

# やまこし



山古志支所だより

12月号

2017.12.15発行



海の中は気持ちイイ〜

▲竹沢保育園 お楽しみ会の劇「海のダンスパーティー」の様子

■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

## 力いっぱいスパイク(11月19日)

山古志体育館で第10回Y-GETS杯ソフトバレーボール大会が開催され、市内外から123名が参加し、ネットを挟んで激しい攻防を繰り広げました。竹沢分館ヤングチームが、総合第2位と大健闘しました。



## 激しい熱戦(11月25日)

バドミントン交流大会がY-GETS主催で山古志体育館で行われました。市内外から小中学生12チーム105名が参加し、大人顔負けのプレーに拍手と歓声が沸き起こりました。山古志中学女子ダブルスペアが、中学女子の部で優勝を飾りました。



## 道路除雪は私たちが担当します(12月1日)

山古志支所大会議室で、市直営除雪隊の結団式が行われました。16名の隊員一人ひとりに、支所長から辞令書が手渡され、地域住民の安全な生活を守るため、除雪作業に努めることを確認しました。

今年も、大久保土建(株)と除雪隊が一丸となって、万全な除雪体制で臨みます。



### ～除雪作業のお願い～

- 危険ですので除雪車には近寄らないでください。
- 除雪道路に路上駐車をしないでください。
- 道路には雪を出さないでください。
- 除雪や通行の支障となる樹木の枝等は切り落としてください。
- 破損のおそれのある工作物や物件には赤旗ポール等の目印を設置してください。



## おたのしみ会・作品展(12月2日)

竹沢保育園にておたのしみ会が行われました。園児たちは一生懸命練習をした歌やダンス、劇を保護者の前で披露し、たくさんの拍手をもらい、表現することのすばらしさを学びました。

たんぼぼ部屋では、遠足で食べたいお弁当や、はり紙をして作った鯉のぼり、粘土、レゴブロックなどの、園児たちによる力作に保護者も見入っていました。



## 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：平成30年1月20日（土）午後1時30分～午後4時（受付午後3時まで）
- 場所：魚沼市中央公民館（堀之内公民館）研修室・会議室  
事前予約優先ですが、当日会場での申込みも可能です

問合せ：全国B型肝炎訴訟新潟事務所（☎ 025-233-1130 FAX 025-378-1662）

市民生活課 保健係（☎ 59-2333）



## 寄付金を山古志地区社会福祉協議会へ

産業まつりにおいて、農産物品評会の売上金の内、寄付金として賛同いただいたお金を、山古志地区社会福祉協議会へ贈呈いたしました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

問合せ：山古志産業まつり実行委員会事務局（産業建設課 商工観光係 ☎59-2343）

## 年末年始の業務案内

- 山古志支所を含め、12月29日（金）～1月3日（水）は市役所の業務を休みます。

### 支所・地域関連施設・その他の業務

施設名または業務名	12月						1月				
	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)	1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
山古志支所 ☎ 59-2330	通常どおり			休み			通常どおり				
山古志体育館 ☎ 59-2339	通常どおり			休み			通常どおり			通常どおり	
山古志診療所(種芋原・虫亀含む) ☎ 59-3807	通常どおり			休み			通常どおり				
山古志歯科診療所 ☎ 59-2037	通常どおり			休み			通常どおり				
長岡市山古志地域福祉センター なごみ苑 ☎ 59-2080	通常どおり			休み			通常どおり				
長岡市デイサービスセンター なごみ苑 ☎ 41-1180	通常どおり			休み			通常どおり				
子育ての駅やまこし「やまっこ」 ☎ 59-3070	通常どおり			休み			通常どおり				
長岡地域復興支援センター山古志サテライト ☎ 59-2301	通常どおり			休み			通常どおり				
やまこし復興交流館おらたる ☎ 41-1203	※平成30年3月末までエレベーター設置等工事のため休館中			休み			休館中				
消防署山古志出張所 ☎ 59-3221	通常どおり										
あまやち会館 ☎ 59-3620	休み	通常どおり		休み			通常どおり				
ごみ収集(市民生活課) ☎ 59-2332	生ごみ	プラ	可燃	びん・缶 ペットボトル	生ごみ	休み			生ごみ 可燃	びん・缶 ペットボトル 不燃	
し尿くみ取り(㈲山古志清掃) ☎ 59-2304	通常どおり			休み			通常どおり				
カーパス (NPO法人中越防災フロンティア) ☎ 59-2308	通常どおり			休み			通常どおり				

