

# 山古志支所だより

2012 3月号  
3.16 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



今日は楽しい



ひなまつり♪



## にこにこ会ひなまつり

にこにこ会で手作りのお雛様を  
囲んでにっこり笑顔のひな祭り。  
もちろん、介護予防体操も忘れ  
ません。(2/15、22)





関係者に向けた総合特区の説明会で活発な意見交換。地域の実情にあわせた事業の実施に向けて、準備が進んでいます。(3/1)



老人クラブの囲碁・将棋大会に30人が参加。静かな中にも白熱した対局を展開。優勝者は星野等さん(囲碁)と苺羽矢之助さん(将棋)。(2/29)



地域活性化を目指す団体を表彰する第2回地域再生大賞で山古志アルパカ村が優秀賞を受賞。(2/23)



山古志中学校卒業式。(3/6)  
新たな門出と別れに涙の場面も。



古志高原スキー場スキーカーニバル (2/26)

東日本大震災の被災地の復旧・復興を願い点火されたさいの神は見事に燃え上がりました

古志の火まつり (3/10)



オープニングは山古志太鼓会による闘牛太鼓。子ども達の演奏に続き、今回初披露の大人たちによる演奏。

多彩なステージショー

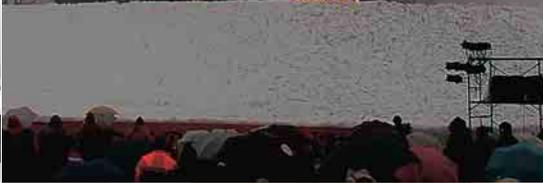


ファイヤーパフォーマンスのジョイントサーカス

滑り台の誘導など各イベントで東洋大の学生ボランティアが活躍。大きな力になりました。



新潟発のシンガー 小宮陽子さん



今年の点火役は新成人の6人が自ら立候補

今年の初角突きで4組が対戦。闘牛「天の風浜街道」は南相馬市の方が引き回しを行いました。



さいの神内に募金箱を設置。お金は復旧・復興を願う皆さんの想いととも東日本大震災の被災地へ贈ります。



古志の火まつり御礼

今年も盛大に古志の火まつりを開催することができました。

カヤ刈りや協賛金など、地域の皆様にご協力をいただき、ありがとうございました。

古志の火まつり実行委員会  
実行委員長 田中 仁

東日本大震災から1年、山古志から想いを…



東日本大震災から1年となる3月11日(日)。一日も早い復旧・復興を願い、山古志地域住民と東洋大学の学生が希望の鐘の合図で黙祷をささげました。

## 狂犬病予防注射を行います



生後91日以上経過して未登録の犬の新規登録申請をあわせて受け付けます。この機会に予防注射と登録を済ませてください。当日、受けられない方は、動物病院で必ず受けてください。

### 【日時・場所】

日 時	場 所
4月20日(金) 午前9時30分から10時10分まで	山古志支所 正面駐車場 車庫前

### 【持参するもの】

#### (1) 登録済みの犬

- ・狂犬病予防注射済票交付申請書(4月上旬に郵送)
- ・3,100円(注射料金)

#### (2) 未登録の犬

- ・印鑑(登録に必要)
- ・6,100円(注射料金+登録料金3,000円)



問合せ：市民生活課 環境係 (☎59-2332)

## やめよう犬の放し飼い！

放し飼いにより、人や他の犬をかんでケガをさせることや、交通事故に遭う危険性もあります。

散歩のときも必ず引き綱をつけましょう。散歩の途中で犬がフンをしたときは、必ず持ち帰りましょう。



担当：市民生活課 環境係 (☎59-2332)

## 雪崩に注意しましょう

春に向け、気温が高くなることや降雨などの条件によって、雪崩発生の危険性が一段と高まります。斜面の状況を観察し、危険な箇所には近づかないでください。

### 《緊急連絡先》

雪崩にあってしまったら

**警察110番** または **消防119番**へ

雪崩の前兆現象や雪崩を見つけたときは

下記担当へ (☎59-2328)

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎59-2328)

## 春の全国交通安全運動が始まります

陽気がよくなり歩行者・自転車利用者の行動範囲が広がることから、交通事故の発生が懸念されます。この機会に、1人ひとりが交通安全に心がけましょう。

### スローガン

春風に 安全をのせて 事故ゼロに

実施期間：4月6日(金)から4月15日(日)まで

### 重点運動：

子どもと高齢者の交通事故防止、全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底、自転車の安全利用の推進、飲酒運転の根絶

4月10日(火)は「交通事故ゼロを目指す日」です

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎59-2328)

## 募集

## 「長岡市地域コミュニティ事業補助金」申請団体を募集

集落や特定非営利団体などが、地域での産業、福祉、芸術文化、スポーツなどのコミュニティ活動で、自主的に行うまちづくり活動に補助金を交付します。

4月になりましたら、平成24年度の募集受付を開始する予定です。

詳しい内容・申込方法等については、地域振興課までお問い合わせください。

補助限度額：50万円(自己負担有り)

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎59-2328)

### 【平成23年度はこんな事業】

- ・団体名：山古志木籠ふるさと会
- ・事業名：山古志木籠地域活性化事業
- ・事業内容：田植えや稲刈りの体験イベント等の開催、震災展示資料の整備、地域情報を発信するためのホームページ開設等を行いました。



住民や会員、東日本大震災の被災者などとの田植え交流

ホームページアドレス <http://yamakoshikogomo.com/>

**生活習慣病予防のススメ⑥ ～らくらく減塩で防ごう高血圧 その2～**

先月号に続いて高血圧シリーズ2回目の今回は、ちょこっとの工夫でできる「らくらく減塩のコツ」をお伝えいたします。

減塩のコツ  
教えます!



