

おぐしに支所からの お知らせ



208

2026. 6

熱中症に注意しましょう！

6月に入り、暑さが増してきました。熱中症は屋外はもちろん、室内でも気をつける必要があります。水分補給や塩分補給、休憩を忘れずに過ごしましょう。

少しでも体がだるい、頭が痛いと感じたら無理せず休んでください。

こまめに水分補給をしよう！



涼しい場所で休憩しよう！

【熱中症予防のポイント】

◎こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に飲む（1日を通して少しずつ）
- ・汗をかくときは塩分も一緒に補給（スポーツドリンク・経口補水液）

◎暑さを避ける

- ・外出はできるだけ朝・夕に
- ・帽子・日傘を活用
- ・室内ではエアコンや扇風機を適切に使用（エアコン使用の目安は28℃）



◎服装の工夫

- ・通気性・吸湿性の良い服（綿や速乾素材）
- ・明るい色の服（熱を吸収しにくい）

◎体調管理

- ・睡眠不足・疲労はリスク増
- ・食事をしっかりとり、体力を保つ

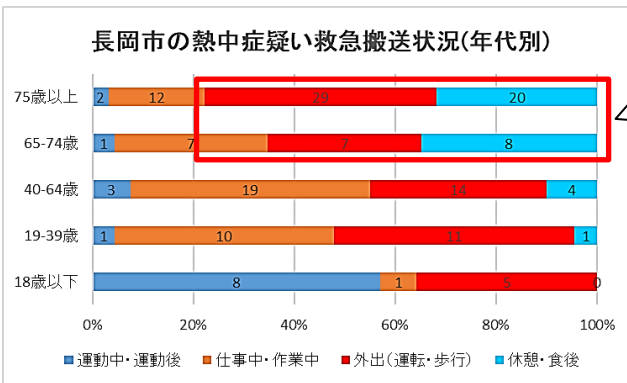
◎熱中症予防アラートを確認

- ・熱中症予防アラートが発生しているときは特に注意する。

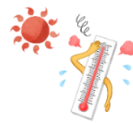
熱中症がおこりやすいのはどんな時？

令和7年5月から9月末までに、長岡市で発生した熱中症（疑い）救急搬送状況を示したものです。

長岡市の熱中症疑い救急搬送状況(年代別)



65歳以上は外出中や休憩中でも搬送が急増しています。



【熱中症警戒アラート】

市公式LINEの「選択受信サービス」を活用しましょう。

基本メニュー「 受信設定」

↳ 「 防災気象情報」-

↳ 防災気象情報 -

↳ 熱中症警戒アラートを選択

↳ 「登録」



▶市公式LINEはこちら

問合せ：南部地域事務所（保健） ☎ 92 - 5011

長岡消防署小国出張所 ☎ 95 - 4184

経済センサス 活動調査

令和8年経済センサス - 活動調査の回答はお済みですか

全国すべての事業所及び企業を対象に国の重要な統計調査を実施しています。回答がまだお済みでない場合は早めの回答をお願いします。インターネットでの回答がお勧めです。

問合せ：総務課統計担当 ☎ 86 - 4131



発行・編集：長岡市小国支所地域振興・市民生活課
（令和8年6月15日発行）
〒949-5292 長岡市小国町法坂793
TEL:0258-95-5905 FAX:0258-95-2282
Email:ogn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

「小国支所からのお知らせ」は、長岡市ホームページや公式ラインからご覧いただけます https://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisei/cate02/info_og/

▶市ホームページはこちら



▶市公式ラインはこちら





クマの出没に 注意しましょう！

全国的にクマの出没が多くなってきています。
地域ぐるみで、「クマに「遭わない・寄せ付けない」取り組み」をお願いします。

クマに「遭わない」取り組み

- ◎クマの活動が活発な朝夕の作業・活動（散歩など）はなるべく避けてください。（夜間の目撃情報もあります）
- ◎作業・活動する場合はなるべく単独行動を避け、こまめに周囲を確認してください。
- ◎行動時は音の出るもの（クマ鈴やラジオなど）を携帯してください。

