



○小千谷コミュニティオペラ2018 (4月8日)

市民会館リニューアル公演として、大ホールで「愛の妙薬」が上演されました。

※写真は4月7日に行われたリハーサルのものです。

●今月の主な内容

- 魅力がいっぱい！おぢやクラインガルテンふれあいの里へGO！ … 2～3
- オチトーーーーク～小千谷の未来はボクのもの …………… 8
- 子育てイベント・相談 …………… 10



戊辰150年PROLOG

体験

交流

自然

魅力がいっぱい！

おぢやクラインガルテンふれあいの里へGO！

体験

平成30年度 日帰り型農園の利用者を募集！

毎日食べる安心・安全な野菜を、自分の手で作ってみませんか。家庭菜園に興味のある方、野菜づくりをしてみたい方、大自然に囲まれたふれあいの里の日帰り型農園をぜひご利用ください。専門の指導員が無料で親切丁寧に指導しますので、初めての方でも安心です。市内外を問わず、どなたでも利用できます！

1区画は5m×10m
2区画以上借りてもOK！



- 面積 / 1区画…50㎡
- 年間利用料 / 1区画…9600円
- その他
- ▽ くわ、鎌、じょうろなどの道具を無料で貸し出します。
- ▽ 野菜の苗や肥料の販売・斡旋なども行います。
- ▽ 作業のできる服装でお越しください。
- 申込・問い合わせ
- ▽ おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎ 83・1722
- ▽ 観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内） ☎ 83・3512



交流

春のバラ観賞会のお知らせ

日頃ボランティアの方からお手入れをしていただいている約150本のバラが、上品な色と爽やかな香りでみなさんをお迎えます。ふれあいの里のバラ園で、優雅なひと時を過ごしませんか。

日帰り型農園の利用者やラウベの住民なども参加し、みなさんをお待ちしています。

■ バラの見頃 / 6月上旬～中旬

■ 模擬店 / 6月16日(土)・17日(日)いずれも午前10時～午後2時30分（ハーブティー、コーヒー、お菓子、地元の朝採り野菜の販売）

■ 会場 / ふれあいの里バラ園

■ 入場・観覧無料

■ 申込・問い合わせ / おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎ 83・1722

ボランティアのみなさんが笑顔でお迎えます



地元のみなさんが朝採り野菜を販売！



バラ園を仲良くお散歩♪





新緑に囲まれた
小路を歩きます



自然

こみちウオーク参加者募集

山本山周辺の「むかし懐かしい小路」を、動植物を観察しながら歩きませんか。地元「こみちの会」会員がご案内します。爽やかな春風を感じながら、山本山の自然を満喫しましょう。

■日時／5月27日(日)午前9時～(片道1時間30分程度、小雨決行)

■集合場所／ふれあいの里管理棟前

■参加料(保険料ほか)

▽大人…800円

▽子ども…500円

■服装／歩きやすい服装

■持ち物／昼食、水分を補給できるもの、軍手、雨具など

■申込締切／5月23日(水)

■その他

▽豚汁のサービスがあります。

▽申込者が少数の場合、中止となる場合があります。

■申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



つながれ！ 交流の輪

観光交流課

ニュース
NEWS

池ヶ原地区に

地域おこし協力隊が着任！

4月から池ヶ原地区に新たに地域おこし協力隊が着任しました。農産物の地産地消に取り組む「NPO法人グリーンライフおぢや」を拠点に、そばの栽培とそば打ち技術の習得を目指して活動しています。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512

よろしく
おねがいます！



はじめまして！4月より池ヶ原地区の地域おこし協力隊に着任しました、北海道出身の**中村祐介(なかむら ゆうすけ)**です。

そばの栽培から生産、加工、調理、提供までの一貫した業務内容に魅力を感じ、小千谷市の地域おこし協力隊に応募しました。

現在は、そばの実の栽培方法などを勉強したり、地域のそば店「雪蔵の里」で製麺や調理業務を行ったりしています。

池ヶ原からの景色を初めて見た時、山と雪原の美しさに圧倒され、感動しました。**小千谷のおいしいそばや、このきれいな景色をより多くの方に伝えていきたい**と思います。また、行事などにも積極的に参加して地域に貢献し、小千谷市を更に盛り上げていきたいです。





