



小千谷を描く No. 352 卯ノ木より高場山を望む

卯ノ木の刈入れ近い田の中の農道が、大地震で姿を変えた高場山に向かって一直線に伸びていました。その舗装の表面に、こまかい亀裂がジグソーパズルのようになっていました。これが地震のせいかどうかは分かりませんが高場山の白い崩落とあわせて描いてみると、地震の日の揺れの凄まじさが実感され、恐ろしい気がしてきました。崖の様相は変わりましたが、私はこの高場山には、勇壮な太鼓の轟きが似合いそうだなと感じています。ド・ドーン。

(絵と文・西脇正久さん)

主な内容

第27回おぢや健康福祉まつり	2～3	物品売払入札参加者募集	8
裁判員制度（小千谷市の候補者数）	5	ガス水道フェア	9
NHK受信料免除基準の変更	5	ごみ処理はルールを守って	10
地上デジタル放送相談電話開設	7	小千谷・川口駅伝競走大会	10

第27回 おぢや健康福祉まつり

■日時／10月12日(日)午前10時～午後3時30分
■会場／総合体育館
■問い合わせ／健康センター 83・3640

健康福祉展

市内の保健・医療・福祉などの関係団体が力を合わせて開催します。健康や医療・福祉に関する展示や体験、専門家の相談など盛りだくさんの企画でみなさんをお待ちしています。

医師会コーナー

- 医療と健康相談（健康診断の結果をお持ちください）
- 骨密度測定

歯科医師会コーナー

- 歯科検診・歯科相談
- 生活習慣病と歯の健康



- 喫煙について
 - 呼気中の一酸化炭素濃度測定
 - 禁煙補助剤の紹介
- ### 保健推進員・保健師コーナー

- メタボリックシンドロームの改善に関するパネル展示
- 測定コーナー（血圧・身長・体重・腹囲・BMI）
- 健康クイズ
- かえる劇団による健康劇の公演（午前10時20分、午後0時45分、2時30分）

助産師会コーナー

- 妊婦ジャケットによる妊婦体験など
- 育児用品展示
- 相談コーナー
- ベビー・ファースト運動の紹介

接骨師会コーナー

- 簡単にできるストレッチ運動
- 運動器具による体力度チェック
- 転倒予防指導
- テーピング実演

こころのケアセンターコーナー

- 脳疲労を改善するホメオストレッチ（午前10時～午後3時30分の間、随時開催）
- 唾液によるストレス測定
- アルコールパッチテスト
- 専門員による個別相談

保育園コーナー

- 親子ふれあいコーナー
- 親子体操・パネルシアター・絵本読み聞か

せ・手作りおもちゃ・伝承あそび（午前10時30分、午後1時）

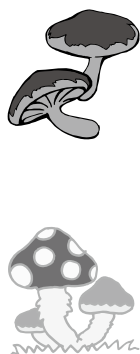
給食の紹介コーナー

精神障害者家族会コーナー

- 家族会と通所者の活動紹介
 - さつき工房の紹介
 - グループホームの紹介
 - 手作り作品などの展示と販売・バザー
- ### ひかり工房コーナー

- 自主製品の展示・販売（ハーブクッキー・ラベンダー製品など）
 - ひかり工房の事業に関するパネル展示
- ### きのこ同好会コーナー

- 食きのこ・毒きのこの展示と鑑定
 - きのこのパネル展示
- ※珍種や不明種の持ち込み大歓迎です。



- メタボ克服元年 2008 -

介護福祉用具レンタル事業所コーナー

○介護福祉用具の展示と使用体験

介護保険サービス事業所コーナー

○市内施設紹介のパネル展示

高齢福祉課コーナー

○介護予防体操実演（午前11時、午後2時）

○脳活性化ゲームなどの紹介

○介護保険制度の紹介

消防本部コーナー

○AED（自動体外式除細動器）の取扱いと心肺蘇生法の体験（午前10時～12時、午後1時～3時）

人権擁護・行政相談コーナー

○人権擁護委員、行政相談委員制度の紹介

○相談窓口の設置

国民年金コーナー

○年金相談窓口（年金記録、年金見込額の相談の回答は後日文書で通知します）

○周知パンフレット配布

国民健康保険コーナー

○国民健康保険、長寿医療、児童手当制度の紹介

○体脂肪測定

シルバー人材センターコーナー

○シルバー人材センターの紹介

○会員手作り作品の展示・販売

○お役立ち体験「トク・とく・縄結び」体験（午前11時、午後2時）

○いきいき農園事業収穫物展示（石焼き芋作り）

献血コーナー

○献血バスによる献血の実施

地区安全運転管理者協会コーナー

○シートベルト着用の効果体験

○交通安全活動の紹介

学校・保育園給食調理員部会コーナー

○学校・保育園給食の紹介

○食育に関する取り組みの紹介

○給食の販売（午前10時～食券販売「200食分限定」、他に1口無料試食）

車椅子体験コーナー

○車椅子試乗体験

腎臓バンクコーナー

○腎臓バンクの広報

○ドナーカードの配布

抽選会コーナー

○豪華景品を用意してお待ちしています



サンラックおぢやの催し物

「福祉ふれあいフェスティバル」として社会福祉協議会・ボランティア団体による発表や、おもちゃ広場、レストランコーナーなどがあります。福祉団体自主製品の販売もあります。詳しくは「社協だより」9月号をご覧ください。

