



▽写真上：昭和32年ごろの十二平集落
▽写真下：現在の十二平集落
(写真提供：十二平を守る会)

小千谷の歴史 今昔

じよんでえら (十二平)

●昔の写真を見て

十二平集落は中越大震災後、集団移転という形で全員が十二平を後にしました。当時は11世帯41人が住んでいましたが、今は誰も住んでいません。でも、生まれ育った思い出がたくさんあることは、やっぱり好きですね。今もほぼ毎日のように弁当を持って鯉の世話に通っています。

千谷

鈴木 俊郎さん



昔の写真が残っていて現在の写真が撮れる行事や景色などを募集します。ぜひ情報をお寄せください。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

●今月の主な内容

平成28年度保育園・認定こども園入園案内	2～3
SOS雪おろし、低所得高齢者世帯などへの除雪援助	4～5
第五次小千谷市総合計画にご意見をお寄せください	6
市議会第4回定例会日程	7
図書館新刊紹介	11
秋の火災予防運動が実施されます	17
健康の情報	18

平成28年度保育園・認定こども園入園案内



平成28年4月から平成29年3月までの期間で新規に入園を希望する児童や保育園・認定こども園の変更を希望する児童の申し込みを受け付けます。ご希望の方は期日までに申し込みください。

現在通っている保育園・認定こども園に引き続き入園を希望する児童は、各園を通してご案内します。

年度途中からの入園申込みこの時期に！

4月以降に生後4か月以上になる乳児、産休や育休後に入園を希望する児童は、今回申し込みをしてくださいます。今回申し込みをされない場合は、定員などの関係で途中入園を希望されてもお断りすることがあります。

保育料など

■保育料／保護者の所得に応じて市が保育料を決定します。

■市の補助金／通園距離に応じて通園費を補助する通園費補助があります。

問い合わせ

■市立保育園に関する問い合わせ／各保育園または社会福祉課子育て支援係 83・3517

■私立幼保連携型認定こども園に関する問い合わせ／各認定こども園

■市の補助制度に関する問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 83・3517

●支給認定について

保育園、認定こども園の利用を希望される場合は、教育・保育の必要性に応じた支給認定を受けていただく必要があります。

また、保育園などの利用にあたっては、保育を必要とする事由に該当する必要があります。

(1) 3つの認定区分

区分	内容
1号認定	満3歳以上で、認定こども園（幼稚園部）の利用を希望する場合
2号認定	満3歳以上で、保育を必要とする事由に該当し、保育園・認定こども園（保育園部）の利用を希望する場合
3号認定	満3歳未満で、保育を必要とする事由に該当し、保育園・認定こども園（保育園部）の利用を希望する場合

(2) 保育を必要とする事由（次のいずれかに該当する必要がある）

- ▽就労
- ▽妊娠、出産
- ▽保護者の疾病、障がい
- ▽災害復旧
- ▽求職活動
- ▽同居または長期入院などをしてる親族の介護、看護
- ▽就学

▽虐待やDVのおそれがあること

▽育児休業取得中に、すでに保育園を利用している子どもがいて継続利用が必要であること

※保護者本人の事由により判断することが基本となり、同居親族などにより保育が可能な場合でも入園できます。ただし、入園定員を超えたときは、優先順位を決める要素となります。

(3) 保育の必要量（就労を理由とする利用の場合、次のいずれかに区分されます）

区分	内容
保育標準時間	フルタイム就労を想定した利用時間（最長11時間）
保育短時間	パートタイム就労を想定した利用時間（最長8時間）

※「保育短時間」利用が可能となる保護者の就労時間の下限は1か月あたり64時間です。

(4) 定員を超えたときの優先度

- ①ひとり親家庭
- ②生活保護世帯
- ③生計中心者の失業
- ④虐待やDVのおそれがある場合
- ⑤お子さんに障がいがある場合
- ⑥育児休業明け
- ⑦兄弟姉妹が同じ保育園などの利用を希望する場合
- ⑧小規模保育事業などの卒園児童

市立保育園

■受付期間／11月2日(月)～12日(木)
 ■入園申込／各保育園または社会福祉課にある入園申込書に必要な書類を添えて、各保育園または社会福祉課へ申し込んでください。

○認可保育園

■入園できる年齢／0～5歳※真人保育園は3～5歳
 ※0歳児は、入園時で生後4か月以上の乳児が対象です。
 ■保育時間／通常の保育時間は平日が午前8時～午後4時、土曜日は午前8時～正午です。なお、保護者の勤務時間などの状況に応じて、左表の開園時間の範囲で決定します。

延長保育	開園時間	
	平日	土曜日
保育標準	午前7時30分～午後7時	午前7時30分～午後1時 (南保育園のみ午後6時まで)
保育短時間	午後6時30分～7時	
保育短時間	午後4時～7時	午後4時～午後6時 (南保育園のみ)

※延長保育料金…30分あたり150円
 ■その他／保育園では、そのほかに一時保育(保護者の病気などで一時的に保育が必要な場合)や育児相談なども実施していますのでご利用ください。

○高梨保育園

■入園できる年齢／3～5歳
 ■保育時間／午前8時30分～午後4時(土曜日は正午まで)



私立幼保連携型認定こども園

■受付日時／10月28日(水)～30日(金)午前9時～午後4時
 ■入園できる年齢／0～5歳
 ※0歳児は、入園時で生後4か月以上の乳児が対象です。

■保育時間／認定区分や保護者の勤務時間などの状況に応じて、左表の開園時間の範囲で決定します。保育時間・延長保育の詳細は各園にお問い合わせください。

開園時間	平日	土曜日
	午前7時30分～午後7時	午前7時30分～午後6時

■入園申込／各園にある入園申込書に必要な書類を添えて、各園に申し込んでください。入園申込書は各園のホームページからもダウンロードできます。※つくし幼稚園は仮設園舎(若葉3)で受け付けます。
 ■送迎／送迎用のバスが各園にあります。詳細は各園にお問い合わせください。

○幼保連携型認定こども園とは

教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育園の両方の機能を併せ持った施設です。小学校就学前の子どもの健やかな成長を願い、教育・保育・養護・子育て支援を一体的に提供します。



●市立認可保育園

保育園名	所在地	定員	電話番号
西保育園	土川2	88人	☎82-2726
東保育園	東栄2	56人	☎82-2789
南保育園	船岡2	91人	☎82-2690
吉谷保育園	滝谷	68人	☎82-3169
北保育園	城内2	70人	☎82-1742
片貝保育園	町裏	139人	☎84-2027
岩沢保育園	桂	66人	☎86-2090
真人保育園	干三	20人	☎86-3081
すみれ保育園	千谷	148人	☎82-1136
わかば保育園	桜町(上)	80人	☎82-3392

●小規模保育事業(市立)

保育園名	所在地	定員	電話番号
高梨保育園	五辺	40人	☎84-3260

●私立幼保連携型認定こども園

保育園名	所在地	定員	電話番号
ひばり認定こども園	元中子	165人	☎82-6110
小千谷幼稚園	平成2	220人	☎82-7625
つくし幼稚園	平成1	117人	☎82-7213



「SOS雪おろし」雪おろしが困難な世帯をお手伝いします

市では、雪おろしが困難な世帯を支援するため「雪おろし支援活動（SOS雪おろし）」を行います。

この制度は、自力での雪おろしなどが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。対象の世帯には、市が募集した雪おろしを行う方（雪おろし作業会員）を紹介します。

なお、申込時の聞き取りなどにより、制度の利用をご遠慮いただく場合があります。ご了承ください。

■対象家屋／市内にある個人の住宅（生活に関連した車庫・倉庫など含む）

次に該当する世帯や家屋は対象になりません

- ▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯
- ▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物
- ▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅

■申込方法

- ▽申込書に必要事項を記入し、建設課へ申し込みください。電話でも受け付けます。

▽申込書は、建設課、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センターにあるほか、市ホームページ<http://www.city.oyama.nagata.jp/>からもダウンロードできます。

