



## 小千谷を描く No.442 千谷の三古用水近くで

少雨のせいで干上がりそうになっていゝ三古用水路の近くでスケッチしました。片貝まつりの四尺玉にゆきぶられたせいでか、ちよこつと降った雨のおかげで、朝は幾分涼になったような気がするども、日中は、あいも変わらぬ焼け天気です。「おらこのインゴウシサがクーラー嫌いだユツて、つけさせないんだ、オラなんぎだて」  
「ハサマ、ヒヤッコイ水で顔でもふいで、がんばってクラッシュヤイ。もうじき涼しなるすけの」

(絵と文・西脇正久さん)

### ●今月の主な内容

- おぢや健康福祉まつり ..... 2 ~ 3
- 放射線量測定結果 ..... 5
- 市職員接遇アンケートご協力をお願い ..... 5
- わんパーク10周年にここにお祭りごっこ ..... 6
- 消防本部からのお知らせ ..... 7
- おぢやを知る生涯学習集中セミナー参加者募集 ..... 9
- 図書館新刊紹介 ..... 11
- 健康の情報 ..... 14 ~ 15

### 児童手当を振り込みます

平成24年10月期支給分の児童手当（平成24年6月～9月分）を10月15日(月)に指定の各金融口座に振り込みます。なお、次回の児童手当（平成24年10月～平成25年1月分）は平成25年2月15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

# 第31回おぢや健康福祉まつり

メインテーマ

## 「見直そう生活習慣 身につけよう健康習慣」

### 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

- ▽動脈硬化性疾患の予防
- ▽目の病気と健康
- ▽血糖測定
- ▽相談コーナー

#### ●歯科医師会コーナー

- ▽歯科検診
- ▽口腔内カメラ実演
- ▽相談コーナー

#### ●薬剤師会コーナー

- ▽お年寄り体験パートⅡ
- ▽薬物乱用防止の啓発活動



#### ●保健推進員・保健師コーナー

- ▽歯とお口の健康に関するパネル展示と寸劇（午前11時、午後1時30分）
- ▽血圧測定
- ▽健康クイズと休憩コーナー

#### ●こころのケアセンターコーナー

- ▽唾液によるストレス測定
- ▽アルコールパッチテスト
- ▽専門員による個別相談
- ▽フットマッサージャー設置

#### ●食生活改善推進委員コーナー

- ▽食事バランスガイドの活用促進
- ▽減塩に関する展示

- ▽お口の体操とたべものクイズ
- ▽試食コーナー

#### ●助産師会コーナー

- ▽妊婦体験・育児体験
- ▽妊婦・赤ちゃんの防災グッズ展示
- ▽乳幼児の体重測定・育児相談

#### ●接骨師会コーナー

- ▽運動器具の体験コーナー
- ▽テーピング実演指導
- ▽相談コーナー

#### ●障がい者ふれあいコーナー

- ▽各種団体の活動や事業に関する紹介
- ▽手作り作品などの展示、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
- ▽会員の手作り作品展示、販売
- ▽ミニゲームコーナー

- ▽体験コーナー「囲い縄結び」（午前11時、午後2時）
- ▽石焼き芋、野菜などの販売



#### ●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

- ▽国民年金制度の紹介
- ▽年金相談コーナー

#### ●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
- ▽ミニスタンプラリー（介護福祉用具レンタル事業所連合コーナー・介護保険サービス事業所連合コーナーと共催）

#### ●介護福祉用具レンタル事業所連合コーナー

- ▽介護機器の展示と体験使用

■日時／10月7日(日)午前10時～午後3時30分

■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 FAX82・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7日(日)午前10時～午後3時30分
- 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発表▷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▷スタンプリナー抽選会など
- 入場無料
- 問い合わせ／社会福祉協議会 ☎83-2340

○おぢや環境フェア2012

- 日時／10月7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
- 内容／▷環境PRコーナー▷ごみに関するコーナー▷エコ・省エネ機器展示コーナー▷セグウェイ体験コーナー▷リサイクル自転車じゃんけん大会▷おぢやうまいものコーナーなど
- 問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83-3509

関連イベント

※詳細は市報おぢや9月10日号をご覧ください。

○健康福祉まつり講演会

- 日時／10月6日(土)午後1時30分～開場、午後2時～開演
- 会場／市民会館大ホール
- 演題／「小よく大を制す」
- 講師／舞の海秀平さん(元力士・スポーツキャスター)
- 入場無料※ただし、聴講券が必要です。
- 問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640 FAX82-8964

○第35回小千谷  
トリム・ウォーキング大会

- 期日／10月8日(祝)
- 受付／午前8時30分～9時
- 発着場所／総合体育館コミュニティプラザ
- ▷15kmコース：午前9時20分出発
- ▷10kmコース：午前9時30分出発
- 参加料／
- ▷大人：500円(当日参加：700円)
- ▷小・中学生：300円(当日参加：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) ☎83-0077 FAX83-0078

- 介護保険サービス事業所連合コーナー
- ▽市内施設紹介のパネル展示
- 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・パンフレット配布
- ▽昔遊びコーナー
- 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」(午前10時30分、午後2時)
- ▽食育紹介コーナー

- 学校・保育園給食調理員部会コーナー
- ▽学校・保育園給食や給食調理施設の紹介
- ▽食育に関する取り組みの紹介
- ▽給食の試食販売(午前10時～食券販売) ※数量限定
- 中越食品衛生協会小千谷支部コーナー
- ▽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
- ▽食品衛生指導員による相談コーナー
- 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～正午、午後1時～3時)

- 新潟県保健衛生センターコーナー
- ▽踵部の骨密度測定(先着120人)
- 献血コーナー
- ▽献血バスによる献血の実施(午前10時～正午、午後1時～3時30分)
- 小千谷腎友会コーナー
- ▽ドナーカードの配布
- きのこ同好会コーナー
- ▽地元で採取したきのこや写真パネルの展示
- ▽持ち込みきのこ鑑定
- ▽きのこクイズコーナー



- 地産地消コーナー
- ▽新鮮な地元農産物や花などの販売
- 災害時の食の備えコーナー
- ▽備蓄食品などの展示
- 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
- シャトルバス
- ▽小千谷駅前↓総合体育館前(午前9時30分、11時、午後1時30分の3便)
- ▽総合体育館前↓小千谷駅前(正午、午後2時30分、3時30分の3便)
- ※いざずれも、途中でサンプラザ前バス停に停車します。

