

小千谷を描く No. 488 南荷頃の高台を描く

蘭木のトンネルを抜けると、夏雲立つ南荷頃の高台に家々の屋根が光っていました。もし、こちらの方に、気軽に「自然いっぱいで、景色も良くていいですね」なんて話しかければ、「おめ方ぞう思つかも知んねども、冬の雪ん中でのこと言えは、そらゆつたもんじゃないて」と返されるだろうなと、自分一人で会話してみました。

(絵と文・西脇正久さん)



Copyright (C) 2011 Masao-Tanaka All Rights Reserved

●今月の主な内容

片貝まつり	2 ~ 3
図書館新刊紹介	5
はつらつまママさんバレーボールin小千谷	7
水痘予防接種、高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ	9
ハートフルセミナー体験講座	10
健康の情報	12 ~ 13

9月8～10日

片貝まつり

■問い合わせ／
 ▼片貝まつり実行委員会 ☎84・3900
 ▼商工観光課・小千谷観光協会 ☎83・3512

奉納煙火（花火大会）のご案内

9日(火)・10日(水)両日とも19:30～22:20

日	時間	内容	日	時間	内容
9日(火)	20:05	正二尺玉	10日(水)	14:00	真昼の正三尺玉
	21:00	正三尺玉		20:30	正三尺玉
	22:00	正四尺玉		22:00	正四尺玉

行事のご案内

日	時間	内容	場所など
8日(月)	15:30～	伝統祭り屋台 ^{ひきまわ} 廻し	一之町～四之町～高見～浅原神社境内～ふるさと会館
	19:15～	民踊流し	一之町～五之町
	19:30～	よさこい踊り	JA越後おぢや片貝中央支店駐車場
9日(火)	昼夜	玉送り（町内各支部若・小若衆、厄年各同級会）	片貝町内
	8:00～15:00	筒引き	八島～一之町～浅原神社
	18:50～21:00	お囃子コンクール	浅原神社境内相撲場
	19:15～	名物奉納花火太鼓	栈敷お立台
	随時	物産おみやげ販売所	表三之町特設会場
10日(水)	昼夜	玉送り（町内各支部若・小若衆、厄年各同級会）	片貝町内
	10:00～	小学生鼓笛隊パレード	一之町～五之町
	10:30～	片貝伝統芸能保存会古式玉送り	一之町観音寺出発
	12:00～	県下選抜相撲大会	浅原神社境内相撲場 （日本相撲協会公認第1号相撲場）
	14:15～	四尺太鼓の競演、片貝大花火音頭、越後花火甚句、民踊団体出演	栈敷お立台
	19:15～	名物奉納花火太鼓	
	随時	物産おみやげ販売所	表三之町特設会場

交通のご案内

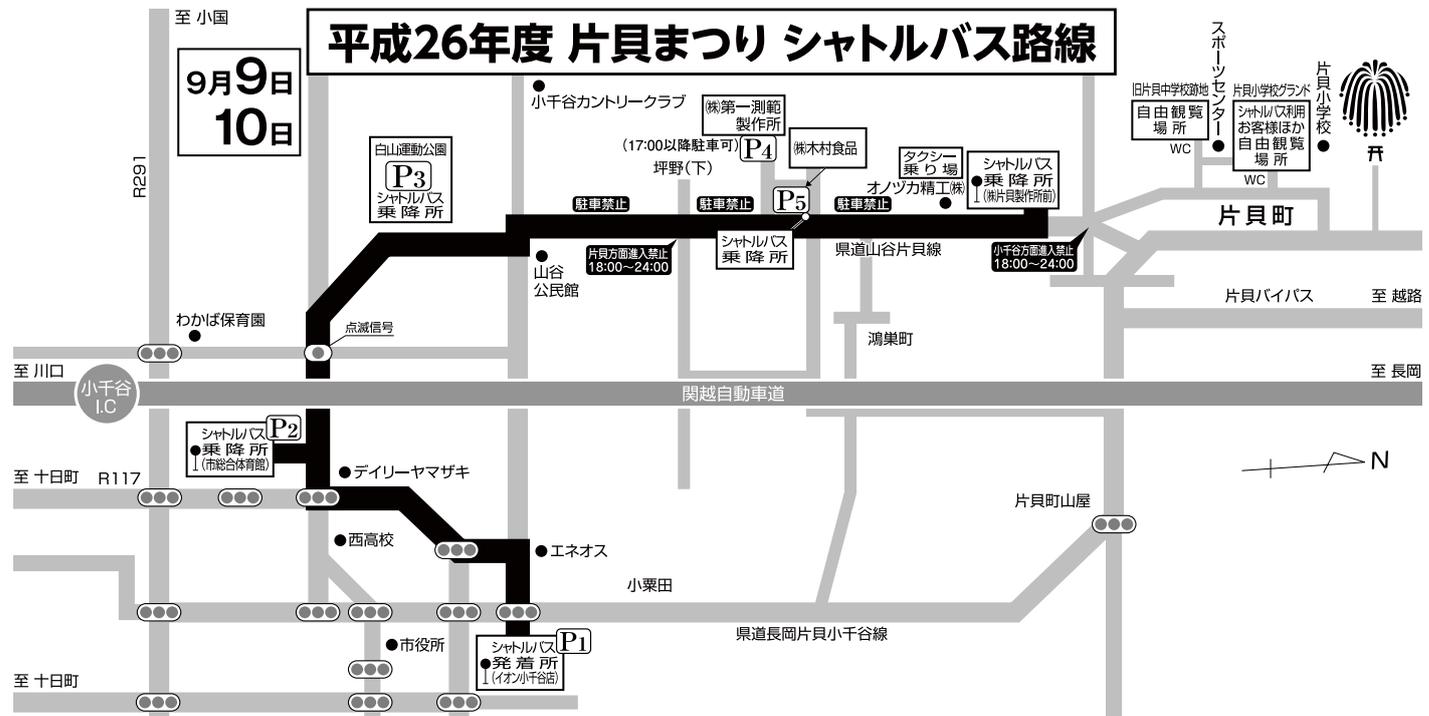
シャトルバス 往路／15:00～19:30 復路／20:30～23:00	【運行経路】イオン小千谷店駐車場～総合体育館正面玄関前～白山運動公園駐車場～西部工業団地～(株)片貝製作所（片道300円）
臨時バス (いずれも22:45発)	【小千谷駅行】(株)片貝製作所駐車場～(坪野経由)～小千谷駅 【長岡駅行】幹線農道五之町岩野線の五之町入口から100mバイパス寄り～(来迎寺経由)～長岡駅
臨時タクシー乗り場	▷北越銀行(株)片貝支店駐車場 ▷一之町オノツカ精工(株)前（山谷・小千谷市街地方面専用）
臨時駐車場	左ページ路線図などを参照してください。

