



Copyright (C) 2011 Masao-Tanaka All Rights Reserved



## 新緑の小千谷路を歩く

### 第27回信濃川河岸段丘ウォーク

4月29日(祝)、第27回信濃川河岸段丘ウォークが開催され、12～50kmの5つのコースに、過去3番目に多い2,465人が参加しました。

ファミリー向けの12kmコースでは、おおぜいの家族連れの姿が見られ、時おり舞う桜吹雪の中を気持ちよさそうに歩いていました。

またこれに合わせて、JR小千谷発電所が一般公開され、こちらもおおぜいの人でにぎわっていました。

### ●今月の主な内容

- 第65回全国植樹祭……………2～3
- 徹底しよう、受動喫煙の防止……………4～5
- がん検診へ出陣じゃ……………6
- 市内の空間放射線量測定結果……………7
- お知らせ・健診日程……………12～16

# 第65回 全国植樹祭 2014 にいがた



天皇皇后両陛下をお迎えし、第65回全国植樹祭が開催されます。

全国植樹祭は、豊かな国土の基盤である森林・緑に対する理解を深めるため、毎年春季に天皇皇后両陛下のご臨席のもとで開催される国土緑化運動の中心的行事です。新潟県では、昭和47年以来、42年ぶり2回目の開催となります。今回は中越大地震から10年の節目として、全国からいただいた支援に感謝し、被災地域から復興を発信します。

植樹祭は、長岡市において式典とお手播き、お手植えが行われます。また、小千谷市・長岡市・魚沼市・十日町市の4会場では記念植樹が行われます。

■開催日／6月1日(日)

■会場／

- 式典・お手播き行事…ハイブ長岡
- お手植え行事…川口きずな館前広場

## 記念植樹 (小千谷会場)

全国植樹祭では、小千谷市でも記念植樹が行われます。

■時間 (予定) / 午前7時～8時30分、午後2時～3時

■会場 / 山本山 (市民の家付近山頂側)

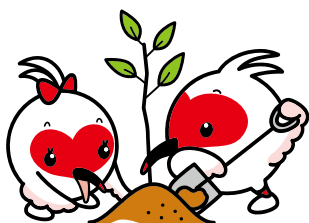
■内容 / 県内外の招待者により、19種類の苗木が植樹されます。

■問い合わせ /

▽第65回全国植樹祭新潟県実行委員会事務局 (県農林水産部)

治山課全国植樹祭推進室 ☎ 025・280・5761

▽農林課農地林務係 ☎ 83・3510



## 全国植樹祭サテライト会場

2つのサテライト会場では、さまざまなイベントが予定されています。入場は無料です。

■内容 (共通) / ▽式典・お手植え会場からの生中継 (午前9時30分) ▽苗木プレゼント (各会場先着100本) ▽展示・体験ブース ▽飲食・物販ブース ▽ステージイベント

■問い合わせ / 第65回全国植樹祭新潟県実行委員会事務局 (県農林水産部)

治山課全国植樹祭推進室 ☎ 025・280・5761

○体験しよう!

■時間 / 午前9時～午後3時

■会場 / 千秋が原ふるさとの森「緑の広場」

○ステージで楽しもう!

■時間 / 午前10時～午後4時

■会場 / アオーレ長岡

## 天皇皇后両陛下がおいでになります

天皇皇后両陛下が、5月31日(土)～6月2日(月)まで御来県になります。小千谷市には6月1日(日)、そなえ館(楽集館内)にお立ち寄りになられる予定です。お立ち寄り先については原則的に立ち入り制限されます。お出迎えやお見送りをされたい方は御願路の沿道にお集まりください。

| お出迎え                |        | お見送り         |    |
|---------------------|--------|--------------|----|
| 午後                  | 午後     | 午後           | 午後 |
| 国道17号、国道351号、国道117号 | 国道117号 | 国道117号、小千谷IC |    |
| 御願路                 |        | 御願路          |    |

■注意事項 /

▽記載の時刻はおおよその時刻であり、当日変動することがあります。

▽施設周辺の駐車場は利用できません。徒歩か公共交通機関などを利用してお越しください。

▽場所によっては混雑が予想されます。現場の係員の指示に従ってください。

■問い合わせ / 総務課庶務管財係 ☎ 83・3506

3506

## 全国植樹祭に伴う交通規制のお知らせ

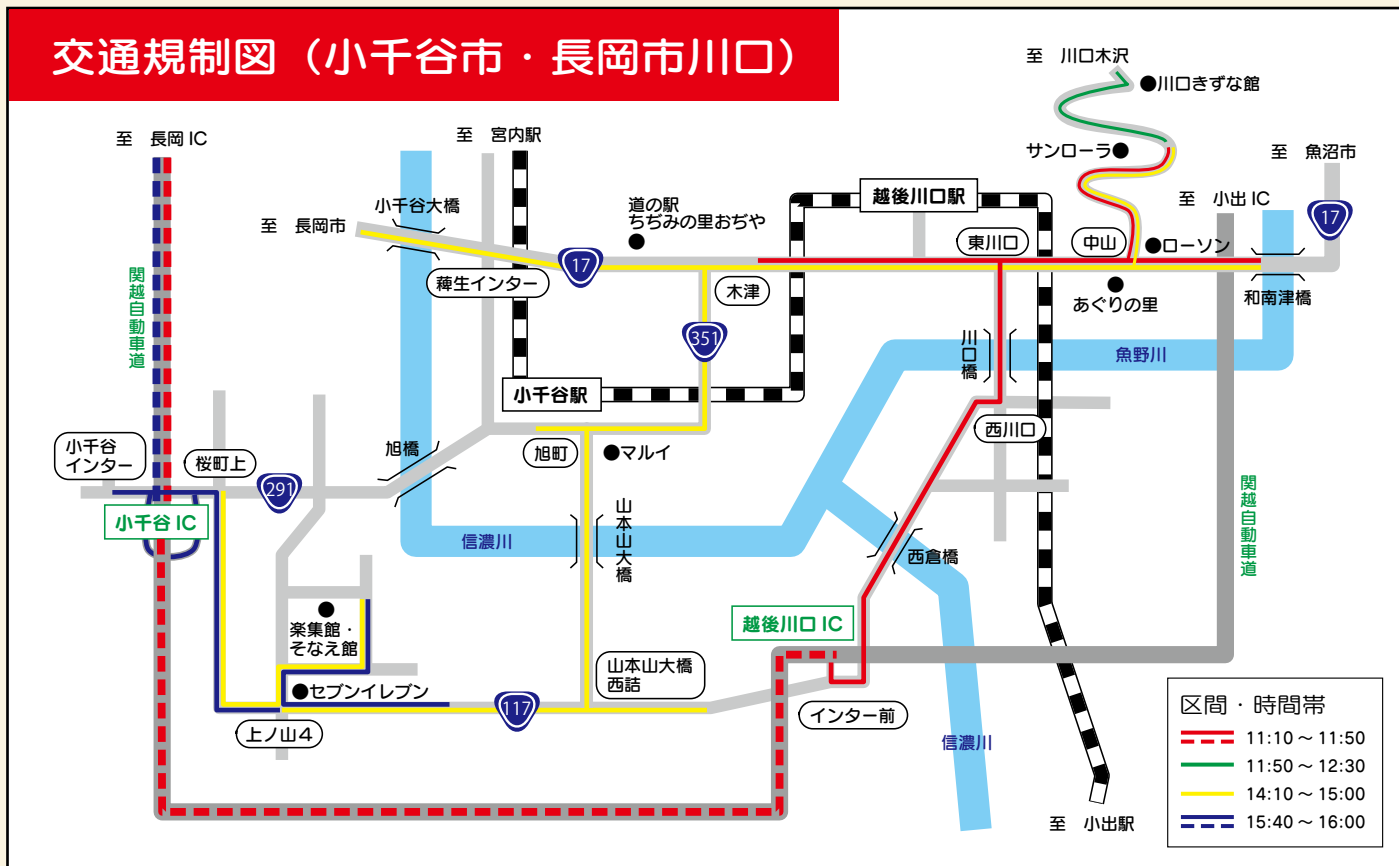
植樹祭の開催および関連行事に伴い、下記の交通規制図のとおり一時的に交通規制が行われます。できるだけ交通規制が行われる道路と時間帯を避け、混雑緩和にご協力をお願いします。