**☞ 具だくさんのみそ汁にする**

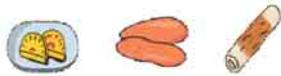
うす味のみそ汁1杯で1.2gの塩分。野菜の具をお椀いっぱい入れると汁量が半分に。

**☞ めん類の汁は残す**

ラーメンを汁まで全部飲むと約6gの塩分。汁を全部残して2～3gの節塩を!



**☞ 外食やインスタント食品、練り製品等の加工品、漬物類は控えめに**



問合せ：市民生活課 保健係 (☎59-2333)

**☞ 野菜、海藻、きのこ類を多く食べる**

野菜等にはナトリウムの排出を促すカリウムが多く含まれています。

野菜は1日350g～400g(緑黄色野菜とその他の野菜の比率=1:2)を目標にとりましょう。

**☞ だし汁、レモン、酢、香辛料を上手に利用する**

素材本来の風味を生かしてうす味に!

**☞ 調味料は、味を確かめてから**

味をみないで習慣的に醤油をかけていませんか? かけ醤油からつけ醤油にして減塩を!

3.22  
3.29

**トランポピクス教室**

ミニトランポリンを使ってエアロピクス運動を楽しむ教室です。

日 時：3月22日(木)、29日(木)

午後7時30分から8時30分まで

場 所：山古志体育館 小アリーナ

定 員：20名(定員を超えた場合は抽選)

対 象：小さな子どもから大人まで気軽に楽しめます。

参加費：大人400円、中高校生200円、小学生以下無料  
持ち物：タオル、うち履き、飲み物(運動できる服装で)

申込み期限：各開催日の2日前までに申し込みください。

問合せ・申込み：地域振興課 教育支援係 (☎59-2339)



4.19

**自動車文庫「米百俵号」が巡回します**

大人から子供まで楽しめる本を、約2,000冊積んで巡回しています。借りた本は市内どの図書館でも返却できます。

日時：4月19日(木)午後1時20分～3時

駐車場所 (停車時間：各所30分程度)

旧種学原教職員住宅→白髯神社(竹沢)→竹沢保育園

※旧虫亀小学校には4月から巡回しません。(3月までは巡回)

問合せ：中央図書館 (☎32-0658)



4.28

**山古志地域チャリティー  
ゴルフコンペ**

日 時：4月28日(土)午前8時集合

場 所：グリーンヒル長岡ゴルフ倶楽部(柿町)

プレー費：1人10,000円(食事代・チャリティー協力金含む)

参加費：3,000円(表彰式欠席の場合は2,000円)

表彰式：あまやち会館 午後6時から

申込み期限：4月16日(月)

問合せ・申込み：山古志商工会 (☎59-2151)



3.25

**春だ! みんなで!  
Let's ラジオ体操**

冬の間に運動不足で固まった体をラジオ体操でほぐしませんか。あの東洋大の箱根駅伝メンバーも来ます。

やまこし汁やおにぎりの振る舞いなどうれしい特典がいっぱい。詳しくは、配布チラシをご覧ください。

日 時：3月25日(日)午前10時から午後1時まで

場 所：山古志体育館

持ち物：タオル(運動できる服装で)

申込み期限：3月21日(水)

問合せ・申込み：地域振興課 教育支援係 (☎59-2339)



4.17

**富所先生の診察があります**

4月の中央総合病院富所先生の診療日です。

日 時：4月17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)

# 各 行 事 の ご 案 内

## 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 〉				7	土		
16	金	山古志支所だより3月号発行 赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	地 市	8	日		
17	土	やる気おこしトシオ賞授賞式（山古志会館）	地	9	月		
18	日	スキー子どもの日（古志高原スキー場）	ス	10	火		
19	月	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園） 幼児体育教室（竹沢保育園）	保 地	11	水	ポリオ予防接種（長岡市健康センター）	市
20	火	（春分の日） 古志高原スキー場今シーズン最終日	ス	12	木	ポリオ予防接種（長岡市健康センター）	市
21	水			13	金		
22	木	トランポビクス教室（山古志体育館）	地	14	土		
23	金	山古志小学校卒業式（山古志小学校）	学	15	日		
24	土			16	月		
25	日	Let'sラジオ体操（山古志体育館）	地	17	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	保
26	月	山古志体育館休館日	地	18	水	3歳児健診（長岡市健康センター）	市
27	火			19	木	3歳児健診（長岡市健康センター） 自動車文庫「米百俵号」巡回（各所）	市 地
28	水			20	金	狂犬病予防定期集合注射（山古志支所前） 山古志支所だより4月号発行（予定）	市 地
29	木	竹沢保育園卒園式（竹沢保育園） トランポビクス教室（山古志体育館）	保 地	21	土		
30	金			22	日		
31	土			23	月	山古志体育館休館日	地
〈 4 月 〉				24	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市
1	日			25	水	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
2	月			26	木	1歳6か月児健診（長岡市健康センター）	市
3	火			27	金	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市
4	水			28	土	山古志チャリティーゴルフコンペ（柿町）	他
5	木	竹沢保育園入園式（竹沢保育園）	保	29	日	（昭和の日）	
6	金	山古志小・中学校入学式（山古志小・中学校） 春の交通安全運動（4/15まで）	学 地	30	月	（振替休日）	

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、保＝竹沢保育園、  
 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3月、4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）＝4月2日（月）  
 納期＝国民健康保険料9期、後期高齢者医療保険料（普通徴収）12期、介護保険料（普通徴収）12期

4月

納期限（口座振替日）＝5月1日（火）  
 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）

※（ ）は先月比



481 世帯  
（-1）



1,255 人  
（-3）



627 人  
（-1）



628 人  
（-2）

