



○第1回小千谷ローラースキースプリントレース(8月26日)

おぢやまつり3日目、おおぜいの観客が見守る中、選手たちが本町を駆け抜けました。

●今月の主な内容

- 小千谷市総合防災訓練開催 ..... 2～3
- 平成さいごのおぢやまつり ..... 4～6
- 第41回小千谷トリム・ウォーキング大会 ..... 7



戊辰150年PROJ

自分の身を自分で守るために

# 小千谷市総合防災訓練開催

この訓練は、大地震などの大規模災害に備え、自主防災会、防災関係機関・団体の連携を強化することを目的に行います。

また、住民の「自らの身体と財産は自ら守る」という防災意識の高揚と地域防災力の強化を図ります。

問い合わせ／危機管理課 ☎ 83・3515



倒壊家屋救出訓練

- 日時／9月30日(日)午前8時30分～11時30分
- 会場／信濃川河川公園（主会場）、市役所ほか
- 訓練に参加する地区／東小千谷地区

※当日の気象状況によって訓練を中止する場合は、市ホームページでお知らせします。



住民避難訓練

## ○災害の想定

9月30日(日)午前8時30分、小千谷市で強い地震が発生し、消防本部の地震計は震度6強を記録した。

この地震により、東小千谷地区で家屋の倒壊などによる多数の負傷者が発生し、加えて避難行動要支援者が避難できない状況にある。

また、ガス・水道などのライフラインにも被害が発生し、さらに住宅地の数か所で火災が発生し、延焼するとともに、前日までの大雨により土砂災害が発生し、併せて信濃川の増水に伴い、表沢川の水位が上がり内水氾濫のおそれがある。

このように、複合的な被害が発生し、二次災害のおそれもあることから、東小千谷地区の住民はそれぞれの指定避難所などに避難する。

## ○主な訓練内容

- ▽災害情報伝達訓練
- ▽住民避難訓練
- ▽救護本部設置訓練
- ▽基幹・指定避難所開設訓練
- ▽被害情報等収集・伝達訓練
- ▽衛星携帯電話による通話訓練
- ▽道路障害物撤去訓練
- ▽応急給水・仮設給水栓設置訓練
- ▽災害ボランティアセンター立ち上げ訓練
- ▽炊き出し訓練
- ▽河川増水対応訓練
- ▽排水ポンプ車による排水訓練
- ▽新潟県消防防災ヘリコプターによる救出訓練
- ▽避難行動要支援者等避難訓練
- ▽トリアージ訓練
- ▽負傷者応急処置訓練
- ▽初期消火訓練
- ▽火災防ぎよ訓練
- ▽倒壊家屋救出訓練
- ▽交通事故救出訓練
- ▽ドクターヘリコプター対応訓練

## ○展示・体験コーナー（主会場）

- ▽地震体験車
- ▽煙体験ハウス
- ▽ドクターヘリコプター
- ▽穴掘建柱車
- ▽非常用食料
- ▽防災資器材・防災用品
- ▽災害情報などのメール配信の登録コーナーなど

みなさん  
見に来てね！



ドクターヘリコプター



初期消火訓練



がんばれ～！



炊き出し訓練

〇ご協力をお願いします

- ▽当日会場周辺では、救急車や消防車などのサイレンを鳴らします。事故や火災と間違えないようお願いいたします。
- ▽当日午前8時30分に、緊急告知ラジオの起動・割り込み放送と、携帯電話へのエリアメール・緊急情報メールの配信訓練を行います。対象は市内全域です。
- ▽駐車場が少ないため、できるだけ乗り合わせてお越しください。
- ▽周辺道路で交通規制をする場合があります。ご協力をお願いします。



災害時協力井戸を募集しています

災害時に水道などの給水が停止すると、飲用水以外の生活用水の不足が見込まれるため、無償で水を提供いただける井戸の登録を行っています。井戸をお持ちの市民や市内の事業所のみなさんは、ぜひご協力をお願いします。

登録された井戸には、左の登録証を掲示します。

■問い合わせ／危機管理課 ☎83・3515



災害への備え、できていますか？

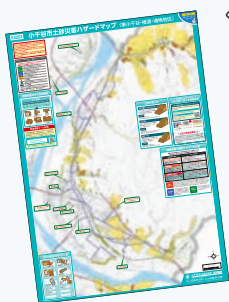
いざという時に自分や家族を守るため、ふだんから災害に備えておくことが大切です。この機会に、集合場所や持ち物などを確認しましょう。

