



## ●今月の主な内容

- おぢやまつり ..... 2 ~ 5
- 中学生非核平和推進研修報告 ..... 6 ~ 7
- 総合支援学校の校章デザイン募集 ..... 8
- 新潟県自殺予防対策推進宣言 ..... 12 ~ 13
- 指定ごみ袋に絵を追加します ..... 14
- 下水道の日 ..... 15
- お知らせ・健診日程 ..... 16 ~ 20

## 宝物、見つけた！

### おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり

8月24日(土)の「おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり」では、会場のサンプラザ駐車場に出現した大きな雪山で「雪山たからさがしゲーム」が行われ、おおぜいの子どもたちが我先にと宝物を探していました。



# まつり

8月23日(金)～25日(日)、  
おちやまつりが盛大に開  
催されました。  
今年も恒例の「からく  
り万灯」や「万灯みこし」  
などが登場し、市内をパ  
レードしました。



シマリス“チップ”

旭町町内会



リラックマ

上ノ山町内会



メロンパンナちゃん

越後おちや農業協同組合

小千谷の街中を  
華やかに  
鮮やかに  
照らし出した  
からくり万灯・  
万灯みこし



# おぢや

また、24日(土)の大花火大会では、市民総参加超ワイドベスピアス大スターメインなどが夜空を彩り、おおぜいの観客を魅了しました。



ビクティニ

千谷川町内会



アントン&アントニーさん  
～BBQが止まらない!～

東山志天会



鉄工電子だ!  
アイアンマンだ!!

小千谷鉄工電子協同組合



エージェントP

元中子町内会



「小千谷でございます！家族の絆、市民の絆 サザエさん」

小千谷市職員互助会



ドラゴンボールZ 孫悟空

吉谷一心会



船岡マッスルなめこ

船岡町内会



黄金なめこ

山谷坪野子供会



本町回り灯籠

本町町内会



ワンピース・フランキー

木津町内会



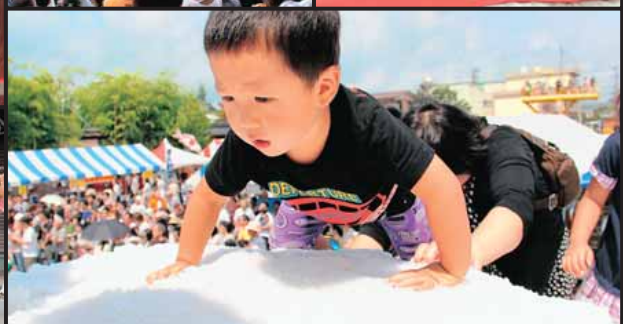
きゃりーぱみゅぱみゅ

東栄町内会



マツコデラックス

小千谷市勤労青少年ホーム  
利用者協議会



平成白蛇  
平成町内会



すさのおのみこと やまた おろち  
素盞鳴尊と八岐の大蛇  
城内町内会



若葉巴龍  
若葉會



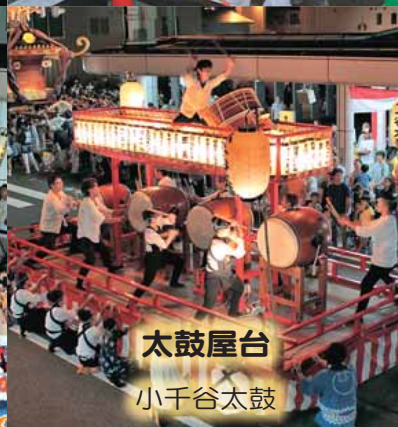
ドラえもん  
土川有志会



万灯みこし  
夢人會



万灯みこし  
四社会



太鼓屋台  
小千谷太鼓



超サイヤ人 孫悟空  
平沢町内会

# 私たちの広島体験記



小千谷市は、平成4年に非核平和都市宣言を行い、毎年、広島平和記念式典に中学生の代表を派遣しています。広島を見てきた中学生たちの体験記を紹介します。

## 被爆体験記朗読会について

小千谷中学校 佐藤 健人



今回の研修で特に印象に残ったことは、被爆体験記朗読会です。

朗読会では、被爆者の方々が書かれた被爆体験記と原爆詩という原爆についての詩をボ

ランティアのみなさんが朗読してくれました。

被爆体験記では、原爆の爆発の瞬間や爆発直後の様子、人々が逃げる様子など細かい所まで詳しく描かれていて、爆発直後の悲惨な様子が目に浮かぶようでした。

原爆詩では、小さい子どもが作った詩から大人が作ったものまでいろいろな詩がありました。その中でも、「息子よ」という詩がとても印象に残りました。被爆して、血だ

## 伝えゆく義務

東小千谷中学校 廣井 楓也



今から68年前の8月6日午前8時15分。いつもと変わらない朝、その瞬間、

広島は町は破壊されてしまいました。たった1発の原子爆弾によって…。

僕らで帰ってきた息子を見た母親の気持ちを書いた詩でした。ただ弱っていく息子に何もしてやれない虚しさや悔しさが強く心に残りました。

このような体験記や詩などを聴いて、原爆の恐ろしさは熱線や爆風、放射線、後遺症だけでなく、人の心を深く傷つけ、破壊していくことなのだと思えました。



また、被爆者の方々が高齢になり年々少なくなっている

に聞くことが大切だと感じました。

研修で体験したように、体験記や詩などを文章にして残していくこと、そして、朗読会などで若い世代に伝えていくことが大切だと感じました。

僕ら、研修に行く前、原爆はおろか戦争についてもよく知りませんでした。戦争について知る機会といえど、社会の教科書くらいでした。そこに書いてあることは、年号や人名や地名などがほとんどで、戦争の悲惨さについては、一言二言で締めくくられています。

しかし、広島は、教科書よりも鮮明に戦争を覚えてくれました。資料の中には、知りたくなかったようなむごいものもたくさんありました。その一つひとつが僕に訴えかけたのは、『戦争を忘れるな！』というメッセージです。世界中に核弾頭が2万発近くも潜む中、一人ひとりが戦争について、平和について考えることは絶対に必要だと感じました。

研修を終え、家に帰ると88歳の曾祖父が迎えてくれました。広島に行ってきたことを話すと、曾祖父が知る戦争のことを教えてくれました。今、戦争の体験者の高齢化が進み、被爆者の平均年齢も78歳を超えたそうです。僕にできることは、この研修で見聞きし、感じたことを後世に伝えていくことです。先人たちがそうしてきたように、僕も自分なりに平和な世界を目指して頑張ります。

