

小千谷を描く No. 257 稔りの秋（木津の下島）

木津の下島の圃場では、^{いま}現在稲刈りの盛りでした。

今度こそはこちら直撃かと心配された18号台風も事無く過ぎましたが、その余波でしょうか、30度を超す残暑が続き、作業をされている方には難儀のことでしょう。

それでも秋と見え、赤とんぼがとんでいました。

（絵と文・西脇正久さん）

主な内容

第24回おぢや健康福祉まつり	2	不用贈答品即売会	7
バス経路が変わります	4	鑑賞ツアー「みちぶしん」	8
行政相談週間	5	スポーツ意識調査の実施	10
インフルエンザ予防接種	6	ガス水道・下水道まつり	11

市制施行50周年記念



第24回おちや健康福祉まつり

のばそう健康寿命・50年(歳)は折り返しのとし

日時/10月3日(日) 午前10時~午後3時30分
会場/総合体育館・サンラックおちや

市内の保健・医療・福祉などの関係団体が力を合わせ市制施行50周年にふさわしい内容で開催します。

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。

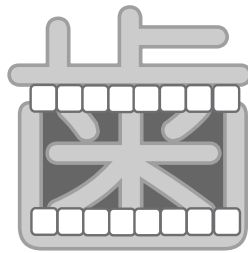
健康センター
☎83・3640

医師会・接骨師会コーナー

医療と健康についての相談
骨密度測定の説明・パネル展示

簡単にできるストレッチ運動
運動器具による筋力度チェック・テーピング指導実演

歯科医師会コーナー



口臭測定と成人・子供の歯科検診

歯科健康相談
むし歯予防図画ポスター展示

薬剤師会・看護協会コーナー

動脈の狭窄や閉塞の評価
骨密度測定

(骨粗しょう症検査)
小千谷市の糖尿病についてのパネル展示
血糖チェック

助産師会コーナー

女性の一生を各期ごとにパネル展示、健康チェック
妊婦ジャケットによる妊婦体験

赤ちゃん体験、赤ちゃん人形のだっこ体験
相談喫茶コーナー

栄養士会コーナー

食生活実態調査や学校給食の移り変わりのパネル展示
各学校の1週間の献立展示
学校給食人気メニューの展示・試食

楽しいキーホルダー作り

食品衛生協会コーナー

食きのこ・毒きのこの展示

食中毒防止のための食品対話

食生活改善推進委員
コーナー

大豆の効用表示・料理展示・試食

保健推進員コーナー

平成16年度みそ汁塩分調査結果の紹介
みそ汁塩分調査の過去5回の推移を紹介
保健推進員の歴史を紹介
みそ汁とこはんの試飲・試食

地区衛生組織
連合会コーナー

ゴミの分け方・出し方などの指導・相談
ゴミの減量とリサイクルについての紹介

シャトルバスを運行します

小千谷駅前~総合体育館前
午前9時30分~(1時間おき、最終は午後2時30分)
途中、東三叉路・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10時~(1時間おき、最終は午後3時30分)
途中、サンプラザ前・東三叉路に停車します。

「環境クイズ」の実施

介護予防・支援コーナー

高齢者福祉・介護サービスの事業所マップ展示
介護保険サービス利用方法の紹介
在宅介護支援センターの紹介
パンフレットを利用した転倒危険度測定

保険・年金コーナー

年金特設相談室を設置

市制施行50周年記念行事

健康・福祉歴史街道

健康・福祉の歴史パネル展示と説明

健康クイズ(ポイントにより景品)

健康度測定

(血圧測定・体脂肪測定・ストレッチ度チェック)

米・野菜・大豆を利用した健康づくり

米・野菜・大豆の効用を紹介

ご飯の試食・野菜たっぷりのみそ汁の試食

大豆料理の試食

地域特産物の紹介・試食・販売(豆腐・そばなど)

手軽な体操で健康増進(サブアリーナ)

一般高齢者向けの家庭でできる簡単筋トレ講習

(講習:午前11時~、30分間)

子ども向けの楽しめる体操

(講習:午後1時30分~、30分間)

講習は軽装・内履き、またははだしでの利用で、年齢を問いません。講習時間以外是指導員が器具の使い方や遊び方を指導します。

介護・福祉施設のバス見学

若い方から介護などに関心を持っていただくための施設見学の実施(午前10時と午後1時に総合体育館前発、約2時間)

申込など詳しくはお問い合わせください。

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障害者と楽しめるゲームの紹介や車椅子ダンスなどを行います。