〇家具の置き方を工夫しよう！

- ▽家具が転倒しないように、壁に固定する。
- ▽倒れた時に入出口を塞がないよう、家具の向きや位置を工夫する。

〇避難場所や経路を確認しよう！

- ▽市が全戸配布やホームページで公開しているハザードマップで、避難場所や経路を確認しておく。



〇飲料水・食料品の備蓄はOK？

- ▽飲料水は、最低3日分備蓄する。※1人1日3ℓが目安です。
- ▽非常食として最低3日分のご飯（アルファ米など）やビスケット、板チョコ、乾パンなどの食料品を備蓄する。

〇非常用持ち出しバッグを準備しよう！

- ▽非常時に持ち出すものを、あらかじめリュックサックなどに詰めておく。



非常用持ち出しバッグの内容例



チェックしよう！

- 飲料水 □食料品 □貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） □ヘルメット
- マスク □軍手 □懐中電灯 □衣類 □毛布 □タオル □携帯ラジオ
- 電池・充電器 □使い捨てカイロ □ウェットティッシュ □洗面用具



お話を伺いました



自主防災組織連絡協議会

勝又 幸博 会長

地震に豪雨、台風。今年には日本各地で大きな自然災害が続いています。中越大地震を経験した私たちは、ある程度の知識はありますが、あれから13年がたち、少しずつ記憶も薄れてきています。また、地震を経験していない子どもたちも増えてきたので、今一度、災害について意識を高める必要があります。

今回の訓練のような大規模災害が発生すると、国や県、市の救援が届くまでに時間がかかるため、自分でできることをやる「自助」や、地域の人と協力し、助け合う「共助」が何より大切です。

私の住む木津団地町内では、バッグに軍手や電灯、笛などを入れて玄関に置いておくよう、全世帯に周知されています。他の町内でも「大丈夫」と油断せずに備えてほしいです。また、避難行動要支援者を把握しておくことや、近所の方とながりを作っておくことも大切です。

ぜひ多くの方に訓練を見に来てもらい、いざというときの連携体制や知識を身に付け、防災意識を高めてもらいたいと考えています。

# 今年もアツかった

# 平成さむごの おぢやまつり

8月24日(金)～26日(日)に、おぢやまつりが開催され、約17万9000人の来場者でにぎわいました。今年も市内各地でさまざまなイベントが行われ、参加したみなさんのいきいきとした表情を見ることができました。市民総参加で盛り上がったおまつりを、写真で振り返ります。



小千谷太鼓



大民踊流し



子どもお囃子



阿波踊り



吹奏楽部演奏





よさこいおぢゃれ



子供みこしパレード



おぢゃ☆うき☆うき☆  
しゃっこいまつり



小千谷市民一同による  
超ワイドベスピアス大スターマイン



おぢゃまつりを彩った、全からくり万灯・  
万灯みこしを、次のページで紹介！



ラスト・マンドウ  
～さようなら志天会～  
東山志天会



シャンシャン  
越後おぢや農業協同組合



ドラえもん  
木津万灯会



パワプロ大谷選手  
小千谷市勤労青少年ホーム  
利用者協議会



船岡リラックマ  
船岡町内会



ポムポムプリン  
元中子町内会



Dr.スランプ アラレちゃん  
吉谷一心会



テツデンクエスト  
そして伝説へ...  
小千谷鉄工電子協同組合



よし太くん  
小千谷市職員互助会

おぢやまつりを彩った  
からくり万灯  
・万灯みこし



ちびまるこ  
東栄町内会



スヌーピー  
上ノ山町内会



モクロー  
千谷川町内会



リトル グリーンメン  
山谷坪野子供会



スプラトゥーン2  
旭町町内会



魔人ブウ  
土川有志会



およげ平成三色  
平成町内会



錦扇  
本町町内会



若葉緑龍  
若葉會



ゾライヤ オロチマル  
児雷也と大蛇丸  
城内町内会



平沢昇り鯉  
平沢町輝志会



小千谷太鼓「鼓陵会」  
小千谷太鼓 鼓陵会



四社会万灯みこし  
四社会

# 第41回 小千谷トリム・ウォーキング大会

10月8日(祝)開催!



えいっ!



みんなで歩くと  
楽しいね!

スポーツの秋! 爽やかな秋の風を楽しみながら歩いてみませんか。今年には戊辰150年にちなみ、戊辰にゆかりのある場所を回るコースもあります。

■コース・出発時刻

| コース名                  | コース内容                      | 出発時刻    |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| 16kmコース               | 片貝の浄照寺など、戊辰にゆかりのある場所を回るコース | 午前9時20分 |
| 8kmコース                | 山谷方面を楽しく歩けるお手軽コース          |         |
| わくわくコース<br>(3.5kmコース) | 白山運動公園で、アトラクションゲームに参加するコース | 午前9時30分 |

■発着場所/総合体育館

■参加料

| 区分    | 事前申込 | 当日申込 |
|-------|------|------|
| 大人    | 500円 | 700円 |
| 小・中学生 | 300円 | 400円 |
| 未就学児  | 無料   |      |

