



笑顔でハイタッチ (バレーボールV・プレミアリーグにて)

市・県民税、所得税の申告.....	2～3	ルポ&ニュース.....	10～11
財政状況の公表.....	4～5	健康の情報.....	12
特定健診結果の紹介・健康づくり.....	6～8	お知らせ(市報・ホームページ広告募集ほか).....	13
こんにちはは市長です.....	9	お知らせ(市議会定例会日程ほか).....	14～15

税の申告は正しくお早めに

市・県民税、所得税の申告受付は2月16日(月)～3月16日(月)

●市・県民税のお問い合わせは市税務課へ ☎ 83・3508
●所得税のお問い合わせは小千谷税務署へ ☎ 83・2090

申告をしなければならぬ方

市・県民税の申告

平成21年1月1日現在小千谷市に住所がある方は、原則として市・県民税の申告をする必要があります。

市では、申告が必要と思われる方に市・県民税申告書を郵送しますが、お手元に申告

書が届いた方でも、次の方は申告の必要はありません。

- ① 所得税の確定申告をした方
- ② 平成20年中の収入が1か所からの給与のみで、勤務先で年末調整を受け、勤務先から市へ「給与支払報告書」が提出されている方
- ③ 平成20年中の収入が公的年



金収入のみで、社会保険料・生命保険料などの控除を受ける必要のない方
※申告が必要な方で申告書が届いていない方は、税務課にご連絡ください。

所得税の確定申告

次の方は所得税の確定申告が必要です。

- 事業収入や不動産収入のある方、土地や建物を買った方などで、平成20年中の所得金額の合計額が、基礎控除・扶養控除などの所得控除の合計額を超える方
- 給与所得者で、給与の年収が2000万円を超える方
- 給与を1か所から受けているが、年末調整が済んでいるが、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方
- 給与を2か所以上から受けている方で、年末調整されなかった給与収入額と給与所得や退職所得以外の各種所得額の合計額が20万円を超える方

小千谷税務署による確定申告の受付日程

会場	期日	時間
サンプラザ 第2・3ホール	2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜日を除く)	午前9時～午後4時

※期間中は、小千谷税務署での確定申告の相談は行っていませんのでご注意ください。

市・県民税申告（確定申告）相談日程

会場	期日	時間
市役所税務課（2階）	2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜日を除く)	午前8時30分～午後5時

※還付のみの確定申告は2月9日(月)から受付しています。

※市・県民税申告書は、片貝総合センター・各住民センターにも提出できます。

なお、片貝総合センター・各住民センターでの申告相談は行いません。

お願い：例年、申告初日と受付期間前半の午前中はたいへん混みます。

長い時間お待ちいただく場合もありますのでご了承ください。

保険料(税)も所得控除に

平成20年中に支払った次の保険料(税)は社会保険料控除の対象になります。

控除を受けるには、いずれも申告が必要です。

○国民年金保険料

「社会保険料(国民年金保

険料)控除証明書」の添付または提示が必要となります。

証明書は、社会保険庁から保険料支払者に送付されますのでご確認ください。

再発行は長岡社会保険事務所で行っています。

住所/長岡市台町2-9-17
☎88・0003

○国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

平成20年中に国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者



医療保険料の普通徴収分を納付した方(世帯)には、1月下旬に「平成20年分国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額のお知らせ」を送付しました。申告時の参考資料としてご利用ください。

※年金から天引きされている特別徴収分については、被保険者本人以外は控除の対象にはなりません。

自書申告をお願いします

確定申告は、受付会場で職員が相談に応じますが、みなさんご自分で計算し、記入していただく「集合指導」を中心に行います。また、待ち時間を少なくするために、できる限り自宅で記入してきてください。

市・県民税申告書も、記入要領を参考に自書申告をお願いします。

要介護者も「認定書」「証明書」で障害者控除・医療費控除の対象に

①65歳以上の方のうち、介護保険の要介護1以上の認定を受けた方・身体障がい者に準ずると認められた方は、障害者(または特別障害者)控除の対象となります。障害者控除の申告をする場合は、高齢福祉課が交付する「障害者控除対象者認定書」が必要です。



②寝たきりの方でおむつを使用している場合は、医療費控除の対象となる場合があります。この申告をされる場合は医師による「おむつ使用証明書」などが必要となります。

■問い合わせ/高齢福祉課 ☎83-4060

住宅借入金特別税額控除申告書の提出について

平成11年～18年の間に住宅を新築・増改築し、所得税で住宅ローン控除を受けている方で、引ききれなかった方は、住民税の特別控除が受けられます。

昨年申告された方には申告書を送付していますので、3月16日(月)までに提出してください。申告書が届いていない方で該当する場合は税務課にご連絡ください。

申告にお持ちいただくもの

- 印鑑・筆記用具・電卓
- 源泉徴収票
- 営業・農業・不動産所得がある場合は、それらの収支内訳書
- 申告者本人の口座番号のわかるもの
- 各種控除に必要な証明書・領収書(年末調整で控除していない社会保険料などの支払がわかる書類、生命保険・損害保険支払証明書、集計済みの医療費領収書など)
- その他必要書類



国税庁ホームページをご利用ください

国税庁ホームページ「所得税の確定申告書作成コーナー」で作成した申告書は税務署へ提出できます。

ホームページアドレス ☎ <http://www.nta.go.jp>

12月まで執行しました平成20年度の予算

みなさんに、小千谷市の財政状況を知っていただくために、毎年2月と8月に「財政状況」をお知らせしています。今回は、平成20年度予算の12月末現在の執行状況についてお知らせします。

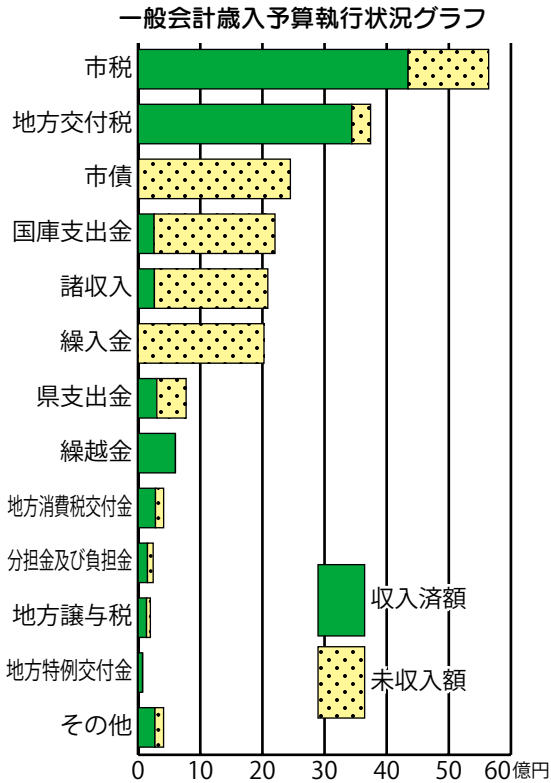
予算の執行状況

平成20年度一般会計は、当初170億6000万円でした。その後、36億7837万8000円を増額補正し、平成19年度からの繰越事業費1億927万2000円と合わせ、12月末で208億4765万円になっています。繰越事業費の内訳は、道路などの整備事業6563万3000円、施設などの災害復旧事業

