

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



10月13日(木)、法坂集落老人クラブ主催の健康講話会が開催されました。横田内科消化器科クリニック院長の横田剛先生を講師に「長寿社会を健康に！老化、体の衰えと、どう向き合うか」をテーマに、映像を使ってお話いただきました。

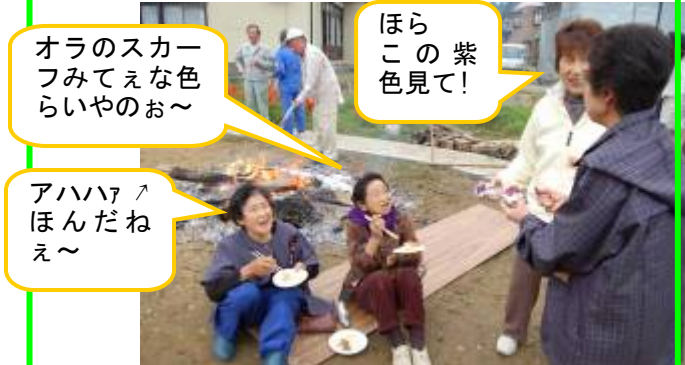
参加者は49名、あらかじめまとめられていた素朴な疑問にも丁寧に

に答えていただいて、有意義な会となりました。



10月30日(日)、桐沢集落では収穫祭が行われました。あいにくの小雨ぱらつく寒空の下でのイベントとなりましたが、さまざまなアツアツメニューに参加者は大満足で舌鼓。

背中の焚き火で暖をとりながらつくたてのお餅をほおばり、焼きたてほやほやの紫芋の焼き芋の色鮮やかさに会話を弾ませました。



オラのスクーフみてえな色らいやのお〜

ほらこの紫色見て!

アハハアアほんだねえ〜

11月3日(木・文化の日)恒例のおぐに秋まつりが開催されました。朝の間はあいにくの雨模様となりましたが、徐々に天候が回復。

小国の特産品、芸能発表、作品鑑賞、もちつきを楽しみに大勢のお客さんが来場しました!

今年、長岡のご当地アイドルユニット「Y.O.Y (ワイ・オー・ワイ)」の皆さんが芸能発表会に参加。若々しい熱気にあふれるステージとなりました。

もちつきには、大行列ができるなど賑わいの一日になりました。



←Y.O.Yは7名で構成。この日は6名での参加。

大賑わいの屋台村の様子→おいしいものにはみんな目がありません。



←英昌会小国支部の皆さんによる多彩な演目。小国には、芸達者がたくさん。唄に聞きほれ、踊りに見とれ、楽しいひと時となりました。

「おぐに健康と福祉のつどい」がおぐに秋まつりと同時開催され、フリーアナウンサーの伊勢みずほさんの講演会が行われました。テレビで見る伊勢さんが目の前に現れると、来場者は興奮気味。演台についた伊勢さんに「かわいい!」という声かけられました。

「再発見!再発信!にいがたの宝を全国へ〜!」と題し、ご自身の震災体験を交えながらの講演で、来場者は伊勢さんのお話に真剣に聞き入りました。テレビで見るより、ずーっとずーっときれいで♪素敵な方でした。



←伊勢みずほさん

みんな あつまれーっ！

小国地域コミュニティ事業

ながおか 食育・交流フェス in おぐに 開催!!

「食育」をテーマにしたパネルディスカッションをはじめ、小国地域や長岡市内の郷土食のバイキングや、縁日などお子さんと一緒に楽しみながら食について考えることの出来るイベントです。

また、山古志地域からアルパカが登場！

長岡大学学生によるレンジャーショーなど見どころもたくさんです！

ぜひぜひお越しください！！



■日 時 12月11日(日) 午前10時～午後4時

■会 場 小国会館 長岡市小国町新町 176-1

■参加費 大人 500 円、中学生以下無料

問 NPO 法人MTNサポート内

おぐに・食と農を考える会事務局 ☎95-4790

健康づくり交流会 ころも体も元気に！元気になる人、集合～!!

