

# おぐに

## 支所からの お知らせ



5月14日(水)  
真福寺(太郎丸)の仁王様  
ちょっとおでかけ



7月6日(日)まで、「良寛と木喰展」が  
科学博物館(さいわいプラザ)で行われて  
います。  
貴重な機会に、ぜひおでかけください!



じゃんけん  
ポン!

5月24日(土)  
小国地域の各小学校で運動会が行われ、暑期中、  
みんなよく頑張りました。  
保護者、地域の皆さん、お疲れ様でした。



下小国小学校3・4年生の親子競技「アナと雪の下小」



第5分団第4部 千谷沢

5月25日(日) 長岡市消防団小国方面隊  
春季消防演習 小型ポンプ操法競技会

- 優勝 第5分団第4部 千谷沢
- 第2位 第5分団第3部 原小屋
- 第3位 第3分団第1部 新町



第5分団第3部 原小屋



## 小国地域 健康診査（各種がん検診）のご案内

検診名	対象者	日 時	会 場
結核・肺がん検診	40 歳以上	6 月 11 日（水）～13 日（金） 受付時間：各集落によって異なります （支所だより 5 月号をご覧ください）	各集落公民館等
胃がん検診 大腸がん検診 結核・肺がん検診	40 歳以上	6 月 19 日（木）～20 日（金） 6 月 23 日（月）～24 日（火） 受付時間：午前 8 時 30 分～10 時 30 分	小国会館
子宮がん検診 乳がん検診	子宮：20 歳以上 乳：40 歳以上	7 月 29 日（火） 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
胃がん検診 大腸がん検診 子宮がん検診 乳がん検診	40 歳以上 子宮のみ：20 歳以上	7 月 30 日（水）～31 日（木） 受付時間：午前 8 時 30 分～10 時 30 分	小国会館

胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は事前申し込みが必要です。下記までお申し込みください。

問 小国支所市民生活課 保健係 ☎95-5900

## 赤ちゃんと一緒に遊びに来ませんか？

ママたちの交流の場、学びの場として毎月 1 回『おぐにママさんの会』を開催しています。  
友だちづくりに、育児の息抜きに、ぜひご参加ください！

開催日 毎月第 3 木曜日

会 場 おぐにコミュニティセンター 1 階和室会議室

7 月 17 日木曜日は、昨年度好評だった助産師の酒井由美子さんからお越しいただきます。  
子育ての楽しさや、日ごろ悩んでいることなどにアドバイスをいただけます。  
ぜひ大勢のママたち、会場へお越しください。

問 小国支所市民生活課（小国地区母子保健推進員事務局） ☎95-5900

## もし、あなたのところへ「身に覚えのない催告通知」が来ても…

### あわてない 連絡しない 払わない

- ◆「国民生活センター訴訟事務局」「日本司法支援協会」などを騙り、「差し押さえる」「最終通告」などという脅し文句を書いたハガキやメールが無差別に送りつけられています！
- ◆このような通知は「架空請求」ですので、相手に連絡を取らずに、無視をしましょう！！

