

山古志支所だより

5月号

2011.5.20 発行

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
カラー版は長岡市のホームページでご覧いただけます。

牛の角突き開幕!



5月4日から開幕した牛の角突きに二日間で約4500人の観客が詰め掛けました。5日の子どもの日には入場券割引や餅つきふるまいなどがあり子ども連れの観客でにぎわいました。(5月4日、5日)

→長岡市に避難されている避難者を闘牛大会にご招待。山古志闘牛会から避難者へ闘牛が贈られました。東北地方の復興を願って天の風浜街道と命名。(5月4日)



↓雪消えを待って油夫の牧場へアルパカが帰還。さっそく大勢のお客さんがつめかけアルパカとのふれあいを楽しみました。(5月3日)



↑山古志の美味しい春が満載の直売所まつり。山菜や漬物、郷土料理などが並び多くのお客さんにぎわいました。(5月4日)



→山菜まつりで山菜採りのマナー講習。参加者80名が正しい山菜の採り方を学びました。(5月8日)



↑火災や災害に備えて行われた山古志方面隊消防演習。ポンプ操法では6月5日に長岡市の大会へ参加する第1分団(種苧原)が練習の成果を披露しました。(5月15日)



- 山菜採りのマナーは・・・
- 人の山に勝手に入らない
 - 根こそぎ採らない
 - 栽培しているものを採らない 等々



←山古志老人クラブと山古志小中学校が合同で雨の中、美化活動。道路沿いなどのごみを約120kg集めました。(5月10日)



←東日本大震災復興支援山古志地域チャリティーゴルフコンペに68名が参加。参加者からの義援金等は長岡市社会福祉協議会へ寄付。(5月7日)

- ・東日本大震災義援金 1,037,000円
 - ・チャリティー協力金 64,000円
- ともに長岡市社会福祉協議会へ



市内の避難所で
炊き出しを実施

高齢者センターみやうち、南部体育館の避難所で炊き出しを行いました。準備部隊と炊き出し部隊に分かれ地域住民 26 名があっかい豚汁と焼き芋約 200 人分を用意。具沢山の豚汁は大変喜ばれました。
(4月23日)



山古志から南三陸町へ寄せ書きを!



東日本大震災で甚大な被害を受けた宮城県南三陸町。これから復興に向けて歩き出す南三陸町へエールをこめて寄せ書きを贈ります。さまざまな機会でもメッセージを書いていただいておりますが、山古志会館(サテライト入り口)にも設置してありますので、寄せ書きをお願いします。

長岡市克雪住まいづくり支援事業

平成23年度

雪下ろしに伴うみなさんの負担、危険等を軽減し、冬の居住環境の改善のために、克雪住宅等を建てる方に補助金を交付します。

補助対象者

次のすべてに該当する方。

- 1 自己の居住に供する目的で、克雪住宅を小国・山古志・栃尾・川口地域内に新築、増改築、改良または購入する方
- 2 前年の所得金額が 1,000 万円以下の方
- 3 市税の滞納をしていない方
- 4 今年度中に工事が完了する方

※過去に克雪住宅の建設等の補助を受けたことのある方は対象外となります。

補助金交付額

- 融雪式住宅・要援護世帯が行う克雪住宅の建設等
補助対象工事費に率 0.176 を乗じた額 (上限 44 万円)
- 落雪式住宅・耐雪式住宅
補助対象工事費に率 0.132 を乗じた額 (上限 33 万円)

申請受付期間

平成 23 年 6 月 1 日(水)から 6 月 30 日(木)までに交付申請書と必要書類を、着工前に提出してください。補助は予算の範囲内において行います。そのため、予算を超えての申請があった場合は、抽選になる場合があります。(※期限までの申請が予算の範囲以内の場合は、10 月末日まで先着順にて受け付けます。)

問合せ・申請先：産業建設課 土木施設係 (☎ 59-2344)



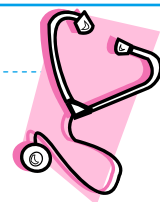
補助対象住宅

- ・融雪式住宅
- ・落雪式住宅
- ・耐雪式住宅の克雪住宅

※別途基準がありますのでご確認ください。

健診(検診)のお知らせ

6月2日(木)、3日(金)に特定健康診査、後期高齢者健康診査と肺がん検診を実施します。



【特定健診・後期高齢者健診】

種類	日にち	受付時間	会場	事前申込	持ち物
特定健診 ・ 後期高齢者健診	6月2日(木)	午前9時 ~ 午前11時	虫亀集落センター	不要	・個人記録票(郵送済み) ・受診券(社保扶養の方のみ) ・健康保険証 ・健康手帳 ・昨年の健診結果
		午後1時30分 ~ 午後3時30分	山古志会館	不要	
6月3日(金)	午前9時 ~ 午前11時	種芋原公民館	不要		