▽シーズン申込世帯（冬期間を通しての雪おろしを申し込み世帯）は原則、申込締切までに申し込んでください。

▽随時申込世帯（その都度雪おろしを申し込み世帯）は、雪おろしを希望する

際に申し込んでください。電話による申し込みも受け付けます。

■申込締切／11月13日（金）

■作業までの確認事項など

- ▽シーズン申込世帯・担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。
- ▽随時申込世帯・申し込みの時にその都度、建設課で雪おろし作業会員を紹介します。

■作業代金

- ▽この制度では、作業代金の上限額を定めています。上限額は申込時にお知らせします。
- ▽作業代金は全額雪おろし希望者の負担となります。

この雪おろし支援活動の作業代金上限額は、みなさんが業者などに雪おろしを直接依頼する場合の代金とは異なります。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係

☎83・3514



SOS雪おろし作業会員募集
雪おろし作業を請け負う作業会員を募集します。

■このような方を募集します

▽住宅の雪おろし作業を行っていただけの方

▽「SOS雪おろし支援協議会」構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

■応募資格

- ▽満20～69歳で、健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方
- ※学生は年齢問わず不可。
- ▽法人

■会員の仕事／担当会員を協議会（事務局・建設課）が調整し決定します。

会員は雪おろし希望者と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

■作業範囲

- ▽指定した住宅の雪おろし
- ▽おろした雪の排雪（流雪溝投入など）

■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループで申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。

▽登録申込は随時受け付けます。建設課にある「雪おろし支援活動作業会員登録申込書」に必要事項を記入し、申し込んでください。

▽審査の結果、会員登録された方に、会員証を送付します。審査結果により登録されない場合もあります。

- 申し込みができる世帯
 - ▽身体の不自由な方のみの世帯、その援助・介護のため雪おろしができない世帯
 - ▽保健福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯（高齢者などの世帯が対象になります）
- ※右記以外で雪おろしが困難な世帯は、作業会員に余裕のある場合に限って受け付けますのでお問い合わせください。
- ※申し込みは、町内会長や民生委員など代理の方でも構いません。
- ※申し込みが多い場合、作業の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。

低所得高齢者世帯などへの除雪援助

自力での除雪が困難な高齢者世帯や母子世帯、障がい者世帯の方に、冬期間の生活の安全確保のための除雪代金の一部を援助します。

■対象となる除雪／現在住んでいる住宅の雪おろしや落下した雪（避難口確保のための必要最小限度のもの）の処理

■助成する限度額／1世帯につき冬期間3万4000円（ただし山間地は5万1000円）

■個人負担／助成する限度額を超えた作業代金

■申込方法／希望する世帯は、所定の申請書を民生委員を通じて保健福祉課または社会福祉協議会へ提出してください。申請書受付後に審査を行い、対象世帯の決定、登録を行います。

高齢者世帯などへの除雪援助事業

■対象となる世帯／

●高齢者世帯

▽65歳以上の方のみの世帯

※ただし、60歳以上65歳未満の方で、介護保険の要支援1以上の認定を受けている方を含みます。

▽60歳以上の方のみの世帯であつて、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

●高齢者と障がい者の世帯・65歳以上の方と次のいずれかの方のみで構成されている世帯

▽身体障害者手帳の1〜4級をお持ちの方

▽精神障害者保健福祉手帳の1〜3級をお持ちの方

▽療育手帳のAをお持ちの方

●高齢者と児童の世帯・65歳以上の方と中学生以下の子どものみで構成されている世帯

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060

母子世帯、障がい者世帯などへの除雪援助事業

■対象となる世帯／

●母子世帯・配偶者のいない女性と中学生以下の子どものみで構成されている世帯

●障がい者世帯・次のいずれかの方のみで構成されている世帯

▽身体障害者手帳の1〜4級をお持ちの方

▽精神障害者保健福祉手帳の1〜3級をお持ちの方

▽療育手帳のAをお持ちの方

●その他の世帯・右記に準ずる世帯

■申込・問い合わせ／社会福祉協議会（サンラックおぢや内） ☎83・2340

●いずれの事業とも、対象世帯には助成金相当のサービス券を交付しますので、除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、限度額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接支払ってください。

●いずれの事業とも、次に該当する世帯や除雪は対象となりません。

▽健康で自力による除雪が可能な世帯

▽市民税課税世帯

▽子（同居・別居に関わらず）がいる世帯※ただし、子に経済的に労働的理由がある場合を除く。

▽親族から労力による援助、経済的な援助が受けられる世帯

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅（長期入院や施設入所、親族宅へ滞在などにより冬期間在宅生活の実態がない場合も含む）

▽店舗兼住宅で店舗専用部分の除雪

■作業員説明会／11月下旬ごろに作業員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■作業代金など／

▽作業代金の上限額は申し込み時にお知らせします。

▽豪雪時など特殊な場合でも、協議会が決定した作業代金の上限範囲内でお願います。

▽作業代金には、消費税、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンなど）にかかる経費、交通費などを含みます。

▽作業代金は、全額雪おろし希望者の負担となります。金額や支払方法は、雪おろし希望者と事前に話し合いのうえ作業にあたってください。

▽保健福祉課や社会福祉協議会が発行する除雪費サービス券での支払いは後日のお支払いとなります。この場合は後日のお支払いとなります。

●その他／作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険で、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

■申込・問い合わせ／建設課管理課 ☎83・3514



第五次小千谷市総合計画（基本構想（素案））がまとまりました

ご意見をお寄せください

小千谷市では、現在、平成28年度から平成37年度までの10年間を計画期間とする「第五次小千谷市総合計画」を策定しています。このたび、計画の基本構想（素案）がまとまり、市民代表や学識経験者などで組織する総合計画審議会からの中間報告を受けました。今後の審議の参考にさせていただくため、みなさんのご意見をお寄せください。

◆ご意見を募集します（パブリックコメント）……

■募集期間／10月26日(月)～11月8日(日)の14日間

■募集対象／

- ▽市内に住所がある方
- ▽市内に事務所や事業所がある個人または法人、その他の団体
- ▽市内にある事務所や事業所に勤務する方

- ▽市内にある学校に在学する方
- ▽右記のほか、計画などに具体的な利害関係がある方

- 閲覧・入手場所／▽市役所市民ホール▽片貝総合センター▽東山・岩沢・真人・川井各住民センター▽市民会館▽図書館▽総合体育館▽ホップラザ▽健康センター▽わんぱく▽楽集館のほか、市ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> からもご覧いただけます。

■提出書類／閲覧・入手場所に備え付けの用紙、または任意様式により、

住所、氏名（法人その他の団体にあつては所在地、名称、代表者氏名）、電話番号を明記のうえ提出してください。

■提出方法／次のいずれかの方法で提出してください。なお、匿名や電話による意見は受け付けません。

- ▽持参（企画政策課、閲覧・入手場所）で受け付けます
- ▽郵送①947-8501小千谷市企画政策課企画経営係あて（住所は記載不要です）
- ▽ファックスFAX83・2789
- ▽電子メール plan-ke@city.ojiya.niigata.jp

■意見の公表／個人情報を除き、提出された意見の概要と意見に対する市の考え方を市ホームページで公表します。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係
83・3507

◆基本目標と分野ごとの基本方針

基本構想（素案）では、6つの基本目標と、それを実現するために必要な分野ごとの施策の基本方針を掲げています。

基本目標	基本方針
1 人を育み文化の香るまちづくり（教育、文化、スポーツ）	学校教育の充実／生涯学習の推進／文化の振興／スポーツの振興
2 子育てにやさしく健康長寿で支えあうまちづくり（福祉、健康、医療）	子育て環境の充実／健康づくりの推進／医療体制の充実／支えあう福祉社会づくり
3 創造性と活力あふれる産業のまちづくり（産業）	商工業の振興／農林業の振興／地域特性を活かした産業の育成／就業機会の確保
4 魅力ある都市空間創出と暮らしやすいまちづくり（都市基盤）	都市空間の創出／快適な生活基盤の整備／土地利用の推進
5 自然を活かした調和と安心のまちづくり（防災、環境、克雪）	安全な市民生活の確保／自然と共生する循環型社会の推進／暮らしやすい雪国生活の推進
6 ふれあい、にぎわい、暮らし続けたいまちづくり（交流、市民参加）	交流・移住・定住の推進／市民協働と地域づくり／観光資源の活用と誘客推進

