

# 市報 おぢや

2006.3月号

第825号



## 雪上のファンタジー

(おぢや風船一揆・グローバルーン)

クラインガルテンの愛称を募集・・・2~3

おぢや風船一揆・・・・・・・・・・4

トリノ五輪で井佐英徳選手健闘・・・5

水泳全国大会出場者・・・・・・・・・・8

お知らせ(健康)・・・・・・・・・・10~12

お知らせ・・・・・・・・・・13~15

# クラインガルテンの愛称を募集



クラインガルテン建設地から望む信濃川の流れと広がる河岸段丘の景観



魚沼の山並みと塩殿のクラインガルテン建設地

平成19年に山本山中腹の塩殿地区にクラインガルテンと市民農園がオープンします。これは「人・モノ・情報」によって、交流・共生する地域づくりに取り組み、元気ある小千谷のまちづくりを目指す農都共生事業の一つです。  
将来は、クラインガルテン30棟、田園住宅用地が建設される計画です。この塩殿から、小千谷のみなさんと都会の人とがいつしよに創る新しいまちづくりを全国に発信していくために、小千谷らしく親しみやすい愛称を募集します。

## 「クラインガルテン」とは何？

クラインガルテンとは・・・

ドイツ語で「小さな庭」を意味します。個々にラウベと呼ばれる宿泊可能な施設が付き、滞在しながら農作業ができる施設です。

## クラインガルテンのイメージ

年間40万円で貸し出し予定  
1区画300平方メートル  
高床（車庫30平方メートル付）  
建物  
農作業の初心者でも、農作業を  
教えてくれる人がいます。  
都会の人が、月に数回訪れ、野  
菜づくりや自然を満喫できます。





畑で好きな野菜を作ったり、散歩をしたり、収穫祭など交流をしたり・・・



クラインガルテン建設地は関越自動車道越後川口ICから自動車ですら5分

## 愛称募集要項

応募方法 / 郵送・FAX・市役所3階農林課農都共生推進室へ持参または電子メールにより愛称・愛称への思い・氏名・住所・電話番号を記載のうえご応募ください。

愛称の例：「クラインガルテンおぢや」  
「おぢやの里」など

応募締切 / 3月31日(金)必着

応募先 / 〒947-8501 (住所不要)

小千谷市 農林課 農都共生推進室あて

☎ 0258-83-3510

FAX 0258-83-5744

E-mail nourin-nk@city.ojya.niigata.jp

賞 / 採用された方には粗品を進呈します。

(採用された名称が複数の場合は抽選)

農村都市共生事業についての問い合わせは、  
農林課農都共生推進室へ ☎83-3510

小千谷市は、平成16年度から農村都市共生事業を進めています。これは、小千谷市の目指す将来像「いのちとくらし」を育む循環持続型農村都市共生地域の実現に向けて取り組んでいるものです。地域のある資源や環境を再確認し、整備し、そして、小千谷の「食と人と農」を活かし、元気ある地域づくりを目指します。

農都共生事業の柱の一つ「都市との交流の推進」は、小千谷にある農業や自然を活かし、農村での暮らしを希望する都会の人たちを迎え入れ、お互いに交流することで、共に元気になることを目指します。

### クラインガルテン

(簡易宿泊施設付きの滞在型市民農園)

都会にない潤いある生活を求める人、農業という新たな生がいをもちたい人などが、週末や長期にわたり宿泊しながら滞在し、農作業と自然豊かな田舎暮らしを満喫できます。

日帰り型市民農園(84区画)

都会の人や市民のみなさんも利用できるのが、日帰り型市民農園です。農作業を始めたい人、もっとたくさんの野菜を作りたい人、野菜を自分で栽培し、収穫の喜びを感じたい人などに最適の農園です。農機具の貸出や農業を教えてくださいの畑の先生もいます。

さらに、滞在から定住へと、小千谷での生活を希望する人には、田園住宅の用地を用意します。土地を購入し、小千谷での生活の拠点をつくることができます。田舎暮らしを希望する都会の人を迎え入れることができ、人口の増加につながります。

