

やまこし



山古志支所だより

8月号

2017.8.18 発行



8月14日(月)、やまこし復興交流館おらたるにおいて山古志地域の成人式が行われました。式典には9人(男性5人、女性4人)が出席し、友人や恩師との再会を喜んでいました。「誓いのことば」では、成人を代表して樺澤 直人(かばさわなおと)さんが、「故郷を離れることがあっても、山古志で生まれ育ったことを誇りに思い、社会や山古志に貢献できるよう、自分らしく努力していきたいです。」と力強く決意を述べました。そのあと、近況報告や将来の夢について語り合いました。

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。

人命救助訓練（7月21日）

陸上自衛隊新発田駐屯地で実習訓練を行っている防衛大学生が、災害派遣を想定した人命救助訓練を山古志地域内で行いました。山古志小・中学校駐車場を起点に虫亀方面に向け、徒步行進による訓練を行いました。



長岡まつりに「やまの踊り子」参加（8月1日）

今年も長岡まつり前夜祭大民踊流しに、山古志地域から「やまの踊り子」総勢44名が参加しました。新調した提灯を先頭にお揃いの浴衣と息の合った踊りで元気な山古志を披露してきました。



山古志杯争奪戦（8月12日）

Y-GETS主催バドミントン大会が山古志体育館で行われました。福島県からの参加も含め18チーム123名が、熱戦を繰り広げました。

山古志杯争奪バドミントン大会結果

Aクラス	Bクラス
優勝 あさがお	優勝 羽超天
準優勝 マカロニクラブA	準優勝 フリーダム
第3位 マカロニクラブB	第3位 NSスクランブル



東洋大生との交流（8月13日～17日）

東洋大学の学生54名が、種芋原、虫亀、竹沢、梶金、小松倉集落と三ヶ地区に分かれ、お盆行事を中心に住民と一緒に集落活動を盛り上げました。そば打ちなど普段できない体験や、集落に暮らす人々と生活を共にし、親睦を深めました。



支所からのお知らせ

子育ての駅「やまっこ」 リニューアルオープン！

「やまっこ」は山古志体育館3階から2階正面玄関すぐ隣へ移設します。子育てママに限らず、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

＜リニューアルセレモニー＞

- 日時：8月22日（火）午前9時30分～10時
- 場所：山古志体育館玄関エントランスホール
☆竹沢保育園園児によるダンス披露があります。皆様ぜひお越しください。

問合せ：総合型クラブY-GETS（☎ 59-3070）

山古志散策スタンプラリーを開催します！

- ①開催期間：8月26日（土）～10月29日（日）
 - ②内容：地域を4地区（種芋原、虫亀、竹沢、三ヶ・東竹沢）に分け、それぞれの地区の店舗や直売所などで買い物し、スタンプを集めましょう。
 - ③賞品：3地区以上のスタンプ…参加賞を贈呈
4地区全てのスタンプ…抽選で10名様に山古志の特産品を贈呈
 - ④台紙設置場所：ラリー協力各店舗、おらたる、各支所、アオーレ情報ラウンジ
- 事務局：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

8月27日（日）開催のイベントのお知らせ

●やまこし総合レクリエーション大会

時間：午後1時30分～午後4時まで
場所：山古志体育館、体育館前広場
内容：玉入れ、バケツリレー、ちびっこレースほか
問合せ：総合型クラブY-GETS（☎ 59-3070）

●やまこし夏まつり

時間：午後4時～午後6時まで
場所：山古志支所ウラ
内容：おまつり屋台、子供縁日、盆踊りほか
問合せ：復興交流館おらたる（☎ 41-1203）

※詳細は、全戸配布されたチラシをご覧ください。

山古志産業まつり出演者大募集！

第40回開催を記念して、ステージで産業まつりを盛り上げていただける出演者・団体等を大募集いたします！詳細については、事務局までお問い合わせください。

- 日時：11月3日（祝・金）
- 場所：山古志体育館
- ゲスト：ひなた（予定）
- お申し込み：8/31（木）までに事務局へご連絡ください。

※ 申込多数の場合は、実行委員会にて調整させていただきます。

※ 出演者には、参加賞をご用意いたします。

問合せ：山古志産業まつり実行委員会事務局
（山古志支所産業建設課内） ☎ 59-2343

第10回 合同秋の新作観賞会

長岡市錦鯉養殖組合とJA越後おぢや組合の合同で、錦鯉当才の観賞会を開催します。

- 日時：9月2日（土）
搬入受付…午前10時から
審査開始…午後1時30分から
一般観覧…午後2時30分から
- 会場：山古志体育館 小アリーナ
- 出品資格：長岡市錦鯉養殖組合に所属する錦鯉生産者、JA越後おぢや組合員（ガイドライン登載者及び春のKHV検査・錦鯉市場検査済者に限る）

