



小千谷を描くNo.490 吉谷の二俣に来て

九月半ばの二俣に来ました。
お昼時の人けのないこの集落を通り抜けて谷あいに入ると、鴨の番いの泳ぐ池田に初秋の風が吹いていました。
この安らぎの自然の中にいて、ふと十年前の大地を割る大揺れの日を思い返しました。「せっかく、お天とうさまからもろた命だすけ大事にせんば」

(絵と文・西脇正久さん)



Copyright (C) 2011 Masao-Tanaka All Rights Reserved

●今月の主な内容

第33回おぢや健康福祉まつり	2～3
市内の空間放射線量測定結果	5
図書館新刊紹介	7
義援金にご協力ください	11
各種予防接種のお知らせ	12～13
健康の情報	14

第33回おぢや健康福祉まつり

メインテーマ

「未来へつなぐ 元気はつらつ 健康小千谷！」

■日時／10月12日(日)午前10時～午後3時

■会場／総合体育館メインアリーナ

■問い合わせ／健康センター保健係

■83・3640 FAX 82・8964

同時開催イベント

福祉ふれあいフェスティバル

■日時／10月12日(日)午前10時～午後3時

■会場／サンラックおぢや

■内容／▽社会福祉協議会・ボランティア団体などのコーナー▽おもちゃ広場▽レストランコーナー▽福祉団体自主製品販売▽スタンプラリー抽選会など

■入場無料

■問い合わせ／社会福祉協議会 ■83・2340 FAX 83・2777

関連イベント

心の健康講演会

■日時／10月4日(土)午後1時30分～開演(正午・開場)

■会場／サンラックおぢや大ホール

■演題／「地域の絆、みんなの笑顔♪〜こころ元気配達人からのメッセージ〜」

■講師／鎌田敏(こころ元気研究所所長)

■入場無料・申込不要

■体験コーナー／正午～午後1時：ストレッチ、フットマッサージャー体験(先着各50人)

■問い合わせ／健康センター保健係 ■83・3640 FAX 82・8964

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。入場は無料です。

●医師会コーナー

- 骨塩量測定
- ポスターの掲示
- 小児科健康相談

●歯科医師会コーナー

- 無料歯科検診・相談・指導
- 口腔内カメラ実演
- 歯ブラシ・リーフレットの配布



●薬剤師会コーナー

- 調剤体験
- パネル展示

●保健推進員・保健師コーナー

- 7つの健康チェックゾーン
- ▽食生活：適正エネルギーの算出
- ▽運動：筋肉スコア測定
- ▽こころ：ストレスチェック
- ▽たばこ：スモーカーライザー
- ▽メタボ：身長・体重・体脂肪測定・血圧測定
- ▽がん：乳がん自己触診法
- ▽歯：歯みがきチェック法

- 健康に関するパネル展示
- 体験コーナー(ながら運動、癒し体験の実技指導)

●食生活改善推進委員会コーナー

- 食事バランスガイドの活用促進

- 野菜のグラム当てクイズ
- 豆ひろいゲーム
- 試食の提供

●助産師会コーナー

- 妊娠・出産・育児相談(赤ちゃんの身長・体重測定)
- 妊婦体験・育児体験「妊婦体験ジャケット・沐浴実演(午前11時)」
- 防災グッズ・育児用品・胎児模型の展示
- 「いいお産の日」PR

●接骨師会コーナー

- 運動器具による体力測定体験
- テーピング実演体験
- 健康相談

●障がい者ふれあいコーナー

- 各種団体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

●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活動紹介・相談
- 会員の手作り作品展示と販売
- 体験コーナー「縄結び」
- 石焼き芋・野菜の販売(正面玄関付近)



●人権擁護・行政相談コーナー

- 人権擁護委員、行政相談委員による制度の紹介・相談

●国保・後期高齢者医療コーナー

- 国民健康保険、後期高齢者医療制度の紹介
- 健康状況判定機器による測定



●国民年金コーナー

- 国民年金の周知・広報
- 年金相談

●新小千谷総合病院紹介コーナー

- 統合新病院「厚生連小千谷総合病院」の模型・イメージ図展示
- 病院概要のパネル展示

●介護保険・介護予防コーナー

- 介護保険制度の紹介
- 認知症予防につながる頭の体操体験

○ミニスタンブラリー（介護福祉用具レンタル事業所連合コーナー・介護保険サービスマニースタンプラリーと共催）

●介護福祉用具レンタル事業所連合コーナー

- 介護機器（ベッドや昇降座椅子、マットレスなど）の展示と体験使用

○ミニスタンブラリー

●介護保険サービスマニースタンプラリー

- 市内施設紹介のパネル展示とパンフレット配布

○ミニスタンブラリー

●保育園コーナー

- 親子でふれあいコーナー「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」
- 食育の紹介



●中越食品衛生協会小千谷支部・長岡保健所コーナー

- 食品衛生協会の紹介と食中毒予防のパネル展示
- 食品衛生クイズ
- 衛生用品の販売
- 食品衛生指導員による相談

●消防本部コーナー

- AED（自動体外式除細動器）の取り扱いと心肺蘇生法の体験（午前10時～午後3時）

●新潟県保健衛生センターコーナー

- 自己簡易血糖検査（受付：午前10時～11時30分、午後1時～2時30分、先着各40人）
- 健康相談
- パネル展示

●小千谷市赤十字奉仕団コーナー

- 赤十字事業や中越大震災救護活動のパネル展示
- オリジナルグッズの配布
- 非常食の実演と試食

●小千谷きのこ同好会コーナー

- 地元で採取したキノコや写真パネルの展示
- 持ち込みキノコの鑑定
- キノコクイズ



●災害時の食の備えコーナー

- 備蓄食料などの展示
- サバイバル料理の展示と試食・レシピの配布

●抽選会コーナー

- 地元特産品などの豪華景品が当たる抽選会

●地産地消コーナー

- 新鮮な地元農産物などの販売



●献血・骨髄バンクコーナー

- 献血バスによる献血の実施（午前10時～11時45分、午後1時～2時30分）

●こいこいスポーツクラブおぢやコーナー

- 無料体験教室「ストレッチポール教室、楽しくレクリエーション運動」（午前10時～午後2時）

●緊急情報メール何でも相談コーナー

- メールサービスの紹介・登録作業の支援

●災害時備蓄用食品の試供

- 車椅子体験コーナー
- 車椅子試乗体験

●小千谷市民生委員児童委員協議会コーナー

- 活動紹介とパンフレット配布
- 昔遊びコーナー「けん玉・メンコ・コマなど」

●相談支援事業所コーナー

- 相談支援事業所の紹介
- 障がい者の作品展示「あつたかハート作品展」

第37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
- 発着場所・出発時刻／小千谷市総合体育館
- ▽12kmコース・午前9時20分出発（白山運動公園・太田ダム・山谷坪野コース）
- ▽8kmコース・午前9時20分出発（白山運動公園・太田ダムコース）
- ▽わくわくコース（3・5km）・午前9時30分出発（白山運動公園でアトラクションを楽しむコース）
- 参加料／（ ）内は当日料金です。
 - ▽大人・500円（700円）
 - ▽小・中学生・300円（400円）
 - ▽未就学児無料
- 申込・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・0777 FAX 83・0078

