

やまこし



山古志支所だより

7月号

2015.7.17 発行

祝!来館者 5万人達成!!



ありがとう ご来館 5万人 やまこし復興交流館 おらたるとる



7月3日(金)やまこし復興交流館おらたるとるの来館者数がオープン以来5万人に達したことから関係者、地域住民が参加して記念のセレモニーが行われました。

5万人目の来館者となったのは、福島県会津坂下町からお越しの「川西・高寺地域づくり協議会」のみなさん。

記念品として山古志の風景パネルと雪中貯蔵した地酒「想ひおこせば」がプレゼントされました。

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。

資源物の拠点回収（6月20日）

山古志支所で資源物の拠点回収が行われました。資源物の拠点回収を上手に利用すればごみの減量に貢献できるだけでなく、ゴミ袋の節約にもつながりますので、引き続きご協力をお願いします。



山の母ちゃんの技（6月27日）

山古志住民会議主催のちまき作り教室が行われました。子どもたちは山の母ちゃんから山古志の郷土料理であるちまき作りの手ほどきを受けました。



ネットを挟んでの攻防（6月21日）

第5回Y-GETS杯ソフトバレーボール大会が開催され、32チームが参加し、熱戦を繰り広げました。豪快なスパイクやブロックが決まるたびに会場内は拍手と歓声が沸き起こっていました。



◎大会結果	
優勝	CoCoらて
準優勝	キャラメルBOX
第3位	コンスパイアA、うなぎ



▲優勝チームCoCoらて

おもてなし（7月5日）

越後ながおかチャレンジサイクリング 2015が開催され、美しい山古志の景色をバックに大勢の参加者が地域内を走りました。エイドステーションでは、かぐらなんばん味噌ときゅうりが参加者に振る舞われました。



短冊に願いを込めて!!（7月7日）

竹沢保育園で七夕お楽しみ会が行われました。お楽しみ会では、自分たちが作った七夕飾りを前にどんな願い事をしたのか、みんなの前で発表しました。きっと願い事が星に届いたことでしょう♪



元気いっぱい!! (7月4日)

総合型クラブY-GETS主催の『親子料理教室&親子体操教室』が開催されました。山古志地域の食生活改善推進委員の協力で行った料理教室では、災害時に役立つ料理方法に挑戦したほか、体操教室では、子どもたちは汗だくになりながら元気いっぱい体を動かしていました。



地域の魅力をみんなで登録!! (7月12日)

地域の宝磨き上げ事業を活用して「地域散策ナビゲーションシステム活用事業」に取り組んでいる中越防災フロンティアが地域住民を対象にシステムの説明会を開催しました。今後は、説明会参加者からの意見をもとにシステムを調整し、運用を開始する予定です。



※地域散策ナビゲーションシステムとは・・・

スマートフォン等を活用して山古志のおすすめ観光スポットまで道案内してくれるシステム。
システムに掲載される情報には、住民のみなさんも写真などを投稿することができます。



山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会からのお知らせ

今年も以下の事業を開催します。

①大民踊流し参加&浴衣の貸出

- ・ 8月1日(土)の長岡まつり大民踊流しへ参加します。
- ・ 各集落での盆踊り時に浴衣を貸し出します。

②山古志スタンプラリー

- ・ 8月22日(土)から10月31日(土)までの期間で開催します。

③山古志検定

- ・ 10月4日(日)にやまこし復興交流館おらたるで開催します。

※詳細については、案内やチラシを区長便などで配布します。

事務局：地域振興課 地域振興・防災係内 (☎ 59-2328)

山古志地域交通安全協議会からのお知らせ

- ・ 7月1日(水)に協議会を開催し、カーブミラーの設置などについて、関係各所に要望しました。
- ・ 夏の交通事故防止運動が、7月22日(水)～31日(金)の10日間で行われます。1人1人が交通ルールを順守し、良識ある交通マナーの実践をお願いします。

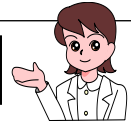
山古志地域防犯協会からのお知らせ

- ・ 6月30日(火)に皆川長岡警察署長からも出席いただき、総会を開催しました。
- ・ 今年度の活動、防犯灯の電気料補助についての確認をしました。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

生活習慣病予防のススメ 46

～日常活動量を増やそう～



例年「冬場に体重が3～4kg増えて困る。」という声が多く聞かれましたが、今春は一転、「冬場から水中運動教室に参加しているおかげで太らなかった。」といった朗報も!!

