

やまこし

竹沢保育園 節分行事
豆運びリレー(2月3日)

歳の
数
だけ
運
んで
ね

山古志支所だより

2月号

2015.2.20 発行

山古志小中学校 PTA 雪上レクリエーション

小中学校グラウンドで行われた雪上レクリエーション大会。降りきる雪の中、親子で思いっきり体を動かしました。(1月18日)



『錦鯉』に融資の価値見出す

株式会社北越銀行と市が昨年10月に締結した「地域密着型包括連携協定」に基づく地場産業の発展及びブランド化支援策の一環として、錦鯉そのものの価値に着目した新たな取り組みがスタートしました。(1月13日) 【丸重養鯉場さんで撮影】



市老連山古志支部親善囲碁・将棋大会

今年も白熱の対局が繰り広げられました。苅羽さんは5年連続将棋の部優勝の快挙!(2月11日)

囲碁の部

優勝 田中 良宗 さん(虫亀老人クラブ第二亀寿会)
準優勝 星野 伸次 さん(竹沢老人クラブ第一)
第3位 長谷川 又一 さん(第四城山会)

将棋の部

優勝 苅羽 矢之助 さん(竹沢老人クラブ第一)
準優勝 松田 義太郎 さん(虫亀老人クラブ第一亀寿会)
第3位 田中 政桔 さん(虫亀老人クラブ第三亀寿会)



(1月31日 虫亀)

除雪ボランティアが出動

県が募集する除雪ボランティア『スコップ』が、地域内で除雪活動を行いました。大雪が続いた山古志にとって心強い味方です。



(1月17日 木籠)

消防団山古志方面隊 活動記録

雪崩救出訓練を実施 (2月1日 やまこし復興交流館おらたる・小中学校グラウンド)

雪崩により人身事故が発生した想定訓練を実施し、雪崩災害発生時に迅速・的確な対応で被害を軽減できるよう、雪崩の知識、検索・救出技術を習得しました。



救出訓練の様子



熱心な講習会の様子



ゾンデ棒を使用した検索訓練の様子

消防団員募集

長岡市では消防団員を募集しています。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)



統一地方選挙 期日前投票所の立会人を募集します

市民のみなさんの政治や選挙に対する関心を高め、選挙をもっと身近なものに感じてもらえるよう、期日前投票所の投票立会人を募集します。

- 内 容：期日前投票が公正に行われるように、投票手続き全般の立ち会い
- 人 数：各期日前投票所1日につき2人（申込者多数の場合は抽選で決定）
- 期 日：4月4日（土）から11日（土）、20日（月）から25日（土）のうち希望する日（複数日可）
- 時 間：午前8時30分から午後8時 ※リバーサイド千秋期日前投票所は午前9時から午後8時
- 会 場：市内13カ所の期日前投票所（アオーレ長岡、さいわいプラザ、リバーサイド千秋及び各支所期日前投票所）のうちの希望する1カ所
- 対 象：長岡市の選挙人名簿に登録されている方で、特定の候補者に直接関係のない人
- 報 酬：1日9,500円 ※リバーサイド千秋期日前投票所は1日9,100円（食費、交通費は自己負担）
- 申込み：3月9日（月）までに、所定の申込書に記入の上、各支所地域振興課又は選挙管理委員会に提出してください。（郵送、FAX、メール可）
※申込書は、市ホームページ、各支所地域振興課、選挙管理委員会にあります。
- その他：申込者全員に結果をお知らせします。

新潟県議会議員選挙
投票日 4月12日(日)

長岡市議会議員選挙
投票日 4月26日(日)



申込み・問合せ：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330 FAX 59-2331)
選挙管理委員会 (☎ 39-2241 FAX 39-2277)

生活習慣病予防のススメ 41 ～めざせ 転ばない筋肉づくり！貯筋体操のススメ～



山古志地域で盛んに行われている「貯筋サークル（やまこし、虫亀）」の様子や成果をお届けします。貯筋体操は、有酸素運動・脳トレ・筋トレ・ストレッチが組み合わされた体操で、足腰に負担なく筋力が鍛えられ、膝や腰の痛みの改善効果が期待できます。

貯筋運動体験者に学ぶ

マルトク ためして得膝腰の痛み緩和術



3年間続けて参加しています。何よりも高齢者にやさしい筋トレで、膝の痛みが和らぎ湿布を貼る回数が減りました。おかげで医療費も安くなりました。

継続は力なり!!これからも頑張ります!



