



## 色とりどりボールすくい

～おぢやまつり東広場～

2007おぢやまつり・・・・・・・・・・・・・・・・2～5

がん予防・・・・・・・・・・・・・・・・6～7

中学生の広島体験記・・・・・・・・・・・・8～9

緊急地震速報・・・・・・・・・・・・・・・・10

お知らせ(健康)・・・・・・・・・・・・16～17

お知らせ・・・・・・・・・・・・18～21



# 小千谷が好き

# おぢやまつり

豪壮 夢人会の市民みこし



ボクも太鼓がたたけるよ



露店もまつりの雰囲気盛り上げます

おぢやまつりが8月24日(金)から26日(日)まで行われ、恒例のからくり万灯や世界一の万灯みこしが登場したほか、25日(土)の花火大会では復興成就を祈願し、新潟県中越沖地震の被災者にエールを送る「おぢやれ夢花火」などが打ち上げられ、活気あふれるまつりが繰り広げられました。



平沢町内会のみなさんによる引万灯



華麗 四社会の万灯みこし



2尺玉10発が打ち上げられた  
おぢやれ夢花火



ナイヤガラ瀑布とスターメイン



元気に踊る市民総参加盆踊り



平成町内会のお囃子の車には子どもたちも参加



トキめき新潟国体トッキッキ  
(勤労青少年ホーム)



「よさこい演舞」おぢやまつり東広場



おい！鬼太郎  
(小千谷鉄工電子協同組合)



ポッチャマ  
(船岡町内会)



ぜんまいざむらい  
(元中子町内会)



リロアンドスティッチ  
(小千谷市職員互助会)



おでんくん  
(越後おぢや農業協同組合)



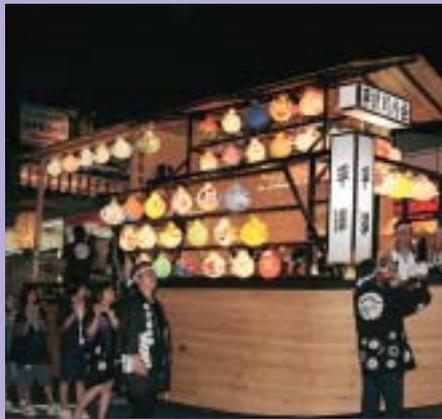
機関車トーマス  
(上ノ山町内会)



マイメロとクロミ  
(旭町町内会)



こいこい万灯  
(小千谷青年会議所・引万灯)



平沢こいこい万灯  
(平沢町内会)



ペ・ヤング  
(東山志天会)



火焰太鼓  
(千谷町内会・引万灯)



平成ドラゴン  
(平成町内会・引万灯)



スポンジ・ボブ  
(千谷川町内会)



四社会  
(万灯みこし)



川中島の合戦  
(本町町内会・引万灯)



ハンカチ王子  
(東栄町内会)



夢人会  
(万灯みこし)



歌舞伎より「暫」  
(城内町内会・引万灯)



ミニミニ万灯隊「バカ殿」  
(上片貝町内会)

9月はがん征圧月間

# 検診で早期の発見・禁煙で肺がん予防

9月はがん征圧月間です。今回は、肺がん予防について、厚生連魚沼病院副院長の丸山倫夫医師と、禁煙に成功した方からメッセージをいただきました。

## 検診で肺がんの早期発見

小千谷市の死亡原因の第1位はがんです。毎年100人前後の方が亡くなっており、部位別で見ると、平成12年から肺がんによる死亡者が胃がんを抜いてトップとなりました。(上図1)

## 年1回の胸部レントゲン検査で肺がんの早期発見を

小千谷市では、40歳以上の方を対象に胸部レントゲン検査を実施しています。未受診の方で検診を希望する方は健康センターへ申込んでください。未受診者の検査を11月に実施する予定です。

