



11月22日（木）に行われた小国中学校地域貢献活動発表会は、会社に見立てた「おぐにカンパニー」の各部が、先輩から受け継いできた技の実演も交え、一年の活動の成果と課題を発表しました。

「依頼者あつての貢献」、「小国の特色を教えてもらった」、「地域の方との交流によりコミュニケーション能力が高まった」、「喜んでもらえるとうれしい」などの発表がありました。

発表会に参加した小国小学校の6年生は、「感謝の気持ち」と「奉仕に対するプロ意識」に関心しつつ、来年度地域貢献活動に励む自分の姿を想像し、どきどきワクワク目を輝かせていました。



12月2日（日）おぐにコミュニティセンターを会場に、小国地域ふるさと創生基金事業で、もてなし料理研修会を開催しました。参加者は、スモークサーモンの寿司やフルーツきんとんなど、いつもとはちょっと違うお正月料理にチャレンジ。手間なく簡単においしくできると、熱心に取り組みました。

## ■絵本読み聞かせ講座のお知らせ

大人の心を潤してくれたり、子供に幸せなひとときをくれる絵本。そんな絵本を通じて、子供たちとの楽しい素敵な時間を過ごしませんか。

期 日：1月15日（火）  
 時 間：午前10時～11時  
 会 場：子育ての駅おぐにたんぼぽ  
 （ひまわり保育園併設）  
 内 容：絵本の読み聞かせについて  
 読み聞かせのポイント・質問等  
 講 師：絵本セラピスト  
 ひろかわかよこ氏（Littlebooks）  
 対 象：乳幼児と保護者  
 参加料：無料  
 申し込み：直接会場へおいでください。  
 問い合わせ：子育ての駅おぐにたんぼぽ  
 ☎95-2123

## ■平成31年度長岡市小国地域成人式のお知らせ

期 日：平成31年5月3日（金・祝）  
 時 間：午後1時30分～3時30分（予定）  
 会 場：小国会館  
 対象者：平成10年4月2日から  
 平成11年4月1日までに  
 生まれた方  
 小国地域に住所のある方：  
 4月中旬までに案内状を送付します。  
 小国地域に住所がない方：  
 希望者は3月29日（金）までに連絡  
 をお願いします。



### ●ボランティアを募集します●

成人式をより充実させるため、実行委員として式の企画、運営をお手伝いいただける方を募集します。

募集人員：5人程度  
 打合せ：成人式までに2～3回程度  
 申し込み：1月25日（金）までに下記まで  
 ※不明な点は、下記までお問い合わせください。

### ●平成31年度各地域の成人式日程●

期 日	地 域
5月3日（祝）	長岡・越路・小国・栃尾・川口
8月14日（水）	山古志
8月15日（木）	中之島・三島・和島・寺泊・与板

※小国地域以外の成人式に出席を希望される方は、青少年育成課または下記まで連絡をお願いします。

問い合わせ：地域振興課 教育支援係  
 ☎95-5905

## ■ナガオカフィーリングプロジェクト（婚活イベント）のお知らせ

期 日：1月20日（日）  
 時 間：午後4時～7時  
 会 場：バーデンバーデン長岡駅前店  
 長岡市東坂之上町1  
 対 象：30歳～45歳の独身者  
 定 員：男女各20名（先着）  
 参加料：男性4,500円、女性4,000円  
 （事前振込制）  
 申し込み：1月16日（水）までに  
 同プロジェクト公式サイト  
<http://feelingproject.machinak.a.biz/>  
 主 催：ながおか・若者・しごと機構  
 共 催：長岡商工会議所  
 問い合わせ：NPO法人まちなか考房  
 ☎36-3240



## ■年末年始の市の業務のお知らせ

市役所（小国支所含む）は、12月29日（土）～1月3日（木）まで業務を休みます。

ただし、アオーレ長岡の総合窓口（マイナンバーカード申請・交付を除く）及び東・西サービスセンターでは、12月29日（土）・30日（日）・1月3日（木）は業務を行います。

