

# やまこし



山古志支所だより

1月号

2016.1.15 発行



▲竹沢保育園園児による歌の披露



▲体育館入口に標札を掲示

## 山古志版子育ての駅やまこし 「やまっこ」オープン!!

1月5日(火)、山古志体育館において子育ての駅やまこし「やまっこ」のオープニングセレモニーが行われました。セレモニー終了後に行われたオープニングイベントでは、竹沢保育園の園児が歌を披露し、子育ての駅のオープンを祝いました。



### ■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。

## 子育てコンシェルジュをご紹介します。

子育ての駅やまこしには、一人ひとりに寄り添った相談や情報提供等を行うため子育てコンシェルジュが常駐しています。必要に応じて関係機関につなぐなど子育て支援の総合窓口の役割を担いますのでお気軽にご相談ください。

親子の憩いの場、地域の皆さんの集いの場となるよう、駅づくりを行っています。皆さんホットしに来てくださいね。



▲子育てコンシェルジュ 高野絵里さん

※ 開館時間 9:30~15:30 (日・月・祝は休館)  
 問合せ：総合型クラブY-GETS (☎ 59-3070)

## 関東甲信越地区大会で優勝! (12月6日)

群馬県渋川市子持社会体育館で第16回全国中学生創造ものづくり教育フェア関東甲信越地区大会が行われ、創造アイデアロボットコンテスト部門に県大会で優勝した山古志中学校のチームマウンテン(五十嵐駿さん、永井聡太さんともに2年生、総合文化部所属)が出場しました。

出場した応用部門には、都や県予選を勝ち抜いた強豪32チームが参加。「The綱引き」という競技でロボットの性能、操作を競い、見事優勝を飾りました。

チームマウンテンは、今月23、24日に東京の武蔵野総合体育館で開催される全国大会に出場します。お二人の全国大会での活躍が期待されます。



## 竹沢保育園お楽しみ会 (12月12日)

竹沢保育園でお楽しみ会が行われ、園児達が保護者の前で一生懸命練習した歌やダンス、劇などを披露し、たくさんの拍手と声援を受けていました。また、プログラムの合間には撮影タイムが設けられ、園児達は思い思いのポーズでカメラに収まっていた。



▲全園児による歌の披露



▲全園児によるダンス「なんじゃモンじゃ!ニンジャ祭り!」



▲たけ組の撮影タイムの様子



▲さくら、たんぼぼ組の劇「おおきなカブ」



▲すみれ組のダンス「もも&ピーチ」

## 食べたことはあっても作るのは初めて？ (12月28日)

総合型クラブY-GETS主催の「やまこし汁の調理実習」が畑の学校の協力により行われました。調理実習では、先生から肉団子の作り方や野菜の切り方を教わりながら慣れない手つきで一生懸命調理していました。子ども達は肉団子に山古志特産の野菜がたくさん使われていることにビックリした様子でした。



## 良い年になりますように!! (12月31日~1月1日)

毎年恒例の「希望の鐘」による除夜の鐘つきが行われました。参加者は新しい年が良い年になりますようにと願いを込めて鐘をついていました。



## 笑う門には福来る!?! (1月6日)

山古志地域の実情に合った子育て支援を行っているやまっ子クラブの正月遊びが山古志体育館で行われました。子どもたちは福笑いやけん玉などに挑戦し、冬休み最後の1日を楽しみました。



