



## ●今月の主な内容

- 後期高齢者医療制度～保険証の更新など・・・2～3
- 国民健康保険税の納税通知書発送・・・・・・・・・・4
- 介護保険料の納入通知書発送・・・・・・・・・・5
- 急な増水に注意・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- ベビー・ファースト運動・・・・・・・・・・・・10
- お知らせ・健診日程・・・・・・・・・・・・11～14

## 新しい芝生の上で

### アルビレックス新潟サッカー教室

6月17日(日)、信濃川河川公園で芝生の多目的グラウンド開設を記念して「アルビレックス新潟サッカー教室」が開催されました。

アルビレックス新潟の三門選手と村山選手から、パスやドリブル、シュートなどの指導を受け、初めは少し緊張していた子どもたちも、最後は活き活きとボールを追いかけました。

# 後期高齢者医療制度

## 保険証の更新と保険料のお知らせ

旧保険証  
(若草色)  
7月31日まで  
有効

8月1日から使用する保険証の色は  
**桃色**  
です。

新しい保険証  
(桃色)  
8月1日から  
有効

### ■保険証を更新します

現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証は、7月31日(火)で有効期限が切れま  
す。8月1日(水)からは新しい保険証を使用することになります。申請手続きは不  
要です。

新しい保険証は、7月12日(木)に発送します。8月になっても保険証が届かなかつ  
たり、保険証の記載事項に誤りがあった場合は、保健福祉課国保年金係までご連  
絡ください。

### ■医療費の自己負担割合

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年中の所得に応じて、医療費  
の自己負担割合を判定しています。今月お送りする桃色の保険証に記載されてい  
る自己負担割合(1割または3割)は、8月1日から1年間適用となる医療費の  
自己負担割合です。

#### 自己負担割合が1割となる方

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が14.5万  
円以上の所得者がいない方。

#### 自己負担割合が3割となる方(現役並み所得者)

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が14.5万  
円以上の所得者がいる方。

※ただし、次の一定の要件を満たす場合は、申請により1割負担となります。

#### ●同一世帯に加入者が1人の場合

▽その方の収入の合計金額が38.3万円未満

▽その方の収入と同一世帯の70〜74歳の方全員の収入の合計金額が52.0万  
円未満

#### ●同一世帯に加入者が複数いる場合

▽加入者全員の収入の合計金額が52.0万円未満

※扶養控除の見直しにより、前年の12月31日現在において加入者である世帯主で、

かつ同一世帯に所得が38万円以下の19歳未満の世帯員がいる場合、その世帯主  
であった加入者は、自己負担割合の判定にあたって住民税課税所得から次の金  
額を控除します。

① 16歳未満の者の人数×33万円

② 16歳以上19歳未満の者の人数×12万円

### ■平成24年度の保険料

7月13日(金)に、年間保険料額の通知書を発送します。

### ■保険料額の計算方法

「均等割額」＋「所得割額」が年間保険料額となります。(年間保険料額の上限は55万円)

▽均等割額…1人あたり年間3万5300円となります。

▽所得割額…平成23年中の総所得金額などを基に算定します。

所得割額Ⅱ(平成23年中の総所得金額などから基礎控除33万円を引いた額)×7・15%



### ■保険料の軽減制度(申請手続きは不要です)

所得の低い方への軽減

平成23年中の所得状況に応じて保険料が軽減されます。

▽均等割額…世帯の所得状況に応じて、9割、8・5割、5割、2割軽減が受けられます。

▽所得割額…個人の所得状況に応じて、5割軽減が受けられます。

制度加入前日において会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であつた方への軽減

制度に加入された時から保険料が軽減されます。(市町村国保、国保組合などの被扶養者の方は対象となりません)

平成24年度の年間の保険料額は、3500円となります。

### ■保険料の納付方法

平成24年度の保険料の納付方法・納期は次のとおりです。

4月の年金からすでに納めていただいている方【特別徴収】

4月から来年2月までの偶数月に、年金から納めていただきます。確定した年間保険料額から4、6、8月の納付額を差し引いた残りの額を10、12、2月の年金から納めていただきます

7月から納付書または口座振替で納めていただく方【普通徴収】

確定した年間保険料額を、7月から来年3月までの9か月に分けて納めていただきます。月々納めていただく保険料額は、通知書に記載されていますので、ご確認ください。

### ●年金からの納付を口座振替に変更できます

口座振替を希望される場合は、税務課窓口で手続きください。7月末までに手続きをしていただくと、10月以降の年金からの納付が中止され、口座振替により納めていただくこととなります。

