

おぐに 支所からの お知らせ



発行・編集：小国支所地域振興課 TEL0258-95-5905 FAX0258-95-2282 Email ogn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

9月23日（祝日）に、「ポニーフェスティバル in おぐに」が総合センター「だんだん」で開催されました。

当日は天候にも恵まれ、約1,000人の来場者が訪れました。

はじめてポニーに乗る子ども達も、どきどきしながら乗馬体験をしていました。

また、乗馬体験のほかにケータイ安全教室や、あそびのコーナーも同時開催され、子ども達は大いに楽しんでいました。



ポニーに乗ってドキドキ



あそびのコーナー（工作コーナー）の様子



ポニーにえさやり

9月14日（土）に小国地域敬老会が開催されました。小国地域内77歳以上の420人あまりの方々から参加いただきました。

久しぶりの友と再会し、懐かしい顔に自然と笑顔がこぼれ、昔話に花が咲いていました。





キラキラ輝くプラチナ世代を生きる～実践編～



小国地域の高齢化率（満 65 歳以上の割合）は 39% を超え、いかに元気に自分らしく高齢期を過ごしていけるかが課題になっています。

素敵な高齢期（＝プラチナ世代）を迎えるために、下記のとおり講演会を開催します。皆さん、誘い合わせてご参加ください。

- ◆日 時 11 月 21 日（木）午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- ◆会 場 小国会館多目的ホール
- ◆内 容 講演：「キラキラ輝くプラチナ世代を生きる～実践編～」
講師：新潟薬科大学准教授 南雲 陽子氏
- ◆持ち物 内履き・飲み物（水かお茶）・タオル・動きやすい服装
- ◆申込み 不要 ※直接会場へお越しください。



7 月に実施した公開講座「キラキラ輝くプラチナ世代を生きる」の実践編です。初めて参加される方も、前回参加された方も楽しめる内容となっています。

問 市民生活課 保健係 ☎95-5900



水道局からのお知らせ



◎冬期間でも検針可能な場所にある水道メーターは検針を行っていますので、水道メーターの上に冬囲いや障害物となる物を置かないでください。

検針ができない場合は、推定使用量での料金計算となります。

水道メーターの検針は、いつでもできるようにご協力をお願いします。

◎水道メーターで水漏れを発見できる場合があります。

日ごろから水道メーターを確認する習慣をつけ、水漏れの早期発見に心がけましょう。

◎水は限りある資源です。大切な水を無駄にしないよう、皆様のご協力をお願いします。



問 水道局小国営業所 ☎95-2440



心も体もリフレッシュ！ 介護研修会に参加しませんか



心も体もリフレッシュ「手軽にできるストレッチ体操」を行います。お誘い合わせの上、ご参加ください。

- ◆日 時 11 月 6 日（水）午前 10 時～正午
- ◆講 師 健康運動指導士 渡辺 美香氏
- ◆会 場 小国地域総合センター「だんだん」
- ◆対象者 住宅で介護を行っている方、介護に関心のある方
- ◆参加費 無料
- ◆参加申込
11 月 1 日（金）までに下記問へお申し込みください。定員は 15 名です。

問 市民生活課 福祉係 ☎95-5900



行政・人権合同相談所を 開設します（無料）



行政に関する意見や要望、家庭内のもめごと、相続、土地、金銭上の問題、いじめ問題など心配ごとやお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ◆日 時 10 月 22 日（火）
午前 10 時～午後 3 時
- ◆会 場 小国地域総合センター「だんだん」
- ◆相談員 行政相談員、人権擁護委員

問 市民生活課 市民係、福祉係
☎95-5900



小国斎場一時休場のお知らせ（事前周知）



小国斎場の火葬炉耐火レンガ取替え工事のため下記期間に一時休業する予定です。ご理解とご協力をお願いします。

- ◆一時休業する期間：11 月中旬頃から 12 月末頃までのうち約 30 日間
※工事期間が決定しだい、改めて周知します。

問 市民生活課 環境係 ☎95-5900

インフルエンザ予防接種はお早めに！

65 歳以上の方へインフルエンザの予防接種の助成を実施します。

◆対象者

- ①接種日に、長岡市に住民登録のある満 65 歳以上の方
- ②満 60 歳以上 65 歳未満であって、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害をお持ちの方（障害 1 級の方）

◆接種期間

平成 25 年 10 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日まで
 ※早めに医療機関に予約し接種するのが、より効果的です。

◆接種場所：最寄りの医療機関

◆料 金：1,050 円

◆持ち物：健康保険証、健康手帳（お持ちの方）



問 市民生活課 保健係 ☎95-5900

小国発！ 笑い・元気・健康 ～がんを遠ざける生活習慣～

多目的コホート研究にご協力いただいている小国地域の方々に研究成果をご紹介しますとともに、笑いと心理学を取り入れた楽しい講演会です。お誘いあわせてぜひご来場ください。