## タバコをたくさん吸う方は痰の検査を

タバコを吸う方にできやすい肺の気管支のがんは、痰の検査で見つけることができます。胸部レントゲン検査で受付をして、後日、容器に痰を取り提出してもらおう検査です。

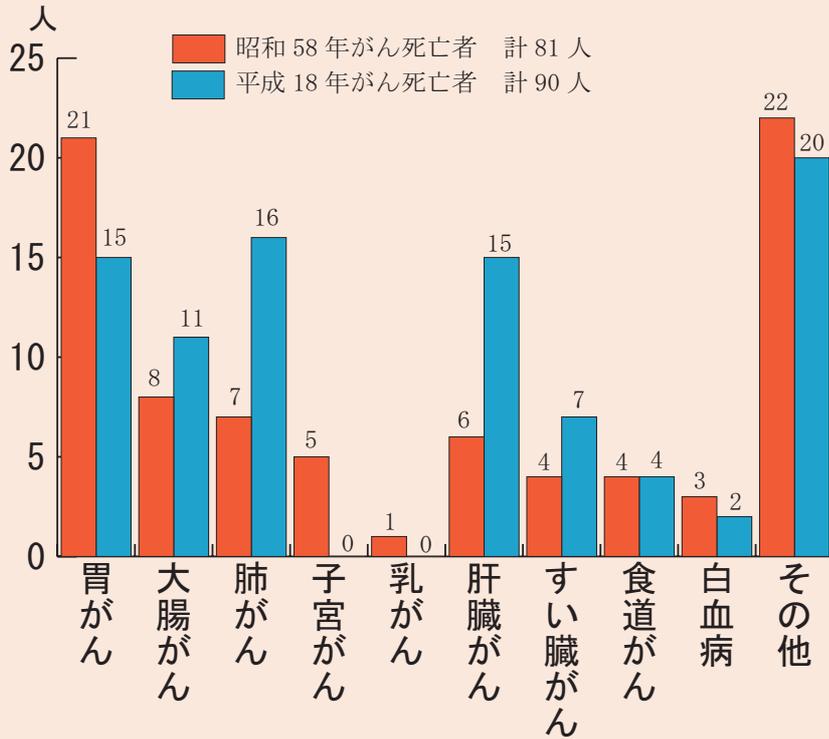
申込・問い合わせ/健康センター ☎83・3640

## 子どもに無煙環境を

成長途中の子どもがタバコの煙を吸う環境で育つと、気管支炎や喘息などの病気になりやすいだけでなく、身長や体重、そして知能にまで影響を与えるとも言われています。

子どもの前では吸わない、その姿を見せないことで将来の喫煙開始を未然に防ぎます。

図1 小千谷市のがん死亡の状況



## 禁煙は、豊かで健やかな老後を送るための「転ばぬ先の杖」

厚生連魚沼病院 副院長 丸山倫夫医師



がんだけではなく、心臓病や脳卒中をはじめ、数々の病気の原因となっているタバコ関連死は、日本では実に、年間10万人以上です。

### タバコは手強い

平成15年の健康増進法の施行により、公共施設や医療機関などの施設内禁煙や敷地内禁煙が増えてきました。でも、現実には厳しく、「たかがタバコ、されどタバコ...」です。やめられない理由は2つ、1つはタバコ

に含まれるニコチンは依存性があるため、血液中の濃度が下がるとまた欲しくなるという中毒物質であること。もう1つは、1本抜き出して火をつけて吸い込むという一連の動作が無意識のうち、癖になってしまっていることです。

### 禁煙成功のコツ

外来で禁煙希望のある方には、禁煙しようと思っただけで、喫煙スタイル、職場や家族の状況をお聞きして

います。「自分がどういう状況で一服つけているのか？」このパターンがわかれば、そのリズムを崩すこと、そうした状況に近づかないことが禁煙の第一歩です。また、精神的、肉体的に余裕があり、じっくり禁煙に取り組める時期を見つけていることが大切です。

また、ニコチンを含んだ禁煙補助剤の利用は、禁煙直後のイライラ感を和らげて、スムーズに禁煙を開始するのに極めて有効です。ただし、決して特効薬ではありません。禁煙達成まで

は、何度も道草(再喫煙)しますから、根気よく禁煙を試みるのが大切です。

この世に生まれて、死ぬこと、そして、その間にある人生は、どんな人にも1回ずつある平等なことです。でも、その人生の間にどれだけ素敵な出会いがあったか、どれだけ病気をしたかなどに不平等があります。タバコが原因で起こる病気は「長く、難儀い、病気ばかり」です。出来ることなら、苦しい病気にならずに過ごしたいものですね。

## タバコは万病のもと

新潟県は全国平均を上回るスピードで超高齢化の波が押し寄せ、病気になってからでは遅く、予防が何より大切な時代になりました。

## 禁煙成功者の声



### 渡辺晃男さん(真人)

タバコが1箱から2箱に増え、やめたいなあと思っていました。

そのころ、飼っている猫が入院して、治療費が予想以上にかかるようになり、やめるならこの時だと思い、禁煙を決意しました。

5年前、仕事でよその家に訪問しても灰皿がテーブルの上になくことや、禁煙したという家が多くなったこと、自分でも気がつくこと、

その年、市の禁煙教室があり、妻に勧められて参加した日、雪の中にタバコとライターをほり投げ、禁煙を開始しました。タバコ

をやめて2日間は、本当に苦しみました。今でもタバコの煙はおいしく感じられません。いつ再開してしまうか不安はありますが、周りの仲間も禁煙する人が増え、続ける励みになっています。タバコをやめて体調が良くなり、ご飯がおいしくなりました。禁煙を応援してくれた妻も喜んでくれ、禁煙して良かったと思っ

## 禁煙外来の紹介

平成18年4月から禁煙治療が保険適応となりました。タバコをやめたいけれどもなかなかやめられないという方は、禁煙外来へ相談してみませんか。

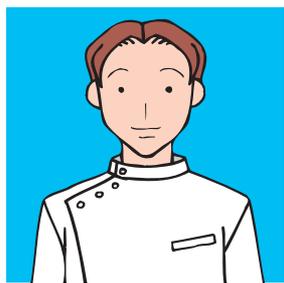
禁煙外来を実施している市内医療機関

池田内科医院 82・6568

北村医院 82・7212

厚生連魚沼病院 83・2870

山下メンタルクリニック 83・1771



# 広島体験記

## 中学生非核平和推進研修報告

世界で初めて広島のために原子爆弾が投下されてから、62年もの時間ときが経ちました。現在も後遺症に苦しめられている方、同じ悲劇を繰り返してはならないと努力されている方がいます。小千谷市では、平成4年に非核平和都市宣言を行い、広島平和記念式典に中学生の代表を派遣しています。被爆者の方と机を囲み、ヒロシマを見てきた中学生たちの体験記を紹介します。



### 平和記念資料館 を見て

片貝中学校  
高橋志穂さん



私たちは被爆体験者である池田さんと広島市内にある平和記念資料館に行きました。資料館には、とてもたくさんの写真や

原爆の被害の大きさを物語る資料が置かれました。

そこで、池田さんの話しを聞きながら平和記念資料館を見学して改めて大切だと思ったことがあります。それは、戦争や争いごとなどで良いものはひとつも無いということです。私は、これからの未来、少しでも争いがなくなり、世界中のみんなが平和に生きていけることを願っています。

昔、初めて原爆が落とされた広島は、今は復興してとても平和で明るい都市だと思いました。過去に原爆が落とされたのは変えることのできない事実ですが、これからの未来は変えていけます。これからの未来、もう二度と原爆が落とされてはならないと強く思いました。

