

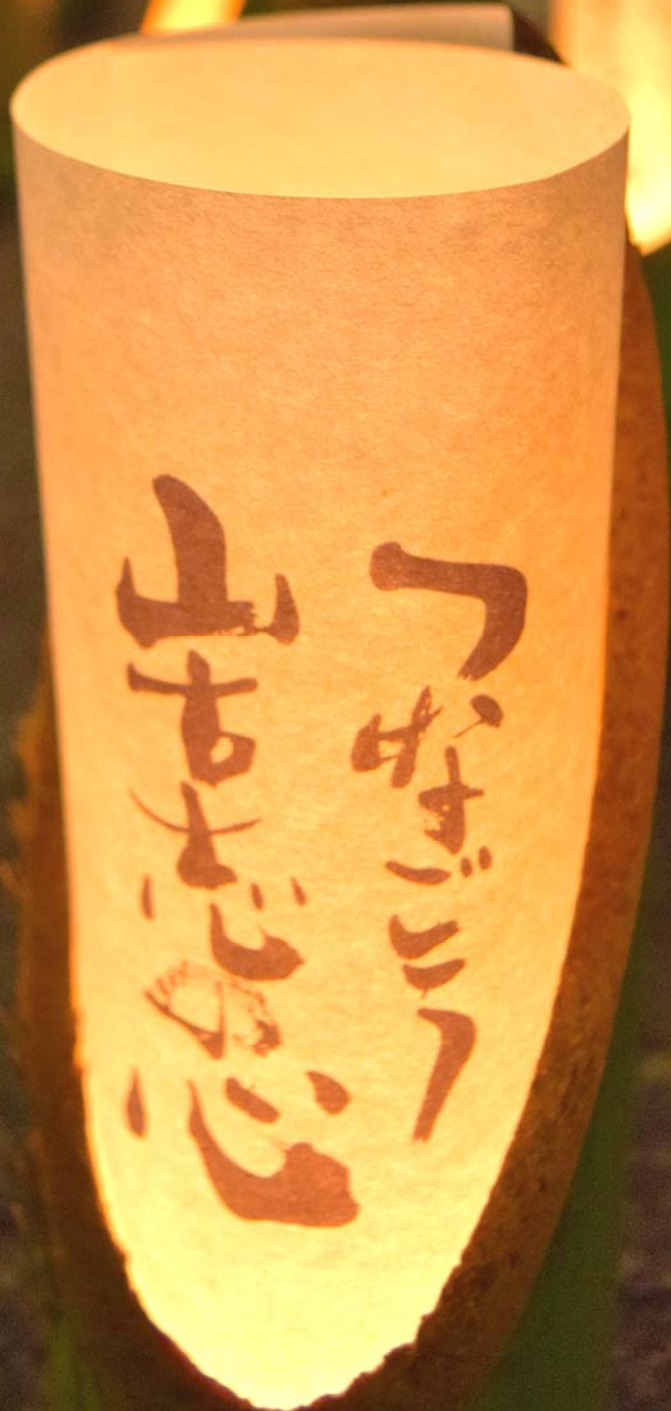
やまこし

山古志支所だより

10月号

2014.10.31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。



10年目の“10.23”追悼行事

10月23日（木）に行われた、『山古志地域復興の集い』の様子をお伝えします。



←震災発生時刻にあわせ、黙とうが行われました。



←『ありがとうの歌』、『しあわせ運べるように』を歌う山古志小中学生。感謝の気持ちを伝えました。



↑10年前の人口と同じ数が並べられた『復興の灯り』。



←追悼と感謝の想いをこめて、バルーンリリースにあわせて白菊の花火が打ち上げられました。



↑復興祈願コンサートが行われ、小林幸子さんの励ましの歌声が響きました。



↑式典終了後、あたたかいやまこし汁のふるまいと、花苗のプレゼントがありました。

錦鯉が『市の魚』に制定&第61回長岡市錦鯉品評会

錦鯉発祥の地である長岡市と小千谷市は、復興の象徴と世界に誇る地域の宝として、10月23日に、錦鯉を『市の魚』に制定しました。

10月26日（日）の第61回長岡市錦鯉品評会では、制定を記念した特別賞も設けられました。品評会の主な結果は以下のとおりです。

賞	品種等	受賞者	地区
全体総合優勝	第75部 超部 紅白	Mr.Donald kerr	イギリス
若鯉総合優勝	第45部 大正三色	斎藤 隆（竹沢）	長岡市
海外出品者最優秀賞	第65部 紅白	クオリティーニシキゴイ	イギリス
桜大賞	第75部 銀鱗紅白	寺泊養鯉場	長岡市
オスの部総合優勝	第65部 超部 大正三色	丸堂養鯉場	長岡市
立鯉成魚賞	第75部 昭和三色	KOI ONRINE	オランダ
立鯉幼魚賞	第45部 昭和三色	山中大家養鯉場（山中）	長岡市
海外出品者特別賞	第55部 銀鱗昭和	Laguna Koi Pond	アメリカ
	第65部 ドイツ紅鯉	Francois Gailly	ベルギー
	第65部 五色	Mr.Shawn Mchenry	アメリカ
	第35部 ドイツ昭和	Ken Liu	アメリカ
第15部優勝	紅白	草間 幸満（種芋原）	長岡市
第25部優勝	白写	山中大家養鯉場（山中）	長岡市
第35部優勝	大正三色	弥五郎養鯉場（竹沢）	長岡市
第45部優勝	大正三色	Patrick Kruisland	オランダ
第55部優勝	大正三色	株式会社錦鯉新潟ダイレクト丸庄養鯉園	長岡市
第65部優勝	昭和三色	宮寅養鯉場	長岡市
第75部優勝	大正三色	Dato Lee Seng Hee	マレーシア
