

○小千谷太鼓（7月15日：<sup>にっさ</sup>二荒神社例大祭）

7月13日～15日、二荒神社例大祭が行われ、本町おまつり広場で小千谷太鼓が披露されました。（記事は9ページ）



●今月の主な内容

おぢやまつり直前特集 今年の見どころドーンと紹介！	2～3
アスリートトークショー	4
国民文化祭いよいよ開幕！	5
絵本作家かんべあやこさんワークショップ「自分だけの変身メガネをつくろう！」	6



今年8月23日(金)〜25日(日)開催!

## 今年の見どころ ドドーンと紹介!

今年もおぢやまつりの季節がやってきました。そこで、令和最初となる今年のまつりの注目ポイントや、例年と違う新たな見どころなどを、関係者のみなさんにお聞きしました!

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83・3507

### Point 1

## ミュージック付き 市民総参加花火

今年も音楽に合わせたミュージックスターマインを打ち上げます。今年は、昨年よりもテンポの良い曲を使用し、3分間で約1800発を打ち上げる予定です。

川岸を最大限に生かした、全長約900mのスターマインを間近で観賞できるとあって、市内外のおおぜいの方から好評をいただいています。構成にも趣向を凝らし、空高く打ち上がる大きな花火だけでなく、地上付近では「花束」と呼ばれる花火が花を添え、夜空全体を彩ります。胸に響く音と上空に広がる大パノラマ花火を、ぜひ近くでご覧ください。

花火は総合芸術です。花火の上がる音や開く音、開いた時の色や形、発色、流れる音楽など、全てが重なり感動を生み出すことができると思っています。

尙小千谷煙火興業  
花火師 瀬沼智恵さん



### Point 2

## 「時差式花火」と 「スライド牡丹」

最近、花火業界では「時差式花火」や「スライド牡丹」が流行となっています。どちらも製造が難しく、職人の技が詰まった花火なので注目してみてください。

### ○時差式花火

花火の光を部分ごとに順番に光らせる花火です。光る間隔が早すぎると見ている方には分かりづらく、ゆっくりにするほど製造が難しいため、職人の腕の見せどころでもあります。

### ○スライド牡丹

色が左右上下一定方向にスライドして変化する花火です。火葉が少しずつずれて発光するように、計算して作っています。光が動くように見え、立体的な見せ方をすることもできます。



令和初の花火大会なので、令和にちなんだ花火も考えています。お楽しみに!

尙小千谷煙火興業 専務取締役  
花火師 瀬沼輝明さん





氣づ南會  
パワ〜〜〜!

Point  
3

## 南部地区から 初参加!

氣づ南會会長 庭野優也さん  
(前列右から3人目)



南中学校出身  
者や南部地域で  
働いている平均  
年齢24・5歳の  
シャイでまじめ  
(?)な25人で、  
「氣づ南會」を  
結成しました。  
会の名前は、  
南部地域に残っ  
ている者同士、

もつと絆を深めたいという思いでつけま  
した。田んぼの多い地域なので、あえて  
「米」の入った「氣」という漢字を使  
いました。

まつりに参加しようと思ったきっかけ  
は、自分自身が参加して楽しめたかっ  
たから。小さい頃から万灯に乗ることに  
慣れていて、地元にいる同年代に声を  
かけたら、みんなが共感してくれました。  
上の世代の方からも応援していただき、  
揃いの半纏も完成しました。

初めての参加でお囃子もうまくない  
ですが、まつりを楽しんでる雰囲気は一  
番出ていると思うので、ぜひ注目して  
ください!



Point  
4

## 県内で唯一 市街地での レース!

8月25日(日)に  
本町で行います!

スキーのまち小千谷  
で昨年から新たに始め  
た「小千谷ローラース  
キースプリントレース」  
を今年も開催します。  
熱い風が吹き抜ける、  
1対1の勝つか負ける  
かの真剣勝負!!

