



手づくりのおひなさま

～ゴリラサークルおひなさまづくり～

2月6日(日)、市民会館で子育て支援サークル「ゴリラサークル」のみなさんによる「おひなさまづくり」が行われました。

この「おひなさまづくり」は、毎年違う材料を使い、さまざまなおひなさまを作っています。

今年は25人が参加し、水稻栽培用の容器を土台に、サークルのみなさんから教わりながら和紙などを貼り付け、丁寧におひなさまを作っていました。

●今月の主な内容

- 第35回「白と光の祭典 おぢや風船一揆」…… 2～5
- 中越メモリアル回廊「シンボルマーク」…… 6
- ごみ処理の有料化が始まります …… 10
- 窓口業務の時間を延長します …… 11
- 平成23年度予防接種年間予定 …… 12～13
- 健診・お知らせ …… 14～15

第35回 白と光の祭典

おぢや風船一揆

2月26日(土)・27日(日)、第35回「おぢや風船一揆」が開催されました。

今年は大空に恵まれ、競技フライトが行われた西中会場からは34機が大空へと飛び立ちました。

また、イベントなどが行われた平沢会場にも、おおぜいの方が訪れ、とても賑わっていました。







平沢会場の様子

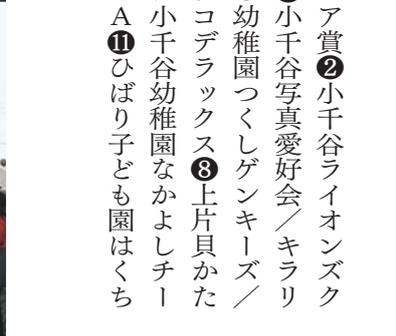
① 小千谷縮雪さらし ② 凧絵付け体験 ③ 闘牛ふれあい広場 ④ スノートレーンゲーム ⑤ 子ども向け宝探しゲーム ⑥ ジャンボ雪スベリ台 ⑦ グローバルーンフェスティバル



雪像コンテスト



① 山谷坪野子供会／ユーモア賞 **②** 小千谷ライオンズクラブ／3位 **③** 土川成年会 **④** 小千谷写真愛好会／キラリ賞 **⑤** 幼年消防クラブつくし幼稚園つくしゲンキーズ／1位 **⑥** 四尺だまぐず **⑦** テツコデラックス **⑧** 上片貝かたこチーム **⑨** 幼年消防クラブ小千谷幼稚園なかよしチーム／2位 **⑩** 平沢小学校 P.T.A **⑪** ひばり子ども園はくちよう組／ほのぼの賞



会場周辺でも雪像や雪とうろうなどが作られ、来場者を楽しませてくれました。



新潟県中越大震災 私たちの10月23日を伝えるために

中越メモリアル回廊の「シンボルマーク」を選んでください

抽選で10人の方に記念品をプレゼント！

詳しい内容は、インターネットからもご覧いただけます。

中越メモリアル回廊

検索

中越メモリアル回廊推進協議会（小千谷市、長岡市、(社)中越防災安全推進機構などで構成）では、「中越大震災メモリアル拠点整備」として、県中越大震災復興基金の援助を受け、4つの施設と3つのメモリアルパークの整備を進めています。それら施設をつなぐ区域を『中越メモリアル回廊』とし、被災地間の連携、地域外の方々との交流を進めていきます。

今回、『中越メモリアル回廊』全体のシンボルマークをみなさんに選んでいただきます。おおぜいの方の投票をお願いします。



■投票方法／

① 投函：4月15日(金)までに、投票箱に専用用紙で投票してください。

投票箱設置場所／市役所、片貝総合センター、各住民センター、総合体育館、楽集館など

② 郵便：下の候補から番号を選んで、住所・氏名を記入の上、次の住所へ郵送してください。

〒940-0082 長岡市千歳1丁目3番85号ながおか市民防災センター2階中越防災安全推進機構内 中越メモリアル回廊シンボルマーク投票係

■投票期限／4月15日(金)まで

●中越メモリアル回廊シンボルマーク案

基本的な考え方

シンボルマークの基本的な考え方は、中山間地における地震災害の実態と復興の歩みを後世に、また世界に伝える拠点としての『中越メモリアル回廊』の象徴としています。

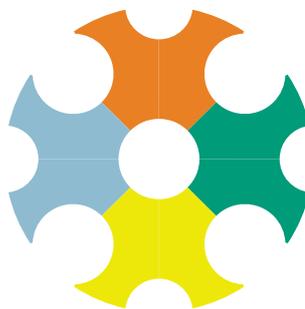
デザインは鎌田豊成さん(元長岡造形大学学長、同大学名誉教授) から提案いただきました。