なお、交通規制箇所では、現場の警察官の指示に従い行動してください。ご理解とご協力をお願いします。

▷交通規制図の実線は全面規制、破線は片側規制です。

▷交通規制は下記時間帯の範囲内で、一時的に行われるものです。高速道路は、一時的に本線への流入、流出規制などの交通規制が行われます。下記のほか、長岡市・見附市でも交通規制が行われる予定です。

■問い合わせ／新潟県警察本部 ☎025-285-0110 ※5月30日まで内線（6345）、当日内線（5213）



### 「小千谷新能」にお越しの方へ

■開場時刻／午後4時30分

■整理券配布／6月1日(日)午前10時～午後1時、楽集館で配布します。

※S自由席・一般自由席のチケットをお持ちの方は、当日、整理券の番号順に入場いただきます。整理券が必要な方は配布時間内にお越しください。

※当日は、現場の案内員の指示に従ってください。

■駐車場について／

▷整理券の受け取り・送迎時の停車・身体の不自由な方：楽集館駐車場

▷一般の方：JA越後おぢや様上ノ山低温倉庫、阿部幸製菓(株)様駐車場

※国道117号バイパス沿いに、案内看板、係員を配置して誘導します。

※新能専用駐車場のため、駐車場入口にてチケットの確認をさせていただきます。チケットをお持ちでない方の駐車はご遠慮ください。

■雨天時の会場について／雨天の場合は総合体育館で行います。

会場の決定は、5月29日(木)夕方に行い、市ホームページ

URL <http://www.city.ojiya.niigata.jp/>でお知らせします。

■問い合わせ／▷小千谷新能実行委員会 ☎080-3436-03

88▷市民会館 ☎82-9111▷総合体育館 ☎83-0077



### 楽集館の利用規制

下記の時間は駐車場への車の乗り入れ、楽集館建物への立ち入りはできません。

■規制時間／午後1時～4時

### お願い

天皇皇后両陛下を豊かな自然と清潔な環境の中でお迎えするとともに、不要なトラブルを防ぐため、市民のみなさんには、特に「ゴミのポイ捨て」や「野焼き」など景観・環境を損なう禁止行為の徹底にご協力をお願いします。

5月31日～6月6日は禁煙週間です

# 徹底しよう、受動喫煙の防止



■問い合わせ／  
健康センター保健係 ☎83-3640

第2期小千谷市健康増進計画の中では、  
たばこ健康について、

①たばこの害を知り、分煙や禁煙を  
することができる

②未成年者が喫煙を始めない、周囲の  
人が未成年者の前で吸わない、吸わせ  
ないという2点の重点目標のもと、次の  
ことを行動指標として掲げています。

- ▽家庭内での分煙に取り組もう
- ▽喫煙者は禁煙に取り組もう
- ▽未成年者の喫煙を防ごう
- ▽受動喫煙による健康被害（がん、生活習慣病、歯周病、妊婦への影響）に  
関心をもち、心を持つ

この禁煙週間に機に、改めてたばこの

害について関心を持ち、家庭や職場、  
地域などで受動喫煙を防ぎましょう。

### 受動喫煙とは…

たばこを吸わない人が喫煙者の吸  
うたばこから出る煙を吸わされるこ  
と。煙に含まれる有害物質が健康に  
様々な影響を与えます。

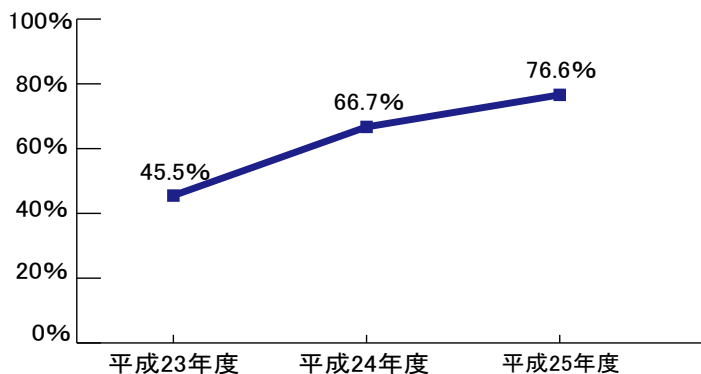
- ▽大人への影響…がん、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、気管支ぜんそく、  
歯周病など
- ▽子どもへの影響…乳幼児突然死症候群、肺炎、気管支炎、中耳炎、  
ぜんそくなど

## ■地域の中でも受動喫煙を防ごう！

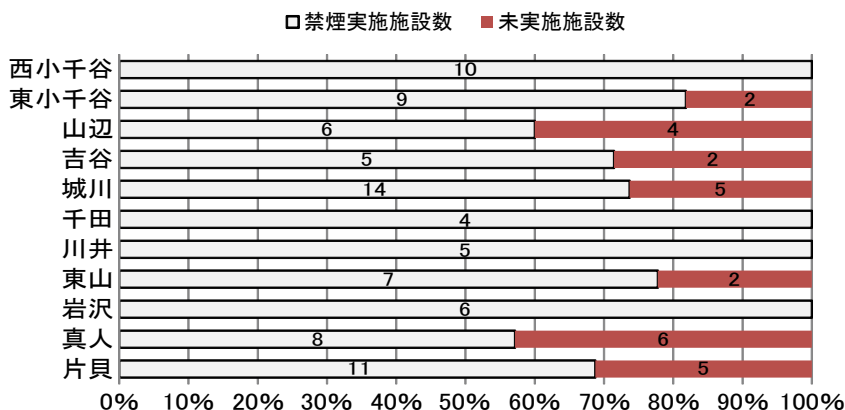
小千谷市では、地域においても受動喫煙の害について関心を持ってもらい、身近な公共施設で利用する人が誰でも気持ち良く安心して利用できるように、町内の集会場の施設内禁煙化を呼びかけています。施設内禁煙の実施状況は図1・図2のとおりです。