●9日・10日の交通規制

片貝町内	10:00～	二之町片貝醫院から四之町金盛屋まで通行止
片貝バイパス	13:00～23:00	一之町入口から来迎寺方面に向かい、長岡消防署越路出張所脇信号まで一方通行
高速道路側道ボックス42から小千谷市街地方面	13:00～23:30	一方通行（駐車禁止）
一之町片貝中学校登り口五叉路から山谷・小千谷市街地方面	18:00～24:00	シャトルバス路線のため車両進入禁止
片貝町内一般道路	18:30～23:30	左ページの交通規制図を参照してください。

- ▶会場周辺はたいへん混み合います。雑踏事故や盗難、迷子などに十分ご注意ください。
- ▶駐車場が少ないため、シャトルバスをご利用ください。
- ▶交通安全と事故防止対策のため、警察官や交通安全協会片貝支部役員、交通指導員、警備会社ガードマンの指示に従うよう、ご理解とご協力をお願いします。
- ▶ごみは、必ずお持ち帰りください。

平成26年度 片貝まつり シャトルバス路線



片貝まつり 臨時駐車場

西部線関係 無料駐車場 (シャトルバス関係) 場所	(普通車)
P1 イオン小千谷店	約300台
P2 市総合体育館	約300台
P3 白山運動公園	約400台
P4 特第一測範製作所 17:00以降	約200台
P5 西部工業団地造成地 (榊木村食品用地)	約100台

イオン小千谷店～片貝間のシャトルバスは、(行き)イオン発15:00～19:30まで、(帰り)片貝製作所前発20:30～23:00まで、随時運行いたします。(片道300円)
お問い合わせは……越後交通(株) 小千谷営業所 TEL.0258-83-2442
北越後観光バス(株) 小千谷営業所 TEL.0258-83-5590

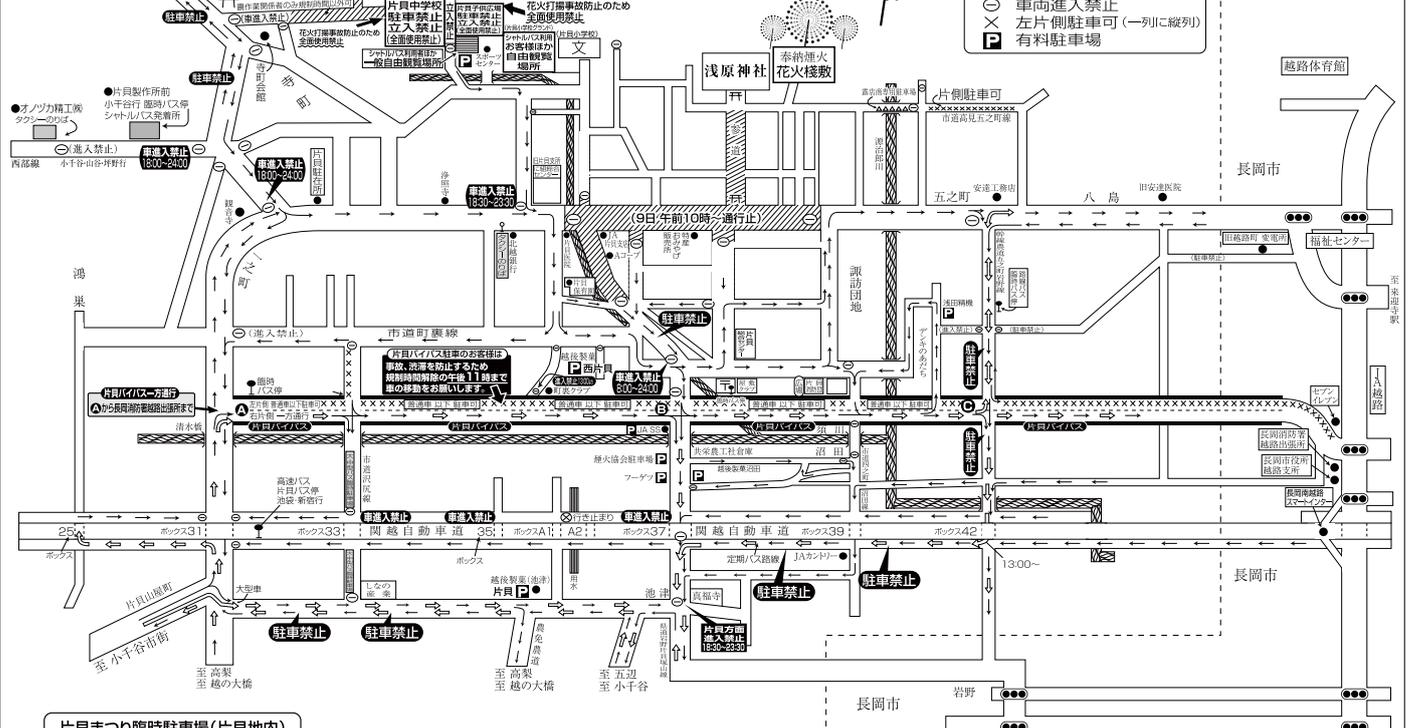
〔9月9日・10日〕 片貝まつり交通規制図

1. 片貝バイパス一之町入口(A)・(B)・(C)から長岡消防署越路出張所十字路(伊達橋南流、橋之内側)まで一方通行となります。
2. バイパス(A)から長岡消防署越路出張所までの間左側普通車以下駐車可となります。(13:00～23:00) (係員の指示に従ってください)
3. バイパス駐車中の事故等については、一切責任を負いません。運転手の皆さんは事故のないよう十分にご注意ください。

午後から夜間の規制時間

- 一般道路 午後6時30分～午後11時30分
- 片貝バイパス 午後1時00分～午後11時00分
- 高速道路側道 午後1時00分～午後11時30分
- シャトルバス路線(西部線) 午後6時00分～午後12時00分

問合せ先：片貝まつり実行委員会 ☎0258-84-3900



凡例

- 車両通行止
- 迂回路(大型車)(路線バス)
- 迂回路(小型車)
- 車両進入禁止
- 左片側駐車可(一列に縦列)
- 有料駐車場

片貝まつり臨時駐車場(片貝地内)

