



大健闘！第8分団2位入賞

第65回新潟県消防大会

7月27日(日)、小千谷市では31年ぶりとなる新潟県消防大会が開催されました。

白山運動公園駐車場では操法競技会が行われ、地元小千谷市を代表して、第8分団の伊佐直樹さんが選手宣誓を行いました。また、小型ポンプ操法の部では2位に入賞し、日ごろの練習の成果を十分に発揮してくれました。

●今月の主な内容

- 特集 地域おこし協力隊 2～7
- つづけようOJIYA健康づくりの輪 8～9
- 人権・男女共同参画講演会 10
- ふるさと納税PRにご協力ください 14
- お知らせ・健診日程 14～18

【特集】 地域おこし協力隊

地域に新しい風を



豊かな自然と伝統や人のつながり。小千谷には、都市部にはない魅力や温かみがあります。

その一方で、少子高齢化、人口減少、過疎化などの課題に直面し、地域の活力や集落機能の低下が危惧されています。

これらの課題を乗り越えようと「地域おこし協力隊」を受け入れ、さまざまな取り組みを行っている地域があります。

本号では、地域に根ざし、新たな風を吹き込む「地域おこし協力隊」とその活動を紹介します。

■ 問い合わせ／企画政策課
まちづくり推進室 83

3507

地域おこし協力隊導入の経緯

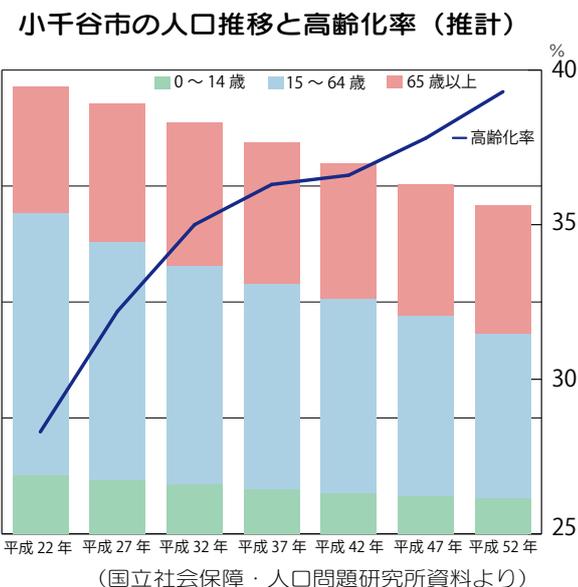
小千谷市では、平成23年度から企画政策課にまちづくり推進室を新設し、中山間地域の活性化策を検討してきました。その一環として、高齢化や人口減少が進んでいる集落を有する地域を対象に調査を行ったところ、道普請や除雪など、これまで地域で行ってきた共同作業の担い手がなくなってしまうという将来への不安の声が多く聞かれました。

全国的な人口減少社会に突入した現在、当市においても少子

高齢化などによる人口減少が進んでいます。当市の人口は平成26年6月末時点では約3万8千人ですが、平成52年（2040年）には約1万人減少し、3万人を下回る見込みです。一方で、65歳以上の高齢者は増加し、高齢化率は39.3%まで上昇すると推計されています。

私たちの住む地域で安心して生活していくためには、この課題に立ち向かい、地域力の維持・強化を図る必要があります。

このような状況に対し、国では、



意欲ある都市住民から地方に移り住んでもらい、地域の課題をここに住むみなさんと一緒に考え、地域活動の支援を行いながら定住を目指す「地域おこし協力隊」制度を創設しました。当市においても平成25年度より導入しています。

市企画政策課まちづくり推進室
地域おこし協力隊担当

山村 綾乃



地域おこし協力隊とは

- 都市住民を市の臨時職員として採用し、最長3年間、地域おこし活動に取り組んでもらい定住を目指す制度。
- 隊員は、活動の中で地域の伝統、文化、技術を学び、定住後も地域で生活するための「なりわい=仕事」を見つける。
- 隊員として活動している期間の人件費と活動費については、総務省から特別交付税による財政支援がある。
- 平成25年度時点では、全国318自治体で978名の隊員が活動している。

