行政評価事務所 行政相談課（☎ 0570-090110）

**牛の角突き開催日程（10月）**

- 日 程：10月12日（日）、19日（日）
- 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）

## 【大切なお知らせ】防災情報体制強化事業及び光回線サービス提供に関する説明会

地域内光回線整備について、今年5月から整備工事に着手してきましたが、進捗状況を踏まえ、このたび正式にNTT フレッツ光サービス提供の準備が整ったことから、今後の防災情報体制強化事業及びフレッツ光サービス内容につきまして、住民の皆様に向けた説明会を開催します。

- 日 時：9月22日（月）、23日（火祝）それぞれ 午後3時から と 午後7時から 2回開催  
※質疑応答を含めおおむね1時間程度の予定です。どの日程に出席されても結構です。
  - 会 場：やまこし復興交流館おらたる 2階 大ホール
  - 内 容：光回線インターネット環境整備について（説明者：長岡市情報政策課）  
災害情報連絡員の運用について（説明者：長岡市危機管理防災本部）  
フレッツ光サービス内容、申込について（説明者：NTT 東日本）
- 問合せ：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

## 旧山古志村の古民家の部材を活用した国営越後丘陵公園『越の里山館』が完成間近です

国営越後丘陵公園の里山フィールドミュージアムエリアでは、中越地震で被災した山古志地域の古民家の部材を活用して、里山の暮らしを知ってもらうための施設『越の里山館』の整備が進められています。このたび、施設の一般開放を前に、山古志地域の方を対象とした見学会が開催されます。

- 日 時：10月24日（金）午前10時から11時
- 会 場：国営越後丘陵公園 里山口駐車場（長岡市親沢町内）にお越しください。
- 申込み：9月30日（火）までに山古志支所地域振興課（☎ 59-2328）へ電話でお申込みください。

問合せ：国営越後丘陵公園事務所（☎ 47-1488）

## 第7回 合同秋の新作観賞会 受賞結果

9月6日（土）に山古志体育館で行われた新作観賞会の主な受賞結果は以下のとおりです。  
合計出品数は300点でした。

賞	品種	受賞者	地区
総合優勝1席	大正三色	高野 耕平	小千谷
総合優勝2席	大正三色	田上 克美	長岡
総合優勝3席	紅 白	新潟錦鯉ダレ外丸庄養鯉場	長岡
紅白の部優勝	紅 白	斎藤 隆	長岡
三色の部優勝	大正三色	丸堂養鯉場	長岡
昭和・写りものの部優勝	昭和三色	越路養鯉場	長岡
金銀鱗の部優勝	銀鱗三色	長島 正雄	長岡
ドイツの部優勝	ドイツ昭和	越路養鯉場	長岡
光ものの部優勝	大和錦	N.N.B.C	長岡
変わりものの部優勝	変わり鯉	五十嵐 勇	長岡
五色・衣の部優勝	衣	五十嵐 正作	長岡

担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）



←総合優勝第1席



←総合優勝第2席



←総合優勝第3席

※カラー版は長岡市ホームページからご覧いただけます。

秋の全国交通安全運動が始まります【実施期間 9月21日（日）～30日（火）】正しいルールで、安全第一を心掛けましょう。

### 『つなごう山古志の心展』開催中です

山古志復興交流館おたる内で以下のとおり開催しています。

- 期 間：9月13日(土)から11月24日(月祝)
- 時 間：午前10時から午後5時まで
- 内 容：被災当時の新聞パネル、『山ん笑』で集めた写真展示等  
内容は期間中随時更新されていきます。ぜひ何度も足を運んでみてください。『山ん笑』モザイクアートは10月23日にお披露目しますので、こちらも楽しみにしてください！

### やまこしありがとう広場開催のお知らせ

今年も復興祈念イベントに合わせて以下のとおり開催します。  
震災から10年、元気になった山古志をたくさんの人にみてもらい、ありがとうの気持ちと山古志の魅力を多くの人に伝えます！

- 期 間：10月23日(木) 午前9時から午後2時頃まで
- 会 場：山古志体育館前駐車場
- ※ 出店を希望される方、団体は、事務局までお問合せください。  
出店者打合せを10月6日(月)午後7時30分から行います。

### くらしのカレンダー（9月末～10月）

( )内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 9 月 >				8	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
19	金					行政相談委員と長岡市による合同相談会(なごみ苑)	市
20	土	山古志地域敬老会(山古志体育館)	市	9	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
21	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産	10	金		
22	月	山古志体育館休館日	地	11	土		
		光回線サービス住民説明会(やまこし復興交流館)	地	12	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産
23	火	《秋分の日》		13	月	《体育の日》	
		光回線サービス住民説明会(やまこし復興交流館)	地	14	火		
24	水			15	水		
25	木			16	木		
26	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	17	金		
27	土	西川をきれいにする会(新潟市)	地	18	土		
		フレッツ光相談会(やまこし復興交流館)	他	19	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	産
28	日	地域交流スポーツ大会(山古志体育館)	地	20	月		
		フレッツ光相談会(やまこし復興交流館)	他	21	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)、富所医師診療日(虫亀診療所)	市
29	月			22	水	1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
30	火	暮らしの行政困りごと相談所(長岡市立劇場)	他	23	木	山古志地域追悼式(山古志支所前)	地
						1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
< 10 月 >				24	金		
1	水	介護研修会(なごみ苑)	市	25	土		
2	木	ウィルながおか出前相談室※要予約(山古志体育館)	他	26	日	第61回長岡市錦鯉品評会(山古志支所前)	産
3	金			27	月	山古志体育館休館日	地
4	土	フレッツ光相談会(やまこし復興交流館)	他	28	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
5	日	第5回やまこし検定(やまこし復興交流館)	地	29	水		
		フレッツ光相談会(やまこし復興交流館)	他	30	木		
6	月			31	金		
7	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市				

#### ● 市税などの9月、10月の納期

問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

**9月** 納期限(口座振替日)は、9月30日(火)です。  
納期＝国民健康保険料3期  
介護保険料(普通徴収)6期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期

**10月** 納期限(口座振替日)は、10月31日(金)です。  
納期＝市・県民税3期、国民健康保険料4期  
介護保険料(普通徴収)7期  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)7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

(9月1日現在)

※ ( )は前月比



454 世帯  
(-1)



1,132 人  
(-4)



572 人  
(-2)



560 人  
(-2)

※ 外国人世帯人口含む



前より前へ! 長岡  
人が育ち地域が豊く