

# やまこし



山古志支所だより

10月号

2015.10.16 発行



## 幸子田の稲刈り

9月30日(水)、小林幸子さんが山古志を訪れ、虫亀集落にある「小林幸子田」で、地域住民、山古志小学校児童らおよそ80人と稲刈りを行い、収穫を祝いました。

この「幸子田」の稲刈りは、中越大震災を契機に復興交流として始まり、幸子さんは、毎年、田植えと稲刈りに訪れ、今年で10回目の節目を迎えました。

稲刈りの後、幸子さんと参加者はおにぎりと豚汁を食べながら交流を深めていました。

### ■編集・発行

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。

## 長寿をお祝い（9月19日）

山古志体育館において「山古志地域敬老会」が開催されました。当日は、75歳以上の対象者324名のうち138名が参加されました。式では、米寿を迎えられた方15名と金婚を迎えられた御夫婦5組も紹介され、参加者みんなでお祝いしました。

その後に行われた祝宴では、「越路民謡協会」のステージで大いに盛り上がり、会場は元気あふれる笑顔と拍手に包まれ、参加者は楽しい時間を過ごしました。



## 奇跡のコラボが実現!?（9月20日・21日）

9月20日・21日に、牛の角突きが開催され、山古志闘牛会が初めての試みとして、スーパーカーのランボルギーニなどとのコラボレーションが実現し、両日とも多くの皆さんが山古志闘牛場に来場され、白熱した取組もいっしょに楽しめました。



## 元気いっぱいの笑顔!!（10月3日）

竹沢保育園の親子レクリエーションが山古志体育館において行われました。

園児たちは、かけっこや障害物レースで頑張ったほか、「ももたろうソーラン節」では、一生懸命練習した踊りを披露していました。親子競技「鬼退治玉入れ」や親子ふれあいあそびでは、園児たちは大好きなお母さん、お父さんと一緒に参加できるとあってうれしそうに元気いっぱいの笑顔を見せていました。



## 大きくなってねー (9月26日)

西川をきれいにする会主催の錦鯉放流が行われました。この錦鯉放流は、昭和62年から新潟市の西川をきれいにするために始まったもので、当日は、約400人が参加し、錦鯉の稚魚1万2千匹を放流しました。山古志からは山古志小学校の児童、竹沢保育園の園児と保護者29人が参加し、小針小学校ほか6校の児童、生徒と交流しながら、「大きくなってねー」と願いを込めて錦鯉を放流しました。



## やまこし検定に挑戦 (10月4日)

今年で6回目を迎えるやまこし検定(主催：山古志地域ふるさと創生基金実行委員会)がやまこし復興交流館おらたるで開催されました。今年も緑バッジと金バッジの2種類の検定があり、参加者は山古志地域についての問題に挑戦していました。



## 11月8日(日)は長岡市長選挙の投票日です

**投票所入場券は10月31日(土)までに郵送します**

はがき1枚につき6人分です。

**■次の全てに該当する人が投票できます**

- ①平成7年11月9日以前の生まれ
- ②平成27年7月31日までに長岡市の住民基本台帳に記載されている
- ③引き続き市内に住所がある

**■投票時間は午前7時～午後7時(山古志地域)**

**投票日に投票所へ行けない人は期日前投票へ**

**期間**

11月2日(月)～7日(土) 午前8時30分～午後8時

**場所**

山古志支所 1階相談室、アオーレ長岡東棟 3階 301会議室、さいわいプラザ 2階 201会議室、リバーサイド千秋モール中央東出入口脇コンテナハウス(リバーサイド千秋のみ午前9時から) 上記のほか各支所

問合せ：地域振興課 総務係 ☎59-2330  
選挙管理委員会 ☎39-2241

**期日前投票がスムーズになります**

**■投票所入場券の裏面に期日前投票宣誓書を印刷します**

期日前投票所に来る前に、**本人分の入場券を切り取り、あらかじめ裏面の宣誓書に必要事項を記入**してお持ちください。

受け付けがスムーズになります。  
※選挙当日に投票する人は、宣誓書への記入は不要です。

**【表】**

| 長岡市長選挙 投票所入場券    |            |   |    |
|------------------|------------|---|----|
| 名簿番号             | 000-000-00 | 投票場所<br>〇〇小学校体育館  |    |
| 氏名               | 長岡 太郎      | 1   | 確認 |
| 町名               | 幸町2丁目      |  |    |
| 11月8日(日)         |            |   |    |
| 午前7時から<br>午後8時まで |            |   |    |