「交流から滞在へ、そして定住へ」という田園回帰への道筋を作りだし、交流・定住人口の増加、そして、小千谷市の活性化を図ることを目指します。



絶好のコンディションのもとで行われた25日(土)朝の競技フライト



試乗体験希望者の長い列ができたユニークな熱気球



雪のスベリ台を楽しむ子どもたち



熱気球とともに人気を呼んだ「ゆきだるまコンテスト」

2月25日(土)風船一揆会場で18団体が参加して、ゆきだるまコンテストが行われました。入賞団体は次のとおりです。

優勝1席	つくしゲンキーズ
優勝2席	ザ・リベンジ
優勝3席	函山城狼煙乃会
特別賞	ボーイスカウト小千谷第1団カブ隊
特別賞	なかよしキッズ

白と光の祭典おぢや風船一揆2万5千人の人数  
第30回おぢや風船一揆が2月25日(土)・26日(日)の両日、西中の雪原で行われ、全国から集まった熱気球が青空をバックに小千谷の上空をフライトしました。

# 井佐英徳選手トリノオリンピック4種目に健闘

小千谷市出身の井佐英徳選手はトリノオリンピックバイアスロン競技4種目に出場し、2種目に日本選手中最高の成績をおさめたほか、男子リレーではエース区間の2区を走り日本チームの中心選手として活躍しました。井佐選手からメッセージが届いていますのでご紹介します。



トリノオリンピックで力走する井佐選手

## 市民のみなさんへ

今回のトリノオリンピックの応援ありがとうございました。

自信をもって臨んだ20kmでは成績を残せず、ガチガチになってしまいましたが、みなさんの応援メッセージを読み、リラックスでき「全力を出し攻めて行こう!」と思うことができました。

ワールドカップもあと3戦。もうひと頑張りしてきます。みなさんと春に会えるのを楽しみにしています。

井佐英徳



井佐選手に声援を送る応援団



バイアスロン競技の会場チェサーナ・サン・シカリオ

## 井佐英徳選手の成績

男子10kmスプリント	40位
男子20kmインディ	64位
男子12.5kmパシュート	37位
男子4x7.5kmリレー	12位



夜のほんやら洞



夕暮れのほんやら洞

### 雪原に5000個の灯 - 山谷・坪野ほんやら洞まつり

小千谷の冬の風物詩となった山谷・坪野ほんやら洞まつりが2月11日(土)県道山谷・片貝線沿いの雪原で開催されました。

町内会では今年は何年よりも燃焼時間の長いろうそくを用意し、午後3時過ぎから点火作業を行い、夕暮れ前からほんやら洞を楽しめるようにしました。約5000個のほんやら洞に灯りがともると柔らかな光が雪原を照らし出し、あたりは幻想の世界へと変わりました。



### 千田小学校、神戸ドイツ学院を訪問

千田小学校の5・6年生16人が2月26日(日)から28日(火)まで神戸市灘区の神戸ドイツ学院を訪問しました。

千田小学校は、(社)大阪日独協会の企画により昨年の11月24日・25日の2日間、神戸ドイツ学院の訪問を受け交流し、今度は千田小学校の児童と保護者が神戸を訪問したものです。

2月27日(月)には学院カーニバルに参加、その後日本ハム(株)小野工場と一緒にウィナーソーセージ作りを体験し、28日(火)は授業見学とプレゼント交換などの交流会を行いました。

両校は今後も交流も続けて行く予定です。



### 春日井市の和太鼓和太鼓集団和太鼓を寄贈小学校で講習会を開催

2月14日(火)川井小学校で愛知県春日井市の和太鼓集団(転輪太鼓～凱垂=国分光一郎代表)の3人メンバーが和太鼓講習会を開催し児童と交流を深めました。

転輪太鼓のみなさんは中越大震災直後から市内の避難所、幼稚園、小学校などでボランティアコンサートをしてくださいました。今回はやはり国分さんが代表を務める「KASUGI Dondokoフェスタ」の収益で小千谷市に和太鼓2台、締太鼓1台を贈ってくださいました。講習会はみんながペットボトルをもって行うユニークなもので、子どもたちはすぐに上達し打てるようになりました。



## 東小千谷地区冬季スポーツフェスティバル 子ども会による雪像も人気

3月5日(日)震災復興を掲げた東小千谷地区冬季スポーツフェスティバルが勤労青少年ホーム周辺で行われました。

会場には前日子ども会の協力によって制作された雪像が並び、その脇で雪の斜面を滑るタイヤチューブ滑降や雪上ソフトバレーボール、フットサルなど多彩な競技が行われ、大勢の人で賑わいました。