### 本庁 市役所総合窓口

【アオーレ長岡】東棟1階☎39-7510

12月29日（土）・30日（日）・1月3日（木）

業務時間：午前9時～午後5時

市役所総合ガイド、市役所なんでも窓口、証明書発行窓口、住所変更・戸籍届出窓口、健康保険・年金窓口、福祉窓口、市営住宅窓口、税金窓口

パスポート窓口（午後4時30分まで）

### 東サービスセンター

【アクロスプラザ長岡内】☎39-7200

### 西サービスセンター

【リバーサイド千秋内】☎29-6172

12月29日（土）・30日（日）・1月3日（木）

業務時間：午前10時～午後5時

各種証明書の発行、印鑑登録、パスポート申請・交付（パスポートの申請・交付は午後4時30分まで）

※上記業務の詳細及び市内の各施設の業務日程は、長岡市ホームページをご覧ください。か、各施設にお問い合わせください。



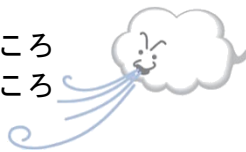
## ■ 水道管に冬支度をお願いします

気温がマイナス 4℃以下になると水道水が凍ったり、水道管が破れたりすることがあります。

あらかじめ冬支度をして、水道管を凍結事故から守ってあげてください。

### ●凍結がおきやすい場所

- ・水道管が露出しているところ
- ・水道管が北向きにあるところ
- ・風あたりが強いところ



### ●凍結して水が出ないときは…

- ・タオルをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけましょう。  
(熱湯は絶対にかけないでください。)

### ●凍結を防ぐには…

- ・保温材などで保護する。
- ・湯沸器などは夜の冷え込みが厳しいときや、しばらく使用しないときは、水抜きをしましょう。

### ●漏水していないか確認してみましょう

- ・水栓をすべて閉めた状態で、水道メーターを確認する。
- ・メーター内のパイロット(赤と銀色のコマ)が回転している場合は漏水の可能性がります。修理を依頼してください。



### ●もし水道管が破裂してしまったら…

- ①水道メーターのところにある止水栓を閉めて水を止める。
- ②水道指定工事業者に修理を申し込む。  
(業者がわからない場合は下記までお問い合わせください。)

### ●料金の減免について

- ・地下等での水道管の破裂などにより、水道局の指定工事業者から修理をしてもらった場合は水道料金等を減免できる場合があります。(下記までお問い合わせください。)

問い合わせ：水道局 小国営業所

☎ 9 5 - 2 4 4 0

## ■ 長岡市表彰を受けられた方々をご紹介します

11月6日(火)、アオーレ長岡で市の発展に尽くされた方々が表彰されました。小国地域の受賞者の皆さんをご紹介します。(敬称略)

- 多年にわたり消防団員として寄与  
阿部 克典(小国沢) 安澤 恵一(小国沢)  
上柿 久人(原) 小林 秀基(新町)  
田中 則男(相野原) 富沢 公明(三桶)  
山岸 真矢(青葉台・第1分団所属)

## ■ 長岡市教育委員会表彰を受けられた方をご紹介します

11月14日(水)、さいわいプラザで教育委員会表彰の授賞式が行われました。小国地域の受賞者をご紹介します。(敬称略)

- 多年にわたり長岡市スポーツ推進委員として寄与  
山本 綾子(七日町)



## ■ 出前ウィルながおか相談室のお知らせ

夫婦関係や家族の問題など、誰にも相談できずに悩んでいませんか?一緒に解決方法を考えます。

※面接相談は予約が必要です。

時 間：火曜日・金曜日  
(年末年始・祝日は休み)  
午後2時～4時(一人1時間程度)

会 場：小国診療所  
おぐにコミュニティセンター  
子育ての駅おぐにたんぼぼ

申し込み：☎ 090-4064-6017  
平日 午前10時～午後4時30分

※電話相談も可能です。

※秘密厳守。安心してお話してください。

※相談は無料です。

※こちらでも相談を受けています。

男女平等推進センター  
ウィルながおか相談室

問い合わせ：☎ 39-9357

(月～土曜日 午前10時～午後4時30分)