無料駐車場 普通車	約	有料駐車場 普通車 1台2,000円	約
片貝スポーツセンター駐車場	50台	煙火協会駐車場	60台
市道高見五之町線(五之町八島地内)	60台	越後製薬(株)片貝西工場	40台
片貝バイパス左側車線	700台	浅田精機	100台
		越後製薬(株)片貝工場(池津)17時以降	100台

お知らせ Information

相談

高齢者・障がい者人権相談

新潟地方法務局・新潟県人権擁護委員連合会では、9月8日(月)から9月14日(日)までを「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が高齢者や障がい者をめぐるさまざまな人権に関する相談を電話でお受けします。秘密は固く守られます。

■日時／
▽9月8日(月)～9月12日(金)午前8時30分～午後7時
▽9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時

■相談電話番号／☎0570・003・110 (全国共通人権相談ダイヤル)

■相談無料

■事前予約不要

■問い合わせ／新潟地方法務局
長岡支局 ☎33・6901

長岡年金事務所出張相談

長岡年金事務所の職員による出張相談を行います。年金について聞いてみたいことがある方、ふだん長岡年金事務所へ行く機会がない方は気軽に相談ください。

■日時／9月10日(水)・24日(水)午前10時～午後3時

■会場／市民会館

■内容／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

■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／長岡年金事務所お客様相談室 ☎88・0006 FAX 37・1611

子どもの人権相談

新潟県人権擁護委員連合会では、9月13日(土)・14日(日)の2日間を、「全県子どもの人権相談日」として、人権擁護委員が子どもの人権に関する相談を電話で受け付けます。秘密は固く守られます。

■日時／9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時

■相談電話番号／☎0120・007・110 (全国共通フリーダイヤル)

相談無料

事前予約不要

■問い合わせ／新潟地方法務局
長岡支局 ☎33・6901

児童思春期精神保健福祉相談会

児童期からのこころや発達に関する悩みについて、本人や家族、支援者の相談を受け付けます。秘密は固く守られます。

■日時／9月16日(火)午後2時～4時

■会場／長岡地域振興局健康福祉環境部1階会議室(長岡市川崎町2711番地1)

■対象／学齢期以上の年齢でこころや発達に関する問題を抱えている本人や家族、支援者

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／9月12日(金)午後5時

■その他／1人1時間(先着2人)

■申込・問い合わせ／長岡地域振興局健康福祉環境部地域保健課 ☎33・4931



無料相続相談会

関東信越税理士会新潟県支部連合会と新潟県司法書士会では、相続税や相続手続き、遺言についての相談会を開催します。

■日時／9月27日(土)午前10時～午後4時

■会場／長岡市立劇場(長岡市幸町二丁目1番2号)

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。(定員になり次第締め切ります)

■申込・問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

認定こども園・幼稚園 見学会・入園説明会

市内の認定こども園・幼稚園では、下記のように施設の見学会と平成27年度入園説明会を開催します。

気軽にご来園ください。詳細は各施設にお問い合わせください。

施設名／電話番号	開催日	時間	内容
ひばり認定こども園 ☎82-6110	9月 6日(土)	午前10時～11時	施設見学会
	10月 8日(水)	午前10時～11時30分	施設見学会、入園説明会
	10月 9日(木)	午前10時～11時	入園説明会
つくし幼稚園 ☎82-7213	9月19日(金)	午前10時～11時30分	園内自由見学会、説明会
	10月 4日(土)	午前10時～11時30分	親子で楽しく活動後、説明会
	10月24日(金)	午前10時～11時30分	入園説明会
小千谷認定こども園 ☎82-7625	9月27日(土)	午前10時～11時30分	入園説明会
	10月 3日(金)	午前10時～11時30分	園内自由見学会と簡単な説明会
	10月31日(金)	午前10時～11時30分	入園説明会

子育て支援

子育て講座

○親子でふれあう！
ベビーマッサージ

ベビーマッサージは、赤ちゃんの心と体の成長にとっても良い影響があります。講座に参加し、ご自宅でもやってみませんか！

母乳や子育てに関する相談も受け付けます。

■日時／9月5日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／10か月くらいまでの赤

ちゃんとお母さん

■講師／若林道代さん(助産師)

■参加料／300円(オイル代)

■定員／20組※定員になり次第締め切ります。

■持ち物／バスタオル

■申込・問い合わせ／わんパーク

■電話 81・7564

○運動遊び、だーい好き！

親子で元気に体を動かしてお子さんの運動機能を促す遊びを、みんなと一緒に楽しませませんか。

■日時／9月16日(火)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／2・3歳(入園前)の

お子さんと保護者

■講師／遠藤則子さん(市スポーツ推進委員)

■参加無料

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■申込・問い合わせ／わんパーク

■電話 81・7564

乳幼児の食事相談

離乳食やお子さんの食事に関する悩みはありますか？市の栄養士が相談をお受けします。

■日時／9月12日(金)午前10時～11時30分

11時30分

■会場／わんパーク

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／9月10日(水)

■申込・問い合わせ／わんパーク

■電話 81・7564

未熟児養育医療制度

未熟児で、医師が入院養育の必要を認めた場合に、指定医療機関に入院療養した医療費の一部を助成する制度があります。該当すると思われる保護者の方へご相談ください。

■対象／出生時の体重が200

0グラム以下、または身体の発育が未熟なまま出生した1歳未満の乳児で、指定医療機関の医師が入院養育を必要と認められた方。

■助成内容／保険診療分の医療費(入院費)と食事療養費※所得に応じた自己負担額があります。

■問い合わせ／健康センター予防係

■電話 83・3640

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ご紹介します。

●小説など

- 「ぼくらの映画のつくりかた」機本伸司／著
- 「修羅走る関ヶ原」山本兼一／著
- 「うつろ屋軍師」袁輪諒／著
- 「野球部ひとり」朝倉宏景／著

●一般書

- 「ぼくと数字のふしぎな世界」
ダニエル・タメット／著
グリム童話の「無限」の神秘、アイスランド人の数の数え方、雪の結晶とシンメトリー…身の回りにある数学的な発想を取り上げ、数学の不可思議なワンダーランドを紹介する。

