

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り、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。

2. 道路への雪捨て・雪出しの禁止

きれいに除雪した後に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。

そのさいは、区長さんを通じて、実施日を事前に担当にご相談ください。

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

積雪が多くなると、雪崩・落雪が発生しやすくなります。斜面等の状況に注意しながら通行してください。

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ください

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「一人ではない」「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）

スキーシーズン到来!

古志高原スキー場



スキー教室や各種イベントをご用意して、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!
※営業日は降雪・積雪の状況により変更になる場合があります。

リフト料金

	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	1,500円	1,000円
シーズン券	18,000円	13,000円

【特別割引】

親子割引 (回数券・1日券) 親子セット購入で3,000円
 スキー子どもの日 (毎月第3日曜、小学生以下リフト無料)
 シニアデー (毎週木曜日、60歳以上リフト無料) ※1/2 除く
 レディースデー (毎週水曜、女性1日券半額) ※1/1 除く

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)

古志高原スキー場 営業カレンダー

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

スキー・スノーボード教室

参加者募集!

場所：古志高原スキー場

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も可)



	子どもスキー教室	一般スキー教室	スノーボード教室
日程	1月 5日(日) 13日(月・祝) 2月 2日(日) 11日(火・祝)	1月 12日(日) 19日(日) 2月 9日(日) 23日(日)	1月 11日(土) 12日(日) 18日(土) 26日(日)
時間 (受付30分前)	午前10~12時	午前10~12時	土曜日：午後6時~8時 日曜日：午前10~12時
対象	幼児、小学生、中学生	高校生以上	年齢不問 (ただし一人で着脱できること)
参加費 (リフト料金別)	一回1人500円	一回1人500円	一回 Y-GETS 会員1,000円 Y-GETS 非会員1,500円
定員	一回40名	一回40名	各コース6名程度 (レベルごとに3コース)
問合せ 申込先	古志高原スキー場 (☎ 59-3500)	地域総合型クラブ Y-GETS (☎ 59-3070)	地域総合型クラブ Y-GETS (☎ 59-3070)

スキー、スノーボードのレンタルも可能です。詳しくは古志高原スキー場 (☎ 59-3500) へ

年末年始の市の業務

市の窓口

窓 口		取り扱う業務	12/28(土) ~ 12/30(月)	12/31(火) ~ 1/2(木)	1/3(金) ~ 1/5(日)
本庁 市役所総合窓口 (アオーレ長岡東棟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					
		27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)	6日 (月)
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 (12/28~1/5)					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 (12/29~1/4)					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	通常 どおり	休み (12/28~1/5)					通常 どおり				
	やまこし復興交流館おらたる ☎41-1203	通常どおり	休み (12/29~1/3)					通常どおり				
	古志高原スキー場 ☎59-3500	9:00~21:00 ナイト営業	9:00~17:00 通常営業 (12/29~1/2)					9:00~21:00 ナイト営業 (1/3~4)	9:00~ 17:00 通常営業	休み		
	あまやち会館(定休日:火) ☎59-3620	通常どおり	休み (12/29~1/3)					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 (12/29~1/3)					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	休み (12/31~1/5)			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ください。	ビン・缶・ PET・古紙・ 有害廃物	生ごみ ・可燃	休み (12/29~1/3)					生ごみ ・可燃	休み		
	し尿くみ取り(有山古志清掃 ☎59-2304)	通常 どおり	休み (12/28~1/5)					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 (12/29~1/5)					通常 どおり				

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。直接施設へお問い合わせください。
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

平成 26 年度は農業委員会委員選挙の年です。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 日付けで郵送しました。

対象：平成 26 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 6 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 26 年 1 月 10 日（金）必着

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

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）

油の流出にご注意ください！

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 油が流出したら、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）

民生委員・児童委員を紹介します

地域の皆さんの相談役です。生活の悩み事などを聞き、解決に向けた支援やアドバイスをします。お気軽にご相談ください。

任 期：平成 25 年 12 月 1 日から

地区	氏 名	電話番号	担当地域
種芋原	金内 美代子	59-3276	種芋原（中野）
種芋原	小川 久男	59-2876	種芋原（大谷地・上村甲）
種芋原	中田 裕子	59-2950	種芋原（下村・上村乙）
虫 亀	佐藤 丈平	59-2476	虫 亀（1.2 部）
虫 亀	松田 啓子	59-3072	虫 亀（3.4 部）
竹 沢	星野 伸次	59-2144	竹 沢
間内平	川上 のり子	59-2129	間内平・菖蒲・山中
桂 谷	高野 文子	59-3587	油夫・桂谷
梶 金	川上 幸治	59-2570	梶金
木 籠	松井 孝一郎	59-2546	木籠
小松倉	小川 晴司	59-2527	小松倉
池 谷	青木 幸七	59-2751	池谷・大久保
檜 木	畔上 進	59-3685	檜木
虫 亀	五十嵐なつ子	59-2409	主任児童委員