また、6月から始まった「やまこし多世代健康づくりセミナー」では、活動量計(歩数計)を身につけた働き盛り世代の若い参加者から、「いかに歩いていないかが分かり、運動不足を再認識した。」「歩数が少ない日は家事の合間に足踏みするようにした。」等々、健康づくりに意欲的に取り組む声が聞かれています!!

マメに動いて活動量アップ!

【自宅で・・・】

- ◇軽く散歩してみる
- ◇ゴロゴロしている時間を減らす
- ◇こまめに動く
- ◇テレビは寝そべってみない
- ◇TV コマーシャルの間に筋トレ
- ◇家事の合間に足踏み
- ◇寝る前にストレッチ
- ◇田んぼや畑まで歩いて行く
- ◇回覧板やゴミ捨ては歩いて行く
- ◇腹筋を意識して姿勢を美しく(合言葉「チャックパッチン!」姿勢)
- ◇買い物の時、車は遠くにとめる
- ◇外出先では、エレベーターを使わず階段を使う
- ◇仲間とウォーキング
- ◇体操教室やゲートボールに参加する



【勤めている方は・・・】

- ◇車は遠くにとめる。玄関まで遠回り歩く
- ◇車を使わずに歩く、自転車を使う
- ◇早歩きや歩幅を広くしてみる
- ◇階段を使う
- ◇遠くのトイレを使う
- ◇こまめに動く
- ◇休憩時間にストレッチ
- ◇昼休みにウォーキング・筋トレ
- ◇夜間、休日にウォーキングや運動教室、スポーツジムに通う
- ◇休日、子どもとからだを動かして遊ぶ



【その他】

- ◇歩数計を身につけて、活動量を知る
- ◇体重をはかる
- ◇歩数や体重を記録する



特に若い世代の方は、ついついテレビやゲーム、パソコン、スマートフォンに時間を費やし、座っている時間が多くなっていませんか? 不活発な生活が筋力低下や肥満・糖尿病等の生活習慣病を招いてしまいます。子どもの頃から、からだを動かす習慣を身につけたいものですね。

毎日続かなくても三日坊主をくり返すつもりで、からだを動かす時間を少しずつ増やしてみたいでしょうか。みなさんの健康づくりが地域の元気に!!

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)



▲やまこし多世代健康づくりセミナーの様子

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ご相談ください。(秘密厳守)

- 日時：8月6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)

平成27年度 緑の募金 実績報告

山古志地域の募金総額は53,325円です。

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活動支援等、県内のさまざまな緑化活動に活用されています。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)

やまこしフェア in アオーレ3 開催のお知らせ

昨年8月、アオーレ長岡で開催し、好評を博した「やまこしフェア」。
今年「やまこしフェア in アオーレ3」と題し、以下のとおり開催します。

- 日 時：7月20日(月・祝) 午前10時から午後3時
- 会 場：アオーレ長岡
- 内 容：山古志の人気者達の展示・ふれあいや、錦鯉(金魚)すくい、特産品の販売やふるまい、郷土料理教室など盛りだくさん!!

問合せ：やまこしフェア実行委員会事務局
(産業建設課 商工観光係 ☎ 59-2343)

当日は、8:45に支所前から会場
行きの無料クローバーバスを運
行しますのでご利用ください。



▲昨年のやまこしフェアの様子

山古志ウオークのコースをお知らせします

9月12日(土)に山古志地域で開催される「山古志ウオーク」のコースについてお知らせします。当日は沿道からの声援など、ご協力をお願いします。また、山古志ウオークの参加を希望される方は、高校生以上1,000円(当日申込み1,100円)で参加できます。詳細は支所に設置してあるパンフレットをご覧ください。

問合せ：新潟県ウオーキング協会事務局 (☎ 025-521-2627)
地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)



「まちの保健室」開設のお知らせ

下記の日程で保健師による出張健康相談を行います。お気軽にご利用ください。

※時間は全会場午前9時～12時

会 場	日にち
虫亀診療所	7月21日(火)、8月4日(火)
種芋原診療所	7月23日(木)、7月30日(木)、 8月6日(木)
山古志診療所	7月29日(水)、7月31日(金)、 8月5日(水)

*内 容：健診結果の見方や食事・運動などの健康に関する個別相談・血圧測定

*持ち物：健診結果通知・健康手帳・筆記用具・メガネ(必要な方)



健診は受けて終了ではありません。
健診の結果から健康づくりのヒントを
得ましょう!