①



渦巻きパターンを回廊に見立てるとともに、地崩れの災害から時を経て復興に至る過程を表していて、回廊を廻ることが災害から復興への歩みを追体験することであることを意図しています。

②



4人がスクラムを組んだパターンで、地域の人々の絆の強さと連携の大切さを表現しています。また、4色の色彩は春夏秋冬を表しています。

③



腕を組み合った人々のパターンは地域の人々の絆であると同時に、災害での教訓を人から人へ伝えていきたいせつさを表しています。一筆書きの線の流れは回廊のイメージともつながります。

●問い合わせ／(社)中越防災安全推進機構 ☎36-8141 ・ 総務課防災係 ☎83-3506

こんにちはー市長です

(47)



先日、国際協力機構（JICA）の事業の一環として、海外から日本に来ていた研修生のみなさんが若柵を訪れました。一行は若柵のご家庭に1泊し、若柵未来会議の方から「集落の復興の取り組み」のお話を聞いたりして研修をしました。日程の中に、地元のみなさんとの交流会が組み込まれており、私も参加させてもらいました。

研修生は11人で、南米、中東、オセアニア、アジアなど実にさまざまな国から来ています。先月号の当欄の写真に出ていたのはこの方たちです。若柵を訪れたのみなさんも豪雪には驚いたようです。熱帯のパパアニューギニアから来た研修生は、雪を見るのも触るのも初めてとのこととで、印象に残る経験だったと思います。しかし、寒さはこたえたようで、暖房のきいた部屋の中でも、防寒上着と帽子のままだったのは少し気の毒でした。

交流会では、アルコールと若柵のお母さんたち手作りのご馳走をいただくほどに、地元と研修生双方からの歌や踊りが次から次へと出て、たいへん盛り上がりました。和気あいあいの楽しい雰囲気が高まれば高まるほど、私の心の中に湧き出てきた

のは、国家とは何だろう、人種とは何だろうという疑問です。強い一体感のある雰囲気の中に居ると、私にとって、地球全体がにわかにな身近なものとして感じられるようになりました。

小千谷市には、世界に向けた仕事や交流をしておられる方もたくさんいらっしゃると思いますが、私たち一人ひとりと、世界的な広い視野と意識を持つように努めることが、将来の小千谷市発展につながる大切な要素ではないかと思っています。

（谷井 靖夫）



●おちや風船一揆に訪れた外国人のみなさん会場では、外国の方をたくさん見かけました。小千谷の国際化も進んでいるようです。

早春の雪上トレッキング参加者募集

雪国自然学校が主催する自然観察会です。雪上トレッキングで山本山の春を探したり、雪遊びをしたりと、楽しいイベントが待っています。ぜひ参加してみませんか。

- 日時／3月26日(土)午前9時30分～27日(日)午後3時（1泊2日※宿泊無しの1日だけの参加も可能です）
- 集合場所／クラインガルテンふれあいの里
- 宿泊場所／小千谷市民の家(山本山)
- 内容／
- ▼1日目・オリエンテーション、市民の家までの雪上トレッキング、夕食作り、スライドショー「里山と水辺の動植物」
- ▼2日目・クラインガルテン周辺で雪遊び、トレッキングなど
- 募集人数／30人程度（小学3年生以下は保護者同伴）
- 服装・持ち物／活動的な服装（スキートの服装、防寒着）、長靴、スパッツ（足カバー）、ぼうし、リュックサック、手袋、着替え一式、洗面用具、タオル、チリ紙、サンングラスかゴーグル（雪眼対策）、持っている人は双眼鏡・ルーペなど、1日目の昼食（おにぎりなど）、飲み物（お茶など）
- ※貸出用スノーシュー（無料）もあります。
- 参加費／中学生以下2000円、高校生以上2500円（食料費・保険料を含む）
- ※1日だけ参加の場合、年齢によらず1人500円
- 参加申込期限／3月22日(火)
- その他／26日(土)夜のスライドショーはどなたでもご覧いただけます。参加費無料、申込不要です。直接、市民の家へお越しください。
- 主催／雪国自然学校
- 共催／みちばた案内人の会・市教育委員会
- 申込・問い合わせ／
- ▼雪国自然学校事務局 ☎025・270・270・2010 FAX025・270・2011
- ▼みちばた案内人の会事務局 ☎82・5863（ファックス兼用）