小学生から  
高校生までが  
本気で戦う熱  
いレースに期  
待してください  
!



小千谷観光協会  
阿部真也さん



Point  
5

## 「おぢや放送室」 見てね!

まつりをより一層楽し  
むには舞台裏!3日  
間のまつりに向け、何  
か月もかけて真剣に取  
り組む人たちのドラマ  
を、YouTubeで配信し  
ています。



地域おこし協力隊 牛久保拓也さん

万灯製作やお囃子練習など、ふだんは見  
ることのできない現場の努力を知ると、本番の  
輝きがまた違って見えるはずですよ。  
「おぢや放送室」は、毎週火曜日の午後6  
時から動画を公開しています。もちろんおぢ  
やまつり本番も配信しますので、ぜひご覧  
ください!

下のQRコードを読み取って、  
早速動画をチェック!



市内のメディア関係者を  
中心としたレポーター陣も  
それぞれの個性で現場を深  
掘り!取材しているうちに  
のめりこんで行く様子も必  
見です。

おぢやまつりはもう始ま  
っています!





## 瑞宝双光章

田中邦彦さんは、永年にわたり日本郵政公社職員として郵政事業に貢献された功績が認められ、瑞宝双光章を受章されました。

昭和25年4月に小千谷郵便局に就職し、片貝郵便局を経て、平成5年6月に見附市の今町郵便局で退職されるまで、約43年間、郵政事業一筋に尽力されました。

田中さんは、郵便局員時代を振り返り、「勤務した郵便局では、局員同士の仲が良く、今でも付き合いがある。また、郵便局のあった地域の清掃などにも積極的に参加して、地域の方から喜ばれた」と語られました。

また、今回の受章について、「受章するとは思ってもよらなかった。在職中を思い出し、これからもこの受章に恥じない人生を送っていききたい」とおっしゃっていました。



田中邦彦さん  
(稲荷町)

## 厚生労働大臣感謝状

越後おぢや農業協同組合は、永年にわたり献血の推進に積極的に協力された功績が認められ、厚生労働大臣から感謝状が贈られました。

同組合は、毎年2月と10月の年2回、駐車場で献血車による献血を行っていました。

今回の感謝状の贈呈に関して谷口熊一組合長は、「越後おぢや農業協同組合では、社会貢献活動の一環として献血に協力している。近年、献血者が減少傾向にあり、中でも若年層の献血離れが著しいと聞いているので、若手職員を中心にこれからも積極的に協力していきたい」とおっしゃっていました。



組合長  
谷口熊一さん

# アスリートトークショー

ロンドンオリンピック卓球女子団体銀メダリストの平野早矢香さんと、2020年東京パラリンピック卓球競技の出場を目指すパラアスリートの立石アルファ裕一さんのお二人によるトークショーを開催します。

■日時／9月27日(金)午後6時30分～8時(開場：午後6時)

■会場／市民会館大ホール

■演題／パラスポーツ・アスリートをもっと知ろう in 小千谷

■定員／470人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の配布開始／8月14日(水)午前9時

■聴講券の入手方法／総合体育館、市民会館、片貝総合センター、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターで直接お受け取りください。

■その他

▽手話通訳、要約筆記を行います。

▽保育ルームの利用を希望する方は、9月6日(金)までにお申し込みください。(料金：子ども1人につき300円)

■申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077

## 講師略歴

### 平野早矢香さん

栃木県出身。5歳から卓球を始め、全日本選手権では5度の優勝。世界選手権・世界卓球では、2001年から14大会連続出場。2012年ロンドンオリンピックでは、日本卓球界初のメダルとなる、女子団体銀メダルを獲得。2016年春に惜しまれつつ現役引退。現在はスポーツキャスターや講演会、卓球講習会などで活躍中。



©ニッタク

### 立石アルファ裕一さん

福岡県出身。パラ卓球・立位8クラス選手。両下肢機能障害により、かかと重心でプレー。2017年アジア選手権3位。国際クラス別パラ卓球選手権優勝。2020年東京パラリンピック出場資格である世界ランク上位に入るために、国際大会でのランキングアップを目指す。