【肺がん検診】(対象：40才以上)

種類	日にち	受付時間	会場	事前申込	持ち物
肺がん	6月2日(木)	午前9時 ~ 午前11時	虫亀集落センター	不要	・個人記録票(郵送済み) ・健康手帳
		午後1時30分 ~ 午後3時30分	山古志会館	不要	
	6月3日(金)	午前9時 ~ 午前11時	種芋原公民館	不要	

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

楽しく貯筋 始めませんか？

どうしたら痩せられる？

無理な食事制限をすると体は少ないエネルギーで維持できる省エネ型、つまり同じものを食べても太りやすい体になってしまいます。栄養バランスをとりながら少しずつ摂取カロリーを落としていくことが必要です。

そして、もうひとつ大事なものは筋肉です。筋肉を維持するだけでエネルギーを消費します。筋肉が多いほど太りにくく痩せやすい身体、ということになります。

平成21年度の長岡市の健康診断の結果では、肥満(BMI25%以上)の方の割合が市の平均29.3%に対してなんと山古志地域は**40.8%**。長岡市の中で一番肥えている地域という結果がでてしまいました。

貯筋サークルに参加しませんか？

貯筋サークルでは、楽しく運動をして全身の筋力アップを図っています。「膝の痛みがとれた」「手すりをつたわずに階段を上り下りすることができた」などといった効果が現れています。

月2回山古志会館で運動指導士南雲先生より指導いただいております。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。



貯筋体操 ① 筋肉を維持するために効果的な体操をシリーズで紹介していきます。

まずは足踏みからはじめてみましょう。肘を軽く曲げて、なるべく大きく手を動かします。

1セット30~50回を、体力にあわせて1日に何回か。筋肉を温めてケガを防ぎ、体脂肪を消費しやすくする効果があります。

膝の痛い人は、椅子に座って足踏みしてみ

てください。痛いからといって、動かさないでいるとそのまま動けなくなってしまいます。

痛みを軽くするためには膝の上の腿の筋肉を鍛えて膝から上の体重を支えてあげることが大切です。



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を対象者に発行しました！

長岡市が実施する子宮頸がん検診、乳がん検診が無料で受診できるクーポン券を対象者に配付しました。
※詳しくは、配付された案内をご覧ください。

無料クーポン券対象者	子宮がん検診	乳がん検診
	20歳(平成 2年4月2日～平成 3年4月1日生まれ)	40歳(昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ)
	25歳(昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)	45歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ)
	30歳(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ)	50歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ)
	35歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)	55歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ)
	40歳(昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ)	60歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ)

【山古志地域の子宮がん・乳がん検診】

月 日	受付時間	事前申込	会 場
7月5日(火)	午前9時～9時30分	要	山古志体育館

※山古志体育館以外の会場で受診される方は、健康カレンダーをご覧ください。

問合せ・申込：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

今年度も開催！山古志ウオーク

平成 18 年度から山古志地域を会場に開催されているウォーキング大会。今年度も「2011 越後長岡ツーデーマーチ」として開催日が決定しました。



具体的なコースなど詳細については、追って支所だよりなどでお知らせします。

【日にち】9月10日(土) 山古志ウオーク } ツーデー
9月11日(日) 良寛ウオーク } マーチ

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

ここにこ会に参加しませんか (市介護予防事業)

「高齢になっても山古志地域でいつまでも元気に暮らしたい」「足腰が弱ったり、物忘れが進まないようにしたい」と思うだけでは寝たきり・認知症は予防できません。人が集まるところに出かけ、頭と体をちょっと動かし、たくさん笑いましょう。

「ここにこ」元気にすごせますよ。

日にち：月 1 回開催

会場：なごみ苑

対象者：おおむね 75 歳以上

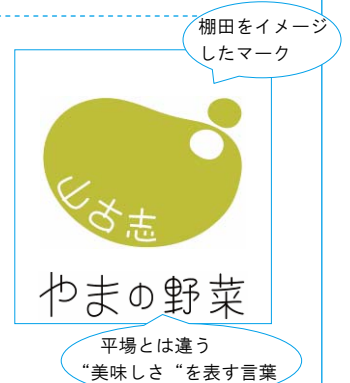
料金：昼食材料費実費 150 円

問合せ：各地区民生委員、市民生活課保健係

担当：市民生活課保健係 (☎ 59-2333)

