

# 10月14日(日)は「おぢやのイベントはしごの日」!



今年は小千谷の秋のイベントが同日開催! 無料シャトルバスで各会場を行き来できます。また、3つの会場を回ってスタンプを集めると、先着で各イベントオリジナルの景品がもらえるスタンプラリーも開催。秋の1日を楽しく過ごしましょう!

## おぢやれフェスタ2018 〜おぢやをあそぶ! あそんでつくる!〜

- 時間/午前10時〜午後7時
- 会場/おぢや〜る
- 内容/▷フリーマーケット▷参加型ワークショップ▷おぢやのたからものラボ▷飲食店ブースなど※詳しくは、本誌折り込みチラシをご覧ください。
- 問い合わせ/一般社団法人小千谷青年会議所事務局 (小千谷商工会議所内、担当: 牛腸) ☎81-1300 [info@ojiyajc.org](mailto:info@ojiyajc.org)

遊ぶなら  
ここ!



## 小千谷うまいもの祭

- 時間/午前10時〜午後3時
- 会場/総合体育館前コミュニティプラザ
- 内容/▷和洋菓子▷米菓▷小千谷そば▷たこ焼き▷焼き鳥▷焼きそば▷惣菜など
- その他イベント/▷中学校吹奏楽部による演奏▷日本酒利き酒銘柄当て▷餅つき▷豪華景品が当たる抽選会など
- 司会/田中彩貴さん (新潟ガールズ集団 Lily & Marry's)
- 問い合わせ/小千谷商工会議所 (担当: 山賀) ☎81-1300 [mail@ojiyacci.org](mailto:mail@ojiyacci.org)

おなが  
空いたら  
ここ!

## 山本山まつり&クラインガルテン収穫祭

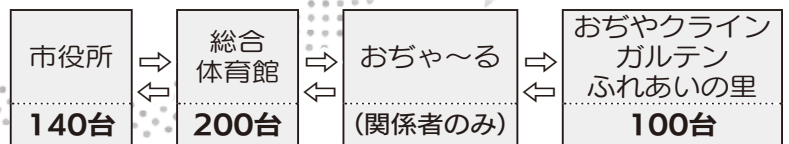
〜食べてふれあう、おいしい農業♪  
そういえば、野菜はぜんぶ手作りだ!!〜

- 時間/午前10時〜午後3時
- 会場/おぢやクラインガルテンふれあいの里
- 内容/▷ステージ発表 (アルビレックスチアリーダーズほか)▷おぢやクラシックカーミーティング▷地元野菜の販売▷アルパカ動物ふれあいコーナー▷フリスビードッグ大会 (観覧のみ)▷消防車両の展示▷ビンゴゲーム▷バラ観賞会 (詳細は6ページをご覧ください)▷ジャンボかぼちゃの展示・表彰▷飲食店ブース
- 雨天決行※一部中止する場合があります。
- 問い合わせ/地域づくり支援団体こしやる ☎070-2209-2483 [info@ojiya-kosyaru.com](mailto:info@ojiya-kosyaru.com)

自然を感じ  
たいなら  
ここ!



## 【無料シャトルバス運行経路・駐車場台数】



※おぢや〜る駐車場は、午後4時以降順次開放します。

↑ ↓ ↑ ↓  
山本山山頂  
午前9時〜午後7時30分頃運行 120台

白矢印⇒バス2台で循環運行 (約30分間隔)  
黒矢印→各コースバス1台で往復運行 (約30分間隔)

## ●今月の主な内容

- おぢや健康福祉まつり ..... 2〜3
- 地域手話フェスタinおぢや〜手話でつなごう ことばの絆〜 ..... 7
- リサイクル回収 ..... 7
- 高齢者インフルエンザ予防接種 ..... 10



戊辰150年PRロゴ



「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!





大好評!

ヘルシー  
おぢやれ弁当販売

栄養バランスの良い約650  
キロカロリーのヘルシー弁当を、  
250食限定で販売します。食  
生活改善推進委員監修です。  
▽時間：午前11時〜午後1時  
▽会場：市民プラザ  
▽価格：1個500円

お楽しみ抽選会・  
スタンプラリー

10月1日(月)朝刊折り込みチラ  
シの「お楽しみ抽選会引換券」  
をご持参いただくか、健康福祉  
展の会場(総合体育館)でスタ  
ンプを集めると、抽選会コーナ  
ーで抽選ができます。

「戊辰150年賞」  
など、すてきな賞品  
を用意しています。



入口

市民プラザ

総合体育館  
正面玄関

シャトルバスを  
運行します

会場と小千谷駅を結ぶ、無料  
シャトルバスを運行します。途  
中で市役所前とサンプラザ前の  
バス停に停車します。

小千谷駅前発

小千谷駅前発  
(午前9時30分・11時の2便)

サンプラザ前・市役所前経由

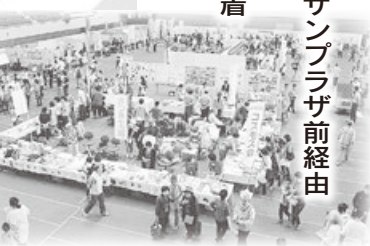
総合体育館前着

総合体育館前発

総合体育館前発  
(正午・午後2時30分の2便)

市役所前・サンプラザ前経由

小千谷駅前着



15 障がい者ふれあい

16 保健推進員・保健師

17 こいこいスポーツクラブおぢや

18 小千谷警察交通課

19 医師会

20 薬剤師会

21 シルバー人材センター

22 民生委員児童委員協議会

23 手話で自己紹介をしてみよう

24 緊急情報メール何でも相談

25 小千谷市赤十字奉仕団

26 地産地消



▼各団体(コスモス会・さつき工房・ひかり工房・小千谷  
さくら・ひだまり工房)の活動や事業の紹介▼手作り作品  
などの展示と販売、バザー

▼健康クイズ・糖分チェック体験▼保健推進員活動PR  
「食べて、動いて、よく寝よう」PR

▼体組成・運動機能などの測定▼体力・ヘルスチェック定  
期測定会(健康こいこいポイント事業)▼体力年齢テスト  
※午前のみ(体力年齢テストの会場：サブアリーナ)

