



# やまこし

支所からのお知らせ

4月号

2020.4.17 発行



小・中在校生のみんなで準備し  
迎えた入学式、山古志中学校で新  
一年生の五十嵐マイヤさん、長島  
忠育(ただなり)さんが学生生活を  
スタートしました。

新一年生は「先輩を見てしっかりと  
学びたい」と決意を新たにしてい  
ました。(4月7日)

## ■編集・発行

長岡市山古志支所地域振興課 〒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

## 地域委員の紹介

2020年度の山古志地域委員を紹介します。(敬称略)

役職	委員名	役職	委員名
委員長	田中 仁	委員	田中 康雄
副委員長	酒井 幸二	委員	井上 洋
委員	坂牧 幸恵	委員	草間 頼雄
委員	青木 亨	委員	星野 アヤ子
委員	星野 吟二	委員	石原 健二
委員	関 公子		

担当：地域振興課（☎ 59-2328）

## 長岡市消防団山古志 方面隊長の紹介

石原健二さん（虫亀）が、  
4月1日、山古志方面隊の新  
方面隊長に任命されました。



長岡消防署 山古志出張所（☎ 59-3221）

## 山火事・枯れ草火災に注意！

春先は空気が乾燥しますので、延焼するスピードが速く、大規模な火災に発展する恐れがあります。火の使用、取り扱いには十分に注意してください。空き地、空き家などを所有・管理している人は、枯れ草や燃えやすいものを処分するなど適正に管理しましょう。

問合せ：地域振興課（☎ 59-2328）



長岡消防署 山古志出張所（☎ 59-3221）

## ●ゴールデンウィーク期間（5/2～5/6）は山古志支所、内科診療所及び歯科診療所は業務を休みます。

急患診療のお知らせは、市政だより4月号29ページをご覧ください。

## 区長の紹介

2020年度の山古志地域区長を紹介します。(敬称略)

集落	区長名	集落	区長名
種苧原	樺澤 三治郎	山中	星野 清吉
虫亀	酒井 幸二	油夫	関 克之
池谷	青木 文治朗	桂谷	高橋 純治
檜木	畔上 進	梶金	五十嵐 正博
竹沢	星野 光夫	大久保	川上 一行
間内平	川上 春雄	木籠	松井 孝一郎
菖蒲	星野 寅吉	小松倉	松崎 一司

担当：地域振興課（☎ 59-2328）

## 入山の際はご注意ください

### ●山菜採りでの事故に注意！

慣れた場所でも油断は禁物。事故を防止するために、水や食料、雨具、携帯電話やラジオなどを携行し、行き先や帰宅時間を家族などに伝えましょう。また、単独での入山も避けましょう。

### ●クマに注意！

冬眠を終えたクマの活動が活発になります。山へ入る際は単独行動を避け、「携帯ラジオ」「鈴」などを携帯し、自分の存在を知らせましょう。小グマを見かけても、決して近づかないでください。近くには母グマがいると考えられ、大変危険です。

クマは、甘柿が好物とされています。庭先の柿や栗などは放置せず、木を伐採したり、早めに収穫することもクマを近づけない有効な対策になります。

万一、クマを目撃した場合は、安全な場所に避難し、速やかに担当まで連絡ください。



問合せ：地域振興課（☎ 59-2328）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しを中止または内容の変更、施設を休館する場合があります

## ～イベント中止のお知らせ～

### ●直売所まつり

(5月4日(祝月)開催分)  
問合せ：山古志住民会議事務局  
山古志サテライト (☎ 59-2301)

### ●薬師の杜 杜のコンサート

(5月17日(日)開催分)  
問合せ：杜のコンサート実行委員会  
(☎ 080-3148-5956)

## 竹沢保育園、 山古志小・中学校合同運動会

皆さまの暖かい声援をお願いします。

日時：5月23日(土)

午前8時50分開会

会場：山古志小中学校グラウンド  
(雨天時：山古志体育館)

問合せ：山古志小学校 (☎ 59-2047)  
山古志中学校 (☎ 59-2172)  
竹沢保育園 (☎ 59-2211)



## あまやち会館からのお知らせ

### ●ゴールデンウィーク中の営業

通常、火曜日は定休日ですが、  
ゴールデンウィーク中は営業します。

2020GW 期間 ※ ○ …営業日 — …休業日

4/26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
○	○	—	○	○
5/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)
○	○	○	○	○
6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
○	○	○	○	○

問合せ：あまやち会館 (☎ 59-3620)

## 〔新型コロナウイルス〕長引く自粛生活、 「生活不活発」に気を付けましょう！

動かないことにより、身体や頭の働きが低下します。  
2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量  
に匹敵するとも言われています。



