

市報

# おぢか

2007.10月号

第844号



## わーい！元気にゴール！

—西保育園運動会—

特集 介護予防・・・・・・・・・・2～ 5  
ベビー・ファーストにご参加を・・・・・・・・6～ 7  
片貝まつり・・・・・・・・・・8～11

ファミリーサポートセンター会員募集・・ 14  
お知らせ（健康）・・・・・・・・・・16～18  
お知らせ・・・・・・・・・・18～23

特集

はじめていますか？ 『介護予防』

「介護予防を実践し、好きなことや思うことが続けられる身体と心を保ちましょう」

平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は81歳、健康寿命は74歳です。（2003年世界保健機関調べ）

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、心身ともに自立し日常生活に介護を必要としないで暮らせる長さのことです。

より豊かな老後のためにも、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが大切で、それが介護予防です。

小千谷市の高齢化と要介護（支援）認定率

当市の65歳以上人口は1万759人で、高齢化率は26・4%（平成19年6月30日現在）です。

これは、県内20市中8番目に高い状況です。また、要介護（支援）認定者は2千22人で、高齢者の19・1%に相当します。

年々高齢化が進んでいますが、元気な高齢者も多く、家庭や地域の支え役でもあります。

要介護状態の原因

要介護状態の原因は、脳卒中が最も多い状況です。女性では転倒・骨折や関節の病気も多くなっています。

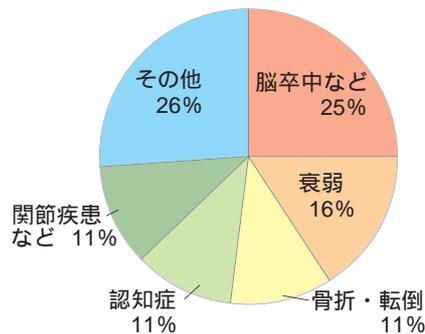
また、最近では心身の活動の低下による衰弱が増加しています。（左ページのグラフ）

人間の体は、何歳になっても適度に動かし刺激することが大切です。



いきいきサロンでの「まめのび体操」（東山住民センターにて）

グラフ  
介護が必要となった原因



(平成16年国民生活基礎調査)



### 介護予防のポイント

元氣な高齢者に共通することがいくつかあり、そこに介護予防のヒントがあります。おおむね次の3つに集約されます。

早寝、早起き、3度の食事

くよくよしない

日課がある

介護予防は、特別な物を食べたり、特別な事をする必要はありません。規則正しい生活を送り、はりあいや役割を持ち続けることが心身の安定につながります。

家庭での役割をできるだけ持ち続けられるよう、家族の方の理解も大切です。

また、介護予防で大切なことは次の4つです。

足、腰の機能を低下させない。(貯筋)

口腔内の健康を保つ。

血管(動脈)を守る。

脳を刺激する。

これらは相互に関連しあっており、手、足、口を生活の中で使うことが、血管や脳、足、腰の健康づくりにつながります。

今回は、足、腰を弱らせない、口腔内の健康を保つことについてご紹介します。血管(動脈)を守ることと脳の刺激については、次の機会にお知らせします。

## 1 足、腰を弱らせない

私たちは、約300種類もの筋肉を使って生活しています。その中で立つ、歩く、座るなど活動の基礎となる筋肉は、足に集中しています。太ももの筋肉は加齢とともに衰えやすく、何もしないと1年間に1%ずつ低下します。つまり、20歳を100とすると、70歳では50の力で体を支えることになります。

また、筋力の低下は転倒につながりやすく、つまづく、滑る、落ちるなどを引き起こします。その結果として足や腰の骨折を起こし、移動や外出に支障をきたします。

### 転倒を予防するための工夫

転倒を予防するには、筋力アップとともに、日常生活に潜む転ぶ原因を改善することが大切です。そのために、日ごろから次のことを心がけましょう。

#### バランスのとれた栄養

1日3食、楽しく食べましょう。

乳製品、海そう、魚、大豆、

卵、肉などは骨や筋肉の維持に

大切です。

運動は、厳密に言うと筋肉を

壊していく作業です。そして食

事でとる栄養が、壊れた筋肉を

修復し、太くするための材料と

なります。

#### 運動

散歩や畑仕事、家事などで身体を動かしましょう。

転倒を防ぐには、歩行の速度、

足の筋力、歩行時のバランスを

維持することが大切です。

買い物、ゴミだしなど外出の

機会を作ること、体操などを日

課にしましょう。

運動は、骨や筋肉を刺激し丈夫にします。



### 室内の整理整頓

台所や玄関のマット、カーペットはつまづきやすいので注意しましょう。

新聞で滑ったり、座布団につまづいたり、いろいろな物があちこち置いてあると危険です。

部屋や通路、電気コード類なども整理しましょう。

また、よく使うものは手の届くところに置きましょう。



### はきもの

サンダルやスリッパは、つまづいたり、バランスを崩して転倒の原因になります。

軽く、滑り止めがついていて、かかとが大きくて低い、靴やスリッパが安全です。



### 室内の安全対策

段差や階段は転ぶ危険が大きいです。照明は明るく、手すり

や滑り止めマットなども効果があります。

また、風呂場は特に滑りやすいので、手すりやマットを利用し、浴室が湯気で曇らないようによく換気しましょう。



### 急がずあわてず

気持ちがあわてると足がついていかなかったり、足の上がりが悪くなったりします。

外出するときは早めに出発する、信号は無理に渡らないなど、ゆとりをもって行動しましょう。



### いつでも、どこでも「まめのび体操」「おぢや体操」

小千谷市で作った介護予防体操を、いきいきサロンやデイホームなどで実施しています。

この体操はどこでも、簡単に、楽しく、一人でもできる体操です。

「まめのび体操」は体のバランスや柔軟性に、「おぢや体操」は筋力向上に効果的です。

「まめのび体操」のビデオやCDは、市内在宅介護支援センターでコピーに無料貸し出しをしています。希望する方は、直接、在宅介護支援センターにご連絡ください。

- ・在宅介護支援センターおぢや ☎ 81・1020
- ・在宅介護支援センター魚沼病院 ☎ 83・2888
- ・在宅介護支援センターサンラックおぢや ☎ 83・0783
- ・在宅介護支援センター春風堂 ☎ 83・1312
- ・在宅介護支援センター小千谷さくら ☎ 82・1071



いきいきサロンでの「おぢや体操」(東山住民センターにて)

### 体しゅっきり教室

足、腰の機能が低下したり、転倒した経験などがある方で医師が必要と認められた方を対象に、介護予防機器を使用した運動教室を実施しています。

利用に当たっては、市の基本健康診査を受診し生活機能の判定を受ける必要があります。

教室に参加された方は、「スーパーレジ」の順番を立って待っているのが楽になった、「以前より遠くまで歩いていけるようになった」などその効果が生活に現れています。



からだしゅっきり教室(中子の森にて)

