

# やまこし

山古志支所だより

3月号 2015.3.20  
発行

ご卒業おめでとうございます



山古志中学校 卒業式

3月6日(金)、7名の生徒が卒業を迎えました。一人ずつ卒業証書を受け取ったあと、中学生活の思い出や周りの人への感謝、これからの目標等を語りました。







# 天高く昇る希望の光

## 第26回 古志の火まつり

3月7日(土)、四季の里古志(種芋原)で開催された古志の火まつり。好天に恵まれ約3,000人が来場。テント村、雪中闘牛大会、ちびっこ広場、雪上車体験などを楽しむ人達で会場は大いににぎわいました。

さいの神点火式では、山古志と岩手県大槌町の新成人7名が「災いを乗り越え希望の光になるように」と宣言し、たいまつで火をつけました。復興祈願の花火も盛大に打ち上げられ、冬の夜空を明るく照らしました。

**東洋大学学生ボランティア**  
今年も50人を超える学生ボランティアが、前日準備から後片付けまで協力してくださりました。火まつり開催の裏には、学生たちの活躍があります。





3.11東日本大震災 追悼・復興祈念セレモニー(3月11日) 東日本大震災から4年を迎えるにあたり、犠牲者を追悼するため、希望の鐘を合図におらたるで黙とうを捧げるとともに、被災地の一日も早い復興を祈念しました。



古志高原スキー場 スキーカーニバル(3月1日) 多くの人が訪れ、山古志の雪を楽しみました。抽選会の特賞(ディズニーランドペアチケット)を手にしたのは柏崎から来られた方でした!



古志高原スキー場 イベントのお知らせ

## 山古志スノーボードストレートジャンプコンテスト! 2015

**3月22日(日)** ※スキー場最終営業日

午前 9時00分 受付開始

9時30分 開会式

10時00分 公開練習開始

11時00分 競技開始

午後 4時00分 表彰式・閉会式

※天候等により前後する可能性あり

●部門・参加料

オープン男子…5,000円

オープン女子…5,000円

ビギナー男子…3,000円

ビギナー女子…3,000円

キッズチャレンジ…2,000円

※当日受付は各部門1,000円アップ ※各定員25名。

総合型クラブY-GETSの主催で、スノーボードのジャンプコンテストを初開催します。

今シーズン最終営業日、迫力のボードさばきを見に来ませんか? もちろん参加も大歓迎です。

大会終了後は、特設ジャンプ台を一般開放する予定です。スキーヤーの方もぜひ楽しんでください。

主催(問合せ・申込み): 総合型クラブY-GETS (山古志体育館内 ☎ 59-3070)

共催: 古志高原スキー場 後援: 山古志観光協会 協力: (公財)山の暮らし再生機構

## 第17回やる気おこし・トシオ賞表彰結果

芸術やスポーツなどで優秀な成績を収めた山古志地域の青少年に贈られる同賞。3月15日におらたで表彰式が行われ、田中トシオさんからの激励メッセージとともに表彰を受けました。

五十嵐龍斗さん (小学校1年) 五色百人一首新潟県大会 橙色下学年の部 優勝、中越教育美術展 特選  
 長島 忠育さん (小学校2年) 五色百人一首新潟県大会 橙色下学年の部 第2位  
 関 彩葉さん (小学校2年) 五色百人一首新潟県大会 黄色下学年の部 優勝、新大全国硬筆大会 特選  
 星野くるみさん (小学校2年) 五色百人一首新潟県大会 緑色下学年の部 第2位、中越教育美術展 特選  
 星野 優希さん (小学校3年) 五色百人一首新潟県大会 緑色下学年の部 優勝  
 小川 優さん (小学校4年) 五色百人一首新潟県大会 緑色上学年の部 第2位  
 樺澤あいりさん (小学校4年) 五色百人一首新潟県大会 桃色上学年の部 第2位、中越教育美術展 特選  
 西原ももこさん (小学校4年) 五色百人一首新潟県大会 緑色上学年の部 第3位  
 畔上 真桜さん (小学校5年) 五色百人一首新潟県大会 桃色上学年の部 第3位  
 五十嵐結衣さん (小学校5年) 五色百人一首新潟県大会 桃色上学年の部 優勝  
 金子 小雪さん (小学校5年) 新潟県ジュニア小学生バドミントン大会 ダブルス6年生以下女子 第3位、新潟県スポーツ少年団総合体育大会  
 バドミントン小学生女子5年生以上シングルス 第3位、新潟県スポーツ少年団総合体育大会 長岡ブロック予選会  
 バドミントン小学生女子5年生以上シングルス 優勝、中越教育美術展 特選