【手続きに必要なもの】▽振替口座の預金通帳▽通帳のお届け印▽保険証

※ご家族の口座からの納付に変更した場合、社会保険料控除は、実際にご負担した方に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、ご注意ください。

### ■問い合わせ

▽保険証について／保健福祉課国保年金係 ☎83・4060

▽保険料について／税務課市民税係 ☎83・3508

# 平成24年度 国民健康保険税の納税通知書を発送します

平成24年度の国民健康保険税額が確定しましたので7月13日(金)に納税通知書を発送します。

みなさんが病気やけがをしたときの医療費は、みなさんが納める保険税でまかなわれています。期限内の納付にご協力をお願いします。

## ■平成24年度の税率

平成24年度の税率は、平成23年度と変更ありません。(左表)

国民健康保険税 税率表 (①～③の合計が保険税額です)

区分		医療費分 (0～74歳)	後期高齢者 支援金分 (0～74歳)	介護保険分 (40～64歳)
①所得割	平成23年中の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を引いた額に税率をかけて計算します	8.0%	1.69%	2.04%
②均等割	被保険者1人あたり	28,000円	6,300円	14,000円
③平等割	1世帯あたり	24,000円	5,000円	—
①～③の合計に対する上限額		51万円	14万円	12万円

## ■世帯主あてに発送します

国民健康保険は、加入している方の所得などをもとに世帯ごとに保険税額が決まります。このため、世帯の代表者である世帯主あてに納税通知書を発送しています。

## ■保険税の納付方法

▽4月以降、年金から納めていただいている方(特別徴収)

今回確定した保険税額から、4・6・8月に納めていただいた金額を差し引いた残りの額を10・12・2月の3回の年金から納めていただきます。

▽納付書または口座振替の方(普通徴収)

今回確定した保険税額から、4月から6月までに納めていただいた金額を差し引いた残りの額を、7月から来年3月までの9か月に分けて納めていただきます。

## ■年金からの納付を口座振替に変更できます

7月末までに税務課窓口で手続きをしていただくと、10月以降の年金からの天引きが中止され、口座振替で納めることができます。

【手続きに必要なもの】振替口座の預金通帳、通帳のお届け印、保険証

※社会保険料控除は、実際にご負担した方に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、ご注意ください。

## ■後期高齢者医療制度移行に伴う軽減措置

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行する方がいる世帯には、次のような軽減が行われます。

### ①低所得者に対する軽減

軽減を受けている世帯で、その世帯の国民健康保険被保険者が減少したことにより軽減の対象外となる場合は、5年間、これまでと同様の軽減措置を受けることができます。

### ②平等割の軽減

国民健康保険被保険者が世帯に1人だけとなる場合は、5年間、平等割が半額になります。

### ③社会保険などで扶養されていた方の保険税の減免

社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行することにより、社会保険などの被扶養者でなくなった方が国民健康保険に加入する場合は、扶養されていた方(65歳以上の方)について減免されます。

## ■軽減制度

### ①低所得の方の軽減

平成23年中の所得が一定基準額以下の世帯は、保険税のうち、均等割額と平等割額が7割、5割、2割のいずれかの割合で軽減されます。申請は不要です。

### ②倒産、解雇、雇い止めなどで離職された方の軽減

倒産などの理由により離職された方の保険税が軽減されます。対象になる方は税務課窓口にて申請してください。

## 【対象となる方】

平成21年3月31日以降に離職された方で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の方

## 【軽減額】

前年の給与所得を30/100とみなして算定します。

## 【軽減期間】

離職日の翌日から翌年度末まで

## 【手続きに必要なもの】

雇用保険受給資格者証

## ■保険税は納期内に納めましょう

保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期限の短い「短期保険証」になります。さらに、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合には、一般証・短期保険証の返還を求め「資格証明書」を交付しています。「資格証明書」で医療機関を利用したときは、医療機関の窓口で一旦医療費の全額を負担することになります。後日申請することにより、保険給付分(7割)が支給されます。

