

やまこし

山古志支所だより

12月号

2014.12.19発行

地域内光回線接続サービスの提供が始まりました



12月1日から順次、NTTと契約されたご家庭、職場で光回線インターネットが利用できるようになりました。地域内の団体も、それぞれの業務で活用しています。



除雪に関するお知らせとお願い

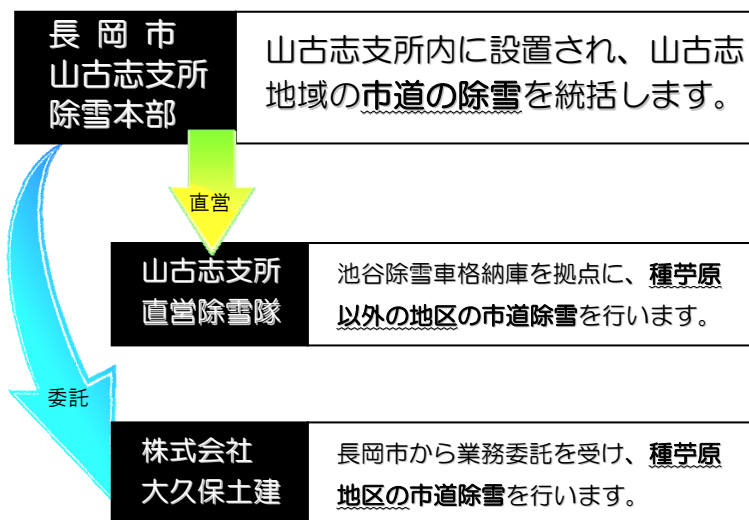
いよいよ本格的な降雪期がやってきました。

道路交通を確保するため、今年も万全な除雪体制で臨みます。

安全安心な冬を過ごすため、スムーズな除雪作業に一層のご理解ご協力をお願いします。



❄️ 山古志支所の除雪体制



12月1日、除雪隊結団式が行われ、今年度の除雪活動がスタートしました。写真は直営除雪隊の皆さんです。



❄️ 除雪作業への協力をお願いします

- 除雪路面は全線駐車禁止とさせていただきます**
除雪作業の妨げになり、通勤や通学にも支障をきたしますので、路上駐車はしないでください。
- 道路へ雪を出さないでください**
除雪した道路に雪を出さないでください。通行の支障になり、交通事故の原因になる可能性があります。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、一斉雪降ろしをお願いします。実施日は、区長さんを通じて事前に除雪本部までご相談ください。
- 破損防止のため、赤旗ポール等の目印の設置を！**
破損のおそれのある工作物や物件には、除雪車の運転手が分かるように目印を立ててください。
- 除雪や通行の支障となる樹木の枝等の処理**
事故のもとになりますので、木の所有者は道路にはみ出した枝を切り落としてください。
- 作業中の除雪車には近づかないでください**
歩行者も自動車も除雪車への接近は大変危険です。また、無理な追い越しはしないでください。

担当：山古志支所除雪本部（産業建設課 土木施設係）☎ 59-2344

なだれ・雪害に関するお知らせ

支所からのお知らせ

積雪量が多くなるこれからの季節、雪崩の危険性も高まります。

気温が低く雪が降り続く時期などは、雪崩が起きやすくなりますので、危険な場所を避け、雪崩の兆候などを見つけたらすぐに避難して、山古志支所にご連絡ください。

(平成23年・池谷で発生したなだれ)

❄️なだれの兆候を見つけたら

雪庇、クラック、なだれ予防柵の巻きだれ等、危険な兆候を見つけたら、まずは安全な場所に離れ、場所、様子を下記担当までお知らせください。

担当：産業建設課 土木施設係 (☎ 59-2344)



❄️雪が積もった空き家について

屋根雪などが高く積もっているような除雪されていない空き家を見つけたときは、下記担当までお知らせください。

❄️ご自宅での除雪作業中の事故にご注意ください

毎年、屋根の雪下ろしや家屋周り等の除雪作業中の事故が多発しております。以下のことに気をつけて、無理をせずこまめに休憩を取りながら除雪作業を行ってください。

- 2人以上で作業。1人の場合は、家族や隣近所に声を掛けながら作業を
- はしごはしっかり固定し、昇降時は特に注意して
- 除雪機に詰まった雪の除去は、エンジンを止めてから
- 作業前には、流雪溝や水路等の危険箇所を確認
- 高所作業中は足を滑らせないように注意。ヘルメットも着用
- 軒下での作業は、屋根からの落雪に注意

☁️大雪・雪害に係る市の体制について

市では、降雪の状況によって大雪警戒本部や雪害対策本部を設置し、警戒を強化し万一の災害発生の対処にあたります。本部設置に関する情報は、今後の支所だよりや全戸回覧文書等で速やかにお知らせしていきます。

担当：地域振興課 地域振興・防災係 (☎ 59-2328)

除雪作業は

「一人でしない」「無理しない」
「落雪・転落気をつけて」



新潟県



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	2,000円	1,500円
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

大人1人、子ども1人でお得な親子割引があります。
 (1日券合計3,500円⇒3,000円に割引されます)
 その他のお得情報はカレンダー右側をご確認ください。

スキー・スノボ教室参加者募集!

