

おぐに 支所からの お知らせ



209

2026. 8

おぐに森林公園 養楽館

入浴施設リニューアルオープン

お待たせいたしました。
入浴施設の改修工事が終わり、皆さまからご利用いただけるようになります。
詳細は別途お知らせいたします。
利用開始予定日：10月1日～



9月29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。

9月29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



ごみの出し方に迷ったら・・・

「ごみと資源物の分け方と出し方」をご覧ください。

秋の全国交通安全運動



運動期間：9月21日(月)～30日(水)

高齢者交通事故防止運動

運動期間：10月1日(木)～31日(土)



一人暮らしの高齢者を見守る『安心連絡システム』のご利用を

簡単な操作で緊急通報ができる機器を自宅に設置します。
平常時にも健康や医療に関する相談を24時間受け付けます。
離れて暮らす家族も安心です。

内容：・看護師がいるコールセンターへの緊急通報、健康相談
・病気やけがで長時間動けなくなったときの自動安否通報
・火事のときにコールセンターでもすぐにわかる自動火災通報
・コールセンターから利用者への月2回の状況確認電話

対象：65歳以上の一人暮らしの人、緊急時の対応が困難な高齢者のみの世帯など

料金：市民税非課税世帯 月500円、市民税課税世帯 月1,500円

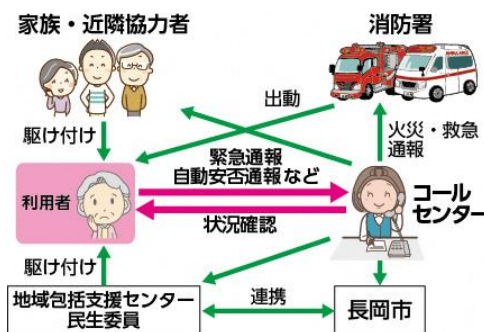
申込み：地域包括支援センターこしじ・おぐに(☎41-3201)、
または担当のケアマネジャーにご相談ください。

問合せ：地域振興・市民生活課(福祉窓口) ☎95-5900
長寿はつらつ課 ☎39-2268

自宅に固定電話がなくてもOK！
携帯電話だけでも利用できます。



▲詳細はこちら



▶市ホームページはこちら



▶市公式ラインはこちら

認知症サポーター養成講座

日時：8月28日（金）午前10時～11時30分
場所：おぐにコミュニティセンター
内容：認知症の原因や症状、認知症の方及びその家族への接し方
講師：認知症キャラバン・メイト
対象：どなたでも
定員：先着20人まで
料金：無料
持ち物：筆記用具
申込み：8月27日（木）まで
地域振興・市民生活課（福祉窓口）
☎95-5900
または申込みフォームで
問合せ：長寿はつらつ課 ☎39-2268



▲申込みフォームはこちら



令和8年度小国地域敬老会

敬老の意を表したお祝い品を、老人クラブ、集落総代、民生委員など地域の方々を通して、対象者にお渡しします。

9月21日（月・敬老の日）頃をめぐにご自宅にお届けします。

対象：小国地域在住の75歳以上の方
（昭和27年4月1日までに生まれた方）

問合せ：地域振興・市民生活課（福祉窓口）
☎95-5900

骨美人教室 健康の第一歩は骨から♪

骨に良い運動や栄養について学びます。
ぜひご参加ください。

日時：9月24日（木） 午前9時30分～11時30分
（受付9時10分～）

場所：おぐにコミュニティセンター
内容：骨の健康度チェック、結果の見方の説明、
栄養講座、運動講座

定員：先着25人まで
料金：無料

持ち物：筆記用具、内履き、タオル、
飲み物（水分補給用）

申込み：8月24日（月） 午前8時30分～
問合せ：南部地域事務所（保健）
☎92-5011

健診結果相談会

特定保健指導対象の方、人間ドックや職場健診を受診された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：9月10日（木）、10月1日（木）
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

定員：先着4人まで
料金：無料

持ち物：市の健診、人間ドック、職場健診などの結果

申込み：開催日の3日前までに電話で予約
問合せ：南部地域事務所（保健）☎92-5011

人間ドックや職場健診の結果が 長岡市の特定健診を受けたこと なるって知っていますか？

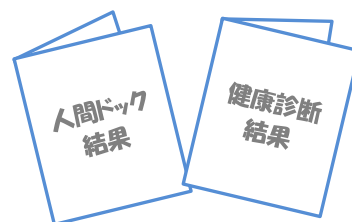
40歳以上の国保加入者で、人間ドックや職場健診を受診した方は、結果の写しを市へご提供ください。
集まった結果は地域の健康づくりや生活習慣病予防に活用されます。

提供してみようかと思う方、ご一報ください。

提出物：人間ドックや職場健診結果の写し
結果を市に提供することに関する同意書
（書式あり）

上記の健診結果相談会やまちの保健室も利用できます。

問合せ：南部地域事務所（保健）
☎92-5011



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）

8月		火		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
		25日		27日		28日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
9月		火		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
		1日		3日		4日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
		8日		10日		11日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
		15日		17日		18日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
		22日		24日		25日	
	内科		休診	●	●	●	●
	整形外科				●		
		29日					
	内科	●	●				
	整形外科						
10月		火		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
				1日		2日	
	内科			●	●	●	●
	整形外科				●		
		6日		8日		9日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
		13日		15日		16日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		
		20日		22日		23日	
	内科	●	●	●	●	●	●
	整形外科				●		

