



復活!

ぼこ上げ



●今月の主な内容

第36回おぢや風船一揆……………2～3
3月は自殺対策強化月間です……………4～5
クラインガルテンふれあいの里で
野菜づくりを始めませんか……………6

市役所窓口業務時間延長のお知らせ……………10
4月収集分からの「枝木ごみ」の出し方……………11
平成24年度予防接種年間予定……………12～13
お知らせ・健診日程……………14～16

第36回 おぢや風船一揆

2月25日(土)・26日(日)、第36回「おぢや風船一揆」が開催されました。

今年も両日とも雪が降るあいにくの天候のため、西中会場の熱気球競技フライングはすべて中止となりました。熱気球が大空に浮かぶ姿を見ることはできませんでしたが、21年振りに復活の「ぼこ上げ」は行われ、雪の舞う空にゆっくりと上がっていききました。

平沢会場でも、熱気球試乗体験が中止となりましたが、その他のイベントはほぼ予定どおり行われました。グローバルーンフェスティバルの際には雪も止み、熱気球を一目見ようと、おぜいの方が会場を訪れました。



力作ズラリ！雪像コンテスト

<参加団体>

①幼年消防クラブ小千谷幼稚園なかよしチーム (第1位) ②幼年消防クラブつくし幼稚園つくしゲンキーズ (第2位) ③土川成年会 (第3位) ④おぢやライオンズクラブ (キラリ賞) ⑤山谷坪野子供会 (ほのほの賞) ⑥平沢小学PTA (ユーモア賞) ⑦上片貝かたこチーム ⑧レインボーチルドレン ⑨小千谷写真愛好会 ⑩5年2組オタチーム





5



4



8



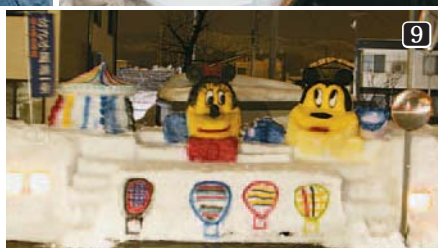
7



6



10



9

1 中止となった競技
 フライトの代わりに
 行われた「マーク
 投げ」**2** 小千谷縮雪
 さらし体験**3** 子供向
 け宝探しゲーム**4** ぼ
 こ上げ**5** ジャンボ雪
 すべり台**6** スノート
 レイン**7** 凧絵付け体
 験**8** 闘牛ふれあい広
 場**9** 会場周辺に制
 作された雪灯籠と雪
 像**11** グローバル
 フェスティバル



11

話しませんか あなたの悩み、心の声を

■3月は自殺対策強化月間

この時期は、入学や卒業、進学や就職に伴う転居、職場の配置転換、退職など、自分だけでなく家族も含めて環境が大きく変わる時もあります。うれしいことも悲しいことも、環境の変化は心身に影響を与えます。

心身の不調は、自分の中のため込まず、周りの人や専門員などに相談するようにしましょう。

■心の不調に早めに気づく

ストレス社会といわれる現代で心の健康を保っていくためには、自分自身の心の不調に気づき、早めに休養したり、ストレスに対処しながらつきあっていくことが重要です。

ストレスをうまく解消できずため込んでしまったり、身近な人の死やリストラ、離婚などの急な出来事や、病気・介護など長期にわたり心身の負担が続き、落ち込みや悲しみ、不安などの憂うつな状態が回復しないと、うつ病などの心の病気につながってしまいます。

うつ病は、心のエネルギーがなくなってしまう状態です。誰でもかかる可能性のある病気です。決して怠け病ではありません。心のエネルギーを回復させる休養と薬物療法が大切なことを本人だけでなく、周りの人が理解することで回復が早まると言われています。

うつ病を疑うサインとして、下記のような、自分自身が気づく変化と周囲が気づく変化があります。また、これらの他にも、疲労や倦怠感、頭痛、めまいなどの様々な身体症状が現れます。

あなたや周りの人は、大丈夫ですか？



■問い合わせ／健康センター
保健係 83・3640

チェックしてみましょう うつ病を疑う不調のサイン

～自分が気づく変化～

- 眠れなくなった
- 食欲がなくなった
- 気分が落ち込む
- 何事にも興味がわかず、楽しくない・だるい
- 何事にもやる気が出ない、おっくうに感じる
- 集中力が落ち、仕事を能率よくできない
- 人に会いたくなくなる
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 必要以上に自分を責める