- 「週末夏旅！」吉田友和／著
キャンプ、夏祭り、花火大会、夏フェス…遠出から日帰りまで週末だけでも夏を堪能し、おいしくビールを飲むための実践的旅行書。

- 「撮り・旅！」山本高樹／編
この世界は僕たちの想像をはるかに超える驚きと感動、微笑みに満ちている。その一つひとつを写真に、心に焼き付けていこう。旅と写真に魅せられた旅人たちが目にした世界の姿を渾身の写真と言葉で届ける。

- 「おわらない音楽」小澤征爾／著
中国に生まれ日本に育った僕がどこまで西洋音楽を理解できるか、一生かけて実験を続けるつもりだ。世界を駆け抜けた疾風怒涛の79年。未完の指揮者人生を爽やかに振り返る。

●児童書

- 「かえってきたへんしんトンネル」
あきやまただし／作・絵
「へんしんトンネル」をくぐるとなぜかみんな変身しちゃうんです。にわとりが「にわにわにわ…」と言いながらトンネルをくぐったら…？声を出して読んでみるといろんなものが変身してしまうことばあそび絵本。

- 「とつてもとつてもいいいきもち」
黒井健／絵 やすいすえこ／作
吊り橋の向こうでくま、きつね、うさぎと一緒に遊ぼうと小さなたぬきをさそう。だけどたぬきは吊り橋が怖くて渡れない。ふとみんなも小さなころを思い出して…。

- 「くろねこさんとしろねこさん」
和歌山静子／絵 得田之久／作
お散歩に出たくろねこさんとしろねこさんは家の影や白い棚などいろいろな場所で見えたり見えなくなったりして…。色の見え方の不思議が楽しい親子で楽しめる絵本。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724



スポーツ

夜間卓球リーグ大会

平成26年度健康づくり夜間卓球リーグ大会の参加チームを募集します。

■日時／9月25日(木)・30日(火)・10月2日(木)・7日(火)・9日(木)・14日(火)・16日(休)いずれも午後7時30分試合開始

■会場／東小千谷体育センター
■参加資格／市内に在住または在勤の方(学生を除く)

■チーム編成／1チーム6〜10人(運営委員1人を登録、選手のみ二重登録禁止)

■試合方法／クラス別リーグ戦形式

■参加無料※ただし、試合球は各チームで用意する。試合球はニッタク3スター白色。

■申込／9月12日(金)までに総合体育館へ

■代表者会議／9月17日(水)午後7時〜総合体育館内大会議室
■問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077



第19回新潟県女子クロスカントリリー大会

都道府県対抗並びに東日本女子駅伝競走大会選考会を兼ねている大会です。

なお、当日は小・中学生による「第14回新潟県ジュニアクロスカントリリー大会」も開催されます。こちらも、日清カップ全国小学生クロスカントリリー

選考会を兼ねての開催となります。県内各地のチームが繰り広げる熱戦をぜひご覧ください。

■日時／9月23日(祝)午前9時〜開会式
■会場／白山運動公園クロスカントリリーコース

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077

ハートフルスポーツフェスタ

ハートフルスポーツフェスタの参加者を募集します。障がいのある人となない人の交流の場として、スポーツ・レクリエーション交流会を開催します。どんなでも無料で参加できます。

■日時／10月4日(土)午前10時〜正午(受付開始・午前9時)

■会場／総合支援学校グラウンド

内容／

▽カラーリング・氷上のカーリングを室内で気軽に楽しむスポーツです。

▽ポッチャ・赤と青のボールをそれぞれ6球投げたり転がしたりして、目標の白いボールに近づくかを競うスポーツです。

▽絆リレー・200mトラックを4人1チームでアイマスク、車いすフリー走でバトンをつないで競うスポーツです。

■その他／雨天の場合は、同校体育館で行います。終了後に豚汁をサービスします。

■申込・問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300

善意に感謝

夢の架け橋基金へ

▽上野拓子さん(神奈川県川崎市) .. 現金1万円

▽上野菊江さん(神奈川県川崎市) .. 現金1万円

▽阪野真彦さん(愛知県名古屋市中区) .. 現金1万円

市制施行60周年記念事業へ

▽小船井良夫さん(東京都三鷹市) .. 現金60万円

冬期間の体育施設利用調整のお知らせ

冬期間は屋内施設の利用が集中しますので、12月1日(月)から翌年3月31日(火)までの利用について抽選による利用調整を行います。

■対象施設と時間／

▽総合体育館メインアリーナ .. 午後7時〜9時30分

▽片貝スポーツ広場スポーツセンター .. 午前8時〜午後10時

※総合体育館メインアリーナ、片貝スポーツセンター以外の体育施設では抽選申込を受け付けませんのでご注意ください。

■抽選権利数／各施設とも同一申込者(同一時間を一緒にご利用される場合は代表者の方)につき、月10件まで申し込みできます。必ずご本人が申し込んでください。

■抽選申込期間／希望使用日の3か月前の月の12日〜18日

■抽選日／希望使用日の3か月前の月の22日(公共施設予約システムによる自動抽選)

■当選確定期間／希望使用日の3か月前の月の22日〜28日まで ※希望使用日が抽選の結果当選した場合、この期間に確定を行わないと無効になります。

■方法／

▽利用者登録IDをお持ちの方 .. 抽選申込期間内に公共施設予約システムの画面上の「抽選申込」から入力してください。当選確定期間内に当選日の確認を画面上で行い、確定処理をしてください。

▽利用者登録IDをお持ちでない方 .. 抽選申込期間内に総合体育館へ直接、または電話でお申し込みください。(ファックス不可) 当選日の確認を総合体育館へ直接、または電話で行い、その場で使用の確定をお申し出ください。

▽申込例(12月1日(月)の使用の抽選申込をする場合) .. 9月12日(金)〜18日(木)までに抽選申込をする ↓ 9月22日(月)に抽選 ↓ 9月22日(月)〜28日(日)までに確定処理をする

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077

市制施行60周年記念 宝くじスポーツフェア



はつらつ

ママさんバレーボール in 小千谷

ドリームチーム選手（予定）



高橋有紀子



大古誠司



永富有紀



江上由美



坂本清美



広瀬美代子



佐々木みき



武内広子



杉山祥子



山下美弥子



大山加奈



中西千枝子

■開催日／10月4日(土)・5日(日)

■会場／総合体育館

市制施行60周年を記念して、宝くじの社会貢献広報事業としての「はつらつママさんバレーボールin小千谷」を開催します。

大古誠司さん、江上由美さん、大山加奈さんをはじめ、バレーボールの世界大会やオリンピックなどで活躍した一流選手がドリームチームを結成し、地元のママさんチームと対戦します。そのほか、指導者クリニック、バレーボール教室、アトラクション、選手の直筆サイン入りグッズが当たるドリーム抽選会など各種イベントが開催されますので、ぜひご観覧ください。

