

○牛の角突きお盆場所（8月14日）

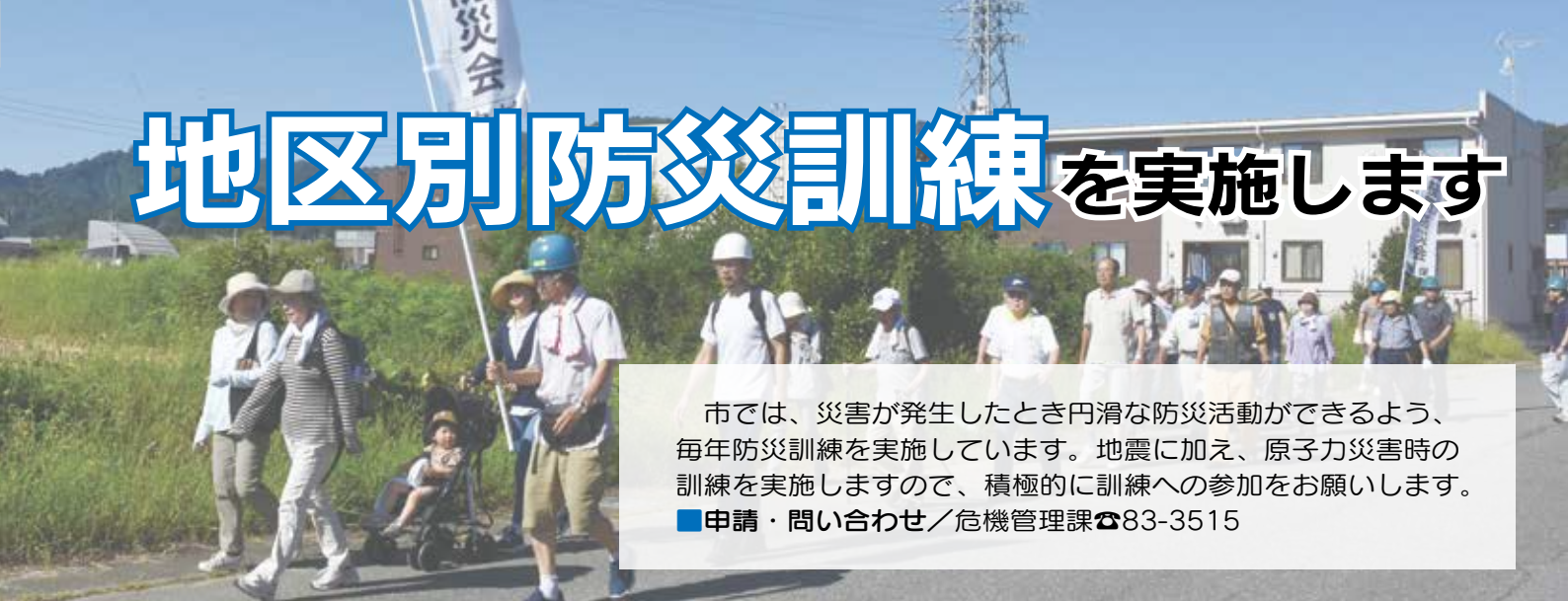
牛の角突きお盆場所が小栗山の小千谷闘牛場で開催されました。暑い日差しの中、迫力のある熱い闘いが繰り広げられ、観客から大きな拍手が送られていました。



●今月の主な内容

- 地区別防災訓練を実施します 2
- イラストコンクール作品を募集します！ 3
- 9月は自殺予防対策推進月間です 6
- ちぢみの里 来館キャンペーン実施中！ 8

地区別防災訓練を実施します



市では、災害が発生したとき円滑な防災活動ができるよう、毎年防災訓練を実施しています。地震に加え、原子力災害時の訓練を実施しますので、積極的に訓練への参加をお願いします。

■申請・問い合わせ／危機管理課 ☎83-3515

訓練日
9月27日(日)