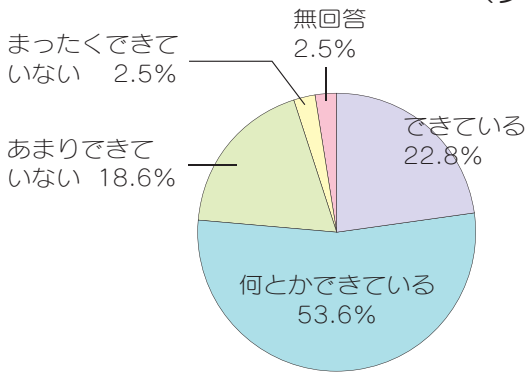


～周りの人が気づく変化～

- 「眠れない」と口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良（身体の痛みやだるさ）の訴えが多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりすることが多くなった
- 集中力がなく、仕事の能率が悪くなった
- 最近、遅刻や早退、欠勤が多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 新聞やテレビなどに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた

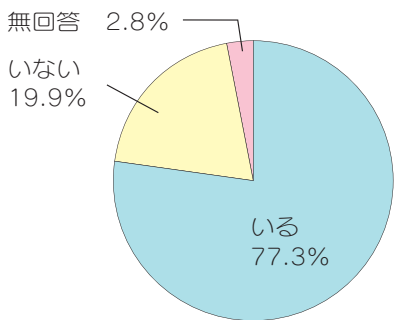


ストレスの解消が十分にできている人の割合 (グラフ①)



■ 普段からの声かけを
 ストレスや悩みがあるとき、どうして
 いますか？
 平成20年度に実施した健康づくり意識
 調査の中で、21・1%の人が「ストレス
 の解消があまりできていない」または
 「まったくできていない」と回答しまし
 た。(グラフ①)
 また、「ストレスや悩みがあるとき相
 談する人がいる割合」は全体で77・3%
 (グラフ②)で、男女別で比較すると男
 性70・4%、女性83・6%でした。
 すでに明らかになっている自殺の危険
 因子には「男女差」があり、「女性より
 男性が多い」と言われています。特に、
 男性は一人で考え込みやすい傾向があり

ストレスや悩みがあるとき相談する人がいる割合 (グラフ②)



平成20年度：健康づくり意識調査「健康増進計画アンケート」より

**■ 人に話すことで、心の整理
と解決の糸口が見つかる**
 身近に相談できる人がいない、自分の
 ことを知っている人には話せない、その
 ような場合は、知らない人に話をする
 という方法もあります。
 下記の窓口では、電話でも相談を受け
 付けています。プライバシーは厳守され
 ますので、気軽に相談ください。

ます。男性の心の不調には、「イライラ
 するようになった」「飲酒量が増えた」
 など、言葉にできないサインも多くある
 ため、「最近少しおかしいな」と感じたら、
 さりげなく声をかけることが重要です。

ハートフルセミナー
フォローアップ公開講座

こころの病気と自殺の関係を学ぶ講座で
 す。身近な人が一人でも救われるように、
 地域で声をかけあい、支えあう活動につ
 いて学びませんか。

心の健康づくりや精神保健福祉のボラン
 ティア活動に関心のある方ならどなたでも
 参加できます。

■日時／3月27日(水)午後1時30分～3時30分

■会場／健康センター

■内容／講話「うつ病と認知症～こころの
 不調に気づくためには」

■講師／中島悦子さん(ほんだ病院精神科
 医師)

■受講料／無料

■申込締切／3月21日(水)

■申込・問い合わせ／健
 康センター 保健係 ☎
 83-3640



相談機関	相談電話番号	受付時間など
健康センター	☎ 83・3640	祝日を除く月～金曜日、 午前8時30分～午後5時15分
小千谷地域こころのケアセンター	☎ 82・0290	祝日を除く月～金曜日、 午前8時30分～午後5時
魚沼地域振興局健康福祉部	☎ 025・792・8614	祝日を除く月～金曜日、 午前8時30分～午後5時
新潟県精神保健福祉センター	☎ 025・280・0113	24時間受付
新潟いのちの電話相談センター	☎ 39・4343 ☎ 0120・738・556	毎月10日に開設しています。

野菜づくり、始めませんか？

「おぢやクラインガルテンふれあいの里」日帰り型農園利用者募集



「家族で食べる野菜を自分で作りたい」「仲間同士で野菜づくりを楽しみたい」という方、春から野菜づくりを始めませんか？

農機具の貸し出し、栽培指導も行っていますので、「道具が無い」「畑作業は初めて」という方でも安心して始められます。

また、ふれあいの里は山本山中腹に位置し、景色がよく、芝生の広場やバラ園などの花畑もあり、畑作業以外にもゆつくりとした時間を楽しむことができます。

日帰り型農園 利用者の声

市内在住：Sさん
(ご家族で利用)