関連イベント

健康福祉まつり講演会

■日時／10月10日（金）午後7時開演

■会場／市民会館

■内容／

○剣道演武「剣道スポーツ少年団」

○記念講演

▽講師：阿木耀子さん

（作詞家、作家、プロデューサー）

▽演題：「自分らしく生きるために」

※聴講券が必要です。

■問い合わせ／

社会教育課 ☎82-9111

第31回

小千谷トリム・ウォーキング大会

■日時／10月13日（祝）

■受付／午前8時30分～9時

■コース／総合体育館前発着

▽13kmコース▽20kmコース

■問い合わせ／

社会体育課 ☎83-0077

■シャトルバスを運行しますのでご利用ください

○小千谷駅前⇒総合体育館前

（午前9時30分、10時30分、午後1時30分の3便）

※途中、サンプラザ前に停車します。

○総合体育館前⇒小千谷駅前

（午前11時30分、午後2時、3時30分の3便）

※途中、サンプラザ前に停車します。

■メインテーマ

「健康を目指してつくる自分のからだ」

お知らせ

Information

小千谷市役所 ☎ 83-3511 (代)
<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>

相談

行政相談週間

市民生活課 ☎ 83・3509

10月20日(月)～26日(日)は行政相談週間です。総務省では、みなさんの身近な相談相手として、民間の有識者の方を行政相談委員に委嘱し、道路、登記、農地転用、年金、郵便など、役所の仕事についての苦情や意見・要望などに関する相談に応じています。

●小千谷市を担当している行政相談委員は次の方です。

山崎忠一(稲荷町)

☎ 82・6480

友田ムツ子(片貝町四之町)

☎ 84・2685

相談は無料で秘密は堅く守られます。お気軽にご相談ください。

●定例相談は、原則として毎

月第2・第4水曜日の午前9時から正午まで、市役所2階市民相談室で行っています。また、行政相談委員は随時自宅でも受け付けています。その他、巡回相談所の開設も行っています。



開設のお知らせを毎月25日発行の市報おぢやお知らせ版に掲載しています。

●総務省の行政相談窓口もご利用ください。

▽総務省新潟行政評価事務所
 (〒951-8104新潟市中央区西大畑町5191)

「行政苦情110番」

☎ 0570・090110

FAX 025・224・5839

原油等高騰対策相談窓口

農 林 課 ☎ 83・3510

原油等高騰対策のため、農林水産業者を対象に相談窓口が開設されました。

■開設時間/土・日祝祭日を除く毎日午前8時30分～午後5時15分

■内容/燃油・飼料などの高騰に関する経営相談、融資制

度の助言

■相談窓口・問い合わせ/

▽長岡地域振興局3階農林振興部内(長岡市四郎丸17312) ☎ 38・2551

▽長岡地域振興局農林振興部小千谷分室内2階(城内2-8-28) ☎ 83・0821

介護

認知症介護家族支援講座

高齢福祉課 ☎ 83・4060

認知症の方をお世話をしている家族の方を対象に座談会を開催します。1人で悩まないでください。介護の悩みやストレス解消は話すことから始まります。また、講座での専門家のアドバイスを活用しましょう。

■日時/10月10日(金)午後1時30分～3時30分

■会場/健康センター

■内容/▽ミニ講和「コミュニケーションのとり方」▽座談会「介護で困っていること、対応の仕方などの情報交換」

■申込不要(直接会場においでください)

■参加無料

■問い合わせ/在宅介護支援センター小千谷さくら ☎ 82・1071

生活

救急法救急員養成講習会

健康福祉課 ☎ 83・3517

不慮の事故や急病に対する応急手当の知識と技術を身に付けませんか。

赤十字救急法救急員養成講習会を行います。

■日時/11月1日(土)～3日(祝) 午前9時～午後5時

■会場/総合体育館

■内容/心肺蘇生法、止血法、ケガ、急病の手当方法など

■対象/満15歳以上の方

■参加費/3000円

■申込締切/10月24日(金)

■問い合わせ・申込/健康福祉課福祉係

健康

スギヒラタケに注意

健康センター ☎ 83・3640

平成16年に、新潟県をはじめ日本海側の地域を中心に多発した「急性脳炎」は、現在も国、専門家などにより原因究明の調査が進められていますが、未だ原因はわかっていません。また「スギヒラタケ」と急性脳炎の因果関係も否定

されていません。「スギヒラタケ」を食べることは控えるよう注意してください。



スギヒラタケ

■問い合わせ/健康センター 予防係

献血にご協力を

健康センター ☎ 83・3640

全血献血です。みなさんのご協力をお願いします。

■日時・会場/

●10月8日(水)

▽午前9時30分～3時30分

エヌエスアドバンテック(株)

●10月12日(日)

▽午前10時～午後3時30分

総合体育館(健康福祉まつり会場内)

■問い合わせ/健康センター

予防係

65歳以上（一部60歳以上）でインフルエンザ予防接種を希望される方へ

■**対象者**／予防接種をする日に65歳以上の方と60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器機能または免疫の機能に障がいがある方。

■**接種実施期間**／10月1日～平成21年3月31日
医療機関でかならず接種日を確認してください。インフルエンザの流行する2週間前までに接種を済ませておく必要があります。遅くとも12月中には接種を受けましょう。

■**実施医療機関**／
小千谷市、魚沼市、川口町の医療機関で接種できます。（予防接種を受けられない医療機関もありますので、医療機関に実施の有無を確認してください）いつもかかっている医療機関（主治医）で接種してください。なお、事前に予約が必要な医療機関もありますので、お出かけ前に確認してください。