実施率は年々増加しており、西小千谷地区、千田地区、川井地区、岩沢地区ではすべての集会場で施設内禁煙が実施されています。未実施の町内においては、今後の禁煙化に向けご協力をお願いします。

【図1】町内集会場における施設内禁煙実施状況



【図2】平成25年度集会場の施設内禁煙実施状況（地区別）



目指せ！  
実施率  
100%

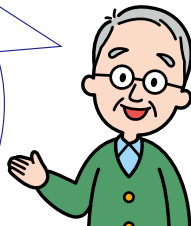


集会場の禁煙化に取り組んだ町内会長さんにお話を伺いました。



A町内会長

集会の場でも特に女性から禁煙化を望む声が出ていました。市から受動喫煙の害について情報提供があり、法律の中でも受動喫煙防止について定められていることを総会の場でみなさんに周知したところ、集会場の禁煙化について賛同を得ることができました。

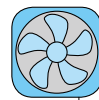


B町内会長

年々喫煙者が減っていることもあり、喫煙者は集会の場面でも気を使ってたばこを吸うことを控えてくれました。屋外に喫煙スペースを設け、飲食会の場面でも施設内禁煙が守られています。

間違った分煙方法をしていませんか？

●換気扇の下で吸っている



たとえ換気扇を回しながら吸っても、煙の一部は室内に残り、受動喫煙を防ぐことにはつながりません。

●屋外であっても、人通りのある出入り口付近で吸っている



出入り口付近での喫煙は、煙が屋内へ流入してしまうことにつながります。屋外に喫煙スペースを設ける際には、出入り口、人通りに配慮して設けましょう。

禁煙したいなと思ったら…禁煙外来でお医者さんと禁煙

市内では、左記の医療機関で医師の指導のもと、禁煙治療を受けることができます。

●禁煙外来実施医療機関／五十音順

| 医療機関        | 電話番号    |
|-------------|---------|
| 池田内科医院（城内2） | 82・6568 |
| 北村医院（城内1）   | 82・7212 |
| 山本医院（桜町上）   | 81・7717 |



「無煙たばこ」の健康影響って？

煙が出ないことから無煙たばこ（噛みたばこ、嗅ぎたばこ）は健康への害が少ないイメージがありますが、ニコチンが含まれることでの依存性があります。その他にも様々な発がん性物質が含まれており、口腔がんなどの原因になるほか、歯周疾患や循環器疾患のリスクも高めること、妊娠中であれば胎児への影響が心配されます。また、口に入れて使用する噛みたばこは、次のような危険性も懸念されています。

▽外見上使用していることがわかりにくく、未成年者を含めた非喫煙者のニコチン依存が誘発され、将来的な喫煙者の増加につながります。

▽乳幼児が誤って口に含みやすく、誤飲してしまふことがあります。

（参照：厚生労働省ホームページより）

### 受けよう！肺がん検診

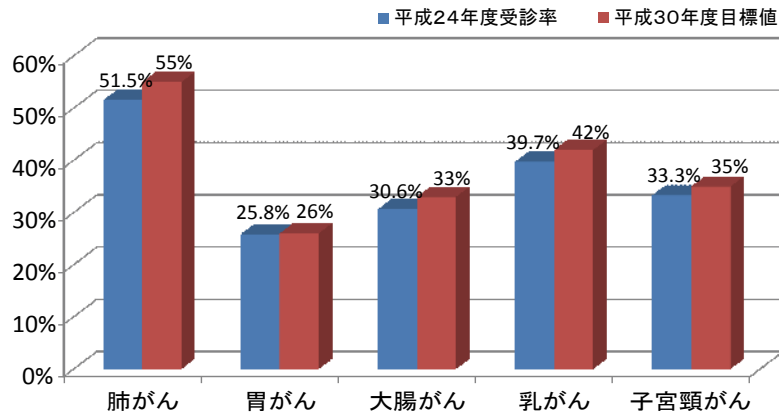
たばこが原因となる代表的な病気は肺がんです。肺がんの早期発見のため、小千谷市では、40歳以上の市民の方に対し、胸部レントゲン検査を実施しています。年に1回必ず検診を受けましょう。レントゲン車の男女分け受付時間を設けています。

詳しくは年間日程表または市報おぢや25日号の検診日程をご覧ください。年間日程表は市ホームページ [URL http://www.city.ojiya.niigata.jp/](http://www.city.ojiya.niigata.jp/) からご覧いただけます。

検診は胸のレントゲン写真をとるだけでとても簡単です。ボタンや金具のある服を避け、Tシャツなど検診しやすい服装でお越しください。



## がん検診受診率と目標値



【表①】 無料クーポン対象者

◎子宮頸がん検診・乳がん検診は女性のみです。

◎年齢は平成27年4月1日現在の満年齢です。

| 検診の種類 | 年齢     | 生年月日                |
|-------|--------|---------------------|
| 胃がん   | 41     | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |
| 大腸がん  | 41     | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |
|       | 46     | 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日 |
|       | 51     | 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日 |
|       | 56     | 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 |
| 子宮頸がん | 61     | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |
|       | 21     | 平成 5年4月2日～平成 6年4月1日 |
|       | 23～26※ | 昭和63年4月2日～平成 4年4月1日 |
|       | 28～31※ | 昭和58年4月2日～昭和62年4月1日 |
| 乳がん   | 33～36※ | 昭和53年4月2日～昭和57年4月1日 |
|       | 38～41※ | 昭和48年4月2日～昭和52年4月1日 |
|       | 41     | 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日 |
|       | 43～46※ | 昭和43年4月2日～昭和47年4月1日 |
|       | 48～51※ | 昭和38年4月2日～昭和42年4月1日 |
|       | 53～56※ | 昭和33年4月2日～昭和37年4月1日 |
|       | 58～61※ | 昭和28年4月2日～昭和32年4月1日 |