経験豊かな指導者の方が丁寧に教えてくれますし、道具も貸してもらえるので、まるつきり初心者私でも、収穫を楽しむことができました。また、畑を通じて色々な方と知り合い、情報交換できるのも大きな魅力です。



市内在住：Nさん
(お友達と利用)

畑を借りるまで来たことがなかったのですが、いつ来ても新鮮で景色を見飽きることはありません。野菜が育つていく過程を目の当たりにし、不思議さや力強さ、おもしろさ、楽しさをこんな素敵な場所で味わえて幸せです。

■申込・問い合わせ先
▽農林課農村支援係 ☎83・3510
▽おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722

日帰り型農園の概要

- 所在地／塩殿甲1814-2
- 区画面積／50㎡(1区画)
- 利用料／9600円(4月～翌年3月までの1年間)
- サービスなど／
▽くわ、かま、耕運機などの農機具の貸し出し(無料)
- ▽野菜の苗などの斡旋(有料)
- ▽野菜づくり教室・農業指導(無料)

滞在型農園も利用者を募集

おぢやクラインガルテンふれあいの里では、畑と滞在施設(ラウベ)がセットになった滞在型農園の利用者を募集しています。お知り合いの方で、興味のある方がいらっしゃいましたら、滞在型農園をぜひご紹介ください。

■対象者／小千谷市に住民登録をしていない方

- 区画面積／300㎡(1区画、うち農園面積200㎡、建物面積40㎡)
- 利用料／39万6000円(4月～翌年3月までの1年間。光熱水費などは別途必要です)



大相撲一月場所で優勝した大関の取り口が感心できない、と話題になりました。別に禁じられたことをした訳ではありませんが、大関の品格にはふさわしくない手を使って勝った、と言う非難でした。この非難を受けて、大関自身はもちろんのこと、他の外国人力士も戸惑いを感じたのではないかと想像しています。勝つためなら、許されるあらゆる方法を使って良いはず、と思っていたのではないのでしょうか。

私も、過去、海外で仕事をしたり、多くの外国人と付き合いをしました。その経験からして、多くの外国人の人々の考え方、行動の基本は、目的のために手段を選ばずではないかと思えます。誤解の無いように補足しておきますが、この手段が必ずしもあくどいものであると言う訳ではありません。多くの場合は合法的であり、また、人道に反するものでもありません。要は、目的を達成することが一番重要なことであって、そこに至る手段や手続きへの考えは柔軟で、「何でもあり」であったように思えます。

ると、この違いを感じる場合があるのではないのでしょうか。

中国、韓国やアジア諸国など、強力な競争相手国がどんどん進歩を続ける中で、日本の国がなかなか前に進みません。何事をするにも、方法論、手続き論が先行して、目的に至るはるか手前で足踏みをしている国と、目的に向かってまっしぐらに進む国の間に、次第に大きな差が生じ始めていることを、しっかりと認識しなければならぬと思えます。

(谷井 靖夫)



●2月26日(日)に行われた、フレンドシップパーティーに参加させていただきました。いろいろな国の方と交流することで、改めて日本の文化を再認識し、物事に対する考え方の違いを知ることができました。

作ってみてね！この料理



かんたん洋風おから

<作り方>

- ① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参は粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の材料を入れてよく炒める。
- ③ おからを加えてさっと炒めたら牛乳と塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら器に盛り付け、好みで黒こしょうをふる。

📌今月のワンポイント

野菜はベーコンの油で炒めるので、焦がさないように注意しましょう。牛乳を加えてひと煮立ちさせてからは、火を弱めてじっくり水分を飛ばします。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー170kcal▷たんぱく質8.0g▷脂肪9.6g▷カルシウム169mg▷塩分1.1g



<材料> (4人分)

ベーコン……………40g
 玉ねぎ……………120g
 しめじ……………120g
 人参……………40g
 おから……………160g
 牛乳……………400ml
 塩……………小さじ½弱
 こしょう……………少々
 黒こしょう……………少々

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員

2 / 11
 雪原「、やわらかな
 「ほんやら洞」の穴

県道山谷片貝線脇山谷く坪野間の雪原で「山谷・坪野ほんやら洞祭り」が開催され、会場には、地元の方によって約3千個の小さなかまくら「ほんやら洞」が作られました。

日が沈んだ雪原には、ろうそくの灯りによって幻想的な世界が広がりました。また、花火の打ち上げや町内会のみなさんによる出店ジャンケン大会などもあり、おおいの方が訪れていました。



