

金城大学特別講座

「洗濯の疑問スッキリ！」

岡塩沢公民館（事務局）

☎782・0100

意外と知らないことの多い
毎日の洗濯について、一度
しっかりと勉強してみませ
んか？
プロが疑問を解決します。

日 10月20日（木）

午後1時30分～3時（受
付・午後1時～）

会 塩沢公民館 講堂

講 若井 尚史さん（有限会社
協栄ドライ代表取締役）

費 無料

定 50人（事前申込が必要）

申 申込用紙を大和・中央・塩
沢公民館のいずれかに提出
するか、QRを読み込んで
お申し込みください。（申
込用紙は各公民館にあり
ます）

※塩沢公民館のみ電話申込可

メ 10月16日（日）

他 希望者に動画の配信を行
います。QRを読み込んで
お申し込みください。事
務局からURL
をメール配信し
ます。



くらし・相談



出張労働相談会

岡新潟県長岡労働相談所

☎0258・37・6110

残業代が支払われない、パ
ワハラを受けている、問題の
ある社員への対処法など、労
働に関するさまざまな悩み事
に労働相談所職員が応じま
す。費用は無料、秘密は厳守
します。気軽にこしくだ
さい。

日 10月19日（水）

正午～午後3時

会 塩沢公民館2階 視聴覚室

申 予約者優先。電話でご予約
ください。

女性のための人権相談所 ～相談無料・秘密厳守～

岡法務局 南魚沼支局

☎772・2164

離婚問題、家庭や職場のト
ラブル、夫・パートナーなど
からの暴力、セクシャルハラ
メントなど、女性に関する
人権問題に女性人権擁護委員
が応じます。

日 11月11日（金）

午前10時～午後3時

会

・ 市民会館2階 婦人会館
和室

・ 小出ボランティアセンター
〔魚沼市小出島1240-
2〕

相 女性人権擁護委員

専門医による心の健康相談会

岡・申保健課

☎773・6811

眠れない、不安だ、仕事が
続かない、家族が閉じこも
り・ひきこもりがちだ、物忘
れが気になる、などの悩みを
持つ人やその家族などの相談
に、心の専門医が応じます。
ひとりで抱えず、お聴かせく
ださい。プライバシーは守ら
れます。

日 10月17日（月）

午後2時～4時

会 市役所本庁舎3階

302A

メ 10月13日（木） 午後5時

申 電話でお申し込みください
※精神科の主治医がいる場合
は、相談してからお申し込
みください

10月は3R推進月間です

岡廃棄物対策課 ☎782・0339

環境に優しい循環型社会をめざして、ごみの減量化に取り組みましょう

10月は、ごみの減量化を推進し環境負荷を軽減する3R推進月
間です。

※3Rは、次の3つの言語の頭文字をとった言葉です

Reduce（リデュース）

できるだけむだなごみを出さない・減らす取り組みです。

例 買物にマイバッグを持参してレジ袋を使わない、なるべく使
い捨て商品ではなく詰め替え商品を選ぶ など

Reuse（リユース）

使えるものは繰り返し使うなど、再利用を目的とした取り組みです。

例 壊れたら修理をして、物を大切に長く使う、フリーマーケッ
トを利用する など

Recycle（リサイクル）

使えなくなったものを再資源化する取り組みです。

例 ごみを正しく分別する、リサイクル品を使用する など

人権なんでも相談所 ～相談無料・秘密厳守～

岡法務局 南魚沼支局

☎772・2164

家庭内、近隣間のもめご
と・悩みごとなど、毎日の暮
らしの中で起こるさまざまな
問題や、いじめ・差別などの

相談に応じます。

日 11月12日（土） 午後1時～4
時（受付・午後3時まで）

会 塩沢庁舎2階

201・202会議室

相 人権擁護委員

・ 阿部正廣（島新田）
・ 三井厚子（舞子）

申 不要。直接会場まで。