※過去の無料クーポン券対象年度に未受診の方、または平成25年度市の検診や一日人間ドックなどを未受診の方。

【表②】 がん検診の検診費用・助成金額・自己負担金表

| 検診の種類 | 対象                | 検診費用   | 助成金額※  | 自己負担金  |
|-------|-------------------|--------|--------|--------|
| 肺がん   | 40歳以上             | 1,166円 | 966円   | 200円   |
| 胃がん   | 40歳以上             | 4,644円 | 3,644円 | 1,000円 |
| 大腸がん  | 40歳以上             | 1,728円 | 1,228円 | 500円   |
| 乳がん   | 40～49歳<br>(2年に1回) | 5,832円 | 4,432円 | 1,400円 |
|       | 50歳以上<br>(2年に1回)  | 3,348円 | 2,348円 | 1,000円 |
| 子宮頸がん | 20歳以上<br>(2年に1回)  | 6,102円 | 5,102円 | 1,000円 |

※現金は支給されません。



■問い合わせ／

健康センター保健係 ☎83-3640

がん検診の受診率が50%以上になると、そのがんの死亡率を減少させる効果があるとされています。近年、日本人男性の2人に1人、女性は3人に1人はがんにかかる可能性があります。40歳以上の方は、肺がん・胃がん・大腸がん検診を年に1回受けましょう。また、女性の方は前述のがん検診の他に20歳以上になったら子宮頸がん検診、40歳以上になったら乳がん検診を少なくとも2年に1回受けましょう。小千谷市のがん検診受診率と平成30年度までの目標値(第2期小千谷市健康増進計画・食育推進計画)は左グラフのとおりです。

小千谷市では検診で年間約30人にがんが見つかっています。ほとんどの方が、何ともないと思って検診を受けて、症状のないうちに発見したため、大切な命を守る事ができています。

**がん検診推進事業**

5月中旬に胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を発送します。対象となる方は、平成26年4月20日に市に住所を有する左表①の方で

**早く見つけて、早く治す。早期発見にはがん検診が欠かせません**

す。がん検診を受けていない、まだ申し込んでいない方はこの機会にぜひお申し込みください。

**市のがん検診はお得!**

おおぜいの方に受けてもらうために、検診にかかる費用の約7～8割を市が助成しています。(左表②参照) また、70歳以上の方の自己負担金は無料です。

■助成対象/市が実施するがん検診(市の一日人間ドック、他で実施するがん検診は対象となりません)

す。がん検診を受けていない、まだ申し込んでいない方はこの機会にぜひお申し込みください。

## 市内の空間放射線量測定結果（定期測定）

小千谷市内の保育園・幼稚園、学校のグラウンド内、屋外体育施設の空間放射線量を測定しました。いずれの測定箇所も、新潟県が通常の値としている0.016~0.16マイクロシーベルトの範囲内です。

なお、放射線量に大きな変化がないため、平成26年度は春（4月）と秋の年2回測定を実施します。ただし、屋外体育施設は春のみ測定します。

（単位：マイクロシーベルト／時）

| 測定場所    | 測定日       | 測定結果         |            |          | 測定場所 | 測定日      | 測定結果         |                 |          |           |       |      |
|---------|-----------|--------------|------------|----------|------|----------|--------------|-----------------|----------|-----------|-------|------|
|         |           | 地表<br>(10cm) | 地上<br>50cm | 地上<br>1m |      |          | 地表<br>(10cm) | 地上<br>50cm      | 地上<br>1m |           |       |      |
| 保育園・幼稚園 | 西保育園      | 4月 8日        | 0.07       | 0.08     | 0.07 | 学校       | 和泉小学校        | 4月 8日           | 0.08     | 0.08      | 0.07  |      |
|         | 東保育園      |              | 0.08       | 0.08     | 0.07 |          | 東山小学校        | 4月17日           | 0.08     | 0.07      | 0.07  |      |
|         | 南保育園      |              | 0.08       | 0.07     | 0.07 |          | 南小学校         | 4月25日           | 0.09     | 0.09      | 0.09  |      |
|         | 吉谷保育園     |              | 0.07       | 0.07     | 0.07 |          | 片貝小学校        | 4月 8日           | 0.08     | 0.07      | 0.07  |      |
|         | 北保育園      |              | 0.08       | 0.07     | 0.07 |          | 旧川井小学校       | 4月17日           | 0.09     | 0.09      | 0.09  |      |
|         | 片貝保育園     |              | 0.08       | 0.08     | 0.08 |          | 旧真人小学校       | 4月25日           | 0.09     | 0.08      | 0.08  |      |
|         | 岩沢保育園     | 4月17日        | 0.08       | 0.08     | 0.09 |          | 0.08         | 0.09            |          |           |       |      |
|         | 岩沢保育園真人分園 | 4月25日        | 0.08       | 0.07     | 0.08 |          | 0.09         | 0.09            |          |           |       |      |
|         | すみれ保育園    | 4月 9日        | 0.07       | 0.07     | 0.06 |          | 千田中学校        | 4月 9日           | 0.08     | 0.08      | 0.08  |      |
|         | わかば保育園    | 4月 8日        | 0.08       | 0.07     | 0.07 |          | 南中学校         | 4月25日           | 0.09     | 0.09      | 0.09  |      |
|         | 高梨保育園     |              | 0.09       | 0.08     | 0.08 |          | 片貝中学校        | 4月 8日           | 0.06     | 0.06      | 0.06  |      |
|         | 小千谷認定こども園 |              | 0.07       | 0.07     | 0.07 |          | 総合支援学校       | 4月25日           | 0.07     | 0.07      | 0.06  |      |
|         | つくし幼稚園    |              | 0.08       | 0.08     | 0.07 |          | 屋外体育施設       | 白山運動公園陸上競技場     | 4月 9日    | 0.08      | 0.07  | 0.07 |
|         | ひばり認定こども園 |              | 0.10       | 0.08     | 0.08 |          |              | 信濃川河川公園多目的グラウンド | 4月 8日    | 0.09      | 0.08  | 0.09 |
|         | 学校        |              | 小千谷小学校     | 4月 8日    | 0.10 |          |              | 0.09            | 0.10     | 千谷運動公園野球場 | 4月 9日 | 0.10 |
| 東小千谷小学校 |           | 0.09         | 0.08       |          | 0.08 | 片貝スポーツ広場 |              | 4月 8日           | 0.08     | 0.07      | 0.07  |      |
| 吉谷小学校   |           | 0.08         | 0.08       |          | 0.08 | 南部スポーツ広場 |              | 4月25日           | 0.10     | 0.10      | 0.09  |      |
| 千田小学校   |           | 4月 9日        | 0.09       |          | 0.09 | 0.08     |              |                 |          |           |       |      |

※サーベイメータによる測定結果です。サーベイメータは、人体の被ばく管理用のため最も放射線に敏感な皮膚下の数値に補正したうえで表示されます。このため、サーベイメータの測定値は、モニタリングポストの測定に対し、3割程度高めになる傾向があります。