### 平和記念公園 に行つて

千田中学校  
小川拓也さん



平和記念公園には、原爆ドーム、原爆の子の像や平和記念資料館などがあり、原爆の子

の像のある場所で各学校から持ってきた千羽鶴を奉納してきました。

平和記念資料館では、実際に原爆で被爆された池田精子さんから、館内を案内していただきました。

池田さんの話しを聞きながら館内を回っていると原爆が落下された時間に止まった時計や一面焼け野原になった広島の町の写真など、目を覆いたくなるようなものがたくさんありました。

その中で、池田さんのお話しを聞いていると二度と原爆を使った戦争を起こしてはいけないと改めて強く思いました。

## 平和記念式典に参加して 小千谷中学校



内山優さん

コーンという悲しくなるような温まるような鐘の音と共に始まった式典は、原爆死没者への慰霊と平和への祈念を同時に行うもので、慰霊碑の前の会場には世界各国からたくさんの人たちが集まりました。

約25万人もの原爆死没者名簿の奉納が行われ、そして、原爆投下の8時15分には黙とうが行われました。広島市長の平和宣言は、聞いていて改めて原爆のひどさ、平和の大切さが分かりました。小学生による平和への誓いでは、憎しみと悲しみの連鎖と言う部分にとても共感できました。最後にひろしま平和の歌という歌を会場全体で合唱し、会場との一体感、そして、この場でこの歌が歌えたことに感動しました。

式が終わってからは個人で献花もできて、たくさんの花の中に自分の花も入れることができました。この原爆の日に式典に行き、会場の空気や音や物を生で見たり聞いたりすることを体験ができてとてもうれしかったです。

## 広島研修を終えて 東小千谷中学校



川端駿太さん

僕は今回広島に行くまで知らなかったことや、学んだことがたくさんありました。被爆者である松本登美子さんの話は、被爆者の松本さんにしかわからない、原爆が落とされたときの街の様子、生き残った人の苦労などを詳しく話して

くださいました。そして、平和記念公園、平和記念資料館、原爆ドームなどの原爆に関する建物や場所を訪れ、写真で見ると実際見るのとでは迫力が全然違い、原爆のすさまじさを改めて感じました。そして広島平和記念式典では、市長や小学生代表による平和宣言を聞き、戦争や核兵器があってはいけないと思いました。

日本には核兵器がないので「平和」と言えるかもしれませんが、世界にはたくさんの核兵器が存在しているので本当の意味での「平和」とは言えないと思います。僕は世界を「平和」にするために、核兵器や戦争がなくならなければならないと思います。そしてこれ以上、原爆のような兵器で人の命を奪ってはいけないと思いました。

## 被爆体験を聞いて 南中学校



福原千鶴さん

私は被爆者の方のとなりに座り、被爆体験のお話を聞きました。学校に被爆者の方が来て全校で聞くのとは感覚的に全然違い、原爆の落とされた広島で実際に原爆の被害にあった人がすぐとなりにいるということだけで、とても

怖くなりました。被爆者の松本さんのお話は聞いていたのがつらくなるくらい生々しいものでした。ちょうどグラウンドに並ぼうとした所で被爆され、爆風と熱のせいで頭にガラスがたくさん刺さったり、背中や皮膚がむけたりして、さらに原爆は松本さんの大切な家族までうばってしまったそうです。私はお話を聞き終わった時、とてもやり切れない気持ちになりました。原爆は一瞬にして多くの人の健康、未来、命、そして家族まで奪ってしまったのです。

私は、原爆はもう使って欲しくないと思いました。この思いと今回の研修で実際に学んだことを胸に、平和を訴えていきたいです。



友人の遺志を継ぎ、悲しい記憶を思い出しながら被爆体験を語る松本さん



平和を祈る千羽鶴は日本中から集まりました

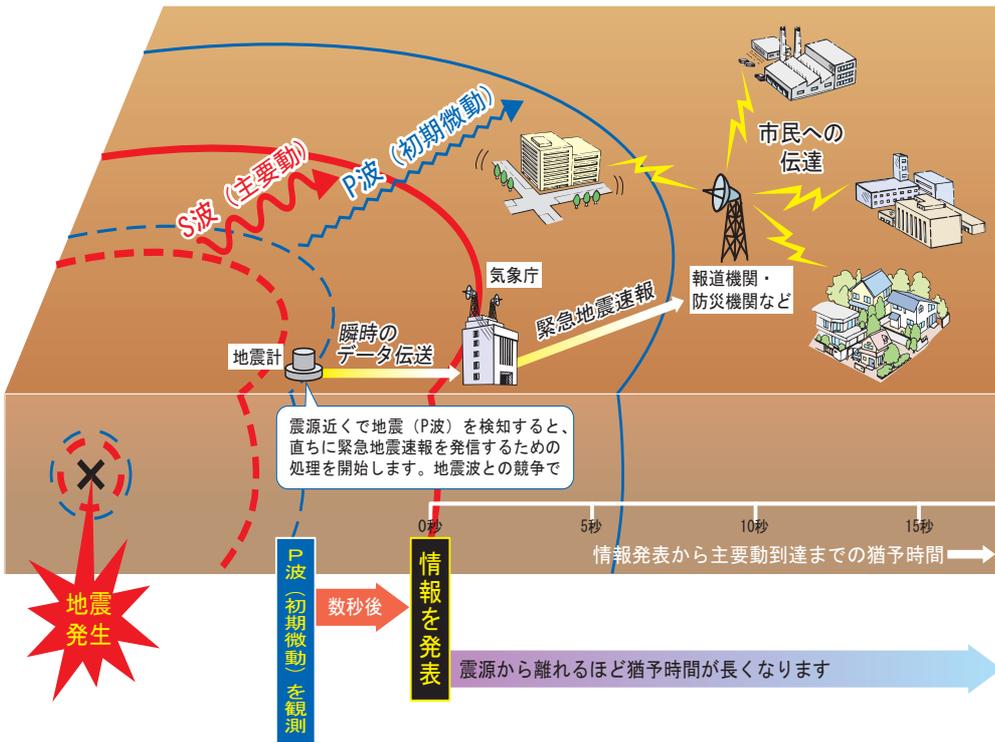
10月1日スタート



地震による大きな揺れを事前にお知らせ

# 緊急地震速報

気象庁では、10月1日(月)から最大震度5弱以上と推定した地震の際に、大きな揺れ(震度4以上)が起きる地域を揺れが到達する前にテレビ・ラジオなどでお知らせする「緊急地震速報」の提供を開始します。