クマを「寄せ付けない」取り組み

- ※集落内にクマの「えさ」となるものを放置しないでください。
- ◎生ごみは放置せず、決められた時間までにごみステーションに出してください。
- ◎余った野菜や、果物を放置しないでください。
- ◎柿や栗の実は、クマの大好物です。不要果樹は、できれば伐採してください。（伐採費用について、市の補助制度があります）

【防災（クマ・イノシシ出没）情報】は、ながおか防災Dメールで配信しています。登録することで市内の最新のクマ・イノシシ出没情報が入手できます。右記の二次元コードを読み取り、登録してください。

※または、bousai.nagaoka-city@raidan.ktaiwork.jp へてに空メールを送信
▶登録はこちら



問合せ：地域振興・市民生活課（防災） ☎95 - 5905

お知らせ・催し

第16回おぐにかかしまつり 作品大募集！

小国の夏の風物詩「かかしまつり」を開催します。アイデアいっぱいの作品をぜひご応募ください。

期間：8月5日（水）～19日（水）

場所：おぐにせせらぎ公園

申込み：7月17日（金）まで

その他：個人・グループどちらでも出品できます。
審査のうえ、優秀作品を表彰します。



◀おぐにかかしまつりの様子

小国の魅力をこの1枚に！

おぐにを写そう！おぐに写真コンテスト

写真を同時募集！

申込み：9月30日（水）まで

募集内容：かかしまつりや小国ならではの四季などの写真



▶詳細はこちら

問合せ：小国観光協会よつていがんかい
☎95 - 5505

おぐに夏まつり・大花火大会

今年も下記の日程で開催します。
詳細は、後日配布予定のチラシにてお知らせします。



期日：8月14日（金）

場所：JAえちご中越カントリーエレベーター前特設会場

内容：ステージイベント、屋台、花火打上げ
問合せ：おぐに夏まつり実行委員会

（地域振興・市民生活課（商工観光））

☎95-5905



健診結果相談会

特定保健指導対象の方もご利用できます。

保健師・栄養士が、健康に関する疑問や心配事の相談をお受けします。

日時：8月19日（水）午前9時30分～11時30分

場所：おぐにコミュニティセンター

内容：・健診結果の見方や食事などの健康に関する個別相談
・特定保健指導対象者の個別相談

定員：4人予約制

料金：無料

持ち物：健診（検査）の結果

申込み：8月14日（金）までに電話で予約

問合せ：南部地域事務所（保健）☎92-5011

6月30日（火）はびん・缶・ペットボトルの収集はありません！

びん・缶・ペットボトルの収集は、毎月第1・2・3・4火曜日の月4回です。

6月30日（火）は第5週目で収集はありませんので、ご注意ください。

ごみ収集カレンダーをご確認ください。



問合せ：地域振興・市民生活課

（市民窓口・環境）☎95-5900

小国地域の人口と世帯

※（ ）内は前月比

		4月1日現在	5月1日現在
世帯数		1,752 (-6)	1,747 (-5)
人口総数		3,953 (-17)	3,945 (-8)
内訳	男	1,925 (-10)	1,922 (-3)
	女	2,028 (-7)	2,023 (-5)

不法投棄は犯罪です！

不法投棄をした場合、違反者は5年以下の拘禁刑もしくは1千万円以下（法人の場合は3億円以下）の罰金またはその両方が科せられます。

- 不法投棄をしているところを発見したときは、ただちに警察に通報してください。
- ごみの不法投棄を見つけたときは、現場はそのままにして土地や施設の所有者、管理者に連絡してください。

市では地域住民や警察など関係機関と連携し、パトロール等の不法投棄の防止活動を行っています。ごみは正しく分別し、指定された日にごみステーションに出しましょう。

問合せ：地域振興・市民生活課（市民窓口・環境）

☎95-5900

小国診療所カレンダー

◎内科：火・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）

6月	火		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	23日		25日		26日	
内科			●	●	●	●
整形外科	前号掲載			●		