## 2 口腔内の健康を保つ

口は、食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活をおくるための大切な働きをしています

口腔内の不健康は、栄養不足や誤嚥（ごえん）性肺炎の原因ともなります。また、嚙むことが減ることによって脳への刺激が不足し、認知症の危険性を上げることにもつながります。

そして、年齢とともに唾液腺が萎縮し、唾の出が悪くなったり、義歯を入れていると口腔内での密着をよくするために唾液が使われ、口の乾きが起きやすくなります。

次のような人は口の寝たきり予備軍です。

口の中が不衛生・固いものを食べない 人と話すことがほとんどない  
よくむせる 歯や舌に汚れが多い 口が乾く

口の健康を保ち、寝たきり予備軍を解消するために、口、歯、舌の働きをよくしましょう。

### 歯や歯茎の清潔を保つ

・歯を磨く時は、歯と歯茎の境目に歯ブラシをあて、優しく、小刻みにブラッシングしましょう。

・入れ歯は、はずして磨きましよう。

・良くうがいをして舌や頬の内側もきれいにしましょう。

・舌の汚れは口臭や味覚障害の原因ともなります。舌ブラシを使って優しく磨きましよう。



### 口の運動をしましょう

1回の飲み込みに筋肉が36通り使われます。

飲みこむ時のむせを防ぐためにも、首から上の筋肉を刺激しましょう。

・首を左右に倒したり、回したりしましよう。次に肩を上げたり、降ろしたりしましよう。

・口を閉じたまま頬をふくらませたり、すぼめたりしましよう。

・口を大きく開けて、舌を出したり引つ込めたりしましよう。

・舌を出して、上下、左右に動かしましよう。

入浴時、歯磨き後などに行うと習慣化しやすいです。

### 良く噛んで食べましよう

・柔らかいものでもよく噛んで食べることは、脳の血流を良くし認知症予防の効果があります。

・あご、のどの筋肉が鍛えられ、嚙む力や飲み込む力が高まります。

・唾液の分泌を良くし消化を助けると同時に、発ガンを抑制する酵素が分泌されます。

・食べ物の食感（舌触り、歯ごたえ）が楽しめます。



### 会話を大切にしましよう

・唇、頬、舌、のどの運動となり、首から上の筋肉の働きを良くします。

・早口言葉や歌も効果的です。

### 習も効果的です 唇、舌の運動になる発声練習

・「ば・び・ぷ・ぺ・ぼ」は唇を動かします。

・「ら・ら・ら」は舌の先を動かします。

・「た・た・た」は舌の真中を動かします。

・「か・か・か」は舌の奥を動かします。「パンダのたからもの」と発音を繰り返すと、舌全体、唇の同時運動になります。



### 口腔機能を向上させる教室 （口の寝たきり予防教室）

口腔機能の低下がある方を、対象に実施しています。

利用に当たっては、市の基本健康診査を受診し生活機能の判定を受ける必要があります。



口の寝たきり予防教室  
（片貝総合センターにて）

介護予防事業についての問い合わせや相談は、高齢福祉課  
高齢福祉係へ ☎ 83・4060



# 思いやりのベビー・ファースト

## 運動にご参加ください

「ベビー・ファースト」聞きなれない言葉と 생각합니다。これは、少子化が進む現在、妊産婦や乳児連れの保護者に対して、思いやりの気持ちをもって、地域でこどもたちを育てようという妊産婦や乳児帯同者優先運動の標語です。

この運動では、優先を受ける側も感謝の心を大切にすることにより、子育てしやすく暮らしやすいまちをめざしています。市民のみなさんからのご理解をいただき、ベビーファースト運動の推進についてご協力を願います。

### ベビー・ファーストって

### 運動の優先対象者は

「レディ・ファースト」なら知っているけど・・・とお考えの方も多いと思います。レディ・ファーストは、西洋文化での男性が本来持っている女性を大切にしている心为基础となった礼儀の一つといわれています。

同様に、「ベビー・ファースト」は、妊産婦や乳児連れの保護者に対して、思いやりの気持ちをもって地域全体で子育てを応援し、こどもたちを見守り育てましょう、という運動の標語（キャッチ・コピー）です。

「ベビー・ファースト」運動の優先対象者としては、妊産婦、1歳程度までの乳児連れの保護者としています。

幼児連れの方については、「忍耐」「がまん」などのしつけについての考え方もありますので、優先対象者の範囲としていません。しかしながら、地域で子育てするという考え方で、時には優先し、また時には共に叱るなど、満1歳までという形で明確に線を引くようなことはないと考えています。

## 何をしたらいいの？

個人や団体、事業所など各々で考えられることは自発的に実践していただければ、と考えていますが、次の例を参考に事業所や小売店などを中心に運動を周知していく予定です。

### 事業所や公共施設

障がい者優先駐車表示と同様の優先駐車スペースの確保

### 小売店など

料金支払い所などにおける優先場所の確保、休憩スペースの確保、店内放送での周知活動など

### 公共交通機関

優先シートの確保

### その他

対象者の周辺においての喫煙の自粛呼びかけ、ドア・出入り口での開閉配慮など



妊産婦優先駐車スペース  
(市役所駐車場)

## 妊産婦さんへ

妊娠が確認され、10月以降母子手帳の交付を受ける際、「マタニティキーホルダー」をお渡ししています。

妊娠していることが目に見えてわかる場合は別として、妊娠初期から中期においてわかりにくい場合もあります。このキーホルダーを携帯することで、相手がわかりやすく対応しやすい場合もありますので、お出かけバッグなどに付けていただければと思います。

また、すでに母子手帳の交付を受けていたり、出産されていて「マタニティキーホルダー」を受け取っていない方については、健康センターでお渡ししますので、ご希望の方はお申し出ください。



キーホルダーを携帯しましょう

## 受ける側も

### 感謝の気持ちを

優先を受ける側の妊産婦さんや乳児連れの保護者のみなさんについても、受けて当然と考えるのではなく、常に感謝の気持ちをもって接することで、お互いに気持ちの通い合うまちとなればと思います。

「お先にどうぞ」「ありがとうございます」の一声が、大事なのではないのでしょうか。

# Baby First



問い合わせ /

健康福祉課子育て支援係

83・3517

# 片貝まつり

伝統の片貝まつりが9月8日(土)から3日間にわたり行われました。10日はあいにくの雨になりましたが、夜にはあがり、9日(日)・10日(月)に開催された花火大会では、四尺玉をはじめとする数多くの花火が夜空を彩りました。また今年には「越後片貝花火甚句」「越後片貝花火ソーラン」も発表され、例年にもまして盛り上がったまつりとなりました。

