

## 第37回小千谷市展 第51回小千谷市総合文化展

昨年度まで小千谷市展と同一会場で開催していた小千谷市総合文化展ですが、今年度は菊花・盆栽以外は別日程・別会場で開催します。

また、楽集館での市展秀作展は開催しません。

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（総合体育館内）  
☎83・0077

## 第37回小千谷市展

芸術の秋にふさわしい力作が展覧されます。

■日時／11月2日(木)～5日(日)午前9時～午後6時

※5日は午後4時まで

■会場／東小千谷体育センター

■展示内容／日本画、水墨画、洋画・

版画、書道、写真、工芸・彫塑



## 第51回小千谷市総合文化展

市民の日頃の芸術活動・創作活動の発表の場として、力作が展覧されます。

○菊花・盆栽

■日時・会場／小千谷市展と同日程・同会場

○鎌倉彫、絵手紙、押し花、フラワーアレンジメント、パッチワーク

■日時／11月16日(木)～19日(日)午前9時～午後5時

※19日は午後4時まで

■会場／楽集館3階ホール



## おぢやくるの開館時間が変わります！

11月1日(水)から平成30年3月31日(土)までの期間、次の開館時間となります。

なお、水力発電館と市民の家は、通常どおりご利用いただけます。

■開館時間／午前9時～午後5時（4月～10月は午後6時まで）

■休館日／毎週水曜日、12月29日～1月3日

※水曜日と祝日が重なった場合、翌日以降直近の平日が休館日となります。

■問い合わせ／おぢやくる ☎82・2478



## ●今月の主な内容

平成30年度 保育園・認定こども園入園案内	2～3
SOS雪おろし、除雪経費の一部援助	4～5
原子力防災訓練を実施します	6
市議会第4回定例会日程	8
ファミリー・サポート・センター会員募集	9
大人のくつろぎ空間 シニアCafe	12



「マチイロ」アプリをダウンロードして、いつでもどこでもスマホで「広報おぢや」をチェック！



小千谷市の情報は、毎週月～金曜日の午前7時35分頃から「FMながおか」でチェック！

# 平成30年度 保育園・認定こども園入園案内

平成30年4月から平成31年3月までの期間で新規に入園を希望する児童や、保育園・認定こども園の変更を希望する児童の申し込みを受け付けます。現在保育園・認定こども園に通っている児童には、各園を通じてご案内します。

## 年度途中からの入園申込み

### この時期に！

4月以降に生後4か月以上になる乳児、産休や育休後に入園を希望する児童は、今回申し込みをしてください。(出産前でも申し込みできます)今回申し込みをしない場合は、途中入園を希望しても定員などの関係でお断りすることがあります。

## 保育料など

■保育料／保護者の所得に応じて市が保育料を決定します。  
 ■市の補助制度／通園距離に応じて通園費を補助する通園費補助があります。

## 問い合わせ

■市立保育園に関する問い合わせ／各保育園または社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517  
 ■私立幼保連携型認定こども園に関する問い合わせ／各認定こども園  
 ■市の補助制度に関する問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

## ○支給認定が必要です

保育園、認定こども園の利用を希望する場合は、保育の必要性や保育時間などを市が認定(支給認定)するため、入園申込書兼支給認定申請書を提出していただきます。  
 また、保育園などを利用の際は、保育を必要とする事由に該当する必要があります。

### (1) 3つの認定区分

区分	内容
1号認定	満3歳以上で、認定こども園(幼稚園部)の利用を希望する場合
2号認定	満3歳以上で、保育を必要とする事由に該当し、保育園・認定こども園(保育園部)の利用を希望する場合
3号認定	満3歳未満で、保育を必要とする事由に該当し、保育園・認定こども園(保育園部)の利用を希望する場合

### (2) 保育を必要とする事由

次のいずれかに該当する必要があります。

- ▽就労
- ▽妊娠、出産
- ▽保護者の疾病、障がい
- ▽災害復旧
- ▽求職活動
- ▽同居または長期入院などをしてしている親族の介護、看護

### ▽就学

▽虐待やDVのおそれがあること

▽育児休業取得中に、すでに保育園を利用している子どもがいて継続利用が必要であること

※保護者本人の事由で判断することを基本とし、同居親族などにより保育が可能な場合でも入園できません。ただし、入園定員を超えたときは、優先順位を決める要素となります。

### (3) 保育の必要量

就労を理由とする利用の場合、次のいずれかに区分されます。

区分	内容
保育標準時間	フルタイム就労を想定した利用時間(最長11時間)
保育短時間	パートタイム就労を想定した利用時間(最長8時間)

※保護者の就労時間が1か月当たり64時間から、「保育短時間」の利用が可能になります。

### (4) 定員を超えたときの優先度

- ①ひとり親家庭
- ②生活保護世帯
- ③生計中心者の失業
- ④虐待やDVのおそれがある場合
- ⑤お子さんに障がいがある場合
- ⑥育児休業明け
- ⑦兄弟姉妹が同じ保育園などの利用を希望する場合



## 市立保育園

■受付期間／11月1日(水)～9日(木)（土・日曜日、祝日を除く）  
 ■入園申込／各保育園または社会福祉課にある入園申込書に必要な書類を添えて、各保育園または社会福祉課へお申し込みください。

### ○認可保育園

■入園できる年齢／0歳～5歳  
 ※0歳児は、入園時で生後4か月以上の乳児が対象です。  
 ■保育時間／通常の保育時間は平日が午前8時～午後4時、土曜日は午前8時～正午です。なお、保護者の勤務時間などの状況に応じて、左表の開園時間の範囲で決定します。

延長保育	開園時間	
	平日	土曜日
保育標準時間	午前7時30分～午後7時	午前7時30分～午後1時（南保育園のみ午後6時まで）
保育短時間	午後4時～7時	午後4時～6時（南保育園のみ）
早期保育	午前7時15分～7時30分（勤務時間の都合など、特別な事情がある家庭に限りです）	

■延長保育料金  
 ▼早朝・15分150円  
 ▼夕方・30分ごとに150円  
 ■その他／保育園では、一時保育（保護者の病気などで一時的に保育が必要な場合）や育児相談なども実施しています。

### ○高梨保育園

■入園できる年齢／3歳～5歳  
 ■保育時間／午前8時30分～午後4時（土曜日は正午まで）

## 私立幼保連携型認定こども園

■受付期間／10月30日(月)～11月2日(木)午前9時～午後4時  
 ■入園できる年齢／0歳～5歳  
 ※0歳児は、入園時で生後4か月以上の乳児が対象です。

■保育時間／認定区分や保護者の勤務時間などの状況に応じて、左表の開園時間の範囲で決定します。保育時間・延長保育の詳細は各園にお問い合わせください。

開園時間	平日	土曜日
	午前7時30分～午後7時	午前7時30分～午後6時

■入園申込／各園にある入園申込書に必要な書類を添えて、各園にお申し込みください。  
 ■送迎／送迎用のバスが各園にあります。詳細は各園にお問い合わせください。

### ○幼保連携型認定こども園とは

教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育園の両方の機能を併せ持った施設です。小学校就学前の子どもの健やかな成長を願い、教育・保育・養護・子育て支援を一体的に提供します。



## ○各施設の連絡先など

### ■市立認可保育園

保育園名	所在地	定員	電話番号
西保育園	土川2	88人	☎82-2726
東保育園	東栄2	56人	☎82-2789
南保育園	船岡2	91人	☎82-2690
吉谷保育園	滝谷	68人	☎82-3169
北保育園	城内2	70人	☎82-1742
片貝保育園	町裏	139人	☎84-2027
岩沢保育園	桂	66人	☎86-2090
真人保育園	千三	20人	☎86-3081
すみれ保育園	千谷	148人	☎82-1136
わかば保育園	桜町（上）	93人	☎82-3392

### ■小規模保育園（市立）

保育園名	所在地	定員	電話番号
高梨保育園	五辺	40人	☎84-3260

### ■私立幼保連携型認定こども園

保育園名	所在地	定員	電話番号
つくし幼稚園	平成1	117人	☎82-7213
ひばり認定こども園	元中子	185人	☎82-6110
小千谷幼稚園	平成2	220人	☎82-7625