●人口フレーム

平成22年の国勢調査に基づく国立社会保障・人口問題研究所の推計では、小千谷市の人口は2040（平成52）年に2万8366人まで減少すると予測されています。この総合計画では、2040年に2万9000人の人口を維持できるように、計画の目標年度である2025（平成37）年に3万4000人程度の人口を維持することを目指します。

●小千谷市総合計画の経過

- ▽小千谷市の行政運営の最上位計画として位置づけられ、これからの小千谷市のまちづくりの基本的方向や将来像を示すものです。
- ▽第二次小千谷市総合開発計画（昭和61年度～平成7年度）
- ▽第三次小千谷市総合開発計画（平成8年度～平成17年度）
- ▽第四次小千谷市総合計画（平成18年度～平成27年度）



市議会第4回定例会日程

■日時／

●本会議（第1日…議案上程説明）
12月3日(木)午前10時～

●常任委員会連合審査会
12月4日(金)午前9時30分～

●総務文教委員会
12月7日(月)午前9時30分～

●民生産業委員会
12月8日(火)午前9時30分～

●本会議（第2日…一般質問）
12月17日(木)午前10時～

●本会議（予備日…一般質問）
12月18日(金)午前10時～

※質問者が多い場合に開催します。

●本会議（最終日…委員長報告、採決）
12月22日(火)午前10時～

※委員会の開催日時は変更になる場合があります。

■場所／

▽本会議…市役所4階議場

▽各委員会…市役所4階大会議室

■その他／

▽傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合や委員会の傍聴を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

▽本会議は市ホームページ<http://www.city.ojizyanagata.jp/>からインターネット中継と録画中継をご覧ください。

中継はパソコンのほか、スマートフォン、タブレットからもご覧いただけます。

■問い合わせ／議会事務局 ☎83・3505



小千谷駅南駐車場改修工事の完了と定期駐車場の申請受け付けについて

老朽化に伴い改修工事をしていた駅南駐車場の工事が完了しましたので、10月10日(土)より利用を再開しました。なお、駅南駐車場は12月1日(火)から定期駐車専用駐車場となりますので、利用を希望される方は、申請をお願いします。

■駐車場料金（1区画あたり）／

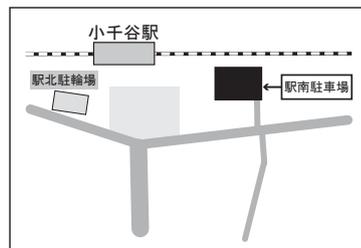
▽月額…5000円

▽年額…5万円

※維持管理経費として徴収します。

■定期駐車申請窓口／東小千谷地区振興協議会（事務局…有カプラン） ☎82・6764

■問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512



人権擁護委員

10月1日付で木村和子さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、近隣間のいやがらせ、名誉・信用の侵害、いじめなど、人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、秘密は堅く守られます。気軽にご相談ください。

■小千谷市の人権擁護委員／

▽吉田京子さん（木津団地） ☎82・7984

▽木村和子さん（一之町二区） ☎84・2074

▽久保田三知男さん（千谷川3） ☎83・4361

▽新保隆さん（津山町） ☎83・2061

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

住宅の取得・建築・耐震補強をする方を支援しています！

平成27年度の申請期限は各補助制度ともに11月30日(月)までです。手続きがお済みでない方は期限までに申請してください。

なお、各補助制度とも予算額に達した場合には、申請期限前でも受付を終了します。詳しくはお問い合わせください。

各補助制度の申請書などは、建設課にあるほか、市ホームページ<http://www.city.ojizyanagata.jp/>からもダウンロードできます。制度の詳細は市報おぢや4月10日号をご覧ください。

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514

■補助制度一覧

制度の名称	補助の対象となる内容	補助金額
住宅取得補助金	市内で住宅を取得すること	10～80万円
克雪すまいづくり支援事業補助金	住宅を克雪化すること	最大44万円
木造住宅耐震診断費補助金	木造住宅の耐震診断をすること	自己負担が1万円となる額
木造住宅耐震改修設計費補助金	木造住宅の耐震改修設計をすること	最大10万円
木造住宅耐震改修工事費補助金	木造住宅の耐震改修工事をする事	最大65万円
木造住宅部分補強・地震保険等加入促進事業費補助金	木造住宅の部分補強、地震保険などに加入すること	最大43万円 ※部分補強の場合

お知らせ Information

相談

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は、気軽にご相談ください。

■日時／11月11日(水)・25日(水) 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 ※自動音声案内のあとに5を押してください。 ☎37・1611

お年寄りの心の健康相談会

もの忘れが気になる、やる気が出ない、不眠などでお困りの方やその家族の相談を、精神科医師がお受けします。

■日時／11月16日(月)午後1時30

分／3時

■会場／健康センター

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／11月11日(水)

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807



ファッションアップ相談会

消費者の心をつかむ商品づくりのため、今ある商品をもっと磨き上げたい、目を引くパッケージ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。商品の磨き上げのチャンスです。ぜひご参加ください。

■日時／11月24日(火)午前11時～午後4時30分

■会場／サンプラザ3階多目的ホール

■講師／

▽食品全般担当…西原昌男さん

(食のデザイン代表)

▽デザイン担当…山本敦さん(株式会社ネオス代表取締役)

■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／11月12日(木)

■申込・問い合わせ／商工観光課 商工振興係 ☎83・3512 kanko@city.ojyanigata.jp

善意に感謝

■夢の架け橋基金へ(ふるさと納税)

▽川野大悟さん(福岡県福岡市) …現金10万円

▽平塚達夫さん(千葉県野田市) …現金10万円

▽土井康裕さん(和歌山県海南市) …現金10万円

▽中江卓郎さん(京都府京都市) …現金1万円

▽樋口幸人さん(東京都大田区) …現金10万円

▽越水大介さん(神奈川県横浜市) …現金3万円

▽木村洋子さん(大阪府高石市) …現金10万円

▽岩田旬平さん(東京都港区) …現金3万円

▽高橋勉さん(埼玉県久喜市) …現金10万円

市役所に証明写真ボックスを設置しました

市役所市民ホールに証明書用の写真を撮影できるボックスを設置しました。個人番号カード、パスポートなどの写真サイズに対応しています。

■料金／1回800～900円

■対応言語／日本語、英語、韓国語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、アラビア語

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



長岡地域定住自立圏事業 生涯スポーツ指導者研修会

体幹トレーニング理論と実践研修会をアスリートや芸能人のコンディショニングも手掛けている講師から学びます。

■日時／11月18日(水)午後6時30分～9時

■会場／総合体育館サブアリーナ

■対象／長岡地域定住自立圏内(小千谷市、長岡市、見附市、出雲崎町)のスポーツ指導者と選手

■内容／運動能力アップ・スポーツパフォーマンス向上に役立つ体幹トレーニング(講義と実践)

■講師／小林俊夫さん(ピラティスマスタートレーナー)

■受講無料

■申込締切／11月11日(水)

■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) ☎83-0077

子育て支援

子育て講座「骨盤体操・ヨガでリフレッシュ」

骨盤体操でウエストまわりのシェイプアップ、ヨガでリラクゼーション！日ごろの運動不足を解消し、リフレッシュしましょう。

■日時／11月6日(金)午前10時～11時15分

■会場／わんパーク2階軽運動場

■対象／子育て中の女性

■内容／骨盤体操、ヨガなど

■講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)

■服装・持ち物／動きやすい服装、膝掛けかバスタオル、水分補給用の飲み物、タオルなど※内履きは不要です。

■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。

■保育ルーム／利用希望の方は、参加申込とお申し込みを同時にお願いします。(子ども1人につき300円)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