10日午後10時に打ち上げられた四尺玉



夜空を覆い尽くすスターメイン



9日の四尺玉



豪華スターメイン



大きく花開く尺玉



10日の三尺玉



夜空を彩る尺玉の競演



神社前で木遣りを奉納する若者たち



栈敷に響く勇壮な片貝花火太鼓



伝統の「古式玉送り」

力強い「ばれん」の演舞

「伝統祭り屋台」の引きまわし





浅原神社前で木遣りを奉納

花火の打揚げ筒を引きまわす「筒引き」



若者たちもまつりを盛り上げます





仮設での最後の牛の角突き開催  
～白山運動公園仮設闘牛場

9月9日(日)白山運動公園仮設闘牛場で、仮設での最後の牛の角突きが開催されました。

この仮設闘牛場は、中越大震災で市内小栗山の小千谷闘牛場が大きな被害を受けたため、平成17年に設置されました。昨年、小千谷闘牛場の復旧工事が完了したため閉鎖することになり、仮設闘牛場での最後の開催となりました。

晴天に恵まれたこの日は、片貝まつりに訪れた県外者など大勢の観客が詰めかけ、11番の取り組みでの牛のぶつかり合いを楽しんでいました。



園芸を通じてコミュニティづくりを  
～園芸福祉士養成講座

初級園芸福祉士養成講座が9月29日(土)・30日(日)におぢやクラインガルテンふれあいの里(塩殿)で行われました。これは8月25日、26日に行われた講座の後期部分にあたるもので、この日はふれあいの里の敷地内で坪庭の造成をしました。31人の参加者は5つの班に分かれ、それぞれ班ごとに決めたテーマにあわせ、「それはこっちに」「これはどこに植えますか」と相談しながら坪庭を造成していました。

この坪庭はふれあいの里管理棟の裏手にあります。

## 新潟県女子 クロスカントリーリレー大会 一般2位 小千谷中10位

第12回新潟県女子クロスカントリー大会が9月16日(日)白山運動公園陸上競技場付設クロスカントリーコースで行われました。

一般の部には7チームが参加、優勝は東京学館新潟高校Aチームで小千谷市Aチームは2位に入賞しました。中学生の部には28チームが参加、市内勢は3校が参加し、小千谷中学校が10位となりました。

また、当日はこのレースに先立ち第7回新潟県ジュニアクロスカントリー大会も行われました。



中学生・一般のスタート



1区で力走する選手たち

## 待ちに待った収穫の秋です

### ～稲刈り体験ツアー～

9月29日(土)、30日(日)池ヶ原で稲刈り体験ツアーが行われました。天気が心配されましたが、市内や首都圏から参加した22人の参加者は、春に田植え体験ツアーで田植えをしたおよそ6アールの田んぼで、稲刈りに汗を流しました。コンバインに乗せてもらって刈り取りをした親子もあり、自分たちの植えた稲の収穫に笑顔があふれていました。



2日目は朝食のもちつきをした後、山本山山頂でさつまいも掘りをしました。大きなさつまいもが次々と掘り出され、参加者からは歓声があがっていました。



## 東小千谷から元気を発信

### ～明るい東小千谷の集い

「明るい東小千谷の集い」が勤労青少年ホーム、東小千谷体育センターで9月22日(土)・23日(日)の両日にわたり行われました。この集いは東小千谷地区の公民館を中心として活動している団体の発表会でしたが、中越大震災以後は「もっと元気を出していこう」という思いから小学生や幼稚園児などにも参加を呼びかけ、22日(土)のステージ発表には出演者も含め1,000人以上の観客が訪れるほどの盛況でした。

また、期間中は書道や絵画の作品も175点展示され、大勢の目を楽しませていました。



## 中越大震災復興記念碑を建立

### ～小千谷ライオンズクラブ40周年記念事業

総合体育館前のコミュニティ広場南側に中越大震災復興記念碑が完成し、9月22日(土)に関係者により除幕式が行われました。記念碑は、ライオンズクラブが結成40周年を記念して建立したもので、主碑には前市長の関広一さんが書いた「私たちは忘れない」の文字が刻まれています。除幕式で、ライオンズクラブ会長佐藤春男さんは「震災の際に2,500人以上が避難したこの地に、後世に語り継ぐ、すばらしい碑を建てることのできた」とあいさつされました。

平成20年4月からはじまる

「後期高齢者医療保険制度」って？ (第3回)

「75歳以上の方の医療保険制度」が、来年4月から「後期高齢者医療制度」として新たにスタートします。このコーナーでは、制度のポイントやQ&Aでわかりやすく解説していきます。今回は、保険証・窓口負担割合についてです。

Q 保険証は変わるのですか？

A 後期高齢者医療制度に加入すると、新しい保険証に変わります。この制度では、新しい保険証が1人に1枚交付されます。

対象となる人には、来年3月下旬に保険証が送付されます。(保険証の申請手続きは不要です)

4月から医療機関で医療を受けるときは、保険証1枚のみを提示します。

Q 窓口での自己負担割合はどうなりますか？

A 医療費の自己負担割合は、一般の人は1割負担、現役並み所得者は、3割負担となります。  
 (現役並み所得者の所得区分につきましては、決定され次第お知らせいたします)

新しい保険証には自己負担割合が記載される予定です。

入院や手術などで医療費が高額になった場合は、現行の老人保健制度と同様に高額医療費制度や自己負担限度額などの設定があります。

(詳しい内容につきましては、詳細が決まり次第お知らせいたします)

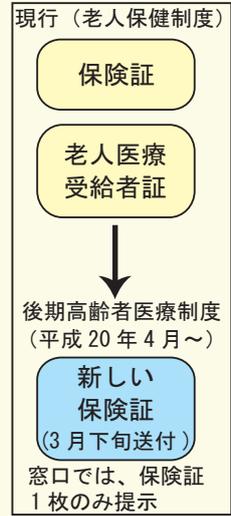
Q 後期高齢者医療制度による医療費の財源構成は？

A 後期高齢者医療制度による医療費の財源内訳は、医療費の患者負担分を除くと、被保険者からの保険料が1割、若年者からの後期高齢者支援金が約4割、国・県・市町村からの公費負担が約5割となっています。

Q 後期高齢者支援金はどのようなものですか？

A 各医療保険がそれぞれの加入者数(0~74歳)に応じて負担するものです。それぞれの医療保険者は、被保険者から保険料の中に相当する分も併せて徴収し、社会保険診療報酬基金を通して広域連合に交付していく仕組みとなります。

問い合わせ/市民生活課 保険年金係 83・3509



患者負担		
1割または3割		
被保険者の保険料	10%	公費負担
後期高齢者支援金 (若年者の保険料) 政府管掌保険組合 健康保険組合 共済組合 国民健康保険	40%	
国 2/3	50%	
県 1/6		
市町村 1/6		

ファミリー・サポート・センター会員を募集

ファミリー・サポート・センターは、子育てをしているすべての方と、そのお手伝いをしていただけるご近所のみなさんの会員制ボランティア制度です。幼稚園や保育園への送迎、放課後の一時的な預かりなど、いろんな援助の方法があります。また、休日や早朝、夜間のサポートもすることが出来ます。子育ての強い味方、ファミリー・サポート・センターをご利用ください。