▼「わたりジョーズ君」(歩行環境シミュレータ)  
▼ロコモとは(ポスター展示)▼ロコモ度チェック▼簡単  
なロコモ予防体操※正午〜午後1時を除く

▼血管年齢測定  
▼事業紹介・サークル紹介▼困り縄の結び体験&講習▼野  
菜などの販売(縄結び・野菜販売の会場：玄関前)

▼パンフレット配布▼昔あそびコーナー(けん  
玉・メンコ・コマなど)

▼簡単な手話での挨拶・会話などの実技紹介と体験

▼健康と防災に関するクイズ▼緊急情報メール登録作業の  
お手伝い・相談

▼赤十字救護活動のパネル展示▼救護物資セットの紹介▼  
赤十字オリジナルグッズの配布

▼新鮮な地元農産物の展示・販売(会場：玄関前)

福祉ふれあいフェスティバル

■日時/10月7日(日)午前10時〜午後3時

■会場/サンラックおぢや

■内容/▽おもちゃ広場▽ボランティアク  
ループの活動紹介▽福祉団体自主製品販売  
▽フードドライブ▽福祉バ  
ザー▽飲食物販売

■入場無料

■問い合わせ/社会福祉協  
議会 ☎83・2340 FAX 83・  
2777



2777



第41回

小千谷トリム・ウォーキング大会

■日時/10月8日(祝)午前9時出発(受付：午前8  
時30分)

■発着場所/総合体育館

■その他/コースや参加料など、  
詳細は広報おぢや9月10日号また  
は市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ/生涯学習課スポー  
ツ振興室(総合体育館内) ☎83・  
0077 FAX 83・0078

0077



## 第2回「小千谷の若者が主体となって まちづくりに取り組み、 オモシロ×マジメに創る会」

第1回で作成した「まちのポテンシャルMAP」を参考に、「私のしたいこと」「こんなまちになつたらいいな」など、あなたの想いをまとめてみよう！将来住み続けたいまちを、一緒に考えませんか。第1回に参加していない方も大歓迎です♪

■日時／10月21日(日)午後1時～4時30分(受付：午後0時30分)

■会場／おぢやるる1階研修室

■対象／市内に在住または在勤の20代～30代の方

■講師／▽山本晃史さん(一般社団法人ISP代表理事)

▽後藤裕子さん(同副代表理事) ▽太田剛寛さん(同スタッフ)

■定員／20人程度

■参加無料

■申込方法／次のいずれかの方法でお申し込みください。

▽電話：地域づくり支援団体こしやる ☎070・2209

・2483

▽専用申込フォーム：<https://goo.gl/forms/AUBHOSFJvYdUj5w1>※左のQRコードを読み取ると、専用フォーム

が開きます。

■申込締切／10月15日(月)

■企画運営／地域づくり支援団体こしやる

■問い合わせ／

ホットプラザ ☎

82・8510



## お知らせ

### 募 集



### 心をつかむ商品づくり ブラッシュアップ相談会

新商品を開発したい、今ある商品をもっと売れる商品にしたいと考えている食品製造業者を対象に、食とデザインの専門家による個別相談会を開催します。

■日時／11月5日(月)午前11時～午後4時30分

■会場／サンプラザ

■講師

▽食品全般：西原昌男さん(食

のデザイン代表)

▽デザイン：山本敦さん(株ネ

オス代表取締役)

■定員／5社

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／10月19日(金)

■申込・問い合わせ／商工振興

課地域産業係 ☎83・3556

syoko@city.ojima.niigata.jp

### ホットプラザ講座受講生募集

受講料・材料費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は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 ☎82・8510

### ○まるごと焼いも スイートポテト教室

地場産のさつまいもを丸ごと1本使って、おいしいスイートポテトを作りませんか。



■日時／11月8日(木)午後7時～9時

■講師／新谷梨恵子さん(さつまいも農カフェきららオーナー、農プロデュースリッツ代表)

■定員／16人

■受講料／1000円(材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器

### ○美文字筆ペン講座2

美しい文字の書き方を身につ

け、自筆の年賀状に挑戦しませんか。

■日時／11月9日～12月7日(11月23日(祝)を除く毎週金曜日、計4回)午後7時～8時30分

■講師／平澤実知雄さん

■定員／15人

■受講料／1000円(4回分)

■その他／筆ペンと紙は用意します。

### ○イタリア料理教室

前菜・肉料理・パスタ料理の3つを作ります。本格的なイタリア料理を作りませんか。



■日時／11月20日(火)午後6時30分～9時

■講師／丸山勝利さん(ゴッチャ・ドロー)

■定員／16人

■受講料／2000円(材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器

■講師／丸山勝利さん(ゴッチャ・ドロー)

### ○バランスボール エクササイズ講座2

体のゆがみを直し、健康維持に役立てませんか。

■日時／11月22日～12月13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／5000円（4回分）
- 服装／運動のできる服装
- 持ち物／内履き、タオル、飲み物
- 会場／わんパーク
- 対象／2・3歳児と保護者
- 講師／デロス・レイエス・エクスル・フィラーさん（アクト英会話教室）
- 定員／10組
- 参加無料※ただし、事前に申

親子で楽しく、簡単な英語に親しみましょう！英会話教室の講師が教えます。

**英語であそぼ**

- 日時／10月18日(木)午前10時30分～11時
- 問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

平成30年10月期支給分（6月～9月分）を、指定の金融機関口座に振り込みます。

**児童手当を振り込みます**



- 振込日／10月15日(月)
- ※次回は10月～平成31年1月分を平成31年2月15日(金)に振り込む予定です。

10月は里親月間です

## 里親になりませんか

子どもの健全な成長には、温かい家庭での生活が欠かせません。里親制度はさまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもを、温かい愛情と正しい理解を持った家庭環境に迎え入れ、養育する制度です。

