

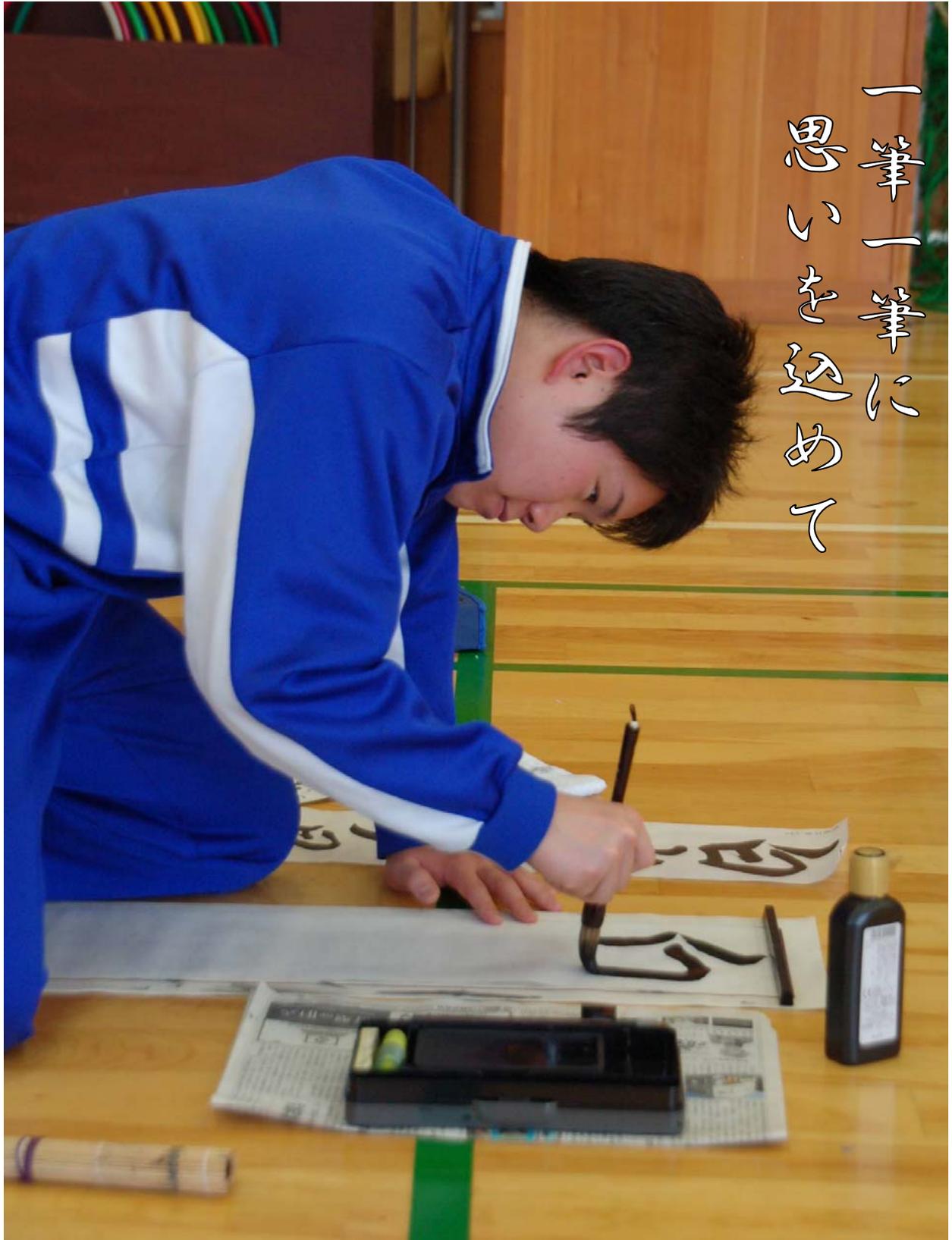
山古志支所だより

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。

2012.1.20 発行



一筆一筆に
思いを込めて

山古志中学校書初め大会



← 山古志中学校書初め大会
一人ひとりが筆に思いを込めて取り組んでいました。
(1月10日)



← 箱根駅伝応援

山古志で合宿を行った東洋大学が総合優勝！現地で山古志住民も一生懸命応援してきました。(1月2日、3日)