2 / 21
 水球男子日本代表
 青柳勸さんの講演会

岩沢小学校で水球男子日本代表の青柳さんの講演会が行われ、岩沢小学校の3〜6年生の児童が、世界で活躍する青柳さんの話に熱心に聞き入っていました。

青柳さんは海外の水球プロリーグでの体験談を中心に、夢を持つこと、夢の実現のため一歩踏み出す勇氣（＝行動力）を持つこと、夢の達成には仲間が必要なことなどを話してくださいました。また、チームの協調性や団結力を高めるトレーニングを児童と一緒に、交流を深めていました。



2 / 25
 小千谷に伝わる浮世絵展4
 絵紙で彩る小千谷のひいな祭り

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。現在も小千谷に大切に保管されている絵紙などをおおぜいの方に見てもらおうと、2月25日（土）4月8日（日）、楽集館で「小千谷に伝わる浮世絵展4」が開催されています。また、2月26日（日）3月4日（日）、平成商店街協同組合加盟店舗などを会場に、絵紙と雛人形、押絵などを展示する「絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」が開催されました。

2月26日（日）には、小千谷織物同業協同組合主催による「きもので歩くひいなまつりツアー」も行われ、紬などのきもを着た参加者のみなさんが、会場を一層引き立てていました。

◀「絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」のメイン会場（和順会館 平成）の様子



▷「小千谷に伝わる浮世絵展4」で浮世絵の説明を聞く「きもので歩くひいなまつりツアー」参加者のみなさん

全館リニューアルしました

朝食バイキング **¥525**
 レストラン 梓 (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

小千谷市内1-2-35 (サンプラザ前)
 ご予約は TEL (0258) 82-1185
 FAX (0258) 83-0156

茶郷川より夜景

サンプラザ
 本館17日
 至小千谷駅
 至十日町

家をつくりつづけて56年
 今後ともよろしくお願ひ申し上げます

(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/

有料広告掲載欄です

3 / 4
大空へジャンプ!
第21回小千谷ジャンプ大会

白山ジャンツエで第21回小千谷ジャンプ大会が行われ、市内外の小学生から社会人まで22人の選手が出場しました。国体優勝経験のある選手や、日本代表に選ばれた選手も出場し、国際レベルのジャンプに大きな歓声があがっていました。

大会終了後は、小学生を対象としたジャンプスキー体験会が行われ、子どもたちは未来の名ジャンパーを目指して指導を受けていました。



3 / 4
熱戦!第11回真人クロスカ
ントリースキー大会

晴天に恵まれたこの日、真人町で第11回真人町クロスカントリースキー大会が行われ、市内外から総勢144チーム403人が参加し、熱戦を繰り広げました。レースは小学、中学、一般それぞれ男女の部に分かれ、スプリントリレー競技で行われました。コース脇には保護者や地元の方など、おおぜいの観衆が集まり、選手に大きな声援を送っていました。

また会場内には、「ふれあいテナント」が設置され、とん汁の販売や甘酒の無料コーナー、地元特産品ブースも多くの人でにぎわっていました。



3 / 4
青空の下、東小千谷地区冬季ス
ポーツフェスティバル

このイベントは、東小千谷地区の5つの公民館分館が毎年合同で行っているものです。

会場では、キンボールや雪上ソフトバレー、幼児レースなどの競技のほか、タイヤチューブ滑降、はしご車の試乗体験などが行われました。また、町内会・地元企業などによるうどんや焼き鳥などの出店、とん汁とポップコーンの無料配布には行列ができていました。会場内では雪像コンテストも行われ、各町内会や子供会などで作った雪像が来場者を迎えていました。



3 / 4
人形劇の世界へ

市民会館で、人形劇団「オフィスやまいも」のみなさんによる公演が3年振りに行われ、「くいしんぼうのミーちゃん」や「おむすびころりん」の人形劇などが披露されました。

普段なかなか見ることのできない本格的な人形劇に、集まった子どもたちは真剣に見入っていました。



広告募集中

市報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。「市報おぢや」の広告掲載料はこの大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回15,000円です。詳しくはお問い合わせください。
■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 83-3507

春期講座生募集中!