4363万9000円です。歳入予算のうち市税は56億4170万8000円（構成比27・1%）ですが、12月末の収入済額は43億4518万9000円で、予算に対する収入比率は77・0%になっています。そのほか、地方交付税などの財源は順調に収入されていますが、国や県からの負担金・補助金は対象となる事業の実績による精算交付が原則とな

っていますので、12月末現在の収入比率は国庫支出金で11・7%、県支出金で38・8%となっています。これらは対象事業が完了することにより順次収入となる見込みです。歳出予算については、96億3613万7000円が支出され、予算に対する執行比率は、46・2%になっています。それぞれの科目ごとの予算額や執行額、特別会計、企業会計、広域事務組合会計につ

いては左の表とグラフをご覧ください。 **補正予算で対応した事業** 予算は、その年の施策を定めたものですが、社会情勢の変化や災害などに対応するため市では補正予算を組んで事業を実施しています。12月までに増額補正した予算額は合計36億7837万8000円で、主なものは中小企業支援のための融資制度の



一般会計歳入予算執行状況 (繰越事業分を含む) (単位：千円)

区分	予算額	収入済額	収入割合
市税	5,641,708	4,345,189	77.0%
地方交付税	3,741,411	3,439,191	91.9%
市債	2,450,300	7,900	0.3%
国庫支出金	2,202,527	256,658	11.7%
諸収入	2,087,119	261,530	12.5%
繰入金	2,025,437	0	0.0%
県支出金	771,854	299,487	38.8%
繰越金	599,436	599,437	100.0%
地方消費税交付金	410,000	279,060	68.1%
分担金及び負担金	241,409	149,992	62.1%
地方譲与税	196,300	134,643	68.6%
地方特例交付金	71,078	71,168	100.1%
その他	409,071	270,571	66.1%
歳入合計	20,847,650	10,114,826	48.5%

計画的な財政運営

市税収入の減少など、市の財政を取り巻く環境はたいへん厳しくなっています。今後も限られた予算を計画的、効率的に執行していきます。



貸付金など8億6386万円、小中学校の耐震化事業2億5400万円、小千谷小学校改築事業19億3555万円です。

特別会計歳出予算執行状況（繰越事業分を含む）

（単位：千円）

特別会計名	予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
国民健康保険	3,743,801	2,236,554	59.7%	2,464,362	65.8%
老人保健	794,510	493,380	62.1%	366,943	46.2%
下水道	2,681,043	1,255,544	46.8%	1,435,817	53.6%
農業集落排水事業	705,360	255,338	36.2%	316,303	44.8%
介護保険	3,103,845	2,081,885	67.1%	2,015,763	64.9%
宅地造成事業	20,922	9,464	45.2%	2,776	13.3%
後期高齢者医療	726,754	384,923	53.0%	486,359	66.9%
工業団地事業	307,623	0	0.0%	132,961	43.2%

小千谷地域広域事務組合予算執行状況（繰越事業分を含む）

（単位：千円）

区分	予算額	収入済額	収入割合	支出済額	支出割合
衛生分	1,087,538	812,373	74.7%	596,662	54.9%
消防分	701,245	478,015	68.2%	418,733	59.7%

企業会計予算執行状況（繰越事業分を含む）

（単位：千円）

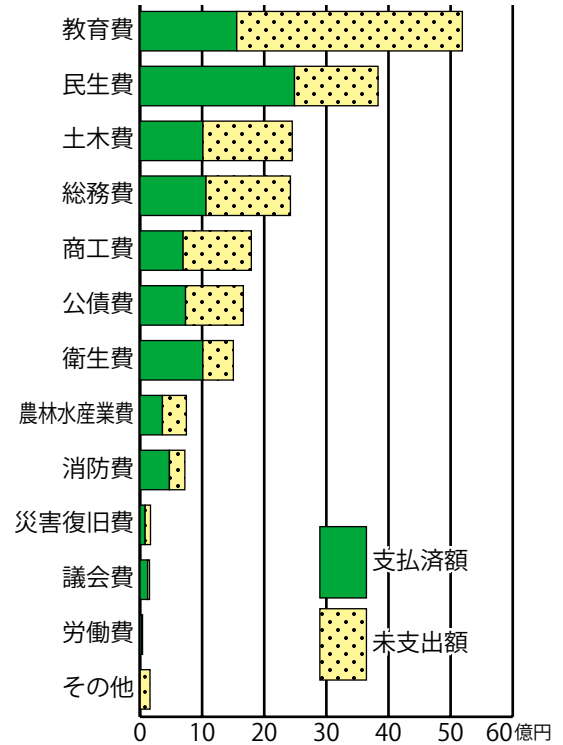
区分	収入予算額	収入済額	収入割合	支出予算額	支出済額	支出割合
ガス事業	1,504,234	873,269	58.1%	1,922,947	818,562	42.6%
水道事業	973,848	568,878	58.4%	1,316,922	453,838	34.5%
工業用水道事業	320,329	240,899	75.2%	389,243	129,158	33.2%
合計	2,798,411	1,683,046	60.1%	3,629,112	1,401,558	38.6%

- **繰越金**
前年度の決算で出た赤字や、前年度の決算においてあらかじめ使い道が決まっているお金です。
- **国・県支出金**
国や県から交付されるお金で、その使い道が決められているものです。
- **地方交付税**
地方公共団体が一定水準のサービスを提供するため、国から交付されるお金です。その使い道は、地方公共団体が独自に決められます。
- **市債**
事業を行うのに必要なお金を借り入れるものです。