○川井地区住民による 広域避難訓練

川井地区住民による原子力災害時の広域避難訓練を実施します。また、避難先に見立てた総合体育館を会場に訓練などを実施します。

■時間／午前8時～11時30分

■対象地区／川井地区（内ヶ巻、川井本田、新田、真皿、冬井、戸屋）

■内容／スクリーニング検査、原子力災害研修、初期消火・負傷者応急処置訓練、こども防災講座、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた避難所開設・運営訓練

○展示、体験コーナー

（川井地区以外の方も参加できます）

■時間／午前9時30分～11時

■会場／総合体育館

■内容／はしご車展示、水消火器による消火訓練、煙体験コーナー



○市全体の訓練

▽情報伝達訓練

午前8時に緊急告知ラジオで市内全世帯に地震発生を想定した情報をお伝えします。

また、緊急情報メールやYahoo!防災速報アプリにも訓練のお知らせを配信します。

▽シェイクアウト訓練

訓練情報を受信したら、その時にいる場所で「姿勢を低く、頭を守り、動かない」の3つの安全確保の行動をとるシェイクアウト訓練を実施しましょう。

▽屋内退避訓練

午前8時5分に再度、緊急告知ラジオなどで原子力災害時の「屋内退避指示」をお伝えします。情報を受信したら、5分程度屋内退避行動を実施しましょう。

○その他

▽広域避難訓練、展示・体験コーナーに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

▽雨天でも決行します。新型コロナウイルス感染拡大の状況により、訓練内容を変更する場合があります。

▽毎月の情報伝達訓練と異なり、緊急告知ラジオなどで災害情報を2回お知らせします。実際の災害と間違えないようお気をつけください。

▽緊急告知ラジオの点検、緊急情報メールやYahoo!防災速報アプリの登録などを行い防災対策に努めましょう。また、ハザードマップを活用し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

きちんと作動するか点検しましょう！



災害時協力井戸に登録をお願いします

災害時に給水が停止し、飲用水以外の生活用水が不足した場合に備えるため、市民や市内の事業所のみなさんが所有・管理し、災害発生時に生活用水として無償で水を提供していただける井戸を募集しています。登録いただいた井戸は、市ホームページで地区別の地図を掲載しています。いざという時のために確認をしましょう。



●緊急情報メール



空メールを送信し、返信されたメールから登録してください。

●Yahoo!防災速報アプリ



△ios向け



△Android向け

それ、本当にぶちやるの？

イラストコンクール作品を募集します！

市内114町内の衛生班長で組織する小千谷市衛生班長連絡協議会では、ごみの減量に関するイラスト作品を募集します。捨てる前に、「本当にぶちやるの？」と考えてみると、まだ使えたり別のものとして使えたりするものがあります。

そんなごみのリサイクルや分別について、イラストで表現してみませんか。みなさんのご応募をお待ちしています。

応募者全員に
エコバッグを
プレゼント！



- **応募期間**／～10月30日(金)
- **対象**／市内在住・在勤・在学の方、市内事業所
- **テーマ**／ごみの減量に関すること
- **作品について**
 - ▷ はがきサイズ（100mm×148mm）の用紙でご応募ください。（はがきでの応募も可能です）
 - ▷ 用紙の向きは縦書き・横書き自由です。
 - ▷ 画材については特に問いませんが、既製のキャラクターは対象外です。
 - ▷ ごみの減量に関するキャッチフレーズを入れてください。
- **応募方法**／作品の裏面に、製作者の氏名、住所、電話番号を記入し、市民生活課へ直接お持ちいただくか、郵送してください。
- ▷ 郵送先：☎947-8501市民生活課環境衛生係（住所は記載不要）