## ■納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税の納付が困難となった場合には、申請により保険税の納付の猶予や減免を受けられる場合がありますのでご相談ください。

## ■問い合わせ

▽保険税について／税務課市民税係 ☎ 83・3508

▽加入・脱退などについて／保健福祉課 国保年金係 ☎ 83・4060

## 平成24年度 介護保険料の納入通知書を発送します

平成24年度の介護保険料額が確定しましたので7月13日(金)に納入通知書を発送します。

介護保険は、介護が必要な方を社会全体で支えるため、みんなで助け合う社会保険制度です。介護保険料の納入にご協力をお願いします。

### ■保険料額の計算

65歳以上の方の介護保険料は、前年中の本人や家族の所得などにもとづき、左表のように8段階別に計算されます。

### ■保険料の納付方法

65歳以上の方の介護保険料の納め方は、

平成24年度 所得段階別保険料額表

所得段階	対象者	平成24年度 保険料額 (年額)
第1段階	生活保護受給者、市民税世帯非課税で高齢福祉年金受給者	30,900円
第2段階	市民税世帯非課税の方(合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	30,900円
第3段階	市民税世帯非課税の方(第2段階に該当しない方)	46,300円
第4段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人が市民税非課税の方(本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	56,200円
第5段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人が市民税非課税の方(第4段階に該当しない方)	61,800円
第6段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額190万円未満)	77,200円
第7段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額190万円以上300万円未満)	92,700円
第8段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額300万円以上)	105,000円

年金から納める方法(特別徴収)と、納付書または口座振替で納める方法(普通徴収)の2通りです。

### ■納付方法が普通徴収となる方

介護保険料は原則として特別徴収ですが、次に該当する方は普通徴収で保険料を納めていただきます。特別徴収はできませんのでご了承ください。

- ▽高齢福祉年金のみを受給している方
- ▽年金支給額が年間18万円(月額1万5000円)未満の方
- ▽現況届の遅れなどの理由により、一時的に年金支給が遅れた方
- ▽年金担保貸付の返済が開始された方

▽退職共済年金を受給している大正15年

4月1日以前に生まれた方で、昭和61年4月1日以降に退職した方

▽平成23年12月2日以降に65歳に到達した方または転入した方(65歳に到達した月、転入した月から最低でも半年間は普通徴収)

▽所得更正などにより、年度途中で保険料段階が変更となった方

### ■保険料は納期内に納めましょう

介護保険料の納付が滞った場合、その期間に応じて介護サービスの利用が制限される場合があります。保険料の期限内の納付にご協力をお願いします。

### ■問い合わせ

- ▽保険料について／税務課市民税係 ☎83・3508
- ▽介護サービス利用について／保健福祉課介護保険係 ☎83・4060

### 税や保険料の納付は 口座振替が便利です

税や保険料の納付は手数料が不要で、納付に行く手間や納付忘れの心配のない口座振替が便利で安心・確実です。

税務課窓口、または市内の金融機関で手続きができます。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83-3508

## 国民健康保険の保険証を発送します

8月1日からお使いいただく国民健康保険の保険証を7月23日(月)に発送します。

保険証は被保険者1人に1枚のカード様式で、色はベージュ色です。保険証は国民健康保険加入者分を世帯ごとにまとめてお届けします。届きましたら台紙からはがして使用してください。

▷70歳～74歳の方の保険証には平成23年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割または3割)を表示します。

▷国民健康保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期間の短い「短期保険証」を交付しています。なお、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合には、一般証・短期保険証の返還を求め「資格証」を交付しています。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 ☎83-4060

新しい保険証は  
ベージュ色です

# 川辺では 急な増水に注意!

川辺にいるときは、急な増水に備え、川の水位や降雨状況、土砂災害警戒情報などを携帯電話などで確認しましょう。また、雨が降り始めたときは早めに避難しましょう。

河川水位情報は、NHKの地上デジタル放送でも確認できます。

■問い合わせ／新潟県土木部  
 ▼河川管理課 ☎025・280・5414 (直通)  
 ▼砂防課 ☎025・280・5424 (直通)

# 川をよく知ろう

川で遊ぶときは、3つのチェックを忘れずに!

## チェック1 出かける前は、携帯電話で情報をチェック!

### 河川情報



QRコード

- 気象注警報
- 雨量・水位情報
- ダム情報

### 砂防情報



QRコード

- 土砂災害警戒情報発表情報
- 土砂災害警戒判定メッシュ図
- 降雨情報

土砂災害の危険度がわかる情報だよ!

## チェック2 川ではこんな場所に注意!



淵は急に深くなっていることが多いので注意。

平瀬から早瀬にかけて、急に流れが速くなるので注意。

川に関する看板があれば確認しよう。

増水すると中州に取り残されるので注意。

注意!