■事前申込/参加料を添えて、総合体育館、ホットプラザ、片貝総合センターのいずれかへお申し込みください。

■事前申込締切/10月5日(金)午後5時

■問い合わせ/生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077



## 若返り健康教室(後期)参加者募集!



○東小千谷会場

■日時/10月3日~3月13日(水曜日開催、全20回)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

○西小千谷会場

■日時/10月4日~3月14日(木曜日開催、全20回)午前10時~11時30分

■会場/総合体育館サブアリーナ

○共通事項

- 対象/市内在住のおおむね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)
- その他/▷途中参加もできます▷両方の会場に参加することもできます
- 申込/両会場とも、9月26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へお申し込みください。
- 問い合わせ/生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077



昨年の東小千谷会場の様子





8月15日 白山神社 獅子舞奉納  
8月15日・16日 魚沼神社 太々神楽

## 地域が誇る伝統芸能

写真左：白山神社の「獅子舞奉納」は、吉谷の水口に古くから伝わる伝統芸能です。

写真右：魚沼神社の「太々神楽」は、江戸時代に始まり、平成26年3月24日に市指定民俗文化財となった伝統芸能です。

いずれも、一時途絶えた時期もありましたが、現在では小学生から社会人まで幅広い年代が参加し、受け継がれています。



8月18日～9月9日 おぢや/汚れの絵画展

## 発想を変えて見える世界

小千谷市内を歩き回って発見した「汚れ」を発想力で「絵画」に変える展覧会が、おぢや～ると旧小千谷総合病院の2会場で開催されました。



8月19日は、実際にまちの中を歩きながら汚れの絵画を探す「汚れ探しツアー」が行われました。



## #おぢフォト

### 小千谷市広報 Instagram フォローしてね!

小千谷の魅力 Instagram (インスタ) で発信! みなさんも「#おぢフォト」を付けて投稿してくださいね。すてきな写真で小千谷の魅力を再発見しましょう!



Instagramとは、無料で写真を共有できるサービスのことで、スマートフォンやタブレット端末、パソコンから閲覧できます。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎ 83-3507

## 婚活 応援 「あてま恋! ハート2018」 ～コスモスの爽やかな風に包まれて～

コスモスの咲く中、すてきな出会いを探しませんか。

■日時/10月21日(日)午前10時30分～午後3時30分 (受付: 午前9時～)

■集合場所/市役所駐車場

■会場/あてま高原リゾートベルナティオ

■対象/おおむね25歳～40歳の独身男女

■内容/地元自慢の名産品でバーベキュー

■定員/男女各15人

※定員を超えた場合は抽選となります。

※男性は、事前説明会参加者を優先します。

■参加料/▷男性3,000円▷女性2,500円 (バス送迎、飲食、お土産代を含む)

※アルコールの提供はありません。

※当選後のキャンセルは、参加料と同額のキャンセル料がかかります。

■男性事前説明会/▷日時: 10月7日(日)午前10時～11時30分▷会場: 十日町情報館 (十日町市西本町2-1-1)

■申込方法/電話・ファクス・メールのいずれかでお申し込みください。

■申込締切/10月6日(土)午後5時

■申込・問い合わせ/めぐりあいサポートセンター (楽集館内) ☎83-1384 (水曜日を除く午前9時～午後6時) FAX82-8787

✉osewashitai@tokimeki.ojyiasunplaza.jp  
http://tokimeki.ojyiasunplaza.jp/







小学生ソフトテニス全国大会

快拳！春夏全国連覇！



7月26日～29日に愛媛県今治市で開催された第35回全日本小学生選手権大会で、千田小学校の國松樹人さんと國松巧さんが、6年生男子の部で



みごと優勝しました。2人は3月に行われた全国大会でも優勝しており、春夏連覇という快拳を成し遂げました。  
◁左から：國松樹人さん、國松巧さん

8月2日 夏休みお楽しみ会

夏の思い出 またひとつ

公民館東小千谷分館の主催によりおぢや～るで行われ、東小千谷地区の小学生や未就学児など107人のほか、海外からの留学生9人も参加しました。参加者は、じゃがいもの収穫体験やレクリエーションを楽しみました。



8月5日 少年相撲教室

大きな胸に挑め！



市内外から26人の小・中学生が参加し、総合体育館で境川部屋の中村親方（元幕内・佐田の富士）と現役力士の勝誠さん、謙信さんから、股割やすり足、ぶつかり稽古などの指導を受けました。