### 放射線監視装置を設置しています

平沢町に設置した県の空間放射線測定機器（モニタリングポスト）で24時間監視を行っており、異常が確認された場合は速やかに県・市が対処します。

測定値はホームページで、どなたでも確認することができます。

■公開ホームページ <http://housyase.nkanshi.niigata.jp/>

### 安定ヨウ素剤の備蓄について

3月に全戸配付しました原子力災害対応ガイドブック記載のとおり、小千谷市民分の安定ヨウ素剤は、新潟県が購入・備蓄していると説明してきましたが、一般の報道のとおり実際には行われていませんでした。

当市は関係市町とともに、早急に必要数量を用意してほしいと強く要請しました。新潟県は、5月の始めまでに安定ヨウ素剤の備蓄すべき数量のうちの一部については配備しましたが、残りについては早急に調達するとしています。

## 井佐英徳選手ソチオリンピック出場報告会

2月に行われたソチ冬季五輪に、バイアスロン日本代表として出場した井佐英徳選手の報告会を行います。

- 日時／5月31日(土)午後1時～受付
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 内容／報告会、撮影会、サイン会
- 参加無料、申込不要
- 問い合わせ／井佐英徳後援会事務局  
(総合体育館内)☎83-0077



## 関孝「能面展」

6月1日(日)に行われる「小千谷薪能」に合わせて、塩殿出身で京都在住の関孝さんの能面展を開催します。

関さんが制作した52点の能面を展示します。また、期間中は関さんによる能面の解説、彫刻刀の使い方、絵付けの実演があります。入場は無料です。

- 日時／5月25日(日)～6月1日(日)午前9時～午後5時 (5月28日(水)は休館) ※6月1日(日)午後1時～4時は入場できません。
- 会場／楽集館1階展示室
- 問い合わせ／▷生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内)☎83-0077▷楽集館☎82-8282

### ■問い合わせ／消防本部予防課☎83・0238

- ☑燃えやすい枯れ草などのある場所では、たき火をしない
- ☑風が強い日や乾燥している日は、屋外で火を使わない
- ☑たき火などの火を使用する場合は、その場を離れず、消火用の水を用意し、使用後は完全に消火する
- ☑火遊びをしない、見かけたら注意する
- ☑たばこの吸い殻は必ず消し、投げ捨ては絶対にしない



### 林野火災(枯草火災)の予防ポイント

空気が乾燥し、たき火などで周囲の枯れ草に延焼する火災が発生する恐れがあります。昨年、小千谷市ではたき火による火災が5件発生し、一人の方が亡くなりました。一人ひとりが防火を心がけ、火災を予防しましょう。

**火災に注意！枯れ草焼き火災の発生を防ぎましょう**

## 小千谷縮製作体験講座の参加者を募集します

ユネスコの無形文化遺産に登録された「小千谷縮」の製作技術は、数多くの工程による分業体制です。この製作工程を体験して、小千谷縮の伝統に触れ、歴史の学習と技術の保存を考える講座を開催します。ぜひご参加ください。参加した方は、自分で作った製品を持ち帰ることができます。

また、7月5日(土)の午前中に、希望者はサンプラザで小千谷縮着付け体験を行うことができます。小千谷縮に袖を通して午後の講座を受講できます。希望者は申し込み時にお伝えください。

- 対象／小千谷縮の製作に興味・意欲のある方で、全講座に参加できる方
- 講座内容／全6回

| 回数  | 講座名            | 日程             | 会場        | 内容                |
|-----|----------------|----------------|-----------|-------------------|
| 第1回 | 講話「小千谷縮の歴史と技術」 | 7月5日(土)        | サンプラザ     | 講話、製作技術学習、施設見学    |
| 第2回 | からむし(苧麻)生産地視察  | 7月19日(土)       | 福島県大沼郡昭和村 | からむし工芸博物館、苧麻畑など視察 |
| 第3回 | 苧麻刈取り・苧引き      | 7月26日(土)       | 朝日、楽集館    | 苧麻の刈取り、苧引き        |
| 第4回 | 青苧の手續み・緋くぶり    | 9月6日(土)        | 市民会館      | 青苧の手續み、緋くぶり作業     |
| 第5回 | いざり機による織り      | 10月4日(土)・5日(日) | 楽集館       | いざり機による織り         |
| 第6回 | 雪さらし           | 2月28日(土)       | 楽集館       | 縮の雪さらし、重要無形文化財見学  |

※上記講座のほか、自宅で練習などを行うことがあります。

- 募集人員／20人(先着順ではありません。応募多数の場合、募集締切後に抽選を行います)
- 参加者負担金／7,000円(小千谷縮着付け体験希望者は4,000円が別途必要です)
- 募集締切／6月6日(金)
- 申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内)☎83-0077





みなさんは今年の河岸段丘ウォークに参加されたでしょうか。私は毎年12kmコースに参加しています。春の景色を眺めながら無理なく歩くことができるので、楽しみにしている行事です。歩くことの効用はたくさん言われていますが、最近、新たなことを学びましたので、みなさんにもお伝えしたいと思います。

厚生労働省策定の「健康日本21」の平成22年の調査データによると、日本人の1日当たりの平均歩数は、20歳から64歳の男性が7841歩（平成34年の目標値は9000歩）、女性は6883歩（同じく8500歩）、65歳以上の男性が5628歩（同じく7000歩）、女性が4585歩（同じく6000歩）だそうです。この数字を見て私はちょっと驚きました。と言うのは、私の場合、役所で通常の仕事をするだけだと、1日に約2000歩ほどにしかならないからです。もしも私が目標値を達成しようとしたら、両新田の自宅から毎日片道30分位かけて、徒歩で出勤する位の歩数に相当します。いかに身体を動かすのを怠っているかを痛感した次第です。

40歳代、50歳代の方が毎日軽く汗ばむ程度の運動習慣をつけると、高齢期での身体機能や認知機能の維持・向上に役立ち、また、歩行速度の速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく、長生きするとの研究結果も出ているそうです。

私の携帯電話には歩数計の機能も付いています。これを活用して、まずは1日7000歩に向けて努力をしなければ、と思っています。みなさんも一緒にいかがですか。

(谷井 靖夫)



△今年も河岸段丘ウォークでよい汗をかくことができました。ちなみに歩数計の数字は16,079歩でした。

作ってみてね！この料理

ほうれん草の中華風炒め

生姜の風味を生かした減塩の野菜料理です。1日の野菜の摂取目標量は350gです。この1品で1日分の約1/5量をとることができます。ぜひお試しください。

<作り方>

- 1 ほうれん草は固めにゆで、4cm長さに切る。
- 2 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
- 4 残りの油を入れてみじん切りにした長ネギ、生姜を炒め、①を加えて炒める。材料Aで調味し②の春雨、③の炒り卵を混ぜる。

<材料> (4人分)

- ほうれん草 ..... 320g
- 卵 ..... 1個
- 春雨(乾燥) ..... 20g
- 長ネギ ..... 20g
- 生姜 ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ4
- A { 塩 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 酒 ..... 小さじ2