青木陽奈子さん (小学校6年) 長岡市民かるた大会 高学年の部 第2位  
 畔上 菜月さん (小学校6年) 五色百人一首新潟県大会 黄色上学年の部 第2位  
 石原 瑛也さん (小学校6年) 新大全国硬筆大会 準特選  
 小川亜佑海さん (小学校6年) 五色百人一首新潟県大会 青色上学年の部 優勝  
 樺澤るみなさん (小学校6年) 新潟県スポーツ少年団総合体育大会 バドミントン小学生女子ダブルス 第3位、五色百人一首新潟県大会 青色上  
 学年の部 第2位、中越教育美術展 特選  
 酒井 香奈さん (小学校6年) 新潟県ジュニア小学生バドミントン大会 ダブルス6年生以下女子 第3位、新潟県スポーツ少年団総合体育大会  
 バドミントン小学生女子ダブルス 第3位

五十嵐 駿さん (中学校1年) 創造ものづくりフェアinえちご 全日本技術・家庭科研究会 I部門「じんべい」新潟県家庭科研究会会長賞  
 金子歩乃夏さん (中学校1年) 新潟県スポーツ少年団総合体育大会 バドミントン中学生女子シングルス 第3位、長岡市三島郡中学校新人バド  
 ミントン大会 女子シングルス 第2位  
 西原 昂紀さん (中学校1年) 長岡市三島郡中学校新人バドミントン大会 男子ダブルス 第2位  
 星野 友作さん (中学校1年) 長岡市三島郡中学校新人バドミントン大会 男子ダブルス 第2位  
 上田 智也さん (中学校3年) 学校の出席状況(3年間) 皆勤賞  
 金子 優太さん (中学校3年) 新潟県会長杯争奪バドミントン選手権大会 男子シングルス 第3位、田村杯市嶋橋争奪バドミントン選手権大会  
 男子シングルス 第3位、新潟県国体候補選手選考会 バドミントン少年男子シングルス 第2位、新潟県スポーツ  
 少年団総合体育大会 バドミントン中学生男子シングルス 優勝、新潟県スポーツ少年団総合体育大会 長岡ブロック  
 予選会 バドミントン中学生男子シングルス 優勝、中越地区中学校バドミントン大会 男子シングルス 第2位、  
 長岡市三島郡中学校バドミントン大会 男子シングルス 第2位  
 長島 亜優さん (中学校3年) 新潟県スポーツ少年団総合体育大会 バドミントン中学生女子シングルス 第2位、新潟県スポーツ少年団総合体育  
 大会 長岡ブロック予選会 バドミントン中学生女子シングルス 優勝

五十嵐美結さん (小千谷西高校1年) 新潟県高等学校秋季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子学校対抗戦 優勝  
 田中みなみさん (小千谷西高校1年) 新潟県高等学校秋季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子学校対抗戦 優勝  
 長島 陽和さん (小千谷西高校1年) 新潟県高等学校秋季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子学校対抗戦 優勝  
 長島 沙保さん (小千谷西高校2年) 新潟日報杯争奪新潟県総合バドミントン選手権大会 女子ダブルス 第3位、新潟県会長杯争奪バドミントン  
 選手権大会 女子ダブルス 第3位、新潟県高等学校春季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子ダ  
 ブルス 第2位、新潟県高等学校秋季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子学校対抗戦 優勝、同大会  
 女子ダブルス 優勝  
 長島 沙耶さん (小千谷西高校2年) 新潟日報杯争奪新潟県総合バドミントン選手権大会 女子ダブルス 第3位、新潟県会長杯争奪バドミントン  
 選手権大会 女子ダブルス 第3位、新潟県高等学校春季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子ダ  
 ブルス 第2位、新潟県高等学校秋季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 女子学校対抗戦 優勝、同大会  
 女子シングルス 優勝、同大会女子ダブルス 優勝  
 樺澤 直人さん (小千谷高校3年) 新潟県高等学校春季地区体育大会 中越地区バドミントン大会 男子シングルス 第2位、同大会男子ダブルス  
 第2位  
 長島 太一さん (小千谷高校3年) 新潟県高等学校春季地区体育大会 中越地区バレーボール大会 男子 第2位



## 生活習慣病予防のススメ④2 ～めざせ転ばない筋肉づくり!貯筋体操のススメ②～

先月号に続き、「貯筋」のお話です。「農作業で体を使っているから運動はしなくていい。」という声がある反面、「仕事と運動は違うよね。」という声も多く聞かれます。そうです。仕事＝運動ではありません。

仕事では…

- \* 使う筋肉が決まっているため、使っている筋肉は使いすぎで傷む。
- \* 使わない筋肉はどんどん弱る。



- \* バランスが崩れて痛みが出る等、年を取ると仕事ができにくくなる。



運動では…

- \* 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る。
- \* 使わない筋肉を鍛えるため、体のバランスがとれる。



- \* 年を取っても長く稼げる体になる。



貯筋体操で  
膝腰の痛みを  
緩和!