助産師の子育て相談会

お子さんの発育やお母さん自身のこと、妊娠中からだのこなどご悩みや心配ごとはありませんか？助産師が相談をお受けします。

■日時／11月9日(月)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／11月4日(水)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

子育て講座「クリスマス行事食 調理実習」

楽しみに待っているクリスマス！いつもの行事食にちょっとした工夫、みんなで一緒に楽しく作りましょう。お友だち同士で参加してみませんか。

■日時／11月20日(金)午前10時～正午ころ

■会場／サンラックおぢや2階調理実習室

■講師／市栄養士

■持ち物／エプロン、三角巾

■参加費／400円

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■申込締切／11月11日(水)

■保育ルーム／利用希望の方は、参加申込とお申し込みを同時にお願いします。(子ども1人につき300円)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

子育て講座「作って、遊ぼう！」

子どもと一緒に作って、一緒に遊べる簡単なおもちゃの製作です。

■日時／11月28日(土)午前10時～11時

■会場／わんパーク2階軽運動場

■対象／1～5歳児とその保護者

■講師／加藤圭さん(レクリエーションコーディネーター)

■持ち物／1リットルの牛乳パックの空箱3個(切り開かない状態のもの)

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／20組※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 ☎81・7564



教育資金準備セミナー

ファイナンシャルプランナーによる教育資金準備セミナーを開催します。

■日時／11月28日(土)午前11時～11時30分

■会場／わんパーク2階会議室

■講師／関根芳美さん(せきねFP社会保険労務士事務所)

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／先着20人

■申込・問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517



みんなで防ごう！子ども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

核家族や共働き世帯の増加など、子どもを取り巻く環境が変化してきており、子どもの虐待が深刻な社会問題となっています。

さまざまなストレスや不安がきっかけで虐待をしてしまうことがあります。子どもは虐待をされても、周りに訴えることができません。地域の方からの通告が、子どもを虐待から守る大きな手助けとなります。

1人でも多くの方々に「子ども虐待」に関心を持ってもらい、「子どもたちの笑顔・安全」を守るため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■相談連絡先／

▷社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517

▷長岡児童相談所 ☎35-8500



募 集

小千谷再発見ツアー

小千谷再発見ツアーの参加者を募集します。

■期日／11月8日(日)

■集合場所／市役所正面玄関

■行程／

▽午前コース(午前9時～正午)

・慈眼寺、明石堂、船岡公園

・戊辰戦役墓地、詩作台

▽午後コース(午後1時～4時)

・中道ポケットパーク、木喰

観音堂、浦柄神社、越の大橋

峠の碑

■定員／午前コース、午後コースとも先着35人※定員になり次第締め切ります。

■参加資格／市内に在住または在勤、通学の方

■参加無料

■申込方法／電話またはメールで、参加希望者の氏名、住所、連絡先をお知らせください。

■申込受付／10月26日(月)午前9時～(土・日曜日、祝日を除く

午前8時30分～午後5時15分)

■その他／

▽天候の状況などによりコース

内容を変更または中止することがあります。

▽昼食・飲み物などは持参してください。

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会 ☎83・3512 kanko

@city.ojiya.niigata.jp



△明石堂

スターバックス 季節限定コーヒーセミナー

スターバックスコーヒーのバリスタがおいしいコーヒーのいれ方を実演しながら、コーヒーのある生活を楽しむコツについてお話しします。

■日時／

①おいしいいれ方クリスマス編：12月19日(土)午後3時～5時

②フードペアリング～Coffee Meets Chocolate～編：平成28年1月30日(土)午後3時～5時

■会場／市民会館2階中会議室

■受講料／3,240円(1回)※セミナー限定グッズのお土産付き

■持ち物／筆記用具

■定員／各30人※申し込み多数の場合は抽選になります。

■申込方法／次のいずれかの方法で申し込んでください。

▷電話 ☎82-9111

▷ファックス ☎82-9112

▷メール ✉culture@city.ojiya.niigata.jp

※申し込みの際、住所・氏名・電話番号をお伝えください。

※後日、抽選結果をお知らせします。

■申込締切／11月30日(月)

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82-9111



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・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・問い合わせ／午前9時

～午後9時、ホットプラザ(勤

労青少年ホーム) ☎82・8510

○ブッシュドノエル講座

クリスマスケーキの定番ブッ

シュドノエル作りに挑戦してみ

ませんか？

■日時／12月1日(火)午後6時30

分～9時

■講師／木津麻子さん(洋菓子

教室主催)

■定員／16人

■受講料／1500円(材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、

持ち帰り用蓋付容器



○今年手作り「おせち」に 挑戦講座

家族も喜ぶ、美味しさいっぱ

いの「おせち」作りをしませんか。

■日時／12月8日(火)・15日(火)計

2回)午後6時30分～9時

■講師／星野悟さん(NPO日

本食育インストラクター)

■定員／16人

■受講料／3000円(2回分

材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、

持ち帰り用蓋付容器



図書館

手づくり絵本展示

幼児から大人までが参加した

「手づくり絵本講座」でみなさ

んが作った、世界に一冊だけの

絵本を展示します。

■展示期間／11月4日(水)～29日(日)

■場所／こどもとしよかん展示

コーナー(図書館)

■問い合わせ／図書館 ☎82・2

724

■日時／11月15日(日)午後2時～3時30分
 ■会場／西脇順三郎記念室(図書館3階)
 ■演題／詩集『壊歌』のジョークを楽しむ
 ■講師／中村忠夫さん(西脇順三郎を偲ぶ会副会長)
 ■入場無料・申込不要
 ■問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会事務局(図書館内) ☎82・2724

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

- 「消滅」 恩田陸／著
- 「長篠の四人」 鈴木輝一郎／著
- 「きのうの影踏み」 辻村深月／著
- 「空にみずうみ」 佐伯一麦／著

●一般書

- 「『小顔』ってニホンではホメ言葉なんだ!?!」 サンドラ・ヘフェリン／原作・流水りんこ／絵
ドイツ人から見た日本ってどんな国? 「日本人は太っ腹!」「日本人は時間にルーズ!?!」など日本に対する素朴な疑問や驚きのほか、ドイツ人の意外な一面も紹介。
- 「巨大災害に立ち向かうニッポン」

矢作征三／著

災害が想像を超える悲惨な事態をもたらすという事実を、阪神淡路大震災、新潟県中越前大震災、そして東日本大震災の経験を元に復習します。

- 「いつもの100円雑貨なのになぜだかおしゃれに見えるプチDIYの魔法」 政尾恵三子／著
100円雑貨を使った45のプチDIYを、リビング、キッチンといった家のセクションごとに提案。
- 「そらまめ」 スエトシ牧場／著
2015年4月。長野県佐久市のスエトシ牧場で、とびきり小さな女の子の馬が生まれました。横顔の形がそっくりだったので、「そらまめ」と名づけられ…。

●児童書

- 「大パニック! よみがえる恐竜」
ニック・フォーク／作・浜田かつこ／訳
キャンプに来たトビーたちは、伝説の海賊・サウルス船長の呪いを解いてしまった。よみがえった恐竜が、次々とトビーたちを襲ってくる。
- 「さがして! みつけて! インサイド・ヘッド」
中井はるの／訳・文
映画「インサイド・ヘッド」のキャラクターたちが登場する、楽しい絵さがし絵本。
- 「まじよのルマニオさん」 谷口智則／作・絵
まじよのルマニオさんは、いつもひとり。1本のまほうのつえが友だちでした。ある日、ルマニオさんは傷ついた小鳥を見つけます。一生懸命に看病するうち、ルマニオさんの心にはある変化が起きて…。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724



図書館の開館時間延長を終了します

5月1日から、平日は午後7時まで開館時間を延長していましたが、10月31日(土)をもって終了します。11月1日(日)から来年4月30日(土)までは、下記の開館時間となります。

■開館時間／午前10時～午後6時
 ※住民票などの交付も同じ時間です。
 ※西脇順三郎記念室の見学は、午前10時～午後5時です。

■休館日／月曜日
 ※祝日と重なった場合も休館します。
 ※年末年始、蔵書点検期間については、改めてお知らせします。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724



