

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になれます。



鬼が来た後

鬼が来る前

竹沢保育園の豆まきに鬼が乱入？（2/1）

豆まき練習では元気な声で「鬼はそと〜！」と鬼を追い出す気まんまん！
ところがいざ鬼が入ってくると泣き出す子、固まる子、逃げ出す子が続出。
かけ声もちよっとちがう？
それでも何とか鬼を追い出し、やっと笑顔が戻りました。





↑梶金に麺道楽のばらがオープン！(2/3)
メニューは地元産の手打ちそばと店主こだわりの手打ちうどん！5席のカウンター席が常に満席。大盛況でした。
(※日・祝営業のお店です。)



↑山古志中学校が猛吹雪の中、スキー授業。
先が見えないなかで何とか午前の授業を終わらせ、ロッジについて人心地。お昼はお母さんのおいしいお弁当と食堂の方が作ったあったかい山古志汁で心も体もぽっかぽか！
(1/25)



↑山古志小と阪之上小が交流会！(1/25)
中越大震災が縁で始まった2校の交流。間借りをして授業を行った児童は昨年度卒業しましたが、お互いの学校を行き来する形で交流は続いています。

↓山古志小中PTAの雪上レク(1/20)
チューブレースや雪積み競争などで大人も子どもも入り乱れての大混戦！親子で雪と親しみ雪とたわむれる、山古志ならではのPTAイベントです。



雪の処理に困っている高齢者のお宅などに除雪ボランティアが来てくれました。(2日間で総勢30名)(1/27、2/2)



長岡市山古志現地雪害対策本部を設置！

連日の降雪にともない、山古志支所では山古志現地雪害対策本部を2月11日に設置しました。雪害予防対策を強化し、万一の雪害発生に対処するため、今後も警戒を続けます。

●雪崩に注意しましょう

急な気温の上昇や、急な積雪などにより、雪崩が起こりやすくなります。斜面の状況を観察し、危険な箇所には近づかないでください。

《緊急連絡先》

雪崩にあってしまったら
警察 110 番または消防 119 番へ
 雪崩の前兆現象や雪崩を見つけたときは
山古志現地雪害対策本部へ 電話 59-2328 へ

●雪下ろしなどの除雪作業に注意しましょう

今冬も除雪作業中の事故が多発しています。十分に注意して安全に作業を行ってください。

担当：山古志現地雪害対策本部
 (地域振興課 地域振興・防災係 ☎ 59-2328)

やまこい Winter の参加者募集中！

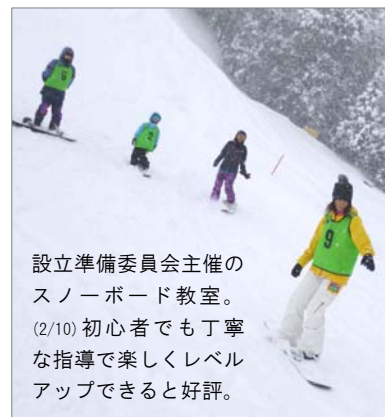
山古志男性からの参加をお待ちしております！
日 時：2月24日(日) 午前9時30分～午後5時30分
集合場所：午前8時・新潟駅南口／午前9時・長岡駅東口
 ／午前9時30分・山古志会館 (いずれか)
会 場：山古志会館・古志高原スキー場
対 象：概ね20歳以上の独身の山古志在住または
 出身男性／概ね20歳以上の独身女性
定 員：各15名先着
料 金：男性2,000円／女性1,000円
 (リフト・昼食代込み)
問合せ・申込先：山古志住民会議 (☎ 59-2301)

山古志地区総合型クラブ(仮称)が立ち上がります！

4月1日から山古志地区総合型クラブ(仮称)が山古志体育館を事務局に活動を始めます。

クラブでは専属のクラブマネージャーが事務局となり様々な事業(教室やイベント)を行います。また、会員を広く募集します。

会員になるためには会費が必要ですが、教室やイベントの参加料が安くなったりと、保険に加入できたり、様々な特典があります。



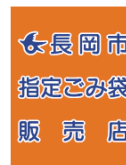
設立準備委員会主催のスノーボード教室。
 (2/10)初心者でも丁寧な指導で楽しくレベルアップできると好評。

総合型クラブとは「だれでも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろな活動」ができるクラブ。スポーツを中心にした活動を通して、地域コミュニティの形成や青少年健全育成など、生涯にわたって楽しめる事業を提供します。

担当：地域振興課 教育支援係 ☎ 59-2339
 山古志地区総合型クラブ設立準備委員会
 事務局(長岡市スポーツ協会内 ☎ 34-2130)