■**自己負担額**／
負担額1,050円（消費税込み）。料金は、医療機関の窓口でお支払いください。

■**接種前の注意**／
体調の悪い方や現在病気の治療を受けている方、過去ワクチンや鶏卵・鶏肉でアレルギー反応を起こしたことがある方などは、接種する前に必ず医師に相談してください。また、接種前に医師に提出する予診票は、予防接種の可否を決める大切な書類ですので、正確に記入してください。気にかかることやわからないことは、接種前に医師や看護師に相談しましょう。

■**接種後の注意**／
接種後、24時間以内は副反応が起こることがありますので、医師と連絡がとれるようにしておきましょう。また、接種後30分間は、特に注意が必要です。接種後、入浴は差し支えありませんが、注射した部分をこすったり、激しい運動や大量の飲酒は避けてください。

■**副反応とは**／
注射の跡が赤みを帯びたり・はれ・痛み・熱が出る・寒気がする・頭痛・全身のだるさなどの症状を認めることがあります。通常2～3日のうちに治ります。また、2週間以内に発熱・頭痛・けいれん・運動障害・意識障害の症状が現れることがあり、非常にまれですが、ショックやじんましん、呼吸困難などが現れることがあります。不明な点は、かかりつけの医療機関や、健康センターまでご連絡ください。

■**問い合わせ**／健康センター予防係 ☎83-3640

裁判員制度における小千谷市の候補者数は

裁判員制度は平成21年5月21日にスタートします。それに伴い、新潟地方裁判所より小千谷市の来年の裁判員候補者の割当員数は50人という通知を受けました。

■裁判員に選任されるまで

裁判員は、選挙権のある人の中から、くじにより無作為に選ばれます。裁判員になることは義務とされていますが、国民の負担が著しく大きくなるように、法律などにより、辞退を申し立てることができる事由を定めています。裁判所では、候補者になられた方の負担をできる限り軽減するため、みなさんのご事情を早期にお尋ねしております。候補者になられた方は、あらかじめ送付される調査票、質問票へのご記入とご返送につきご協力ください。

■**問い合わせ**／▽新潟地方裁判所事務局総務課庶務係 ☎025-222-4175
▽小千谷市選挙管理委員会 ☎83-3506

障がいのある人を対象としたNHK放送受信料の免除基準が10月1日から変わります

	対象	適用条件
全額免除	身体障がい者	身体障害者手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合
	知的障がい者	知的障がい者と判定された方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合
	精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる世帯で、かつ、世帯構成員全員が市町村民税非課税の場合
半額免除※	視覚・聴覚障がい者	視覚障がいまたは聴覚障がいにより、身体障害者手帳をお持ちの方が、世帯主の場合
	重度の身体障がい者	身体障害者手帳をお持ちで、障がい等級が重度（1級または2級）の方が、世帯主の場合
	重度の知的障がい者	重度（療育手帳A判定）の知的障がい者と判定された方が、世帯主の場合
	重度の精神障がい者	精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい等級が重度（1級）の方が、世帯主の場合

※上記に該当する世帯主が受信契約者の場合

■**申請に必要なもの**／▽申請書（窓口に着用してあります）▽印鑑▽身体障害者手帳か療育手帳（もしくは重度の知的障がいと判定された書類）または精神障害者保健福祉手帳

■**申請先・問い合わせ**／▽身体障がい者、知的障がい者：健康福祉課福祉係 ☎83-3517
▽精神障がい者：健康センター ☎83-3640

10月は里親月間です

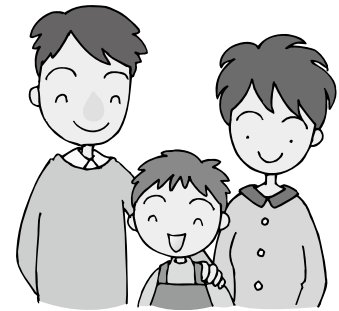
里親制度をご存知でしょうか。

里親制度は親の病気や離婚、児童虐待など様々な事情によって親と一緒に暮らせない子どもを、暖かい愛情と正しい理解を持った里親家庭が迎え入れ養育する制度です。

児童福祉法で里親制度が設けられ、子どもの幸せのために大切な役割を果たしています。里親になるための特別な資格は必要ありませんが、子どもが大好きで健康的で明るい家庭であることが望まれます。

里親制度について詳しくお知りになりたい方は、児童相談所におたずねください。

■問い合わせ／新潟県南魚沼児童相談所
〒949-6623南魚沼市六日町620-2
☎025-770-2400



子育て支援

子育て相談・イベント

わんパーク ☎81・7564

子育てなんでも相談

正しい歯のみがき方や、お子さんの歯に関すること、心配なこと、気になることなどありましたらお気軽にご相談ください。歯科衛生士が相談をお受けします。

■日時／10月16日(木)午前10時～11時30分

■会場／わんパーク

■予約／相談を希望する方は10月9日(木)までに予約をしてください。

キラキラタイム

わんパークの子育てイベント。今月は「わんパークおまつりごっこ」です。

おめんやさん、くじびきやさん、ゲームやさんなどお楽しみがいっぱいです。おもしろもありますよ。みんなで一緒に遊びましょう。

■日時／10月21日(火)午前10時15分～11時30分

■会場／わんパーク

■申込／定員80組(定員になりしだい締め切り)

子育て講座

「ベビーマッサージ&母乳・育児相談」

赤ちゃんとお母さんが

リラックスして楽しく育児ができるよう、ベビーマッサージの講習をおこないます。母乳や子育てに関する相談もお受けします。



■日時／10月30日(木)午前10時30分～11時30分

■会場／わんパーク

■講師／茂野道代さん(助産師)

■対象／1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん

■参加費／300円(オイル代)

■申込／定員20組(定員になりしだい締め切り・初めての方を優先します)