山谷・坪野ほんやら洞祭り

2月12日(土)、県道山谷片貝線脇の山谷・坪野間の雪原で「山谷・坪野ほんやら洞祭り」が開催されました。

会場には、地元の方が作ったたくさんのおさななまくら「ほんやら洞」にろうそくが灯され、日没後の薄暗い雪原に、幻想的な世界を作り出していました。また、会場までの道路沿いには町内のみなさんによって雪像が作られ、訪れる人を楽しませていました。

この日はあいにくの雪となりましたが、たくさんの方が会場を訪れ、町内会のみなさんによる出店やイベントなど、とても賑わっていました。

真人町「ザ・かまくら」

2月12日(土)、真人町で「第10回ザ・かまくら」が行われました。これは町おこし団体「まっつとマップ隊」などが主催して行う真人町の冬の一大イベントで、メイン会場の真人住民センター前広場には、数年前から交流のある東京都墨田区立第4吾嬬小学校の児童保護者を含め、地元住民など約200人が参加しました。今回、10回記念の福餅まきなど新たな企画も加え、スノーモービルで引くバナボートの乗車や雪山そりすべりなどで参加者は歓声を上げて楽しんでいました。また、つきたてのお餅をかまくらの中で食べたり、さいの神の火であぶったすめをおいしそうに食べたっていました。



市民スキー大会

2月13日(日)、白山運動公園で「第57回市民スキー大会」が開催されました。

この日は朝から雪が降り、あいのく天気でしたが、小学生から大人まで、個人競技には265人、リレー競技にはオープン参加も含め77チームが出場し、コース脇に集まったおおぜいの観衆は大きな声援を送っていました。

リレー競技には、ユニークな衣装を身にまとって参加したチームもあり、大会を盛り上げていました。



有料広告掲載欄です

ヤマハ音楽教室

体験レッスン

受付中!!

小千谷市 本町2-2-24
TEL 83-3131

ヤマハ音楽教室

家をつくりつづけて55年
今後ともよろしく願い申しあげます

MK (株)丸山工務店

代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580
川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379
E-mail: maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp
http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

第29回中越学童親善クロスカントリースキー大会

2月27日(日)、白山運動公園クロスカントリースキーコースを会場に、中越学童親善クロスカントリースキー大会が開催されました。

この大会は、県内小学生の最高位の大会で、中越地区内の各大会で上位の成績を取めた、小千谷市からの96人を含む5市2町の小学5・6年生504人が参加申し込みました。会場にはおおぜいの保護者や関係者なども詰めかけ、総数は1000人以上になりました。

晴天に恵まれたこの日は、コースの状態も良く、参加した児童たちは応援のみさんの大きな声援を受けて、一生懸命走っていました。



地域で子どもをはぐくむボランティア講座

1月31日(月)から3週連続で市民会館などを会場に「地域で子どもをはぐくむボランティア講座」が行われ、24人が参加しました。

県立生涯学習推進センター所長の松井周之輔さんの楽しい講座を聴いたり、市内で行われている学校ボランティアや放課後子ども教室について学んだりしながら、地域の子どもたちを地域ではぐくむことの大切さを学びました。

絵紙で彩る小千谷のひいな祭り 小千谷に伝わる浮世絵展

2月27日(日)～3月6日(日)まで、平成商店街の店舗などで「絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」が開催されました。

小千谷には「ひな人形」を飾った部屋一面に色とりどりの絵紙(浮世絵)を飾る風習があります。主会場になった寺院内の会館には、たくさん絵紙がおひなさまと共に飾られ、会場を訪れたみなさんは、鮮やかな絵紙に見入っていました。

また、楽集館でも、2月26日(土)～4月10日(日)まで、「小千谷に伝わる浮世絵展」を開催中です。約60点の浮世絵が展示され、3月23日(水)からの後期間中は半数の作品を入れ替えて展示します。展示時間は、午前10時～午後6時で、毎週火曜日は休館です。



ごみ処理の有料化が始まります

4月1日(金)からごみ処理が有料化されます。これまでに町内説明会や市報、ホームページなどでみなさんに有料化の内容をお知らせしてきましたが、もう一度内容を確認していただき、ごみ処理有料化がスムーズに開始できるよう、みなさんのご協力をお願いします。

■有料化するごみと出し方

▽有料化するごみ

ごみの種類	出し方
燃やすごみ 埋立ごみ	指定袋に入れて、ごみステーションへ
不燃粗大ごみ (10kg以下、長さ2m以内)	処理券を貼って、ごみステーションへ
可燃粗大ごみ・不燃粗大ごみ (10kg超、長さ2m超)	直接処理場へ搬入、その場で手数料をいただきます。 ※可燃粗大ごみは解体し、指定袋に入る場合は指定袋に入れて、ごみステーションへ

