

市報 おぢや

2017年（平成29年）

8.10 第962号

小千谷市ホームページ 小千谷市

<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>

info@city.ojiya.niigata.jp



●今月の主な内容

平成29年7月豪雨災害…………… 2～3
大人のくつろぎ空間 シニアCafe…………… 4
おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり …… 5
わんパーク子育てイベント・講座 …… 11

○二荒さまのおまつり（7月15日～17日）

小千谷に夏の訪れを告げる伝統のおまつりが盛大に行われました。（6ページ）

平成29年7月豪雨災害 市内に大きな被害

7月3日及び18日の記録的な大雨は、市内各地に多くの被害をもたらしました。
市では、7月3日午前5時33分に災害警戒本部を、また、18日午前11時45分には災害対策本部を設置し、対応にあたりました。



7月18日：千谷川



7月18日：土川



7月18日：元中子



7月18日：塩殿



7月18日：内ヶ巻

○主な経過と被害状況（7月31日現在）

| | 7月3日(月) | 7月18日(火) |
|-----------------------------|--|---|
| 小千谷市災害対策本部等設置 | 午前5時33分 災害警戒本部設置 (7月5日午後3時解散) | 午前11時45分 災害対策本部設置 |
| 避難勧告 ※7月18日午後6時10分にすべて解除 | | ▷午後0時50分 ▶対象世帯数：2,393世帯（7,245人） ▶対象地区：山寺、木津町、津山町、山辺地区、吉谷地区、川井地区、岩沢地区、真人地区 ▷午後1時50分 ▶対象世帯数：192世帯（576人） ▶対象地区：城内1・2丁目の一部、千谷川2丁目の一部 |
| 指定避難所開設 | ▷避難所数：1か所 ※帰宅後閉鎖 ▷自主避難者数：3人 | ▷避難所数：10か所 ※避難勧告解除に伴い閉鎖 ▷避難者数：81人 |
| 被害状況 | ▷建物：床上浸水20棟、床下浸水105棟▷農林水産業関係：農地203か所、農業用施設121か所、林道25か所、養鯉施設46か所▷道路（市管理分）：88路線▷河川（市管理分）：74河川※道路と河川については、3日と18日分で重複あり。 | |

問い合わせ／小千谷市災害対策本部（危機管理課内） ☎83-3515 ☎83-2789 📧bousai@city.ojiya.niigata.jp

このたびの豪雨災害で被災された方へ

り災証明書を発行します

市による被害認定調査の判定結果が「一部損壊」以上の方には、申請により「り災証明書」を発行します。被災された方で、市の被害認定調査を受けていない方は税務課までご連絡ください。

被災された方への各種支援について

住宅、店舗、工場などに多大な被害を受けた方へ、市民生活の速やかな復興を支援するため、現在ご利用いただける支援制度の概要について、次のとおりお知らせします。

○固定資産税などの減免

以下に該当する場合、固定資産税（都市計画税）の減免が受けられる場合があります。

■家屋の減免要件

床上浸水で、市による被害認定調査の判定結果が「半壊」以上であること

■償却資産の減免要件

償却資産（機械、設備など）を浸水により廃棄または修理した場合

※市に申告していない償却資産は対象となりません。

■その他の税目／被害認定調査で「半壊」以上の判定を受けた方は、市・県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料などについても減免が受けられる場合があります。該当となる方には税務課からお知らせします。

■申請・問い合わせ／税務課資産税係 ☎83-3508

○被災中小企業支援（平成30年2月28日※まで）

被災した事業者が以下の融資を利用する場合、信用保証料と利子の一部を補給します。（市単独事業、太枠内）

| 融資名 | 資金用途 | 貸付限度額 | 貸付期間 | 利率（信用保証付） | 信用保証料の補給 | 利子補給 |
|--------------------------------|--------------|-------|-----------|-----------|----------|--------------|
| 県・セーフティネット資金 （経営支援枠・自然災害要件） | 運転資金 設備資金 | 3千万円 | 3年以内 | 1.15% | 100% | 3年間 期間中全額 |
| | | | 3年超～5年以内 | 1.35% | | |
| | | | 5年超～7年以内 | 1.55% | | |
| 市・中小企業経営安定資金 | 運転資金 | 1千万円 | 5年以内 | 1.55% | 100% | |
| | | | 5年超～7年以内 | 1.75% | | |
| 市・中小企業振興資金 | 設備資金 | 2千万円 | 7年以内 | 1.65% | 100% | |
| | | | 7年超～10年以内 | 1.85% | | |

