

# やまこし



山古志支所だより

2月号

2018.2.16 発行

福はうち、みんな笑顔で



2月2日（金）竹沢保育園で豆まき会が行われました。節分戦隊オニレンジャーを元気よく歌って踊り、ステージ上で一人一人自分の中の退治したい鬼、「おこりんぼ鬼」や「ごろごろ鬼」などを発表しました。まもなくして鬼が登場、園児たちは力を合わせて鬼を退治して大喜び、すると福の神が現れご褒美が配られました。

## ■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。

## 何に見えるかな！？（1月20日）

子育ての駅やまっこ（山古志体育館内）で総合型クラブ Y-GETS 主催のお楽しみ会が毎月行われています。

今回は「手形アート作り」と題して、参加した15名の親子がスタンプ台に手を押しあて、画用紙に手形を採り、象をイメージしてサインペンやマスキングテープできれいに飾り付けました。

子ども達の成長が確認できる作品ができ、参加者はおおいに盛り上がりました。



## ばくだん作りに挑戦！（1月27日）

総合型クラブ Y-GETS の主催で、山古志地域の名物「やまこし汁」料理教室が、山古志体育館で行われました。

参加した子ども達は地域の先生（畑の学校）の指導を受けながら、山古志野菜のヤーコンやかぐら南蛮を刻み合わせたひき肉で、かぐら南蛮味噌を包み込む肉団子（通称：ばくだん）の作り方を教わりながら、一生懸命調理し、おいしそうに食べていました。



## 癒しのひと時♪（1月27日）

総合型クラブ Y-GETS の主催で、ヴァイオリン&チェロのミニコンサートが開催されました。新井 紗央理さん、井上 貴信さん、お二人の一流アーティストが演奏する「メヌエット」などのクラシック曲や「しあわせ運べるように」、「となりのトトロ」等の身近な曲まで、会場に集まった約50人は美しい音色に聞き入っていました。

楽器演奏体験では、お二人が丁寧に指導しながら、4分の1サイズのヴァイオリンを、子ども達が楽しそうに弾いていました。



## 盤上での駆け引き（1月31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・将棋大会が行われました。参加者18名は一手ごとに熟考しながら、白熱の対局を繰り広げていました。

●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 田中 良宗さん（虫亀第一亀寿会）
- 第3位 関 勝 さん（梶金老人クラブ）

### 将棋の部

- 優勝 苺羽 矢之助さん（竹沢第一互幸会）
- 準優勝 五十嵐 勝 さん（虫亀第二亀寿会）
- 第3位 石原 正博 さん（虫亀第一亀寿会）



## 全日本総合錦鯉品評会（2月3～4日）

東京都港区の東京流通センター展示場において、標記品評会が開催され、見事に当地域産錦鯉が入賞しました。

「錦鯉」に命名され100年となった本年、外国を始めさまざまな客層が増え益々注目されている中で入賞となりました。おめでとうございます。

また会場内では、長岡市（山古志）の観光PRも行い、山古志の魅力を発信出来ました。



壮魚オスの部総合優勝・第70部  
昭和三色 丸重養鯉場（虫亀）

## 事故のない雪かきを（2月10～11日）

NPO法人中越防災フロンティア主催の雪かき道場が行われ、県内外から28人が参加しました。

参加者は2コースに分かれ、初級コースはスコップやスノーダンプの使い方などの実技講習を受け、雪積みやかまくら作りを体験しました。上級コースは除雪計画の策定やロープワーク、搬送訓練等を学び、実際に屋根に上り雪下ろしをしました。みなさんお疲れさまでした。



## 初開催「本気の！やま雪遊び」（2月11～12日）

30歳以下限定の交流イベントが竹沢ロータリーハウスで初開催されました。2日間の日程で、市内・外の大学生など10名が参加。雪を生かした「雪中宝さがし」や、カラフルに色付けされた雪玉をぶつけ合う「国際ルール雪合戦」などで交流を深めました。参加者は「冬に訪れることは少なかったので、雪の多さにびっくりした。」と言いながらも、自ら軒先の雪かきを始めるなど、雪の中での生活に溶け込んでいました。



●例年にならない降雪量となっています。雪下し等作業事故に気をつけましょう。

## 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、“たばこ”についてお届けします。



### たばこに関する雑学 Q&A

#### Q. たばこの煙に含まれる有害物質は？

**A.** 数 100 種類あると言われる中、特に有害なのが、血行障害を起こす**タール**、発がん物質を含む**ニコチン**、循環不全のもととなる**一酸化炭素**です。

#### Q. たばこを吸う人は、常に酸欠…？

**A.** 空気中の一酸化炭素濃度を 1 とした場合、たばこを吸った時の肺の一酸化炭素濃度は 100。疲労感や頭痛等の**一酸化炭素中毒が出るレベル**です。

#### Q. たばこによって引き起こされる害は？

**A.** 30～50 種類に及ぶと言われています。筆頭にあげられるのが**がん**、心疾患や脳卒中等の**循環器疾患**、胃潰瘍等の**消化器疾患**、感染症にかかりやすくなる等の**免疫機能の低下**、疲労感や持続力低下等の**運動機能の低下**、しみ・シワ・肌荒れ等の**皮膚疾患**、集中力や思考力の低下といった**知的能力の低下**、**寿命の短縮**等があります。その他、たばこ代にかかる経済的な負担も一種の害と言えます。