8月10日 平野早矢香さん卓球講習会

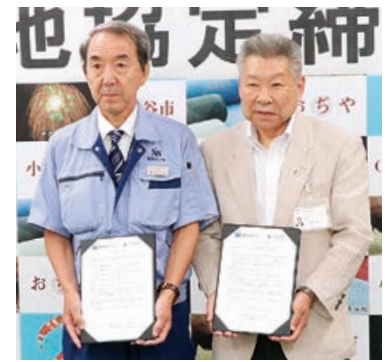
オリンピックメダリストが技を伝授



2012年ロンドンオリンピック卓球女子団体で銀メダルを獲得した平野早矢香さんを講師にお迎えし、卓球の基本技術講習のほか、平野さんとのチャレンジマッチなどが総合体育館で行われました。長岡地域定住自立圏（長岡市、小千谷市、見附市、出雲崎町）から171人の選手と指導者が参加しました。

8月21日 (株)新潟セイキと「立地協定」を締結  
産業振興へ一歩

市が造成する鴻巣産業団地の1区画について、(株)新潟セイキへの予約分譲が決定し、立地協定の締結式を行いました。  
▷左から：渡辺文夫代表取締役、大塚市長



8月2日～26日 楽集館企画展「戊辰の地 小千谷」

遠い日へ思いをはせて

戊辰150年記念事業として、個人所蔵のものを含む貴重な史料や、史跡を紹介するパネルが展示されたほか、戊辰150年PRビデオや「小千谷談判」劇の映像が上映されました。



8月6日 広島平和記念式典

祈りの折り鶴 広島へ



市民のみなさんから募集した平和を願う折り鶴が、今年はおおよそ1万4千羽寄せられました。みなさんからお預かりした思いのこもった折り鶴を、市長が代表して広島平和記念公園内の「原爆の子の像」に捧げてきました。

# 2018男女共同参画講演会

■日時／11月3日(祝)午後1時30分～3時(開場・午後1時)  
 ■会場／サンプラザ3階大ホール  
 ■演題／「人生に効く脳科学～男女脳の違いを知り、時代の風に乗る脳科学～」

■講師／黒川伊保子さん(㈱感性リサーチ代表取締役)

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の申込方法

▽直接受け取る場合・市民生活課、市民会館、総合体育館、ホットプラザでお受け取りください。※各施設の休館日にご注意ください。

▽はがきで申し込む場合・往復はがきに「男女共同参画講演会聴講券希望」と書いて次の送付先まで郵送してください。返信面には、申込者の郵便番号、住所、氏名を必ず記入してください。※はがき1枚につき聴講券1枚です。

▼送付先・㊟947-8501市民生活課生活安全係(住所は記載不要です)

■その他▽手話通訳、要約筆記を行います。▽保育ルームを開設します。利用を希望される方は、10月24日(水)までにお申し込みください。(料金:子ども一人につき300円)

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



■講師／黒川 伊保子さん

長野県生まれ。人工知能(AI)エンジニアを経て、2003年に世界初の語感分析法を発表。独自の感性分析術が注目を浴びる。男女脳のすれ違いを描いた随筆や語感の秘密を紐解く著作が人気を博し、日本テレビ「世界一受けたい授業」、フジテレビ「ホンマでっか!?TV」に出演するなど、広く活躍している。近著は「キレル女 懲りない男～男と女の脳科学」(ちくま新書)、「英雄の書～人生に立ち向かうための脳科学」(ポプラ新書)ほか。

## テレビの受信障害が発生したらご連絡を

一般社団法人700MHz利用推進協会が行う、新たな携帯電話用周波数の電波を放射する試験のため、一部地域でテレビ受信障害が発生する可能性があります。受信障害を確認したときは、コールセンターへ連絡してください。後日、テレビ受信障害対策員が対応します。対策員は必ず「対策員証」と「腕章」を携帯しています。

■期間／9月20日(木)から4週間程度(予定)

■対象地区／大字浦柄、大字小栗山、片貝町

※その他の地区でも影響が出る可能性があります。

■対応費用無料

■問い合わせ／総務課情報統計係 ☎83・3506



テレビ映像が乱れた! 映らない!

フリーダイヤル

☎0120・7000・012(700MHz)

テレビ受信障害対策コールセンター)へ。※IP電話の方は、☎050・3786・0700(有料)

▽受付・午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

▽詳細は、一般社団法人700MHz利用推進協会公式ホームページ <http://www.700a.jp/> からご覧いただけます。



不審な電話や訪問を受けた!