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



小千谷市長 大塚 昇一

市民のみなさまへ

このたびの豪雨により被害を受けられたみなさまにお見舞い申し上げます。このたびの豪雨は、記録的な降水量となりました。市では、土砂災害や河川氾濫の危険が高まったことから、該当地域に避難勧告を発令し、避難をお願いしました。

市内各地では土砂崩れや浸水などによる通行止めが相次いだほか、茶郷川や表沢川の溢水による住宅や農地の浸水、農地への土砂流入など、多くの被害が発生している状況です。

一日も早い復旧のため、市民のみなさまとともに全力で取り組んでまいります。

大人のくつろぎ空間

シニアCafe

カフェのような気軽な雰囲気の中で小千谷の魅力を再発見しませんか。

○第2回
小千谷港の歴史に学ぼう！

- 日時／8月25日(金)午後2時～4時
- 会場／小千谷港跡、元町会館
- 集合同所／旧小千谷総合病院坂下駐車場
- 内容／小千谷郷(信濃川沿いの十日町地域、魚野川沿いの魚沼・南魚沼地域)周辺の人々の生活を支えた小千谷港。上杉時代から明治20年に旭橋が架設されるまで、小千谷の大動脈として活躍しました。当時の生活を学習し、一緒に小千谷の魅力について考えます。
- 講師／長橋賢一さん
- 定員／20人
- 参加料／500円(当日徴収、ドリンク付)
- 申込締切／8月23日(水)
- その他／第3回以降については、随時市報でお知らせします。
- 申込・問い合わせ
せ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎82・9111
syougai@city.yamanigata.jp



第36回市民音楽祭出演者募集

日頃の活動の成果を発表し、音楽団体相互の交流の場として開催される市民音楽祭。準備から運営まで参加団体が行う手作りの祭典です。どなたでも参加できますので、ぜひ応募ください。

- 開催日／11月25日(土)・26日(日)
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 対象／市内で音楽活動(コーラス、フォーク、ジャズ、ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人
- 参加無料※ただし、出演に必要な経費(交通費、楽器運搬費など)は出演者の負担になります。
- 申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、総合体育館へ提出してください。(ファクス可) 申込書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込締切／9月4日(月)
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎82・9111 ☎82・9112

投票は8月25日(金)まで
あなたの一票で決まる！

「広報おぢや」タイトルデザインの新市民投票を受け付けています。投票してくれた方の中から抽選で5人にプレゼントが当たります。市役所市民ホールや総合体育館、図書館などに投票用紙と投票箱を設置しています。詳細は、市報おぢや7月10日号または市ホームページをご覧ください。

- 問い合わせ／企画政策課秘書
広報係 ☎83・3507



楽集館企画展14 小千谷に伝わる浮世絵展

歌川国貞(三代豊国)「国尽倭名誉」前段

歌川国貞の揃物「国尽倭名誉」全68点のうち、小千谷に伝わる57点を、今回の前段と次回の後段(平成30年2月予定)の2回に分けて展示します。

この浮世絵は、嘉永5年～嘉永6年(1852年～1853年)にかけて刊行され、全国各地の地名をタイトルとし、その地にゆかりのある歌舞伎の登場人物が描かれています。同時展示の古地図、「大日本道中細見記」とあわせて、芝居の筋に思いを巡らせながらの諸国漫遊をお楽しみください。

- 開催期間／8月24日(木)～9月12日(火)※毎週水曜日は休館日です。
- 時間／午前9時～午後5時
- 会場／楽集館
- 展示点数／29点
- 入場無料
- 問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83-0077