日常生活を！体操教室を！いきいきサロンを！ますます盛り上げる元気のもとをお届けします。
どなたでも気軽にご参加ください。

■日 時 11月30日(水) 午後1時30分～3時30分

(受付：午後1時から)

■会 場 小国会館 多目的ホール 長岡市小国町新町 176-1

■内 容 ①健康づくりミニ講話
②元気になる生活を送るための運動
講師：渡辺 美香 氏

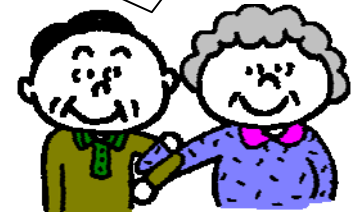
■持ち物 動きやすい服装・内履き・飲み物・タオル

■申込み 不要(直接会場へお越しください)

介護予防事業や健康教室で大活躍の運動指導員さんです。



いくつになっても楽しくできる体操を伝授！
ぜひご参加ください！！



問 小国支所市民生活課 保健係 ☎95-5900

長岡市小国町ふれあい推進協議会講演会 幸せを呼ぶコミュニケーション術

「ふれあい推進協議会」は、小国地域における若者定住対策の一環として、男女のふれあいパーティーや各種講演会等を主催しています。

今回の講演会では、男女・家族・職場等、幅広くコミュニケーション力アップの秘訣などについてお話を伺います。
若者から高齢者まで、どなたでもお気軽に参加できます。
みなさまの御来場をお待ちしています。

■日 時 12月4日(日)
午後1時30分から3時20分 (受付午後1時～)

■会 場 小国商工物産館 2階研修室
長岡市小国町法坂 738-1 (電話 0258-95-2404)

■講 演 「幸せを呼ぶコミュニケーション術」 講師： 関根 芳美 氏

講演だけでなく、簡単なセルフチェック(自己診断)などみなさんが楽しめる内容を考えています。

※ 申込は不要です。

主催：長岡市小国町ふれあい推進協議会

問 小国支所市民生活課 福祉係 ☎95-5900



<プロフィール>
せきね FP 社会保険労務士事務所 代表
JIPCC 認定エグゼクティブ・コーチ

独立後、仕事や家事・育児の両立に悩んだことをきっかけに、コーチングを学ぶ。



うつ病予防講習会 ヒトゴトではない!? ツレがうつになりまして

～あなたの大事な人を守るために～

「ストレス社会」と言われる今、こころの健康管理はとて大切。あなたの大事な家族や友人を支えるために、ストレスとうつ病について学びませんか。

- 日 時 12月17日(土)
午後1時30分～3時30分
- 会 場 小国商工物産館
長岡市小国町法坂 738-1
- 申込み・参加費 不要
(直接会場へお越しください)



- 内 容 講演「ストレスとうつ病」について
 - ✿どうなったら「うつ病」っていうの?
 - ✿元気づけてあげたい!どう接すれば良いの?
 - ✿自分もなったら怖い!予防ってできるの?
- 講 師 ストレスカウンセラー・健康運動指導員
南雲 陽子 氏

あなたの身近でストレスをためている人、いませんか?話を聞くと、ちょっと気持ちが楽になる・・・そんな講演会です。

問 小国支所市民生活課 保健係 ☎95-5900

ご注意ください!

消防職員や消防団員を装って、消火器や住宅用火災警報器を高額な値段で販売する業者がいます。消防署では消火器や住宅用火災警報器の販売は行っていませんので、このような業者が訪問したら身分を確認するとともに、あやしいと思ったらすぐに断ることが必要です。



また冬に向けて、暖房器具を使用する機会が多くなります。次のことに注意しましょう!

- ・ 暖房器具の周りに燃えやすい物を置かない。
- ・ ストープに給油する際は火を消し、タンクのキャップをしっかり締める。
- ・ 火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を必ず設置する。



火災を未然に防ぎましょう!

