



なかのしま 支所からのお知らせ

1月号



発行・編集:中之島支所地域振興課 TEL:0258-61-2010 FAX:0258-66-2238 E-mail:nknsn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

中之島体育館がオープン!!!



一昨年の夏より改築工事に着手していた「中之島体育館」が12月25日(日)にオープンしました。

竣工式には市長をはじめ、地元の住民や体育協会会員など約150人が出席し、施設の完成を祝いました。

オープン日の12月25日から27日までは、体育館の竣工を記念して無料開放となり、地元のスポーツ少年団や家族といった多くの方が利用していました。

運動不足になりがちな冬期間、天候を気にせず運動ができる体育館でいい汗をかいてみてはいかがでしょうか！

中之島体育館の概要

■施設 アリーナ(バスケットボール、バレーボール、テニス2面、バドミントン6面、卓球)、ランニングコース120m、多目的ホール、ミーティングルーム、トレーニングルーム

■所在地 中之島3807番地3(中之島文化センター隣)

■開館時間 午前9時から午後9時30分

■休館日 毎月第2火曜日、12月28日～1月4日

■電話番号 TEL. 0258-66-1711

※外構工事(駐車場舗装、植栽等)は平成24年3月末までの工期のため、ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



公共体育館として県内初の弾力性のあるスポーツ専用床を使用したアリーナでは、信条Jスカイのみならず、ミニバスの練習に励んでいます。



個人利用ができる2階のランニングコースは1周120メートルです。



2階のトレーニングルーム。ランニングマシンやフィットネスバイクなど19台の器械を備えています。

利用料金

個人利用 1回 単位:円

大人	65歳以上、障がい者 介助者、高校生	小・中学生
150(400)	100(300)	50(200※)

- ()内はトレーニングルームも利用する場合の金額です。
※(小学生以下はトレーニングルーム利用不可)
- 市内の体育館(市民体育館、北部体育館、南部体育館、みしま体育館、新産体育館)でも共用できるお得な会員証(3ヶ月、半年、年間)もありますので各体育館にお問い合わせください。
- 無料体験教室(高齢者、親子、ヒップホップ、エアロビクスなど)の参加者を募集しています。詳しくは中之島体育館へお問い合わせください。

専用利用(1時間) 単位:円

アリーナ	多目的ホール	ミーティングルーム
全面1,800 半面 900	800	650

- 照明設備・冷暖房設備及びスポーツ用具等を利用する場合は別に利用料が必要になります。
- 申し込み
専用利用予約は3ヶ月先まで予約できます。
- 問い合わせ 中之島体育館 TEL.0258-66-1711

暮らしのお知らせ

申告相談会のお知らせ

中之島地域では下記の日程で、所得税・市県民税の申告相談を実施します。
地区別日程表(混雑緩和のため地区指定を行っております。)

月 日	相談地区	月 日	相談地区
2月16日(木)	中之島地区	3月1日(木)	中通地区
17日(金)	中之島地区	2日(金)	中野地区
20日(月)	上通地区	5日(月)	中条地区
21日(火)	中通地区	6日(火)	信条地区
22日(水)	中野地区	7日(水)	西所・三沼地区
23日(木)	中条地区	8日(木)	全地区
24日(金)	信条地区	9日(金)	全地区
27日(月)	西所・三沼地区	12日(月)	全地区
28日(火)	中之島地区	13日(火)	全地区
29日(水)	上通地区	14日(水)	全地区
		15日(木)	全地区

●事前申告相談会を実施します

申告期間中の混雑を緩和するため、事前申告相談を行います。申告期間中は大変混み合いますので、待たずに申告できる事前申告相談会をご利用ください。なお、この申告相談を希望される方は電話での予約が必要です。

- 申告期間 2月1日(水)～2月10日(金)まで(土日を除く)
- 会場 中之島支所1階 特設会場
- 受付時間 午前9時～午後4時30分
- 定員 各日20名程度
- 申込方法 前日までに下記問い合わせへお申込みください。
- 問い合わせ 市民生活課税務係 TEL.0258-61-2014