# SOS雪おろし 雪おろしが困難な世帯を支援します

\*\*\*\*\*

市では、雪おろしが困難な世帯を支援するため、「SOS雪おろし(雪おろし支援活動)」を行います。この制度は、市が募集した雪おろし作業会員を雪おろしでお困りの世帯に紹介する制度です。

「SOS雪おろし」は、自力での雪おろしが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。

そのため、申込時の聞き取りなどにより、制度の利用をご遠慮いただく場合もあります。ご了承ください。

次に該当する世帯や家屋は対象になりません



▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯

▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物

▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅

## ■申し込みができる世帯

▽身体の不自由な方のみの世帯、身体の不自由な方の援助・介護のため雪おろしができない世帯

▽保健福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯(高齢者などの世帯が対象です)

※そのほか、特別な事情により雪おろしが困難な世帯はお問い合わせください。  
※申し込みは、町内会長や民生委員など代理の方でも構いません。

※申し込みが多い場合、作業の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。

## ■対象家屋／市内にある個人の住宅

※生活に関連した車庫・倉庫など含む。

## ■申込種別

○シーズン申込世帯…冬期間を通しての雪おろしを申し込み世帯です。担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。原則、申込締切までにお申し込みください。

## ▼申込締切／11月10日(金)

○随時申込世帯…雪おろしを希望する際にお申し込みください。建設課で雪おろし作業会員を紹介します。

## ■申込方法

▽申込書に必要事項を記入し、建設課へお申し込みください。電話でも受け付けます。

## SOS雪おろし作業会員募集

雪おろし作業を請け負う作業会員を募集します。

### ■このような方を募集します

▽住宅の雪おろし作業を行っていただけの方

▽「SOS雪おろし支援協議会」構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

### ■応募資格

▽満20歳～69歳で、健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方  
※学生は年齢問わず不可

### ▽法人

■会員の仕事／担当会員を協議会事務局(建設課)が調整し決定します。会員は雪おろし希望者と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

### ■作業範囲

▽指定した住宅の雪おろし  
▽おろした雪の排雪(流雪溝投入など)

### ■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループでお申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。

▽登録申込は随時受け付けます。建設課にある「雪おろし支援活動作業会員登録申込書」に必要事項を記入し、お申し込みください。

▽審査の結果、会員登録された方に、会員証を送付します。審査結果により登録されない場合があります。



この雪おろし支援活動の作業代金上限額は、制度の対象となる世帯にのみ適用されます。みなさんが業者などに雪おろしを直接依頼する場合の代金とは異なりますのでご注意ください。

▽作業代金は全額雪おろし希望者の負担となります。

### ■作業代金

▽この制度の対象となる世帯には作業代金の上限額を定めています。1人1日当たり2万1600円、1人1時間当たり2700円を上限額としています。  
※昨年度と作業代金の上限額が異なりますのでご注意ください。

83・3514 ■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係

# 除雪経費の一部援助 自力での除雪が困難な 高齢者世帯などを援助します

\*\*\*\*\*

労力的かつ経済的に、自力での除雪が困難な高齢者世帯などに、冬期間の生活の安全確保と自立した生活のための除雪経費の一部を援助します。

この事業の対象となる世帯は、次の①対象世帯で、②対象要件のいずれにも該当する世帯です。

## ①対象世帯

### ●高齢者世帯

▽65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方のみの世帯

▽60歳以上の方のみの世帯であって、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

●高齢者と障がい者のみの世帯・65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と次のいずれかの方のみで構成されている世帯

①身体障害者手帳の1～4級をお持ちの方  
②精神障害者保健福祉手帳の1～3級をお持ちの方

③療育手帳のAをお持ちの方

●高齢者と児童のみの世帯・65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と中学生以下の児童のみで構成されている世帯

## ②対象要件

▽自分や親族の力で除雪することが困難

な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がいない世帯

※別世帯の子が上の①～③のいずれかに該当する場合や母子世帯は、別世帯の子がいないものとみなします。

※別世帯の子から、労力的かつ経済的に援助を得ることが困難な場合は、別世帯の子がいないものとみなします。

●対象となる除雪／現在住んでいる住宅の雪おろしや落下した雪（避難口確保のための必要最小限度のもの）の処理

次に該当する世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅（長期入院、施設入所や親族の家へ滞在中などにより冬期間在宅生活の実態がない場合も含む）の除雪

▽店舗兼住宅で店舗専用部分の除雪



■申込方法／希望する世帯は、所定の申請書を民生委員を通じて保健福祉課へ提出してください。申請書受付後に審査を行います。

行い、対象世帯を決定し、通知します。

■助成する限度額／1世帯につき冬期間3万8000円

※ただし、山間地は5万8000円。

■個人負担／助成する限度額を超えた作業代金

対象世帯には助成金相当のサービス券を交付しますので、除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、限度額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接支払ってください。

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060

母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は、社会福祉協議会の事業となりますので、10月25日発行のおぢや社協だよりをご覧ください。  
■申込・問い合わせ／社会福祉協議会（サンラックおぢや内） ☎83・2340

■作業員説明会／11月下旬に作業員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■作業代金など

▽1人1日当たり2万1600円、1人1時間当たり2700円を上

限額とします。

※昨年度と作業代金の上限額が異なりますのでご注意ください。

▽豪雪時など特殊な場合でも、協議会が決定した作業代金の上限範囲内でお願ひします。

▽作業代金には、消費税、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンブなど）にかかる経費、交通費などを含みます。

▽作業代金は、全額雪おろし希望者の負担となります。金額や支払方法は、雪おろし希望者と事前に話し合いのうえ作業にあたってくださ

さい。

▽保健福祉課や社会福祉協議会が発行する、除雪費サービス券での支払いとなる世帯もあります。この場合は後日のお支払いとなります。

■その他／作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険で、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係 ☎83・3514



# 原子力防災訓練を実施します

## 11月19日(日)午前8時30分～10時30分

柏崎刈羽原子力発電所で緊急事態が発生したことを想定した原子力防災訓練を実施します。原子力防災訓練に参加することで、万が一原子力災害が起きた時でも慌てず、適切な行動をする準備や心構えができます。みなさんのご参加・ご協力をお願いします。



### 訓練① 屋内退避訓練 (対象：全市民)

#### ○住民情報伝達訓練

市から、緊急告知ラジオ、緊急情報メール、市ホームページ、エリアメール、広報車(一部地域)を通じて住民のみなさんに情報をお伝えします。

#### ○住民屋内退避訓練

原子力災害により、市内でも放射線による健康被害を受ける可能性が高くなった場合には、建物内へ避難する「屋内退避」を行います。できる範囲で訓練に参加してください。

次の時間に緊急告知ラジオが自動で起動します。また、緊急情報メールとエリアメールが届きます。

時間	ラジオとメールの内容
午前8時30分	訓練開始(屋内退避指示)
午前8時45分	屋内退避指示の解除

※緊急情報メールで訓練に関するアンケートが一緒に届きますので、ご協力をお願いします。

### 訓練②

#### 避難行動要支援者避難訓練、広域避難訓練 (対象：千谷自主防災会)

#### 訓練の内容

時間	訓練の内容
午前9時	▽市から千谷町内に避難指示(広報車による広報) ▽千谷町内の避難行動要支援者は、千谷自主防災会の協力で千谷中学校(バスが迎えに来る一時集合所)に避難開始
午前9時40分頃	市が用意したバスに乗り、市外の避難経路所に見立てた総合体育館に避難
午前10時30分頃	訓練終了



#### ○情報伝達のポイント

緊急告知ラジオの電源が入るか、事前に確認しましょう。緊急情報メールは市独自のサービスです。事前に登録が必要ですので、携帯電話をお持ちの方は、下のQRコードから空メールを送信するか、市ホームページから手続きしてください。



#### ○屋内退避のポイント

▽慌てず落ち着いて、自宅などの建物の中に入る。  
▽ドアや窓を閉め、エアコン、換気扇を止める。  
▽緊急告知ラジオ、緊急情報メール、市ホームページ、エリアメールから正しい情報を入力し、冷静に行動をする。