春期講座本科
完全無料

NSG教育研究会



小千谷校 小千谷市内 2-7-3
 0258(82)1131

NSG教育研究会

検索

有料広告掲載欄です

市役所窓口業務時間延長

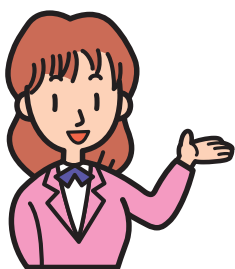
転入・転出などに伴い、各種届出をする機会が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間／3月26日(月)～4月6日(金)
(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。ご了承ください。
※不明な点は、それぞれの課へお問い合わせください。



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
他市区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。
他市区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。 ※前住所地市区町村発の転出証明書(海外からの転入の場合はパスポート)が必要です。
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、世帯主または同居の親族
■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)

※その他、国民健康保険証・国民年金手帳
・後期高齢者医療保険証・介護保険証など該当のもの
■手数料／無料

■問い合わせ／市民生活課市民係 83・3509

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。

これからの時期は引越などのため、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、日にちが決まりましたらお早めにご連絡ください。



■使用を開始するとき

▽ガスの使用開始は、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、必ずご本人かご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。

▽水道の使用開始は、メーターが屋外に設置されていれば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。

■使用を中止するとき

▽ガス水道とも、使用の中止は、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。

■下水道の使用開始・中止について

下水道を使用している方で、水道と一緒に開始・中止する時は、改めて連絡をいただく必要はありません。

■メーターの開栓・閉栓作業について

使用開始・中止に伴うメーターの開栓・閉栓業務を小千谷管工事協同組合に委託しています。作業にお伺いする委託作業員は、ガス水道局発行の開閉栓作業員証を携行しています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課業務係 82・4115

4月収集分から「枝木ごみ」は 指定袋に入れずに出すことができます

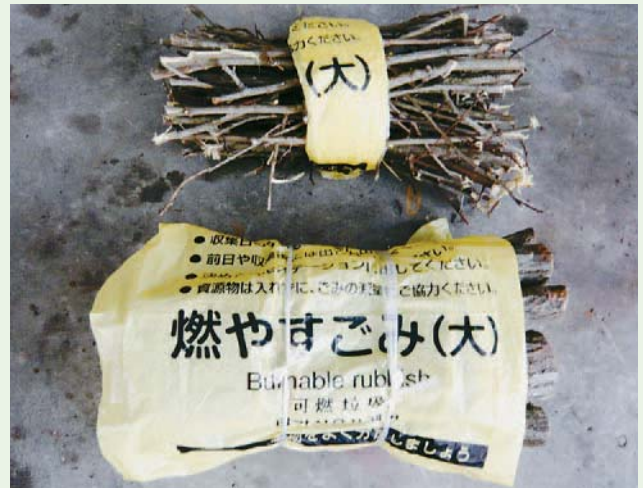
「枝木を指定袋に入れることが難しい」という意見を多数いただきましたので、4月2日(月)から、指定袋に入れずに、ごみステーションに出すことができます。

■枝木を指定袋に入れずに出す方法

枝木を長さ60cm、直径30cm以内の束にし、その上から指定袋をひもなどで巻き付けます。袋を巻き付ける場合は、必ず**燃やすごみの指定袋(大)**を使用し、(大)の印字が見えるようにしてください。



▲指定袋(大)を巻き付けます



▲完成(上のように袋自体で縛っても可)

※従来どおり、直接袋に入れて出すこともできます。その場合、袋の大きさは問いませんが、枝木が袋から飛び出さないようにしてください。

※長さ60cm、直径30cm以上の束は、ごみステーションには出せません。下記のとおり処分をお願いします。

■枝木の量が多い、切断するのが難しい場合など

◎時水清掃工場へ自己搬入

100kgまで一律300円の処理料金です。100kgを超える場合は、10kg増すごとに30円が加算されます。

◎小千谷市の許可業者に依頼

処理場へ直接搬入したいが、手段がない場合などは、右の業者に依頼して処分することもできます。

料金などは各業者へお問い合わせ下さい。

※自己搬入、許可業者依頼の場合は指定袋は使用しないでください。

許可業者名	電話番号	所在地
(有)糸井環境保全サービス	☎82-2492	横渡
(有)小千谷清掃社	☎82-6181	栄町
(有)中越清掃社	☎82-2955	木津町
(有)保科産業	☎82-6721	小栗田

■問い合わせ／市民生活課衛生施設係☎83-3509

4月から森林の所有者届出 制度がスタートします

森林法改正により、4月から新たに森林の土地所有者となる人は、市町村長への届出が義務付けられます。届出は面積に関わらず必要です。

■届出対象者／個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を取得した人

■届出期間／土地所有者になった日から90日以内

■届出事項

▽届出者と前所有者の住所、氏名

▽所有者となった年月日

▽所有者移転の原因

▽土地の所在場所、面積

▽土地の用途など

※この他にも添付書類が必要です。

詳細はお問い合わせください。

■届出／農林課にある指定用紙に記入し、農林課農地林務係へ提出してください。

■問い合わせ

▽農林課農地林務係☎83・3510

▽長岡地域振興局農林振興部林業振興課☎38・2572



平成24年度 予防接種年間予定

対象となる方へ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。

■実施期間／4月1日(日)～平成25年3月31日(日)

