

# 山古志支所だより



1月号

2014.1.17 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。



## 一筆入魂

### 山古志小中学校 書初め大会

一筆一筆ていねいに筆を進める子ども達の表情は真剣そのもの。課題の字の他に目標などを書いて新しい年の学校生活をスタート。  
(1月8日)

山古志方面隊消防出初式

一年の無災害・無火災を願い行われた出初式で消防活動に功績のあった次の方が表彰を受けました。(1/5)



希望の鐘で除夜の鐘つき



震災復興交流施設おらたろがオープンした2013年。そして震災10年目の2014年。新しい年に希望を込めて鐘を鳴らしました。(12/31~1/1)

無病息災を願い各地でさいの神



小松倉 (1/15)



三ヶ合同 (1/12)

表彰	分団	階級	氏名
新潟県消防協会会長表彰 勤続20年表彰	第2分団	分団長	五十嵐滋之
	第4分団	副分団長	小川 孝雄
	第3分団	部長	藤井 勝
	第1分団	団員	佐藤 敏彦
	第4分団	特別団員	小池 剛
新潟県消防協会会長表彰 勤続10年表彰	第3分団	班長	関 克史
長岡市消防団長表彰 永年勤続15年表彰	第2分団	班長	長島 大輔
	第2分団	団員	田中 政明
	第2分団	団員	五十嵐俊将
	第2分団	団員	佐藤 学
	第4分団	班長	星野 勇人
	第4分団	部長	高野 達雄
日本消防協会会長表彰 消防団員家族表彰	第2分団		田中 重美・田中 泰幸 田中 貢



箱根駅伝・東洋大優勝!

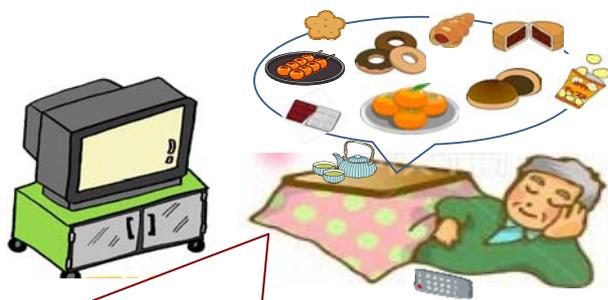


山古志からも応援団 悲願の王座奪還! 優勝を果たした東洋大学。山古志で合宿をした選手達を一生懸命応援しました。(1/2, 3)

生活習慣病予防のススメ ②⑧ ~血液サラサラ大作戦②冬の生活を見直そう~

雪の少ない新年の幕開けとなりました。あちらこちらから「除雪がないと、動くことがない」「外は凍ってスベるから家にこもっている」「正月で2kg太った」・・・等の声がきかれます。つつい座ったら動かなくてよい生活になっていませんか?

消費エネルギーを増やす術!!~コタツの巻~



- \*茶菓子を置いたままにしない。(あれば、つい手が出てしまいます)
- \*果物の摂り過ぎにご注意!(みかんの場合、Sなら3個、Mなら2個、Lなら1個まで)
- \*手の届くところにリモコンを置かない。(テレビの脇に置き、チャンネルをかえる時は立って行く)

- \*横にならない。寝る時は寝る、起きる時は起きる。(からだを横にすると、脂肪を溜めるモードにスイッチが入ります)
- \*座る。時々お腹に力を入れて背筋を伸ばす。(よい姿勢は、消費エネルギーが上がります)
- \*コマーシャルの間にからだを動かす。(ストレッチ、筋トレ、椅子に掛けて足踏み等)

要注意!!