☎83・3516消費生活相談窓口(市民生活課生活安全係)へ。

▽受付・午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日と祝日を除く)

## 市のサービスが一部利用できません

9月14日(金)午後8時～  
16日(日)終日

ネットワークシステム更新作業のため、市のサービスが一部利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。



■利用できないもの

▽市ホームページの閲覧

▽市へのメール送信

▽公共施設予約システムの閲覧・予約

※停止期間中は、電話または各施設窓口で予約を受け付けます。

※利用申請をする場合は各施設へ直接お問い合わせください。

■問い合わせ／総務課情報統計係 ☎83・3506

## ○図書館サービス

■利用できないもの

▽ホームページからの予約申し込み

▽館内のインターネット閲覧利用

▽住民票交付センターの各種証明書の交付

▽電話・メールなどによる調査相談

※貸出・返却・複写は利用できます。

※17日(祝)は、図書館の休館日です。

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724

# 小型特殊自動車のナンバー登録はお済みですか？

小型特殊自動車を所有している場合は、公道走行の有無に関わらず、軽自動車税の申告が必要です。新しく取得した車や現在お持ちの車で申告していないものがありましたら、申告してナンバープレート（標識番号）の登録をしてください。



## 登録が必要なのは どんな車ですか？



### 農耕作業用（年税額：2,000円）

田植機、トラクタ、コンバインなどのうち、乗用型で最高速度が時速35km未満のもの。



### その他のもの（年税額：5,900円）

フォークリフト、ショベルローダ、ロータリ除雪車などのうち、車両の大きさが長さ4.7m以下・幅1.7m以下・高さ2.8m以下で最高速度が時速15km以下のもの。

## 公道を走行しなくても 登録は必要ですか？



軽自動車税は公道走行の有無に関わらず所有している方に課せられる税金です。所有している場合は必ず登録してください。

### ■登録に必要なもの

- ▷所有者と使用者の印鑑
- ▷登録する車両の車種、車名（メーカー名）、車体番号などが確認できるもの
- ▷販売・譲渡証明書または申告書の販売・譲渡証明書欄への記名・押印
- ▷届出にきた方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

■登録受付場所／税務課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター

### ■その他

- ▷廃車にした場合や譲渡した場合も申告が必要です。ナンバープレートを持参のうえ、申告をください。
- ▷小型特殊自動車の要件にあてはまらない車両（大型特殊自動車）は、固定資産税（償却資産）の申告が必要です。

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎ 83-3508

登録をお忘れなく！



## 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15回目です。全国で約370万世帯、小千谷市で約2200世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

■調査内容／今回の調査では、住宅数や国民の居住状況のほか、次の3点を明らかにすることを目的としています。

- ① 高齢社会を支える居住環境
  - ② 耐震性・防火性などの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
- 調査方法／9月中旬から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。

### ■その他

▽パソコンやスマートフォンを使って、インターネットから24時間いつでも回答することができるとは、郵送による提出もできます。

▽ご記入いただいた内容については統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

▽調査の詳細は、キャンペーンサイト [https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/h30\\_campaign/](https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/h30_campaign/) からご覧いただけます。

3506 ■問い合わせ／総務課情報統計係 ☎ 83



# 地域の高齢者を みんなで見守りましょう

## 9月は高齢者見守り強化月間

9月の「高齢者見守り強化月間」を機会に、高齢化と地域の問題について考え、見守り・支え合い活動を始めてみませんか。  
■問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807

地域での「**高齢者見守り・支え合い**」が重要となってきたのは、なぜ？

小千谷市の高齢化率は、平成30年4月1日現在で33%を超えており、上昇傾向が続いています。

また、高齢者の単身世帯は1121世帯、高齢者のみの世帯は1312世帯で、年々増加しています。

このような中、高齢者が住み慣れた地域や自宅安心して暮らし続けるためには、地域の力で見守り・支え合いを強化し、高齢者の孤立化を防ぐことが重要です。

誰でもできる  
見守り・支え合い



「高齢者見守り・支え合い」とは、地域の住民や事業者などがふだんの生活の中で高齢者を見守ることによって、高齢者の異変にいち早く気づき、必要な支援につなげていくことです。  
地域の高齢者を見守り、支えることは、子どもから大人まで、高齢者自身、事業者など、誰でもできます。

みんなで高齢者を温かく見守りましょう。



高齢者の  
こんな異変に要注意!!