## チェック3 こんなときはすぐに避難!

雨が降り始めた時や注意報・警報が出た時

雨が降っているのに、水かさが増える

水かさが増え、流木や落ち葉が流れる

山鳴りがある

■携帯電話アドレス／  
 ▼河川情報 [http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/)  
 ▼砂防情報 [http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou\\_m/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/)  
 ※スマートフォンからはパソコン版サイトを閲覧ください。

■パソコンホームページアドレスなど／  
 ▼河川情報・検索キーワード「新潟河川」  
<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/>  
 ▼砂防情報・検索キーワード「新潟土砂」  
[http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/index\\_top.html/](http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/index_top.html/)

### 夏の交通事故防止運動

■期間／7月22日(日)～7月31日(火)

■スローガン／  
 『暑い夏 あせらず早めのひとやすみ』

■運動の重点／  
 ▷ 飲酒・疲労運転の根絶  
 ▷ 自転車の安全利用の推進  
 ▷ シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3509



### 信濃川の増水に注意！ 警報が流れたらすぐ避難！

JR東日本信濃川発電所では、河川での水難事故防止のため、警報装置としてサイレン・スピーカーを設置しています。

宮中取水ダムからの放流量を増やすときと、山本調整池から放流するときは警報を流しますので、直ちに川から離れ、安全な場所へ避難してください。

■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所 ☎82-2702 (夜間 ☎82-0196)



過日、脳死判定されたお子さんの臓器提供が行われました。心臓、肝臓、腎臓が不治の病に苦しんでいる3人の方に移植され、命を救うことに繋がりました。まだ温かいわが子の身体から、臓器が取り出されることを決断された保護者の方の悩みは如何ばかりだったでしょうか。今回の判断は、提供者が小さいお子さんであったため、保護者の方が本人に代わって判断されましたが、自分の意思で臓器提供を宣言しておける大人の場合であれば、遺族の精神的負担は、いぶん軽くなることでしょう。

器移植ネットワークに臓器提供意思登録をしました。そんな高齢者の臓器は使えないよ、と言われないようにするために、なお一層健康で過ごすことに努めなければならぬと思っています。因みに、私の妻は、すでにある大学の医学部に献体意思登録をしています。

(谷井 靖夫)

先日ある席で、延命治療のことが話題になりました。私を含めみなさんのお考えは、自分たちが死に面することになった時、意識が無くなり回復の可能性が無いにもかかわらず、身体にたくさんのチューブを繋がれたまま、何年もベッドに横たわっていることはご勘弁願いたいと言うことでした。その時一緒にお話をしたお医者さんの助言をいただき、早速私たち夫婦は尊厳死協会に入会して、「ただ単に死期を引き延ばすための延命措置はしないでほしい」と言う尊厳死宣言をしました。

私は、尊厳死宣言と共に、日本臓



▷このような制度が遺族の負担軽減と難病に苦しむ方々の手助けになってくれるよう願っています。

作ってみてね！この料理



## トマトゼリー

### <作り方>

- ① ミニトマトはヘタを除き、皮に十字に切り込みを入れる。熱湯にサッとくぐらせて冷水にとり、皮を湯むきする。
- ② 材料Aを混ぜ合わせてしばらくおき、ふやかす。
- ③ 鍋に水、グラニュー糖、白ワインを入れて火にかけて混ぜる。グラニュー糖が溶けたら弱火にする。
- ④ ミニトマトを入れ、約5分煮て火を消す。②を加えて混ぜ、さらにレモン果汁を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ カップにミニトマトを1個ずつ入れてゼリー液を等分に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。

### 📌今月のワンポイント

ミニトマトを煮る際、沸騰させたり、かき混ぜすぎたりすると、ゼリー液に果肉が多く混ざってしまい、きれいに仕上がらないので気をつけましょう。



### <材料> (カップ5個分)

ミニトマト……………5個  
 水……………½カップ  
 グラニュー糖……………20g  
 白ワイン……………大さじ1  
 レモン果汁……………大さじ½  
 A { 粉ゼラチン……………2.5g  
   水……………8~13ml }