- **注意事項**
 - ▷ 応募作品は未発表のオリジナル作品に限ります。
 - ▷ 応募は1人1作品、1事業所1作品です。
 - ▷ 優秀作品の使用権・著作権は当協議会に帰属し、広報活動などに使用させていただきます。
 - ▷ 応募に関する一切の費用は応募者の負担となります。
 - ▷ 応募者の個人情報、このコンクールの目的以外には利用しません。
- **入賞作品について**／ごみ収集場所に掲示し、賞状、賞品を授与します。
- **その他**／全ての応募作品を市内施設などに展示し、応募者全員にエコバッグをプレゼントします。
- **応募・問い合わせ**／小千谷市衛生班長連絡協議会事務局（市民生活課環境衛生係内）☎83-3509

子育て世帯への臨時特別給付金

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の一環として支給する「子育て世帯への臨時特別給付金」について、官公庁にお勤めの方で、所属庁（勤務先）から児童手当を受給されている方は申請手続きが必要です。小千谷市への申請が必要な方で、まだお済みでない方は期限までに申請をお願いします。

■ 申請期限／9月30日(水)

■ **その他**／給付金に関する情報は、広報おちや5月25日号と市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

■ **提出・問い合わせ**／健康未来こども課子育て応援係（あすえくる内）☎83・36400 ☎94710028 小千谷市城内4-1-38

秋の全国交通安全運動

■ **期間**／9月21日(祝)～30日(水)
■ **スローガン**／『あおらない 優しい気持ちで 走る秋』

■ **運動の重点**／▽子どもをはじめとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保▽横断歩道での歩行者優先（新潟県重点）▽高齢運転者などの安全運転の励行▽夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止

■ **問い合わせ**／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



善意に感謝

■ 市の活性化のために

▽匿名…50万円



万灯展示

2021につなげる想い



おぢやまつりの中
止に伴い、市民に
元気を届けようと、
市内の3団体が昨
年の万灯を展示し
ました。また、若
葉會と輝志會は、
町内の運行も行い
ました。



△若葉會（若葉）



△輝志會（平沢）



△元結会（元中子）

8月18日 防災講座とキャンドルづくり

いざという時のために

中越大震災の経験を忘れず、また、経験していない人にも対応方法や知恵を伝えていくために、防災講座と復興の灯りをイメージしたキャンドルづくりが行われました。当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、勤労青少年ホームとそなえ館をリモートで繋いで実施し、両会場合わせて122人の親子連れが参加しました。参加した小学生の男の子は、「キャンドルづくりが上手にできて良かった。防災クイズが全問正解でうれしかった」と話してくれました。

作製したキャンドルは、10月23日の「中越大震災の日」追悼のついでで灯します。



8月28日 夜のおはなし会

夏の夜をひんやりと

閉館後の図書館で「夜のおはなし会」が行われ、25人の家族連れなどが参加しました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため2会場に分かれ、図書館職員が4つの怖いお話の読みかたりをしました。照明を落とした暗い館内では、不気味なBGMが流れたりおばけなどの装飾が施されたりしていて、怖いお話をより一層盛り上げていました。参加した小学生は「怖かったけどおもしろかった。もっと怖くても大丈夫！」と元気に話してくれました。



善意に感謝

8月18日に、明治安田生命保険相互会社様から「私の地元応援募金」として、411,400円を寄附していただきました。8月20日に、東北電力ネットワーク株式会社長岡電力センター様から、LED街路灯25灯を寄贈していただきました。



△明治安田生命保険（相）様



△東北電力ネットワーク(株)様



8月1日～

市役所本庁舎イエローライトアップ

ライトアップで注意喚起

小千谷市役所では、新潟県が新型コロナウイルスの感染拡大に伴って注意報を発表したことを受け、庁舎4階を午後9時まで黄色にライトアップしています。注意報が解除されるまで続けますが、ライトアップの色は、警戒レベルによって変化します。