# お知らせ Information

## スポーツ

### 各種大会参加者募集

各種スポーツ大会の参加者を募集しています。

■対象・参加資格／市内に在住または在勤の方（学生は除く）  
■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60回夜間バドミントン大会

■日時／11月6日(火)～11月22日(木)（土・日曜日は除く）午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館メインアリーナ

■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21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30日(火)午後7時30分、総合体育館

### ○第52回

小千谷・川口駅伝競走大会

■日時／11月11日(日)午前8時10分～開会式

■会場／総合体育館前コミュニティプラザ

### ■部門／

▽高校一般男子の部：第1区から第4区

▽中学男子の部：第1区から第6区

▽一般女子の部：第1区から第5区

▽中学高校女子の部：第1区から第5区

### ■参加料／

▽小千谷市・長岡市川口地域に在住または在勤・在学の方のみで構成のチーム…参加無料

▽その他…1チーム2000円

■申込／10月21日(日)までに総合体育館、または長岡市川口支所

地域振興課へ

■代表者会議／10月30日(火)午後7時、総合体育館

### 総合体育館の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9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

## 相談

### 「法の日」週間 くらしの無料相談所

「法の日」週間の行事として、公証事務・法務行政・登記などについての「くらしの無料相談所」を開設します。相談は無料で、事前予約の必要はありません。秘密は固く守られますので、ひとりで悩まず気軽にご相談ください。

■日時／10月14日(日)午前10時～午後3時

■会場／新潟地方務局長岡支局（長岡市千歳1-3-91）

■相談員／公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員

■問い合わせ／新潟地方務局長岡支局 ☎33・6901

### 遺言・相続に関する セミナーと無料法律相談会

新潟県弁護士会長岡相談所開設（10月22日）を記念して、県弁護士会で遺言・相続に関する「市民向けセミナー」と「無料法律相談会」を開催します。

「どんな場合に遺言書を作成したらよいか」「相続手続きはどう進めるのか」など、遺言、相続について気軽に相談ください。

### ○第1部「市民向けセミナー」

■日時／10月15日(月)午後2時～2時50分(午後1時30分～受付)

■会場／楽集館

■内容／「相続手続きの進め方、

遺言の作成について」  
■講師／新潟県弁護士会所属弁護士など

■定員／先着60人  
■入場無料、予約不要

### ○第2部「無料法律相談」

■日時／10月15日(月)午後3時～4時（1人30分程度）

■会場／楽集館

■相談内容／遺言（遺言書の作成・保管・執行など）、相続に関する法律相談

■定員／先着4人

■相談無料※要事前予約

■申込・問い合わせ／新潟県弁護士会（新潟市中央区学校町通1番町1番地）☎025・222・5533

## 大雨災害義援金のお礼

日本赤十字社新潟県支部小千谷市地区では、7月に大分県、福岡県で発生した大雨により被災された方々に対する義援金の受付を8月31日で終了しました。みなさまの善意に感謝申し上げます。

なお、寄せられた義援金は、日本赤十字社新潟県支部を通して各県の日本赤十字社支部に送られ、各県に設置された配分委員会を通して被災者に届けられます。

### ■受付総額／

▷大分県大雨災害義援金：20,530円  
▷福岡県豪雨災害義援金：10,504円

■問い合わせ／社会福祉課福祉係 ☎83-3517

# 市内の空間放射線量測定結果（定期測定・9月実施分）

9月3日(月)～4日(火)、市内の保育園、幼稚園、小・中学校のグラウンドの空間放射線量を測定しました。いずれの箇所も、新潟県が通常の値としている0.016～0.16マイクロシーベルトの範囲内でした。

(単位：マイクロシーベルト/時)

測定場所	測定日	測定結果			測定場所	測定日	測定結果					
		地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m			地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m			
保育園・幼稚園	9月3日	西保育園	0.08	0.07	0.07	小学校	9月3日	小千谷小学校	0.11	0.10	0.10	
		東保育園	0.08	0.08	0.07			東小千谷小学校	0.09	0.09	0.09	
		南保育園	0.08	0.08	0.07		9月4日	塩殿小学校	0.08	0.08	0.07	
		吉谷保育園	0.07	0.07	0.06		吉谷小学校	0.10	0.09	0.08		
		北保育園	0.07	0.08	0.07		9月3日	千田小学校	0.09	0.08	0.09	
	9月4日	片貝保育園	0.10	0.09	0.09		和泉小学校	0.08	0.08	0.08		
		岩沢保育園	0.09	0.08	0.08		川井小学校	9月4日	0.10	0.10	0.10	
		岩沢保育園真人分園	0.08	0.08	0.08		東山小学校	9月3日	0.09	0.08	0.08	
		すみれ保育園	0.07	0.07	0.07		9月4日	岩沢小学校	0.12	0.11	0.12	
		わかば保育園	0.09	0.08	0.08		真人小学校	0.10	0.10	0.10		
	9月3日	高梨保育園	0.09	0.10	0.08		片貝小学校	9月3日	0.09	0.08	0.08	
		小千谷幼稚園	0.08	0.07	0.07		中学校	9月3日	小千谷中学校	0.10	0.10	0.09
		つくし幼稚園	0.08	0.08	0.07				東小千谷中学校	0.10	0.10	0.09
		ひばり認定こども園(ひばり幼稚園)	0.09	0.09	0.09			千田中学校	0.09	0.08	0.08	
					南中学校	9月4日		0.10	0.10	0.10		
				9月3日	片貝中学校	0.08		0.07	0.08			

(参考) 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能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。

■問い合わせ／危機管理課原子力安全対策係 ☎83-3515

## 市職員の接遇などに関するアンケートにご協力をお願いします

市では、今まで以上に市民のみなさんへの行政サービスを向上させるため、接遇（窓口での対応態度など）の充実に取り組んでいます。

そのひとつとして、「職員の接遇に関するアンケート」を実施します。期間内に市役所や市施設に来られた方に聞き取り調査やアンケート記入をお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。このアンケートは職員の接遇向上の目的以外には使用しません。

なお、アンケート結果については、概要を公表します。

■期間／10月9日(火)～26日(金)