- **繰入金**
事業を行うため必要なお金を、基金などを取り崩して一般会計の財源とするものです。
- **地方譲与税**
国が徴収した税金のうち、一定の基準で地方公共団体に譲与されるものです。
- **地方消費税交付金**
みなさんが支払った消費税のうち、一定の基準で地方公共団体に交付されるお金です。
- **分担金及び負担金**
特定の事業に使用する経費を受益者から徴収するものです。
- **地方特例交付金**
恒久的な減税などに伴う収入不足を補うために、国から交付されるものです。
- **公債費**
市債を発行したときに決められた条件によって、元金の返済や利子の支払いに使用されるものです。

予算についてわからないことや質問などがありましたらお気軽にお尋ねください。お問い合わせ／企画財政課 政係 83・3507

一般会計歳出予算執行状況グラフ



一般会計歳出予算執行状況

（繰越事業分を含む）

（単位：千円）

区分	予算額	支出済額	支出割合
教育費	5,188,930	1,557,823	30.0%
民生費	3,832,016	2,487,270	64.9%
土木費	2,451,134	1,013,638	41.4%
総務費	2,421,665	1,063,087	43.9%
商工費	1,792,511	694,612	38.8%
公債費	1,663,528	733,403	44.1%
衛生費	1,503,007	1,012,130	67.3%
農林水産業費	746,997	361,759	48.4%
消防費	722,609	474,144	65.6%
災害復旧費	169,514	83,478	49.2%
議会費	153,099	123,013	80.3%
労働費	41,285	27,880	67.5%
その他	161,355	3,900	2.4%
歳出合計	20,847,650	9,636,137	46.2%

自分流

楽しく続ける

健康づくり

「自分流 楽しく続ける 健康づくり」は、今年的生活習慣病予防のスローガンです。平成20年4月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を発見・予防するための特定健診・特定保健指導が始まっています。当市における特定健診の結果をお知らせし、メタボリックシンドロームの予防のために、日ごろから気をつけたいことなどについて紹介します。

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム

チェック !!



メタボリックシンドローム判断基準

腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上



+

次のうち2つ以上に該当する方

①血糖

空腹時血糖値が110mg/dl以上または、ヘモグロビンA1cならば5.5%以上

②血圧

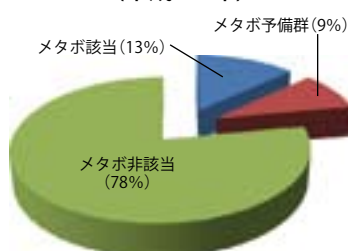
収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上

③脂質

中性脂肪値が150mg/dl以上またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満

※1つ該当する方は、メタボリックシンドロームの予備群です。

小千谷市の特定健診結果 (平成20年)



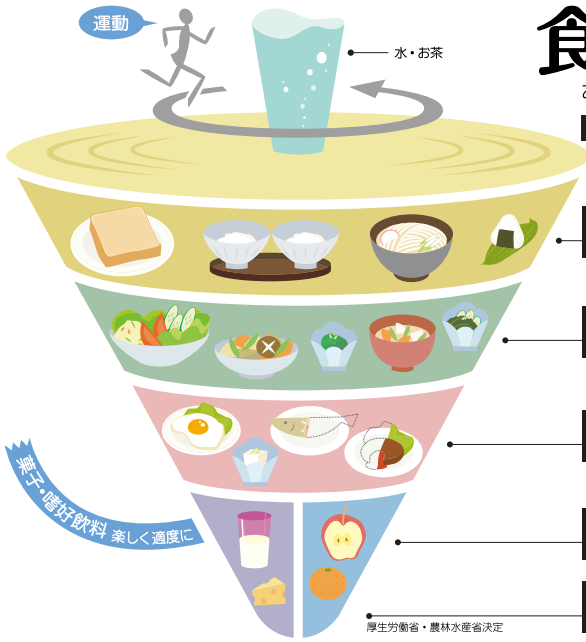
(グラフ1)

内臓脂肪のたまり過ぎは高血圧、脂質異常、高血糖を引き起こし、動脈硬化を急速に進行させます。その結果、脳血管疾患や心疾患という大きな病気を引き起こします。

■小千谷市特定健診結果
平成20年特定健診の結果、受診者の22%がメタボリックシンドロームの該当者、または予備群でした。(グラフ1)

食事バランスガイド

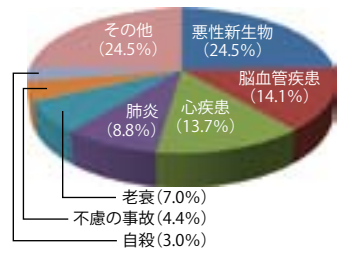
あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、野菜炒め 2つ分 = ほうれん草の味噌汁、芋の煮っころがし、きのことソテー
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、鶏肉のから揚げ 2つ分 = 白玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト 2つ分 = チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳菓1本分
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

料理の分量を「つ」として数え、区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

小千谷市の死亡原因 (平成19年)



小千谷市の死亡原因のなかでも脳血管疾患は第2位、心疾患は第3位と上位を占めています。(グラフ2)

若い頃からの生活習慣病予防は、みなさんの健康寿命を延ばし、病気による通院や入院を減らすことで医療費の増加を抑えることにも役立ちます。健康保持・増進のため日常生活にちよつとした工夫を取り入れてみませんか。

体重1kgを減らすには

腹囲を1cm減らすには体重(脂肪)を約1kg減らす必要があります。そのためには約7000キロカロのエネルギー消費が必要です。

1か月で腹囲1cm(体重1kg)を減らすには1日約2300キロカロを消費する必要があります。

食事だけで摂取エネルギー

ギーを減らすことは、筋肉量を落とすとして基礎代謝が低下するだけでなく、リバウンドを招くこともあるため効率よく内臓脂肪を減らすことができません。

身体活動を活発にし、内臓脂肪を減らすための「コツ」「ふやす」「へらす」「かえる」

- 「ふやす」
 - ・1日の歩数を1000歩(10分)増やす
 - ・筋肉トレーニングで筋肉量を増やす
 - ・まとめ買いをせず、買い物に行く回数を増やす など
- 「へらす」
 - ・車に乗る回数を減らす
 - ・ゴロゴロしているだけの時間を減らす など
- 「かえる」
 - ・エレベーターやエスカレーターから階段にかえる
 - ・ゆっくり歩きから早足歩きにかえる など