## 真人町クロスカントリースキー大会 市外からも大勢の参加者

第5回真人町クロスカントリースキー大会が3月5日(日)真人小学校周辺のクロスカントリーコースで行われ、小中学生が各種目で激しいレースを繰り広げました。この大会には市内のほか上越市、妙高市、十日町市、魚沼市、長岡市などからの参加もあり充実した大会となりました。

コースのいたる所で、保護者や家族が力走する選手に熱い声援を送っている姿が見られました。



## 震災復興住宅フェア 盛況

昨年の10月に続き、震災復興住宅フェアが2月26日(日)総合体育館で開催され、1日で約2,500人の入場者数を数えました。

今年住宅を再建したり、改修しようという人も多く、担当者に熱心に尋ねる姿が至るところで見られました。

主催者側によると来場者は、市内のほか長岡市や南魚沼市などからの来場者も多く、特に耐震や克雪に対する関心が高かったとのこと。



## 真人地区のザ・かまくら 墨田区第四吾嬬小学校からも参加

2月11日(土)真人町里地区で第5回ザ・かまくらが開催されました。このイベントは、学社融合事業で組織された「まっとマップ隊」が、冬の伝統行事を子どもたちに見せたいと5年前から実施しているものです。真人保育園グラウンドをメイン会場とし、4個の大型かまくらと雪山を利用したスノーステージを、子どもたちと地域の方達で力を合わせて設営しました。

このイベントには2年前から墨田区第四吾嬬小学校のみなさんが参加しており、今年も45人が1泊2日で地元の子もたちやPTAと親交を深めました。

# 水泳競技

## 全国大会出場選手を紹介

全国J O (ジュニアオリンピック) 大会に出場

野沢幸奨さん・篠田大夢さん・諸橋佳帆子さん



野沢幸奨さん



篠田大夢さん



諸橋佳帆子さん

野沢幸奨選手(長岡大手高校1年・城内1)、篠田大夢選手(東小千谷中学校1年・木津町)と諸橋佳帆子選手(東小千谷小学校4年・元中子)は地区大会においてJ O参加標準記録を突破し、3月27~30日に東京辰巳国際水泳場で開催される第28回全国J O Cジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会に、野沢選手が200m平泳ぎ・400mメドレーリレーの2種目で、篠田選手が200m・100m・50m各背泳ぎの3種目で、諸橋選手が50m背泳ぎで出場します。

この大会はかつて北島康介選手や中村真衣選手が出場した国内ジュニア最上位の大会です。3人はそれぞれが幼稚園の頃から市内のスイミングアカデミー小千谷で水泳を始めた選手で、小千谷が育てたスイマーです。

## 第6回全国中学生創造ものづくりフェア

### 渡辺弘和さん・高橋萌由子さんが林野庁長官賞を受賞

1月21日(土)・22日(日)茨城県つくば市で開催された第6回全国中学生創造ものづくりフェアで、小千谷中学校3年の渡辺弘和さん(平沢)と高橋萌由子さん(本町)がともに林野庁長官賞を受賞しました。

#### 渡辺弘和さんの作品 飾り棚「プリズム」



渡辺さんは「この作品の特徴は形が変形できることです。本来の棚の形にとらわれずに常識を覆したいと思いチャレンジしました。設計の際には細かい部分が多く、何回も書き直しをしました」と話してくれました。

#### 高橋萌由子さんの作品 MD、CDラック「音の森」



高橋さんば MDとCDがともに収納できるラックをつくりました。狭いスペースでも置けるように、下にキャスターを付け、回転できるようにしてあります。この部分が一番難しかったです」と感想を話してくれました。



# おぢや 文化財散歩 8

## おおくずれ みずばしょう 大崩の水芭蕉（市指定文化財）

早春の湿原に群生する水芭蕉は、サトイモ科の多年草で、高さ約20cmの純白の仏焰包がっえんほうに包まれた黄緑色の花軸を一本出す花です。水芭蕉というと尾瀬が有名ですが、小千谷市の大崩地区（岩沢）にもその群生地があります。

昔は小千谷でもいろいろな湿地に水芭蕉が群生していたと思われます。咲いている姿が美しいので採集されたり、開発などで環境が変わったりして姿を消してしまったようです。水芭蕉は適応範囲が狭いため環境の変化に弱い植物です。そのため、群生している環境とともに保護する必要があります。大崩地区に群生しているのは、地域の人々が長い間大事に守ってきたということを物語っています。