※その他の長岡市各施設の休館日等は、市のホームページをご覧ください。直接施設へお問合せください。

年末年始期間中以外の休館日は、各施設により異なりますのでご注意ください。

※山古志支所には警備員が常駐しています。緊急の場合は☎59-2330（代表）までご連絡ください。

## 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。今回は、“お酒とのつきあい方”についてお届けします。

「酒は百薬の長」と言い、血流を良くし、ストレスを和らげる効果があります。ただし、適量を過ぎると体に負担をかけ、肝機能障害・心疾患・脳卒中・認知症などの疾患の原因となることがあります。

## お酒の適量どのくらい？

1日の適量は、日本酒換算にして1合（180ml）です！過剰な摂取や複数の種類を飲むのは控えましょう。

## 【お酒1合の目安(各種アルコールを1合換算した)】



<b>日本酒</b> (15%) 1合 (180ml) 200kcal	<b>ビール</b> (5%) 中ビン1本 (500ml) 200kcal	<b>焼酎</b> (25%) 0.6合 (110ml) 140kcal	<b>酎ハイ</b> (5%) ロング缶1本 (500ml) 250kcal	<b>ウイスキー</b> (43%) ダブル1杯 (60ml) 140kcal	<b>ワイン</b> (14%) グラス1.5杯 (180ml) 150kcal
---	---	--	--	---	--

## 飲み方の工夫

年を重ねても美味しくお酒を楽しむために、体に優しい飲み方を心がけましょう。

**休肝日・休脳日は  
最低週2回**

アルコールの飲みすぎは脳を委縮させ、認知症になりやすいことがわかっています。また、アルコールは脳を興奮させるため安眠妨害にも。肝臓はもちろん、脳も休ませましょう。

**空腹で飲まない**

食べながら飲むことで、胃腸の粘膜を保護しアルコールの吸収が緩やかに。また、食物から吸収されるアミノ酸が肝臓の負担を軽くします。ただし、カロリーのとりにすぎに注意!

**強いお酒は薄めて**

アルコール度数の強いお酒はのどや胃腸の粘膜に刺激を与え、胃炎や食道がんの原因になります。薄めて飲み、粘膜を保護しましょう。

**長時間  
飲み続けない**

適量のアルコールの処理に3時間はかかります。飲み続けるほど肝臓の負担も大きくなります。抜けたと思ってもアルコールが残っている場合もあります。酒気帯び運転にもご注意を！



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

# 古志高原スキー場からのお知らせ



スキー場では、12月23日のオープンに向けて準備を進めています。皆さんのお越しをお待ちしております。

リフト券料金は以下のとおりです。

	大人	子ども(小学生以下)
1回券	200円	150円
12回券・1日券	2,000円	1,500円
ナイター券	1,500円	1,000円
シーズン券	18,000円	13,000円
ナイターシーズン券	13,000円	10,000円



お得情報

- ◎大人1人、子ども1人でお得な親子割引があります。(12回券・1日券合計3,500円⇒3,000円になります)
- ◎毎月第3日曜日…小学生以下はリフト1日券無料(スキー子どもの日)
- ◎毎週水曜日…女性はリフト1日券半額(レディースデー)
- ◎毎週木曜日…満60歳以上の方はリフト1日券半額(シニアデー)
- ◎その他15名以上でのご利用には団体割引あり。

## 29年度営業カレンダー

営…通常営業日(午前9時から午後5時)  
 ⑦…ナイター営業日(午前9時から午後9時)  
 ※降雪・積雪状況により変更になる場合があります。

平成29年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
						営
24	25	26	27	28	29	30
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
31						
営						
平成30年 1月						
	1	2	3	4	5	6
	営	営	⑦	営	⑦	⑦
7	8	9	10	11	12	13
営	営	困	⑦	営	⑦	⑦
14	15	16	17	18	19	20
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
21	22	23	24	25	26	27
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
28	29	30	31			
営	困	困	⑦			
2月						
				1	2	3
				営	⑦	⑦
4	5	6	7	8	9	10
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
11	12	13	14	15	16	17
営	営	困	⑦	営	⑦	⑦
18	19	20	21	22	23	24
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
25	26	27	28			
営	困	困	⑦			
3月						
				1	2	3
				営	⑦	⑦
4	5	6	7	8	9	10
営	困	困	⑦	営	⑦	⑦
11	12	13	14	15	16	17
営	営	困	⑦	営	⑦	⑦
18	19	20	21	22	23	24
営	困	困	営	営業最終日		