社会保険事務所の電話番号が変わります

10月6日(月)から長岡社会保険事務所の電話番号が変わります。

担当課に直接つながるダイヤルとなります。ご用件に応じて新しい電話番号をご利用ください。

■問い合わせ／市民生活課保険年金係 ☎83-3509



業務の内容など	電話番号
国民年金の資格、保険料の納付、免除に関する照会(国民年金課)	☎0258-88-0003
健康保険、厚生年金保険の資格に関する照会、社会保険の新規加入手続に関する照会、総合調査など調査に関する照会(業務課)	☎0258-88-0004
健康保険、厚生年金保険の保険料に関する照会(徴収課)	☎0258-88-0005
事務所の庶務、その他の照会(庶務課、庶務・年金給付課)	☎0258-88-0006
年金の請求など年金給付に関するご照会は、「ねんきんダイヤル」をご利用ください。	☎0570-05-1165 IP電話・PHSからは ☎03-6700-1165
ねんきん特別便に関するご照会は「ねんきん特別便専用ダイヤル」をご利用ください。	☎0570-058-555 IP電話・PHSからは ☎03-6700-1144

地上デジタル放送相談電話が開設

現行のアナログテレビ放送は、平成23年（2011年）7月24日に地上デジタルテレビ放送へ完全移行になります。これによりアナログテレビ放送は受信できなくなります。

「地上デジタルテレビ放送を見るにはどうすればいい？」または「工事費はどのくらいかかるの？」といった相談電話窓口が開設されています。お聞きになりたい方は、下記までお電話ください。

電話をすると下記相談センターからお近くの登録店（市内電気店）に対応依頼が出され、その登録店から連絡があります。

■相談電話番号／

デジタル110番・家電困りごと相談センター

☎0570-010-186（全国共通ナビダイヤル）

※携帯電話・PHS・IP電話からは☎025-247-7656

へダイヤルしてください。

■受付時間／午前10時～午後4時（土・日・祝日を除く）

■費用／ナビダイヤルの利用には通話料がかかります。また、登録店による出張費や工事費は有料です。

■その他／▽登録店は店頭で「デジタル110番」「家電困りごと相談センター」のノボリが立ててあります。直接訪問して相談することもできます。▽越後川口局は今年12月以降、真人中継局は来年中にデジタル放送の配信も始まります。▽相談センターに電話した際に、お名前、電話番号などをお聞きする場合があります。

■問い合わせ／企画財政課企画係 ☎83-3507

「交通事故死ゼロを目指す日」

9月30日(火)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

全国的にみると昭和43年以降で交通死亡事故がなかった日はありません。一人ひとりが、交通ルールを守り、交通マナーを実践しみんなで交通事故のない小千谷市にしましょう。

▽子どものために、家族で自宅周辺の危険箇所の確認をしましょう。

▽信号を守り横断歩道を渡りましょう。青信号の点滅は赤信号と同じです。

▽車に乗ったらシートベルトとチャイルドシートを必ず着用しましょう。

▽自転車に乗るときはルールを守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課生活環境係 ☎83-3509



イベント

ホットプラザ祭

勤労青少年ホーム ☎82・85110

勤労青少年ホームのお祭り「ホットプラザ祭」を開催します。

■日時／11月9日(日)午前10時～午後3時

■会場／勤労青少年ホーム、東小千谷体育センター

■内容／手創り市、模擬店、ホーム利用者による茶席・いけばな展示など

■問い合わせ／勤労青少年ホーム

●手創り市出店者募集

ホットプラザ祭であなたも手創りの品・オリジナルの品に自分で値をつけ、販売してみませんか？

■日時／11月9日(日)午前10時～午後3時

■会場／東小千谷体育センター1前駐車場(屋外) ※小雨決行(荒天の場合は体育館内)

■出店無料

■区画面積／2・5m×2・5m

■申込締切／10月31日(金)午後5時まで

■申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム

図書館

子どもとよかん秋のついで

図書館 ☎82・2724

子どもとよかん秋のついでを開催します。どなたでも気軽においでください。

■日時／10月18日(土)午後2時～3時

■会場／市民会館2階中会議室

■内容／▽大型絵本「はなすもんかー」▽影絵「かもとりごんべえ」▽大型紙芝居「さるのせんせいとへびのかんごふさん」など

■問い合わせ／図書館

《学びのサロン西脇順三郎》

名誉市民西脇順三郎は、詩人、英文学者そして画家としても偉大な足跡を残しました。「西脇順三郎の世界」をちょっとのぞいてみませんか。

■期日・内容／

第5回目：10月12日(日)

講師：山本清さん（元図書館長）

『旅人かへらず』刊行の頃

～国文学における「旅」と「旅人」

■時間／午後2時～4時

■会場／西脇順三郎記念室（図書館3階）

■入場無料

■申込／事前の申し込みはいりません。どなたでもおいでください。

■主催／西脇順三郎を偲ぶ会

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

市民の家改修工事を行います

山本山市民の家の改修工事を行いますので、屋内施設が利用できない期間があります。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■工事期間／10月～12月中旬

▽10月1日(水)～(体育館床改修工事)

▽10月9日(木)～(宿泊棟の浴室増設と浄化槽入替工事)

■問い合わせ／社会教育課 ☎82-9111

催し物

秋のこみちウオーク

農 林 課 ☎83・35110

おぢやクラインガルテンふれあいの里の地元「こみちの会」が整備した山本山周辺の道と一緒に歩いて、自然の息吹を感じましょう。途中、採取したきのこで「きのこ汁」をつくり、お昼を食べます。小雨でも行います。