●もしかして「**認知症**」

- ▽ごみの分別ができないことが多い
- ▽声をかけても挨拶をしなくなった
- ▽天気や季節に合わない格好をしている
- ▽不自然な時間に出歩いている



●もしかして「**悪質商法**」

- ▽見慣れない人が出入りしている
- ▽未開封の段ボールなどがたくさんある



●もしかして「**高齢者虐待**」

- ▽天気が悪くても、外に長時間いる
- ▽近所づきあいがなく、高齢者に会わせてもらえない

●もしかして「**孤立死**」

- ▽洗濯物が何日も外に出しっぱなし
- ▽新聞がたまっている、夜になっても電気がつかない

「いつもと様子が違う」と感じたときは、迷わず地域包括支援センターまたは地区民生委員・児童委員にご相談ください。

## 秋の全国交通安全運動

### 『秋の道 早い夕暮れ 早めのライト』

■期間／9月21日(金)～30日(日)  
■運動の重点

▽子どもと高齢者の安全な通行の確保と、高齢運転者の交通事故防止

▽夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

▽全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

▽横断歩行者の保護（新潟県の重点）

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



## ごみの野焼きはダメ!

ごみなどの野焼きによる煙や臭いの苦情が多く寄せられています。

野焼きを行うと洗濯物が外に干せない、窓が開けられない、火災の危険性があるなど、周囲にお住まいの方がたいへん迷惑します。また、ダイオキシンなどの有害物質が発生し、人の健康や自然環境にも悪影響を及ぼします。

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。ごみは「ごみの出し方の注意事項」に従い、適正に処分してください。ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

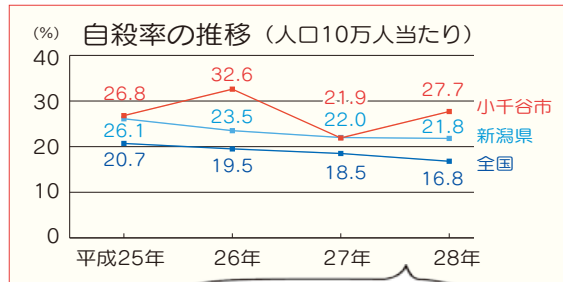


## 大切な命を守りたい 9月は自殺対策推進月間

全国の自殺者数は減少傾向にあるものの2万人を超えており、交通事故で亡くなる方の5倍以上です。

自殺に追い込まれる方は、複数の問題を抱えて孤立し、心の病の兆候があると言われています。

自殺対策を含めた心の健康づくりに取り組み、誰も自殺に追い込まれることのない地域をつくるため、「小千谷市自殺対策計画」を策定しました。



小千谷市の自殺率は、  
県や国と比べて高い！

### 【自殺対策計画の概要】

**目標：自殺者ゼロを目指します**

自殺者数を2021年までに20%減少、その数値から2024年までにさらに20%減少を目指します。

#### 1. 自殺の多い世代や自殺ハイリスク者への支援

| 現状と課題   | 対策の方向性  |
|---|---|
| <p><b>中高年男性の自殺者数が多く、高齢者の自殺率が高い状況です</b></p> <p>▷ 30歳代～50歳代男性の自殺が全体の約4割を占めています。</p> <p>▷ 女性は70歳代が最も喪失感を感じやすく、高齢者の孤立予防が重要です。</p> | <p>● 働き盛り世代（30歳代～50歳代）男性への支援</p> <p>▷ 市内事業所と連携した早期発見の環境づくり</p> <p>▷ かかりつけ医との連携による相談窓口の周知</p> <p>▷ 適正飲酒の啓発と多量飲酒者への個別支援</p> <p>● 高齢者対策のさらなる推進</p> <p>▷ 地域の気づき・見守り体制の充実</p> <p>▷ 高齢者の生きがい対策の推進</p> <p>▷ 健康管理に関わる支援者への研修などの実施</p> |
| <p><b>若年者の自殺は社会的な影響が多大了</b></p> <p>▷ 年代別の死因順位では、自殺が上位です。</p>  | <p>● 若年層対策の推進</p> <p>▷ 生徒や保護者への相談窓口の周知</p> <p>▷ 関係者への自殺予防教育の実践支援</p> <p>▷ 支援関係者の連携と相談支援体制の充実</p>  |
| <p><b>自殺未遂者や遺族への支援が不十分です</b></p> <p>▷ 未遂者支援における連携体制は、まだ不十分です。</p>   | <p>● 自殺未遂者支援の充実</p> <p>▷ 地域救急医療体制の推進</p> <p>▷ 支援者への研修などの実施</p> <p>● 遺族への支援</p> <p>▷ 相談窓口の周知や支援体制の充実</p>   |

#### 2. 生きづらさを抱えた方の支援と相談支援体制づくり

| 現状と課題  | 対策の方向性   |
|--|--|
| <p>自殺の背景には、健康・経済・家庭・労働などのさまざまな要因が複合化しています。関係機関との相談体制の強化による孤立予防が重要です</p>            | <p>● 地域の相談支援体制の強化</p> <p>● 不登校やひきこもり対策の推進</p> <p>● 生活困窮者への支援の充実</p> <p>● 児童虐待や性暴力の被害者への支援</p> <p>● 産後うつや早期発見と育児不安への支援</p> <p>● 障がいへの理解促進、孤立予防の支援</p> |
| <p>市の自殺率が県や国と比較して高いことや、自殺が誰にでも起こり得る身近な問題であることが知られていません。自殺予防に関する意識啓発を進めることが重要です</p> | <p>● 自殺に関する実態把握</p> <p>● 地域の現状や相談窓口の周知、うつ病などの啓発</p> <p>● 気づき、見守りのできる人材育成</p>   |