シャトルバスを運行します

- 乗車料金／無料
- 発車時刻／

小千谷駅前 (総合体育館前行)	総合体育館前 (小千谷駅前行)
9:30	12:00
11:00	14:30
12:30	15:15

※いずれも、途中でサンブラザ前バス停に停車します。



お知らせ Information

スポーツ

第1回小千谷市民駅伝大会

小千谷市民駅伝大会の参加チームを募集します。

■日時／11月2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・周辺道路

■部門／

▽小学生の部：1〜4区(各区間1・9km)

▽中学男子・中学女子・男子(高校生以上)・女子(高校生以上)の部：1〜4区(各区間3・3km)

■参加資格／市内に在住、在勤、通学、または市内出身の方がチーム内に1人以上いること

■参加料／

▽小学生の部：1チーム1000円

▽中学・男子・女子の部：1チーム2000円

■申込／10月14日(火)までに参加料を添えて総合体育館へ

■問い合わせ／小千谷市陸上競技協会▽和田 090・1664・9859▽中川 090・4069・8986

秋季バレーボール大会

秋季バレーボール大会の参加チームを募集します。

■日時／11月3日(祝)午前9時20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の方(学生は除く)

■参加料／1チーム2000円

■チーム編成／1チーム9人(女性3人以上、ただし55歳以上の男性は1人まで女性と交代可。男女混成、登録は15人以内)

■申込／10月24日(金)までに参加料を添えて総合体育館へ

■組合せ抽選／大会事務局での責任抽選

■代表者会議／大会当日に実施

■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64回夜間バドミントン大会

第64回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5日(水)〜11月20日(土・日は除く)、午後7時

(休)

30分試合開始

■会場／総合体育館メインアリーナ

■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3000円

■申込／10月19日(日)までに参加料を添えて総合体育館へ

■代表者会議／10月28日(火)午後7時30分、総合体育館

■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

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月曜日となっています。

10月の第2月曜日は、国民の祝日となっていますので、翌日14日(火)が休館日となります。

ご利用の方はご注意ください。

■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



伝統芸能まつり・巫女爺サミットを開催します

市内各地に伝わる神楽や獅子舞などを集めたお祭りを開催します。市指定文化財の豊年獅子舞、魚沼神社太神楽など7団体が出演します。また、県指定文化財の巫女爺9団体の競演も行います。小千谷で生まれた巫女爺が、周辺地域に伝えられている様子を見ることができ、とても貴重な機会です。当日は総合体育館で健康福祉まつりも行われていますので、あわせてご覧ください。

■日時／10月12日(日)午前10時〜午後3時30分

■会場／総合体育館コミュニティプラザ(雨天時はサブアリーナ)

■内容／

▽午前10時〜午後0時30分：伝統芸能まつり(市内7団体による伝統芸能の発表)

▽午後1時〜3時30分：巫女爺サミット(市内3団体、岡市6団体の合計9団体による巫女爺の競演)

■出演団体／▽桜町伝統芸能保存会▽吉谷長命会伝統芸能部▽豊年獅子舞保存会▽魚沼神社太神楽保存会▽市之沢神楽保存会▽片貝伝統芸能保存会▽小栗田共楽会

■巫女爺出演団体／

▽小千谷市：横町屋台人形巫女爺保存会、三仏生巫女爺保存会、片貝伝統芸能保存会

▽長岡市：太郎丸巫女爺保存会、不動沢巫女爺保存会、岩田郷土芸能保存会、飯塚郷土芸能保存会、親沢手踊り保存会、河内御子爺保存会

■その他／8月24日(日)に行われた五辺大名行列の空撮映像などを総合体育館内で上映します。



中越大震災ネットワークおぢや 「市民公開プログラム」を 開催します

中越大震災ネットワークおぢやは、中越大震災の災害対応現場で得た知恵や教訓を収集・記録し、災害発生時における被災自治体の災害対応業務支援などを目的として、平成17年に設立された協議会です。

毎年各地で研修会を実施しており、中越大震災から10年にあたる今年は小千谷市で開催します。

東日本大震災の被災地で活躍されている方や、市内で先進的に地域の復興に取り組んでいる方をパネラーに迎え、「小千谷市の記憶を東日本大震災に生かす」をテーマにパネルディスカッションを行います。

東日本大震災における被災者の体験談を聞ける貴重な機会です。ぜひ、ご参加ください。

■日時／10月17日(金)午前9時30分～11時40分

■会場／市民会館

■内容／パネルディスカッション「小千谷市の記憶を東日本大震災に生かす」
■申込不要※直接会場へお越しください。
■問い合わせ／危機管理課危機管理係 ☎83・3515



市内の空間放射線量測定結果（定期測定）

9月3日(水)と4日(木)に小千谷市内の保育園・幼稚園と小・中学校のグラウンド内の空間放射線量を測定しました。いずれの測定箇所も、新潟県が通常値としている0.016～0.16マイクロシーベルトの範囲内です。

なお、放射線量に大きな変化がないため、平成26年度は春（4月）と秋（9月）の年2回の測定としました。

■問い合わせ／危機管理課原子力安全対策係 ☎83-3515

測定場所	測定日	測定結果		
		地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m
西保育園	9月3日	0.07	0.07	0.06
東保育園	9月3日	0.08	0.07	0.07
南保育園	9月3日	0.07	0.07	0.07
吉谷保育園	9月4日	0.07	0.07	0.07
北保育園	9月3日	0.07	0.07	0.07
片貝保育園	9月3日	0.09	0.09	0.09
岩沢保育園	9月4日	0.08	0.07	0.06
岩沢保育園 真人分園	9月4日	0.07	0.06	0.06
すみれ保育園	9月3日	0.07	0.06	0.07
わかば保育園	9月4日	0.07	0.07	0.07
高梨保育園	9月3日	0.08	0.08	0.08
小千谷認定こども園	9月3日	0.06	0.06	0.07
つくし幼稚園	9月3日	0.08	0.07	0.07
ひばり認定こども園	9月3日	0.08	0.08	0.08

