

やまこし

支所からのお知らせ

12月号

2025. 12. 19 発行

やまあかり

10月17日から
11月3日開催

■編集・発行

長岡市山古志支所地域振興・市民生活課 〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙461

☎0258-59-2328 FAX:0258-59-3803 E-MAIL:ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

「表紙」

10月17日から11月3日まで「やまあかり」が開催されました。
今年も県内外からたくさんの来場があり、地域や年齢を超えて
誰もが楽しめる、山古志を代表するイベントとなりました。



ヒートショックにご注意を！！

ヒートショックとは、温度の急激な変化によって血圧が変動し、心臓や血管に負担がかかることで健康被害を引き起こすことです。特に冬場に起こりやすいので注意が必要で、暖房の効いた部屋から寒い浴室やトイレに移動した際などに発生します。また、高齢者や持病をお持ちの方は注意が必要です。

【ヒートショックを防ぐ方法】

- ①部屋間の温度差をなくす
- ②お風呂は手足からゆっくり温まる
- ③浴槽の湯温を低めにする
- ④お酒を飲んだ後に入浴しない
- ⑤トイレでいきみすぎない
- ⑥家族がたまに声かけをする



担 当：長岡消防署山古志出張所（☎59-3221）

民生委員・児童委員を紹介します

地域の身近な相談役として、みなさんの生活、医療、介護、子育ての悩みや困りごとを聞き、関係機関への「つなぎ役」になります。地域に寄り添い、みなさんの安心を支えていきます。

地区	氏名	電話番号	担当区域
種芋原	坂牧 洋子	59-2959	種芋原(下村、大谷地の一部)
種芋原	坂牧 繁子	59-3202	種芋原(上村、中野、大谷地の一部)
虫亀	長島 世津子	59-2428	虫亀
竹沢	星野 ヨシ子	090-6948-8024	竹沢
竹沢	小川 良子	59-3729	間内平、菖蒲、山中
竹沢	小池 和子	090-5393-4849	油夫、桂谷
東竹沢	五十嵐 正博	59-3705	梶金
東竹沢	松井 吉幸	090-2233-8579	木籠、小松倉
南平	青木 俊子	59-2751	池谷
東竹沢	川上 学美	59-2181	檜木、大久保
種芋原	佐藤 典子	59-2890	主任児童委員

担 当：福祉・保健（☎59-2333）

お知らせ

年末年始の業務案内（令和7年12月26日～令和8年1月6日）

支所・地域 関連施設

支所・地域 関連施設	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・祝)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)
山古志支所 ☎ 59-2330	通常	休み(12/27~1/4)									通常どおり	
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 ☎ 59-3807	通常	休み(12/27~1/4) ※診療は7日(水)から									通常どおり	
山古志歯科診療所 ☎ 59-2037	通常	休み(12/27~1/4)									通常どおり	
やまこしコミセン ☎ 59-3070	通常どおり		休み(12/28~1/4)								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	休み(12/27~1/4)									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	休み	通常どおり		休み(12/31~1/4)				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(12/28~1/5)									通常
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	休	通常
消防署山古志出張所 ☎ 59-3221	通常どおり											
あまやちの湯 ☎ 59-3620	12月15日から完全事前予約営業(春まで)											

その他の業務

ごみ収集（市民生活・環境） ☎ 59-2332	通常	生ごみ	通常	生ごみ 可燃	休み（12/31～1/3）	通常どおり	生ごみ
し尿くみ取り （有）山清コーポレーション） ☎ 59-2304	通常	休み（12/27～1/4）					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） ☎ 59-2308	通常どおり	休み（12/28～1/4）					通常どおり

※閉庁時に山古志支所 ☎ 59-2330（代表）へおかけいただいた電話は、アオーレ長岡管理事務室へ自動で転送されます。その際は警備員が電話を受けますので、地域名とご用件をお伝えください。