■場所／市役所、市民会館、図書館、総合体育館、健康センター、ガス水道局、消防本部

■方法／市役所においては聞き取り調査を行うと同時に、アンケート用紙を設置しておきます。

その他の施設では、窓口で応対した職員がアンケート用紙をお渡しします。ご記入後、各施設設置の接遇アンケート投函箱または市民提案箱に入れていただくか、お近くの職員へお渡しください。

■問い合わせ／総務課職員係 ☎83-3005



子育て支援

子育て講座「おいしく栄養、離乳食の作り方」

離乳食の作り方を実習し、全員で試食します。栄養に関する相談もお受けします。

■日時／10月12日(金)午前10時～正午

■会場／サンラックおぢや2階調理実習室

■対象／1歳くらいの赤ちゃんの保護者

■内容／離乳中期(生後7～8か月)・後期(生後9～11か月)

■講師／市栄養士

■定員／20人

■参加費／400円(材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾

■保育ルーム／子ども1人につき300円です。事前に申し込みください。

■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、お子さんの歯について心配なこと、気になることなどありましたら気軽に相談ください。歯科衛生士が相談をお受けします。相談は無料ですが予約が必要です。

■日時／10月16日(火)午前10時～11時30分

■会場／わんパーク

■申込締切／10月12日(金)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

パパとあそぼう

日ごろ、仕事が忙しく子どもと遊ぶ時間がないと思っっているパパはいませんか？

親子体操を楽しみながら、子どもたちと楽しいひと時を過ごしましょう。参加は無料ですが予約が必要です。

■日時／10月27日(土)午前10時～11時

■会場／わんパーク2階軽運動場

■対象／2・3歳くらいのお子さん(未就園児)とお父さん

■内容／親子体操

■講師／佐藤正敏さん(市スポーツ推進委員)

■定員／20組

■持ち物／水分補給用の飲み物、タオル、着替えなど

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

わんパーク10周年おめでとう！にこにこお祭りごっこ

わんパークの10歳のお誕生日をお祝いして、みんなで一緒に“お祭りごっこ”を楽しみませんか。今年は、就園したお友達や小学生にも楽しんでもらえるよう土曜日にも開催します。内容が少し違いますので、どちらか希望の日を申し込んでください。

■期日／10月19日(金)・20日(土)

■会場／わんパーク

■内容・時間／

期日	内容	時間	定員	申込締切
19日(金) 【おみこしday】	10周年記念セレモニー、おみこし行列、お店やごっこ、にこにこ遊びコーナーなど	10:00～11:30	親子60組	10月15日(月)
20日(土) 【コンサートday】	お店やごっこ(小学生向け)	9:40～11:45	なし	不要
	お店やごっこ(幼児向け)第1部	9:40～10:20	親子30組	10月15日(月)
	10周年記念おめでとうコンサート(幼児・小学生向け)	10:30～11:00	なし	不要
	お店やごっこ(幼児向け)第2部	11:05～11:45	親子30組	10月15日(月)

※いずれも定員になり次第締め切ります。

■参加無料

■持ち物／おみやげが入れられる袋

■その他／

▷駐車場が狭く台数が限られますので、徒歩での来館に協力をお願いします。小学生については自転車での来館はご遠慮願います。

▷1階プレイルームは両日とも平常どおり遊べます。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564



△昨年のおみこし行列の様子

## 優良宅地分譲（元中子地内）

土地開発公社が造成した元中子地内の宅地を分譲します。みなさんの申し込みをお待ちしています。

■**申込期限**／10月31日(水)

■**申込方法**／所定の申込書に必要事項を記入のうえ、建設課窓口を持参してください。申込書は建設課にあるほか、市ホームページ<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>からもダウンロードできます。

■**条件**／自ら住む一戸建て専用住宅の敷地として使用する方が対象となります。

■**所在地**／右の案内図を参照

▷小千谷市大字稗生字上ノ山乙1502番10

▷同乙1502番16

■**面積**／

▷乙1502番10：現況497.46㎡→ほぼ均等になるように2分割します（約75坪程度）

▷乙1502番16：現況1,211.22㎡→ほぼ均等になるように4分割します（約92坪程度）

※正式な面積（分割方法）は、お申し込みいただいた方と相談のうえ決定します。

■**価格**／

▷角地：㎡単価26,000円（坪単価85,950円）

▷非角地：㎡単価25,000円（坪単価82,645円）

※正式な売却価格は分割により確定した面積に上記単価を乗じて決定し、その後、売買契約締結となります。



■**道路条件、設備など**／市道（幅員7.0m、消雪パイプ完備）に面しています。ガス・水道・下水道は土地開発公社（市）の負担で敷地内まで引き込みます。

■**建築基準など**／第1種中高層住居専用地域：建ぺい率60%、容積率200%

■**その他**／申込者多数の場合は抽選により決定します。申込期限内に申し込みがなかった場合は以後随時受け付けますが、先着順とします。

■**申込・問い合わせ**／長岡地域土地開発公社小千谷事業所（建設課都市計画係内）☎83-3514

## 消防本部からのお知らせ

### 119番通報位置情報通知システム運用開始

10月1日(月)より119番通報位置情報通知システムの運用を開始します。

119番通報すると固定電話に加え、携帯・IP電話からも発信位置に関する情報が通知され、消防本部指令台の地図上に表示することができるようになります。

携帯電話では発信位置がある程度しぼり込まれますが、機能や地理的条件などにより表示範囲に幅があります。119番通報の際は、これまでどおり住所や目印となる建物などを伝えてください。

■**携帯電話**／電波が到着した携帯電話会社の基地局から算出された位置情報が通知されます。GPS機能付きの携帯電話は、より精度の高いGPS測位情報が通知されます。

■**IP電話**／契約者情報（住所、氏名）が通知されます。



### メール119番通報受信システム運用開始

10月1日(月)より「聴覚などに障がいのある方」を対象として、携帯電話やパソコン（インターネット端末）などの電子メールを利用したメール119番通報の運用を開始します。利用者からのメール119番通報を受け取ると、救急車や消防車が出動し、受信確認メールを返信します。

※「聴覚などに障がいのある方」とは、耳の不自由な方、音声・言語・そしゃく機能障がいの方をいいます。

■**利用対象者**／小千谷市と長岡市川口地域にお住まいの聴覚などに障がいのある方で、あらかじめ所定の届出用紙で登録いただいた方

■**利用案内・届出書**／消防本部に問い合わせをいただくか、市ホームページ<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>をご覧ください。

■**問い合わせ**／消防本部総務課通信指令係 ☎81-0119

## 講座受講生募集

ホットプラザ（勤労青少年ホーム）の講座受講生を募集します。定員まで随時受け付けています。受講料・材料費のほかにもホーム利用登録料1000円が必要です。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、材料費などをいただくことがあります。詳しくはお問い合わせください。なお、無断でのキャンセルはご遠慮ください。

■申込・問い合わせ／平日の午前8時30分～午後9時、ホットプラザ ☎82・8510

## ○初心者トレッキング教室

めざせ山ガール・山ボーイ!! 小千谷市内の山に登って、トレッキングの基礎を身につけてみませんか?

