

# おぐに 支所からの お知らせ



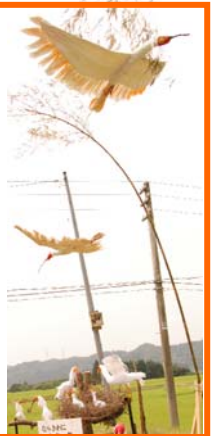
発行・編集：小国支所地域振興課 TEL0258-95-5905 FAX0258-95-2282 Email ogn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

8月5日(日)相野原観音堂まつりが行われました。恒例の乗馬体験では、小さな子どもから大人まで、お馬さんにまたがりパッカパカ。



茶色・白の大きなお馬さんと、白いポニーが来たよ!

8月10日(金)～20日(月)まで、おぐに森林公園駐車場で第3回おぐにかかしまつりが行われ、個性豊かな110点を超えるかかしが延命寺ヶ原の広い田んぼを見つめていました。



8月26日(日)もちひとまつり・大花火大会が行われ、最高気温 35.8 度と猛暑日にもかかわらず、約 8,000 人の来場者でにぎわいました(^0^)/



8月30日(木)幼児検診が小国診療所検診棟で行われ、またひとまわり大きくなったわが子に、お母さんはにっこにこ。赤ちゃん相談終了後は、ブックスタートで、絵本を1冊プレゼント!どの本がいいかな?



7月中旬に引き続き、8月30日(木)3回目の地域づくり交流会「きゃらんかい」を開催し、58団体56人の参加で、3グループに別れて話し合いました。各団体の現状、課題、解決の方法と討議を深め、この会の目指す団体間の話し合いも少しずつ始まっています。

各団体にお知らせしますが、次回は10月開催予定です。「おめえ～さんも、きゃらんかい」とお誘い合わせの上ご参加ください。



9月5日(水)上小国小学校に、地震を体験できる「起震車」がやってきました。

数人ずつ順番に揺れる中で行動することの難しさと揺れの恐ろしさを体験しました。

災害はいつ発生するかわかりません。日ごろから避難経路や防災用品などを確認しましょう。備えあれば憂いなし!です。



## ～ピンピンコロリの秘訣!～

9月5日(水)総合センターだんだんで、公開講座「いつまでも元気に!脳と体」が行われました。約50人の参加者が笑顔いっぱい、脳細胞を活性化させて、寝たきりにならない筋肉を作る体操に取り組みました。90歳を超える元気な参加者も!



# 越後長岡・暮らし文化の祭典 2012

## ～まるごと長岡大集合!みんなで楽しモ～レ～

日 時：平成 24 年 10 月 20 日(土)、21 日(日)  
 午前 10 時 30 分～午後 4 時(予定)  
 会 場：シティホールプラザ アオーレ長岡  
 内 容：越後長岡の全 11 地域から、美味しい特産品  
 や伝統芸能・技術体験などが大集合!

### 【特別企画】

なにのせる?



20 日：好きなおかずを選んでオリジナル丼を作る「のっけてって丼」・全日本丸太早切選手権が三島地域から初めて出張して、小学生大会を開催。

21 日：越路地域から「ミニ 1 万人なべ」が登場。寺泊地域からかわいい海の生き物が大集合!

★★★ほかにも★★★

豪華景品が当たるクイズコーナーや「ゆるキャラ」が集合するなど、子どもから大人まで、誰もが楽しめる企画が盛りだくさんとなっています。

問 越後長岡・暮らし文化の祭典実行委員会  
 (長岡市地域振興戦略部内) ☎39-2260

## 「津軽三味線と民謡の原田英昌ショー」

船橋英昌会・英昌会小国支部・民謡教室の皆さんのご協力により、津軽三味線と民謡による「原田英昌ショー」を行います。

日 時 10 月 15 日(月) 午後 1 時 30 分～  
 会 場 救護施設おぐに荘体育館  
 皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来荘ください。利用者及び職員一同、心よりお待ちしております。