里親になるために特別な資格は必要ありません。子どもが健やかに育つために、所定の研修を受けるなど一定の要件を満たす必要がありますが、大切なのは子どもへの豊かな愛情です。

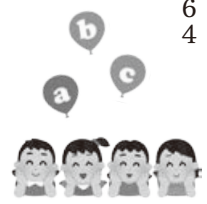
里親制度について詳しく知りたい方は、お問い合わせください。

■問い合わせ／長岡児童相談所 ☎35-8500



4月17日に実施した、平成30年度全国学力・学習状況調査の

**平成30年度全国学力・学習状況調査結果を公表します**



し込みが必要で  
■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

結果を、市のホームページで公表しています。  
市内の小学6年生、中学3年生の学力・学習状況をご覧ください。  
■問い合わせ／学校教育課管理指導主事 ☎83・3519 scho ol@city.ojiya.niigata.jp



## 10月は「いじめ見逃しゼロ強調月間」

市内全ての学校で、6月と10月を「いじめ見逃しゼロ強調月間」として、この運動を推進しています。

学校・家庭・地域が一緒になって子どもたちを見守り、いじめを見逃さないようにしましょう。

新潟県いじめ相談メール [Mailjime@mailsoundan.org](mailto:Mailjime@mailsoundan.org)



24時間こどもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

■問い合わせ／学校教育課管理指導主事 ☎83-3519



## 小千谷市長選挙 立候補予定者説明会

11月18日(日)執行予定の小千谷市長選挙における、立候補予定者説明会を開催します。

■日時／10月24日(水)午後1時30分～

■会場／市役所4階大会議室

■対象／立候補予定者またはその関係者（出席者は、立候補予定者1人につき原則3人以内）

■その他／会場で、立候補届出に必要な関係書類をお渡しします。

■問い合わせ／選挙管理委員会 ☎83-3506

※10月5日(金)からは ☎83-0381





■問い合わせ／ふれあいの里管理組合 ☎83・1722

■入場・観覧無料

■内容／ハーブティー、コーヒー、お菓子の販売

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里バラ園

■日時／10月13日(土)・14日(日)午前10時～午後3時※花の見頃は、10月8日(祝)～20日(出頃)です。

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里バラ園

秋のバラ観賞会

催し物



約150株のバラが、さまざまな姿と香りでみなさんをお迎えします。ふれあいの里バラ園で心地よいひとときを過ごしませんか。

献血協力企業・団体募集中

血液が必要な患者さんのために、献血にご協力いただける企業や団体を募集しています。ご協力いただける場合、献血バスが事業所まで伺います。気軽にお問い合わせください。

このたび、長年献血運動の推進にご協力いただいた団体に、県知事より感謝状の贈呈がありました。ご協力に感謝いたします。

■感謝状を贈呈された団体／エヌエスアドバンテック(株)、日本ベアリング(株)桜町工場、日本ベアリング(株)鴻巣工場、オン・セミコンダクター新潟(株) (敬称略・順不同)

■問い合わせ／健康センター 予防係 ☎83-3640



医学講座開設記念講演会

フレイルとロコモ予防

高齢になっても自立した生活が送れるよう、フレイルとロコモの意味や予防について学びませんか。

■日時／10月3日(水)午後6時30分～8時 (開場：午後5時30分)

■会場／厚生連小千谷総合病院2階講堂

■内容／▷講演会「フレイルとロコモ予防」▷医学講座の概要▷外来について

■講演会講師／遠藤直人さん(新潟大学大学院 医歯学総合研究科整形外科学分野教授)

■定員／150人※定員になり次第締め切ります。

■入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／健康センター 一保健係 ☎83-3640

講師：遠藤直人さん▷



医療フォーラムを開催します

市民のみなさんから、これからの地域医療について理解を深めていただくために開催します。おおぜいの方の参加をお待ちしています。

■日時／10月6日(土)午後1時30分～3時30分 (開場：午後0時30分)

■会場／厚生連小千谷総合病院2階講堂

■定員／150人

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

時間	内容
午後1時30分～	<b>基調講演「これからの地域医療・在宅医療について」</b> ▷座長：中村忠夫さん(中村内科消化器科医院院長) ▷講師：布施克也さん(魚沼市立小出病院院長)
午後2時30分～	<b>実践報告「在宅医療・在宅介護の現状について」</b> ▷報告者：根本忠さん(片貝医院院長) 佐藤まゆみさん(小千谷訪問看護ステーションひまわり管理者) 間野晴美さん(健康倶楽部中子の森居宅介護支援事業所主任介護支援専門員)
午後3時15分～	<b>実績報告「厚生連小千谷総合病院の実績について」</b> ▷報告者：高橋達さん(厚生連小千谷総合病院病院長)





## 地域手話フェスタinおぢや ～手話でつながろう ことばの絆～

ダンスや歌で手話に親しみ、手話を体験していただくフェスタを開催します。お子さんでも楽しめますので、気軽にお越しください。

■日時／11月11日(日)午後1時～3時15分頃 (受付：午後0時30分～)

■会場／サンプラザ3階大ホール

※駐車場が満車の場合は、市役所駐車場を利用してください。

■内容 (予定)

▷手話ダンスパフォーマンス：高木里華さん

▷手話レクリエーション：小千谷市ろうあ者協会  
・手話サークル・手話通訳のみなさん

▷手話うた：西保育園児

■定員／150人※定員になり次第締め切ります。

■参加無料

■申込方法／電話またはファクスでお申し込みください。

■申込・問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517 ☎83-4160



これは、「ようこそ」の手話です



やってみよう！  
両手の手のひらを上に向け、体の横から前へ動かします。

出演・講師／高木里華さん

十日町市出身。国立筑波大付属聾学校デザイン専攻科卒業。東京ディズニーランドの手話パフォーマーとしての活動、テレビ番組制作における手話指導などを経て、全国各地でパフォーマンスを行う。