昨年12月上旬初雪を踏み踏み大崩の群生地に行ってきました。元大崩小学校の脇を通って山道を10分程行くと、小さな谷間にその群生地がありました。近づいて見るとすでに芽をつけていました。こうして雪どけを待っているのだなと思うと、一層水芭蕉の美しさに心が動かされました。長い年月を生き残ってきた大崩の水芭蕉をこれからも大事に保護していきたいものです。

例年ですと4月の上旬が見頃となりますが、今期は大雪のため見頃は少し遅くなりそうです。

市文化財調査審議会委員 小船井久恵



## 作ってね！ この料理 ひじきとニンジンのマリネ

材料（4人分）

ひじき12g、ニンジン70g、長ねぎ1/2本、すりおろしたニンニク1/2片、しょうゆ大さじ1、ゴマ油大さじ1、酢大さじ2、塩・こしょう少々

作り方

ひじきは水で戻してよく洗いゴミなどをとりのぞき熱湯でサッと茹でて軟らかくする。

ニンジンは4cm長さの千切り、長ねぎも4cm長さの千切り（白髪ねぎ）にする。

ボウルにニンニクほかの調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ひじき・ニンジン・長ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。そのまましばらくおいてニンジンがしんなりしてきたら器に盛り付ける。

栄養価（1人分）

エネルギー140kcal、たんぱく質8.5g、脂質7.4g、塩分1.3g

（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～

### 春期ポリオ（小児マヒ）ワクチン投与日程表

対象地区	月日	受付時間	会場
東小千谷、横溝	4.5(水)	13:30～14:00	健康センター
城川	4.7(金)		
西小千谷	4.14(金)		
片貝・山辺・岩沢	4.18(火)		
吉谷、千田、東山、川井、真人	4.20(木)		
城川	4.21(金)		

#### 春期ポリオワクチン投与

「予防接種と子どもの健康」と「乳幼児健康診査、予防接種予診票のつづり」をよく読み、予診票に記入して母子手帳と一緒に会場にお持ちください。

対象者 / 平成16年10月1日～17年12月31日生まれの乳幼児

対象年齢以上でも生後90カ月未満でまだ2回の投与を受けていない幼児は、投与を受けてください。

#### うぶごえ教室

日時 / 4月13日(木) 午前9時～12時

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 / 4月10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 / 4月14日(金) 午後1時30分～3時

会場 / 健康センター

申込締切 / 4月13日(木)

#### 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

## 乳幼児の健康診査

会場は健康センターです

#### 4カ月児健康診査

日時 / 4月10日(月)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成17年11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カ月児健康診査

日時 / 4月11日(火)午後1時～1時10分受付

対象 / 平成17年5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カ月児健康診査

日時 / 4月13日(木)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成16年9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 / 4月14日(金)午前9時～9時10分受付

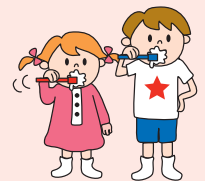
対象 / 平成16年3月生まれ

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 / 4月26日(水)午後1時～1時20分受付

対象 / 平成15年3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、母子健康手帳

その他 / 尿検査、歯科検診も同時に行います。歯をみがいて来てください。また会場で採尿しにくいお子さんは、清潔な容器に尿を入れてお持ちください。

\* 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

## 4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
高梨	4.17(月)	9:15~10:30	高梨集落センター
五辺		13:00~14:30	五辺集落センター
一之町1~5区	4.18(火)	9:00~11:00 13:00~14:30	片貝総合センター
表三之町、五之町、八島、 屋敷、高見、新屋敷、沼田	4.19(水)	9:00~11:00 13:00~14:30	
二之町、茶畑、四之町 町裏	4.20(木)	9:00~11:00 13:00~14:30	
山屋、鴻巣、稲場 池津	4.21(金)	9:00~11:00 13:30~14:00	

#### 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歳以上は結核予防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

### 胃集団検診日程表

対象	月日	受付時間	会場
片貝(五辺、高梨を除く)	4.6(木)	8:30~11:00	片貝総合センター
	4.7(金)		
	4.10(月)		

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。

### 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、受診を希望する方も、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)