©ニッタク



# 国民文化祭いよいよ開幕！

国民文化祭の小千谷市独自事業として開催するイベントをご紹介します。

■申込・問い合わせ／国民文化祭小千谷市実行委員会事務局（市民会館内）☎82-9111



## 「小千谷縮展～縮交易がもたらした小千谷の多彩文化～」

会場	日時	内容
明石堂	9月12日(木)～16日(祝)	正午～午後8時 明石堂（市指定文化財）の特別公開と夜間ライトアップ
匠之座	9月12日(木)～23日(祝) ※9月18日(水)は休館	午前9時～午後5時 ▷高機展示▷縮製品などの展示・販売
織之座	9月12日(木)～23日(祝) ※9月18日(水)は休館 9月14日(土)～16日(祝) ・21日(土)～23日(祝)	午前10時～午後5時 ▷資料展示（市指定文化財「縮布製造之真図」など公開）▷絣織体験（各日先着20組、無料） 織子による「ユネスコ無形文化遺産小千谷縮」製作実演
居・食・亭 東忠	9月12日(木)～23日(祝) 9月20日(金)	午前11時～午後10時 ▷建物内を縮で飾り付け▷絵紙とお雛様展示（市指定文化財「小千谷の雛祭りにおける絵紙飾りの習俗」再現）▷期間限定特別ランチメニュー 午後1時～2時頃 小千谷西高校の生徒による小千谷縮の学習発表とファッションショー※詳細は、下の記事参照。
小千谷豪商の館 西脇邸	9月12日(木)～23日(祝)	午前10時～午後8時 庭園一般公開と夜間ライトアップ
		午後7時～7時30分 市内伝統芸能保存団体などによる発表・上演※出演団体は、広報おちや8月25日号でお知らせします。
	9月14日(土)～16日(祝) ・21日(土)～23日(祝)	午前10時～午後2時 着付けボランティアによる着付け体験（参加料：4,000円、体験日の7日前までに小千谷観光協会☎83-3512へ申込）
	9月21日(土)	午後2時～ 小千谷ゆかりの阿部兄弟による津軽三味線の演奏（入場無料・申込不要）
市内歴史スポット 巡り	9月22日(日)	午前10時～ 午後2時30分（予定） 小千谷観光ボランティアガイドによる市内歴史スポット巡りバスツアー※参加者の募集は、広報おちや8月25日号でお知らせします。

## 「錦鯉発祥の地 小千谷東山の文化と歴史～特別開催 牛の角突き～」

会場	日時	内容
サンプラザ 3階大ホール	10月5日(土)	開演：午後2時～（開場：午後1時） ▷「牛の角突き」をテーマとした講演会 ▷東山地域の文化や歴史をテーマとしたパネルディスカッション▷東山食文化体験（東山五人杵搦ぎ餅見学試食会）
小千谷闘牛場	10月6日(日)	正午開始※入場券発売：午前10時～ 「牛の角突き」特別開催



※詳細は、広報おちや9月10日号でお知らせします。

### 小千谷西高生による小千谷縮ファッションショー

- 日時／9月20日(金)午後1時～2時頃（開場：午後0時30分）
- 会場／居・食・亭 東忠 3階大広間
- 内容／▷小千谷縮に関する学習発表（琴曲、日舞）▷小千谷縮ファッションショー
- 出演／県立小千谷西高等学校生徒
- 定員／先着70人
- 入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込受付開始／8月19日(月)午前9時※1グループ

- プの申込人数は3人までとさせていただきます。
- その他／居・食・亭 東忠では、国民文化祭期間中、特別ランチメニューを提供しています。ファッションショー当日は混雑が予想されるため、ランチをご利用の方は、居・食・亭 東忠（☎82-2033）に事前予約をしてください。
- 申込・問い合わせ／国民文化祭小千谷市実行委員会事務局（市民会館内）☎82-9111