▽今までどおり無料のごみ（名称が変わります）

ごみの種類	出し方
飲食用缶・ビン、化粧品ビン、ペットボトル プラスチック製容器包装	これまでどおり、透明・半透明の袋に入れてごみステーションへ
古紙類	これまでどおり、紐などで縛ってごみステーションへ

▽新しく始まる分別区分（無料）

ごみの種類	出し方
危険物（乾電池、蛍光管、カセットボンベ、スプレー缶、ライター）	透明・半透明の袋に入れてごみステーションへ ※割れている蛍光管は埋立ごみへ

■手数料の額と納め方

①ごみステーションに出すごみ

指定袋または処理券を購入いただきます。市内の雑貨店、スーパーマーケット、コンビニエンスストアなど、右のステッカーの貼ってあるお店で購入できます。販売店の一覧は、この市報と一緒に配布した「ごみ・リサイクルマニュアル（保存版）」をご覧ください。



▽指定袋

ごみの種類	袋の種類	金額
燃やすごみ 埋立ごみ	極小袋（5ℓ）	1枚 5円
	小袋（10ℓ）	1枚10円
	中袋（25ℓ）	1枚25円
	大袋（45ℓ）	1枚45円

▽処理券

ごみの種類	金額
不燃粗大ごみ (指定袋に入らない埋立ごみで、 重さ10kg以下、長さ2m以内)	1枚100円

②直接処理場へ搬入するごみ

直接処理場へ搬入する場合は、処理場の計量器でごみの重さを量った後、手数料をいただきます。

ごみの種類	手数料
燃やすごみ 埋立ごみ 可燃粗大ごみ	▶ 100kg以下／300円 ▶ 100kgを超える場合、10kg増すごとに30円を加算（端数切上）
不燃粗大ごみ	▶ 20kg以下／100円 ▶ 20kgを超える場合、10kg増すごとに50円を加算（端数切上）

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係・
廃棄物施設係 ☎83-3509

4月1日からごみ処理の有料化が始まります。
ご理解とご協力をお願いします。

市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出をする機会が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間／3月25日(金)～4月7日(木)
(土、日曜日を除く)

■業務を延長する時間／午後7時まで
■業務を延長する課と主な業務内容

窓口業務時間を延長する課	主な業務内容
市民生活課 ■83・3509	戸籍、住民票、印鑑登録、旅券に関すること
保健福祉課 ■83・4060	国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療制度に関すること
税務課 ■83・3508	納税・所得の証明に関すること

※内容によっては、その日に対応できない場合がありますのでご了承ください。
※不明な点は、それぞれの課へ問い合わせください。

住民票などは土・日曜日でも発行しています

住民票交付センター(土川1丁目/市立図書館内)では、土・日曜日にも住民票などの発行を行っています。

■窓口業務時間/図書館開館日の午前10時～午後6時(休館・毎週月曜日)

■発行するもの/

▽住民票

※本人または同一世帯の方のものに限ります。

▽戸籍全部事項証明書(謄本)

▽戸籍個人事項証明書(抄本)

※いずれも本人または同一戸籍の方のものに限ります。

▽印鑑登録証明書

※印鑑登録カードが必要です。

■その他/窓口に来られた方の本人確認をさせていただきますので、運転免許証や健康保険証などをお持ちください。

■問い合わせ/▽市民生活課市民係 ■83・3509 ▽図書館 ■82・2724

住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

異動の届出が必要なき	必要な届出
他市町村または海外へ転出するとき	転出届 (転出する14日前から受け付けています)
他市町村または海外から転入したとき	転入届 (転入した日から14日以内に届け出てください)
市内で住所が変わったとき	転居届 (転居した日から14日以内に届け出てください)

■届出人/本人または世帯主

■届出場所/市民生活課、支所、連絡所

■持ち物/

▽届出人の印鑑

▽届出人の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

※右記のほかに、国民健康保険証、国民年金手帳、後期高齢者医療保険証、介護保険証などをお持ちの方は、該当するもの。

※転入届の場合は、前住所地の市町村発行の転出証明書(海外からの転入の場合はパスポート)が必要です。

■手数料/無料

■問い合わせ/市民生活課市民係 ■83・3509

ガス水道局からのお知らせ

引越しの連絡はお早めに!