↓ 希望の鐘でカウントダウン

支所前の「希望の鐘」で除夜の鐘つき。新しい年がよい年でありますように。(12月31日～1月1日)



↓ 山古志方面隊消防出初式

消防団員が集結し、火災や災害のない明るい1年を願いました。(1月8日)



→ さいの神

無病息災や五穀豊穡等を願い各集落で8日から行われました。

木籠集落では福島県の方をご招待。東日本大震災からの復興を願い「ありがとう」の歌をみんなで大合唱しました。

(1月8日)



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16日(木)	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17日(金)	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(月)	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(火)から 3月15日(木)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 ④ ～食事と運動で防ごう糖尿病～

平成21年度特定健診の結果、山古志地域の糖代謝異常の割合は、73.8%と市平均65.8%に比べ高く、市内ワースト2位でした。食事と運動で血糖値の上昇を抑え、糖尿病にならない生活を心がけましょう。

糖尿病予防のポイント

ポイント1 「よく噛んで食べる」

早食いをすると急激に血糖値が上昇してしまいます。1口30回噛み、ゆっくり食べるようにしましょう。肥満予防にもなります。



ポイント2 「野菜から先に食べる」

糖分が野菜の食物繊維に絡まり、通常よりゆっくりと吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

ポイント3 「食後に運動する」

食後1時間以内に運動すると、エネルギーとして糖分が消費され血糖値が抑えられます。

ポイント4 「体をよく動かす」

雪かきの前後に体操で体をほぐしたり、コタツの中で手足を動かす等、生活の中に運動を取り入れたり、車やエスカレータの利用を少なくし、活動量を増やして適正体重を維持しましょう。

ポイント5 「姿勢をよくする」

姿勢を正すことによって消費エネルギーが高まります。

ポイント6 「筋トレで太りにくい体をつくる」

筋トレをすることで筋肉量が増し、基礎代謝の多い体がつくられ太りにくくなります



問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

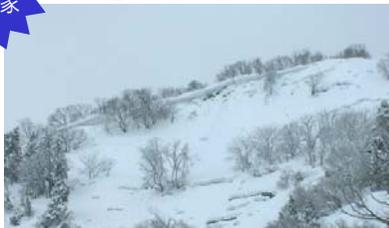
雪崩に注意！

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。

雪崩の
前兆現象

雪庇

山の尾根からの雪のはり出し



巻だれ

雪崩予防柵からの雪のはり出し



雪しわ

ふやけた指先のようなしわ状の雪の模様



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。

クラック

斜面に雪の裂け目



スノーボール

斜面を落ちてくるボールのような塊



発生時期
発生場所

表層雪崩

- 急傾斜の斜面に雪だまりができていている時
- 既にかかなりの積雪がある上に、短期間に大量の雪が積もった時
- 1月～2月頃



全層雪崩

- 過去に雪崩が発生した斜面
- 気温が上昇した時
- 降雨のあと
- 斜面の積雪に、亀裂が発生している時



担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

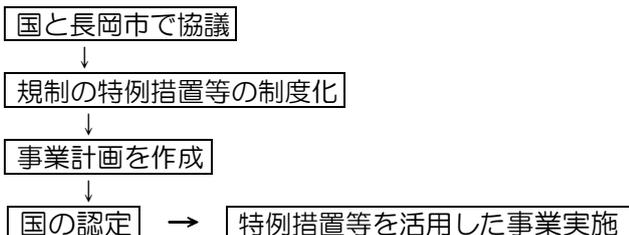
※新潟県ホームページ：土砂災害や雪崩に備えよう！
新潟県パンフレット：とってもあぶないなだれの話より抜粋

地域活性化総合特別区域に指定されました

平成 23 年 12 月 22 日に、長岡市が国に申請していた公共交通など生活サービスの継続性確保を図る取り組みが総合特別区域の指定を受けました。

総合特別区域制度は、地域の包括的・戦略的な取組を、規制の特例措置、税制・財政・金融上の支援措置によって、地域の実情に合わせて国が総合的に支援する制度です。

今後の流れ



問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

名称

持続可能な中山間地域を目指す
自立的地域コミュニティ創造特区

目標

誰もが安心して暮らし続けられる地域

区域

山古志地域・太田地区、小国地域、栃尾地域、川口地域

当面の取り組み

地域で運営する生活交通サービスの実現

- ・バスの定期運行
- ・来訪者からの運賃収入
- ・バスのレンタル等



2.26 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26日(日)