提供会員養成講座(子どもを預かる方)

ファミリー・サポート・センターの仕事や、子育てに興味のある方を対象に、会員養成講座を開催します。

日時/11月9日(金)午前9時30分~午後4時30分  
11月10日(土)午前9時30分~午後3時30分

依頼会員登録説明会(子どもを預ける方)

子育て中の方を対象に、登録説明会を開催します。

日時/11月9日(金)午前9時30分~11時  
会場/子育て支援センター「わんパーク」

定員/10人  
資格/市内在住または在勤の方で、ファミリー・サポート・センターを利用したい方、または利用する予定がある方。

その他/ファミリー・サポート・センターを利用するには事前の申込、登録が必要ですのでこの機会にお申込ください。

提供会員養成講座、依頼会員登録説明会とも、11月2日(金)までにファミリー・サポート・センター(わんパーク内) 81-587へお申込ください。

当日は保育ルーム(有料、要予約)を設置します。

依頼会員の申込みはわんパークで平日毎日行っています。

## こんにちは！市長です

(7)



以前居た会社のOBが集まる会に参加して来ました。大先輩から退職して間もない人まで、久し振りに会った方達と時の経つのを忘れて過ごしました。実は、皆さんと顔を合わせるまでは、昔のモーレッツ人間から、暇もてあまし人間に変わった人達のありふれた近況報告会程度かな、と思いつつ参加した次第でした。

しかし、私の予想は外れ、身も心もはつらつとした方ばかりでした。語り合っているうちに、その理由らしきものが分かって来ました。皆さん一人ひとりが、夫々の目標を持って毎日を過ごしていることです。自分が作った会社で営業活動に精を出す人、歴史の研究成果を著書にまとめ出版をした人、学術的な探求を続けている人など、企業の一員であった時とは別の分野で能力を発揮されているのです。

高齢となり社会の一線から離れても、気持ちの持ち方一つで人生の値打ちが変わってくるように思います。実際に、私の周りにもそのような人生を送っている方がたくさんおいでになります。私も見習わなければと思っただやさき、渡邊三省さんから「楽しんで九十年、私は現役」と題する著書を

頂きました。渡邊さんは皆さんも存知の通り、齢100を迎えられ、なおかくしゃくとして毎日を過ごされている方です。書かれたものを読み進むうちに、大変驚くとともに大きな希望を与えて頂きました。渡邊さんの積極的な生き方に比べれば、私はまだ足元にも及ばないヒヨコのようなものです。

今年も、敬老の行事が各所で催されました。多くのご苦労を重ねながら人生を送り、長生きされている方が尊敬されることは当然ですが、長い人生経験を通じて体得された幸せに生きる術を、後輩に教えることができる方々として敬われるところに、本当の敬老の意味があるのではないのでしょうか。

私達にとって、「楽しんで九十年、私は現役」は不老長寿の薬かも知れません。  
(谷井 靖夫)



趣味を楽しむ高齢者のみなさん（公民館富久寿大学にて）

## 作ってね！ この料理

みやま  
深山 和え

### 材料（4人分）

鶏ささみ32g（塩1つまみ、酒少々）、生しいたけ40g、みつば10g、大根240g、酢大さじ1と1/3、だし汁大さじ1と1/3、塩1つまみ、砂糖大さじ1

### 作り方

ささみは筋を取り、塩、酒を振り、蒸気のあがった蒸し器に入れて蒸し、冷まして細かくさく（焼いてもよい）。生しいたけは軸を取り、焼いて薄く切る。みつばは熱湯でさっとゆで、3cm長さに切る。だいこんはすりおろし、水気を軽く切る。調味料を合わせ、合わせ酢を作るとを混ぜ合わせ、～を和える。。

### 栄養価（1人分）

エネルギー32kcal、たんぱく質2.4g、脂質0.2g、塩分0.1g  
（調理：小千谷市食生活改善推進委員）



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～

胃集団検診日程表 (申込数により受付時間が変更になることがあります)			
対象地区	月日	受付時間	会場
桜町上・中・下 小栗田	11.1(木)	8:15～11:00	西部開発センター 小栗田多目的センター
桜町上・中・下	11.5(月)	8:30～11:00	西部開発センター
上ノ山2・3・4・5丁目	11.8(木)	8:15～11:00	市民会館
城内、平成1丁目	11.9(金)	8:00～11:00	健康センター
木津町	11.16(金)	8:15～11:00	木津公会堂
上ノ山1丁目、稲荷町、平成2丁目			市民会館
全市(総合健診未受診者)	11.18(日)	8:30～11:00	健康センター
千谷川、平沢	11.19(月)		
旭町、信濃町、木津団地、津山町、 山寺、元中子、東栄、浦柄	11.20(火)	8:00～11:00	白寿荘
	11.27(火)		
岩沢(大崩、池之平を除く)、 芋坂、時之島	11.28(水)	8:30～9:30	岩沢住民センター
本村、中山、石名坂、栗山、 源藤山、上沢、万年、千三		10:30～11:00	真人住民センター

### 胃集団検診

対象 / 40歳以上の方

料金 / 1,000円 (70歳以上の方は無料)

平日は、忙しくて受けられないという方は、11月は日曜日の検診もあります。日曜日の検診を希望する方は、11月5日(月)までに健康センターにお申込ください。

大腸がん検診を希望する方は、胃検診会場でお申込ください。容器を配布します。

10月21日(日)城山開発センターで予定していた胃集団検診は、会場を「両新田ふれあいセンター」に変更します。



### うぶごえ教室

日時 / 11月11日(日)午前9時～正午

対象 / 妊婦、1歳未満の子どもの母親など

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について・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

参加費 / 無料

申込締切 / 11月8日(木)まで。お子さん、ご夫婦一緒でも参加できます。

## 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 / 11月7日(水)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成19年6月生まれ  
持ち物 / パスタオル、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 / 11月1日(木)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成18年12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 / 11月8日(木)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成18年4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、歯を磨いて来てください。

### 2歳児歯科検診

日時 / 11月27日(火)午前9時～9時10分受付

対象 / 平成17年10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。歯を磨いて来てください。



### 3歳児健康診査

日時 / 11月28日(水)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成16年10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 / 歯科検診を同時に行いますので歯を磨いて来てください。

\* 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てください。

# 健康 の情報



## 11月の予定

### 胸部レントゲン検査・基本健康診査日程表

対象	月日	受付時間	会場
未受診者再実施日	11.12(月)	9:00~11:00	健康センター
		13:00~15:00	
	11.13(火)	9:00~11:00	
		13:00~15:00	
	11.14(水)	9:00~10:30	

#### 胸部レントゲン検査

##### (結核定期健康診断・肺がん検診)

結核、肺がんの早期発見のため、職場や病院などで検査を受ける機会のない方は受診しましょう。

65歳以上は感染症法により受診が義務付けられていますので、年1回は受診してください。

対象 / 65歳以上は結核定期健康診断・肺がん検診、40~64歳は肺がん検診

料金(肺がん検診) / 200円(70歳以上無料)

