

# やまこし



山古志支所だより

1月号

2018.1.19 発行

## 一筆一筆無心で



山古志小・中学校で書初め大会が行われました。(1月10日)

課題の字に挑戦。一筆一筆、真剣な表情で最後まで集中して書き上げていました。

作品は校内書初め展として展示されます。

### ■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。

### 安全祈願祭・救助訓練（12月14日）

古志高原スキー場で、安全祈願祭が行われました。スキー場関係者や山古志支所職員など約20名が出席し、無事故への決意を新たにしました。その後、リフトが停止した状況を想定し、救助訓練が行われました。



### 初笑い（1月6日）

山古志体育館で、やまっこクラブの正月遊びが行われました。子ども達はけん玉や福笑い、こま回しなどして正月気分を味わいました。



### 小中学校PTA 雪上レク（1月13日）

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。子ども達と保護者、地域住民、学校職員でボール運びリレー・チューブレースや雪積み競争など、雪に足を取られながらも楽しそうに雪上を駆け抜けていました。



### ぎよぎよぎよっ！（12月21日）

古志高原スキー場で、さかなクンが真鯉を持ち込み鯉料理を作りおいしく頂きました。古志高原スキー場職員が毎年オープン前にシーズン中、風邪をひかないように、無事仕事が終わられるように、精をつけるために鯉料理を食べていました。



### スキースポーツ少年団結団式（1月13日）

古志高原スキー場で、スキースポーツ少年団結団式が行われました。結団式後、団員の班分けをして今シーズンの活動が始まりました。



### 各集落でさいの神（1月14日～15日）

無病息災や五穀豊穡を願う小正月の恒例行事「さいの神」が、各集落で行われました。

さいの神に合わせて、玉入れやパン食い競争等の雪上レクリエーションが行われました。

▼種苧原集落の様子



▲虫亀集落の様子



## 山古志方面隊消防出初式（1月7日）

山古志体育館小アリーナで、1年の無災害、無火災を願い出初式が行われ、式典では消防活動に功績のあった団員が表彰されました。その後、アオーレ長岡での出初式に参加し、大手通りの行進や放水訓練を行いました。



新潟県知事・新潟県消防協会 功績章

所属	階級	氏名
第2分団	分団長	長島 豊
第3分団	分団長	小川 勝司
第4分団	分団長	高野 達雄

新潟県知事・新潟県消防協会 勤続30年表彰

所属	階級	氏名
方面隊長		星野 和弘

新潟県知事・新潟県消防協会 勤続20年表彰

所属	階級	氏名
第1分団第1部	班長	佐藤 純一
第3分団第2部	班長	藤井 久弘
第4分団第1部	班長	星野 貴則
第4分団第3部	部長	小川 紀幸

新潟県消防協会・勤続10年表彰

所属	階級	氏名
第3分団第1部	班長	藤井 寛之

長岡市消防団永年勤続（15年）

所属	階級	氏名
第2分団第1部	団員	斎藤 昇
第2分団第2部	班長	松田 雅義
第2分団第2部	団員	田中 重美
第4分団第1部	団員	五十嵐 雅支

機関点検優良分団表彰

第3分団第1部

## 山古志地域ふるさと創生基金事業実行委員会からの事業報告

### ☞やまこし検定（12月13日）

山古志小・中学校で生徒13人がやまこし検定に挑戦しました。受験前には昼休みなどを使って、友達同士で問題を出し合ったりして勉強に励んだとのこと。検定を主催した山古志地域ふるさと創生基金実行委員会の小池正瑠委員長は受験にあたり「皆さんはこれからの山古志の後継者でありますので、地域の歴史や文化など色々なことを知ってほしい。」と話しました。



▲山古志検定 小・中学生の様子

### ☞山古志散策スタンプラリー特産品抽選会（12月18日）

昨年開催した山古志散策スタンプラリー参加者へ特産品を贈呈するため、実行委員会にて抽選会を行いました。当選者10人には山古志産牛肉と山古志産コシヒカリを贈呈。スタンプラリーには県内・外から多くの方にご参加いただき、65日間で延べ174人の方からご参加いただきました。