<栄養価> (1人分)

△エネルギー86kcal △たんぱく質3.5g △脂質4.6g △カルシウム52mg △塩分0.8g



今年の市内各地の桜開花状況

今年は、ここ数年に比べて雪が少なかったため、桜の木も雪の被害を受けずにきれいに咲いたようでした。市内各地の桜の写真をご覧ください。



△片貝中学校 (4月19日)



△三仏生・百塚 (4月19日)



△千谷工業団地 (4月20日)



△船岡公園 (4月20日)



△山本山調整池 (4月23日)



△時水 (4月23日)



4/10 新しい校舎でスタート  
総合支援学校開校

小千谷市立総合支援学校の開校式と入学式が行われました。  
今年度は小学部、中学部、高等部の新1年生11人を含む、全校生徒29人での開校となりました。  
この日は靱立教育委員会委員長から小川校長へ校旗の授与が行われました。また、校歌を作詞した国見修二さんが歌詞に込めた思いを述べられ、作曲した池田芳幸さんの指揮により全員で校歌を斉唱しました。  
式の後には校舎前で、各自が願い事を書いた風船を飛ばし、開校を祝いました。

家をつくりつづけて59年  
今後ともよろしくお申しあげます

**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/

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

有料広告掲載欄です

4/11  
ヘリコプターで交通安全指導

春の交通安全運動に合わせ、県警本部の交通安全ヘリコプター「こしかぜ」が千田小学校を訪問しました。交通安全式典では警察本部長などから、児童に交通安全講話がありました。

また千田小学校代表の児童3人が「道路では絶対に遊ばず、1列に並んで歩きます」などの誓いの言葉を述べ、交通安全への意識を高めていました。



4/19  
地元出身画家の作品を一堂に  
藤巻嘯月展

楽集館企画展示「藤巻嘯月展」が始まりました。藤巻嘯月は真人出身の日本画家で、明治時代に東京美術学校（現在の東京藝術大学）を卒業後、長岡師範学校などで教鞭をとりました。

初日となった19日は、オープニングイベントとして開場式と作品解説会が開催されました。「藤巻嘯月展」は5月19日(月)まで、楽集館で開催されています。



5/3  
おぢや牛の角突き初場所

平成26年度牛の角突きの初場所が小栗山の小千谷闘牛場で行われ、市内外からおおぜいの方が訪れました。この日は最初の取り組みから熱戦が続ぎ、会場からは角突き牛や勢子に大きな声援が送られていました。

また取り組みの合間には、東山小学校の全校児童による「闘牛の歌」が披露され、観客の手拍子に合わせ元気な歌っていました。



4/13  
さわやかな春空の下  
おぢや桜まつり

千谷工業団地内でおぢや桜まつりが開催されました。

会場内のステージでは、キャラクターショーが行われ、子どもたちは大きな声援を送っていました。また、よし太くんとどのジャンケン大会やビンゴ大会も行われ、会場はおおいに盛り上がっていました。

桜の木の下でお弁当を食べる家族連れなどもいて、来場者は穏やかな春の一日を過ごしたようです。



4/23  
「泳ぐ宝石」を放流

錦鯉の里で、館内の観賞池で冬ごもりしていた錦鯉が庭園の池へ放流されました。

この日は、春の観光シーズンに向けて、オーナー所有の錦鯉128尾と、市所有の庭園用錦鯉20尾が放流されました。放流された錦鯉は、「泳ぐ宝石」と称されるとおりキラキラと輝いていました。



5/3  
晴れやかに 大人の仲間入り

市民会館で成人式が行われました。今年、成人を迎えた対象者は361人で、当日は307人が参加しました。

会場には、色鮮やかな振袖や袴姿の新成人が続々と集まり、同級生との久々の再会を喜び合っていました。また各中学校ごとに作成した思い出のDVDが上映され、懐かしげに見入っていました。



## 第27回東小千谷健康ウォーク

東小千谷健康ウォークの参加者を募集します。

■期日／6月8日(日)

■受付／午前9時～ホットプラザ(勤労青少年ホーム)前

■出発／午前10時

■参加料／500円(3歳以下無料、当日参加600円)

■コース／ホットプラザ

ラザ↓信濃川右岸堤防

↓旭橋↓日吉遊歩道

↓山本↓第一調整池

↓第二調整池↓市民の家

↓山本山大橋

↓ホットプラザ(約12km)

■その他／

▽荒天の場合は中止となります。

▽不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。

▽市民の家で豚汁、かき氷のサービスがあります。

▽小学4年生以下は保護者の同伴をお願いします。

■申込／6月4日(水)までに参加料を添えてホットプラザへ

■問い合わせ／東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局(ホットプラザ内)

☎82・8510



## 赤十字社員増強運動にご協力を

日本赤十字社では、5月を社員増強運動月間として全国的に運動を展開しています。

「社員」とは、赤十字の人道的な活動に賛同し、毎年一定額以上の資金協力をしていただく方のことで、赤十字社の活動は、社員の方からいただく資金(社費)によって成り立っています。

災害救援や血液事業などの赤十字事業について理解していただき、一定の社費を納め、赤十字の社員になつていただくことを願っています。社員への加入は任意です。社員資格/社費を納めていただける個人・法人

■社費/1世帯または1法人あたり500円以上

■加入手続/一括納入町内以外の各世帯または法人に配布される社費納入封筒に必要事項を記入し、社費を添えて町内会長へお申し込みください。

■問い合わせ/社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517



## 小千谷市歩く会

会員数：52人 会費：年2,000円  
問い合わせ：宮木 ☎090-1127-8170



△堀澤祖門さんに案内していただいた比叡山ウォーク

## おじゃまします サークル訪問

毎月10日号で、市内で活動しているさまざまな団体・サークルなどをご紹介します。

今回は小千谷市歩く会のみなさんにお話を伺いました。

——主な活動を教えてください

1泊2日のウォークと、雪中ウォークが主な活動です。過去には中越大地震への支援に対する感謝ウォークとして東京都杉並区を歩いたり、東日本大震災の復興支援ウォークで、福島県南相馬市や宮城県石巻市などを歩きました。

また、初代会長であった関源司さんの親友で、昨年、京都大原の三千院門跡主となった堀澤祖門さんに比叡山を過去数回



△わざわざ雪の多い時期を選んで歩く雪中ウォーク

にわたって案内していただいたこともあります。

そのほかにも市主催のトリムウォーキングに協力したり、早春ウォークや晩秋ウォークなど幹事が気まぐれに任せて企画しています。

——活動をしてきて、良かったことは何ですか

とにかく楽しいです。利害関係は持ち込まず、制約や堅苦しい会則もなく、会員も気が向いたら参加し、いたって気楽な会です。

○訪問後のひと言

私もたまにウォーキングをしますが、一人で黙々と歩くよりも、誰かと話しながら歩いた方が楽しく、時間も短く感じられます。

楽しく歩けば、体だけでなく、心の健康にもよさそうです。

ガス・水道メーター取り替えのお知らせ

平成26年度中に使用期間が満期となるガスメーターと水道メーターの取り替えを行います。取り替えには、ガス水道局の業務委託を受けたガス・水道公認工事店の作業員が伺います。費用は無料です。