#### 基本健康診査

生活習慣病予防のため、年に1回は健診を受けましょう。

対象 / 16歳以上

検査項目 / 計測・尿検査・問診・血圧測定・診察・血液検査・心電図・眼底検査  
料金 / 無料



### 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~午後9時  
会場 / 健康センター



#### 各種検診のご案内

指定された日時、会場で受診できない方は、都合のよい会場で受けてください。受診通知書が届いていない方で、受診を希望する方は、健康センターにご連絡ください。

### 子宮頸がん検診・乳がん検診日程表

(40歳以上同時実施、20~38歳子宮がん検診のみ実施)

月日	受付時間	会場
11. 5(月)	13:00~13:10	小千谷総合病院
11.12(月)	14:00~14:10	
11.19(月)	子宮がんのみ受診される方は、14:00~14:10受付	
11.26(月)		
11. 2(金)	12:30~12:50	魚沼病院
11. 5(月)	子宮がんのみ受診される方は、14:30~14:45受付	
11.12(月)		
11.16(金)		
11.19(月)		
11.26(月)		
11.30(金)		

1年おきの検診となります。対象年齢の年度に、忘れずに受診してください。必ず個人通知が届いてから受診してください。指定された日が、ご都合の悪い場合は、申し込んだ医療機関の検診日程の中で、受診日を変更してください。

#### 子宮頸がん検診

対象 / 20歳以上の女性で、今年度末までに偶数年齢になる方(隔年検診)

料金 / 1,000円 70歳以上の方無料

#### 乳がん検診(マンモグラフィ・視触診併用検診)

対象 / 40歳以上の女性で今年度末までに偶数年齢になる方(隔年検診)

料金 / 40~48歳 1,400円(X線写真を4枚撮影)

50~68歳 1,000円(X線写真を2枚撮影)

70歳以上の方無料

対象年齢で申し込みをしていなくて、検診を希望する方は、健康センターへご連絡ください。

(11~12月の予定)

手術で子宮、乳房を摘出した人、豊胸手術を受けた人、子宮、乳房の病気で通院中の人は、集団検診は受けられません。引き続き通院診療を受けてください。

## 高齢者・障がい者向け住宅整備支援

高齢の方や障がいのある方が、身体状態に適した家を再建、改修する場合、経費の一部を補助し、暮らしやすい住宅づくりを支援します。この事業は、(財)新潟県中越大地震復興基金が実施するものです。

補助対象者 / 震災により居住する住宅が一部損壊以上の被害を受け、さらに次の要件のいずれかに該当する方

高齢者で、介護保険法の規定による要介護、要支援認定を受けている方

身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方

障がいの程度欄が、「A」の療育手帳の交付を受けている方

補助対象となる住宅は、対象者またはその親族が所有し、かつ対象者が居住する住宅に限ります。

補助対象経費 / 住宅のバリアフリー化(以下のいずれかの工事)に必要な費用

居室や廊下などの段差解消、手すり取り付けなど  
トイレ、浴室、玄関の段差解消、手すり取り付けなど  
段差解消機、階段昇降機の設置  
ホームエレベーターの設置

対象工事費限度額 / 高齢者30万円、障がい者50万円

補助率 / 生活保護世帯10/10、所得税非課税世帯3/4、その他の世帯1/2

補助期間 / 平成17年度～19年度

申請期限 / 平成20年2月29日

その他 /

平成16年10月23日以降の工事について適用になります。(実施済みの工事も適用になります)

平成19年2月1日から、申請をする方の属する世帯の収入要件(世帯員の合計収入600万円未満)が撤廃されています。以前に、収入要件を理由に申請を見送られた方は、あらためて申請してください。

問い合わせ・申請先 /

高齢者支援：高齢福祉課 ☎83-4060

障がい者支援：健康福祉課 ☎83-3517

## こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診

対象 / 平成19年度内に下記の年齢になる女性

40歳(昭和42年4月2日～43年4月1日生まれ)

45歳(昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ)

50歳(昭和32年4月2日～33年4月1日生まれ)

55歳(昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ)

60歳(昭和22年4月2日～23年4月1日生まれ)

65歳(昭和17年4月2日～18年4月1日生まれ)

70歳(昭和12年4月2日～13年4月1日生まれ)

今年度すでに医療機関などで受けられた方、治療中の方は対象外です。検診を取り消す方は健康センターにご連絡ください。

日時・会場 / 11月21日(水)・22日(木) いずれも午前9時～11時、午後1時～3時 健康センター

料金 / 700円(今年度70歳以上になる方は無料)

検査方法 / 前腕のレントゲン検査

申込 / まだ検診の申込をしていない方は、10月22日(月)までに健康センターへお申込みください。

問い合わせ / 健康センター ☎83-3640

## 妊婦一般健康診査の公費負担 を拡大しました

10月1日から妊婦一般健康診査の公費負担を3回から5回に拡大しました。受診券は母子健康手帳交付時にお渡しします。

対象者 / 10月1日以降に母子健康手帳の交付を受けた方。前記に該当する方で他市町村から転入した方。

(前住地で受診券の交付を受けた方については、小千谷市で妊娠届出の手続きをした場合につき、転入時の妊娠週数に応じた回数を公費負担します。)

10月1日からの適用となりますので、9月30日以前に母子健康手帳の交付を受けられた方は対象となりません。

問い合わせ / 健康センター ☎83-3640

☎83・3640  
問い合わせ / 健康センター

入場無料

学医学部保健学科教授(中村勝さん)

講師 / 中村勝さん(新潟大学)

コミュニケーション

思いやりの人間関係を育てる

心のメッセー「やさしさ」と

サンプラザ3階大ホール

内容 /

心 / 11月19日(月)

期日 / 11月12日(月)

時間 / 午後7時～9時

会場 /

サンプラザ3階大ホール

心 / 11月19日(月)

期日 / 11月12日(月)

時間 / 午後1時30分～3時

会場 / 健康センター

申込締切 / 11月16日(金)

問い合わせ / 健康センター

☎83・3640



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。

## 子どもの医療費助成（入院）を拡大しました

平成19年10月1日の診療分から、小学生の入院医療費を助成します。（助成対象年齢の拡大により、「幼児医療費助成」から「子ども医療費助成」に変わりました）

新たに助成の対象となる児童／小学1年生～6年生（卒業の3月31日まで）：入院のみです

助成受給対象者／児童手当受給者 児童手当の特例給付所得制限限度額未満の方（生活保護や県の医療費助成（県障・県親）を受けている児童の保護者は、対象になりません）

助成額／保険診療対象の入院医療費から一部負担金（1日につき1,200円）を差し引いた額

助成を受けるためには／受給者証の申請が必要です。お子さんの健康保険証・印鑑をお持ちのうえ、健康センターで申請してください。（小千谷市で所得の確認ができない方は、所得証明などの提出をお願いします）