#### Q. 禁煙後、体が正常な働きを取り戻すまでにかかる時間は？

**A.** 吸い終わった瞬間から、体は正常に戻ろうと働き始めます！  
目安として…

\* **20 分**後：血圧・脈拍が正常になる、手足が温くなる。

\* **8 時間**後：血液中の酸素濃度が増え始める。

\* **24 時間**後：心筋梗塞・狭心症になる確率が下がる。

\* **48 時間**後：味覚・嗅覚が回復し始める。

\* **72 時間**後：ニコチンが体から完全に消える、呼吸が楽になる。

\* **2～3 週間**後：循環が改善、歩行が楽になる、肺機能が 30%アップ、肌がすべすべになる。

\* **1～9 か月**後：せき・たん・疲れやすさ・息切れが改善する、呼吸器感染が少なくなる。

\* **5 年**後：肺がんになる確率が半分になる。

\* **10 年**後：肺がんになる確率が 1/10 になる。

ちなみに、**たばこ1本につき 5 分 30 秒の割合で寿命が縮む**と言われています。



### 喫煙マナーを守りましょう

たばこは、「百害あって一利なし」と言われるほど害の多いし好品です。依存度も高いため簡単にはやめられません。しかし、たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者・非喫煙者に関係なく、さらに衣服や部屋等に残る煙成分を吸い込むだけでも悪影響を及ぼします。歩きたばこやポイ捨てはもちろん、分煙等吸わない人に配慮した吸い方を心がけましょう。禁煙したい方は、家族や専門家等の力も借りましょう。



問合せ：市民生活課 福祉係 保健係 (☎ 59-2333)

## 古志高原スキー場 スキーカーニバル

**2月25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、山古志咖喱、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

**3月10日(土) 午前11時から**

会場：四季の里古志(種芋原)

- 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 雪中角突き大会
- 14:00～16:00 雪上車の試乗体験
- 15:00～17:00 ステージショー
- 18:00～ 日本一のさいの神点火式・復興の花火・空とぶランタン



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
	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)

## 交通災害共済加入者を募集します

平成30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30年4月1日～平成31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
 (ゆうちょ銀行では申込みできません)

問合せ：地域振興課 総務係 (☎ 59-2330)

## 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(日) 午後2時40分から
- 会場：希望の鐘前広場
- 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



昨年の様子

問合せ：山古志住民会議事務局

山古志サテライト(☎ 59-2301)

交通死亡事故が多発しております。

- 横断歩行者の保護 ●冬道の安全走行 ●車は早めのライト点灯 ●歩行者は夜光反射材を

くらしのカレンダー（2月16日～3月31日）

（ ）内は会場等

地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、YⅡY・GETS、スⅡ古志高原スキー場、学Ⅱ小・中学校、保Ⅱ竹沢保育園、住Ⅱ住民会議

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 2 月 >				9	金		
16	金	市・県民税申告相談会・虫亀地区(山古志支所)	市	10	土	古志の火まつり(四季の里古志)	産
		子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y	11	日	3.11 追悼・復興祈願セレモニー(希望の鐘前広場)	住
		山古志支所だより2月号発行	地	12	月		
17	土			13	火	オレンジカフェ(なごみ苑)	市
18	日					竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
19	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	14	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
		市・県民税申告相談会・種苧原地区(山古志支所)	市	15	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
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			種苧原健康体操教室(種苧原公民館)	Y
		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	16	金	山古志支所だより3月号発行予定	地
21	水	市・県民税申告相談会・全地区(山古志支所)3/15まで	市			子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y
22	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	17	土		
23	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y	18	日		
		赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	19	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
24	土			20	火		
25	日	古志高原スキーカーニバル(古志高原スキー場)	ス	21	水	《春分の日》	
26	月	山古志体育館 休館日	地	22	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
27	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	23	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
28	水					山古志小学校卒業式(山古志小学校)	学
< 3 月 >						虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
1	木			24	土	子育ての駅やまっこ「セルフハンドマッサージ」(山古志体育館)	Y
2	金	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	25	日		
		山古志中学校卒業式(山古志中学校)	学	26	月	山古志体育館 休館日	地
3	土	子育ての駅やまっこ「ひな祭り会」(山古志体育館)	Y	27	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
4	日					幼児体育教室 やまキッズ(竹沢保育園)	Y
5	月			28	水		
6	火			29	木	竹沢保育園卒園式(竹沢保育園)	保
7	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	30	金		
8	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	31	土		
		ボクシング教室(山古志体育館)	Y				

●市税などの2月、3月の納期

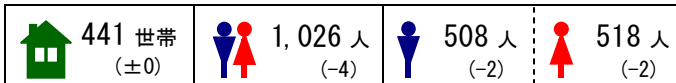
問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）

**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

**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、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)



※ ( )は前月比

※ 外国人世帯人口含む



志、未来へ。

NAGAOKA