



1月号

山古志支所だより

2015.1.16 発行

やまこし

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。



山古志小学校で恒例の書初め大会が行われました。
書き終わった後のお披露目、みんな上手に書けました！
(1月8日)

**山古志方面隊
消防出初式**

震災から 11 年目を迎えて消防団の一層の団結を誓い、また、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。(1月4日)

新潟県知事・新潟県消防協会長 勤続 30 年表彰

分団	部	階級	氏名
第 1 分団	第 2 部	団員	小川 弘

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
方面隊本部		分団長	坂牧 滝衛
第 4 分団		分団長	苅羽 潤一
第 2 分団		副分団長	長島 豊
第 3 分団		副分団長	小川 勝司
第 1 分団	第 3 部	部 長	小沢 和之
第 2 分団	第 2 部	部 長	長島 久芳
第 2 分団	第 3 部	部 長	平澤 東
第 3 分団	第 2 部	部 長	小川 隆行
第 4 分団		部 長	星野 直人
第 2 分団	第 3 部	班 長	松田 淳
第 1 分団	第 2 部	団 員	樺澤 和幸
第 1 分団	第 3 部	団 員	樺澤 明男
第 2 分団	第 1 部	団 員	石原 敏典
第 2 分団	第 3 部	団 員	酒井 俊彰
第 4 分団	第 1 部	団 員	星野 力



左記のほか、新潟県消防協会長から勤続 10 年表彰を 13 名、長岡市消防団長から勤続 15 年表彰を 5 名の方が表彰されました。

**第 5 回
やまこし検定**

一般向けの検定は、25 名の方から受検いただきました。山古志の子ども達も挑戦し、真剣な表情で問題を解きました。

山古志小中の検定 (12月12日)



一般の検定 (10月5日)



→ 山古志散策スタンプラリー結果報告

昨年 8 月 23 日から 11 月 3 日まで開催した、地域内を楽しみながらまわる『山古志散策スタンプラリー』。このほど抽選を行い、10 名 (県内 7 名 県外 3 名) の方に山古志の特産品を贈呈しました。

- 参加者数：207 名 (うち抽選対象 101 名 ※山古志全地域をまわり、4 種類のスタンプをすべて集めた方)
- 抽選日：12 月 4 日 (木) 実行委員会でのくじによる抽選を行いました。(写真右下)
- 特産品：山古志産牛肉と山古志産新米コシヒカリ (12月23日発送)

【当選者の声 (アンケートより一部抜粋)】



(スタンプラリーについて) 地元の人に道を聞きながら集めました。自然とのふれあいもできて、楽しいひと時でした。お店の方が笑顔でスタンプを押してくれました。



(特産品について) 普段口にできない上等な品でした。お肉は大晦日に、新米はお正月に食べ、とても良い年末年始が過ごせました。すごくおいしかったです。



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 (地域振興課内 ☎ 59-2328)

山古志地域委員を募集します

長岡市では、市町村合併の協定に基づき、合併後も行政の目が隅々まで行き届くとともに、地域のことは地域で解決でき安心して生活できる「地域住民と行政が一体となって進めるまちづくり」を目指して、引き続き市長の附属機関として地域委員会を設置します。

このたび、第5期の任期満了に伴う地域委員改選に際し、『山古志地域委員会』の委員を以下のとおり募集します。

- 募集人数：2名以内
- 任期：平成27年4月1日から平成29年3月31日まで
- 会議回数：年間4回程度（全体会）、他に分科会等
- 応募資格：原則として、年齢20歳以上で山古志地域に住所を有するか、山古志地域に存する事業所に勤務する者
- 報酬：会議1回につき9,100円（税込み）、分科会等での研究活動1回につき4,500円（税込み）
- 応募方法：封書またはEメールで①住所②氏名③年齢④性別⑤職業（勤務先）⑥電話番号⑦自己PRを記入の上、レポート（800字程度）とあわせて提出してください。レポートの内容は「私が考える山古志地域の地域資源を活用したまちづくり」とします。
- 募集期間：2月2日（月）から20日（金）まで（当日消印有効）
- 選考結果：3月10日（火）までに応募者全員にお知らせします。

申込み・問合せ：〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙461番地
 山古志支所地域振興課 地域振興・防災係
 ☎ 59-2328 FAX 59-2331
 Eメール ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