受給者証の申請前や、県外などで入院医療費を支払いされたとき／申請により助成額をお支払いしますので、入院した月の末日から6か月以内に健康センターで申請手続きをしてください。

申請に必要なもの／病院の領収書・お子さんの健康保険証・印鑑・受給者証・振込先口座番号（受給申請者の口座）



問い合わせ／健康センター予防係

☎83-3640

## 新しい子ども医療費「受給者証」を発送しました

平成19年10月1日の診療分から、子どもの医療費助成事業が次のとおり拡大され、「幼児医療費助成」から「子ども医療費助成」に変わりました。

入院：1歳児から12歳に達した日以後の最初の3月31日までの児童（小学校卒業まで）

通院：1歳児から6歳に達した日以後の最初の3月31日までの幼児（就学前まで）

受給者証の送付／制度変更により、次の方に新しい受給者証を発送しました。

入院：4歳児～6歳児の就学前の幼児（種別：65 県子）

通院：3歳児～6歳児の就学前の方で、第3子以降の幼児（種別：65 県子）

9月1日からの受給者証と差し替えてご利用ください。

社会保険などに加入している方の利用方法／

受診する際に、医療機関の窓口で提出する「県単医療費助成金請求内訳書」の受給者証の制度種別番号は「65」です。下の図のように該当の種別番号に、丸印がついていることを確認して提出ください。

県単医療費助成金請求内訳書 (被用者保険加入者用)		市町村名
		小千谷市
(受給者が記入して下さい)		
制度種別	60 (県老) 61 (県障) 63 (乳児) 64 (県親) <b>65 (県子)</b> 90 (県子)	← 種別番号を確認して医療機関窓口で提出します。
市町村番号	15 0 0 8 6	受給者番号
性別	男 女	生年月日
受診者氏名		明・大・昭・平

制度種別番号は下図のとおりです。

受給者証制度種別番号 (黄色部分は新設)								
区分	年齢	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	6歳児 (就学前)	小学生 (卒業まで)
入院		65	65	65	65	65	65	65
通院	第1・2子	65	65	90	90	90	90	
	第3子以降	65	65	65	65	65	65	

医療講演会・交流会のお知らせ



パーキンソン病などの神経難病の治療とリハビリテーションについての講演会と交流会を開催します。

期日／10月21日(日)

時間／午後1時30分～4時

会場／新潟県南魚沼地域振興局1階講堂(南魚沼市六日町960)

参加対象／

難病患者と家族、医療福祉担当者、一般市民

講師／小池亮子さん(西新潟中央病院神経内科部長)

近藤隆春さん(西新潟中央病院理学療法士長)

その他／講演会終了後、個別相談と交流会を行います。

参加申込／講演会、交流会の参加については不要。個別相談をご希望の方は事前に申し込みが必要です。

(個別相談の当日申込はできません)

申込・問い合わせ／

新潟県難病相談支援センター

☎025・267・2170

11月のおはなし会

図書館 ☎82-2724

ボランティアグループによる11月のおはなし会です。



毎週火曜日 / 午後3時30分～4時  
11月6日、13日、20日、27日  
第3日曜日 / 午後2時～2時30分  
11月18日  
会場 / 図書館1階おはなしの部屋

子ども図書館秋のつどい

図書館 ☎82-2724

どなたでも気軽においでください。  
楽しいお話をたくさん用意してお待ちしています。



日時 / 10月27日(土)午後2時～3時  
会場 / 市民会館  
2階中会議室  
内容 / 影絵「三びきのやぎのがらがらどん」、大型紙芝居「かたあしのひよこ」、お楽しみタイムほか

第47回全国農林水産祭参加

新潟県錦鯉品評会

農林課 ☎83-3510

原産地越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会が今年も当市で開催されます。県内の生産者が丹精こめて育てた錦鯉が多数出品され、優秀鯉が決定されます。ぜひおいでください。

一般公開 /  
10月27日(土)審査終了後(午後4時ころ)～5時  
10月28日(日)午前8時～午後3時  
会場 / 総合体育館コミュニティプラザ  
入場料 / 500円(小学生以下無料)  
主催 / 新潟県、(社)新潟県錦鯉協議会  
主管 / 小千谷市、新潟県錦鯉品評会実行委員会  
問い合わせ / 農林課



年金相談窓口のお知らせ

長岡社会保険事務所では年金相談窓口を時間延長して開設しています。  
会場 / 長岡社会保険事務所 長岡市台町2丁目9番17号  
延長日時 /  
平日夜間の窓口延長  
毎週月曜日は、午後7時まで相談時間を延長します。(平成20年3月31日は除く)  
月曜日が休日の場合は翌日の火曜日に振り替えます。  
休日の相談窓口開設  
毎月第2土曜日に開庁し年金相談窓口を開設します。受付時間は、午前9時30分から午後4時までです。  
問い合わせ / 長岡社会保険事務所 ☎36-5141

小児救急医療電話相談

小児科勤務経験のある看護師が、必要に応じて医師のアドバイスを受けながら、こどもの具合が悪いときなどの相談に対してアドバイスします。

受付 / 土・日曜日、祝日、年末年始の午後7～10時  
電話番号 / 025・2802  
8・2525 または #800 (携帯電話から利用可)

交通事故相談

交通事故にあつてお困りの方のために、交通事故相談所を開設しています。

「損害賠償額はどのくらいか」「示談の仕方は?」「加害者に誠意がない」「過失割合に疑問がある」など、専門の相談員が様々な相談に応じています。相談は無料でプライバシーは堅く守られます。

場所 / 県庁1階  
時間 / 午前9時～午後5時 (月曜、金曜・祝日・年末年始は休み)  
その他 / 電話相談、面接相談の両方を行っています。  
問い合わせ・相談 / 新潟県交通事故相談所  
☎025・2802・5750

新潟県中越大震災復興 棚田の復興2周年記念  
特別講演・報告会

3年前の新潟県中越大震災で被災し、「このままでは棚田を守っていくことができない」と小千谷から発せられたSOSに応え、日本各地から集まった人々の手により設立された小千谷市の棚田を守る会。

その設立2周年を記念して、会の活動をご紹介しますとともに今後の展望について、講演・パネルディスカッションなどを行います。

日時 / 11月4日(日)午後6時～9時(開場:午後5時30分)

会場 / 市民会館大ホール

入場無料

内容 /

特別講演: 伊藤忠雄さん  
(新潟大学理事・副学長)

パネルディスカッション:  
棚田復興の意義と今後の展望について

・コーディネーター

野村優夫さん(NHKアナウンサー)

・パネラー

伊藤忠雄さん(新潟大学理事・副学長)

五藤忠雄さん(小千谷市の棚田を守る会会長)

谷口玲太郎さん(小千谷市の棚田を守る会発起人)

片岡朋子さん(寺沢在住)