■主な日程／下表のとおり

■入場無料※10月5日(日)に限り入場整理券が必要です。(4日の「指導者クリニック」と5日の「バレーボール教室」は不要です)

■入場整理券配布場所／総合体育館、市民会館、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センター、エビスヤスポーツ小千谷店

■フレンドリーマッチ出場チーム／ゆきわ、ゆきわSMILE、小出M・C

■その他／

▷10月5日(日)の開場時間は午前9時です。先着1,000名様に、特製応援グッズをプレゼントします。お早めにご来場ください。

▷入場整理券をお持ちでない方もご入場いただけますが、当日の状況により入場をお断りする場合がございます。

▷指導者クリニック、バレーボール教室はご自由に見学できます。

▷駐車場には限りがありますので、相乗りでご来場いただくなど、ご協力をお願いします。

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係
(総合体育館内) ☎83-0077



期日	時間	イベント名	内容
10月4日(土)	14:00～16:00	指導者クリニック	効果的な練習方法や指導者としての心構えなど実技指導のポイントを指導します。
10月5日(日)	9:30～11:45	バレーボール教室	ママさんバレーボールチームを中心に技術指導を行います。ご自由に見学できます。
	12:20～12:30	オープニング・アクト	市内のよさこいチーム「舞ふぶぎ 親子よさこいDanceチーム」が演技を披露します。
	12:30～12:50	開会式	
	12:50～13:15	アトラクション	ドリームチームと開催地選抜チームが2種類のゲームで競い合います。
	13:15～14:40	フレンドリーマッチ	ドリームチームが開催地代表3チームを相手に親善試合を行います。
	14:40～14:50	ドリーム抽選会	12時30分までに入場された方に抽選でドリームチーム選手のサイン入りボールなどが当たります。
	14:50～15:00	閉会式	

催し物

第50回児童・生徒科学作品
展覧会・科学研究発表会

市内の小中学生による科学作品の展覧会と研究発表会を開催します。どなたでもご覧いただけます。

■問い合わせ／教育センター 82・6750

○科学作品展覧会

■日時／9月20日(土)～21日(日)午前9時～午後4時※21日(日)は午後3時終了

■会場／市民会館4階

○科学研究発表会

■日時／9月22日(月)午後2時～4時

■会場／市民会館2～4階

ワシ・タカの渡り観察会

小千谷市の上空は猛禽類の渡りを見るのに適しています。どなたでも参加できますので、気軽にお申し込みください。

■日時／9月23日(祝)午前9時～11時

■集合場所／山本山展望台

■持ち物／筆記用具、雨具、双眼鏡(お持ちの方)など

■参加無料

■申込／▽一般の方：長岡地域

振興局健康福祉環境部環境課 38・2531▽小・中学校の児童・生徒や関係者：魚沼・小千谷地域理科教育センター 82025・792・3143

■申込締切／9月19日(金)

■その他／レジャー保険は加入しません。

■問い合わせ／教育センター 82・6750

二情報

明石堂 一般公開

小千谷縮の創始者、堀次郎将俊をまつる明石堂を一般公開します。

■日時／9月12日(金)正午～午後6時

■会場／明石堂(平成21517極楽寺境内)

※お車でお越しの方は市民会館駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 82・2329

木のこのびのび遊び&お散歩会

自然いっぱい東山を親子で散策したり、遊んだりしましょう。友達もたくさんできて楽しいですよ。

■日時／9月16日(火)・23日(祝)・

30日(火)(全3回) いずれも午前10時～午後1時

■集合場所

▽9月16日(火)：東山里山子育てひろば「木のこのび」▽23日(祝)・30日(火)：初日にお伝えします。

■対象／0～3才までの子供とその保護者

■定員／20組(3回出席できる方)

■参加料／1組500円(3回分)

■持ち物／お弁当、飲み物、敷物、雨具、着替え

■申込締切／9月12日(金)

■その他／9月5日(金)午前10時～正午に助産師による育児相談を開催します。(2日前までに要予約) 詳細はお問い合わせください。

■申込・問い合わせ／木のこのび(東山住民センター内) 8259・2003 <http://kinokon.org>

小千谷市倫理法人会
モーニングセミナー

■日時／9月19日(金)午前6時～7時

■会場／商工会議所3階ホール

■演題／「雪国の民家を描く」

■講師／早津剛さん(画家)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／小千谷市倫理法人会(担当：風間) 82090・3148・4739

市民講座「アルコール・薬物
関連問題と依存症とは」

アルコールや薬物などの依存症について、理解を深める講演会です。

■日時／9月20日(土)午後1時30分～4時30分(開場：午後1時)

■会場／長岡市立中央図書館2階講堂(長岡市学校町1-2-2)

■内容

▽第一部：講演「アルコール・薬物関連問題と依存症とは」

(講師：独立行政法人国立病院機構さいがた医療センター 精神科医師 松崎陽子さん)

▽第二部：当事者の体験談

■入場無料

■問い合わせ／特定非営利活動法人新潟マック 8232・9291

魚沼地域特別養護老人ホーム
組合職員採用試験

平成27年4月1日採用の魚沼地域特別養護老人ホーム組合職員を募集します。

■一次試験日／10月4日(土)

■会場／特別養護老人ホーム八色園(南魚沼市浦佐4059番地1)

■募集職種・人数／▽社会福祉士：2人▽介護職員：2人▽機

能訓練指導員：1人

■申込締切／9月5日(金)

■その他／受験資格など、詳しくはお問い合わせください。

■申込・問い合わせ／魚沼地域特別養護老人ホーム組合(特別養護老人ホーム八色園内) 82025・777・3811

県立魚沼テクノスクール
IT養成科11月入校生募集

IT養成科平成26年11月の入校生を募集します。

■受講期間／11月7日(金)～平成27年2月5日(木)

■会場／エム・エスオフィスイオン小千谷店内特別研修室

■対象／パソコンの基本的な知識・技能を習得し、就職を希望する方

■定員／20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あり。

■申込／ハローワークおぢや

■申込締切／10月9日(木)