地域を支える原動力に

まちづくり推進室では、地域のニーズや状況を把握しながら、地域社会の新たな担い手を外部から確保し、地域力の維持・強化を図ることを目的として、地域おこし協力隊を昨年7月から導入しました。現在、岩沢・真人（里地・北部）・川井（内ヶ巻）・塩殿・東山の6地域で7人の隊員を配置し、活動を行っています。隊員一人ひとりの知識、これまでの経験は異なりますが、それぞれの地域で求める地域協力活動に意欲を持って取り組んでいます。

隊員には、最長3年間という任期中に将来の生業や生活設計を考えながら、地域のみなさんとの良好な人間関係を構築してもらい、任期終了後も引き続き地域に定着し、地域を支える原動力の一つとなってくれることを期待しています。

協力隊を導入した地域のみなさんには、協力隊へのご理解と、新たな地域住民として温かく迎え入れていただけるようお願いいたします。

市企画政策課まちづくり推進室
室長 遠藤 孝司



小千谷市では現在7人の地域おこし協力隊が活動しています。

協力隊員になった経緯や地域での活動の様子、これからの目標などを話してもらいました。

内ケ巻



ひろゆき
横山 博行さん

着任：平成26年3月
活動拠点：農事組合法人
うちがまき絆
前住所：東京都

この人たちの住んでいる所を見てみたい

私は三条市出身で高校卒業後、上京し東京で建築関係の仕事をしていました。以前から農業に興味があり、その分野での仕事をしてみたいという思いがありました。そんな中、ネスパス(東京・表参道にある、新潟県産品の販売、観光情報、Uターン就職情報の提供を行うアンテナショップ)で小千谷市の協力隊について話を聞く機会があり、小千谷市から来られていた担当者の話を聞くうちに「この人たちの住んでいる所を見たい、小千谷というまちで自分の力が人の役に立てば」と心を動かされ、協力

隊に応募しました。

最初は、新しい土地での暮らしに不安もありましたが、内ケ巻のみなさんは親切にしてくれ、今ではとても居心地のよさを感じています。現在は、「受け入れ団体の「うちがまき絆」で農業を教わっています。米づくりや畑作を一から勉強し、経験を積みみたいと考えています。

これから3年間でやりたいことはたくさんありますが、まずは地域の文化、伝統、風土などをもっと知るため、積極的に町内行事に参加し、地域のみなさんと交流したいと思っています。



①うちがまき絆で農作業を行う横山さん②地域で取り組んでいるホタルの生息を守るための活動に参加し、ホタルの餌となる「カワニナ」と呼ばれる貝を放します。



農事組合法人うちがまき絆
代表 佐藤 正^{ただし}さん

若者の考えを前面に出してほしい

内ケ巻では、少子高齢化や人口減少が進み、それに伴い農業の担い手も減ってきていて農業の衰退が心配されています。一方で、自分たちの地域の田んぼは自分たちで守りたいという思いがありました。

そこで、農業の担い手としての役割、また地域の活性化にも協力してほしいという思いから、協力隊の受け入れを決めました。

横山さんは何事にも熱意をもって取り組み、また一生懸命地域に溶け込もうとしていて、そんな姿にとっても感心します。いい人が来てくれたと思っています。

これから農業の知識や技術を身に付け、地域行事にも積極的に参加してもらい、若い人の考えを全面に出して、地域の活性化に協力してもらいたいと思います。うちがまき絆としても、彼の行う活動に対して全面的にバックアップしていきたいと考えています。

私たちが 地域おこし協力隊 です

塩殿地域



遠藤 かおりさん

着任：平成26年4月
活動拠点：おぢやラインガル
テンふれあいの里
前住所：東京都

明るい笑顔にいつも元気をもらっています

私は魚沼市の出身で、高校卒業後、上京し東京で10年間生活をしていました。東京での暮らしは何でも手に入り便利ではありましたが、とても慌ただしいものでした。このまま東京にいても先が見えないと感じていて、いずれは新潟に帰ってきたいと考えていました。そんな中、小千谷市の協力隊の募集を知り、いい機会だと思い応募しました。

普段は、おぢやラインガルテンふれあいの里の運営支援や、利用者の方との交流を図っています。また、クラインガルテンの畑を借りて野菜づくりを教えることもらっています。野菜づくりは日々の手入れが必要で想像以上に難しいですが、自分で育て収穫した野菜は、そのおいしさに感動します。またクラインガルテンでの勤務のほか、地域行事やデイホームのお手伝いもさせてもらっています。塩殿の地域のみなさんやお年寄りの方は、みなさん明るく笑顔で接してくれて、いつも元気をもらっています。これから、もっと地域のみなさんと交流し、地域との関わりを深め、みなさんが必要としていることを自分なりに見つけ、役に立てばと思っています。