開催場所が
変わります！

第33回利雪・遊雪・克雪フェア

おぢや☆うき☆うき☆ しゃっこいまつり



第33回利雪・遊雪・克雪フェアは、本町の旧小千谷総合病院駐車場で開催します。

真夏にしゃっこい雪を楽しんでみませんか。楽しいイベントがたくさんあります。毎回大好評の雪山広場やスーパービンゴ大会で、夏の暑さを忘れて楽しもう！

■日時／8月19日(土)午前10時30分～午後2時30分

■会場／旧小千谷総合病院駐車場（本町1）

■内容・開催時間

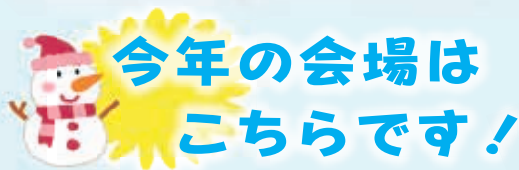
▷関連団体展示コーナー

▷雪山たからさがし：午前10時50分開始

▷雪山ステージ

| 内容 | 開始時間 |
|-----------|-------|
| 雪上子どもお囃子 | 11:50 |
| 雪上丸太切り大会 | 12:45 |
| 福餅まき | 13:20 |
| スーパービンゴ大会 | 13:45 |

※各イベントの開始時間は、進行状況により多少前後する場合があります。



今年の会場は
こちらです！

■駐車場／坂下駐車場、西口駐車場、市役所駐車場をご利用ください。台数に限りがありますので、係員の指示に従ってください。

雪であそぼう♪
みんなきてね～



■問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会（建設課管理克雪係内） ☎83-3514

寄附を受けました

公益財団法人小千谷総合病院から小千谷市に対して、旧小千谷総合病院に関連する財産について寄附の申し出があり、7月31日に寄附を受けました。

| 寄附の種別 | 概要 |
|-------|--|
| 土地 | 面積7,062.42㎡（本町・元町・平成・日吉地内の全12筆） |
| 建物 | 床面積19,890.96㎡（旧小千谷総合病院鉄筋コンクリート造地下1階付き10階建） |
| 現金 | 34,331,465円 |





7月15日～17日 二荒さまのお祭り

伝統を受け継ぐ

民俗文化財の「巫女爺（県指定）」や「豊年獅子舞（市指定）」が、二荒神社や本町のおまつり広場をはじめ、各地で披露されました。訪れた観客は、巫女爺のユーモラスな動きや、暑い中、獅子の衣装で踊る子どもたちの姿に見入っていました。本町の特設ステージではダンスなどが披露され、会場を盛り上げていました。



7月23日 おちゃ～る1周年記念イベント

おちゃ～る大好き！

昨年7月にオープンしたおちゃ～るが、1周年を迎えました。記念イベントでは、1日限定の水遊び広場やサイエンスマジックショーなどが行われ、家族連れなどでにぎわいました。



つながれ！
交流の輪

観光交流課 ニュース NEWS

若柘地区地域おこし協力隊

を紹介！

若柘地区で活動する隊員を紹介します。調理師免許を持っており、地域で育てた野菜で、地元の方と一緒に温かい地元の味を提供しています！

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内） ☎ 83・3512

こんにちは。真人若柘地区の地域おこし協力隊の森憲幸（もり かずゆき）です。出身は神奈川県横浜市で、協力隊として今年で2年目を迎えました。山のあるところが好きで、豊かな自然と緑に囲まれ、人情味あふれる小千谷にひかれて赴任してきました。

受け入れ団体の「わかとち未来会議」が運営している農家民宿「おっこの木」で、運営を手伝ったり、山や畑で採れる野菜や野菜を使った料理を提供したりしています。若柘地域では、春山散策、田植えや稲刈り、グリーンツーリズム、花火、収穫祭・大田楽と、一年を通してたくさんのイベントや行事を行っています。

冬は雪深く、春になると緑に覆われ、静かな時を過ごせるところです。訪れる人に、新潟、小千谷、若柘の魅力を伝え、二度、三度と訪れたくなるように、また、地域に笑顔があふれるように、これからもがんばります。



地元の方と「おっこの木」のいろりを囲んで（写真右端）



農家民宿「おっこの木」



7月14日 地方創生・交流自治体連携フォーラム、自治体スクラム支援会議

参加9自治体 連携より力強く



△左から：青梅市池田副市長、名寄市加藤市長、東吾妻町中澤町長、内閣官房まち・ひと・しごと創生本部末宗地方創生総括官補、杉並区田中区长、大塚市長、大森東京大学名誉教授、南相馬市桜井市長、北塩原村小椋村長、杉並区増田顧問、南伊豆町岡部町長、忍野村天野副村長

