

# おぐに

## 支所からの お知らせ 10月号



### ■からだに良いこと「ノルディックウォーキング」

10月8日（木）小国会館で行われたノルディックポールを使ったウォーキングに11名が参加しました。ノルディックウォーキングは、ポールの先に斜めにカットされた形状のキャップを被せることでノルディックスキーのように平地の地面を押しながらか歩けることができるため、膝や腰への負担が減り歩きが楽になったり、上半身を動かすので消費カロリーが20%も上がるなど長所がたくさん。

参加者はポールの持ち方や使い方から指導を受け、ストレッチや歩く練習をした後小国会館周辺を一周しました。歩き終わると汗ばむくらい運動量があり、カロリー消費を実感している様子でした。



### ■クマ出没特別警報発表中！

新潟県内ではクマによる人身被害が多発しています。長岡市でも栃尾地域で2件（10月13日現在）、人身被害が発生しました。今年は餌となるブナの実が不作のため、人里へ出没することが予想されます。山間にお住まいの方は自宅近くでも油断せず警戒してください。

#### ●クマと出会わないために…

- 山や畑など、クマが出没するおそれがある場所に行くときは、鈴やラジオなど音の出るものを携帯しましょう。
- 単独での行動を避ける。クマの活動が活発な早朝や夕方、夜間の外出は極力控える。特に雨の日は、人の声や音が聞こえづらくなるため、出会う可能性が高くなります。
- 生ごみや収穫の予定がない、柿や栗のほか餌となる農作物は、適切な処理や早めの撤去を心掛けましょう。
- 車庫や倉庫にクマが入らないようシャッターや扉は閉めるようにしましょう。

#### ●万一、クマと出会ったら…

- 背を向けずに、クマを見ながらゆっくりと後退しましょう。
- 襲われそうになった場合は、うつぶせになり首と顔を守りましょう。
- 至近距離で大声を出したり、反撃は逆効果です。

#### ●クマを見かけたら、小国支所または最寄りの警察署へ連絡してください。



## ■「愛の協力運動」について

令和2年度の会員募集に伴う小国地域の会費総額は、425,281円となりました。皆様の御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、犯罪予防活動・更生保護事業のために役立たせていただきます。

問合せ：市民生活課 ☎95-5900

## ■資源物拠点回収を行います

ご家庭から出た「まだ使えるけど、捨てるにはもったいないもの」や「壊れた小型家電」等は、小国支所にお持ち込みください。

期日：11月15日（日）

時間：午前9時～正午

会場：小国支所裏 車庫

品目：小型家電、食器類、かばん・ベルト、靴、古着・古布、古紙類、びん・缶・ペットボトル、リユースびん、使用済み天ぷら油、ミックスパー

※家庭から出た物に限ります！

料金：無料

◎詳しくは、「ごみと資源物の分け方と出し方」（令和2年10月改定版）の24・25ページをご覧ください。

問合せ：市民生活課 ☎95-5900



## ■災害時の避難情報などを固定電話にお知らせします

携帯電話やスマートフォンなどを所有していないため、市からの避難情報が届かない高齢者を対象に「避難情報」及び「信濃川早期警戒情報」を発令した際に、事前に登録された固定電話に音声メッセージでお知らせします。

登録対象：下記の全てに該当すること

- 携帯電話やスマートフォンを所有していない満65歳以上の高齢者
- 緊急告知FMラジオ、または防災行政無線の戸別受信機が貸与されていない世帯

配信する主な情報：※録音の音声自動的に流れます。

- 信濃川早期警戒情報
  - 警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始
  - 警戒レベル4 避難勧告 避難指示（緊急）
  - 警戒レベル5 災害発生情報
- ※原則として、避難発令対象となっている利用者に情報配信します。（災害の状況によって対象地区外へ配信される場合があります。）



登録方法：登録申込書に記入の上、危機管理防災本部または地域振興課へ提出（FAX・郵送可）

※登録申込書は、危機管理防災本部または地域振興課、ながおか防災ホームページからダウンロードできます。  
<https://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>

申込受付後、約1週間で登録が完了

その他：音声メッセージは、サービス事業者の電話番号「0120-122-990」から発信されます。あらかじめ電話帳に「長岡市避難情報」と登録しておくこと安心です。電話に出られない時は再配信されます。

- ・話中 3分間隔で10回
- ・話中以外 5分後、10分後

問合せ：危機管理防災本部

☎39-2262 FAX39-2283  
〒940-8501 長岡市大手通1-4-10  
地域振興課  
☎95-5905 FAX95-2282

## ■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、メーターボックス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御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掛けましょう。

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

問合せ：水道局小国営業所 ☎95-2440



## ■ 令和2年度小国地域成人式のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していましたが、感染防止対策を徹底し、次のとおり開催します。

日時：11月22日（日）  
 午後1時 受付  
 午後1時30分 開会  
 午後1時50分 記念撮影



会場：小国会館（小国町新町）

- 日程は今後の感染状況等により変更する場合があります。
- 保護者の方の観覧は感染拡大防止のためご遠慮ください。

### 感染防止対策



- ・式典当日の2週間前から検温や行動記録を行い、各自で管理を徹底する。
- ・式典当日は各自で検温などによる体調管理を行い、咳や発熱などの症状があるときは出席しない。
- ・必ずマスクを着用し、会場入口での手指消毒、検温などを実施する。
- ・会場内は消毒、換気を行い、出席者同士の2m以上の距離を確保する。
- ・会場の様子をライブ配信します。
- ・リモートでの参加を可能とします。