### <栄養価> (1カップ分)

▷エネルギー30kcal▷たんぱく質0.8g▷脂肪0g▷塩分0g

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員

6/8 涼しい小千谷縮で  
熱い議論を

市議会6月定例会本会議の初日において、市長以下の幹部職員が「小千谷縮シャツ」を着用し、小千谷縮のPRをしました。

小千谷縮シャツは、小千谷縮を気軽に着用してもらおうと、商工会議所が企画・販売したもので、涼しく肌に心地よいことで、クールビズに最適です。



6/9 西脇順三郎を偲んで

市民会館で西脇順三郎記念講演会が開催されました。

今回は、現代詩人会の前理事長である八木幹夫さんが講師として招かれ、「感覚脱落症、西脇順三郎の今日的意味」と題し、西脇順三郎の詩をいくつか例に挙げながら、その独特の表現方法について解説していました。

参加した約70人の観客は、熱心に聴き入っていました。



6/10

眠っているおもちゃはありませんか

サンラックおぢやで、おもちゃ病院が開催されました。これは、おぢやトイクリニックに所属する「おもちゃドクター」が無料（部品などは有料）で壊れたおもちゃの修理を行っているものです。

この日は35件の依頼があり、ドクターは1個1個丁寧に治療して、壊れたおもちゃに新たな命を吹き込んでいました。

次回は8月5日(日)に開催予定です。



6/16~23

満開のバラを楽しむ

おぢやクラインガルテンふれあいの里でバラ観賞会が開かれました。会場のバラ園では、バラボランティアの方が手入れをした約150本の色とりどりのバラが咲き誇っていました。

取材に訪れた日は、親子連れが楽しそうに記念撮影をしたり、カメラマンが真剣な表情でバラを撮影する姿が見られました。

また期間中はお菓子やハーブティーなどが販売され、来場者はバラの香りとともに楽しんでいました。



**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  
至小千谷駅  
至十日町

家をつくりつづけて57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

6 / 22~23

商店街が  
まるごと100円ショップに

東大通、中央通、本町、平成、サンプラ通りの各商店街で第3回おぢやこいこい100円笑店街が開催されました。

これは商店街の各店舗が趣向を凝らした商品やサービスを100円で提供するもので、今回は93店舗が出店しました。

5店舗のスタンプが集まると1回抽選ができるスタンプラリーが企画され、参加者は参加店舗のマップを見ながら、いろいろなお店を回って買い物を楽しんでいました。



6 / 17

掘り出し物を求めて

サンプラザで不用贈答品即売会が開催されました。この即売会は使われずに家庭で眠っている贈答品を有効活用するために、小千谷市消費者協会が毎年開催しているものです。

今回は690品が出品され、来場した方は楽しみながらも真剣に品定めをしていました。



6 / 24

快晴の川井を駆け抜ける  
高場山マラソン

川井地区で第15回高場山マラソンが開催されました。

この大会は地域密着の市民マラソンとして人気が高く、今年も市内外から508人が参加しました。

当日は天候に恵まれ、谷井市長の合図でスタートした出場者のみなさんは、梅雨時期とは思えないほど爽やかな風が吹く中を、思い思いのペースで駆け抜けました。



6 / 23

ちょうちんで作られた人形たち  
なかよしコンサート

サンラックおぢやで「なかよしコンサート」が行われ、親子連れなどおおぜいの人が集まりました。今回は去年に引き続き、県内を中心に活動している『人形劇団 ちょうちん座』のみなさんによるオリジナルの人形劇が披露されました。