問 救護施設おぐに荘 ☎95-3400

## 平成 25 年度

### 花苗配布事業の申込み

花苗配布事業は、フラワーロード事業のほかに道路沿いや公園・緑地などの公共的空間に花を植え、これを継続的に管理する集落や老人会などの団体に花の苗を配布しています。

～ 来年度の申込みを受付け行ます ～  
 9 月 28 日(金)までに支所産業建設課にある申込用紙でお申込みください。

問 産業建設課 土木施設係  
 ☎95-5906



## 稲わら・もみ殻の焼却は X ダメ

焼却で出る煙は、ぜんそくの悪化や目・喉の痛み、車の視界を遮る交通障害などを引き起こします。生活への悪影響をなくし、美しい環境を守りましょう。

稲わら・もみ殻は田んぼを元気にする有機資源です。燃やさずに、土に戻し、有効活用を徹底しましょう。

- ★ 秋のすき込みは 10 月末までに
- ★ 5～10cm 程度の浅打ちで
- ★ 腐熟促進剤やようりん、ケイカルなどの土作り資材を使用して、分解促進を!

問 産業建設課 農林係 ☎95-5906

## 資源物拠点回収のお知らせ <11月3日に小国地域で資源物持ち込み拠点回収を行います。>

長岡市では、二酸化炭素の排出量やごみの埋立量を減らすため、資源物の拠点回収を実施しています。小国地域でも資源物の拠点回収(無料)を実施します。今年度は1回の予定です。現在、ごみステーションに出している物の中から、資源物となる以下のものを回収しますので、できるだけ保管していただき、回収当日にお持ちください。

- ◆回収日時 11 月 3 日(文化の日) 午前 9 時～正午
- ◆回収場所 小国支所 車庫前(資源物回収ののぼり旗が目印です。)
- ◆回収品目 リユースびん(茶色または緑色の 1 升びん、ビールびん、R マークのついた 4 合びんなど)古着、食器類、小型家電、びん・缶・ペットボトル、古紙類、使用済み天ぷら油、靴、かばん・ベルト、ミックスペーパー(紙パックや洗剤の箱等の加工紙など)
- ◆出せない物 割れたびん、はんでん、ふとん、割れたセトモノ、木製・プラスチック製の食器、テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の家電 4 品目、除湿機など

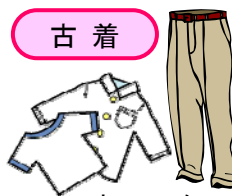
※詳しくは各戸配布チラシをご覧ください。

### リユースびん



酒造メーカーなどで再使用(リユース)されます。

### 古着



汚れていないもの

必要としている国で再使用(リユース)されます。

### 食器類



使えるもの

資源物回収  
長岡市

問 市民生活課 環境係 ☎95-5900

## 一番身近な人助け・・・愛の献血

「400ml 献血」は、輸血の必要量を少人数でまかなえ、また、副作用の危険性を減少させる役割をはたしています。

ぜひ、「400ml 献血」にご協力をお願いします。

日 時 平成 24 年 10 月 16 日(火)  
(受付時間) 午前 10 時～11 時

会 場 小国支所  
方 法 全血献血



※ 献血は、空腹及び睡眠不足時は避けてください。



問 市民生活課 保健係 ☎95-5900

## 「愛の協力運動」会員募集に

### ご協力ありがとうございました

平成 24 年度の会員募集に伴う小国地域の会費総額は、524,046 円(1,724 件)となりました。皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

会費は、「社会を明るくする運動」をはじめ、犯罪・非行防止、更生保護事業のために役立たせていただきます。

問 市民生活課 市民係 ☎95-5900

## 目指せ事故ゼロ！～秋の全国交通安全運動～

9 月 21 日(金)から 30 日(日)まで、秋の全国交通安全運動が実施されます。今回の運動スローガンは「広めよう 早めのライトと 反射材」。この運動は交通事故が多発する秋に交通事故防止の徹底を図るために行われます。

また、10 月 1 日(月)から 11 月 30 日(金)まで高齢者交通事故防止運動が実施されます。「ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪」のスローガンのもと高齢者の交通事故防止運動が展開されます。