◆日時 11 月 10 日（日）午後 1 時 30 分～4 時 35 分

◆会場 小国会館多目的ホール

◆定員 300 名（事前申し込み不要。）

◆内容

【第 1 部 講演】

演題：「がんを遠ざける生活習慣」

講師：独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター
 センター長 津金昌一郎氏

【第 2 部 対談】

演 題：「小国地域の方々が元気で健康に暮らすために」

出演者：独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター
 センター長 津金昌一郎氏
 長岡市小国診療所 前所長 金子吉一氏

【第 3 部 講演】

演題：「笑いでココロとカラダを整える」～スマコロジーのすすめ～

講師：落語家／大阪成蹊短期大学 客員教授 三代目 桂 春蝶氏

多目的コホート研究とは・・・

がん・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病などの病気の発生には、食習慣・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関わっており、生活習慣の改善によって、これらの病気の発生をある程度未然に防ぐことが可能であるものと考えられています。どのような生活習慣をもつ人が、がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などになりやすいのか、あるいはなりにくいのかを明らかにする研究です。

問 市民生活課 保健係 ☎95-5900

平成 25 年度 小国地域 健康診査のご案内

今年最後の検診の機会になります。今年度対象者で、受診していない方は、お申込みください。

検診名	対象者	日時	会場
子宮がん検診 乳がん検診	子宮：20歳以上の女性 乳：40歳以上の女性	10月30日(水) 受付時間：午前8時30分～10時	小国診療所 検診棟1階検診室

事前申し込みが必要です。下記問までお申し込みください。

問 市民生活課保健係 ☎95-5900

10 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
20	日	みんなの体験館 栗蒸ようかん 総合防災訓練	診療
21	月		休診
22	火	行政、人権合同相談 (総合センターだんだん)	診療
23	水	たんぽぽ健康相談 (子育て支援センター)	診療
24	木		診療
25	金	避難訓練参加・米百俵号巡回 (支援センターたんぽぽ)	診療
26	土		休診
27	日	歩こう会 午前 8:20 小国会館集合 山口庭園へ みんなの体験館 ウォーキングと秋を味わう (ぬか釜ご飯ときこの汁)	休診
28	月		診療
29	火	発育測定・誕生会 (支援センター たんぽぽ)	診療
30	水	子宮がん・乳がん検診 (小国診療所検診棟)	診療
31	木		診療

「小国支所からのお知らせ」カラー版は、長岡市ホームページでご覧いただけます。
http://www.city.nagaoka.niigata.jp/

前より前へ! 長岡
人が育ち 地域が輝く



冬の安全・安心をサポート (今年度から!)



集落などへの除雪機燃料費を補助します。
冬期間(12月~3月)に、集落などの共助組織が利用する除雪機の燃料費相当額を補助します。

- ◆対象団体 集落、自主防災会、PTAなど
- ◆対象事業
集会所などの公共的な敷地、通学路、生活道路、地域の危険箇所など(個人敷地は原則対象外)で、対象団体が除雪機を利用して行う除雪作業
- ◆対象除雪機
対象団体所有の除雪機。リース、レンタル及び市から無償貸与されている除雪機
- ◆交付額
除雪機を利用した除雪作業1時間当たり500円(期間内の限度額30万円)
- ◆申請方法等
除雪作業を行う前に小国支所地域振興課へ必要書類(支所地域振興課または長岡市ホームページから申請様式をダウンロード)を持参または郵送してください。

問 地域振興課 地域振興・防災係 ☎95-5905
地域振興戦略部 ☎39-2260

11 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
1	金		診療
2	土		午前診療
3	日	文化の日 第38回おぐに秋まつり 第9回健康と福祉のつどい (小国会館周辺)	休診
4	月		休診
5	火		診療
6	水	介護技術研修会 (総合センターだんだん)	診療
7	木		診療
8	金	おしゃべりハッピータイム (支援センターたんぽぽ)	診療
9	土		休診
10	日	歩こう会 午前 8:20 小国会館集合 押切戸隠神社方面へ 講演会「小国発! 笑い・元気・健康〜がんを遠ざける生活習慣〜」	休診
11	月	みんなの体験館 折り紙アート	診療
12	火	心の健康相談 (小国診療所検診棟)	診療
13	水		診療
14	木		診療
15	金	成人講座(☆) 良寛の歌を読む	診療
16	土	みんなの体験館 木のはし作り	午前診療
17	日		診療
18	月		休診
19	火	未入園児交流会(1歳児) (支援センターたんぽぽ)	診療

- ※ みんなの体験館 は通常午前9時30分からです。
人数制限、体験料等は「みんなの体験館(☎95-3161)」までお問合せください。
- ※ 講座 の開催時間は次のとおりです。
☆印の講座・・・午後1時30分~3時
講座の詳細は小国公民館(☎95-3575)へお問い合わせください。

小国地域の人口(平成25年10月1日現在)

		前月比	
人口総数		5,970	-9
内訳	男	2,882	-5
	女	3,088	-4
世帯数		2,134	-1

※外国人世帯・人口を含みます。