生ゴミ分別収集が4月1日からスタートします！

生ゴミを入れるピンクの生ゴミ指定袋は2月中旬から販売します。
 ※ピンクの生ゴミ用指定袋の収集は4月1日からです。



問合せ：市民生活課 環境係 (☎ 59-2332)

図書ラウンジ 新着図書を紹介 2月

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 「謎解きはディナーのあとで3」(東川篤哉/小学館) | 「あおい」(西加奈子/小学館) |
| 「夢をかなえるゾウ2 ガネーシャと貧乏神」(水野敬也/飛鳥新社) | 「さくら」(西加奈子/小学館) |
| 「カツラ美容室別室」(山崎ナオコーラ/河出書房新社) | 「白いしるし」(西加奈子/新潮社) |
| 「ニキの屈辱」(山崎ナオコーラ/河出書房新社) | 「きいろいゾウ」(西加奈子/小学館) |

問合せ：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

山古志地域委員会の 会議の傍聴をしませんか

今年度最後の地域委員会の会議です。
傍聴を希望する方は、直接会場
へどうぞ。



第4回 山古志地域委員会

日時：3月1日(金) 午後3時30分～

会場：山古志支所 3階 大会議室

議事等：第3回情報分科会の報告

平成25年度ふるさと創生基金事業に
ついて

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2330)

交通災害共済加入者を募集します

25年度の交通災害共済の加入申し込みを受け付けます。内容については、後日配布されるチラシをご覧ください。



共済期間：平成25年4月1日～平成26年3月31日

※途中加入の場合は、その翌日からとなります。

年会費：1人500円

【申込方法】

区長から配布される加入申込書に会費を添えて、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・区長経由で申し込む
- ・山古志支所地域振興課に直接申し込む
- ・金融機関に直接申し込む (ゆうちょ銀行は申し込みできません)

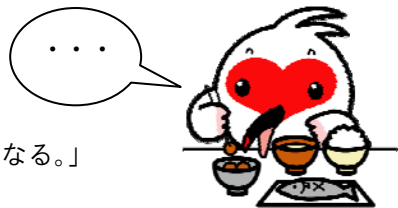
問合せ：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330)

生活習慣病予防のススメ ⑰ ～よく噛んで肥満防止～

◆冬のひとごと-パート2-

- * 「自他共に認める“早食い”。人よりも食べる量が多い。」
- * 「よく噛めばいいのはわかってはいるけど…ついクセで早食いになる。」
- * 「食事の仕事の内。味わって食べてるヒマなんてない。」
- ・・・という声を、肥満傾向にある方々から耳にする今日この頃。

とかく時間に追われがちな現代人。つい習慣的に早食いが身についてしまうのでしょうか?!



◆よく噛んで肥満を防ごう

時間をかけてよく噛むと脳の働きが活発になり、満腹中枢が刺激され満腹を感じます。ところが、よく噛まずに早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ってしまいます。

よく噛んで食べることで減量に成功したAさん(60才代女性)の例

実施前

- ・誰よりも早食い (いつも一番最初に食べ終わる)
- ・家族皆が食べ終わるのを待っている間に、つい余分な分まで食べてしまう



実践

- ・食べるスピードを家族にあわせて、ゆっくりよく噛んで食べた。(一口30回以上)
- ・間食を控え、夕食後は何も食べないようにした。
- ・体をよく動かすようにした。

- ・同じ量でもゆっくり噛むことで満腹感が得られるようになった。次第に少量でも満足感が得られるようになり、自然と食事の全体量が減っていった。
- ・仲間内で食事しても一番最後になり、残すこともある。
- ・結果、例年秋～冬場は体重が3kgは増えるのに、逆に3kg減り、ズボンがスルツとはけるようになった。これは、春の健診が楽しみ♪♪



冬こそ！よく噛み、
味わって食べて、肥
満予防を！

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

3.7

特設行政相談会のお知らせ

住み良い地域づくりのために、ちょっと気付いた行政（国、県、市町村や特殊法人の業務）に関する困りごとはありませんか。

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、苦情や意見・要望をお聴きし、解決のお手伝いをします。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。なお、相談会以外でも、直接行政相談委員の自宅にて、電話、手紙などにより日々相談を受けていますのでご利用ください。

【特設行政相談会】

日時：3月7日(水) 午前9時～11時

会場：山古志支所 3階 301 会議室

【行政相談委員】

種 芋 原 榊 澤 正 雄 さん (☎ 59-3266)

問合せ：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

3.19

富所先生の診察があります

3月の中央総合病院富所先生の診療日です。

日時：3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 (☎ 59-2333)

2.24

古志高原スキー場
スキーカーニバル

日時：2月24日(日)