- 会場 中之島支所1階 特設会場
- 受付時間 午前8時30分～午後4時30分
- 持参するもの

- ・税務署または市役所から送付されている申告書
- ・源泉徴収票(給与収入、年金収入のある方)
- ・収支内訳書(農業収入、営業収入、不動産収入のある方)

注)必ず収支内訳書を作成してきてください。

- ・社会保険料、生命保険料、地震保険料の控除を受ける方は、支払証明書
- ・扶養控除、配偶者控除を受ける方は、扶養親族等の生年月日、所得金額のわかる書類
- ・医療費控除を受ける方は、領収書の原本
- 注)必ず合計額を計算してきてください。**
- ・申請者本人の金融機関名、口座番号のわかるもの
- ・印かん

【農業所得者】

- ・農業所得申告支援システム
- ・農業関係の収入・経費がわかる帳簿及び領収書等
- ・平成22年分の農業収支内訳書・減価償却費計算書の控

青色申告・譲渡所得(土地や株式等)・雑損控除・住宅借入金等特別控除のある方の申告相談は長岡税務署(長岡地方合同庁舎 長岡市千歳1-3-88)で申告をお願いします。

～新潟県交通災害共済に加入されている方へ～

●見舞金の請求忘れはありませんか？

新潟県交通災害共済は、年会費500円で加入できる相互救済制度です。交通事故による入院・通院の日数が7日を越えると見舞金を請求することができます。

見舞金を請求することができる期限は「交通災害を受けた日から1年以内」となっていますのでお早めに請求ください。

なお、事故の発生場所や状況、届出の有無などにより、見舞金が支給されない場合もあります。



■次のような事故も見舞金の請求ができます。

- ・自動車(自転車)を運転中、電柱にぶつかって怪我をした。
- ・自転車で走行中、道路の段差でバランスを崩して転倒し、怪我をした。
- ・歩道をおいていたら、自動車(自転車)が突っ込んできて怪我をした。

- 問い合わせ 地域振興課地域振興・防災係
TEL.0258-61-2010

健康のお知らせ

●運動講座

～楽しく動いてころもからだもポッカポッカ！～

寒いと運動不足になりがち。血行も悪くなり気分もすっきりしません。

楽しく笑って動かして、ころもからだもイキイキ、ポッカポッカにしましょう。

- 日 時 2月8日(水) 午後1時30分～3時00分
- 会場 中之島体育館
- 内容 運動指導士による運動実技
- 持ち物 運動できる服装、上履き、水分補給用飲料水
- 申し込み 2月7日(火)までに電話で下記問い合わせへご連絡ください。
- 問い合わせ 市民生活課保健係 TEL.0258-61-2015

●あなたの健康相談室

保健師・栄養士が生活習慣病予防、こころ、子育てなどの相談に個別に応じます。

- 日 時 2月15日(水) 午前9時30分～11時30分
- 会場 中之島公民館
- 持ち物 健診の結果、健康手帳(持っている人のみ)
- 申し込み 相談日2日前までに電話でお申込みください。
- 問い合わせ 市民生活課保健係 TEL.0258-61-2015

●こころの健康相談会

長岡地域振興局（保健所）精神保健福祉相談員による相談会です。相談内容についての秘密は厳守されます。

※次のようなことで悩んでいる方は、ご相談ください。

- ・気分が沈む、夜眠れない、食欲がない。・部屋に引きこもって外に出ようとしない。
- ・不安が強く、落ち着かない、イライラする。・思春期の問題（不登校、家庭内暴力等）

■日時 2月22日(水) 午前9時30分～11時30分

■会場 中之島公民館

■申し込み 2月21日(火)までに電話でお申込みください。

■問い合わせ 市民生活課保健係 TEL.0258-61-2015

●おやこ料理教室のお知らせ

身近な道具と材料で、簡単押し寿司に挑戦！みんなで作って楽しみましょう。

■日時 2月25日(土)

午前9時30分から午後1時

■会場 中之島公民館

■対象 小学生の親子20組

■参加費 1人 100円

■持ち物 エプロン、三角巾、米1合

■申し込み 2月21日(火)までに下記へお申し込みください。

■問い合わせ 市民生活課保健係 TEL.0258-61-2015



●～親子ヨガ教室&交流会～参加者募集!!