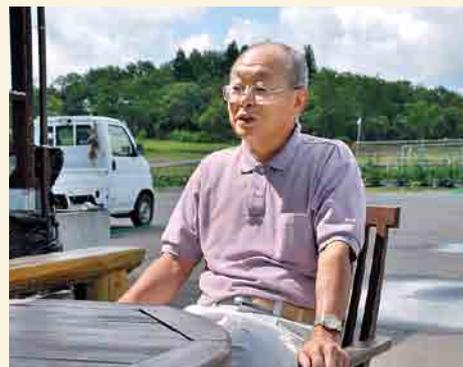
①星野さんから野菜の手入れを教わる遠藤さん②デイホームで、おばあちゃん手づくりのしそジュースのおいしさにびっくりです。

地域の女性を巻き込んだ活動を

遠藤さんは、いつも笑顔で気さくなので話しやすいと地域からも評判が良いです。何の仕事に対しても、積極的に挑戦してやってくれています。

塩殿地域としては、遠藤さんに、町内行事への参加、デイホームでのお年寄りとの交流、あいちちゃんの店（地域で採れた野菜の販売店）の支援、ふれあいの里の支援の4つを中心に活動してほしいと考えています。また、野菜づくりの知識をつけてもらい、いずれは地域の女性の方々に野菜づくりのグループをつくり、地域を女性たちからも盛り上げてもらいたいと思います。

新しい人が地域に加わることで、地域の雰囲気も変わります。まずは地域の行事に積極的に参加し、地域との交流を深め、名前のごとく、地域おこしに協力してもらいたいと考えています。



おぢやラインガルテンふれあいの里管理組合
組合長 星野 けんいちさん



東山地区振興協議会

会長 広井 清さん

私は、子どもとお年寄り
は宝だと思っています。椎
名さんには、木のこんでの
活動や地域行事への参加を
通じて、子育てと地域住民
やお年寄りの架け橋になっ
てもらい、今後の東山地区
を盛り上げていってほしい
と思います。

東山地域の協力隊として、
里山子育て支援ひろば「木
のこん」で活動しています。
都会で生活していた時は、
自分のアパートの隣人がど
んなにかわからない状況で、
人との繋がりが希薄な生活
に、ずっと孤立感があり何
か満たされない思いがあり
ました。協力隊として着任
した東山地域は、みなさん
が知り合い同士で、地域と
の繋がりが強いことにとて
も安心します。

これから、地域と木のこ
んの繋がりをもっと深めて、
東山全体が子育ての場にな
るように活動をしていきたく
と思っています。



椎名 望さん

着任：平成26年6月
活動拠点：里山子育て支援ひろば 木のこん
前住所：神奈川県

東山地域



わかとち未来会議

代表 細金 剛さん

地域を盛り上げていくた
めには地域住民のちからも
大切ですが、外部からの刺
激、すなわち「よそ者の視
点」、「若者のパワー」を持
った人材が必要だと思ってい
ます。佐藤さんには若い人
の発想と行動力、感性を発
揮してほしいと思います。

私は以前から農業を軸と
した地域おこしに興味を
持っていて、田舎を拠点に
して活動がしたいと思い、
協力隊に応募しました。

今は真人北部の協力隊と
して地域行事に参加しなが
ら、地域おこし団体「わか
とち未来会議」が取り組ん
でいるグリーンツーリズム
事業の支援や、新たに進め
ている廃校を利用した「村
のコンビニ」と「カフェ」
の立ち上げのお手伝いをし
ています。

まだ着任したば
かりで、どのように活動し
ていくか模索しているこ
ろですが、人の温かさや、
自然や食の豊かさに可能性
を感じています。



佐藤 春香さん

着任：平成26年6月
活動拠点：地域おこし団体
わかとち未来会議
前住所：東京都

真人北部地域



岩沢アチコタネーゼ

中村 功さん

たくさんやりたいことは
あると思いますが、3年間
長いので気張らずに、マイ
ペースで活動してもらいた
いです。そして、任期中に
いろいろな地域行事に参加
し、地域を知り、3年後に
自活ができるよう頑張って
ほしいと思います。