読書週間「おすすめの1冊」募集中

読書の秋、今年読書週間の標語は『いつだって、読書日和』です。これまでに読んだ本の中で、心に残っている本、感銘を受けた本などを教えてください。おすすめいただいた本を図書館の特集コーナーに展示させていただきます。ぜひこの機会に「おすすめの1冊」をご紹介ください。

■応募方法／専用の応募用紙に記入し、図書館内の応募箱に入れてください。応募用紙は図書館窓口においてあります。

■応募締切／11月20日(金)
 ■展示期間／11月4日(水)～29日(日)
 ■応募・問い合わせ／図書館 ☎82-2724



催し物

小千谷陶友会グループ展

市では10月から12月の間、集館展示室を一般開放して市民の芸術、文化活動を応援しています。今回は陶芸活動を行っています。みなさんの力作を展示します。

■日時／11月7日(土)午前10時～午後5時、8日(日)午前10時～午後3時

■会場／集館展示室

■イベント／陶芸体験コーナーを設置します。(大人1000円、小学生以下500円)

■問い合わせ／陶友会(担当：滝澤)

☎82・5751

富久寿大学
クラブ作品展・発表会

公民館高齢者学級「富久寿大学」の学級生が、日ごろの学習の成果を披露します。ぜひご覧ください。

■日時／11月10日(火)

▽クラブ作品展(書道、手芸、水墨画、文芸、陶芸、盆栽園芸)：午前9時～午後3時

▽クラブ発表会(詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス)：午後1時～2時30分

■会場／市民会館

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82・9111

第2回ぼっかばかまつり

障がい者支援センターひだまり工房では、ぼっかばかまつりを開催します。日ごろの感謝を込め、心も体もぼっかばかになるような催しでみなさんのお越しをお待ちしています。

■日時／11月14日(土)午前11時～午後2時

■会場／ひだまり工房(大字稗生丙199-22)

■内容／

▽利用者や職員、地域のみなさんの作品展

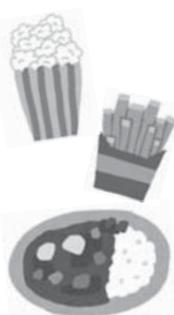
▽利用者による合唱などのステージ発表

▽食べ物屋台

▽自主製品販売など

■その他／カレーライス、フライドポテト、ポップコーンの無料屋台(各250食)があります

■問い合わせ／障がい者支援センターひだまり工房 ☎86・8090



第34回市民音楽祭

アマチュア音楽バンド・グループが日ごろの練習の成果を発揮する音楽祭を開催します。ぜひお越しください。

■日時／

▷第1日：11月14日(土)午後5時45分～

▷第2日：11月15日(日)午後2時～

■会場／市民会館大ホール

■入場無料

■出演団体(出演順)／

▷第1日：音楽交流もみじの会(オカリナ)、小林みつお・かな子・ゆう子(フォーク)、中山ちゃびーと雪音花(二胡)、エスプレッソ(ピアノ)、ベル・ネーゴ・ベル・エンジェル(ハンドベル)、茉莉花(二胡)、コール・R(コーラス)、おぢや元気(フォーク)、混声合唱団OSC(コーラス)、ジャイアント・ステップス(ジャズ)、山本山☆ラテンファンクド☆オルケスタ(ラテンジャズ)

▷第2日：上杉基尋(フォーク)、R・S・T・B(ポップス)、谷江航太郎(フォーク)、クロスサイン(ロック)、TOSHIMI' C BLUES BAND(ロック)、20000VOLT(ロック)、NILE(ロック)、山古志ベンチャーズ(ポップス)、Adult Secret Service(ロック)

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82-9111

第56回市民芸能まつり

市内で活動する民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴・フラダンスなど芸能団体27団体が出演します。

■日時／11月8日(日)午前10時～午後4時(開場：午前9時30分)

■会場／市民会館大ホール

■入場無料

■出演団体(出演順)／

▷第1部：富久寿大学民踊クラブ、阿波踊りおぢや連、レイラニフラサークル、小千谷伝統民踊保存会ちぢみ、YOSA KOIチーム城内、出雲流めぐ美会、フエラニおぢや、寛三奈会、小千谷病院よさこい連

▷第2部：アンサンブルすばるの会・らんの会、小雪会、扇秀会、裕彩会、とし藤会、出雲流藤和会、瑠美の会、華舞会、いなせ組、豊舟会

▷第3部：吉谷長命会芸能部、城内民踊サークル、ねをの会、小千谷民踊子さくら会、小千谷民謡穂波会、深雪会、東や、秀桜会

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82-9111



小千谷市民文芸のつどい

今年の記念講演会は、俳人の高柳克弘さんと神野紗希さんのお二人をお招きして開催します。入場無料ですのどなたも気軽にお越しください。

■開催日／11月3日(祝)

○俳句大会 (句会)

■時間／午前10時～午後2時30分

■会場／市民会館2階和室

○短歌大会 (文芸おぢや第35号応募作品講評)

■時間／午後0時30分～2時30分

■会場／市民会館2階中会議室

○文芸おぢや第35号表彰式 (市長賞、教育長賞、公民館長賞)

■時間／午後2時45分～3時

■会場／市民会館4階大会議室

○記念講演会

■時間／午後3時～4時15分

■会場／市民会館4階大会議室

■演題／俳人夫妻の十七音な日常

■講師／高柳克弘さん (俳人)、神野紗希さん (俳人)

■その他／事前申込が必要です。

<講師プロフィール>

○高柳克弘

1980年静岡県生まれ。早稲田大学大学院卒。第19回俳句研究賞を最年少で受賞。25歳で「鷹」編集長就任。第22回俳人協会評論新人賞、第1回田中裕明賞受賞。読売新聞夕刊「KODOMO俳句」選者。浜松市観光PR大使「やらまいか大使」。



○神野紗希

第4回俳句甲子園団体優勝、最優秀賞受賞、第18回大会審査員長。2002年芝不器男新人賞坪内稔典奨励賞受賞。NHK-BS「俳句王国」番組司会やEテレ「俳句さく咲く！」選者として知られ、カルチャー教室などで俳句を指導する傍ら、俳句を使った地域振興の企画に携わるなど多方面で活躍中。明治大学兼任講師。



■その他／講演会終了後、講師を囲んで交流懇親会(会費2,000円)を開催します。参加を希望される方は、11月2日(月)までに申し込みください。

■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) ☎82-9111

農林水産祭参加 第55回新潟県錦鯉品評会

原産地越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会が当市を会場に開催されます。県内の生産者が丹精こめて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉が決定されます。ぜひお越しください。

■一般公開／

▷10月31日(土)午後3時～5時

▷11月1日(日)午前8時～午後3時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ

■入場料／500円(小学生以下無料)

■問い合わせ／

▷(一社)新潟県錦鯉協議会 ☎41-1405

▷農林課農業振興係 ☎83-3510



ジャズコンサート・イン・おぢや2015 ウィリアムス浩子カルテット

■日時／11月28日(土)午後6時30分～(開場：午後6時)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■出演／ウィリアムス浩子(ヴォーカル)、鈴木直人(ギター)、佐藤浩一(ピアノ)、清水昭好(ベース)

■入場料／前売4,000円(当日4,500円)

■前売り券取扱所・問い合わせ／

▷事務局(担当：横民) ☎82-3860

▷サンプラザ ☎83-4800

▷小千谷新聞社 ☎82-2378

▷総合体育館 ☎83-0077

▷市民会館 ☎82-9111

▷わたや平沢店 ☎83-0588



芸術の秋！
山の芸術祭 in 木のこん

木のこんで見つけた葉っぱを
画用紙に貼って、いろんな形を
作ってみよう！

■日時／11月3日(祝)午前10時～
午後1時

■集合時間／午前9時50分(初
めて参加の方・午前9時40分)

■集合場所／里山子育てひろば
「木のこん」

■定員／10家族

■参加無料

■申込締切／10月31日(土)