ちよつと待つて！ 分別していただけますか？  
分ければ「資源」、混ぜれば「ごみ」

プラスチック製容器包装の分別にご協力ください

家庭から出るごみはきちんと分けて出すことで、「ごみ」ではなく、リサイクル可能な「資源」に生まれ変わります。正しい分別で、「リサイクル」を始めましょう！

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎ 3509

### ○「資源ごみ」とそうでないものの簡単な見分け方

左のマークを見たことはありませんか。これは、「識別マーク」と呼ばれる強い味方。この識別マークを目印に分別しましょう。

**識別マーク**

PET PETボトル	紙 紙製容器包装
スチール 飲料用スチール缶	アルミ 飲料用アルミ缶
プラ プラスチック製 容器包装	



### ○異物が混ざるとリサイクルできません！

各家庭から排出されたプラスチック製容器包装は、クリンスポット大原に集められます。その中には、資源にならない異物や汚れのひどいもの、中身の残ったプラスチック製容器包装などが混入しており、作業員が一つひとつ手作業で取り除いています。

異物や汚れのひどいごみが混ざると、正しく分別されたきれいなプラスチックまで影響を受けます。

また、電池やライター、カ



手作業で異物を取り除いています。



燃やすごみが混入しています。正しく分別しましょう。

食品くずが付着しています。洗って出しましょう。



ミソリ、注射器などが混入していると、車両や工場の火災、作業員のケガにつながる恐れがあります。正しい分別、品質向上にご協力をお願いします。

## 絵本作家かんべあやこさんワークショップ 「自分だけの変身メガネをつくろう！」



新潟県出身で、「もりくんのおいもカー」をはじめとしたりもりくんシリーズ（くもん出版）などで人気の絵本作家、かんべあやこさんが小千谷にやってきます。

絵本の読み聞かせや、自分で色を塗ったり飾りつけたりできる「変身メガネ」づくりを行います。



- 日時／9月21日(土)午後1時30分～3時（開場：午後1時）
- 会場／サンラックおぢや2階大集会室
- 定員／先着100人
- 入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 持ち物／はさみ、のり、クレヨンや色えんぴつなど色塗りができるもの
- 申込受付開始／8月20日(火)
- その他／▷絵本の販売とサイン会を行います。サインは当日購入された本に限ります。▷小学3年生以下のお子さんは保護者の同伴が必要です。
- 申込・問い合わせ／図書館 ☎ 82-2724



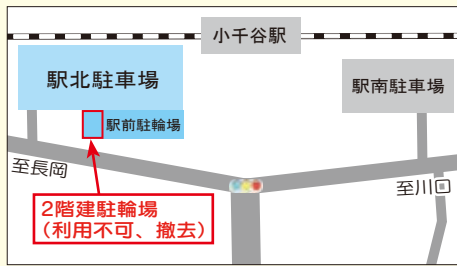
## 小千谷駅前駐輪場 工事のお知らせ

駅前駐輪場内の2階建駐輪場は、老朽化のため撤去します。これに伴い、工事期間中は駐輪スペースの一部が利用できなくなります。

なお、2階建駐輪場の撤去後は、1階平地部分と駅北駐車場内の駐輪場をご利用ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■工事期間／～9月30日(月) (予定)

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



## ガス消費機器調査

都市ガスを安全に安心してお使いいただくため、4年に1回のガス器具の調査と配管の漏れ検査を実施します。

■対象／東小千谷、片貝(五辺、高梨を除く)地区で都市ガスを使用しているお客さま

■調査期間／8月中旬～12月中旬※ガス水道局から委託を受けた調査員が、順次巡回します

■調査無料

■その他

▽調査で器具や設備の不良、ガス漏れが発見された場合は、お近くのガス公認工事店に修繕を依頼してください。

▽不在の場合は連絡票を置いていきますので、都合の良い日時をご連絡ください。

▽調査員は、ガス水道局が発行した顔写真付きの名札を着用しています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課  
宅内設備係 ☎82・4115