毎年春になると足腰の老化を感じていましたが、冬の間貯筋体操を続けたら、山菜採りや畑仕事が楽でした。筋力がついたおかげか、疲れにくくなった気がします。



貯筋体操で筋肉がついたら、階段の上り下りが楽にできるようになりました。

交互に足を出せるようになったと思ったら、今では足取りも軽く、2階に物を取りに行くのもおっくうではありません。

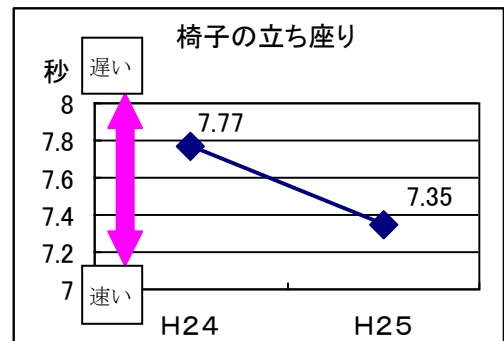


H26. 8月 虫亀貯筋サークルの様子

◆◆◆ 参加者の体力測定結果より ◆◆◆

椅子の立ち座りテスト(足の筋力の強さを測定)では、**7割の方が維持・改善**していました。その他の測定結果でも、上手く歩く力やバランス能力に維持・改善が見られました。

加齢・老化で筋力は1年間で1%低下するといわれています。貯筋体操は、筋力の維持・向上に効果的な運動といえますね。



みなさんの10年後、20年後はどんな姿を想像しますか？足腰が丈夫でいくつになっても畑やゲートボール、お茶のみやお出かけ等楽しみながら過ごせたらいいですね。それには若い頃からの「貯筋」が大切です。ぜひみなさんも貯筋サークルにご参加ください。

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

富所先生の診療があります。

3月の診療日は以下のとおりです。

●日 時：3月17日(火)

午後2時から4時

●場 所：虫亀診療所 (☎ 59-2267)

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

税の申告相談

源泉徴収票・各種控除証明書を整理してお越してください。

●日 時：2月20日(金)から3月16日(月)

午前8時30分から午後4時30分

(土日祝日を除く)

●場 所：山古志支所 相談室

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

交通災害共済加入者を募集します

27年度の加入申込みを受け付けます。内容については、後日配付されるチラシをご覧ください。

- 共済期間：平成27年4月1日から平成28年3月31日まで（途中加入の場合はその翌日から）
- 年会費：1人500円
- 申込方法：区長から配付される加入申込書に会費を添えて、以下のいずれかへお申込みください。
・区長 ・地域振興課総務係 ・金融機関（ゆうちょ銀行以外）

担当：地域振興課 総務係（☎ 59-2330）

冬のイベント情報（スキーカーニバル、古志の火まつり）

スキーカーニバル 3月1日（日）午前10時開会 会場：古志高原スキー場

リフト料金割引、各種出店、宝探し、抽選会…下記のとおり盛りだくさんの内容でお待ちしています。

- ・リフト料金割引：大人も子どももリフト一日券が1,000円に！
- ・やまこし汁販売：大人気のやまこし汁が300円⇒200円に！
- ・飲食物出店：山古志メンチバーガー、山古志咖喱、焼きそば等
- ・雪上車体験試乗：（午前10時から午後4時） 迫力の雪上車に乗ってみよう！
- ・餅つき大会：（午前11時から11時30分） みんなでお餅をつきませんか？ふるまいもあります。
- ・宝探し大会：（午後2時から2時30分） ゲレンデに隠されたお宝を見つけよう！
- ・お楽しみ抽選会：（午後3時から4時） 液晶テレビ等の豪華景品が当たるかも！？