支所からのお知らせ



地域委員
 (第5期)
 のみなさん

→ご自宅で咲かせた花を大募集！『花いっぱいフェア』で展示しませんか

『花いっぱいフェア』とは

花に親しんでもらうことを目的に毎年5月に開催されるイベントです。長岡市民防災公園（千歳1）がメイン会場となるほか、支所地域に順番でサテライト会場が設けられます。



来たる5月31日（日）に、山古志支所前駐車場で『花いっぱいフェア』サテライト会場のイベントが開催されます。

そこで、当日のサテライト会場を彩る花の展示にご協力いただける方を募集します！普段ご自宅で育てている花を展示してみませんか？（花は終了後お返しします）

当日来場するお客様に見てもらえる最大のチャンス！ご興味のある方は、下記担当までお問い合わせください。実施要領をお送りします。

担当：産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）

←平成25年の和島地域サテライト会場の様子。色鮮やかな花のゲートが来場者をお出迎え

生活習慣病予防のススメ 40

～冬太り防止の心得編～

冬太り防止は体重管理から

新しい年が明けました。年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎで体調を崩していませんか？「正月太りで体重が戻らない」「冬は3～4kg太る」というあなたに、今回は体重コントロールのコツをお伝えします。

みなさんは体重をはかっていますか？朝晩はかる人、毎日をはかる人、週に1回はかる人、月1回くらいの人、健診の時だけの人…と人それぞれだと思います。

体重は朝と夜では違っているって知っていましたか？体重をはかる習慣のある人（回数が多い）ほど、肥満指数（BMI）が低くなるそうです。ということは、体重計に乗ること自体が、減量への近道かも？！

*なぜ朝の体重は減っているの？

寝ている間も、発汗・基礎代謝によってエネルギーが消費されているからです。

*朝・夜の体重差はどのくらい？

日中の体重増加は、個人差はありますが、食事の内容や質に関係します。あなたの朝と夜の体重差はどのくらいでしょうか？

□ 2kg以上の差あり ⇒かなり食べ過ぎ。要注意！

□ 1kg以上の差あり ⇒食べ過ぎの傾向あり

□ 1kgまで ⇒ちょうどよい

※通常体重差
500g～600g



体重測定的心得

その一

体重計は百グラム単位表示のデジタルがよい。

アナログは置き場所やのり方によって針が動いてしまう

その二

朝夜の1日2回体重計にのってみる。

朝：起床後、トイレを済ませた後

夜：寝る前のトイレを済ませた後

※服装は同じがよい。
(服によって重さが異なるため)

その三

測定結果を記録する。
(グラフにすると変化が

分かりやすい)

記録すると、体重が増えた(やせた)原因を探ることができ、生活の見直しに！

この毎日の積み重ねが、「春まで体重維持」につながります。試してみてください！

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

富所先生の診療があります。

2月の診療日は以下のとおりです。

- 日 時：2月17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)

いのちの総合相談会

保健師や弁護士などの専門家が、こころやからだ、お金や生活の悩みなどの相談に応じます。

- 日 時：2月27日(金) 午前9時30分から午後0時30分
- 場 所：さいわいプラザ(健康センター)
- 定 員：先着6名 ●参加料：無料
- 申込み：2月10日(火)から23日(月)までに下記へ

申込み：福祉保健部 健康課 (☎ 39-7508)

2015 年農林業センサスが実施されます

農林水産省では、平成 27 年 2 月 1 日現在で、「2015 年農林業センサス」を実施します。この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。



平成 27 年 1 月下旬から調査員が農林業を営んでいる方々を訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いします。記入事項は統計以外の目的には使用されませんので、ご協力をお願いします。

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

市・県民税の申告はお早めに

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下さい。また、税の専門職員による相談日を設けました。ぜひ、この期間をご利用ください。
(2/17~2/19 及び 3/9~3/11)

日にち	受付時間	会場	対象地区	専門職員
2月16日(月)	午前8時30分 から 午後4時30分	山古志支所	全地区	
2月17日(火)	午前9時 から 午後4時	虫亀集落センター	虫亀地区	○
2月18日(水)	午前8時30分 から 午後4時30分	山古志支所	三ヶ・竹沢・東竹沢	○
2月19日(木)	午前9時 から 午後4時	種芋原公民館	種芋原地区	○
2月20日(金)から 3月16日(月)まで	午前8時30分 から 午後4時30分	山古志支所	全地区	3月9日から11日まで ○