たった一人の  
あなたです  
たった一つの命です

ご利用ください！新潟県こころの相談ダイヤル（無料）  
ナビダイヤル なやみ なしにいがた  
**0570-783-025**（24時間受付）



## 子育てイベント・相談

### みんなでべったん！おまつり製作

10月のわんパークまつりに向けて、一緒に作って遊ばしましょう！

0歳児さんはアンパンマンの飾りを作りま  
す。1・2歳児さんはアンパンマン手型を製  
作します。作った飾りはおまつりに飾る予定  
です。

■日時／9月21日(金)午前10時30分～11時

■会場／わんパーク

■定員／50組

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要  
です。

### 読み語りの会

図書館の読み語りボランティア  
アによる、楽しいお話し会です。



■日時／10月2日(火)午前10時45分～11時

■会場／わんパーク

■参加無料・申込不要

### みんなあつまれ！わんパークまつり

お店コーナーで買い物やゲームを楽しみま  
しょう！

■日時／10月5日(金)午前10時～11時30分

■会場／わんパーク

■定員／70組※定員になり次第締め切ります。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

■参加無料※ただし、

事前に申し込みが必要  
です。

■申込期間／9月12日

(水)午前9時30分～10月

1日(月)午後6時



### 木のこんであそぼう！

おうちの方と一緒に木のこんを満喫しよう！

■日時／10月11日(木)午前10時～11時

■会場／東山里山子育てひろば「木のこん」

※現地集合・解散です。

■対象／未就園児と保護者

■定員／20組

■参加無料※ただし、事前

に申し込みが必要です。

■受付開始日時／9月12日(水)午前9時30分



### 歯みがき相談

正しい歯のみがき方やお子さんの歯に関する  
ことで、心配なことや気になることがあり  
ましたら、気軽にご相談ください。歯科衛生  
士が相談をお受けします。

■日時／10月16日(火)午前10時～11時30分

■会場／わんパーク

■参加無料

■申込締切／10月10日(水)



## 「小千谷市立小・中学校 発明工夫展・模型 工作展」と「夢の錦鯉イラスト展」

「発明工夫展・模型工作展」では、市内の小・中学生が夏  
休みに製作した作品を展示します。また、「夢の錦鯉イラスト  
展」では、市内の小学2年生がデザインした錦鯉のイラスト  
ト全293作品を展示します。

芸術の秋、子どもたちの自由な発想から生まれる力作を見  
に、ぜひお立ち寄りください。

■一般公開期間／9月22日(土)～24日(月)午前9時～午後5時(24  
日は午後3時まで)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■入場無料

■問い合わせ

▽発明工夫展・模型工作展・サンプラザ ☎83・4800

▽夢の錦鯉イラスト展・錦鯉の里 ☎83・2233



## 市民こころの健康講座

「心の健康」をテーマに毎年開催されている講座です。今  
回はアルコール依存症に関する内容です。

■日時／10月14日(日)午後1時30分～3

時30分(受付・午後1時～)

■会場／長岡市立中央図書館2階講堂

(長岡市学校町1-2-2)

■内容

▽講演「一緒に学ぼう！アルコールの  
落とし穴くもしもお酒で困ったら」

▼講師・橋尻洗陽さん(新潟県立精神医療センター精神科  
医師)

▽体験談・北原勝利さん(NPO法人新潟マック施設長)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／新潟県立精神医療センター「市民こころの健  
康講座事務局」 ☎24・3930

24・3930



## 今月のキッズフォト



△おぢやまつりにて  
渡邊 結梨ちゃん、 絢葉ちゃん  
(3歳11か月)

ママより♪  
2人でおしゃべりができるようになっ  
て楽しそうだね。いつまでも仲良しの  
2人でいてね。

### まちのうごき (8月31日現在)

| 人口と世帯 ( ) 内は前月比 |          |         |
|-----------------|----------|---------|
| 男               | 17,802人  | (- 5人)  |
| 女               | 18,085人  | (-20人)  |
| 合計              | 35,887人  | (-25人)  |
| 世帯数             | 12,758世帯 | (+11世帯) |

| 異動 |     |
|----|-----|
| 出生 | 20人 |
| 死亡 | 32人 |
| 転入 | 55人 |
| 転出 | 68人 |

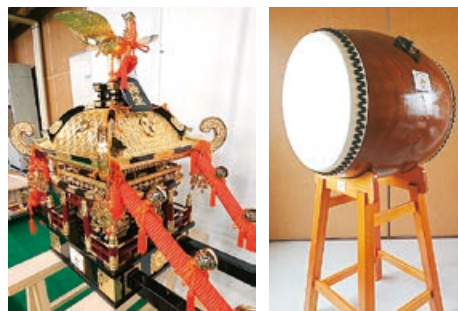


## 宝くじ助成金でおみこしなどを購入

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上のため、さまざまなコミュニティ活動を支援しています。

今回、宝くじの助成を受けて、禰生町内会ではおみこしや宮太鼓などを整備しました。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 (市役所分庁舎内) ☎83-3512



