

除雪についてのお願い

道路の除雪作業にご協力を

いよいよ厳しい冬の到来です。支所では、冬期間の道路交通を確保するために今年も万全な除雪体制で臨みます。スムーズな除雪作業を行うには、住民の皆さん一人ひとりの協力が必要です。



皆さんから、以下のことを守って

いただき、効率的な除雪作業にご協力ください。

1. 除雪路線は全面駐車禁止です

路上駐車があると除雪作業の妨げとなるため、通勤や通学のための通行に支障をきたします。路上駐車はしないでください。

担当：産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）※夜間・休日の連絡先：山古志支所警備室（☎ 59-2330）

雪下ろしなどの除雪作業にご注意を

毎年、除雪作業中の事故により多くの負傷者が発生しています。

除雪中の事故を防止するため「一人でしない」「無理しない」「落雪・転落 気をつけて」を合言葉に、十分注意して除雪作業を行うようにしてください。

◎安全な除雪作業のポイント

- ・命綱の使用
- ・2人以上での作業
- ・はしごはしっかり固定
- ・安全な服装での作業
- ・使いやすい除雪道具の適切な使用
- ・無理な作業はしない
- ・足場はいつも注意
- ・屋根の雪のゆるみに注意
- ・除雪機の雪詰まり除去は、エンジンを止めてから

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎ 59-2328）

2. 道路への雪捨て・雪出しの禁止

きれいに除雪した後には雪を出さないで下さい。

3. 屋根の雪下ろしの際の注意点

豪雪のため、止むを得ず道路に屋根の雪を下ろ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下ろしをお願いします。実施日について、区長さんを通じて、事前に除雪本部にご相談ください。

4. 作業中の除雪車に近づかない

除雪車に近づくことは危険なうえ、除雪作業の支障になります。歩行者も自動車も除雪車には近づかないでください。また、無理な追い越しはしないでください。

5. 雪崩、落雪に注意してください

12月に入り早くも大雪が降りました。多くの積雪で雪崩・落雪が発生しやすくなっています。斜面等の状況に注意しながら通行してください。





遊びにおいでよ!

古志高原 スキー場

12/22
オープン!

古志高原スキー場では、オープンに向け準備を進めております。親子スキー教室や各種イベント（詳細は別途チラシを配布）をご用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。

今年も全営業日に食堂をオープンします!

リフト料金

リフト券	大人	小人
回数券(1回券)	200円	150円
回数券(12回券)	2,000円	1,500円
1日券	2,000円	1,500円
ナイター券	【特別割引】1,500円	【特別割引】1,000円
シーズン券	18,000円	13,000円

※ナイター券を特別割引(300円引き)します。上記は割引後の金額

【特別割引】

親子パック(回数券・1日券)親子セット購入で3,000円

☺シニアデー(毎月第2日曜、60歳以上リフト無料)

☺スキー子どもの日(毎月第3日曜、小学生以下リフト無料)

☺レディースデー(毎週水曜、女性1日券半額)

古志高原スキー場 営業カレンダー		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
12月	24*							1								1	2
		2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23	24	25
		23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28				
		30	31						24	25	26	27	28				
1月	25*			1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23	24	25
		20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28	29	30	31	
		27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	31	

太数字…通常営業日(営業時間 9:00 ~ 17:00)

太数字…ナイター営業日(営業時間 9:00 ~ 21:00)

※営業日は降雪の状況により変更になる場合があります。

問合せ：古志高原スキー場 (☎59-3500) 地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

生活習慣病予防のススメ⑮ ～肥満予防 -その3-～

忘・新年会シーズンです。お酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか?

体内に入ったアルコールは、ほとんどが肝臓に運ばれ分解されます。大量飲酒は肝臓に負担を与えるだけでなく、お腹に脂肪がたまりやすくなりますので、適量を守ることが健康維持の秘訣です。

気をつけよう!居酒屋で乾杯!!

