

やまこし



山古志支所だより

12月号

2015.12.18発行



写真は直営除雪隊の皆さん

除雪に関するお願い

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。(体制は右図のとおり)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。

除雪作業中の事故に注意してください

毎年、屋根の雪下ろしや家の周辺の除雪作業中の事故が多発しています。以下のことに気をつけて、除雪作業を行ってください。

- ◆作業は2人以上で行う。
- ◆適度な休憩をとり、無理をしない。
- ◆安全で動きやすい服装で行う。
- ◆はしごはしっかりと固定する。
- ◆足場を確認し、落下防止のための命綱等の着用を心掛ける。

山古志支所の除雪体制

長岡市
山古志地域
除雪本部

山古志支所内に設置され、山古志地域の市道の除雪を統括します。

直営

山古志支所
直営除雪隊

池谷除雪車格納庫を拠点に、種苧原以外の地区の市道除雪を行います。

委託

株式会社
大久保土建

長岡市から業務委託を受け、種苧原地区の市道除雪を行います。

■編集・発行

長岡市山古志支所地域振興課地域振興・防災係 〒947-0204 長岡市山古志竹沢乙 461
電話：0258-59-2328 FAX：0258-59-2331 Eメール：ymks-chiiki@city.nagaoka.lg.jp
カラー版は長岡市ホームページでご覧いただけます。

除雪作業へのご協力をお願いします

- 1 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。路上駐車はしないでください。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。

冬期間の注意事項について

いよいよ、冬本番です。降雪・積雪の増加に伴い、なだれ・雪害の危険性が高まります。特になだれについては、十分に注意していただき、危険な場所を避け、兆候などを見つけたら、山古志支所にご連絡ください。また、除雪作業中の事故の危険性も高まりますので、気をつけて作業をお願いします。

なだれの兆候を見つけたら、支所へ連絡を！



クラック（雪の裂け目）



なだれ予防柵からの巻きだれ

写真のようなクラック（斜面の雪の裂け目）や巻きだれ、雪庇など、なだれの兆候を見つけた場合、身の安全を確保し、場所や様子を下記担当へご連絡ください。

**担当：産業建設課 土木施設係
（☎59-2344）**

大雪時の市及び支所の体制について

市では、降雪や積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、警戒体制の強化や災害発生時の対処にあたります。山古志支所では長岡市全体の状況だけでなく、山古志地域の降雪や積雪の状況により、現地警戒本部や現大雪害対策本部を設置します。

本部設置の状況については、支所だよりや全戸回覧文書などにより速やかにお知らせします。

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎59-2328）

地域内に監視(防災)カメラを設置しています



山古志地域では昨年12月に光通信環境が整備され、映像情報などの防災情報をインターネットを通じてご覧いただくことができます。現在、地域内にはなだれや土砂災害等を監視するため、南平、寺野、竹沢、東竹沢地内にカメラが設置されています。カメラ映像はパソコンやスマートフォンを利用して長岡市ホームページからご覧いただくことができますので、防災情報の収集にご活用ください。

担当：地域振興課 地域振興・防災係（☎59-2328）

年末年始の業務案内

- 山古志支所を含め、12月29日(火)～1月3日(日)は市役所の業務を休みます。
- 次の各窓口は、年末年始の期間中も窓口業務を行いますので、どうぞご利用ください。

年末・年始に窓口業務を行う施設

窓口		取り扱う業務	12/29(火) から 12/30(水)	12/31(木) から 1/2(土)	1/3(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	総合案内、市役所コンシェルジュによる相談	午前9時 から 午後5時	休み	午前9時 から 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 から 午後5時		午前10時 から 午後5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 ○パスポートの申請・交付				

支所・地域関連施設・その他の業務

施設名または業務名	12月							1月				
	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	
山古志支所 ☎ 59-2330	通常 どおり	休み		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 1月5日(火)から通常どおり								
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5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	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								
長岡市デイサービスセンター なごみ苑 ☎ 41-1180	通常 どおり	休み		通常どおり			休み				通常 どおり	
長岡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7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	通常どおり			休み								通常 どおり
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	プラ	休み ※新年は1月5日(火)の生ごみ・可燃から						
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
カーパス(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				通常 どおり	

※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 51 ～年末年始を健やかに!!お酒は適量を楽しく～



忘・新年会シーズン到来! さらにお酒を飲む機会も増えるのではないのでしょうか?
アルコールは、適量を楽しむ程度であれば百薬の長ですが、飲みすぎると肝臓病、認知症
等健康への影響が出てきます。適量を守ることが健康維持の秘訣です。

お酒は飲んでも飲まれるな!?