■日時／10月13日～27日（毎週土曜日、計3回）午前9時30分～午後0時30分

■集合／ホットプラザ駐車場

■目的地／山寺山などの小千谷市内の低山

■講師／小千谷ハイキングクラブ会員

■定員／15人

■受講料／1000円（3回分）

■持ち物／山歩きのできる服装、タオル、水分補給のできるもの、雨具、おやつなど

■その他／持ち物は、リュック、サックやデイパックなど両手が自由に使えるものに入れてお持ちください。



## ○イシユタ・ヨガスクール5

イシユタ・ヨガで心と体をリラックス。ボディメイキングにチャレンジしてみませんか?

■日時／10月31日～11月28日（毎週水曜日、計5回）午後7時～8時30分

■会場／ホットプラザ2階軽運動場

■講師／小林麗さん（全米ヨガアライアンス）

■定員／25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）

## 「うちエコ診断」の受診家庭を募集します

新潟県地球温暖化防止活動推進センターでは、環境省が勧めるコンピューターによる「うちエコ診断」を無料で実施します。

「うちエコ診断」とは、事前にアンケートを提出していただき、これに基づき、認定を受けた診断員が専用ソフトを用いて各家庭に合った節電方法やご家庭の年間エネルギー使用量、光熱費、CO2排出量についてわかりやすくお見せします。

診断会場は、ご自宅訪問診断と会場診断の2とおりから選べます。（申し込みの際にご指定ください）

この機会にぜひ、おうちのエコ対策のひとつとして受けてみませんか。

■日時／※診断時間は約1時間

▷11月24日(土)午前10時～午後4時

▷11月28日(水)午前10時～午後4時

■会場診断／サンプラザ

▷24日：3階多目的ホール

▷28日：3階第3ホール

■定員／各日先着15人

■申込期限／診断日の2週間前まで

■申込・問い合わせ／新潟県地球温暖化防止活動推進センター（新潟市西区曾和1182番地）☎025-264-2144 FAX025-239-5755 ☎m-nakano@eco-niigata.or.jp URLhttp://www.eco-niigata.or.jp/ondanka/

## 新潟文化祭2012「親子で楽しむにいがたの唱歌・童謡」

「砂山」など、にいがたゆかりの曲を中心に、歌い継がれてきたお馴染みの唱歌・童謡にまつわる話を、童謡博士・合田道人さんが楽しく解説しながら紹介していくステージです。

幅広い世代の方々にお楽しみいただけるコンサートですので、どうぞ気軽にお越しください。

■日時／11月25日(日)午後2時開演

■会場／市民会館大ホール

■出演／合田道人（歌手、作詞作曲家、作家）、コール・R ほか

■参加無料※事前に申し込みが必要です。

■申込／①イベント名「にいがたの唱歌・童謡（小千谷）」②郵便番号③住所④代表者氏名⑤電話番号⑥希望枚数（1通につき4枚まで）を記入し、次のいずれかの方法で申し込んでください。

▷はがき：〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1 新潟県文化振興課あて

▷ファックス：FAX025-280-5221

▷電子メール：mailto:ngt030120@pref.niigata.lg.jp

■申込期限／11月2日(金)必着

※応募多数の場合は、抽選のうえ、入場整理券を発送します。

■問い合わせ／新潟県文化振興課 ☎025-280-5139

おぢやを知る生涯学習集中セミナー参加者募集

## おぢやのすばらしさに触れてみませんか？

住みよいまちといわれる小千谷について、住んでいるみなさんにもっと知ってもらうためにさまざまな講座を用意しました。いろいろな切り口から見た小千谷に触れてみませんか。参加希望の方は、9月28日(金)以降、各コースごとにお申し込みください。みなさんの参加をお待ちしています。

■申込締切／10月24日(休)

