

# やまこし

## 秋を紡ぐ職人技

（産業まつり・縄ないコンテスト）

山古志支所だより

11月号

2014.11.21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。

# 産業まつりに 2,000 人が来場

11月3日（月祝）に支所前で行われた『第37回山古志産業まつり』。当日はあいにくの空模様で、あられまじりの雨が降る場面もありましたが、多くの来場者で会場は終始賑わいました。



1



2



5



3



4



6

① 愛くるしいアルパカと触れあえるスペース。終日大人気でした。  
 ② 山古志太鼓会による闘牛太鼓。力強い演奏が会場を盛り上げます。  
 ③ 立派な山芋のオークション。おかげさまで全て落札されました。  
 ④ 農産物品評会の表彰式。受賞した野菜は即日売完！  
 ⑤ 子ども達に大好評だったかわいいバルーンアートのプレゼント。  
 ⑥ 恒例の新米つかみどり大会。溢れんばかりの新米に表情が輝きます！  
 ⑦ 四季の山古志写真コンテストの表彰。素敵な写真はカレンダーになって発売中です。  
 ⑧ ～ ⑫ 各物販ブースの様子。おいしい料理と特産品・新鮮野菜がたくさん！



7



8



12



9



10



11

# 新潟県錦鯉品評会

11月2日(日)に、小千谷市総合体育館で開催された県の品評会。全体総合優勝一席は野上養鯉場(長岡市)の紅白、二席は大日養鯉場(小千谷市)の紅白でした。

山古志地域からの主な入賞結果は右のとおりです。坂牧養鯉場さんが第20部の部優勝を獲得しました。



担当：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

山古志地域内からの入賞(優勝一席等の賞)

| 受賞者     | 部           | 品種等    | 賞    |
|---------|-------------|--------|------|
| 坂牧養鯉場   | 第20部        | 紅白     | 部優勝  |
|         | 第30部 紅白の部   | 紅白     | 優勝一席 |
|         | 第30部 金銀鱗の部  | 銀鱗三色   | 優勝一席 |
| 弥五郎養鯉場  | 第20部 金銀鱗の部  | ダイヤ昭和  | 優勝一席 |
|         | 第35部 丹頂の部   | 銀鱗丹頂紅白 | 優勝一席 |
|         | 第40部 金銀鱗の部  | ダイヤ紅白  | 優勝一席 |
|         | 第45部 金銀鱗の部  | 銀鱗三色   | 優勝一席 |
|         | 第50部 金銀鱗の部  | ダイヤ紅白  | 優勝一席 |
| 斎藤観賞魚   | 第30部 丹頂の部   | 銀鱗丹頂   | 優勝一席 |
|         | 第40部 光り無地の部 | 銀鱗山吹   | 優勝一席 |
| かんの養鯉場  | 第40部 五色・衣の部 | 五色     | 優勝一席 |
|         | 第55部 昭和三色の部 | 昭和三色   | 優勝一席 |
|         | 第60部 五色・衣の部 | 五色     | 優勝一席 |
| 丸重養鯉場   | 第45部 大正三色の部 | 大正三色   | 優勝一席 |
| 田中養鯉場   | 第50部 光り無地の部 | 山吹黄金   | 優勝一席 |
| 宥弥源治養鯉場 | 第60部 金銀鱗の部  | 銀鱗昭和   | 優勝一席 |



※支所日よりカラー版は長岡市ホームページでご覧いただけます。  
第20部 部優勝 紅白(坂牧養鯉場)

# 山古志小中学校合同文化祭

11月1日(土)に行われ、多彩なステージ発表、センス溢れる作品展示等、『芸術の秋』を感じる一日になりました。



## 【御礼】火まつり・カヤ刈りに御協力いただきありがとうございました。

地域の皆さまからの御協力のおかげで、さいの神の制作に十分な量のカヤが集まりました。今年度の古志の火まつりも、多くの方から楽しんでいただけるよう、3月7日(土)のイベント当日に向け準備を進めて参りますので、今後ともよろしくお願ひします。

担当：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)



生活習慣病予防のススメ **38**

～糖尿病予防・生活改善実践編～

血糖コントロールのコツ教えます

「薬は飲みたくないよね」と思いつつ、ついつい食べ過ぎたり、運動不足だったりしてはいませんか？現代の「国民病」ともいえる「糖尿病」が増えています。症状がまだ出ない‘今’が大事。まずは毎日の食事や運動から生活習慣を見直して、体重の管理や血糖値のコントロールをしていきましょう。