内臓脂肪を減らすための食事バランスガイドを活用し、正しい食事を理解しましょう

上の図は食事バランスガイドと呼ばれ、1日に「なに

を」「どれだけ」食べたらいのかという目安を示したものです。

形は「コマ」をイメージし、食事バランス(コマの形)が悪かったり、運動(コマの回転)が足りなかったりすると、コマが回らず倒れてしまうというものです。

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、それぞれの適量を組み合わせるバランスよくとれるよう、イラストでわかりやすく示しています。

例えば何をどれくらい？

ほとんどの成人男性や女性は、1日に必要とするエネルギー量が2000〜2400キロカロ程度です。その場合、必要となる食事の目安量は次のようになります。

- **主食**
ごはん中盛り(150g)なら4杯程度
- **副菜**
小皿・小鉢の野菜料理なら5皿程度
- **主菜**
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- **牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度
- **果物**
みかんだったら2個程度

■その他に毎日の生活で必要となるもの

毎日の生活のなかで、食事以外に必要なものも食事バランスガイドのイラストで示されています。

●水・お茶

毎日の生活に水分は欠かせません。コマの中心となる軸になります。

●運動

コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスのよい食事とともに、運動も大切です。

●菓子・嗜好飲料（お酒など）

「適度に」とることが大切です。コマを回すための「ひも」と考えましょう。

○適度な量は？

菓子・嗜好飲料あわせて200キログラム以下を目安とし、食事全体のなかでバランスを考えてとりましょう。

○菓子・嗜好飲料の200キログラムの目安量は？

▽菓子・

- ・揚げせんべい（1枚10グラム）なら4枚
- ・ビスケット（1枚10グラム）なら4枚
- ・どら焼き（70グラム）なら1個
- ・みたらしだんご（1本50グラム）

なら2本

・シユークリーム（80グラム）なら1個

・肉まん（80グラム）なら1個

▽嗜好飲料・

・ビールなら中瓶（500ml）1本

・日本酒なら1合（180ml）

・焼酎（25度）なら3合（120ml）



■食生活改善の「コツ」 「ふやす」「へらす」「かえる」

食事は栄養補給のためだけでなく、生活の楽しみでもあります。我慢し続けるような無理な制限はリバウンドにつながり、ストレスもたまりやすくなります。

「ふやす」「へらす」「かえる」の3つの具体策で上手に工夫しましょう。

●「ふやす」

- ・野菜の副菜をたっぷり取る
- ・朝食にコップ1杯の牛乳を飲む など

●「へらす」

- ・揚げ物の料理を減らす
- ・間食する日を減らす
- ・休肝日を設ける など

●「かえる」

夕食の主菜は1品にし、あとは副菜にする

・揚げ物を焼き物、煮物にする

・デザートをお菓子から果物にする

・缶コーヒーなどの甘い飲み物をお茶にする など

■自分の食生活のクセを

食生活改善のためには、自分の食生活のクセを知ることが大切です。

自分の食生活のクセ、問題点を把握し、できることから始めてみましょう。

●食事時間が不規則で、間食や夜食をとることが多くありませんか？

↓食事のリズムを持たせましょう。1日3回しっかりと食事をして、間食や夜食の回数を減らしましょう。

●食材を多めに買ったたり、料理を多めに作ったり、外食や出前を多めに注文したりすることはありますか？

↓空腹時に買い物はせず、購入する食材はリストを作つて必要最小限にしましょう。また、外食や出前は食べる分だけ注文しましょう。

●早食い、一口が多い、よく噛まずに食べていませんか？

↓適度に箸を置く、野菜料理など噛みごたえのあるものを先に食べるようにし、一口20回程度噛むことを心がけましょう。また、テレビや雑誌などを見ながらの「ながら食い」はやめましょう。

●身近にあるとつい食べてしまったたり、イライラを食べ物で発散することはありますか？

↓目の届くところに食べ物を置かず、身のまわりから食べ物の誘惑を取り除きましょう。また、ストレスは食べることで解消しましょう。



●お腹いっぱいになるまで食べないと気がすまない、食後でも好物なら食べることはありませんか？

↓「もう少し食べたい」と感じる腹八分目を心がけましょう。また、もつと食べたと思つたら、まず10分程度待つてみましょう。

■市ではこんな取り組みをしています

みなさんの健康づくりや食

生活の改善を進めるため、保健推進員による活動や栄養教室の開催などさまざまな取り組みを行っています。みなさんも、ぜひご参加ください。

●保健推進員自主活動

地域の健康づくりを推進する目的で、各町内に保健推進員が置かれています。毎年、各地域で健康に関する講演会や運動の実践などを開催しています。平成20年度は全市で46回開催し、1325人の参加がありました。

●栄養教室

「食事と栄養について学びます。修了者のうち希望する方は食生活改善推進委員として活動しています。」



カロリー ビタミン エネルギー

■問い合わせ／健康センター

保健係 ☎ 83・3640

いんじちはー市長です (23)



昨年話になりますが、東洋経済新報社が選んだ2008年「全国都市住みよさランキング」なるものが新聞で報道されました。比較の基となるのは、病院や福祉施設などに関する「安心度」、大型小売店や金融機関などに関する「利便度」、下水道普及率などに関する「快適度」、都市の財政力に関する「富裕度」、住宅面積や持ち家世帯比率などに関する「住居水準充実度」を数値化したものです。

これによると、我が小千谷市は全国784都市の中で130位、新潟県内では20市の中で長岡市に次ぎ2位となっております。以下柏崎市、新潟市、上越市と続きます。小千谷市は、人口規模では県内20市の中で17番目であり、これと比べればたいへん名誉な評価といえます。

しかし、この結果にはちよつと引っかかることがあります。今回比較されているのは施設的なもの、金銭的なものに限られている点です。そのまちな「住みよさ」は、施設が整っているとか、財政的に豊かであるとかだけで決まるものなのでしょうか。

市民が互いに気持ちの良い挨拶を



伝統行事「さいの神」には、おおぜいのみなさんが参加する姿がみられました。このような地域の温かい結びつきも大切にしたいものです。

交わしているか、高齢の方や子どもたちに温かい心で接しているか、まち全体に清潔感があるか、交通マナーが良く守られているか、犯罪が少ないか等々、数え上げればきりがありませんが、住みやすい市の評価には、いわばこのような心に関する面での住みよさが、いっそう大切なのではないでしょうか。

もしも、この様な評価がされるとしたら、小千谷市は、もっと上位に入りたいものです。

(谷井 靖夫)

作ってね！この料理 キャベツとカリカリベーコンのおひたし

■材料 (4人分)