7月30日～8月31日

企画展「戦後75年平和への祈りを千羽鶴にこめて」

戦後75年 改めて平和を祈念

サンプラザ2階ロビーにて、戦争関連資料と非核平和ポスターの展示を行いました。資料展示ブースには、千人針や戦地から家族へあてた手紙など、大切に保管されてきた資料が展示されたほか、戦争経験者が当時の記憶を語った動画が放映されました。非核平和ブースには、広島市と海外の小・中学生が平和をテーマに描いたポスターの展示や、平和を願う折り鶴づくりコーナーが設けられました。



8月5日～8日 人・農地プランの実質化推進研修会

地域農業を考えよう

地域農業の担い手のみなさんを対象にした「人・農地プランの実質化推進研修会」がサンプラザで開催され、4日間で88人が参加しました。

元茨城県東海村農業委員会事務局長で、現在、地方考夢員研究所長を務める澤畑佳夫さん（こうむ）を講師に迎え、「地域農業の将来を考える「人・農地プラン」の作成方法」をテーマに、講義とグループワークを行いました。澤畑さんの軽快なトークに笑いが起きたり、グループごとに考えを話し合ったりして、和気あいあいとした研修会となりました。



8月13日～ 錦鯉ディスプレイウォール設置

空の玄関で小千谷をPR

「錦鯉発祥の地 小千谷市」をPRするディスプレイウォールを作製し、新潟空港国際線到着ロビー（インフォメーションカウンター脇）に設置しました。国内外の旅行者に広くPRするほか、首都圏での観光イベントや交流イベントなどで活用していきます。



8月18日 メンタルムキムキセミナー

やる気を引き出す指導力

楽集館にて、リモート形式によるスポーツ指導者講習会を開催しました。昨年に引き続き一般社団法人スポーツリレーションシップ代表理事、しつもんメンタルトレーニング代表の藤代圭一さんを講師に迎え、スポーツ指導に求められる選手のやる気を引き出す方法や、指導者が備えたいコミュニケーションスキルを学びました。

11月19日(木)には第2回を予定しています。より深く掘り下げた内容になりますので、ご参加をお待ちしています。



9月は自殺予防対策推進月間です

自殺は全国的には減少傾向にありますが、依然として、1日に平均55人（30分に1人以上）の方が自殺で亡くなっています。自殺の多くは、追い込まれた末の死であり、その原因はさまざまですが、その背後には「うつ」が潜んでいることが多いと言われています。今年は、新型コロナウイルス感染症によるストレスが増大していますので、自分自身の心の状態に今まで以上の配慮が必要です。今回は自殺との関連が深い「うつ病」についてご紹介します。

うつ病は心のエネルギーが低下している状態です

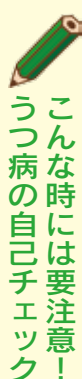
心配事や過労、ストレスが続くと、誰でも憂うつな気分になります。多くの場合、心配事の解消やストレス要因が無くなることで時間が経つと元に戻ることも多いですが、憂うつな気分が長く続き生活に支障をきたしてくる場合は、うつ病が考えられます。

うつ病は脳の神経伝達物質のトラブルによって、心のエネルギーが低下した状態です。症状は、主に「やる気が起きずに気分が落ち込む」など、意欲の低下や判断能力の低下がみられます。他には、睡眠障がいや頭痛、肩こりなどの体の症状も現れます。



早めの受診が大切です

体の症状があっても検査では異常が見つからず、不調が長引く場合は要注意です。うつ病を疑ったら、早めに精神科医療機関を受診しましょう。また、かかりつけ医に相談してみることもおすすめです。



こんな時には要注意！
うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は薬にできたことが、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

うつ病は適切な治療で治る病気です

低下した心のエネルギーを回復させるために、主な治療は休養と薬です。良くなったと思えば自己判断で薬を中断してしまうと、再発につながります。以前よりも症状が重くなってしまう場合があります。主治医の指示に従って薬を飲むことが大切です。