■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・公民館係（市民会館内）☎82-9111

### 小千谷の食を学ぶコース

■会場／サンプラザ

■定員／先着80人

■参加料／3,500円

#### 第1回「吉田類さんと語る地酒と文化」

●日時／10月12日(金)午後7時～9時

●講師／吉田類さん（ライター、イラストレーター）

●内容／BS-TBS『酒場放浪記』でおなじみの吉田類さんと、小千谷の酒や食について語り合ってみませんか？

※アルコールが出ますので、お車でのお越しはご遠慮ください。



#### 第2回「6次産業化で地域を元気に」 ～食と農のビジネスを考える～

●日時／11月6日(水)午後7時～8時30分

●講師／内山晴夫さん（新潟経済社会リサーチセンター）

●内容／農業と加工、販売を組み合わせた地域の活性化事例を学びます。

#### 第3回「おぢやの美味しい物を食べて見ナイト!!」 ～小千谷生まれの新しいおいしいものを知る～

●日時／11月14日(水)午後7時～8時30分

●講師／伊勢みずほさん（フリーアナウンサー）

●内容／小千谷の食べ物を伊勢みずほさんと楽しく学びます。会場に試食体験コーナーを設置します。

### 外から見た小千谷の歴史コース

■会場／市民会館

■定員／50人（申込多数の場合は抽選）

■参加無料

#### 第1回「雪国の建築～小千谷を中心として～」

●日時／11月2日(金)午後7時～8時30分

●講師／平山育男さん（長岡造形大学教授）

●内容／歴史的建造物調査事業から見た小千谷の建物の特徴について学びます。

#### 第2回「石造物の見方～身近な石と信仰～」

●日時／11月16日(金)午後7時～8時30分

●講師／安達桂祐（生涯学習スポーツ課職員）

●内容／道端の石に込められた意味を知り、まち歩きの手になるようにご案内します。

#### 第3回「小千谷に残る浮世絵を見る」

●日時／11月23日(水)午後6時～8時

●講師／ロバート・キャンベルさん（東京大学教授）

●内容／浮世絵に描かれた江戸、明治の生活を発見します。

### 小千谷生まれのエネルギーを探るコース

■定員／40人（申込多数の場合は抽選）

■参加無料

#### 第1回「首都圏の電車を動かす小千谷産の電気 ～今人気の水力発電～」

●日時／11月8日(水)午後2時～3時30分

●会場／市民会館集合

●内容／信濃川発電所をバスで見学します

●協力／JR東日本信濃川発電所

#### 第2回「小千谷産出の天然ガス」

●日時／11月15日(水)午後2時～3時30分

●会場／市民会館

●内容／小千谷市の地下深部に眠る天然ガス資源について学びます。

#### 第3回「鉱場見学」

●日時／11月22日(水)午後1時30分～3時

●会場／市民会館集合（バスで現地に行きます）

●内容／普段は入れない生産基地を見学！

●講師・協力／石油資源開発株式会社（第2・3回）

催し物

小千谷うまいもの祭&本町イキイキ商業まつり

市内で生産される食料品などを一堂に集めた展示・即売会を開催します。

■日時／10月6日(土)午前10時～午後3時

■会場／本町2丁目側歩行者天国

▼販売コーナー…和洋菓子、米菓、小千谷そば、笹団子、大福、惣菜、漬物、生花、食器など

▼飲食コーナー

▼イベント・ミニコンサート…

中学校吹奏楽部演奏、幼稚園児遊戯、日本酒利き酒、もちつきほか

■その他／司会進行としてヤンさん、湯浅みわさんが出演予定  
■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300

これからの住まい展  
ガスで快適ライフ

このイベントは、ガスや電気住宅のリフォーム、耐震診断などの住環境に関する情報を提供します。また、ガス器具の当日限りの大特価販売や大抽選会な

どお得で楽しいイベントです。ぜひお越しください。

■日時／10月6日(土)午前10時～午後4時

■会場／サンプラザ大ホール

■内容／  
▼ガラストップコンロ、エコジョーズ給湯器などの最新ガス機器を豊富に展示販売

▼空クジ無しの豪華景品が当たるスタンプリリー抽選会

▼小千谷商工会議所建設工業部会による、住まいに関するパネル展示や相談コーナー

▼ふるまい餅(午前10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／詳しい内容は、10月4日(木)の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・宅内設備係 ☎82・4115

第4回おぢやこいこい  
100円笑店街

東大通商店街から平成商店街、サンプラ通りまでが一つの商店街となり、商店街がまるごと100円ショップに大変身!

今回は中学生があきんど(商人)体験する企画も予定しています。みなさんのお越しをお待ちしています。

■日時／

▼10月12日(金)午後6時～

▼10月13日(土)午前10時～

■会場／東大通商店街、中央通商店街、本町商店街、平成商店街、サンプラ通り商店ほか

■問い合わせ／おぢやこいこい100円笑店街実行委員会(商工会議所内) ☎81・1300

秋のバラ観賞会・収穫祭

約150本のバラが、様々な花の姿と香りで、みなさんをお迎えます。心地よい秋風を感じながら、色とりどりのバラに囲まれるひとときを過ごしてみませんか。

収穫祭やハーブティーの販売も行いますので、ぜひお越しください。

■開花時期／10月初旬～下旬

■場所／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■観覧無料

■収穫祭／10月14日(日)午前10時～午後2時

▼屋台の出店・焼き芋、焼きそば、おにぎりなど

▼野菜の直売

▼お茶・お菓子の販売  
■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722

図書館

子どもとよかん秋の集い

よみかたりボランティアさんによる楽しいおはなし会です。どなたも気軽にお越しください。

■日時／10月20日(土)午前10時30分～11時15分

■会場／市民会館2階中会議室

長岡・小千谷合同就職面接会

平成25年3月新規学卒予定者と一般求職者の方の就職促進を目的とした就職面接会を開催します。

新規採用を計画している企業の方、お仕事をお探しの方、来春卒業予定のみなさんの多数の参加をお待ちしております。

■日時／10月29日(月)午後1時～4時(午後0時30分～受付)

■会場／ハイブ長岡1階大展示ホール(長岡市千秋3-315-11)

■内容／参加企業(60社予定)との個別説明・面接

■申込／参加希望の企業の方は、ハローワーク長岡へ早めにお問い合わせください。求職中の方や学生の方は事前申込不要ですが、必ずハローワーク長岡のホームページ <http://niigata-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/nagaoka/> をご覧ください。

■問い合わせ／ハローワーク長岡学卒係 ☎32-1181



福祉

認知症介護家族支援講座

認知症の方をお世話している家族を対象に座談会を開催します。ひとりで悩まず、専門家や同じ立場の方の体験や意見を聞いて役立てましょう。参加は無料です。

■日時／10月10日(水)・11月10日(土)両日とも午後1時30分～3時

■会場／健康センター

■内容／座談会・ミニ講話

■申込不要

■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060

図書館新刊紹介

図書館に新しく入れた本の中からいくつかを紹介します。

●小説など

- 「幸せの条件」 誉田哲也／著
- 「不法愛妻家」 デビット・ゾペティ／著
- 「赤猫異聞」 浅田次郎／著
- 「人生が用意するもの」 川上未映子／著
- 「清川妙91歳の人生塾」 清川妙／著

●一般書

- 「世界珍本読本」 どどいつ文庫／著  
臭い本、おバカ心靈写真集、ガセネタ騒動500年史、世界各地から集めた想像を絶するカルト書店が選んだ、珍妙な書籍200冊をガイド。
- 「いまむかし東京歩き」 川本三郎／著  
いま生きている東京。失われてしまった東京。小説や映画が描いた東京。記憶のなかの町を訪ね歩き、歴史といまを語り尽くす。
- 「円はなぜ強いのか」 榊原英資／著  
西洋の没落は決定的だ。世界の中心はアジアへと回帰する。日本はそこで成熟国らしく生きればいい。成熟先進国としての日本の役割を示す。
- 「めぐみと私の35年」 横田早紀江／著  
35年前、13歳の娘が忽然と姿を消した。北朝鮮に拉致されて、死を告げられた10年前、絶対に取り戻すと決意した。政府、国民、そして北朝鮮に向けた母の訴えと記録。
- 「生き物の超能力」 ニュートンプレス／編  
カエルやペンギンなどのよく知られた動物から、昆虫や深海生物まで、さまざまな生物の不思議な生態や驚異の能力を紹介。