●寸法区分：平成29年度産当才

●出品料：1袋（1尾）につき1,000円

問合せ：長岡市錦鯉養殖組合 事務局
（山古志支所産業建設課内）
☎ 59-2343 携帯 080-2073-7800

長岡うまい米コンテスト 2017 出品者大募集

今回で9回目となる長岡米の美味しいお米のコンテスト！

ぜひ自慢のお米を出品してみませんか。

- 申込先 8月31日（木）までに参加申込用紙を産業建設課まで提出（用紙は産業建設課または長岡市ホームページからダウンロードできます。）



長岡うまい米キャラクター
—「まんまくん」

問合せ：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）

山古志ウオークのコースをお知らせします

9月9日（土）に「山古志ウオーク」が開催されます。当日は沿道からの御声援など、御協力をお願いします。また、参加を希望される方は、支所に設置してあるパンフレットをご覧の上、お申込みください。（高校生以上1,000円、当日申込み1,100円）

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）



弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

- 日時：9月30日（土）午後1時30分～午後4時
- 場所：小千谷市総合福祉センター「サンラックおぢや」
- 内容：集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会

問合せ：全国B型肝炎訴訟新潟事務所
〒951-8062 新潟市中央区西掘前一番町703番地西掘一番町ビル601号室
☎ 025-233-1130 FAX 025-378-1662

市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

いつまでも健康でいるために～健康ミニコラム～

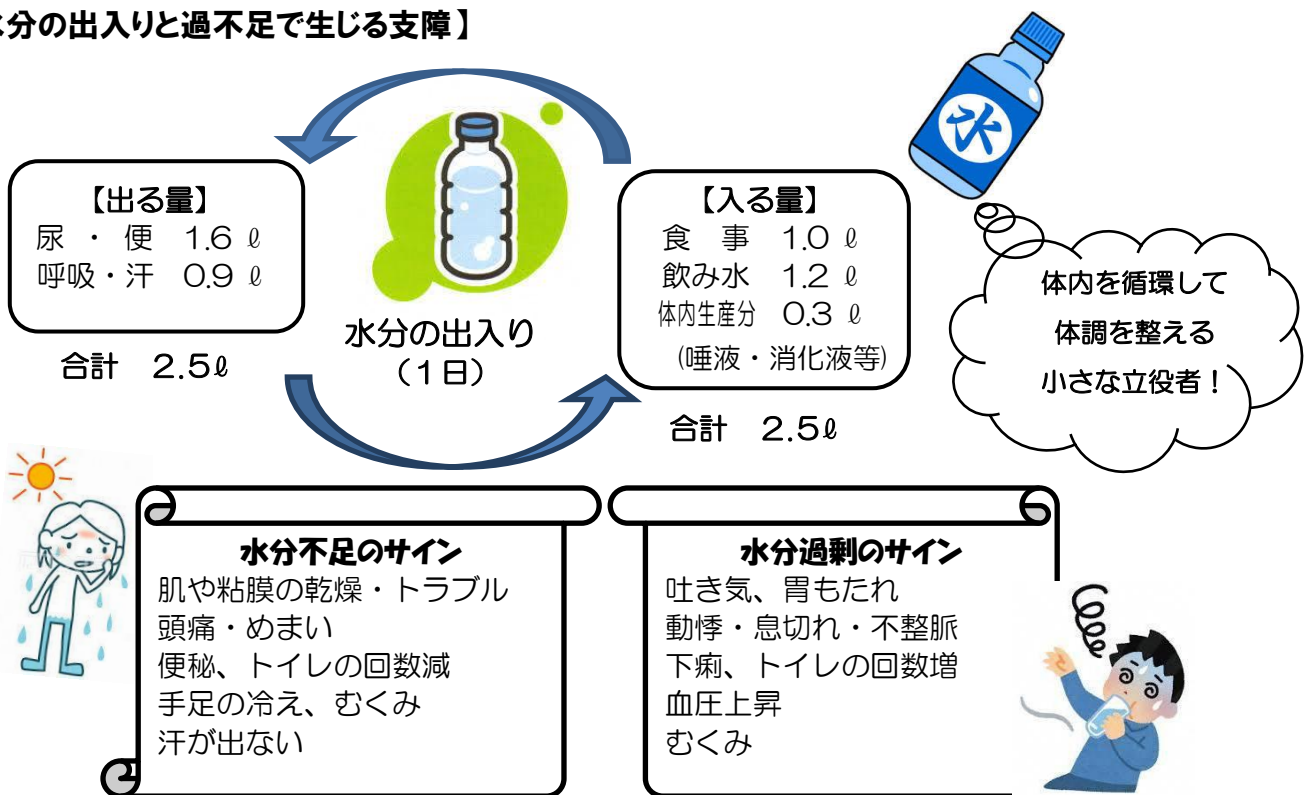
いつまでも健康で充実した日々を送りたい！それが誰もの願いです。
 今月は、“水分補給”についてお届けします。