ガス水道の使用を開始・中止するときは、事前に連絡が必要です。これからの時期、引越しなどのためにたいへん混み合います。直前の連絡ではご希望に添えない場合がありますので、日程が決まりましたら早めにご連絡ください。

■開栓・閉栓作業について
市では、ガス水道の使用開始・中止に伴う開栓・閉栓作業を小千谷管工事協同組合に委託しています。

■ガス水道の使用を開始するとき
○ガスの使用を開始するとき
・立ち会いが必要です。法令で定められた点検がありますので、必ず本人か家族または家主の方の立ち会いをお願いします。
・立ち会い時間は30分程度です。

■ガス水道の使用を中止するとき
○水道の使用を開始するとき
・メーターが屋外に設置されている場合は立ち会いの必要はありません。
・水道の使用開始には、開栓手数料500円が必要となります。後日請求させていただきます。

■ガス水道の使用を中止するとき
・ガス水道とも、使用を中止するときは立ち会いの必要はありません。ただし、メーターが屋内に設置されている場合は立ち会いが必要となります。
・水道の使用中止には、閉栓手数料500円が必要となります。精算方法については、受付時に相談させていただきます。

■問い合わせ/ガス水道局業務課業務係 ■82・4115

平成23年度

予防接種 年間予定

お手元に予防接種の通知をお届けします。通知には予防接種実施医療機関も記載しています。忘れずに受けましょう。

また、母子手帳などで接種記録をよく確認してください。

- 予防接種実施期間 / 4月1日(金)～平成24年3月31日(土)
- 申込方法 / 受けたい日の3日前までに実施する医療機関に電話で申し込んでください。
- 接種費用 / 無料 (ただし指定の期間を過ぎると有料になるものもあります)
- 問い合わせ / 健康センター予防係 ☎83-3640

平成23年度児童・生徒予防接種

児童・生徒の予防接種は、3月下旬に対象者へ個別に通知します。同封された予防接種の説明書をよく読み、保護者が責任をもって予診票に記入のうえ、母子手帳と一緒に医療機関へお持ちください。

二種混合予防接種

(ジフテリア・破傷風)

- 対象者 / 小学6年生に相当する年齢 (平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ) の児童



麻しん風しん予防接種

麻しん (はしか) 流行防止のために、今まで麻しんワクチンを1回しか受けていない世代に対して、麻しん風しん予防接種を行います。これは、1回の予防接種では、免疫の獲得が不十分な人や接種期間の経過により、免疫が低下する人に免疫の強化をするために実施するものです。6月頃までに接種してください。

- 対象者 / ▷ 第3期: 中学1年生に相当する年齢 (平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ) の生徒 ▷ 第4期: 高校3年生に相当する年齢 (平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ) の生徒

●平成23年度個別接種を実施する医療機関

医療機関名	二種混合		麻しん風しん	
	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ	
魚沼病院 (城内4) ☎83-2870	(小児科) 月・木曜日 午後2時～3時	(小児科) 月・木曜日 午後2時～3時	(内科) 月～金曜日 午後3時～4時 予約: 平日の午後3時～5時	
小千谷総合病院 (本町1) ☎83-3600	(小児科) 金曜日 午後2時～2時30分	(小児科) ▷ 月～金曜日: 午前9時～11時30分、 午後2時30分～4時 ▷ 第2・4土曜日: 午前9時～11時	(内科) 月～金曜日 午後3時30分～4時30分	
池田内科医院 (城内2) ☎82-6568	月～土曜日: 診療時間内			
片貝医院 (二之町) ☎81-2624	月・金曜日: 午後3時30分～5時30分			
北村医院 (城内1) ☎82-7212	▷ 月～水・金曜日: 午前9時～正午、午後3時～5時 ▷ 土曜日: 午前9時～正午			
さわなか医院 (城内3) ☎81-0058	月～土曜日: 診療時間内			
谷口医院 (元中子) ☎83-0111	月・木曜日: 午後2時～3時			
中村内科消化器科医院 (本町2) ☎81-1730	月～土曜日: 診療時間内			
にたはらこどもクリニック (桜町上) ☎81-6811	月～土曜日: 診療時間内			
藤巻医院 (本村) ☎86-3006	第2・4土曜日: 午前9時～正午			
森平レディースクリニック (若葉3) ☎83-3104			月～土曜日: 診療時間内	
山本医院 (桜町上) ☎81-7717	月～土曜日: 診療時間内			

平成23年度乳幼児予防接種

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別に通知します。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」をよく読んで、保護者が責任をもって予診票に記入し、母子手帳と一緒に個別通知書に記載されている医療機関・会場へお持ちください。また、接種年齢内で接種していないお子さんは、個別通知がなくても受けることができます。

BCG予防接種

■対象者／生後6か月未満

三種混合予防接種

(ジフテリア・百日せき・破傷風)

■対象者／生後3か月～90か月未満

■区分／▷1期初回(3回接種)▷1期追加(1回接種、1期初回完了後1年以上経過した幼児)