■問い合わせ／県立魚沼テクノスクール 82025・794・2410



芋川土砂災害防止施設見学会

国土交通省湯沢砂防事務所では、中越大地震により大規模な地すべり災害などが発生した芋川流域で、土砂災害防止施設を整備しています。「中越地震から10年 復旧・復興をふり返る」をテーマに、被害の状況、復旧の経過、施設整備の大切さなどを学ぶための施設見学会を開催します。

■日時／10月4日(土)午前10時～午後3時

■会場／やまこし復興交流館「おらたる」(長岡市山古志竹沢甲2835番地)

■内容／

▷午前10時～正午：室内講習(震災当時の状況などを関係者が説明します。)

▷午後1時～3時：現地講習(マイクロバスで施設を見学します。)

■参加無料(昼食は各自でご用意ください。)

■申込方法／参加申込書に必要事項を記入し、ファックスまたはメールで申し込みください。参加申込書は湯沢砂防事務所ホームページ<http://www.hrr.mlit.go.jp/yuzawa/index.html>からダウンロードできます。

■申込締切／9月10日(水)

■定員／▷室内講習：100人▷現地講習：40人(先着順)

■申込・問い合わせ／

▷国土交通省湯沢砂防事務所流域対策課☎025-784-2926 FAX025-784-2290 Email yuzawa-ryutai01@hrr.mlit.go.jp

▷新潟県建設業協会長岡支部☎32-0616 FAX36-8687



被爆体験記朗読会

戦後69年が経過し、被爆体験が風化されつつあります。被爆者やその家族などが記した体験記には、被爆を体験した人だけが知る真実や心情がつつられています。

こうした被爆者の記憶や思いを共有し、次世代へ引き継いでいくことを目的に、国立広島原爆死没者追悼平和祈念館から朗読ボランティアをお招きし、被爆体験記や原爆詩の朗読会を開催します。一般の方も参加できますので、ぜひご来場ください。

■期日／9月18日(木)

■時間・会場／

▷午前9時30分～10時30分：千田中学校

▷午後1時30分～2時30分：東小千谷中学校

■入場無料

■申込不要

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507



水痘予防接種、高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

10月1日(水)から水痘予防接種、高齢者用肺炎球菌予防接種を開始します。詳細は、9月25日号市報おぢやなどでお知らせします。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

○水痘予防接種

■対象／生後12か月～生後60か月未満児

※ただし、水痘にかかった方は対象外です。

■接種費無料

○高齢者用肺炎球菌予防接種

■対象／

①平成26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上の方

▽65歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方

▽70歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方

▽75歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方

▽80歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方

▽85歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれの方

▽90歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれの方

▽95歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれの方

▽100歳：大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれの方

▽101歳以上：大正3年4月1日以前に生まれた方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能、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(身体障害者手帳1級程度) ※ただし、既に肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外です。

■自己負担額／4640円(消費税込み) ※医療機関の窓口にお支払いください。ただし生活保護受給者は無料です。



救急の日・救急医療週間

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

9月9日(火)は「救急の日」、9月7日(日)から9月13日(土)は「救急医療週間」です。

■**応急手当の講習会について**／AED（自動体外式除細動器）は、心臓が停止した傷病者に自動的に電気ショックを与えて救命する装置です。AEDの取り扱いも含め、応急手当の講習会は日本赤十字社新潟県支部や消防署が講習会を行っていますので、積極的に参加しましょう。

■**医療機関の適切な受診について**／近年、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診される方が増え、重症患者への対応の遅れが懸念されています。また、病院の医師やスタッフの負担も増えて、身近な地域の救急医療体制が維持できなくなるおそれもあります。引き続き、身近な地域において救急医療を提供していくためには、救急医療の適切な受診についてみなさんのご理解とご協力が不可欠ですので、次のことに心がけて医療機関を受診されるようお願いいたします。

○「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医のお医者さんなら、普段の体調や家族の様子、病歴なども知っている上で診察してもらえます。気軽に何でも相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心がけましょう。

○できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

昼間の診療時間内なら、医師だけでなく、十分な医療スタッフが揃っていますので、検査や投薬などもスムーズに受けられます。

○休日夜間急患センターなどをご利用ください

休日や夜間で、比較的症状の軽い方は、休日夜間急患センターなどを利用してください。

なお、入院や手術が必要な場合には、二次医療機関（救急医療を実施している地域の中核的な病院）・三次救急医療機関（高度救命救急センター・救命救急センター）と連携して診療していただけますので、ご安心ください。

また、小児の急病の際には、「新潟県小児救急医療電話相談」もご利用ください。

▷電話番号：☎025-288-2525

▷実施日：土曜、日曜、祝日、年末年始（12月31日から1月3日）

▷実施時間：午後7時～10時

▷料金：無料（ただし、電話料金はご負担ください）

■**緊急の場合には**／ケガや急病などで、緊急に病院に行く必要があり、軽症か重症か判断できない場合は、迷わず119番に通報し、救急車を要請してください。

休日夜間急患センター

施設名／電話番号	所在地	診療科目	受付時間
長岡休日・夜間急患診療所 ☎37-1199	長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ (旧長岡市役所本庁舎)	内科	休日／ 9:00～11:30 13:00～16:30 平日／18:45～21:30
		小児科・外科	休日／ 9:00～11:30 13:00～16:30
長岡市中越こども急患センター ☎86-5099		小児科	平日／18:45～21:30

※年末、年始は診療時間が変更となる場合がありますので、医療機関にご確認ください。

ハートフルセミナー体験講座

自分自身のメンタルヘルスを学んで大切な人の不調に気づける自分でありたい、自分の力を地域で役に立てたい、そんな思いのある方に向けたこの健康づくり講座です。

受講後、希望者は精神障がい者に関わるボランティア活動に参加することができます。

関心のある方はぜひ受講してください。

■**対象**／この健康づくりやこころのボランティアに関心のある方で、連続受講ができる方。

■**受講無料**

■**申込締切**／9月5日(金)

■**申込・問い合わせ**／健康センター ☎83・3640



○**講話**「定年後もこころ晴れやかに！高齢期のこころの変化」自分や家族のこころの不調に気づくには」

■**日時**／9月8日(月)午後1時30分～4時

■**会場**／サンプラザ3階大ホール

■**講師**／本田建一さん（ほんだ病院理事長）

○**体験発表と交流会**「定年後できることから始めてみよう、こころの障がいを持つ人の暮らしぶりを聞いてみよう」

グループホーム共生の入居者による体験発表と交流会を行います。

■**日時**／9月25日(木)午後1時30分～4時

■**会場**／健康センター

臨時福祉給付金の申請をお忘れなく

給付金の支給対象に該当すると思われる方には、7月初旬に申請書をお届けしています。申請期限までに提出がない場合、給付金は支給されません。まだ申請されていない方は必ず期限までに提出してください。