第75部超部優勝	紅白	星野 由太郎（山中）	長岡市

総出品数は415点でした。みごと全体総合優勝に選ばれた英国人オーナー、ドナルドさんが、長岡市長賞と『市の魚』制定記念特別賞を受賞しました。担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）



全体総合優勝



若鯉総合優勝

震災10周年 牛の角突き大会

復興した元気な姿と全国からの支援への感謝を力強く発信。新米のプレゼントや餅つき大会などの催しも盛りだくさんで、会場はたくさんの笑顔であふれていました。



生活習慣病予防のススメ 37 ～脂質対策・食生活改善編～

脂肪カット!食生活実践編

食欲の秋到来!「だけど…秋冬に肥えてしまうのよね。」と体重の他にもコレステロール、中性脂肪といった検査値も気になる今日この頃。今回は、脂肪を適度にとるコツ、教えます。

揚げ物 油の吸収量を少なく!

- *衣はうすく ～天ぷらやフライよりも素揚げ～
衣が厚いほど油を吸うので高カロリーに。
- *材料の切り方 ～大きく切る～
大きく切ると、素材の表面積(油に触れる面)が小さくなるので油分カットできます。
- *揚げ物を食べる回数を減らす



炒め物 油を使う量を少なく!

- *目分量に頼らず計量スプーンを使う
- *フッ素加工のフライパンを使う
- *酸化されていない新鮮な油を使う
- *カロリーカットの油を使う
- *火の通りにくい素材は、下ゆでしてから



その他

- *肉は脂身の少ないヒレやモモ等を選ぶ
- *加工食品(ベーコン、ハム等)をとり過ぎない
- *ゆでる、蒸す、あみ焼で脂肪を落とす
- *食物繊維で脂質の吸収を抑える
海藻、きのこ、野菜、大豆・大豆製品など
- *間食の量を減らす
ケーキやスナック菓子などにも油が使われています!



生野菜サラダ ドレッシングやマヨネーズにご用心

- *ノンオイルやカロリーカットの物を使う
- *手作りドレッシングで油1/3カット!
通常のドレッシング → 油:酢=3:1
手作りドレッシング → 油:酢=1:1
- *マヨネーズはケチャップやヨーグルトと混ぜ合わせる
- *材料の切り方 ～大きく切る～
- *量を控える ～かけるよりつける～



担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

支所からのお知らせ・その他のお知らせ

富所先生の11月の診察日

- 日 時：11月18日(火) 午後2時から4時
 - 場 所：虫亀診療所 (☎ 59-2267)
- 問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