## リサイクル回収



～家庭で不用になった  
リサイクル品を回収します～

■日時／10月21日(日)午前8時30分～正午

■会場／市役所駐車場

■回収するもの／そのままの状態で使用できるもので、以下に該当するもの。(再利用を前提としているため、汚れているものや破損しているものは回収しません)

○古着、タオル、毛布 (洗濯済みのもの)

▷ひもでしばるか、中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。ハンガーは外してください。▷下着、浴衣は対象外です。

○靴・かばん 

▷中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。▷長靴、スパイクシューズ、キ

ャスター付きバッグは対象外です。

○陶磁器製、ガラス製、金属製の食器類

▷ペットのえさ皿に使用したものや自作のものは対象外です。▷紙などに包まず箱に入れ、隙間には紙などを詰め、割れないようにしてお持ちください。化粧箱に入ったものは、そのまま構いません。

■回収無料

■その他

▷6月17日に行ったリサイクル回収では、古着・かばんなどが5,425kg、食器類が3,150kg集まりました。

▷回収したものは、アジア諸国などへ輸出されます。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509



スポーツ



総合体育館10月の休館日

総合体育館の休館日は毎月第2月曜日ですが、10月は第2月曜日が国民の祝日と重なっているため、休館日を変更します。ご利用の方はご注意ください。

10月第2週の休館日/9日(火)  
 問い合わせ/生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077

第5回小千谷市民駅伝大会

参加チームを募集します。

日時/10月28日(日)

開会式/午前9時

競技開始/午前9時30分

会場/南小・中学校クロスカントリーコースと周辺道路

部門

▽小学生の部、一般女子の部  
 1区/4区(各区間1・9km)  
 △中学・高校女子の部、中学男子の部、一般男子(高校生以上)の部  
 1区/4区(各区間2・9km)

参加資格/市内在住・在勤・通学・または出身の方がチームに1人以上いること。

参加料

▽小学生の部/1チーム1000円

0円

▽中学・高校・一般の部/1チーム2000円

申込/10月10日(水)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

問い合わせ/小千谷市陸上競技協会(担当:和田) ☎090・1664・9859



第72回夜間バドミントン大会

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1日(木)・20日(土)・日曜日、祝日、休館日を除く

午後7時30分試合開始

会場/総合体育館メインアリーナ

1人

参加資格/市内在住または在勤の方(学生は除く)

チーム編成/1チーム6人(男女混成、登録は15人まで)

試合方法

▽クラス別ブロックリーグ戦形式  
 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16日(火)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

代表者会議/10月23日(火)午後7時30分/総合体育館体育団体室

問い合わせ/生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

「小千谷談判」劇DVDを図書館で貸し出します

戊辰150年記念事業のひとつとして作成した「小千谷談判」劇のDVDが完成しました。図書館で貸し出しを行いますので、ぜひご覧ください。

内容/「小千谷談判」劇(20分程度)  
 ※DVD作成用に慈眼寺山門や会見の間で収録した映像です。

問い合わせ/図書館 ☎82-2724



長岡地域定住自立圏事業 生涯スポーツ指導者研修会

ストレッチとトレーニング研修会

(小千谷市スポーツ協会医科学セミナー)

毎回大好評の研修会を、冬季向けの内容で開催します。

日時/11月14日(水)午後7時~9時(受付:午後6時30分~)

会場/総合体育館サブアリーナ

対象/長岡地域定住自立圏(小千谷市、長岡市、見附市、出雲崎町)内のスポーツ指導者・選手※一般の方も参加できます。

内容/スポーツパフォーマンス向上に役立つコンディショニングトレーニングとストレッチの大切さ(講義と実践)

講師/阿部理一さん(新潟アルビレックスBBアスレティックトレーナー兼コンディショニングコーチ)

受講無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

服装・持ち物/運動のできる服装、内履き

申込締切/11月8日(木)

申込・問い合わせ/生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

大人も子どももストレッチ!





## 平成30年 北海道胆振東部地震災害 義援金にご協力ください

北海道胆振東部で大きな被害を及ぼした災害への義援金を受け付けています。

みなさんの温かいご支援とご協力をお願いします。

■義援金の名称／北海道胆振東部地震災害義援金

■受付締切／平成31年3月15日(金)

■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、社会福祉課で受付をお願いします。

●郵便振替

▶口座番号：00130-1-673591

▶口座名義：日赤平成30年北海道胆振東部地震災害義援金

※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／日本赤十字社小千谷市地区（事務局：社会福祉課障がい福祉係）

☎83-3517



## 公共交通

路線バスの運行時刻と便数  
が変更になります



10月1日(月)から、次の路線の運行時刻と便数に変更になります。詳細は運行事業所へお問い合わせくださいか、バス停留所時刻表をご確認ください。

■対象路線・運行事業所／小千谷川口川口小出線（南越後観光バス）

■問い合わせ

▽南越後観光バス ☎025・792・8114

▽観光交流課（市役所分庁舎内）☎83・3512

高速バス十日町新潟線の事業者が変更になります

10月1日(月)から、高速バス「十日町新潟線」の運行事業者が変更になります。

なお、運行時刻や便数などの運行内容に変更はありません。詳細は運行事業者へお問い合わせ

してください。

■運行事業者

9月30日(日)まで：越後交通(株)