5月2日 小千谷談判 第1弾

よみがえる150年前のあの日

戊辰戦争から150年となることを記念し、戊辰150年記念事業実行委員会による「小千谷談判」が開催され、市民による「小千谷談判」劇が慈眼寺で上演されました。

また、これにあわせ、岩村精一郎と河井継之助の子孫の方が小千谷市を訪問されました。



岩村家、河井家の子孫の方（前列）



※この写真は、5月1日に行われたリハーサルのものです。

ゴールデンウィークの市内の様子



成人式 (5月3日)



牛の角突き (5月3日)



巨大ダンボール迷路 (5月3日～6日)

今年も市内のあちこちで、美しい桜が咲きました。小千谷の春を彩った桜を紹介します。



土川 (4月10日)



山本山調整池 (4月13日)



小千谷駅 (4月10日)



城内 (4月13日)



船岡公園 (4月13日)



第17回全国小学生ソフトテニス大会

祝！全国制覇



3月に千葉県で行われた全国大会で、千田小学校6年の國松樹人さん・國松巧さんペアが優勝しました。
△写真左から：國松樹人さん、國松巧さん

4月21日・22日 船岡公園桜まつり

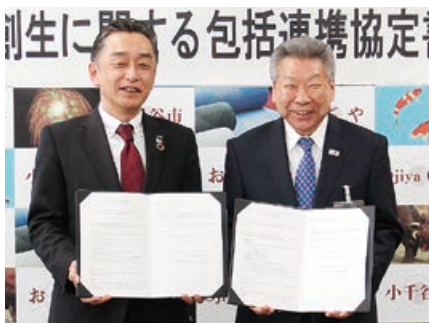
元気いっぱいお祭り日和

汗ばむような暑さの中、2日間で約7,500人の方が訪れ、にぎわいました。



4月25日 あいおいニッセイ同和損害保険(株)と地方創生に関する包括連携協定を締結

地方創生ヘタッグ



この協定は、互いが持つ資源の有効活用と協働による活動を通じて、地域の活性化を図ることを目的に締結しました。

△写真左から：高木孝幸長岡支店長（あいおいニッセイ同和損害保険(株)）、大塚市長



総務省消防庁消防団協力事業所に認定

消防団活動に貢献

社員が消防団活動を行いやすい職場環境を整備している事業所として、ユキワ精工(株)が消防団協力事業所の認定を受けました。



△写真左から：渡邊消防長、西脇総務グループマネージャー（ユキワ精工(株)）、山崎管理部長（同）、富井消防団長

4月24日 錦鯉の放流

市役所前の池に仲間が増えた！



市役所前の池に、小千谷市錦鯉漁業協同組合から新たに6尾の錦鯉を寄贈していただきました。17尾となった池は、新しい品種も加わり、一層華やかになりました。

錦鯉の里 「泳ぐ宝石」 悠々と

冬の間館内の観賞池で過ごしていた錦鯉約200尾が、観光シーズンに合わせて庭園の池へ放流されました。



4月29日 信濃川河岸段丘ウォーク・JR小千谷発電所一般公開

歩いて満喫 春の小千谷

強い日差しの中、2,610人がウォーキングで気持ちの良い汗を流しました。

また、JR小千谷発電所にもおおぜいの方が訪れ、施設見学やミニ新幹線の乗車体験などを楽しみました。

5月31日～6月6日は禁煙週間です ～受動喫煙を防ごう～

たばこは、吸っている人だけでなく、他の人のたばこの煙を吸い込む「**受動喫煙**」によっても健康への悪影響があります。たばこを吸う人も吸わない人も、禁煙・分煙について考えましょう。

