

# 山古志支所だより



1月号

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。

2013.1.18 発行



◎よく  
できました。

## 山古志小学校書初め大会

3年生から6年生が、課題の字に挑戦。一筆一筆に真剣な表情。最後まで集中力を切らさず書ききり、満足顔の子ども達。(1月10日)

↓希望の鐘でカウントダウン

年が変わる深夜、激しい降雪の中 20 名ほどが集結。「希望の鐘」を合図にカウントダウンしました。(12月31日～1月1日)



→箱根駅伝応援

惜しくも総合準優勝の東洋大学。山古志で合宿を行った縁もあり、現地で山古志住民も応援してきました。(1月2日、3日)



↓男の料理教室 5回シリーズの1回目はお米のとぎ方、野菜の洗い方など料理の基礎を講習。すりきりで計るお米の計り方に四苦八苦。(1月16日)



↓さいの神

小正月の恒例行事さいの神。無病息災や五穀豊穡等を願い各集落で行われました。写真上：三ヶ合同、下：虫亀(1月13日)



星野義雄さんに旭日単光章

永年、山古志村議会議員として活躍されてきた星野義雄さん。地方自治の振興に貢献された功績が認められ、旭日単光章を受章されました。



## 市・県民税の申告について

市・県民税の申告相談を下記の日程で行います。申告に必要な源泉徴収票・各種控除証明書を整えて会場にお越しください。青色申告・譲渡所得・雑損控除・住宅借入金等特別控除の申告相談は、長岡税務署(長岡市千歳1-3-88)でお願いします。



### 【日時・会場】

月 日	受付時間	会 場	対象地区
2月18日(月)	午前9時から午後4時30分まで	種芋原公民館	種芋原地区
2月19日(火)	午前8時30分から午後5時15分まで	山古志支所	全地区
2月20日(水)	午前9時から午後4時30分まで	虫亀集落センター	虫亀地区
2月21日(木)から 3月15日(金)まで (土・日曜を除く)	午前8時30分から午後5時15分まで	山古志支所	全地区

※ 会場により受付時間が異なりますのでご注意ください。

※ 南平・東竹沢地区会場での相談は行いません。

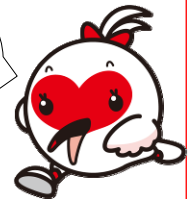
担当：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

## 生活習慣病予防のススメ ⑩ ～肥満予防-運動編-～

### ◆冬のひとりごと

- \* 「仕事で体を動かしているから運動はしなくてもいい」
  - \* 「雪は降るし、道は滑るし、転べば困る・・・コタツが一番！」
  - \* 「膝が痛くて医者に行けば、“やせろ”と言われる。わかってはいるけど・・・」
- という声をよく耳にします。非活動的な生活になることで、筋肉を動かす機会が少なく消費エネルギーも低下、摂取したエネルギーが脂肪として体に蓄積された結果、肥満を引き起こします。

冬こそ、活動量を増やし肥満予防を！



### ◆仕事=運動ではありません

仕事(農作業など)は使う筋肉が決まっているので、使っている筋肉は使い過ぎで傷み、使わない筋肉はどんどん弱ってしまいます。その結果、バランスが崩れて痛みが出る等、年をとると仕事ができなくなってしまうがちです。

運動は全身運動でいろいろな筋肉を使うので血液の流れがよくなります。また、使わない筋肉を鍛えて体のバランスがとれる結果、年をとっても長く稼げる体になります。

### ◆姿勢も美しく!

コタツにあたって、横に寝そべった姿勢でテレビを見ていませんか?寝た姿勢よりも座った姿勢の方が消費エネルギーは高まります。背筋を伸ばし、おへそを引っ込めるとさらに効果的!!姿勢美人で若返り効果大?!

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

### ◆足踏みで活動量アップ!!

～冬のいち押し!家の中で鍛える方法!!～

**やり方**：椅子に浅めに腰かけた姿勢で足踏みを50回(1セット)する。(1日何セットでもOK)

※腹筋も鍛えられ、外で歩くよりもエネルギーを使うので、食後に血糖値を下げるのに効果的です!!(※足の上げすぎに注意)



膝の痛い方にもおススメ!

### 雪崩に注意！

降雪後や気温が上昇したときは、雪崩が発生しやすくなります。十分に注意しましょう。



1月7日発生 of 国道 291 号の雪崩(梶金南側)

#### 雪崩の前兆現象

**巻だれ** →  
雪崩予防柵からの雪のはり出し



**クラック**  
斜面に雪の裂け目

もし異常な箇所を発見したら、落ち着いて安全な場所にはなれて、下記担当へ連絡ください。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

### 生ごみの分別収集説明会のお知らせ

平成 25 年 4 月から始まる「生ごみの分別収集」の説明会を開催します。

日時	会場	対象地区	
1月29日(火)	午後	種芋原集落センター	種芋原地区
1月30日(水)	2時	虫亀集落センター	虫亀地区
1月31日(木)	から	山古志会館	竹沢・東竹沢・南平地区

※ 都合の悪い方は、どこかの会場でも出席できます。

説明会には、年末に配布した「ごみと資源物の分け方と出し方」ガイドブックをお持ちください。



長岡の環境キャラクターペギーちゃん



担当：市民生活課 環境係 (☎ 59-2332)



### 第3回やまこし検定参加者を募集中です

支所日より 12 月号に掲載したとおり、2月17日(日)の午前10時から、やまこし検定を行います。

受検してくださる方を引き続き募集しておりますので、12月に全戸配布した申込書を地域振興課まで提出いただくか、お電話にて申込みください。

合格者にはやまこし検定特製バッジと合格認定証、図書カードを差し上げます。

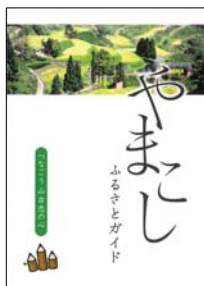
日時：2月17日(日)