## 平和記念式典に参加して

千田中学校 和田 重輝



広島平和記念式典の中で印象に残ったことは、広島市長の話です。その中で、

原爆の被害を受けた人が「健康が欲しい。人並みの健康をください。」と何度も涙していたという話がありました。その話を聴いて、原爆は何の罪もない人々を苦しめ、当たり前前の生活さえも奪ってしまふ恐ろしいものだと思えてきました。そして、今、自分たちが健康に生きていることにも感謝しなければならぬと思いました。

世界では、まだ核兵器の開発が行われたり戦争が起きたりしています。このよくなことをなくすためにはどうしたらいいのか。それは、原爆の恐怖や平和の大切さなどをみんなが知ることから始まると思います。それをみんなに伝え、平和な世の中を創っていくことで68年前の出



来事を現代に生かしていくことができると思います。68年前に起きたこの出来事をただの歴史上の一つの出来事として捉えてほしくありません。何の罪もない人々の日常を奪い去ってしまった原爆の悲劇を二度と繰り返してはいけません。僕が今回、広島で聴いてきた原爆の恐怖を学校の人々に伝えることが未来の平和につながるのだと思います。過去は消せません。未来に同じ過ちを繰り返さぬよう、この体験を伝えることに全力を尽くしたいと思います。

## 平和記念公園

南中学校 羽鳥 つらら



私たちは、3日間の研修の中で何度か平和記念公園に足を運ぶ機会がありました。

平和記念公園は外から見れば、68年前に原子爆弾が落とされたとは思えないほど緑豊かな公園でした。しかし、中へ入ってみると原爆の爪痕がはっきりと残されていました。原爆ドーム、原爆死没者慰霊碑、原爆の子の像、公園のあちこちにある数々の銅像、どれも原子爆弾の恐怖を物語っていました。

その中でも原爆ドームはやはり一番印象的でした。文章や写真では見ることでできない生々しさを実際に見たような気

分になり衝撃的でした。

さらに、平和記念公園の中央には原爆の灯という炎がありました。この炎は世界から原子爆弾が消える日まで燃え続けます。その話を聴いて実際に見たときは感動しました。

それらを見て私は、68年前の悲劇からの復興の結果と一緒に、もう二度とその悲劇を起こさないために未来へ伝えようとする現地の方の強い思いを感じました。

広島研修に行ってきた、行く前よりも原子爆弾というものへの関心が高まりました。また、平和・命についても改めて考えることができました。原子爆弾が世からなくなるよう、そして平和な世界を実現できるよう、今、私たちがができることをしていきたいです。

## 原爆の恐ろしさ

片貝中学校 安達 杏樹



広島平和記念資料館を見学し、私は原爆の恐ろしさを強く感じました。資料

館には、原爆が投下された時に着ていた服や所持品など、多くのものが展示してありました。その一つひとつが焼けこげていたり、ボロボロになったりして、これだけ危険なものを戦争で使うのはとてもひどいと思いました。見学して

最も印象に残ったのが当時の人々を再現した人形です。水を求めて苦しみ、皮膚がただれている人などを見ると、おおぜいの人が辛い思いをしていたことが分かり、ショックを受けました。

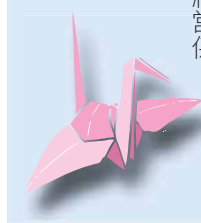
資料館の最後には地面に新しい草が生えている写真が飾られていました。それは、「広島が復興している光」だと書いてありました。私はそれを見て、辛い思いをしても、みんなで支え合い、頑張っていた広島の人々にとってはとてもうれしいものだったと思いました。

私は今回の広島への研修で、核兵器の恐ろしさを改めて知りました。しかし、世界には核兵器を保持している国があります。また、日本でも放射能の問題で困っている人がいます。核兵器はとても危険なもので、生きていくうえでまったく必要のないものです。世界から核兵器がなくなるといいと思います。原子爆弾の危険さを実際に知る人が減っていく今、私たちが今回学んだことをさらに詳しく知り、おおぜいの人に伝えなければいけないと思います。

## 問い合わせ

企画政策課企画経営係

83・3507



## 大雨災害義援金にご協力ください

日本赤十字社小千谷市地区では、岩手県、



秋田県で発生した大雨により被災されたみなさんに対する義援金の受付をそれぞれ開始しました。

### ■義援金の名称／

▽岩手県平成25年豪雨・大雨災害義援金  
▽秋田県大雨災害義援金

■受付期限／9月30日(月)まで

■郵便振替での受付／ゆうちょ銀行・郵便局

※受領証を希望される場合は、「受領証希望」と通信欄に明記してください。

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での振替手数料は免除されます。(ATMは不可)

## 「岩手県平成25年豪雨・大雨災害義援金」

▽口座番号…02290101773

▽口座名義…日赤岩手県支部岩手県豪雨

・大雨災害義援金

▽通信欄に「岩手県大雨災害」と明記する。

## 「秋田県大雨災害義援金」

▽口座番号…02200131709

▽口座名義…日赤秋田県支部秋田県大雨

災害義援金

▽通信欄に「秋田県大雨災害」と明記する。

■募金箱での受付／社会福祉課、市民生活課の窓口に募金箱を設置しています。

※受領証を希望される場合は、社会福祉課に設置の募金箱をご利用ください。

■問い合わせ／社会福祉課福祉係 ☎83・3517

## 統合新病院の名称が決定

公益財団法人小千谷総合病院と厚生連魚沼病院の統合再編に伴う新病院の病院名が決定しましたのでお知らせします。

なお、統合再編整備基本構想では開院目標を平成28年4月としていましたが、各種法手続きに基づく許認可スケジュールなどを再検討した結果、見直すこととなりました。

■新病院の名称／

新潟県厚生農業協同組合連合会  
小千谷総合病院

■開院時期(予定)／平成28年10月

■問い合わせ／総務課病院統合支援室 ☎83-1880



△8月30日(金)に行われた臨時記者会見の様子

## 総合支援学校の校章デザインを募集します

小千谷市立総合支援学校が平成26年4月に開校します。よりおおぜいの市民から親しみを持ってもらうため、学校のシンボルである校章のデザインを、市民のみなさんから広く募集します。

■応募締切／9月30日(月)

■応募資格／小千谷市の住民であり、総合支援学校に関心のある方

■応募方法／指定の応募用紙に、校章のデザインを描いたもの(色付け可)を1作品として、応募者の住所、氏名、電話番号、性別、年齢、校章デザインの簡単な説明を明記のうえ、応募してください。

