



やまこし

支所からのお知らせ

8月号

2026. 8. 21 発行



8月1日
長岡まつり
平和祭
大民踊流し



山古志地域から「やまの踊り子」として、大民踊流しに参加をしました。

総勢48名が暑さにも負けずに息の合った踊りを披露し、元気な山古志をアピールしてきました。

■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

山古志地域の敬老会を開催します！

今年度の敬老会を次のとおり開催します。あわせて、米寿を迎えられた方と金婚ご夫婦のお祝いを行います。当日は、バスによる送迎を行います。（出発時間等については、参加者の方に後日改めてお知らせします。）

■日 時 9月12日（土曜日）午前11時から

■会 場 復興交流館おらたる

■対象者 ①75歳以上の方

②昭和51年4月1日から昭和52年3月31日までの間に結婚された金婚ご夫婦



担当：地域振興・市民生活課(福祉)(☎ 59-2333)

蓄積型熱中症に注意！！

だるさが続く残暑に、夏バテ？と思ったら「蓄積型熱中症」かも！
「なんとなく体がだるい」「食欲がない」「疲れが取れない」といった夏の体調不良が進行すると強い頭痛、吐き気、嘔吐、筋肉けいれん、高熱、意識障害を招くかもしれません。

- ・こまめに水分・ミネラル補給をする。
- ・バランスの良い食事をする。
- ・睡眠環境を整える。などを心がけましょう！

問合せ 長岡消防署山古志出張所（☎59-3221）



子育て応援講座「おやこ体操」

■日 時 9月5日（土曜日）午前10時から11時 受付9時30分から

■会 場 山古志体育館 大アリーナ

■内 容 小さいお子さんと保護者が楽しめるふれ合い遊びです。

母子保健推進委員が協力しますので、赤ちゃん連れでも安心して参加できます。

■持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■申込み 8月31日（月曜日）までに担当へ

担当：子育ての駅やまこし「やまっこ」(☎ 59-3070)

支所からのお知らせ

支所へお越しの際はマイナンバーカードと暗証番号をお忘れなく！

マイナンバーカードをお持ちいただき、窓口のパソコンに暗証番号を入力していただくと、住民票や戸籍証明などの申請書をパソコンが自動で作成します。申請書に記入する内容が少なくなり、手続きがより簡単になります。ぜひご利用ください。

担当：地域振興・市民生活課(福祉) 電話59-2332

クマに注意しましょう

これから秋にかけて、クマの活動も活発になります。
集落へクマを引きよせないために、生ゴミや農作物の放置はやめましょう。



担当：地域振興・市民生活課(防災)(☎ 59-2328)

保健師の健康相談を実施します

- 日 時 … 毎月第3金曜日 午前9時30分～11時30分
- 対 象 … どなたでも
- 定 員 … 3名程度(原則申込制)
- 会 場 … 山古志支所または山古志診療所
- 申込み先 … 健康増進課または山古志支所まで

担当：健康増進課(☎39-7508) 地域振興・市民生活課(福祉)(☎ 59-2333)

一人暮らしの高齢者を見守る『安心連絡システム』のご利用を

簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。平常時にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。離れて暮らす家族も安心です。

■内 容

- ・看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談
- ・病気やけがで長時間動けなくなったときの自動安否通報
- ・火事のときにコールセンターでもすぐにわかる自動火災通報
- ・コールセンターから利用者への月2回の状況確認電話

■対 象

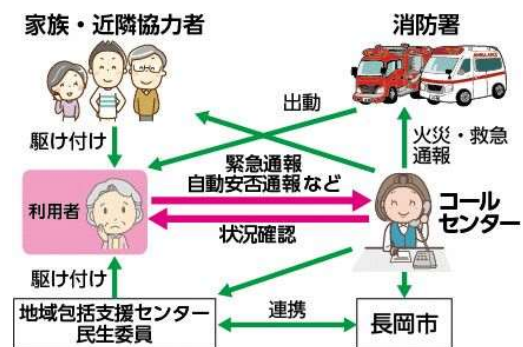
65歳以上の一人暮らしの人、
緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など

■料 金

市民税非課税世帯 : 月 500円
市民税課税世帯 : 月1,500円

■申込方法

地域包括支援センターみやうち・やまこし(☎ 39-0080)
又は担当のケアマネジャーにご相談ください。



自宅に固定電話がなくてもOK！
携帯電話だけでも利用できます。



問合せ 長寿はつらつ課(☎ 39-2268)または担当まで
担当：地域振興・市民生活課(福祉)(☎ 59-2333)