住所、氏名、生年月日を記入

**【裏】**

期日前投票に来る日を記入

| 期日前投票宣誓書                          |   |      |              |
|-----------------------------------|---|------|--------------|
| 私は、選挙の当日、下記の事由に該当する見込みであることを誓います。 |   |      |              |
| 長岡市選挙管理委員会委員長 様 平成27年11月2日        |   |      |              |
| 住所                                | 長岡市 幸町2丁目1番1号                                       |      |              |
| 氏名                                | 長岡 太郎   | 生年月日 | 明・大平 54年2月1日 |
| 事由<br>(番号に○)                      | ① 仕事・学業・冠婚葬祭 ② 旅行・外出など<br>③ 病気・けが・出産など ④ 他市区町村に住所移転 |      |              |

投票日当日、投票できない事由を○で囲む

## 生活習慣病予防のススメ 49 ～健康づくり、継続は力なり！～



6月～8月にかけて働き盛り世代の方に多くご参加いただいた、やまこし多世代健康づくりセミナー。健康づくりについて考え、実践する機会となりました。ここに参加者の声やアンケート結果をお伝えします。小さな努力も積み重ねれば大きな実りとなったようです。

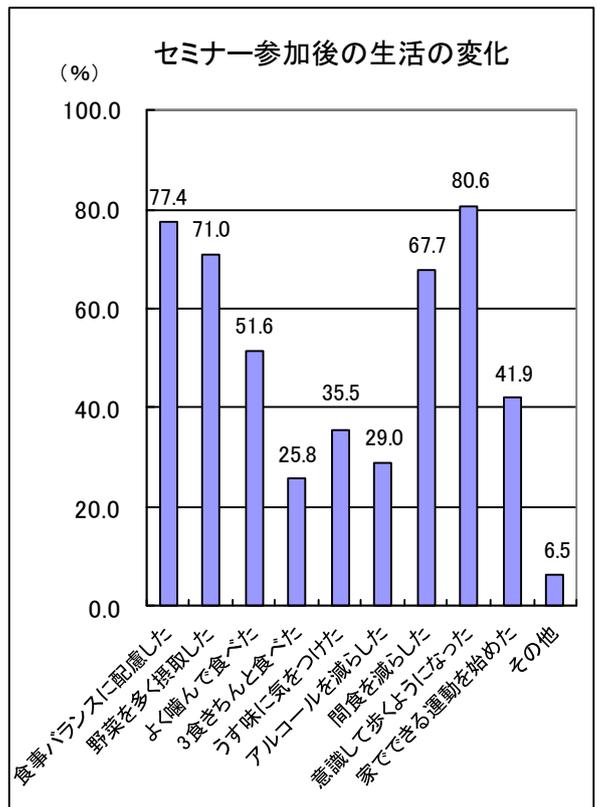


# 継続は力なり！～活動量アップで目指せ！美・ボディ～

## 「意識すること」が大事！



- ・歩数計を身につけることと、毎日体重をはかることで、からだの状態や運動量の現状が数値でわかり、間食の量を控えたり、活動の仕方を意識するようになりました。
- ・平日の歩数が5,000歩いかず、いかに歩けていないかを実感。それでも意識してこまめに動くことで歩数アップを心がけました。
- ・普段仕事をしていると、運動しようという気も持てずにはいましたが、久しぶりに全身を使った運動をして気持ちよかったです。仲間もでき、楽しく運動できました。これからの季節、特に冬は動かないので、運動の機会があれば継続して参加したいです！



活動量・筋力の低下、体重の増加を招く冬場が課題の山古志地域にとって、若いうちから継続した運動実践は健康づくりに必要不可欠なのは？

スポーツの秋です！9月より総合型クラブ Y-GETS の協力で、多世代健康づくりフォローアップ講座「楽しく動いて！冬眠しないぞ大作戦！！～活動量アップで目指せ！美・ボディ～」好評開催中！！です。秋～冬の健康づくりにぜひご参加ください。