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

健康福祉まつりオープニングナイト

日時/10月1日(金)午後7時~

会場/市民会館大ホール

内容/

- レクダンス:「小千谷夜曲」ほか
- 記念講演:西田善夫「スポーツのドラマに学ぶ」

第24回高齢者ゲートボール大会

日時/9月30日(木)午前9時~

会場/吉谷トレーニングセンター

第27回小千谷トリム・ウォーキング大会

日時/10月3日(日) 受付/午前8時~

コース/総合体育館前発着

10Kmコース・20Kmコース

いずれも詳しくは「市報おぢや8月25日号」をご覧ください。

健康に関するパネル展示
国保・老保・年金・児童手当に関する周知パンフレットの配布とビデオ上映
年金キヤラクターゆめあり君との写真撮影

車椅子体験コーナー

車椅子スタンプリリー

献血コーナー

献血に関する広報風船の配布

臓器移植推進財団コーナー

アイバンク、腎臓バンクのポスター展示・リーフレットなどの配布

保育園コーナー

親子で遊ぼうコーナー

50周年のあゆみ・手作りおやつ
の紹介
手作りおもちや・伝承あそびの紹介



ひかり工房コーナー

ひかり工房の活動パネル展示と自主製品の販売
ハーブティーのサービス
ラベンダークッキーの試食

精神障害者家族会コーナー

障害者と家族会の活動紹介
手作り作品などの展示と販売

人権・行政相談コーナー

「いやがらせ」や「もめごと」

と」などの相談
国・県・市の仕事で困っていることの相談

緑の募金コーナー

「緑の募金月間」にあたり募金者に苗木の配布
(先着100人)

交通安全協会コーナー

シートベルト衝突体験車試乗による重要性を紹介
子どもに交通安全約束免許証の発行

応急手当講習とバザーコーナー

交通安全チラシ類の配布
応急処置と救命法の講習
(午前11時~午後2時、それぞれ30分間)
心臓マッサージの体験
(景品進呈)

お楽しみ抽選会

不要品バザー
消防車(はしご車)の展示
会場を見学・体験した方に抽選により豪華景品を進呈

環 境

電動生ごみ処理機購入費補助

市民生活課 ☎83・3509

生ごみを減らし、リサイクルに取り組みましょう！

生ごみの減量化とリサイクルの取り組みのため、ご家庭で電動生ごみ処理機などを購入する場合、補助金が出ます。

補助金額は購入費の1/2（上限あり）で、電動生ごみ処理機の場合は上限3万円です。

買い物は、買い物袋持参で

市民生活課 ☎83・3509

10月は「マイバッグキャンペーン」期間です。

買い物にでかけるときは、できる限り買い物袋などを持参するようにしましょう。

また、無駄な包装は断り、ばら売りや詰め替え商品など簡易な包装の商品や古紙などを使った環境にやさしい商品の購入に努めましょう。

資源を大切に、環境にやさしく！

男女共同参画

みんなで話そう本音でトーク
～男女平等推進対話集会～
企画財政課 ☎83・3507



県では、地域の方から男女平等社会への思い・期待・戸惑いなど、さまざまな意見を意見発表者や会場の参加者から語っていただき、コーディネーターを中心に意見交換を行います。

この対話集会の意見発表者と参加者を募集します。

日時 / 11月25日(木)

午後1時30分～4時

場所 / サンラックおぢや

コーディネーター / 根森健さん
(新潟大学法科大学院教授)

申込 / 意見発表を希望する方は
10月15日(金)までに、参加希望の方は
11月5日(金)までに企画財政課へ

お知らせ

Information

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

小学校入学

就学時健康診断の

実施通知書を郵送

学校教育課 ☎83・3519



平成17年4月に小学校へ入学する児童の保護者に「就学時健康診断の実施通知書」を郵送しました。

9月中に実施通知書が届かないときは、ご連絡ください。

バス経路が変わります

商工観光課 ☎83・3512



バスの経路が一部変わります。

10月1日(金)から、小千谷～市之沢～若栃線のバス運行経路が変更になります。

変更経路 / 新しい経路は、上ノ山4丁目から打越～吉谷保育園～吉谷小学校～高畑を通る間です。「上ノ山4丁目」「打越」「吉谷保育園入口」「吉谷小学校前」「高畑」に新しく停留所が設置されます。

これによりバスは、吉谷町内の中を運行することになりますので、ご利用ください。

市内循環バスの経路が変わります。

10月1日(金)から、ちぢみの里～市役所～サンラックおぢやを結ぶ市内循環バスの運行経路が変更になります。

変更経路 / 新しい経路は、ちぢみの里～本町中央～市役所～魚沼病院入口～サンラックおぢやで、この経路だけを行き帰りすることになります。「魚沼病院入口」に新しく停留所が設置されます。公共施設を結ぶバスとして、ご利用ください。

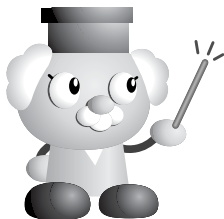
問い合わせ / バス経路の変更に関するお問い合わせは、越後柏崎観光バス(☎83・5590)または商工観光課まで