問 長岡市立消費生活センター ☎32-0022 地域振興課 地域振興・防災係 ☎95-5905

## アクセルゆるめて!! 子どもたちを守ろう

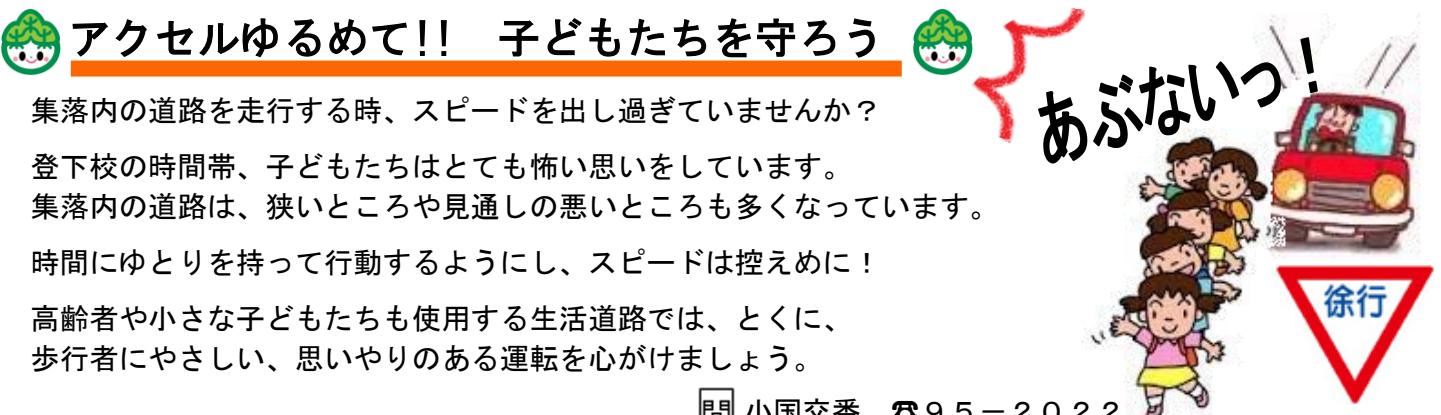
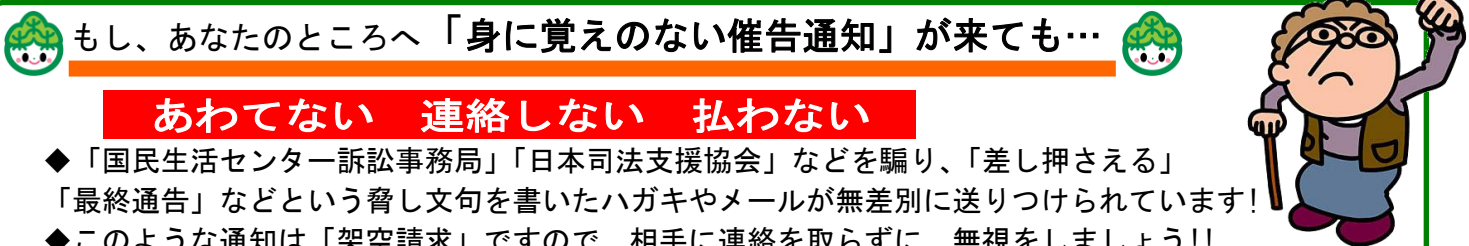
集落内の道路を走行する時、スピードを出し過ぎていませんか？

登下校の時間帯、子どもたちはとても怖い思いをしています。  
集落内の道路は、狭いところや見通しの悪いところも多くなっています。

時間にゆとりを持って行動するようにし、スピードは控えめに！

高齢者や小さな子どもたちも使用する生活道路では、とくに、  
歩行者にやさしい、思いやりのある運転を心がけましょう。

問 小国交番 ☎95-2022





# 突然の大地震!!あなたの家は、命を守れますか? 木造住宅の耐震診断費・耐震改修費助成の活用を!



平成 26 年 6 月 13 日発行

## ■自己負担額は1万円!耐震診断

対象住宅=次のすべてを満たす住宅

- ①昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築した一戸建て住宅
- ②壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
- ③現に住宅として利用  
(併用住宅を含むが、住宅部分が1/2以上を占めるもの)
- ④過去に耐震診断費の助成を受けていない

延べ面積	当初必要な診断費用	市の助成額	自己負担額
70㎡以下	72,000円	62,000円	10,000円
70㎡~175㎡以下	82,000円	72,000円	
175㎡超	103,000円	93,000円	

◎ 診断費は当初、床面積により7万2千円~10万3千円が必要ですが、市の助成額を差し引くと自己負担額は1万円となります。

申込期限=平成 26 年 11 月 28 日 (金)

(診断完了は来年 1 月 20 日 (火) まで)

## ■命と財産を守る!耐震改修

対象住宅=次のすべてを満たす住宅

- ①昭和 56 年 5 月 31 日以前に建築した一戸建て住宅
- ②壁、柱、床、屋根など主要構造の大部分が木造
- ③耐震診断で、総合評点が1.0未満(倒壊する危険性がある)と判定