- 期間／5月～10月末
- 作業時間／15～30分程度
- その他／

▽作業員は身分証を携帯しています。  
▽取り替えの際にはお客様の立ち会いが必要です。

▽作業員の訪問時にご不在の場合は、連絡票を置いていきます。都合のよい日時を公認工事店にご連絡ください。  
■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 ☎82・4115

労働トラブル相談会

労働に関する悩みはありませんか。ご相談に対して弁護士、労働組合役員などがアドバイザーします。相談は無料ですが、事前に申し込みが必要です。

- 日時／5月25日(日)午後1時30分～4時
- 会場／新潟県労働委員会(新潟市中央区新光町4-1 新潟県庁16階)
- 内容／解雇、賃金不払い、退職金、パワハラなどの労使間のトラブル
- 申込・問い合わせ／新潟県労働委員会事務局総務課 ☎025・280・5546

ホットプラザ講座受講生募集

定員まで随時受付しています。受講料のほかにホーム利用登録料1000円が必要ですが、必要です。  
※申込少数の場合、開催しないことがあります。

- ※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／午前9時～午後9時、ホットプラザ(勤労青少年ホーム) ☎82・8510

○初めての茶道教室

日本古来の伝統文化を気軽に体験してみませんか？

- 日時／6月3日～7月29日(隔週火曜日、計5回) 午後7時～9時
- 会場／ホットプラザ1階和室
- 内容／お茶のいただきかた、たてかたの体験などの基本
- 講師／目崎宗洋さん(宗偏流)
- 定員／15人
- 受講料／2000円(材料費5回分)
- 持ち物／なし

○初心者硬式テニススクール1

テニスであなたは輝ける！始めてみませんか！(初心者歓迎)

- 日時／6月6日～7月25日(毎週金曜日、計8回) 午後7時30分～8時30分
- 会場／東小千谷体育センター
- 講師／勤少テニスクラブ

- 定員／15人
- 受講料／1500円

■持ち物／内履きシューズ、テニスラケット(ラケットをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお問い合わせください)

○生け花基本教室

日本の伝統美、生け花の基本を始めてみませんか？

- 日時／6月10日(火)・24日(火)、7月8日(火)(計3回) 午後6時30分～7時30分
- 会場／ホットプラザ2階講習室
- 講師／小田嶋房子さん(池坊)
- 定員／15人
- 受講料／3000円(材料費3回分)
- 持ち物／花ばさみ(普通のはさみでも対応可)

○春の手作りスイーツ教室

あまい香りただよう部屋でホットと一息お菓子づくりの楽しさを体験してみませんか？

- 日時／6月19日(木)午後6時30分～9時
- 会場／ホットプラザ1階料理講習室
- 講師／澤田晃さん(コラソン)
- 定員／16人
- 受講料／1500円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

市制施行60周年・西脇順三郎生誕120年記念

「どんぐりフェスタ」

西脇順三郎の作品を、より深く楽しむための絶好の機会です。入場無料・申込不要です。

- 日時／5月31日(土)午後2時～3時
- 会場／楽集館3階ホール
- 内容／



○第1部：西脇詩6篇の朗読とピアノ演奏

- ▷朗読：小千谷高等学校文芸部有志
- ▷ピアノ演奏：和田和枝さん

○第2部：紙芝居・朗読劇

- ▷題目：紙芝居「Shylockiade」、朗読劇詩集『アムバルワリア』LE・MONDE・MODERNEより
- ▷演者：振徳座

○第3部：歌

- ①合唱「山あり河あり…」(指揮：荒井浩子さん)
- ②鑑賞「カワワラワの歌」(慶応義塾幼稚舎校歌、西脇順三郎作詞、團伊玖磨作曲)

■問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会事務局(図書館内) ☎82-2724



### すこやか子育て教室

すこやか子育て教室の参加者を募集します。

■対象／市内在住で、各コースとも全日程参加できる保護者とそのお子さん

■定員／各コース20組

■申込期間／各コースとも5月14日(水)～30日(金)※定員になり次第締め切ります。

■その他／

▽ハイハイ・トコトココースは親子分離で行う日があります。

▽一時預かりが必要な方は保育ルームがありますので、参加申し込みの際に申し出てください。料金はお子さん1人につき300円です。  
■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



### ハイハイコース（0歳児向け）

■日時／6月17日～7月8日（毎週火曜日、計4回）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階（7月1日のみサンラックおぢや、午前10時～正午）

■内容／ふれあい遊び、赤ちゃんの病気や予防接種の話、離乳食のすずめ、赤ちゃんとふれあう3B体操（ボールなどを使用し、音楽にあわせて行う体操）など

■参加料／400円（調理実習材料費）

### トコトココース（1歳児向け）

■日時／7月4日～25日（毎週金曜日、計4回）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階

■内容／ふれあい遊び、緊急時の対応、楽しい絵本、親子で体操など

■参加無料

### ピョンピョンコース（2歳児向け）

■日時／6月6日(金)、13日(金)、19日(木)、27日(金)（計4回）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階（19日のみひばり認定こども園）

■内容／ふれあい遊び、3B体操で遊ぼう、こども園見学、運動会ごっこなど

■参加無料

### 初心者向け ノルディックウォーキング

スキー用のポールで歩く健康ウォーキングです。膝や腰の負担が軽減されます。仲間とお話ししながら自然を満喫しましょう。ヘルシーな弁当が付きます。

■日時／5月24日(土)午前9時30分～正午

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里周辺

■募集人数／25人

■参加料／1000円（保険料・弁当代含む）

■その他／ポールは主催者で用意します。  
■申込・問い合わせ／こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内） ☎83・0085

### 森のようちえん流♪ のびのび遊び&お散歩会

野山を親子で自由に散策したり、遊んだりしましょう。

■日程・集合場所／

| 日程       | 集合場所                        |
|----------|-----------------------------|
| 6月11日(水) | 東山里山子育てひろば「木のこん」（東山住民センター内） |
| 6月18日(水) | 東山闘牛場                       |
| 6月25日(水) | 東山闘牛場                       |

■時間／いずれも午前10時～午後1時（受付：9時30分～50分）

■対象／0～3歳までの子どもとその保護者

■参加料／1家族500円（すべて参加

できない方も同額）

■定員／15組（3回とも参加できる方優先）

■申込締切／6月4日(水)