問合せ：古志高原スキー場（☎ 59-3500）

古志の火まつり 3月7日（土）午前11時開幕 会場：四季の里古志（種芋原）

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 震災10年雪中角突き大会
ブログ <http://tsunotsuki.main.jp/>

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
震災10年復興祈願花火

震災から10年、節目の祭りです。クライマックスは、さいの神点火とともに復興祈願の花火を盛大に打上げます。

当日は、下記のとおり地域内送迎バスを運行します。バスの到着時間は前後する可能性がありますので、5分前には集合していただきますようお願いします。

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	木籠集落入口	桂谷三叉路	大久保神社前	池谷除雪基地	あまやち会館
		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
帰り	あまやち会館	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	木籠集落入口	小松倉集落センター	山古志支所	
	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	

問合せ：同実行委員会事務局（産業建設課 商工観光係内）（☎ 59-2343）

【中央公民館からのお知らせ】『指でくるくるチョークアート講座』に参加しませんか

チョークアートとは、チョークで塗った色を指でくるくるのぼして描く黒板アートです。下絵もあるので初めての人でも簡単につくれます。

今回はマカロンを描きます！お部屋のインテリアとしていかがですか？ホワイトデーの贈り物にも最適！

- 日 時：3月14日（土）午前10時～正午まで
- 会 場：中央公民館（幸町2丁目1-1）
- 定 員：16人（先着） ●材料費：1,000円
- 持ち物：エプロンまたは汚れてもいい服装
- 講 師：『まちの先生』 金子 恵さん
- 申込み：3月9日（月）から受付を開始します。

申込み・問合せ：中央公民館（☎ 32-0437）



講座の様子

『まちの先生』も随時募集中！

長岡市では、いろいろな知識や経験をお持ちの方を募集し、『まちの先生』として市民の皆さんにご紹介しています。「絵画を教えたい」、「地域の歴史や文化を伝えたい」という方など283名が登録中！
こちらもお気軽にお問合せください。



問合わせ先は左のとおり。
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、YⅡYIGETS、他Ⅱその他

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 >				11	水	行政相談会(なごみ苑)	市
20	金	申告相談(山古志支所 3月16日まで)	市	12	木		
21	土			13	金		
22	日			14	土	チョークアート講座(中央公民館)	他
23	月	山古志体育館休館日	地	15	日	やる気おこしシオ賞授賞式(おらたる)	地
24	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	16	月		
25	水			17	火	富所医師診療日(虫亀診療所)	市
26	木	こころの健康セミナー(講演・津軽三味線演奏)(おらたる)	市	18	水	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
27	金	いのちの総合相談会(さいわいプラザ)	他	19	木	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
28	土			20	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
< 3月 >				21	土	(春分の日)	
1	日	スキーカーニバル(古志高原スキー場)	他	22	日		
2	月			23	月		
3	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	24	火	山古志小学校卒業式	学
4	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	25	水		
5	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	26	木		
6	金	山古志中学校卒業式	学	27	金	竹沢保育園卒園式	他
7	土	古志の火まつり(四季の里古志)	産	28	土		
8	日			29	日		
9	月	統一地方選挙期日前投票所立会人募集締切り	地	30	月		
10	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	他	31	火		

● 市税などの2月、3月の納期

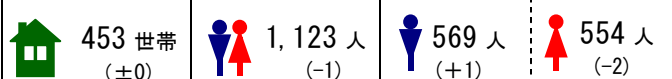
問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

2月 納期限(口座振替日)は、3月2日(月)です。
納期＝固定資産税・都市計画税4期、国民健康保険料8期
介護保険料(普通徴収)11期
後期高齢者医療保険料(普通徴収)11期

3月 納期限(口座振替日)は、3月31日(火)です。
納期＝国民健康保険料9期
介護保険料(普通徴収)12期
後期高齢者医療保険料(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)



※外国人世帯人口含む

前より前へ! 長岡
人が育ち地域が輝く