測定場所	測定日	測定結果		
		地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m
小千谷小学校	9月3日	0.09	0.09	0.09
東小千谷小学校	9月3日	0.08	0.07	0.08
吉谷小学校	9月4日	0.09	0.08	0.08
千田小学校	9月3日	0.08	0.08	0.08
和泉小学校	9月3日	0.07	0.07	0.07
東山小学校	9月3日	0.08	0.07	0.07
南小学校	9月4日	0.09	0.09	0.08
片貝小学校	9月3日	0.08	0.07	0.07
総合支援学校	9月4日	0.07	0.07	0.06
旧川井小学校	9月4日	0.08	0.08	0.08
旧真人小学校	9月4日	0.08	0.08	0.08
小千谷中学校	9月3日	0.09	0.08	0.09
東小千谷中学校	9月3日	0.09	0.08	0.08
千田中学校	9月3日	0.08	0.07	0.08
南中学校	9月4日	0.09	0.09	0.08
片貝中学校	9月3日	0.07	0.06	0.07

(単位：マイクロシーベルト/時)

(参考)

1. 県内の通常の測定範囲：0.016～0.16μSv/h程度
2. サーベイメータによる測定結果です。サーベイメータは、人体の被ばく管理用のため最も放射線に敏感な皮膚下の数値に補正したうえで表示されます。このため、サーベイメータの測定値は、モニタリングポストの測定に対し、3割程度高めになる傾向があります。

放射線監視装置を設置しています

県内全市町村に空間放射線測定機器(モニタリングポスト)を設置して24時間監視を行っています。市内には平沢町に設置されており、異常が確認された場合は速やかに県・市が対処します。測定値はホームページで公開されていますので、どなたでも確認することができます。

■公開ホームページ／新潟県環境放射線観測データ <http://housyasenkanshi.niigata.jp/>

相談

司法書士無料相談週間

県司法書士会では、「法の日」週間の行事として、市民生活一般に関する法律相談（登記・訴訟・相続・多重債務・悪徳商法など）を会員各事務所において受け付けます。

■日時／10月1日(水)～10月7日(火)（各事務所執務時間内）

■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

▽石田徹事務所（土川1-11-1） ☎82・6215

▽磯部正行事務所（本町1-3-1 新栄ビル303号） ☎89・8835

■申込不要

■相談無料

■問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

FAX 025・244・5122

法務局休日相談所

新潟地方法務局長岡支局では、「全国一斉！法務局休日相談所」を次のとおり開設しますので、気軽に相談ください。秘密は

固く守られます。なお、相談は法務局職員、公証人、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士がお受けします。

■日時／10月5日(日)午前10時～午後2時

■場所／新潟地方法務局長岡支局（長岡市千歳1-3-91）

■内容／

▽土地・建物の相続の登記など 不動産登記に関すること

▽会社・法人の設立登記など 商業・法人登記に関すること

▽土地の筆界に関すること 遺言など公正証書に関すること

▽いじめなどの人権問題に関すること

▽供託・戸籍・国籍に関すること

■申込不要

■相談無料

■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

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ご相談ください。

■日時／10月8日(水)・22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

「障がい者110番」巡回法律相談会

障がいのある方の離婚など家庭内のこと、財産・遺産のこと、成年後見制度や人権のこと、借金返済のことなど法律的な専門知識が必要とされる問題など、弁護士が相談をお受けします。秘密は固く守られます。

■日時／10月15日(水)午後1時～3時

■会場／サンラックおぢや

■対象／障がいのある方、またはその家族や関係者

■相談無料※ただし事前に申し込みが必要です。

込みが必要です。

■申込締切／10月3日(金)

■申込・問い合わせ／新潟県障害者社会参加推進センター ☎025・381・0110 FAX 025・383・3654

労働トラブル相談会

労働者、事業主を問わず、労働委員会の委員が労使間の問題解決に向けてアドバイスします。

■日時／10月26日(日)午後1時30分～4時

■会場／長岡地域振興局（長岡市四郎丸町173-2）

■内容／解雇、賃金未払い、退職金、パワハラなどの労使間のトラブル

■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／新潟県労働委員会事務局総務課 ☎025・280・5546

子育て支援

子育てサロン「ワイワイ！おしゃべり会」

子育て中のママ！みんなでなごやかにゲームをしたり、ワイワイおしゃべりを楽しんでみませんか。お子さんを膝元で遊ば

せながら、子育てや何気ないことなどをいっぱいおしゃべりしましょう！

■日時／10月7日(火)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■講師／前澤深雪さん(助産師)

■対象／0、1歳児のお子さん と保護者

■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3日(金)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



歯みがき相談

正しい歯のみがき方や、お子さんの歯に関することで心配なこと、気になることなどありましたら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9日(木)午前10時～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／10月6日(月)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

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

- 「かたづの！」中島京子／著
- 「鴨川食堂おかわり」柏井壽／著
- 「孤独の力」五木寛之／著
- 「降り積もる光の粒」角田光代／著

●一般書

- 「竜巻のふしぎ」森田正光、森さやか／著
温暖化で竜巻は増える？日本も竜巻大国って本当？分かりやすい気象解説でおなじみの森田さんと気象キャスターの森さんが、地上最強の気象現象・竜巻のふしぎを解説。

○「マッサンとリタ」

オリーヴ・チェックランド／著
本格的なウイスキーの醸造技術をひとりスコットランドで習得し、日本にその正しい蒸留技法を導入したニッカ創業者、竹鶴政孝とスコットランドからやってきた妻、リタの物語。

○「懐かしくて新しい昭和レトロ家電 続」

増田健一／編
家電製品カタログが伝える昭和30年代のエネルギー！今ならありえない面白キャッチコピーの数々をレトロ家電や雑貨に魅せられた著者が、愛のツッコミで徹底解説。製品開発、宣伝の舞台裏がわかるインタビューも充実。

○「物語と伝説の植物」榛原昭矢／著

キジムナーが宿るガジュマル、「星の王子さま」の奇妙な木バオバブ、ロビン・フッドの弓の木セイヨウイチイ…神話伝承や童話、映画などお話に登場する植物のエピソードと育て方を紹介する。