周囲のサポートが大切です

「わかっていてもやる気が起きず、体が動かない」のがうつ病の状態です。怠けているわけではありません。うつ病になると、思うようにできない自分を責めてしまい、物事を悪い方に考えがちになります。「がんばって」「元氣を出して」「少し動いてみたら」など、努力や無理を促すような言葉かけは避けましょう。

場合によっては、自殺にいたる危険性もあります。もし「死にたい」と言われた時は本人の話をゆっくりと聞き、相談先につなげてください。死にたいほどつらい状況をわかってくれる人がいることは、本人に安心感を与え、自殺を防ぎます。

1人で悩まず相談を

活用してください

新潟県こころの相談ダイヤル

悩みを抱え込んで自殺につながる人を減らしていくために、悩みをいつでも相談できる24時間の相談窓口を設置しています。

誰にも言えない悩みこそ、誰かの助けが必要です。あきらめないで相談しましょう。

■相談窓口／新潟県こころの相談ダイヤル（無料）
☎0570・783・025（24時間受付）

ひとりで悩まないで



フレイル予防のための運動器科学講座

ナースのお仕事（急性期病棟のご紹介）

新潟県厚生連小千谷総合病院6階東病棟
看護師 遠藤冴香さん・星野佳奈さん



△写真右から星野さん、遠藤さん

○急性期って？

患者さんが入院から退院をするまでの過程は、急性期から回復期へと経過をたどりま
す。6階東病棟は主に外科、整形外科、内科の混合病棟で、急性期の患者さんを受け入れ回復期へ向けて検査や治療を行います。病態はさまざまで、手術目的の方や化学療法を行う方、人工呼吸器管理が必要な方などが入院されています。



「急性期」とは、簡単にいうと「病気になり始めた時期」のことをいいます。病気やけがによる症状が急激に表れるため、患者さんの身体的、精神的な負担が大きい時期でもあります。看護師は医師の診療の補助（点滴、注射など）や療養上の世話（食事、排泄、入浴援助など）をします。急性期は経過が早く、刻一刻と変化していくため、患者さんの状態をしっかりと把握し関わっています。多職種（放射線科、検査科など）と連携しながら突然の容態急変のリスクにも備えます。



○そして回復期へ

患者さんの容態が危機的な状態である急性期を乗り越えると、「回復期」に入ります。体の機能の回復を図る時期であり、危機を脱したとはいえ合併症のリスクはまだ残っています。病気を以前の生活により早く安心して戻ることができるようにリハビリテーションスタッフや薬剤師、医療事務、医療ソーシャルワーカーと連携していきます。

伝えたいメッセージ

私たち看護師は、患者さん

が住み慣れた場所へ退院できるよう多職種と連携し、精一杯サポートさせていただきます。患者さん自身も「お任せします…」の姿勢ではなく、一緒に病気と闘う姿勢でがんばりましょう。慣れない環境の中で、病気やケガと向き合う生活は不安が大きいと思います。患者さんとそ
のご家族の気持ちに寄り添う看護を大切にしています。心配なことがありましたら気兼ねなく看護師にお尋ねください。



臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方などの相談を臨床心理士がお受けします。秘密は堅く守られます。

■日時／10月6日(火)午後1時30分～3時30分

■会場／あすえくる

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／10月2日(金)

■その他／家族からの相談もお受けします。

■申込・問い合わせ／健康未来こども課健康増進係（あすえくる内） ☎83・3640

信濃川河川公園 多目的グラウンドオープン



9月1日(火)より、利用制限を設けて、信濃川河川公園の多目的グラウンドの利用を再開しました。利用制限の詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

■問い合わせ／生涯学習課管理係（総合体育館内） ☎83・0077

クリーンスポット大原廃プラスチック系 減容化施設の改良工事を行います

プラスチック製容器包装ごみの処理施設について、10月から12月にわたり、老朽化している設備機器の代替工事を行います。今回の工事にあたり、一般家庭ごみなどの収集に影響はありません。

今後、ごみの減量化、リサイクルにご協力ください。お問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

湯どころ ちぢみの里 来館キャンペーン実施中!

