

やまこし



山古志支所だより

3月号

2016.3.18 発行

ご卒業おめでとうございます



山古志中学校 卒業式

3月4日(金)、3名の生徒が卒業を迎えました。校長先生から卒業証書を受けとったあと、これからの目標や家族への感謝の気持ち等を語りました。卒業式のあと、3人はお世話になった先生や在校生、小学生に見送られて小学校・中学校生活を過ごした思い出がいっぱい詰まった校舎を後にしました。

■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

第27回 古志の火まつり (3月12日)

四季の里古志(種芋原)で古志の火まつりが行われました。好天に恵まれ約2,000人が来場。特産品テント村、雪中角突き大会、ステージショー、ちびっこ広場、雪上車体験などを楽しむ人達で会場は大いに賑わいました。

今年は、新市合併10周年記念として、山古志地域をはじめ、市内各地域から新成人代表が集まったほか、東日本大震災をきっかけに交流が続いている岩手県大槌町からも新成人代表が参加し、「山古志にできた多くの方々とのつながりが、これからも続くことを願って」などと宣言し、日本一のさいの神に点火しました。その後、新市合併10周年記念花火が盛大に色鮮やかに打ち上げられ、まつりを締めくくりました。



今年も古志の火まつりを盛大に開催することができました。カヤ刈りや協賛金など、地域の皆様には多大なご尽力をいただき、ありがとうございました。古志の火まつり実行委員会 実行委員長 田中 仁

東洋大学学生ボランティアの活躍

今年も50人を超える東洋大学の学生ボランティアの皆さんが、火まつりの運営に協力してくれました。学生ボランティアの皆さんは10日(木)に山古志入りし、復興交流館おらたるでの結団式のあと、前日準備から当日の運営、翌日の後片付けまで手伝ってくれました。また11日(金)には「3.11 追悼・復興祈願セレモニー」にも参列してくれました。東洋大学の皆さんありがとうございました。



大勢の家族連れで賑わう (2月28日)

古志高原スキー場でスキーカーニバルが行われ、春を思わせる陽気の中、大勢の家族連れなどで賑わいました。この日一番の盛り上がりを見せたのは豪華景品が当たる「お楽しみ抽選会」。今年も大勢の方が参加し、抽選が行われるたびに大きな歓声が上がっていました。



▲デイズニーランドペアチケットが当たった小千谷市から参加の小学生



▲お楽しみ抽選会の様子



▲40型液晶テレビが当たった市内から参加の小学生



被災地の復興を祈願して（3月11日）

復興交流館おらたるで東日本大震災の犠牲者の追悼と被災地の復興を祈願するため、山古志住民会議主催の「3.11追悼・復興祈願セレモニー」が行われ、地域住民、関係者約100人が参列し、地震発生時刻の午後2時46分、希望の鐘を合図に黙とうをささげました。



ウインターシーズンを満喫!!（2月20日）

スキースポーツ少年団と青空ぼうけん塾の合同親子スキーツアーが妙高杉ノ原スキー場で行われました。

8.5kmのロングコースを先生の指導を受けながら、思いつきり滑りました。コースの長さに「足が疲れたあ。」という声も聞かれましたが、みんないつもよりカッコ良く、自信を持って滑っていました。帰りのバスでは、「楽しかった。」「また行きたい。」と笑顔を見せてくれました。



楽しいひなまつり（3月3日）

竹沢保育園で「ひなまつり会」が行われました。

園児達は自分達が作ったおひなさまの前で先生から紙芝居を聞いてひなまつりの由来を学んだり、「うれしいひなまつり」をみんなで歌いました。

各クラスのおひなさま紹介では先生の説明のあと、代表1名が頑張ったところなどをみんなの前で発表しました。おひなさま紹介のあとはみんなで「仲間あつめゲーム」をして楽しみました。



犬の登録と狂犬病の予防注射を行います

飼い主の方は、この機会に登録や予防注射を済ませてください。

- 日時・場所 4月15日(金) 午前11時から11時20分まで 山古志支所前
 - 料 金 【登録済みの犬】 3,200円(注射料金)、【新規登録の犬】 6,200円(注射料金+登録料金3,000円)
 - 必要なもの 狂犬病予防注射済票交付申請書（3月中旬に郵送します。押印して、当日ご持参ください）
- ※上記以外の会場でも受けることができます。（詳しくは市政だより4月号をご覧ください。）