●児童書

○「藤子・F・不二雄」筑摩書房編集部／著

自身がマンガ家になるまでの道のりを「冒険」になぞらえた藤子・F・不二雄。彼が歩んだ冒険の世界とは？彼と長年コンビを組んだ藤子不二雄Aの半自伝的作品「まんが道」などをもとに、その生涯を辿る。

○「はっぱのきつねさん」岡本颯子／作・絵

夏の終わり、きつねくんの前に落ちてきたはっぱが女の子のきつねに変身！ふたりは仲良しになりましたが秋が深まったある日、大きな北風に女の子のきつねが飛ばされてしまいました。その子をさがす旅に出たきつねくんは…。

○「ひみつのかんかん」花山かずみ／作

家族の写真、お父さんのメガネ、着物が入っていたタンスの取っ手…ひいばあちゃんの宝物のかんかんにはたくさんの思い出と秘密が入っている。女の子とひいばあちゃんの会話が楽しいあたたかな絵本。

■問い合わせ／図書館☎82-2724



キラキラタイム「わんパークおまつり」

みんなで一緒に「おまつりごっこ」を楽しみませんか。アンパンマンおみこしを引っばったり、ゲームなどを楽しもう！

■日時／10月16日(木)・17日(金)いずれも午前10時～11時30分

■会場／わんパーク

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／各日とも50組※定員になり次第締め切ります。※2日続けての参加はできません。

■持ち物／おみやげが入れられる袋

■その他／1階プレイルームは両日とも平常どおり遊べますが、午前10時45分からのふれあいタイムはありません。

■申込締切／10月10日(金)

■申込・問い合わせ／わんパーク☎81・7564

楽しいよ！人形劇

人形劇団ミックスピ座のみなさんが楽しい人形劇を行います。「大きなかぶ」のお話や他にも楽しい内容がいっぱいです。

■日時／10月25日(土)午前10時30分～11時

■会場／わんパーク

■演目／表情人形劇「大きなかぶ」、パネルシアター「なかよし風船」ほか

■申込不要

■問い合わせ／わんパーク☎81・7564

子育て講座「言葉の発達とコミュニケーションについて」

子どもの言葉を豊かにしたり、コミュニケーション能力の発達には、どのような関わり方が大切かなどを言語聴覚士がお話します。終了後、個人相談も受け付けます。

■日時／10月30日(木)午前10時～

10時45分※個人相談は午前11時15分まで

■会場／わんパーク

■講師／入倉実歩さん(言語聴覚士)

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■個人相談の定員／先着3人※参加申込の際に申し出てください。

■保育ルーム／参加申込の際に申し出てください。(料金…お子さん1人につき300円)

■申込・問い合わせ／わんパーク☎81・7564

児童手当を振り込みます

平成26年10月期支給分(平成26年6月～9月分)を、10月15日(水)に指定の金融機関口座に振り込みます。なお、次回は平成26年10月～平成27年1月分を平成27年2月13日(金)に振り込む予定です。

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係☎83・3517

募 集

これなら使える！
タブレット体験会

話題のタブレット端末を使って、インターネットの閲覧や電子書籍、テレビ電話の使い方などを体験できます。あわせて災害用伝言ダイヤルなどの使い方も学習します。

■日時／

▽10月9日(木)・10日(金)いずれも午前10時～正午、午後2時～4時(全4回、各回とも内容は同じです)

■会場／楽集館

■対象／これからインターネットを始めたいと思っている方、インターネットを始めたが操作方法がわからない方、タブレットを体験してみたい方

■定員／各回10人、1人1回のみ参加できます。

■申込・問い合わせ／楽集館 82・8282

手作り体験教室

地元の食材を使って、楽しく食の手作り体験をしてみませんか？収穫の秋を迎え、地元の食材もたくさん、おいしさ山盛りの体験教室です。

■日時、内容／

- ①10月22日(水)・佃煮づくり、甘酒・塩こうじづくり、新米のぬか釜炊き(見学)
 - ②11月15日(土)・赤飯、五目おこわづくり
 - ③11月29日(土)・こんにやくづくりに(おにぎり昼食付)
- ※時間はいずれも午前9時30分～午後1時

■会場／真人ふれあい交流館

■対象／①一般②小学生以上(小学3年生以下は大人同伴)

■定員／各20人

■参加料／1000円(各回)

■申込締切／①10月14日(火)②11月7日(金)③11月21日(金)いずれも午後5時まで

■持ち物／エプロン、三角巾

■申込・問い合わせ／農林課農村支援係 83・3510

ホットプラザ講座受講生募集

講座受講生を募集しています。受講料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、受講料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。

■申込・問い合わせ／午前9時～午後9時、ホットプラザ 82・8510

○イシユタ・ヨガスクール4

個人の体質・体型を尊重し、瞑想と呼吸で疲れた体をリフレッシュしてみませんか？

■イシユタ・ヨガとは／イシユタとは「個人」を意味し、個人のペースでヨガができること、引き締め効果が高いことで注目のヨガスタイルです。

■日時／10月22日～11月19日(毎週水曜日、計5回) 午後7時～8時15分

■会場／ホットプラザ2階軽運動場

■講師／小林麗さん(イシユタ・ヨガ認定インストラクター)

■定員／30人

■受講料／2000円(5回分)

■持ち物／運動のできる服装(裸足で行います)

みんなで歩く西山山系

～時水城山～

秋の西山山系、時水城山をみんなでトレッキング!

爽やかに晴れ渡る秋空の下、赤や黄色に色づいた西山山系を歩いてみませんか?今回は城山初心者の方が対象です。

■日時／10月26日(日)午前10時～午後1時

■コース／サンクリーン時水(時水清掃工場) 駐車場～城山山頂まで往復

■集合場所／サンクリーン時水(時水清掃工場) 駐車場

■定員／30人※城山初心者の方優先

■参加料／1人500円(保険料・資料代・とん汁代)

■申込／9月29日(月)から受け付けを始めます。参加料を添えて総合体育館へ。定員になり次第締め切ります。

■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

善意に感謝



夢の架け橋基金へ

▽渋谷文夫さん(神奈川県相模原市)・現金3万円

▽山内健嗣さん(福岡県福岡市)・現金1万円

▽岸本省吾さん(熊本県熊本市)・現金10万円

催 し 物

小千谷つまいもの祭
本町イキイキ商業祭

食欲の秋全開!小千谷のうんめえものが一堂に集まる「小千谷うまいもの祭」と本町商店街振興組合によるテント市「本町イキイキ商業祭」を同時開催します。

■日時／10月5日(日)午前10時～午後3時

■会場／本町二丁目(歩行者天国)