問 長岡消防署小国出張所 ☎95-4184

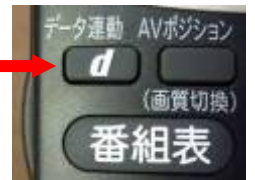
地域の情報は d ボタン

小国支所では、NCT(株式会社エヌ・シー・ティ)のデータ放送機能を利用して、地域の情報を発信しています。

NCTに加入していて地上デジタル放送対応テレビをお持ちの方は、どなたでもご覧になれます。イベントや防犯・防災情報をはじめ、さまざまな情報を発信していきますので、ぜひご利用ください。

テレビを「地上デジタル波」の11チャンネルに合わせ、リモコンの「dボタン」を押してください。

長岡市所だよりから小国支所を選択するとご覧になれます。



問 小国支所地域振興課 地域振興・防災係 ☎95-5905

コミュニティバスの利用登録について

11月2日付の総代文書で、「小国地域コミュニティバスについてのお願い」を配布しました。利用の登録対象となるコミュニティバス路線は、

大貝線 = 横田クリニックから大貝方面(小栗山・太郎丸経由) です。

運行する区域にお住まいの方もお住まいでない方も、小国車庫から大貝方面に向かって、コミュニティバスを利用する(見込みも含む)場合に、登録が必要です。

- 例えば
- 上小国地域に行く用事(仕事、日常的な用事)がある
 - 小国診療所に通院する
 - 養楽館へ行く
 - スクールバス(上小国小学校、小国中学校) などです。



登録用紙に氏名等記入されましたら、封筒に入れて、各集落総代を通じて、小国支所産業建設課へ提出いただくようお願いします。

問 小国支所産業建設課 土木施設係 ☎95-5906

冬将軍の到来に対する準備を進めていますか?事故防止や安全対策、健康管理に注意しましょう!

心の健康相談のご案内

ストレス社会といわれている現代、心の病気は特別の人がかかる病気ではありません。そして他の病気と同じく、早期の対応や治療が大切です。いつものような元気が出なかつたり、疲れやすくなつたりしていませんか？専門医による相談会です。お気軽にご相談ください。

日 時	時 間	会 場	担 当 医
12 月 13 日 (火)	午後 2 時～4 時	小国診療所 検診棟	柏崎厚生病院 直井医師
1 月 24 日 (火)	午後 1 時 30 分～3 時 30 分		柏崎厚生病院 松田医師
2 月 21 日 (火)	午後 2 時～4 時		柏崎厚生病院 直井医師
3 月 13 日 (火)	午後 1 時 30 分～3 時 30 分		柏崎厚生病院 松田医師

※事前の予約が必要です。ご本人に限らず、ご家族の相談でも OK です。秘密は堅く守られます。

※この日以外は、保健師にご相談ください。



小国支所市民生活課 保健係 ☎95-5900

くらしのカレンダー

11 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
20	日	みんなの体験館 美味しい手作り コンニャク	診療
21	月		休診
22	火	心の健康相談 (小国診療所検診棟)	診療
23	水		休診
24	木	赤ちゃん相談 (小国診療所検診棟) 幼児健診(小国診療所検診棟)	診療
25	金		診療
26	土	みんなの体験館 ドライフラワー (クリスマスリース)	休診
27	日		休診
28	月		診療
29	火		診療
30	水	たんぽぽ健康相談 (子育て支援センター) 健康づくり交流会 (小国会館)	診療

12 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
1	木		診療
2	金		診療
3	土	みんなの体験館 そば打ち (10 割そば)	午前診療
4	日	ふれあい講演会 (小国商工物産館)	休診
5	月		診療
6	火		診療
7	水		診療
8	木		診療
9	金	予防接種 ポリオ② (小国診療所検診棟)	診療
10	土	みんなの体験館 ファンタジックな 花の絵(ポインセチア)	休診
11	日	みんなの体験館 スイーツデコ (マカロンのツリー)	休診
12	月		診療
13	火	心の健康相談 (小国診療所検診棟)	診療
14	水		診療
15	木	出前ウィルながおか相談室 (小国診療所検診棟)	診療
16	金		診療
17	土	うつ予防講演会 (小国商工物産館)	午前診療
18	日	みんなの体験館 そば打ち (10 割そば)	診療
19	月		休診

※ みんなの体験館は通常午前9時30分からです。“午後”と表示されているものに限り午後1時30分から始まります。人数制限、体験料等は「みんなの体験館(電話95-3161)」までお問合せください。

小国地域の人口(平成23年11月1日現在)

			前月比
人口総数		6,158	-2
内訳	男	2,980	-6
	女	3,178	+4
世帯数		2,117	+2

「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
人が暮らす地域が楽しく