■持ち物／弁当、飲み物、敷物、
着替え、雨具、長靴、軍手

■その他／11月26日(木)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／木のこん
(東山住民センター内) ☎59・
2003 URL: http://kinokon.org

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、障がい者の支援に関心が
ある方など、どなたでも気軽に
参加してください。みんなで仲
間づくりをしませんか。

■日時／11月8日(日)午前10時～
午後3時(受付:午前9時30分)

■会場／サンラックおぢや

■内容／
▽午前・聴覚障がい者による講
演(手話で行いますが要約筆
記も同時に行います)

▽午後・交流茶話会

■参加無料

■申込締切／10月30日(金)

■その他／午前のみ、午後のみ
の参加も歓迎です。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・問い合わせ／サンラッ
クおぢや ☎83・2340 FAX 83・
2777

体験講座「巫女爺の歴史と
魅力」を開催します

広く市民のみなさんに巫女爺
の歴史や魅力を知っていただく
ための体験講座を開催します。

250年の歴史を誇る小千谷の
伝統文化である巫女爺の魅力に
触れてみませんか？

■日時／11月11日・18日・25日
(いずれも水曜日、全3回) 午後
7時～8時30分

■会場／市民会館2階和室

■内容／
▽11日(水)・巫女爺の成り立ちと
歴史の解説

▽18日(水)・人形と囃子の魅力
▽25日(水)・踊りの実演と操作体
験など

■その他／NPO法人横町屋台
人形巫女爺保存会では、巫女爺
の演技を記録したDVDと唄本
を制作しました。ご希望の方に
は1枚1000円にて販売して
います。

■申込・問い合わせ／横町屋台
人形巫女爺保存会(担当:山崎)
☎090・8852・0215



小千谷市倫理法人会
モーニングセミナー

■日時／11月13日(金)午前6時～
7時

■会場／商工会議所3階ホール

■演題／「喪失と悲嘆」

■講師／NPO法人野の花
■入場無料

■問い合わせ／小千谷市倫理法
人会(担当:風間) ☎090・
3148・4739

講演&パフォーマンス
「挑戦の先に見えるもの」

砂漠や熱帯雨林など過酷な状
況下で開かれる世界のマラソン
大会に挑戦を続けているグルー
プ「Team AHO」による講演と
巨大書下ろしパフォーマンスの
イベントを開催します。

■日時／11月14日(土)午後2時～
4時

■会場／楽集館

■定員／先着80人

■料金／1000円(中学生以
下無料)

■申込・問い合わせ／越後ひの
えうまクラブ(担当:西山) ☎
080・3703・1583

小さなまちの干のうた
ルウ音楽祭

小千谷市出身歌手・ルウによ
る生演奏。秋の休日に素敵な音
楽にふれるひとときをお過ごし
ください。

■日時／▽11月14日(土)午後7時
～(開場:午後6時30分)▽15
日(日)午後3時30分(開場:午
後3時)

■会場／カフェ&ベーカリー・
Tia(旭町10-36) ☎82・9870
■料金／2日間とも1ドリンク
付き1500円

■出演／
▽14日(土)・ルウ(ウクレレ・ギ
ター・ボーカル)、矢沢明日
実(ピアノ・ギター・ボーカル)

▽15日(日)・ルウ、ARA(ピアニ
・ボーカル)

■問い合わせ／ルウ音楽祭係 ☎
070・5074・1369

「布」手作り小物展

小千谷織物工房「匠之座」で
は、布小物を趣味で手作りされ
ている方の作品を展示します。

小千谷縮・紬の産地ならではの
作品やリサイクル布を活用した
小物など「布」への愛情が伝わ
る作品ばかりです。どうぞご覧
ください。

■日時／11月14日(土)～23日(祝)午
前9時～午後6時(水曜定休日)

■会場／小千谷織物工房「匠之
座」(サンプラザ2階)

■内容／「布」で作った小物、
バック類、帽子、インテリアなど

■問い合わせ／小千谷織物同業
協同組合 ☎83・2329

「キャリア教育・就労支援等の充実事業」講演会

「子どもの社会的自立を目指して」発達障害のある子どもの理解と支援」と題して講演会を行います。

■日時／11月18日(水)午後2時～4時30分(受付:午後1時30分)

■会場／小出郷文化会館小ホール(魚沼市)

■対象／保護者・教育関係者・福祉関係機関職員など

■内容／思春期のさまざまな問題点、発達障害やその傾向のある子どもの困難さ、特別な支援の必要な子どもへの接し方のポイントや配慮すべき点、就労の実態や課題、就労支援体制の現状などについて

※個人情報保護の点から録画・録音は一切できません。

■講師／品川裕香さん(教育ジャーナリスト・編集者)

■定員／400人

■参加無料

■申込締切／11月5日(木)

■申込・問い合わせ／県立堀之内高等学校(担当:津畑) ☎025・794・3163

ドキュメンタリー映画「みんなの学校」上映会

不登校も特別支援学級もない学校づくりに取り組む関西の公立小学校を追ったドキュメンタリー映画「みんなの学校」(2014年、106分)を上映します。この作品は、平成25年度文化庁芸術祭賞テレビ・ドキュメンタリー部門大賞、第9回日本放送文化大賞準グランプリなど数々の賞を受賞した作品です。映画で「学校参観」してみませんか。

■日時／11月21日(土)▽1回目・午前10時▽2回目・午後2時▽3回目・午後6時

■会場／市民会館大ホール

■料金／▽一般:1000円▽学生:700円▽高校生以下:500円▽未就学児無料

■問い合わせ／良い映画を見る小千谷市民の会事務局(担当:渡辺) ☎82・2378

「介護職員のための腰痛を防止する介護技術コース」受講生募集

■日時／11月26日(木)・27日(金)午前9時30分～午後4時30分

■会場／楽集館

■対象／主として介護の職務に従事している方

■定員／24人※定員になり次第締め切ります。

■受講料／3900円

■申込締切／11月13日(金)

■その他／介護ロボットのデモンストレーションもあります。

■申込・問い合わせ／県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

第19回全国きものデザインコンクール入賞作品展

全国きものデザインコンクール最優秀賞の経済産業大臣賞・文部科学大臣賞をはじめ、数々の受賞作品を一同に展示発表します。また、入賞作品をモチーフにした手描友禅によるきものや帯などを同時展示します。ぜひご覧ください。

■日時／11月26日(木)～12月1日(火)午前10時～午後5時(水曜定休日)

■会場／小千谷織物工房「織之座」(サンプラザ1階)

■市内の入賞者／▽ジュニア中学生の部／小千谷市長賞・佐藤陽乃さん(小千谷中学校)

▽文化部門・絵手紙の部／京都市長賞・若井陽子さん

■問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 ☎83・2329

検察審査会を知っていますか？

交通事故、詐欺、脅しなどの犯罪の被害にあり、警察や検察庁へ訴えたが、検察官がその事件を裁判にしてくれないのは納得できないなど、検察官の不起訴処分について不満をお持ちの方や詳しいことを知りたい方は、検察審査会事務局へご相談ください。相談や申し立ての費用は一切無料で、秘密は堅く守られます。

■問い合わせ／長岡検察審査会事務局(新潟地方裁判所長岡支部内) ☎35-2182

検察審査会は、検察官が裁判にかけなかったことについて、選挙権がある一般国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が国民の代表として審査する「国の機関」です。

手作り体験教室「味噌づくり体験コース」

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？今回はこの時期にぴったりの「大豆」と「こうじ」を使い、2kgの味噌づくりを体験します。

■日時／11月21日(土)午前9時30分～午後2時

■会場／真人ふれあい交流館

■対象／小学生以上※ただし、小学校3年生以下は保護者の同伴が必要です。

■参加費／2,000円(材料費、軽食代込)