助成額=対象工事により異なります。詳しくは下記「問」までお問い合わせ下さい。



対象工事	条件	助成額(上限)
耐震改修	建物全体を補強し、評点1.0以上とする工事	工事費の1/3(上限60万円)に最大15万円を加えた額
融雪装置設置 併用耐震改修	建物全体の補強工事に加え、屋根材量の軽量化及び融雪装置を設置し、評点1.0以上とする工事	工事費の1/2(上限100万円)に最大15万円を加えた額
部分補強 +地震保険料	65歳以上の方を含む世帯または障害者を含む世帯で、1階就寝室を中心に補強し、1階の評点を0.7以上1.0未満とする工事(※地震保険新規加入または更新が条件)	工事費の1/3(上限30万円)に最大10万円を加えた額および地震保険料の1/2(上限3万円)
耐震シェルター または 防災ベッド設置 +地震保険料	65歳以上の方を含む世帯または障害者を含む世帯で、1階に耐震シェルターまたは防災ベッドを取り付ける工事(※地震保険新規加入または更新が条件)	工事費の1/3(上限30万円)に最大10万円を加えた額および地震保険料の1/2(上限3万円)

◎耐震設計および工事監理費の助成(事業費の1/2で上限12万円)もご利用ください。

申込み期限 平成 26 年 11 月 28 日 (金) (工事完了は平成 27 年 1 月 20 日 (火) まで)

問 都市開発課 ☎ 39-2226



## けんこつ体操10周年キャンペーン

### 法坂・桐沢けんこつ体操教室の紹介!



10年続いている教室です。

楽しく笑いながら体操することが長続きの秘訣です。

日時: 毎週金曜日 午前 8 時 30 分~9 時 30 分

会場: 太郎丸公民館

問 市民生活課 保健係 ☎ 95-5900

法坂・桐沢けんこつ体操教室代表 溝口 ☎ 95-2459



問い合わせ・見学  
お待ちしております。



## 町民グラウンドゴルフ大会参加者募集



開催日: 平成 26 年 6 月 29 日 (日) 会場: 総合グラウンド 参加費: 無料 申込締切: 6 月 25 日 (水)

参加資格等の問い合わせ・申し込み: 今井則子 ☎ 95-2260 (小国自動車)

主催: 小国地区体育協会 共催: 小国公民館 主管: グラウンドゴルフクラブ

-3- 問 グラウンドゴルフクラブ 今井 ☎ 95-2260

# 人の輪・ふれ愛・ささえ愛 介護予防サポーター大募集!!

介護予防サポーターを大募集します。

小国地域の高齢者が、いつまでもいきいきと暮らしていくために、あなたの手を貸してください。

高齢者の理解を深めるだけでなく、将来の自分への投資にもなります。

講義あり、実技あり、笑いあり! ?の楽しい講座です。

気軽なボランティア感覚で御参加ください。

参加無料  
性別不問



【日 程】平成 26 年 6 月 30 日 (月) ~ 9 月 18 日 (木) までの 9 日間

【会 場】おぐにコミュニティセンター 1 階 大会議室

【持ち物】筆記用具・飲み物(水かお茶)・タオル・内履き

【申し込み】6 月 20 日金曜日までに小国支所市民生活課保健係まで

日にち	時間	内容
6 月 30 日 (月)	午前 9 時 ~ 正午	講義：そうだったのか！高齢者① ～専門家から高齢者の特徴を学ぼう～ 実技：ハッピー体操① ～楽しい体操で、心も体もハッピー♪～
7 月 15 日 (火)	午後 1 時 ~ 4 時	講義：そうだったのか！高齢者② ～小国の今と介護サービスを知ろう～ 実技：ハッピー体操② ～楽しい体操で、心も体もハッピー♪～
7 月 30 日 (水)	午後 1 時 ~ 4 時	講義：そうだったのか！高齢者③ ～あのクモンの認知症対策を学ぼう～
8 月 7 日 (木)	午前 9 時 ~ 正午	実技：体力測定、ハッピー体操③ ～楽しい体操で、心も体もハッピー♪～
	午後 1 時 ~ 4 時	視察：そうだったのか！高齢者④ ～脳トレ教室見学ツアー (1 班) ~
8 月 21 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時	講義：未来の自分に投資しよう！ ～けんこつ体操①～
	午後 1 時 ~ 4 時	視察：そうだったのか！高齢者④ ～脳トレ教室見学ツアー (2 班) ~
8 月 28 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時	実技：未来の自分に投資しよう！ ～けんこつ体操②～
9 月 4 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時	実技：未来の自分に投資しよう！ ～けんこつ体操③～
9 月 11 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時	実技：未来の自分に投資しよう！ ～けんこつ体操④～
9 月 18 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時	実技：未来の自分に投資しよう！ ～けんこつ体操⑤～