## ■ 冬場の心筋梗塞にご注意ください

これからますます寒い時期を迎え、心筋梗塞が起りやすくなります。

寒冷期の血圧の上昇、暖かい室内から寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動が冬に心筋梗塞が多い理由です。

冬場の心筋梗塞を予防するには

- 脱衣室と浴室を暖かくしておく
- 風呂の温度を低めにする  
(38～40度)



- 入浴時間は短めにする
- 入浴前後に水分補給をする
- 高齢者や心臓病の方の入浴中は声がけする
- 飲酒して入浴しない
- 起床時には水分補給をする
- 寒い屋外に出る時は、防寒着、マフラー、手袋など防寒対策をする
- 禁煙する



## ■ 暮らしのカレンダー

1 2 月		小国診療所
日・曜日	行事等	
14 金	おぐに支所からのお知らせ12月号 発行日	診療
15 土		休診
16 日		休診
17 月	発育測定 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	診療
18 火	小国フェス(ダンス・特技等発表会) (小国中学校) クリスマス会 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	診療
19 水	健康相談※1 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	午前診療 (歯科) 一日診療
20 木	おぐにママさんの会※2 (おぐにコミュニティセンター)	診療
21 金	誕生会 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	診療
22 土		休診
23 日	天皇誕生日	休診
24 月	振替休日	休診
25 火	冬季休業開始 (小国小学校・小国中学校)	休診 (歯科) 一日診療
26 水		午前診療 (歯科) 一日診療
27 木	閉庁(～1/3) (小国小学校・小国中学校)	診療
28 金	休館(～1/4) (おぐにコミュニティセンター)	診療
29 土	閉庁(～1/3) (小国支所)	休診 (歯科) 一日診療
30 日		休診
31 月		休診

1 月		小国診療所
日・曜日	行事等	
1 火	元旦	休診
2 水		休診
3 木		休診
4 金	冬季休業終了 (小国中学校)	診療
5 土		休診 (歯科) 一日診療
6 日	長岡市消防団小国方面隊 消防出初式 (小国支所)	休診
7 月	冬季休業終了 (小国小学校) 行政相談(10:00～) (おぐにコミュニティセンター)	診療
8 火		診療
9 水	駅長とあそぼう (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	午前診療 (歯科) 一日診療
10 木	米百俵号(9:30～) (上栗集落開発センター) " (10:10～) (下村集落集会所) " (11:00～) (おぐにコミュニティセンター) " (13:00～) (小国小学校)	診療
11 金	新年お楽しみ会※1 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	診療
12 土		診療
13 日		休診
14 月	成人の日	休診
15 火	絵本読み聞かせ講座※3 (子育ての駅おぐにたんぼぼ) 米百俵号(9:40～) (ひまわり保育園) " (11:00～) (おごしの里) " (12:50～) (上岩田地区多目的集会所) " (13:25～) (苔野島集落開発センター)	診療
16 水	健康相談※1 (子育ての駅おぐにたんぼぼ) こころの健康相談会※4 (小国診療所検診棟) ふれあいデー (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	午前診療 (歯科) 一日診療
17 木	おぐにママさんの会※2 (おぐにコミュニティセンター)	診療
18 金	おぐに支所からのお知らせ1月号 発行日 合同避難訓練 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	診療
19 土	醤油糎の仕込みと糎クッキング※5 (みんなの体験館)	休診
20 日		休診

※1 健康相談・新年お楽しみ会 は、

時 間：午前10時30分～

※2 おぐにママさんの会 は、

12月20日(木) 内 容：「おやこふれあい体操」

1月17日(木) 内 容：「助産師よろず相談会」

時 間：午前10時30分～午後1時

参加費：1回100円

※3 絵本読み聞かせ講座 は、

時 間：午前10時～11時

※4 こころの健康相談会 は、

時 間：午後2時～3時30分

※5 醤油糎の仕込みと糎クッキング は、

時 間：午前9時30分～(通常)



## ■ 小国地域の人口

(平成 30 年 12 月 1 日現在)

		前月比
人口総数	5, 1 8 8	- 2 1
内 訳	男	2, 4 9 7
	女	2, 6 9 1
世帯数	2, 0 1 6	- 7