問合せ：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)



昨年の様子

参加募集

越後の遠野・とちお冬物語

栃堀「妻の神」の道祖神や、石川雲蝶の彫刻で知られる貴渡神社の見学、「さいの神」体験のほか、農村レストランで昼食を予定しています。

日時：2月5日(日) 午前9時～午後4時30分

集合：長岡市立劇場前又は長岡駅東口

定員：20人(先着順)

料金：3,000円(昼食代・保険料含む)

申込み：1月27日(金)までに下記へ、はがき・電話 FAXにて。(住所、氏名、電話番号、希望集合場所を明記)

申込み先：栃尾支所地域振興課(〒940-0298 長岡市金町2-1-5 ☎ 52-5815 FAX 52-3990)

映画「聯合艦隊司令長官山本五十六」の上映を記念して「山本五十六の書簡」が再発行されました。家族に宛てた手紙に五十六の人柄がうかがえます。山古志体育館図書ラウンジでご覧になれます。

2.21 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21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)

2.15 高齢者地域ささえ合いづくり講演会

日時：2月15日(水)午後1時30分から4時

場所：長岡市立劇場大ホール

申込み：不要 直接会場へどうぞ。

問合せ：長寿はつらつ課 (☎ 39-2268)

闘牛日程

牛の角突きの日程が決定しました

【日にち】

5月 4日(金・祝)、5日(土・祝)、27日(日)

6月 17日(日) 7月 15日(日)

8月 3日(金)、15日(水) 9月 16日(日)、22日(土・祝)

10月 8日(月・祝)、21日(日) 11月 3日(木・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)

古志の火まつり通信

古志の火まつり

開催日決定!

日時 **3月10日(土)**

午前11時 開場

午後1時 雪中闘牛大会

午後5時 点火

会場 四季の里古志(種苧原)

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)



昨年の様子

ありがとうございます

地域の皆さんから集めていただいたカヤで今年も古志の火まつりを開催することができました。ありがとうございます。

大勢の方から参加いただき、楽しんでいただけるよう実行委員会一同で準備を進めておりますので、今後ともよろしく願います。

古志の火まつり実行委員会

実行委員長 田中 仁

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 ＞				11	土	(建国記念日)	
20	金	山古志支所だより 1月号発行	地	12	日	シニアデー(古志高原スキー場)	ス
21	土					スキー教室(古志高原スキー場)	地
22	日	PTA 雪上レクリエーション(山古志小中学校)	学	13	月		
		親子スキー教室(古志高原スキー場)	ス	14	火		
23	月	山古志体育館休館日	地	15	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
24	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	16	木	税申告相談(種芋原公民館)	市
		幼児体育教室(竹沢保育園)	地			3歳児健診(長岡市健康センター)	市
25	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	17	金	税申告相談(山古志支所)	市
26	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市			山古志支所だより 2月号発行予定	地
27	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市			幼年体育教室(山古志小学校)	地
28	土			18	土		
29	日	スキー教室(古志高原スキー場)	地	19	日	スキー子どもの日(古志高原スキー場)	ス
30	月			20	月	税申告相談(虫亀集落センター)	市
31	火			21	火	税申告相談(山古志支所)	市
＜ 2 月 ＞						※3月15日まで(土・日曜除く)	
1	水					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
2	木					幼児年体育教室(竹沢保育園)	地
3	金			22	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
4	土			23	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
5	日	親子スキー教室(古志高原スキー場)	ス	24	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
6	月			25	土	スキスポ・青ぼう合同親子スキーツアー	地
7	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	26	日	古志高原スキー場 スキーカーニバル	ス
8	水	ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	27	月		
9	木	ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	28	火		
10	金			29	水		

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(火)
 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29日(水)
 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

	482 世帯 (+1)		1,262 人 (±0)		629 人 (±0)		633 人 (±0)
---	-------------	---	--------------	---	------------	---	------------