アトラクション

舞踊～手踊り(吉谷地区のみなさん)、ピアノ・エレクトーン演奏  
(小千谷市の棚田を守る会会員 田中知秀さん)

共催 / 小千谷市

問い合わせ / 小千谷市の棚田を守る会

〒947-0017

小千谷市大字東吉谷甲770番地 谷口総合農場内

☎82-4730 ファックス82-0186

当日は来場者との意見交換も行います。

市民会館のロビーでは中越復興市民会議の各メンバー団体の展示・即売なども行いますので、お楽しみください。



NHK野村アナウンサー

第8回おぢやれ寄席

社会教育課 ☎82-9111

年に1度のおぢやれ寄席。

今年はテレビでもおなじみの三笑亭夢之助、桂平治など豪華出演者で開催します。前売り券は、お早めにお求めください。

日時 /

11月10日(土)

午後5時30分

開場

6時開演

会場 / 市民会館大ホール

内容 /

落語・漫談・

曲芸・奇術

入場料 / 2,000円(当日2,500円)

チケット取扱・問い合わせ /

小千谷落語を楽しむ会(小千谷新聞社内) ☎82-2378、市民会館 ☎

82-9111 ほか



ご利用ください「法テラス」

日本司法支援センター(法テラス)では、法的トラブルを解決するための情報や法律サービスを提供する窓口の情報を無料で提供しています。気軽にご相談ください。

相談窓口電話番号 /

一般相談

☎0570-078374

犯罪被害者相談

☎0570-079714

問い合わせ /

日本司法支援センター新潟地方

事務所 ☎050-3383-5420

中高年の方のための  
テレホンサービス

新潟県高齢者総合相談センターでは、中高年の方に役立ついろいろな情報を、テレホンサービスで24時間無休で放送しています。

放送内容・期間 /  
地震の備えはできていますか?  
(10月28日)

介護サービスに関する情報

を得るには(介護サービス情報の公表制度の紹介)  
(10月29日) (11月18日)

朝までぐっすり快眠のコツ  
(11月9日)

電話番号 / 025・281・5550

通話料がかかります。

高齢者とその家族の  
電話相談窓口

高齢者やその家族の方々が抱える悩みごとの電話相談をお受けします。相談は無料です。

内容 / よろず相談、法律相談、医療相談、心の相談、年金・保険相談、税金相談  
事前に電話で予約が必要です。

予約・問い合わせ / 新潟県高齢者総合相談センター  
☎025・285・4165

## 小千谷・川口駅伝競走大会

社会体育課 ☎83-0077

第47回小千谷・川口駅伝競走大会の参加チームを募集します。

日時 / 11月18日(日)開会式：午前8時10分～

会場 / 総合体育館前  
部門 /

- 一般男子一部
- 一般男子二部
- 高校男子の部
- 中学男子の部
- 一般女子の部
- 女子の部



参加料 / 小千谷市・川口町に在住または在勤・在学の方のみで構成のチームは参加無料。その他は1チーム1,000円

申込 / 10月28日(日)までに総合体育館内社会体育課へ

代表者会議 / 11月2日(金) 午後7時～、総合体育館

## 中越大震災関係資料展

図書館 ☎82-2724

これまで図書館で収集してきた新潟県中越大震災関係資料のうち、図書・雑誌・パンフレット・チラシ・新聞など約1,000点を展示します。どうぞご来場ください。

期間 / 10月20日(土)～31日(水)

時間 / 午前10時～午後5時(月曜日は休館)

会場 / 図書館1階

## 四季を体感する

### 自然観察講習会を開催します！

真人町北部の若栃を中心に自然観察講習会を開催します。基礎的なことから学べる講座とトレッキングなど実践を交えながら里山の散策方法を知ることができます。山歩きが好きで子どもたちに里山歩きのおもしろさを伝えたい、という方から初めていただけれども興味があるといった方までお気軽にご参加ください。

講師 / 井上信夫さん(新潟県生物多様性保全ネットワーク事務局)

募集人員 / 30人

日程・内容など /

第1回目：11月4日(日)

山の散策の注意点、真人地区若栃はどんなところ？

第2回目：12月9日(日) 自然とふれあう技(1) 春～秋編

第3回目：1月20日(日) 自然とふれあう技(2) 冬編

第4回目：2月24日(日) 雪上トレッキング

第5回目：3月16日(日) 早春の観察会

参加費 / 1,000円(第1回から第5回までの保険料・資料代。欠席の際の返金は不可。第1回目に徴収。)

その他 /

集合場所：第1～3回、クラインガルテンふれあいの里  
第4・5回、市役所駐車場

集合時間：参加者に別途連絡します。

実習地までの送迎 / 集合地から実習地までバスで送迎します。

気象条件などにより内容を変更する場合があります。

参加申込・問い合わせ / 10月24日(水)までに、電話または、申込者の氏名・年齢・住所・電話番号・参加人数をご記入の上、ファックスにてお申し込みください。

農林課農都共生推進室

☎83-3510 ファックス83-5744



## 市税等の納期限

10月31日(水)

市・県民税(4期)

国民健康保険税(10月分)

介護保険料(10月分)

☎83・3509

問い合わせ / 市民生活課

射材の活用

右の安全確認の徹底と反

左

イト点灯

行と夕暮れ時の早目のラ

イト点灯

運動の重点

「ひろげよう長寿社会へ

無事故の輪」

スローガン /

10月1日(月)～11月30日(金)

期間 /

夕暮れ時は、ドライパー

と歩行者が互いに見えるに

くくなる時間帯です。ドラ

イパーは早めのライト点灯

で、交通事故を防ぎましょ

う。また、歩行者や自転車

乗りは、反射材の活用と明

るい服装を心がけましょう。

実施中！

高齢者交通事故防止運動

# お知らせ

## Information

小千谷市役所 ☎83・3511(代)  
http://www.city.ojya.niigata.jp/

**広報クイズ** ちぢみの里の利用券が当たる 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人にちぢ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** 少子化が進む現在、思いやりを持って地域で子どもたちを育てる妊産婦や乳児帯同者優先運動の標語は何ファーストと言うでしょうか。

レディ ベビー チャイルド  
(ヒントはp6)

**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** 10月25日(当日消印有効)  
9月号の答えは、10発でした。抽選の結果次の方が当選しました。  
目崎正義さん 高橋和美さん  
佐藤敏雄さん

人口と世帯数(9月30日現在)			
男	19,772人	前月比 - 2	出生 32人
女	20,252人	前月比 - 16	死亡 21人
合計	40,024人	前月比 - 18	転入 56人
世帯数	12,344世帯	前月比 - 7	転出 85人

事故発生状況(9月30日現在)		
	19年9月まで	18年9月まで
件数	123件	140件
死者	1人	1人
傷者	153人	153人

消防本部出動状況(9月30日現在)		
	19年9月まで	18年9月まで
火災	15件	14件
救急	1,071件	933件

気象データ9月		
	19年9月	過去10年の平均
平均気温	23.9	20.0
最高気温	35.7	32.0
最低気温	14.1	11.1
降水量計	84.0mm	161.7mm

