



## 小千谷を描くNo.466 木津南交差点近くにて

国道17号線を、木津南交差点の旧道入口から描きました。  
西小千谷では雨など降っていなかったのに、ここあたりには一雨こぼれ来たらしく、道に水たまりができていました。それにしても、あんなに暑かった夏はどこに行っただしょうか。  
九月も半ばとなって、秋らしくなってきたせいでしょうか、角の酒屋さんのお酒の看板に何となく心ひかれています。  
秋には限らねえけし。

(絵と文・西脇正久さん)

### ●今月の主な内容

- 第32回おぢや健康福祉まつりのご案内……………2～3
- 65歳以上でインフルエンザ予防接種を希望される方へ……………5
- 市内の空間放射線量測定結果……………5
- 小千谷市子ども・子育て支援会議委員を公募します……………6
- 図書館新刊紹介……………7
- まちづくり連続講座受講生募集……………8
- 生涯学習集中セミナー「秋の陣」受講生募集……………9
- 健康の情報……………12

### 緊急情報メールに登録を！

災害時の避難情報、災害発生情報、気象情報などを速やかに配信します。

登録方法などの詳細は、市報おぢや6月25日号または市ホームページをご覧ください。

#### ■登録用アドレス

bousai.ojya-city  
@raiden.ktaiwork.jp



# 第32回おぢや健康福祉まつり

メインテーマ「増やそう健康習慣☆きょうめく笑顔」

## ■問い合わせ／

健康センター保健係  
 ☎ 83・3640 FAX 82・8964

## 福祉ふれあいフェスティバル

■日時／10月13日(日)午前10時～午後3時30分(健康福祉展と同時開催)

■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▽福祉団体自主製品販売▽レストランコーナー▽スタンプリリー抽選会など

■入場無料

■問い合わせ／社会福祉協議会 ☎ 83・2340

## 医療シンポジウム

■日時／10月12日(土)午後1時開場、午後1時30分開演

■会場／市民会館大ホール

■内容／

▼第1部…基調講演

「地域医療の現状と課題」

○講師…荒川正昭さん(新潟県福祉保健部

参与)

▼第2部…パネルディスカッション

「市民が望む医療と統合新病院の役割」

○コーディネーター…荒川正昭さん

○パネリスト…家里裕さん(公益財団法人

小千谷総合病院院長)、高橋達さん(厚

生連魚沼病院院長)、澤中信行さん(小

千谷市魚沼市医師会副会長)、谷井靖夫

(小千谷市長)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／病院統合支援室 ☎ 83・1880 FAX 83・2789

## 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。お誘い合わせのうえ、お越しください。

- 開催日／10月13日(日)
- 時間／午前10時～午後3時30分
- 会場／総合体育館メインアリーナ
- 入場無料

## ●医師会コーナー

- 慢性呼吸不全の予防啓発
- 肺活量検査による診断
- 健康相談

## ●歯科医師会コーナー

- 歯科検診・相談
- 口腔内カメラ実演
- 歯科衛生士による歯間清掃具の使い方指導

## ●薬剤師会コーナー

- スポーツにおけるアンチドーピング
- 薬物乱用防止啓発

## ●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
- 血圧測定・唾液潜血テスト・スモーカーライザー
- ・口腔機能測定

- 健口クイズ
- いい歯できらめく笑顔コンテスト

## ●歯科衛生士

- 歯科衛生士による口腔体操指導(午前10時～正午、午後1時～2時)



## ●こころのケアセンターコーナー

- ストレスチェック
- アルコールパッチテスト
- 個別相談
- フットマッサージ機設置

## ●食生活改善推進委員会コーナー

- エプロンシアター「なんでも食べる元気なまあちゃん」(午前11時)
- 食育絵本の読み聞かせ(午後2時30分)
- 「おうちで元気ごはん」の本の展示と試食
- 野菜の花当てクイズ
- 豆ひろいゲーム
- 食事バランスガイドの活用促進

## ●助産師会コーナー

- 育児体験・妊婦ジャケツト着用
- 沐浴実演(午前11時30分)
- 防災グッズの展示

## ○赤ちゃんの身長・体重測定と育児相談

○「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」(午前11時、午後2時)
- 石焼き芋などの販売(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

●介護保険・介護予防コーナー

○介護保険制度の紹介  
○認知症予防の啓発  
○筋力スコアの測定と健康相談

○脳いきいき健康チェック（かなひろいテスト）

○地域包括支援センターのPRと高齢者相談

○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（ベッドや昇降座椅子、マットレスなど）の展示と体験使用  
○歩行補助用品の展示  
○レクリエーション用具スペース

●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とパンフレット配布

●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」

●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）  
○食育の紹介



●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  
○給食の試食販売（午前10時～食券販売、200食）