7月	火		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
			2		3	
内科			●	●	●	●
整形外科				●		
	7		9		10	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		
	14		16		17	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		
	21		23		24	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		
	28		30		31	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		

8月	火		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	4		6		7	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		
	11		13		14	
内科	休診					
整形外科	休診					
	18		20		21	
内科	●	●	●	●	●	●
整形外科				●		

介護予防 サークル 活動紹介

小国地域で活動されている団体をご紹介します。
お気軽にお問い合わせください。



筋肉を維持し、
寝たきりになら
ないように、地域
の仲間と一緒に
楽しく体操をして
います。



いきいき体操下村

活動日時：毎週水曜日 午前9時～11時

場所：下村集落センター

料金：1回100円

問合せ：南部地域事務所（保健）☎92-5011

くらしのカレンダー

日・曜日	6 月	
24 水	まちの保健室※1(9:30～)	(小国支所)
	保小中合同学校保健委員会	(小国会館)
25 木	おぐにままのまカフェ※2	(おぐにコミュニティセンター)
27 土	特定健診・がん検診	(小国会館)

日・曜日	7 月	
1 水	ひなたコンサート	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
2 木	まちの保健室※1(9:30～)	(小国支所)
3 金	七夕制作	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
8 水	米百俵号巡回(13:15～)	(おぐにコミュニティセンター)
	〃 (13:45～)	(上栗集落開発センター)
9 木	特定健診・がん検診	(小国会館)
10 金	〃	〃
	発育測定	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
14 火	南部合同ままのまカフェ※3	(越路総合福祉センター)
	赤ちゃん相談※3	(越路保健センター)
	避難訓練	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
15 水	まちの保健室※1(14:00～)	(小国支所)
	米百俵号巡回(9:40～)	(ひまわり保育園)
	〃 (10:50～)	(おごしの里)
	〃 (11:25～)	(上岩田地区多目的集会施設)
	〃 (13:00～)	(小国小学校)
16 木	おぐにままのまカフェ※2	(おぐにコミュニティセンター)
20 月	海の日	
21 火	誕生会	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
22 水	夏の交通事故防止運動(～31)	

日・曜日	8 月	
5 水	第16回おぐにかかしまつり(～19)	(おぐにせせらぎ公園)
	季節の制作	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
7 金	避難訓練	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
11 火	山の日	
12 水	まちの保健室※1(14:00～)	(小国支所)
	発育測定・健康相談	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
14 金	おぐに夏まつり	(JAカントリーエレベータ前特設会場)
15 土	おぐに支所からのお知らせ8月209号 発行日	
19 水	健診結果相談会・特定保健指導会 (おぐにコミュニティセンター)	
21 金	誕生会	(子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)

※1 まちの保健室

【予約制】

期日：月2回

時間：午前9時30分～11時、午後2時～3時30分

場所：小国支所1階相談室

内容：健康相談 定員：1日につき1～2人

申込み：開催日の前日まで

(前日が祝日の場合は前々日まで)

※2 おぐにままのまカフェ

【予約制】

①日時：6月25日(木) 午前10時30分～11時30分

場所：おぐにコミュニティセンター

内容：骨盤体操

②日時：7月16日(木) 午前10時30分～11時30分

場所：おぐにコミュニティセンター

内容：ベビーマッサージ

申込み：開催日の前日まで

※3 南部地域合同ままのまカフェ (赤ちゃん相談同日開催)

期日：7月14日(火)

時間：午前10時～11時20分

場所：越路総合福祉センター

内容：手形・足形取り

料金：無料

申込み：不要

※1・2・3いずれも

問合せ：南部地域事務所(保健) ☎92-5011

夏の交通事故防止運動

運動期間：7月22日(水)～31日(金)

『暑い夏 クールに運転 ゆとりとマナー』