## 消費税の軽減税率 制度説明会

10月から実施される消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。全ての事業者に関係のある制度ですので、ぜひお越しください。

■日時／8月27日(火)～29日(木) ①午後1時～2時30分 ②午後3時～4時30分(受付…いずれも開始10分前)

※①と②は同じ内容です。

■会場／小千谷税務署大会議室

■対象／個人事業主または法人

■定員／先着20人

■参加無料

■持ち物／筆記用具

■問い合わせ／小千谷税務署法人課税部門 ☎83・2092



## みんなでチャレンジ！ 達成しよう！100日間の無事故・無違反

家族や町内、職場や学校などの仲間と一緒に参加してみませんか。参加料の一部は、公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄附されます。

### 安全運転・チャレンジ100

ドライバー5人1組が100日間、無事故・無違反を目指すものです。

■参加資格／運転免許を有し、県内に居住または通勤・通学する方5人で1チーム※年齢制限はありません。

■実施期間／9月23日(祝)～12月31日(火)の100日間

■参加料／1チーム10000円

■申込方法／市民生活課、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、小千谷警察署、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月31日(土)

■賞品／▽無事故・無違反達成チームには達成記念品を差し上げます。▽無事故・無違反達成チームの中から抽選で、旅行券や温泉宿泊券などが当たります。

■Wチャンス賞／企業内で10チーム以上応募する場合は、団体特別賞の対象となります。

県ホームページ <http://www.pref.niigata.jp> から「団体の部申込書」をダウンロードしてお申し込みください。

■問い合わせ／▽安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全対策室内) ☎025・280・5136 ▽市民生活課生活安全係 ☎83・3516



### いきいきクラブ・チャレンジ100

65歳以上の5人1組が100日間、歩行中や自転車乗車中などに「交通事故にあわない・事故を起こさない」ことを目指すものです。

■参加資格／県内に居住する65歳以上の方5人で1チーム

■実施期間／9月23日(祝)～12月31日(火)の100日間

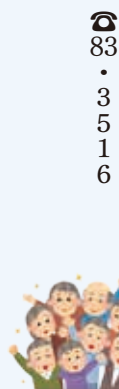
■参加料／1チーム5000円

■申込方法／小千谷警察署、小千谷市老人クラブ連合会、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月20日(火)

■賞品／無事故・無違反達成チームの中から抽選で、カタログギフトなどが当たります。

■問い合わせ／▽いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全協会内) ☎025・285・3755 ▽市民生活課生活安全係 ☎83・3516





7月26日 夏休み夜のおはなし会



## 背筋が凍る怖いお話



暑い夏に怖いお話を聴いて涼しくなろうと、約50人の家族連れなどが参加しました。照明を落とし、不気味なBGMが流れる暗い館内で、図書館職員が8つの怖いお話の読みかたりをしました。参加した小学生は、「図書館の雰囲気がいつもと違って、お話も音楽も怖かった」と話してくれました。

7月28日 夏休みかがく体験教室

## 夏休みの自由研究におすすめ！

おちゃ〜るで、「-196℃の世界を体験しよう」「回してあそぼう」「飛ばしてあそぼう」の3つのががく体験教室が開催され、それぞれのコースに親子連れなど約20組が参加しました。「-196℃の世界を体験しよう」では、液体窒素やドライアイスを使った冷たい物質の不思議を体験しました。