麻しん風しん予防接種

■対象者／▷第1期：1歳以上2歳未満▷第2期：年長児に相当する幼児(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)

日本脳炎予防接種

満3歳になると接種の通知を送付します。なお、平成19年4月1日以前に生まれた方で接種の差し控えにより第1期の3回が終了していないときは、次のとおり、今後12歳までに1期不足分を接種しますが、今後決められる国の接種計画に沿って接種の通知を送付します。

■接種する日現在

- ①7歳6か月未満の方：希望する場合は接種できます。
- ②7歳6か月～9歳未満の方：9歳～13歳未満で接種します。
- ③9歳～13歳未満の方：希望する場合は接種できます。
- ④13歳以上の方：接種の必要性などについて今後国で検討します。

●平成23年度乳幼児個別接種を実施する医療機関

医療機関名	接種できる曜日と時間	実施する予防接種			
		BCG	三種混合	麻しん風しん	日本脳炎
魚沼病院(城内4) ☎83-2870	(小児科)月・木曜日 午後2時～3時	○	○	○	○
小千谷総合病院(本町1) ☎83-3600	(小児科)金曜日 午後2時～2時30分	○	○	○	—
	(小児科)月～金曜日 午後2時30分～4時	—	—	—	○
池田内科医院(城内2) ☎82-6568	月～土曜日 診療時間内	—	○	○	○
片貝医院(二之町) ☎81-2624	月・金曜日 午後3時30分～5時30分	—	○	○	○
北村医院(城内1) ☎82-7212	▷月～水・金曜日 午前9時～正午、 午後3時～5時 ▷土曜日 午前9時～正午	—	—	○	○
さわなか医院(城内3) ☎81-0058	月～土曜日 診療時間内	—	○	○	○
谷口医院(元中子) ☎83-0111	月・木曜日 午後2時～3時	—	○	○	○
中村内科消化器科医院(本町2) ☎81-1730	月～土曜日 診療時間内	—	○	○	○
にたはらこどもクリニック(桜町上) ☎81-6811	月・水・金曜日 午後2時～3時	○	○	○	○
藤巻医院(本村) ☎86-3006	第2・4土曜日 午前9時～正午	—	○	○	○
山本医院(桜町上) ☎81-7717	月～土曜日 診療時間内	—	—	○	—

春期ポリオワクチン投与(集団接種)

お手持ちの「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」をよく読んで、予診票に記入し、母子手帳と一緒に会場にお持ちください。

■対象者／平成22年1月1日～12月31日生まれの乳幼児

■受付時間／午後1時30分～2時

■会場／健康センター

■投与費用／無料

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

●春期ポリオ(小児マヒ)ワクチン投与日程表

対象地区	月日
西小千谷・東山地区	4月5日(火)
川井・吉谷・千田地区	4月8日(金)
城川地区	4月12日(火)
片貝・山辺・岩沢・真人地区	4月14日(木)
東小千谷地区	4月15日(金)
城川地区	4月19日(火)

▶生後90か月未満でまだ2回の投与を受けていない幼児も、受けることができます。

▶指定された日で都合が悪い場合は、別の日で受けてください。

▶2回投与します。次回のポリオ予防接種の日程は9月13日(火)～27日(火)です。対象者には個別に通知します。

3月は自殺対策強化月間です アルコールに飲まれていませんか？

国は、平成22年2月の自殺総合対策会議において「いのちをまもる自殺対策緊急プラン」を決定し、年度末の3月に自殺者が増加することから、3月を「自殺対策強化月間」と定め、重点的に広報・啓発キャンペーンなどを行っています。

■過度の飲酒はメンタルヘルスに悪影響

年度末は、環境の変化や退職などの別の時期で、飲酒の機会が多くなります。近年注目されているのは「うつ病」「自殺」との関連です。アルコールはうつ病を発症させたり悪化させます。また、アルコール依存症の人は自殺のリスクが通常よりも3倍高いことが明らかになっています。

アルコール依存症の特徴

- 飲み始めると適量でやめられず、泥酔するまで飲んでしまう。
- 飲酒してはいけないときや場所でも飲んでしまう。
- 医者にも酒をやめるように言われても飲んでしまう。
- 休日などには朝から連続して飲酒してしまう。
- 常に酒のことが頭から離れない。
- アルコールが切れると手やからだが震えたり、イライラ、発汗、不眠などの症状が出る。
- 上記のような症状は、酒を飲むと止む。
- 上記のような症状があるが、自分が依存症であるとは思わない。

