

やまこし



山古志支所だより

2月号

2016.2.19 発行



▲雪積み競争で高く積み上げた雪をバックにハイチーズ!!



▲ボール運びリレーの様子

山古志小中学校PTA雪上レクリエーション大会開催

1月16日(土)山古志小中学校のグラウンドでPTA雪上レクリエーション大会が行われました。競技は、小中学生と保護者、地域住民、学校職員が3チームに分かれて、ボール運びリレー、タイヤチューブリレー、雪積み競争の3種目を行いました。参加者は雪に足をとられながらも楽しそうに雪上を駆け抜けていました。

レクリエーション大会終了後につきたて餅と温かい豚汁が振る舞われ、参加者はおいしそうに食べていました。

■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。

盤上の熱い戦い（1月13日）

地域福祉センターなごみ苑で市老連山古志支部親善囲碁・将棋大会が行われ、熱い対局が繰り広げられました。

■激戦を制したのは次の方々です。

囲碁の部

- 優勝 星野 伸次さん（竹沢第一互幸会）
- 準優勝 長谷川 又一さん（種芋原第四城山会）
- 第3位 関 稔さん（桂油老人クラブ）

将棋の部

- 優勝 五十嵐 勝さん（虫亀第二亀寿会）
- 準優勝 石原 正博さん（虫亀第一亀寿会）
- 第3位 松田 義太郎さん（虫亀第一亀寿会）



▲白熱した対局の様子

全国大会で見事ベスト8（1月23日～24日）



▲競技風景

東京都武蔵野総合体育館で行われた創造アイデアロボットコンテスト全国大会に山古志中学校からチームマウンテン（五十嵐駿さん、永井聡太さんともに2年生）が出場しました。

初めに入賞の決め手の一つとなる審査員への2分間のPRタイムを行い、その後、競技に入りました。出場した応用部門には各地区大会を勝ち上がった24チームが参加し、8ブロックに分かれて予選リーグを戦いました。チームマウンテンは予選を2位で通過して決勝トーナメントに進みましたが、ベスト4進出をかけた準々決勝では思わぬバッテリートラブルが発生し、惜しくも敗退となりました。

「年度当初から設計・製作に取り組み、試行錯誤を重ねて作り上げたロボットについて、審査員の方々から質問を受け、説明できたことはとても貴重な経験となりました。この経験をこれから生かして部活動に取り組んでいきたい。」と二人は話していました。今後のますますのご活躍が期待されます。

出来ることが増えたよ！（2月2日）

スポーツを通じて地域づくりに取り組む総合型クラブY-GETSが幼児体育教室「やまキッズ」を竹沢保育園で開催しました。子ども達は鬼ごっこなどで体をほぐした後、大縄や鉄棒、跳び箱などに挑戦しました。今年度は昨年4月から月2回のペースで開催されており、スタートした頃は大縄を跳べなかった子が跳べるようになったり、鉄棒ができるようになったりと、出来ることが少しずつ増えてきているとのこと。子ども達は大縄が上手に跳べるとうれしそうな笑顔を見せていました。



鬼は外!福は内! (2月3日)



竹沢保育園で豆まき会が行われました。園児たちは手作りの鬼のお面をつけて、「おにとふくのかみ」の紙芝居を聞いた後、一人ひとりが「おこりんぼ鬼」、「わすれんぼ鬼」など、やっつけたい鬼をみんなの前で発表しました。

豆まきを始めてしばらくして赤鬼、青鬼が登場すると、びっくりする子、怖くて泣いてしまう子など様々でしたが、先生に励まされて勇気を出して豆をまくと赤鬼、青鬼は逃げていきました。みんなの前で発表したやっつけたい鬼もきつと退治できたことでしょう♪

第5回都市景観賞を受賞 (2月5日)

市民から良好な景観について考え、関心を高めてもらうために創設された「長岡市都市景観賞」のまちなみ部門に虫亀の「薬師の陵」(活動者: 酒井省吾さん)が選ばれました。都市景観賞は、長岡らしい優れた都市景観の形成に寄与している建築物やまちなみ、活動などを、市民から推薦してもらい、長岡市都市景観審議会での審議を経て表彰しているものです。今回は応募件数 658 件の中から「建築部門」3件、「まちなみ部門」3件がそれぞれ選ばれました。おめでとうございます。



薬師の陵→

季節を彩る花々が植えられ、越後三山や棚田を望む景観スポットになっている。写真は花畑の様子。

←1月25日に予定されていた表彰式が、大雪の影響で中止となったため、酒井省吾さん(虫亀)に表彰状と盾が届けられました。酒井さんは「体の続く限り活動を続けていきたい。」と話していました。



安全な雪かきを目指して (2月6~7日)