## 無病息災、五穀豊穰を願って

無病息災や五穀豊穰を願う小正月の恒例行事「さいの神」が、10日から各集落で行われています。

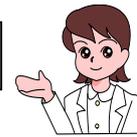


## 一画一画に心を込めて (1月8日)

山古志小中学校で校内書初め大会が行われました。子ども達は、一画一画に心を込めて丁寧に書き上げていました。出来上がった作品は校内書初め展として展示されます。



## 生活習慣病予防のススメ 52 ～眠りと脳～



新しい年が明けました。お正月の食べ過ぎ、飲み疲れは解消しつつあるでしょうか？  
今回は、飲酒にも関係する睡眠のお話です。

# 質のよい眠りで健康に

### ☞ 眠りは脳を休憩させている

脳は寝ている間（特に深い眠り）に脳の老廃物を排泄（掃除）している。

\* 質のよい睡眠 = 脳に老廃物が溜まらない

\* 質の悪い睡眠 = 脳に老廃物が溜まる → 認知症につながりやすい！

睡眠時間は人それぞれ。朝すっきり目覚め、日中眠くならなければ OK！



### ☞ アルコールは睡眠の質を下げる!!

① アルコールは脳を休ませません。（少量のアルコールは脳を興奮させ、大量になると脳はダウン）  
⇒ 脳は休憩できず、老廃物も溜まりやすくなる。眠りも浅く、早く目が覚めてしまう。

② 眠っている間にアルコールを分解するために、肝臓も休まらない。

③ よい眠りにするために

\* 飲酒は、寝る 3 時間前までに、夕食と一緒に適量を飲み終わるとよい。

※適量とは、飲んで 4～5 時間位で分解する量（支所だより H27.12 月号参照）

\* 酒休 2 日制で休肝・休脳を！

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

## 山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会からの事業報告

### ・やまこし検定

一般検定と小中学生検定で延べ 29 名の皆さんが受検されました。  
一般検定では、緑バッジ（基礎編）と金バッジ（上級編）の 2 種類の検定を行い、参加者は真剣に取り組んでいました。

小中学生検定では、小学生で満点での合格者が出ており、山古志地域のことを一生懸命に勉強していることがわかりました。



▲小中学生検定の様子（12月16日）

### ・スタンプラリー

地域内の直売所や食堂、店舗を巡りながらスタンプを集める『山古志散策スタンプラリー』を昨年の 8 月 22 日（土）から 10 月 31 日（土）まで開催しました。

このほど実行委員会で厳正な抽選を行い、抽選対象者 132 名の中から 10 名に山古志の特産品（山古志産牛肉と山古志産コシヒカリ）を贈呈しました。

### 【当選者からの声（アンケート抜粋）】

・スタンプラリーに応募するために、今まで行ったことがないところで違った品物を発見できたりして、とても良かった。

・いただいた特産品は、山古志の作り手の想いが詰まっているととても素敵な品物でした。知人に山古志の魅力的な品物を伝えたいです。



▲抽選の様子（12月3日）

担当：長岡市山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会事務局  
（地域振興課 地域振興・防災係内 ☎ 59-2328）

## 市・県民税申告相談会のお知らせ

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お越しください。税の専門職員による相談は2月16日～18日の3日間です。ぜひ、この期間をご利用ください。

○申告相談期間 平成28年2月16日(火)～3月15日(火)(土・日曜を除く)

○市・県民税申告書発送日及び各申告書の窓口配置日 2月3日(水)

月 日	受付時間	会 場	対象地区	専門職員
2月16日(火)	午前9時～午後4時	虫亀集落センター	虫亀地区	○
2月17日(水)	午前8時30分～午後4時30分	山古志支所	竹沢、東竹沢、三ヶ地区	○
2月18日(木)	午前9時～午後4時	種芋原公民館	種芋原地区	○
2月19日(金) から 3月15日(火) まで	午前8時30分～午後4時30分	山古志支所	全地区	

問合せ：市民生活課 市民係(☎59-2332)

## 山古志方面隊消防出初式

震災から12年目を迎えて、さらなる消防団の団結を誓い、災害のない穏やかな1年になる事を願って出初式が行われ、式典では消防に功績のあった団員が表彰されました。



田中方面隊長の訓示

新潟県知事・新潟県消防協会長 功績章

分 団	部	階 級	氏 名
第1分団	第1部	団 員	川上 慎司

新潟県知事・新潟県消防協会長 勤続20年表彰

分 団	部	階 級	氏 名
第1分団	第3部	部 長	坂牧 正人
第4分団	第1部	部 長	星野 元喜
第3分団	第1部	班 長	青木 充
第1分団	第1部	団 員	影山 政義