■応募用紙設置場所／▷市役所(学校教育課)▷総合体育館▷市民会館▷片貝総合センター▷東山・岩沢・真人・川井住民センター

※上記設置場所のほか、市ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> からダウンロードできます。

■選考方法／応募締め切り後、1次、2次(最終)審査により選考します。選考された方には、こちらから通知します。なお、最優秀賞(1点)、優秀賞(1点)、佳作(3点程度)の方には記念品を進呈します。

■注意事項／

▷応募用紙1枚につき1作品とし、デザインは自作、未発表のものに限ります。なお、応募された作品は返却しません。

▷デザインに色付けする場合は、4色以内の原色に限ります。採用されたデザインを補作することがあります。

▷採用された校章のデザインは、校旗にも使用します。

▷応募に際して記入した個人情報については、本事業に関わる目的以外に使用しません。

▷応募されたデザインに属する権利・著作権は小千谷市に帰属します。

■応募・問い合わせ／学校教育課学事係 ☎83-3519

NO. <input type="text"/>		小千谷市立総合支援学校 校章デザイン 応募用紙	
応募者	住所	氏名	年齢
		性別	男・女
		電話番号	
NO. <input type="text"/> 小千谷市立総合支援学校 校章デザイン			
デザインの説明(簡潔に)			
※作品に当たっては、複製の応募資格を有していません。応募先: 小千谷市役所(4階) 学校教育課 学事係			

△応募用紙(見本)



# こんにちは！市長です

(77)



今年もまた、全国812市区の住みよさランキングが発表されました。まず、結果から申し上げますと、我が市の「実質的な」順位は全国で103番目、新潟県20市の中では2番目で、残念ながら、これまで続いた県内トップの座を譲ることになりました。

「実質的な」とことさら申し上げたのには理由があります。実は、発表された資料には、全国順位は143番目、新潟県内の市では4番目と書かれているのですが、評価に使われた統計数字の一つが実態とは異なっていることが分かりました。そこで、正しい数字を使うとどうなるか、資料を発行した会社に計算し直してもらったところ、先に述べたような順位となった訳です。ちなみに、今回県内で1番目になった市は柏崎市でした。

住みよさの評価の内容は、「安心度」「利便度」「快適度」「富裕度」「住居水準充実度」に大きく分けられています。当市は順位を上げた項目がある一方、安心度の部分が昨年度よりも落ちていて、これが総合評価を下げる原因となってしまいました。

安心度の評価基準の一つに、年間

の出生数があります。昨年の評価では平成22年度の実績値304人が使われましたが、今年の評価では平成23年度の実績値265人が使われていて、大きく減少しています。

当市では、保育所の入所待機児童が無いように努めるなど、いろいろな子育て支援策を進めています。それでも少子化傾向が続いているのが実情です。当市が置かれた社会的環境下での根本的な少子化対策を、しっかりと考えて行きたいと思えます。

(谷井 靖夫)



△元気いっぱい遊ぶ子どもたち。今後も、市民のみなさんが安心して子どもを産み、育てられる環境を整えていきます。

## 作ってみてね！この料理



### なすの酢じょうゆ炒め

#### <作り方>

- ① なすはへたをとって一口大の乱切りにし、ピーマンはへたと種を除いて一口大にちぎる。赤とうがらしは種をとる。
- ② 豚肉は塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を低温で熱し、なすを揚げる。
- ④ ③の油をあけて豚肉を炒め、肉の色が変わったらんにく、しょうが、赤とうがらし、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ なすを加え、混ぜ合わせたら材料Aの調味料を回しかけてサッと混ぜる。

#### 📌今月のワンポイント

旬の秋なすと、ビタミンB1たっぷりの豚肉が夏の暑さで弱った体に栄養を与えてくれます。ごはんが一層おいしく感じられます。

#### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー255kcal▷たんぱく質17.2g▷脂質15.3g▷塩分1.4g



#### <材料> (4人分)

- なす ..... 4個
- 豚肉小間 ..... 300g
- ピーマン ..... 2個
- んにくの薄切り ..... 1かけ分
- しょうがの千切り ..... 1かけ分
- 赤とうがらし ..... 2本
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- 揚げ油 ..... 適量
- 塩・こしょう ..... 少々
- A：酢、砂糖、しょうゆ ..... それぞれ大さじ2

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員 (健康センター内) ☎ 83-3640

8 / 2

### うつ病の方への寄り添い方を学びました



サンプラザでハートフルセミナー公開講座が行われ、指導精神対話士の坂尻他津子さんによる「疲れた心を解きほぐすうつ病の方への寄り添い方」と題した講演が行われました。

講座では、うつ病の方への接し方のトレーニングとして、2人1組になって「怖かった話」や「腹の立つた話」を1人が話し、もう1人が相手の話を傾聴し、共感して理解し、ほめる訓練をしました。参加者は、膝を交えるように寄り添って相手の話に聴き入り、あいづちやうなづきをして共感されていたようです。

8 / 3

### 折り紙が立体的なアートに変身



グリーンパークで、(社)新潟県建設業協会小千谷支部主催による「みんなで作ろう折り紙建築教室」が開催されました。折り紙建築とは、1枚の折り紙から建築物や風景、動物などのさまざまな造形物を作り出し、立体的に飛び出させるものです。

教室に参加した親子連れなど約40人は、講師の木原隆明さんの説明を受けながら、始めから切れ目が入っているものを折ったり、はさみやのりを使って家や実在する建物などを作りました。子どもたちは、自分の手で作り上げた折り紙建築の作品を嬉しそうに眺めていました。

8 / 5~6

### キャンプをしながら楽しく防災体験



さまざまな防災体験学習などを通じて、災害に負けない心を身につけてもらうため、「おぢや防災体験キャンプ」が楽集館グラウンドで行われました。

1日目は消火器の使い方や学んだり、班ごとに分かれてテントの設営をしました。夕食は災害用カマドベントンを使ってご飯を炊き、カレーライスを作りました。2日目は、朝食に防災食を食べた後、楽集館2階にあるそなえ館で、震災被害などに対する防災対策を学習しました。就寝時には、あいにくの雨のため、テントから楽集館内に避難するといったハプニングがあったものの、参加した子どもたちは充実した時間を過ごせたようです。

8 / 10

### パワーあふれる力士たちのぶつかり合い



片貝の浅原神社相撲場でしんがわ鍛山部屋朝稽古が行われ、朝早くからおおぜいの方が会場を訪れました。

鍛山親方は突っ張りて人気を博した元関脇の寺尾で、土俵上では部屋頭の豊真将関をはじめ、弟子たちによる迫力ある稽古が見られました。また、新潟県立海洋高校の相撲部も稽古に参加し、鍛山部屋の力士たちの胸を借りて稽古に励んでいました。高校生が部屋所属の力士を倒した際には、観覧席から感嘆の声とともに拍手が送られていました。