■内容／

▽販売コーナー・和洋菓子、米菓、小千谷そば、たこ焼き、焼き鳥、焼きそば、惣菜、野菜、食器など

▽イベント・ミニコンサート・中学生による吹奏楽演奏、幼稚園児遊戯、日本酒利き酒銘柄当て、もちつき、じゃんけん大会

■その他／司会進行として、おぢやファンファンCHANNELLの細貝恵美さん、田中彩貴さんが出演します。

■問い合わせ／小千谷商工会議所 81・1300



バラ観賞会 & 収穫祭

バラ園にある約150株のバラが、様々な花姿と香りでみなさんをお迎えします。色とりどりのバラに囲まれ、秋の一時を過ごされてはいかがでしょうか。

また、観賞会に合わせて収穫祭も開催します。秋の恵みを生かしたメニューを揃えて、みなさんのお越しをお待ちしています。

■日時／

▷バラ観賞会：10月11日(土)～13日(祝)

▷収穫祭：10月12日(日)

※3日間とも午前10時～午後2時

■場所／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■観覧無料

■イベント内容／

▷10月11日(土)～13日(祝)：手作りお菓子（クッキー・ケーキ）、飲み物（ハーブティ・コーヒー）の販売。

▷10月12日(日)収穫祭：芋煮汁の無料サービス（限定200杯）、屋台の出店販売（焼きいも・ピザ・おにぎり・焼そば・焼き鳥など）、地元の秋野菜を直売、ゲーム大会（2回）

■バラの見頃／10月10日(金)～20日(月)頃まで

■問い合わせ／ふれあいの里管理組合 ☎83-1722



ガス水道フェア2014

「市制施行60周年・中越大震災から10年ガス水道フェア2014」を開催します。ガス器具の当日限りの大特価販売や大抽選会、よし太くんとのじゃんけん大会など、お得で楽しいイベントが満載です！お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

■日時／10月4日(土)午前10時～午後3時30分

■会場／サンプラザ大ホール

■内容／

▷ガラスストップコンロ、エコジョーズ給湯器、温水ルームヒーターなどの最新ガス機器を豊富に展示販売

▷中越大震災被災写真・復旧写真のパネル展示
▷空くじ無しの豪華景品が当たるスタンプラリー抽選会（コシヒカリ新米2合が200名様に当たります！）

▷お子様も楽しめる「よし太くんじゃんけん大会」で景品進呈（午前11時、午後2時）

▷チラシをお持ちの来場者の方に「よし太くん焼き」を1個プレゼント

■その他／詳細は、10月2日(木)朝刊の折込チラシをご覧ください。

■協賛／小千谷管工事協同組合

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82-4115



小千谷語り部養成講座を開講します

昔話、民話をとおして人としての大切な心や先人の知恵、文化を伝承していくための「語り部」を養成する講座です。連続5回の講座となります。

最終回では受講生同士での発表会を行った後、講座終了後の活動について話し合いを行います。

■受講無料

■申込締切／10月14日(火)

■申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係（市民会館内）☎82-91111 FAX82-91122 ☎:culture@city.ojya.niigata.jp

回	日程	時間	会場	演題	講師
第1回	10月18日(土)	午後1時30分 ～3時	市民会館	昔話の魅力	高橋実さん（新潟民話語りグループ事務局長）
第2回	10月25日(土)			かしわざき語り部の会の現状と語り	中川ナツ子さん（かしわざき語り部の会会長）
第3回	11月 1日(土)		楽集館	長岡民話の会の現状と語り	青柳保子さん（長岡民話の会会長）
第4回	11月 8日(土)			魚沼昔話の会の現状と語り	山本初栄さん（魚沼昔話の会会長）
第5回	11月15日(土)			受講生の語り発表会	—

小千谷市倫理法人会
モーニングセミナー

■日時／10月10日(金)午前6時～7時

■会場／商工会議所3階ホール
■演題／「年間500人の健康相談から見えて来たもの」

■講師／鈴木美和さん(新潟労働衛生コンサルタント事務所・マインドウエルネスアドバイザー)

■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) ☎090・3148・4739

犬・猫の飼い方教室

犬・猫の飼い方教室を開催します。

■会場／新潟県動物愛護センター(長岡市関原町1-2663-6)

■参加無料

■定員／各回、先着80人

■その他／講義形式のため、犬・猫は連れて来ないでください。内容は毎回同じです。

■申込・問い合わせ／新潟県動物愛護センター ☎21・5501

○犬の飼い方・しつけ方教室

■日時／10月19日(日)、11月16日(日)いずれも午後1時～3時

■内容／元気で長生きできる飼い方、犬のしつけ方の基本など

猫の飼い方教室

■日時／10月12日(日)、11月9日(日)いずれも午後1時～3時

■内容／猫と楽しく暮らすための知恵、問題行動と解決のヒントなど

「布」手づくり小物展

布を使って作った小物類を募集します。小千谷織物工房で、あなたの作品を展示しませんか。

■募集期間／10月14日(火)～11月4日(火)午前10時～午後5時(毎週水曜定休日)

■募集会場／小千谷織物工房「匠之座」(サンプラザ2階)

■展示日程／11月15日(土)～11月24日(休)(毎週水曜定休日)

■申込・問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 ☎83・2329

秋の東山を歩こうのびのび遊び&お散歩会

自然いっぱい東山を親子で自由に散策したり、遊んだりしましょう。みんなで、いろんな秋を見つけちゃいましょう。

■日時／10月14日・21日・28日(毎週火曜、全3回)いずれも午前10時～午後1時

■受付／9時30分

■集合場所／東山里山子育てひろば「木のこん」※21日・28日の集合場所は初日にお伝えします。

■定員／20家族(3回参加できる方)

■参加料／1家族300円(3回分)

■対象／0～3才までの子どもとその保護者

■申込締切／10月10日(金)

■持ち物／お弁当、飲み物、敷物、雨具、着替え

■その他／10月3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)

■申込・問い合わせ／木のこん(東山住民センター内) ☎59・2003 <http://kinokon.org>

第33回「なつメロのタビ」

■日時／10月26日(日)

▽昼の部：正午開演

▽夜の部：午後5時開演

■会場／市民会館大ホール

■その他／当日はチャリティ募金にご協力ください。募金は全額、共同募金会小千谷市支会にお渡しします。

■問い合わせ／小千谷なつメロ愛好会(担当:渡辺) ☎090・8962・8632

聴覚障がい者交流会

聴覚障がい者向けに活動をしている小千谷市奉仕員・ろう協

連絡会との交流会を開催します。

聴覚障がい者や聴覚に不安のある方などなたでも気軽に参加ください。みんなで仲間づくりしませんか。

■日時／11月8日(土)午後1時30分～3時30分

■会場／サンラックおぢや

■参加無料

■内容／茶話会(情報交換会)など

■申込締切／10月31日(金)