#### 【当選者からの声（アンケート抜粋）】

- ・（昨年）9月に親戚が集まる機会があり、山古志弁当を振る舞い、県外の親戚にとっても喜ばれました。その時にスタンプラリーを知り、回らせていただき、新しい場所も訪れることが出来て良かったです。
- ・今年は山古志で稲刈りに参加出来たり、スタンプラリーで美味しいお米とお肉もいただき、たくさん山古志について勉強させていただき楽しい年になりました。



▲スタンプラリー抽選の様子

## いつまでも健康でいるために～健康ミニコラム～

いつまでも健康で充実した日々を送りたい！それが誰もの願いです。  
 今月は、“体重”についてお届けします。



## あなたの適正体重は？

体重は、“体を作っているものの重さ”のことで、BMI（体格指数）が18.5～24.9になる範囲を標準としています。中でも、BMIが22前後だと一番病気になりにくいと言われており、目指したい数値と言えます。自分にとっての適正体重を保ち、健康的な体を維持しましょう。

## 【BMIの出し方と適正体重】

$$\begin{aligned} & \text{【BMI】} \\ & \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} \\ & \text{【適正体重】} \\ & \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \end{aligned}$$

BMI18.4以下の人…やせ体型。

まずはBMI20を目指しましょう

BMI18.5～24.9の人…標準体型。

BMI22を目指しましょう

BMI25.0以上の人…肥満体型。

まずはBMI25を目指しましょう

たいそせい  
 あなたの体組成は？

BMIと一緒に見たいのが、体組成（脂肪・筋肉・水分等の量や比率）です。BMIが標準範囲内でも隠れ肥満等で脂肪量が多かったり、逆に骨太筋肉質でBMIが標準以上になることがあるからです。また、水分の量を見ることで血液等の循環状況や脱水の有無をチェックすることができます。

## 【体組成の標準割合】

		男性	女性
脂肪量		8～25%	22～36%
除脂肪量	タンパク・ 筋肉量等	70～89%	60～75%
	骨量	3～5%	2.5～4%
水分量		50～65%	45～60%



\* 脂肪量 + 除脂肪量が体重です。

\* 水分は、脂肪・除脂肪関係なく含まれるため、全体の割合として表示されます。

◎◎◎自宅の体重計に体組成機能がない場合は、

山古志体育館内の入り口左側に設置の**ウェルネススポット**をご活用ください◎◎◎

## 体重コントロール

体重の増減は、食べた分と動いた分の差し引きで決まります。食べ過ぎれば増え、たくさん動けば減ります。体重をコントロールするために、まずは“体重を測る”ことを習慣にしましょう。年末年始等不規則になりがちな生活で増えた体重は、間食を控え普段の食事に戻すことと、いつもより意識して動くことで減りやすくなります。



体重の保ち方のご相談も大歓迎♪

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

## 市・県民税申告相談会のお知らせ

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（原本）・各種控除証明書、マイナンバーの記載に必要な書類、印鑑などを整えてお越しください。

●相談期間：2月16日（金）～3月15日（木）

※土、日を除く

●受付期間：午前8時30分～午後4時30分

●会場：山古志支所 1階相談室

相談日	対象地区
2月16日（金）	虫亀地区
2月19日（月）	種芋原地区
2月20日（火）	竹沢、東竹沢、三ヶ地区
2月21日（水）～ 3月15日（木）	全地区

問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

## 弁護士によるB型肝炎特措法無料相談会

●内容：集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会

●日時：2月3日（土）午後1時30分～午後4時  
（受付午後3時まで）

●場所：サンライフ長岡 第1・第2会議室

問合せ：全国B型肝炎訴訟新潟事務所（☎ 025-233-1130）

市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

## 除雪作業中の事故に注意してください

屋根の雪おろしや家の周辺の除雪作業中の事故が多発しています。以下のことに気をつけて、安全に除雪作業を行ってください。

- ①作業は2人以上で行う。
- ②はしごはしっかりと固定する。
- ③足場を確認し、落下防止のため命綱等の着用を心掛ける。
- ④除雪機に詰まった雪の除去は、エンジンを止めてから行う。
- ⑤適度な休憩を取り、無理をしない。
- ⑥豪雪のため、やむを得ず道路に屋根雪を落とさなければならない場合は、集落等で日程を調整して、一斉雪おろしをお願いします。実施日は、区長さんを通じて事前にご相談してください。