■接種費用／無料
※ただし、それぞれの予防接種の対象年齢を過ぎると有料になります。

■申込方法／接種を希望する日の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。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

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防票に記入し、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／平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ（小学6年生に相当する年齢）の児童

麻しん風しん予防接種

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、麻しん風しん予防接種を行います。これは、1回の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月ころまでに接種してください。

■対象者／第3期・平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ（中学1年生に相当する年齢）の生徒
▼第4期・平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ（高校3年生に相当する年齢）の生徒

日本脳炎予防接種

■通知対象者／平成14年4月2日～平成17年4月1日生まれ（小学2～4年生に相当する年齢）の児童

■特別措置／平成7年6月1日～平成19年4月1日の間に生まれた方は、接種できる期間が20歳未満となりました。第1期（3回接種）、第2期（1回接種）の計4回の不足分は接種の通知がなくても接種することができます。

※下表の日本脳炎は、高校生以上の方が接種する場合の医療機関です。中学生以下の方は、左の「個別接種を実施する医療機関（乳幼児）」をご覧ください。

医療機関名	接種できる予防接種と曜日・時間など	
	二種混合	麻しん風しん
魚沼病院 83・2870	(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 ※予約は平日午後3時～5時
小千谷総合病院 83・3600	(小児科) 金曜日…午後2時30分～4時30分 ▽月～金曜日…午前9時～11時30分 後2時30分～4時	(内科) 月～金曜日…午後3時30分～4時30分
池田内科医院 82・6568	月～土曜日…診療時間内	
片貝医院 81・2624	月・金曜日…午後3時30分～5時30分	
北村医院 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 81・0058	月～土曜日…診療時間内	
谷口医院 83・0111	月・木曜日…午後2時～3時	
中村内科消化器科医院 81・1730	月～土曜日…診療時間内	
にたはらこどもクリニック 81・6811	月～土曜日…診療時間内	
藤巻医院 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 83・3104	月～土曜日…診療時間内	
山本医院 81・7717	月～土曜日…診療時間内	

平成24年度 個別接種を実施する医療機関（児童・生徒）

乳幼児定期予防接種

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。

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」をよく読み、保護者が責任をもって予診票に記入し、母子手帳と一緒に医療機関へお持ちください。

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接種できます。

BCG 予防接種

■対象者／生後 6 か月未満の乳児

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 か月未満の乳児
▼1 期初回 (3 回接種) ▼1 期追加
・1 期初回完了後 1 年以上経過した幼児 (1 回接種)

麻疹風しん予防接種

■対象者／第 1 期・1 歳以上 2 歳未満の幼児 ▼第 2 期・平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれ (年長児に相当する年齢) の幼児

日本脳炎予防接種

■対象者／▼1 期初回・満 3 歳児 (2 回接種) ▼1 期追加・満 4 歳児 (1 期初回完了後 1 年以上経過した幼児、1 回接種)
※平成 19 年 4 月 1 日以前に生まれた方は、児童・生徒予防接種をご覧ください。

平成 24 年度 個別接種を実施する医療機関 (乳幼児)

医療機関名	接種できる曜日・時間	接種できる予防接種			
		BCG	三種混合	麻疹風しん	日本脳炎
魚沼病院 83・2870	(小児科) 月・木曜日 午後 2 時～3 時	○	○	○	○
小千谷総合病院 83・3600	(小児科) 金曜日 午後 2 時 30 分～4 時 30 分	○	○	○	○
池田内科医院 82・6568	月～土曜日 診療時間内	-	○	○	○
片貝医院 81・2624	月・金曜日 午後 3 時 30 分～5 時 30 分	-	○	○	○
北村医院 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 81・0058	月～土曜日 診療時間内	-	○ (1 歳以上)	○	○
谷口医院 83・0111	月・木曜日 午後 2 時～3 時	-	○	○	○
中村内科消化器科医院 81・1730	月～土曜日 診療時間内	-	○	○	○
にたはらこどもクリニック 81・6811	月・水・金曜日 午後 2 時～3 時	○	○	○	○
藤巻医院 86・3006	第 2・4 土曜日 午前 9 時～正午	-	○	○	○
山本医院 81・7717	月～土曜日 診療時間内	-	○	○	-

ポリオワクチン投与

(春季・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」をよく読み、保護者が責任を持って予診票に記入し、母子手帳と一緒に会場へお持ちください。

■日程／

対象地区	実施日
西小千谷・東山	4月6日(金)
川井・吉谷・千田	4月10日(火)
城川	4月12日(木)
片貝・山辺・岩沢・真人	4月20日(金)
東小千谷	4月17日(火)