たばこの煙は体にどんな影響を与えるの？



たばこの煙に含まれる有害物質は約200種類。そのうち発がん性があるものは約40種類もあります。

▽すぐにあらわれる影響・目や喉の痛み、咳など

▽長期的な影響・がん、脳血管疾患、心筋梗塞、動脈硬化、呼吸機能の低下など

▽妊婦・子どもへの影響・流産、早産、乳幼児突然死症候群、身体発育の低下、気管支喘息、アトピー性皮膚炎など

加熱式たばこも禁煙・分煙に配慮が必要です

加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて発がん性物質は少なくなりますが、ニコチンなどの有害物質は同程度含まれています。



また、たばこから立ち上る煙はなくても、吸った人が吐いた煙には有害物質が含まれています。(厚生労働省ホームページより)

受動喫煙対策、それで大丈夫？

▽空気清浄機や換気扇の近くで喫煙しても、有害物質を取り除くことはできません。

▽玄関先やベランダで喫煙しても、ドアや窓のすき間からたばこの煙は入ってきます。

▽髪の毛や衣類、床、壁、車のシートなどに付着するたばこの臭いにも有害物質が含まれています。

▽喫煙後30～40分間は、吐く息に有害物質が含まれています。



受動喫煙から子どもたちを守ろう！

家庭や地域では「未成年者の前では吸わない、吸わせない」環境づくりが大切です。子どもたちをたばこの害から守り、将来の喫煙者を増やさないためにも、周囲の大人が配慮しましょう。

公共施設の禁煙・分煙実施状況は？

昨年度の調査では、市内の公共施設の禁煙・分煙実施率は92・4%でした。

ただ、施設内禁煙をしても、喫煙所から室内に煙が流れ、分煙基準に満たない施設などもあります。喫煙所を設ける際は、煙の流れにも配慮しましょう。

出入り口付近に反血がある
と、たばこの煙や臭いが施設の中まで入ってくるのよわ。

そうそう。前を通るときにも煙を吸い込んでしまうし…。

嫌よね



受動喫煙防止に配慮したお店があります！

新潟県は、積極的に禁煙・分煙対策に取り組む店舗を、「健康づくり支援店」（禁煙・分煙対策部門）として登録しています。

登録店舗など、詳しくは <http://kenko.pref.niigata.lg.jp/search/> をご覧ください。

お店の登録も市内でもい



禁煙を諦めていませんか？

「禁煙したいけど、自分の意思ではやめられない」それはニコチンの持つ強い依存性が原因です。

市内では、次の医療機関で禁煙治療を受けることができます。(五十音順)

▽北村医院 (城内1) ☎ 82・7212

▽山本医院 (桜町(上)) ☎ 81・7717

まずは専門医に相談しましょう！



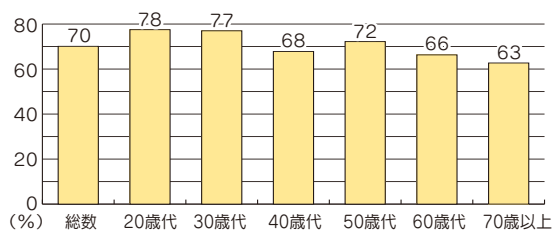
はじめよう！運動習慣

平成30年1～3月に「平成29年度健康意識づくり調査」を実施しました。(回答者数：1,443人) その結果と、健康づくりにおすすめの活動を紹介します。



Q1 あなたは健康ですか？

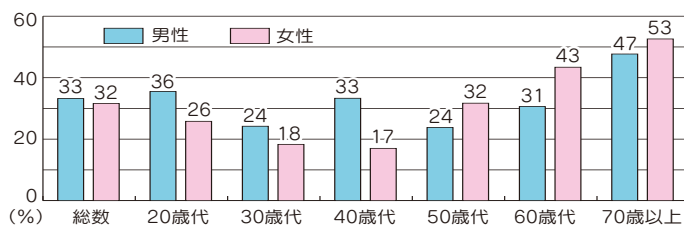
「自分が健康だと感じている人」の割合は全体の70%で、平成25年度の前回調査よりやや減少しました。この割合は年代が上がるにつれて減少する傾向が見られます。