▽避難に備えて、非常持ち出し袋を準備する。  
▽食品は、蓋やラップをして冷蔵庫や戸棚に保管する。  
▽やむを得ず外出する際は、長そで、マスクなどを身につける。  
▽外から帰った時は、顔や手を洗い、うがいをする。  
▽着替えた衣類は、ビニール袋に入れて保管する。

#### ○原子力災害対応ガイドブック&広域避難ガイドマップを確認!

原子力災害時における防護対策は各世帯に配布済の原子力災害対応ガイドブックと、原子力災害時における広域避難ガイドマップをご覧ください。

見当たらない方はお問い合わせください。市ホームページからもダウンロードできます。

#### ■問い合わせ/危機管理課

☎ 83・3515



**緊急告知ラジオなどで  
情報伝達訓練を実施します**

国が実施する全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達訓練に合わせて、小千谷市でも訓練を実施します。

■日時／11月14日(火)午前11時頃

■内容

▽緊急告知ラジオが自動で起動し、訓練の情報をお伝えします。

▽緊急情報メールを登録している方には、訓練をお知らせするメールが届きます。

▽船岡山と片貝総合センターに設置している放送設備「愛の鐘」から、訓練の放送が流れます。

■その他

▽緊急情報メールは事前に登録が必要です。6ページのQRコードから空メールを送信するか、市ホームページから手続きをしてください。

▽緊急告知ラジオが自動で起動しなかったり、緊急情報メールが受信できなかったりした場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ／危機管理課 ☎83・3515



**市内の空間放射線量測定結果（定期測定）**

■問い合わせ／危機管理課 ☎83-3515

市内の保育園・認定こども園、小・中学校、総合支援学校のグラウンド内の空間放射線量を測定しました。いずれも、新潟県が通常の値としている0.016~0.16マイクロシーベルトの範囲内でした。

なお、放射線量に大きな変化がないため、平成29年度は春と秋の年2回測定を実施しました。（ただし、屋外体育施設は春のみ）

■測定結果

（単位：マイクロシーベルト／時）

測定場所	測定日	測定結果		
		地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m
西保育園	9月26日	0.06	0.06	0.06
東保育園		0.07	0.07	0.06
南保育園		0.07	0.07	0.06
吉谷保育園		0.06	0.06	0.05
北保育園	9月25日	0.07	0.07	0.06
片貝保育園		0.08	0.07	0.07
岩沢保育園		0.07	0.06	0.06
真人保育園		0.06	0.06	0.05
すみれ保育園	9月26日	0.05	0.06	0.06
わかば保育園		0.07	0.06	0.06
高梨保育園	9月25日	0.07	0.08	0.08
つくし幼稚園	9月26日	0.07	0.07	0.06
ひばり認定こども園		0.07	0.07	0.06
小千谷幼稚園		0.09	0.08	0.08

測定場所	測定日	測定結果		
		地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m
小千谷小学校	9月26日	0.09	0.08	0.09
東小千谷小学校		0.08	0.08	0.07
吉谷小学校	9月25日	0.08	0.07	0.07
千田小学校		0.09	0.08	0.07
和泉小学校		0.07	0.07	0.06
東山小学校	9月26日	0.07	0.07	0.07
南小学校	9月25日	0.08	0.08	0.08
片貝小学校		0.07	0.07	0.07
総合支援学校		0.06	0.05	0.06
旧川井小学校		0.08	0.07	0.07
旧真人小学校	9月26日	0.07	0.07	0.07
小千谷中学校		0.08	0.08	0.07
東小千谷中学校		0.08	0.08	0.08
千田中学校	9月25日	0.07	0.07	0.06
南中学校		0.08	0.08	0.08
片貝中学校		0.06	0.05	0.06

（参考）サーベイメータによる測定結果です。サーベイメータは人体の被ばく管理用のため、最も放射線に敏感な皮膚下の数値に補正したうえで表示されます。このため、サーベイメータの測定値は、空間放射線測定機器（モニタリングポスト）の測定に対し、3割程度高めになる傾向があります。

※県内全市町村にモニタリングポストを設置して24時間監視を行っています。市内には平沢町内に設置されており、異常が確認された場合は速やかに県・市が対処します。なお、測定値は新潟県環境放射線観測データ公開ホームページ <http://housyasen.pref.niigata.lg.jp/> からご確認いただけます。

## 市議会第4回定例会日程

### ■日時

●本会議（第1日…議案上程説明）  
12月1日(金)午前10時～

●常任委員会連合審査会  
12月4日(月)午前9時30分～

●総務文教委員会  
12月5日(火)午前9時30分～

●民生産業委員会  
12月6日(水)午前9時30分～

●本会議（第2日…一般質問）  
12月19日(火)午前10時～

●本会議（予備日…一般質問）  
12月20日(水)午前10時～

※質問者が多い場合に開催します。

●本会議（最終日…委員長報告、採決）  
12月22日(金)午前10時～

※委員会の開催日時は変更になる場合があります。

●場所

▽本会議…市役所4階議場

▽各委員会…市役所4階大会議室

●その他

▽傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合は、事前に傍聴を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

▽本会議は市ホームページからインターネット中継はパソコンのほか、スマートフォン、タブレットからもご覧いただけます。

●問い合わせ／議会事務局 ☎ 83・3505



## お知らせ

### 子育て支援



子育て講座 手仕事サロン  
ワイワイ！おしゃべり会

お子さんと一緒にプラ板に絵を描いて、簡単なキーホルダーを作ったり、おしゃべりしたりしませんか。

■日時／11月10日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク2階軽運動場  
■定員／20組※定員になり次第締め切ります。

■参加料／100円(材料費)

■問い合わせ／わんパーク ☎ 81・7564



### スペシャルわくわくデー 年齢別の楽しいあそび

0歳～1歳のお子さんは、1階のベビークラウドでクリスマスリースの制作をします。

2歳～3歳のお子さんは、2階のキッズランドでサーキット＆おうちごっこ！お子さんの年齢別で楽しく遊びましょう。

■日時／11月21日(火)午前10時30分～11時  
■会場／わんパーク  
■申込不要  
■問い合わせ／わんパーク ☎ 81・7564

### 骨盤体操・ヨガでリフレッシュ！

骨盤体操でウエストまわりのシェイプアップ、ヨガでリラクゼーション！  
日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。

■日時／11月24日(金)午前10時～11時15分

■会場／わんパーク2階軽運動場  
■対象／子育て中の女性

■内容／骨盤体操、ヨガなど

■講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■服装／動きやすい服装

■持ち物／膝掛けかバスタオル、水分補給用のお茶など、タオル

※内履きは不要です。

■受付開始日時／10月30日(月)午前9時30分

■保育ルーム／参加申込の際にお申し込みください。(料金…)

子ども1人につき300円)  
■申込・問い合わせ／わんパーク ☎ 81・7564



### うぶごえ(ハッピーバママ)教室

妊娠期は健康管理が大切です。助産師、歯科衛生士、栄養士と一緒に出産や子育てについて学んだり、おしゃべりしたりしませんか。参加者同士、気軽に交流しましょう。ぜひご夫婦でご参加ください。

■日時／11月30日(水)午前9時40分～11時45分(受付…午前9時30分～)

■会場／健康センター

■内容  
▽助産師を囲んでのおしゃべりタイムと沐浴指導

▽妊娠期栄養バランスアドバイザーとおすすめメニューの試食

▽今こそ注目！お口の健康講話

▽妊婦体験(男性)

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／11月27日(月)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎ 83・3640

募 集



ホットプラザ講座受講生募集

受講料のほかにホーム利用登録料1000円が必要です。定員まで随時受け付けます。

※申込少数の場合、開催しないことがあります。

※申込完了後にキャンセルした場合、材料費などをいただくことがあります。無断でのキャンセルはご遠慮ください。

■会場／ホットプラザ  
■申込方法／登録申請書はホットプラザにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込・問い合わせ／午前9時～午後9時、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）☎82・8510

