

山古志支所だより

5月号

2013.5.17 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。

地域を守る力が ここにある

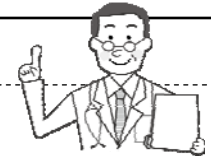


山古志方面隊 消防演習 (5月12日)

各分団がポンプ操法、分列行進など、日ごろの訓練の成果を披露。

写真の第3分団(東竹沢・三ヶ地区)は長岡市防災公園で行われる長岡市消防団ポンプ操法競技会(6/2)に出場します。

健診(検診)のお知らせ



下記の日程で特定健診・後期高齢者健診と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	5月27日(月)	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	山古志体育館	不要	
5月28日(火)	午前9時～午前11時	種芋原公民館	不要		

【肺がん検診】

種類	日にち	受付時間	会場	事前申込	持ち物
肺がん	5月27日(月)	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	山古志体育館	不要	
	5月28日(火)	午前9時～午前11時	種芋原公民館	不要	

【総合方式健診】

種類	日にち	受付時間	会場	内容	持ち物
総合方式	6月11日(火)	午前9時～11時	山古志体育館 小アリーナ	特定・後期高齢者健診 がん検診(肺・胃・大腸・子宮・乳) ※胃・大腸・子宮・乳がん検診は事前に申込みが必要	・各種個人記録票 ・健康保険証 ・健康手帳 ・昨年の健診結果

※各種健(検)診にかかる料金については、健康カレンダー(4月に配布済み)をご覧ください。

問合せ・申込み：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

生活習慣病予防のススメ⑩ ～噛む回数を増やすコツ～

よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激され、腹八分目で満足して食べ過ぎを防ぐことができます。とはいえ、「ついクセであまり噛まずに飲み込んでしまう。」「よく噛むにはどうしたらよいか?」という声を耳にします。そこで今回は、噛む回数を増やすためのコツについて考えてみましょう。

噛みごたえのある食材を選ぶ

- *硬くて、噛み砕くのに力が必要なもの
 - ・生野菜
 - ・ナッツ類(料理のアクセントとして使う)
 - ・パンならフランスパン
- *繊維が多く、噛まないと飲み込めないもの
 - ・根菜類(ごぼう、人参、れんこんなど)、たけのこ、緑黄色野菜
 - ・乾物類(切干し大根、かんぴょうなど)
- *弾力性があり噛み切りにくいもの
 - ・こんにゃく、きのこ、いか、たこなど

調理法を工夫する

- *具材は大きく厚めに切る
みじん切りや千切りより、乱切りのように大きめに切った方が噛む回数が増えます。
- *うす味にする
うす味にすると食品本来の味を味わおうとして、よく噛むようになります。
- *ごはんはかために炊く
(雑穀や玄米などを混ぜるのもよい)

健康は
食から歯から
元氣から

食べ方のポイント

- *小さいスプーンを使う
- *一口の量を減らす
- *一口入れた後すぐに箸を置き、飲み込むまで待つ
- *水分で流し込まない

6/4 から 6/10
は歯と口の健康
週間です



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

大腸がん・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！

長岡市が実施する大腸がん検診、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布しました。詳しくは、配布された案内をご覧ください。

【山古志地域の子宮がん・乳がん検診のご案内】

月 日	受付時間	会 場
6月11日(火)	午前8時45分～9時30分	山古志体育館

【山古志地域の大腸がん検診のご案内】

月 日	受付時間	会 場
6月11日(火)	午前8時45分～9時30分	山古志体育館
8月22日(木)	午前7時30分～8時	虫亀集落センター
	午前9時30分～10時	山古志体育館
8月23日(金)	午前8時30分～9時30分	種芋原公民館

問合せ・申込み：市民生活課 保健係 ☎ 59-2333

無料クーポン券対象者

【子宮がん検診】

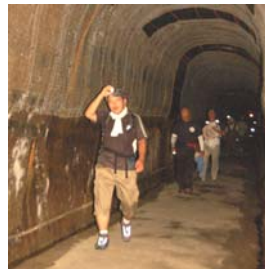
20歳（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）
 25歳（昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ）
 30歳（昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ）
 35歳（昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ）
 40歳（昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ）

【大腸がん・乳がん検診】

40歳（昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ）
 45歳（昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ）
 50歳（昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ）
 55歳（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ）
 60歳（昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ）

山古志ウオーク 今年度も開催します！

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「2013 越後長岡 ツーデーマーチ」として開催日が決定しました。



昨年の様子

日にち：9月14日(土) 山古志ウオーク

15日(日) アオーレ長岡発着のウオーク

具体的なコースなどの詳細については、追って支所だよりなどでお知らせします。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 ☎ 59-2328

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：6月1日(土)～3日(月)(大風合戦開催期間中)

設置場所：刈谷田川猫興野橋上流左岸堤防

席 料：無料（全席自由） 収容人数：約50人

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

参議院議員通常選挙の

期日前投票所

投票立会人を募集します！



人 数：市内各期日前投票所1日につき2人

期 日：期日前投票期間(投票日前日までの16日間)
 のうち、希望する日(複数日可)

