

# 山古志支所だより

2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になれます。

2012.2.17 発行

## 震災の絆を笑顔で確認！



### 山古志小が阪之上小の雪まつりに参加

新潟県中越大震災で全村避難し、山古志で学校が再開するまでの2年間、阪之上小学校でお世話になった山古志小学校。当時の絆を受け継ぐ形で、両校の交流は続いています。(1/27)

復興祈願

# 山古志の 火まつり

2012年3月10日(土)  
開演時間：11:00～  
開催場所：「四季の里 山古志」  
(新潟県長岡市山古志御幸)

## 山古志の 冬まつり

3.10

詳細は  
5pへ

2.26

古志の  
火まつり

古志高原スキー場  
スキーカーニバル

### 古志高原スキー場 スキーカーニバル

2012年2月26日(日) 10:00～



長岡市長が種芋原  
区長に地域の現状を  
確認。(2/13)



**長岡市雪害対策本部山古志現地雪害対策本部を設置 (1/27)**

降り続いた雪により、災害救助法が適用されました。(山古志地域 2/4~2/26)



除雪作業後に地域の方と記念撮影



除雪ボランティア総勢 51 名が  
地域内の除雪作業に汗を流し  
ました。(2/4.5)

**長岡市山古志現地雪害対策本部を設置！**

連日の降雪にともない、山古志支所では山古志現地雪害対策本部を1月27日に設置しました。雪害予防対策を強化し、万一の雪害発生に対処するため、今後も警戒を続けます。

**●雪崩に注意しましょう**

急な気温の上昇や、急な積雪などにより、雪崩が起こりやすくなります。

斜面の状況を観察し、危険な箇所には近づかないでください。

**《緊急連絡先》**

雪崩にあってしまったら

**警察 110 番または消防 119 番へ**

雪崩の前兆現象や雪崩を見つけたときは

**山古志現地雪害対策本部へ 電話 59-2328 へ**

**●雪下ろしなどの除雪作業に注意しましょう**

- ・無理をせず、声をかけあって作業しましょう。
- ・はしごをしっかりと固定して、高いところでの作業は、命綱やヘルメット、かんじきを使用しましょう。
- ・除雪機の雪づまりの除去はエンジンをとめてから行いましょう。
- ・落雪屋根の下には近づかないでください。

担当：山古志現地雪害対策本部

(山古志支所地域振興課 ☎ 59-2328)

**市政モニターを募集！**

開かれた市政を実現するため、ご意見・ご要望をお聴きする市政モニターを募集します。



【募集人数】30人以内

【任 期】平成24年4月から平成25年3月まで

【モニターの仕事】

- ① テーマ別モニター活動(「環境」「健康づくり」「公共交通」「地域力の向上」「若い世帯から見た長岡」のいずれかを選択。活動は月1回程度)
- ② 学習会、施設見学等への出席(年1回程度)
- ③ 市政モニター会議への出席(年3回程度)
- ④ 市政広報アンケートの回答(年2回程度)

【応募資格】

平成24年4月1日現在で、市内在住の20歳以上の人(公務員は除く)

【報 酬】年額9,000円

【申込方法】

3月23日(金)(当日消印有効)までに市役所本庁、各支所、市有施設、市のホームページにある所定の用紙で申し込みしてください。

【選考結果】

4月中旬までに選考結果を全員に通知

【申込み・問合せ先】

長岡市 市民窓口サービス課 ☎ 39-2246

**図書ラウンジ 新着図書を紹介**

2月

- 「親鸞 激動篇 上」(五木寛之/講談社)
- 「親鸞 激動篇 下」(五木寛之/講談社)
- 「黄泉から来た女」(内田康夫/新潮社)
- 「名のないシシャ」(山田悠介/角川書店)
- 「少年スポーツ体の作り方!」(立花龍司/西東社)
- 「100円おかず それでもおいしい! 321品」(学研パブリッシング)
- 「オールカラー学習漢字新辞典」(加納喜光(監修)/小学館)
- 「通販生活」(カタログハウス)
- 「かいけつゾロリはなよめとゾロリじょう」(原ゆたか/ポプラ社)
- 「ぐうたら休日〜リラックマ生活7〜」(コンドウ アキ(絵と文)/主婦と生活社)