ウィルながおか出前相談室 **要事前予約**

子育て、夫婦間、その他色々な家族の心配事や問題など、悩まずなんでも相談ください。女性相談員と一緒に考えます。※秘密は固く守られます。

- 日 時：11月6日(木) 午後2時から4時
- 場 所：山古志体育館1階 休憩室(和室)
- 相談専用電話：090-4064-6017 ※まずはお電話を!
- 受付時間：月曜から金曜

午前10時～午後4時30分

問合せ：長岡市男女平等推進センター
ウィルながおか相談室 (☎ 39-9357)

2つの給付金の申請手続きはお済みですか

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時給付金の申請期限は12月24日(水)までです。期限を過ぎると給付金が受け取れなくなります。

それぞれの支給対象となる方で、まだ手続きをされていない方は早めに申請書を提出してください。

申込み・問合せ：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

資源物の拠点回収を行います

市内8カ所で行っている資源物の拠点回収を、臨時的に山古志支所前車庫で実施します。

- 日 時：11月22日(土) 午前9時～正午
- 会 場：山古志支所前 車庫

※回収する資源物の詳細は、後日全戸配布するチラシをご覧ください。

問合せ：市民生活課 環境係 (☎ 59-2332)

要援護世帯の除雪費を助成します

高齢者、母子、障害者世帯などで、除雪をする労力がなく、市民税が非課税の世帯に対し、除雪費を助成します。ただし、同居・別居に関わらず、親族の援助(直接雪下ろしをしてもらうことを含む)が得られる世帯は除きます。

助成を受けるには、事前に登録が必要です。地区の民生委員、児童委員を通じて、12月16日(火)までに申請してください。

除雪区分	上限額	助成回数
屋根の除雪及びこれに伴う避難路の除雪	13,600円	4回まで
落雪屋根からの落雪に伴う居住安全のための敷地内の除雪	20,000円	助成合計額が上限額に達するまで

担当：市民生活課 福祉係 (☎ 59-2333)

第37回 山古志産業まつり

山古志秋の収穫祭です。ぜひご参加ください。

- 日 時：11月3日(月祝) 午前10時から
- 内 容：野菜等の販売、米のつかみどり等
- 会 場：山古志支所前広場

担当：産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)

牛の角突き 千秋楽

今年最後の牛の角突き、ぜひお越しください。

- 日 程：11月3日(月祝)
- 時 間：午前10時開場 午後1時開始
- 観覧料：2,000円(高校生以上)

問合せ：山古志闘牛会 (☎ 59-3933)

ココロとカラダのセルフメンテナンス 講座に参加しませんか

毎年、申込み殺到の大人気講座がついに山古志で開催！誰でも簡単にできるストレスケアを無料体験できます。老若男女大歓迎です！

- 日 時：11月14日(金) 午後7時～9時
- 会 場：やまこし復興交流館おらたる 2階 大ホール
- 講 師：心と体のコーディネーター 水科 江利子さん
- 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装
- 申込み：11月13日(木)までに、下記までご連絡ください。

申込み・問合せ：長岡市男女平等推進センター ウィルながおか (☎ 39-2746)



テレビや雑誌で活躍中のカリスマ人気講師
水科江利子さん

第27回 四季の山古志写真コンテスト 入賞・入選作品が決定しました

恒例の写真コンテストの審査が10月17日(金)に行われ、応募総数267点から以下の作品が入賞・入選しました。作品名の後ろに(カ)印のある作品は、11月3日(月祝)の産業まつり会場内で販売される、平成27年「四季の山古志カレンダー」に使用されます。価格は1,000円です。

賞	作品名	撮影者(住所)
推薦・長岡市長賞	映える熟練の技(カ)	野崎 洋子(新潟市)
特選・毎日グランプリ	初秋の朝(カ)	石橋 武(長岡市)
特別賞・新潟県知事賞	元気鯉	小林 敏行(新潟市)
特別賞・新潟県観光協会会長賞	新年を迎えて(カ)	新堀 勝彦(埼玉県)
春の部・新潟県毎日会賞	恋人桜(カ)	青木 一政(長岡市)
夏の部・新潟毎日広告社賞	僕にもちょうだい	SONGMUANG ARKOM(長岡市)
秋の部・ホップ・ステップ・新聞社賞	コイあげ	須田 孝子(柏崎市)
冬の部・日本報道写真連盟賞	費の神・フィナーレ	大竹 俊夫(見附市)