●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

●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

○エコーによる踵部分の骨密度測定（午前10時～午後2時、先着150人）

●小千谷市赤十字奉仕団コーナー

○赤十字事業や東日本大震災救護活動のパネル展示  
○オリジナルグッズの配布  
○ビニール袋を使つての非常食づくり紹介

●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  
○持ち込みきのこの鑑定  
○きのこクイズ



●災害時の食の備えコーナー

○備蓄食品などの展示  
○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  
○保育園・幼稚園入園案内

●地産地消コーナー

○新鮮な地元農産物などの販売

●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）

●乳がん検診コーナー

○マンモグラフィによる乳がん検診（先着100人、事前予約制）  
○乳がん自己検診法の周知

## 第36回 小千谷トリム・ウォーキング大会

- 期日／10月13日(日)
- 受付時間／午前8時30分～9時
- 発着場所・出発時刻／白山運動公園
- ▽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／（ ）内は当日料金です。
- ▽大人…500円（700円）
- ▽小・中学生…300円（400円）
- ※未就学児は無料です。
- 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

- 運行日／10月13日(日)
- 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
13:30	15:30

※いずれも、途中でサンプラザ前バス停に停車します。

# お知らせ Information

## 相談

### 「法の日」無料相談

#### ○司法書士無料相談

新潟県司法書士会では、10月1日の「法の日」にちなみ、各事務所において市民生活一般に関する相談（登記・訴訟・相続・多重債務・悪徳商法など）を無料でお受けします。

相談の予約は不要で秘密は固く守られます。

■日時／10月1日(火)～7日(月)、各事務所の執務時間内

※執務時間については、各事務所へお問い合わせください。

#### ■市内の受付事務所／

▽星野松栄事務所（城内1丁目8番20号）☎82・5505

▽星野誠事務所（城内1丁目13番25号）☎83・4567

▽石田徹事務所（土川1丁目11番1号）☎82・6215

■問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

FAX 025・244・5122

### ○くらしの無料相談

登記・戸籍・国籍・供託・人権などに関するくらしの相談を、公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員・法務局職員がお受けします。

相談の予約は不要で秘密は固く守られます。

■日時／10月6日(日)午前10時～午後3時

■会場・問い合わせ／新潟地方法務局長岡支局（長岡市千歳1丁目3番91号）☎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っています。

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ご相談ください。

■日時／10月9日(水)・23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、事前に予約が必要です。

■申込・問い合わせ／長岡年金事務所お客様相談室 ☎88・00

06 FAX 37・1611

### アルコールに関する相談会

お酒をやめたいと思うけれどやめられない、家族のお酒の飲み方が気になるなど、自分や家族の心配を抱えている方のお話しを専門の相談員がお聞きします。秘密は固く守られます。

■日時／10月18日(金)午後2時～3時30分

■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2711-1）

■相談担当者／北原勝利さん（NPO法人新潟マック施設長）

長岡地域振興局健康福祉環境部 精神保健福祉相談員

※NPO法人新潟マックは、アルコール・薬物などの依存症の回復を支援する団体です。

■相談無料

■定員／先着3人

■申込締切／10月17日(木)正午

■申込・問い合わせ／長岡地域振興局健康福祉環境部保健課 ☎33・4931

### ○AAグループミーティングに参加しませんか

アルコール依存症を正しく理解し、互いに話し合うことで「飲まない生き方」を継続している自助グループです。

毎週水・金曜日午後7時30分

～9時、健康センターに集まっています。

詳細はお問い合わせください。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

### 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。

また、訪問相談も行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

■日時／10月21日(月)午後1時30分～3時

■会場／健康センター

■相談無料

■申込締切／10月17日(木)

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807



### 就職支援

#### 長岡就職ガイダンス2014

長岡地域で就職をお考えの方向けに「長岡就職ガイダンス2014」を開催します。おおよしの学生のみなさんの参加をお待ちしています。

また、保護者の方で対象となるお子さんがいらっしゃいましたら、ぜひ参加をおすすめください。

■日時／10月18日(金)午後1時～4時

■会場／アオーレ長岡

■対象／平成26年3月に大学・短期大学・専門学校を卒業予定で、長岡地域への就職を希望する方

※卒業後3年以内の方も参加できます。

■内容／企業との個別説明・面接（中越地区の企業50社が参加予定です）

■参加無料・申込不要

※ただし、事前にハローワーク長岡のホームページをご覧ください。

■問い合わせ／ハローワーク長岡 ☎32・1181

http://niigata-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/

list/nagaoka.html

## 市内の空間放射線量測定結果 (定期測定・9月実施分)

9月2日(月)・3日(火)に、市内の小・中学校の空間放射線量を測定しました。

いずれの測定箇所も、1時間あたりの空間放射線量は、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以内です。