担当：市民生活課 福祉係（☎ 59-2333）

山中橋架替工事について （年末年始は通行できます）

山中橋架替工事は、想定よりも現場の岩盤が硬く工法の変更が必要となり、現在中断しています。しかし、ようやく工事の目途が立ち、年が明けて 1 月 10 日ころ再開できる見通しとなりました。

このため、この年末年始は現山中橋は通行できることとなり、除雪も行います。

工事再開後は、橋は通行できなくなり、市道も交通規制されます。ご理解ご協力をお願いします。

問合せ：土木部 地域建設課（☎ 39-2351）

産業建設課 土木施設係（☎ 59-2344）



見守って
くれてありがとね
仮設住宅のころから山古志を見守る童地藏。感謝の気持ちをこめてお顔をこするとあったかい笑顔になります。12/18



フィンランドからメリークリスマス!
本場のサンタさんの登場に子どもも大人も大興奮。楽しいひと時を過ごしました。山古志からは「ありがとう」の歌をプレゼント。11/29

演奏するのと教えるのどっちが大変?
越後長岡和太鼓祭で山古志闘牛太鼓会が見事な演奏を披露。体験コーナーでは先生役もこなし大活躍! 12/7



生活習慣病予防のススメ 27 ～血液サラサラ大作戦①お酒と上手につき合う法～

毎年冬場になると 3～4kg 増える体重……。いつの間にかお腹まわりに脂肪がつき、年々やせにくい体に変わりつつある今日この頃。でも、お酒は飲みたい……。!!そんなあなたにイチオシ! お酒と上手につき合う術を学び、あなたもお酒の達人に♪♪

お酒の飲み過ぎは「百厄の長」

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。

日本酒 1 合を肝臓で分解するには 3～4 時間くらいかかります。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。



お酒は意外と高エネルギー

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

お酒と賢くつき合うには・・・

*** 酒休2日制導入! ～休肝日・休脳日のススメ～**

アルコールの飲み過ぎは脳を委縮させ、認知症になりやすくなります。肝臓を休めるだけでなく、脳も休ませましょう。

*** 強いお酒は薄めて飲む**

ウイスキーや焼酎などの強いお酒は、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。

*** つまみを食べながら、ゆっくり飲む**

胃腸の粘膜を保護しつつアルコールの吸収を抑え、肝臓の負担を軽くします。カロリーのとり過ぎには注意しましょう。

*** 「ほろ酔い」くらいでやめる**

自分の適量を知り、ペースを守って楽しく! 長時間飲み続けると、泥酔状態に・・・



問合せ：市民生活課 保健係 (☎ 59-2333)

お酒は適量を守って「百薬の長」



12.31 除夜の「希望の鐘」を鳴らしませんか

日時：12月31日(火)

午後1時から 随時 鐘つき受付

午後11時30分 年越しカウントダウン

場所：やまこし復興交流館おらたる (鐘つき受付)

問合せ：地域復興支援センター山古志サテライト (☎ 59-2301)

1.21 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21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)

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	金		
20	金	支所だより 12 月号 発行	地	11	土	スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y
21	土	古志高原スキー場オープン	ス	12	日	一般スキー教室（古志高原スキー場）	Y
22	日					スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y
23	月	（天皇誕生日）		13	月	（成人の日）	
24	火	山古志体育館休館日	地			子どもスキー教室（古志高原スキー場）	ス
25	水	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	14	火		
		男の血液サラサラ塾②（なごみ苑）	市	15	水	男の血液さらさら塾③（なごみ苑）	市
26	木			16	木		
27	金	山古志支所だより新春号 発行予定	地	17	金	支所だより 1 月号 発行予定	地
28	土			18	土	スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y
29	日			19	日	スキー子どもの日（古志高原スキー場）	ス
30	月					一般スキー教室（古志高原スキー場）	Y
31	火	希望の鐘 除夜の鐘つき（受付：おらたる）	サ			山古志小中学校 PTA 雪上レクリエーション	学
		＜ 平成 26 年 1 月 ＞		20	月		
1	水	（元旦）		21	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市
2	木	箱根駅伝で東洋大学を優勝させる会ツアー	サ	22	水	1 歳 6 か月児健診（長岡市健康センター）	市
3	金			23	木	1 歳 6 か月児健診（長岡市健康センター）	市
4	土			24	金		
5	日	長岡市消防団山古志方面隊出初式（おらたる）	他	25	土		
		子どもスキー教室（古志高原スキー場）	ス	26	日	スノーボード教室（古志高原スキー場）	Y
6	月			27	月	山古志体育館休館日	地
7	火	すくすくチャイルドの会（竹沢保育園）	市	28	火		
8	水	3 歳児健診（長岡市健康センター）	市	29	水		
9	木	3 歳児健診（長岡市健康センター）	市	30	木	赤ちゃん相談（長岡市健康センター）	市

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、Y＝総合型クラブY-GETS、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）＝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

1月





納期限（口座振替日）＝1月31日（金）

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

 466 世帯 (-2)	 1,181 人 (-3)	 593 人 (-2)	 588 人 (-1)
---	--	--	--

※外国人世帯・人口を含む