## 中心街に位置するホテル



**朝食バイキング**  
**¥525**  
レストラン 様(2F)  
(AM7:00~9:00)  
どなた様もお気軽に  
団体様要予約

ビジネスホテル  
ニュープラザ



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

家をつくりつづけて58年  
今後ともよろしくご依頼申し上げます

## 丸山工務店

代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580  
川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379  
E-mail:maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp  
http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

有料広告掲載欄です

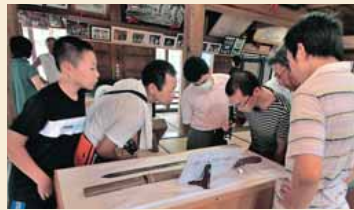


8 / 12

「食と農の直売市」開催

真人住民センター前駐車場で「食と農の直売市」が開かれました。これは、まっと活性化委員会が毎年お盆シーズンに合わせて開いているものです。

会場では、地元産の新鮮な夏野菜や真人とうふ、キムチなどが販売され、地元の方やお盆で帰省された方など、おおいのお客さんが購入していました。また時節柄、お盆用切花の人氣が高く、早々に品薄になっていました。



8 / 11

魚沼神社 年に一度の宝物公開

魚沼神社の宝物が一般公開され、今回は県指定文化財の「鯉」や「魚沼神社大般若経」、市指定文化財の「魚沼神社年中行事記」のほか、剣（天国の銘）が展示されました。

会場では、この宝物を管理されている方が訪れた方々に、幾度となく風水害などから守ってきたお話などをしてくださいました。

また、この日は、普段閉まっている国指定文化財の「魚沼神社阿弥陀堂」の内部も公開され、見学に訪れた方々は興味深そうに見入っていました。

8 / 19 子ども目線の復興検証

サンプラザで市内の小学5・6年生約100人が参加し、震災からの復興を考える「復興検証こどもワークショップ」が開催されました。

はじめに「小千谷の先輩の話」として、前小千谷市長の関広一さんと(有)農園ビギンの新谷梨恵子さんから、中越大地震時の体験談や市外から小千谷に人を呼び込む方法などを聴きました。

その後、先輩の話を参考にして各グループごとに、小千谷をよりよくするために取り組むことを書き出し、参加者全員で投票しました。投票の結果、「自分の命は自分で守る」、「困った時に助け合い、協力する」といった意見が上位となりました。

今回の参加児童は中越大地震当時の記憶はないようでしたが、先輩の体験談などを聴き、震災に対する認識を深めていました。

このワークショップの結果は、今後の復興推進委員会で取り上げる予定です。



8 / 16

「宇宙」に触れた 夏のひととき

市民会館で、小学生の親子を対象とした「夏休み夜のおはなし会」が行われ、今回のテーマである「宇宙」についての映像を鑑賞したほか、星座についての絵本をスライドで流しながら、図書館職員による読み語りが行われました。

その後は天体望遠鏡を使って天体観測が行われ、曇り空の中、月を観察することができました。肉眼ではうつすらとしか見ることのできないデコボコとした月の表面が

くつきり見えると、子どもだけでなく、大人も驚きの声を上げていました。残念ながらその他の星は見る事ができませんでしたが、子どもたちにとっては夏の思い出の一つになったのではないでしょう。

8 / 17

プロの選手に立ち向かえ!



総合体育館で市内の小学生を対象としたNHKジュニアバスケットボール教室が開催されました。講師として

てNHKバスケットボール解説者の東英樹さんと、新潟県のプロバスケットボールチーム「新潟アルビレックスBB」の佐藤公威選手、池田雄一選手を迎えて行われました。

教室では、講師のプレーをお手本にしたトレーニングが行われ、実戦にも通じる難易度の高い動きを学んでいました。

ゲーム形式の練習では、子どもたちは講師陣の背の高さに圧倒されながらも、なかには見事にシュートを決める子どもも現れ、観客席から拍手が送られていました。

# たった一人のあなたです たった一つの命です

自殺は国民一人ひとりの身近な問題です。家族や周囲の人々に深い悲しみをもたらし、社会全体にとっても大きな損失となります。全国の自殺者数は平成24年に3万人を下回りました。新潟県でもここ数年、自殺者数は減少傾向ですが、依然として年間600人を超え、平成24年は全国ワースト2位となりました。

このような状況から、新潟県では、県民の誰もが自殺に追い込まれることなく、いきいきと過ごせる社会の実現をめざし、県全体が一丸となって自殺予防に取り組むことを宣言しました。

## うつ病を疑うサイン ～まわりの人が気づく変化～

- 「眠れない」と口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良（身体の痛みやだるさ）の訴えが多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりすることが多くなった
- 集中力がなくなり、仕事の能率が悪くなった
- 遅刻、早退、欠勤が多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出などをしなくなった
- 新聞やテレビに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた

## あなたの行動が身近な人の命を救います

仕事や健康、うつ病や介護疲れなど、悩みの原因は人によって様々です。上記の「うつ病を疑うサイン」を参考に、身近な大切な人の「いつもと違う」変化に気づいてください。変化に気づいたら、「どうかした？」「よかったら話してみて」と声をかけてください。

## ここらの悩みを持つ人に 寄り添い支えるために

○うつ病は「誰にでもかかる可能性のある病気」  
心配や過労、ストレスが続くと、落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多

## ●身近な大切な人を守るキーワード



相談することも一つの方法です。

## ○うつ病は「治る病気」

うつ病は、脳のエネルギーが低下して、うまく働かなくなる病気であって、気持ちの持ちようが原因ではありません。低下した脳のエネルギーを回復させるには、休養と薬による治療が大切です。薬は主治医の先生の指示に従って飲みましょう。

## ○傾聴のポイント（左記）

傾聴とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくりと耳を傾ける姿勢を言います。急いで助言する必要はなく、相手のつらい気持ちを受け止めて「けっして一人ではない」とわかってもらうことが大切です。

## 傾聴のポイント

### ●受容

- ▷本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めましょう。
- ▷善悪の評価や助言は必要ありません。

### ●共感

相手の立場や気持ちをとみにしてみましよう。

### ●ひたすら本人の訴えや気持ちに 耳を傾ける

- ▷聴き役に徹することが大原則です。
- ▷話をそらす、訴えや気持ちを否定する、安易に励ます、社会的な価値観を押し付けることは控えましょう。
- ▷相手が黙り込んだ場合も、じっくり待ちましょう。
- ▷話を聴いたら、「たいへんだったね」「よく話をしてくれたね」とねぎらいの気持ちを言葉で伝えましょう。