○バランスボールエクササイズ講座

バランスボールを使って体のゆがみを直し、美しい姿勢を身につけませんか。

■日時／11月30日～12月21日（毎週木曜日、計4回）午後7時30分～8時30分

■講師／小林奈津子さん（健康運動指導士）

■定員／20人

■受講料／500円

■持ち物／運動できる服装、履き、タオル

○手作り「おせち」教室

家族も喜ぶ、手作りでおしい小千谷の「おせち」を作ってみませんか。

■日時／12月5日（火）・12日（火）（計2回）午後6時30分～9時

■講師／星野悟さん（調理師、NPO日本食育インストラクター協会会員）

■定員／16人

■受講料／3000円（2回分材料費）

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器



○クリスマスフラワールレンジメント教室

クリスマスリース風にお花をアレンジして飾り、クリスマスを楽しみませんか。

■日時／12月8日（金）午後7時～8時30分

■講師／目崎加奈子さん（国際フラワーアレンジメント協会認定）

■定員／10人

■受講料／2000円（材料費）

■持ち物／花ばさみ、新聞紙



ファミリー・サポート・センター会員募集

子育てを支援したい方（提供会員）、応援してほしい方（依頼会員）を募集します。

ファミリー・サポート・センターは、子育てを支援したい方と応援してほしい方が会員となり、子育てについて助け合う会員組織です。

保育園への送迎や、放課後の一時的な預かり、病後児預かりなど、さまざまな支援の方法があります。利用するためには、会員登録が必要です。おせちの方のお申し込みをお待ちしています。

■会場／わんパーク

■申込締切／11月9日（木）

■保育ルーム／参加申込の際にお申し込みください。（料金：子ども1人につき3000円）

■申込・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター（わんパーク内）☎81・7587



○提供会員養成講座

子育てを支援したい方を対象に、提供会員養成講座を開催します。

■日時・内容

▽11月16日（木）午前9時30分～午後3時30分・概要説明、子どものあそび、子どもの病気

▽11月17日（金）午前9時30分～午後4時30分・乳幼児の食事、発育と成長、救命講習

■定員／20人

■受講無料

■資格／市内在住の健康な方（性別、年齢や特別な資格は問いません）

■その他／養成講座の全日程を受けられない方はご相談ください。

○依頼会員登録説明会

ファミリー・サポート・センターを利用したい方、現在子育て中の方を対象に、登録説明会を開催します。

■日時／11月16日（木）午前9時30分～10時30分

■対象／市内在住または在勤の方で、ファミリー・サポート・センターを利用したい方、利用する予定がある方

■定員／10人

■その他／依頼会員の申し込みは、随時ファミリー・サポート・センターで受け付けていますが、この機会にぜひお越しください。

## 国民健康保険医療費通知を送付します

小千谷市国民健康保険では、医療費負担の仕組みや健康に関する認識を深めていただくため、国民健康保険加入者全員の医療費情報を記載した医療費通知を、世帯主宛てに送付します。

■送付対象世帯／6月～8月に国民健康保険で医療機関を受診した方がいる世帯

■通知の内容／受診者氏名、医療機関などの名称、入院・通院区分、日数、医療費（総額・保険者負担額・自己負担額）など

※審査中などのため記載されない医療費情報があります。

■通知発送予定日／12月20日(水)

■その他／医療費通知は、医療費の請求書や領収書ではありません。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係

☎83・4060



## 世帯主宛てに送付することに同意できない方はご連絡を！

世帯主宛てに世帯全員の医療費情報を記載した医療費通知を送付することに同意できない方は、11月6日(月)までに保健福祉課国保年金係にご連絡ください。

事前に国民健康保険加入者全員の意向を確認することが困難なため、加入者本人から同意しない旨の連絡がない場合は、同意をいただいたものとして世帯主宛てに送付します。

## 住宅の取得・建築・耐震補強をする方を支援しています！

平成29年度の申請期限は、各補助制度ともに11月30日(木)までです。手続きがお済みでない方は期限までに申請してください。

なお、各補助制度とも予算額に達した場合には、申請期限前でも受付を終了します。詳しくはお問い合わせください。

各補助制度の申請書などは建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。制度の詳細は、市報おぢや4月10日号をご覧ください。

### 補助制度一覧

制度の名称	補助の対象となる内容	補助金額
住宅取得補助金	市内で住宅を取得すること	30～80万円
克雪すまいづくり支援事業補助金	住宅を克雪化すること	最大44万円 ※要援護世帯：最大55万円
木造住宅耐震診断費補助金	木造住宅の耐震診断をすること	自己負担が1万円となる額
木造住宅耐震改修設計費補助金	木造住宅の耐震改修設計をすること	最大10万円
木造住宅耐震改修工事費補助金	木造住宅の耐震改修工事をする事	最大65万円

※工事経費によっては、補助上限額に満たない場合もあります。

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514

## 国土調査（地籍調査）成果の閲覧ができます

平成28年度に現地調査、測量した区域（栄町、船岡、日吉、元町の各一部）の地籍図原図と地籍簿（案）を作成しました。次のとおり閲覧することができます。

■日時／11月10日(金)～30日(木)午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は除く）

■会場／市役所3階建設課

■問い合わせ／建設課国土調査係 ☎83・3514



商工業

新潟県の最低賃金が引き上げられました

新潟県最低賃金は、従来の時間額から25円引き上げられ、10月1日から778円になりました。新潟県最低賃金は、県内で事業を営むすべての使用者とその事業場で働くすべての労働者（臨時、パート、アルバイトなどを含む）に適用されます。この機会に最低賃金を確認しましょう。

■相談・問い合わせ／新潟労働局労働基準部賃金室 ☎025・288・3504

図書館

開館時間延長を終了します

5月から、平日は午後7時まで開館時間を延長していましたが、10月末日で終了しました。11月から来年4月末日までの開館時間は次のとおりです。

■開館時間／午前10時～午後6時  
※住民票などの交付も同じ時間です。

※西脇順三郎記念室の見学は、午前10時～午後5時です。

■休館日／月曜日

※祝日と重なった場合も休館します。

※年末年始、蔵書点検期間は、改めてお知らせします。

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



もへじおはなしかい

毎週木曜日の午後3時30分から、子ども向けのおはなし会をしています。ぜひ遊びに来てください！

■会場／図書館

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



図書館に新しく入った本の中からいくつかをご紹介します。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

図書館新刊紹介

●小説など

- 「ホワイトラビット」伊坂幸太郎／著
- 「翻弄 盛親と秀忠」上田秀人／著
- 「編集ども集まれ！」藤野千夜／著
- 「失恋バスは謎だらけ」森沢明夫／著



●一般書

- 「闘え！高専ロボコン ロボットにかける青春」菅原正嗣／著、見野栄司／イラスト  
30周年を迎えるアイデア対決・全国高等専門学校ロボットコンテスト「高専ロボコン」。各校の製作の様子から地区大会、全国大会までを追う、全国の高専生が燃えるロボコンの青春ドキュメント。
- 「美しいものを見に行くツアーひとり参加」益田ミリ／著  
語学力が乏しくても、ツアーに申し込みばどこにだって出かけられる！北欧のオーロラ、ドイツのクリスマスマーケットなど、40代でひとり参加した5つのツアーを、イラストや写真とともに紹介。
- 「お先に失礼します！共働きパパが見つけた残業しない働き方」中村一／著  
磨け、帰宅力！IT企業で7年間にわたって原則定時退社を続け、男性社員として初となる、半年間の育児休暇を取得した3児のパパが、大切な家族との時間を守るためにたどり着いた、残業しない働き方を綴る。

○「しっかり見わけ観察を楽しむきのこ図鑑」

中島敦志／著、吹春俊光／監修、大作晃一／写真  
身の周りから山野まで、よく見られる代表的なきのこ309種を収録。見わけのためのポイントはもちろん、五感を使った観察や、ふしぎでおもしろいエピソードを豊富に紹介する。