■申請期限／9月30日(火)

■提出方法／申請書に必要な事項を記入し、申請に必要な添付書類と一緒に総務課窓口(市役所3階)へお持ちいただくか、申請書をお届けした際に同封した返信用封筒を使用し提出してください。

■問い合わせ／総務課
庶務管財係 ☎83-35
06 soumu@city.ojiya.niigata.jp



土曜日の診療体制について

○魚沼病院

現在、第1・第3・第5土曜日の午前中は外来診療を行っていますが、10月からは毎週土曜日の外来が休診となりますのでご注意ください。

■問い合わせ／魚沼病院 ☎83-2870

○小千谷総合病院

第2・第4土曜日の午前中は外来診療を行っています。(変更ありません)

■問い合わせ／小千谷総合病院 ☎83-3600

※診療時間は、診療科によって異なりますので事前に確認してください。なお、両病院は救急外来を行っていますので、対応が必要な場合は電話で相談してください。

重度心身障害者医療費助成(県障)制度について

重度心身障害者医療費助成(県障)制度とは、障がいのある方とその家族の経済的負担を軽減するため、医療機関を受診したときの医療費の一部を助成する制度です。

助成を受けるには、事前に受給者証の交付申請が必要です。

■対象／身体障害者手帳1～3級または療育手帳A判定をお持ちの方。ただし、本人または扶養義務者の前年の所得金額が限度額を超える方は除きます。

■助成内容(自己負担額)／

▷外来：同じ医療機関窓口で受診する場合、月の初回から4回目までの受診について1回につき530円(自己負担額が530円に満たない場合は実際にかかった額)

▷入院：1日につき1,200円

■申請に必要なもの／▷印鑑▷身体障害者手帳(1～3級)または療育手帳(A判定)▷加入医療保険証▷標準負担額減額認定証など(お持ちの方)▷本人、扶養義務者の所得の状況を確認できる書類または所得確認に対する本人、扶養義務者の同意書

■申請・問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

受給者証を更新します

現在、重度心身障害者医療費助成(県障)受給者の方は、お持ちの県障受給者証の更新を行います。

所得制限がありますので、所得の確認も同時に行います。市の公簿などで確認できる方は手続き不要ですが、確認できない方については、更新に必要な書類を発送しています。

なお、更新後の受給者証は8月下旬に郵送します。

■更新後の受給者証の有効期間／

9月1日～平成27年8月31日

老人医療費助成事業(県老)制度について

老人医療費助成(県老)制度とは、65歳から69歳までのひとり暮らしや寝たきりの方が医療機関を受診したときの医療費の一部を助成する制度です。

助成を受けるには、事前に受給者証の交付申請が必要です。

■対象／65歳から69歳の方で、次のどちらかに該当する方。ただし、前年の合計所得金額が125万円を超える方を除きます。

▷常時ひとり暮らしでご家族に扶養されていない方

▷3か月以上にわたって寝たきり状態の方

■助成内容／外来、入院ともにかかった費用の2割負担で医療機関を受診できます。

■申請に必要なもの／

▷印鑑

▷健康保険証

■申請・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060



健康 の情報

9月の予定



各種検診のご案内
 通知された日時・会場で受診できない方は、都合のよい会場で受診することができますので健康センターへご連絡ください。
 また、受診通知書が届いていない方で受診を希望する方や申し込みの取り直しをする方も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27年4月1日現在の満年齢を基準としています。
■申込・問い合わせ／健康センター ☎ 83・3640

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象町内	月日	受付時間	胸部レントゲン 男女分け受付	会場	●胸部レントゲン検査
上ノ山	9.1(月)	9:00~11:00 13:00~13:50	13:50~14:00	上ノ山クラブ	●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。
木津町	9.2(火)	9:00~10:50 13:30~14:30	10:50~11:00 14:30~14:40	木津公会堂	
元中子、信濃町、山寺、旭町、木津団地、津山町、東栄	9.3(水)	9:00~11:00 13:00~14:30	14:30~14:40	東小千谷体育センター	●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、75歳以上の方は無料です。 ※40歳~74歳の社会保険などで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。
	9.4(木)	9:00~11:00 13:00~14:30	14:30~14:40		
	9.5(金)	9:15~10:30 13:00~13:30	10:30~10:35 13:30~13:35		

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

○40歳以上：同時実施 ○20~39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	受付時間
小千谷総合病院	
9.1(月)、8(月)、22(月)、29(月)	13:00~14:00 ▷子宮頸がん検診のみ／13:30~14:00 ▷乳がん検診のみ／14:00~14:30
9.17(水)	▷乳がん検診のみ／14:30~14:50
魚沼病院	
9.1(月)、5(金)、8(月)、12(金)、19(金)、22(月)、26(金)、29(月)	12:40~13:00 ▷子宮頸がん検診のみ／14:15~14:30
森平レディースクリニック ※子宮頸がん検診のみ	
9.1(月)~30(火) (日曜日を除く)	診療受付時間内

▷1年おきの検診です。対象年齢で申し込みをした方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。
▷がん検診推進事業対象の方は、無料クーポン券が使えます。

●子宮頸がん検診
■対象／20歳以上で、平成25年度に市の子宮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25年度に市の乳がん検診を受けていない女性※ただし、平成25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／▷40~49歳：1,400円▷50~69歳：1,000円
 ※70歳以上の方は無料です。

●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
浦柄	9.17(水)	8:30~9:15	浦柄公会堂
岩間木、首沢、荷頃、蘭木、塩谷	9.17(水)	10:15~11:00	東山住民センター
桜町(中)、(下)	9.24(水)	8:30~11:00	西部開発センター
時水、藪川、両新田、若葉2、3丁目	9.25(木)	8:30~10:30	城山開発センター

■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。
 ※がん検診推進事業対象の方は、無料クーポン券が使えます。



10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/10月1日(水)
- 申込/9月12日(金)までに申込書に必要事項を記入し建設課へ。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/詳細はお尋ねください。
- 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持参ください。所得により家賃の減免もあります。

●市営住宅

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額(円)	概要
市営日吉のぞみ団地住宅(日吉1)	1	27,900~54,900円	木造2階建・2DK(7.5畳・8.75畳)・浴室(ユニットバス)・ベランダ