11月8日(日)まで来館キャンペーンを実施しています。健康増進、免疫カアップのため、ぜひ温泉をご利用ください。

■問い合わせ／観光交流課観光係(市役所分庁舎内) ☎83・3512

市民限定特別企画

入館料割引サービス

広報おぢや8月10日号と一緒に、入館料割引券(1世帯5枚)付チラシを配布しています。ぜひご利用ください。



3市連携企画

えちご湯々湧くの 4温泉スタンプラリー

対象施設で配布するスタンプカードに、施設利用会計時にスタンプを押印します。4つの温泉全てを巡っていたいただいた方を対象に、参加賞として記念タオルをプレゼントします。また、応募いただいた方を対象に、抽選で3市の特産品をプレゼントします。

■対象施設

- ▽小千谷市・湯どころちぢみの里
- ▽魚沼市・神湯とふれあいの里、ゆきパーク薬師
- ▽長岡市・えちご川口温泉

臨時休館します

設備メンテナンスのため9月から当面の間、毎月第2、第4金曜日を臨時休館とさせていただきます。

※毎週水曜日、12月31日、1月1日は定休日となります。

■問い合わせ／湯どころちぢみの里 ☎17717



今月の「#おぢフォト」

「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介いたします。



- ▷投稿者：imastagram1973さん
- ▷撮影場所：城山山頂(時水城跡)
- ▷城山から見た梅雨晴れの小千谷市



小千谷市広報のInstagramをチェック!

「楽しく学ぼう 親子手話講座」 参加者募集

初めての方でも気軽に楽しく学べる手話講座を開催します。挨拶、自己紹介、レクリエーションなどを通して手話を学んでみませんか。

- 日時／10月11日(日)午後1時30分～3時30分
- 会場／楽集館ホール
- 対象／小学生(保護者同伴となります)
- 定員／10組20人
- 申込方法／保護者氏名、児童氏名、学年、連絡先を明記のうえファクスまたはメールによりお申し込みください。
- 申込締切／10月2日(金)
- 申込・問い合わせ／(一社)新潟県聴覚障害者協会 ☎025-381-1956 ㊚025-381-4699 ㊚niigata-roukyou@helen.ocn.ne.jp



YouTube 「新潟県小千谷市公式チャンネル」を開始しました!

小千谷市の魅力や事業を動画で紹介していきます。チャンネル登録よろしくお願ひします。



■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

◁こちらからチェック!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。

今月のキッズフォト



目崎 晴太くん
 (1歳4か月)
 ママより♪
 水遊びやジャングル
 ジムが好きな、元気
 いっぱいな晴太くん。
 コロナウイルスが落
 ち着いたら、いろん
 な所に遊びに行こう
 ね！

まちのうごき (8月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,235人	(- 14人)
女	17,500人	(- 6人)
合計	34,735人	(- 20人)
世帯数	12,667世帯	(- 11世帯)

異動 (8月届出分)	
出生	18人
死亡	36人
転入	47人
転出	49人



広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を記入してご応募ください。正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■応募方法／郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

- ▷ はがき：〒947-8501 企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）
- ▷ ファクス：☎83-2789
- ▷ メール：✉plan-kh@city.ojiya.niigata.jp
- ▷ 市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）

問題

ごみのリサイクルや分別についてのイラストコンクールの名称は？

「それ、本当に○○○？イラストコンクール」

- ① すてるの
- ② ぶちやるの
- ③ ほうるの

■応募締切／9月30日(水)（はがきの場合は、当日消印有効）

■当選発表／発送をもってかえさせていただきます。

8月号のクイズの答えは③ハナビの窓口でした。

10月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ／健康未来こども課子育て応援係（あすえ～る内）☎83-3640