①子どもスキー教室

日程：1月4日(日)、12日(月祝)、25日(日)、
 2月1日(日) いずれも午前10時から正午
 対象：幼児、小学生、中学生
 費用：1回500円(リフト料金は別途かかります)
 定員：1回につき40名

②一般スキー教室

日程：1月11日(日)、18日(日)、2月11日(水祝)
 22日(日) いずれも午前10時から正午
 対象：高校生以上
 費用：1回500円(リフト料金は別途かかります)
 定員：1回につき20名

③スノーボード教室

日程：1月11日(日)、17日(土)、25日(日)、
 31日(土)、2月8日(日)、22日(日)
 日曜は午前10時から正午、土曜は午後6時30分から8時30分
 対象：どなたでも(ただしひとりで着脱できること)
 費用：Y-GETS会員は1回1,500円(非会員は2,000円)
 定員：1回につき12名

④山古志スキースポーツ少年団

日程：1月10日(土)～3月6日(金)の間の毎週金・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分まで
 対象：小学1～6年生、中学1～2年生
 費用：Y-GETS会員は1シーズン1,500円(非会員は4,000円)

※①は古志高原スキー場、②③④は総合型クラブY-GETS
 までお申し込みください。

※①は開催日の1週間前から申込み受付を開始します。
 ②③は開催日の5日前までにお申し込みください。
 ④は1月6日(火)までにお申し込みください。

問い合わせ：古志高原スキー場(☎59-3500)
 総合型クラブY-GETS(☎59-3070)
 地域振興課 教育支援係(☎59-2339)

26年度営業カレンダー

お待!

☀ …通常営業日(午前9時から午後5時)
 🌙 …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26年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
12/20 オープン予定!						
平成27年 1月						
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
2月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
3月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

◎毎月第3日曜日：子どもはリフト1日券無料(スキー子どもの日) ◎大晦日と2月11日を除く毎週水曜日：女性はリフト1日券半額(レディース)
 ◎元日を除く毎週木曜日：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。詳細はお問合せください。

年末年始の業務について

支所からのお知らせ

山古志支所を含め、12月27日(土)から1月4日(日)は市役所の業務をお休みさせていただきます。
アオーレ長岡の各窓口および東・西サービスセンターは、以下のとおり年末年始も窓口業務を行います。

市役所の窓口業務を行う施設

窓口	取り扱う業務	12/27(土)から 12/30(火)	12/31(水)から 1/2(金)	1/3(土) 1/4(日)
本庁 市役所総合窓口【アオーレ長岡棟東1階】 ☎ 39-7510	○町内会相談、市政への意見・要望、刊行物の販売 ○住民票、戸籍などの各種証明書の交付 ○転入・転出などの各種届出の受理、印鑑登録、戸籍相談など ○パスポートの申請・交付 ○国民健康保険、後期高齢者医療、児童手当、福祉サービス、医療費助成の申請など ○市営住宅の手続き、相談 ○市民税・固定資産税・軽自動車税など	午前9時から 午後5時	休み	午前9時から 午後5時
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時から		午前10時から
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) ○パスポートの申請・交付(午後6時30分まで)	午後7時		午後7時

山古志地域関連施設等

施設名または業務名	12月						1月					
	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	
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		
山古志診療所(種芋原・虫亀含む) ☎ 59-3807	通常どおり	休み ※診療開始は1月6日(火)の虫亀診療所から										
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 ☎ 59-2080	通常どおり	休み	通常どおり		休み						通常どおり	
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				午後1時から 深夜	休み				通常どおり	
やまこし復興交流館おらたる ☎ 41-1203	午前9時から 午後7時	午前9時から 午後5時	休み						午前9時から 午後5時	午前9時から 午後7時		
消防署山古志出張所 ☎ 59-3221	通常どおり											
あまやち会館 ☎ 59-3620	通常どおり			休み						通常どおり		
ごみ収集(市民生活課) ☎ 59-2332	通常どおり	休み	生ごみ 可燃	休み ※新年は1月6日(火)の可燃・生ごみから								
し尿くみ取り(脩山古志清掃) ☎ 59-2304	通常どおり	休み						通常どおり				
コーパーバス(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	休み								