## スキー・スノーボード教室について

### ①子どもスキー教室

日程：1月7日(日)、14日(日)、28日(日)、2月4日(日)、12日(月)  
 いずれも午前10時から正午  
 対象：幼児、小学生  
 定員：40名(うち初心者15名)  
 費用：1回500円(リフト料金は別途かかります)

### ②一般スキー教室

日程：1月7日(日)、14日(日)、28日(日)、2月4日(日)  
 いずれも午後1時15分から午後3時15分  
 対象：中学生以上の初級者・中級者(定員20名)  
 費用：1回1,000円(リフト料金は別途かかります)

### ③スノーボード教室

日程：1月14日(日)、20日(土)、28日(日)、2月3日(土)  
 いずれも午後1時から午後3時  
 対象：初心者  
 金額：Y-GETS 会員(レッスン代、リフト代、レンタル代込)3,000円(レンタル無)2,000円  
 非会員(レッスン代、リフト代、レンタル代込)4,000円(レンタル無)3,000円

### ④スキースポーツ少年団

日程：1月13日(土)～3月9日(金)の毎週金・土曜  
 金曜は午後7時から8時30分、  
 土曜は午後1時30分から3時30分  
 対象：小学3～6年生、中学1～2年生  
 金額：Y-GETS 会員2,000円、非会員4,500円

※①～③は古志高原スキー場、④は総合型クラブ Y-GETS へお申し込みください。

※各教室でレンタル希望の方は数に限りがあるため、事前にお申し込みください。

申込み・問合せ

古志高原スキー場 (☎ 59-3500)  
 総合型クラブ Y-GETS (☎ 59-3070)

くらしのカレンダー（12月15日～1月31日）

（ ）内は会場等

問合わせ先  
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、スⅡ古志高原スキー場、YⅡYⅡGETS、学Ⅱ小・中学校、消Ⅱ消防署山古志出張所

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 12 月 >				8	月	《成人の日》	
15	金	山古志支所だより 12 月号発行	地	9	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
16	土	子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	Y	10	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
17	日			11	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市
18	月					ボクシング教室(山古志体育館)	Y
19	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	12	金		
		トランポピクス教室(山古志体育館)	Y	13	土	小中学校 PTA 雪上レクリエーション大会(小中学校)	学
		子育ての駅やまっこ「みんなのサロン」(山古志体育館)	Y	14	日		
20	水			15	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
21	木	種芋原健康体操教室(種芋原公民館)	Y	16	火	種芋原健康体操教室(種芋原公民館)	Y
						幼児体育教室“やまキッズ”(竹沢保育園)	Y
22	金	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	17	水	オレンジカフェ(なごみ苑)	市
		赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市			1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
		虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y				
23	土	《天皇誕生日》		18	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
		古志高原スキー場オープン予定日	ス	19	金	山古志支所だより1月号発行予定	地
24	日					子育ての駅やまっこ「子育て相談」(山古志体育館)	Y
25	月	山古志体育館 休館日	地	20	土	子育ての駅やまっこ「お誕生会」(山古志体育館)	Y
26	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y	21	日		
27	水	ボクシング教室(山古志体育館)	Y	22	月	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
28	木	山古志支所だより新春号発行予定				山古志体育館 休館日	地
29	金			23	火	竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	Y
30	土			24	水		
31	日			25	木	ボクシング教室(山古志体育館)	Y
< 平成 30 年 1 月 >				26	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
1	月	《元旦》				虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y
2	火			27	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
3	水			28	日		
4	木			29	月		
5	金			30	火		
6	土	子育ての駅やまっこ「お正月遊び」(山古志体育館)	Y	31	水		
7	日	消防団山古志方面隊出初式(山古志体育館)	消				

● 市税などの12月、1月の納期	問合せ：市民生活課 市民係（☎ 59-2332）
<p><b>12月</b> 納期限(口座振替日)は、<u>12月28日(木)</u>です。                  納期＝固定資産税・都市計画税3期、国民健康保険料6期、介護保険料(普通徴収)9期、後期高齢者医療保険料(普通徴収)9期</p>	<p><b>1月</b> 納期限(口座振替日)は、<u>1月31日(水)</u>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</p>
※ 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)。	