問合せ：市民生活課 環境係（☎59-2332）

ウィルながおか出前相談の開催方法が変わります 夫婦間や家族間の悩みをご相談ください

各地域で1か月に1回程度開催日を指定して開催しておりましたが、平成28年度から毎週火曜日と金曜日を「出前相談の日」として、地域に関わらずNPO相談員が出張相談を行います。（相談時間14:00～16:00）

ご相談いただく場合、前日までの予約が必要となります。まずは相談専用電話 **090-4064-6017**にご連絡ください。（受付時間：月曜日～金曜日 10:00～16:30 秘密は厳守します。）

問合せ：男女共同参画推進室（☎39-2746）

生活習慣病予防のススメ 54 ～働き盛り世代の健康づくり -継続は力なり-～

今年度働き盛り世代の方にご参加いただいた、「やまこし多世代健康づくりセミナー＆フォローアップセミナー」。H28年度リニューアル開催を前に、今年度の取り組みと参加者の声を特集します。

究極の美・ボディ目指して…

セミナー参加前

- まだ若いし、それなりに歩いているつもりだけど…
- 階段よりエスカレーター、駐車場は入口近くにとめるのが習慣…
- 運動といっても一人では三日坊主。何か集まる機会があるといいな。
- 仕事でストレス…甘い物は別腹！でも最近ヤセにくくなってきたな…
- 冷え性、肩こり、腰痛…血圧も上がってきたし、もう年かな。

参加者平均年齢
46.1才
(23～65才)

→このままだと体型が！痛みが！血圧が！…何かはじめる？セミナーでしょ！

多世代健康づくりセミナー(6月～8月全6回コース)
& フォローアップセミナー(9月～3月 月2回)開催

参加後の変化

運動

- ◆歩こう！とか動こう！とか思えるようになった。
- ◆活動量計(歩数計)のチェックで一日が終わる。
- ◆日々歩数を意識し、目標持って歩いている。
- ◆セミナーに参加することで運動する機会ができた。
- ◆10分多く動くよう努力している。

食生活

- ◇食事のバランス、野菜を多く、薄味に気を付けている。
- ◇間食の量、時間帯を考えている。夕食後は食べなくなった。
- ◇時々休肝日を設けている。

- * タニタ栄養講座・試食
- * こころの健康講座
- * 運動講座・体験
(ヨガ、トランポピクス、ズンバ
ピラティス、太極拳、骨盤体操
フラダンス)
- * 体組成・血圧測定



からだ

- ◆冬でも体重が増えていない。
- ◆腰痛が軽減。腰痛ベルトが外せた。
- ◆血圧が下がり、安定した。
- ◆排尿・便通がよくなった。
- ◆冷え性が改善。かぜ引かなくなった。

セミナーの感想

- * いろいろな運動を楽しく体験できた。
- * 定期的に運動の機会があることで、意識が継続できた。
- * 男性の参加者が増えるといい。
- * 身近な所で冬場も運動する機会が持てて有難かった。
- * タニタの活動量計は、運動量の目安に役立った。
- * 食事の話が聞けて関心が高まった。

継続は力なり!

今年もタニタがやってくる!

予告

H28やまこし多世代健康づくりセミナーを開催します。

山古志地域では、5月から栄養講座をはじめ、タニタ食の試食、運動体験、医師の講話、こころの健康講座など「栄養」「運動」「休養」を一体的に学び実践できる健康づくりセミナーを開催。H28年度は内容をリニューアルし、年間22回、総合型クラブY-GETSと共催で開催します。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 保健係 (☎59-2333)

総合型クラブY-GETS 平成28年度会員募集!!

当クラブでは、トランポピクス、貯筋体操、やまキッズ、ボクシング、スノーボード等の教室や各種サークル活動を行っています。皆さんもクラブの一員になり、色んな活動に参加してみませんか？3月中に会員登録申込みをされた方には、特典をご用意しています。

入会を希望される方は年会費を持参のうえ、山古志体育館内のY-GETS事務室までお越しください。

■年会費(4月～翌年3月の1年間分 スポーツ安全保険料含む)

◇一般 3,500円 ◇シニア(65歳以上) 2,000円 ◇小・中学生 2,500円 ◇未就学児 1,000円

※同一家族3人以上の同時入会に限り1人あたり500円引き

問合せ：総合型クラブY-GETS (☎59-3070)