小千谷市と災害時相互援助協定を締結している東京都杉並区などの交流自治体に参加し、開催されました。地方創生・交流自治体連携フォーラムでは、「2020年を見据えて、地域の魅力を活かす」をテーマに各自治体の取り組みを発表しました。スクラム支援会議では、新たに静岡県南伊豆町と山梨県忍野村が加わることが承認されました。

7月14日 県消防防災航空隊水難合同訓練

命を守る 合同訓練

訓練は、川の増水により要救助者が中州に取り残されたという想定で行われました。市消防本部のボート隊と県消防防災航空隊のヘリコプターが協力して要救助者を収容し、信濃川河川公園で待機していた救急隊に引き継ぎました。



7月28日 夜のおはなし会

ひんやり涼しい夏の夜



薄暗い閉館後の図書館で、ぞっとする話や怖いけどちょっと笑える話などさまざまなお話に、子どもたちが身を寄せ合って聴き入りました。

7月30日 おぢや未来座2017

未来を描け



市教育委員会が高校生を対象に、初めて開催したワークショップです。19人の高校生が、地域の課題や自分の将来像について語り合いました。

大学生や社会人の先輩から体験談を聞いた高校生は、「自分の好きなことや、好きだという気持ちを大切にしたい」と語っていました。



7月30日 グランツール南2017

風を切って気分爽快



岩沢のサイクルクラブ「チーム岩爽」が開催。市内外から過去最高の250人がエントリーし、参加者は大自然の中を軽快に駆け抜けました。

自覚症状がないから怖い！

知っておきたい「糖尿病」

○糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続くことです。食べ過ぎや運動不足、遺伝などにより、血糖値を下げるホルモンが不足したり、働きが悪くなったりすることで起こります。

血糖値が高い状態が続くと、血管を傷つけ、動脈硬化が進むため、死亡や介護状態につながる脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）や、高額な医療費につながる人工透析の原因にもなります。

※人工透析とは、週3回、1回4〜5時間かけて人工的に体内の血液をきれいにする治療です。疲労感が大きく、食事や水分制限もあります。

○本当に怖いのは、糖尿病の合併症



糖尿病の初期は自覚症状がありません。進行すると深刻な合併症を引き起こすため、早期発見・早期治療が重要です。

し 神経…足先の痺れや痛み、感覚麻痺、立ちくらみ、頑固な便秘など。

め 目…視力低下、眼底出血、失明に至ることも。

じ 腎臓…最終的に人工透析が必要となる。

市の特定健診で最も異常が見られた項目は、血糖値（糖代謝）です！

1位…血糖値（64・6%）

2位…脂質代謝（57・1%）

3位…血圧（37・1%）



○糖尿病予防のポイント

① **食事**…3食バランスよく食べ、腹八分目を心がけよう



主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵豆腐など）、副菜（野菜、海藻、きのこ類など）を組み合わせて食べましょう。ゆつくりよく噛んで食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。甘い飲み物やお酒などは血糖値を急激に上げるので控えましょう。

② **運動**…まずは今よりもう10分（約1000歩）多く動いてみよう



筋肉を使うと血液中のブドウ糖が消費され、血糖値が下がりやすくなります。手軽なウォーキングから始めてみましょう。

③ **健診の受診**…年に1回欠かさず受け、からだの変化を確認しよう



健診で異常が見つかった場合は自覚症状に関わらず、早めに医療機関を受診しましょう。

健診をきっかけに生活習慣を見直してみませんか？

40歳〜74歳の特定健診受診者に、健診結果に応じた保健指導（特定保健指導）を行っています。今年度から、市の1日人間ドックを小千谷総合病院で受けた方への特定保健指導も開始しました。ドック終了時に実施の希望の確認があります。ご自身の健康のためにぜひ受けましょう。

参加無料！ 運動をするなら 「健康こいこい教室」

9月〜11月に実施する「健康こいこい教室」（第2期）の参加者を募集します。3か月間運動を楽しみながらポイントを貯めると、「ちぢみの里入館券」プレゼントなどの特典があります。

| コース | 期間 | 時間 |
|-----|-------------|---------------|
| 火曜日 | 9月5日〜11月28日 | 午後7時30分〜8時30分 |
| 土曜日 | 9月2日〜11月25日 | 午前9時〜10時 |