キャベツ700g^㉔、塩少々、ベーコン8枚、だし1カップ、酒大さじ4、しょうゆ大さじ2

■作り方

- ①ベーコンを1cm幅に切り、フライパンに油をひかず、弱火でベーコンをカリカリに焼きあげる。
- ②キャベツは一口大に切り、塩を入れた熱湯で色よくゆでてとり出し、ザルに広げてさます。
- ③小鍋にだし、酒を入れて煮立て、しょうゆを加え、火を消す。
- ④器に水気を絞ったキャベツを盛り③をかけ、①をのせる。

■栄養価 (1人分)

エネルギー 225kcal^㉔ たんぱく質 7.6g^㉔ 脂質 14.0g^㉔ 塩分 2.0g^㉔

(献立：小千谷市食生活改善推進委員)



輝け！おぢやの若者 祝全国大会出場 世界大会出場

第46回全国中学校スキー大会出場

第39回新潟県中学校総合体育大会・第52回新潟県中学校スキー大会のアルペン競技が1月13日(火)・14日(水)に妙高市で、クロスカントリースキー競技が1月20日(火)・22日(木)に津南町で開催されました。この大会で好成績を納めた6人の中学生が、全国大会に出場しました。

第46回全国中学校スキー大会は、2月4日(水)～7日(土)にかけて岐阜県で開催されました。

アルペン



三富夏季さん (小千谷中学校2年)
県大会成績/ジャイアントスラローム2位

第20回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会出場

昨年の12月14日(日)、五泉市で新潟県予選会が開催されました。白根第一中学校の相澤瑞樹さんとペアを組み準優勝した宮崎友樹さんと、同予選会ですト8に残り、12月20日(土)に燕市で行われた代表決定戦を勝ち抜いた勝野将さん・国松聖真さんペアが、3月26日(木)～28日(土)にかけて三重県で開催される全国大会の出場権を獲得しました。



右から宮崎友樹さん(小千谷中学校2年)、勝野将さん(千田中学校2年)、国松聖真さん(千田中学校2年)

クロスカントリースキー



柘刈千佳さん(東小千谷中学校3年)
県大会成績/スラローム2位



田中正輝さん(南中学校3年)
県大会成績/クラシカル6位・フリー5位



羽鳥拓哉さん(南中学校2年)
県大会成績/クラシカル14位



村田笑歌さん(小千谷中学校2年)
県大会成績/クラシカル2位・県選抜リレーメンバーに選出



岡純哉さん(東小千谷中学校2年)
県大会成績/フリー10位

2009年スペシャルオリンピックス冬季世界大会出場

小千谷市障害者支援センター(ひかり工房利用者の中林健一さん(山本)が、アメリカ合衆国アイダホ州ボイジ市で、2月7日(土)～13日(金)開催のスペシャルオリンピックス冬季世界大会に出場しています。出場種目は、クロスカントリースキーの500mと1kmです。



1月30日(金)に開催の壮行会で激励を受ける中林健一さん

セットでお得なキャンペーン実施中!!

7ヶ月インサースervice始めました。
指先のオシャレに長さを整えてツヤを与えます。

理容美容室 METAMORPHOSE
ジャスコ小千谷店内 1F
TEL 0258-83-3384

詳しくはこちらから

「便利なサービス」&「ありがとうの心」をお届けする。
家のお困り事を即解決!

ハウスクリーニング 粗大ゴミの処分のお手伝い!
引っ越しのお手伝い 草取り・伐切り

Benriya 便利屋のハイハイネット
027-8181-1111

フリーダイヤル 0120-27-8181
兄さん何でもハイハイになりました!

http://www.benriya-haihai.eev.jp e-8181@be.wakwak.com
便利屋のハイハイネット(株)小千谷店 FAX 0120-02-2525

有料広告掲載欄です



チャリティミュージカル「白雪殿」上演

県内の学校で英語を教えるALT（英語指導助手）のみなさんによるミュージカルが、市民会館で1月25日(日)に上演されました。白雪姫を題材にしたこのミュージカルでは、時折入る片言の日本語の台詞やALTのみなさんの表情豊かな演技と歌声に会場からは大きな拍手が送られていました。この上演の収益は恵まれない国の子どもたちの教育支援に使われます。

昔ながらの遊びも満喫 ふれあい交流冬の巻

1月25日(日)、サンラックおぢやで市民ふれあい交流冬の巻が行われ、たくさんの方が訪れました。人気のまゆ玉づくりでは、子どもからお年寄りまで思い思いの飾りでカラフルに枝を飾りつけていました。会場には竹馬やベーゴマといった昔遊びコーナーも設けられ、来場者は、慣れない手つきでコマを回したり、親子でカルタをしたりして楽しんでいました。



サンブラ通りイルミネーション点灯

2月1日(日)、サンブラザ前でイルミネーションの点灯式がおこなわれました。この点灯は風船一揆のイベントとして行われ、点灯式に先立って行われた実行委員会では、今年の風船一揆は、少雪のため熱気球大会以外の行事を西中地内から平沢地内に移して実施することなどが決まりました。このイルミネーションは、こぶし通りとあわせて2月28日(土)まで点灯します。

慈眼寺で文化財防災訓練

文化財防火デーの1月26日(月)、戊辰戦争で川井継之助と岩村精一郎が会談した市指定文化財の「会見の間」がある慈眼寺（平成2）で、文化財を火災などの災害から守るための防災訓練が行われました。この日は、消防団や町内の自主防災会など約30人が参加し、本堂から出火した想定で訓練が始まると、参加者はすばい動作で消火栓からホースを伸ばし放水しました。



SUNSHINE 英会話
☎ 83-1004

小千谷校
2-7-29 和光造園ビル2
TEL (0258) 83-1004

JUSCO ● ● ガスト
← 至小千谷インター 至長岡 →
鳥屋書店 ● ● 至小千谷市街
ハラン ● ● エスバーガー
小千谷校 ● ●

冬物全品割引!!

学生服・セーラー服
大好評販売中!!