Q2 運動習慣はありますか？

「週1日以上運動している人」の割合は約32%で、前回よりやや増えました。性別・年齢階層別に見ると、男女とも一番多い年代は70歳以上で約50%です。

しかし、男性は30歳代と50歳代で30%を下回り、女性は30歳代と40歳代で20%を下回りました。



Q3 運動に期待することは？



- 第1位：健康維持 …………… 70%
 - 第2位：運動不足解消 …………… 57%
 - 第3位：ストレス解消 …………… 44%
 - 第4位：美容・肥満解消 …………… 31%
 - 第5位：自分の時間を楽しむ …………… 20%
- (複数回答)

この順番は男女とも同じでした。

健康の3種の神器



「体重計」「血圧計」「歩数計」の3種類の測定器を生活に取り入れ、健康の保持・増進をはかりましょう。

昨年度のおぢや健康こいこい教室で、「歩数計」を活用した取組を実践した結果、運動習慣の継続につながりました。「歩数計を使用することで、運動量の見える化ができて励みになりました」という声が多くありました。

運動不足のあなたにおすすめしたい、2つの活動を紹介します！

おすすめ 健康こいこいポイント事業 その1 「おぢや健康こいこい教室」



「参加しやすい」「参加すると楽しい」「参加すると健康になる」の3点を目標に、7月から週1回、ストレッチなどを中心とした「おぢや健康こいこい教室」を開始予定です。また、教室への参加や毎日の健康目標達成でポイントをためると、特典を受けることができます。詳細は今後、広報おぢやでお知らせします。

今まで未実施の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。

■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)



おすすめ 町内保健推進員 その2 自主活動

各町内の保健推進員が健康づくりの地区活動として、健康講座などを年1回開催します。

昨年度は健康体操やヨガ、ロコモ予防教室などを実施し、好評でした。

お誘い合わせのうえ、ぜひ参加ください。



オヂトーーーク 小千谷の未来はボクのもの

自分と違う環境で活躍している地域の大学生や社会人の先輩と、地元や学校、進路、家族のことなどについて語り合いませんか。今後の高校生活や進路に向けて、ヒントが見つかるかもしれません。

- 日時／6月17日(日)午前10時～午後4時
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 対象／市内在住または在学の高校生
- 参加無料

- 申込締切／6月8日(金)
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111
- 1 ☎82・91112 ☎syon
- gai-sk@city.ojya.niigata.jp



社会人の先輩が自身の体験談を話してくれました

「おぢや未来座」として開催した昨年度は、19人の高校生が参加しました

壮年野球大会代表者会議の開催日変更のお知らせ

広報おぢや4月25日号13ページに掲載の「壮年野球大会」について、代表者会議の開催日が変更となりました。

- 【変更前】5月23日(水) ↓ 【変更後】5月24日(木)
- 問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

障がい者就労施設の製品などをご利用ください

障がいのある方の自立を支援するため、障がい者就労施設取扱製品などの購入・利用にご協力をお願いします。

市内の障がい者就労施設

施設名	問い合わせ
小千谷市障害者支援センターさつき工房	☎82・0403
障がい者支援センターひかり工房	☎82・0790
障がい者支援センターひだまり工房	☎86・8090
ワークセンター小千谷さくら	☎81・6400