■定員／25人

■申込締切／11月16日(月)午後5時まで

■持ち物／エプロン、三角巾

■その他／毎年好評の味噌づくり10kg仕込みコースは、12月に開催する予定です。

■申込・問い合わせ／真人住民センター ☎86-3002

11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間 いつまでも健康でお酒を楽しむために



昨年6月1日にアルコール健康障害対策基本法が施行されました。お酒は生活に豊かさと潤いを与える一方で、「不適切な飲酒」は健康を害することにつながり、本人の健康問題だけでなく、その家族への影響や社会問題につながる恐れがあります。この法律は、安心して暮らすことのできる社会の実現のために、アルコール健康障害の理解と予防のための対策を推進していくことを目的としています。

アルコール健康障害とは？

アルコールは「百薬の長」といわれ、適量（1日にアルコール20g）であればストレスを和らげる作用があります。アルコールを解毒する役割のある肝臓は、週に1〜2回の休肝日を作ることでの機能が回復すると言われています。

アルコール健康障害とは、「アルコール依存症やその他の多量飲酒（1日にアルコール60g以上）、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒などの不適切な飲酒の影響による心身の健康障害」のことです。

●1日の適度な飲酒量（アルコール20g）

種類	飲酒量
日本酒	1合
ビール	中びん1本 (500ml)
ウイスキー	60ml
ワイン	200ml
7%のチューハイ	350ml
25%の焼酎	100ml

※いずれか1種類を飲んだ場合の換算です。

不眠解消のための寝酒は禁物

眠れないからと酒の力を借りて眠ると、寝ている間もアルコールを分解しようと身体が働き、眠りが浅くなって睡眠の質を落とします。また、アルコールの利尿作用により夜中にトイレに起きやすくなるため、ぐっすりと眠った実感が得られずに不眠が続くという悪循環につながります。

ます。

眠れずに悩んでいる人は、受診して睡眠薬を処方してもらいましょう。

未成年や妊娠中は飲酒はしない、勧めない

未成年はアルコールの分解能力が未発達です。早い時期からの飲酒は、発達中の脳や臓器への害のほか、将来アルコール依存症になるリスクを高めます。

妊娠中の飲酒は胎児の発達を遅らせ、奇形などにつながります。また、授乳中にお母さんが飲酒すると、母乳とおしと赤ちゃんにアルコールを与えてしまうことになりしますので注意しましょう。

アルコール依存症とは

アルコール依存症とは「社会生活に支障が出ているのに自分で飲酒をやめられない」病気です。「お酒を飲まずにはいられず、飲むとやめられない」という「心の症状」と、アルコールが切れると現れる「身体の症状」があります。身体の状態は飲酒すると止まるので、症状を止めるためにまた飲むという悪循環を繰り返します。

●アルコール依存症の主な特徴

- ▽飲み始めると適量でやめられず、泥酔するまで飲んでしまう。
- ▽常に酒のことが頭から離れず、飲酒してはいけない時間や場所でも飲んでしまう。

まう。

▽休日などには朝から飲酒してしまう。

▽自分が依存症であるとは思わない。

▽アルコールが切れると手や身体の震え、イライラ、発汗、不眠などの症状が出て、飲酒をすると止まる。

※これらにひとつでもあてはまる場合は、精神科医療機関への相談をお勧めします。

仲間と一緒にお酒にたよらない生き方をしませんか

アルコール依存症の治療は早期治療と断酒の継続です。断酒を継続していくには、入院または通院による指導や薬物療法（抗酒剤の使用）とともに、断酒を継続していく仲間が大切です。

小千谷市には、アルコール依存症者の自助グループ「AA」があります。AAとは「アルコホーリクス・アノニマス」のことで、アルコール依存を正しく理解し、「飲まない生き方」を互いに話し合い（グループミーティング）、断酒を継続しています。ぜひ参加してみませんか。

■日時／毎週水・金曜日の午後7時30分〜9時

- 会場／健康センター
- 対象者／アルコール依存やお酒で体調をくずしている方、家族、友人など
- 問い合わせ／健康センター保健係 83・3640

秋の火災予防運動が実施されます 「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取扱いには十分注意してください。

■実施期間／11月9日(月)～15日(日)

■問い合わせ／消防本部予防課 ☎83-0238

●関連行事

○消防フェスティバル

■日時／11月19日(木)午前10時～11時30分

■場所／イオン小千谷店

■内容／幼年消防クラブの店内パレード・遊戯、消防車両展示、濃煙体験、ポケットティッシュなどの配布

※雨天時は、内容を一部縮小する場合があります。

○防火イラスト・書道展

市内保育・幼稚園児、小中学校の児童・生徒の作品を展示します。

■期間／11月6日(金)～15日(日)

■会場／サンプラザ2階ホール

○1人暮らし高齢者宅防火訪問

防火チラシの配布と住宅用火災警報器の説明、点検をします。

○防火対象物立入検査

消防職員による防火対象物への消防査察を実施します。

○その他

常時、防火ビデオ（DVD）などの貸出し、消火器の取扱い講習、防火座談会などを行います。ご希望の場合は、事前に消防本部予防課までご連絡ください。

●住宅用火災警報器

住宅火災で亡くなった方の6割が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。

住宅用火災警報器の設置により命が助かった事例も多くありますので設置をお願いします。

台風第18号等 大雨災害義援金にご協力ください

台風第18号等大雨災害義援金を受け付けています。みなさんのあたたかいご支援ご協力をお願いします。

■義援金の名称／「平成27年台風第18号等大雨災害義援金」

■受付期限／11月30日(月)まで

■受付方法／

○現金受付／市役所（社会福祉課・市民生活課）の窓口に義援金箱を設置しています。

※領収書を希望する場合は、直接、市役所社会福祉課で受付をお願いします。

○郵便振替の利用／

▷口座番号：00120-2-766741

▷口座名義：日赤平成27年台風18号等大雨災害義援金

※窓口での振替手数料は免除されます。

※領収書を希望する場合は、通信欄に「領収書希望」とご明記ください。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

台風第21号与那国町 災害義援金にご協力ください

台風第21号による沖縄県八重山郡与那国町の災害の義援金を受け付けています。みなさんのあたたかいご支援ご協力をお願いします。

■義援金の名称／「平成27年台風第21号与那国町災害義援金」

■受付期限／11月30日(月)まで

■受付方法／

○現金受付／市役所（社会福祉課・市民生活課）の窓口に義援金箱を設置しています。

※領収書を希望する場合は、直接、市役所社会福祉課で受付をお願いします。

○郵便振替の利用／

▷口座番号：00150-7-696295

▷口座名義：日赤平成27年台風第21号与那国町災害義援金

※窓口での振替手数料は免除されます。

※領収書を希望する場合は、通信欄に「領収書希望」とご明記ください。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

健康 の情報

11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28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

対象地区・町内	月日	受付時間	胸部レントゲン男女分け受付	会場
未受診者再実施(全町内)	11.24(火)	▷9:00～11:00 ▷13:00～14:30	14:30～14:40	健康センター
	11.25(水)			
	11.26(木)			

胸部レントゲン検査、特定健康診査は11月の健診日が今年度最後になります。年に1回必ず受診しましょう。

●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。

●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歳の方と、75歳以上の方は無料です。
- ※40歳～74歳の方で社会保険などの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。



●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
小栗田	11. 4(水)	8:30～11:00	小栗田多目的センター
上ノ山1、稲荷町、平成2			市民会館
上ノ山2～5	11. 5(木)	8:30～11:00	楽集館
平成1、平沢	11. 6(金)		健康センター
全市	11.15(日)	8:00～11:00	白寿荘
東小千谷地区	11.17(火)		
		11.18(水)	8:30～11:00
再実施日	11.19(木)		
		11.20(金)	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
- ※70歳以上の方とがん検診推進事業（無料クーポン券）対象の方は無料です。
- その他／平日は受けられないという方には、11月15日の日曜日検診をお勧めします。希望する方は11月6日(金)までに健康センターにお申し込みください。