[まずは一杯]のエネルギー

- ビール 200kcal
- 枝豆 80kcal
- 揚げ出し豆腐 180kcal
- 焼き鳥 120kcal

計 580kcal



[追加分]のエネルギー

- 日本酒 200kcal
- 刺身 220kcal
- 八宝菜 280kcal

計 700kcal



[締め]のエネルギー

- お茶漬け 200kcal

[合計]

1,480kcal



○危険?な「締め」メニュー

- *ラーメン (500~600kcal)
- *アイス (200~300kcal)
- *ケーキ類 (300~400kcal)

飲み会メニューは案外油を使った料理が多いうえ、お酒がススムとともにつつい食べ過ぎ、内蔵脂肪をためる原因になります。つまみは、エネルギー量の低いものや肝臓の負担を減らすためにも良質のたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なものを選びましょう。

問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

酒は「適量」を守って百薬の長



お酒の適量の目安とエネルギー量

適量(いずれか1つ分)	エネルギー量
ワイン(12度) 200ml	150kcal
ウイスキー(40度) 60ml	140kcal
焼酎(25度) 100ml	140kcal
日本酒(15度) 180ml	200kcal
ビール(5度) 500ml	200kcal

お酒はおいしく楽しく賢く飲んで、からだにやさしいつきあいをしましょう!





年末年始の市の業務

12月29日(土)～1月3日(木)は、市役所の業務を休みます。

市の窓口

次の窓口は、年末年始の期間中も業務を行います。

窓 口		取り扱う業務	12/29(土) 12/30(日)	12/31(月) 1/2(水)	1/3(木)
本庁 市役所総合窓口 (アオーレ長岡棟棟1階 ☎39-7510)	市役所総合ガイド	市役所の総合案内、市役所コンシェルジュによる相談	午前9時 ～ 午後5時	休み	午前9時 ～ 午後5時
	市役所なんでも窓口	町内会相談、市政への意見・要望、刊行物の販売			
	証明書発行窓口	住民票・戸籍・印鑑登録証明・税関係証明などの各種証明書の交付			
	住所変更・戸籍届出窓口	転入・転出などの各種届出の受理、印鑑登録、戸籍相談など			
	パスポート窓口	パスポートの申請・交付			
	健康保険・年金窓口	国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金			
	福祉窓口	児童手当、福祉(障害・高齢・介護保険)サービス、医療費助成の申請など			
	市営住宅窓口	市営住宅の手続き・相談			
税金窓口	市民税・固定資産税・軽自動車税など				
東サービスセンター (アクロスプラザ長岡内 ☎39-7200)	○住民票、戸籍などの各種証明書の交付 ○税に関する各種証明書の交付	午前10時 ～ 午後7時	休み	午前10時 ～ 午後7時	
西サービスセンター (リバーサイド千秋内 ☎29-6172)	○印鑑の登録(午後5時まで) ○パスポート申請・交付(午後6時30分まで)				

支所・関連施設・その他の業務



施設名、業務名		12月				1月				
		28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
山古志支所 (代表☎59-2330) 地域振興課・市民生活課・産業建設課		通常どおり	休み				通常どおり			
関連施設等	山古志体育館 ☎59-2339	通常どおり	休み(1月4日まで) (1月5日から通常どおり)							
	山古志会館 ☎59-2339	通常どおり	休み				通常どおり			
	山古志診療所(種草原、虫亀含む) ☎59-3807									
	山古志歯科診療所 ☎59-2037									
	地域復興支援センター山古志サテライト ☎59-2301									
	古志高原スキー場 ☎59-3500 (降雪の状況によります)	9:00～21:00 (ナイト営業)	9:00～17:00 (通常営業)				9:00～21:00 (ナイト営業)			
	あまやち会館(定休日:火) (冬期間のご利用はお問い合わせください) ☎59-3620	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 (定休日:水) ☎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 (定休日:土、日、祝祭日) ☎41-1180	通常どおり	休み				通常どおり				
その他の業務	ごみ収集(市民生活課 ☎59-2332) ※収集日以外は、ごみステーションにごみを出さないでください。	資源ごみ 有危険物 収集日	燃やす ごみ 収集日	休み				資源ごみ 不燃ごみ 収集日		
	し尿くみ取り(尙)山古志清掃 ☎59-2304)	通常どおり	休み				通常どおり			
	クローバーバス (NPO法人中越防災フロンティア ☎31-8110)	通常どおり	休み(1月6日まで) (1月7日から通常運行)							

その他の長岡市の各施設の休館日等は市のホームページをご覧ください。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。