要注意 飲み過ぎ⇒睡眠の質を落とし認知症への近道に

◆お酒の適量の目安◆



適量(これらのいずれか1つ分)	エネルギー量	アルコール量
ビール(5度) 500ml	210kcal	20g
ビール糖質ゼロ(4度) 500ml	135kcal	16g
日本酒(15度) 180ml	200kcal	20g
焼酎(25度) 100ml	140kcal	20g
ウイスキー(40度) 60ml	140kcal	19g
ワイン(10度) 240ml	175kcal	19g
缶チューハイ(6度) 350ml	180kcal	17g

あなたの一日の飲酒量
はどのくらい?

*適度な飲酒は、一日
のアルコール量で
20g程度です。



👉お酒と上手につきあうコツ

*時間を決めて飲む

「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・・・

*空腹を避ける

つまみを食べながら、ゆっくり飲むように
すると、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。
強いお酒は薄めて飲むとよいでしょう。

*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。曜日を決めて飲ま
ない日をつくって、**肝・脳**を休めましょう。

*アルコールを買い置きしない

お菓子と一緒に、あればついつい手がでて
しまい、度を超えるもの・・・

問合せ：市民生活課 保健係 (☎59-2333)

『瑞宝単光章』を授章

昭和48年に消防団入団以来、分団長、各部長、団
長を歴任し、多年にわたり地域の防災活動にご尽力い
ただいた大久保出身の川上重昭さんが、このたび「瑞
宝単光章」を授章されました。おめでとうございます。



『長岡うまい米コンテスト2015』で2名入賞

「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
ら坂牧忠雄さん、樺澤一義さん(共に種苧原)が総
出品数339点の中から金賞に選ばれました。



マイナンバー詐欺に注意してください!

マイナンバー制度が始まりましたが、制度を悪用した詐欺被害などが発生しています。

- ・マイナンバーに関して、貯金等の口座番号や暗証番号などを電話やメールで確認することはありません。
また、現金を要求することはありません。少しでも怪しいと思ったら、一人で判断しないで家族や警察
(長岡警察署 ☎38-0110)にご相談ください。

担当：市民生活課 市民係 ☎59-2332 地域振興課 地域振興・防災係 ☎59-2328

童地蔵に感謝を込めて

12月9日(水)、復興交流館おらたるで地域住民、おらたるスタッフが参加して童地蔵のすず払いを行いました。

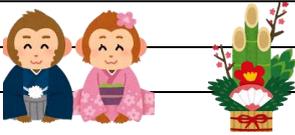
参加者は中越地震以来、地域の復興を見守ってくれている童地蔵に感謝を込めてほこりを払い、丁寧に磨き上げました。すず払い終了後は、参加者みんなできれいになった童地蔵を眺めてお茶のみをして交流を深めていました。



くらしのカレンダー(12月18日~1月31日)

()内は会場等

問合わせ先
地Ⅱ地域振興課、市Ⅱ市民生活課、スⅡ古志高原スキー場、YⅡY・GETS、サⅡサテライト、学Ⅱ小・中学校、消Ⅱ消防署山古志出張所

日	曜	行事等	問	日	曜	行事等	問
< 12月 >				8	金		
18	金	山古志支所だより12月号発行 赤ちゃん相談(さいわいプラザ)	地 市	9	土		
19	土			10	日	消防団山古志方面隊出初式(おらたる)	消
20	日			11	月	《成人の日》	
21	月			12	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
22	火	臨時福祉給付金申請期限	市	13	水	市老連山古志支部囲碁将棋大会(なごみ苑)	市
23	水	《天皇誕生日》 古志高原スキー場オープン予定日	ス	14	木		
24	木	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市	15	金	山古志支所だより1月号発行予定	地
25	金	虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	Y	16	土	小中学校PTA雪上レクリエーション大会(小中学校)	学
26	土			17	日		
27	日			18	月		
28	月	山古志体育館 休館日	地	19	火	富所医師診察日(虫亀診療所)	市
29	火			20	水	1歳6か月健診(さいわいプラザ)	市
30	水			21	木	1歳6か月健診(さいわいプラザ) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	市 Y
31	木	除夜の『希望の鐘』つき(おらたる、希望の鐘)	サ	22	金		
< 1月 >				23	土		
1	金	《元旦》 		24	日		
2	土			25	月	山古志体育館 休館日	地
3	日			26	火	すくすくチャイルドの会(竹沢保育園)	市
4	月			27	水		
5	火	子育ての駅やまこし「やまっこ」オープン	地	28	木		
6	水	3歳児健診(さいわいプラザ)	市	29	金	赤ちゃん相談(さいわいプラザ) 虫亀貯筋体操教室(虫亀集落センター)	市 Y
7	木	3歳児健診(さいわいプラザ) 竹沢貯筋体操教室(山古志体育館)	市 Y	30	土		
				31	日		

● 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、12月28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1日(月)です。
納期＝市民税・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)



439 世帯
(-2)



1,083 人
(-4)



550 人
(-3)



533 人
(-1)

※ ()は前月比

※ 外国人世帯人口含む

前より前へ! 長岡
人が育ち 地域が豊く