■日時／10月4日(土)午前9時～午後2時30分(片道1時間程度のウォーク)

■集合場所／ふれあいの里管理棟前

物品売払入札参加者募集

ロータリ除雪車とブルドーザを売払いますので、入札参加者を募集します。

●ロータリ除雪車

機種／NR655型(300PS級)

年式／平成3年

稼働時間／約1,700時間

車検満了日／平成21年11月18日

●ブルドーザ

機種／D3C湿地型

年式／平成7年

稼働時間／約1,600時間

車検満了日／平成21年10月26日



■入札日時／10月16日(木)午前10時

■参加資格／市民、市内に本・支店のある事業者など

■申込方法／企画財政課で応募要領・参加申込書を受け取り、参加申込書に必要事項を記入し、住民票または法人登記簿謄本を添えて提出してください。

■申込締切／10月9日(木)午後5時

■その他／車両を確認したい方は、建設課管理係(☎83-3514)までお問い合わせください。

■問い合わせ／企画財政課管財係 ☎83-3507

秋のバラ観賞会

農 林 課 ☎83・35110

ふれあいの里にあるバラ園の150本のバラが、様々な花姿と香りで、みなさんをお迎えます。ハーブティーを飲みながら、色とりどりのバラに囲まれるひとときを過ごすにはいかがでしょうか。雨天でも行います。

■参加費／大人500円、子ども200円

■服装・持物／歩ける格好、昼食、水筒、軍手

■問い合わせ・申込／ふれあいの里管理組合 ☎83・1722

小千谷つまいもの祭

商工観光課 ☎83・3512

小千谷うまいもの祭を開催します。市内で生産される食

■日時／10月12日(日)午前10時～正午

■会場／ふれあいの里バラ園

■観覧無料

■イベント／▽草花相談コーナー▽フラワールアレンジメント実演▽ハーブティーの無料サービス▽草花クラフト(午前10時30分)...

参加費200円(▽野菜の直売

■問い合わせ／ふれあいの里管理組合 ☎83・1722

料品などの展示、即売会など、たくさんのお客様を予定しております。ご家族そろっておいでください。

■日時／10月5日(日)午前10時30分～午後3時30分

■会場／本町2丁目歩行者天国

■内容／▽和菓子、米菓、小千谷そば、笹団子、大福、惣

菜、漬物、地場野菜などの即売会▽東小千谷中学校吹奏楽

部演奏▽日本酒の利き酒大会▽もちつき▽秋の大鍋▽小千

谷そばの早食い選手権▽抽選会▽フリーマーケットなど

■問い合わせ／商工会議所 ☎81・1300

有料広告掲載欄です

この広告を切取ってお電話の近くに貼っておけば、困った時も安心！ぜひご利用ください！
お客様の喜ぶ事、望む事、出来ぬ事をやり、うれしく思われる会社です！
新潟県内は 家のお困り事を即解決！ TEL 0258-81-7788
料金一律です。 おそうじ屋の便利屋の FAX 0258-81-7798

ちよっと 困ったら!

まずは無料 見取り無料

0120-925-238

住みリフォーム・介護リフォーム・ハウスクリーニング・引っ越し・粗大ゴミ e-2525@be.wakwak.com
エアコン・水漏り・害虫駆除・お困り事作業お手伝い(住宅新築補償協会会員 URL http://www.benrya.com)
兄弟店もよろしく!

Benrya★Hai

おそうじ屋の便利屋の ☎0120-27-8181
http://www.benrya-haihai.eev.jp mail e-8181@be.wakwak.com

夏の紫外線でダメージを受けた髪へ... 9月30日まで
うるおいとツヤを与える
トリートメントキャンペーン

個室シャンプスバとの組み合わせで ゆったりリラックス

正社員・パート募集!
詳細は面接にて 担当/佐藤

理容・美容室 METAMORPHOSE
ジャスコ小千谷店内 1F
TEL 0258-83-3384

詳しくはこちらから

広告募集中

市報おぢや・市ホームページへ掲載する有料広告の募集をしています。

○市報おぢや

■募集対象／

▽11月10日～平成21年2月25日発行号掲載の1枠

▽平成21年3月10日・25日発行号掲載の2枠

(1枠はおおよそ縦45.5mm、横82mm：刷色は黒色1色)

※市報おぢやは毎月10日、25日発行です。

■広告掲載料／1枠15,000円／回

■広告掲載位置／▽10日発行「ルポ&ニュース」内の最下段▽25日発行「お知らせ」内の最下段

○市ホームページ

■募集対象／トップページ下段のバナー広告（バナーは縦60ピクセル、横120ピクセル）

■広告掲載料／1枠10,000円／月

◇申込方法／所定の申込書に記入のうえ、総務課広報広聴係へ申し込みください。

◇問い合わせ／総務課広報広聴係
☎83-3506



女性活用のための中間管理職セミナー

女性活用のための中間管理職セミナーを開催します。企業経営にとって女性の能力を十分に活用できることは、今後重要な企業戦略となります。

そのために、働く女性の意識改革や活躍しやすい職場づくりについてのセミナーを開催します。

■日時／10月28日(火)午後1時30分～4時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／

▽講義：女性がイキイキ働くために「職場風土改革と自分の役割」

▽講師：竹内再起子さん

(人材育成コンサルタント、サポートチーム・ナイス代表)

■対象者／市内事業所に勤務する中間管理職

■定員／30人

■参加無料

■共催／小千谷市・(財)21世紀職業財団新潟事務所

■申込締切／10月21日(火)

