

山古志支所だより

11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。

2012.11.16 発行



笑顔があふれる
— 楽しい催しが盛りだくさん!!



かわいい～

アルパカ人気は不動です!

山古志地域

産業まつり^(11/3) 開催!



農産物のオークション

昔取った杵柄!?
縄ない選手権大会



今年の千秋楽!
牛の角突き



大人気! 米のつかみ取り大会

がんばるぞ～!



闘牛太鼓の勇壮な演奏でまつりが開幕!

冬の交通事故防止運動

早めのライト点灯・シートベルトの着用で交通安全に努めましょう。また、飲酒運転は絶対にやめましょう。

実施期間：12月11日(火)から20日(木)まで
担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

還付金詐欺にご注意ください！

市役所の職員などを装って「医療費の還付がある」と電話をかけ、口座番号や携帯電話の番号を聞き出したり、現金自動預払機(ATM)に誘導して現金を振り込ませたりする「還付金詐欺」の情報が、寄せられています。

不審な電話がかかってきたら、消費生活センターや警察にご相談ください。

相談窓 口 長岡市立消費生活センター ☎32-0022
新潟県長岡警察署 ☎38-0110

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

第3回 山古志地域委員会の開催状況

日にち：11月12日(月)

場所：山古志支所 3階 大会議室

議題等：除雪について

要望書について

平成25年ふるさと創生基金事業について等

概要：山古志地域の冬の重要課題である除雪について多くの質問や意見が活発に交わされました。

また、山古志地域のブロードバンド化早期実現に対する要望書の市への提出について報告がありました。

会議の様子→



担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

生活習慣病予防のススメ ⑭ ～ 肥満予防 その2 ～

気をつけよう！
甘い誘惑!?



「秋～冬場は体重が2～3kg増えてしまう。」と、よく耳にします。雪に覆われる山古志地域にとって、11月～4月までの半年間は活動量が減る上、ついつい間食に手がでてしまいがち。半年で2～3kg体重が増えるということは、先月号の計算式からすると…自分が必要とするエネルギー量より、1日100kcalオーバーということ?!



菓子類のエネルギーと消費するのに必要な歩数の例



*まんじゅう	1個(60g)	157 kcal	5,230 歩	*せんべい	大1枚(23g)	87 kcal	2,900 歩
*大福	1個(100g)	235 kcal	7,830 歩	*柿の種小袋	1袋(50g)	266 kcal	8,870 歩
*たいやき	1個(100g)	223 kcal	7,430 歩	*ポテトチップス	1袋(90g)	499 kcal	16,630 歩
*ケーキ	1個(100g)	340 kcal	11,330 歩	*チョコレート	1枚(60g)	332 kcal	11,070 歩
*菓子パン	1個(100g)	280 kcal	9,330 歩	*バニラアイス	1個(200g)	336 kcal	11,200 歩
*肉まん	1個(100g)	254 kcal	8,470 歩	*プリン	1個(100g)	145 kcal	4,830 歩

※10,000歩 = 約300kcal消費 (おおよその目安)

「エッ！こんなにカロリーが高いの?!」「こんなに歩かないと、食べた分が消費されないって事？」…そうです。動かないと消費されません。体のどこかに脂肪がたまり、体重は増えます。体重が増えると膝への負担も大きくなり、痛みの原因になります。さらに、コタツにあたり放しでは筋力も落ち、膝や腰の痛みの悪化につながるので注意が必要です。

◆◆◆甘い誘惑?!には気をつけ、できるだけこまめに体を動かしましょう！◆◆◆

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)





山古志文化展(11/3~11)
来場者は陶芸や絵画、俳句など
芸術の秋を堪能。



山古志小中文化祭(11/4)
中学生の見事なダンスに会
場は大盛り上がり。



ソフトバレーボール大会(11/10)
24チームが大熱戦！優勝は長野県から
参加のBee King-B(写真右)