月日	受付時間	会場
4.17(月) 4.24(月)	13:00~13:10 14:00~14:10 子宮がん検診のみ受診される方は、月曜日14:00~14:10受付	小千谷総合病院
4.17(月) 4.24(月)	13:00~13:15 14:00~14:15 子宮がん検診のみ受診される方は、月曜日14:00~14:15受付	魚沼病院
4.21(金) 4.28(金)	13:30~13:45 14:15~14:30	

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、受診日を変更してください。

乳がん検診は、今までよりも時間がかかります。余裕をもってお出かけください。

#### 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歳以上は無料

#### 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18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で、検診を希望される方は、健康センターへお申込みください。(11~1月)

20~38歳の方の子宮頸がん検診は5月~6月、12月  
場所/小千谷総合病院、魚沼病院、森平レディースクリニック

### 各種検診の料金免除

次のいずれかに該当する方は、申請により各種検診の料金が免除されます。

対象/生活保護法による非保護世帯に属する方  
市民税の非課税世帯に属する方

申請/検診の前日までに健康センターへ(印鑑持参)

# 平成18年度 乳幼児予防接種年間予定表

乳幼児の予防接種対象者の保護者は、予防接種の説明書(予防接種と子どもの健康)と乳幼児健康診査・予防接種予診票のつづりをよく読み、保護者が責任をもって予診票に記入して、母子手帳と一緒に会場へお持ちください。

学校で行う予防接種は、実施時期に学校から通知が届きますので、予防接種の説明書をよく読み、予診票に記入して接種を受けてください。

乳幼児の予防接種は、標準的な接種年齢になったときに個人通知します。また、市報おぢやでもお知らせしますので、接種年齢内で接種していないお子さんは、個人通知がなくても受けてください。

麻しん・風しん予防接種は予防接種法の改正により、平成18年度から麻しん・風しん混合ワクチンを用いた2回接種にかわります。第1期満1歳～2歳未満。第2期5歳以上7歳未満で、小学校に就学する前の1年間の間に接種します。麻しん・風しん予防接種接種者は、現在のところ第2期混合ワクチンの対象外となります。

## 麻しん・風しん予防接種

期間 / 平成18年4月1日(土)～19年3月20日(火)

対象 / 第1期1歳以上2歳未満、第2期5歳以上7歳未満で就学前の1年間(麻しん・風しん予防接種未接種者)  
接種の方法 / 受たい日の3日前まで実施医療機関に電話で申し込み、接種を受けてください。

## BCG予防接種

期間 / 平成18年4月1日(土)～19年3月20日(火)

対象 / 生後直後から生後6カ月未満の乳児

接種の方法 / 受たい日の3日前までに小千谷総合病院、魚沼病院、にたはらこどもクリニックのいずれかに電話で申し込み接種を受けてください。

## 三種混合予防接種

期間 / 平成18年4月1日(土)～19年3月20日(火)

対象 / 生後3カ月～90カ月未満  
区分 / 期初回(3回接種) 期追加(1回接種、期初回完了後1年以上経過した方)

接種の方法 / 受たい日の3日前までに実施医療機関に電話で申し込み、接種を受けてください。

## 平成18年度 予防接種年間計画 (集団接種)

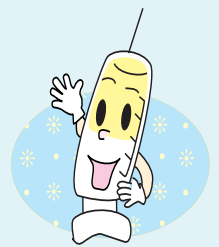
種類	乳幼児	小学生
ポリオ	4月5日～28日 9月15日～10月11日	
日本脳炎		決まり次第、市報おぢやでお知らせします。
二種混合 (ジフテリア・破傷風)		5月9日～6月23日

集団接種は、健康センター、小学校を会場に行います。

## 平成18年度乳幼児個別接種年間計画

種類	実施期間
BCG	平成18年4月1日～19年3月20日
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	
麻しん・風しん混合	
日本脳炎	決まり次第、市報おぢやでお知らせします。

乳幼児の個別・集団接種とも無料です。



平成18年度		個別接種を実施する医療機関			
医療機関名	曜日	時間	実施する予防接種		
			BCG	三種混合	麻しん・風しん
小千谷総合病院(本町1) ☎83-3600	水曜日 金曜日	14:00～15:00			
魚沼病院(城内4) ☎83-2870	月曜日 水曜日 第3日曜日	14:00～15:00 10:00～11:30			
藤巻医院(本村) ☎86-3006	第2土曜日 第4土曜日	9:00～12:00			
にたはらこどもクリニック(桜町) ☎81-6811	月曜日 水曜日 金曜日	14:00～15:00			
池田内科医院(城内2) ☎82-6568	月曜日 金曜日	14:30～15:00			
谷口医院(元中子) ☎83-0111	月曜日 木曜日	14:00～15:00			
片貝医院(二之町) ☎81-2624	月曜日 金曜日 土曜日	15:30～16:00 9:00～12:00			
さわなか医院(城内3) ☎81-0058	火曜日 木曜日	14:30～15:00			