10月18日(月)～24日(日)は

行政相談週間

市民生活課 ☎83・3509

行政相談委員制度をご存知ですか



行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受けて、行政の困りごとの相談に応じて、相談者に必要な助言や関係行政機関などにその苦情や要望を照会し、回答する仕事を無報酬で行っています。

市内の行政相談委員

- 池田千江(元中子) ☎82・5478
- 山關忠一(稲荷町) ☎82・6480

相談の内容は？

国の行政機関の業務のほか、独立行政法人や特殊法人の業務、国から県や市が法令により受託している業務や補助を受けて行っている業務などについて、苦情や要望の相談に応じています。

例えば・・・

登記事務、国有財産、社会福祉、医療保険、年金、労働基準、雇用保険、国道・高速道路、一級河川、電気通信、旅客鉄道・自動車、郵便・貯金・簡易保険、男女共同参画に関する施策など
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。

相談日

定例相談は、原則として毎月第2・第4水曜日の午前9時～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付けています。

10月は定例相談に替わり移動特設相談所と巡回相談所を開設します。

移動特設相談所

- 日時 / 10月3日(日) 午前10時～午後3時
- 会場 / 総合体育館(おぢや健康福祉まつり会場内)
- 申込 / 当日会場で受付

巡回相談所

- 日時 / 10月27日(水) 午前9時～正午
- 会場 / 川井連絡所 ●申込 / 当日会場で受付



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 新潟市西大畑町5191)

- 行政苦情110番：おこまりならまる・まるくじょーひやくとうばん0570・090110
(FAX: 025・224・5839)
- インターネット：<http://www.soumu.go.jp/>

ごみの野焼きは禁止です

市民生活課 ☎83・3509



ごみの野焼きは禁止されています。

ごみの野焼きは近所に迷惑をかけるばかりでなく、キチンとした燃焼ができなく、不法投棄などと同じに環境汚染の原因にもなります。

ドラム缶などによるごみの焼却も野焼きとして禁止されています。

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。

福 祉

10月は里親月間です

健康福祉課 ☎83・3517

里親制度をご存じでしょうか。

近年、児童虐待などで家庭に恵まれない児童が増えています。こうした児童の多くは、児童福祉施設で暮らしていますが、児童の健全な成長には、あたたかい家庭での生活が欠かせません。このため、児童福祉法で家庭養育制度が設けられ、児童の幸せのために、「里親制度」が大切な役割を果たしています。

里親には養育里親、短期里親、親族里親、専門里親の4種類があり、児童の状態に合わせて、里親の家庭を提供頂くこととなります。

里親制度について詳しくお知りになりたい方は、児童相談所にお尋ねください。

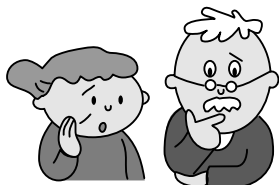
問い合わせ /

新潟県六日町児童相談所
〒949-6623 南魚沼郡
六日町大字六日町620-2
☎025・770・2400

健康

高齢者のこころの元気
支援講座講演会

健康センター ☎83・3640



日時 / 10月16日(土)

午後1時30分～3時30分

会場 / 健康センター

内容 / 「うつ病とその予防～高齢者のうつを中心に～」

講師 / 小出病院精神神経科部長
高橋邦明医師

参加無料

問い合わせ /

小出地域振興局 健康福祉部

☎025・792・8614

出店者募集

サンプラザイベントへの
出店者募集

商工観光課 ☎83・3512

サンプラザでは市内の団体・グループによる地場野菜や手作りの民芸品、小物などを直売する下記のイベントの出店者を募集しています。

イベント名 /

●秋市

・開催日時 / 10月3日(日)

午前10時～正午まで

●定期市

・開催日時 / 10月・11月の

第2・第4日曜日

午前10時～正午まで

会場 / サンプラザ2階ロビー

出店料 / 無料

申込・問い合わせ /

サンプラザ ☎83・4800

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

健康センター ☎83・3640

平成13年11月に予防接種法の一部が改正され、高齢者のインフルエンザ予防接種に予防接種費用の一部が公費負担されます。

対象者

- 予防接種をする日に65歳以上の方
- 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害を有する方（事前に市の予防接種担当窓口にご相談ください）

実施医療機関

小千谷市、または、北魚沼郡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がありますので、医療機関に実施の有無を確認してください）。直接、ご自分のかかりつけの医療機関（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。