何もしない(不活動)していると、筋肉は2日で1%減少するといわれています。春、山菜採りで野山を駆けずりまわるには、冬場の筋力の維持・向上が大切です。

◆◆◆ 冬の生活習慣を見直し、活動量を増やしましょう ◆◆◆  
問合せ: 市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

## 市・県民税の申告はお早めに！

下記の日程で申告相談を行います。申告に必要な源泉徴収票・各種控除証明書を整理してお越しください。また、はじめの5日間(2/17～2/21)は税の専門職員が相談を行います。ぜひ、この期間をご利用ください。

### 日時・会場

月 日	受付時間	会 場	対象地区
2月17日(月)	午前8時30分～午後4時30分	山古志支所	全地区
2月18日(火)	午前9時～午後4時30分	虫亀集落センター	虫亀地区
2月19日(水)	午前8時30分～午後4時30分	山古志支所	全地区
2月20日(木)	午前9時～午後4時30分	種芋原公民館	種芋原地区
2月21日(金)から 3月17日(月)まで (土・日曜を除く)	午前8時30分～午後4時30分	山古志支所	全地区

※詳細については、平成26年1月下旬に配布する「市・県民税申告についてのお知らせ」をご覧ください。



担当：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

2.18

### 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18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)

2.25

### いのちの総合相談会

ひとりで悩んでいませんか？ ころろ・からだ、お金、生活の悩みについて保健師や法律の専門家などが無料で相談に応じます。

日 時：2月25日(火)

午前9時30分～午後0時30分

会 場：健康センター (西千手2-5-1)

定 員：6人

締め切り：2月20日(木)

申し込み・問合せ：福祉保健部健康課 (☎32-5000)

3月は自殺対策強化月間です。

3.2

### 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。

期 日：3月2日(日)

問合せ：古志高原スキー場 (☎ 59-3500) 昨年の様子 ↑



3.8

## 古志の火まつり

日時 3月8日(土) 会場 四季の里古志(種芋原)

午前11時 開場

午後1時 雪中闘牛大会

午後6時 点火セレモニー



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す。ありがとうございます。多くの皆さんから楽しんでいただけるよう実行委員一同準備を進めていますのでよろしくお祈いします。古志の火まつり実行委員会 実行委員長 田中 仁

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)

各 行 事 の ご 案 内

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 ＞		8	土		
17	金	山古志支所だより 1月号発行	地	9	日	一般スキー教室（古志高原スキー場）	Y
18	土	スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y	10	月		
19	日	スキー子どもの日（古志高原スキー場）	ス	11	火	（建国記念日）	
		一般スキー教室（古志高原スキー場）	Y			子どもスキー教室（古志高原スキー場）	ス
		山古志小中学校 PTA 雪上レクリエーション	学	12	水		
20	月			13	木		
21	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	14	金		
22	水	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市	15	土		
23	木	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市	16	日		
24	金			17	月	税申告相談（山古志支所）	市
25	土			18	火	税申告相談（虫亀集落センター）	市
26	日	スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y			すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市
27	月	山古志体育館休館日	地	19	水	税申告相談（山古志支所）	市
28	火					1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
29	水			20	木	税申告相談（種苧原公民館）	市
30	木	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市			1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
31	金			21	金	税申告相談（山古志支所）	市
		＜ 2 月 ＞				※3月17日まで（土・日曜除く）	
1	土					山古志支所だより 2月号発行予定	地
2	日	子どもスキー教室（古志高原スキー場）	ス	22	土		
3	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	23	日	一般スキー教室（古志高原スキー場）	Y
4	火			24	月	山古志体育館休館日	地
5	水	男の血液さらさら塾④（なごみ苑）	市	25	火	いのちの総合相談会（長岡市健康センター）	市
		3歳児健診（長岡市健康センター）	市			26	水
6	木	3歳児健診（長岡市健康センター）	市	27	木	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市
7	金			28	金		

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＝山古志高原スキー場、Y＝総合型クラブY-GETS、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（金）  
 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28日（金）  
 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



465 世帯  
 (-1)



1,169 人  
 (-12)



588 人  
 (-5)



581 人  
 (-7)

※外国人世帯・人口を含む

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」