10:00 雪上車体験試乗

11:30 もちつき大会

14:00 宝さがし

15:00 お楽しみ抽選会



その他にリフト1日券割引、ゲームコーナー、スノーチューブコーナー、出店など楽しい催しをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。

問合せ：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)

人権擁護委員を紹介します

法務大臣から委嘱され、いじめや高齢者、女性問題などの相談を受けます。自宅や電話でも受け付けますので、お気軽にご相談ください。

委員：小川美英子さん (小松倉)

電話：59-3704

任期：平成25年1月1日から

平成27年12月31日まで

前任者の星野アヤ子さんは任期満了により退任されました。

これまでのご活躍に感謝申し上げます。

問合せ：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330)



3.9

古志の火まつり

日にち：3月9日(土)

場所：四季の里 古志
(種芋原)



イベントのご案内

11:00～ オープニングセレモニー
物販テント村開村
ちびっこ広場(スノーチューブ、
各種ゲーム)景品多数!!

11:00～15:00 アルパカ牧場
13:00～14:00 雪中闘牛大会
ブログ <http://www.soiga.com/togyu/>

14:00～16:00 雪上車の試乗体験

14:00～17:15 ステージショー

18:00～ 日本一のさいの神点火式
(さいの神点火・雪中花火大会)

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 ☎ 59-2343)

沢田知可子
ミニコンサート



立花英樹
ミニコンサート



ひなた
ミニコンサート



たなか亀吾郎
マジックショー

古志の火まつり
御協賛 御礼

地域の皆様から古志の火まつりにご協力いただき、ありがとうございます。協賛金額の合計は **3**

17,758円となりました。(2月13日現在) 古志の火まつり実行委員会 実行委員長 田中 仁

各行事のお知らせ

● 暮らしのカレンダー(2月末～3月)

()内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 2 月 >				7	木	山古志中学校卒業式 幼児体育教室 (竹沢保育園) 3歳児健診(長岡市健康センター)	学 地 市
15	金	支所だより 2月号 発行	地	8	金		
16	土	山古志総合型クラブ(仮称)設立総会(山古志会館)	地	9	土	古志の火まつり(四季の里 古志)	産
17	日	スキー子どもの日(古志高原スキー場)	ス	10	日	古志高原スキー場 シニアデー	ス
		やまこし検定(山古志会館)	地			山古志スキー教室(古志高原スキー場)	地
		山古志スキー教室(古志高原スキー場)	地				
		スノーボード教室(古志高原スキー場)	他				
18	月	税申告相談(種苧原公民館)	市	11	月		
19	火	税申告相談(山古志支所)	市	12	火		
20	水	税申告相談(虫亀集落センター)	市	13	水	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
		1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市	14	木	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
21	木	税申告相談(山古志支所)	市	15	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
		幼児体育教室(竹沢保育園)	他	16	土	やる気おこしトシオ賞授賞式(山古志会館)	地
		1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市	17	日	古志高原スキー場 スキー子どもの日	ス
22	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	18	月		
23	土	スポ少・青ぼう合同親子スキーツアー(八海山スキー場)	地	19	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
		やまこし検定(アオーレ長岡)	地	20	水	(春分の日)	
24	日	スキーカーニバル(古志高原スキー場)	ス	21	木		
		やまこい(山古志会館・古志高原スキー場)	他	22	金	支所だより 3月号 発行予定 山古志小学校卒業式 幼児体育教室(竹沢保育園)	地 学 地
25	月			23	土		
26	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	24	日	古志高原スキー場 今シーズン最終日	ス
27	水			25	月		
28	木			26	火		
< 3 月 >				27	水		
1	金	山古志地域委員会(山古志支所)	地	28	木	竹沢保育園卒園式(竹沢保育園)	市
2	土			29	金		
3	日			30	土		
4	月			31	日		
5	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市				
6	水	特設行政相談会(山古志支所)	市				
		3歳児健診(長岡市健康センター)	市				

● 市税などの2月、3月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)





2月 納期限(口座振替日)は、2月28日(木)です。
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

3月 納期限(口座振替日)は、4月1日(月)です。
納期＝国民健康保険料9期、後期高齢者医療保
 険料(普通徴収)12期、介護保険料(普通
 徴収)12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 (2月1日現在)

※ ()は前月比

 世帯 474 世帯 (-1)	 人口 1,214 人 (-4)	 男 606 人 (-2)	 女 608 人 (-2)
--	---	--	--

※ 外国人世帯・人口含む



問い合わせは以下のとおり。地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、学Ⅱ山古志小・中学校、サⅡ地域復興支援センター山古志サテライト、スⅡ古志高原スキー場、他Ⅱその他