■持ち物／弁当、飲み物、敷物、雨具、着替え、マグカップ

■申込・問い合わせ／木のこん（東山住民センター内） ☎59・2003

### グランツール南2014

真夏のサイクリイベント、グランツール南を開催します。豊かな自然、地元産の果物や野菜、ゴール後の農家レストラン「より処山紫」でのおもてなしなど、見どころ満載です。ぜひご参加ください。  
■日時／7月20日(日)午前7時～午後3時  
※小雨決行

■会場／越後岩沢駅前（集合・解散）

■種目／サイクリング（順位、タイム計測は行いません）

■コース／南部地域を巡る約60km

■参加料／4000円（傷害保険料ほか）

■参加資格／高校生以上でライト装備の自転車、ヘルメットをお持ちの方

■定員／先着100人

■申込方法／6月30日(月)までに申込書に参加料を添えて窓口または現金書留で申し込みください。また、6月20日(金)までは、スポーツエントリー ☎ http://www.sportsentry.net/ から申し込みできます。

■申込・問い合わせ／グランツール南2014実行委員会（岩沢住民センター内） ☎86・2002

■まちのうごき（4月30日現在）

| 人口と世帯数<br>( )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    |             |      |    |     |     |
|--------------------|--------------|---------|----------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|----|-----|-----|
|                    |              | 26年4月   | 過去10年の平均 |       | 26年<br>1～4月 | 25年<br>1～4月 | 26年<br>1～4月 | 25年<br>1～4月 |      |    |     |     |
| 男                  | 18,703人(-7)  | 出生      | 25人      | 平均気温  | 10.0℃       | 8.8℃        | 火災          | 10件         | 4件   | 件数 | 33件 | 39件 |
| 女                  | 19,111人(-15) | 死亡      | 46人      | 最高気温  | 24.9℃       | 25.4℃       |             |             |      | 死者 | 0人  | 0人  |
| 合計                 | 37,814人(-22) | 転入      | 97人      | 最低気温  | -0.2℃       | -0.9℃       | 救急          | 476件        | 482件 | 傷者 | 40人 | 53人 |
| 世帯数                | 12,692世帯(+1) | 転出      | 98人      | 降水量月計 | 10.5mm      | 72.0mm      |             |             |      |    |     |     |

※気象データは、小千谷市消防本部速報値です。(観測地：元中子)

ハッピーパママうぶごえ教室

妊婦とその夫を対象にした教室です。

妊娠期は健康管理がなにより大切です。助産師、歯科衛生士、栄養士などの専門家を講師に迎え、普段なかなか聞けない話を講義します。一緒に出産や子育てについて学んだり、おしゃべりしたりと参加者同士気軽に不安解消できる機会です。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／6月28日(土)午前9時40分～11時45分(受付：午前9時30分～9時40分)

■会場／健康センター

■内容／

▷助産師を囲んでのおしゃべりタイム

▷沐浴指導

▷妊娠期栄養バランスアドバイス

▷おすすめメニューの試食

▷今こそ注目！お口の健康講話

※男性は妊婦体験ができます。ぜひご夫婦でご参加ください。

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／6月24日(火)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係

☎83-3640

子育てサークルメンバー募集

公民館に登録している子育てサークルでは、一緒に活動するメンバーを募集しています。

子育て中のみなさん、一緒に楽しく子育てしませんか？興味のある方は気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82・9111

片貝花火つ子キッズ

■会場／片貝総合センター・忍字亭

■活動日時・内容／毎週火曜日、午前10時～、室内での自由遊び・屋外お出かけ・読み聞かせ・季節イベントなど

■会員／19組

■会費無料(材料費など実費徴収あり)

自然派育自&森のようちえんはじめ隊

■会場／東山地域ほか

■活動日時・内容／

▽親子参加型(0～6歳児)・・・毎週月曜日、午前9時30分～

▽預け合い型(2～6歳児)・・・週2～4日、午前9時30分～

■会員／6組

■会費／月額3000円(ほかに材料費など実費徴収あり)

○J・I・Y・A・プ・ラ・レ・ール・サ・ー・ク・ル

■会場／市民会館ほか

■活動内容／プ・ラ・レ・ール・ト・ミ・カで遊ぶ、アウトドア。不定期に活動。

■会員／5組

■会費無料(材料費など実費徴収あり)

6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26年1月生まれ  | 6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25年7月生まれ  | 6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24年11月生まれ | 6月24日(火) | 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24年5月生まれ  | 6月25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。歯をみがいてからお越しください。 |
| 3歳児健康診査    | 平成23年5月生まれ  | 6月26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. 481 茶郷川の桜 (平成1)

4月15日と16日の2日間の陽気で、ここ平成の茶郷川沿いの公園の桜もほぼ満開となりました。雪どけで水量を増した川の流れに映えて、風情のある景色が演出されていました。

公園では、おばあちゃんがお孫さんを遊ばせながら、ひなたぼっこしていました。私も気持ちの良い温もりに夢気分に誘われました。

おばあちゃんは、うば桜なんて言われるども、じいちゃんは何ていわれらんだらうか。

(絵と文は西脇正久さん)

**編集室だより**  
●4月から編集室に加わり、あつという間に1か月が過ぎました。編集作業や取材など、全てが初めての経験でまどう面もありますが、とても新鮮で広報という仕事の奥の深さに驚いています。

●今年はまだなかなか気温が上がりず、「いつまでも寒い…春はまだか…」なんて思っていたのですが、4月中旬を過ぎたあたりからあちこちで桜の花が咲き始め、あつという間に春の景色が広がりましたね。真っ青な空と桜のコントラストに感動でした。桜の次は、山本山の菜の花が楽しみです。

●4月10日の総合支援学校開校式で、児童・生徒の願いを込めた風船を飛ばしたところ、その日の夕方、福島県只見町の方向から風船が届いたとの電報がありました。地図を見ると、塩殿から只見町まで直線距離で約45km。風船は、約5時間かけて熱気球のように優雅な空の旅をしたようです。

ちちみの里の利用券が当たる 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人にちちみの里の利用券を贈呈します。市報おちやの感想もあと担当はうれしいのですが…

### 広報クイズ

#### 問題

野菜の一日の摂取目標量は何グラムでしょう？

①150 ②250 ③350

(ヒントは9ページ)

■**応募先**／郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛先までお送りください。

〒947-8501 小千谷市役所企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要です)

■**締切**／5月23日(金) (当日消印有効)

4月号の答えは①「<sup>だいたい</sup>太々神楽」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

大平ひさ子さん 草野稔さん  
丸山洋子さん

### 菊苗交換会・講習会

■日時／5月31日(土)午後1時30分～

■会場／市民会館1階ホワイエ

■内容／  
▷大菊三枝(天地人)姿作り

▷肥料の施し方

■その他／菊苗を1本100円でお分けします。

■問い合わせ／小千谷菊花愛好会会長：渡辺勇一 ☎82-7238