■申込・問い合わせ／商工観光課☎83-3512

ガス水道フェア

ガス水道フェアを開催します。ガス器具の当日限りの大特価販売がありますので、みなさんぜひお越しください。

■日時／10月11日(土)午前10時～午後4時

■会場／サンプラザ

■内容／▽ガラスストップコンロなどの最新ガス機器を豊富に展示▽空クジ無しの豪華景品が当たる大抽選会（引換券が必要です）▽かわいいバルーンアートの前で記念撮影▽子どもが楽しめるゲームコーナー▽ご家庭で不要となった都市ガス器具回収（お持ちのお客様には粗品進呈）

■その他／詳しい内容については、10月8日(水)朝刊の折込チラシをご覧ください。抽選会の引換券がついています。

■協賛／小千谷管工事協同組合

■問い合わせ／ガス水道局業務課業務係☎82-4115

広告募集中

市報おぢや・市ホームページに広告を掲載してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ／総務課広報広聴係☎83-3506

健康十訓 その六
少言多行 おしゃべりを慎んで、行動に移す。

当店お勧めの商品

飲む目薬 アイリタン

鯉・八つ目鰻・真珠・菊・朝鮮人参など天然成分9種類配合
飛蚊症・なみだ眼・かすみ眼・疲れ眼
300粒30日分 ¥12,000 130粒13日分 ¥6,300



当店は漢方薬・健康食品を中心に扱う相談薬局です。
ご相談は無料電話まで ☎120-83-3717

ひまわり薬局 (JA越後おぢや本店内)

営業時間 午前9時～午後6時 日曜日はお休みです



有料広告掲載欄です

ごみ処理はルールを守って!

ごみの分別は、ごみの減量とリサイクルへの第一歩です。「ごみの分け方・出し方」を守り、ごみを処分しましょう。



【特に守って欲しいこと】

- 分別をきちんと守ってください。
 - 容器包装プラスチック類は中身を使い切り、汚れを落として出してください。
 - スプレー缶は中身を使い切り、穴を空けて出してください。穴を開けないと収集車や処理場で火災が発生する恐れがあります。
 - 破損したガラスや蛍光管などの壊れやすいものは新聞紙などに包み、「キケン」と表示するなど、危なくないように出してください。
 - パック、チューブなどの在宅医療廃棄物は、新聞紙などに包んで袋に入れ、「Ⓔ」と表示して出してください。なお、注射針などの鋭利なものは、かかりつけの病院・医院へ相談してください。
 - ごみは朝8時までに地区のルール（ごみを出す場所、袋に名前を書くなど）に従って出してください。
 - 引越などで多量にごみが出る場合は、直接処理場へ搬入してください。
- 問い合わせ／市民生活課生活環境係
☎83-3509

稲わらやもみがらはきちんと処理を

この時期は、稲刈り後に行われる稲わらの焼却やもみがらの燻炭による煙の苦情が寄せられます。

これらは他人に迷惑をかけたり、交通の妨げになる場合があります。決められた方法できちんと処理を行いましょう。

また、ごみの野焼きは禁止されています。家庭から出るごみは「ごみの出し方、分け方」に従い処理しましょう。お互いに気をつけたいですね。

■問い合わせ／市民生活課生活環境係
☎83-3509

スポーツ

エアロビクス教室夜の部

社会体育課 ☎83・0077

エアロビクス教室の参加者を募集します。

■対象／市内に在住・在勤の方（学生は除く）

■講師／かむろ真鶴インストラクター

■申込／参加料をそえて総合体育館内社会体育課へ（定員になりしだい締切）

■その他／2コースの重複申込はできません。

●6時30分コース

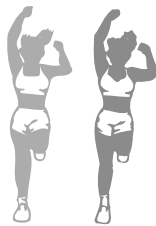
■日時／10月7日～12月16日

（火曜日、計10回）午後6時30分～7時30分

■会場／総合体育館軽運動場

■定員／45人

■参加料／3000円



●7時45分コース

■日時／10月7日～12月16日

（火曜日、計10回）午後7時45分～8時45分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■定員／85人

■参加料／2500円

■問い合わせ／社会体育課

夜間バドミントン大会

社会体育課 ☎83・0077

夜間バドミントン大会の参加チームを募集します。

■日時／11月4日(火)～11月21日(金)（土・日曜、休館日は除く）午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館

■参加資格／市内に在住または在勤されている方（学生は除く）

■チーム編成／1チーム6人（男女混成、登録は12人まで）

■試合方法／クラス別ブルックリーグ戦形式▽混合ダブルス2試合、ダブルス1試合

■参加料／1チーム3000円

■申込／10月17日(金)までに

加料を添えて総合体育館内社会体育課へ

■代表者会議／10月28日(火)午後7時30分

■問い合わせ／社会体育課

小千谷・川口駅伝競走大会

社会体育課 ☎83・0077

第48回小千谷・川口駅伝競走大会の参加チームを募集します。

■日時／11月16日(日)開会式…午前8時10分

■会場／総合体育館前コミュニティプラザ

■部門／▽一般男子一部▽一般男子二部▽高校男子の部▽中学男子の部▽一般女子の部

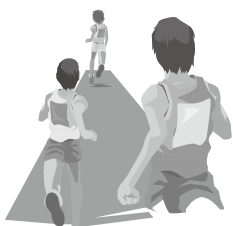
▽中学高校女子の部

■参加料／小千谷市・川口町に在住または在勤・在学のみで構成のチームは参加無料。その他は1チーム2000円

■申込／10月26日(日)までに総合体育館内社会体育課へ

■代表者会議／11月6日(木)午後7時、総合体育館

■問い合わせ／社会体育課



善意に感謝

■岩手・宮城内陸地震義援金
6月14日に発生した岩手・宮城内陸地震に対し多くの方々から義援金が寄せられました。義援金は、日本赤十字社新潟県支部を通じ被災地に送られます。