(単位：マイクロシーベルト/時)

測定場所	測定結果			
	地表 (10cm)	地上 50cm	地上 1m	
小学校	小千谷小学校	0.10	0.10	0.10
	東小千谷小学校	0.09	0.08	0.08
	吉谷小学校	0.09	0.08	0.08
	千田小学校	0.10	0.10	0.09
	和泉小学校	0.08	0.08	0.08
	東山小学校	0.08	0.08	0.08
	南小学校	0.10	0.09	0.08
	片貝小学校	0.08	0.07	0.08
	旧塩殿小学校	0.06	0.06	0.06
	旧川井小学校	0.09	0.09	0.09
旧真人小学校	0.10	0.08	0.08	
中学校	小千谷中学校	0.10	0.09	0.09
	東小千谷中学校	0.10	0.10	0.10
	千田中学校	0.08	0.08	0.07
	南中学校	0.10	0.09	0.08
	片貝中学校	0.07	0.06	0.06

※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、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。

放射線量に大きな変化がないため、6月から偶数月は保育園・幼稚園、奇数月は小・中学校の測定を行っています。

なお、平沢町内に設置のモニタリングポストで24時間監視を行っていますので、異常が確認された場合は随時対応することができます。測定値は、市役所2階市民ホールの専用モニタや、県のホームページ<http://housyasen.a.la9.jp/>でご覧いただけます。

■問い合わせ／危機管理課原子力安全対策係  
☎83-3515

## 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(火)から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(火)～平成26年3月31日(月)  
※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、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)

■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。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、事前にご確認ください。

### ■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。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。

○副反応として、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ます。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。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

## 子育て支援

## 子育て講座「子どもの成長と言葉がけの大切さ」

言葉の発達にはどのような遊びや言葉がけ、働きかけが大切かなどを、言葉の発達に詳しい言語聴覚士がわかりやすくお話しします。

■日時／10月10日(木)午前10時～11時

■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。

■その他／保育ルームを設置します。参加申込の際に申し出てください。(お子さん1人につき300円が必要です)

■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事で心配なこと、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。

■日時／10月15日(火)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10日(木)

■申込・問い合わせ／わんパーク 81・7564

## キラキラタイム

「わんパークおまつりごっこ」

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、おめんやくじびぎ、ゲームなどのお店屋さんでお買い物やゲームを楽しんだり、運動コーナーで遊びましょう！お待ちしております。

■日時／10月17日(木)・18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。どちらか1日希望の日を申し込みください。

■申込締切／10月11日(金)

■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

両日とも平常通り遊べますが、午前10時45分からのふれあいタイムはありません。

■申込・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。

■日時／10月26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

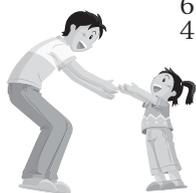
■講師／佐藤正敏さん(市スポーツ推進委員)

■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。

■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



## 小千谷市子ども・子育て支援会議委員を公募します

小千谷市では、子どもや子育て家庭のニーズに応じた子ども・子育て支援に関する「小千谷市子ども・子育て支援事業計画」を平成26年度までに策定します。

この計画の策定をはじめ、子ども・子育て支援に関する施策の推進などを審議する機関として、小千谷市子ども・子育て支援会議を設置します。この会議の委員のうち、市民公募委員を募集します。

■募集人数／3人以内

■任期／11月1日～平成27年10月31日までの2年間

■委員の任務／小千谷市子ども・子育て支援会議に出席し、子ども・子育て支援に関する積極的なご意見をお願いします。会議開催は、平日の日中で任期中6回程度を予定しています。

■謝礼／会議に出席された場合には、謝礼をお支払いします。

■応募資格／①小千谷市に住所を有する20歳以上の方で、子ども・子育て支援の推進に関心のある方②市税などを滞納していない方

■応募方法／社会福祉課、わんパーク、市民会館、図書館、総合体育館、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、片貝総合センター、各住民センターに置いてある応募申込書に必要事項を記入のうえ、応募してください。応募申込書は市ホームページ<http://www.city.ojya.niigata.jp/>からもダウンロードできます。

■応募締切／10月8日(火)

■選考結果の通知／応募申込書により審査のうえ、選考結果を応募者全員にお知らせします。

■応募・問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517 FAX83-4160 fukushi@city.ojya.niigata.jp ☎947-8501 小千谷市城内2-7-5

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

- 「もう一枝あれかし」あさのあつこ／著
- 「水を抱く」石田衣良／著
- 「かくて老兵は消えてゆく」佐藤愛子／著
- 「あやしい探検隊済州島乱入」椎名誠／著

●一般書

- 「美人の正体」越智啓太／著  
なぜ美人は一人勝ちといわれるのか？見た目が一番で何が悪い？納得の定説から予想を超える新事実まで、恋愛と人生の勝ち組の秘密を最新の研究成果に基づいて解明する。