●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。
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	募集戸数	家賃月額(円)	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

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額(円)	概要
県営旭町住宅1号棟(旭町)	1	19,800~38,900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

●総合健診・がんセット検診日程

「忙しくて休めない。でも体は気になる…」そんな方は、午前中で受けられる総合健診・がんセット検診がおすすめです。

対象町内	月日	受付時間	会場
全町内(東小千谷・東山地区除く)	9.29(月)	8:30~10:15	総合体育館
	9.30(火)		
	10.1(水)		
	10.2(木)		
東小千谷・東山地区	10.3(金)	胸部レントゲン男女分け受付/10:20~10:30	東小千谷体育センター
	10.6(月)		
	10.7(火)		

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

※原則としてすべての検診項目を受けていただきます。

■対象/40~69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の方は1,000円)

※がん検診推進事業(無料クーポン券)対象の方は胃がん検診、大腸がん検診が無料です。

※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。

■申込方法など/

▷2月の住民検診調査時に申し込まれた方には、後日個人宛てに通知します。

▷申し込みをしていない方で、検診を希望される方は、健康センターまでご連絡ください。



クマに注意してください!

今年市内の山でクマの目撃情報が相次いでいます。また、秋にはブナの実の不作が予測されていることから、それを食料にしているツキノワグマが人里に出没することが心配されます。外出をするときは、十分注意してください。クマを目撃したり痕跡を見つけた場合は、市役所または警察署に連絡ください。

■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はクマのエサになります。家の周りや農地に放置しないでください。
- 人家周辺の柿の実や栗を狙ってクマはやってきます。収穫の予定がない木の実は処分してください。
- 集落周辺のクマが隠れそうな藪などは、早目に刈り払いをしましょう。

■クマと遭遇しないために

- 鈴、笛、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩く。
- 早朝、夕方、夜間はクマの活動が活発になります。外出するときは特に注意してください。

■それでもクマに遭遇してしまったら

- とにかく落ち着く!あわてず、騒がないで、ゆっくり後退する。
- クマは逃げるものを追いかける習性があるので、走って逃げない。
- 攻撃が避けられないときは急所を守る!地面に伏せ、両手で首の後ろをガードし、頭と首を守る。

■連絡・問い合わせ/

- ▽市民生活課環境対策係 ☎83・3509
- ▽小千谷警察署 ☎83・0110



1	月	・「自然と地域と共生できる鉄道へ」パネル展 (～3日(水)まで/10:00～/総合体育館) ・小千谷に伝わる浮世絵展8 (～23日(木)まで/9:00～/楽集館) ・市税などの納期限：市・県民税(2期)、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(8月分) ・市議会定例会(10:00～/議場/議案上程説明)	16	火	・子育て講座「運動遊び、だーい好き！」 (10:00～/わんパーク)
2	火	・常任委員会連合審査会(9:30～/大会議室)	17	水	・市議会定例会(10:00～/議場/一般質問) ・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)
3	水	・常任委員会連合審査会(9:30～/大会議室)	18	木	・被爆体験記朗読会(①9:30～/千田中学校、 ②13:30～/東小千谷中学校) ・市議会定例会 (10:00～/議場/一般質問予備日) ・3歳児健康診査(13:00～/健康センター) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館) ・人権・男女共同参画講演会(19:00～/市民会館)
4	木	・総務文教委員会(9:30～/大会議室) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)	19	金	・モーニングセミナー(6:00～/商工会議所) ・2歳児歯科検診(9:00～/健康センター)
5	金	・民生産業委員会(9:30～/大会議室) ・うぶごえ教室(9:30～受付/健康センター) ・子育て講座「親子でふれあう！ベビーマッサージ」(10:00～/わんパーク)	20	土	・第50回児童・生徒科学作品展覧会 (～21日(日)まで/9:00～/市民会館)
6	土	・小千谷縮製作体験講座④(9:00～/市民会館) ・手作り体験教室② (9:30～/真人ふれあい交流館)	21	日	
7	日	・牛の角突き(13:00～/小千谷闘牛場)	22	月	・市議会定例会 (10:00～/議場/委員長報告、採決) ・第50回児童・生徒科学研究発表会 (14:00～/市民会館)
8	月	片貝まつり ・骨粗鬆症検診 (①9:00～②13:00/健康センター) ・ハートフルセミナー講話(13:30～/サンブラザ)	23	火	秋分の日 ・ワシ・タカの渡り観察会(9:00～/山本山) ・第19回新潟県女子クロスカントリーリレー大会・第14回新潟県ジュニアクロスカントリー大会(9:00～/白山運動公園)
9	火	片貝まつり ・1歳6か月児健康診査(13:00～/健康センター)	24	水	
10	水	片貝まつり/市報おぢや発行 ・4か月児健康診査(13:00～/健康センター)	25	木	市報おぢやお知らせ版発行 ・市内小学校親善陸上大会 (白山運動公園陸上競技場) ・ハートフルセミナー体験発表と交流会 (13:30～/健康センター) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)
11	木	・10か月児健康診査(13:00～/健康センター) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)	26	金	
12	金	・骨粗鬆症検診 (①9:00～②13:00/健康センター) ・明石堂一般公開(12:00～/明石堂)	27	土	
13	土	・テントに泊まろう！手づくりキャンプin山本山 (～14日(日)まで/9:30～/市民の家)	28	日	
14	日		29	月	
15	月	敬老の日	30	火	・市税などの納期限：国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(9月分)

■各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	事前申込	申込・問い合わせ
行政相談	9. 3(水)	9:30～11:30	市役所第1相談室	-	
	9.24(水)		東山住民センター		
無料法律相談	9.17(水)	13:30～16:30	市役所第1相談室	○	市民生活課生活安全係 ☎83-3509
消費生活相談	毎週火・木曜日	9:00～12:00		○	
お年寄りの心の健康相談会	9.24(水)	13:30～15:00	健康センター	○	地域包括支援センター ☎83-0807
AAグループミーティング	毎週水・金曜日	19:30～21:00		-	健康センター保健係 ☎83-3640
乳幼児の食事相談	9.12(金)	10:00～11:30	わんパーク	○	わんパーク ☎81-7564
出張年金相談	9.10(水)	10:00～15:00	市民会館	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006
	9.24(水)				
若者サポートステーション 小千谷サテライト	9.18(木)	13:30～16:30	サンラックおぢや	○	長岡地域若者サポートステーション ☎86-7730

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（保健福祉課内）☎83-0807に相談を！