

山古志支所だより

2月号

2014.2.21発行

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。

鬼はそと～！

福はうち～！



竹沢保育園の豆まき (2/3)

竹沢保育園に鬼が出現！(2/3)



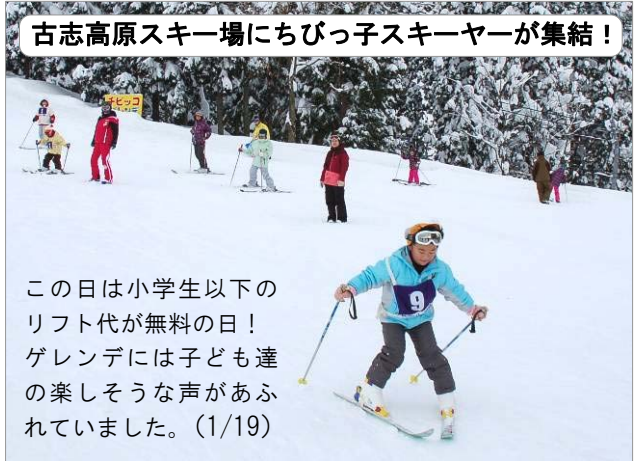
鬼はそと〜の元気な掛け声で鬼を退治。

楽しいゲームコーナー



こんな鬼ならこわくないぞ!

古志高原スキー場にちびっ子スキーヤーが集結!



この日は小学生以下のリフト代が無料の日！ゲレンデには子ども達の楽しそうな声があふれていました。(1/19)

除雪で困ってるお宅に除雪ボランティアが!



75人のボランティアさんから15件の高齢者のお宅の除雪をしていただきました。(1/25、2/1、2/8)

大人も子どもも大熱戦の山古志小中PTA雪上レク(1/19)



雪の積み方が熟練の域の雪積みレース



体力自慢のチューブレース



落とさないようにそ〜っと運ぼう!

チームワークが要のボール運び競争

消防団の1年

地域防災の要。消防団の今年度の活動を紹介します。

日ごろの訓練の成果を披露する春季消防演習。家族も応援に駆けつけていました。(5/12)



団員は各自の仕事の合間をぬって夜遅くや休日に集まるなどして訓練を重ねています。



ポンプ操法競技会(6/2)に第3分団(東竹沢・三ヶ)が参加。

水防訓練(7/7)



雪崩に巻き込まれた遭難者を、ゾンデ棒(検索棒)により搜索する救出訓練(2/2)

山古志方面隊が、この1年間無事に活動できたのも、住民の皆様のご理解と団員の家族のご協力によるものであり、深く感謝申し上げます。

我々消防団員は、地域の安全・安心を守るために、これからも努力していきますので、よろしくお願いいたします。



山古志方面隊長 田中 仁

消防団員募集中

長岡市では消防団員を募集しております。山古志地域の防災のために御尽力いただける方は、お近くの分団長又は消防署山古志出張所にお問い合わせください。



問合せ：消防署山古志出張所 (☎ 59-3221)

図書ラウンジ 新着図書の紹介

- 大ヒット上映中の映画の原作本
 - ・百田 尚樹 『永遠の0(ゼロ)』
- 現在放映中のドラマ「チームバチスタ4・螺旋迷宮」の原作本
 - ・海堂 尊 『螺旋迷宮』
- “バチスタ”シリーズ
 - 『ナイチンゲールの沈黙』 『ジェネラルルージュの凱旋』
 - 『イノセントゲリラの祝祭』 『ケルベロスの肖像』
- 話題の本
 - ・槇 孝子 『長生きしたけりゃふくらはぎをもみなさい』



問合せ：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

地域内通信サービスは NTT「フレッツ光」とする方針です

1月10日（金）の全戸配布文書でもお知らせしたとおり、来年度に山古志地域において提供開始予定の光通信サービスは、NTT東日本の接続サービス「フレッツ光」とする方針となりました。「フレッツ光」の詳細に関する説明会は、来年度の加入本申込みの際に実施する予定です。

現時点での加入^仮申込みについては引き続き受付けておりますので、出し忘れ等ありましたら2月28日までに地域振興課までご連絡ください。

担当：情報政策課（☎ 39-2205）

地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

交通災害共済加入者を募集します



26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26年4月1日～平成27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（ゆうちょ銀行で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 29 ～血液サラサラ大作戦 ③ 食べる順番～

お腹が空いていると食べたいものから食べて、ついつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？
からだの消費が少なく体重増加が気になる冬場。
食べる順番を工夫して、健康的なからだを作りましょう。

野菜を先に食べて肥満予防を！



何から食べ始める？野菜でしょ!!