問い合わせ / 健康センター ☎83-3640

# 医療費を大切に使いましょう

平成16年度の小千谷市の老人医療費は、42億7176万9千円で前年度より1億574万7千円増加しました。また一人あたりの医療費は66万1千円で、県平均より高くなっています。

老人医療費は、老人医療受給者証をお持ちの方が、病院などにかかった場合の医療費です。わたしたちが医療機関の窓口で支払っているのは医療費の一部で、その他は加入している保険（国民健康保険など）が負担しています。

## 老人医療費の増加の原因は？

糖尿病などの生活習慣病や、慢性疾患の方が増えていること、病院をいくつも変えて受診すること、病気になっても重くなるまで放っておくことなどが医療費の増加の原因と考えられます。

## 医療費は上手に使いましょう

普段のちょっとした心がけで医療費は節約することができます。次のことに気をつけて、一人ひとり身近なことからはじめましょう。

### かかりつけ医を持ち重複受診はやめましょう

あなたの病歴や体質、生活環境や健康状態をよく知っている家庭医を持つことは、病気の治療に大変役立ちます。また、1つの病気で医療機関を次々と変えると、同じ検査を何回もしたり、薬が重なったりすることになります。

### 日常の健康管理に気をつけましょう

普段から食生活や適度な運動に気をつけ、健康な体づくりを心がけましょう。また趣味や生涯学習など心から楽しめるものを持ち心身を活発にしましょう。健康で生活することが最大の医療費の節約となります。

### 定期的に健康診断を受けて病気の早期発見・早期治療に努めましょう

どんな病気でも早期発見・早期治療が大切です。普段と様子が違ったら、早めに受診しましょう。

### 診療時間内に受診しましょう

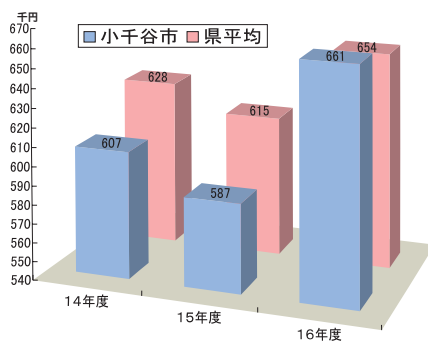
急病などの特別な場合のほかは、時間外や休日の受診は避けるようにしましょう。

### 薬は用量・用法を理解して正しく使いましょう

自分の判断で量を加減したり中止したりすると、薬が効かなかったり、体にも悪影響を与えたりする場合があります。

問い合わせ / 市民生活課保険年金係 ☎83-3509

	平成14年度	平成15年度	平成16年度
小千谷市	607,113円	587,136円	661,488円
前年度率	—	96.7	112.7
県平均	628,149円	614,592円	653,502円
前年度率	—	97.8	106.3



## 「フィリピン地滑り災害救援金」のお願い

日本赤十字社では、2月18日にフィリピンレイテ島にて発生した地滑り災害に対する災害救援金の受付を開始しました。みなさんのご協力をお願いします。

救援金受付期間 / 3月31日（金）まで（土日祝日を除く）  
 現金受付（日赤新潟県支部小千谷市地区）  
 市役所健康福祉課の窓口にて救援金の募金箱を用意しました。

郵便振替（日本赤十字社本社受付口座）  
 口座名義：日本赤十字社  
 口座番号：000110・2・5606  
 振替用紙の通信欄に「フィリピン地滑り災害救援金」と明記のこと。  
 問い合わせ / 健康福祉課 ☎83・3517

わかとち春山散策ツアー  
 参加者募集  
 雪山を散策して春の訪れを感じてみませんか。下山後はけんちん汁が振舞われます。参加者を募集します。  
 日時 / 3月19日（日）午前8時  
 場所 / 真人町若柝周辺の

山々  
 集合 / 若柝集落開発センター  
 持ち物 / 防寒着・飲み物・カンジキ  
 参加費 / 1家族500円  
 申込期限 / 3月17日（金）  
 申込・問い合わせ / ☎090・4923・1194（細金）