○市役所の取り組み

- 取り扱っている製品
- ▽お茶(ペットボトル)
- ▽トイレットペーパー
- ▽雑巾など
- 受託している作業
- ▽市指定ごみ袋の販売
- ▽宛て名シール貼り
- ▽清掃
- ▽草取りなど



ひだまり工房／縫製の様子

さつき工房／六角椅子

小千谷さくら／炭シューキーパー

ひかり工房／雑巾、入浴剤

- 障がい者就労施設からの物品などの調達方針を定め、市の全ての組織で優先的な物品の購入に努めています。
- ▽平成30年度の調達目標……………290万円
- ▽平成28年度の調達実績……………276万7434円
- 問い合わせ／社会福祉障がい福祉係 ☎83・3517

おぢや男女共同参画プラン 推進懇談会委員を公募します

おぢや男女共同参画プランの推進について、市民のみなさんのご意見を反映するため、懇談会の市民委員を公募します。



- 募集人数／5人程度(委員総数：15人)
- 任期／6月1日～2020年3月31日
- 内容／年1～2回程度、平日の日に開催される懇談会に出席いただき、男女共同参画推進のためのご意見をいただきます。
- 謝礼／懇談会に出席した場合には、謝礼をお支払いします。

- 応募資格／次の2要件を満たしている方
- ▽小千谷市に住所を有する20歳以上の方で、男女共同参画の推進に関心のある方
- ▽市税などを滞納していない方

- 応募方法／応募申込書に必要事項を記入し、提出してください。応募申込書は市民生活課市民会館、総合体育館、わんパーク、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターにあるほか、ホームページからもダウンロードできます。
- 応募締切／5月25日(金)

- 選考結果の通知／応募申込書により審査のうえ、5月末日までに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／市民生活課生活安全係

- ☎83・3516 ☎83・4160 ☎shimin-sa@city.ojya.niigata.jp

総合支援学校 スポーツフェスタ開催!

どなたでも参観できます。児童・生徒、保護者、会場のみなさんと一緒に行う競技もあります。ぜひお越しください。

■日時／5月26日(土)午前9時20分～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■申込不要

■問い合わせ／総合支援学校 ☎82・1878



初心者弓道教室

弓道を始めてみませんか。楽しみながら基本を学べます。

■日時／6月2日～8月28日(8月4日・11日・14日・25日を除く毎週火・土曜日、全22回)午後6時30分～9時30分

■会場／総合体育館弓道場

■対象／中学生以上(保護者と一緒に参加の場合、小学校5・6年生も可)

■定員／10人

■参加料／500円(テキスト代など)

■申込・問い合わせ／小千谷弓道会(担当:宮川) ☎82・8044

第31回東小千谷健康ウォーク 参加者募集

■日時／6月3日(日)

▽受付:午前9時～

▽出発:午前10時



■受付会場／ホットプラザ前

■コース／ホットプラザ↓信濃川右岸堤防↓旭橋↓日吉遊歩道↓山本↓第一調整池↓第二調整池↓おぢゃくる↓山本山大橋↓ホットプラザ(約12km)

■参加料／500円(3歳以下無料、当日参加600円)

■申込方法／5月30日(水)までに参加料を添えてホットプラザへお申し込みください。

■その他

▽荒天の場合は中止となります。

▽不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。

▽おぢゃくるで豚汁、かき氷のサービスがあります。

▽小学4年生以下は、保護者の同伴をお願いします。

■問い合わせ／

東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局(ホットプラザ内) ☎

82・8510



ユニバーサルスポーツ交流大会 参加者募集

障がいのある方もない方も、子どもからお年寄りまで、みんなで楽しめるスポーツ交流大会を開催します。パラリンピック種目の「ボッチャ」を行います。

■日時／6月16日(土)午前10時～午後0時30分(受付:午前9時30分)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■参加無料

■服装／動きやすい服装

■持ち物／内履き

■申込締切／6月4日(月)