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

山古志地域の敬老会を開催します

あわせて米寿を迎えられた方と金婚ご夫婦をお祝いします。

日 時：平成27年9月19日(土) 午前11時から

場 所：山古志体育館

問合せ：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

除雪車オペレーターを募集します

山古志地域の冬期間の市道除雪等を行う、除雪車オペレーターを募集します。

応募条件：以下の条件を全て満たす人

- ①大型特殊運転免許及び車両系建設機械免許を保有していること。
- ②山古志地域又はその近隣に在住し、冬期間の通勤が可能であること。

期間：平成27年12月1日から平成28年3月31日まで

勤務場所：山古志除雪隊基地(池谷除雪車格納庫)

給与：1日13,000円(毎月21日支払い。)

勤務日：毎週月曜日から金曜日

勤務時間：午前8時30分から午後5時15分まで

(早朝除雪を行う日は、午前3時30分から午後12時15分まで)

※ただし、除雪作業状況により土日休日勤務及び時間外勤務あり。(時間外勤務手当支給)

※その他勤務条件の詳細はお問い合わせください。

採用試験：面接による試験を行います。

応募受付期間

7月21日(火)から8月25日(火)まで(必着)

応募方法

山古志支所産業建設課に、顔写真を貼付した履歴書及び免許証の写しを提出してください。(持参・郵送どちらでも可)

問合せ：産業建設課 土木施設係 (☎ 59-2344)

診療所・歯科診療所の休診日について

山古志、種芋原診療所及び山古志歯科診療所について、以下のとおり休診させていただきます。

内科休診日・種芋原診療所… 8月13日(木)・山古志診療所… 8月14日(金)

歯科休診日・山古志歯科診療所… 8月12日(水)～14日(金)



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

くらしのカレンダー (7月17日～8月)

※まちの保健室の日程は中面をご覧ください。

()内は会場等

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

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 7 月 >				9	日		
17	金	山古志支所だより7月号発行 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	地 Y	10	月		
18	土			11	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) 竹沢貯筋体操教室、トランポピクス教室(山古志体育館)	市 Y
19	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	12	水	診療所休診日(歯科)	市
20	月	やまこしフェア in アオーレ3(アオーレ長岡)	産	13	木	診療所休診日(種芋原、歯科)	市
21	火	富所医師診察日(虫亀診療所) すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市 市	14	金	山古志地域成人式 診療所休診日(山古志、歯科) 牛の角突き(山古志闘牛場)	地 市 他
22	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	15	土		
23	木	ちまき作り教室(やまこし復興交流館おらたる) トランポピクス教室(山古志体育館)	サ Y	16	日		
24	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	市 Y	17	月		
25	土	山古志杯争奪バトミントン大会(山古志体育館)	Y	18	火		
26	日			19	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ) ボクシング教室(山古志体育館)	市 Y
27	月	山古志体育館 休館日	地	20	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
28	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)、幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y	21	金	山古志支所だより8月号発行予定	地
29	水			22	土		
30	木			23	日		
31	金			24	月	結核・肺がん検診(午前:集落巡回)	市
< 8 月 >				25	火	富所医師診察日(虫亀診療所) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館) 幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	市 Y Y
1	土	長岡まつり前夜祭大民踊流し(大手通り)	地	26	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
2	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	27	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	Y
3	月			28	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	市 Y
4	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	29	土		
5	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	30	日	やまこし総合レクリエーション大会・やまこし夏まつり	他
6	木	3歳児健診(さいわいプラザ) 幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	市 Y	31	月		
7	金						
8	土						

● 市税などの7月、8月の納期

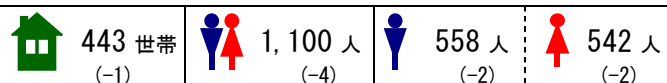
問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

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、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)4期

8月 納期限(口座振替日)は、8月31日(月)です。
納期＝市・県民税2期、国民健康保険料2期、
介護保険料(普通徴収)5期、
後期高齢者医療保険料(普通徴収)5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
(7月1日現在)



※ ()は前月比

※ 外国人世帯人口含む