赤ちゃんにヨガ? そんな事できるの? そんな疑問を持つ方もいますが、成長に合わせたヨガを行うから、とっても安全・安心!

今、ちょっとブームになっている『ヨガ』。親子で楽しみながらでき、子供とのスキンシップ&ママの気になるお肉のシェイプアップと一石二鳥♪育児中のママを応援します!!

■日時 2月18日(土)・3月3日(土)・17日(土) 午前10時～11時30分

■会場 与板地域勤労青少年ホーム

■講師 ヨガインストラクター高野葉月先生（フィットネスサークルユウキ所属）

■対象 首すわりの赤ちゃん～3歳くらいまでとその保護者

■参加料 1,500円3回コース※料金は原則お返ししません※定員に満たない場合は体験受講可

■定員 15組(先着) ■持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、水分補給できるもの

■申し込み 1月20日(金)から2月10日(金)までに下記問い合わせへ連絡

■問い合わせ 与板支所市民生活課保健係 TEL.0258-72-3190



地域の話

●中条剣友会が少年剣道教育奨励賞を受賞

◀中条剣友会が(財)全日本剣道連盟から少年剣道教育奨励賞を受賞しました。中条剣友会は中之島地域にある剣道団体の中で最初に設立された団体であり、昨年で創立45年目を向かえました。

このたびの受賞は、これまで多くの有段者を輩出し、少年少女の剣道指導に長年にわたり尽力され、青少年の健全育成と技術のみならず、礼節を重視した人間形成に取り組んでいることが評価されました。おめでとうございます。

中条剣友会

■活動日時 毎週水・金曜日 19:30～21:00

■活動場所 中之島北体育館

■問い合わせ 中条剣友会 代表 長谷川 TEL.0258-66-5013

※随時会員を募集しています。まずは、見学にお越しください。

お待ちしております。

●信条保育園のもちつき会(12月13日)



▲中之島地域の保育園では、中之島町商工会青年部と女性部のみなさんが来園し、もちつき会が行われました。(写真は信条保育園)

みんなで杵と臼を使って「よいしょ! よいしょ!」と大きな掛け声でついたお餅は、ほっぺたが落ちるほどおいしいお餅でした。

●虹の家イルミネーション点灯式(12月22日)



▲地域サポートセンターにじのいえ(中条)では2月14日(火)までイルミネーションを実施しています。その点灯式がクリスマスに合わせて行われました。点灯式にはサンタさんも登場し、集まった子どもたちにはプレゼントが贈られました。

●長岡市消防団中之島方面隊消防出初式(1月8日)



▲中之島公民館で開催された長岡市消防団中之島方面隊の消防出初式は、消防団員と関係者185名が参加しました。無火災祈願放水、表彰伝達授与等が行われた後、各分団にて式典を行ない今年一年の無火災を誓いました。

越後長岡・ふる里物語

●「越後の遠野・とちお冬物語」
～道祖神・さいの神・昔語り～

栃堀「妻の神」の道祖神や、石川雲蝶の彫刻で知られる貴渡(たかのり)神社を見学するほか、冬の民俗行事である「さいの神」を体験します。また、菅畑集落の食材を活かした農村レストランで、昼食を予定しています。



- 日 時 2月5日(日) 午前9時～午後4時30分
- 集 合 長岡市立劇場前又は長岡駅東口
- 定 員 20人(先着順)
- 料 金 3,000円(昼食代・保険料含む)
- 申し込み 1月27日(金)までに下記へ、はがき・電話・FAXでお申し込みください。

(郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望集合場所を明記)
●問い合わせ 栃尾支所地域振興課
〒940-0298 長岡市金町2-1-5
TEL.0258-52-5815 FAX.0258-52-3990