アルコール依存症には、お酒を飲まずにはいられず、飲むとやめられない『こころの症状』と、お酒が切れると現れる『からだの症状』があります。『からだの症状』は飲酒すると止まるので、症状をとめるためにまた飲むという悪循環を繰り返します。

■問い合わせ／健康センター保険係 83・3640

■アルコール依存症は、精神疾患

アルコール依存症は、「アルコール」という依存性物質によって起こる精神疾患です。「社会生活に支障が出ているのに、自分でお酒をやめられない人」は病気で。

■早期の治療と断酒を

からだの症状が出るまで進行した場合、断酒するしか回復する方法はありません。断酒を継続できるよう、援助支援することが治療の目標です。

- 治療方法
 - ①入院または通院による指導
 - ②断酒会（自助グループ）への参加
 - ③薬物療法（抗酒剤の使用）

■回復を支える仲間「AA」

アルコール依存症の治療は、「飲まない生き方」を過ごす中での回復あるのみです。

AA（アルコホーリクス・アノニマス）とは、アルコール依存症者の自助グループです。アルコール依存を正しく理解し、グループミーティングで互いに話し合うことで断酒継続をしています。

市内でもAAの仲間がミーティングを行っています。参加してみませんか。

- 対象者／アルコール依存やお酒で体調をこわしている方やその家族、友人など
- 日時／毎週水・金曜日（祝日、年末年始を除く）午後7時30分～9時
- 会場／健康センター

新潟県交通事故相談所

交通事故で困ったときの無料相談所です。損害賠償額や示談の方法などについて、専門知識を有する相談員が適切な助言や指導を行います。

プライバシーは厳守されますので、気軽に相談ください。

- 開設日時／月・金曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後5時
- 電話相談／☎025・280・5750
- 面接相談（要予約）／

○会場・新潟県庁1階交通事故相談所（新潟市中央区新光町4番地1）

- 問い合わせ／県民生活・環境部県民生活課交通安全対策室 ☎025・280・5136

うぶぐい教室

出産や育児のための教室です。ご夫婦一緒に参加も大歓迎！妊婦体験ジャケットもあります。参加は無料です。

- 日時／4月14日(木)午前9時～9時10分受付
- 会場／健康センター
- 対象／妊婦、1歳未満の子どもの母親や父親など
- 持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角布、お子さんの離乳食、おんぶひも
- 申込締切／4月11日(月)
- 申込・問い合わせ／健康センター保険係 ☎83・3640

■まちのうごき（2月28日現在）

人口と世帯数 ※（ ）内は前月比			気象データ1月			消防本部出動状況			交通事故発生状況		
			23年2月	過去10年の平均		23年2月まで	22年2月まで	23年2月まで	22年2月まで		
男	19,345人(-19)	出生 19人	平均気温	0.7℃	1.4℃	火災	1件	5件	件数	20件	23件
女	19,868人(-23)	死亡 40人	最高気温	13.7℃	13.0℃	救急	238件	222件	死者	0人	0人
合計	39,213人(-42)	転入 33人	最低気温	-6.2℃	-6.3℃				傷者	24人	26人
世帯数	12,633世帯(+5)	転出 54人	降水量月計	132.5mm	180.6mm	◀気象データは、小千谷市消防本部速報値（観測地：元中子）					

小千谷奨学会奨学生募集

（財）小千谷奨学会では、平成23年度の奨学生を募集しています。

■募集人員

大学生、短大生、高等専門学校専攻科生、高校生、高等専門学校生の合計30人程度

■貸与額

▽大学生、短大生、高等専門学校専攻科生
・自宅通学者…月額2万円
・自宅外通学者…月額2万5000円

▽高校生、高等専門学校生
月額1万3000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、高等専門学校専攻科、高校、高等専門学校に入学予定か在学し、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に必要な書類を添えて、3月18日(金)までに申し込みください。奨学生は、書類審査で決定します。

※3月18日(金)以降も予算の枠内で申込を受け付けますので、希望する方は問い合わせください。

■返還方法

卒業後10年以内に年賦か月賦で返還（無利子）

■申込・問い合わせ

（財）小千谷奨学会事務局（学校教育課事務係内） ☎83・3519

平成23年度各種検診の料金免除

次のいずれかに該当する方は各種検診、健康診査の料金が免除されます。

ただし、40歳〜74歳の方が受診する特定健康診査は保険証の種類により料金免除されない場合があります。

■料金免除の対象となる検診

▽がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん）

▽骨粗鬆症検診

▽特定健康診査

■対象者

①重度心身障害者医療費助成制度に基づく受給者証（県障受給者証）、または平成24年4月1日までに65歳から74歳になる方で小千谷市後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