～野菜を先に食べると太りにくい理由～



* 食べ過ぎを防ぐ

野菜は噛みごたえがあるので、先によく噛んで食べるとその刺激が脳に伝わり早い段階で満腹感が得られやすくなります。結果、今までより少ない食事量でお腹いっぱい。

野菜は一日に350g（握りこぶし1個分×5皿）摂りましょう。



* 食物繊維が食後血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪の吸収を抑える

食事をすると糖質はブドウ糖として血液中に吸収され、インスリンの働きで細胞に取り込まれエネルギーとして使われます。

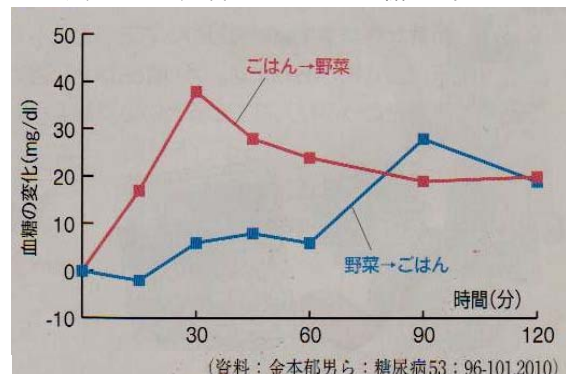
しかし、血糖値を急激に上げやすい物（ご飯・パン・麺類・砂糖・果物など）を食べるとインスリンの分泌量が増え、余分なブドウ糖が脂肪として体内に蓄えられてしまいます。

野菜を先に食べると、食物繊維がブドウ糖の吸収を緩やかにしてくれるため、血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの分泌を減らし余分な脂肪が作られるのを防いでくれます。

結果、太りにくいからだ作りにつながります。

食べ始めの4～5口くらいは野菜・海藻類・きのこ類を食べましょう。

食べる順番による血糖の変化



(資料：金本郁男ら：糖尿病53：96-101,2010)

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）



3.17 まで 税の申告相談

申告に必要な源泉徴収票・各種控除証明書を整えてお越しください。

期 日：2月21日(金)から3月17日(月)まで
(土・日曜を除く)
時 間：午前8時30分から午後4時30分まで
場 所：山古志支所 相談室
問合せ：市民生活課 (☎ 59-2332)

3.2 古志高原スキー場 スキーカーニバル

日 時：3月2日(日)
10:00 オープニング
11:00 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、雪上車体験試乗、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)

3.18 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18日(火) 午後2時から4時まで
場 所：虫亀診療所 (☎ 59-2267)

3.8 古志の火まつり

日にち：3月8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
物産品テント村開村
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
- 14:30~17:00 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)

ステージプログラム

宇崎 竜童 越後長岡
高橋鶴
ミニコンサート



佐藤 英里 (ひらり)
ミニコンサート

立花 英樹
ミニコンサート

岩手県大槌町伝統芸能
「虎舞」



地域 送迎 バス	行き	山古志支所	消防署前	旧虫亀小学校前	山中橋前	長島物産前	竹沢公営住宅前	二丁野入口	梶金集落センター	小松倉集落センター	木竈集落入口	桂谷三叉路	大久保神社前	池谷除雪基地	あまやち会館
	帰り	あまやち会館駐車場	池谷除雪基地	大久保神社前	桂谷三叉路	消防署前	旧虫亀小学校前	山中橋前	長島物産前	竹沢公営住宅前	二丁野入口	梶金集落センター	木竈集落入口	小松倉集落センター	山古志支所
		10:20	10:22	10:30	10:40	10:45	10:50	10:55	11:00	11:10	11:15	11:25	11:30	11:35	11:50
		18:45	18:55	19:00	19:05	19:06	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	20:00

※バスの到着時間は前後する可能性がありますので、5分前には集合してください。

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)

くらしのカレンダー(2月末～3月)

()内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 2 月 >				12	水	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
21	金	支所だより 2月号 発行	地	13	木	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
22	土			14	金		
23	日			15	土	やる気おこしトシオ賞授賞式(おらたる)	地
24	月			16	日	古志高原スキー場 スキー子どもの日	ス
25	火			17	月		
26	水	土砂災害Dメール住民説明会(山古志支所)	地	18	火		
		市老連山古志支部親善囲碁将棋大会(なごみ苑)	市	19	水		
27	木	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	20	木	支所だより 3月号 発行予定	地
28	金			21	金	(春分の日)	
< 3 月 >				22	土		
1	土			23	日	古志高原スキー場 今シーズン最終日	ス
2	日	スキーカーニバル(古志高原スキー場)	ス	24	月		
3	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	25	火	山古志小学校卒業式(山古志小学校)	学
4	火			26	水		
5	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	27	木		
6	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	28	金	竹沢保育園卒園式(竹沢保育園)	市
7	金	山古志中学校卒業式	学	29	土		
8	土	古志の火まつり(四季の里 古志)	産	30	日		
9	日			31	月		
10	月			問い合わせは次のとおり。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、Y=総合型クラブY-GETS、他=その他			
11	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市				
		赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市				

除雪作業は

「一人ではない」「無理しない」「落雪・転落気をつけて」



● 市税などの2月、3月の納期

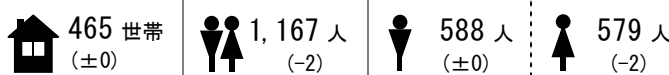
問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

2月 納期限(口座振替日)は、2月28日(金)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、3月31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

※ 外国人世帯・人口含む