私は東京都出身で、協力
隊に着任するまでは横浜市
に住んでいました。以前か
ら、都会で一暮らししたく
ないと思っていて、将来は
自然の多いところで生活し
たいと思い、協力隊に応募
しました。岩沢のみなさん
は、にぎやかで明るくて、
みんなが繋がっているよう
に感じます。

この3年間で、この地に
根付くための環境や生活の
基盤づくりをしていきたく
と思っています。



清野 憂さん

着任：平成26年7月
活動拠点：住民活動団体岩沢
アチコタネーゼ
前住所：神奈川県

岩沢地域



岩沢地域

坂本 香奈子さん
(旧姓 雨木)

着任：平成25年7月
活動拠点：岩沢アチコタネーゼ
前住所：埼玉県

岩沢地域の協力隊に着任して、あっというまに1年が過ぎ、こちらの生活にも慣れました。この1年間で、農家レストラン「山紫」の開店支援や、住民活動団体「岩沢アチコタネーゼ」の活動の支援をさせていただき、いろいろな人と出会い、交流し、都会にはない豊かさや温かさを感じました。現在は、地域情報誌「まめだかね岩沢」の発行を担当しています。今後は、地域で行っている活動を多くの人に広めていきたいです。また、畑を通じた交流事業やイベントを企画できるような活動をしていきたいと思っています。



真人里地域

坂本 慎治さん

着任：平成25年7月
活動拠点：真人住民センター
前住所：東京都

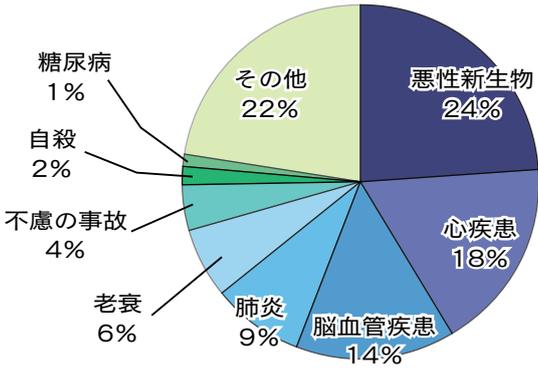
真人里地域の協力隊として着任し、はや1年が経過しました。とにかく濃い1年間で、いろいろな人と交流することができました。また、この1年間で、地域資源の商品化に取り組み、地域の大豆を使ったコーヒー「大豆コーヒー」の開発、商品化を行いました。現在は、「食の安全」をキーワードに米の無農薬有機栽培に取り組んでいて、今年の春には、都会からおおぜいの人が田植えに参加してくれました。今後は、この取り組みを広め、より多くの人から真人を訪れてもらえるような活動をしていきたいと思っています。

小千谷市が「地域おこし協力隊」制度を導入し、最初の協力隊が着任してから1年が経ちました。7人の協力隊は、それぞれが持つ知識、経験、熱意で地域に新しい風を吹かせようと日々挑戦しています。小千谷のどこかで協力隊の姿を見かけたら、一声かけていただけると隊員の励みになります。地域で活躍する「地域おこし協力隊」にご期待ください。