<参考> 『みのがさないでこころのサイン』（筑波大学医学医療系 災害精神支援学 高橋祥友教授監修）

### 悩みや不眠の解消に 飲酒は禁物

アルコールはうつ状態を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。近年注目されているのは「うつ病」「自殺」の関連です。うつ病の人は、不眠の解消や落ち込んだ気分を和らげるためにアルコールを飲み、繰り返しすることでだんだんと飲酒量が増えてしまう傾向があります。アルコールの酔いは思考の幅を狭め、自殺を引き寄せます。

日本酒換算で1日2合半以上を毎日飲酒している場合は、自殺のリスクを高めることが明らかになっています。飲酒以外のストレス解消法を持ちましょう。

### 一人で悩まず 話を聴かせてください

県では、「新潟県こころの相談ダイヤル」を今年7月に開設しました。

■ **新潟県こころの相談ダイヤル**  
(無料)  
☎ 0570・783・025  
■ 受付時間／平日の午前8時30分～午後5時15分

また、「中越地域のちこころの支援センター」もご利用ください。本人の抱えている悩み・不安や、「何ができるのか、どこに相談してよいかわからない」などの家族の悩みについても一緒に考えます。支援センターや医療機関での面接

相談、自宅での訪問相談(要予約)、必要に応じて病院や専門窓口と一緒に訪問します。個人情報やプライバシーは厳守します。

### ◎中越地域のちこころの支援センター

☎ 88・0070  
■ 受付時間／平日の午前8時30分～午後5時15分  
■ 所在地／長岡市川崎町2711-1 (長岡保健所1階)

### ○その他の相談窓口

相談窓口	受付時間
健康センター ☎ 83・3640	祝日除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
長岡地域振興局健康福祉環境部 ☎ 33・4931	祝日除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
新潟県精神保健福祉センター ☎ 025・280・0113	祝日除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
新潟いのちの電話相談センター(長岡) ☎ 39・4343 フリーダイヤル ☎ 0120・738・556	24時間受付 ※毎月10日はフリーダイヤルで受け付けています。
いきる・ささえる相談窓口(自殺予防総合対策センター) URL: <a href="http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html">http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html</a> URL: <a href="http://kokoro.nhlw.go.jp/">http://kokoro.nhlw.go.jp/</a>	いきる・ささえる相談窓口(自殺予防総合対策センター)

## 救急の日・救急医療週間

9月9日(月)は「救急の日」、9月8日(日)～14日(土)は「救急医療週間」です。

### ■応急手当の講習会について

AED(自動体外式除細動器)は心臓が停止した傷病者に自動的に電気ショックを与えて救命する装置です。AEDの取り扱いも含め、日本赤十字社新潟県支部や消防署が応急処置の講習会を行っていますので、積極的に参加しましょう。

### ■医療機関の適切な受診について

近年、軽い症状でも夜間などの救急外来を受診される方が増え、重症患者への対応の遅れが懸念されています。また、医師やスタッフの負担も増えて、身近な地域の救急医療体制が維持できなくなるおそれもあります。引き続き救急医療を提供するためには、救急医療の適切適正な受診についてみなさんのご理解とご協力が不可欠ですので、次のことを心掛けて受診されるようお願いいたします。

### ○「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけのお医者さんなら、普段の体調や家族の様子、病歴なども知っている上で診察してもらえます。気軽に何でも相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心がけましょう。

### ○できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

昼間の診療時間内なら、医師だけでなく、十分な医療スタッフが揃っていますので、検査や投薬などもスムーズに受けられます。

### ○休日夜間急患センターなどを ご利用ください

休日や夜間で、比較的軽微な軽い方は、休日夜間救急センターなどを利用してください。

なお、入院や手術が必要な場合には、二次医療機関(救急医療を実施している地域の中核的な病院)・三次救急医療機関(高度救命救急センター、救命救急センター)と連携して診療していただけますので、ご安心ください。

※ケガや急病などで、緊急に病院に行く必要がある場合、軽微な重症か判断できない場合は、迷わず119番に通報し、救急車を要請してください。

### 初期の救急医療受け入れ先

施設名	診療科	診療時間
長岡休日・夜間急患診療所 ☎ 37・1199	内科	▽休日・午前9時～午後5時 ▽平日・午後7時～10時
長岡市西千手2-5-1	外科・小児科	休日・午前9時～午後5時
長岡市こども急患センター ☎ 86・5099	小児科	平日・午後7時～10時
長岡市西千手2-5-1	内科・小児科	日曜日・午前9時～午後1時 ▽午後1時～3時
小千谷総合病院 ☎ 83・3600	内科・小児科	日曜日・午前9時～午後1時 ▽午後1時～3時

※年末年始は診療時間の変更となる場合がありますので、各医療機関にご確認ください。

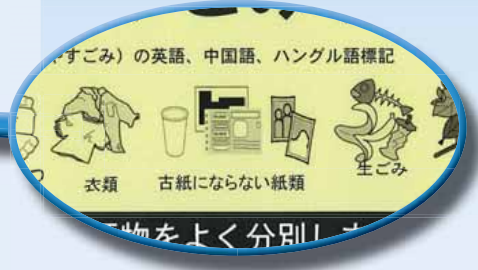
### ■問い合わせ

健康センター予防係 ☎ 83・3640

# 市指定ごみ袋に

# 絵

# を追加 します



現在の市指定ごみ袋に「袋に入れるごみの例」の絵を追加します。在庫がなくなったごみ袋から絵を追加したごみ袋になるため、販売店では9月下旬ごろから随時新しい市指定ごみ袋が販売されます。なお、これまでの市指定ごみ袋も今までどおり利用できます。

●問い合わせ  
市民生活課衛生  
施設係 83・3  
509



## 生ごみ処理機器の購入費を補助しています

家庭から出るごみの減量対策のひとつとして、市では生ごみ処理機器の購入費の一部を次のとおり補助しています。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／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
- ▽市内の販売店から処理機器を購入する方

▽処理機器を自宅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	1世帯につき2基以内	購入金額の1/2	30000円
電動生ごみ処理機	1世帯につき1基以内	円未満切り捨て	3万円

