

やまこし



山古志支所だより

6月号

2015.6.19 発行

地域を守る消防団の勇姿!!



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。

頑張った運動会 (5月17日)

晴天の下、小中学校合同運動会が行われ、見事赤組が総合優勝を飾りました。児童・生徒は練習の成果を発揮し、大いに頑張っていました。



手づくりのコンサート (5月17日)

美しい山なみや棚田が見渡せる薬師の杜で“杜のコンサート”が行われました。当日はおよそ100人の観客が大自然と美しい音色の融合に心を癒されていました。



10回目の田植え (5月19日)

小林幸子さんが山古志を訪れ、幸子田で10回目の田植えを行いました。当日は、雨の中、小学生や地元住民と一緒に30分ほどかけて丁寧に苗を植えました。田植えが終わったあとは山菜汁とおにぎりが振る舞われ、みんなで疲れを癒していました。秋の収穫が楽しみです!!



地域を守る消防団 (5月24日) 今月の表紙

消防団山古志方面隊春季演習が行われ、一斉放水訓練や小型ポンプ操法など地域を守る消防団の勇姿が披露されました。



▲小型ポンプ操法の様子

合併10周年記念式典 (5月24日)

合併10周年を祝して合併や地域づくりに携わった関係者や市民が参加し、アオーレ長岡で「市民のつどい」が開催されました。

当日は合併や地域づくりに尽力した功績をたたえ、関係者が表彰されました。山古志地域の表彰者をご紹介します。



▲松井治二さんの表彰の様子

長岡市合併10周年 功労者表彰御芳名 (敬称略)

長島 忠美 (旧山古志村長)	青木 盛司 (山古志地域委員 4期)
関 正史 (旧山古志村議会議長)	樺澤 和幸 (山古志地域委員 4期)
坂牧 宇一郎 (旧山古志村助役・収入役)	樺澤 三治郎 (山古志地域委員 4期)
草間 頼雄 (旧山古志村教育長)	五十嵐 芳枝 (山古志地域委員 3期)
故 高野 哲四 (合併協議会委員)	星野 和弘 (山古志地域委員 3期)
高野 徳義 (合併協議会委員)	松井 治二 (山古志闘牛会会長)
川上 孫一 (合併協議会委員)	山古志太鼓会 (越後長岡・和太鼓祭出演 5回以上)
田中 仁 (山古志地域委員 5期、越後長岡・まちめぐり実行委員 5年以上)	井上 洋 (越後長岡・暮らし文化の祭典実行委員 5年以上)

花いっぱいフェア開催 (5月31日)

山古志支所前駐車場を会場に長岡市花いっぱいフェア山古志サテライト会場のイベントが開催されました。

当日は心を込めて育てられた花々が会場を彩り、来場者を迎えました。



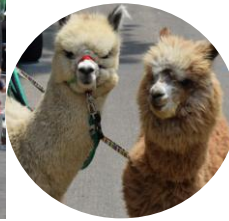
▲オープニングは小学生による「天神ばやし」



▲来場者には山古志の復興の象徴である「ひまわり」をプレゼント

アルパカも渡り初め (6月14日)

山中橋の架け替え工事が完了し、完成式が行われました。当日は参加者と一緒にアルパカも渡り初めを行い、みんなで橋の完成を祝いました。



生活習慣病予防のススメ 45

～かくれ糖尿病予防～



山古志地域の集団健診も終わり、結果を待つばかり!?となりました。

山古志地域は例年、糖代謝異常が市の平均値より高い傾向にあります。高血糖は糖尿病の入口です。症状がではじめる前に生活習慣を見直し、悪化予防に心がけましょう。

増えている
糖尿病予備軍!

かくれ糖尿病にご用心!

* 体重管理を!



内臓脂肪が増えると膵臓が疲弊し、十分な量のインスリンを分泌できなくなるため、食後の血糖をコントロールできなくなってしまいます。



* 運動しよう!

インスリンは骨格筋の細胞に糖を入れて血糖を下げるので、筋肉量が減るとインスリンの働きが抑えられてしまいます。筋トシや体操等で筋肉量維持へ。

* 腹八分目に!

早食いや大食いにより急激に血糖値が上がると、膵臓への負担が大きくなり、インスリンを分泌しにくくなってしまいます。

食事は、よく噛んで腹八分目に。



* 記録をつけよう!

体重や歩数等の記録をつけることで健康への意識が高まり、生活習慣の見直しに役立ちます。



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

介護研修会を開催します

『お口の健康大切です!』をテーマに、高齢者の口腔ケアについて具体的に学びます。

- 日時：7月8日(水) 午前10時～12時30分
- 会場：なごみ苑2階 会議室

申込み：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

富所先生の診察があります

7月の診療日は次のとおりです。

- 日時：7月21日(火) 午後2時～4時
- 場所：虫亀診療所

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

災害を予防しましょう

雨が多量に降った際は、水路からあふれた水が地滑りの要因になることがあります。養鯉池やため池、田んぼなどの水路について、以下のことに気をつけて管理をお願いします。

- ・排水路は定期的に見回り、周囲の草刈りを行う。
- ・排水能力が不足している場合は、出水期の前に水位を下げしておく。

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

牛の角突き開催日程

- 日程：6月21日（日）、7月19日（日）
- 場所：山古志闘牛場
- 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）