長岡市消防団長 勤続15年表彰

分 団	部	階 級	氏 名
第1分団		部 長	樺澤 利光
第2分団	第1部	班 長	五十嵐 繁秀
第3分団	第1部	班 長	斎藤 力
第2分団	第2部	班 長	佐藤 昌弘
第1分団	第2部	団 員	青木 秋生
第2分団	第3部	団 員	長島 功

担当：長岡消防署 山古志出張所(☎59-3221)

## 平成28年牛の角突き開催日程のお知らせ

古志の火まつり雪中闘牛大会からスタートし、平成28年も以下のとおり牛の角突きを行います。地域の皆様からもぜひお越しいただきますようよろしくお願いたします。

## 古志の火まつり雪中闘牛大会

- 日 時：3月12日(土)午後1時から
- 会 場：四季の里古志(種芋原)
- 入場料：無料

## 牛の角突き大会

- 日 時  
5月4日(祝)、5月5日(祝)、5月22日(日)  
6月19日(日)、7月17日(日)、8月3日(水)  
8月15日(月)、9月18日(日)、9月19日(祝)  
10月9日(日)、10月23日(日)、11月3日(祝)

※いずれも午前10時開場、午後1時開始

- 会 場：山古志闘牛場(山古志南平地内)
- 入場料：高校生以上2,000円

担当：山古志闘牛会(☎59-3933)

産業建設課 商工観光係(☎59-2343)



## スキー・スノボ教室参加者募集

①子どもスキー教室、②一般スキー教室、③スノーボード教室の参加者を募集しています。

参加を希望する場合は①は古志高原スキー場、②③は総合型クラブY-GETSまでお申込みください。詳細は、支所日より新春号をご覧ください。

申込み・問合せ：古志高原スキー場(☎59-3500)

総合型クラブY-GETS(☎59-3070)

# ボクシング教室開催のご案内

シェイプアップに興味のある方、ストレスを解消したい方、年齢・性別は問いません。



期日：1月14日(木)、28日(木)、2月18日(木)、25日(木)、3月10日(木)、24日(木)

時間：午後7時30分から8時30分 会場：山古志体育館小アリーナ 参加料：会員500円、非会員800円

申込み・問合せ：総合型クラブY-GETS (☎ 59-3070)

## くらしのカレンダー(1月15日~2月29日)

( )内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 1 月 >				8	月		
15	金	山古志支所だより1月号発行	地	9	火		
16	土	小中学校 PTA 雪上レクリエーション大会(小中学校)	学	10	水		
17	日			11	木	《建国記念日》	
18	月			12	金	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
19	火	富所医師診察日(虫亀診療所)	市	13	土		
		幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	14	日		
20	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市	15	月		
21	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市	16	火	富所医師診察日(虫亀診療所)	市
		竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y			市・県民税申告相談会(虫亀集落センター)	市
22	金					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
23	土					幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y
24	日			17	水	市・県民税申告相談会(山古志支所)	市
25	月	山古志体育館 休館日	地			1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
26	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	18	木	市・県民税申告相談会(種苧原公民館)	市
27	水					1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
28	木	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	19	金	山古志支所だより2月号発行予定	地
29	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市			市・県民税申告相談会(山古志支所)3/15まで	市
		虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y			竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
30	土			20	土		
31	日			21	日		
< 2 月 >				22	月	山古志体育館 休館日	地
1	月			23	火		
2	火	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	24	水		
3	水	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	25	木		
		3歳児健診(さいわいプラザ)	市			26	金
4	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市				
5	金			27	土		
6	土			28	日	古志高原スキー場 スキーカーニバル	ス
7	日			29	月		

### ● 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

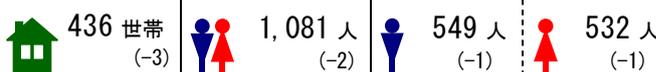
納期限(口座振替日)は、2月1日(月)です。  
 納期＝市民税・県民税4期、国民健康保険料7期、  
 介護保険料(普通徴収)10期、  
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)10期

2月

納期限(口座振替日)は、2月29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

※ 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

※ 外国人世帯人口含む

前より前へ!長岡  
人が育ち 地域が豊く

