

山古志支所だより

11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いただけます。

2013.11.15発行

小さな手でつかんだ

おいしいお米！

山古志地域
産業まつり

山古志地域
産業まつり
11/3



勇壮な闘牛太鼓でまつりが開幕！



縄ない名人はだれ？腕自慢が集まった縄ない選手権大会



闘牛千秋楽に名勝負が続出！



お米のつかみ取り大会に長蛇の列！

復興支援へ



山古志闘牛会が復興支援に福島県へ。(11/10)

山古志小中文化祭



子ども達がかわいい演技を披露。(11/2)

生活習慣病予防のススメ (26)

～ 気になるぽっこりお腹・・・男性に多い内臓脂肪の蓄積 ～

内臓脂肪は、筋肉を動かすエネルギー源という“善玉”の顔を持つ反面、増えすぎるとコレステロールや血圧、血糖を上げる“悪魔”に変貌。さらに脂肪肝や糖尿病など、病気が病気を呼ぶドミノ倒し現象を引き起こします。

あなたは、20歳の頃から何kg体重が増えましたか？その増えた体重、全部“体脂肪”（？）かも？！内臓脂肪がたまりやすい生活してませんか？今一度、生活習慣を見直してみましょう。

●内臓脂肪がたまりやすい10か条

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 満足するまで食べる | <input type="checkbox"/> 夕食の時間が遅くて、量が多い |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む、休肝日がない |
| <input type="checkbox"/> 炭水化物の重ね食いをしている
例) ラーメン+チャーハン+餃子
うどん+いなり寿司 | <input type="checkbox"/> 睡眠不足気味である |
| <input type="checkbox"/> 野菜が不足している | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 間食をよくする | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている |
- あなたは何個あてはまりましたか？ 数が多いほど内臓脂肪がたまりやすいとされています。

メタボリックシンドロームの改善には、体重の5%を減量するだけでも効果大。それだけで内臓脂肪が減り、脂質異常、高血圧、高血糖などの改善が期待できます。

山古志発

男の血液サラサラ塾

～知ってナツ得！オレ流健康法～ 開講!!

「健診で検査値が高めと言われたけど症状がないし・・・」「中年太りが気になるけど体質だから・・・」「食事のことは女房まかせだし・・・」と思っている男性にイチオシの講座を開催します!! 元気で稼げる今の内に、この講座で、血液サラサラでいるためのコツや自分にあった健康法を学びませんか？

	日時	会場	内容
1	12月5日(木) 午後1時～3時30分	なごみ苑	内臓脂肪はなぜたまるのか？～太るメカニズムと生活習慣病～ 何をどのくらい食べる？～適正カロリーを知ろう～ 血液サラサラ生活(睡眠編)～眠りの質・量が生活習慣病に影響?!～
2	12月25日(水) 午後1時～3時30分		アルコールとお正月の食事～忘新年会シーズンの賢い過ごし方～ アルコールと脳・認知症の関係 食べたら動く!めざせ消費生活プラス10
3	1月15日(水) 正午～3時30分		内臓脂肪をためない食事と食べ方 試食(血液サラサラ低カロリーランチ) 失敗しないダイエット～筋肉とダイエットの関係～
4	2月5日(水) 午後1時～3時30分		血管を丈夫にする食事～塩分のとり過ぎ、なぜ悪い?～ 血液サラサラ生活(タバコ編)～タバコと脳のメカニズム～ ストレスと病気

- 講師：古川 素子さん(管理栄養士) 南雲 陽子さん(運動指導員)
- 対象：おおむね74才以下の男性 ●費用：500円(3回目に集めます)
- 定員：20名 ●申込〆切：11月29日(金)