人形たちのコミカルな動きには、子どもたちだけでなく、保護者のみなさんからも笑い声が聞かれました。



6 / 30

鑑賞  
ちまきを食べてホタル

真人町でちまき作り体験とホタル鑑賞会が行われ、市内外から70人以上が参加しました。

参加者は地元の方の指導を受けながら、ちまき作りに挑戦し、紐の結び方に苦労しながらも、たくさんのおちまきを作っていました。

地元の方が事前に準備してくれ、ちまきと笹団子を食べた後、参加者全員で歩いてホタル鑑賞に向かいました。

この日は天候もよく、気温も高かったため、たくさんのおちまきとホタルが飛んでいて、参加者は幻想的なホタルの光りを楽しむことができました。

みんなの思いやりが大きな安心感  
思いやりのこころで子育てを応援

「ベビー・ファースト運動」はもうご  
存知でしょうか。この運動は、思いやり  
を大切にして、子育てしやすい環境づく  
りを推進するための運動です。

### 主な運動の取り組み内容

マタニティマークを活用して、妊産婦  
さんにやさしい環境づくりに取り組んで  
います。

①市内協力事業所でのマタニティ優先駐  
車場や優先レジの設置

②地域や家庭でのやさしい声かけや見守  
り、受動喫煙の防止など

また、対象者である妊産婦さんにはマ  
タニティマーク入りのキーホルダーや車  
用ステッカー、エコバックを配布し活用  
してもらっています。

### マタニティ優先駐車場設置事業所

▽原信西小千谷支店・桜町店▽魚沼病院▽  
第四銀行小千谷支店▽JA越後おぢや本  
店・Aコープ片貝支店▽JR小千谷駅北  
駐車場



## ベビー・ファースト運動

### さらなる推進のため

#### 協力事業所を募集中

マタニティ優先駐車場設置には市の補  
助金制度があります。また、ポスターの  
掲示による運動周知活動にもご協力をい  
ただける事業所を募集しています。

### 実際の妊産婦さんたちの思い

▽お腹が目立たないと利用しにくい、  
つわりで体調が悪い時に利用し助かった。  
▽子どもにとっても自分達にとっても安  
心して生活するためにこの運動はとて  
もうれしい。

▽妊婦になるまでこの運動を知らなかつ  
た。もっとわかりやすくPRしてほしい。  
▽優先駐車スペースなどがもっと増える  
といい。

### あたたかい思いやりが大きな安心感

核家族化や転入など慣れない環境の中  
で不安を感じながら子育てをしている方  
がいます。周りからのあたたかい声かけ  
や思いやりがあると、気持ちの余裕がで  
き子育ても前向きに取り組めるといわれ  
ています。親の安心感は子どもの安心感  
につながります。思いやりの行動で地域  
の子育てを支えていきましょう。みなさ  
んの思いやりが安心して子育てをする力  
になります。



■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

### ハッピーパパママ ニコニココース

■日時／8月30日(木)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／8月27日(月)

■参加された方の感想／

▽先輩ママの話も聞けて気分転換にも  
なった

▽小千谷に知り合いがいなかったので交流が  
できてよかった

▽妊婦体験用のジャケットを着たら腰が  
痛くなった。妊婦さんは大変だなと  
思った(夫)

妊娠中から夫婦で一緒に関心を持つこ  
とは、妊婦さんの安心につながるだけ  
なく、子育てへの理解や意識を高められ  
ることになります。ぜひ、ご夫婦での参  
加をお待ちしています。

### ■主な内容／

▽ニコニココース…日頃の悩みを解消！  
助産師や参加者と一緒に座談会、リ  
ラックス体操など

▽キラキラコース…おいしく食べよう！  
歯科衛生士による歯科相談や調理実習  
など

偶数月の今回は「ニコニココース」を  
開催します。ご夫婦での参加大歓迎！男  
性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験が  
できます。



放射線と原子力を学ぶ市民講座～今必要なことは情報と知識～ 受講生募集

小千谷市は3月28日に長岡技術科学大学と「原子力安全対策支援パートナー協定」を結びました。この協定に基づき、放射線と原子力を基礎から学ぶ市民講座を開催します。

■開催日・内容など／

回数	日程	内容	講師
第1回	8月10日(金)	放射線って何？ ～放射線、放射能と放射性同位元素のお話し～	松本義伸さん (長岡技術科学大学原子力安全系 助教)
第2回	8月17日(金)	原子力の基礎 ～原子力エネルギーとは。原子力発電とは。～	鈴木達也さん (長岡技術科学大学原子力安全系 教授)
第3回	8月29日(水)	原子力と安全 ～福島事故の教訓とは。システム安全と原子力～	三上喜貴さん (長岡技術科学大学原子力安全系 教授)

■時間／午後7時～8時30分

■会場／市民会館

■受講料／無料

■申込方法／市民会館窓口へ直接お越しいただくか、電話、ファックス、メールで申し込みください。

■申込・問い合わせ／公民館（市民会館内）☎82-9111 FAX82-9112 ㊚culture@city.ojiya.niigata.jp

ものづくりは交流から！

地域大学の協力により、「第6回小千谷産学官交流研究会」を開催します。

様々な分野で活躍される地域企業のみなさんに向けて、地域大学による「研究成果」の発表のほか、交流会では企業のみなさんと研究者との情報交換により「ものづくり」のヒントが得られるかも…。商品開発で悩んでいるみなさんの参加をお待ちしています。