●児童書

- 「としょかんへびょん！ぴょん！ぴょん！」  
アニー・シルヴェストロ／文  
夕チアナ・マイ＝ウイス／絵  
図書館の外で、お姉さんが子どもたちに本を読んでいるのを見た時から、本が大好きになったうさぎ。でも、夏が終わると「おはなしのじょかん」は図書館の中になりました。本のことばかり考えていたうさぎは、図書館に忍び込み…。
- 「まんなかのはらのおべんとうや たねっぼのおはなし」やすいすえこ／作、重森千佳／絵  
だんだんむらに嵐がやってきた次の日。お弁当屋のあなぐま、あなパパさんはいいことをした人に、すてきな花のたねをプレゼントする「たねっぼ」と出会い…。
- 「ルラルさんのだいくしごと」いとうひろし／作  
ルラルさんの大工仕事の腕前はなかなかのもの。窓やドアを直すのなんて朝飯前。いすやテーブルだって作ってしまいます。今日の大工仕事は雨もりする屋根の修理。ところが、修理を終えて屋根からおりよつとしたら…。

催し物



富久寿大学  
クラブ作品展・発表会

公民館高齢者学級「富久寿大学」の学級生が、日頃の学習の成果を披露します。ぜひご覧ください。

■日時／11月7日(火)

▽クラブ作品展(文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽園芸)：午前10時～午後3時

▽クラブ発表会(詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス)：午後1時～2時30分

■会場／旧小千谷総合病院

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎82・9111



ジャズコンサートインおぢや  
2017

安カ川大樹ベーストリオによるジャズコンサートを開催します。ゲストヴォーカルのグレイスマーヤさんとのコラボレーションライブをお楽しみください。

■日時／11月18日(土)午後6時30分開演(開場：午後6時)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■出演

▽ベース..安カ川大樹

▽ピアノ..田窪寛之

▽ドラム..橋本学

▽ヴォーカル..グレイスマーヤ

■入場料

▽前売り..4000円

▽当日..4500円

■前売り券取扱所・問い合わせ

▽ジャズコンサートインおぢや

実行委員会事務局(担当：横

民) ☎82・3860

▽サンプラザ ☎83・4800

▽小千谷新聞社 ☎82・2378

▽生涯学習課社会教育係(総合

体育館内) ☎83・0077

▽わたや平沢店 ☎83・0588



総合支援学校 学習発表会

一生懸命に練習してきたステージ発表や、「働く」ために必要な力を学んでいる作業学習で作上げた製品の販売などを行います。学校の様子、社会参加・社会自立を目指す明るく元気な子どもたちの様子を、ぜひご覧ください。

■日時／11月18日(土)午前9時受付開始

■会場／総合支援学校

■内容

時間	内容
午前9時30分 ～10時55分	▽開会式 ▽小・中学部、高等部のステージ発表
午前11時～正午	▽喫茶サービス・作業製品販売 ▽閉会式

■問い合わせ／総合支援学校 ☎82・1878



大人のくつろぎ空間 シニアCafe

カフェのような気軽な雰囲気の中で小千谷の魅力を再発見しませんか。

○第3回：鬮牛の魅力にふれよう！

江戸時代、二十村郷の鬮牛は、曲亭馬琴作「南総里見八犬伝」によって紹介され、全国的に知られるようになっています。現在は国指定の重要無形民俗文化財となっています。

今回は、実際に牛に触れ、学校牛「牛太郎」の世話をしている東山小学校児童と交流し、鬮牛の魅力について考えます。

■日時／11月14日(火)午後1時50分～4時

※午後1時20分、総合体育館玄関前に集合。マイクログラスで会場に移動します。

■会場／小千谷鬮牛会共同牛舎、東山小学校

■内容

▽共同牛舎の見学

▽東山小学校児童の発表

▽鬮牛の歴史や魅力の講義など

▽講師／間野泉一さん(小千谷鬮牛振興協議会会長)

■定員／20人

■参加料／300円(お茶付き、当日徴収)

■申込締切／11月7日(火)

■その他／第4回以降については、随時広報おぢやで

お知らせします。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎82・9111

✉syougai@city.ojya.niigata.jp



## 秋の火災予防運動：11月9日(木)～15日(水) 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取り扱いには十分注意してください。

### 関連行事

#### ○消防フェスティバル

- 日時／11月13日(月)午前10時～11時30分
- 場所／イオン小千谷店
- 内容／幼年消防クラブの店内パレード・遊戯、消防車両展示、濃煙体験、ポケットティッシュ配布
- ※雨天時は、内容を一部縮小する場合があります。



#### ○防火イラスト・書道展

- 市内保育・幼稚園児、小学生の作品を展示します。
- 日時／11月9日(木)～15日(水)午前9時～午後6時
- 会場／サンプラザ2階ホール

#### ○一人暮らし高齢者宅防火訪問

防火チラシの配布と住宅用火災警報器の説明・点検をします。



#### ○防火対象物立入検査

消防職員による防火対象物への防火査察を実施します。

#### ○その他

常時、防火ビデオ（DVD）の貸し出し、消火器の取り扱い講習、防火座談会を行いますので、ご希望の場合は、事前に消防本部予防課までご連絡ください。

### 住宅用火災警報器

住宅火災で亡くなった方の6割が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

電池が切れている場合もありますので、定期的に作動テストを行い確認しましょう。



■問い合わせ／消防本部  
予防課 予防係 ☎83-0238



小千谷つながる未来プロジェクトでは、旧小千谷総合病院の暫定活用を盛り上げるため、市と連携してさまざまな活動を行っています。

このコーナーでは、行われたイベントや活動についてお伝えします。

■問い合わせ／小千谷つながる未来プロジェクト [ojiya.tsunagaru.p@gmail.com](mailto:ojiya.tsunagaru.p@gmail.com)

まずはごあいさつ！



小千谷つながる未来プロジェクトのリーダー、本田啓邦です。「地域や世代を超えたつながりを生み出し、自分たちの手で新しい小千谷の未来を創る！」を合言葉に、現在、20代～60代の幅広い年齢層の約20人で活動しています。市民の自由な発想を大切に、これからさまざまな活動をしていきたいと思っています。

### 総合支援学校の生徒による清掃作業

一般就労へ向けた作業実習の一環として、これから定期的に施設内を清掃していただくことになりました。

初日の10月11日(水)は、高等部1～3年生の生徒4人が玄関付近のガラス清掃を行ってくれました。



相 談

出張消費生活相談室

出張消費生活相談室を開催します。身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売、商品やサービスなど消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問について、解決のためのお手伝いをします。

■日時／11月11日(土)午前9時30分～正午(受付は午前11時30分まで)

■会場／旧小千谷総合病院

■相談無料・申込不要

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

女性の人権ホットライン強化週間

新潟地方法務局と新潟県人権擁護委員連合会では、11月13日(月)～19日(日)を全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が、差別・DV・セクハラ・夫婦間の問題など、広く女性の人権に関する電話相談を受け付けます。秘密は堅く守られます。

■相談日時

▽11月13日(月)～17日(金)午前8時30分～午後7時

▽11月18日(土)・19日(日)午前10時～午後5時

■申込不要・相談無料※ただし、通話料金がかかります。

■相談電話番号／☎0570・070・810(全国共通)

■問い合わせ／新潟地方法務局長岡支局 ☎33・6901

精神科医師による心の相談会(精神保健福祉相談会)

心の不調、不安を抱えている

本人や家族などを対象に、精神科医師による心の相談会を開催します。秘密は堅く守られます。

■日時／11月16日(木)午後2時～3時30分

■会場／長岡地域振興局健康福祉環境部(長岡保健所、☎94010857長岡市沖田3丁目2711番地1)

■対象／心の不調、不安を抱えている本人、または家族など

■内容／個別相談(1人30分)

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／現在精神科を受診している方は、主治医に伝えたくてお申し込みください。

■申込締切／11月14日(火)

■申込／長岡地域振興局健康福祉環境部地域保健課 ☎33・4931

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

教育相談

不登校、いじめ、親子関係、行動面など、教育や養育に関する相談を受け付けます。秘密は堅く守られます。

■日時／毎週火曜日

①午前10時30分～11時30分

②午後1時～2時

③午後2時30分～3時30分

■対象／市内小・中学校、総合支援学校の児童・生徒と保護者、学校教職員

■相談方法／来所面談(教育センター内)

■相談担当／小柳信子さん(子育て支援カウンセラー)