- 「ほんとうの環境白書」池田清彦／著  
善意と利権が入り混じった「エコキャンペーン」を一刀両断！知られざる身近な放射能汚染の実態、世界的な食糧・エネルギー危機を解説。

- 「単位と記号」白鳥敬／著  
メートル法や国際単位系をはじめ、広く使われている主要な単位を取り上げ、単位と単位記号についてやさしく解説。

- 「日本人が知っておくべき慰安婦の真実」  
SAPIO編集部／編  
強制連行はあったのか。慰安婦問題を取り上げ、作家やジャーナリストなどが事実と資料に基づき歴史的な真実をあきらかにする。

- 「はじめて読む葬儀・お寺・お墓・人生の後始末の本」  
武田至／著  
自分らしい死をデザインしたい人に向けて、葬儀のかたち、お寺との付き合い方、お墓に関する知識、相続、成年後見制度、遺言書などについて、わかりやすく解説。

●児童書

- 「ハロウインの犬」村上しいこ／作・宮尾和孝／絵  
ハロウィン・パーティーに行けなくなってしまったみほちゃん。がっかりしていると、ペットのプードル「フリル」が突然しゃべりだして…。

- 「こぐまのくうちゃん」  
あまんきみこ／作・黒井健／絵  
こうさぎのぴょんこちゃんに、きれいな赤い花をつんであげたこぐまのくう。でもその花は、ぴょんこちゃんが咲くのをずっと待っていた花で…。

- 「よるのきかんしゃ、ゆめのきかんしゃ」  
シェリー・ダスキー・リンカー／文  
トム・リヒテンヘルド／絵  
蒸気機関車が駅に着いたら、動物たちは大忙し！冷蔵庫にはアイスクリーム、タンク車にはペンキ。次々と荷物を積み込んで…。鉄道好きの子どもにぴったりの「おやすみなさい」の絵本。

■問い合わせ／図書館☎82-2724

児童手当を振り込みます

平成25年度10月期支給分（6月～9月分）を、指定の金融機関口座に振り込みます。

■振込日／10月15日(火)

※次回（10月～平成26年1月分）は、平成26年2月14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



図書館

教養講座「小千谷」の地名からその歴史の足跡を辿る

知っていそうで意外と知らないふるさとの地名の由来。そんな地名の歴史についてのお話を聞く講座を、県立図書館との共催により開催します。

どなたでも気軽にお申し込みください。

■日時／10月6日(日)午後1時30分～3時

■会場／市民会館2階中会議室

■講師／福田則男さん（新潟県立文書館嘱託員）

■定員／40人※定員になり次第締め切ります。

■申込締切／10月4日(金)

■申込・問い合わせ／図書館☎82・2724



10月は里親月間です

里親制度は親の病気や離婚、児童虐待などさまざまな事情によって親と一緒に暮らせない子どもを、あたた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、あたたかい家庭での生活が欠かせません。このため、児童福祉法で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

スポーツ

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月曜日ですが、10月は祝日のため、翌日が休館日となります。ご利用の方はご注意ください。

■休館日/10月15日(火)

■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62回夜間バドミントン大会

■日時/11月6日(水)～22日(金)(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

■参加資格/市内に在住または在勤されている方(学生を除く)

■チーム編成/1チーム6人 ※男女混成、登録は12人まで。

■試合方法/

▽クラス別ブロックリーグ戦形式  
▽混合ダブルス2試合、ダブルス1試合

■参加料/1チーム3000円

■申込/10月20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(水)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 ☎83・0077

ツ課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077



小千谷・川口駅伝競走大会

第53回小千谷・川口駅伝競走大会の参加チームを募集します。

■日時/11月10日(日)午前9時～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20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/11月5日(火)午後7時、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

募 集

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。(今年度登録済みの方は不要) 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、材料費などをいただくことがあります。

■申込・問い合わせ/午前8時30分～午後9時、ホットプラザ(勤労青少年ホーム) ☎82・8510

○きもの着付講座

きもの着付を、基本からわかりやすく学びます。

■日時/10月11日～11月15日(毎週金曜日、計6回) 午後7時30分～9時

■会場/ホットプラザ1階和室

■講師/瀬沼セツさん(明星学院きもの着付教授)

■定員/15人

■受講料/2000円(6回分)