山古志直売所のロゴマークが出来ました！

直売所全体の統一感を出し、一緒に“山古志野菜”の良さを広める為に、山古志直売所のロゴマークを作成しました。幟旗^{のぼりぼた}など、さまざまところで活用していきたいと思えます。よろしくをお願いします。



担当：復興支援センター山古志サテライト (☎ 59-2301)

消火器にも寿命があります

古くなった消火器は、いざというときに使えなかったり、事故につながる場合があります。

消火器の取替え、処分及び点検につきましては、消火器を販売している事業所などにお問い合わせいただき、絶対、不法投棄したり、燃やさないごみに出したりしないようにしてください。

また、処分や点検には、別途費用がかかります。ホームセンターでの引き取りの可否は、各店舗に問い合わせください。

なお、消防署では回収・処分はしていません。取引事業所など詳細は、長岡市ホームページの「くらし」、「消防」の中に掲載されています。

担当：長岡消防署山古志出張所 (☎ 59-3221)

地デジの準備はお済みですか？

お家で「地デジ」相談します

地デジ受信でお困りの皆様に対して、デジサポ新潟では、お家を訪問して、アンテナなどを確認しながら無料で地デジの受信・視聴方法をアドバイスいたします。



アナログ放送終了間際には、相談件数の増加により、速やかに訪問できない場合もありますので、早めに下記デジサポ新潟にお問い合わせ下さい。

問合せ：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）

（受付時間／平日：9時～21時／土・日・祝日：9時～18時）

地デジ簡易チューナーの無償給付制度

公的扶助を受けている世帯や市町村民税非課税世帯など経済的な理由で地デジがまだ受信できない世帯に対して、「地デジ簡易チューナー」を無償給付いたします。

申請期限：7月24日(日)

問合せ：総務省 地デジチューナー支援実施センター
（☎ 043-332-2525）

（受付時間／平日：9時～21時／土・日・祝日：9時～18時）

長岡市中之島見附市今町大風合戦の 無料市民観覧席を設置します

大風合戦の醍醐味を大勢の方から味わっていただくために、市民観覧席（栈敷席）を設置します。どうぞお気軽にご利用ください。

設置期間：大風合戦開催期間中

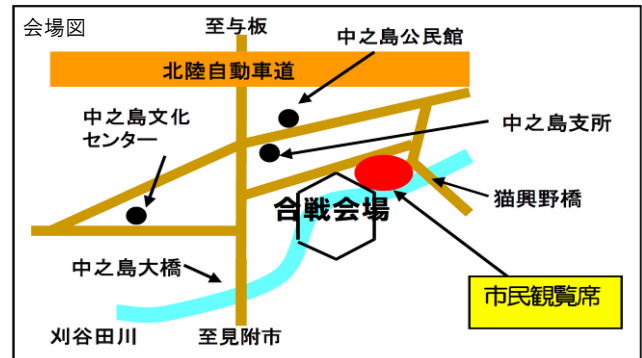
6月4日(土)～6日(月)

設置場所：刈谷田川猫興野橋上流左岸堤防

収容人数：約50人

席料：無料（全席自由）

駐車場：中之島支所、中之島公民館及び中之島文化センターの駐車場をご利用ください。



問合せ：長岡市中之島地域ふるさと創生基金事業実行委員会

（中之島支所地域振興課内 ☎ 61-2010）

図書ラウンジ 新着図書を紹介

5月の新着図書刊

- 「豆腐小僧双六道中おやすみ」（京極夏彦／角川書店）
- 「月の街山の街」（イ・チョルファン／ワニブックス）
- 「放課後はミステリーとともに」（東川篤哉／実業之日本社）
- 「謎解きはディナーのあとで」（東川篤哉／小学館）
- 「スーサ」（あさのあつこ／徳間書店）
- 「逆渡り」（長谷川卓／毎日新聞社）
- 「特別報道写真集 東日本大震災」（新潟日報社）
- 「島田紳助 100 の言葉」（島田紳助／ワニブックス）
- 「木喰仏を巡る旅」（高橋実／新潟日報事業社）
- 「男の菜根譚」（童門冬二／PHP 研究所）
- 「ビオレママ きちんと てあらい！の術」（山本省三／ポプラ社）