↑推薦・長岡市長賞『映える熟練の技』

賞	作品名	撮影者(住所)
入選	晴れ舞台	荻原 由紀夫(神奈川県)
入選	奉納相撲(カ)	早川 昭雄(長岡市)
入選	山古志のお友達	彦久保 秀幸(埼玉県)
入選	初秋朝霧	青木 茂男(長岡市)
入選	晴れ間の運動	渡辺 隆(新潟市)
入選	幻想の朝(カ)	酒井 礼子(長岡市)
入選	間合いをとって	南雲 郁美(魚沼市)
入選	古志の笑顔	外山 和子(魚沼市)

担当：産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)

賞	作品名	撮影者(住所)
入選	早乙女さん	藤田 実(栃木県)
入選	里山の春	別府 英子(愛知県)
入選	雪中虎舞	寺澤 達夫(見附市)
入選	稲刈り名人	太田 誠二(新潟市)
入選	盆踊り	北村 昭洋(長岡市)
入選	山菜いっぱい山古志の春(カ)	和木 勇夫(長岡市)
入選	故郷	杉本 礼文(東京都)

受賞・入選作品は、11月2日(日)から9日(日)まで、やまこし復興交流館内に展示します。ぜひご覧ください。

お持ちの空き家を有効活用しませんか

空き家バンクでは、空き家を売りたい・貸したい人の物件情報をホームページで紹介しています。空き家が使用されずに放置されると、倒壊等により近隣への被害を及ぼすほか、火災や犯罪等にもつながるおそれがあります。

空き家をお持ちの方は、老朽化が進む前に、ぜひご相談ください。費用は無料です。

また、住み替え等をお考えの方も必見です。利用したい物件は所有者との連絡調整をします。下記担当までお問合せください。

●ホームページ⇒<http://www.city.nagaoka.niigata.jp/akiya/>

担当：住宅施設課 住宅政策係 (☎ 39-2265)

虫亀闘牛場駐車場のトイレを改修しました

虫亀闘牛場駐車場のトイレ(男女兼用)を改修しました。多くの方が気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いします。降雪状況によりますが、基本的に冬期間は閉鎖します。



担当：産業建設課 商工観光係 (☎ 59-2343)

くらしのカレンダー (11月)

()内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 11月 >				14	金	ココロとカラダのセルフメンテナンス※要予約(やまこし復興交流館)	他
1	土	山古志小中学校合同文化祭(山古志小中学校)	学	15	土		
		新潟県錦鯉品評会(小千谷市総合体育館)	産	16	日		
2	日	新潟県錦鯉品評会(小千谷市総合体育館)	産	17	月		
		山古志文化展(9日まで やまこし復興交流館)	地	18	火	富所医師診療日(虫亀診療所)	市
3	月	(文化の日)		19	水	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
		山古志産業まつり(山古志支所前)	産	20	木	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
		牛の角突き千秋楽(山古志闘牛場)	産			山古志地域除雪会議(山古志支所)	産
4	火			21	金		
5	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	22	土	資源物の拠点回収(山古志支所前車庫)	市
6	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	23	日	(勤労感謝の日)	
		ウィルながおか出前相談室※要予約(山古志体育館)	他	24	月	(振替休日)	
7	金			25	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
8	土					山古志体育館休館日	地
9	日			26	水		
10	月			27	木		
11	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	28	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
12	水	行政相談日(なごみ苑)	市	29	土		
13	木			30	日		

● 市税などの10月、11月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

10月 納期限(口座振替日)は、10月31日(金)です。
 納期＝市・県民税3期、国民健康保険料4期
 介護保険料(普通徴収)7期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)7期

11月 納期限(口座振替日)は、12月1日(月)です。
 納期＝国民健康保険料5期
 介護保険料(普通徴収)8期
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)8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

(10月1日現在)

※ ()は前月比

454 世帯 (±0)

1,132 人 (±0)

572 人 (±0)

560 人 (±0)

※ 外国人世帯人口含む