接種実施期間

平成16年10月1日から平成17年3月31日までです（医療機関でかならず接種日をご確認ください）。

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ので、遅くとも12月中には接種を受けましょう。

自己負担額

予防接種費用1,050円(消費税込み)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、過去にワクチンや鶏卵・鶏肉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、責任をもって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分間は急な副反応が起こることがあるため、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・はれ・痛み・熱が出る・寒気がする・頭痛・全身のだるさがあるなどの症状がありますが、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。

問い合わせ

ご不明な点はかかりつけの医療機関、または健康センターまでご連絡ください。

イベント

TMO小千谷
 イベントのご案内
 商工観光課 ☎83・3512

不用贈答品即売会

商工観光課 ☎83・3512

使われずに家庭で眠っている贈答品に光をあて、有効利用を図るために即売会を開催します。掘り出し物がたくさんです。お誘いあわせのうえ、ご来場ください。

不用贈答品の出品者も募集しています。

不用贈答品即売会

日時 / 10月3日(日) 午前10時~正午

会場 / サンラックおぢや 大ホール

贈答品出品者受付

日時 / 10月1日(金) 午前9時30分~午後4時30分

会場 / サンラックおぢや 大ホール

取扱商品 / 贈答品(新品に限定。衣類は除く。食品は消費期限、賞味期限内のものに限る)

出品物は直接、各自で会場にお持ちください。

参加費など /

- ・参加費 = 1品につき10円
- ・売上金から販売手数料(売上金の10%)を差し引いた金額を出品者にお渡しします。

問い合わせ /

新潟県消費者協会小千谷支部事務局(商工観光課内)



東地区パラソル市場

うまいものコーナーなど盛りだくさんのイベントでお待ちしています。

日時 / 10月2日(土)
 午後2時~5時

場所 / 東栄1丁目
 原信駅前店前アーケード内

内容 / 豚汁・モツ鍋・餅つき・趣味の手作り作品市など

その他 / エコバックの販売を行います。

問い合わせ / TMO推進室(小千谷商工会議所内 東地区担当)

☎81・1300

小千谷うまいもの祭・
 本町イキイキ商業まつり

食品産業振興のため、市内で生産・製造される食品関連産品を一堂に集めた



「うまいもの祭」と、本町に賑わいを呼ぶ「本町イキイキ商業まつり」を同時開催します。

日時 / 10月3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 /

- テント市・まんぷく市・フリーマーケットのほか、日本酒利き酒、もちつき、小千谷そば早食い選手権などの各種イベント
- 和菓子、米菓、小千谷そば、笹団子、大福、惣菜、漬物、地野菜など展示即売会

問い合わせ / 小千谷商工会議所・TMO推進室(本町地区担当)

☎81・1300

講座・教室

STA講座・受講者募集

商工観光課 ☎83・3512

ご希望の方は、信濃川テクノ・アカデミー(☎82・8282)へお申込みください。

Access入門講座

日時 / 10月18日(月)・20日(水)・22日(金)、午後6時30分~9時30分

内容 / Accessの基本操作やデータ管理方法などリレーショナル・データベースソフトの利用

受講料 / 9,450円+テキスト代

定員 / 15人

申込締切 / 10月7日(木)

第5回おぢやれ寄席

社会教育課 ☎82・9111

人気番組「笑点」レギュラーの三遊亭小遊三をはじめ、豪華キャストで開催します。

前売り券は、お早めにお求めください。

日時 / 10月16日(土)

● 開場 : 午後5時30分~

● 開演 : 午後6時~

会場 / 市民会館大ホール

内容 / 落語・マジック・声帯模写・講談

入場料 / 2,500円

(当日3,000円)

チケット取扱・問い合わせ / 小千谷落語を楽しむ会(小千谷新聞社・市民会館ほか)

エンジョイ
エアロビクス教室
社会体育課 ☎83・0077

対象 / 市内に在住または在勤の方
(学生は除く)

講師 / かむろ真鶴インストラクター

申込 / 10月3日(日)までに参加料を添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 /

- 夜の部の重複申込はできません。
- 6時30分コースには保育ルームを設置します。

利用を希望される方は参加申込とともに9月30日(木)までにお申し込みください(お子さま1人につき1回300円、定員6人、当日申込は受け付けません)。詳細はお問い合わせください。



夜の部

6時30分コース・期

日時 /

10月5日～12月21日(火曜日、11月15日のみ月曜日、計10回)
午後6時30分～7時30分

会場 / 総合体育館軽運動場

参加料 / 2,500円

定員 / 45人

夜の部

7時45分コース・期

日時 /

10月5日～12月21日(火曜日、11月15日のみ月曜日、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

参加料 / 2,000円

定員 / 130人

鑑賞ツアー

「ミュージカル みちぶしん」

社会教育課 ☎82・9111

【特別限定御招待】一緒にミュージカルを見に行きませんか。カラフルで楽しいステージ、迫力ある舞台。あのバルセロナオリンピック芸術祭公演にも招かれた劇団ふるさときゃらばんの公演です。