※会場により受付時間が異なりますのでご注意ください。

担当：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

こころの健康セミナー 津軽三味線 母・竹育、息子・史佳が語る 史佳を「うつ」から立ち直らせた、母の支えと津軽三味線の響き

新潟いのちの電話が主催（長岡市が共催）する自殺予防キャンペーンとして以下のとおり開催します。三味線奏者として活躍中の史佳さんが、うつを経験しながらも、母の支えと音楽を糧に生きる意味を取り戻していった過程について演奏を交えながらお話いただきます。入場は無料ですので、ぜひお越しく下さい。

- 日 時：2月26日（木） 午後1時30分から午後3時45分（午後1時開場）
- 場 所：やまこし復興交流館おらたる
- プログラム：① 挨拶・講演「こころと薬の話」 新潟いのちの電話理事長・新潟薬科大学名誉教授 及川 紀久雄
② 津軽三味線演奏とトーク 新潟高橋竹山会・会主 高橋 竹育、三味線プレイヤー 史佳 Fumiyoshi

問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333） 新潟いのちの電話（☎ 025-280-5677）

【やまこし復興交流館おらたるからのお知らせ】参加費無料のパソコン教室を開催します

12月1日から地域内で光回線インターネットが利用できるようになり、皆様がパソコンを使う機会も増えるかと思えます。よりパソコンに親しんでいただくために、以下のとおり教室を開催しています。

- 定 員：各回につき10名（先着順）
- 場 所：やまこし復興交流館おらたる1階交流スペース
- 日時・内容：第1回（インターネット教室「インターネットで山古志を調べよう」） 1月30日（金）午後1時30分から
第2回（エクセル教室「町内会計報告を作ってみよう」） 2月開催予定
第3回（ワード教室「温泉旅行の案内文を作ってみよう」） 3月開催予定

※パソコンはお持ちいただいても結構ですし、無ければこちらでも用意してあります。
※時間は概ね90分程度です。また、あわせてパソコンに関する個別相談も行います。

第1回は定員に達したため締切りました。
2月、3月の日程は随時お知らせします。

申込み：やまこし復興交流館おらたる（☎ 41-1203）



これらの言葉に警戒を!

とくしゅさぎ
【注意】特殊詐欺に気をつけて!
 特殊詐欺とは、電話等の通信手段を用いて、対面することなく、面識のない不特定多数の者をだまし、現金を振り込ませたり受け取りに来たりする手口の詐欺で、オレオレ詐欺などのいわゆる『振り込め詐欺』が有名です。

相談窓口 おかしいと思ったらご相談ください。
 長岡市消費生活センター (☎ 32-0022)、長岡警察署 (☎ 38-0110)

くらしのカレンダー (1月末~2月) ()内は会場等

問い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、YⅡYIGETS、他Ⅱその他

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 1月 >				7	土		
16	金			8	日		
17	土			9	月		
18	日	小中学校 PTA 雪上レクリエーション(小中学校)	学	10	火		
19	月			11	水	(建国記念の日)	
20	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	12	木		
		富所医師診療日(虫亀診療所)	市	13	金		
21	水	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市	14	土		
22	木	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市	15	日		
23	金			16	月	申告相談(山古志支所)	市
24	土			17	火	申告相談(虫亀集落センター)、富所医師診療日(虫亀診療所)	市
25	日					すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
26	月	山古志体育館休館日	地	18	水	申告相談(山古志支所)、1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
27	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	19	木	申告相談(種草原公民館)、1歳6カ月健診(さいわいプラザ)	市
28	水			20	金	申告相談(山古志支所 3月16日まで)	市
29	木			21	土		
30	金	第1回パソコン教室(おらたる)	他	22	日		
31	土			23	月	山古志体育館休館日	地
< 2月 >				24	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
1	日			25	水		
2	月	山古志地域委員募集開始(20日まで)	地	26	木	こころの健康セミナー(講演・津軽三味線演奏)(おらたる)	市
3	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	27	金	いのちの総合相談会(さいわいプラザ)	他
4	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	28	土		
5	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市				
6	金						

● 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)

<p>1月 納期限(口座振替日)は、<u>2月2日(月)</u>です。 納期＝市・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</p>	<p>2月 納期限(口座振替日)は、<u>3月2日(月)</u>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</p>
---	---

※ 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