▽募集期間／6月17日～8月31日
▽義援金額合計／日赤小千谷

11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／11月1日(土)
- 申込／10月15日(火)までに申込書により建設課へ。
申込書は建設課にあります。
- 入居条件は各住宅によって異なります。詳細はお尋ねください。
- 入居申込の前に、あらかじめ建設課へご相談ください。
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。所得により減免規定もあります。
- 市営リバーイーストは、入居申込をした日において、世帯主が40歳以下であることが条件になります。更新は2回限りです。
(入居期間の最長は15年)
なお、市で実施している「定住促進」施策の一環として、使用料を1月あたり10,000円減免しています。
(期間：平成20年4月1日～23年3月31日【36月間】)

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額(円)	概要
市営下原木造住宅(千谷川4丁目)	1	4,400～9,800円	木造2階建・2K(6畳・4.5畳)・浴室(風呂無)
市営木津団地住宅(木津団地)	1	4,400～9,700円	ブロック平屋建・3K(6畳・4.5畳・3畳)・物置兼浴室(風呂無)
市営日吉団地住宅(日吉2丁目)	2	52,000円	鉄筋3階建・3LDK(和室6畳・洋室6畳・5.3畳)・浴室(風呂付)・サンルーム・ベランダ
市営木津のぞみ団地住宅1号棟(木津団地)	1	33,000～72,500円	鉄筋4階建・4DK(6畳・6畳・6畳・6.3畳)・浴室(風呂付)・サンルーム・ベランダ・屋外物置 ■入居人数基準：4人以上
市営リバーイースト1号棟(元中子)	5	44,000円(減免後34,000円)	鉄筋5階建・3DK(8畳・6畳・4.5畳)・浴室(風呂付)・ベランダ・屋外物置・駐車場
市営リバーイースト2号棟(元中子)	7	44,000円(減免後34,000円)	鉄筋5階建・3DK(8畳・6畳・4.5畳)・浴室(風呂付)・ベランダ・屋外物置・駐車場
市営リバーイースト3号棟(旭町)	8	41,000円(減免後31,000円)	鉄筋5階建・3LDK(8畳・6畳・4.5畳)・浴室(風呂付)・ベランダ・屋外物置・駐車場
県営元中子住宅1号棟(元中子)	1	15,600～34,300円	鉄筋5階建・3DK(6畳・6畳・5畳)・浴室(風呂無)・サンルーム・ベランダ
県営元中子住宅2号棟(元中子)	2	15,900～34,800円	鉄筋5階建・3DK(6畳・6畳・5畳)・浴室(風呂無)・サンルーム・ベランダ

市地区(健康福祉課受付分) 13万7742円

■養護老人ホームへ(敬称略)
▽南雲秀雄(メロン)▽スタジオクイック車椅子ダンス愛好会(ふれあい交流・パイナツプル)▽山坪つ子万灯(ふれあい交流)▽片貝万灯(ふれあい交流)▽上ノ山万灯(ふれあい交流)▽千谷川万灯(ふれあい交流)▽勤労青少年ホーム万灯(ふれあい交流)▽Jム万灯(ふれあい交流)▽Jム万灯(ふれあい交流)▽Jム万灯(ふれあい交流)▽Jム万灯(ふれあい交流)

ミニ情報

チャリティカラオケ

●発表会
第23回小千谷ドレミ愛好会チャリティカラオケ発表会を

交流)▽旭町万灯(ふれあい交流)▽小千谷鉄工組合万灯(ふれあい交流)▽小千谷市職員互助会万灯(ふれあい交流)

開催します。すてきな歌声をどうぞお楽しみください。

- 日時／10月19日(日)
- ▽昼の部…開演午後1時
- ▽夜の部…開演午後6時
- 会場／市民会館大ホール
- 入場無料
- 協力出演／▽港アケミ(歌手)▽花柳流千代会(舞踊)
- ▽榎若社中(舞踊)
- 問い合わせ／吉楽☎82・9516

市内幼稚園のオープンデー

(自由見学・説明会)
市内幼稚園では、来年度の入园児を対象にオープンデー(自由見学・説明会)を行います。これは、幼稚園が幼稚園教育や活動について、さらに理解していただくために行っているものです。
詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

ひばり幼稚園

▽10月16日(木)・17日(金)午前9時30分～11時30分：自由見学、体験入園、説明会
☎82・6110

つくし幼稚園

▽10月7日(火)・8日(水)午前10時～11時30分：自由見学
※7日(火)の会場はサンブルラザ(マリンバアンサンブルコンサートです)
▽10月18日(土)午前10時～11時30分：説明会
☎82・7213