※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。

生活習慣病予防のススメ 39

～忘・新年会シーズンの心得編～

宴会で摂取エネルギーを控える術

今年も残りわずかとなりました。忘年会シーズン、食べ過ぎ飲み過ぎで体調を崩すことのないよう新しい年を迎えましょう。今回は、宴会時に役立つ摂取エネルギーを控えるコツをお伝えします。

よく、「宴会続きで体重が増えた。」「体調もよくない。」という声がきかれます。お酒とともにススム‘つまみ’。案外つまみのエネルギーは「脂肪」として蓄えられやすいので、エネルギー量の低い物を選ぶのがコツ。肝臓の負担を減らすためにも、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なつまみがおススメです。

エネルギーの差は「油」!

たとえば・・・

*揚げなす(約160kcal)	⇒	焼なす(約32kcal)	⇒	約1/5に減
*アジフライ(約270kcal)	⇒	アジの刺身(約90kcal)	⇒	約1/3に減
*揚げ出し豆腐(約190kcal)	⇒	湯豆腐(約90kcal)	⇒	約1/2に減
*から揚げ(約280kcal)	⇒	焼き鳥2本(約140kcal)	⇒	約1/2に減

など



～注意書き～

飲んだ後についつい食べたくなる‘締め’のラーメンやデザートですが…かなりのエネルギーオーバーになります！内臓脂肪を溜め込む原因になるので要注意です！

「つまみメニュー」
 (低カロリー)
 * 奴豆腐
 * 海藻サラダ
 * 刺身
 * 枝豆
 * 野菜や芋の煮物
 (高カロリー)
 * 揚げ物
 * いため物
 * マヨネーズを使用した料理

担当：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)



歯科診療所からのお知らせ

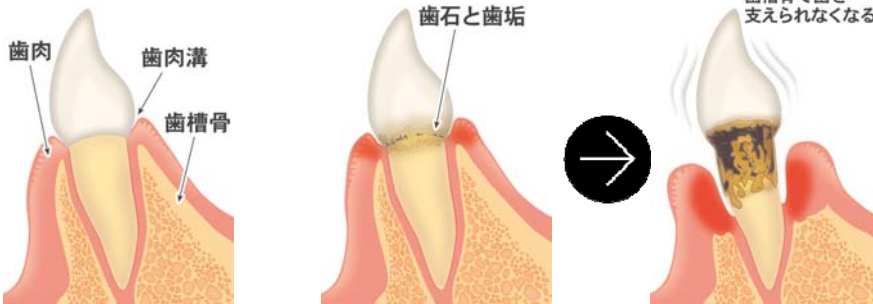
歯の健康は全身の健康 ～歯周病にご注意～

ししゅうびょう 関連イラスト出典：(株)コムネット



成人の約8割がかかっているとされる『歯周病』。日本人高齢者が歯を失う原因の多くは、この歯周病にあります。

歯周病は、歯を支える組織(歯肉や歯槽骨)が、歯垢や歯石の中の歯周病菌によって壊されてしまう病気です。



↑健康な状態(左)では、歯肉や歯槽骨が歯を支えています。歯垢や歯石がたまった状態(中)になると、それらが壊されていき、歯ぐきの炎症等を引き起こします。悪化すると歯が抜け落ちてしまいます。(右)

歯周病になると...

歯周病になると、歯だけではなく全身に以下のような悪影響を及ぼすおそれがあります。

- 肺・・・歯周病菌等が、だ液とともに誤って肺に入ってしまう肺炎のリスクを高めます。
- 心臓・脳・血管・・・心臓病や脳卒中、脳梗塞のリスクを高めます。
- 糖尿病・生活習慣病・・・糖尿病は歯周病を悪化させ、重度の歯周病は糖尿病をさらに悪化させます。
- 子宮・・・歯周病による歯ぐきから出た炎症成分が子宮を収縮させ、低体重児出産・早産のリスクを高めます。

歯周病の予防と治療には、毎日の家庭での丁寧な歯磨きと、定期的な歯科医師による歯石除去が必要です。

担当：山古志歯科診療所 (☎ 59-2037)

引用・参考：新潟県歯科医師会パンフレット「メタボリックシンドロームと歯の健康」

《地域復興支援センター 山古志サテライトより 年末のご挨拶とイベントのお知らせ》

本年は大変お世話になりました。今後も新しい地域づくりに取り組む皆様を精いっぱいサポートしていきます！来年もよろしくお願ひ申し上げます。（年末年始の休業予定は5ページをご覧ください。）