■会場／こいスポスタジオ（総合体育館内）

■対象／18歳以上の市民または市内に勤務している方 ※これまでに参加したことがある方は対象外です。

■内容／体力・ヘルスチェック（開始時と終了時）、姿勢改善運動、ポールウォーキング、レクリエーション運動など

■その他／各町内や事業所での出張教室も開催しますので、お問い合わせください。

■申込・問い合わせ／こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内） ☎ 83・0085（平日午前9時〜午後6時）

共生のまちづくりフォーラムinおぢや

北海道石狩郡当別町で「ごちゃまぜの福祉」を実践している講師を、昨年度に引き続きお迎えします。今回は第二部のシンポジウムに市民などから登壇いただき、講師とともに住み慣れた地域で暮らし続けるための地域づくりを考えます。

■日時／9月14日(木)午後2時～4時30分（受付：午後1時30分～）

■会場／楽集館3階ホール

■内容

▷第一部：講演「このまちでくらす」～地域が変わる 地域の力でふくしの力で～

▷第二部：シンポジウム（コーディネーター：新潟医療福祉大学渡辺恵司助教）

▷同時企画：障がいのある方の芸術作品展

■定員／100人※定員になり次第締め切ります。

■入場無料

■申込方法／電話またはファクスでお申し込みください。

■申込／地域共生を考える会 ☎82-1190 ☒82-8265

■問い合わせ／▷社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517 ▷社会福祉協議会 ☎83-2340



■講師／大原裕介さん

社会福祉法人ゆうゆう理事長、北海道医療大学客員教授、NPO法人全国地域生活支援ネットワーク代表理事、一般社団法人FACE to FUKUSHI代表理事など多数を兼職

大雨災害義援金にご協力ください

大雨災害に対する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。

■受付期間／8月31日(木)まで

■受付方法

○現金受付：市役所（社会福祉課・市民生活課）の窓口で募金箱を設置しています。

※受領証を希望する場合は、直接、社会福祉課で受付をお願いします。

○郵便振替

▽平成29年7月5日からの大雨災害義援金（福岡県・大分県）

▼口座名義／日赤平成29年7月大雨災害義援金

▼口座番号／00190121696842

▽秋田県大雨災害義援金

▼口座名義／日赤秋田県大雨災害義援金

▼口座番号／00190111673458

※窓口での振替手数料は免除されます。
※振込用紙の半券が、受領証の代わりとなります。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

リーダー育成事業 青少年キャンプ

みんなで青少年キャンプを体験しませんか。気軽に申し込みください。

■日時／9月23日(祝)午後1時～24日(日)午前11時30分（1泊2日）

■会場／おぢやる

■対象／市内在住の小学5・6年生

■内容／▽野外炊飯▽キャンプファイヤー▽星空観察▽創作活動など

■定員／20人

■参加料／2000円（当日徴収）

■持ち物／▽筆記用具▽タオル▽雨具▽軍手（滑り止めのないもの）▽懐中電灯▽スプレー・箸・フォーク▽洗面・入浴セット▽汚れた物などを入れるビニール袋▽パジャマ▽着替え（下着、服）▽帽子▽内履き▽虫よけスプレー※持ち物は全て記名してリュックに入れてください。

■その他／体の具合が悪くなった時は応急手当をしますが、保護者の方から迎えに来ていただく場合もあります。

■申込方法／申込書に必要事項を記入のうえ、総合体育館へお申し込みください。

■申込締切／9月8日(金)

■主催／一般社団法人新潟県子ども会育成連合会

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（総合体育館内） ☎82・9111 ☒82・9111

2 ☒syougai@city.ojya.niigata.jp



精神科医師による心の相談会

眠れない、以前は薬にできていたことをおっくうに感じる、やる気が出ないなど体調不良を感じている方や、アルコールの量が増えて日中から飲んでしまう、飲まないと思えなくなったりなど、自分や家族が抱える心配事を精神科医師に相談してみませんか。秘密は堅く守られます。

■日時／9月5日(火)午後2時～3時30分

■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。

■その他／現在精神科を受診している方は、主治医に伝えたくてお申し込みください。

■申込締切／9月1日(金)

■申込・問い合わせ／健康センター

〒保健康係 ☎83・3640



市民こころの健康講座

心の健康をテーマに毎年開催されている講座です。今回はアルコールのからだところへの影響や、依存症からの回復について理解を深める内容です。

■日時／9月9日(土)午後1時30分～3時30分 (受付：午後1時～)