問合せ：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

### 特設行政相談会のお知らせ

住み良い地域づくりのために、ちょっと気付いた行政（国、県、市町村や特殊法人の業務）に関する困りごとはありませんか。

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、苦情や意見・要望をお聴きし、解決のお手伝いをします。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。なお、相談会以外でも、直接行政相談委員の自宅にて、電話、手紙などにより日々相談を受けていますのでご利用ください。

#### 【特設行政相談会】

日時：3月7日(水) 午前9時～11時

会場：山古志支所 3階 301会議室

#### 【行政相談委員】

種芋原 樺澤正雄さん (☎ 59-3266)

問合せ：市民生活課福祉係 (☎ 59-2333)

### 交通災害共済加入者を募集します

24年度の交通災害共済の加入申し込みを受け付けます。内容については、後日配布されるチラシをご覧ください。



共済期間：平成24年4月1日～平成25年3月31日

※途中加入の場合は、その翌日からとなります。

年会費：1人500円

#### 【申込方法】

区長から配布される加入申込書に会費を添えて、以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・区長経由で申し込む
- ・山古志支所地域振興課に直接申し込む
- ・金融機関に直接申し込む（ゆうちょ銀行は除く）

問合せ：地域振興課総務係 (☎ 59-2330)

## 生活習慣病予防のススメ ⑤

### ～らくらく減塩で防ごう高血圧-その1～

平成21年度特定健診の結果、山古志地域の高血圧の割合は、47.9%とほぼ市平均（47.5%）並みでしたが、平成23年度は52.3%と上昇傾向にあります。特に寒さ厳しい冬場は血圧も高くなりがち。高血圧に影響する塩分について、2回シリーズでお伝えします。

#### ☞ 1日に必要な塩分量は何グラム？

●本日に必要な食塩量は **1日 1.5g 程度**

●1日の目標は

**男性 9g 未満、女性 7.5g 未満** (12才以上)  
(日本人の栄養摂取基準 2010 より)

県民健康・栄養調査結果(全体)では7～14歳ですでに、その年齢の基準目標値を超えています。子どもの頃から、うす味に慣れる習慣を身につけましょう！

#### ☞ 栄養成分表示で塩分量をチェック!!

市販されている食品の多くには栄養成分表示があり、ナトリウム量も表示されています。塩分の摂り過ぎを防ぐためにも、ぜひ購入前に見る習慣をつけるとよいでしょう。

塩分摂取に気をつけることで血圧値の上昇を抑え、高血圧にならない生活を心がけましょう。



1食の目標は**男性 3g 女性 2.5g** (高血圧治療中を除く)

例：1食(83g)のカップめんに含まれる塩分量

栄養成分表示(1食(83g)あたり)

・エネルギー	372 kcal
・たんぱく質	8.1 g
・脂質	15.2 g
・炭水化物	50.7 g
・ナトリウム	2500 mg



\*食事にカップめん+おにぎり  
\*おやつにカップめん

これは、**要注意**です!!

※食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 で換算

$$2500(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 = \mathbf{6.4g}$$

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

3.15

**講演会「足腰と上手に付き合うために」**

長岡市で実施した高齢者の10年間の足腰の体力測定の結果から見えるもの、そして効果的な運動を伝授します。これを機会に、足腰と上手に付き合う方法を学んでみませんか？

講師：新潟リハビリテーション病院山本智章院長

日時：3月15日(木)午後1時30分から4時

会場：長岡リリックホールシアター

先着450名。入場無料。申し込み不要。

問合せ：長岡市長寿はつらつ課(☎39-2268)

3.27

**富所先生の診察があります**

3月の中央総合病院富所先生の診療日です。

日時：3月27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(☎59-2333)

参加募集

**山古志「冬の味糎塾」**

そば打ちを体験して、打ちたてのそばを味わいませんか。ご参加をお待ちしております。

日にち：3月22日(木)、23日(金)

時間：午前10時から午後3時まで

会場：あまやち会館

内容：そばうち体験、試食会(入浴も可)

参加料：1,500円(材料費等、天ぷらもつきます)

申込み：3月17日(土)までに電話で申込みください。

問合せ：あまやち会館(☎59-3620)

2.26

**古志高原スキー場  
スキーカーニバル**

日時：2月26日(日)

10:00 開会式

11:30 もちつき大会

14:00 宝さがし

15:00 お楽しみ抽選会



その他にリフト1日券割引、雪上車体験試乗、スノーチューブコーナー、出店など楽しい催しをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。