■申請・問い合わせ／市民生活課衛生施設係 83・3509



## 合併処理浄化槽設置補助金交付制度

きれいな水環境を守るため、合併処理浄化槽の設置を支援しています。

■補助の対象となる浄化槽／浄化槽整備区域（公共下水道区域・農業集落排水区域以外）の一般住宅に設置する処理対象人員10人以下の合併処理浄化槽

■対象となる経費と補助限度額／

○合併処理浄化槽本体の設置費用

浄化槽の種類	補助限度額
5人槽	47万5000円
7人槽	67万円
10人槽	96万3000円

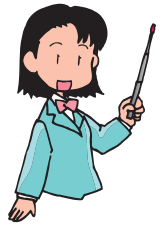
※便器、排水管、電気などの工事費は対象になりません。

○単独浄化槽の撤去費

浄化槽の種類	補助限度額
単独浄化槽	9万円

※単独浄化槽から合併浄化槽にする場合のみ。

■申請・問い合わせ／市民生活課環境対策係 83・3509



# 9月10日は 下水道の日



9月10日は下水道の日です。  
ふだん使用している下水道について考えてみませんか。

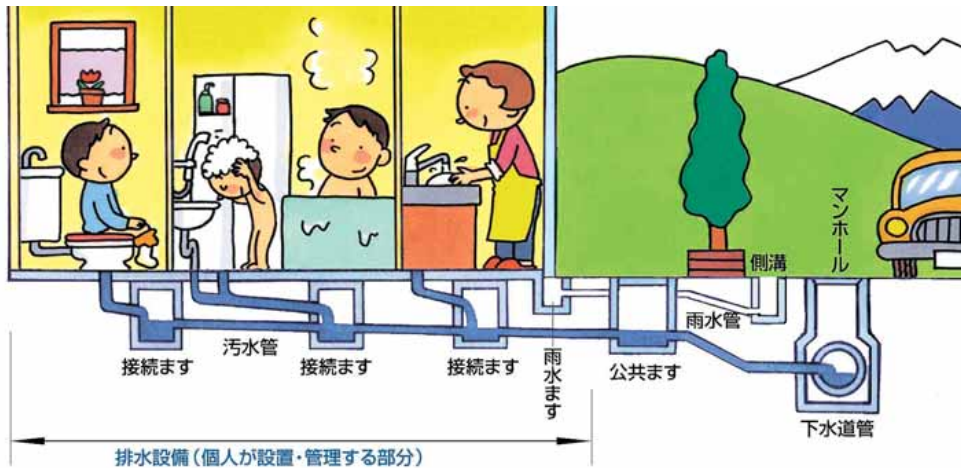
■問い合わせ／ガス水道局業務課宅  
内設備係・お客さま係 ☎82・41  
15

## 下水道のしくみ

下水道に接続しているお宅では、トイレ・風呂・台所などから出る生活排水は、各家庭の敷地内に埋設されている污水管を通じて、道路下に埋設されている下水道管へと流れていきます。(下図)

汚水は下水道管の中を流れて下水処理場へと運ばれ、そこできれいな水へと処理された後、河川へ放流されます。

下水道に接続すると、汚れた水が側溝や水路に溜まるのを防ぎ、害虫や悪臭がなくなるため、街が清潔になります。また、汚水処理・浄化槽管理の手間もなくなり、処理場できちんと浄化されることで、河川や海などの環境保全につながります。



## 下水道への接続をお願いします

下水道が使用できるようになった区域内にお住まいの方は、すみやかに下水道へ切り替えていただく必要があります。下水道の役割をご理解いただき、早期の接続工事をお願いします。

小千谷市の平成25年3月末現在の下水道接続率は90・8%です。

## まずは相談、指定工事店へ

下水道の接続工事ができるのは、小千谷市に登録した「小千谷市排水設備等指定工事店」だけです。指定工事店一覧が必要な方は、ガス水道局業務課までお問い合わせください。なお、指定工事店の一覧は市ホームページ <http://www.city.oiya.niigata.jp/> にも掲載しています。



## 低利融資制度のご活用を

市では下水道への接続工事費に対し、年利1・85%で100万円を限度とする融資制度を設けています。詳しくはガス水道局業務課お客さま係、または市内金融機関窓口までお問い合わせください。

## 下水道ご利用にあたってのお願い

ご家庭の台所などから油を流すと、下水道管の中で油が冷えて固まり、管が詰まってしまいます。

また、生ゴミ・野菜くず・毛髪類・トイレレットペーパー以外の紙・布などを流すと、ご家庭の排水管を



△タオルが絡まって停止した汚水ポンプ

詰まらせたり、その先の下水道管の汚水ポンプが故障したりする原因になります。灯油などの危険物は下水処理場の汚水処理能力を低下させ、大きな事故を引き起こす原因にもなります。

地域で暮らす私たちが安心安全な生活を送るために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



## グリース阻集器は清掃が必要です

冷えて固まった油により下水道管が詰まると、周辺住宅内に汚水が逆流したり、マンホールから汚水があふれ出たりする危険があります。また、下水道管の詰まりを解消するための高圧洗浄には、多額のコストがかかります。

これらを防ぐため、食堂や飲食店などには排水中の油を除去するための「グリース阻集器」の設置が義務付けられています。日常的に清掃を行わないと水質への効果がありません。1日に1回はバスケットの清掃を行い、固化して浮いている油を除去するなど、阻集器内の状態を点検し、必ず適切な清掃を行ってください。



△油で詰まったマンホール内

## ● ● ● ● ● 各種教室・大会参加者募集 ● ● ● ● ●

### 若返り健康教室（後期）

- 対象／市内に在住の概ね60歳以上の方
- 内容／肩こり・腰痛・転倒防止の体操など
- 講師／市スポーツ推進委員ほか
- 参加料／3,000円（1会場分）
- 申込／両会場とも9月25日(水)までに参加料を添えて総合体育館またはホットプラザ☎82-8510へ。
- その他／途中参加や、各会場の重複参加も可能です。

#### ○西小千谷会場

- 日時／10月3日～3月13日（休館日を除く毎週木曜日）午前10時～11時30分
- 会場／総合体育館サブアリーナ

#### ○東小千谷会場

- 日時／10月2日～3月12日（休館日を除く毎週水曜日）午前10時～11時30分
- 会場／東小千谷体育センター、ホットプラザ軽運動場

### ●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

### 「からだであそぼう！」親子運動教室

- 日時／10月22日～11月12日（毎週火曜日、計4回）午前10時30分～11時30分
  - 会場／総合体育館サブアリーナ（10月22日は軽運動場）
  - 対象／市内に在住・在勤の保護者とそのお子さん（2・3歳児）
  - 内容／親子で楽しむ幼児向け軽運動（ボール遊び、バランス運動、リズム遊びなど）
  - 講師／市スポーツ推進委員
  - 定員／25組※定員になり次第締め切ります。
  - 参加料／1組800円
  - 申込／9月17日(水)から受け付けを始めます。参加料を添えて総合体育館へ。
  - その他／保育ルーム（定員6人）を設置します。利用希望の方は参加申込とともに9月29日(日)までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。
- ※子ども1人につき1回300円。当日申込は受け付けません。