▷液体窒素に入れた新聞紙はどうなるかな？



# 令和元年7月21日執行参議院議員通常選挙 投・開票結果

■問い合わせ/選挙管理委員会（総務課内） ☎83-3506 📧soumu@city.ojiya.niigata.jp

●投票結果 ※当日有権者数には、在外選挙人名簿登録者を含みます。

### ■新潟県選出議員選挙

- 当日有権者数/30,454人
- 投票者数/19,450人
- 投票率/63.87%

### ■比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数/30,454人
- 投票者数/19,451人
- 投票率/63.87%



### ●開票結果（小千谷市開票区）

#### ■新潟県選出議員選挙/届出順

候補者氏名	党派	小千谷市得票数
うち越 さくら	無所属	9,726
つかだ 一郎	自由民主党	8,678
小島 糾史	NHKから国民を守る党	536
計		18,940
無効票		510
投票総数		19,450

#### ■比例代表選出議員選挙/届出順

政党等の名称	小千谷市得票数	政党等得票数 (特定枠を含む)	候補者得票数 (特定枠を除く)
日本共産党	989.735	929	60.735
自由民主党	8,098.601	6,300	1,798.601
オリーブの木	74.466	66	8.466
社会民主党	702	534	168
公明党	1,265.236	1,004	261.236
国民民主党	1,422.181	660	762.181
日本維新の会	843	793	50
幸福実現党	60	55	5
立憲民主党	3,707.907	3,314	393.907
労働の解放をめざす労働者党	22	15	7
NHKから国民を守る党	279.078	248	31.078
安楽死制度を考える会	60	50	10
れいわ新選組	699.782	391	308.782
計	18,223.986	14,359	3,864.986
あん分切捨票等数	1,014		
無効票	1,225		
投票総数	19,450		
持ち帰り票	1		







7月7日 牛の角突きばなし

## 観戦前に知識を深めて

初めての方にも牛の角突きを楽しんでもらおうと小千谷闘牛振興協議会が主催しているもので、市内外から21人が参加しました。小千谷闘牛実況解説者の木島良さんから、牛の角突きの歴史や見どころなどを聞いた後、闘牛場で取組を観戦しました。



7月10日・11日 被爆体験伝承講話会

## 戦争のない世界を願って



広島から被爆体験伝承者の小林悟さんをお招きし、被爆当時15歳だった中西巖さんの体験についてお話しいただきました。小林さんは、原子爆弾の威力や当時の凄惨な様子、助けがあげることができなかった罪の意識などを、写真や絵を映しながら語っていただきました。



7月13日～15日 二荒神社例大祭

## 小千谷に夏を告げるまつり



県指定民俗文化財の「巫女爺」や市指定民俗文化財の「豊年獅子舞」が、各地で披露されました。また、夜は本町おまつり広場で、幼稚園児によるお遊戯やキッズダンス、よさこい踊りなどが披露されました。



7月20日 なかよしコンサート

## 踊るの大好き！

市立保育園の主催で行われ、会場となった市民会館大ホールには、親子連れなど約250人が来場しました。今年は、あそびダンス作家の福田りゅうそうさんが、歌やダンス、パネルシアターなどで会場を盛り上げてくださいました。

▷元気に踊る子どもたち



◁福田りゅうそうさん

7月22日 熱気球寄贈式

## 大空を舞う日を心待ちに

(株)アルプス技研創業者の松井利夫さんより、熱気球一式を寄贈していただきました。熱気球は試乗体験や競技フライトなどで広く活用させていただきます。▷写真左から：松井利夫さん、大塚市長



7月25日 総合計画後期基本計画の策定を諮問

## 市民のねがいを形に

この度、令和3年度～7年度の小千谷市総合計画後期基本計画の策定を総合計画審議会（会長：樋口秀さん（新潟工科大学教授））に諮問しました。来年の秋までに審議会での議論を経て完成を目指します。今後の策定の経過などは広報おぢや、市ホームページなどでお知らせします。