■持ち物/着物着付道具一式

※詳細はお問い合わせください。

まちづくり連続講座の受講生を募集します

小千谷市のまちづくりや活性化のために、「わたしにできるまちづくり」と題した3回の連続講座を開催しています。

第2回・第3回の講座では、県内のNPO法人や市民活動団体を支援している新潟NPO協会代表理事の金子洋二さんをお招きし、市民活動入門としてまちづくり活動団体の作り方からNPO法人へのステップアップ、NPO法人の運営方法など具体的にお話いただきます。まちを元気にする取り組みをやりたいたけど方法が分からない、現在の活動をもっと活発にしたいと考えている方はぜひご参加ください。

■日程・内容/

開催日時	内容
【第2回】 10月30日(水) 午後7時～9時	「市民団体活動入門」 まちづくり活動団体の作り方、運営のポイント、NPO法人とは何かなど
【第3回】 11月12日(火) 午後7時～9時	「組織運営のポイント」 NPO法人の特徴とは、法人化の意義と実例、人と資金の活かし方など

■会場/サンプラザ3階多目的ホール

■講師/金子洋二さん(特定非営利活動法人新潟NPO協会代表理事)

■定員/30人

■受講無料※ただし、事前申込が必要です。

■申込方法/電話またはメールでお申し込みください。

■申込締切/10月25日(金)

■申込・問い合わせ/企画政策課まちづくり推進室 ☎83-3507 ☒plan@city.ojya.niigata.jp

# 生涯学習集中セミナー「秋の陣」受講生募集

## 食育にスイーツ？ おいしい！で子どもを育てる

最近では聞き慣れた『食育』。この食育の大切さを、食事や栄養と言った健康面から学ぶだけでなく、調理をすることの大切さを学び、脳の活性化に結び付けます。

### ① 食育のススメ ～賢い子どもを育てるために～

「調理と食育」「脳の活性化」をキーワードに、食品化学、調理科学を専門とし、栄養研究・食品開発、食育活動を推進する山口智子さんから講演形式で学びます。

■日時／10月25日(金)午後7時～8時30分

■会場／市民会館

■講師／山口智子さん

(新潟大学人文社会・教育学部系(教育学部)准教授・博士(学術)、新潟大学地域連携フードサイエンスセンター運営委員)

■定員／50人

■申込締切／10月20日(日)



### ② 子ども達がクッキング ～身近なさつまいもでトビキリおいしいスイーツをつくろう～

カラフルでふんわり甘く、広い年齢層に大人気のさつまいもプリンの考案者である新谷梨恵子さんと一緒に、小千谷産のさつまいもを使って子どもたちがスイーツをつくり、親子で会食します。

■日時／11月9日(土)午後1時30分～4時

■会場／(有)農園ビギン(坪野630番地1)

※現地集合です。

■対象／上記の講演を聴講した方とお子さん(ただし、お子さんは4年生以上)

■講師／新谷梨恵子さん  
(食育インストラクター、(有)農園ビギン専務取締役)

■定員／親子15組

※申し込み多数の場合は抽選とします。

※乳・卵アレルギーの方は、ご相談ください。

■受講料／1人500円(当日会場にて徴収します)

■持ち物／エプロン、三角巾、マスク、受講料

■申込締切／10月25日(金)



## バリアフリースポーツで交流

パラリンピック種目のボッチャなど、障がいのある方もない方も、子どもからお年寄りまでみんなで楽しくプレーできるスポーツを体験しましょう。

### ① カローリング

氷上のスポーツ、カーリングを室内で気軽に楽しめるスポーツとして、誕生したものです。

■日時／10月26日(土)午前10時～正午



### ② ボッチャ

パラリンピック種目で、目標の白いボールに、赤と青のボールそれぞれ6球ずつを投げたり転がしたりして、いかに近づけるかを競うスポーツです。

■日時／11月2日(土)午前10時～正午



## 共通事項

■受付時間／午前9時30分～

■会場／グリーンヒル白山体育室

■講師／長谷川寿史さん(新潟県障害者スポーツ協会)

■定員／30人

■受講無料

■持ち物など／動きやすい服装・内履き

■申込締切／10月20日(日)

## 申込・問い合わせ

生涯学習スポーツ課

▷生涯学習係・スポーツ振興係(総合体育館内)

☎83-0077

▷公民館係(市民会館内) ☎82-9111

催し物

県立歴史博物館秋季企画展  
「石仏の力」

県内各地で継承されてきた石神や石仏を取り上げながら、各地域の歴史や信仰の広がりを紹介します。

当市の信濃川舟運や山岳信仰に関わる金毘羅塔、いかり石、八海山塔なども展示されます。

この秋、県立歴史博物館はパワースポットになります！

■開催期間／11月24日(日)まで  
※毎週月曜日は休館日。ただし祝日の場合は翌日休館。

■時間／午前9時～午後5時

■会場／県立歴史博物館(長岡市関原町1丁目字権現堂2247番2)