～「健康づくりは一日にしてならず。継続は力なり！」～



## 参加者募集中!!

### ☆☆「やまこし多世代健康づくりフォローアップ講座」今後の予定 ☆☆

**日時・内容** 月2回 いずれも木曜日 19:30～21:00 ヨガ等の運動体験+ミニ健康講座

**11月** 5日、19日 **12月** 10日、24日 **1月** 7日、21日 **2月** 4日、18日 **3月** 3日、17日

**会場** 山古志体育館

**持ち物** 参加費1回500円、内履き、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

**申込み** 不要（直接会場へお越しください）

問合せ：市民生活課 保健係（☎59-2333）

## 《震災11周年関連行事のお知らせ》

### 山古志地域復興の集い

まもなく震災から11年を迎えます。10.23には「つなごう山古志の心」をキャッチフレーズとして、震災をきっかけに改めて気付いた地域の誇りや、多くのご支援に対するありがたい気持ち、そして、より良い地域を目指して復興に取り組む想いを新たにすため、住民の皆さんと一緒に10.23を創り上げる各種企画を予定しています。多くのご参加をお願いします。

- 日時 10月23日(金) 9:00～
  - 場所 山古志体育館、体育館前駐車場
  - 内容
    - 9:00 ありがとう広場(14:00迄)
    - 10:30 錦鯉展示水槽鯉入れ式
- ※復興交流館おらたる玄関フロアに錦鯉の展示水槽が設置されます。
- 15:00 復興の灯りの設置、点火
  - 17:50 追悼式開始(17:30開場)
    - ・震災発生時刻[17:56] 黙とう
    - ・主催者、来賓挨拶
    - ・山古志小中学生からのメッセージと歌
    - ・バルーンリリース
  - 18:30 やまこし汁ふるまい

### お手伝い募集

やまこし汁のふるまいや、復興の灯り等についてお手伝いいただける方を募集しています。ご協力いただける方は、お問い合わせ下さい。

問合せ：山古志住民会議事務局(山古志サテライト)  
(☎59-2301)

### ウィルながおか出前相談室 **要事前予約**

子育てや家族、夫婦の心配事などご相談ください。

- 日時：11月5日(木) 午後2時～4時
  - 場所：山古志体育館1階 第1会議室
  - 相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を！
- 問合せ：市民活動推進課 男女共同参画推進室  
(☎39-2746)

### 山古志地域防災訓練を実施します

10月18日(日)に大雨による災害を想定して区長(自主防災会長)、民生委員との被害情報収集訓練及び避難行動要支援者の安否確認訓練を行います。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係(☎59-2328)

### 長岡市錦鯉品評会 新市合併10周年記念大会

- 日時：10月25日(日) 午後0時30分～3時30分
- 場所：やまこし復興交流館おらたる前駐車場
- みどころ

昨年10月23日に「市の魚」に制定された錦鯉、市内全域から出品される優秀な錦鯉がその美しさを競います。入場無料、この機会に是非一度ご覧ください。

問合せ：産業建設課 農林係(☎59-2343)

### 牛の角突き開催 新市合併10周年記念大会

- 日時：10月25日(日)、11月3日(祝)
- 11/3は千秋楽です!!
- 午前10時開場 午後1時開始

※25日は正午から追悼セレモニーを行います。

- 場所：山古志闘牛場(長岡市山古志南平地内)
- 観覧料：2,000円(高校生以上)

問合せ：山古志闘牛会(☎59-3933)  
産業建設課 商工観光係(☎59-2343)

### 合併10周年記念・震災復興祈念 コンサートのお知らせ

- 日時：10月26日(月) 午後4時30分～5時15分
- 場所：やまこし復興交流館おらたる
- 入場料：無料
- 定員：80人程度(直接会場へお越しください。)
- 出演

東京フィルハーモニー交響楽団

弦楽器奏者8人(ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ)

※楽器の紹介や曲目についてなど、トークを交えながら気軽に楽しめる内容です。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係(☎59-2328)

### 第38回 山古志産業まつり

山古志秋の収穫祭です。新米のつかみ取り、出張アルパカ牧場など内容盛りだくさんです。ぜひご参加ください!!

- 日時：11月3日(祝) 午前10時～午後2時
- 場所：やまこし復興交流館おらたる前駐車場
- 内容：野菜等の販売、新米つかみ取り、特産品テント村など

問合せ：山古志産業まつり実行委員会事務局  
(産業建設課 商工観光係内 ☎59-2343)

山古志地域復興の集いの様子は、  
10月30日発行の支所だより特別  
号でお伝えします。



くらしのカレンダー(10月16日~11月30日)