■問い合わせ／健康センター
保健係 ☎83・3640

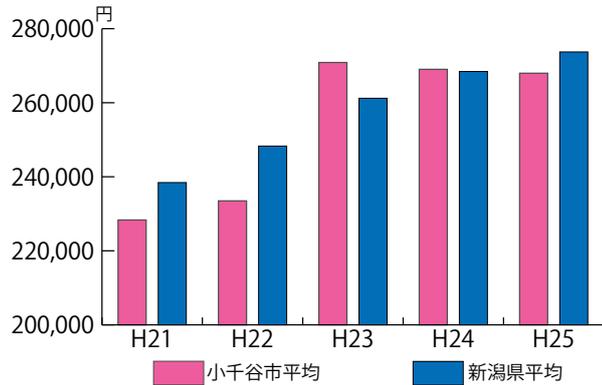
■グラフ1 小千谷市民の死因割合（平成24年）



資料：新潟県福祉保健部「福祉保健年報」

9月は健康増進普及月間です。国は、毎年9月を健康増進普及月間と定め、国民一人ひとりの健康に対する自覚を高め、健康づくりに向けた取り組みを推進しています。

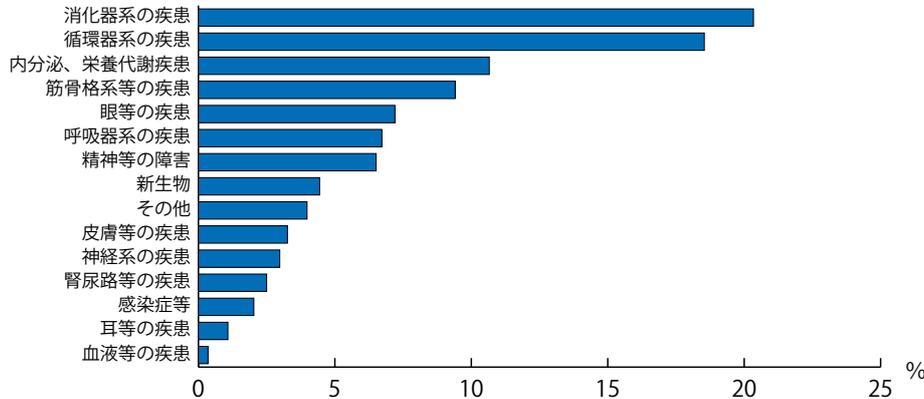
■グラフ2 国民健康保険年間医療費推移



資料：新潟県国民健康保険連合

疾患別受診件数で見ると、最も多いのは消化器系の疾患（歯の疾患や胃・十二指腸の疾患など）で、次いで循環器系の疾患（高血圧や心疾患、脳血管疾患など）、内分泌、栄養代謝疾患（糖尿病など）の順に続いています。（グラフ3）

■グラフ3 疾患別受診件数（構成比／平成25年度）

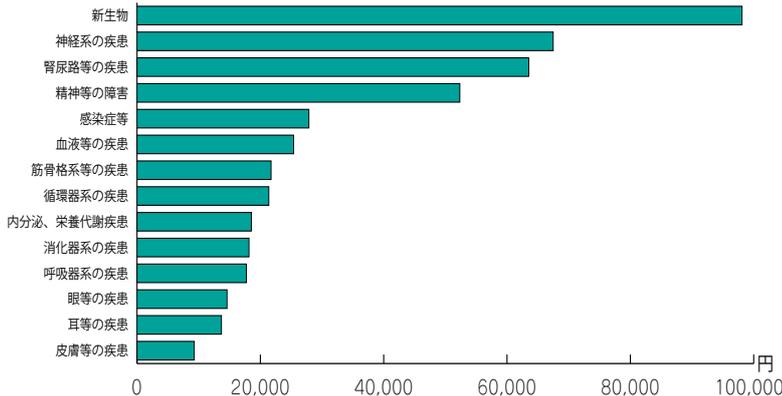


資料：新潟県国民健康保険連合

平成24年の小千谷市民の死因は、第1位が悪性新生物（24%）、第2位が心疾患（18%）、第3位が脳血管疾患（14%）の順になっており、生活習慣病が上位3位を占めています。（グラフ1）平成25年度小千谷市国民健康保険（以下国保）の医療費は、加入者1人当たり26万7976円で県平均を下回っています。（グラフ2）

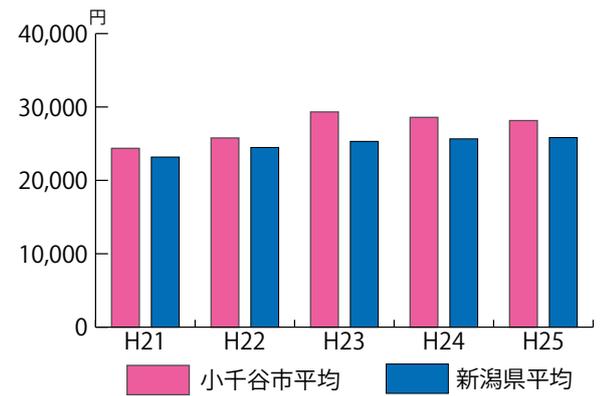
一方、費用が高いのは新生物（がんなど）で、次いで神経系の疾患、腎尿路等の疾患となっており、新生物は1件当たり多くの費用がかかっていることからトップにきています。（グラフ4）1件当たり費用額とはかかった費用を受診した件数で割ったもので、その病気が重症化していると高くなる場合があります。小千谷市の1件当たり費用額は2万8152円と県内30市町村で10番目と高い傾向にあることがわかります。（グラフ5）