健康を維持するために、次のことに心がけましょう

### ●動かない時間を減らしましょう

- ・テレビのコマーシャル中に **足踏み** をする
- ・自宅で **ラジオ体操** をする
- ・天気の良い日は日光を浴びながら **散歩** する



### ●バランスの良い食事を心掛けましょう

- ・ **三食** 欠かさず食べる
- ・筋肉を作る **たんぱく質** をとる



### ●お口周りの筋肉を保ちましょう

- ・一日三食、しっかり **噛んで食べる**
- ・電話も活用したくさん **おしゃべり** をする
- ・ **鼻歌** を歌う、 **早口言葉** をしゃべる



担当：地域振興課 (☎ 59-2328)

くらしのカレンダー（4月17日～6月30日）

（ ）内は会場等

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しを中止または内容の変更、施設を休館する場合があります

日 曜	行 事 等	問	日 曜	行 事 等	問	
＜ 4 月 ＞			27	水	ボクシング教室（山古志体育館）	Y
17	金	山古志支所からのお知らせ4月号発行 子育ての駅「子育て相談」（山古志体育館）	28	木	トランポピクス教室（山古志体育館）	Y
		Y	30	土	子育ての駅「体験イベント」（山古志体育館）	Y
18	土	子育ての駅「手作りおもちゃ教室」（山古志体育館）	＜ 6 月 ＞			
21	火	子育ての駅まっこ「こいのぼり製作」（山古志体育館）～5/2	3	水	3歳児健診（さいわいプラザ）	市
27	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園） 山古志体育館 休館日	4	木	3歳児健診（さいわいプラザ）	市
		地	8	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市
28	火	赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	9	火	竹沢貯筋体操教室（山古志体育館）	Y
＜ 5 月 ＞					子育ての駅「父の日制作」（山古志体育館）～6/20	Y
4	月	牛の角突き（山古志闘牛場）			幼児体育教室 やまキッズ（竹沢保育園）	Y
5	火	牛の角突き（山古志闘牛場）			総合健診（午前：山古志体育館）	市
7	木	子育ての駅「母の日制作」（山古志体育館）～5/9	10	水	ボクシング教室（山古志体育館）	Y
8	金	竹沢貯筋体操教室（山古志体育館）	11	木	トランポピクス教室（山古志体育館）	Y
9	土	子育ての駅「お誕生会」（山古志体育館）	13	土	資源物の拠点回収（山古志支所前 車庫） 子育ての駅「お誕生会」（山古志体育館）	市 Y
11	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	16	火	種荊原健康体操教室（種荊原公民館）	Y
12	火	幼児体育教室 やまキッズ（竹沢保育園）	17	水	1歳6か月児健診（さいわいプラザ） オレンジカフェ（おらたる）	市 お
13	水	ボクシング教室（山古志体育館） 3歳児健診（さいわいプラザ）			1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	市
14	木	トランポピクス教室（山古志体育館） 3歳児健診（さいわいプラザ）	18	木	山古志支所からのお知らせ6月号発行予定 子育ての駅「子育て相談」（山古志体育館）	地 Y
15	金	赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	21	日	牛の角突き（山古志闘牛場） 第15回 Y-GETS 杯ソフトバレーボール大会（山古志体育館）	他 Y
16	土	子育ての駅「子育て相談」（山古志体育館）	22	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園） 山古志体育館 休館日	市 地
19	火	竹沢貯筋体操教室（山古志体育館） 種荊原健康体操教室（種荊原公民館）	23	火	竹沢貯筋体操教室（山古志体育館） 胃・大腸がん検診 （午前：虫亀集落センター→種荊原公民館）	Y 市
20	水	1歳6か月児健診（さいわいプラザ） オレンジカフェ（おらたる）	24	水	ボクシング教室（山古志体育館）	Y
21	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	25	木	トランポピクス教室（山古志体育館）	Y
22	金	虫亀貯筋体操教室（虫亀集落センター）	26	金	虫亀貯筋体操教室（虫亀集落センター） 赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	Y 市
23	土	山古志小中学校合同運動会（小中学校グラウンド）	27	土	子育ての駅「救急法講座」（山古志体育館）	Y
24	日	牛の角突き（山古志闘牛場）				
25	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園） 特定・後期高齢者健診、肺がん検診 （午前：虫亀集落センター、午後：種荊原公民館） 山古志体育館 休館日				
26	火	特定・後期高齢者健診、肺がん検診、胃・大腸がん検診 （午前：山古志体育館）				

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、学＝山古志小・中学校、サ＝山古志サテライト、Y＝総合型クラブY-GETS、お＝おらたる  
他＝その他

● 市税などの4月、5月の納期限

問合せ：市民生活課（☎ 59-2332）

口座振替日は、4月30日(木) 納期＝固定資産税1期・介護保険料(普通徴収)1期  
6月1日(月) 納期＝軽自動車税全期・介護保険料(普通徴収)2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  
(4月1日現在)



402 世帯  
(-1)



902 人  
(-6)



447 人  
(-3)



455 人  
(-3)

※ 外国人世帯人口含む ※ ( )は2月比



志、未来へ。

NAGAOKA