■会場／長岡市立中央図書館2階講堂 (長岡市学校町1-2-2)

■内容・講師

| 内容 | 講師 |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 講演「知らなきゃよかった!? アルコールのことからだとこころへの影響」 | 小泉暢大栄さん (新潟県立精神医療センター精神科部長) |
| 体験発表 | 若月義昭さん (長岡断酒新生会会長) |

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／新潟県立精神医療センター「市民こころの健康講座事務局」 ☎24・3930

善意に感謝

■片貝保育園へ (敬称略)

▽片貝町福祉会

手軽にお知らせスタンド2台・折りたたみ式画用紙乾燥棚1台



小千谷市ラジオ情報

「小千谷市からのお知らせ」

■放送局／FMながおか(80・7メガヘルツ)

■放送日時／毎週月～金曜日、午前7時35分頃～5分間

「おちやファンファンチャンネル」

■放送局／FM新潟(新潟：77・5メガヘルツ、大和：86・5メガヘルツ)

■放送日時／毎週金曜日、正午～午後0時55分 (サンプラザ内小千谷サテライトから公開生放送)

ご意見をお寄せください (パブリックコメント)

第10次小千谷市交通安全計画 (案) を作成しました

市の計画を立案する際に、その案の趣旨・内容などを公表し、市民のみなさんからご意見をいただくことをパブリックコメントといいます。次の計画案について、みなさんのご意見をお寄せください。

平成29年度から4年間を計画期間とする、「第10次小千谷市交通安全計画」(案) を作成しました。

この計画は、人命尊重の理念に立ち、市民が安心して暮らせる小千谷市を築きあげていくために策定するものです。

■募集締切／9月6日(水)

■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▷上記のほか、計画などに具体的な利害関係がある方

■計画案の閲覧場所／▷市役所市民ホール▷片貝総合センター▷真人ふれあい交流館▷東山・岩沢・川井各住民センター▷図書館▷総合体育館▷ホットプラザ▷健康センター▷わんパーク▷楽集館

※このほか、市ホームページからもご覧いただけます。

■提出方法／計画案の閲覧場所に備え付けの用紙または任意様式により、住所、氏名(法人その他の団体は所在地、名称、代表者氏名)、電話番号を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。匿名や電話による意見は受け付けません。

▷持参：市民生活課、計画案の閲覧場所で受け付け
▷郵送：☎947-8501市民生活課生活安全係 (住所は記載不要)

▷☎83-4160

▷✉shimin-sa@city.ojiya.niigata.jp

■意見の公表／個人情報を除き、お寄せいただい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／市民生活課生活安全係 ☎83-3516



今月のキッズフォト



△おぢゃ〜る1周年記念イベントにて

柳田 ^{みずき}瑞季ちゃん (3歳11か月)
お母さんより、いつもご飯をいっぱい食べてくれて嬉しいよ。これからもたくさん食べて、元気に遊ぼうね！弟と仲良く、優しいお姉ちゃんになってね。

まちのうごき (7月31日現在)

| 人口と世帯 ()内は前月比 | | |
|----------------|----------|---------|
| 男 | 18,008人 | (- 18人) |
| 女 | 18,341人 | (- 22人) |
| 合計 | 36,349人 | (- 40人) |
| 世帯数 | 12,737世帯 | (-4世帯) |

| 異動 | |
|----|-----|
| 出生 | 21人 |
| 死亡 | 51人 |
| 転入 | 53人 |
| 転出 | 63人 |



わんパーク
子育てイベント・講座



- 会場/わんパーク
- 申込・問い合わせ/わんパーク ☎81-7564

○キラキラタイム

今月はミュージックシアター「アイアイ」です。歌に合わせてレッツダンス！一緒に盛り上がりましょう。

- 日時/8月25日(金)午前10時30分～11時
- 参加無料・申込不要

○子育て講座

- 対象/子育て中の方
- 参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 保育ルーム/参加申込の際にお申し込みください。
(料金：子ども1人につき300円)