■申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

7 ☎83・0078 syougai-sp@city.ojya.niigata.jp



菊苗交換会・講習会

大菊三枝(天地人)姿作りと肥料の施し方について、講習会を開催します。

■日時／5月26日(土)午後1時30分～

■会場／市民会館1階ホワイエ

■その他／菊苗を1本100円でお分けします。

■問い合わせ／小千谷菊花愛好会(会長:渡辺勇一) ☎82・7238

赤十字活動にご協力を

日本赤十字社の活動は、支援者の方々からいただく協力で成り立っています。

日本赤十字社では毎年5月を「赤十字運動月間」とし、活動資金のご協力をお願いしています。ご協力は任意です。

■対象／協力を納めていただける個人

■協力金／1世帯あたり500円以上

■納入方法／各世帯に配布される協力金納入封筒に協力金を入れ、町内会へ提出してください。(一括納入町内以外)

参加無料!健康づくり100日実践運動

健康な体づくりのために、運動を継続的に行いましょう。

■参加方法／総合体育館に記録カードがあります。時間・回数に関わらず、運動を実践した日で1マス塗りつぶします。全て塗りつぶし100日運動を達成したら、記録カードを総合体育館へ提出してください。

■達成特典／100日達成ごとに認定カードを交付し、1000日達成ごとに記念品と賞状をお渡しします。

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

■主な活動

▽日本赤十字社:災害救援や血液事業、小学校の新人学児童への交通安全帽の配布、火災や水害に遭われた方への救

援物資と災害見舞金の贈呈など

▽各奉仕団:救急員養成講習や防災訓練

▽青少年赤十字加盟校:環境美化活動(清掃活動、花植えなど)や地域ボランティア活動(資源物回収など)

■問い合わせ／日本赤十字社小千谷市区(事務局:社会福祉課

障がい福祉係) ☎83・3517



子育てイベント・相談

子育て講座

「入園についてのお話Q&A」

保育園・認定こども園への入園手続きの手順などをわかりやすくお話しします。

■日時／6月8日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■講師／社会福祉課職員

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■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)



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ことで心配なこと、気になることなどが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／6月12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／6月8日(金)



■申込・問い合わせ／わんパーク
☎81・7564

子育て講座

「生活習慣&トイレトレーニング」

健やかな成長に大切な生活習慣の整え方など、大事なポイントをわかりやすくお話しします。

■日時／6月22日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■講師／健康センター保健師

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■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)



感染症の予防と対策のお話し会

薬剤師がホームケアのポイントをお話しします。お子さんと一緒に聞いてみませんか。

■日時／6月28日(木)午前10時45分～11時15分

■会場／わんパーク

■参加無料・申込不要



子ども医療費助成の対象年齢を拡大します

7月1日から子ども医療費助成(入院・通院)の対象年齢を18歳(高校卒業相当年齢)までに拡大します。

新たに対象となるみなさんには、申請手続きの案内を5月下旬に送付しますので、指定された期日までに手続きをしてください。

対象

現在

中学校卒業まで



7月診療分から

高校卒業(18歳に達する年度の3月末日)まで



※高校生相当年齢で在宅の方、就労している方なども対象です。

■一部負担額(みなさんが医療機関で支払う金額)

▽医療費

▼通院…1日530円(1か月4回まで。5回目以降は無料)

▼入院…1日1200円

▽訪問看護費…1日250円

■助成額(市が負担する金額)／医療費の自己負担額(保険診療分)から一部負担額を差し引いた額

※医療機関に通院などをする場合、お子さんの健康保険証・子ども医療費受給者証を医療機関の窓口提示することで、一部負担額までの負担になります。(県外の医療機関を受診する場合など、例外があります)