10月1日(月)から：アイ・ケアー

ライアンス(株)（泉観光バスグループ）

■問い合わせ

▽アイ・ケアーライアンス(株) ☎025・279・1212

▽観光交流課（市役所分庁舎内）☎83・3512



## 図書館新刊紹介



図書館に新しく入った本の中からいくつかを紹介します。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

●小説など

○「ある日 失わずにすむもの」乙川優三郎／著

○「オブジェクトム」高山羽根子／著

○「私が誰かわかりますか」谷川直子／著

●一般書

○「歌を作ろう！宇宙でいちばんやさしい作詞作曲ガイドブック」ミマス／著

楽譜の読み書きが苦手で楽器を習ったことのない人が、気軽に歌を作ってみるための方法を紹介。和音の基本、作詞のコツなどを収録する。

○「VRは脳をどう変えるか？仮想現実の心理学」ジェレミー・ベイレンソン／著、倉田幸信／訳

VRは娯楽だけでなく、医療、教育、スポーツの世界を一変させ、私たちの日常を全く新しい未来へと導く。VR研究のトップが数々の心理学実験で解明した、驚愕の実力を紹介する。

●児童書

○「ぼくが いちばん！ すごいでしょ」

サトシン／作、山村 浩二／絵

動物たちがいいところ自慢をしています。からだ大きいゾウ、走るのが速いチーター、かくれんぼが得意なカメレオン…。なかでもいちばんすごいのはだれ？いろいろないちばん、みんなすごい！前向きな気持ちになれる絵本。

○「おつきさまのおさんぽ」カワチ・レン／作・絵

おつきさまが降りてきて街をおさんぽ。おつきさまが通るたび、街のあかりが増えていく。車庫で寝ていた電車たちは起きて走り出し、古い遊園地は元気に動き出す…。寝る前の読み聞かせにぴったりのお話。

# 高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上（一部60歳以上）の方で、インフルエンザ予防接種を希望される方を対象に、予防接種費用を一部助成します。

インフルエンザの予防接種は、流行する2週間前（遅くとも12月中旬）までに接種を受けましょう。

■接種実施期間／10月1日(月)～平成31年3月31日(日)

※医療機関によって、開始日が異なります。  
■実施医療機関／小千谷市・魚沼市・長岡市川口地区に所在する医療機関

※実施していない医療機関もあります。  
※右記以外の医療機関で接種を希望する場合は、健康センターにご連絡ください。

■接種方法／医療機関に、受けた日の3日前までに直接申し込んで、接種をしてください。

## ■対象

▽予防接種をする日に小千谷市に住所を有する65歳以上の方

▽60歳から65歳未満の方で、身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方

■自己負担額／1620円（消費税込み）

※接種費用は約5200円ですが、自己負担額を差し引いた額を市が負担します。

※医療機関の窓口でお支払いください。

※生活保護世帯の方は無料です。

■その他／気になることやわからないことは、かかりつけの医療機関または健康センターまでお問い合わせください。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎ 83・3640



## 高齢者のインフルエンザは、合併症に注意！



インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛など、全身の症状が急に現れます。

高齢の方や慢性疾患を持つ方が感染すると、肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こし、重症化することがあります。

インフルエンザにかからないよう、ふだんから予防しましょう！



## 危険ドラッグは、

# 買わない、使わない、かわらない

10月1日(月)から11月30日(金)まで、新潟県麻薬・覚せい剤乱用防止運動が実施されます。

## ○「1度だけ」なら大丈夫？

麻薬、覚せい剤、危険ドラッグなどの薬物は、脳を刺激して興奮させる作用や脳を鎮める作用、幻聴や幻覚を起こす作用などがあり、「1度だけ」のつもりでも、再び同じ感覚を味わいたくなり、繰り返し、薬物に手を出してしまうことになります。

たった1度の使用でも、死につながる危険があります。



## ○「合法○○」なら安全？

危険ドラッグは、「合法ハーブ」「合法アロマ」などと呼んで抵抗感をなくしていることから、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。危険ドラッグを乱用するうちに、さらに強い刺激を求めて覚せい剤などの薬物に手を出してしまうケースもあります。

危険ドラッグ乱用の危険性を理解し、絶対に使用しないでください。



■問い合わせ／健康センター予防係 ☎ 83・3640





# 測ってみませんか？ ご家庭のみそ汁の塩分



みそ汁塩分測定は、「おぢや健康こいこいポイント」対象事業です。測定すると5ポイントがもらえます。

みそ汁の適正な塩分濃度は0.8～1.0%です。塩分は体に必要なものですが、取り過ぎてしまうと高血圧や脳血管疾患、腎臓病、胃がんなどの病気を引き起こします。

まずは身近なご家庭のみそ汁の塩分を知るところから、減塩の第1歩を始めてみませんか。

■日時・会場／下表の日程で都合の良い日にお越しください。  
(特定健診結果説明会と同時間開催です)

日程	受付時間	会場	日程	受付時間	会場	
10月 1日(月)	10:15～10:30	健康センター	11月28日(水)	10:15～10:30	木津公会堂	
	14:45～15:00			14:45～15:00	白寿荘	
10月 2日(火)	10:15～10:30		11月29日(木)	10:15～10:30	白寿荘	
	14:45～15:00			14:45～15:00	健康センター	
10月 3日(水)	10:15～10:30		12月10日(月)	10:15～10:30	健康センター	
10月 4日(木)				14:45～15:00		
10月11日(水)	14:45～15:00		金倉会館	12月11日(火)	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00		東山住民センター	12月12日(水)	14:45～15:00	白寿荘
11月26日(月)	10:15～10:30		上ノ山クラブ	平成31年	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00			1月17日(木)	14:45～15:00	
11月27日(火)	10:15～10:30	穉生集落開発センター	1月18日(金)	10:15～10:30	健康センター	
	14:45～15:00	浦柄公会堂				

■測定無料

■持ち物／みそ汁またはスープ50cc程度（空きびんなどに入れてお持ちください）

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

おいしく  
減塩！



## クマに注意！

ツキノワグマが食料を求め、活発に活動する時期になりました。キノコ採りや登山などで山に入るときや、山の近くで作業を行うときは、十分注意をしてください。クマを目撃した場合は、市役所または警察署へ連絡してください。