## 「運動」で普段使わない筋肉を鍛えよう 毎日コツコツ貯筋!のススメ

加齢・老化で筋力は1年間で1%低下すると言われています。毎日のコツコツ「貯筋」が大切です。そこで、おススメの運動が先月号で紹介した「貯筋体操」です。山古志地域では、総合型クラブY-GETS主催の「貯筋サークル（やまこし、虫亀）」をはじめとした体操教室が盛んに行われています。

サークルに参加して、「貯筋」「仲間づくり」「生涯現役」を目指しましょう!

問合せ：市民生活課 保健係（☎59-2333）

**参加者募集中!** 総合型クラブY-GETS主催「貯筋体操教室」3、4月の予定 体験1回無料!

- やまこし：3月26日(木)、4月7日(火)・28日(火) 午後1時30分から3時 山古志体育館1階会議室
  - 虫 亀：4月24日(金) 午後1時30分から3時 虫亀集落センター
- 持ち物：参加費(Y-GETS会員500円・非会員800円)、タオル、お茶、運動靴(やまこし会場のみ)  
申込み・問合せ：総合型クラブY-GETS (山古志体育館内 ☎59-3070)

## 犬の登録及び狂犬病予防注射のお知らせ

飼い主の方は、この機会に登録や注射をお済ませください。

- 日 時：4月17日（金）午前11時から11時20分
  - 場 所：山古志支所前
  - 料 金：[更新] 3,200円（注射料金） [新規] 6,200円（注射料金+登録料金3,000円）
  - 必要なもの：狂犬病予防注射済票交付申請書（3月中旬に郵送します。押印して、当日ご持参ください）
- ※他会場でも受けることができます。（市政だより4月号を参照してください。土日実施会場あり）

問合せ：市民生活課 環境係（☎59-2332）

## 消防団山古志方面隊からの御礼

消防団が、この1年間無事に活動できたのも、地域住民の皆様と団員の家族の御理解と御協力によるものであり、深く感謝申し上げます。震災から立ち上り、復興11年目を迎えましたが、我々消防団員は、地域の安全・安心を守るため、さらに努力していきますので、よろしく願いいたします。

山古志方面隊長 田中 仁



# 雪に関するお知らせ なだれに注意しましょう

春に向け、気温の上昇や降雨状況等によって、なだれ発生の危険性が高まります。斜面の状況に注意し、危険な場所には近づかないでください。

なだれに遭ってしまったら

警察110番または消防119番へ

なだれの前兆現象やなだれを見つけたら

地域振興課地域振興・防災係 (☎59-2328) まで



# ウィルながおかからのお知らせ 出前相談室(予約制)があります

家庭内の心配ごとや悩みなど、ひとりで悩まずにご相談ください。女性相談員と一緒に考えます。

日時：4月2日(木) 午後2時から4時

場所：山古志体育館1階 第一会議室

予約電話：090-4064-6017

(月～金 午前10時から午後4時30分)

担当：長岡市男女平等推進センター

ウィルながおか (☎39-9357)

## くらしのカレンダー (3月末～4月)

( ) 内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
〈 3 月 〉				9	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
20	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	10	金		
21	土	《春分の日》		11	土		
22	日	山古志スノーボードストレートジャンプコンテスト2015(古志高原スキー場)	他	12	日		
23	月	山古志体育館休館日	地	13	月		
24	火	山古志小学校卒業式	学	14	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
25	水			15	水	1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
26	木			16	木	1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
27	金	竹沢保育園卒園式	他	17	金	狂犬病予防注射(山古志支所前)	市
28	土			18	土		
29	日			19	日		
30	月			20	月		
31	火			21	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
〈 4 月 〉				22	水		
1	水			23	木		
2	木	ウィルながおか出前相談室※要予約(山古志体育館)	他	24	金		
3	金	竹沢保育園入園式	他	25	土		
4	土			26	日		
5	日			27	月	山古志体育館休館日	地
6	月	進入学(園)児を守る交通安全運動(~15日)	地	28	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
7	火	山古志小中学校入学式	学	29	水	《昭和の日》	
8	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	30	木		

### ●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)

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

4月

納期限(口座振替日)は、**4月30日(木)**です。  
 納期 = 固定資産税 1期  
 介護保険料(普通徴収) 1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  
(3月1日現在)



450 世帯  
(-3)



1,118 人  
(-5)



567 人  
(-2)



551 人  
(-3)

※外国人  
世帯人口  
含む

※( )は先月比



問い合わせ先は左のとおり。  
 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、Y YIGETS、他 その他