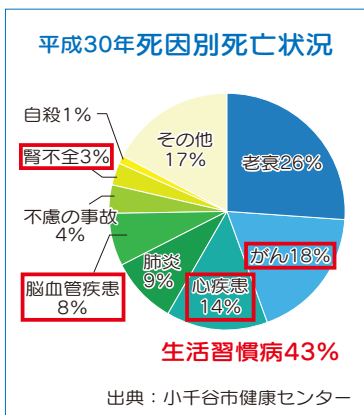


## 生活習慣病を予防しよう！～9月は健康増進普及月間～

小千谷市では、平成31年3月に第3期小千谷市健康増進計画を策定しました。その中から、生活習慣病の予防についてご紹介します。

### ○生活習慣病に注意！

小千谷市の死因別死亡状況（グラフ参照）では、生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患、腎不全）で亡くなる方が43%を占めています。中でも、脳血管疾患による死亡率は新潟県と比べて高くなっています。特定健康診査の結果では、心疾患や脳血管疾患発症の原因となる「メタボリックシンドローム」の該当者が近年増加傾向にあります。



### ○医療機関の受診状況

外来での医療費のうち、①高血圧を含む循環器疾患が約15%②がんが約14%③糖尿病を含む内分泌疾患が約13%④腎不全を含む尿路疾患が約11%であり、生活習慣病での医療費が多いことが分かります。（KDBシステム平成30年医療費分析）

### ○第3期小千谷市健康増進計画から見る小千谷市の状況

- ▽運動…週1日以上以上の運動習慣がある人の割合は約31%で、少しずつ増えています。しかし、30歳代、50歳代は仕事などで忙しく、運動する時間が持てない状況です。
- ▽食事…20・30歳代の男性の約半数が朝食を食べていません。朝食を抜くと他の食事が増え、過食やバランスの乱れにつながります。
- ▽喫煙…たばこを吸っている人の割合は約15%で、年々減少している一方、電子たばこや加熱式たばこが普及しています。
- ▽睡眠…約半数が睡眠不足を感じています。また男性の約10%は眠る



### ○生活習慣を見直そう！

ふだんの生活のちよつとした見直しで、病気は予防できます。健康長寿を目指して「食べて、動いて、よく寝よう」

- ▽食べて…まずは減塩！塩分量を1g減らすことで、血圧が1mmHg減少すると言われています。
- ▽動いて…運動をすると、筋肉がついて代謝が上がり、脂肪燃焼や血糖値を下げる効果があります。今の生活に運動をプラス10分！ウォーキングやラジオ体操など簡単にできることから始めましょう。
- ▽よく寝よう…睡眠で自律神経のバランスを整えると、高血圧や糖尿病を予防する効果があります。疲れがとれたと感じるくらい睡眠をとりましょう。

年に1回健康診断を受けましょう。自覚症状がなくても、自分自身の体の状態を知ることが大切です。



## その症状、もしかして低栄養かも!?

フレイル予防のための運動器科学講座  
多職種連携チーム管理栄養士 近藤まなみさん

体重が減った、食欲がない、力が出ない、歩くのが遅くなったなど、何だか変だなと感じることはありませんか。それは、低栄養が原因かもしれません。低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養が不足している状態のことです。



### ○低栄養を防ぐ食事のポイント

- ①炭水化物を食べる  
炭水化物（ご飯やパンなど）は太る栄養素として悪者にされがちですが、体と脳を動かすもとになります。毎食必ず主食を食べ、体力をつけましょう。
  - ②たんぱく質を食べる  
たんぱく質は、筋肉や血液のもとになります。植物性より質の良い動物性のたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品）を積極的に取り入れましょう。おやつにヨーグルトやプリンをおすすめします。
  - ③油を摂取する  
油も太る栄養素として嫌われがちですが、体のエネルギーや体温のもとになる大事なものです。取り過ぎは健康を害することもあります。高齢者の場合は積極的に摂取したい栄養素です。
- 自分の大切な体に意識を向けよう  
きちんと食べているつもりでも体重が減ってきたら、栄養が不足している証拠です。どうしたらよいか分からない場合は、かかりつけ医や栄養士に相談してください。





今月の **キッズフォト**



△二荒神社例大祭にて

原 詩温くん (2歳7か月)