## なだれに注意してください

降雪・積雪の増加に伴い、なだれ・雪害の危険性が高まります。特になだれについては、十分に注意してください。クラックや巻きだれ、雪庇などの兆候を見つけたら、危険な場所を避け身の安全を確保し、場所や様子を下記担当へご連絡ください。

問合せ：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）

## 古志高原スキー場からのお知らせ

### バッジテスト

●主催：古志高原スキー学校

●日時：2月11日（日）3月11日（日）  
午前10時 事前講習及び講習検定  
午後1時 実技検定

●申込：当日までに古志高原スキー場事務室にて受付してください。

※スキー場の状況（滑走可否）により期日を変更、もしくは中止することがあります。ご了承ください。

問合せ：古志高原スキー場（☎ 59-3500）

総合型クラブY-GETS（☎ 59-3070）



### 一般スキー教室

●日時：1月28日（日）2月4日（日）  
午後1時15分～午後3時15分

●対象：中学生以上 ●定員：20名

●料金：1,000円 ※リフト料金別途

### スノーボード教室

●日時：1月20日（土）、28日（日）2月3日（土）  
午後1時～午後3時（受付12時30分より）

●対象：初めての方及びターンが出来ない方

●定員：12名

●料金：4,000円（レンタル込み）3,000円（レンタル無し）

### こどもスキー教室

●日時：1月28日（日）2月4日（日）、12日（月）  
午前10時～正午

●対象：5才～小学生まで ●定員：40名

●料金：500円 ※リフト料金別途

# ヴァイオリン&チェロ ミニコンサートのご案内

参加無料です。みなさんのご来場お待ちしております！

日時：1月27日（土）午後1時30分～2時30分 会場：山古志体育館

対象：どなたでも ※0歳児から参加できます 定員：30名【事前申込み】

問合せ：総合型クラブY-GETS（☎ 59-3070）



## くらしのカレンダー（1月19日～2月28日）

（ ）内は会場等

問い合わせ先  
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、YⅡY・GETS、スⅡ古志高原スキー場、

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
＜ 1 月 ＞				9	金		
19	金	山古志支所だより1月号発行	地	10	土	子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	Y
		子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y	11	日	《建国記念日》	
20	土	子育ての駅やまっこ「手形アート&お誕生会」(山古志体育館)	Y	12	月	《振替休日》	
21	日			13	火	幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y
22	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市			竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
		山古志体育館 休館日	地	14	水	オレンジカフェ(なごみ苑)	市
23	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y			1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
		子育ての駅やまっこ「節分工作」(山古志体育館)2/3まで	Y	15	木	1歳6か月児健診(さいわいプラザ)	市
24	水					種苧原健康体操教室(種苧原公民館)	Y
25	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	16	金	市・県民税申告相談会・虫亀地区(山古志支所)	市
26	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市			子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y
		虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y			山古志支所だより2月号発行予定	地
27	土	やまこし汁教室(山古志体育館)	Y	17	土		
		ヴァイオリン&チェロミニコンサート(山古志体育館)	Y	18	日		
28	日			19	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
29	月					市・県民税申告相談会・種苧原地区(山古志支所)	市
30	火			20	火	市・県民税申告相談会・竹沢、東竹沢、三ヶ地区(山古志支所)	市
31	水	市老連山古志支部囲碁将棋大会(なごみ苑)	市			子育ての駅やまっこ「ひなまつり工作」(山古志体育館)3/3まで	Y
				21	水	市・県民税申告相談会・全地区(山古志支所)3/15まで	市
＜ 2 月 ＞				22	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
1	木			23	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
2	金	すくすくチャイルドの会・豆まき(竹沢保育園)	市				
3	土			24	土		
4	日			25	日	古志高原スキーカーニバル(古志高原スキー場)	ス
5	月			26	月	山古志体育館 休館日	地
6	火			27	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
7	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	28	水		
		3歳児健診(さいわいプラザ)	市				
8	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y				

### ● 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）

1月

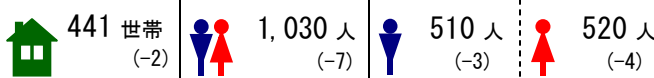
納期限(口座振替日)は、1月31日(水)です。  
納期＝市民税・県民税4期、国民健康保険料7期、  
介護保険料(普通徴収)10期、  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)10期

2月

納期限(口座振替日)は、2月28日(水)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

※ 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

※ 外国人世帯人口含む



志、未来へ。

NAGAOKA