↑ オプション ↓

※脳トレ教室見学は、2 班に分かれて参加します。

※8 月 28 日 ~ 9 月 18 日のけんこつ体操は、希望者のみ参加のオプションコースになります。

問 市民生活課 保健係 ☎ 95-5900

## 平成 26 年経済センサス-基礎調査 平成 26 年商業統計調査を一体的に実施します

ビルくんとケイちゃん



- 対象は、すべての事業所です。
- 経済センサス-基礎調査は、我が国の事業所・企業の基本的構造を明らかにするとともに、各種統計調査の母集団情報の整備を図ることを目的として実施します。
- 商業統計調査は、我が国商業の実態を明らかにし、商業に関する施策の基礎資料を得ることを目的として実施します。
- 調査票は平成 26 年 6 月末日までにお届けします。7 月 1 日以降に提出をお願いします。
- ◆調査の意義・重要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします。

問 地域振興課 地域振興・防災係 ☎ 95-5905

# 勇気を出して参加してみませんか!?

平成 26 年 6 月 13 日発行

## 「ひきこもり・家族サークル」月例会へのお誘い

### ～「親の会」は、家族を支える場～

- ☆まず、親・家族から動こう。
- ☆悩んでいるのは、自分たちだけではないこと。
- ☆「親の会」は同じ悩みを抱える家族の本音を話せる場。
- ☆家族の不安や悩みを減らし粘り強く「こども」に関わり続ける。

### ～『家族サークル』月例会～

- ☆会 場 ながおか市民センター
- ☆開催日 毎月第1日曜日、第3木曜日
- ☆時 間 午後1時～午後4時30分
- ※専任の臨床心理士とアドバイザーが支援します。

# 気軽にのぞいてみませんか!?

## ひきこもり当事者の居場所『すだちのもり』へのお誘い

### ～あなたは、いま～

- ☆がんばりすぎて疲れている。
- ☆人生をもっとゆったりといきたい。
- ☆一緒に歩む人を見つけて気楽になりたい。
- ☆気分もふさいで何をする気もおきない。
- ☆日がな一日、寝転がっている。

### ～あなたの悩みは?～

- ☆不安で仕方がない。
- ☆何もできない。
- ☆することもない、家族の重荷に。
- ☆仕事もできない。
- ☆彼氏や彼女もいない。
- ☆人生に希望が持てない。



### ～居場所は社会への入り口～

- ☆一人で外出が難しい場合、誰かと一緒に。
- ☆入退出は自由に。
- ☆来られるときに来る。
- ☆少しずつ人に慣れ、対人緊張から解放される。
- ☆人の話が聞け、自分のことも話せるようになる。
- ☆少しずつ自分の将来について考えられるようになる。

### ～当事者の居場所「すだちのもり」～

- ☆会 場 ながおか市民センター
- ☆開催日 毎月第1木曜日、第3火曜日
- ☆時 間 午後1時～3時
- ※個人相談の希望があれば午後4時まで
- ☆会 費 無料
- ※専任の臨床心理士とアドバイザーが支援します。



問 「ひきこもり」子どもの親の『くるみの会』事務局  
(担当:しまぎ) ☎090-2974-0815

## ひまわり保育園 臨時職員募集のお知らせ (急募)

- 募集職員 保育士 1名
- 勤務時間 午前8時30分～午後5時15分 (早番・遅番あり 要相談)
- 勤務先 ひまわり保育園

詳しい内容は  
お問い合わせください



問 ひまわり保育園 ☎95-2029

## おやこ、お仲間と森林浴をしませんか?

- 集合場所 小国会館前
- 集合時間 午前8時20分まで(スタート8時30分)
- 所要時間 1時間30分から2時間
- 日 程 8月はお休み (小雨決行・雨天中止)



- ★緑のパワーで、ストレス解消!
- ★がん細胞を防ぐNK(ナチュラルキラー)細胞が増える!
- ★1年の中でも6月がもっとも高い効果!
- ★利用しないともったいない!