※投票日が未定のため、申込み後に希望日の調査を行います。

時 間：各日とも、午前8時30分～午後8時

会 場：市内13カ所の期日前投票所のうち、希望する1カ所

対 象：長岡市選挙人名簿に登録されている人で、特定の候補者に直接関係のない人

報 酬：1日9,500円

申込み：6月17日(月)までに、申込書^{*}を支所地域振興課又は選挙管理委員会へ提出してください。

※申込書は、市ホームページ、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。

問合せ：地域振興課 総務係 ☎59-2330 Fax59-2331

長岡市選挙管理委員会 ☎39-2241 Fax39-2277

山古志地域委員会開催状況

第1回山古志地域委員会 平成25年4月19日(金) 山古志支所

【議題・報告】

- ・正副委員長の互選について
- ・平成25年度の山古志支所事業の概要について

【概要】任期満了による地域委員会の改選に伴い、正副委員長の互選が行われました。

【地域委員】

(五十音順)

氏名	
樺澤 和幸	委員長
酒井 幸二	副委員長
青木 盛司	
青木 亨	
五十嵐 正博	
石原 健二	
草間 頼雄	
坂牧 幸恵	
坂牧 康行	
関 公子	
田中 仁	
田中 康雄	
星野 アヤ子	
星野 吟二	

【任期】平成25年4月1日～平成27年3月31日



会議の様子

会議を
傍聴
しませんか

第2回山古志地域委員会

傍聴を希望される方は、
直接会場へどうぞ。

日時：5月30日(木) 午後7時30分から

会場：山古志支所 3階

議題等：長岡市地域コミュニティ事業補助金について
分科会の設置について

光回線環境整備アンケートの結果について

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

5.25 山古志ソフトバレーボール大会

参加者募集中。

日にち：5月25日(土) (開会式：午前9時～)

会場：山古志体育館

参加費：1チーム 2,000円

申込み：1チーム4人以上で5月17日(金)
までに申し込みください。

問合せ・申込み：総合型クラブY-GETS

(山古志体育館内 ☎・FAX 59-3070)



5.26 牛の角突き

日時：5月26日(日)午前10時開場/午後1時開始

6.16

6月16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 (小学生以下は保護者同伴で無料)

問合せ：山古志闘牛会 (☎ 59-3933)

産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)

6.6

ウィルながおか出前相談室(予約制)

夫婦間のトラブルや家庭内のことを相談下さい。女性相談員と一緒に考えます。

日時：6月6日(木) 午後2時～4時

場所：山古志体育館 1階 休憩室(和室)

予約電話：090-4064-6017 まずはお電話下さい

(月～金 午前10時～午後4時30分)

※この相談は予約制です。前日までに予約が無い場合は当日相談員はおりません。

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)

6.18

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18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)

山古志小中学校と老人クラブ合同のクリーン作戦。集まったごみは80kg。(5月13日)



今シーズン最初の闘牛大会で山古志と小千谷の牛が激突！ 越後闘牛会の活動再開をきっかけに交流が始まっています。(5月4日)

山古志の最新ニュース

「この空の花」の山古志上映会(4/29) 大林宣彦監督が山古志での撮影の様子などを話してくださいました。監督には山古志中の生徒から花束が。



↑直売所まつりで山菜やふっかつ、きのこ汁などおいしい山古志の味が大集結。かわいいアルパカも加わり大盛況。(5月4日)

↓富所医師の健康講座(5/6) 山古志とは30年の付き合いとなると富所医師が健康のためにできることを、わかりやすく教えて下さいました。会場内には健康チェックコーナーも設置。



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 ＞				7	金		
17	金	山古志支所だより 5月号 発行	地	8	土		
18	土			9	日		
19	日	山古志小中合同運動会（山古志小中学校）	学	10	月		
20	月			11	火	総合方式健診(特定・後期高齢者健診、肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診) (午前：山古志体育館)	市
21	火					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
22	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	12	水		
23	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	13	木		
24	金			14	金		
25	土	春の山古志 山菜を楽しむ会(池谷集会センター)	他	15	土		
		山古志ソフトバレーボール大会(山古志体育館)	Y				
26	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他	16	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
27	月	山古志体育館休館日	地	17	月		
		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:山古志体育館)	市	18	火		
28	火	特定・後期高齢者健診、肺がん検診 (午前:種苧原公民館)	市	19	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
		すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	20	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
29	水			21	金	山古志支所だより 6月号 発行 (予定)	地
30	木			22	土		
31	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	23	日		
＜ 6 月 ＞				24	月	山古志体育館休館日	地
1	土			25	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園) 赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市 市
2	日	長岡市消防団ポンプ操法競技会(長岡市防災公園)	他	26	水		
3	月			27	木		
4	火			28	金		
5	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	29	土		
6	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	30	日		

問い合わせは次のとおり。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、Y＝総合型クラブ Y-G E T S、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(金)です。
納期＝軽自動車税全期、介護保険料(普通徴収)2期

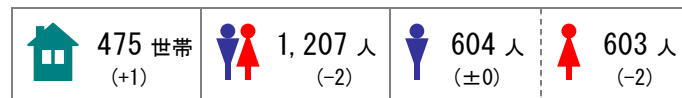
6月

納期限(口座振替日)は、7月1日(月)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



※ 外国人世帯・人口含む