### 第36回小千谷トリム・ウォーキング大会

スポーツの秋！新しいウォーキングコースを歩いてさわやかな汗を流しませんか？

- 期日／10月13日(日)※健康福祉まつりと同日開催
- コース・出発時刻／白山運動公園～山谷（太田ダム）～総合体育館～白山運動公園
- ▷15kmコース：午前9時20分
- ▷10kmコース：午前9時30分
- 参加料／※カッコ内は当日申込の料金
- ▷大人：500円（700円）
- ▷小・中学生：300円（400円）
- ▷未就学児：無料
- 申込／10月12日(土)午後5時までに参加料を添えて総合体育館へ。市民会館、ホットプラザ、片貝総合センターでも10月10日(木)まで受け付けます。



△昨年の様子

売れる商品づくりを応援します

消費者の心をつかむ商品づくりのため、今ある商品をもっと磨き上げたい、目を引くパッケージにしたいなどと考えている食品製造業者を対象に、食とデザインの専門家による個別相談会を開催します。商品の磨き上げのチャンスです。ぜひご参加ください。

■日時／10月2日(水)午前11時～午後4時  
■会場／サンプラザ3階多目的ホール  
■講師／

▽食品全般担当…西原昌男さん（食のデザイン代表）

▽デザイン担当…山本敦さん（㈱ネオス代表取締役）

■定員／8社

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／9月20日(金)

■申込・問い合わせ／商工観光課商工振興係☎83・3512 [kanako@city.ojayanigata.jp](mailto:kanako@city.ojayanigata.jp)

igata.jp



△前回開催時の様子



## 小千谷学生寮見学ツアー

来年度、東京都内または近郊の学校へ進学を希望する男子学生と、その保護者を対象に小千谷学生寮見学ツアーを開催します。

- 日時／10月19日(土)
- ▷小千谷市役所集合・出発：午前7時
- ▷小千谷市役所到着予定：午後7時30分
- 行き先／小千谷学生寮
- 対象／本人または保護者が小千谷市の住民であり、平成26年4月から東京都内または近郊の大学・短大・専門学校などに通学を希望する男子学生とその保護者
- 定員／20人※定員になり次第締め切ります。
- 参加料／500円（昼食試食代含む）
- 内容／
  - ▷施設の紹介、見学、昼食（学生寮の食事を試食）
  - ▷自由散策（午後1時～4時）※周辺散策や進学を目指す学校までの通学路確認など
- 申込／参加料を添えて小千谷奨学会事務局（学校教育課学事係内）へ。なお、見学ツアー1週間前以降に参加を取り消した場合、参加料は返金できません。
- 申込締切／9月30日(月)
- 問い合わせ／学校教育課学事係 ☎83-3519



**所在地** 東京都杉並区井草4丁目16番23号  
☎03-3395-5905

**アクセス** JR高田馬場駅乗り換え、西武新宿線井荻駅から徒歩10分

**概要** 鉄筋コンクリート造3階建、学生室25部屋（冷暖房完備）、食堂、浴室、シャワー室、トイレ（各階水洗式）、洗濯場ほか

## 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・材料費のほかにホーム利用登録料1000円が必要です。定員まで随時受け付けます。

※各講座とも申込少数の場合、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は、材料費などをいただくことがあります。

※無断キャンセルはご遠慮ください。

■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

## ○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ませんか？

■日時／9月28日(土)、10月5日(土)・12日(土)（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／市内の低山

■講師／野澤弘明さん（小千谷ハイキングクラブ）

■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バックなど、両手が自由に使えるものに入れてお越しください。

## ○イシユタ・ヨガスクール4

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2日～30日（毎週水曜日、計5回）午後7時～8時15分

■会場／ホットプラザ2階軽運動場

■講師／小林麗さん（イシユタ・ヨガ認定インストラクター）

■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）

## 公的個人認証サービスの一時停止

システム切り替えのため、公的個人認証サービスの申請受付を一時停止します。

■迷惑をおかけしますが、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■受付停止日／9月20日(金)

■内容／受付停止期間中は公的個人認証に関する申請はすべて受付できません。インターネットの電子申告(e-Tax)に使用する住基カードの電子証明書について、新規申込や更新手続をご予定の方はご注意ください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

住宅・土地統計調査

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、昭和23年以来5年ごとに行われており、今回の調査で14回目です。全国で約350万世帯、小千谷市で約2000世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

■配布時期／9月下旬に調査対象となったお宅へ調査員が調査票を配布し、後日受け取りに伺います。

■調査内容／今回の調査では、近年において多様化している国民の居住形態や少子・高齢化などの社会・経済状況の変化を踏まえて、住宅の保有状況のほかに次の3点についても明らかにすることを目的としています。

- ①住生活を支える居住環境
- ②耐震性・防火性といった住宅性能水準の達成度や省エネルギー性能住宅
- ③土地の有効利用状況

■その他／今回の調査はインターネットでの回答も可能ですので、希望される方は、調査票配布時に調査員に申し出てくださいます。

■問い合わせ／総務課情報統計係  
83・3506



「子どもの人権」電話相談

新潟県人権擁護委員連合会では、人権擁護委員などが子どもの人権に関する電話相談を次のとおり受け付けます。気軽にご利用ください。

相談は無料で、事前予約の必要もありません。秘密は厳守されます。

■相談日時／

▽9月14日(土)・15日(日)：午前10時～午後5時

▽9月30日(月)～10月4日(金)：午前8時30分～午後7時

■相談受付／0120・007・110 (全国共通・フリーダイヤル)

■問い合わせ／新潟県方法務局長岡野 33・6901

秋の全国交通安全運動

■期間／9月21日(土)～30日(月)

■スローガン／

「夕暮れの 早めのライトで 防ぐ事故」

■運動の重点／

▽子どもと高齢者の交通事故防止

▽夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

▽すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

▽飲酒運転の根絶

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 83・3509



けいさつ相談窓口～9月11日は警察相談の日～

新潟県警察では、事件・事故のほか、困り事や悩み事などいろいろな相談を専門の相談員を配置して受け付けています。相談は無料で秘密は厳守されますので、一人でも悩まず気軽に相談ください。なお、110番は事件・事故の緊急通報用ですので、緊急時以外はご遠慮ください。

相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
小千谷警察署相談室 83・0110	警察業務(防犯、暴力、交通など)に関する困り事や悩み事の相談	午前9時～午後5時45分(土・日曜日、祝日を除く)
けいさつ相談室 025・283・9110 #9110 (携帯電話も可)	女性の相談員を配置して、性犯罪の被害や性的な嫌がらせなどの相談	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
女性被害110番 025・281・7890		
長岡少年サポートセンター 36・4970	少年の悩みや非行の相談	