皆さんも普段以上に安全運転を心がけ、事故ゼロを目指しましょう。



- 【運動の重点】
- ★子どもと高齢者の交通事故防止
  - ★夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
  - ★全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
  - ★飲酒運転の根絶



# 死亡事故多発

9 月 7 日(金)に小国地域で普通乗用車と原付バイクの正面衝突による死亡交通事故が発生しました。柏崎警察署管内で 6 月から連続して発生しており、今年 4 件目の死亡事故です。



- ◆歩行者は、歩道と車道の区分された道路では、歩道を歩きましょう。道路を横断するときは、車両の直前・直後の横断はやめて、しっかり安全確認しましょう。夕暮れ、夜間に出かける際は、明るい白か黄色の服装と夜行反射材を着用しましょう。
- ◆ドライバーは、しっかり前を見て運転に集中し、脇見や考え事はやめましょう。暑さ続きで疲れが出ていませんか？そんな時は一息いれてから運転再開！

問 地域振興課 地域振興・防災係 ☎95-5905

## 長岡デザインフェア 2012 のご案内

デザインを見て・触れて・体験できるさまざまな展示や体験教室を開催します。是非ご来場ください。

日 時：10 月 20 日(土) 午後 1 時～5 時 ・ 21 日(日) 午前 9 時 30 分～午後 4 時

会 場：長岡造形大学、新潟県立近代美術館

主な内容【守るデザイン】 栃尾地域雁木のまちなみ散策と歴史景観バスツアー、越後みしま竹あかり街道竹灯ろうワークショップ、EV(電気自動車)などの展示・試乗 ほか

【つくるデザイン】 新潟発の国際ブランド「百年物語」展、NAZE「豪技 2012」展ほか

【楽しむデザイン】 わんぱく建築工作まつり、親と子の都市と建築講座、手づくり長屋、夢と未来と好奇心～いろいろロボット大集合～ ほか

料 金：無料(体験教室は一部有料)


問 長岡デザインフェア 2012 実行委員会事務局(生涯学習文化課内)



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16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 行政相談委員、人権擁護委員、法務局職員。




 市民生活課 市民係、福祉係 ☎95-5900

 法務局「出前講座」のご案内 

法務局職員が、暮らしに役立つ知識・情報などをわかりやすくお話し、法務局の業務について理解を深めていただくために出前講座を行っています。料金は無料です。お気軽にご利用ください。

- ★内 容 相続、遺言、成年後見制度、登記等について
- ★対象者 市内の10人以上で構成された老人クラブ団体、グループ等
- ★時 間 平日の午前10時から午後4時まで(30分から120分程度)
- ★会 場 申込みをされる方(団体)で、ご用意ください
- ★申込み 新潟地方法務局長岡支局 総務課 長岡市千歳1丁目3番91号



 新潟地方法務局長岡支局 総務課 ☎33-6901

 けんこつ体操のインストラクターを募集しています！

小国地域では、従来から高齢者の筋肉トレーニング・脳トレーニングとしてけんこつ体操を普及してきました。現在も多くの方が教室に参加し、元気な毎日を過ごしています。

今年度、高齢者元気支援事業(ふるさと基金事業)として、けんこつ体操インストラクターを養成します。養成後は、小国地域内のけんこつ体操教室の指導にあたっていただきます。

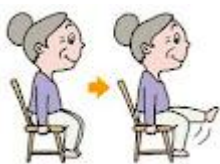


- 養成者数 1名
- 年 齢 30歳～65歳までの方
- 養成期間 平成24年11月～平成25年3月末  
全8回 日程は、希望により後日決定(日曜日を含む)
- 時 間 午前10時～午後4時(半日単位でも可能)
- 会 場 長岡市内
- 受講料 157,500円(消費税込み)のうち高齢者元気支援事業から5万円補助があります  
ビデオ・テキスト3冊・資料代、受講料、試験対策受講料  
分割払い可、ただし、終了時まで完納。

インストラクターを  
めざしませんか！




- 講 師 高橋 賢一 レインボー健康運動普及協会 理事長
- 関口 陽子 レインボー健康運動普及協会にいがた 理事  
フィットネスコーディネーター
- 小島 伸子 レインボー健康運動普及協会にいがた  
認定インストラクターほか