**食生活** ～腹も身のうち、食べ過ぎにご用心～\* **主食・主菜・副菜をそろえよう**

食事のバランスがとれます。毎食、3つのお皿(主食・主菜・副菜)をとり入れましょう。

\* **腹八分目 ～ゆっくりよく噛んで～**

早食いや大食いをすると糖の取り込み量が増え、急激に血糖値が上昇します。膵臓は血糖値を下げるために、より多くのインスリンを分泌しようとするため負担がかかり疲弊してきます。

\* **3食キチンと、できるだけ平均的に食べよう**

欠食やまとめ食い、間食はインスリンの多量分泌につながり、膵臓に負担をかけます。

冬場、動かないのについで間食してしまう・・・要注意です！

\* **食事はまず野菜や海藻から食べ始める**

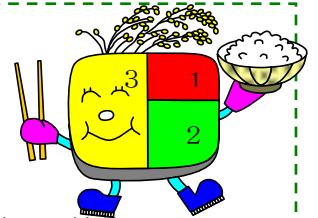
食物繊維の多い野菜や海藻は、糖の吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を抑えてくれます。

\* **甘味飲料は控える**

水に溶けた糖は吸収が早く、急激に血糖を上げるので膵臓に負担をかけます。

\* **脂肪の多い料理は少なく**

エネルギーが高く、胃の停滞時間も長いので、食後も高血糖が長時間続いてしまいます。

**体重管理** ～体重測定を習慣に～

内臓脂肪が増えるとインスリンの働きが抑えられてしまい、分泌ができなくなると食後の血糖をコントロールできなくなってしまいます。血糖値のコントロールは体重管理から。

**運動習慣** ～食べたら動く！貯筋のススメ～

インスリンは、筋肉の細胞に糖を入れて血糖を下げます。筋肉量が減ってしまうとインスリンの働きが抑えられてしまいます。**筋肉量が減る = 糖尿病の発症、膝痛・腰痛の発症**につながります。これは、**山古志の健康課題**でもあります!! 筋肉は何才になっても鍛えることができます。今から「貯筋」しましょう。

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

**富所先生の12月の診察日**

- 日 時：12月16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)

**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。

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)

**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：12月4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)

## 山古志地域委員会の取り組みについてお伝えします

### 主な内容

- ・山古志地域のまちづくりに係る提案を行います。
- ・地域コミュニティ補助金事業の審査を行います。(26年度は『やまこし夏まつり2014』)
- ・山古志地域ふるさと創生基金事業の提案・審査を行います。(26年度は『スタンプラリー』、『やまこし検定』、『浴衣作製』)
- ・合併10年を迎えるにあたり、今後の10年に向けて、
  - ①山古志の棚田・棚池(美しい景観、それを受け継ぐ人々・技術やそこから培われた伝統文化含む)
  - ②震災アーカイブス(震災からの経験・教訓や、震災を契機に生まれた繋がりや交流など)を『山古志地域の宝』として決定し、それらを活かすための事業・手法を検討しています。

26年度第2回地域委員会の様子(11月13日)



25年度からは、第一、第二分科会を設置し、それぞれの視点から地域の課題解決を図っています。

各分科会で議論した内容は地域委員会に報告し、さらに議論を深めます。



### 《第一分科会》

- 構成メンバー(敬称略、☆が分科会長・★が副分科会長)
  - ☆青木 盛司 ★青木 亨 ・樺澤 和幸
  - ・酒井 幸二 ・田中 仁 ・星野 吟二
- 検討事項
  - ①錦鯉総合センターの取壊しと跡地の活用について
  - ②地域内光回線環境整備について



↑錦鯉総合センターは、要望により、施設の撤去工事が終了しました。今後は跡地の活用方法を検討していきます。



### 《第二分科会》

- 構成メンバー(敬称略、☆が分科会長・★が副分科会長)
  - ☆草間 頼雄 ★関 公子 ・樺澤 和幸
  - ・坂牧 幸恵 ・坂牧 康行 ・石原 健二
  - ・田中 康雄 ・星野 アヤ子 ・五十嵐 正博
- 検討事項
  - ①山古志放課後子どもの居場所づくり事業について
  - ②高齢者の冬期共同住宅について
  - ③山古志診療所について