日時 / 10月8日(金)、午後5時30分：市民会館出発、午後9時10分：市民会館到着

会場 / 長岡市立劇場

参加費 / 無料

座席 / 全席自由

定員 / 25人(定員になり次第締切)

申込 / 10月4日(月)までに社会教育課へ申し込みください。



スポーツ

健康生活講座

社会体育課 ☎83・0077

テーマ /

毎日を健康に過ごすために

対象 / どなたでも参加できます。

期日・内容 /

- 10月7日(木) = 講演「食と健康」 講師 = 上村伯人さん(小出町上村医院院長)
 - 10月14日(木) = 講演「健康と体重管理」 講師 = 和平千理さん((社)新潟県労働衛生医学協会管理栄養士)
 - 10月21日(木) = 講演「いきいき人生・笑いと健康」 講師 = 大西金吾さん((社)新潟県労働衛生医学協会教育研修部長)
 - 10月28日(木) = 講演「スポーツとウェルネス」 講師 = 杉本英夫さん(新潟大学教育人間科学部教授)
- 会場** / サンラックおぢや
時間 / 午後7時30分～9時
参加無料
申込 / 総合体育館内社会体育課へ

ホットプラザ

講座受講生募集

勤労青少年ホーム ☎82・8510

対象 / 市内在住または在勤でおおむね30歳以下の勤労者

受付 / 平日の午前8時30分～午後10時(電話または直接事務室へ)

その他 / 受講料(材料費など)のほかにホーム自治会費1,000円が必要です(今年度登録済の方は不要)。詳しくは勤労青少年ホームへお尋ねください。

フラワーアレンジメント講座



日時 / 10月7日～1月20日(第1・第3木曜日、計8回)、午後7時～9時

会場 / 勤労青少年ホーム講習室

講師 / 酒井美津子さん

受講料(材料費) /

16,000円

(1回につき2,000円)

定員 / 15人

閲覧コーナーをご利用ください

総務課 ☎83・3506

市の施策に関する各種計画書や冊子を、より多くの方から見ていただくため、閲覧コーナーを設置しました。どうぞお気軽にご覧ください。

場所 / 市役所 2階 市民ホール、市立図書館 2階 郷土図書コーナー
閲覧している各種計画書・冊子 /

- 第三次小千谷市総合開発計画（平成8年作成）
- 第三次小千谷市総合開発計画 後期基本計画（平成13年作成）
- おぢや男女共同参画プラン（平成14年作成）
- 行政改革実施計画（平成15年作成）
- 中心市街地活性化基本計画（平成13年作成）
- 生活交通確保計画（平成15年作成）
- 高齢者保健福祉計画及び第2期介護保険事業計画（平成15年作成）
- 母子保健計画（平成14年作成）
- 平成16年度 ガスの供給計画（平成16年作成）
- 信濃川下流域関連公共下水道事業計画変更認可申請書(平成14年作成)
- 子育て支援ガイド（平成15年作成）
- 小千谷市の社会福祉（平成15年作成）
- 平成16・17・18年度小千谷市学校教育実践上の努力点(平成16年作成)
- 小千谷の歴史（23版）(平成16年作成)
- わたしたちの小千谷市 - 小学校社会科副読本 - （平成16年作成）
- 小千谷の教育 研究編（平成15年作成）
- 小千谷の教育 ふれあい！アクティブ小千谷の子 実践編(平成15年作成)
- 生涯学習推進基本構想（平成4年作成）
- 議会のあゆみ - 13集 - （平成15年作成）
- はい！市役所です。（平成15年作成）
- 市勢要覧（平成11年作成） ● 市税概要（平成15年作成）
- 小千谷市の環境～豊かな環境を未来に～（平成15年作成）
- 小千谷市統計書 平成15年版（平成16年作成）
- 長岡地域広域市町村圏計画（平成13年作成）

ちょっと知的な私に！

平成周辺史跡めぐり参加者募集

日時 / 10月10日(日)