◆◆◆健康は未来の自分への先行投資です◆◆◆

申込み・問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

冬の交通事故防止運動

年末を控えたこの時期は、冬型の気候や飲酒の機会の増加など、交通事故の多発が予想されます。運転者は早めのライト点灯・



シートベルトの着用で交通安全に努めましょう。また、飲酒運転は絶対にやめましょう。

スローガン

来る年へ 笑顔でつなごう 安全運転

実施期間：12月11日(水)から20日(金)まで
担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

山古志産にいがた和牛が1位に！

「ながおか産食材総選挙!!」において山古志産にいがた和牛が1位になりました。また、山古志産かぐらなんばんも2位と、山古志産の食材が上位を独占しました。この取組みは長岡産食材をPRする目的で行なわれたものです。

選挙結果

- 第1位 2,046 票 山古志産にいがた和牛
 - 第2位 1,197 票 山古志産かぐらなんばん
 - 第3位 937 票 長岡パーク
 - 第4位 823 票 体菜
 - 第5位 658 票 どだれ里いも
- (ながおか食材 14 品目、選挙総数 9,930 票)



担当：産業建設課 農林係 (☎ 59-2343)

第4回やまこし検定の参加者を募集します！

今年も、地域の皆様から山古志の伝統や由来についてあらためて知識を深めていただくことを目的に、やまこし検定を開催します。

多くの皆様からのご参加をお待ちしております。



日時：平成25年12月8日(日)
午前10時 検定開始
(受付開始 午前9時30分から)

会場：やまこし復興交流館 おらたる

参加費：無料

申込み方法：12月2日(月)までに申込書を提出するか、お電話をください。

※詳しくは別に配布したチラシをご覧ください。

申込み・問合せ：ふるさと創生基金事業実行委員会事務局(地域振興課 地域振興・防災係 ☎ 59-2328)

耕作放棄地でそばを栽培

遊休農地解消に向けた取組で耕作放棄地を農業委員自らが蕎麦を栽培し、収穫した蕎麦を産業まつりで販売しました。お味は、どうかな!! (11/3)



避難先から民俗資料が9年ぶりに帰還

中越大震災で被災した山古志民族資料館の民俗資料。新潟市に避難していたこれらの民俗資料が9年ぶりに山古志に帰ってきました。現在は旧虫亀小学校に保管されています。(11/10)

現在は旧虫亀小学校に保管されています。(11/10)



12.1

**来て、見て、知って、恋しよう！
「やまこい」参加者募集中**

晩秋の山古志を舞台に素敵な出会いのきっかけづくりをお手伝いします。山古志地域内の男性・女性ともぜひご参加ください。

日 時：12月1日(日)午前12時～午後6時

場 所：やまこし復興交流館 おらたる 他

内 容：地域内交流ツアー、交流会、カップリング
(軽食付き)

対 象：おおむね25歳以上の独身男性、女性

定 員：各20名(先着)

参加費：男性4,000円／女性1,500円

申込み・問合せ：山古志住民会議 (☎ 59-2301)

11.24

地域の宝パネル展

山古志地域に伝わる古志の火まつりや牛の角突き、越路地域のもみじ園など市内各地の『地域の宝』を紹介するパネル展を開催します！

開催日：11月13日(水)から11月24日(日)まで

会 場：やまこし復興交流館 おらたる2階

時 間：午前9時から午後5時まで

問合せ：地域振興戦略部 (☎ 39-2260)

12.4

自動車文庫「米百俵号」巡回中

2000冊本を積んで自動車文庫が巡回します。

12.19

日時：12月4日(水)、12月19日(木)
午後1時20分～3時

停車場：旧種芋原教職員住宅→白髯神社(竹沢)
→竹沢保育園

問合せ：中央図書館 (☎ 32-0658)

12.5

出前ウィルながおか相談室 要事前予約

ひとりで悩まないで何でも相談ください。女性相談員と一緒に考えます。

- ・家族の色々な問題、仕事と家事で疲れる
- ・子どもに対しての心配事など

日 時：12月5日(木)午後2時～4時

場 所：山古志体育館 1階 休憩室(和室)

相談専用電話：090-4064-6017※まずはこちらにお電話を！
(受付時間：月～金 午前10時～午後4時30分)