※検診当日、受付で右記受給者証・被保険者証を提示してください。申請の必要はありません。

②生活保護法による被保護世帯に属する方

③平成21年分の所得の申告に基づく平成22年度市民税非課税世帯に属する方

※②③に該当する方は、申請が必要です。

■申請方法／健康センターにある申請書で3月31日(木)までに申請してください。

■申請に必要なもの／印鑑、平成22年中に転入した方は、転入前の課税市町村の発行する「平成22年度市町村民税非課税証明書」

■申請・問い合わせ／健康センター保健係

☎83・3640

4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、普段と違う症状のあるお父さんは、翌月の健診日においでください。
- ▶乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶番号札配布開始時間／午前に開催の場合：午前8時30分～、午後に開催の場合：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22年11月生まれ	4月7日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時実施
10か月児健康診査	平成22年5月生まれ	4月6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を同時実施
1歳6か月児健康診査	平成21年9月生まれ	4月21日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいて来てください。
2歳児歯科検診	平成21年3月生まれ	4月22日(金)	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があります。歯をみがいて来てください。
3歳児健康診査	平成20年3月生まれ	4月20日(水)	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。歯をみがいて来てください。

作ってみてね！この料理



いわしの揚げワントン

<作り方>

- ① いわしは頭と内臓を取って手開きにし、三枚におろす。細かく刻んで材料Aをふる。
- ② チーズは細かいさいの目に切って①に加える。しその葉は半分に切る。
- ③ ワンタンの皮の中心にしそを1切れ置き、②の具をのせる。ふちに水溶き小麦粉を塗って三角になるよう重ね、合わせ目をしっかりと押さえる。
- ④ 165℃くらいの油に入れて徐々に温度を上げ、2分ほど揚げてキツネ色になったら取り出す。
- ⑤ 油をきって器に盛り、プチトマトとクレソンを添える。



<材料> (4人分)

- いわし (1尾100gくらいのもの) …… 4尾
 プロセスチーズ …… 30g
 しその葉 …… 10枚
 ワンタンの皮 …… 20枚
 小麦粉 …… 大さじ½
 水 …… 大さじ½
 揚げ油 …… 適量
 プチトマト …… 8個
 クレソン (小) …… 1束
- A { 塩 …… 小さじ¼
 カレー粉 …… 小さじ1

今月のワンポイント

いわし以外にも、さんまやあじを使ってもおいしく作れます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー253kcal▷たんぱく質13.9g▷脂質14.3g▷塩分0.6g

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員

●天候に恵まれ、風船一揆で、熱気球がこれだけきれいに飛ぶのを見たのは、この編集室に来て初めてでした。雪の白と空の青、色とりどりの熱気球。小千谷が誇れるものがそこにありました。☑

●白い綿帽子の家々、雪の絨毯の上を流れる信濃川、輝く大雪原のど真中、毅然と立つはざ木。クマ快晴、2月中旬。美しい一言。あらためて雪晴れの美しいまち小千谷を実感した1日でした。☑

●風船一揆の取材、とても楽しかったのですが、普段あまり歩かないので足が筋肉痛になってしまいました。さらにその後、今度目は目の周りの筋肉が悲鳴を上げています。☑

編集後記

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れば担当はうれしいのですが…

問題

第35回おぢや風船一揆が開催されました。さて、競技フライトに参加した熱気球は何機だったでしょう？ (ヒントは2~4ページ)
①25機②34機③43機

応募先

〒947-8501
小千谷市役所企画財政課広報広聴係あて (住所の記載は不要です)

締切

3月24日(木) (当日消印有効)
2月号の答えは①「絵紙(浮世絵)」でした。抽選の結果、次の方が当選しました。
高塩尚弘さん 友野敦子さん
山口明子さん

ニュージーランド地震救援金受付

日本赤十字社では、ニュージーランド地震の被災者に対する救援活動に役立てるため、救援金を受け付けています。

■受付期限 / 3月31日(木)まで

■受付方法 /

●現金受付：次の窓口で受け付けます。
市役所 (社会福祉課・市民生活課)、総合体育館、市民会館、サンラックおぢや、片貝総合センター、各住民センター、勤労青少年ホーム、わんパーク
※受領証を希望される場合は、直接社会福祉課で受け付けをお願いします。

●郵便振替 / ▶口座番号：00110-2-5606 ▶口座名義：日本赤十字社

※通信欄に「ニュージーランド地震」と明記してください。

※受領証を希望する場合は、「受領証希望」と明記してください。

■問い合わせ / 社会福祉課福祉係 ☎83-3517