錦鯉オークション
海外から多くのバイヤーが参加。
最高額は●百万円?(11/7)

平成 25 年の山古志カレンダー販売中

「四季の山古志写真
コンテスト」の入
賞・入選作品を使用
した、来年の「四季
の山古志カレンダ
ー」が好評販売中
です。



贈り物にもどうぞ。

価格：1,000 円

問合せ：山古志観光協会

(産業建設課内 ☎59-2343)

11.22

自動車文庫「米百俵号」巡回中

2000 冊本を積んで自動車文庫が巡回します。

12.13

日時：11 月 22 日(木)、12 月 13 日(木)
午後 1 時 20 分～3 時

停車場所：旧種苧原教職員住宅→白髯神社(竹沢)
→竹沢保育園

問合せ：中央図書館 (☎ 32-0658)

12.22

古志高原スキー場が オープンします

古志高原スキー場は 12 月 22 日
(土)にオープン予定です。(降雪の状
況による)

詳しい内容については、チラシ
や支所日より 12 月号などでお知らせします。

問合せ

11 月 30 日まで：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

12 月 1 日から：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)



12.1

今年も山古志子ども太鼓会が参加！ 越後長岡 和太鼓祭 2012

入場
無料

長岡市内の太鼓の団体が勢ぞろいする和太鼓祭。今年
はアオーレで 2 日にわたって開催します。山古志地域
からも「山古志子ども太鼓会」が参加します。

日 時：

12 月 1 日(土)午前 12 時 30 分から午後 4 時 35 分
12 月 2 日(日)午前 9 時 30 分から午後 4 時 35 分
※ 山古志子ども太鼓会は 12 月 2 日午後 1 時 40 分頃
から出演の予定です。

会 場：アオーレ長岡

問合せ：地域振興戦略部 (☎ 39-2260)

地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

12.18

富所先生の診察があります

12 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：12 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)

くらしのカレンダー(11月末～12月)

()内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 11 月 >				9	日		
16	金	山古志支所だより 11月号 発行	地	10	月		
17	土	山古志近郷パトシント大会(山古志体育館)	地	11	火	冬の交通事故防止運動(12月20日まで)	地
18	日					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
19	月			12	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
20	火	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	13	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	地
21	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市			自動車文庫「米百俵号」巡回(地域内)	他
22	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	地			3歳児健診(長岡市健康センター)	市
		自動車文庫「米百俵号」巡回(地域内)	他	14	金		
		1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	15	土		
23	金	(勤労感謝の日)		16	日		
		山古志健康フェスティバル(山古志体育館)	地	17	月		
24	土			18	火		
25	日			19	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
26	月	山古志体育館休館日	地	20	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
27	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	21	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
28	水					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
29	木					山古志支所だより 12月号 発行予定	地
30	金			22	土	古志高原スキー場オープン予定	地
< 12 月 >				23	日	(天皇誕生日)	
1	土	越後長岡 和太鼓祭 2012(アオーレ長岡)	他	24	月	(振替休日)	
2	日	越後長岡 和太鼓祭 2012(アオーレ長岡)	他	25	火		
3	月			26	水		
4	火			27	木	トランポピクス教室(山古志体育館)	地
5	水			28	金	山古志支所だより新春号 発行予定	地
6	木			29	土		
7	金			30	日		
8	土			31	月	除夜の鐘つき(山古志支所前)	

問い合わせ 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、他=その他

● 市税などの11月、12月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

11月

納期限(口座振替日)=11月30日(金)

納期=国民健康保険料5期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)8期、介護保険料(普通徴収)8期

12月





納期限(口座振替日)=12月28日(金)

納期=固定資産税3期、国民健康保険料6期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)9期、介護保険料(普通徴収)9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

11月1日現在
※()は前月比

 472 世帯 (±0)	 1,218 人 (-5)	 606 人 (-4)	 612 人 (-1)
--	---	---	---

※外国人世帯・人口を含む