■対象者／平成 23 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

■その他／

▽2 回の投与が必要です。

▽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、別の日に受けてください。

▽次回のポリオ予防接種の日程は 9 月 11 日(火)～25 日(火)です。予防接種対象者は個別に通知します。

平成24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。

■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25年4月1日までに65歳～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、受付で受給者証・被保険者証を提示してください。申請は必要ありません。

② 生活保護法による被保護世帯に属する方

③ 平成22年分の所得の申告に基づく平成23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。

■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

■申請方法／健康センターにある申請書に必要事項を記入し、3月30日(金)までに申請してください。

■申請に必要なもの／

▽印鑑

▽平成23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23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

温泉でリフレッシュ

～毎週火曜日はお得です～

「湯どころ ちぢみの里」では、毎週火曜日を「シルバリーこいの湯」として、65歳以上の方を対象に入館料の割引を実施しています。みなさまから好評をいただいているため、4月以降も継続して実施します。

心身ともに「湯ったり」・「のんびり」・「リフレッシュ」できる「湯どころ ちぢみの里」を、ぜひご利用ください。

■実施日／毎週火曜日（ただし、5月1日(火)・8月14日(火)は除きます）

■受付時間／午前10時～午後3時

■対象者／65歳以上の方

■入館料／500円（通常900円）

■利用方法／受付でその旨お申し出ください。市外の方もご利用いただけます。

■無料送迎／

▽「シルバリーこいの湯」の実施日に合わせ、「池ヶ原・吉谷・時水方面」、「東山・蘗生方面」、「岩沢・川井方面」、「山谷・片貝・小栗田方面」に毎月1回、送迎バスの運行を予定しています。4月からの運行日程、経路などは対象地域に文書でご案内します。▽5名様以上で食事コースご利用の方は、別途送迎いたします。

■問い合わせ／

▽湯どころ ちぢみの里

☎81・1717

▽商工観光課観光係
83・3512



持ち込み食材の放射性物質検査を実施しています

県では、食品の安全・安心確保のため、消費者が持ち込む食材の放射性物質検査を次のとおり実施しています。

■検査対象／県内在住の消費者が自家消費する食材
※ただし、次の食材は対象としません。

▷事業者が販売目的とするもの

▷産地や製造者・販売者など、出所が明らかでないもの

▷輸入品など、原発事故と関連性のないもの

■検査場所／

○新潟県消費生活センター ☎025-281-6001（新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ1階）

○(社)新潟県環境衛生中央研究所 ☎46-7151（長岡市新産2-12-7）

○一般財団法人 上越環境科学センター ☎025-543-7664（上越市下門前1666）

※消費者が希望する検査場所で検査を受けられます。

※申し込みは電話による事前予約制となりますので、希望する検査場所へ予約してください。

■検査・予約の受付時間／午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）

■食材の持込方法／

▷固形物は可食部のみをできるだけ細かいみじん切りにして持ち込んでください。

▷量は1ℓ程度必要です。

▷検査は、一人1日1検体とします。

■検査方法／簡易型ガンマ線スペクトロメータによる簡易検査

■検査費無料

■その他／

▷検査に要する時間は45分程度です。

▷検査対象や持込方法などの詳細は、ホームページや予約時に確認してください。

▷検査結果は、ホームページで公表します。

■問い合わせ／新潟県県民生活・環境部消費者行政課 ☎025-280-5135 <http://www.pref.niigata.lg.jp/shohishagyosei/1328648492274.html>

■まちのうごき（2月29日現在）

人口と世帯数 ※（ ）内は前月比			気象データ				消防本部出動状況			交通事故発生状況		
			24年2月	過去10年の平均	24年2月まで	23年2月まで	24年2月まで	23年2月まで				
男	19,145人(-38)	出生 14人	平均気温	-0.7℃	1.1℃	火災	0件	1件	件数	22件	20件	
女	19,610人(-21)	死亡 46人	最高気温	9.5℃	12.6℃	救急	284件	238件	死者	0人	0人	
合計	38,755人(-59)	転入 36人	最低気温	-9.1℃	-6.9℃				傷者	24人	24人	
世帯数	12,703世帯(-28)	転出 63人	降水量月計	113.0mm	172.2mm	◀気象データは、小千谷市消防本部速報値（観測地：元中子）						

絵画教室（基礎講座）作品展

絵画教室受講生による作品展です。受講生の力作をご覧ください。入場は無料です。
 ■日時／▽3月17日(土)午前9時～午後5時
 ▽3月18日(日)午前9時～午後3時
 ■会場／市民会館4階大会議室
 ■問い合わせ／公民館 ☎82・9111