水分のバランス取れていますか？

人間の身体の約6割は水分で占められ、水分を摂ることは生きていく上で必要不可欠です。1日に身体を出入りする水分量は2.5ℓ前後。少なすぎても、多すぎても支障をきたします。

また、年を重ねると共に、水分を体内に留める力は弱くなり、渇きを感じる力も低下してしまいます。高齢者が熱中症を起こしやすいのは、このためです。

【水分の出入りと過不足で生じる支障】

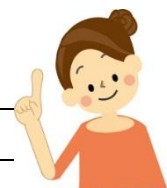


効率的な水分補給のススメ

水分摂取のポイントは、“ちょこちょこ”飲むこと。一気に飲むと体液が薄められ、一時的に水分過剰になってしまいます。1日に飲む量は食事で摂る分以外で1.5ℓ程度が目安ですが、夏と冬は、知らずに水分を消費するため、2ℓを目安にしましょう。また、「のどが渇いた」と感じたときには、すでに水分不足が進んでいます。渇きを感じなくても、水分を摂るようにしましょう。

【おススメの水分と注意点】

種類	注意点
水	特にありません。
お茶（ノンカフェイン）	緑茶は利尿作用があるため、麦茶やほうじ茶等がおススメ！
経口補水液・スポーツ飲料	生活習慣病の原因にもなるため、大量に汗をかいた時のみ。



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

くらしのカレンダー（8月18日～9月30日）

（ ）内は会場等

地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、YⅡY―GETS、おⅡおらたる、他Ⅱその他

問い合わせ先は以下の通り

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 8 月 >				6	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
18	金	山古志支所だより8月号発行	地	7	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
19	土					種芋原健康体操教室(種芋原公民館)	Y
20	日			8	金		
21	月			9	土	越後長岡ソーデーマーチ 山古志ウオーク	地
22	火	胸部レントゲン検診(集落巡回)	市	10	日	越後長岡ソーデーマーチ 信濃川ウオーク	地
		竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	11	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
		幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	12	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
		子育ての駅やまっこ リニューアルオープン	Y			子育ての駅やまっこ「みんなのサロン」(山古志体育館)	Y
23	水	オレンジカフェ(山古志診療所)	市	13	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
		1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	14	木	オレンジカフェ(種芋原診療所)	市
		ボクシング教室(山古志体育館)	Y			トランポピクス教室(山古志体育館)	Y
24	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市	15	金	山古志支所だより9月号発行予定	地
		トランポピクス教室(山古志体育館)	Y	16	土	山古志地域敬老会(山古志体育館)	市
25	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y			子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	Y
		子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y	17	日	牛の角突き(山古志闘牛場)	他
26	土	子育ての駅やまっこ「折り紙で遊ぼう」(山古志体育館)	Y	18	月	<<敬老の日>>	
27	日	やまこし総合レクリエーション大会(山古志体育館)	Y	19	火		
		やまこし夏まつり(山古志支所ウラ)	お	20	水	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
28	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	21	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
		山古志体育館 休館日	地	22	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
29	火	オレンジカフェ(虫亀診療所)	市			子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y
		市老連山古志支部親善ゲートボール大会	市	23	土	<<秋分の日>>牛の角突き(山古志闘牛場)	他
30	水			24	日		
31	木	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	25	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
		子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	Y			山古志体育館 休館日	地
< 9 月 >				26	火	オレンジカフェ(虫亀診療所)	市
1	金					竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
2	土	第10回錦鯉新作観賞会(山古志体育館)	産	27	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
3	日			28	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	Y
4	月			29	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
5	火	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	30	土		

● 市税などの8月、9月の納期 問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

<p>8月 納期限(口座振替日)は、8月31日(木)です。 納期＝市・県民税2期、国民健康保険料2期 後期高齢者医療保険料(普通徴収)5期 介護保険料(普通徴収)5期</p>	<p>9月 納期限(口座振替日)は、10月2日(月)です。 納期＝国民健康保険料3期 後期高齢者医療保険料(普通徴収)6期 介護保険料(普通徴収)6期</p>
---	---

※ 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
(8月1日現在)