- ★ 養成コース終了後、高齢者健康運動普及協会の認定試験を受け、認定インストラクターの資格を得ることができます。
- ★ 現場に出るまでのバックアップ、指導を始めてからのフォローアップがあります。

- 【申込方法】①小国支所市民生活課保健係まで住所、氏名、生年月日、連絡先(電話・FAX)を電話またはFAXで連絡ください。(受講料の納入方法は分割が可能です。)
- ②申込締切:10月15日(月)まで
  - ③養成の日程等については、お申込み後に相談します。



 市民生活課 保健係 ☎95-5900 FAX95-5914

～ あなたも！けんこつ体操で、高齢者の元気な毎日をサポートしませんか！？ ～

# うつな時代を乗り切るヒント!

- 気持ちが沈む・・・
- 酒の量が増えた
- 眠れない



ひとつでも当てはまったら...

Let's go!

## メンタル危機講座 ～「家族力」がうつから救う～

- ❖ 日時 平成 24 年 10 月 13 日(土) 午前 10 時～正午(開場：午前 9 時 30 分)
- ❖ 会場 長岡市消防本部(長岡市千歳 3-100)
- ❖ 講師 NPO 法人 MDA(うつ・気分障害協会) 理事長 山口 律子 氏
- ❖ 定員 200 名(申し込み不要)
- ❖ 入場料 無料



### 質の良い睡眠のコツ

脳をしっかり休ませて心身の疲れを取るため、質の良い睡眠が大切です。良い睡眠は自分で作ることが出来ますので、頑張っている自分へのご褒美に良い睡眠を作りましょう。

- コツ①：寝酒をしない
- コツ②：寝る前は自分なりのリラックスを
- コツ③：ぬるめのお湯での入浴がおすすめ
- コツ④：休日に“寝だめ”しすぎない

疲れているのに 2 週間以上眠れない日が続いている時は、かかりつけ医もしくは保健師にご相談ください。



～睡眠時間は人それぞれ～

8 時間睡眠にこだわらなくても、日中の眠気が困らなければ十分です。自分が気持ちよく過ごせているかが大切です。

問 健康課 ☎ 3 2 - 5 0 0 0



～クマの出没にご注意ください～ 今年の秋は、クマの大量出没が予想されています。出没時期のピークは、9 月から 11 月です。入山する際は、十分ご注意ください!!



### 暮らしの行政困りごと相談所のお知らせ

土地・年金・相続等の問題に各種専門機関が相談対応します。この機会に、お気軽にご相談ください。

- 日時 10 月 5 日(金) 午後 1 時～4 時  
(受付は、午後 3 時 45 分まで)
- 会場 長岡市立劇場 小ホール
- 申込み 不要(先着順)

問 総務省新潟行政評価事務所  
☎ 0 2 5 - 2 2 4 - 3 5 1 3



### ～働く未来を考える～ 就業構造基本調査

平成 24 年 10 月 1 日現在で、就業構造基本調査を実施します。

調査の対象となった世帯には、9 月下旬に統計調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。



問 地域振興課 地域振興・防災係  
☎ 9 5 - 5 9 0 5

### 「エコニャン」を応援してね! 「エコニャン」はレジ袋削減県民運動マスコットキャラクターです。

県では、レジ袋削減に取り組むことをきっかけとして、ごみの減量や二酸化炭素削減などの環境保全に対する県民意識を高め、「環境にやさしい生活」への転換を図るため、「新潟県レジ袋削減県民運動」を実施しています。

「買い物でマイバッグを持ち、レジ袋を削減する」などちょっとしたエコ意識を持つことで、地球にエコを招きましょう。



# 認知症予防講演会～これからの認知症予防～

「NHK あさいち」にも出演した認知症のスペシャリストと認知症予防について考えてみませんか？



日時 平成 24 年 10 月 6 日(土) 内容 講演：「これからの認知症予防」  
 午前 10 時～正午 講師：鳥取大学医学部保健学科 教授 浦上 克哉 氏  
 会場 長岡市立劇場 大ホール 申込み 不要 ※当日会場へお越しください。  
 定員 1,500 人(先着)  
 費用 入場無料