Aコース：午前10時～

慈眼寺（河井継之助会談の場） 戊辰戦争合同墓地 魚沼神社 明石堂 食い道楽・職の市

Bコース：正午～

照専寺 慈眼寺（河井継之助会談の場） 明石堂 極楽寺 松涼寺 専正寺（太子堂） 食い道楽・職の市

各90分コース、寺社の関係で当日コースが変更になる場合があります。

参加費 / 無料

申込・問い合わせ /

TMO推進室（小千谷商工会議所内 平成地区担当）☎81・1300



慈眼寺

平成なつかし物語 第3弾「雁木ギャラリー」「食い道楽・職の市」

日時 / 10月10日(日)午前10時～午後3時

場所 / 旧寺町通り

秋期若返り健康教室

社会体育課 ☎83・0077

内容 / 肩こり・腰痛・転倒防止の体操など

対象 / 市内に在住の60歳以上の方

講師 / 市体育指導委員

参加料 / 700円（1会場分）

申込 / 両会場とも10月12日(火)までに参加料を添えて総合体育館内社会体育課または勤労青少年ホーム（☎82・8510）へ

その他 / 途中参加も可能です。両会場の重複参加も可能です。

西小千谷会場

日時 / 10月14日～12月16日（木曜日、計10回）午前10時～11時30分

会場 / 総合体育館

東小千谷会場

日時 / 10月13日～12月22日（水曜日、計10回）午前10時～11時30分

会場 / 東小千谷体育センター

第45回夜間

バドミントン大会

社会体育課 ☎83・0077

日時 / 11月1日(月)～19日(金)（土・日曜、祝日は除く）、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（学生を除く）

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2,000円

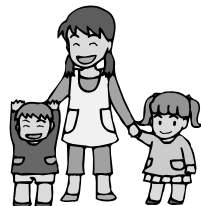
申込 / 10月17日(日)までに参加料を添えて総合体育館内社会体育課へ

代表者会議 / 10月26日(火)、午後7時30分～、総合体育館

ミニ情報

小千谷幼稚園オープンディ

幼稚園に関心のある方、普段の活動を体験してみませんか。



日時 / 10月6日(水)~8日(金)

- 午前9時~11時：活動体験
- 午前11時~11時30分：説明

会場・問い合わせ /

小千谷幼稚園 ☎82・7625

人形劇「ピノッキオ」

劇団「小さいお城」による大型人形劇です。

日時 / 10月9日(土)

午前10時と午前11時10分の2回公演です(各50分)

会場 / サンラックおぢや

3階大ホール

入場無料

主催・問い合わせ /

小千谷幼稚園 ☎82・7625

アンサンブルオピリー

inかたかい

アンサンブルオピリーの演奏会が開催されます。

日時 / 10月2日(土)

- 開場：午後6時30分~
- 開演：午後7時~

会場 / 片貝総合センター

3階ホール

出演 / フルート：堀井康子、チェロ：片野大輔、ピアノ：山家慶子

プログラム / ビートルズメドレー、日本の四季メドレー、リベルタンゴ

入場無料

その他 / 幼児を連れての入場はご遠慮ください。

主催・問い合わせ /

かたかい音楽を楽しむ会

(事務局：横山 ☎84・2712)

第45回

小千谷・川口駅伝競走大会

社会体育課 ☎83・0077

日時 / 11月7日(日)、午前8時10分~開会式、総合体育館前

参加資格 / 小千谷市・川口町と近隣市町村の中学生以上

部門 / 一般男子1部 一般男子2部 高校男子の部 中学男子の部 一般女子の部 女子の部

参加料 / 小千谷市・川口町に在住または在勤・在学の方のみで構成のチームは参加無料。その他は1チーム1,000円

申込 / 10月22日(金)までに総合体育館内社会体育課へ

代表者会議 / 10月27日(水)、午後7時~、総合体育館

善意に感謝

養護老人ホームへ

匿名(まぐろと野菜の味噌煮、シシャモ天ぷら、切り昆布煮各50人分) 小千谷仏隆会(法話、お供物) 込田正博(滝谷、仏花、お茶) 北保育園、小栗田子供会(ふれあい交流)

小栗田の里へ

田中タカ(本町1、雑巾) 水内博文(五辺、菓子) 谷内泰男(岩沢山谷、焼きそば) 本田ツイ(新屋敷、菓子) 富井富男(千谷川2、菓子) 中野忠男(山谷、菓子) 西脇紀美子(本町2、食用油) 渡辺京子(城内1、菓子・バナナ) 細貝ヨシ(船岡3、下着類ほか) 吉田まさ子(四之町、紙オムツ) 匿名(まぐろと野菜の味噌煮、シシャモ天ぷら、切り昆布煮各100人分)

万灯来園(老人ホーム・小栗田の里)

勤労青少年ホーム 小千谷鉄工協同組合 千谷川町内会 上ノ山町内会 越後おぢや農業協同組合

スポーツ振興計画策定のための

意識調査

社会体育課

☎83・0077



「健康やスポーツに関する意識調査」を実施します。

この調査は、みなさんが日頃どのような運動やスポーツを行っているか、健康や体力についてどのような意識を持っているかをお聞きし、今後のスポーツ振興計画づくりの参考にします。

16歳以上の方へは抽出によるアンケート調査を実施するほか、小学5年生から中学3年生までは学校を通して、全員からアンケートによりご意見をいただきます。ご協力をお願いします。