■申込・問い合わせ／小千谷市社会福祉協議会地域福祉係 ☎83・2340 FAX 83・2777

県立魚沼テクノスクール
経理事務基本科入校生募集

経理事務基本科平成26年11月の入校生を募集します。

■受講期間／11月26日(水)～平成27年3月25日(水)

■会場／楽集館

■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があります。

■申込／ハローワークおぢや

■申込締切／10月28日(火)

■問い合わせ／県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

小千谷市長選挙
立候補予定者説明会

11月16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17日(金)午後1時30分から

■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人以内とします)

■その他／当日は、立候補届出に必要な関係書類などをお渡しします。

■問い合わせ／選挙管理委員会 ☎83-3506 (10月10日(金)からは ☎83-0381)

義援金にご協力ください

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

徳島県台風11号・12号災害、京都府・兵庫県丹波市豪雨災害、広島県大雨災害の義援金の受付をそれぞれ開始しました。みなさんの温かいご支援をよろしく願います。

■受付方法

- 現金受付：市役所（社会福祉課・市民生活課）の窓口で義援金箱を設置しています。
- 受領証を希望される場合は、直接市役所社会福祉課で受付をお願いします。
- 郵便振替：左記を参照してください。
- 郵便振替：左記を参照してください。
- ※郵便局窓口での振替手数料は免除されます。（ATMは不可）
- ※受領証を希望される場合は、通信欄に「受領証希望」と明記してください。

徳島県台風11号・12号災害義援金

- 受付期間／10月31日(金)まで
- 郵便振替受付方法
- ▽口座番号／00120171513644
- ▽口座名義／日本赤十字社
- ▽通信欄に「平成26年徳島県台風11号・12号災害義援金」と明記してください。

京都府・兵庫県丹波市豪雨災害義援金

- 受付期間／10月31日(金)まで
- 郵便振替受付方法
- ▽口座番号：0016011586828
- ▽口座名義：日本赤十字社
- ▽通信欄に「平成26年8月京都府・兵庫県豪雨災害義援金」と明記してください。

広島県大雨災害義援金

- 受付期間／12月26日(金)まで
- 郵便振替受付方法
- ▽口座番号／00170161551099
- ▽口座名義／日本赤十字社
- ▽通信欄に「平成26年広島県大雨災害義援金」と明記してください。



みそ汁の塩分測定を行います

食生活改善推進委員が「塩分測定器」を使い、みそ汁塩分測定を行います。市内全世帯を対象として実施しますので、ご家庭のみそ汁の塩分測定を希望される方は、ご都合のよい日に空きびんなどに約50ccを入れてご持参ください。この機会にご家庭の塩分濃度の確認をしてみませんか。



7月～8月にかけて測定を行った件数は303件でした。測定した塩分濃度はおおよその家庭が0.8%～1.0%濃度であり、ほぼ適正濃度でした。また、みそ汁の具の数では3種類以上の家庭が多くみられました。具を多くすることでカリウムが多く取れ、血圧を上げるナトリウムを体外に排出してくれます。根菜類は体を温める効果がありますので、これからの季節は1日1杯は具たくさんのみそ汁をお勧めします。インスタント麺や加工品の取りすぎに注意して野菜をたくさん食べる工夫をしましょう。みそは発酵食品であり、腸内環境を良くしてくれる働きもあります。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

みそ汁塩分測定実施日程表

日程	受付時間	会場
10月 8日(水)	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00	
10月 9日(木)	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00	
10月20日(月)	14:45～15:00	上ノ山クラブ
10月21日(火)	10:15～10:30	白寿荘
10月22日(水)	14:45～15:00	
10月24日(金)	10:15～10:30	白寿荘
	14:45～15:00	
10月27日(月)	14:45～15:00	穂生集落開発センター
10月28日(火)	14:45～15:00	白寿荘
10月29日(水)	10:15～10:30	浦柄公会堂
	14:45～15:00	
11月25日(火)	14:45～15:00	健康センター
11月26日(水)	14:45～15:00	
11月27日(木)	10:15～10:30	白寿荘
	14:45～15:00	
1月13日(火)	14:45～15:00	健康センター
1月14日(水)	10:15～10:30	
	14:45～15:00	

高齢者インフルエンザ予防接種

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

10月1日から、65歳以上（一部60歳以上）で希望される方を対象にインフルエンザ予防接種を行います。インフルエンザの予防接種は、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。

■実施期間／10月1日(水)～平成27年3月31日(火)（医療機関で必ず接種日をご確認ください。）

■対象／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、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／1,080円(消費税込み)※医療機関の窓口でお支払いください。ただし、生活保護受給者は無料です。

■実施医療機関／小千谷市、魚沼市、長岡市（旧川口町）の医療機関

※かかりつけの医療機関（主治医）で接種してください。

※予防接種を受けられない医療機関がありますので、実施の有無を確認してください。また、予約が必要な医療機関もありますので、事前に確認してください。

■注意事項／

▷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。

▷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。

▷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。

▷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。接種後30分間は、特に注意が必要です。

■その他／副反応として、注射の跡が赤みを帯びたり、はれ、痛み、発熱、寒気、頭痛などの症状を認めることがありますが、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・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。

※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。

水痘予防接種

10月1日から水痘予防接種が定期接種となり、対象年齢の方は無料で接種できるようになります。10月1日より前に受けた接種は助成の対象となりませんのでご注意ください。

■対象／生後12か月～生後36か月未満

■接種回数／2回接種（3か月以上の間隔をあけて2回）

■標準的な接種期間／

▷1回目：生後12か月～生後15か月までに1回

▷2回目：1回目終了後6か月～12か月までの間隔をおいて

■経過措置について／生後36か月～生後60か月未満で過去に水痘予防接種を1回も接種したことがない方は、平成26年度（10月1日(水)～平成27年3月31日(火)）に限り1回接種できます。

■接種費無料※ただし対象年齢を過ぎると有料になります。

■申込方法／接種希望日の3日前までに、実施する医療機関に電話で申し込んでください。

■その他／既に水痘にかかった方は対象外となります。また、生後12か月以降に水痘予防接種を受けたことがある方は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