または警察署へ連絡してください。

■クマを人里へ寄せ付けないために

- ▷ 不要になった農作物や果実を、人家の周りや農地に放置しない。
- ▷ 収穫の予定がない柿の実や栗などは、早めに処分する。

■クマに出会わないために

- ▷ 鈴やラジオなど音の出る物を携行し、人の存在を知らせる。
- ▷ クマが活発に行動する早朝・夕方の時間帯は特に注意する。
- ▷ キノコ採りや農作業などに没頭せず、絶えず周囲に気を配る。

■万一、クマに出会ってしまったら

- ▷ 慌てず、騒がず、クマと向き合ったままゆっくり後退する。
- ▷ クマは逃げるものを追いかけるので、走って逃げない。
- ▷ 攻撃が避けられない時は、地面に伏せ、頭部と首をガードする。

■問い合わせ／▷ 市民生活課環境衛生係 ☎83-3509▷ 小千谷警察署 ☎83-0110

## 犬のフンは 持ち帰ろう！

犬のフンが路上などに放置され、迷惑をしているという苦情が多く寄せられます。

フンの後始末は、飼い主の責任です。大切に飼っているペットを嫌われ者にしないためにも、散歩中のフンは必ず持ち帰りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509



相談



司法書士無料相談週間

県司法書士会では、10月1日の「法の日」に合わせ、会員各事務所で、市民生活一般に関する法律相談（登記・訴訟・相続・成年後見・多重債務・悪徳商法など）をお受けします。

■日時／10月1日(月)～7日(日)の各事務所執務時間内

※土・日曜日の相談をご希望の場合は、事前に各事務所へお問い合わせください。

■市内の受付事務所

▽星野松栄事務所（城内1-8-20） ☎82・5505

▽星野誠事務所（城内1-13-25） ☎83・4567

▽石田徹司法書士事務所（土川1-11-1） ☎82・6215

■相談無料

■問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

☎025・244・5122  
FAX 025・244・5122  
URL http://nigata-shiho.net

10月15日(月)～21日(日)は  
行政相談週間です

総務省では、行政相談制度を広く理解し利用していただけるよう、毎年10月の一週間を「行政相談週間」と定めています。

行政相談委員が、行政機関全般に対する苦情、ご意見・ご要望などを受け、相談者への助言や関係行政機関などへの通知を行い、改善に取り組みます。秘密は堅く守られます。気軽に相談ください。

■日時・会場／毎月広報おぢや25日号でお知らせしています。（10月の日程は13ページをご覧ください）

■相談無料

■問い合わせ  
▽市民生活課生活安全係 ☎83・3516

▽総務省新潟行政評価事務所 ☎025・282・1115

精神科医師による心の相談会（精神保健福祉相談会）

■日時／10月24日(水)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、長岡市沖田3-2711-1）

■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）※秘密は堅く守られます。

■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、主治医に伝えたいえでお申し込みください。

■申込締切／10月22日(月)

■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

ミニ情報

コスモスマつり、香りのばらまつり・秋

国営越後丘陵公園では、約30万本のコスモスが咲くコスモスマつり、色深く香り豊かな秋ばらが咲き誇る香りのばらまつり・秋を開催します。

■期間  
▽コスモスマつり…10月28日(日)

▽香りのばらまつり・秋…10月6日(土)～28日(日)

■問い合わせ／越後公園管理センター ☎47・8001

ドレミ愛好会チャリティーカラオケ発表会

チャリティーカラオケ発表会を開催します。堀沢ファミリア

による津軽三味線の演奏や、豊舟会による舞踊も披露されます。

■日時／10月7日(日)午後2時～(開場：午後1時)

■会場／市民会館大ホール

■入場無料

■問い合わせ／小千谷ドレミ愛好会（会長：春日） ☎090・4522・7411

おぢやれフェスタ参加！  
手作りの当てあそび

木のこんが、おぢやれフェスタに参加します。木の枝で作る弓やパチンコ、紙で作る吹き矢

で、的に当てて遊びましょう。参加賞もあります。

■日時／10月14日(日)午前10時～午後4時

■会場／おぢやる

■参加無料



オータムフェスティバル  
in中央通り

■日時／10月13日(土)午前11時～午後5時

■会場／信濃川河川公園 多目的グラウンド

■内容

▷県内ミュージシャン中心のコンサートライブ（出演：ケミカルリアクション、ラフベリー ほか）

▷飲食ブース

■入場無料

■その他／駐車場は信濃川河川敷をご利用ください。

■問い合わせ／中央通商店街振興組合（代表：村田） ☎82-2167



■申込・問い合わせ／木のこん ☎89・8071

■その他／10月2日(火)・16日(火)午前10時～正午に、東山住民センター内「木のこん」で「木のこんカフェ」を開催します。お茶を飲みながらのおしゃべりと、整体有資格者によるおみほぐしでリラックスしませんか。

■日時／10月2日(火)・16日(火)午前10時～正午に、東山住民センター内「木のこん」で「木のこんカフェ」を開催します。お茶を飲みながらのおしゃべりと、整体有資格者によるおみほぐしでリラックスしませんか。

■申込・問い合わせ／木のこん ☎89・8071



「耳の聴こえにくさを感じて  
いる方へ」仲間づくり交流会

日頃、耳の聴こえにくさを感じている方、仲間づくり・交流の場づくりをしませんか。

■日時／10月28日(日)

▽情報交換：午前10時～正午（受付：午前9時30分～）  
▽交流会：午後1時～3時（受付：午後0時30分～）

■会場／サンラックおぢや

■参加無料

■その他／▽午前のみ、午後への参加も可能です。▽午前・午後を通して参加する方には、軽食を用意します。

■申込締切／10月17日(水)

■申込・問い合わせ／社会福祉協議会 ☎83・2340 FAX83・2777

仕事の教え方講座

■日時／11月1日(木)・2日(金)・15日(木)・16日(金)午後2時～5時

■会場／十日町地域振興局1階会議室（十日町市妻有町西2-1-1）

■対象／ものづくり企業の管理監督者、次世代リーダー、指導力アップを図りたい方

■講師／藤田昇さん（柏崎技術開発振興協会 人材育成アドバイザー）

■定員／10人

■受講料／3900円

■申込締切／10月19日(金)