あなたの街 小千谷市の専門店
小千谷市平沢町2丁目 TEL 82-2727

男子 専科
忠平

有料広告掲載欄です

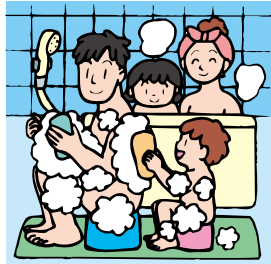
乳幼児健診、予防接種の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。

■番号札配布開始時間 午前中に開催の場合：午前8時30分～、午後で開催の場合：正午～

健康 の情報

3月の予定

問い合わせ・申し込みは健康センターへ ☎ 83-3640



うぶごえ教室

- 日時／3月12日(木)午前9時～午後0時30分
- 対象／妊婦、1歳未満のこどもの母親など
- 会場／健康センター
- 内容／母乳育児と妊娠中・産後の過ごし方など、料理実習、会食交流会
- 持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角布、お子さんの離乳食
- 無料
- 申込／3月9日(月)まで。お子さん、ご夫婦一緒でも参加できます。



献血バスゆうあい号

全血献血で実施します。みなさんのご協力をお願いします。

- 日程／3月9日(月)
 - 時間・会場／▽午前10時～11時30分：小千谷市役所▽午後1時30分～4時：パナソニックコミュニケーションズ(株)
- 日程／3月30日(月)
 - 時間・会場／▽午前10時～午後3時30分：日本ペアリング(株)
- 問い合わせ／健康センター予防係

心の健康相談

心が沈みがち、元気が出ない、眠れない、アルコール依存、家庭内暴力などでお困りの方の相談を精神科医師がお受けします。

- 日時／3月12日(木)午後1時30分～3時
- 会場／健康センター
- 申込／3月11日(水)までに健康センター保健係へ



AAグループミーティング

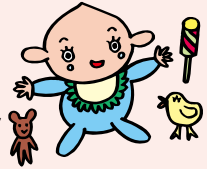
アルコール依存を正しく理解し、互いに話し合うことで断酒継続をしています。

- 対象者／アルコール依存やお酒で体調をこわしている方、家族、友人
- 日時／毎週水・金曜日 午後7時30分～9時
- 会場／健康センター

乳幼児の健康診査 会場は健康センターです

4か月児健康診査

- 日時／3月5日(木)午後1時～1時10分受付
- 対象／平成20年10月生まれ
- 持ち物／バスタオル、母子健康手帳、替え用のオムツ
- その他／離乳食講習会を同時実施



10か月児健康診査

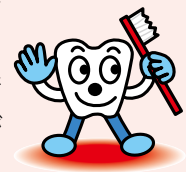
- 日時／3月4日(水)午後1時～1時10分受付
- 対象／平成20年4月生まれ
- 持ち物／母子健康手帳、替え用のオムツ
- その他／離乳食後期の講習会を同時実施

1歳6か月児健康診査

- 日時／3月12日(木)午後1時～1時20分受付
- 対象／平成19年8月生まれ
- 持ち物／母子健康手帳
- その他／歯科検診を同時に行いますので、歯をみがいて来てください。

2歳児歯科検診

- 日時／3月13日(金)午前9時～9時10分受付
- 対象／平成19年2月生まれ
- 持ち物／母子健康手帳、お子さんのハブラシ
- その他／幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導があります。歯をみがいて来てください。



3歳児健康診査

- 日時／3月11日(水)午後1時～1時20分受付
- 対象／平成18年2月生まれ
- 持ち物／目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器、母子健康手帳
- その他／歯科検診も同時に行います。歯をみがいて来てください。

*発熱など、普段と違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日においでください。

子ども予防接種週間

2月28日～3月8日は子ども予防接種週間です。予防接種の接種率を向上させるため、通常の診療日に予防接種が受けにくい方などを対象に土曜日・日曜日などに予防接種を実施します。

■実施期間／2月28日(土)～3月7日(土)

■対象者／乳幼児、小学6年生、中学1年生、高校3年生相当の年齢の方

■実施予防接種／BCG、三種混合、麻しん風しん、二種混合

■申込／接種を受けたい日の3日前までに医療機関へ電話で申し込みください。

■実施医療機関／次のとおりです。BCGは小千谷総合病院、魚沼病院、にたはらこどもクリニックのみです。



医療機関名	2月28日(土)	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
	午前	午前						午前
小千谷総合病院							○	
魚沼病院			○				○	
にたはらこどもクリニック	○		○	○	○	○	○	○
池田内科医院	○		○	○	○		○	○
さわなか医院	○	○	○	○	○	○	○	○
谷口医院	○		○	○	○午前	○	○	○
藤巻医院	○							○
片貝医院	○		○	○	○午前	○	○	○

※○印：実施日

■その他／特に次の予防接種を受けていない方は、この機会にぜひ受けましょう。

▽二種混合予防接種（平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方）

▽麻しん風しん予防接種（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方、平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方、平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれの方）

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

市報おぢや・市ホームページ

有料広告を募集します

—あなたのお店PRしませんか—

「市報おぢや」「市ホームページ」に、4月から掲載する有料広告を募集します。

市内全戸に配布される「市報おぢや」は、毎月10日・25日発行され、市民の目に触れる機会が多い広告媒体です。また、「市ホームページ」は広く全世界に情報を発信できる媒体です。どちらも高い宣伝効果が期待されます。

■広告を募集するもの／▽「市報おぢや」4月10日発行号▽「市ホームページ」随時掲載開始

■募集開始／2月12日(木) ※ただし、市報おぢや4月10日発行号掲載開始は、3月10日(火)までに申し込みください。

■広告掲載料など

区分	市報おぢや(各号4枠)	市ホームページ(8枠)
広告掲載料	1枠当たり 1回15000円	1枠当たり 月額10000円
掲載期間など	1回単位 同一年度内で最長24回まで	1か月単位 同一年度内で最長12か月まで
広告の大きさ	縦45・5mm 横82mm	縦60ピクセル 横120ピクセル
刷色・形式 ※広告の原稿は 広告主から作成 いただきます	黒色1色・EPS形式	GIF、JPEG形式 (アニメーション、 カラーバーなどは 不可)でデータ容量4K B以下

■その他／掲載できない広告もあります。詳しくはお問い合わせください。

■申込／所定の申込書に記入のうえ、総務課広報広聴係へ申し込みください。申込書は総務課でお渡しするほか、市ホームページ (<http://www.city.oiyagi.jp/>) からダウンロードできます。なお、募集枠数を超える申し込みがあった場合は、定められた順序により決定します。

■問い合わせ／総務課広報広聴係 ☎83・3506

お年寄りの心の相談会

高齢福祉課 ☎ 83-4060

物忘れがひどい、やる気がでない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。会場まで来ることが難しい場合は、訪問相談も行っています。相談は無料です。