サンククリーン時水 ダイオキシソ類測定結果

小千谷地域広域事務組合
総務課 ☎83・0234

サンククリーン時水(時水清掃工場)の平成16年6月のダイオキシソ類測定結果(排ガス)をお知らせします。

6月測定値	
1号炉	0.026ナノグラム
2号炉	0.0015ナノグラム

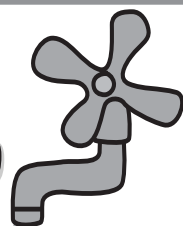
排ガスの基準値

- 1ナノグラム以下
ナノグラム
- 1ナノグラムは10億分の1グラム

市制施行50周年記念

2004年

ガス水道・下水道まつり



“^{しずく}青い炎とひと雫の水 地球のめぐみ展”

日時 / 10月3日(日) 午前10時～午後4時

会場 / サンプラザ

ガスPR展

お買い得! ガス器具の販売 最新ガス器具の展示 ほか

水道PR展

水道なんでも相談 環境PR模型 ほか

下水道PR展

下水道相談コーナー 水洗トイレの展示 ほか

お楽しみコーナー

ゲームコーナー

お楽しみ抽選会 ほか



問い合わせ / ガス水道局 ☎ 82・4115

県高齢者総合相談センター

中高年向けテレホンサービス
中高年の方に役立ついろいろな情報
をテレホンサービスでお知らせして
います。

電話番号 /

☎ 025・281・5550

(24時間年中無休)

放送予定 /

- 9月30日～10月13日
「肩こりと五十肩の解消法」
- 10月14日～10月28日
「よく眠れない人のために」

高齢者とその家族のよろず相談

お年寄りやその家族の方々が抱える
悩みごとや、心配ごとの相談を無料
でお受けします。

電話番号 /

☎ 025・285・4165

(土日祝日と年末年始を除く、午
前9時～午後5時)

その他 / 「法律」・「医療」・

「税金」などの専門相談は日時が
まっており、予約が必要です。日程
など詳しくはお尋ねください。

11月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課 ☎ 83・3514

入居可能日 / 11月1日(月)

申込 / 10月15日(金)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。

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。

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額	概要
市営木津団地住宅 (木津団地)	3	3,300～ 9,600	ブロック平屋建、2K、物置兼 浴室(風呂無)
市営浦ノ山ブロック住宅 (千谷川2丁目)	1	9,600～ 15,800	ブロック2階建、3K、浴室(風 呂無)
市営宮之下団地住宅 A・B棟(城内2丁目)	3	11,800～ 26,300	鉄筋4階建、3DK、浴室(風 呂無)ベランダ、物置
市営リバーイースト 1・2号棟(元中子)	6	44,000	鉄筋5階建、3DK、浴室(風 呂付)、バルコニー、屋外物置、 駐車場
市営リバーイースト3号棟 (旭町)	6	41,000	鉄筋5階建、3LDK、浴室(風 呂付)、バルコニー、屋外物置、 駐車場

消防演習のお知らせ

小千谷地域消防本部

警防課 ☎ 83・0237

小千谷市消防団の消防演習が行われます。

日時 / 10月10日(日) 午後0時45分～

場所 /

● 本町2丁目地域(火災想定訓練)

● 小千谷小学校グラウンド(演習)