小千谷幼稚園

▽10月1日(水)・15日(水)：自由見学、体験入園
▽10月18日(土)午前10時～11時30分：説明会
☎82・7625

10月の予定 OCTOBER

1	水	3R推進月間・郵便貯金月間・情報化月間・公正競争規約普及月間・高齢者雇用支援月間・仕事と家庭を考える月間・健康強調月間・体力づくり強調月間・食生活改善普及月間・里親を求める運動・赤い羽根共同募金運動(10月1日～12月31日)・骨髄バンク推進月間・麻薬覚せい剤乱用防止運動(10月1日～11月30日)・母子保健強調月間・臓器移植普及推進月間・都市緑化月間・住宅月間・土地月間「法の日」週間・全国労働衛生週間・法の日・土地の日・浄化槽の日・デザインの日・メガネの日
2	木	
3	金	
4	土	都市景観の日・里親デー ・秋のごみウォーク(9:00～/ふれあいの里管理棟前集合)
5	日	・小千谷再発見ツアー(9:00～/市役所集合) ・小千谷うまいもの祭(10:30～/本町2丁目歩行者天国) ・牛の角突き(13:00～/小千谷闘牛場)
6	月	国際協力週間・国際協力の日・国際ボランティア貯金の日・国際文通週間 ・子育て講座「おいしく栄養 離乳食の作り方」(10:00～/サンラックおぢや) ・いきいきなが息教室(13:30～/堀之内体育館)
7	火	・おはなしの会(15:30～/図書館)
8	水	国際防災の日 ・全血献血(9:30～/エヌエスアドバンテック株)
9	木	世界郵便デー ・心の健康相談(13:30～/健康センター)
10	金	目の愛護デー ・市報おぢや発行 ・認知症介護家族支援講座(13:30～/健康センター) ・健康福祉まつり講演会(19:00～/市民会館)
11	土	鉄道の旬間・違反建築防止週間・全国地域安全運動 ・ガス水道フェア(10:00～/サンプラザ)
12	日	・池ヶ原クロスカントリー大会(9:00～/旧池ヶ原小学校) ・おぢや健康福祉まつり健康福祉展(10:00～/総合体育館) ・全血献血(10:00～/総合体育館健康福祉まつり会場) ・秋のバラ鑑賞会(10:00～/ふれあいの里バラ園) ・学びのサロン西脇順三郎(14:00～/図書館)
13	月	体育の日 ・小千谷トリムウォーキング大会(9:30～/総合体育館)
14	火	鉄道の日 ・おはなしの会(15:30～/図書館)
15	水	秋の行政相談週間 ・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)
16	木	世界食料デー ・子育てなんでも相談(10:00～/わんパーク)
17	金	葉と健康の週間・貧困撲滅のための国際デー
18	土	統計の日 ・子どもとしょかん秋のつどい(14:00～/市民会館)
19	日	新潟県知事選挙投票日 ・おはなしの会(14:00～/図書館)
20	月	皇后誕生日
21	火	・うぶごえ教室(9:00～/健康センター) ・キラキラタイム(10:30～/わんパーク) ・おはなしの会(15:30～/図書館)
22	水	
23	木	高圧ガス保安活動促進週間
24	金	国連デー
25	土	・市報おぢやお知らせ版発行 ・らくらく野菜作り教室(8:00～/ふれあいの里) ・みちばた案内人養成講座(10:00～/ふれあいの里) ・第48回新潟県錦鯉品評会(審査/審査終了後一般公開/総合体育館)
26	日	原子力の日 ・第48回新潟県錦鯉品評会(一般公開/8:00～/総合体育館) ・第4回おぢやラン!RUN!フェスタ～ファイナル～(9:00～/白山運動公園陸上競技場) ・市民芸能まつり(11:00～/市民会館)
27	月	読書週間・文字活字文化の日 ・お年寄りの心の相談会(13:30～/健康センター)
28	火	・栄養教室(9:30～/健康センター) ・女性活用のための中間管理職セミナー(13:30～/サンプラザ) ・おはなしの会(15:30～/図書館)
29	水	
30	木	・子育て講座「ベビーマッサージ&母乳・育児相談」(10:30～/わんパーク)
31	金	

各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	問い合わせ・申込
行政相談	10.12(日)	10:00～15:30	総合体育館(健康福祉まつり会場)	市民生活課 ☎83-3509
	10.22(水)	9:00～12:00	川井連絡所	
法律相談	10.14(火)	13:00～16:00	市役所 談話室	定員7人 予約制(電話可) 総務課 ☎83-3506
消費生活相談	毎週 火曜日 木曜日	9:00～12:00	長岡地域小千谷庁舎1階 会議室	商工観光課 ☎83-3512

乳幼児健康診査日程表

検診名	月日	受付時間
4か月児健康診査	10.2(木)	13:00～13:10
10か月児健康診査	10.1(水)	13:00～13:10
1歳6か月児健康診査	10.30(木)	13:00～13:20
2歳児歯科検診	10.31(金)	9:00～9:10
3歳児健康診査	10.29(水)	13:00～13:20

総合健診日程表

対象地区	月日	受付時間	会場
東小千谷・横浦・東山地区	10.15(水)	8:00～10:30	東小千谷体育センター
	10.16(木)		
全地区(東小千谷・横浦・東山地区を除く)	10.17(金)	総合体育館	
	10.20(月)		
	10.21(火)		
	10.22(水)		
	10.23(木)		
	10.24(金)		

子宮頸がん検診・乳がん検診日程表 (40歳以上同時実施)

月日	受付時間	会場
10.6(月) 10.20(月) 10.27(月)	13:00～13:10 14:00～14:10	小千谷総合病院
	※子宮頸がん検診のみ受診する方は、 14:00～14:10受付	
10.3(金) 10.6(月) 10.10(金) 10.17(金) 10.20(月) 10.24(金) 10.27(月) 10.31(金)	12:30～12:50 ※子宮頸がん検診のみ受診する方は、 14:30～14:45受付	魚沼病院

胃がん検診日程表

(申込数によっては受付時間に変更になる場合があります)

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
浦柄	10.1(水)	7:30～9:00	浦柄公会堂
小栗田	10.1(水)	7:30～11:00	小栗田多目的センター
東山地区	10.6(月)	8:30～11:00	東山住民センター