( )内は会場等

問合わせ先  
地Ⅱ地域復興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、YⅡY-GETS、闘Ⅱ闘牛会、住Ⅱ住民会議、学Ⅱ小・中学校、他Ⅱその他

| 日       | 曜 | 行事等  | 問           | 日  | 曜 | 行事等  | 問           |
|---------|---|--|-------------|----|---|--|-------------|
| < 10月 > |   |  |             | 5  | 木 | 3歳児健診(さいわいプラザ)<br>ウィルながおか出前相談室(山古志体育館)               | 市<br>他      |
| 16      | 金 | 山古志支所だより10月号発行<br>虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)                           | 地<br>Y      | 6  | 金 |  |             |
| 17      | 土 |  |             | 7  | 土 |  |             |
| 18      | 日 | 山古志地域防災訓練(山古志支所ほか)   | 地           | 8  | 日 | 長岡市長選挙投票日(各投票所)                                      | 地           |
| 19      | 月 |  |             | 9  | 月 |  |             |
| 20      | 火 | 富所医師診察日(虫亀診療所)   | 市           | 10 | 火 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)                                   | 市           |
| 21      | 水 | 1歳6か月健診(さいわいプラザ)   | 市           | 11 | 水 | ボクシング教室(山古志体育館)                                      | Y           |
| 22      | 木 | 1歳6か月健診(さいわいプラザ)   | 市           | 12 | 木 | トランポピクス教室(山古志体育館)                                    | Y           |
| 23      | 金 | 山古志地域復興の集い(山古志体育館)   | 住           | 13 | 金 |  |             |
| 24      | 土 |  |             | 14 | 土 |  |             |
| 25      | 日 | 第62回長岡市錦鯉品評会(おらたる前駐車場)<br>牛の角突き(山古志闘牛場)                        | 産<br>闘      | 15 | 日 | 第6回Y-GETS杯ソフトバレーボール大会<br>(山古志体育館)                    | Y           |
| 26      | 月 | 東京フィルコミュニティコンサート(おらたる)<br>山古志体育館 休館日                           | 地<br>地      | 16 | 月 |  |             |
| 27      | 火 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)<br>竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)<br>幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園) | 市<br>Y<br>Y | 17 | 火 | 富所医師診察日(虫亀診療所)<br>幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)               | 市<br>Y      |
| 28      | 水 | ボクシング教室(山古志体育館)  | Y           | 18 | 水 | 1歳6か月健診(さいわいプラザ)<br>竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)                 | 市<br>Y      |
| 29      | 木 | トランポピクス教室(山古志体育館)  | Y           | 19 | 木 | 1歳6か月健診(さいわいプラザ)                                     | 市           |
| 30      | 金 | 山古志支所だより特別号発行予定<br>赤ちゃん相談(さいわいプラザ)                             | 地<br>市      | 20 | 金 | 山古志支所だより11月号発行予定                                     | 地           |
| 31      | 土 | 山古志小・中学校合同文化祭(小・中学校)<br>第55回新潟県錦鯉品評会(小千谷市)11/1日まで              | 学<br>産      | 21 | 土 | 資源物の拠点回収(山古志支所前)                                     | 市           |
| < 11月 > |   |  |             | 22 | 日 |  |             |
| 1       | 日 |  |             | 23 | 月 | 《勤労感謝の日》   |             |
| 2       | 月 | 長岡市長選挙期日前投票(11月7日まで)   | 地           | 24 | 火 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)<br>竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)<br>山古志体育館 休館日 | 市<br>Y<br>地 |
| 3       | 火 | 《文化の日》<br>第38回山古志産業まつり(おらたる前駐車場)<br>牛の角突き千秋楽(山古志闘牛場)           | 産<br>闘      | 25 | 水 | ボクシング教室(山古志体育館)                                      | Y           |
| 4       | 水 | 3歳児健診(さいわいプラザ)<br>幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)                         | 市<br>Y      | 26 | 木 | トランポピクス教室(山古志体育館)                                    | Y           |
|         |   |  |             | 27 | 金 | 赤ちゃん相談(さいわいプラザ)<br>虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)                | 市<br>Y      |
|         |   |  |             | 28 | 土 | 山古志バトミントン交流大会(山古志体育館)                                | Y           |
|         |   |  |             | 29 | 日 |  |             |
|         |   |  |             | 30 | 月 |  |             |

● 市税などの10月、11月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

**10月** 納期限(口座振替日)は、11月2日(月)です。  
納期＝市・県民税3期、国民健康保険料4期、  
介護保険料(普通徴収)7期、  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)7期

**11月** 納期限(口座振替日)は、11月30日(月)です。  
納期＝国民健康保険料5期、  
介護保険料(普通徴収)8期、  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)8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  
(10月1日現在)



※ ( )は前月比

※ 外国人世帯人口含む