■グラフ4 1件当たり費用額（平成25年度）



資料：新潟県国民健康保険連合

■グラフ5 1件当たり費用額



資料：新潟県国民健康保険連合

健康寿命を知っていますか？

平成22年の新潟県の平均寿命は、男性79・47歳（全国27位）、女性86・96歳（全国5位）ではありますが、高齢化や社会生活の急激な変化により糖尿病やがん、心臓病など生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

国の健康づくりの指針である健康日本21（第2次）では、「健康寿命の延伸」を掲げています。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいいます。平成22年の新潟県の健康寿命は、男性69・91歳（全国36位）、女性73・77歳（全国23位）と平均寿命に比べ10歳前後短くなっています。平均寿命と健康寿命との差は、寝たきりや介護サービスなど誰かの支援が必要な期間を表しています。

この差を埋めていくためには、望ましい生活習慣を送り、脳卒中や高血圧症といった生活習慣病の予防に取り組むことが必要です。

健康づくりへ向けた取り組み 『健康増進計画』

小千谷市では、平成26年3月に第2期小千谷市健康増進計画（平成26～30年度）を策定しました。

市民一人ひとりが、ライフステージに応じた健康づくり事業に対して主体的に取り組み、その目指すべき姿に向けた積極的支援や環境整備、関係機関などとの連携を図りながら、子どもから高齢者ま

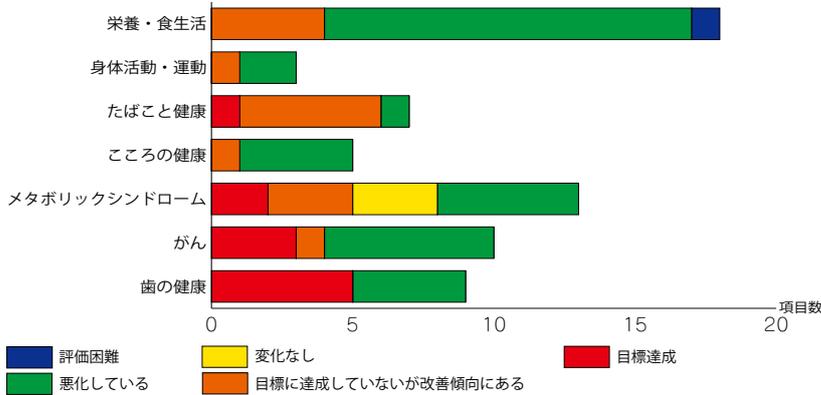
でのあらゆる世代が「健康で安心して暮らせるまち」を目指します。

第2期計画では「つづけようO J I Y A健康づくりの輪」をスローガンにロゴマークを設定し、計画をPRしています。



第2期ロゴマーク
 O…おいしく
 J…Joy楽しく
 I…いきいきと
 Y…ゆたかな心で
 A…Actionとりくもう

■グラフ6 小千谷市健康増進計画 第1期評価



資料：市健康センター

第1期計画の達成度は？

計画では、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「たばこと健康」、「こころの健康」、「メタボリックシンドローム（一次予防）」、「がん」、「歯の健康」を7つの柱に挙げ取り組んできました。

第1期の計画では、「たばこと健康」、「メタボリックシンドローム（一次予防）」、「がん」、「歯の健康」で目標達成された項目が多く、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「こころの健康」の項目では悪化しているものが多くみられました。（グラフ6）

第2期計画重点課題

小千谷市の健康課題である「がん」「循環器疾患」「歯の疾患」「こころの健康」の水準を上げるために第1期に引き続き7つの柱を推進していきます。

① 栄養・食生活

1日3回の食事の摂取と、栄養バランスの整った食習慣を身に付ける

② 身体活動・運動

日常生活のリズムを整え、運動習慣を身に付ける

③ たばこと健康

たばこの害を知り、分煙や禁煙をすることができ

未成年が喫煙を始めない、周囲の人が未成年の前で吸わない、吸わせない

④ こころの健康

悩みやストレスをためずに、周囲に相談できる
働き盛り世代（20歳代～50歳代）を中心にこころの安定を図り、アルコールと上手につきあうことができる

⑤ メタボリックシンドローム

健康を維持・増進するための生活習慣を身に付ける

⑥ がん

がんの予防と早期発見を推進する

⑦ 歯の健康

健全な口腔状態を維持し、一生自分の歯でしっかり噛んで食べることができる

健康づくりは市民一人ひとりの取り組みから

小千谷市では昭和54年に健康づくり都市宣言をしています。市民一人ひとりが、「自分の健康は自分で守る」ことを実践できるよう健康センターでは保健事業を行っています。まずは、自分の生活習慣の見直しを、そして定期的に健診を受け健康の確認をしましょう。