●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		
11.2(月)	13:00～14:00	▷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。 ▷がん検診推進事業の対象の方は、無料クーポン券が使えます。 ▷申し込みをしなかった方で、検診を希望する方は健康センターへご連絡ください。
9(月)	▷子宮頸がん検診のみ／13:30～14:00	
16(月)	▷乳がん検診のみ／14:00～14:30	
30(月)		
魚沼病院		
11.13(金)	12:40～13:00	●子宮頸がん検診 ■対象／20歳以上で、平成26年度に市の子宮頸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。
27(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		
11.2(月)～30(月)	診療受付時間内	●乳がん検診（マンモグラフィ単独） ■対象／40歳以上で、平成26年度に市の乳がん検診を受けていない女性 ※ただし、42歳で平成26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：無料
(日曜日・祝日を除く)		

12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/12月1日(火)
- ☐申込/11月13日(金)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/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があります。



●市営住宅

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額(円)	概要
市営片貝町団地住宅(一之町二区)	1	22,400~44,100円	鉄筋4階建 ▷3LDK(8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
市営片貝町団地住宅(一之町二区)	1	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1号棟(栄町)	1	16,500~32,300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3号棟(栄町)	1	17,000~33,400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

●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丁目)	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
県営元中子住宅2号棟(元中子)	1	15,900~31,200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

みんなでお祝い

おぢやファミリー



(9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いたします。

☆ご結婚

堀澤 久司さん(木津町)
♡
若山 浩子さん



☆ご誕生

小見山 結さん(上坪野)
(保護者) 雅さん



今年度、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』を実施しています。申し込まれた方には、市長のメッセージ入り写真立てをプレゼントするほか、抽選で平成28年8月に開催されるおぢやまつりの花火観覧席へご招待します。

対象となる方には、届出の際に申込書をお渡ししていますので、ぜひお申し込みください。

■申込・問い合わせ/生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内) ☎83-0077 URL syougai-sg@city.ojiya.niigata.jp



「平成27年県民健康・栄養実態調査」
にご協力をお願いします

「県民健康・栄養実態調査」は、新潟県が昭和40年からおおむね3年ごとに実施している調査で、みなさんの生活習慣や、食事内容などをお聞きし、健康づくりや生活習慣対策をすすめるための貴重な資料として役立てているものです。

6月に行われた国民生活基礎調査地区などを元に県内の22地区が選ばれ、小千谷市からは片貝地区の一之町二区、一之町三区、二之町、茶畑地区の一部が本調査の対象となりました。調査は11月中に実施します。該当のご家庭へは、後日、正式な依頼文書をお送りします。

■問い合わせ/

▷長岡保健所地域保健課 ☎33-4931
▷健康センター保健係 ☎83-3640

1日	<ul style="list-style-type: none"> 新潟県錦鯉品評会 (8:00~/総合体育館) 小千谷市展・総合文化展 (～3日祝まで/9:00~/東小千谷体育センター) 小千谷市民駅伝 (9:30~/南小・中学校周辺) まっと「秋の陣」 (10:00~/真人保育園周辺) 牛の角突き (12:00~/小千谷闘牛場)
2月	
3火	<p>文化の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 秋季バレーボール大会 (9:20~/総合体育館) 小千谷市民文芸のつどい (10:00~/市民会館) 芸術の秋!山の芸術祭in木のこん (10:00~/木のこん)
4水	<ul style="list-style-type: none"> 10か月児健康診査 (13:00~/健康センター) 手づくり絵本展示 (毎週月曜日を除く29日(日)まで/図書館)
5木	<ul style="list-style-type: none"> 4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)
6金	<ul style="list-style-type: none"> 防災イラスト・書道展 (～15日(日)まで/サンプラザ) 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)
7土	<ul style="list-style-type: none"> 小千谷陶友会グループ展 (～8日(日)まで/10:00~/楽集館) 温もりの響木IIクラシックコンサート (18:00~/楽集館)
8日	<ul style="list-style-type: none"> 小千谷再発見ツアー (①9:00~/②13:00~/市役所集合) おやこの食育体験教室 (9:30~/健康センター) 市民芸能まつり (10:00~/市民会館) 聴覚障がい者交流会 (10:00~/サンラックおぢや)
9月	
10火	<p>市報おぢや発行</p> <ul style="list-style-type: none"> 富久寿大学クラブ作品展・発表会 (9:00~/作品展、13:00~/発表会/市民会館)
11水	<ul style="list-style-type: none"> 小千谷産学交流研究会 (13:30~/サンプラザ) 巫女館の歴史と魅力① (19:00~/市民会館)
12木	<ul style="list-style-type: none"> ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座①、依頼会員登録説明会 (9:30~/わんパーク) もくようおはなし会 (15:30~/図書館)
13金	<ul style="list-style-type: none"> モーニングセミナー (6:00~/商工会議所) ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座② (9:30~/わんパーク) 小千谷地域防火管理協会創立50周年記念講演会 (15:40~/グリーンパーク)

14土	<ul style="list-style-type: none"> 小千谷学生寮見学バスツアー (7:00~/市役所集合) 「布」手作り小物展 (水曜日を除く23日祝まで/9:00~/匠之座) ぽっかぽかまつり (11:00~/ひだまり工房) 講演&パフォーマンス「挑戦の先に見えるもの」 (14:00~/楽集館) ルゥ音楽祭① (19:00~/カフェ&ベーカリー Tiara) 市民音楽祭 (第1日/17:45~/市民会館)
15日	<ul style="list-style-type: none"> 市民音楽祭 (第2日/14:00~/市民会館) 学びのサロン西脇順三郎 (14:00~/図書館) ルゥ音楽祭② (15:30~/カフェ&ベーカリー Tiara) まちづくり連続講座②「豊重哲郎さん講演会」 (19:00~/楽集館)
16月	
17火	<ul style="list-style-type: none"> 3歳児健康診査 (13:00~/健康センター) 2歳児歯科検診 (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) 生涯スポーツ指導者研修会 (18:30~/総合体育館) 巫女館の歴史と魅力② (19:00~/市民会館)
18水	<ul style="list-style-type: none"> 消防フェスティバル (10:00~/イオン小千谷店) 1歳6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)
19木	<ul style="list-style-type: none"> 子育て講座「クリスマス行事食 調理実習」 (10:00~/サンラックおぢや)
20金	<ul style="list-style-type: none"> 子育て講座「クリスマス行事食 調理実習」 (10:00~/サンラックおぢや)
21土	<ul style="list-style-type: none"> 手づくり体験教室「味噌づくり体験コース」 (9:30~/真人ふれあい交流館) ドキュメンタリー映画上映会 (①10:00~/②14:00~/③18:00~/市民会館)
22日	
23月	勤労感謝の日
24火	<ul style="list-style-type: none"> ブラッシュアップ相談会 (11:00~/サンプラザ)
25水	<p>市報おぢやお知らせ版発行</p> <ul style="list-style-type: none"> 巫女館の歴史と魅力③ (19:00~/市民会館)
26木	<ul style="list-style-type: none"> 全国きものデザインコンクール入賞作品展 (水曜日を除く12月1日(火)まで/10:00~/織之座) もくようおはなし会 (15:30~/図書館)
27金	
28土	<ul style="list-style-type: none"> 子育て講座「作って、遊ぼう!」 (10:00~/わんパーク) 教育資金準備セミナー (11:00~/わんパーク) ジャズコンサート・イン・おぢや2015 (18:30~/サンプラザ)
29日	
30月	<ul style="list-style-type: none"> 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 (11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	11.11(水)	9:30~11:30	市役所第1相談室	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
無料法律相談	11.18(水)	13:30~16:30		○	
消費生活相談(相談員対応)	毎週火・木曜日	9:00~12:00		○	
特設行政相談	11.25(水)	10:00~15:00	市民会館	-	
お年寄りの心の健康相談会	11.16(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		-	健康センター保健係 ☎83-3640
助産師の子育て相談会	11. 9(月)	10:00~11:30	わんパーク	○	わんパーク☎81-7564
出張年金相談	11.11(水)	10:00~15:00	市民会館	○	長岡年金事務所お客様相談室☎88-0006 ※自動音声案内のあとに回を押してください。
	11.25(水)				

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!