午前10時 検定開始  
(9時30分から受付)

会場：山古志会館

参加費：無料

締切：2月8日(金)



問題は「やまこしふるさとガイド」から8割そのほか2割です。右記のポケットマップからも出題します。

### 「芋川砂防フィールドミュージアム」 ポケットマップの全戸配布について

中越地震以降、山古志の地盤の安定化を図り、人命財産を守る砂防施設についてあらためて知ってもらうため、湯沢砂防事務所から提供を受けたポケットマップを全戸配布しました。

やまこし検定の出題範囲でもありますので、あわせてご覧ください。

マップに関する問合せ：

湯沢砂防事務所 流域対策課 (☎ (025) 784-2926)



問合せ・申込先：ふるさと創生基金事業実行委員会事務局 地域振興課地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

日 程  
変 更

### スキー教室の日程変更のお知らせ

日程が変更になりましたので再度お知らせ  
します。申込先が違いますのでご注意ください。

場 所：古志高原スキー場

参加費：一回1人500円（リフト料金別）

定 員：一回40名

申込期限：開催日の5日前まで

（定員に達してなければ当日も可）



#### ●古志高原親子スキー教室

日時：1月27日(日)、2月3日(日)・11日(月・祝)

午前10～12時（受付：9時30分から）

対象：幼児、小学生及びその保護者(子どものみも可)

問合せ・申込み：古志高原スキー場（☎ 59-3500）

#### ●山古志スキー教室

日時：1月20日(日)、2月17日(日)、3月10日(日)

午後1時30分～3時30分（受付：1時から）

対象：初級者、中級者(年齢は不問)

問合せ・申込み：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

2.19

### 富所先生の診察があります

2月の中央総合病院富所先生の診療日は、次  
のとおりです。

日 時：2月19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）

2.24

### 古志高原スキー場

#### スキーカーニバル

リフトの割引やもちつき大会、各出店など楽しい催し物を計画  
中です。

くわしくは後日配布するチラシをご覧ください。

日にち：2月24日(日)

問合せ：古志高原スキー場（☎ 59-3500）



昨年の様子

ナイター  
情報

古志高原スキー場では毎週水曜日にもナイターを追加営業しています(2月20日まで)。どうぞご利用ください。

闘 牛  
日 程

### 今年の牛の角突き日程

今年の取組みにご期待ください。

日にち

5月 4日(土・祝)、5日(日・祝)、26日(日)

6月 16日(日) 7月 14日(日)

8月 3(土)、14日(水) 9月 15日(日)、22日(日)

10月 13日(日) 11月 3日(日・祝)

時 間：午前10時開場、午後1時開始（雨天決行）

会 場：山古志闘牛場（池谷）

問合せ：山古志闘牛会（☎ 59-3933）

# 古志の火まつり

日時 3月9日(土)

午前11時 開場

午後1時 雪中闘牛大会

午後6時 点火セレモニー

会 場 四季の里古志(種芋原)

今年も古志の火まつりを盛大に開催します。  
地域の皆さんにはカヤ刈りなど、ご協力ありがとうございます。  
多くの皆さんに楽しんでいただけるよう実行委員一同準備を進めています。ぜひ会場に足をお運びください。

古志の火まつり実行委員会 実行委員長 田中 仁

問合せ：古志の火まつり実行委員会(産業建設課商工観光係内 ☎59-2343)



くらしのカレンダー（1月末～2月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 1 月 >				9	土		
18	金	山古志支所だより 1月号発行	地	10	日	シニアデー(古志高原スキー場)	ス
19	土			11	月	(建国記念日)	
20	日	PTA 雪上レクリエーション(山古志小中学校)	学	12	火	親子スキー教室(古志高原スキー場)	地
		スキー子どもの日(古志高原スキー場)	ス			すすくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
		山古志スキー教室(古志高原スキー場)	地			13	水
21	月			14	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
22	火	すすくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	15	金	山古志支所だより 2月号発行予定	地
23	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	16	土	山古志総合型クラブ(仮称)設立総会(山古志会館)	地
24	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	17	日	山古志スキー教室(古志高原スキー場)	地
25	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市			スキー子どもの日(古志高原スキー場)	ス
26	土			18	月	税申告相談(種苧原公民館)	市
27	日	親子スキー教室(古志高原スキー場)	地	19	火	税申告相談(山古志支所)	市
28	月	山古志体育館休館日	地	20	水	税申告相談(虫亀集落センター)	市
29	火					1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
30	水			21	木	税申告相談(山古志支所)	市
31	木					※3月15日まで(土・日曜除く)	
< 2 月 >				22	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
1	金			23	土		
2	土			24	日	古志高原スキー場 スキーカーニバル	ス
3	日	親子スキー教室(古志高原スキー場)	地			25	月
4	月			26	火	すすくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
5	火			27	水		
6	水			28	木		
7	木						
8	金						

問い合わせは以下のとおり。

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、ス＝古志高原スキー場、他＝その他

市税などの1月、2月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)





**1月** 納期限(口座振替日)＝1月31日(木)  
 納期＝住民税4期、国民健康保険料7期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)10期、介護保険料(普通徴収)10期

**2月** 納期限(口座振替日)＝2月28日(木)  
 納期＝固定資産税4期、国民健康保険料8期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)11期、介護保険料(普通徴収)11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  
(1月1日現在)

※( )は前月比

	475 世帯 (+1)		1,218 人 (±0)		608 人 (+2)		610 人 (-2)
---	-------------	---	--------------	---	------------	---	------------

※外国人世帯・人口を含む