NPO法人中越防災フロンティア主催の雪かき道場が虫亀集落で行われ、県内外から初級、中級コースに31人が参加しました。

参加者はテキストによる講習のあと、初級コースは基礎実技講習としてスコップやスノーダンプの使い方、中級コースは命綱講習としてロープワークと安全带装着を学びました。初日の講習終了後に交流会が開かれ、参加者は、地域住民と雪を通じた交流を楽しみました。2日目は地域住民を講師に実技演習として各班に分かれて地域住民と一緒に集落内の除雪作業に汗を流しました。作業終了後に認定書授与式が行われ、参加者全員に認定書が授与されました。参加者のみなさんお疲れ様でした。

雪かき道場とは

過疎や高齢化が進む地域での雪処理の担い手不足の解消を目指し、除雪ボランティア育成に向けた雪かきの知識習得や技術指導等を行うもの。



生活習慣病予防のススメ 53 ～冬こそダイエット～

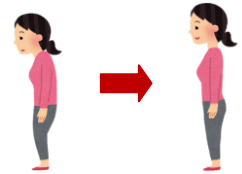


「冬は動かないから太ったてえ～」の声がアチコチから聞こえてくる今日この頃。みなさんは、冬に太るのは仕方のないこと?!とあきらめてはいませんか?今回は、冬こそダイエット!のお話です。

今がチャンス!! ダイエットするなら冬?!

筋肉はダイエットの強い味方

冬場は、体温を下げないために代謝が上がるので、ダイエットのチャンス。さらに、筋肉を鍛えると代謝が上がり(体温上昇)、ヤセやすくなります。



チャック・パッチン姿勢

【筋肉の働き】

- *体を支える、動かす
- *太りにくい体をつくる(代謝を上げる)
- *痛みを和らげ、いたみにくくする
- *抵抗力を増して体を守る

*実践者は語る!

- ・毎日、足首を左右100回ずつ回して体を温めています。
- ・コマーシャルの間、足踏みしています。
- ・貯筋体操で下半身を鍛えています。
- ・チャック、パッチン!姿勢で腹筋を鍛えています。
- ・肩甲骨を意識して肩回しをしています。

ダイエットとリバウンドの関係

*食べ物だけ減らすと・・・

- ① 脳が「体が飢餓状態だ!」と感じる ⇒ 体は省エネモードになり、カロリーを消費しないようになってしまう。
- ② 筋肉が減少する(脳にいく栄養を確保するために筋肉を消費してしまう) ⇒ 1か月に1kg以上ヤセると脳は飢餓を感じる。脳に体が飢餓だと気付かせない程度に食事量を減らすことが大事。

*リバウンドしないために・・・

筋肉をつけながら減量しましょう!

冬こそ貯筋で上手に体重維持・管理を!!

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

地域委員会からのお知らせ

第3回山古志地域委員会を開催します。

日 時：3月18日(金)午後5時から

会 場：山古志支所3階 大会議室

議題等：平成28年度ふるさと創生基金事業について
分科会の報告について 等

傍聴を希望する方は、直接会場へお越しください。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

3.11 追悼・復興祈願セレモニーのお知らせ

東日本大震災の被災地の復興を祈願するため、「3.11 追悼・復興祈願セレモニー」を行います。

日 時：3月11日(金)午後2時40分から

会 場：やまこし復興交流館おらたる前広場

内 容：黙とう、希望の鐘の撞鐘、住民代表メッセージ等

主 催：山古志住民会議

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

交通災害共済加入者を募集します

28年度の加入申込みを受け付けます。内容については、後日配付されるチラシをご覧ください。

●共済期間：平成28年4月1日～平成29年3月31日まで(途中加入の場合は、その翌日から)

●年会費：1人500円

●申込方法：区長から配付される加入申込書に会費を添えて、以下のいずれかへお申込みください。

・区長 ・地域振興課総務係 ・金融機関 (ゆうちょ銀行では申込みできません)

担当：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330)



古志高原スキー場 スキーカーニバル

2月28日(日) 午前10時から

- 下記のとおり盛りだくさんの内容でお待ちしています。
- ・リフト料金割引：大人も子どももリフト一日券が1,000円に！
- ・やまこし汁販売：大人気のやまこし汁が300円⇒200円に！
- ・飲食物出店：山古志メンチカツバーガー、山古志珈哩、焼きそば等
- ・雪上車体験試乗：(10:00～16:00) 迫力の雪上車に乗ってみよう！
- ・餅つき大会：(11:00～11:30) みんなでお餅をつきませんか？ふるまいもあります。
- ・宝探し大会：(14:00～14:30) ゲレンデに隠されたお宝を見つけよう！
- ・お楽しみ抽選会：(15:00～16:00) 豪華景品が当たるかも！？



問合せ：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)