講座受講生募集

勤労青少年ホームでは、各講座の受講生を募集しています。定員まで随時受け付けます。受講料・材料費のほかに、ホーム利用登録料1000円が必要です。
 ※各講座とも申込少数の場合、開催しないことがあります。また、申込完了後にキャンセルした場合、材料費などをいただくことがあります。
 ■申込・問い合わせ／平日の午前8時30分～午後9時、勤労青少年ホーム ☎82・8510

●イシユタ・ヨガスクール1

イシユタ・ヨガで心と体をリラックス。ボディメイクにチャレンジしませんか。
 ■日時／4月11日～5月9日（毎週水曜日、計5回）午後7時～8時30分
 ■会場／勤労青少年ホーム2階軽運動場
 ■講師／小林麗さん（全米ヨガアライアンス）
 ■定員／25人
 ■受講料／2000円（5回分）
 ■持ち物／運動のできる服装（講座は裸足で行います）

うぶごえ教室

妊婦や1歳未満の子どもの持つお母さんなどを対象にした教室です。
 24年度からは内容をさらに充実させ、「ニコニココース」と「キラキラコース」の2コースで実施します。

「ニコニココース」は、偶数月に実施します。助産師と一緒に出産や子育てについて学んだり、参加者同士の話し合いを行います。気軽に不安解消しましょう。
 「キラキラコース」は、奇数月に実施します。歯の健康学習や調理実習などを予定しています。

ご夫婦での参加も大歓迎！男性参加者は、妊婦体験や簡単な育児体験ができます。ぜひ両コースに参加して、みんなで楽しく子育てをしましょう！参加をお待ちしています。

ハッピーババママ ニコニココース

■日時／4月13日(金)午前9時40分～11時45分（受付：午前9時30分～）

- 内容／助産師の講話と座談会、リラックス体操など
- 会場／健康センター
- 持ち物／母子健康手帳
- 申込締切／4月10日(火)
- 申込・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23年11月生まれ	4月4日(水)	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に行います。
10か月児健康診査	平成23年5月生まれ	4月5日(木)	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に行います。
1歳6か月児健康診査	平成22年9月生まれ	4月18日(水)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成22年3月生まれ	4月20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を行います。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成21年3月生まれ	4月19日(木)	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。歯をみがいてからお越しください。



小千谷を描く No. 429 錦鯉街道、 岩間木にて

2月末の久しぶりの青空が顔を見せてくれた日に、錦鯉街道筋の岩間木の通りに来ると、高い雪壁に囲まれた家々の屋根雪が、まぶしく光っていました。それだけでも寒さで固まっていた肩が、いくぶん軽くなったような気がします。

これから3月、たとえ荒れた日があっても、もう大丈夫。
“もうすぐ春ですね、鯉をしてみませんか”

(絵と文は西脇正久さん)

●「きもので歩くひいなまつりツアー」取材させていただきました。おひなさまと絵紙が飾られた部屋での食事や「小千谷に伝わる浮世絵展」絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」の見学など、すべて

●「きもので歩くひいなまつりツアー」取材させていただきました。おひなさまと絵紙が飾られた部屋での食事や「小千谷に伝わる浮世絵展」絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」の見学など、すべて

●「きもので歩くひいなまつりツアー」取材させていただきました。おひなさまと絵紙が飾られた部屋での食事や「小千谷に伝わる浮世絵展」絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」の見学など、すべて

編集室だより

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のですが…

問題

第36回おぢや風船一揆の雪像コンテストに参加した団体は、何団体だったでしょう。

①10団体 ②12団体 ③14団体 (ヒントは2ページ)

■応募先 / 〒947-8501

小千谷市役所企画政策課秘書広報係あて(宛先住所は不要です)

■締切 /

3月23日(金) (当日消印有効)

2月号の答えは②「27.6%」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

関柚葉さん 野澤舞さん
細金邦雄さん

そなえ館 春休み企画

「そなえチャレンジ」

そなえミッション(防災クイズ)にチャレンジして、あなたの「そなえ力」を試してみませんか。

チャレンジしてくれたみなさんにはオリジナルグッズをプレゼント!ご家族やお友達と一緒に乗り越えてください。

■開催日 / 3月24日(土)~4月5日(木)
※毎週水曜日は休館日です。

■受付時間 / 午前9時~午後4時30分

■会場 / おぢや震災ミュージアムそなえ館 (上ノ山4-4-2 楽集館2階)

■対象 / 小学4年生~中学生

■問い合わせ / おぢや震災ミュージアムそなえ館 ☎89-7480 ✉sonae@cosss.jp