くらしのカレンダー

1月	
19 木	中之島地域委員会 15:30 中之島支所大会議室
20 金	育児サークル「びよびよクラブ」 9:30～11:30 中之島公民館 米百俵号巡回 中之島保育園 9:30～10:30 みずほ保育園 10:50～11:20
21 土	
22 日	東京中之島会新年会 11:30～15:00 東京新潟県人会館
23 月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
24 火	
25 水	
26 木	
27 金	
28 土	おやお料理教室 9:30～13:00 中之島公民館 ▶12月号
29 日	おはなしひろば 10:30～11:30 中之島文化センター ▶4ページ 中之島体育館竣工記念 大林素子講演会 16:00～17:30 中之島文化センター文化ホール ▶12月号
30 月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
31 火	中之島地域図書館休館日
2月	
1 水	事前申告相談会(10日まで) 9:00～16:30 中之島支所1階 特設会場 ▶2ページ
2 木	1歳6か月児健診(H22.6月.7月生) 13:00～ 中之島公民館 3歳児健診(H20.9月.10月生) 13:00～ 中之島公民館
3 金	育児サークル「びよびよクラブ」 9:30～11:30 中之島公民館
4 土	
5 日	
6 月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
7 火	
8 水	運動講座 中之島体育館 13:30～15:00 ▶2ページ
9 木	
10 金	
11 祝	建国記念の日
12 日	
13 月	中之島文化センター・中之島地域図書館休館日
14 火	ウィルながお出かけ相談 14:00～16:00 中之島公民館
15 水	あなたの健康相談室 中之島公民館 9:30～11:30 ▶2ページ
16 木	申告相談会(3月15日まで) 8:30～16:30 中之島支所1階特設会場 ▶2ページ
17 金	赤ちゃん相談(H23.7.8月生) 9:00～ 中之島公民館
18 土	

高齢者地域ささえ合いづくり講演会

- 日 時 2月15日(水) 午後1時30分～4時
(受付:午後0時30分～)
- 会 場 長岡市立劇場 大ホール
- 申し込み 入場無料 申込不要 直接会場へお越しください。
※駐車場が少ないためなるべく公共交通機関を御利用ください。
- 内 容 1. 講演「地域の力でめざす!」みんなが「やれる、やりたくなる」見守り・ささえ合いづくり 講師:ケアタウン総合研究所 代表 高室成幸 氏 2. リレートーク
3. ミニシンポジウム
- 問い合わせ 長岡市長寿はつらつ課 TEL.0258-39-2268

中之島地域図書館からのお知らせ

●おはなしひろば

- と き 1月29日(日)
10時30分～11時30分
- と ころ 中之島文化センター 2階 和室
- プログラム 冬のお話スペシャルと節分の工作
- 問い合わせ 中之島地域図書館 TEL.0258-61-2165



休日在宅当番医(見附・中之島地区)

月 日	医・病院名	電 話
1月22日(日)	内科 山谷クリニック	0258-61-1388
	外科 お元気でクリニック	0258-63-3800
1月29日(日)	内科 杏 仁 堂 医 院	0258-62-0123
	外科 貝 瀬 皮 膚 科	0258-66-8100
2月5日(日)	内科 見 附 市 立 病 院	0258-62-2800
	外科 見 附 南 医 院	0258-63-4477
2月11日(祝)	内科 さ え き 内 科	0258-66-8500
	外科 金 井 医 院	0258-62-0116
2月12日(日)	内科 霜 鳥 医 院	0258-62-0579
	外科 星 整 形 外 科 医 院	0258-66-8808
2月19日(日)	内科 関 谷 医 院	0258-61-0205
	外科 中 之 島 クリニッ ク	0258-61-2551

※受付時間は各医院へお問い合わせください。

<中之島地域の人口・世帯数>

平成24年1月1日現在()は前月との比較
総人口12,340人(-17) 男6,050人(-8) 女6,290人(-9)
世帯数3,417世帯(+4)