小千谷地域消防本部速報値

## がせん 中越大震災復興祈念事業 彫刻家長谷川雅宣作品展 第27回市展・第41回総合文化展

芸術の秋です。生涯、小千谷を彫刻制作の地とし、数々の名作を生んだ長谷川雅宣の作品展や市展・総合文化展にご家族おそろいでお越しください。

日時 /

長谷川雅宣作品展：10月31日(水)～11月6日(火)午前9時～午後5時  
市展：11月2日(金)～4日(日)午前9時～午後6時(4日は午後5時まで)  
総合文化展：11月2日(金)～4日(日)午前9時～午後5時  
(ただし、菊花展のみ11月1日(木)～4日(日)午前9時～午後5時)

会場 /

長谷川雅宣作品展・総合文化展：市民会館  
市展：市民体育館

展示内容 /

長谷川雅宣作品展：デッサン画、石膏原形作品  
市展：日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、彫塑・工芸  
総合文化展：文化協会展、菊花展、拓本展、盆栽展

入場無料

問い合わせ / 公民館 ☎82-9111

## ぼうさい 震災復興祈念「亀田鵬齋展」

小千谷にも滞在し、良寛さまと交流のあった江戸時代後期文化文政期に活躍した文人の作品をご覧になりませんか。

ご家族おそろいでお越しください。

日時 / 10月27日(土)午後1時～午後5時  
10月28日(日)午前9時～午後4時

会場 / サンプラザ大ホール

展示内容 / 書画、掛け軸、屏風、卷子本  
入場無料

問い合わせ /

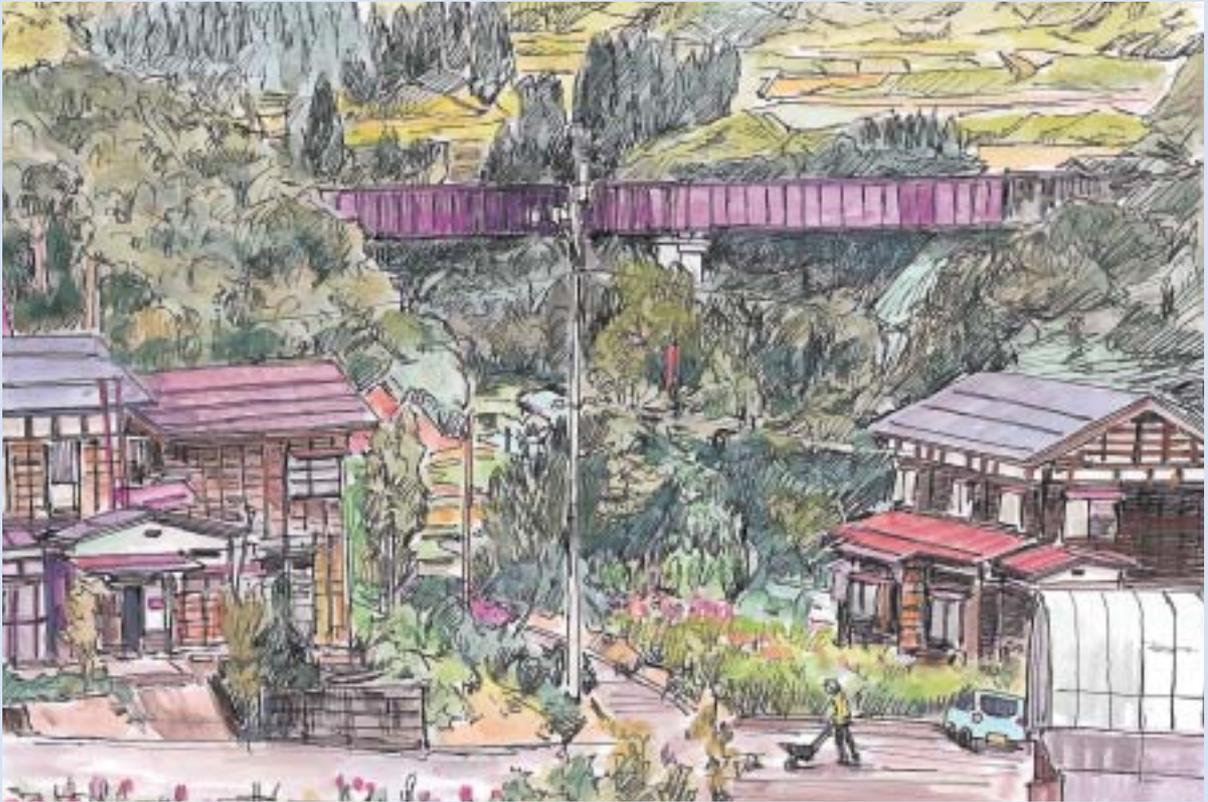
亀田鵬齋展実行委員会事務局(J A 越後おぢや内) ☎83-3421  
社会教育課 ☎82-9111

☎83・3509

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、手当を返納して頂く場合があります。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も、今年度は該当する場合もありますので、お早めに市民生活課で手続きをしてください。



**児童手当を振り込みます**  
児童手当10月期分(平成19年6月～9月分)を、10月15日(月)に受給者指定の各金融機関口座へ振り込みます。



## 小千谷を描く No.329 水路橋のある風景（山新田にて）

小千谷も異常な猛暑に連日悩まされていましたが、ここ秋分の日あたりからやっと平年並みになった気がします。おかげさまで私も秋だ秋だアマンドレはなじょだと気分良く山新田に来てみました。集落から下る真人沢の高い所に、JR小千谷発電所の調整池に大量の水を送る水路の高い橋が見えました。この橋が見えることで、千手からの隧道の長さや、難工事の様子が想像できます。東京で電車のラッシュ時に溢れる大群衆の中のひとりも気づくことの無い仕組みのひとつが、この地にあるって何だか不思議でもありますね。私なども、気づいていないありがたいことがいっぱいあるんでしょうね。とりあえずワルカッタのし。アルガトね。

（絵と文は西脇正久さん）

### 表紙

まだまだ残暑厳しい9月15日(土)、西保育園で運動会が行われました。天候にも恵まれ、園児と保護者や家族が元気に競技やゲームに汗を流していました。

園児たちは練習の成果を存分に発揮し、かけっこでは一生懸命ゴール目指して走っていました。保護者の方も子どもの活躍する一瞬を残そうと、こちらも一生懸命にビデオやカメラをのぞきこんでいました。

### 編集後記

震災のあの日から間もなく3年を迎えようとしています。

9月25日号の市報おぢやでお知らせしたように、今月は復興祈念関連イベントが数多く計画されています。

震災の時には、ありがたいことに、多数のボランティアや大勢のみなさんから救いの手を差し伸べていただきました。

元気になった小千谷市の姿をお世話になったみなさんから見ただきたいものです。