## 緊急地震速報とは

地震の発生直後に、震源近くで地震(P波、初動微動)をキャッチし、位置、規模、想定される揺れの強さを自動計算。地震による強い揺れ(S波、主要動)が始まる数秒〜数十秒前に、素早くお知らせする新しい情報です。ただし、震源に近い場所では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。

## 緊急地震速報の受け方

震度5弱以上が推定される場合に、テレビ・ラジオを通じて速報が受けられる予定です。

NHKのテレビ・ラジオでは10月1日(月)から緊急地震速報を放送することが発表されました。

また、情報提供会社からインターネット、CATV

回線などを利用してパソコンや専用端末に伝達するサービスや、揺れの大きいエリアにいる携帯電話ユーザーに一斉通報配信するサービスも予定されています。情報提供会社の詳細については、緊急地震速報利用者協議会のホームページ(<http://www.eewrk.org>)でもご確認ください。

緊急地震速報「利用の心得」  
周囲の状況に応じて、  
あわてずに、  
まず身の安全を確保する

## 緊急地震速報を受けたら

緊急地震速報を有効に活用し、地震が発生してから大きな揺れが到達するまでのごく短い猶予時間に、身の安全を守るためには、どのように行動すればよいかを気象庁が示した「緊急地震速報の利用の心得」を理解しておくことが大切です。

家庭では…  
頭を保護し、大きな家具

- から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて家の外に飛び出さない。
- その場で火を消せる場合は火の始末をする。
- 扉を開けて避難路を確保する。
- 屋外では…
- ブロック塀の倒壊などに注意し、看板・割れたガラスの落下などに注意する。
- 山やがけの付近では、落石やがけ崩れに注意する。
- 不特定多数の人が出入りする施設では…
- 施設の従業員などの指示に従う。
- あわてて出口・階段などに殺到しない。
- 乗物で移動中のときは…
- 自動車運転中は、あわててスピードを落とさずに、ハザードランプを点灯させてから、緩やかに速度を落とす。
- エレベーターでは、最寄りの階で停止させずに降りる。

「緊急地震速報」の詳細については、気象庁のホームページ(<http://www.jma.go.jp>)でもご覧いただけます。

問い合わせ/総務課防災係 83・3506

おぢやスノーパラダイス 真夏に雪を楽しもう

## 利雪・遊雪・克雪フェア開催

第23回利雪・遊雪・克雪フェアが8月25日(土)サンプラザ駐車場で開催されました。大人気の恒例「雪山たからさがしゲーム」では、子どもたちの歓声が会場にあふれました。雪山ほのぼのステージでは、市内中学校吹奏楽部の演奏や雪上丸太切り大会、雪上風船割りゲームなどが行われました。

また、会場内には利雪・克雪に関連した団体のブースが設けられ、新潟大学災害復興科学センターのブースでは、「おもしろ科学教室」が人気を集めていました。



「おかあさんの　　！」といったビックリ発言も多かった大声コンテスト



地震が起きたときの被害を再現する模型には多くの人が驚いていました



「雪山たからさがしゲーム」にはたくさんのお子どもたちが参加しました



小千谷・東小千谷中学校吹奏楽部の合同演奏



大人気のリフト車試乗体験



### 木陰で本に親しもう～緑陰移動図書館

子どもたちに本に親しんでもらうための緑陰移動図書館が、今年の夏も市内9か所で行われました。

8月9日(休)は、片貝忍字亭の庭の木陰で開催され、ボランティアのみなさんによる紙芝居やパネルシアターに保育園児や集まった子どもたちは大喜びでした。

この後、絵本などの貸し出しが行われ、子どもたちは、たくさんの本を前にどれを借りようか迷っていました。



### 越後片貝花火甚句・越後片貝花火ソーラン

～お披露目発表会

8月11日(土)、片貝総合センターで「越後片貝花火甚句」と「越後片貝花火ソーラン」のお披露目発表会が行われました。片貝町煙火協会会長の神林さんは「片貝まつりの屋台を平成16年に復元した。これに続き何か伝統になる華やかで、まつりをもっと盛り上げられるものという前会長の発案で始まった。ご当地ソングとして次の世代にも伝えたい」と話していました。



### かまくらYMCAと交流キャンプ

中越大震災時にボランティアにきていただいた縁で始まったこの交流キャンプは今年で3回目を迎えました。今年は学童保育「さくらキッズ」の児童24人が参加し、「かまくらYMCA」からも4人の児童が参加しました。8月18日(出)から2泊3日の日程で、市民の家を中心に活動が行われました。

参加した子どもたちは田んぼでの泥んこドッジボールや運動会、ゲームなどを通して「かまくらYMCA」の参加者やリーダーたちと交流を深めていました。



### 伝統太々神楽奉納の舞

8月15日(水)、16日(木)の両日、魚沼神社(土川)の神楽殿で伝統の太々神楽が舞われました。

一時途絶えたこの神楽も昭和52年に復活し、魚沼神社太々神楽保存会のみなさんにより受け継がれています。今年も約1か月前から町内の小中学生、高校生や専門学校生などを中心に稽古を積み、この日を迎えました。

出演者は猛暑の中、伝統の衣装を身につけ、観客から拍手喝采を浴びていました。

## 若栃秋まつり2007～山の音楽会と花火大会

9月1日(土)若栃町内で、「若栃秋まつり2007」が行われました。第1部「山の音楽会」では、地元の芸能会と子どもたちによる民謡や、津軽三味線、インド舞踊、ファイアーパフォーマンスなどが幻想的に特設ステージで繰りひろげられました。