※対象の方には個別に通知しました。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640



■平成26年度水痘予防接種を実施する医療機関

（10月1日～平成27年3月31日）

医療機関名	予防接種実施の曜日と時間	
魚沼病院 (城内4) ☎83-2870	月・水・木曜日	午後2時～3時 (予約：平日午後3時～4時)
小千谷総合病院 (本町1) ☎83-3600	金曜日	午後2時30分～4時30分
池田内科医院 (城内2) ☎82-6568	月～土曜日	診療時間内
片貝醫院 (二之町) ☎81-2624	月・金曜日	午後3時30分～5時30分
北村医院 (城内1) ☎82-7212	月～水・金曜日 土曜日	午前9時～正午、 午後3時～5時 午前9時～正午
さわなか医院 (城内3) ☎81-0058	月～土曜日	診療時間内
にたはらこどもクリニック(桜町(上)) ☎81-6811	月・水・金曜日	午後2時～3時
藤巻医院 (本村) ☎86-3006	月～金曜日 土曜日 (第3除く)	午前9時～11時30分、 午後4時30分～5時30分 午前9時～11時30分
森平レディースクリニック(若葉3) ☎83-3104	月～土曜日	診療時間内

高齢者用肺炎球菌予防接種

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

10月1日から高齢者用肺炎球菌予防接種が予防接種法に基づく定期接種に加わります。

対象者の方に接種費用の一部助成を行います。ただし、定期接種開始前の10月1日より前に受けた接種費用は、助成の対象となりませんのでご注意ください。

肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ効果がありますが、すべての肺炎を予防するワクチンではありません。予防接種に加えて細菌やウイルスが体内に入り込まないようにしたり、体の抵抗力を強めるといった日常生活での心がけが重要です。

■実施期間／10月1日(水)～平成27年3月31日(火)

■対象／平成26年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上の市民の方（下記の①を参照）。

なお、今後5年間（平成30年度まで）は、各年度に該当の年齢となる方が対象となります。101歳以上の方は今年度限りです。

- ①65歳：昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
- 70歳：昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
- 75歳：昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
- 80歳：昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
- 85歳：昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
- 90歳：大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
- 95歳：大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
- 100歳：大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
- 101歳以上：大正3年4月1日以前に生まれた方

※上記対象の方には9月末に個別通知を発送します。

②60歳以上65歳未満の方で身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓や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。

※過去に、肺炎球菌予防接種（23価肺炎球菌^{きょうまく}荚膜ポリサッカライドワクチン）の予防接種を1度でも受けたことのある方は対象となりません。

■接種回数／1回接種

■自己負担額／4,640円（消費税込み）※医療機関の窓口でお支払いください。ただし、生活保護受給者は無料です。

■実施医療機関／小千谷市、魚沼市、長岡市（旧川口町）の医療機関

※かかりつけの医療機関（主治医）で接種してください。

※予防接種を受けられない医療機関がありますので、実施の有無を確認してください。また、予約が必要な医療機関もありますので、事前に確認してください。実施医療機関以外で接種希望の方は健康センターへご連絡ください。

■注意事項／

- ▷接種当日は激しい運動を避けてください。
- ▷接種当日の入浴は問題ありません。ただし、注射をしたところをこすらないでください。
- ▷接種後に発熱したり、接種した部位が腫れたり、赤くなったりすることがありますが、一般的にその症状は軽く、通常、数日中に消失します。
- ▷接種後は健康管理に注意し、もし、高熱や体調の変化、その他局所の異常反応に気づいた場合は、ただちに医師の診察を受けてください。

■その他／副反応として、接種した部位が腫れたり、赤くなったすることがあります。通常、数日中に消失しますが、まれに頭痛や悪寒、アナフィラキシー症状、知覚障害など重大な副反応がでることもあります。※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。

小千谷学生寮見学バスツアー

来年度、東京都内または近郊の学校へ進学を希望する学生や保護者を対象に、小千谷学生寮見学ツアーを開催します。今回は学生寮を見学した感想を今後の運営に役立てるため、女子学生の参加も可能です。

■日時／10月25日(土)

▽市役所集合・出発…午前7時

▽市役所到着予定…午後7時30分

■行き先／小千谷学生寮（東京都杉並区井草4-16-23） ☎03・3395・5905（西武新宿線井荻駅下車、徒歩10分）

■概要／鉄筋コンクリート造3階建(部屋数25室、冷暖房完備、食堂、浴室、シャワー室、トイレ(各階水洗式)、洗濯場ほか)

■対象／本人または保護者が小千谷市の住民であり、平成27年4月から東京都内または近郊の大学・短大・専門学校などに進学を希望する学生や保護者

■定員／先着20名(定員になり次第締切)

■参加料／500円(昼食試食代含む)

■内容／
▽小千谷学生寮到着後、施設の紹介、見学、昼食(学生寮の食事を試食)

▽自由散策(午後1時～4時)※周辺散策や進学を目指す学校までの通学路確認など

■申込締切／10月17日(金)

■申込／参加料を添えて小千谷奨学会事務局(学校教育課学事係)へ。なお、見学ツアー1週間前以降の参加取り消しは、参加料を返金しません。

■問い合わせ／学校教育課学事係 ☎83・3519

健康 の情報

10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消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



●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	
10.6(月)、20(月)、27(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
10.15(水)	▷乳がん検診のみ／14:30～14:50
魚沼病院	
10.3(金)、10(金)、17(金)、24(金)、27(月)、31(金)	▷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	
10.1(水)～31(金) (日曜、祝日を除く)	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
城内	10.15(水)	8:30～11:00	健康センター
小栗田	10.20(月)	8:15～11:00	小栗田多目的センター
桜町			西部開発センター
千谷	10.23(木)	8:30～11:00	千谷センター
木津町			木津公会堂
上ノ山2～5丁目	10.27(月)	8:30～11:00	楽集館
千谷川	10.28(火)		健康センター
■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。			



危険ドラッグは、買わない、使わない、かかわらない

覚せい剤や大麻などの薬物乱用の根絶を図ることを目的に、10月1日から11月30日まで新潟県麻薬・覚せい剤乱用防止運動が実施されます。

■薬物乱用はいつたん始めると、やめられなくなります

覚せい剤や大麻、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となります。たった1度の使用でも、死につながる危険もあります。

■危険ドラッグは絶対に使用しないでください

危険ドラッグは、安く簡単に入手できることや、「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などから、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。規制されていないから大丈夫と思うのは間違いです。「合法」とうたっていても、危険ドラッグは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



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(水)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
市営浦ノ山ブロック住宅(千谷川2)	1	9,700~11,600円	ブロック2階建・3K(6畳・6畳・3畳)・浴室(浴槽あり)・風呂釜なし
市営片貝町団地住宅(一之町二区)	2	19,200~37,700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	16,700~32,800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
市営千谷のぞみ団地住宅(千谷)	1	20,300~39,900円	鉄筋4階建・1LDK(6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。
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

10月は里親月間です

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、温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。

児童の健全な成長には、温かい家庭での生活が欠かせません。このため、児童福祉法で里親制度が設けられ、児童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

全国労働衛生週間のお知らせ

今年のスローガン
「みんなで進める職場の改善 心とからだの健康管理」

毎年10月1日から10月7日は、労働者の健康の確保などを図る「全国労働衛生週間」です。労働者の健康管理や職場環境の改善などの労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促すため昭和25年から実施されている取組です。

■問い合わせ/新潟県産業労働観光部労政雇用課
☎025-285-5511



投票しなね!