●児童書

- 「へんしんおんせん」 あきやまただし／作・絵  
疲れた人も、困ってる人も、かなしんでいる人も、みんなおいで。へんしん温泉は、入るだけで元気になれちゃうんです！
- 「でんしゃはっしやしまーす」 まつおかたつひで／作  
あかりちゃんの赤いひもの電車が公園やトンネルを通ると、動物や虫たちが「のせてくださーい」とやってきます。お客さんはどんどん増えていって…。
- 「ぶたさんちのおつきみ」 板橋敦子／作・絵  
今日はみんなでお月見。すすきやお団子を用意して、お月さまが出てくるのを待つぶたさん一家ですが…。心がほっこり温まる、ゆかいな「ぶたさんち」の秋のお話。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

障がい者虐待防止センター設置

10月1日(月)から「障がい者虐待防止センター」を市役所社会福祉課内に設置します。これは、「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律(障害者虐待防止法)」が10月1日から施行されるにあたり、設置するものです。

センターでは、障がい者虐待に関する通報・届出・相談を受け付けます。また、障がい者虐待防止に向けて、関連機関と連携をとりながら適切な支援にあたります。

■問い合わせ／障がい者虐待防止センター(社会福祉課福祉係内) ☎83・3517



小千谷縮のはんてんを貸し出します

小千谷縮のはんてんを貸し出します。踊りの演舞や物販展など、さまざまな行事でご活用ください。

- 貸出対象／市内在住の団体などが、市内外でイベントなどを行う際に着用することで小千谷縮のPRが見込める場合
- 貸出無料※クリーニング代のみ実費負担
- 色／桜色(帯は黒の巻帯となります)
- サイズ・枚数／M・L・LL、各10着ずつ
- 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



高齢者交通事故防止運動

高齢者交通事故防止運動が始まります。

夕暮れ時はドライバーと歩行者が互いに見えにくくなります。ドライバーは早めのライト点灯とライトの上向き・下向きをこまめに切り替え、歩行者の早期発見に努め、交通事故を防ぎましょう。

また高齢者は、夕方以降の外出時には、明るく目立つ服装と反射材の着用を心がけましょう。

■期間／10月1日(月)～11月30日(金)の2か月間

■スローガン／「ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪」

運動の重点

- ▽道路横断時の安全確認の徹底
- ▽夜光反射材の活用
- ▽早めのライト点灯と上向き・下向きのこまめな切り替え

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509



2013年版 「くらしの豆知識」進呈

昨今、消費者が被害者となるトラブルが若者から高齢者、障がい者にまで拡大しており、手口も多様化・複雑化してきています。このようなトラブルを含め、消費者の暮らしに役立つ広い分野の消費生活情報をコンパクトにまとめた2013年版「くらしの豆知識」が発行されました。希望する方(先着250冊)に差しあげます。身近な情報源としてお役立てください。



■主な内容／▽契約や商品の安全に関する知識▽食・住▽金融と保険▽年金・介護ほか

■編集・発行／国民生活センター

■サイズ／B6版264ページ

■配布場所／市民生活課生活安全係でお受け取りください。郵送などはいたしません。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509

生ごみ処理機器の購入費を補助しています

家庭からでるごみの減量対策のひとつとして、市では、下記のとおり生ごみ処理機器の購入費の一部を補助しています。事前に申請が必要ですので、購入を希望される場合はご連絡ください。

■補助対象者／次のすべての条件を満たしている場合に補助の対象となります。

- ▷市内に住所があり、居住している方
- ▷市内に店舗がある販売店から処理機器を購入する方
- ▷処理機器を居住場所に設置して利用する方

■補助金額など／

ごみ処理機器の種類	補助台数	補助金額	補助金の上限額
堆肥化容器	一世帯につき2基以内	購入金額の2分の1(100円未満切り捨て)	3,000円
電動生ごみ処理機	一世帯につき1基以内		30,000円



△堆肥化容器



△電動生ごみ処理機

■申込・問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎83-3509

「ガスと暮らしの安心」運動実施中

小千谷市を含む都市ガス事業者と社団法人日本ガス協会は、9月～11月の3か月間「ガスと暮らしの安心」運動を実施しています。

今お使いのガス機器には安全装置が付いていますか？安全装置の付いたセーフティガス機器でガスを安全に使いましょう。

■ガスを安全に使用するために／

- 次の5つのことにご注意ください。
- ▷換気を十分にして、不完全燃焼をおこさないようにしましょう。
- ▷ガス小型湯沸器は、風呂、洗濯機、シャワーに使わないでください。
- ▷料理中は、ガステーブルから離れないでください。
- ▷ガス臭いと感じたら、窓や戸を大きくあけて換気をしましょう。換気扇などの電気スイッチは着火源となるおそれがあるので、絶対に触れないでください。すぐにガス水道局へ連絡を！
- ▷地震が発生したら、まず落ち着いて、使用中のガス機器の火を消してください。

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 ☎82-4115



おぢや国際協力写真パネル展

小千谷市出身の青年海外協力隊員が撮影した写真などを展示します。

■日時／9月29日(土)～10月14日(日)午前9時～午後5時※水曜日は休館

■会場／集集館1階交流展示室

■その他／10月14日(日)午前10時～午後3時まで、同会場でJICA国際協力推進員が青年海外協力隊への参加について相談を受けます。

■問い合わせ／新潟県青年海外協力協会(魚沼地区担当:渡辺) ☎090・7734・8908

第31回「なつメロの夕べ」

第31回「なつメロの夕べ」が開催されます。入場は無料です。

■日時／10月14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。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

さわやかウォーク

東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会(東夢協)では、秋の信濃川右岸堤防と東小千谷を歩くウォーキングイベントを開催します。当日は、あわせてフリーマーケットを開催します。