第2部の「震災復興大花火大会」では、天神ばやしを唄いながらの花火の筒引きに続いて、地区のみなさんなどが奉納した125発の花火が打ち上げられました。目の前で花開く花火の迫力に大勢の観客から歓声があがりました。



拍手と歓声につつまれたファイアーパフォーマンス



真人遊舞会によるよさこい



## 池津でジャンボカボチャ大会

8月26日(日)、今回で17回目となる池津ジャンボカボチャ大会が開かれました。

出品されたカボチャの総数は160個、出品総重量5,892kgにものぼりました。中には三条市の小学生が毎年出品しているカボチャもありました。

会場では重量賞や美形賞、変形賞などの審査が行われ、総合優勝には堀井富士美さんが出品した101kgのカボチャが選ばれました。

カボチャは9月1日(土)まで展示されました。



## 小千谷ジュニア親善陸上競技大会

8月19日(日)、白山運動公園陸上競技場で第25回小千谷ジュニア親善陸上競技大会が開催されました。

大会には、小学校5年生以上と中学生が参加し、市内外から32団体548人が集まりました。

選手たちは、保護者やチームメートの声援を受けて、夏の暑い日射しのもとで、短・長距離走や跳躍、投てきなど36種目の競技で熱戦をくりひろげていました。

今回の大会では、小千谷勢は15種目で1位となりました。

# 今年も咲きましたひまわり畑

山本山ポケットパークにひまわりが咲きました。今年も東小千谷小学校3学年の児童や保護者約100人が6月16日(土)、畑の一角およそ7・5アールに約5万本の種をまき、元気に咲きほこりました。ひまわりは8月中旬過ぎに見ごろを迎え、訪れた人たちの目を楽しませていました。



## 平成20年4月からじまる「後期高齢者医療保険制度」って？

「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、制度の運営について説明します。

### Q 後期高齢者医療「広域連合」とは？

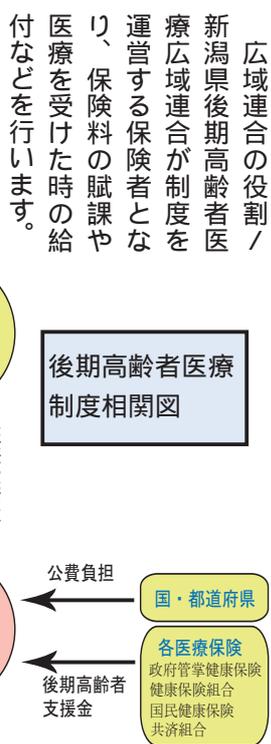
A 後期高齢者医療制度の運営を行うために、都道府県ごとに設置された特別地方公共団体です。

「新潟県後期高齢者医療広域連合」には、県内のすべての市町村が加入しています。

県内の市町村が協力・連携し、後期高齢者の医療制度を県単位の広域化することによって、財政基盤の強化を図り、安定的、効率的な運営を行います。

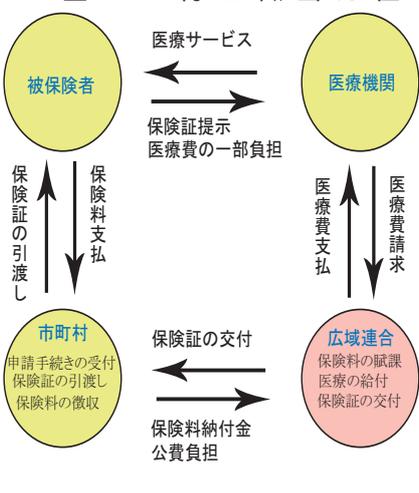
### Q 広域連合と市町村の役割は？

A 後期高齢者医療制度の運営は、広域連合が運営主体となり、市町村と連携して行います。詳しくは図をご覧ください。



市民生活課 保険年金係 83・3509

問い合わせ /



## ごんにちは！ 市長です (6)



先日、クリーンスポット大原を訪問しました。ここは不燃ごみの処理場で、プラスチック類、金属類、ガラス類などのゴミ処理が行われています。一旦捨てられた金属、ガラス、プラスチックなどを分別し、資源として再利用するための作業も行われています。

訪れた時にはペットボトルの処理が行われていました。ベルトコンベヤーに乗って、絶え間なく流れて来る廃棄ペットボトルを目で追いつながら、キャップが付いたままのものがあれば取り外し、ペットボトル以外のものが混ざっていれば取り除くなど、作業員の方が素早く処理をしていました。見ていると大変きつい仕事でした。こうして処理されたものは再利用プラスチックとなり、埋め立てゴミの減量にもつながるようになります。

ガラスの破片が混ざっていて厚いゴム製の手袋を突き破ったり、危険な薬品が残ったままの物が紛れ込んでいたり、たいへん危険を伴う作業だとの説明でした。私達が何気なく出しているゴミが、実は見えないうところではないへんな苦労の下に、処理

されていることを良く知るべきでしょう。

腐食性の薬品がこぼれて機械を壊してしまうこともあるそうです。そうなると機械の寿命が短くなり、修理や交換に時には何百万円と言うような大変な費用が必要となります。この費用は誰が出してくれるものでもありません。税金を通して結局全市民の負担となるのです。「分別は面倒だ」と言うたった一人のいい加減な気持ちで、実は気づかないうちに、市民の皆さんに大変な損失を与えていることを自覚してほしいと思います。(谷井靖夫)



年間150トンものペットボトルを選別作業しています(クリーンスポット大原にて)

## 作ってね！ この料理

### えのきだけのオクラ和え

材料(4人分)  
えのきだけ120g、オクラ8本、しょうゆ小さじ2、けずり節少々

作り方  
えのきだけは石づきを取ってさっとゆで、1cm長さに切る。  
オクラもさっとゆで、輪切りにする。  
とを合わせて器に盛り、しょうゆとけずり節をかける。