くらしのカレンダー（8月21日～10月31日）

日	曜	行 事 等	問	日	曜	行 事 等	問
＜8月＞				＜9月＞			
21	金	あなたの健康相談会（山古志診療所） こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	地市	24	木	トランポピクス教室（山古志体育館） ボクシング教室（山古志体育館）	コミ
23	日	牛の角突き（山古志闘牛場）	他	25	金	こころの相談会（さいわいプラザ） 赤ちゃん相談（さいわいプラザ） 痛いのとんでけ体操（虫亀集落センター）	地市
24	月	山古志体育館 休館日 5歳の発達相談会（さいわいプラザ）	地市	26	土	俳句教室（虫亀集落センター）	コミ
26	水	オレンジカフェ（おらたる）	他	29	火	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
27	木	こころの相談会（さいわいプラザ） トランポピクス教室（山古志体育館） ボクシング教室（山古志体育館） 陶芸教室（山古志体育館）	地市 コミ コミ コミ	30	水	5歳の発達相談会（さいわいプラザ） オレンジカフェ（おらたる）	地市 他
28	金	赤ちゃん相談（さいわいプラザ） 痛いのとんでけ体操（虫亀集落センター）	地市 コミ	＜10月＞			
＜9月＞				1	木	こころの相談会（さいわいプラザ） 子育ての駅「ハロウィン製作」（山古志体育館）～10/31	地市 コミ
1	火	子育ての駅「敬老の日」制作（山古志体育館）～9/19 からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ コミ	6	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館）	コミ
2	水	3歳児健診（さいわいプラザ） 健康麻雀（山古志体育館）	地市 コミ	7	水	3歳児健診（さいわいプラザ） 健康麻雀（山古志体育館）	地市 コミ
3	木	3歳児健診（さいわいプラザ）	地市	8	木	3歳児健診（さいわいプラザ） ボクシング教室（山古志体育館） トランポピクス教室（山古志体育館） 陶芸教室（山古志体育館）	地市 コミ コミ コミ
5	土	子育て応援講座「おやこ体操」（山古志体育館）	コミ	11	日	牛の角突き（山古志闘牛場）	他
8	火	アルコール相談会（さいわいプラザ）	地市	12	月祝	やまこしコミセンフェスタ（山古志体育館）	コミ
10	木	こころの相談会（さいわいプラザ） ボクシング教室（山古志体育館） トランポピクス教室（山古志体育館）	地市 コミ コミ	13	火	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
11	金	痛いのとんでけ体操（虫亀集落センター）	コミ	16	金	あなたの健康相談会（山古志診療所） やまあかり ～11/3 痛いのとんでけ体操（虫亀集落センター）	地市 他 コミ
12	土	こころの相談会（さいわいプラザ） 敬老会（おらたる）	地市 地市	20	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館） やまこし健康体操（なごみ苑）	コミ コミ
15	火	からだメンテナンス教室（山古志体育館） やまこし健康体操（なごみ苑）	コミ コミ	21	水	1歳6か月児健診（さいわいプラザ） 健康麻雀（山古志体育館）	地市 コミ
16	水	健康麻雀（山古志体育館） 1歳6か月児健診（さいわいプラザ）	コミ 地市	22	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ） ボクシング教室（山古志体育館） トランポピクス教室（山古志体育館）	地市 コミ コミ
17	木	1歳6か月児健診（さいわいプラザ） 陶芸教室（山古志体育館）	地市 コミ	23	金	山古志の集い こころのとまり木相談会（さいわいプラザ）	他 地市
18	金	あなたの健康相談会（山古志支所） こころのとまり木相談会（さいわいプラザ） 米百俵号巡回 子育ての駅「子育て相談」（山古志体育館）	地市 地市 他 コミ	28	水	5歳の発達相談会（さいわいプラザ） オレンジカフェ（おらたる）	地市 他
19	土	やまこし満喫ウォーク	コミ	29	木	こころの相談会（さいわいプラザ）	地市
20	日	牛の角突き（山古志闘牛場）	他	30	金	赤ちゃん相談（さいわいプラザ） 痛いのとんでけ体操（虫亀集落センター）	地市 コミ
24	木	陶芸教室（山古志体育館）	コミ				

問い合わせ先は以下のとおり（ ）内は会場等

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8月、9月の納期限

問合せ：地域振興・市民生活課（ ☎ 59-2332 ）

8月

納期限（口座振替日）＝8月31日（月）
納期＝市・県民税（普通徴収）2期、
国民健康保険料2期、
後期高齢者医療保険料（普通徴収）5期、
介護保険料（普通徴収）5期

9月

納期限（口座振替日）＝9月30日（水）
納期＝国民健康保険料3期、
後期高齢者医療保険料（普通徴収）6期、
介護保険料（普通徴収）6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
（8月1日現在）



348世帯
（－4）



678人
（－5）



337人
（－4）



341人
（－1）



変わるれ！長岡

NAGAOKA