パパ・ママより、いつも元気いっぱいなしーくん。最近はキックバイクで遊ぶのが大好きだね。大きくなっても、元気で優しい子に育ってね！



今月の「#おぢフォト」

6月25日～7月24日に「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介します。

- ▷ 投稿者：m.kazama\_acr55wさん
- ▷ 撮影場所：山本
- ▷ 期間限定！小千谷のインスタ映え穴場スポット



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (7月31日現在)

人口と世帯 ( )内は前月比		
男	17,597人	(- 18人)
女	17,804人	(+ 7人)
合計	35,401人	(- 11人)
世帯数	12,735世帯	(+12世帯)

異動	
出生	23人
死亡	37人
転入	78人
転出	75人



感想をお聞かせください！

広報おぢやの感想を募集します。応募者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■ **応募方法** / 郵便番号、住所、氏名と①良かった記事②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷ はがき：〒947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要)

▷ ファクス：FAX 83-2789

▷ メール：plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷ 市ホームページ専用フォーム (広報おぢや保管庫)

■ **応募締切** / 8月30日(金) (はがきの場合は、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。



9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31年4月生まれ	9月12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30年10月生まれ	9月11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30年2月生まれ	9月19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29年8月生まれ	9月18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28年8月生まれ	9月17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

こしょうを効かせた大人の味！

～セロリとエビのこしょうたっぷり炒め～



こしょうをたっぷり効かせているので、調味料はその分控えます。セロリは血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムを多く含み、葉には茎よりも抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれています。また、セロリの独特の香りには、心を落ち着かせたり、食欲を高めたりする効果があると言われています。

＜問い合わせ＞健康センター保健係 ☎83-3640  
 ＜調理＞小千谷市食生活改善推進委員

＜材料＞（2人分）

無頭エビ（殻付き）…250g<sup>ア</sup>  
 酒 ……大さじ1  
 塩 ……小さじ¼  
 セロリ（葉付き）……1本  
 赤パプリカ ……½個  
 ごま油 ……大さじ½  
 しょうが（薄切り）…1かけ

水 ……大さじ4  
 あら挽き黒こしょう…小さじ1  
 顆粒鶏がらだし……小さじ1  
 片栗粉 ……小さじ1  
 砂糖 ……小さじ½  
 塩 ……少々

＜作り方＞

- ①エビは殻と背わたを除き、酒と塩を振って混ぜ、5分ほどおく。セロリは筋を除き、茎は1cm幅の斜め切り、葉はざく切りにする。パプリカは種とヘタを除き、乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、エビとしょうがを炒める。エビの色が半分くらい変わったらセロリとパプリカを加え、さっと炒め合わせる。
- ③Aをよく混ぜながら加えて炒め、とろみがついたら火を消す。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー：151kcal<sup>ア</sup> ▷炭水化物：7.8g<sup>ア</sup>  
 ▷たんぱく質：19.1g<sup>ア</sup> ▷カリウム：533mg<sup>ア</sup>  
 ▷脂質：3.6g<sup>ア</sup> ▷食塩相当量：1.5g<sup>ア</sup>

この広報誌は環境に優しい紙と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 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

**株式会社カネオト**  
**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

**小千谷エリアに高速光インターネット革命!**

**NCT 光**

**小千谷 エリア**

**お申込み受付中!**

**まとめておトク!**

- ケーブルテレビ
- 光インターネット
- 固定電話

ほら、みんなでNCTひかり～♪

**NCT エヌ・シー・ティ** インターネット・ケーブルテレビ・電話  
 フリーコール **0120-080-009** [営業時間] 電話/9:00～18:00 (ドコモ光タイプCについては19:00まで)

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

■お問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83・35007

広報おぢや・市ホームページの広告を募集しています。サイズや金額などはお問い合わせください。

※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** 「今月のキッズフォト」に掲載するお子さんは、イベントなどで市内在住・未就学児のお子さんのご家族に声をかけています。取材依頼がありましたら、快く引き受けていただけると嬉しいです。因