問合せ：長岡市男女平等推進センター
ウィルながおか相談室 (☎ 39-9357)

平成26年の山古志カレンダー販売中

「四季の山古志写真コンテスト」の入賞・入選作品を使用した、来年の「四季の山古志カレンダー」が好評販売中です。

贈り物にもどうぞ。

価 格：1,000円



問合せ：山古志観光協会

(産業建設課内 ☎ 59-2343)

12.7

今年も山古志太鼓会が参加！

越後長岡 和太鼓祭 2013

入場
無料

長岡市内の太鼓の団体が勢ぞろいする和太鼓祭。山古志地域からも「山古志子ども太鼓会」が参加します。

日 時：12月7日(土)

午前9時30分から午後4時30分

※ 山古志太鼓会は午後2時30分頃から出演の予定です。

会 場：アオーレ長岡

問合せ：地域振興戦略部 (☎ 39-2260)

地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

12.17

富所先生の診察があります

12月の中央総合病院富所先生の診療日は、次のとおりです。

日 時：12月17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 保健係 (☎ 59-2333)

12.21

**古志高原スキー場が
オープンします**

古志高原スキー場は12月21日(土)にオープン予定です。

(降雪の状況によって変更あり)

詳しい内容については、チラシや支所だより12月号などでお知らせします。

問合せ

11月30日まで：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

12月1日から：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)



各行事のご案内

くらしのカレンダー（11月末～12月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
< 11 月 >				6	金		
15	金	山古志支所だより 11 月号 発行	地	7	土	越後長岡 和太鼓祭 2013(アオーレ長岡)	他
16	土			8	日	第 4 回やまこし検定(やまこし復興交流館)	地
17	日	ソフトバレーボール大会(山古志体育館)	Y	9	月		
18	月			10	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
19	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	11	水	冬の交通事故防止運動(12月20日まで)	地
		山古志地域除雪会議(山古志支所)	産			1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
20	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	12	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
21	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市	13	金		
22	金			14	土		
23	土	(勤労感謝の日)		15	日		
		バドミントン指導者講習会(山古志体育館)	地			16	月
24	日			17	火	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
25	月	山古志体育館休館日	地	18	水		
26	火			19	木	自動車文庫「米百俵号」巡回(地域内)	他
27	水			20	金	山古志支所だより 12 月号 発行予定	地
28	木			21	土	古志高原スキー場オープン予定	地
29	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市	22	日		
		2013 サンタ・プロジェクト IN やまこし	産			23	月
30	土	山古志バドミントン交流大会(山古志体育館)	Y	24	火	山古志体育館休館日	地
< 12 月 >				25	水	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
1	日	やまこい(やまこし復興交流館おらたる)	サ			男の血液サラサラ塾(なごみ苑)	市
2	月	除雪隊結団式(山古志支所)	産	26	木		
3	火			27	金	山古志支所だより新春号 発行予定	地
4	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	28	土		
		自動車文庫「米百俵号」巡回(地域内)	他	29	日		
5	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市	30	月		
		男の血液サラサラ塾(なごみ苑)	市	31	火	希望の鐘 除夜の鐘つき(山古志支所前)	サ
		出前ウィルながおか相談室(山古志体育館)	他				

問い合わせ 地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、産Ⅱ産業建設課、学Ⅱ山古志小・中学校、サⅡ地域復興支援センター 山古志サテライト、YⅡ総合型クラブ YⅠ G E T S、他Ⅱその他

● 市税などの11月、12月の納期

問合せ：市民生活課 市民係 (☎ 59-2332)

11月 納期限(口座振替日)=12月2日(月)
 納期=国民健康保険料5期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)8期、介護保険料(普通徴収)8期

12月 納期限(口座振替日)=1月6日(月)
 納期=固定資産税3期、国民健康保険料6期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)9期、介護保険料(普通徴収)9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
 11月1日現在
 ※()は前月比



468 世帯 (-1)



1,184 人 (-4)



595 人 (-1)



589 人 (-3)

※外国人世帯・人口を含む