■観覧料／  
▽一般…700円

▽大学生・高校生…500円  
▽中学生以下…無料

■問い合わせ／県立歴史博物館  
☎47・6130



△海上交通の神様がまつられている金毘羅塔

ガス水道フェア2013

ガス水道フェアを開催します。

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満載！

お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。



■日時／10月5日(土)午前10時～午後3時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／  
▽ガラストップコンロ、温水ルームヒーター、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ラリー抽選会

▽よし太くんとのじゃんけん大会(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

▽コシヒカリ新米2合プレゼント(先着200人)

※詳細は、10月3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・宅内設備係 ☎82

4115

小千谷うまいもの祭・本町イキイキ商業まつり

小千谷の「おいしい食」を一堂に集めた展示、即売会を開催します。

■日時／10月6日(日)午前10時～午後3時

■会場／本町2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、日本酒利き酒大会、もちつき、超耕21ガッタ

ーショー、じゃんけん大会

■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

所 ☎81・1300



△昨年の会場の様子

早津剛絵画作品展

小千谷西高校創立50周年を記念して、元小千谷西高校教諭の早津剛さんの絵画作品展が開催されます。

100点を超える展示や、解説会などのイベントをぜひご覧ください。



■日時／10月13日(日)～27日(日)午前9時～午後5時  
※毎週水曜日は休館日です。

■イベント／

期日	時間	内容
10月13日(日)	9:00～9:30	オープニングセレモニー
	9:30～10:30	作品解説会
10月20日(日)	13:30～14:30	作品解説会
	15:00～	水墨画公開制作会
10月27日(日)	13:30～14:30	作品解説会

■会場／楽集館

■入場無料

■主催／小千谷西高等学校創立50周年実行委員会

■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

▷楽集館 ☎82-8282

二情報

小千谷市倫理法人会  
モーニングセミナー

■日時／10月4日(金)午前6時～7時

■会場／商工会議所3階大ホール  
■演題／「奉仕と倫理で企業発展」  
「うつ病を防ぐ脳内セロトニンを出す方法」

■講師／澤秀一郎さん(沢矯正歯科医院院長)

■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

乳幼児と大人のための「自然あそび講座」

心と体の土台を作る乳幼児期に重要な、五感を使う外遊びや自然体験について学びましょう。また、実際に自然の中で遊んでみましょう。

■日時／10月5日(土)午前10時～午後1時30分

■会場／東山里山子育て支援ひろば木のこん(東山住民センター内)

■対象／未就学児とその保護者  
■講師／古川貞子さん(長岡森のようちえんふたばっこ代表)

■定員／20組  
■参加無料※ただし、保育料が必要なのは1人300円が必要です。

■持ち物／お弁当、水筒、雨具、着替え、ビニール袋

■その他／参加無料の育児相談会を10月4日(金)午前11時30分～午後1時に開催します。助産師元保育士などがお待ちしています。「やんちゃで困る」「べつたりに離れない」など、普段感じていることを、お弁当を食べたり子どもを遊ばせたりしながら話しましょう。

■申込・問い合わせ／木のこん(東山住民センター内) ☎59・2003

さわやか婚活inクラインガ  
ルテン

素晴らしい景色の中で、素敵なパートナーと出会うきっかけづくりをプロデュースします。

一緒にピザを作り、楽しくお話ししながらパーティーをしませんか?

■日時／10月14日(祝)午後2時～4時

■会場／クラインガルテンふれあいの里

■定員／男女各20人

■参加資格／市内に在住または

勤務する25～50歳の独身男女  
※ただし、市外在住の方でも将来小千谷市に住む意思のある方は参加可能です。

■参加料／

▽男性…3500円

▽女性…2500円

■申込方法／電話またはメールでお申し込みください。

■申込締切／10月4日(金)

■申込・問い合わせ／おぢやおせっかいマザーズ(代表:石曾根) ☎090・7000・6838  
E:ishii@ap.wakwak.com

東夢協イベント参加者募集

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、ウォーキングイベントとフリーマーケットを開催します。

■申込・問い合わせ／東夢協事務局(駅前おかずやさん内、受付:月・金曜日、担当:横山) ☎83・4194 (FAX兼用)

※詳細は、東夢協ホームページ  
<http://www.toumukyoo.jp/>からもご覧いただけます。

○第2回さわやかウォーク

■日時／10月20日(日)午前9時～受付、10時スタート

■集合(スタート・ゴール)／小千谷駅前花壇広場

■コース・距離／信濃川右岸堤防を含む8・3km

■参加料／500円(当日徴収) ※未就学児は無料です。

■申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、直接お持ちいただくかファックスで申し込んでください。また、ホームページからも申し込みいただけます。