令和8年度(後期)学校開放のご案内

スポーツや社会教育活動を行う団体に、学校施設（体育館、グラウンド、武道場）などを開放します。

期間：10月1日（木）～令和9年3月31日（水）
時間：平日 午後5時～10時
土日祝日 午前8時～午後10時
※学校が部活動などで使用する時間は除きます。
※中学校は、長岡地域クラブの活動場所として使用するため、土日祝日の午前8時～午後5時は使用できません。
内容：詳細は市のホームページをご確認ください。
料金：使用料 無料
※市外の団体や講習料等を徴収する団体が使用する場合は、規定の使用料が発生します。
申込み：8月19日（水）～28日（金）
※申込みが重なった場合は、学校で施設の使用調整を行います。
その他：・学校の敷地内は、全面禁煙です。
・施設を使用する上で騒音や交通マナーなど、地域住民の方の迷惑にならないように十分配慮してください。
・学校は地域に根ざした施設です。お互いにマナーを守り、学校施設を気持ちよく利用できるようご協力ください。
問合せ：使用希望の小・中学校、または
地域振興・市民生活課（教育支援）
☎95-5905



▶詳細はこちら



▶申込みはこちら



資源物拠点回収

日時：10月31日（土）
午前9時～正午
※今年度小国支所での回収の最後回です。
場所：小国支所裏 車庫
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

		6月1日現在	7月1日現在
世帯数		1,760（ 13 ）	1,759（ -1 ）
人口総数		3,952（ 7 ）	3,940（ -12 ）
内 訳	男	1,924（ 2 ）	1,922（ -2 ）
	女	2,028（ 5 ）	2,018（ -10 ）

第5回小国地域ソフトバレーボール交流会



ソフトバレーボールを通して楽しく体を動かし、地域の皆さんとの友好交流を図りましょう。

日時：11月14日（土） 午前8時30分～正午

場所：小国会館多目的ホール

内容：ソフトバレーボール

対象：小国地域に居住、または勤務している人、
もしくは小国出身の人がチーム内に半程度
含まれていること

定員：1チーム 5人以上（先着12チームまで）

※参加チーム数により試合方法を決定

料金：1チーム 500円

持ち物：運動ができる服装

申込み：10月16日（金）まで

支所1階教育支援班窓口へ参加申込書・

参加メンバー表に参加料を添えて

問合せ：小国地区スポーツ推進委員会事務局

（地域振興・市民生活課（教育支援））

☎95-5905

くらしのカレンダー

日・曜日	8月
27 木	1歳6カ月児健診(13:00～) (越路保健センター)
28 金	まちの保健室※1(9:30～) (小国支所) 認知症サポーター養成講座 (おぐにコミュニティセンター)
30 日	長岡市防災訓練 (小国支所庁舎・指定避難所)

日・曜日	9月
3 木	まちの保健室※1(9:30～) (小国支所)
5 土	武蔵野市親子稲作体験 (猿橋・金沢地内)
6 日	// (//)
9 水	3歳児健診(13:00～) (越路保健センター) 防災講座 (子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
10 木	健診結果相談会 (おぐにコミュニティセンター)
16 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)
17 木	まちの保健室※1(14:00～) (小国支所)
21 月	敬老の日 秋の全国交通安全運動(～30)
23 水	秋分の日
24 木	骨美人教室 (おぐにコミュニティセンター)
28 月	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)
29 火	交通指導所 (桐沢地内)

※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）

問合せ：南部地域事務所（保健）☎92-5011

日・曜日	10月
1 木	高齢者交通事故防止運動(～31) おぐに森林公園養楽館 入浴施設 リニューアルオープン 健診結果相談会 (おぐにコミュニティセンター)
5 月	行政相談(10:00～) (おぐにコミュニティセンター)
9 金	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」)
12 月	スポーツの日
15 木	おぐに支所からのお知らせ10月210号 発行日
20 火	南部地域合同ままのまカフェ※2(10:00～) (越路総合福祉センター) 赤ちゃん相談(9:15～) (越路保健センター)
23 金	折り紙アート (子育ての駅おぐに「たんぼぼ」)
24 土	学習発表会 (小国小学校)

※2 南部地域合同ままのまカフェ

（赤ちゃん相談同日開催）

日時：10月20日（火） 午前10時～11時20分

場所：越路総合福祉センター

内容：手形・足型取り

料金：無料

申込み：不要

問合せ：南部地域事務所（保健）☎92-5011

熱中症予防のポイント

- ・体感温度ではなく、「室温」をしっかりと確認
- ・のどが渇かなくても「こまめに水分・塩分補給」
- ・エアコンと扇風機を併用し、「涼しい部屋ですごす」
- ・「熱中症警戒アラートが発表」されているときは「外出を控える」