■申込方法／参加料・出店料を添えて東夢協事務局(東栄1-4-3 駅前おかずやさん内)へ。

■問い合わせ／東夢協事務局(担当:横山) ☎83・4194

さわやかウォーク

■日時／10月21日(日)午前9時～受付、10時スタート

■会場／信濃川河川公園多目的広場発着

■コース／4km、7kmの2コース

■参加料／500円(当日参加600円)

■その他／雨天決行、ゴール後豚汁サービスあり。

フリーマーケット

■日時／10月21日(日)午前10時～午後4時

■会場／信濃川河川公園多目的広場(雨天の場合は中央通ア



ケード内)

■出店料／500円

■申込締切／10月20日(土)

スキップの会講演会「子育て上手なほめ方・しかり方」

スキップの会では、子どもの個性に合わせた子育ての講演会を開催します。

■日時／10月21日(日)午後2時30分～

■会場／市民会館大会議室

■講師／長澤正樹さん(新潟大学教育学部教授)

■参加無料※当日参加も可能ですが、できる限り事前に申し込みにください。

■申込・問い合わせ／スキップの会(代表:新保ゆかり) ☎80・4718・9555

善意に感謝

■小千谷市国際交流・文化・スポーツ振興基金へ

良い映画を見る小千谷市民の会(現金1万円)



平成26年1月から事業・農業・不動産・山林所得のあるすべての方は記帳などが必要になります

個人で、事業・農業・不動産(小作料による所得を含む)・山林所得のある方は、所得によらずすべての方が、平成26年1月から記帳と帳簿書類の保存が必要となります。

■記帳する内容／売り上げなどの収入金額、仕入れやその他の経費に関する事項

■帳簿などの保存／5～7年  
※詳しくは国税庁ホームページURL <http://www.e-tax.nta.go.jp/>をご覧ください。

■問い合わせ／小千谷税務署個人課税第一部門 ☎83-2090

おぢや震災ミュージアムそなえ館「開館1周年特別展」開催のご案内

「10.23の検証 小千谷のそなえ 地域防災力」と題して、開館1周年特別展を開催します。

当館所蔵の震災関係資料から現在の小千谷の自然災害に対する「そなえ」を検証し、全国で行われている地域防災力強化の事例を紹介いたします。

■日時／10月6日(土)～30日(火)午前9時～午後5時  
※水曜日は休館

■会場／そなえ館特設会場(集集館2階)

■内容／次のテーマにより、パネル・資料を展示する予定です。

- ①震災前の地域防災力は?
- ②震災時の地域防災力はどうか発揮されたか?
- ③震災後の地域防災力強化はどのように進められたか?
- ④他被災地や全国での地域防災力強化事例紹介
- ⑤今後の課題

■問い合わせ／そなえ館 ☎89-7480 ☒sonae@cosss.jp

# 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け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25年4月1日現在の満年齢を基準としています。

健康センターへお問い合わせ／健康センター ☎ 83・36



### 子宮がん検診・乳がん検診日程表

○40歳以上同時実施  
○20～39歳子宮がん検診のみ

月日	受付時間
小千谷総合病院	
10.1(月)、15(月)、22(月)、29(月)	13:00～13:40 ※子宮がん検診のみ受診される方は、13:45～14:00受付
魚沼病院	
10.1(月)、5(金)、12(金)、15(月)、19(金)、26(金)、29(月)	12:30～12:50 ※子宮がん検診のみ受診される方は、14:15～14:30受付

1年おきの検診です。対象年齢でお申し込みの方は、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。

#### ●子宮がん検診

■対象／20歳以上の方で平成23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）

#### ●乳がん検診

■対象／40歳以上の方で平成23年度に市の乳がん検診を受けていない女性。ただし平成23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

※申し込みをしなかった対象年齢の方で、検診を希望する方は健康センターへご連絡ください。11月以降の検診日でご案内します。

### 総合健診・がんセット検診案内

「忙しくて休めない。でも、体は気になる…」こんな方に、午前中で受けられる総合健診・がんセット検診をお勧めします。

対象町内	月日	受付時間	胸部レントゲン 男女別受付時間	会場
東小千谷・東山地区	10.11(木) 10.12(金)			東小千谷体育センター
全町内（上記を除く）	10.15(月) 10.16(火) 10.17(水) 10.18(木) 10.19(金)	8:30～ 10:15	10:20～ 10:30	総合体育館

#### ■検診項目／

●総合健診：①特定健康診査②胸部レントゲン検査③胃がん検診④大腸がん検診（原則として4つの検診をすべて受けていただきます）

●がんセット検診：①胸部レントゲン検査②胃がん検診③大腸がん検診（原則として3つの検診をすべて受けていただきます）

※社会保険などで扶養になっている方で、職場や加入している医療保険者から特定健診受診券が届いた際に市町村で受診可能または集合B契約と記載されている場合は当日、特定健康診査を受診することができます。受診を希望する方は、特定健診受診券と保険証を必ずお持ちください。どちらか一方でも忘れた場合は受診できません。

■対象年齢／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）

■その他／2月の住民検診調査時に申し込まれた方には、後日個人通知します。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。

### 胃がん・大腸がん検診日（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
桜町	10.1(月)、29(月)	8:15～11:00	西部開発センター
小栗田	10.1(月)	8:15～11:00	小栗田多目的センター
上ノ山2、3、4、5丁目	10.29(月)	8:30～11:00	楽集館
上ノ山1丁目、稲荷町、平成2丁目	10.30(火)	8:30～11:00	市民会館
木津町			木津公会堂
城内、平沢1丁目	10.31(水)	8:00～11:00	健康センター

■対象／40歳以上

■料金／▷胃がん検診：1,000円▷大腸がん検診：500円（75歳以上の方はどちらも無料です。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。また、平日は忙しくて受けられないという方は、11月4日(日)に検診を実施しますので、10月22日(月)までに健康センターにお申し込みください。



**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(木)
- 申込／10月15日(月)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／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ご持参ください。所得により家賃の減免もあります。

住宅名・所在地	募集戸数	家賃月額	概要
<b>市営住宅</b>			
市営片貝町団地住宅（一之町二区）	2	19,100～37,500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
市営南原団地住宅（日吉2丁目）	1	14,100～27,800円	鉄筋3階建・2DK（6畳・6畳）・浴室（浴槽なし、風呂釜なし）・ベランダ・サンルーム
<b>特定公共賃貸住宅</b>			
市営日吉団地住宅（日吉2丁目）	4	52,000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月は骨髄バンク推進月間です**