健康増進普及月間統一標語

1に運動 2に食事 しっかりと禁煙
最後にクスリ 健康寿命の延伸

人権・男女共同参画講演会

テレビでおなじみの森永卓郎さんの講演会を開催します。

■日時／9月18日(木)午後7時～8時30分(午後6時30分開場)

■会場／市民会館大ホール

■講師／森永卓郎さん

■演題／「男と女のあり方が変わる経済も変わる」

■定員／450人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■申込方法／市役所市民生活課、市民会館、総合体育館で聴講券を直接受け取るか、往復はがきに「人権・男女共同参画講演会聴講券希望」と書いて、下記送付先までお送りください。(はがき1枚につき聴講券1

枚)返信用には、申込者の「郵便番号、住所、氏名」を必ず記入してください。

■送付先／☎947-8501 小千谷市役所市民生活課生活安全係

(住所は記載不要です)

■保育ルーム／希望される方は、9月8日(月)までに市民生活課へ申し込みください。

▽対象…生徒4か月～未就学児

▽定員…先着14人

▽料金…子ども1人につき300円

■その他／手話通訳、要約筆記を行います。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509



■講師プロフィール／

1957年生まれ。東京都出身。東京大学経済学部経済学科卒業。日本専売公社、日本経済研究センター(出向)、経済企画庁総合計画局(出向)、三井情報開発(株)総合研究所、(株)UFJ総合研究所(現三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株))を経て、現在、経済アナリスト、獨協大学経済学部教授。専門は労働経済学と計量経済学。そのほかに、金融、恋愛、オタク系グッズなど、多くの分野で評論を展開している。主な出演番組は「がちりマンデー!!」「情報ライブ ミヤネ屋」など。

小千谷オールドベビーズ

会員数：25人 会費：10,000円/年
問い合わせ：草野 ☎82-3062



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。

今回は壮年野球の小千谷オールドベビーズ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 —

壮年野球は、県内で21チームが登録し、小千谷市が属する南西リーグは13チームあります。

活動期間は5月～10月で、南西リーグ内で総当たり戦をしたり、8月の県大会に出場したりしています。

県壮年野球の基準で、選手の年齢は45歳以上です。また試合には出場選手9人合計で450



△壮年野球大会の様子

歳以上、ピッチャーは49歳以上というルールがあります。

— 壮年野球をはじめたきっかけは何ですか —

みなさん若いころから野球をやってきて、年齢とともに力が落ち、同じような年齢の人だけでやれるようにと壮年野球チームに入る方が多いです。

— 壮年野球をやってきてよかったことは何ですか —

体力作りとストレス解消になります。試合が終わってから一杯やることも多く、試合時間よりも飲む時間の方が多いかもしれません(笑)。

○訪問後のひと言

最高齢は75歳の方だそうです。王貞治さんや張本勲さんと同じ年代で、まだまだ現役とは驚きです。野球は未永く続けられる生涯スポーツだと思います。

この子はー市長です

(88)



先日、当市の東山で活動中の「子育て支援ひろば『木のこん』」の1周年記念イベントに行ってみました。「木のこん」は、里山の豊かな自然の中で、生き生きとした子育てをすることを目的としています。私もこの考えに共感するところがあります。子どもたちが駆けずり回る広場には、「怪我やトラブル・事故などの責任は一切負えません」と書かれた立札が立っていました。ここでは、自分の責任でさまざまな経験ができます。我が家には、関西に住む孫たちが毎年2回は遊びにやってきました。一番小さな孫は腕白で、目につくものは何でも触ってみようとします。あるとき、裸電球に興味を示し、熱いから触ってはだめだと何度言ってもそばから離れません。私がちよっと目を離れたすきにとうとう触ってしまいました。当然ながら熱い電球に驚いた孫はまさに火がついたように泣き、自分の子の指先がちよつぱり赤くなったのを見た私の娘からは、孫になんてことをするのかとさんざん責められました。