## わかるかな? 広報クイズ

- 応募方法／はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先／☎947-8501企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要)
- 締切／9月28日(金) (当日消印有効)
- 当選発表／発送をもってかえさせていただきます。

### 問題

災害への備えとして備蓄しておく飲料水・食料品は、最低何日分でしょうか。

(ヒントは3ページ!)

- ① 1日分
- ② 3日分
- ③ 5日分

正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント! 広報おぢやの感想もぜひお聞かせください!



8月号の答えは③でした。

# 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、ふだん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、先着順に番号札を配布します。
- ▷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30年5月生まれ  | 10月 4日(木) | 13:00～13:10 | 母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ              | 離乳食初期の講習会を同時に行います。                           |
| 10か月児健康診査  | 平成29年11月生まれ | 10月 3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とブックスタートを同時に行います。                   |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成29年3月生まれ  | 10月25日(木) | 13:00～13:20 | 母子健康手帳                            | 歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。                    |
| 2歳児歯科検診    | 平成28年9月生まれ  | 10月24日(水) | 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。歯を磨いてからお越しください。 |
| 3歳児健康診査    | 平成27年9月生まれ  | 10月23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。歯を磨いてからお越しください。                    |



作ってみてね! この料理 切干大根のみそミルク煮



Memo

和食に牛乳をプラスするとコクとうま味が増し、ふだんより少ない塩分でも満足できる味わいになります。カルシウムや食物繊維が多く取れる副菜です。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (4人分)

- 切干大根 ..... 40g
- 牛乳 ..... 280ml
- にんじん ..... 1/4本
- ベーコン ..... 2枚
- コーン ..... 1/2缶
- みそ ..... 小さじ2
- すりゴマ ..... 大さじ1
- 青のり ..... 少々

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー 137kcal
- ▷たんぱく質 5.2g
- ▷脂質 6.7g
- ▷炭水化物 14.0g
- ▷カルシウム 150mg
- ▷食塩相当量 0.7g

<作り方>

- ①水洗いした切干大根を鍋に入れ、牛乳に浸しておく。
- ②にんじんは千切りにし、ベーコンは適当な大きさに切る。
- ③①ににんじん、ベーコン、コーンを入れ、みそを溶き入れて煮る。
- ④切干大根がやわらかくなったら、すりゴマを加える。
- ⑤器に盛り、青のりをかける。

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

広報クイズは15ページに掲載しています。

この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています。

有料広告掲載欄

**中心街に位置するホテル**

**朝食バイキング ¥540**

レストラン 粹(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**

小千谷市城内1-2-85 (サンプラザ前)  
ご予約は TEL (0258) 82-1185  
FAX (0258) 83-0156

**葬儀事前相談承ります。**

わからないことがありましたらご相談ください。

■千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは  
ホームページでできました <http://kaneoto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**割株カネオト  
セントラルホール翼**

創業明治2年  
新潟県小千谷市本町2丁目6番18号  
TEL 82-2421 FAX 82-2420  
フリーダイヤル 0120-49-8071

おかげさまで開局30年! ご利用世帯数 長岡・三条・見附で48,000件!

高速光インターネット

**NCT**

小千谷・片貝 エリア

2018 秋、サービス提供開始!

**好評受付中**

岩沢・片貝町(一部)・川井・川井新田・小栗山・塩谷・塩殿(一部)  
豊久新田・真人町(一部)・南荷埜は提供エリア外になります。

**NCT** インターネット・ケーブルテレビ・電話  
エヌ・シー・ティ

【本件に関するお問い合わせ】  
**☎0120-080-009**

〒940-0032 長岡市千手1丁目7-9 TEL (0258) 33-0909

【営業時間】  
電話/ 9:00 ~ 18:00  
(ドコモ光タイプについては 9:00 ~ 19:00)  
窓口/ 9:00 ~ 18:00 (月~土)



表記の金額は、すべて税抜き価格です。消費税は別途精算させていただきます。

※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

編集室  
だより

今年の夏は本当に暑かったですね! これから秋が深まり涼しくなると、暑さに慣れた体がびっくりして風邪を引いてしまいそう...体調管理をしっかりして、過ごしやすい季節を楽しみましょう♪