■その他／

▽当日参加も可能です。

▽ゴール後、抽選会と豚汁サーブスがあります。

▽小学生4年生以下は保護者の同伴が必要です。

○東夢協フリーマーケット

■日時／10月20日(日)午前10時～午後3時

■会場／駅前おかずやさん付近アーケード

■内容／日用品や子ども服などの販売

■出店料／500円

■申込方法／申込用紙に必要事項を記入し、出店料を添えて申し込みください。

■申込締切／10月15日(火)

知って得する公開講座

相続や贈与についての公開講座を開催します。改正された相続税法などについて、わかりやすく説明します。

■日時／11月11日(月)午後6時30分～

■会場／商工会議所3階大ホール  
■演題／「今やっておきたい相続・贈与のこと」

■講師／大淵賢さん(大淵賢税理士事務所所長)

■定員／50人

■参加無料

■申込・問い合わせ／小千谷法人会 ☎81・6340

田部井淳子講演会

登山家である田部井淳子さんを講師にお招きし、講演会を開催します。

■日時／11月26日(火)午後6時30分～(受付:午後6時～)

■会場／サンプラザ3階大ホール  
■演題／「人生は8合目からおもしろい」

■講師／田部井淳子さん(登山家)

■定員／250人※定員になり次第締め切ります。

■参加無料

■申込・問い合わせ／小千谷法人会 ☎81・6340



# 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26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

## ●総合健診・がんセット検診日程

対象町内	月日	受付時間	会場
東小千谷・東山地区	10.15(火)	8:30~10:15	東小千谷体育センター
	10.16(水)		
全町内 (東小千谷・東山地区を除く)	10.17(木)	胸部レントゲン 男女分け受付/ 10:20~10:30	総合体育館
	10.18(金)		
	10.21(月)		
	10.22(火)		
	10.24(木)		

「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。

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。



## 訂正とお詫び

9月10日発行の「市報おぢや」に誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫びします。

■訂正箇所／まちのうごき(8月31日現在)「人口と世帯数」の表中、転出の数(19ページ最上段)

▷誤：74人▷正：76人

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

## ●子宮がん検診・乳がん検診日程

○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	
10.7(月)、21(月)、28(月)	13:00~14:00 ▷子宮がん検診のみ/13:30~14:00 ▷乳がん検診のみ/14:00~14:30
魚沼病院	
10.4(金)、7(月)、11(金)、18(金)、21(月)、25(金)	12:40~13:00 ▷子宮がん検診のみ/14:15~14:30
森平レディースクリニック ※子宮がん検診のみ	
10.1(火)~31(木)	診療受付時間内

▷必ず個人通知が届いてから受診してください。  
 ▷1年おきの検診です。ただし、がん検診推進事業(無料クーポン券)対象の方は申し込みできます。  
 ▷いずれの検診も、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、料金が無料です。

### ●子宮がん検診

■対象／20歳以上で、平成24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

### ●乳がん検診(マンモグラフィ単独)

■対象／40歳以上で、平成24年度に市の乳がん検診を受けていない女性

※ただし、平成24年度に無料クーポン券で受診した方は申し込みできません。

■料金／▷40~49歳：1,400円

▷50~69歳：1,000円

## ●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
上ノ山2~5丁目	10.31(木)	8:30~11:00	楽集館

■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(無料クーポン券)対象の方は、無料です。

平日は忙しくて受けられないという方は、11月10日(日)の検診をご利用ください。

希望される方は、10月28日(月)までに、健康センターへ申し込みください。



**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(金)
- 申込／10月15日(水)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	概要
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
市営木津のぞみ団地住宅1号棟 (木津団地)	1	19,400～ 38,200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
市営千谷のぞみ団地住宅 (千谷)	1	26,300～ 51,700円	鉄筋4階建・3DK(6畳・5.8畳・5.4畳)・浴室(ユニットバス)・ベランダ・サンルーム・屋外物置
市営千谷川のぞみ団地住宅 (千谷川3丁目)	1	26,000～ 51,000円	鉄筋4階建・2LDK(6畳・6.1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	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

**野焼きの苦情が寄せられています！**

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。また、毎年この時季には稲わらやもみがらの焼却に対する苦情が多く寄せられます。稲わらやもみがらの焼却は、周辺住民に迷惑がかかるだけでなく、環境の悪化にもつながります。

ルールを守り、環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境対策係  
☎83-3509



**献血にご協力ください**

献血は、病気や怪我で輸血を必要としている患者さんのために健康な人が血液を提供するボランティアです。

血液は、酸素を運ぶ、病原菌と闘う、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担っています。しかし、現在、血液の機能を完全に代替できる手段はありません。また、血液は生きた細胞で、長い期間にわたって保存することもできません。