83・3512

■問い合わせ/小千谷観光協会 ☎

願います。
ID登録後は毎日1回投票ができますので、毎日1回の投票をお願いします。

URL <http://www.ojyakanko.com/>から
もご案内しています)

投票方法はインターネットで「ゆるキャラグランプリ2014」のホームページ <http://www.yunug.jp/>を開いてID登録してください。(小千谷観光協会ホームページ <http://www.ojyakanko.com/>から)

■表彰式・決選投票/11月1日(土) 3日(祝)

■投票締切日/10月20日(月)

■投票方法/インターネットで「ゆる

キャラグランプリ2014」の

ホームページ <http://www.yunug.jp/>を開いてID登録してください。

■表彰式・決選投票/11月1日(土) 3日(祝)

■投票締切日/10月20日(月)

■投票方法/インターネットで「ゆる

キャラグランプリ2014」の

ホームページ <http://www.yunug.jp/>を開いてID登録してください。

■表彰式・決選投票/11月1日(土) 3日(祝)

■投票締切日/10月20日(月)

■投票方法/インターネットで「ゆる

1	水	・全国労働衛生週間(～7日(火)まで) ・4か月児健康診査(13:00～/健康センター)
2	木	・西脇順三郎特別展 (～5日(日)まで/10:00～/楽集館) ・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)
3	金	
4	土	・ガス水道フェア2014(10:00～/サンプラザ) ・ハートフルスポーツフェスタ (10:00～/総合支援学校) ・心の健康講演会(13:30～開演/サンラックおぢや) ・はつらつまさんバレーボールin小千谷 (14:00～/総合体育館) ・第31回明るい東小千谷の集い (芸能発表/18:00～/東小千谷体育センター) (作品展示/～5日(日)まで/13:00～/ホットプラザ)
5	日	・はつらつまさんバレーボールin小千谷 (9:30～/総合体育館) ・小千谷うまいもの祭・本町イキイキ商業祭 (10:00～/本町2) ・牛の角突き(13:00～/小千谷闘牛場) ・市民元気のつどいチャリティーコンサート (13:00～/市民会館)
6	月	
7	火	・子育てサロン「ワイワイ!おしゃべり会」 (10:00～/わんパーク)
8	水	
9	木	・これなら使える!タブレット体験会 (①10:00～②14:00～/楽集館) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)
10	金	市報おぢや発行 ・モーニングセミナー(6:00～/商工会議所) ・これなら使える!タブレット体験会 (①10:00～②14:00～/楽集館)
11	土	・バラ観賞会(～13日(祝)まで/10:00～/ふれあいの里) ・ホットプラザ祭前夜祭(18:00～/ホットプラザ)
12	日	・第20回池ヶ原クロスカントリー大会 (9:00～開会式/旧池ヶ原小学校前) ・ホットプラザ祭(10:00～/ホットプラザ) ・ふれあいの里収穫祭(10:00～/ふれあいの里) ・伝統芸能まつり・巫女館サミット (10:00～/総合体育館) ・第33回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) ・神野紗希の俳句部はじめました① (13:30～/市民会館)
13	月	体育の日 ・第37回小千谷トリム・ウォーキング大会 (8:30～受付/総合体育館)

14	火	総合体育館休館日
15	水	・中越駅伝大会(白山運動公園陸上競技場) ・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	・キラキラタイム「わんパークおまつりごっこ」 (10:00～/わんパーク) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)
17	金	・中越大震災ネットワークおぢや「市民公開プログラム」(9:30～/市民会館) ・キラキラタイム「わんパークおまつりごっこ」 (10:00～/わんパーク)
18	土	・小千谷復興感謝祭おぢや元気フェスタ (～19日(日)まで/10:00～/総合体育館) ・中越大震災復興感謝ファミリーコンサート (1部:10:00～、2部:14:00～/総合体育館) ・小千谷語り部養成講座①(13:30～/市民会館)
19	日	・神野紗希の俳句部はじめました② (13:30～/西脇順三郎記念室)
20	月	
21	火	・1歳6か月児健康診査(13:00～/健康センター)
22	水	・2歳児歯科検診(9:00～/健康センター) ・手作り体験教室(9:30～/真人ふれあい交流館)
23	木	・3歳児健康診査(13:00～/健康センター) ・新潟県中越大震災10周年合同追悼式 (13:00～/アオーレ長岡) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館) ・小千谷市中越大震災10周年式典 (17:30～/市民会館)
24	金	
25	土	市報おぢやお知らせ版発行 ・小千谷学生寮見学バスツアー (7:00集合/東京都杉並区) ・楽しいよ!人形劇(10:30～/わんパーク) ・子どもとしゃかん秋のつどい(10:30～/市民会館) ・小千谷語り部養成講座②(13:30～/市民会館)
26	日	・みんなで歩こう西山山系～時水城山～ (10:00集合/時水城山) ・第33回なつメロの夕べ (①12:00～②17:00～/市民会館)
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	・子育て講座「言葉の発達とコミュニケーションについて」(10:00～/わんパーク) ・もくようおはなし会(15:30～/図書館)
31	金	・市税などの納期限:市・県民税(3期)、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料(10月分) ・小千谷市展(～11月3日(祝)まで/9:00～/東小千谷体育センター)

■各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	申込	申込・問い合わせ
行政相談	10.22(水)	9:30～11:30	川井住民センター	—	
無料法律相談	10.15(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	10.27(月)	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		—	
歯みがき相談	10.9(木)	10:00～11:30	わんパーク	○	わんパーク☎81-7564
出張年金相談	10.8(水)	10:00～15:00	市民会館	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006
	10.22(水)				
若者サポートステーション 小千谷サテライト	10.16(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!