6月22日(日)	森光・真光寺	大門のイチョウとトチノキ(市文化財)
7月13日(日)	箕輪山城址	箕輪山から見おろす田園風景(小国十景)
7月27日(日)	法末・丑松同門	愛宕神社(小国八景)とコウモリの巣窟探検

### ●5月25日参加者の感想●

青葉薫る森林公園、小松城址へ行って来ました。参加者12名、いざ小松城址へ。「熊が出たら怖いよね!」「大丈夫だよ、得意とするおしゃべりがあるから!」一同納得でございます。小松城址からの眺めはすばらしく、清々しい気持ちになりました。 N・T

問 歩こう会 代表 中村 ☎090-4947-8577



開催日：平成 26 年 7 月 13 日(日) 会場：小国会館  
 参加費：1,000 円(当日徴収) 申込締切：6 月 20 日(金)  
 参加資格：中学生以上、1 チーム 4 人以上(うち女性 1 人以上)  
 主催：小国地区体育協会 共催：小国公民館 主管：小国町ソフトバレーボール協会



問 小国町ソフトバレーボール協会 竹畑 ☎090-1619-9690



## くらしのカレンダー

6 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
20	金	特定健診・がん検診 (19 日～24 日) 小国会館 リズム遊び たんぼぼ	診療
21	土	成人講座(△) 緑豊かな自然環 境を次代に	午前診療 (歯科一日診療)
22	日	おはようマラソン記録会 おぐに歩こう会	休診
23	月		診療
24	火	発育測定・誕生会 たんぼぼ	診療
25	水	健康診断(子育て) たんぼぼ	午前診療 (歯科一日診療)
26	木		診療
27	金	みんなの体験館 笹団子作り	診療
28	土		休診
29	日	町民グラウンドゴルフ大会	休診
30	月		診療

7 月			
日	曜日	行事等	小国診療所
1	火		診療
2	水	ヨガ教室 夜🌙 おぐにコミセン	午前診療 (歯科一日診療)
3	木		診療
4	金	七夕飾り制作 たんぼぼ	診療
5	土	小国芸術村イベント「安沢正一 写真展 里山光彩」(~8 月 24 日) 小国芸術村会館	休診
6	日	みんなの体験館 ちまき作り 小国地域資源物拠点回収 小国支所裏 車庫	午前 9 時 ~ 正午 休診
7	月	七夕会 たんぼぼ	診療
8	火	米百俵号巡回 ひまわり保育園・ おぐにコミセン・上小国小学校	診療
9	水	成人講座(△) 違いを知ろう ヨガ教室 昼🌞 おぐにコミセン	午前診療 (歯科一日診療)
10	木	米百俵号巡回 下小国小学校	診療
11	金		診療
12	土		休診
13	日	おぐに歩こう会 小国町ソフトバレーボール大会	休診
14	月		診療
15	火		診療
16	水	ヨガ教室 夜🌙 おぐにコミセン	午前診療 (歯科一日診療)
17	木	おぐにママさんの会 おぐにコミセン ウィルながおか出前相談室 (予約制) 小国診療所 おしゃべりハッピータイム たんぼぼ	診療
18	金	ふるさと再発見 (○)~相野原・ 新町二本柳方面~ リズム遊び たんぼぼ	診療
19	土		午前診療 (歯科一日診療)

- ※ **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・・・午前 9 時～午前 11 時 30 分  
△印の講座・・・午後 1 時 30 分～午後 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。
- ※ ヨガ教室: 昼は午前 10 時 30 分から  
夜は午後 5 時 30 分から
- ※ ウィルながおか出前相談室は前日の午後 4 時 30 分までに  
☎090-4064-6017へ要予約。  
相談時間: 午後 2 時から 4 時まで(一人 1 時間以内)。
- ※ 米百俵号の巡回時間は、  
ひまわり保育園: 午前 9 時 30 分から 10 時 30 分  
おぐにコミュニティセンター: 午前 11 時から 11 時 40 分  
上小国小学校: 午後 1 時 10 分から 2 時  
下小国小学校: 午後 1 時 10 分から 2 時 です。

### 年に 1 度は 定期健康診断 を受けましょう!



健康だと自覚してる人も、何らかの  
病気が隠れている場合があります。  
病気の予防、早期発見のため定期的  
にカラダのチェックを行いましょう。  
長岡市の健(検)診については、お手  
元の平成 26 年度長岡市健康カレンダー  
をご覧ください。  
各種検診通知書を該当する方へ  
送付しています。  
忘れずに検診を受けましょう。



### 小国地域の人口(平成 26 年 6 月 1 日現在)

		人口総数	前月比
内訳	男	2,813	-3
	女	3,023	-7
世帯数		2,110	-2

※外国人世帯・人口を  
含みます。