■申込・問い合わせ／県立魚沼テクニクススクール ☎025・794・2410

事務応用科2期  
11月入校生募集

■日時／11月2日(金)～平成31年2月28日(木)午前9時20分～午後3時50分

■会場／スリーエスITトレーニングセンター（十日町市伊達甲960-1）

■対象／パソコンの知識・技能や簿記を習得し、就職を希望する方

■定員／15人

■受講無料※ただし、テキスト代、検定試験受験料などの自己負担があります。

■申込締切／10月12日(金)

■申込／ハローワークおぢや

■問い合わせ／県立魚沼テクニクススクール ☎025・794・2410

採用担当者のための  
プレゼンテーション講座

■日時／11月9日(金)・30日(金)午前9時30分～午後4時30分

■会場／魚沼中央公民館（堀之内公民館、魚沼市堀之内130）

■対象／人事・採用担当者の方  
自社プレゼンテーションについて学びたい方

■講師／朝日由香さん（シニア産業カウンセラー）

■定員／15人

■受講料／4800円（2400円×2回）

■申込締切／10月26日(金)

■申込・問い合わせ／県立魚沼テクニクススクール ☎025・794・2410

Auto CAD基本操作

■日時／11月10日(土)・11日(日)午前9時～午後4時

■会場／魚沼テクニクススクール（魚沼市堀之内3335-1）

■対象／Auto CADを使い、CADの基本操作や図形・図面の描き方を習得したい方で、就業している方

■定員／8人

■受講料／2400円

■申込締切／11月2日(金)

■申込・問い合わせ／県立魚沼テクニクススクール ☎025・794・2410



各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込(締切)	申込・問い合わせ
出張年金相談	10.12(金) 10.26(金)	10:00～15:00	市民会館	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 ※自動音声案内後[1]→[2]を押してください。
行政相談	10.10(水) 10.24(水)	9:30～11:30	川井住民センター 市役所第1相談室	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
無料法律相談	10.17(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	○	
消費生活相談	月～金曜日	9:00～16:00	市民生活課	架空請求、訪問販売、商品やサービスに関するトラブルや疑問	-	
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	10.24(水)	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	○	地域包括支援センター ☎83-0807
歯みがき相談	10.16(火)	10:00～11:30	わんパーク	正しい歯のみがき方、お子さんの歯に関する相談	10.10(水)	わんパーク ☎81-7564
オレンジカフェ	10.7(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 10.14(日)：モス・コーラデイホーム ☎86-7072 10.21(日)：健康倶楽部中子の森 ☎82-0880 10.28(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		



# 10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31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、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ください。

## ●胃がん・大腸がん検診日程

申込数により受付時間が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
千谷	10.25(木)	8:30～10:30	千谷センター
千谷川	10.29(月)	8:00～11:00	健康センター
城内	10.30(火)	8:00～11:00	
木津町	10.31(水)	8:30～10:30	木津公会堂

■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／平日は受けられないという方におすすめします。希望する方はお申し込みください。

▷日時：11月11日(日)午前

▷会場：健康センター

▷申込締切：10月31日(水)



## ●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（受付：2階健診センター）	
10.1(月)、2(火)、5(金)、9(火)、12(金)、15(月)、19(金)、22(月)、23(火)、26(金)、29(月)、30(火)	13:15～13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は14:00～14:15

▷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。

▷これから検診を申し込む方は、健康センターへご連絡ください。11月以降の検診日のご案内します。

▷12月14日(金)で平成30年度の乳がん検診・子宮頸がん検診を終了します。まだ、受診されていない方や申し込んでいない方は、お急ぎください。

### ○子宮頸がん検診

■対象／平成29年度に市の子宮頸がん検診を受けていない20歳以上の女性と、無料クーポン券対象の21歳の方

■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／平成29年度に市の乳がん検診を受けていない40歳以上の女性と、無料クーポン券対象の41歳の方※ただし、42歳で平成29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

## ●総合健診・がんセット検診日程

複数の検診が1度で受けられる、総合健診・がんセット検診がおすすめです。2月の住民検診調査時に申し込んだ方には通知を発送しましたので、ご確認ください。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
東小千谷・東山地区	10.10(水)	8:30～10:15	東小千谷体育センター
	10.12(金)		
全市（東小千谷・東山地区除く）	10.15(月)	胸部レントゲン男女分け受付／10:20～10:30	総合体育館
	10.16(火)		
	10.17(水)		
	10.18(木)		

■検診項目※原則として全ての検診項目を受けていただきます。

検診の名称	検診項目
総合健診	▷特定健康診査 ▷胸部レントゲン検査 ▷胃がん検診 ▷大腸がん検診
がんセット検診	▷胸部レントゲン検査 ▷胃がん検診 ▷大腸がん検診



■対象／40歳～69歳

■料金／1,700円＋特定健康診査受診券に記載されている額（小千谷市国民健康保険に加入している方は1,000円）

※小千谷市国民健康保険に加入している40歳、50歳の方は、特定健康診査が無料です。

■その他／申し込みをしていない方で検診を希望される場合は、10月3日(水)までに健康センターへご連絡ください。

## きのこの鑑別相談会

このきのこ食べられる？

毒があるか心配…！

野生きのこによる食中毒を防ぐため、鑑別相談会を実施します。

実施時間中に鑑別してほしいきのこをお持ちいただければ、県から委嘱された「にいがた食の安全・安心サポーター」が、その場で鑑別相談を行います。

■日時／10月15日・22日・29日、11月5日（いずれも月曜日）午前10時～正午

■会場／ホットプラザ1階和室

■相談無料・申込不要

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640



**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(休)
- 申込/10月15日(月)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/入居条件があります。詳細はお問い合わせください。11月期は単身入居可能な住戸はありません。
- 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
市営栄町団地住宅2号棟 (栄町)	1	16,700~32,900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	1	31,900~62,600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