※不明な点は、お問い合わせください。  
 問合せ：地域振興課 ☎95-5905

## ■ 男女平等推進センター「ウィルながおか」の出前相談をご利用ください

夫婦間や家族間の誰にも言えない悩み、なんでもお話してください。

相談員と一緒に解決方法を考えます。  
 まずはお電話ください。

相談専用電話：090-4064-6017  
 相談受付時間：月～金曜日  
 午前10時～午後4時30分

相談料：無料

秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。



## ■ 小国診療所 診療カレンダー

- 内科：水・木・金曜日診療（午前・午後とも）
- 整形外科：木曜日診療（午後のみ）

### 10月

	水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
					23	
内 整					○	○
	28		29		30	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		

### 11月

	水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	4		5		6	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		
	11		12		13	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		
	18		19		20	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		
	25		26		27	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		

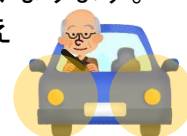
### 12月

	水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	2		3		4	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		
	9		10		11	
内 整	○	○	○	○	○	○
				○		

## ■ 高齢者交通事故防止運動実施中！（10月31日まで）

— ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪 —

- 高齢運転者の交通事故防止  
 身体能力は年々低下していきます。ゆとりを持った運転を心がけましょう。  
 高齢ドライバーは、夜間の運転は控えるなど、より安全性の高い運転に努めましょう。
- 道路横断時の安全確認と夜光反射材の積極的な活用  
 年を取ると若い頃に比べ視野が狭くなります。
- 早めのライト点灯とこまめな切替え  
 ライトは上向きが基本です。



## ■くらしのカレンダー

日・曜日	10月行事等	
23 金	おぐに支所からのお知らせ10月号発行 誕生会 (子育ての駅おぐにたんぼぼ) 高齢者交通事故防止運動(～31日まで)	
24 土	長岡市原子力防災訓練・小国地域総合防災訓練 (小国地域内) 小国芸術村会館閉館特別展(～25日まで)(小国芸術村会館)	
25 日	閉館式(15:00～) ( " ) 学習発表会・学習参観(児童・保護者のみ) (小国小学校)	
27 火	総合避難訓練 (ひまわり保育園・たんぼぼ合同)	
28 水	3歳児健診※1 (越路保健センター)	
30 金	ハロウィン制作 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	

日・曜日	11月行事等	
2 月	行政相談(10:00～) (おぐにコミュニティセンター)	
3 火	文化の日	
6 金	オータムフェスティバル (小国小学校)	
8 日	秋のきのこハイキング※2 (森林公園)	
9 月	米百俵号巡回(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施設) " (13:25～) (苔野島集落開発センター)	
10 火	米百俵号巡回(10:30～) (上栗集落開発センター) " (11:10～) (おぐにコミュニティセンター) " (13:00～) (小国小学校)	
13 金	お店屋さんごっこ (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	
15 日	資源物拠点回収(9:00～) (小国支所裏 車庫)	
17 火	助産師講座 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	
19 木	おぐにママさんの会※3 (おぐにコミュニティセンター)	
22 日	成人式 (小国会館)	
23 月	勤労感謝の日	
24 火	健康相談・発育測定 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	
25 水	1歳6カ月児健診※1 (越路保健センター)	
27 金	麴で漬ける本格たくあんづくり※2 (みんなの体験館) 誕生会 (子育ての駅おぐにたんぼぼ)	
29 日	森から生まれるオーナメントづくり※2 (みんなの体験館)	

日・曜日	12月行事等	
2 水	こころの健康相談会※4 (小国診療所 検診棟)	
7 月	米百俵号巡回(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施設) " (13:25～) (苔野島集落開発センター) 行政相談(10:00～) (おぐにコミュニティセンター)	
8 火	米百俵号巡回(10:30～) (上栗集落開発センター) " (11:10～) (おぐにコミュニティセンター) " (13:00～) (小国小学校)	
11 金	おぐに支所からのお知らせ12月号発行	
13 日	グラスリッツェン※2 (みんなの体験館)	

※1 **3歳児健診 と 1歳6カ月児健診 は**、  
さいわいプラザでも受診することができます。  
さいわいプラザでの受診を希望される場合は、  
予約が必要です。  
申込み:子ども・子育て課 ☎39-2300

※2 **①秋のきのこハイキング は**、  
時間:午前9時30分～午後1時  
参加費:1,800円(昼食・入浴料込み)  
集合場所:森林公園管理棟前  
申込み:必要  
その他:小雨決行・雨天中止

**②麴で漬ける本格たくあん は**、  
参加費:2,500円

**③森から生まれるオーナメントづくり は**、  
参加費:1,500円

**④グラスリッツェン は**、  
参加費:2,000円  
②～④はいずれも  
時間:午前9時30分～午後0時30分  
場所:みんなの体験館  
申込み:必要  
問合せ:おぐに森林公園養楽館 ☎95-3161

※3 **おぐにママさんの会 は**、  
時間:午前10時30分～午後1時  
内容:茶話会  
参加費:1回 100円

※4 **こころの健康相談会 は**、  
時間:午後2時～午後4時 ※要予約  
問合せ:市民生活課 ☎95-5900

### 掲載記事の新型コロナウイルス対応

◎開催に当たっては、新型コロナウイルスの感染防止対策を行います

◎感染防止のため、催しを中止または延期、内容の変更、施設を休館する場合があります

※記事は10月13日(火)時点の情報です

### ■小国地域の人口 (令和2年10月1日現在)

		9月1日比	
人口総数		4,918	+5
内訳	男	2,371	+3
	女	2,547	+2
世帯数		1,978	+2