農業委員会委員選挙人名簿登載の申請を忘れずに

農地基本台帳上で、経営（耕作）面積が10アール以上ある農家世帯に、申請書を12月10日付けで郵送しました。

対象：平成25年1月1日現在で長岡市内に住所を有する20歳以上（平成5年4月1日までに生まれた人）で、次の①から③のいずれかに該当する人

- ① 経営主として10アール以上の農地の耕作に従事
- ② ①の経営主と同居している親族、配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事
- ③ 10アール以上の農地を耕作する農業生産法人の組合員、社員、株主で年間おおむね60日以上耕作に従事

10アール以上の耕作面積はあるが、申請書が届かない場合、または申請書を紛失した場合は下記担当までお問い合わせください。

申請書送付期限：平成25年1月10日（木）必着

担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）
地域振興課 総務係（☎ 59-2330）

油の流失にご注意ください！

冬期は、灯油などを利用する機会が多くなります。

灯油などを扱う場合は次のことに注意して事故の防止に努めましょう。



- ① ホームタンクから給油するときは、その場を離れない
- ② 給油後はバルブをしっかりと閉めたことを確認
- ③ 除雪前にホームタンクからの配管に異常がないか点検
- ④ 積雪でタンクや配管をいためないように注意。
- ⑤ 油が流失したら、元栓を閉め、流れ出ないように応急措置

問合せ：長岡市消防署山古志出張所（☎ 59-3221）
市民生活課 環境係（☎ 59-2332）

新着図書の紹介

都道府県の持ちかた（バカリズム／ポプラ社）
ギネス世界記録2013（クレイグ・グレンディ（編）／角川マガジズ）
こども大百科 大図解（小学館）
ミッション100 さらわれたひめをすくえ！（かひろだエマ（作・絵）／ポプラ社）
チャレンジ ミッケ！⑨ タイムトラベル（ウォルター・ウィック／小学館）
人間失格（太宰治（著）・比古地朔弥（マンガ）／学研パブリッシング）

担当：地域振興課 教育支援係（☎ 59-2339）

農地を転用するときは手続きを

農地を住宅敷地や工場敷地、作業所敷地、資材置場、駐車場、道路、山林などに転用する場合（一時的な転用も含む）、許可または届出が必要です。

手続きをしないで農地を転用すると農地法違反となり、罰せられる場合があります。

担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）

第3回やまこし検定

開催&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、やまこし検定を以下の日程で開催します。

別で申込書を全戸配布しました。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2月17日（日）
午前10時 検定開始
（受付開始 午前9時30分から）