☎ 長寿はつらつ課 ☎ 39-2268

## くらしのカレンダー

| 9 月 |    |  |       |
|-----|----|--|-------|
| 日   | 曜日 | 行事等  | 小国診療所 |
| 20  | 木  | 出前ウィルながおか相談室<br>(小国診療所検診棟)   | 診療    |
| 21  | 金  | 秋の全国交通安全運動<br>(～30 日)  | 診療    |
| 22  | 土  | 秋分の日   | 休診    |
| 23  | 日  |  | 休診    |
| 24  | 月  |  | 診療    |
| 25  | 火  | 心の健康相談<br>(小国診療所検診棟)   | 診療    |
| 26  | 水  | たんぼぼ健康相談<br>(子育て支援センター)<br>いきいき教室<br>(総合センターだんだん)<br>ふるさと再発見<集落を歩こう><br>猿橋方面(○)  | 診療    |
| 27  | 木  |  | 診療    |
| 28  | 金  | みんなの体験館 モンブラン  | 診療    |
| 29  | 土  | みんなの体験館 ファンタジック<br>な花の絵  | 午前診療  |
| 30  | 日  | 秋季協会杯争奪野球大会<br>(野球場 他)<br>おはようマラソン記録会<br>(新町克雪広場)<br>ノルディクウォーク・<br>グラウンドゴルフ講習会<br>(総合センターだんだん)<br>クッキング婚活<br>(おぐに森林公園) | 休診    |

※ **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・・・午前 9 時～午前 11 時 30 分  
 △印の講座・・・午前 9 時～午後 4 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。

| 10 月 |    |  |       |
|------|----|--|-------|
| 日    | 曜日 | 行事等  | 小国診療所 |
| 1    | 月  | 高齢者交通事故防止運動<br>(～11 月 30 日)                        | 診療    |
| 2    | 火  |  | 診療    |
| 3    | 水  | いきいき教室<br>(総合センターだんだん)                             | 診療    |
| 4    | 木  | 秋季グラウンドゴルフ大会<br>(総合グラウンド)<br>ママ交流会<br>(総合センターだんだん) | 診療    |
| 5    | 金  |  | 診療    |
| 6    | 土  | みんなの体験館 つる細工<br>「陶芸教室・絵手紙作品展」<br>小国芸術村会館(～28 日)    | 午前診療  |
| 7    | 日  |  | 休診    |
| 8    | 月  | 体育の日<br>小国地域ハイキング「八石登山」<br>(ステーキハウス八石前集合)          | 休診    |
| 9    | 火  |  | 診療    |
| 10   | 水  | いきいき教室<br>(総合センターだんだん)                             | 診療    |
| 11   | 木  |  | 診療    |
| 12   | 金  | みんなの体験館 折り紙アート                                     | 診療    |
| 13   | 土  | 成人講座 町外研修<br>旧下田村方面(△)                             | 休診    |
| 14   | 日  |  | 休診    |
| 15   | 月  |  | 診療    |
| 16   | 火  | 献血(全血献血) (小国支所)<br>人権相談<br>(総合センターだんだん)            | 診療    |
| 17   | 水  | いきいき教室<br>(総合センターだんだん)                             | 診療    |
| 18   | 木  | 出前ウィルながおか相談室<br>(小国診療所検診棟)                         | 診療    |
| 19   | 金  |  | 診療    |

## 小国地域の人口(平成24年9月1日現在)

|      |   |       | 前月比 |
|------|---|-------|-----|
| 人口総数 |   | 6,094 | 43  |
| 内訳   | 男 | 2,945 | 13  |
|      | 女 | 3,149 | 30  |
| 世帯数  |   | 2,135 | 20  |

※ 住民基本台帳法の改正により、外国人世帯・人口  
 含まれます。



## 9 月は健康増進月間です(^o^)/

1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙  
 最後にクスリ。。

健康的な生活習慣を確立し、  
 健康の保持・増進を図りましょう。



「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。

- 6 - <http://www.city.nagaoka.niigata.jp/>

前より前へ! 長岡  
 人が育ち 地域が豊く