問合せ：古志高原スキー場(☎59-3500)



参加募集

**早春のわしま路**

～古刹妙法寺と雪割草のふる里を訪ねて～

本山妙法寺と村岡城址の周辺をハイキングするほか、酒造見学と雪割草の育て方講座を実施。昼食は、妙法寺にて和島地域の郷土料理。

日時：3月16日(金)午前9時～午後4時30分

集合：長岡駅東口または道の駅良寛の里わしま

定員：20人(多数の場合、抽選)

料金：4,000円(昼食代・保険料含む)

申込み：はがきに住所、氏名、年齢、性別、集場所を記入の上申込みください。(2/27消印有効)

申込先：〒949-4511 長岡市小島谷3434-4

長岡市和島支所産業建設課(☎74-3111)

古志の  
火まつり  
通信

**復興祈願**

**古志の火まつり**

日時：3月10日(土)

11:00 オープニングセレモニー

13:00 雪中闘牛大会

14:00 ステージショー

17:00 さいの神点火

その他

物販テント村、ちびっこ広場、

臨時アルパカ牧場など楽しい催し物がいっぱい

場所：四季の里古志(種芋原)

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

今年のステージショーは  
盛りだくさん

・長岡ご当地アイドルユニット「**YOY**」

・新潟大学アカペラサークル「**MUSE**」

・ファイアーパフォーマンス集団

「**ジョイントサーカス**」

・新潟発の女性シンガー「**小宮陽子**」

**古志の火まつり**

**御協賛 御礼**

地域の皆様から古志の火まつりにご協力いただき、ありがとうございました。

協賛金額の合計は

**315,740円**

となりました。(2月16日現在)

古志の火まつり実行委員会

実行委員長 田中 仁

# 各行事のお知らせ

## くらしのカレンダー（2月末～3月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜ 2 月 ＞				8	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
17	金	税申告相談 (山古志支所)	市	9	金		
		支所だより 2月号 発行	地	10	土	古志の火まつり(四季の里 古志)	産
		幼年体育教室 (山古志小学校)	地	11	日	古志高原スキー場 シニアデー	ス
18	土		地	12	月		
19	日	古志高原スキー場 スキー子どもの日	ス	13	火		
20	月	税申告相談(虫亀集落センター)	市	14	水	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
21	火	税申告相談(山古志支所)	市	15	木	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市
		※ 3月15日まで(土・日曜を除く)				講演会「足腰と上手に付き合うために」	市
		すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市			(リリックホール)	
		幼児体育教室(竹沢保育園)	地	16	金	支所だより 3月号 発行予定	地
22	水	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市			幼年体育教室(山古志小学校)	地
23	木	1歳6カ月児健診(長岡市健康センター)	市			赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
24	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	17	土	やる気おこしシオ賞授賞式(山古志会館)	地
25	土	スポ少・青ぼう合同親子スキーツアー (妙高杉ノ原スキー場)	地	18	日	古志高原スキー場 スキー子どもの日	ス
26	日	スキーカーニバル(古志高原スキー場)	ス	19	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
27	月					幼児体育教室(竹沢保育園)	地
28	火			20	火	(春分の日)	
29	水	市老連山古志支部親善囲碁将棋大会(なごみ苑)	市			古志高原スキー場 今シーズン最終日	ス
＜ 3 月 ＞				22	木		
1	木	ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	23	金	山古志小学校卒業式	学
2	金	ポリオ予防接種(長岡市健康センター)	市	24	土		
3	土			25	日		
4	日			26	月		
5	月			27	火		
6	火	山古志中学校卒業式	学	28	水		
		すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	29	木	竹沢保育園卒園式	市
7	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	30	金		
		特設行政相談会(山古志支所)	市	31	土		

### ● 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(水)です。  
 納期＝固定資産税4期、国民健康保険料8期、  
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)11期、  
 介護保険料(普通徴収)11期

3月

納期限(口座振替日)は、4月2日(月)です。  
 納期＝国民健康保険料9期、後期高齢者医療保  
 険料(普通徴収)12期、介護保険料(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)

※ ( )は前月比

世帯 482 (±0)	人口 1,258 (-4)	男 628 (-1)	女 630 (-3)
-------------------	---------------------	------------------	------------------