●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、市外にお住まいの方も申し込みいただけます。

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)	2	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
県営旭町住宅2号棟 (旭町)	1	17,800~35,000円	鉄筋4階建▷3DK (6畳・6畳・4.5畳)▷浴室 (浴槽あり・風呂釜あり)▷ベランダ・サンルーム



みんなでお祝い

おぢやファミリー

(8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

- ♡ 篠田隼人さん (中山)
- ♡ 佐藤綾奈さん (旭町)
- ♡ 若井勇哉さん (藪川)
- ♡ 和田かなえさん (小栗田)
- ♡ 羽鳥裕貴さん (平沢1)
- ♡ 谷口由里子さん (木津町)
- ♡ 藤尾共歩さん (長岡市)
- ♡ 平澤由梨さん (城内2)
- ♡ 梅本亮太さん (城内4)
- ♡ 小宮茉耶さん (新屋敷)
- ♡ 池田雅さん (城内1)
- ♡ 瀬沼理美さん (桜町 (上))



☆ご誕生

- 圭飛さん (五十嵐亮太：旭町)
- 彩愛さん (磯部正人さん：若葉3)
- めいさん (星野大樹さん：木津町)
- 洸さん (西山昌大さん：千谷川2)
- 泰知さん (阿部一也さん：山本)
- 日向さん (須田侑樹さん：小栗田)
- 穂高さん (谷風正樹さん：桜町 (上))
- 岳さん (堀沢大さん：信濃町)
- 葉月さん (小川拓馬さん：木津町)
- 結葵さん (小出貴浩さん：平沢1)
- 結翔さん (西方英明さん：三仏生)
- 理月さん (佐藤力さん：山谷)
- 大輝さん (山口輝機さん：千谷川1)



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 (市民会館内) ☎82-91111 syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

# 10月の行事カレンダー



1	月	
2	火	・読み語りの会 (10:45~/わんパーク) ・プチ健康教室 まったりサンテ (13:00~/さつまいも農カフェきらら)
3	水	・10か月児健康診査 (13:00~/健康センター) ・フレイルとロコモ予防 (18:30~/厚生連小千谷総合病院)
4	木	・4か月児健康診査 (13:00~/健康センター)
5	金	・みんなあつまれ! わんパークまつり (10:00~/わんパーク)
6	土	・医療フォーラム (13:30~/厚生連小千谷総合病院)
7	日	・おぢや健康福祉まつり 健康福祉展 (10:00~/総合体育館) ・福祉ふれあいフェスティバル (10:00~/サンラックおぢや) ・牛の角突き (12:00~/小千谷闘牛場) ・ドレミ愛好会チャリティーカラオケ発表会 (14:00~/市民会館)
8	月	体育の日 ・小千谷トリム・ウォーキング大会 (8:30~/受付/総合体育館)
9	火	総合体育館休館日
10	水	広報おぢや発行 ・体力・ヘルスチェック定期測定会 (11:00~/イオン小千谷店)
11	木	・木のごんであそぼう! (10:00~/木のごん)
12	金	
13	土	・秋のバラ観賞会 (~14日@)/10:00~/おぢやクラインガルテンふれあいの里 ・オータムフェスティバルin中央通 (11:00~/信濃川河川公園多目的グラウンド)
14	日	・おぢやのイベントはしごの日 (10:00~/おぢや~る、おぢやクラインガルテンふれあいの里、総合体育館) ・木のごん 手作りの当てあそび (10:00~/おぢや~る)
15	月	・きのこの鑑別相談会 (10:00~/ホットプラザ)
16	火	・プチ健康教室 まったりサンテ (13:00~/さつまいも農カフェきらら)

17	水	・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)
18	木	・英語であそぼ (10:30~/わんパーク) ・若者サポートステーション (13:30~/サンラックおぢや)
19	金	
20	土	
21	日	・リサイクル回収 (8:30~/市役所駐車場) ・あてま恋リゾート2018~コスモスの爽やかな風に包まれて~ (9:00~/市役所駐車場集合) ・市民芸まつり (10:00~/市民会館) ・「小千谷の若者が主体となってまちづくりに取り組む、オモシロ×マジメに創る会」 (13:00~/おぢや~る)
22	月	・きのこの鑑別相談会 (10:00~/ホットプラザ)
23	火	中越大震災の日 ・3歳児健康診査 (13:00~/健康センター) ・プチ健康教室 まったりサンテ (13:00~/さつまいも農カフェきらら) ・10.23「中越大震災の日」追悼の集い (17:30~/楽集館)
24	水	・2歳児歯科検診 (9:00~/健康センター) ・小千谷市長選挙立候補予定者説明会 (13:30~/市役所)
25	木	広報おぢやお知らせ版発行 ・1歳6か月児健康診査 (13:00~/健康センター)
26	金	・子育て講座「骨盤体操・ヨガでリフレッシュ!」 (10:00~/わんパーク)
27	土	・ガス水道フェア2018 (10:00~/サンプラザ) ・戊辰150年記念事業 小千谷小学校 劇「学校の創生」 (①14:00~②18:00~/市民会館) ・新潟県錦鯉品評会 (15:00~/総合体育館)
28	日	・新潟県錦鯉品評会 (8:00~/総合体育館) ・市民駅伝大会 (9:00~/南小・中学校周辺) ・~耳の聞こえにくさを感じている方へ~仲間づくり交流会 (10:00~/サンラックおぢや)
29	月	・きのこの鑑別相談会 (10:00~/ホットプラザ)
30	火	・プチ健康教室 まったりサンテ (13:00~/さつまいも農カフェきらら)
31	水	

平成30年9月25日発行 No.272

この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています

発行：新潟県小千谷市  
編集：企画政策課  
☎0258-83-3500  
☎0258-83-3507  
☎0258-83-2789

## 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-ojiya@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!