栄養価(1人分)  
エネルギー19kcal、たんぱく質2.2g、脂質0.1g、塩分0.4g

(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
高畑、茶合、四ツ子、谷内、滝谷	10.3(水)	8:30~11:00	吉谷トレーニングセンター
種生、横渡	10.4(木)	8:30~11:00	種生集落センター
時水、藪川、両新田、若葉 2・3丁目	10.21(日)	8:30~11:00	城山開発センター
土川1・2丁目、若葉1丁目	10.24(水)	8:30~11:00	土川会館
土川2丁目	10.31(水)	8:30~11:00	土川会館

対象 / 40歳以上の方  
料金 / 1,000円 (70歳以上の方は無料)  
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。

### うぶごえ教室

日時 / 10月18日(木)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  
無料  
申込 / 10月15日(月)まで。お子さん、ご夫婦一緒でも参加できます。

### 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 / 10月12日(金)午後1時30分～3時  
会場 / 健康センター  
申込締切 / 10月11日(木)

### 献血バスゆうあい号

みなさんのご協力をお願いします。

#### 全血献血

期日 / 10月7日(日)  
時間・会場 / 午前10時～午後3時30分、健康福祉まつり会場(総合体育館)  
期日 / 10月25日(木)  
時間・会場 / 午前9時30分～午後3時30分、エヌエスアドバンテック(株)



## 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 / 10月3日(水)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成19年5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 / 10月4日(木)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成18年11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 / 10月25日(木)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成18年3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 / 10月26日(金)午前9時～9時10分受付

対象 / 平成17年9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 / 10月31日(水)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成16年9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。

# 健康 の情報



## 10月の予定

### 総合健診日程表

対象町内	月日	受付時間	会場
東小千谷、横渡、東山地区	10.10(水)	8:00~10:30	東小千谷体育センター
	10.11(木)		
全町内(東小千谷、横渡、東山地区を除く)	10.12(金)		総合体育館
	10.15(月)		
	10.16(火)		
	10.17(水)		
	10.18(木)		
	10.19(金)		

#### 総合健診

「忙しくて休めない。でも、体は気になる…」  
こんな方に、午前中で受けられる総合健診をお勧めします。

#### 検診項目 /

胸部レントゲン検査

基本健康診査

胃検診

大腸がん検診

原則として4つの検診をすべて受けていただきます。

対象年齢 / 40~69歳

料金 / 1,700円

申し込み / 2月の住民健診調査時に申込まれた方には、後日、個人通知いたします。申込みをしていない方で健診を希望される方は、健康センターまでご連絡ください。



### 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ることができますので、健康センターまでご連絡ください。

また、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
10. 1(月)	13:00~13:10	小千谷総合病院
10.15(月)	14:00~14:10	
10.22(月)	子宮がんのみ受診される方は、14:00~14:10受付	
10.29(月)		
10. 1(月)	12:30~12:50	魚沼病院
10. 5(金)	子宮がんのみ受診される方は、14:30~14:45受付	
10.12(金)		
10.15(月)		
10.19(金)		
10.22(月)		
10.26(金)		
10.29(月)		

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。

指定された日を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、受診日を変更して受診してください。

#### 子宮頸がん検診

対象 / 20歳以上の女性で、平成19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、平成19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歳以上無料

対象年齢で申込みをされていない方、検診を希望される方は、健康

センターへご連絡ください。(11~12月の予定) 手術で子宮や乳房を摘出した、豊胸手術を受けた、子宮や乳房の病気で通院中の方は、集団検診は受けられません。引き続き病院で診療を受けてください。



## 子どもの人権110番 強化週間

新潟地方法務局と新潟県人権擁護委員連合会では、9月17日(祝)から9月23日(祝)までを「子どもの人権110番」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が子どもの人権に関する電話相談を受け付けます。

相談内容 / いじめや虐待など広く子どもの人権に関すること

電話番号 / 0120-007-110 (全国共通、フリーダイヤル)

相談時間 /

9月17日(祝)~21日(金) : 午前8時30分~午後7時

9月22日(土)・23日(祝) : 午前10時~午後5時

その他 / PHS・IP電話からは接続できません。

問い合わせ /

市民生活課 ☎83-3509

## 骨髄バンクドナー登録 の休日受付

おぢや健康福祉まつりの会場で骨髄バンクドナー登録を受け付けます。

会場 / 総合体育館

日時 / 平成19年10月7日(日)午前10時~午後3時

登録できる方 / 18歳~54歳の健康な方

予約・問い合わせ / 魚沼地域振興局健康福祉部地域保健課

☎025-792-8612 (平日: 午前8時30分~午後5時15分)

## 職人塾(小千谷コース)が開催されます

地域経済を支えるものづくり企業(地場産業)の未来を担う若き職人候補を発掘・育成するため、職人塾(社長の講話・企業紹介・工場見学など)が開催されます。

対象者 /

30代半ばくらいまでの就職や転職を希望されている方

日程 /

9月20日(木)~21日(金)

定員 /

15名程度(定員になり次第締め切り。)

申込期限 /

9月18日(火)までに、郵送・ファックス・Eメールで申し込みください。

受講無料

研修先 /

日本ベアリング(株)・魚沼冷蔵(株)吉雪・ユキワ精工(株)

申込・問い合わせ / ジョブカフェながおか 職人塾担当 ☎940-0062

長岡市大手通2丁目2-6 ながおか市民センター3F

☎38 6181

ファックス38 6182

URL <http://www.niigata-jobcafe.jp/>

E-mail [yamada@spnet.ne.jp](mailto:yamada@spnet.ne.jp)



## 秋の全国交通安全運動

期間 /

9月21日(金)~9月30日(日)

スローガン / 「夕暮れは早めのライトと反射材」

運動の重点 /

高齢者の交通事故防止

飲酒運転の根絶

夕暮れ時と夜間の歩行

中・自転車乗用中の交通事故防止

故防止

後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

交通指導所 / 9月25日(火)

午前10時~ 両新田地内

9月は「シートベルト着用」強調月間です!