■日時／8月8日(水)午後1時～講演会、午後5時25分～交流会

■会場／サンプラザ3階大ホール、多目的ホール

■講演内容／  
①「自社の強みを海外で活かす」海外進出の成功と失敗（講師・七澤教一さん・コンサルリンク(株)取締役社長、中小企業診断士）

②「経済の理論と現実」地球の裏側からグローバルに考える（講師・佐野誠さん・新潟大学経済学部 教授）

③技術講演（新潟大学、長岡技術科学大学、新潟工科大学から7人の研究者による個別発表を予定）

■参加料／

▽講演会…無料

▽交流会…1人2000円予定(当日受付)

■申込締切／7月27日(金)

■申込・問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512 ㊚83・0871

kanko@city.ojiya.niigata.jp

8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24年3月生まれ	8月 1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9月生まれ	8月 2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23年1月生まれ	8月22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7月生まれ	8月24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7月生まれ	8月23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。

# ネコの迷惑行為を防ぎましょう

ネコの飼い主の方、のらネコにエサを与えている方は、ネコがご近所に迷惑をかけないようにマナーを守り責任を持って飼いましょう。

## ■ネコを飼われている方へ

- 飼いネコであることがわかるように首輪をつけ、特に家の外に出るときは迷子札をつけましょう。
- ねこ用のトイレを設置し、他人の敷地でフン・尿をさせないようにしましょう。
- 繁殖を望まない場合は、必ず不妊・去勢手術をしましょう。

## ■ネコの不妊・去勢手術

1匹のメスは年2回出産し、子ネコも半年後には妊娠します。飼い主に恵まれずたくさんの生まれたばかりの猫が命を落としています。不幸なネコを増やさないためにも不妊・去勢手術を行いましょう。

また、手術を受けると室内飼育がしやすくなります。

## ●不妊・去勢手術のメリット

- ①子ネコが生まれる心配がなくなる。
- ②行動範囲が狭くなる。
- ③性格が穏やかになり、特にメスは攻撃性がなくなる。
- ④発情期特有の大きな鳴き声なくなる。
- ⑤オスの放浪癖やスプレー（マーキング）行動を抑える。
- ⑥子宮や前立腺の病気が予防できる。

## ■室内飼育のススメ

望ましいのは室内での飼育です。ネコは、降り降りの運動ができる場所と外が見える窓があれば、室内でもストレスが溜まりません。また、飼い主の方が毎日遊んであげることが大切です。



## ●室内飼育のメリット

- ①交通事故に遭うことがない。
- ②他のネコとケンカして大怪我をすることがない。
- ③フン・尿や庭・畑荒らしなどでご近所に迷惑をかけることがない。
- ④のらネコなどから伝染病をうつされることがない。

## ■のらネコにエサを与えている方へ

かわいそうだからとエサを与えると…

①爆発的に数が増えます  
1匹のネコが1年で20匹にも増えます。エサを求めて他からも集まってきます。

②迷惑ネコになります  
ゴミあさりや畑を荒らすネコも出て、大量のフン・尿が残ります。

③ネコの危険も増えます

なわばり争い、ケンカ、伝染病などが増えます。

※のらネコに無責任にエサを与えることはやめましょう

う。エサを与える場合は、フンの清掃や不妊・去勢手術を行うなど飼い主と同様の責任・自覚を持ってください。また、室内で飼ってくれる新しい飼い主を探してください。

## ■ネコで迷惑している方へ

●対策例：家庭で使用している洗濯石鹸（粉剤）を家の敷地またはネコの通り道にまく。

ネコは、強いにおいがキライです。（洗剤やトイレの芳香剤、香水などのおいの強いもの）

※ネコが飛び越えられない幅で地面にまき、雨などで減ってきたら追加してください。

## ■動物の遺棄は犯罪です

犬やネコなど愛護動物を遺棄すると50万円以下の罰金が科せられます。絶対に捨てないでください!!

## ■問い合わせ

市民生活課環境対策係 ☎83・3509

捨てニヤいで



■まちのうごき（6月30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6月	過去10年の平均		24年6月まで	23年6月まで	24年6月まで	23年6月まで				
男	19,060人(+ 2)	出生	23人	平均気温	20.3℃	21.2℃	火災	9件	8件	件数	65件	58件
女	19,498人(+ 3)	死亡	27人	最高気温	31.1℃	31.9℃	救急	779件	706件	死者	1人	1人
合計	38,558人(+ 5)	転入	63人	最低気温	11.5℃	11.7℃				傷者	81人	70人
世帯数	12,728世帯(+ 6)	転出	54人	降水量月計	48.0mm	132.8mm	◀気象データは、小千谷市消防本部速報値（観測地：元中子）					