青年国際交流事業参加者募集

企画財政課 ☎83-3507

内閣府では日本と世界各国の青年の交流を通じて、相互理解と友好を深め、広い国際的視野と国際協調の精神を身につけた次代を担うにふさわしい青年を育成するため、青年国際交流事業を実施しています。国際社会での活躍を目指す参加者を募集しています。

事業内容・応募資格/各事業により異なりますので、事前にお問い合わせください。

募集締切/3月24日(金)

問い合わせ/新潟県福祉保健部児童家庭課(青少年育成係)

☎ 025-280-5214

内閣府ホームページ

<http://www8.cao.go.jp/youth/koryu1.htm>

4月おはなしの会

図書館 ☎82-2724

ボランティアグループ4月のおはなしの会の日程は次のとおりです。



日時/

4月4日、11日、18日、25日  
(毎週火曜日)

午後3時30分~4時

4月16日(第3火曜日)

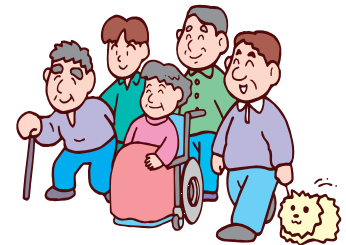
午後2時~2時30分

会場/図書館1階おはなしの部屋

4月から障害者自立支援法がスタート

障害のある方の、自立した日常生活を支援することを目的とした「障害者自立支援法」が平成18年4月1日(土)から施行されます。

現在、障害の種類(身体障害、知的障害、精神障害)や年齢により、受けられる福祉サービスが異なり、公費負担医療についても内容により負担額が異なります。



自立支援法は、こうした仕組みを見直し、制度を一元化するものです。

それに伴い、段階的に施設・事業体系の見直しが行われ、新しい制度へ変更していきます。

4月からの主な改正は、以下のとおりです。

障害福祉サービス

現在、支援費制度、精神障害者居宅生活支援事業を利用している方の自己負担額が、原則サービス利用費用の1割となります。あわせて、施設利用者は、食費などの実費負担が必要になります。

ただし、自己負担額については、所得に応じた負担上限や個別減免などの負担軽減措置があります。

自立支援医療

精神通院医療公費負担、更生医療、育成医療が自立支援医療として統合されます。あわせて、自己負担額も原則医療費の1割となり、入院時の食費が自己負担になります。ただし、自己負担額については、所得に応じた負担上限額が定められます。

現在、サービスや医療費の支給を受けている方には、2月中旬にご案内をお送りしてありますので、必要に応じて手続きをしてください。

また、新たにサービスなどのご利用を希望される方は、お問い合わせください。

問い合わせ/健康福祉課☎83-3517

克雪住宅協調整備事業補助金

落雪式住宅の

高床2m以上の基準を撤廃

「雪国住まいづくり支援」の補助要件に合わせて、克雪住宅協調整備事業補助金の落雪式住宅における高床2m以上の基準を撤廃します。詳しくは建設課へお問い合わせください。

なお、り災証明が半壊以上の方が対象の「雪国住まいづくり支援」も引き続き受け付けています。

問い合わせ/建設課  
☎83・3514

公共施設館内全面禁煙

4月1日(土)から、次の公共施設は館内全面禁煙となります。



館外に喫煙場所を設けてありますので、喫煙される方は所定の場所をご利用ください。

対象施設/

総合体育館、市民体育館、市民会館、勤労青少年ホーム、東小千谷体育センター、白寿荘、グリーンヒル白山、片貝スポーツセンター

## 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と担当は  
うれしいのですが...

**問題** 小千谷は農村  
都市共生事業でクラ  
インガルテンを建設し  
ます。さて、建設される  
場所は市内のどこで  
しょうか。



函山城中腹 時水城中腹  
山本山中腹 (ヒントはP2~3)

**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** 3月24日(当日消印有効)  
2月号の答えは、羽衣でした。抽選  
の結果次の方が当選しました。  
権田恵子さん、佐藤奈美さん  
風間喜久治さん

## 人口と世帯数(2月28日現在)

男	20,056人	21 出生	22人
女	20,525人	14 死亡	33人
合計	40,581人	35 転入	52人
世帯数	12,325世帯	4 転出	76人