※イメージ

↑山古志の子ども達が、地域内で放課後に集まって遊んだり習い事等ができる場を考えています。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

冬の交通事故防止運動がはじまります。実施期間：12月11日(木)～20日(土)

実施スローガン：『ゆずり合う やさしい運転 冬の道』

**総合型クラブ  
Y-GETS  
からのお知らせ**  
申込み：☎59-3070

**山古志ソフトバレーボール大会**

ソフトバレーボールを見に来ませんか。  
熱い声援をお願いします。

- 日時：12月14日(日) 午前9時から
- 会場：山古志体育館



**トランポピクス教室**

- 日時：11月27日、12月11日、18日(いずれも木)  
午後7時30分から

●会場：山古志体育館 小アリーナ

**ボクシング教室**

- 日時：11月26日、12月3日、17日(いずれも水)  
午後8時から

●会場：山古志体育館 小アリーナ



**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 > |   |  |        | 11 | 木 | 1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)<br>トランポピクス教室(山古志体育館)        | 市<br>Y |
| 21      | 金 |  |        | 12 | 金 |   |        |
| 22      | 土 | 資源物の拠点回収(山古志支所前車庫)                         | 市      | 13 | 土 |   |        |
| 23      | 日 | (勤労感謝の日)                                   |        | 14 | 日 | 山古志ソフトバレーボール大会(山古志体育館)                        | Y      |
| 24      | 月 | (振替休日)                                     |        | 15 | 月 |   |        |
| 25      | 火 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)<br>山古志体育館休館日            | 市<br>地 | 16 | 火 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)<br>富所医師診療日(虫亀診療所)          | 市<br>市 |
| 26      | 水 | ボクシング教室(山古志体育館)                            | Y      | 17 | 水 | ボクシング教室(山古志体育館)                               | Y      |
| 27      | 木 | トランポピクス教室(山古志体育館)                          | Y      | 18 | 木 | トランポピクス教室(山古志体育館)                             | Y      |
| 28      | 金 | 赤ちゃん相談(さいわいプラザ)                            | 市      | 19 | 金 | 赤ちゃん相談(さいわいプラザ)                               | 市      |
| 29      | 土 |  |        | 20 | 土 |   |        |
| 30      | 日 |  |        | 21 | 日 |   |        |
| < 12月 > |   |  |        | 22 | 月 | 山古志体育館休館日                                     | 地      |
| 1       | 月 | 除雪隊結団式(山古志支所)                              | 産      | 23 | 火 | (天皇誕生日)                                       |        |
| 2       | 火 |  |        | 24 | 水 | すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)<br>臨時福祉給付金・子育て世帯臨時給付金の申請期限 | 市<br>市 |
| 3       | 水 | 3歳児健診(さいわいプラザ)<br>ボクシング教室(山古志体育館)          | 市<br>Y | 25 | 木 |   |        |
| 4       | 木 | 3歳児健診(さいわいプラザ)<br>ウィルながおか出前相談室※要予約(山古志体育館) | 市<br>他 | 26 | 金 |   |        |
| 5       | 金 |  |        | 27 | 土 |   |        |
| 6       | 土 |  |        | 28 | 日 |   |        |
| 7       | 日 |  |        | 29 | 月 |   |        |
| 8       | 月 |  |        | 30 | 火 |   |        |
| 9       | 火 |  |        | 31 | 水 | 希望の鐘・除夜の鐘つき(山古志支所前)                           | サ      |
| 10      | 水 | 1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)                          | 市      |    |   |   |        |

● 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)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

**12月** 納期限(口座振替日)は、1月5日(月)です。  
納期＝固定資産税・都市計画税3期、国民健康保険料6期  
介護保険料(普通徴収)9期  
後期高齢者医療保険料(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

|             |              |            |            |
|-------------|--------------|------------|------------|
| 449 世帯 (-5) | 1,126 人 (-6) | 569 人 (-3) | 557 人 (-3) |
|-------------|--------------|------------|------------|

※ 外国人世帯人口含む



問合わせ先は左のとおり。  
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、学Ⅱ山古志小・中学校、サⅡ地域復興支援センター山古志サテライト、YⅡY-GETS、他Ⅱその他