交通事故にあつた場合の危険性は、運転席も後部座席も一緒です。後部座席は前方の状況が分からず、無防備で危険です。後部座席の人もシートベルトを着用し、車外放出から身を守りましょう。

また、チャイルドシートは急ブレーキや衝突による衝撃を軽減します。正しく取り付け、装着を習慣づけましょう。

問い合わせ / 市民生活課

☎83・3509

## 秋の農業体験メニュー

農業体験活動の一環として、稲刈り体験とサツマイモ掘り体験をご紹介します。

ご家族、ご友人などお誘い合わせのうえ、参加してみたいかがでしょうか。

### 稲刈りコース

日時 / 9月29日(土)

午後1時15分 池ヶ原デイホームらくらく(旧池ヶ原保育園)集合

体験場所 / 池ヶ原地内

参加費 / 1,500円(稲刈り体験・コシヒカリ送付代)

後日、刈り取ったコシヒカリ(1家族2kg)を送付いたします。



### サツマイモ掘りコース

日時 / 9月30日(日)

午前8時55分 市民の家集合

体験場所 / 山本山高原リフト降り場付近

参加費 / 1,000円(芋掘り体験・昼食代)

(掘ったサツマイモはNPOグリーンライフおぢやが用意する袋に入る分だけお持ち帰りいただけます。)



問い合わせ・申込 / 両コースとも、前日までに電話またはファックスで下記へ

NPO法人 グリーンライフおぢや

☎81-7811(山本山高原そば雪蔵の里と共用)

ファックス81-7810

留守番電話につながる場合は、参加希望コースとお名前、お電話番号をお伝えください。

## 第13回池ヶ原 クロスカントリー大会

池ヶ原クロスカントリー大会が開催されます。あなたも秋の池ヶ原を走ってみませんか。



日時 / 10月14日(日)

受付開始: 午前8時

開会式: 午前9時

会場 / 旧池ヶ原小学校

競技種目 / 全8種目

小学校3年生以下(男子・女子)

1kmコース

小学校4年生以上(男子・女子)

2kmコース

中学・高校・一般(男子・女子)

5kmコース

高校・一般(男子・女子)

10km山本山山頂コース

申込 / 総合体育館などにおいてある指定の申込書でファックスにて。

電話での申込も可。

(大会当日の申込受付は行いません)

申込先 / 雪蔵の里

ファックス81-7810 ☎81-7811

申込締切 / 9月30日(日)

参加費 / 小・中学生500円、高校生・一般1,000円(当日受付で徴収)

問い合わせ /

丸山☎090-2951-9098

その他 / 競技終了後、参加者にはとん汁のサービスがあります。

### 認知症家族のつどい

認知症の方をお世話している家族や、認知症に関心をお持ちの方を対象に認知症家族のつどいを実施します。

日時 / 10月13日(土)午後1時30分～3時

会場 / 魚沼病院

内容 / 座談会(同じ立場の方との交流が心のゆとりをつくり、ストレス解消にもなります。)

申込不要 / 直接会場にお越しください。

参加無料

問い合わせ / 在宅介護支援センター 魚沼病院

☎83・2888

### お年寄りの心の相談会

物忘れがひどい、やる気が出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無料でお受けします。



日時 / 10月11日(木)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 / 10月10日(水)までに高齢福祉課へ

☎83・4060

震災復興 明るい東小千谷の集い

公民館東小千谷地区 ☎82-8510

東小千谷地区の公民館を中心として活動している団体、東小千谷小学校児童の作品、芸能発表会です。



開催期日 / 9月22日(土)・23日(日)  
 時間・会場 /  
 芸能発表 = 22日：午後6時～、東小千谷体育センター  
 作品展示 = 22日：午後1時～7時、23日：午前9時～正午、勤労青少年ホーム  
 入場無料  
 木津町、稗生、横渡、浦柄方面の無料送迎バスの運行を予定しています。

10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10月のおはなし会  
 毎週火曜日 / 午後3時30分～4時  
 10月2日、9日、16日、23日、30日  
 毎月第3日曜日 / 午後2時～2時30分 10月21日  
 会場 / 図書館1階おはなしの部屋

おぢや健康福祉まつり  
 金美齢講演会

金美齢さんの講演会を開催します。

期日 / 10月5日(金)  
 会場 / 市民会館  
 時間 / 開場：午後6時30分  
 開演：午後7時  
 講師 / 金美齢さん(JET日本語学校理事長)  
 演題 / 「生きとし生けるものへの応援歌」  
 講師紹介 / 多くの大学で講師を歴任。早稲田大学では20年以上英語教育に携わる。テレビを始め、新聞・雑誌など各種メディアにおいて、家族・子育て・教育・社会・政治など幅広い分野にわたって様々な提言を行っている。



- ・学校法人柴永国際学園 J E T 日本語学校校長 (昭和63年4月～平成12年3月)
- ・台湾総統府国策顧問 (平成12年5月～18年5月)

定員 / 500人

手話通訳、要約筆記あり  
 申込方法 / 聴講券が必要です。市民会館で直接受け取るか、往復はがきに「聴講希望」と書いて、〒947-0031小千谷市土川1-3-3市民会館内「おぢや健康福祉まつり講演会」あてにお送りください(1人1枚)。返信用には申込者の「郵便番号、住所、氏名」を必ず記入してください。  
 問い合わせ / 社会教育課 ☎82-9111

市税等の納期限

10月1日(月)  
 市・県民税(3期)  
 国民健康保険税(9月分)  
 介護保険料(9月分)