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など、ひとりで悩まずなんでも相談ください。（秘密厳守）

- 日時：7月2日（木）午後2時～4時
- 場所：山古志体育館1階 第1会議室
- 相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を！
- 受付時間：月曜～金曜 午前10時～午後4時30分

問合せ：市民活動推進課 男女共同参加推進室
（☎ 39-2746）

クマに注意

5月に間内平地内でクマの足跡発見の通報があったほか、小千谷市でも目撃情報が相次ぎました。

山へ入る場合は、クマに出あわないよう、早朝や夕方を避け、ラジオや鈴などを付けて山に入りましょう。

クマを目撃した場合や痕跡を見つけた場合は、下記担当まで連絡をお願いします。



担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

今年も山古志ウオークを開催します！

毎年開催されているウオーキング大会。

今年度も「2015 越後長岡ツーデーマーチ」として開催することが決定しました。

- 日程：9月12日（土）山古志ウオーク
13日（日）信濃川ウオーク

※コース等詳細については、追って支所だより等でお知らせします。

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

やまっ子クラブからのお願い

やまっ子クラブの夏休みの活動のため、家庭で使用しなくなった子ども向けのDVDがありましたらご寄付をお願いします。ご寄付いただける方は、山古志体育館事務室までお持ち頂けると助かります。

問合せ：総合型クラブ Y-GETS 樺澤（☎ 59-3070）

越後長岡チャレンジサイクリング 2015 が開催されます

山古志地域内がコースになります。沿道からの声援など、ご協力をお願いします。

- 日 時：7月5日（日）午前7時30分から午後4時（地域内の通過は午前中を予定）
- メイン会場：長岡市営スキー場（スタート・ゴール）
- コース：蓬平方面 ⇒ 虫亀（8時30分頃から）⇒ 支所 ⇒ 梶金 ⇒ 木籠 ⇒ 池谷 ⇒ 種苧原 ⇒ 栃尾方面 ※山古志を通る部分のみ抜粋

問合せ：越後長岡チャレンジサイクリング実行委員会（☎ 33-8823）



山古志中学校総合学習報告

昨年引き続き山古志中学校1年生が総合学習として、保存会の皆さんから指導を受けて「かぐらなんばん」の栽培に取り組みます。

今年は栽培から収穫・販売までの農業体験を学習するとともに、バーチャル会社（仮想会社）として生産から販売までの経営ノウハウも学び、その成果を秋以降の学習発表会にて発表する予定です。

問合せ：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）





特殊詐欺に注意してください!

長岡市内では、昨年から特殊詐欺（オレオレ詐欺など）の被害が急増しています。皆さんの大切な財産を守るため、以下のポイントに注意してください。

- ① 息子から電話番号が変わったと言われても、必ず元の電話にかけて確認!
- ② 「ATMで還付」、「名義を貸して」、「レターパック、宅配便でお金送れ」は詐欺!
- ③ 家族の合言葉を決めよう!



くらしのカレンダー（6月19日～7月）



()内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 6 月 >				7	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
19	金	山古志支所だより6月号発行	地	8	水	介護研修会(なごみ苑)	市
20	土	資源物の拠点回収(山古志支所前 車庫)	市	9	木		
21	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	10	金		
		第5回Y-GETS杯ソフトバレーボール大会	他	11	土	ちまき作り教室(やまこし復興交流館おらたる)	サ
22	月	山古志体育館 休館日	地	12	日		
23	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	13	月		
		人権相談会(山古志体育館)	市	14	火		
24	水			15	水	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
25	木	胃がん・大腸がん検診 (午前:虫亀集落センター、午前:山古志体育館)	市	16	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
				17	金	山古志支所だより7月号発行予定	地
26	金	胃がん・大腸がん検診 (午前:種苺原公民館)	市	18	土		
		赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	19	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
27	土	ちまき作り教室(やまこし復興交流館おらたる)	サ	20	月	やまこしフェア in アオーレ(アオーレ長岡)	産
28	日			21	火	富所医師診療日(虫亀診療所)	市
29	月					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
30	火			22	水		
< 7 月 >				23	木	ちまき作り教室(やまこし復興交流館おらたる)	サ
1	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	24	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
2	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	25	土		
		ウィルながおか出前相談室(山古志体育館)	他	26	日		
3	金			27	月	山古志体育館 休館日	地
4	土			28	火		
5	日	越後長岡チャレンジングサイクリング2015(地域内)	他	29	水		
6	月			30	木		
				31	金		

問い合わせ先は以下のとおり。

地=地域振興課、市=市民生活課、産=産業建設課、サ=地域復興支援センター山古志サテライト、他=その他

● 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(火)です。

納期=市民税・県民税期1期

介護保険料(普通徴収)3期

7月

納期限(口座振替日)は、7月31日(金)です。

納期=固定資産税2期、国民健康保険料1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)



444 世帯
(-1)



1,104 人
(-2)



560 人
(±0)



544 人
(-2)

※ 外国人世帯人口含む

※ ()は前月比