輸血に使われる血液は、みなさんの善意の献血により支えられています。ご協力をお願いします。

■日時／10月16日(水)午前9時30分～11時30分

■会場／長岡地域振興局小千谷庁舎前

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

**違法ドラッグは買わない、使わない、かかわらない**

麻薬、覚せい剤などの薬物乱用の根絶を図ることを目的に、10月1日～11月30日の2か月間、新潟県麻薬・覚せい剤乱用防止運動が実施されます。

○違法ドラッグは、「合法ドラッグ」などと称して売られています

違法ドラッグは、「脱法ドラッグ」、「合法ドラッグ」などと称し、多幸感や快感を高めたり、幻覚作用などを有するものとして販売されているものがあります。

ビデオクリーナー、芳香剤、観賞用植物、ハーブ、お香などを装い販売されていますが、覚せい剤や大麻など同様の化学物質が添加された「違法ドラッグ」です。人体への使用により危害が発生するおそれがあり、法律で製造・輸入・販売などが禁止されています。

○違法ドラッグは、大変危険です

違法ドラッグの摂取や使用は非常に危険です。興味本位であっても、決して買ったり使ったりしないでください。使用後に自己コントロールできずにやめられない状態となったり、健康障害や異常な行動を起したりすることがあります。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

1	火	・子どもの人権110番強化週間（～4日(金)まで）	15	火	総合体育館休館日
2	水	・商品づくりの個別相談会 （11:00～／サンプラザ） ・10か月児健康診査（13:00～／健康センター）	16	水	・中越駅伝大会（白山運動公園陸上競技場） ・献血（9:30～／長岡地域振興局小千谷庁舎前） ・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	木	・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）	17	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）
4	金	・モーニングセミナー（6:00～／商工会議所）	18	金	・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）
5	土	・ガス水道フェア2013（10:00～／サンプラザ） ・乳幼児と大人のための「自然あそび講座」 （10:00～／東山里山子育てひろば木のこん） ・第30回記念明るいまつり東小千谷の集い （芸能発表／18:00～／東小千谷体育センター） （作品展示／13:00～／ホットプラザ）	19	土	・小千谷学生寮見学バスツアー （7:00出発／小千谷学生寮（東京都杉並区）） ・ホットプラザ祭前夜祭 （18:00～／ホットプラザ）
6	日	・第30回記念明るいまつり東小千谷の集い （作品展示／9:00～／ホットプラザ） ・秋季バレーボール大会（9:20～／総合体育館） ・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丁目歩行者天国） ・牛の角突き（13:00～／小千谷闘牛場） ・図書館教養講座（13:30～／市民会館）	20	日	・第19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） ・第2回さわやかウォーク （9:00～受付／小千谷駅前花壇広場） ・ホットプラザ祭（10:00～／ホットプラザ） ・東夢協フリーマーケット （10:00～／駅前おかげさん付近アーケード）
7	月		21	月	
8	火		22	火	・3歳児健康診査（13:00～／健康センター）
9	水		23	水	中越大震災9周年 ・10.23の集い（14:00～／総合体育館） ・復興祈念シンポジウム （15:20～受付／サンラックおぢや） ・おぢや10.23の集い（17:40～／楽集館）
10	木	市報おぢや発行 ・子育て講座「子どもの成長と言葉がけの大切さ」 （10:00～／わんパーク） ・もくようおはなし会（15:30～／図書館）	24	木	・うぶごえ教室（9:30～受付／健康センター） ・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）
11	金		25	金	市報おぢやお知らせ版発行 ・2歳児歯科検診（9:00～／健康センター）
12	土	・医療シンポジウム（13:30～／市民会館）	26	土	・パパとあそぼう（10:00～／わんパーク）
13	日	・第36回小千谷トリム・ウォーキング大会 （8:30～受付／白山運動公園） ・早津剛絵画作品展 （～27日(日)まで／9:00～／楽集館） ・休日乳がん検診（①9:30～11:30②13:00～15:00／総合体育館） ・第32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）	27	日	・市民芸能まつり（第1日）
14	月	体育の日 ・さわやか婚活inラインガルテン （14:00～／ラインガルテンふれあいの里）	28	月	
			29	火	
			30	水	・まちづくり連続講座②（19:00～／サンプラザ）
			31	木	・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） ・もくようおはなし会（15:30～／図書館）

## ■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	10.23(水)	9:00～12:00	川井住民センター	市民生活課生活安全係 ☎83-3509
人権・行政特設相談	10.13(日)	10:00～15:30	総合体育館	
無料法律相談	10.16(水)	13:00～16:00	市役所第1相談室	
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	10.21(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
歯みがき相談	10.15(火)	10:00～11:30	わんパーク	わんパーク ☎81-7564
出張年金相談	10. 9(水) 10.23(水)	10:00～15:00	市民会館	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006