会場：山古志会館

参加費：無料

申込：申込書を提出するか、お電話をください。

締切：2月8日（金）

※その他、出題形式等については、申込書に記載されている内容をご覧ください。

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）

衆議院議員総選挙投票率（第5区・小選挙区）

長岡市（旧長岡・山古志・川口）60.77%

山古志地域のみ 83.74%

担当：地域振興課 総務係（☎ 59-2332）

12月の新刊

自動車文庫「米百俵号」巡回中

日時：1月24日（木）
午後1時20分～3時

駐車場所：旧種苧原教職員住宅
→白髯神社（竹沢）→竹沢保育園

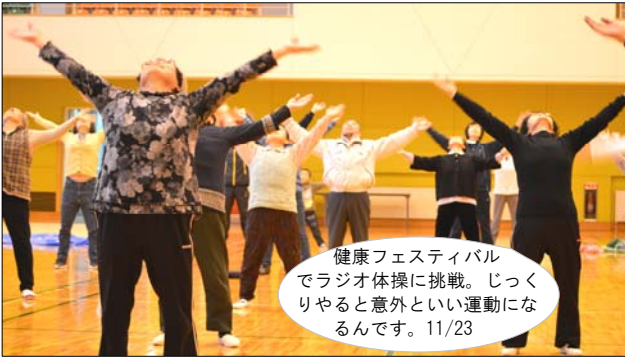
問合せ：中央図書館（☎32-0658）



越後長岡和太鼓祭に山古志太鼓会が参加。息のそろう迫力の演奏を披露しました。12/2



道路除雪出動式で山古志小児童が除雪担当に応援旗を贈呈。「この冬の除雪をお願いします。」11/30



健康フェスティバルでラジオ体操に挑戦。じっくりやると意外といい運動になるんです。11/23



山古志を見守る童地蔵様。感謝の想いをこめてすす払い。12/12



↑子どもたちが作ったみごとな応援旗。山古志の子どもたちにとって、除雪車といえばロータリー！



竹沢保育園のお楽しみ会で、かにさんダンスを披露。かわいい姿は記録必須12/2

長岡うまい米コンテスト 山古志から 金賞 1点入賞！

「長岡うまい米コンテスト2012」に山古志地域から8点（応募総数349点）が出品。食味計等の事前審査を通過した1点が最終審査に進出し、金賞に入賞しました。

山古志地域金賞入賞者

樺澤 一義さん（種芋原）



12.31

除夜の「希望の鐘」を 鳴らしませんか

日 時：12月31日(月)
午後1時から随時 鐘つき受付
午後11時50分から 年越しカウントダウン
童地蔵二年参り

場 所：山古志支所前
問合せ：地域復興支援センター

山古志サテライト(☎ 59-2301)
昨年の様子→



1.15

富所先生の診察があります

1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：1月15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)

スキー
教室

スキー教室の参加者を募集します

申込先が違いますのでご注意ください。
場 所：古志高原スキー場
参加費：一回1人500円(リフト料金別)
定 員：一回40名
申込期限：開催日の5日前まで
(定員に達してなければ当日可)

二教室
共通事項

●古志高原親子スキー教室

日時：1月13日(日)・27日(日)、2月3日(日)・10日(日)
午前10～12時(受付：9時30分から)
対象：幼児、小学生及びその保護者(子どものみも可)
問合せ・申込み：古志高原スキー場 (☎ 59-3500)

●山古志スキー教室

日時：1月20日(日)、2月11日(月・祝)・17日(日)
3月10日(日)
午後1時30分～2時30分(受付：1時から)
対象：初級者、中級者(年齢は不問)
問合せ・申込み：地域振興課 教育支援係 (☎ 59-2339)

くらしのカレンダー（12月末～1月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜ 12 月 ＞				10	木		
21	金	支所だより 12月号 発行	地 市 市 学	11	金		
		赤ちゃん相談(長岡市健康センター)		12	土	スキースポーツ少年団結団式	地
		すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)		13	日	スキーシニアデー(古志高原スキー場)	ス
		山古志小中学校 Y1 グランプリ				親子スキー教室(古志高原スキー場)	ス
22	土	古志高原スキー場オープン	ス	14	月	(成人の日)	
23	日	(天皇誕生日)		15	火		
24	月	振替休日 		16	水	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
25	火	山古志体育館休館日	地	17	木	3歳児健診(長岡市健康センター)	市
26	水			18	金	支所だより 1月号 発行予定	地
27	木			19	土		
28	金	山古志支所だより新春号 発行予定	地	20	日	スキー子どもの日(古志高原スキー場)	ス
29	土		スキー教室(古志高原スキー場)			地	
30	日					山古志小中学校 PTA 雪上レクリエーション	学
31	月	除夜の鐘つき(山古志支所前)	サ	21	月		
＜ 平成 25 年 1 月 ＞				22	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
1	火	(元旦)		23	水	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
2	水	箱根駅伝で東洋大学を優勝させる会ツアー 	サ	24	木	1歳6か月児健診(長岡市健康センター)	市
3	木			25	金	赤ちゃん相談(長岡市健康センター)	市
4	金			26	土		
5	土			27	日	親子スキー教室(古志高原スキー場)	ス
6	日	長岡市消防団山古志方面隊出初式(山古志会館)	他	28	月	山古志体育館休館日	地
7	月			29	火		
8	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	30	水		
9	水						

問い合わせは以下のとおり。地＝地域振興課、市＝市民生活課、産＝産業建設課、学＝山古志小・中学校、サ＝地域復興支援センター山古志サテライト、ス＝山古志高原スキー場、他＝その他

● 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）





12月 納期限(口座振替日)＝12月28日(金)
 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

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

12月1日現在
 ※()は前月比

	474 世帯 (+2)		1,218 人 (±0)		606 人 (±0)		612 人 (±0)
---	----------------	---	-----------------	---	---------------	---	---------------

※外国人世帯・人口を含む