雪おろし時の事故に注意
1人でしない
無理しない
落雪・転落気を付けて

市・県民税申告相談会のお知らせ

市・県民税の申告相談を下記の日程で行います。申告に必要な書類を整えてお越しください。

詳細は、1月に配布するお知らせをご覧ください。

●相談期間：2月16日（月）～3月9日（月） ※土、日、祝日を除く

●受付時間：午前8時30分～午後3時（相談時間は午前9時から）

●会 場：山古志支所 1階相談室

担当：市民窓口・環境（☎59-2332）

くらしのカレンダー（12月19日～2月28日）

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
〈12月〉				24	土	こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	地市
19	金	こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	地市	27	火	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
		赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	地市	28	水	5歳の発達相談会（さいわいプラザ）	地市
		あなたの健康相談会（山古志支所）	地市	30	金	赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	地市
20	土	やまこしソフトバレーボール大会（山古志体育館）	コミ	31	土	子育ての駅「豆まき大会」（山古志体育館）	コミ
22	月	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市	〈2月〉			
24	水	5歳の発達相談会（さいわいプラザ）	地市	3	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ
		書き初め教室（山古志体育館）	コミ	4	水	3歳児健診（さいわいプラザ）	地市
26	金	やまこし貯筋体操（虫亀集落センター）	コミ			健康麻雀（山古志体育館）	コミ
27	土	モルック大会（山古志体育館）	コミ	5	木	3歳児健診（さいわいプラザ）	地市
〈1月〉				6	金	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
6	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ	10	火	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
7	水	健康麻雀（山古志体育館）	コミ	12	木	ボクシング教室（山古志体育館）	コミ
		3歳児健診（さいわいプラザ）	地市	13	金	やまこし貯筋体操（山古志体育館）	コミ
8	木	ボクシング教室（山古志体育館）	コミ	14	土	子育ての駅「お誕生会」（山古志体育館）	コミ
		3歳児健診（さいわいプラザ）	地市	16	月	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
9	金	やまこし貯筋体操（山古志体育館）	コミ			市・県民税申告相談会（山古志支所）～3/9	地市
		こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	地市	17	火	やまこし健康体操&スマホカフェ（なごみ苑）	コミ
10	土	子育ての駅「新年お楽しみ会」（山古志体育館）	コミ			からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ
14	水	アルコール相談会	地市			子育ての駅「ひな飾り制作」（山古志体育館）	コミ
16	金	あなたの健康相談会（山古志支所）	地市	18	水	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	地市
		子育ての駅「子育て相談」（山古志体育館）	コミ			健康麻雀（山古志体育館）	コミ
17	土	子育ての駅「お誕生会」（山古志体育館）	コミ			オレンジカフェ（おらたる）	他
20	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ	19	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	地市
		やまこし健康体操&スマホカフェ（なごみ苑）	コミ	20	金	あなたの健康相談会（山古志支所）	地市
		子育ての駅「節分制作」（山古志体育館）	コミ	21	土	こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	地市
21	水	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	地市	24	火	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
		健康麻雀（山古志体育館）	コミ	25	水	5歳の発達相談会（さいわいプラザ）	地市
		オレンジカフェ（おらたる）	他	26	木	ボクシング教室（山古志体育館）	コミ
22	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	地市	27	金	やまこし貯筋体操（虫亀集落センター）	コミ
		ボクシング教室（山古志体育館）	コミ			赤ちゃん相談（さいわいプラザ）	地市
23	金	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市	28	土	子育ての駅「ひなまつり会」（山古志体育館）	コミ
		やまこし貯筋体操（虫亀集落センター）	コミ				

（ ）は会場等

問合せ先 地市＝地域振興・市民生活課、学＝山古志小・中学校、コミ＝やまこしコミセン、他＝その他

市税などの12月、1月の納期限

12月

納期限（口座振替日）＝1月5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）＝2月2日（月）
納期＝市・県民税（普通徴収）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）



353世帯
（-1）



697人
（-8）



348人
（-6）



349人
（-2）

※ 外国人世帯人口含む （ ）は10月比



志、未来へ。

NAGAOKA