造血幹細胞移植（骨髄移植・末梢血幹細胞移植・臍帯血移植）は、白血病などの病気に有効な治療法です。多くの方々のドナー登録を必要としています。

**■ドナー登録できる方／**

- ▷骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ▷年齢が18歳以上54歳以下で健康な方
- ▷体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

**■問い合わせ／登録受付は直接窓口にお問い合わせください。**

- ▷最寄りの保健所（新発田、新津、三条、長岡、南魚沼、上越、佐渡）
- ▷新潟県赤十字血液センター ☎025-230-1702
- ▷新潟県健康対策課 ☎025-280-5202
- ▷日本骨髄バンク ☎0120-445-445（フリーダイヤル） <http://www.jmdp.or.jp/>

**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**

10月1日(月)からインフルエンザ予防接種を行います。

**■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がいのある方（身体障害者手帳1級程度）

**■接種実施期間／**10月1日(月)～平成25年3月31日(日)（医療機関で必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。遅くとも12月中には接種を受けましょう。

**■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（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。）いつもかかっている医療機関（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。

**■自己負担額／**1,050円（消費税込み）

※医療機関の窓口でお支払いください。

**■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。
  - ▷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、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。
- ※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。

**■副反応とは／**注射の跡が赤みを帯びたり・はれ・痛み・熱が出る・寒気がする・頭痛・全身のだるさなどの症状を認めることがあります。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もあります。

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。

**■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640**

1	月	・市税等の納期限：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） ・おぢや国際協力写真パネル展（水曜日を除く10月14日(日)まで／9:00～／楽集館）
2	火	・食とデザインの専門家による個別相談会（11:00～／サンプラザ）
3	水	・4か月児健康診査（13:00～／健康センター） ・信濃川水系河川整備計画住民懇談会（18:30～／サンプラザ）
4	木	・10か月児健康診査（13:00～／健康センター） ・おはなし会（15:30～／図書館）
5	金	
6	土	・小千谷縮製作体験講座（第5回／楽集館） ・そなえ館開館1周年特別展（水曜日除く10月30日(火)まで／9:00～／そなえ館） ・小千谷うまいもの祭&本町イキイキ商業まつり（10:00～／本町2丁目側歩行者天国） ・これからの住まい展 ガスで快適ライフ（10:00～／サンプラザ） ・健康福祉まつり 舞の海さん講演会（14:00～／市民会館）
7	日	・こみちウォーク（9:00～／クラインガルテンふれあいの里管理棟前集合） ・おぢや健康福祉まつり（10:00～／総合体育館） ・おぢや環境フェア（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） ・牛の角突き（13:00～／小千谷闘牛場）
8	月	体育の日 ・第35回小千谷トリム・ウォーキング大会（8:30～9:00受付／総合体育館発着）
9	火	
10	水	市報おぢや発行 ・認知症介護家族支援講座（13:30～／健康センター）
11	木	・中越地区中学校駅伝競走大会（10:15～開会式／白山陸上競技場） ・おはなし会（15:30～／図書館）
12	金	・子育て講座「おいしく栄養、離乳食の作り方」（10:00～／サンラックおぢや） ・第4回おぢやこいこい100円笑店街（12日(金)18:00～、13日(土)10:00～／東大通商店街ほか） ・生涯学習集中セミナー「小千谷の食を学ぶコース」（第1回／19:00～／サンプラザ）
13	土	

14	日	・第18回池ヶ原クロスカントリー大会（8:00～受付、9:00～開会式／旧池ヶ原小学校） ・ふれあいの里収穫祭（10:00～／おぢやクラインガルテンふれあいの里） ・第31回なつメロのタベ（昼の部12:00～開演、夜の部17:00～開演／市民会館）
15	月	・遺言・相続に関するセミナーと無料法律相談会（14:00～セミナー、15:00～無料法律相談／楽集館）
16	火	・栄養満点講座（9:30～／健康センター） ・巡回相談（10:00～／サンラックおぢや）
17	水	・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）
18	木	・おはなし会（15:30～／図書館）
19	金	・にこにこお祭りごっこ（おみこしday／10:00～／わんパーク） ・認知症高齢者見守り隊講座（第3回／13:30～／サンラックおぢや）
20	土	・にこにこお祭りごっこ（コンサートday／9:40～／わんパーク） ・子どもとしゃかん秋の集い（10:30～／市民会館）
21	日	・東夢協さわやかウォーク（9:00～受付、10:00スタート／信濃川河川公園多目的広場発着） ・東夢協フリーマーケット（10:00～／信濃川河川公園多目的広場） ・「子育て上手なほめ方・しかり方」講演会（14:30～／市民会館）
22	月	
23	火	・10.23のつどい（17:30～／楽集館）
24	水	・1歳6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 ・うぶごえ教室（9:30～／健康センター） ・3歳児健康診査（13:00～／健康センター） ・おはなし会（15:30～／図書館）
26	金	・2歳児歯科検診（9:00～／健康センター）
27	土	・パパとあそぼう（10:00～／わんパーク） ・第52回新潟県錦鯉品評会（27日(土)15:00～、28日(日)8:00～／総合体育館コミュニティ広場）
28	日	・市民芸能まつり（第1日／市民会館）
29	月	
30	火	
31	水	・市税等の納期限：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）

## 信濃川の増水に注意！ 警報が流れたらすぐ避難！

JR東日本信濃川発電所では、河川での水難事故防止のため、警報装置としてサイレン・スピーカーを設置しています。

宮中取水ダムからの放流量を増やすときや山本調整池から放流するときは警報を流しますので、直ちに川から離れ、安全な場所へ避難してください。

■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所 ☎82-2702（夜間 ☎82-0196）

## ■各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	申込・問い合わせ
行政相談	10.24(水)	9:00～12:00	川井住民センター	市民生活課生活安全係
法律相談	10.17(水)	13:00～16:00	市役所第1相談室	☎83-3509 ※法律相談は要事前予約
消費生活相談	毎週火・木曜日	9:00～12:00		
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	健康センター保健係 ☎83-3640
お年寄りの心の健康相談会	10. 1(月)	14:00～15:30		
歯みがき相談	10.16(火)	10:00～11:30	わんパーク	わんパーク ☎81-7564