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、毎週火曜日に65歳以上の方を対象としたお得な「シルバーいこいの湯」を実施しています。みなさんのご利用をお待ちしています。

- 実施日／毎週火曜日（8月14日は除きます）
- 受付時間／午前10時～午後3時
- 対象／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。市外の方もご利用できます。
- 無料送迎／

▷「シルバーいこいの湯」の実施日に合わせて、「池ヶ原・吉谷・時水方面」、「東山・三仏生方面」、「千谷・桜町・船岡方面」、「山谷・片貝・小栗田方面」に毎月1回、無料送迎バスの運行を予定しています。8月からの運行日程、経路などは各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送迎します。

- 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



夏季のパスポート申請はお早めに

8月はパスポートの申請窓口が大変混み合います。出発までに余裕をもって申請してください。

■受付日時／月曜日から金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時

■受け取りまでの期間／約2週間（訂正やペー지를増やす場合は市民生活課にお問い合わせください）

※小千谷市に住民登録している方のパスポート申請窓口は市役所市民生活課です。県外からのご注意ください。

■申請・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

毎月勤労統計調査特別調査を実施します

厚生労働省では、毎年1回7月末現在で毎月勤労統計調査特別調査を行います。調査データは統計を作るためにのみ使用します。調査の重要性をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

■調査目的／賃金、労働時間、労働者数の動向を把握する

■調査対象／常用労働者を1～4人雇用する事業所

■調査期間／7月下旬～8月末日

■調査方法／県知事が任命した統計調査員が訪問します。

■調査対象地域／東栄3丁目、大字禪生

■問い合わせ／新潟県統計課 ☎025・285・5511（内線2456）

新潟県農業総合研究所  
中山間地農業技術センター  
ふれあい参観デー

■日時／7月21日(土)午前9時～正午

■会場／中山間地農業技術センター（長岡市川口牛ヶ島135-1）

▽完熟ブルーベリーの摘み取り体験

▽花苗プレゼント

▽農産物加工品の試食

▽昆虫などの顕微鏡観察

▽試験栽培ほ場公開

■問い合わせ／新潟県農業総合研究所中山間地農業技術センター ☎89・2330

新潟県内水面水産試験場  
ふれあい開放デー

■日時／7月28日(土)午前10時～午後3時

■会場／新潟県内水面水産試験場（長岡市大川原町）

▽研究紹介

▽ミニ水族館

▽魚沼美雪ます試食ほか

■入場無料

■問い合わせ／

新潟県内水面水産試験場資源課

☎22・2103





## 小千谷を描く No. 437

### ばば清水の池の ほとりで

梅雨の季節なのに、ここのところ雨の気配が遠のいているようで、何となく水場が恋しく、ばば清水に来てみると、青葉を映す池の水面が光っていました。

わたしは、池のほとりの、ばばしょの茶屋さんの「ところてん」の赤い旗にひきこまれて、早速、一本箸のところてんをいただきました。涼しい風が吹きぬけるような味わいに「えかったあ」の声が出そうでした。

(絵と文は西脇正久さん)

**編集室だより**

●五色米粉うどんの試食  
会を取材してきました。もちろん私も試食させていただきました。その鮮やかな色合いと米粉の食感を楽しんできました。うどんに限らず、ざるに乗せられた麺類を冷たいおつゆでいただく度、今年も夏が来たんだなあとしみじみ感じてしまいます。☺

●サッカー、マラソンと  
続けてスポーツの取材に伺わせていただきました。みなさんの一生懸命な姿を何とか写真に収めようと夢中でシャッターを切りましたが、後で見てガックリ…動きの早い人や物を撮るのは難しいと改めて感じました。また次、がんばります。☺

●最近取材  
で山本山に行くと、タカがフシカわたりませんが猛禽類のような鳥をよく見かけます。山本山は有名な観察スポットらしいので、みなさんも山本山に出かけたら空を見上げてみませんか。☺



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

8月1日から使用できる後期高齢者医療制度の新しい保険証の色は何色でしょう。

①若草色 ②桃色 ③ベージュ色  
(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／7月25日(水)(当日消印有効)  
6月号の答えは①20店舗でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

安達信子さん 小林智子さん  
村田敏恵さん

## 市民プールの 利用規制について

市内小学校親善水泳大会開催のため、下記の期間は市民プールの一般利用ができません。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■期間／7月27日(金)午後1時～28日(土)終日

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係  
(総合体育館内)

☎83-0077