■期日／2月23日(月)午後1時30分～3時30分

■会場／健康センター

■申込・問い合わせ／2月20日(金)までに高齢福祉課高齢福祉係へ

アクセサリ作り講座

勤労青少年ホーム ☎ 82-8510

天然石で素敵なブレスレットやネックレスを作ってみませんか。

■対象／市内在住または在勤でおおむね30歳以下の方（定員に満たない場合はこの限りではありません）

■日時／2月26日(木)、3月12日(木)（計2回）午後6時30分～8時30分

■会場／2階講習室

■定員／15人

■受講料／4,000円（計2回分）

■講師／郷真美子さん（アクエリアスジュニア）

■持ち物／無地のタオル

■その他／受講料（材料費など）のほか、ホーム利用登録料500円が必要です。（今年度登録済の方は不要）

■申込・問い合わせ／平日の午前8時30分～午後9時 勤労青少年ホームへ（定員まで随時受付）

市議会第1回定例会日程

市議会第1回定例会の日程をお知らせします。委員会の開催日、時間は変更になる場合があります。

■日時／

●本会議（第1日）：2月24日(火)午前10時～議案上程説明

●三常任委員会連合審査会：2月25日(水)、26日(木)、27日(金)、いずれも午前9時30分～

●総務文教委員会：3月2日(月)午前9時30分～

●社会土木委員会：3月3日(火)午前9時30分～

●産業経済委員会：3月4日(水)午前9時30分～

●本会議（第2日）：3月12日(木)午前10時～一般質問

●本会議（予備日）：3月13日(金)午前10時～一般質問（質問者が多い場合に開催）

●本会議（最終日）：3月17日(火)午前10時～委員長報告、採決

■場所／市役所議場（各委員会は大会議室）

■その他／傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合や委員会の傍聴を希望する場合は、あらかじめ議会事務局に問い合わせください。
※本会議は市ホームページ（<http://www.city.ojija.niigata.jp>）からインターネット中継でもご覧になれます。

■問い合わせ／議会事務局 ☎ 83-3505

甲種防火管理再講習会

消防法施行規則第2条の3に定める甲種防火管理再講習を開催します。

■日時／3月2日(月)午前8時20分～正午

■会場／小千谷地域消防本部（小千谷市城内3-1-9）

■定員／40人（定員になり次第締切）

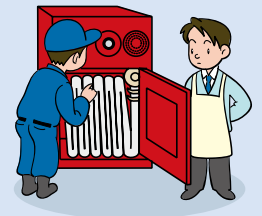
■対象者／消防法施行令に定める収容人員が、300人以上の特定防火対象物の甲種防火管理者

※この講習は5年ごとに再講習を受講することが義務付けられていますが、初めて受講される方は甲種防火管理者の資格取得日と選任された日によって受講期限が異なりますので、お問い合わせください。

■受講料／1,500円（テキスト代）

■申込／2月25日(水)までに、写真（縦2.5cm×横2.0cm厳守）2枚と受講料を添えて消防本部へ申し込みください。

■申込・問い合わせ／消防本部予防課 ☎ 83-0238（直通）



東小千谷地区冬季スポーツフェスティバル

さまざまなおイベントを用意してお待ちしています。



の参加もできます。

■日時／3月1日(日)午前9時～午後2時

■会場／勤労青少年ホーム前広場・東小千谷体育センター

■内容／

▽雪像展示、タイヤチェーン
▽滑降、幼児レース、キンボール、フットサル、雪上ソフトバレー

▽甘酒や豚汁などの無料配布、うどん・ヤキトリ・飲物の販売（午前11時～）

■雪の状況によっては競技内容が変更になる場合があります。

■問い合わせ／公民館東小千谷地区五分館連絡協議会（勤労青少年ホーム内）☎ 82・8510

善意に感謝

養護老人ホームへ

▽小千谷ドレミ愛好会（ふれあい交流・お菓子）

お知らせ

Information

小千谷市役所 ☎ 83-3511 (代)
<http://www.city.ojiya.niiga.jp/>

ちちみの里の利用券が当たる 広報クイズ 解答をはがきでお送りください。正解者の中から、抽選で3人にちちみの里の利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もあると担当はうれしいのですが…

問題 昨年、メタボリックシンドロームの発見と予防のための特定健診・特定保健指導が始まりました。

さて、これまでの健診の結果、メタボリックシンドローム該当者とその予備群をあわせた割合は何%だったでしょうか。

①11% ②22% ③33%

(ヒントは6ページ)

応募先 〒947-8501小千谷市役所総務課広報広聴係あて(住所不要)

締切 2月23日(月) (当日消印有効)
 1月号の答えは、①バレーボールでした。抽選の結果次の方が当選しました。

渡部ヨシノさん、細金邦雄さん
 和田由美子さん

人口と世帯数 (1月31日現在)				
男	19,597人	前月比	-29	出生 17人
女	20,163人	前月比	-30	死亡 47人
合計	39,760人	前月比	-59	転入 39人
世帯数	12,525世帯	前月比	+ 4	転出 68人

事故発生状況 (1月31日現在)		
	21年1月まで	20年1月まで
件数	15件	12件
死者	1人	0人
傷者	18人	16人

消防本部出動状況 (1月31日現在)		
	21年1月まで	20年1月まで
火災	0件	2件
救急	137件	125件

気象データ1月		
	21年1月	過去10年の平均
平均気温	1.3℃	1.1℃
最高気温	9.8℃	9.3℃
最低気温	-7.9℃	-6.4℃
降水量月計	262.0mm	335.4mm

小千谷地域消防本部速報値 (観測地: 元中子※降水量は元町)

【お詫びと訂正】元中子地内設置の雨量計故障のため、降水量は国土交通省信濃川河事務所設置の雨量計(元町)によるものです。また、雨量計の故障により、1月10日号掲載の平成20年12月の降水量について、月降水量を335.0mm、過去10年の平均を425.5mm(観測地は元町)に訂正し、お詫びします。

児童手当を振り込みます

児童手当2月期分(平成20年10月~平成21年1月分)を、2月13日(金)に受給者指定の各金融機関口座に振り込みます。

※児童手当を特例給付で受給されている方で、厚生年金や共済組合などの被用者年金に加入している事業所を退職した方は、届出が必要です。届出が遅れると児童手当を返納していただく場合があります。

※今まで所得制限などにより児童手当を受給できなかった方(昨年の現況届で対象にならなくなった方を除く)も、今年度は該当する場合がありますので、お早めに市民生活課で手続きをしてください。