「どんなごはんを食べたらいいの？」

乳幼児期の大切な食事について、栄養士が具体的にお話しします。

- 日時/8月29日(火)午前10時～11時
- 講師/市栄養士
- 定員/20人※定員になり次第締め切ります。



「歯みがきが大好きになるために・・・」

歯みがきのタイミングやポイントについて、歯科衛生士がわかりやすくお話しします。

- 日時/9月8日(金)午前10時～11時
- 講師/大橋さゆりさん(歯科衛生士)
- 定員/親子20組※定員になり次第締め切ります。



9月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ
健康センター保健係
☎83-3640

- ▷会場は健康センターです。発熱や発疹など、ふだんと違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日にお越しください。
- ▷乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札を配布します。
- ▷番号札配布開始時間/午前に開催の場合：午前8時30分～、午後開催の場合：正午～

| 健診名 | 対象 | 期日 | 受付時間 | 持ち物 | その他 |
|------------|-------------|----------|-------------|-----------------------------------|--|
| 4か月児健康診査 | 平成29年4月生まれ | 9月13日(水) | 13:00～13:10 | 母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ | 離乳食初期の講習会を同時に行います。 |
| 10か月児健康診査 | 平成28年10月生まれ | 9月14日(木) | 13:00～13:10 | 母子健康手帳、替え用のオムツ | 離乳食後期の講習会を同時に行います。 |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成28年2月生まれ | 9月21日(木) | 13:00～13:20 | 母子健康手帳 | 歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。 |
| 2歳児歯科検診 | 平成27年8月生まれ | 9月20日(水) | 9:00～9:10 | 母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用歯ブラシ | 幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。歯を磨いてからお越しください。 |
| 3歳児健康診査 | 平成26年8月生まれ | 9月19日(火) | 13:00～13:20 | 母子健康手帳、目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器 | 歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。 |



作ってみてね！この料理 夏野菜のみそ汁



Memo

みそ汁の具は、ご家庭にある材料でお試ください。野菜のほか、たんぱく源となる豆腐や肉、卵などを加えると、1品でバランスが整い、具たくさんにすることで減塩効果もあります。冷たいものを飲む機会が増え、胃腸が疲れ気味になるこの季節、具たくさんのみそ汁で体を元気に保ちましょう。

<材料> (4人分)

- なす 1本
- きゅうり ½本
- ズッキーニ ½本
- さやいんげん 4本
- だし汁 600cc
- みそ 大さじ2弱
- みょうが 2本

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー33kcal
- ▷たんぱく質2.5g
- ▷脂質0.6g
- ▷炭水化物5.1g
- ▷食塩相当量1.2g

<作り方>

- ①なす、きゅうり、ズッキーニは5mm幅くらいの輪切りにし、さやいんげんは短めに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて、①を加えやわらかくなるまで煮る。みそを溶き入れて、みょうがの小口切りを散らす。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

わかるかな？ 広報クイズ

- 応募方法 / はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先 / ☎947-8501 企画政策課秘書 広報係 (住所は記載不要)
- 締切 / 8月31日(木) (当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。

問題

今年もおぢやまつりの2日目に開催される「おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり」。今年の開催場所は次のうちどこでしょう。(ヒントは5ページ！)

- ① 旧小千谷総合病院駐車場
- ② おぢや～る
- ③ 総合体育館

7月号の答えは②でした。



正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！市報おぢやの感想もぜひお聞かせください！

この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています

有料広告掲載欄

中心街に位置するホテル

朝食バイキング **¥540**

レストラン 梓(2F)
(AM7:00~9:00)
どなた様もお気軽に
団体様ご予約

ビジネスホテル **ニュープラザ**

小千谷市城内1-2-35 (サンプラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185
FAX (0258) 83-0156

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

■ 千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは
ホームページでできました <http://kaneoto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

株カネオト セントラルホール

創業明治2年
新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

犬小屋からビル建築まで！

新築 リフォーム 仮住まい有 新居への引越しお手伝い！

◎お気軽に、ご用命ください◎

(株)丸山工務店

↓あなたからのご一報、心より、お待ちしております↓

【小千谷本社】電話 82-3242
【川口支店】電話 89-3038
【ホームページ】<http://www.marukou.info>

広告募集中

市報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。市報おぢや10日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

編集室 だより

現在「広報おぢや」タイトルデザインの市民投票を実施中です。すでにおおぜいの方から投票していただいています。8月25日までですので、まだ投票していない方はぜひ一票をお願いします！