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／教育センター ☎82・6750



小千谷税務署による確定申告会場の変更

今年から所得税などの確定申告会場が、サンプラザから小千谷税務署に変更になります。今後、サンプラザでは申告相談を行いませんのでご注意ください。

○平成29年分の確定申告のお知らせ

■相談期間／平成30年2月16日(金)～3月15日(木)

■会場／小千谷税務署(東栄1-5-24)

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090(自動音声案内)



犯罪被害者週間

11月25日(土)～12月1日(金)は、犯罪被害者週間です。犯罪被害に遭うこと、ご家族が犯罪に巻き込まれることは、たいへんつらく悲しいことです。また、経済的な問題が生じたり、精神的な被害を受けたりすることがあります。

新潟県警察では、犯罪被害に遭われた方やそのご家族に対して、苦しみや負担を少しでも和らげるため、病院などへの付き添いや情報提供、各種専門機関などの紹介や困りごとの相談などを行っています。また、小千谷警察署の呼びかけで、「小千谷・川口地区被害者支援ネットワーク」も組織されています。ひとりでも悩まず、まずはご相談ください。

■相談窓口

▽新潟県警察本部犯罪被害者支援室

☎025・285・0110

▽女性被害110番 ☎025・281・7890

▽小千谷警察署相談室 ☎83・0110



## 24時間騒音測定結果

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

### ○高速道路沿線

8町内10地点で測定を行いました。昼夜とも環境基準を超える地点はありませんでした。

防音壁の設置要望がある地域は、測定結果が基準値内であっても引き続き事業者へ要望をしていきます。

■測定期間／6月12日～23日の連続する24時間

▷昼間：午前6時～午後10時

▷夜間：午後10時～翌日の午前6時

■測定結果 (単位：デシベル)

測定地点	車線	測定結果		環境基準	
		昼間	夜間	昼間	夜間
池津	上り線	54	48	65以下	60以下
桜町(上)		58	55		
桜町(中)		59	57		
若葉2		55	52		
谷内		57	56		
塩殿		57	57		
沼田	下り線	52	50	65以下	60以下
桜町(上)		61	56		
桜町(中)		53	52		
両新田		56	53		

### ○市街地の環境騒音

6地点で測定を行い、昼間は環境基準を超える地点はありませんでしたが、夜間は基準を超えた地点が2か所ありました。車を運転するときはスピードの出し過ぎに注意するなど、周囲環境に配慮をお願いします。

■測定期間／9月13日～26日の連続する24時間

▷昼間：午前6時～午後10時

▷夜間：午後10時～翌日の午前6時

■測定結果 (単位：デシベル)

測定地点	地域類型	測定結果		環境基準	
		昼間	夜間	昼間	夜間
信濃町	A	55	46	55以下	45以下
城内4		50	45		
元中子	B	52	44	60以下	50以下
城内2		54	51		
本町1	C	58	47	60以下	50以下
桜町(下)		53	48		

※地域類型

▷A：専ら住居の用に供される地域

▷B：主として住居の用に供される地域

▷C：相当数の住居と併せて商業、工業などの用に供される地域

## ■各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	11.10(金)	10:00～15:00	サンラックおぢや	各種請求書受付、加入記録確認、年金見込額、障害年金、その他年金に関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006 ※自動音声案内のあとに☎を押してください。
	11.24(金)					
特設人権・行政相談	11. 8(水)			人権問題や行政機関の業務についての相談	—	
行政相談	11.22(水)	9:30～11:30	市役所 第1相談室	行政サービスに関する苦情、問い合わせなどの相談	—	
無料法律相談	11.15(水)	13:30～16:30	市役所 第1相談室	弁護士による法律に関する相談	○	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
消費生活相談	月～金曜日	9:00～16:00	市民生活課	身に覚えのない架空請求、強引な訪問販売、商品やサービスに関するトラブルや疑問	—	
出張消費生活相談室	11.11(土)	9:30～12:00	旧小千谷総合病院		—	
AAグループミーティング	毎週水・金曜日	19:30～21:00	健康センター	アルコール問題の解決に向け、飲まないことを続ける場	—	健康センター保健係 ☎83-3640
お年寄りの心の相談会	11.13(月)	13:30～15:00	市役所	もの忘れが気になる、やる気が出ない、不眠などの相談	11. 9(木)	地域包括支援センター ☎83-0807
助産師の子育て相談	11.13(月)	10:00～11:30	わんパーク	お子さんの発育やお母さん自身のこと、妊娠中や産後のからだのことなどに関する相談	11. 8(水)	わんパーク ☎81-7564
オレンジカフェ	11. 5(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 11.12(日)：モス・コーラデイホーム ☎86-7072 11.19(日)：健康倶楽部中子の森 ☎82-0880 11.26(日)：片貝総合センター ☎83-1786 (特養おぢやさくら)				13:00～15:00、1回100円	認知症の方や家族、地域の方や専門職などが集い、認知症に関する相談や交流が気軽にできる場

11月10日から16日は  
アルコール関連問題啓発週間です

# お酒 飲み過ぎて いませんか

お酒は、適量なら血行促進やリラククス効果があります。お酒の飲みすぎで心身の健康を損なわないよう、飲酒習慣を見直して楽しくお酒を飲みましよう。



## ○適量って、どのくらい？

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール量にして1日約40g以上（日本酒で2合以上）と言われています。女性や高齢者はその半分の量の20g以上です。適量の目安は次のとおりです。（1日当たりどれかひとつ）

日本酒 1合 180ml	チューハイ 1.5缶 520ml
ビール 中ビン 500ml	焼酎 0.6合 110ml
ワイン 1.5杯 180ml	ウイスキー ダブル1杯 60ml

## ○お酒と上手につき合おう

- ▽食事をしながらゆっくり飲みましよう
- ▽たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆・貝類・乳製品や野菜類などを一緒に取りましよう
- ▽脂肪や塩分の多いつまみは避けましよう
- ▽脱水症状を防ぐため、アルコール以外の水分を補給しながら飲みましよう
- ▽週に2回の休肝日をつくりましよう
- ▽悩んでいるときや、寝るために飲まないことが大切です
- ▽周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲みましよう



## ○もしかして、アルコール依存症？

習慣的な飲酒量が増えると、健康を害したり、飲酒による社会的な問題が生じたりしやすく、アルコール依存症につながる可能性があります。次のテストで2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症が疑われます。



### 飲酒習慣の自己チェック

参考・久里浜式アルコール症スクリーニングテスト

- 自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか。
- 周囲の人に自分の飲酒について批判されて、困ったことがありますか。
- 自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感を持ったことがありますか。
- 朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか。



## ○顔が赤くならない人はお酒に強い？

お酒を飲んで顔が赤くなる人とならない人の差は、遺伝による分解酵素タイプの違いによるもので、お酒に酔う人と酔わない人の差は、脳のアルコールに対する感受性の違いと言われています。

飲めるからといって多量のお酒を習慣的に飲むと、体調を崩しやすくなり、がんなどの病気やアルコール依存症（アルコール使用障害）になる可能性も高まります。

## ○二日酔いはどうしてなるの？

アルコールは胃と小腸で吸収され、肝臓で分解されて血管を通じて全身を巡ります。肝臓で処理し切れなかったアルコールは再び肝臓に戻り、血液中のアルコール濃度がゼロになるまで肝臓が処理を続けます。二日酔いは、飲みすぎたために肝臓での分解が追いつかなかった状態です。

## ○お酒は意外と高カロリー

ビール500mlまたは日本酒1合とおにぎり1個（約120g）は、ほぼ同じエネルギーです。（約200キロカロリー）また、お酒を飲むと食欲が増進するため、摂取カロリーが多くなりがちです。



## お酒に頼らない生き方をしませんか

AAとは「アルコールリクス・アノニマス」のことで、「飲まない生き方」を互いに話し合い、断酒を継続している自助グループです。

- 日時／毎週水・金曜日午後7時30分～9時
- 会場／健康センター
- 対象／アルコール依存でお困りの方や、お酒で体調を崩している方とその家族、友人など
- 問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

ミニ情報



クルミせんべいを作ろう

木のこんにはクルミがたくさん！クルミをみんなで拾って、クルミせんべいを作ってみましょう！お昼は具だくさん汁をみんなで食べましょう。

■日時／11月11日(土)午前10時～午後1時

■集合時間／午前9時50分(初めて参加の方・午前9時40分)