第19回池ヶ原クロスカントリー大会

■日時／10月20日(日)

▽受付：午前8時～8時45分

▽開会式：午前9時

■会場／旧池ヶ原小学校

■競技種目／

クラス	男子(スター)ト時間	女子(スター)ト時間
小学校3年生以下	1km(午前9時30分)	1km(午前9時45分)
小学校4年生以上	2km(午前10時30分)	2km(午前10時10分)
中学・高校一般	5km(午前11時)	
高校・一般	10km(午前10時)	

■参加料／

▽小・中学生：500円

▽高校生・一般：1000円

※当日、受付で徴収します。

■表彰／各クラス6位まで

※参加人数によって変更することがあります。

ます。

■申込／指定の申込用紙に必要事項を記入し、雪蔵の里(FAX 81・78110)にファックスで申し込んでください。申込用紙・開催要項は、総合体育館などに置いてあります。その他詳細は、開催要項をご覧ください。

■申込締切／9月30日(月)必着

■問い合わせ／丸山 090・29

51・9098



■まちのうごき（8月31日現在）

人口と世帯数 ( )内は前月比		気象データ ※			消防本部出動状況		交通事故発生状況					
		25年8月	過去10年の平均		25年 1月～8月	24年 1月～8月	25年 1月～8月	24年 1月～8月				
男	18,867人(-5)	出生	23人	平均気温	25.8℃	26.0℃	火災	17件	17件	件数	74件	94件
女	19,324人(-34)	死亡	36人	最高気温	35.0℃	35.7℃				死者	0人	1人
合計	38,191人(-39)	転入	50人	最低気温	19.0℃	18.3℃	救急	987件	1040件	傷者	101人	115人
世帯数	12,740世帯(-12)	転出	74人	降水量月計	265.0mm	156.7mm						

※気象データは、小千谷市消防本部速報値です。(観測地：元中子)

ハッピーパパママ  
うぶごえ教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。

出産や子育てについて学んだり、参加者同士の話し合いで気軽に不安解消できる機会です。手作りスイーツもあります。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／10月24日(木)午前9時40分～11時45分(受付：午前9時30分～)

■会場／健康センター

■内容／助産師の講話と座談会、リラックス体操、スイーツタイムなど

※男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます。

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／10月21日(月)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

おぢゃれフェスタ2013

小千谷の魅力ある名物や産業を一堂に集めたイベント「おぢゃれフェスタ2013～広がれ、まちの元気!!」を開催します。

■日時／9月22日(日)午前10時～午後3時

■会場／総合体育館メインアリーナ、コミュニティ広場

■内容／

▷産業体験ブース：小千谷縮の試着、味噌作り体験、盃凧作り体験、染物体験など

▷小千谷の食ブース：小千谷そばの販売、お酒試飲会、よし太くん焼き販売、地元野菜の販売など

▷展示ブース：小千谷縮、盃凧、花火など

▷ステージイベント：地元グループによる発表

■問い合わせ／(社)小千谷青年会議所事務局(担当：吉澤) ☎81-1300

第30回記念  
明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館を中心に活動している団体の作品と芸能の発表会です。東小千谷地区の園児、小・中学生の発表もあります。

■期日／10月5日(土)・6日(日)

■時間・会場／

▷芸能発表：5日(土)午後6時～東小千谷体育センター

▷作品展示：5日(土)午後1時～9時、6日(日)午前9時～正午、ホットプラザ

■入場無料

■その他／木津、蔞生、横渡、浦柄方面へ無料送迎バスの運行を予定しています。

■問い合わせ／公民館東小千谷地区五分館連絡協議会(ホットプラザ内) ☎82-8510



10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、普段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、先着順に番号札をお渡しします。

▶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25年5月生まれ	10月 3日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成24年11月生まれ	10月 2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を同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成24年3月生まれ	10月24日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成23年9月生まれ	10月25日(金)	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。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成22年9月生まれ	10月22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。歯をみがいてからお越しください。



## 小千谷を描く No. 465 平沢町から 山本山を望む

平沢新田の田園の風景をスケッチしました。  
あっちゃんとした8月も終わり、稲穂も頭を垂れていました。遠くに見える山本山には、今年もワシやタカが優雅に風に乗って渡ってきていることでしょう。

このあたりは、大型店舗が進出し、だいぶ景色が変わってきています。また数年後には、もっと景色が変わっているかもしれません。

もうじき稲の刈り入れで、いそがしくなるのし。今年もおいしいお米をたのみますえの。

(絵と文は西脇正久さん)

●おちやまつりの大花火大会、きれいでしたね。みなさんは夏の花火を楽しみましたか？ちなみに半そで半ズボンで撮影に臨んだ私は、山本山で夕方夕震えておりました。夏と言えど夜の山は寒いですね…。帰りの車中は夏なのに暖房全開でした。おかげで風邪は引きませんでした。 図

●雨が心配されたおちやまつり。特に花火大会の日は、雨だけでなく信濃川の増水が心配で、朝から何度も河川敷に足を運び確認しました。幸いにも水位はさほど上がらず、無事に開催することができました。そんな雨上がりの空に打ち揚げられた花火はいつもよりきれいな見えた気がします。 図

●今号が発行される今日9月10日は片貝町の浅原神社秋季例大祭奉納大煙火が開催されます。今年因は厄年なので、10日に同級生で煙火を奉納します。当日お立ち台で騒ぐか、それともカメラを手に花火を撮影するか迷っています。カメラに酒をかけられても困るので撮影はやめようかな…。 図

### 編集室だより

ちぢみの里の利用券が当たる 解答をはかきお送りください。正解者の中から、抽選で3人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おちやの感想もあると担当はうれしいのですが…

### 広報クイズ

#### 問題

市指定ごみ袋の表面に追加するのは何でしょう。

①絵 ②標語 ③詩  
(ヒントは14ページ)

■応募先/郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛先までお送りください。

〒947-8501 小千谷市役所企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要です)

■締切/9月25日(水)(当日消印有効)

8月号の答えは③「28.83%」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

東由美子さん 中条佐登子さん  
福島由二さん

### 緊急情報メールの登録をお願いします

災害時の避難情報、災害発生情報、気象警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ちや6月25日号、または市ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> に掲載しています。

■登録用アドレス

[bousai.ojiya-city@raiden.ktaiwork.jp](mailto:bousai.ojiya-city@raiden.ktaiwork.jp)

■QRコード