※他の助成制度(ひとり親家庭等医療助成事業、重度心身障害者医療費助成事業)や生活保護を受けているお子さんは対象になりません。

■申請に必要なもの

▽お子さんの健康保険証

▽印鑑

■申請・問い合わせ／健康センター予

防係☎83・3640



今月の **キッズフォト**



△船岡公園桜まつりにて
星野 丈くん (1歳11か月)
 ママより♪
 踊ったり歌ったりすることが大好きな丈くん。名前のおり、心身ともに丈夫な子に育って、将来は好きなことを見つけてね。



市保育園主催

なかよしコンサート



音楽とマジックという異色の組み合わせで国内外で活動している、大友剛さんがやってきます。絵本から生まれた歌や音楽の演奏とマジックで、楽しいひと時を過ごしましょう。

■日時／6月2日(土)午前10時30分～11時30分

■会場／市民会館大ホール

■問い合わせ

▷各市立保育園

▷社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517



昨年度の様子

まちのうごき (4月27日現在)

人口と世帯 () 内は前月比	
男	17,830人 (－ 2人)
女	18,156人 (－ 7人)
合計	35,986人 (－ 9人)
世帯数	12,767世帯 (+23世帯)

異動	
出生	16人
死亡	40人
転入	81人
転出	66人



出張消費生活相談室

身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売、商品やサービスなど、消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問について、解決のためのお手伝いをします。

■日時／5月26日(土)午前9時30分～正午 (受付：午前11時30分まで)

■会場／サンラックおぢや

■相談無料・申込不要※直接会場へお越しください。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3516

6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～、午後に開催の場合：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30年1月生まれ	6月 7日(木)	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29年7月生まれ	6月 6日(水)	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とブックスタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成28年11月生まれ	6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28年5月生まれ	6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27年5月生まれ	6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 白身魚の彩り野菜ソース



Memo

白身魚は低脂肪・高たんぱくな食材です。野菜ソースはトマトの酸味やうま味を活かし、塩分控えめです。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー168kcal
- ▷たんぱく質17.5g
- ▷脂質13.6g
- ▷炭水化物5.3g
- ▷食塩相当量1.0g

<材料> (4人分)

- 白身魚 ……4切れ
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 小麦粉 ……適量
- オリーブオイル ……適量
- にんにく ……1/2片

【野菜ソース】

- トマト ……1個
- きゅうり ……1本
- たまねぎ ……1/4個
- A { レモン果汁または酢 ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1

<作り方>

- ① トマトは1cm角、きゅうり、たまねぎは粗みじん切りにし、Aで和えて野菜ソースを作る。
- ② 白身魚はキッチンペーパーで水気を抑え、両面に塩・こしょうを振り、小麦粉を軽くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル、すりおろしたにんにくを熱し、中火で両面を焼く。
- ④ ③を皿に盛り、①の野菜ソースをかける。

<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 / 5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

山本山周辺を歩く「こみちウォーク」で、片道を歩くのにかかる時間は次のうちどれでしょう。(ヒントは3ページ!)

- ① 約1時間30分
- ② 約1時間50分
- ③ 約2時間10分

4月号の答えは②でした。



正解者の中から抽選で3人に「ちちみの里利用券」をプレゼント! 広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 セントラルホール翼

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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求) について

無料個別相談会 を行います。

5/26(土) メッセピア(燕三条地場産センター) 5階ミーティングルーム

5/27(日) サンライフ長岡 第4会議室

6/2(土) 柏崎市文化会館アルフォーレ 小会議室

6/3(日) 上越市市民プラザ 2階 第八会議室

対象者 昭和16年7月2日~ 昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円~ 3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

完全予約制 ☎ **0120-013-621**

(ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00

個別相談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

弁護士 井藤 士 貴 用

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にお電話ください

弁護士法人 弁護士 妻庭 亨「あいほこういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福慶ビル6-A TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/ 【営業時間】平日 9:00~18:00

編集室 今年も桜を求め市内を回りました。詳しくは本誌4ページや市ホームページをご覧ください。おすすめの桜スポットがありましたら、クイズ応募はがきなどで教えてください。来年取材します。困