■集合場所／東山里山子育てひろば「木のこん」

■参加料／1家族500円

■申込締切／11月8日(水)

■服装／肌の露出の少ない服装

■持ち物／弁当、飲み物、汁椀、箸、敷物、着替え、雨具、虫よけグッズ

■その他／11月7日(火)・21日(火)午前10時～正午に助産師さんと一緒におしゃべり会をします。詳細はお問い合わせください。

■申込・問い合わせ／木のこん(東山住民センター内) ☎59・2003

第4回ぼっかばかまつり

■日時／11月11日(土)午前11時～午後2時

■会場／ひだまり工房

内容

▽利用者による合唱などのステージ発表

▽自主製品販売など

▽利用者や職員、地域のみなさんの作品展示

▽カレーライス、フライドポテト、ポップコーンの無料サービス

■問い合わせ／障がい者支援センターひだまり工房 ☎86・8090



聴覚障がい者交流会

聴覚に障がいのある方向けに活動をしている小千谷市奉仕員・ろうあ協会との交流会を開催します。

聴覚に障がいのある方、聴こえにくいなど感じている方、手話などの支援に関心がある方など、どなたでも気軽に参加できます。

みんなで仲間づくりをしませんか。



■日時／11月11日(土)午後1時～3時(受付開始：午後0時30分)

■会場／サンラックおぢや

■内容／交流茶話会、DVD鑑賞

■参加無料

■申込締切／10月31日(火)

申込・問い合わせ／社会福祉協議会 ☎83・2340 ☎83・2777

777

小千谷市倫理法人会  
モーニングセミナー

■日時／11月24日(金)午前6時～7時

■会場／商工会議所3階ホール

■演題／「倫理を学んで得た事」

■講師／那須野育子さん(マリイプラチーナ(株)顧問)

■入場無料

■問い合わせ／小千谷市倫理法人会(担当：風間) ☎090・3148・4739

要約筆記研修会

小千谷要約筆記サークルによる要約筆記研修会を開催します。要約筆記は、聴覚に障がいのある方へのコミュニケーション手段の一つで、その場で話されている内容を要約し、文字として伝えることです。手書き要約筆記について学んでみませんか。

■日時／11月26日(日)午前10時～午後3時(昼食休憩：正午～午後1時)

■会場／サンラックおぢや

■内容／手書き要約筆記の基本

■講師／高橋りかさん(全国要約筆記問題研究会選任)

■参加無料

■申込締切／11月4日(土)

■申込・問い合わせ／社会福祉協議会 ☎83・2340 ☎83・2777

「建築CAD製図1(平面図の作成)」受講生募集

■日時／12月2日(土)・3日(日)午前9時～午後4時(1日6時間、延べ12時間)

■会場／県立魚沼テクノスクール(魚沼市堀之内3335-1)

■対象／在職者、Jw\_cadの基礎

■申込・問い合わせ／新潟県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

■定員／10人

■受講料／2400円

■持ち物／「Jw\_cad」学ぶ建築製図の基本(株)エクスナレッジ ※事前に購入のうえ、持参してください。



東山五人杵つき餅見学会

東山五人杵搗き餅保存会による、東山地区伝統の五人杵つき餅が今年も始まります。息の合った力強い餅つきをご覧いただき、つきたての餅をご賞味ください。

■日時／11月19日(日)・26日(日)、12月3日(日)・10日(日)・17日(日)午前11時受付開始

■会場／東山住民センター

■参加料／2000円(昼食餅食べ放題、お土産餅付き)

※小学生以下無料

■申込締切／各開催日直前の金曜日

■申込・問い合わせ／東山住民センター ☎59・2003



# 11月の健康情報

■申込・問い合わせ／健康センター ☎83-3640

各種検診のご案内：通知された日程を変更したい方、受診通知書が届いていない方で受診を希望する方、申し込みの取り消しをする方は健康センターまでご連絡ください。

▷検診の対象年齢は平成30年4月1日時点の満年齢を基準としています。市外へ転出された方は対象外です。

▷生活保護被保護世帯の方、平成29年度市民税非課税世帯の方は、申請をすると検診受診料金が免除されます。詳しくはお問い合わせください。なお、詳細は市ホームページでもご確認いただけます。



## ●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	胸部レントゲン男女分け受付	会場
全町内 (未受診者再実施)	11.20(月)	▷9:00～	14:30～	健康センター
	11.21(火)	11:00	14:40	
	11.22(水)	▷13:00～	14:30～	

胸部レントゲン検査、特定健康診査は11月の健診日が今年度最後になります。年に1回必ず受診しましょう。

### ●胸部レントゲン検査

■対象／40歳以上

■料金／200円※70歳以上の方は無料です。

### ●特定健康診査

■対象／16歳以上

※40歳～74歳の方は、加入している医療保険により受けられない場合があります。

■料金／1,000円

※小千谷市国民健康保険加入の40歳、50歳の方と、75歳以上の方は無料です。

※40歳～74歳の方で社会保険などの扶養になっている方は、特定健診受診券に記載されている額をお持ちください。追加で心電図検査を希望する場合は、別途料金1,193円が必要です。



## ●胃がん・大腸がん検診日程

申込数により受付時間に変更になることがあります。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
上ノ山2～5	11. 7(火)	8:30～ 11:00	楽集館
小栗田	11. 8(水)	8:30～ 10:30	小栗田多目的センター
平成、稲荷町	11. 9(木)	8:30～	健康センター
上ノ山1、平沢	11.10(金)	11:00	
全市(日曜検診)	11.12(日)	8:00～ 11:00	

■対象／40歳以上の方

■料金

▷胃がん検診：1,000円

▷大腸がん検診：500円

※いずれも70歳以上の方は無料です。

■日曜検診／平日都合がつかず、日曜検診をご希望の方は、11月1日(水)までに健康センターにお申し込みください。

## ●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

○40歳以上：同時実施

○20歳～39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	受付時間
厚生連小千谷総合病院：健診センター	
11.6(月)、7(火)、10(金)、13(月)、14(火)、17(金)、20(月)、21(火)、24(金)、27(月)、28(火)	13:00～13:20 ※子宮頸がん検診のみの場合は14:00～14:15

森平レディースクリニック※子宮頸がん検診のみ	診療受付時間内(日曜日・祝日を除く)
11.1(水)～30(木)	

1年おきの検診です。対象年齢で申し込んだ方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。

### ○子宮頸がん検診

■対象／20歳以上で、平成28年度に市の子宮頸がん検診を受けていない女性

■料金／1,000円※70歳以上の方は無料です。

### ○乳がん検診(マンモグラフィ単独)

■対象／40歳以上で、平成28年度に市の乳がん検診を受けていない女性

※ただし、42歳で平成28年度に無料クーポン券で受診した方は申し込みできます。

■料金／▷40歳～49歳：1,400円

▷50歳～69歳：1,000円

▷70歳以上：無料

## 【大分県台風災害】

### 義援金にご協力ください

9月に発生した台風18号により、大分県で大きな被害が出ました。被災された方々を支援するため、みなさんのご支援ご協力をお願いします。

■義援金の名称／平成29年台風第18号災害義援金

■受付期間／12月28日(木)まで

■受付方法

●現金受付：市役所(社会福祉課・市民生活課)の窓口に募金箱を設置しています。

※受領証を希望する場合は、直接、社会福祉課で受付をお願いします。

●郵便振替の利用

▷口座番号：00110-0-635156

▷口座名義：日赤平成29年台風第18号災害義援金

※窓口での振替手数料は免除されます。

※振込用紙の半券が、受領証の代わりとなります。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517



## 12月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課建築住宅係 ☎83-3514

- 入居可能日/12月1日(金)
- 申込/11月15日(水)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/単身入居の制限など、入居条件があります。詳細はお問い合わせください。
- その他/入居申し込みの前にあらかじめご相談ください。その際、源泉徴収票など世帯の所得がわかる書類をご持参ください。所得により家賃の減免があります。