なだれに注意しましょう

今年は、例年に比べて雪解けが早いとの予測が出ています。急激な気温の上昇によって、なだれ発生の危険が高まることが予想されます。斜面の状況に注意し、危険な場所には近づかないでください。また、歩行者はなだれに巻き込まれないように谷側を歩くようにしてください。

なだれに遭ってしまったら

警察110番または消防119番へ

なだれの前兆現象やなだれを見つけたら

産業建設課 土木施設係 (☎59-2344) まで

くらしのカレンダー (3月18日~4月30日)

() 内は会場等

| 日 | 曜 | 行事等 | 問 | 日 | 曜 | 行事等 | 問 |
|---------|---|----------------------|---|----|---|----------------------------------|-----|
| 〈 3 月 〉 | | | | 8 | 金 | | |
| 18 | 金 | 山古志支所だより3月号発行 | 地 | 9 | 土 | | |
| | | 第3回地域委員会 (山古志支所) | 地 | 10 | 日 | | |
| | | 赤ちゃん相談 (さいわいプラザ) | 市 | 11 | 月 | | |
| | | 竹沢貯筋体操教室 (山古志体育館) | Y | 12 | 火 | 竹沢貯筋体操教室 (山古志体育館) | Y |
| 19 | 土 | | | | | 幼児体育教室 やまキッズ (竹沢保育園) | Y |
| 20 | 日 | <春分の日> | | 13 | 水 | ボクシング教室 (山古志体育館) | Y |
| 21 | 月 | <振替休日> | | 14 | 木 | トランポビクス教室 (山古志体育館) | Y |
| 22 | 火 | | | 15 | 金 | 狂犬病予防注射 (山古志支所前) | 市 |
| 23 | 水 | 幼児体育教室 やまキッズ (竹沢保育園) | Y | | | 山古志支所だより4月号 発行予定 | 地 |
| 24 | 木 | 山古志小学校卒業式 (山古志小学校) | 学 | 16 | 土 | | |
| | | ボクシング教室 (山古志体育館) | Y | 17 | 日 | | |
| 25 | 金 | 虫亀貯筋体操教室 (虫亀集落センター) | Y | 18 | 月 | | |
| 26 | 土 | | | 19 | 火 | 富所医師診察日 (虫亀診療所) | 市 |
| 27 | 日 | | | | | すくすくチャイルドの会 (竹沢保育園) | 市 |
| 28 | 月 | 山古志体育館 休館日 | 地 | 20 | 水 | 1歳6か月児健診 (さいわいプラザ) | 市 |
| 29 | 火 | 竹沢保育園卒園式 (竹沢保育園) | 保 | 21 | 木 | 1歳6か月児健診 (さいわいプラザ) | 市 |
| 30 | 水 | | | 22 | 金 | 虫亀貯筋体操教室 (虫亀集落センター) | Y |
| 31 | 木 | | | 23 | 土 | | |
| 〈 4 月 〉 | | | | 24 | 日 | | |
| 1 | 金 | | | 25 | 月 | 山古志体育館 休館日 | 地 |
| 2 | 土 | | | 26 | 火 | 竹沢貯筋体操教室 (山古志体育館) | Y |
| 3 | 日 | | | | | 幼児体育教室 やまキッズ、すくすくチャイルドの会 (竹沢保育園) | Y/市 |
| 4 | 月 | | | | | 赤ちゃん相談 (さいわいプラザ) | 市 |
| 5 | 火 | 竹沢保育園入園式 (竹沢保育園) | 保 | 27 | 水 | ボクシング教室 (山古志体育館) | Y |
| 6 | 水 | 3歳児健診 (さいわいプラザ) | 市 | 28 | 木 | トランポビクス教室 (山古志体育館) | Y |
| 7 | 木 | 山古志小中学校入学式 (山古志小中学校) | 学 | 29 | 金 | <昭和の日> | |
| | | 3歳児健診 (さいわいプラザ) | 市 | 30 | 土 | | |

●市税などの3月、4月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎59-2332)

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

4月 納期限(口座振替日)は、5月2日(月)です。
 納期 = 固定資産税 1期
 介護保険料(普通徴収) 1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
(3月1日現在)

 434 世帯
(-1)

 1,074 人
(-4)

 544 人
(-1)

 530 人
(-3)

※()は先月比 ※外国人世帯人口含む

山古志支所だより 2016年3月号 (第138号)

(6)

前より前へ! 長岡
人が育ち 地域が輝く