【年末イベント①】童地蔵のすす払い

震災後から山古志を見守ってくれている童地蔵。今年も1年の感謝の想いを込めて私たちの手でキレイにしましょう！

- 日 時：12月24日（水）
午前10時から
- 場 所：やまこし復興交流館
おらたる1階
- 持ち物：童地蔵をみがくためのタオル等



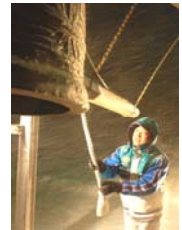
【年末イベント②】除夜の『希望の鐘』つき

恒例の除夜の鐘つきです。当日は、午後から随時つくことができます。1年の締めくくりにぜひ！

- 日 時：12月31日（水）午後1時から随時
午後11時50分から年越しカウントダウン&2年参り

- 場 所：やまこし復興交流館
おらたる、希望の鐘

※おらたるは午後1時から開きます。
※甘酒のふるまいも行います。
（飲酒運転は絶対にしないでください）



担当：地域復興支援センター 山古志サテライト（☎ 59-2301）

『長岡うまい米コンテスト 2014』で、星野和弘さんが入賞

「安全・安心・美味しい」長岡米の発信とレベルアップを目指し味を競うコンテストで、地域内から星野和弘さん（竹沢）が入賞されました。

星野さんのお米は、総出品数313点の中から1次～3次審査を通過し、みごと上位16点（金賞）に選ばれました。その他の入賞結果や、受賞者の栽培履歴については長岡市ホームページに掲載されています。

担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）



農地を転用するときは手続きが必要です

農地を住宅敷地や工業敷地、作業所敷地、資材置場、駐車場、道路、山林等に転用する場合（一時的な転用も含む）、許可または届出が必要です。手続きをせずに転用すると、農地法違反となりますので必ず手続きをお願いします。

担当：産業建設課 農林係（☎ 59-2343）

農業委員会委員選挙人名簿登載の申請を忘れずにお願いします

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日付で郵送しました。平成27年1月10日（土）必着で、申請書を産業建設課まで返送してください。

- 対 象：平成27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7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している
 - ② ①の経営主と同居の親族、配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している
 - 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日以上耕作に従事している

※10アール以上の耕作面積があるのに申請書が届かない、または申請書を紛失された場合は下記担当までご連絡ください。

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



消防団出初式を行います

- 日 時：1月4日（日）午前9時から9時45分
- 場 所：やまこし復興交流館おらたる内
- 担当：長岡消防署 山古志出張所（☎ 59-3221）



富所先生の1月の診察日

- 日 時：1月20日（火）午後2時から4時
- 場 所：虫亀診療所（☎ 59-2267）
- 問合せ：市民生活課 保健係（☎ 59-2333）

問い合わせ先は左記のとおり。
 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、スⅡ古志高原スキー場、他Ⅱその他

くらしのカレンダー（12月～1月）

（ ）内は会場等

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜ 12月 ＞				9	金		
19	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市	10	土		
20	土	古志高原スキー場オープン予定日	ス	11	日		
21	日			12	月	(成人の日)	
22	月	山古志体育館休館日	地	13	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
23	火	(天皇誕生日)		14	水		
24	水	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	15	木		
		臨時福祉給付金・子育て世帯臨時給付金の申請期限	市	16	金		
		童地蔵のすず払い(おらたる)	サ	17	土		
25	木			18	日	小中学校 PTA 雪上レクリエーション(小中学校)	学
26	金			19	月		
27	土			20	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
28	日					富所医師診療日(虫亀診療所)	市
29	月			21	水	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
30	火			22	木	1歳6カ月児健診(さいわいプラザ)	市
31	水	希望の鐘・除夜の鐘つき(山古志支所前)	サ	23	金		
＜ 平成27年1月 ＞				24	土		
1	木	(元日)		25	日		
2	金			26	月	山古志体育館休館日	地
3	土			27	火	赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	市
4	日	消防団山古志方面隊出初式(おらたる)	他	28	水		
5	月			29	木		
6	火			30	金		
7	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	31	土		
8	木	3歳児健診(さいわいプラザ)	市				

● 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)は、1月5日(月)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

1月

納期限(口座振替日)は、2月2日(月)です。
 納期＝市・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

※ 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



450世帯 (+1)



1,126人 (±0)



569人 (±0)



557人 (±0)

※ 外国人世帯人口含む

前より前へ! 長岡
人が育ち地域が輝く