▷ お子さんやご家族に発熱や咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別日の健診をご案内します。

▷ 会場があすえ～るの健診では、番号札の事前配布を中止します。

■乳幼児健（検）診（会場：あすえ～る）

健診名	対象	期日	受付時間・持ち物・その他
4か月児健康診査	令和2年5月生まれ	10月 8日(木)	受付時間や持ち物などは個別に通知します。
10か月児健康診査	令和元年11月生まれ	10月22日(木)	
1歳6か月児健康診査	平成31年3月生まれ	10月29日(木)	
2歳児歯科検診	平成30年9月生まれ	10月23日(金)	
3歳児健康診査	平成29年9月生まれ	10月20日(火)	

■医療機関で受ける検診（会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付）

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	10月21日(水)	14:00～15:00	受診票（出生届時に交付）、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理



9月は自殺予防対策推進月間です。自殺と関連の深い「うつ病」を予防するためには、脳の神経伝達物質に関わる鉄などの栄養素が不足しないようにすることも大切です。特に女性は月経や妊娠・出産などで鉄が不足しやすいため、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本に、鉄を含む食材を積極的に取るようにしましょう。（このレシピでは、小松菜とレーズンに鉄が含まれています）

鉄分強化でうつ予防！

～小松菜のクリームチーズ和え～

<材料> (2人分)

小松菜……………100g^㉔ レーズン……………20g^㉔
しょうゆ……………小さじ1 クリームチーズ……………30g^㉔

<作り方>

- ①小松菜は色よくゆでて湯を切り、しょうゆを加えて混ぜる。
- ②レーズンは熱湯をかけ、水気をふきとる。
- ③小松菜の汁気を切り、レーズンと1cm角に切ったクリームチーズを加えて和える。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：91kcal^㉔ ▷炭水化物：8.8g^㉔
▷たんぱく質：2.5g^㉔ ▷鉄：1.7mg^㉔
▷脂質：5.1g^㉔ ▷食塩相当量：0.5g^㉔

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係（あすえ～る内）☎83-3640

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する主なイベント

開催日	イベント名	会場	問い合わせ
9月14日(月)～29日(火)	秋季夜間バレーボール大会	東小千谷体育センター	生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内）☎83-0077
9月26日(土)・27日(日)	明るい東小千谷の集い	東小千谷体育センターほか	明るい東小千谷の集い実行委員会事務局（勤労青少年ホーム内）☎82-8510
10月	古着等リサイクル回収	市役所	市民生活課環境衛生係☎83-3509
10月25日(日)	市民芸能まつり	市民会館	生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111
11月14日(土)・15日(日)	市民音楽祭		

この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています

有料広告掲載欄

中心街に位置するホテル

朝食バイキング **¥550**

レストラン 梓(2F)
(AM7:00～9:00)
どなた様もお気軽に
団体様ご予約

ビジネスホテル **ニュープラザ**

小千谷市城内1-2-35 (サンプラザ前)
ご予約は TEL(0258) 82-1185
FAX(0258) 83-0156

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

- 千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せはホームページでできました <http://kaneoto.info>

① ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

株式会社 **カネオト**
セントラルホール翼

創業明治2年

新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071



NCT インターネット 光300Mbps

ケーブルテレビ アンテナ不要

固定電話 基本料がおトクに！

3つまとめて この価格!!

6,000円

Wi-Fi 機器レンタル料 無料 キャンペーン

工事費 無料 キャンペーン

※NHK受信料は含まれておりません。

0120-080-009

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

【電話受付時間】
9:00～18:00
(ドコモ光タイプCについては19:00まで)

編集室 だより

今年はいくつもの花火大会が中止になりましたが、市内では市民有志などの協力による花火が上がっていて、例年よりも花火を見る機会が増えているかもしれません。今夜も空を見上げてみませんか。因