古志の火まつり 会場：四季の里古志(種芋原)

3月12日(土) 午前11時から

- 11:00～ オープニングセレモニー
物産品テント村開村
ちびっこ広場(スノーチューブ、
各種ゲーム) 景品多数!!
- 11:00～15:00 アルパカ牧場
- 13:00～14:00 新市合併10周年雪中角突き大会
- 14:00～16:00 雪上車の試乗体験
- 15:00～17:30 ステージショー
- 18:00～ 日本一のさいの神点火式
新市合併10周年記念花火



新市合併から10年、節目の祭りです。クライマックスは、さいの神点火とともに記念の花火を盛大に打上げます。



当日は、下記のとおり地域内送迎バスを運行します。バスの到着時間は前後する可能性がありますので、5分前には集合していただきますようお願いいたします。

地域送迎バス	行き	山古志支所	消防署前	旧虫亀小学校前	山中橋前	長島物産前	竹沢公営住宅前	二丁野入口	梶金集落センター	小松倉集落センター	木籠集落入口	桂谷三叉路	大久保神社前	池谷除雪基地	あまやち会館
	10:20	10:22	10:30	10:40	10:45	10:50	10:55	11:00	11:10	11:15	11:25	11:30	11:35	11:50	
帰り	あまやち会館	池谷除雪基地	大久保神社前	桂谷三叉路	消防署前	旧虫亀小学校前	山中橋前	長島物産前	竹沢公営住宅前	二丁野入口	梶金集落センター	木籠集落入口	小松倉集落センター	山古志支所	
	18:45	18:55	19:00	19:05	19:06	19:15	19:20	19:25	19:30	19:35	19:40	19:45	19:50	20:00	

問合せ：古志の火まつり実行委員会事務局(産業建設課 商工観光係内) (☎ 59-2343)

みなさんも一緒に活動しましょう!! (Y-GETSサークルメンバー募集)

活動サークル及び活動日等は下記のとおりです。問合せは総合型クラブY-GETS (☎ 59-3070) まで



●バドミントン
毎週月、水、金 19:30～21:45



●ソフトバレー
毎週水、金 19:30～21:45



●卓球
毎週火、水、木 19:30～21:45

3月はシートベルト・チャイルドシート着用強調月間 命を守るため、全ての座席でシートベルトの着用とチャイルドシートを使用しましょう!!

皆さんのお越しをお待ちしています!!

復興交流館「おらたる」を地域交流の拠点としてもっと地域の皆さんから利用していただく
と、現在、スタッフが様々な企画を検討中です。詳細については決まり次第ご連絡します。
そのほかにもおらたるでは、毎日スタッフがお茶やお菓子を用意して皆さんのお越しをお待
ちしてありますので、外へ出たついでにでもお気軽にお茶飲みにお立ち寄りください。

問合せ：やまこし復興交流館おらたる (☎41-1203)



くらしのカレンダー (2月19日~3月31日)

()内は会場等

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
＜ 2 月 ＞				10	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
19	金	山古志支所だより2月号発行	地	11	金	3.11 追悼・復興祈願セレモニー(おらたる前)	地
		竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	12	土	古志の火まつり(四季の里古志)	産
		おらたるパソコン教室(おらたる)	お	13	日		
20	土			14	月		
21	日			15	火	富所医師診察日(虫亀診療所)	市
22	月	山古志体育館 休館日	地	16	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
23	火			17	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
24	水			18	金	山古志支所だより3月号発行予定	地
25	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y			第3回地域委員会(山古志支所)	地
26	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市			赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
		虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y			竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
27	土			おらたるパソコン教室(おらたる)	お		
28	日	古志高原スキー場 スキーカーニバル	ス	19	土		
29	月			20	日	《春分の日》	
＜ 3 月 ＞				21	月	《振替休日》	
1	火	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y	22	火		
2	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	23	水	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y
3	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	24	木	山古志小学校卒業式(山古志小学校)	学
		すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市			ボクシング教室(山古志体育館)	Y
4	金	山古志中学校卒業式(山古志中学校)	学	25	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
		竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	26	土		
5	土			27	日		
6	日			28	月	山古志体育館 休館日	地
7	月			29	火	竹沢保育園卒園式(竹沢保育園)	保
8	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	30	水		
9	水			31	木		

● 市税などの2月、3月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

2月 納期限(口座振替日)は、2月29日(月)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

3月 納期限(口座振替日)は、3月31日(木)です。
納期＝国民健康保険料9期、介護保険料(普通徴
収)12期、後期高齢者医療保険料(普通徴
収)12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
(2月1日現在)

435 世帯 (-1)

1,078 人 (-3)

545 人 (-4)

533 人 (+1)

※ ()は前月比

前より前へ! 長岡
外国人世帯人口含む