■問い合わせ/市民生活課保険年金係 ☎ 83-3509

楽集館企画展 「おぢや児童画廊」

県中越美術教育研究会が主催して毎年行われる児童の美術展の特別賞、特選に輝いた作品から、市内の幼稚園、保育園、小学校児童の入賞作品を展示します。

■日時/2月20日(金)~3月15日(日)午前10時~午後9時(火曜日は休館)

■会場/市民学習センター「楽集館」

■展示内容/第44回県中越教育美術展の市内児童生徒の優秀作品のうち、特別賞作品7点、特選作品69点を展示

■入場無料

■その他/小千谷市展秀作展も同時に開催していますので、合わせてご覧ください。

■問い合わせ/楽集館 ☎ 82-8282・社会教育課 ☎ 82-9111



図書館特別休館・特別貸し出し

蔵書の点検と整理などのため休館します。ご不便をかけますがご了承ください。特別休館に伴い特別貸し出しを行いますのでご利用ください。

■特別休館期間/3月2日(月)~9日(月)

■特別貸し出し

●期間/2月17日(火)~3月1日(日)(月曜日は休館)

●貸出期間/3週間

●貸出冊数/▽一般図書:冊数制限なし▽新着図書・雑誌:各5冊以内▽ビデオ・紙芝居:2巻以内

■その他/▽市内6施設に配本してある図書は、通常どおりご利用いただけます。▽休館期間中は、電話、メールなどによる調査相談などはお受けできません。▽返却ポストが図書館正面玄関前にありますのでご利用ください。

■問い合わせ/図書館 ☎ 82-2724

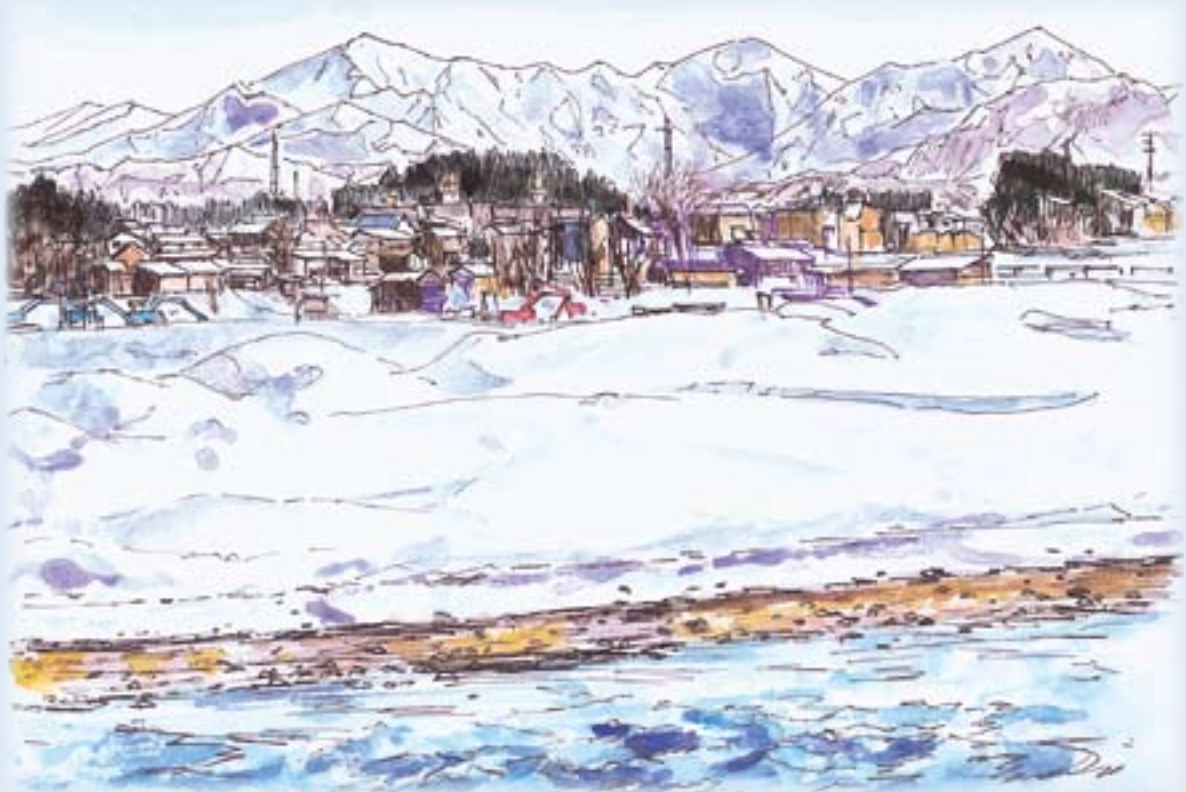


市税等の納期限

■3月2日(月)

■固定資産税・都市計画税(第4期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(2月分)

国際交流親善パーティー
 国際交流親善パーティーに参加しませんか。どなたもお気軽においでください
 ■日時/2月21日(土)午後1時~3時
 ■会場/市民会館大会議室
 ■参加費/小学生以上500円(乳幼児無料)
 ■申込不要/直接会場へ
 ■問い合わせ/小千谷国際交流の会事務局代表 山岸拓詩 ☎ 82-0038



小千谷を描く No. 361 変わる信濃川風景

元町の信濃川の堤防から対岸を眺めると、長年見慣れてきた景色がすっかり変わっていました。川沿いの樹木は、みんな切られ東小千谷の家々が裸にされたようにぐんとせまって見えていました。

そのせいでしょうか越後三山も何となく淋しそうに見えたのは私だけでしょうか。自然が失われると風景は殺風景となります。護岸工事が完成したら樹木と花々で彩られた市民の憩いの場にリメイクされることを私は願っています。

(絵と文は西脇正久さん)

表紙

1月11日(日)、総合体育館でV・プレミアリーグ男子バレーボール大会が行われました。

プロの試合を一目見ようと市内外からおよそ2000人が観戦に訪れました。会場では、試合に先立って市内のバレーボールクラブの子どもたちがキッズエスコートとして選手たちと一緒に入場し、憧れのプロ選手たちとうれしそうに笑顔でハイタッチを交わしていました。

編集後記

暦こよみの上では立春も過ぎました。少雪とはいえ、小千谷はまだまだ冬。寒い日が続きます。

今月は、市民スキー大会など雪国らしいイベントがたくさん予定されています。当編集部でも、冬ならではの風景を求めてイベントの会場に出かけたいと思います。

みなさんも小千谷の冬のイベントを楽しみに出かけてみませんか。