交通規制 / 午後0時45分～午後1時20分の間、国道
291号線、本町2丁目地内が通行止めとなります。

その他 / 当日は、午
前7時に召集信号の
打鐘とサイレンの吹
鳴を行います。

火災とお間違いの
無いようお願いしま
す。



10月の予定 OCTOBER

1	金	情報化月間・高齢者雇用促進月間・仕事と家庭を考える月間・住宅月間・輸入拡大月間・リサイクル推進月間・食生活改善普及月間・体力づくり強調月間・母子保健強調月間・健康強調月間・都市緑化月間・郵便貯金月間・土地月間・臓器移植推進月間・公正競争規約普及月間・牛乳乳製品月間・里親月間・共同募金運動・麻薬覚せい剤乱用防止運動・「法の日」週間・全国労働衛生週間・土地の日・浄化槽の日・デザインの日・メガネの日 ・おぢや健康福祉まつりオープニングナイト レクダンス「小千谷夜曲」ほか 西田善夫さん講演会「スポーツのドラマに学ぶ」 (18:30開場、19:00開演/市民会館)
2	土	・東地区バラソル市場(14:00~/東栄1、原信駅前店前)
3	日	・第27回小千谷トリムウォーキング大会 (受付8:00~8:30/総合体育館) ・下水処理場親子見学会(9:00~/サンブラザ集合) ・全血献血(9:30~/総合体育館) ・おぢや健康福祉まつり(10:00~/総合体育館) ・ガス水道・下水道まつり(10:00~/サンブラザ) ・サンブラザ「秋市」(10:00~/サンブラザ) ・不用贈答品即売会(10:00~/サンラックおぢや) ・闘牛の郷ふれあいフェスタ(10:00~/小千谷闘牛場駐車場) ・小千谷うまいもの祭(10:30~/本町2丁目) ・牛の角突き(13:00~/小千谷闘牛場) ・巫女節サミット(13:00~/市民会館)
4	月	都市景観の日・里親デー
5	火	・心の健康相談(13:00~/健康センター)
6	水	国際文通週間・国際協力の日・国際ボランティア貯金の日 ・女性のためのキャリアアップセミナー (13:30~/市役所大会議室)
7	木	・健康生活講座(19:30~/サンラックおぢや)
8	金	寒露 ・鑑賞ツアー(17:30/市民会館出発) ・わいわいフォーラムPart3(19:00~/サンブラザ)
9	土	世界郵便デー ・ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座、依頼会員登録説明会(9:00~/わんパーク)
10	日	目の愛護デー ・市報おぢや発行 ・平成町周辺史跡めぐり(10:00~/12:00~/慈眼寺ほか) ・市消防団消防演習(12:45~/本町2ほか)
11	月	体育の日
12	火	・脳卒中後遺症者家族のつらい(9:30~/健康センター)
13	水	国際防災の日
14	木	鉄道の日 ・健康生活講座(19:30~/サンラックおぢや)
15	金	
16	土	世界食糧デー ・高齢者のこころの元気支援講座講演会 (13:30~/講師:高橋邦明医師/健康センター) ・第5回おぢやれき席(開場17:30~/市民会館)
17	日	薬と健康の週間・新潟県知事選挙投票日
18	月	秋の行政相談週間・統計の日
19	火	・思い出の写真展、小千谷の祭り写真展 (10:00~/サンブラザ/24日まで)
20	水	皇后誕生日・土用 ・うぶごえ教室(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)
21	木	・健康生活講座(19:30~/サンラックおぢや)
22	金	・キラキラタイム(10:30~/わんパーク)
23	土	高圧ガス保安活動促進週間・霜降 ・ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座 (9:30~/わんパーク)
24	日	国連デー
25	月	・市報おぢやお知らせ版発行 ・お年寄りの心の相談会(13:30~/健康センター)
26	火	原子力の日・十三夜 ・全血献血(9:30~/エヌエスアドバンテック(株))
27	水	読書週間
28	木	・キラキラおたのしみ会(10:00~/わんパーク) ・健康生活講座(19:30~/サンラックおぢや)
29	金	・子育てなんでも相談(10:00~/わんパーク)
30	土	・思春期保健電話相談(13:00~/TEL83・3640)
31	日	・第44回新潟県錦鯉品評会(一般公開)(8:00~/総合体育館)

相談名	開催日	時間	会場	問い合わせ・申込
行政相談	10.3(日)	10:00~15:00	総合体育館	市民生活課 ☎83・3509
	10.27(水)	9:00~12:00	川井連絡所	市民生活課 ☎83・3509
法律相談	10.12(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

検診名	月日	受付時間
4カ月児健康診査	10.7(木)	13:00~13:15
10カ月児健康診査	10.6(水)	13:00~13:15
1歳6カ月児健康診査	10.26(火)	13:00~13:20
2歳児歯科検診	10.28(木)	9:00~9:10
3歳児健康診査	10.27(水)	13:00~13:20

対象	月日	受付時間	会場
東小千谷・浦柄・東山	10.13(水)	8:00~10:30	東小千谷体育センター
	10.14(木)		
全町内 (東小千谷・東山地区を除く)	10.15(金)		総合体育館
	10.18(月)		
	10.19(火)		
	10.20(水)		
	10.21(木)		
	10.22(金)		

対象	月日	受付時間	会場
二俣、逃入	10.4(月)	7:30~9:00	二俣公民館
桜町(上・中・下)		7:00~11:00	西部開発センター
蕨生、横渡	10.6(水)	8:30~11:00	蕨生集落センター
浦柄	10.25(月)	7:30~9:00	浦柄公会堂
小栗田		7:30~11:00	小栗田多目的センター
吉谷(二俣、逃入を除く)、谷内	10.27(水)	8:30~11:00	吉谷トレーニングセンター
	10.28(木)		

対象	月日	受付時間	会場
4月以降に申し込まれた方	10.4(月)	13:45~14:30 外科外来の前で 両検診を同時に 受け付けます。	小千谷総合病院
	10.18(月)		
4月以降に申し込まれた方	10.4(月)	13:30~14:00 総合受付前で、 両検診を同時に 受け付けます。	魚沼病院
	10.18(月)		
4月以降に申し込まれた方	10.5(火)	9:00~12:30 15:00~17:30 両検診を同時に 受け付けます。	森平レディース クリニック
	10.12(火)		