☎025・792・8621

管理センター  
 局健康福祉部 魚沼動物保護

局健康福祉部 魚沼地域振興



動物愛護週間「魚沼地区動物フェスティバル」  
 9月20日～26日の動物愛護週間に動物フェスティバルが開催されます。

# お知らせ

## Information

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

### ちぢ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  
うれしいですが...



**問題** おぢやまつり  
で「おぢやれ夢花火」が打ち上げ  
られました。さて、この花火で  
打ち上げられた2尺玉は何発だ  
ったのでしょうか。  
(ヒントは3ページに)

5発 10発 15発

**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** 9月25日(当日消印有効)

8月号の答えは、江戸川区でした。  
抽選の結果次の方が当選しました。

依山ヨシノさん 金箱泰志さん  
広井陽子さん

#### 人口と世帯数(8月31日現在)

男	19,774人	前月比 - 8	出生 33人
女	20,268人	前月比 - 6	死亡 41人
合計	40,042人	前月比 - 14	転入 59人
世帯数	12,351世帯	前月比 - 2	転出 65人

#### 事故発生状況(8月31日現在)

	19年8月まで	18年8月まで
件数	113件	124件
死者	1人	1人
傷者	141人	164人

#### 消防本部出動状況(8月31日現在)

	19年8月まで	18年8月まで
火災	15件	14件
救急	968件	933件

#### 気象データ8月

	19年8月	過去10年の平均
平均気温	26.3	23.6
最高気温	36.7	33.2
最低気温	18.0	16.0
降水量月計	165.0mm	178.6mm

小千谷地域消防本部速報値

## 第27回小千谷市展作品募集

公民館 ☎82-9111

11月2日(金)~4日(日)まで、市民体育館で開催される市展の作品を募集します。

応募資格 / 高校生以上

出品料 / 1,000円(部門ごと)

応募規定 /

第1部: 日本画=20号以上50号以内

第2部: 水墨画=10号以上50号以内

第3部: 洋画・版画=20号以上50号以内

(116.7cm x 90.9cm)以内、額装に限る。アクリ

リルは可(寸法は内のみ)

第4部: 書道=全紙1/4つぎ以内、額装・パネル・軸装(86cm x 205cm)以内 アクリルは可 釈文票を添付のこと(寸法は外わく)

第5部: 写真=木製パネル表装、額縁とする。パネルのサイズはA3(29.7cm x 42cm)以上73cm x 103cm以内 パネル以内写真の大きさ自由、いずれのパネルも単写真、組写真ともに可(寸法は外わく)

第6部: 彫塑・工芸=染、織、陶器、七宝焼、つる、漆、革、木、竹、紙などによる工芸・人形など

作品 / 公募展に出品した作品は、出品できません。1部門3点以内。額装にガラスは使用しないでください。額装・つりひもはしっかりとしてください。

搬入受付 / 10月26日(金)の午後1時~7時までに、出品申込書に出品料を添えて、市民体育館へ搬入してください。開催要項と出品申込書・釈文票は市民会館、勤労青少年ホーム、片貝総合センター、真人・岩沢・川井・東山の各住民センターにあります。

審査員 / 日本画=笹川英志雄(長岡市)

水墨画=千葉玄象(埼玉県朝霞市)

洋画・版画=石川吉郎(長岡市)

書道=佐藤光堂(新潟市)

写真=北井一夫(千葉県船橋市)

彫塑・工芸=高井進(上越市)

表彰 / 市長賞と新潟日報美術振興賞・奨励賞には賞状と賞牌を、佳作には賞状を11月3日(祝)の表彰式で授与します。



### 「家庭犬のしつけ教室」

日時 / 第1日..10月10日(水)、第2日..10月17日(水)、第3日..10月24日(水) いずれも午後7時~9時  
会場 / 市民体育館  
定員 / 20名程度  
参加無料

参加条件 / 全日程参加できる方 原則として生後1年以内の犬 平成19年度の狂犬病予防注射を接種していること 5種混合以上ワクチンを接種していること 準備するもの / 犬に合ったリードなど制御できるもの (胴輪・ハーネスは不可)  
申込期限 / 9月26日(水)  
申込、問い合わせ / 魚沼地域振興局健康福祉部 魚沼動物保護管理センター(動物愛護協会小出支部事務局)



## 小千谷を描く No.327 取り入れ近い、時水の田で

小千谷に住んでいると「秋、食欲」とまことに単純な発想ですが、私は、おいしいご飯が食べられる幸せを、しみじみと感じています。そんな私を知ってか、ある人から「こんだ、あこへ行って描きなさい。あこの米は、うまいで」の話にのって描いたのが、このサンクsgiving時水近くから山本山方面を眺めての景色です。

取り入れ近い田を前にして、私は景色よりも、米がうまいから描けと言われたのは、はじめてだなと気がつきましたが、その方の自信の強さに感じて描かされました。

それでも、お米のおいしいところは景色もよいという定義がなりたつかどうか、また悩まされそうです。

(絵と文は西脇正久さん)

### 表紙

8月24日(金)東栄1丁目で行われたおぢやまつり東広場では、東大通の傾斜を利用した長さ30メートルにおよぶ「そうめん流し」をはじめ、市民みこしや民謡流し、よさこいや盆踊りなどさまざまなイベントが催されました。子どもゲーム広場では、集まった子どもたちが輪投げやおもちや釣りなどのゲームに夢中になり、まつりの夜を楽しんでいました。

### 編集後記

小千谷の夏の最後を飾るおぢやまつりが終了しました。いろいろな祭のたびに思うのですが、「小千谷にも元気な若者たちがいっぱいいるんだな」ということです。この若者たちのパワーやエネルギーがあれば将来は明るいと感じますね。

今年の夏はこのほか暑い日が続きましたが、あつという間に秋を迎えました。間もなく稲刈りの最盛期となります。おいしいお米がいっぱい取れるといいですね、西脇さん。