## 事故発生状況(2月28日現在)

	18年2月まで	17年2月まで
件数	27件	33件
死者	0人	0人
傷者	38人	46人

## 消防本部出動状況(2月28日現在)

	18年2月まで	17年2月まで
火災	0件	5件
救急	220件	272件

## 気象データ2月

	18年2月	過去10年の平均
平均気温	0.7	1.2
最高気温	11.6	12.1
最低気温	-8.5	-6.0
降水量月計	197.0mm	184.4mm

小千谷地域消防本部速報値

## 小千谷奨学会奨学生募集

学校教育課 ☎83-3519

(財)小千谷奨学会では、平成  
18年度の奨学生を募集しています。

募集人員/  
大学生、短大生(S T A含む)、  
高校生、高等専門学校生 合計  
10人程度



貸与額 /

大学生・短大生  
自宅通学者 月額2万円  
自宅外通学者 月額2万5千円  
高校生・高等専門学校生  
月額1万3千円

申込資格 /

市内に引き続き3年以上居住して  
いる方で、大学、短大、高校、高  
等専門学校に入学予定または在学  
し、成績優秀で学費の支払いが困  
難な方

申込方法 /

学校教育課にある願書と申込みに  
必要な書類を3月24日(金)までに  
提出してください。奨学生は、書類  
審査で決定します。

返還方法 /

卒業後10年以内に年賦または月  
賦返還(無利子)  
問い合わせ / (財)小千谷奨学会  
事務局(学校教育課学事係)

## 引越しの連絡はお早めに

ガス水道局 ☎82-2724

ガス水道の開始・中止の手続き  
は、この時期大変混み合います。直  
前の連絡では、ご希望に添えない  
場合がありますので、使用を開  
始・中止する5日前くらいまで  
にご連絡ください。

使用を中止するとき

当日、料金と水道中止手数料(500  
円)の精算を現地で行います。本人  
か家主の立会いをお願いします。

使用を開始するとき

当日、ガス器具の点検や料金の説  
明をします。本人か家主の立会いを  
お願いします。水道開始手数料  
(500円)が必要です。

下水道課への連絡

下水道などを使用している方は、  
水道使用料と一緒に精算しますの  
で、連絡は不要です。井戸水を使用  
している方は、下水道課(☎83-  
3516)へご連絡ください。

## サンプラザ・錦鯉の里の休館

サンプラザ・錦鯉の里

サンプラザと錦鯉の里は3月29日  
(水)を館内清掃のため休館とさせて  
いただきます。

なお、サンプラザ内テナントの営  
業については、各店舗にお尋ねく  
ださい。

問い合わせ /

サンプラザ ☎83-4800  
錦鯉の里 ☎83-2233

## 市税等の納期限

3月31日(金)

国民健康保険税(3月分)

介護保険料(3月分)

## 平成18年度

固定資産税縦覧帳簿の縦覧  
期間 / 4月3日(月)~28日(金)

詳しくは市報おぢや3月25日号  
でお知らせします。

問い合わせ / 税務課 ☎83-3508



## 小千谷を描く No291 小栗山雪景

小栗山は地震の災害の大きかった集落ですが、雪解けからの工事がまた大変なことでしょう。この近くにお住まいの酒井美津子さんにお会いしましたが、酒井さんは以前から沢山の花を栽培され、木の実や木のツルなどの自然素材を用いたフラワーアレンジメントの立派な作品を造られています。

この地の美しい自然を活かす仕事として牛の角突きや錦鯉などとともに、これからもみなさんで頑張っていたきたいなと思いました。

私も小栗山はほかに小栗山観音堂、ワサビ、金倉山などでとても好きな所です。

(絵と文は西脇正久さん)

### 表紙

2月25日(土)午後6時、西中の雪原でおぢや風船一揆のグローバルーンが始まりました。

雪原を照らす雪燈籠ゆきとうろう、バーナーの炎とともに夕闇に浮かび上がる熱気球、そしてクライマックスの花火が一斉に打ち上がるとあたりは華やかな幻想の世界へと変わりました。

### 編集後記

どうなることかと思われたこの冬の雪も後半は落ち着き、ようやく春の足音が聞こえてきました。

周囲を見渡すと、早くも雪の中で住宅の工事が始まり、先日開催された震災復興住宅フェアにも大勢の人たちが足を運んでいました。待望の雪消えとともに小千谷の春は復旧・復興へと大きく動き出すことでしょう。