●市営住宅：住宅に困窮している低所得の方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	19,300～ 38,000円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営栄町団地住宅1号棟(栄町)	1	16,500～ 32,400円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営信濃川住宅 (千谷川1)	2	15,600～ 41,300円	鉄筋5階建▷3LDK(6畳・6畳・4.5畳)▷浴室(浴槽あり・風呂釜あり) ▷ベランダ・屋外物置
市営木津のぞみ団地住宅1号棟 (木津団地) ※入居人数基準 4人以上	2	32,000～ 62,900円	鉄筋4階建▷4DK(6畳・6畳・6畳・6.3畳) ▷浴室(ユニットバス) ▷ベランダ・サンルーム ・屋外物置
市営千谷のぞみ団地住宅(千谷) ※入居人数基準 4人以上	1	29,400～ 57,600円	鉄筋4階建▷4DK(6畳・6.1畳・5.9畳・4.9畳) ▷浴室(ユニットバス) ▷ベランダ・サンルーム ・屋外物置
市営千谷川のぞみ団地住宅 (千谷川3) ※入居人数基準 4人以上	1	25,900～ 50,900円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・5.8畳・5.4畳)▷浴室(ユニットバス) ▷ベランダ・サンルーム ・屋内物置

●特定公共賃貸住宅：中堅所得層のファミリーに最適なお部屋で、市外の方もお申し込みいただけます。U・J・Iターンなどで小千谷市に住みたい方も大歓迎です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営日吉団地住宅 (日吉2)	1	46,000円	鉄筋3階建▷3LDK(6畳・6畳・5.3畳)▷浴室(ユニットバス) ▷ベランダ・サンルーム

●県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。住宅に困窮している低所得の方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営元中子住宅 1号棟(元中子)	3	15,600～ 30,700円	鉄筋5階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム

## みんなでお祝い

### おぢやファミリー

(9月届出分)

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！幸せな新生活と健やかに育つおぢやっ子をお祝いします。※保護者のお名前などは、届出のとおりに掲載しています。

#### ☆ご結婚

- 小林弘人さん ♡ 大平一葉さん  
(三仏生) (町裏)
- 田中和馬さん ♡ 木村祥子さん  
(旭町) (長岡市)
- 平沢亨さん ♡ 目崎陽子さん  
(土川2) (両新田)
- 久保田裕樹さん ♡ 西巻かりんさん  
(千谷川1) (山谷)
- 佐藤佑介さん ♡ 涌井麻希子さん  
(魚沼市) (千谷川2)
- 丸山達也さん ♡ 森さやかさん  
(城内1) (東京都)
- 新野吉平さん ♡ 渡辺理絵さん  
(新屋敷) (千谷)



#### ☆ご誕生

- 想良さん (風間生翔さん：城内2)
- 千穂さん (浅田智之さん：稲場)
- 大翔さん (相崎将人さん：平沢2)
- 芽郁さん (横田祐介さん：若葉1)
- 百合花さん (石坂明秀さん：上村)
- 朋佳さん (若井雅裕さん：藪川)
- 凰成さん (田中啓介さん：土川2)
- 康聖さん (笠井清志さん：平沢2)



ご結婚、ご出産された方を対象に、ファミリー祝福キャンペーンを実施中です。届出の際に申込書をお渡ししています。ぜひお申し込みください。

■申込・問い合わせ/生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83-0077 📧syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

## あなたの職場、働き過ぎていませんか？



11月は過重労働解消キャンペーン期間です。過重労働による健康障害などを防止するためにも、時間外・休日労働時間の削減に努め、年次有給休暇の取得を促進しましょう。

■問い合わせ/新潟労働局労働基準部監督課 ☎025-288-3503

# 11月の行事カレンダー



1	水	・4か月児健康診査 (13:00~/健康センター)			
2	木	・小千谷市展 (~5日(日)/9:00~/東小千谷体育センター) ・10か月児健康診査 (13:00~/健康センター)	16	木	・小千谷市総合文化展 (~19日(日)/9:00~/楽集館) ・ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座①、依頼会員登録説明会 (9:30~/わんパーク) ・1歳6か月児健康診査 (13:00~/健康センター)
3	金	文化の日 ・1日こども図書館員 (①9:30~②13:30~/図書館) ・小千谷市展表彰式 (10:00~/ホットプラザ) ・バリアフリースポーツ ボッチャ交流大会 (10:00~/総合体育館)	17	金	・ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座② (9:30~/わんパーク)
4	土	・小千谷語り部養成講座 (13:30~/旧小千谷総合病院) ・小千谷コミュニティオペラ練習日 (13:30~/楽集館)	18	土	・総合支援学校 学習発表会 (9:30~/総合支援学校) ・絵本作家「武田美穂」さん絵本ライブ (13:30~/小千谷小学校) ・ジャズコンサートインおぢや2017 (18:30~/サンプラザ)
5	日	・牛の角突き (12:00~/小千谷闘牛場)	19	日	・原子力防災訓練 (屋内退避訓練/8:30~/市内全域) (避難行動要支援者避難訓練、広域避難訓練/ 9:00~/千谷地内) ・東山五人杵つき餅見学会 (11:00~/東山住民センター)
6	月		20	月	
7	火	・富久寿大学クラブ作品展・発表会 (10:00~/作品展、13:00~/発表会/旧小千谷総合病院)	21	火	・スペシャルわくわくデー 年齢別の楽しいあそび (10:30~/わんパーク)
8	水	・生涯スポーツ指導者研修会 (小千谷市体育協会 医科学セミナー) (19:00~/総合体育館)	22	水	
9	木	・防火イラスト・書道展 (~15日(水)/9:00~/サンプラザ)	23	木	勤労感謝の日
10	金	広報おぢや発行 ・子育て講座「手仕事サロン ワイワイ!おしゃべり会」(10:00~/わんパーク)	24	金	・モーニングセミナー (6:00~/商工会議所) ・骨盤体操・ヨガでリフレッシュ! (10:00~/わんパーク)
11	土	・小千谷学生寮見学バスツアー (7:30/市役所出発) ・クルミせんべいを作ろう (10:00~/木のこん) ・ぼっかぼかまつり (11:00~/ひだまり工房) ・錦鯉ワークショップ (13:00~/おぢや~る) ・聴覚障がい者交流会 (13:00~/サンラックおぢや)	25	土	広報おぢやお知らせ版発行 ・市民音楽祭 (第1日/18:00~/サンプラザ)
12	日	・小千谷市民文芸のつどい (10:00~/楽集館) ・「つの」ワークショップ (13:00~/おぢや~る) ・小千谷談判再現劇第1回ワークショップ (13:30~/グリーンヒル白山)	26	日	・要約筆記研修会 (10:00~/サンラックおぢや) ・東山五人杵つき餅見学会 (11:00~/東山住民センター) ・市民音楽祭 (第2日/14:00~/サンプラザ) ・小千谷談判再現劇第2回ワークショップ (13:30~/グリーンヒル白山) ・小千谷コミュニティオペラ練習日 (13:30~/楽集館)
13	月	・おぢや~る現代アートシアター展 (~26日(日)/10:00~/おぢや~る体育館) ・消防フェスティバル (10:00~/イオン小千谷店)	27	月	
14	火	・Jアラート情報伝達訓練 (11:00頃/市内全域) ・3歳児健康診査 (13:00~/健康センター) ・シニアcafe「闘牛の魅力にふれよう!」 (13:50~/小千谷闘牛会共同牛舎、東山小学校)	28	火	
15	水	・2歳児歯科検診 (9:00~/健康センター) ・シルバー人材センター入会説明会 (10:00~/サンラックおぢや)	29	水	
			30	木	・うぶごえ教室 (9:40~/健康センター)

## 有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ  
**高齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。**

筆耕 家事援助 冬囲い  
 清掃 障子・ふすま張り替え  
 大工仕事 除草 事務作業

一般労働者派遣事業(シルバー派遣)  
 など、お気軽にご相談ください。

**会員募集中**

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター  
 TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内  
 FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojija@sjc.ne.jp

## 広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢや25日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回15,000円です。詳しくはお問い合わせください。  
**■問い合わせ/企画政策課秘書広報係☎83-3507**

※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません

家族などが「認知症かな?」と思ったら…地域包括支援センター☎83-0807に相談を!