オススメ

「謎解きはディナーのあとで」

平成23年の本屋大賞受賞作。
お嬢様刑事と毒舌執事とのやり取りが楽しいユーモアミステリー。連作短編集なのでさらっと読めます。



担当：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

5.22 山古志小・中学校合同運動会

赤組、白組がリーダーを中心に力を合わせ
精一杯競技し、応援合戦を繰り広げます。ぜひ、子
ども達の一生懸命な姿を応援ください。

日 時：5月22日(日)午前9時 開会式

場 所：山古志小・中学校グラウンド(雨天は山古志体育館)



昨年の様子↑

問合せ：山古志小・中学校 (☎ 59-2047、59-2172)

6.21 富所先生の診察があります

中央総合病院富所先生の診療日です。

日 時：6月21日(火)午後2時から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)

5.22 牛の角突き

第3回、4回の「牛の角突き」が開催されま
す。

6.19

日 時：5月22日(日)午前10時開場/午後1時開始
6月19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)

6.11 第20回山古志ソフトバレーボール大会

一緒に汗を流しましょう。参加者募集中。

日 時：6月11日(土)午前9時 開会式

会 場：山古志体育館

参加費：1チーム 1,000円

申込み：1チーム4人以上で6月2日(木)までに申し
込みください。

問合せ・申込み先：地域振興課 教育支援係 (☎59-2339)

山古志の新名所

やくし おか **薬師の陵 花いっぱい空間づくり**

金倉山といえば、棚田の絶景ポイント
として有名ですが、その棚田に季節の
花々が彩をそえる新しい景観が、訪れる
人の目を楽しませています。この景観を
作っているのは虫亀の酒井省吾さんです。



「きれいに咲いて、訪れる人から楽しんで
もらえればうれしいが、自然が相手、なかなか思
うようにいかない。今年は雪消えが遅く、花づ
くりが押し替えている。」と忙しい花づくりの合間
にお話を伺いました。

酒井さんは震災後、崩れた棚田が復旧され、以前の美しい景
観に戻つつある反面、耕作放棄され荒れた土地が広がる現状
に心を痛め、少しずつでも良いから、荒地に花を咲かせてみよ
うと思ったそうです。荒地を開墾し、さまざまな花を植え
試行錯誤を繰り返しました。

その成果が実り、菜の花やコスモス、ダリアなど季節折々の
花が咲き乱れる花空間になりました。「今年は雪消えが遅く菜の
花がきれいに咲きそろうかと心配。」とのことでしたが、順調に
行けば5月下旬まで菜の花が楽しめるそうです。棚田の絶景に
花畑がプラスされた山古志の新景観にぜひ一度足をお運びくだ
さい。場所は虫亀闘牛場駐車場から1kmほど金倉山へ登った
所、虫亀の薬師堂の付近。酒井さん手づくりの東屋が目印です。

花写真提供：酒井省吾(昨年以前の状況)



くらしのカレンダー（5月末～6月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 5 月 >				6	月		
20	金	山古志支所だより 5月号 発行	地	7	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
21	土			8	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
22	日	山古志小中合同運動会(山古志小中学校)	学	9	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
		牛の角突き(山古志闘牛場)	他	10	金		
23	月			11	土	第20回山古志ソフトバレーボール大会	地
24	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	12	日		
		第1回幼児体育教室(竹沢保育園)	他	13	月		
		赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	14	火		
25	水	小林幸子田田植え(虫亀)	他	15	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
		1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	16	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
26	木	1歳6か月児健診(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(予定)	地
27	金		赤ちゃん相談(長岡市健康センター)			市	
28	土	健康ウォーク(金倉山)	市	18	土		
29	日			19	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
30	月			20	月		
31	火			21	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
< 6 月 >						第2回幼児体育教室(竹沢保育園)	他
1	水			22	水		
2	木	特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診 (午前:虫亀集落センター、午後:山古志会館)	市	23	木		
		ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	24	金		
3	金	特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診 (午前:種苧原公民館)	市	25	土	チャリティーコンサート「聴観笑」(山古志会館)	他
		ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	26	日		
4	土			27	月		
5	日	長岡市消防団ポンプ操法競技会(長岡市防災公園)	他	28	火		
				29	水		
				30	木		

問い合わせは以下のとおり。

今年は第1分団(種苧原地区)が出場します

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

● 市税などの5月、6月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 ☎ 59-2332

5月

納期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。
納期=軽自動車税全期、介護保険料(普通徴収)2期

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

※ 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
(5月1日現在)

※ ()は前月比



486 世帯
(+1)



1,290 人
(-2)



640 人
(-1)



650 人
(-1)

前より前へ! 長岡
人が育ち地域が楽しく