△「木のこん」の1周年記念イベントでは、おおぜいの子どもたちが自然の中で遊んでいました。

思っています。こんな経験をした後は、この子は恐らく、光を放っているものを見るときももしかすると熱いかもしれないと思ひ、不用意に触れることはしなくなると思うからです。ちよつとした痛い思いをしてあげば、将来大きなけがをしない備えが身に付くはず。今年の夏も孫たちがやってきましたが、「あれをしてはいけない」「これをしてはいけない」と言うのは、できるだけ我慢しようと思っています。

(谷井 靖夫)

作ってみてね！この料理

バターナツカボチャの豆乳ポタージュ

今回も野菜ソムリエから学んだ料理を紹介します



<材料> (4人分)

- バターナツカボチャ(種とわたを取って薄切り) …… 200g
- 玉ねぎ(薄切り) …… ½個
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 水 …… 300cc
- 豆乳 …… 200cc
- 昆布茶 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- ちぢみせんべい …… 適量
- 粗挽きコショウ …… 少々
- 乾燥パセリ …… 少々

<作り方>

- 1 鍋でオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、カボチャを炒める。しんなりとなったら、水、昆布茶、塩を加え、蓋をして弱火で12~15分煮る。
- 2 1をミキサーに移し、なめらかになるまで攪拌し、鍋に戻し豆乳を加え、火にかけて塩で味を調べ、沸騰前に火を止める。
- 3 クルトンとして、ちぢみせんべいを小さく砕いて散らす。粗挽きコショウ、乾燥パセリを散らす。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー119kcal▷たんぱく質3.3g▷脂質4.5g▷塩分1.2g

<調理>

小千谷市食生活改善推進委員(園芸振興プロジェクト)健康センター内 ☎ 83-3640



バターナツカボチャはスープ用ですので、豆乳を使用することでヘルシーでコクがありとっても美味しいのでお試しください。昆布茶の代わりに固形コンソメを1個使用してもよいです。

7/5

作家が語る絵本ライブ

市民会館で宮西達也さんの絵本ライブ「おとうさんはウルトラマン ウルトロボパの絵本と子育て」が開催されました。宮西さんは、「おとうさんはウルトラマン」や「おまえつまごつたな」などでおなじみの大人気の絵本作家です。

比較的小さい子どもの来場が多かったこともあり、たくさんの絵本を読んでくださいました。途中で、「おまえつまごつたな」のペットも登場し、立ち上がって見る子ども姿もありました。



7/5

ラベンダーの香りに包まれて

小栗田のひかり工房で「ラベンダーまつり」が開催されました。当日は晴天に恵まれ、ひかり工房利用者のご家族や地域のみなさんなど、おぜいの人でにぎわっていました。

ステージイベントではフラダンスや合唱、利用者によるよさこいソーランなどが披露され、観客からは温かい拍手が送られました。

また、施設前の広場では、焼きそばや豚汁などが無料で振る舞われ、来場者の長蛇の列ができていました。



7/9 ~ 15

県内トップクラスの作品を鑑賞

総合体育館で第69回県展小千谷展が開催され、4744人の方が来場し、県内の巡回展会場では最高の入場者数となりました。

今回は、市内から写真の部で、山賀正伸さんが最優秀賞である県展賞を受賞され、会場でもひととき注目を浴びていました。

なお、小千谷展開催にあたっては実行委員会が組織され、ボランティアで会場準備や撤去作業などの運営業務を行いました。



7/12

そなえ館来館者5万人達成

おちや震災ミュージアム「そなえ館」で来館者が5万人を超え、記念セレモニーが行われました。記念すべき5万人目の来館者は、東京の杉並区交流協会の団体53人で、谷井市長から記念品が手渡されました。

当日、杉並区交流協会のみなさんは、小千谷市と杉並区で結んでいる災害時相互援助協定の締結から10年を記念した交流ツアーとして訪れていました。みなさん、突然の記念セレモニーに驚いた様子ながらも、拍手で祝福していました。



有料広告掲載欄です

家をつくりつづけて59年
今後ともよろしくお願ひ申しあげます

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

7/13~15

二荒なまのおまつり

小千谷に夏を告げる二荒神社祭礼が開催されました。二荒神社境内や近隣の町内では、民俗文化財に指定されている「巫女節」や「豊年獅子舞」が披露されました。また、本町おまつり広場では、14日(月)の夜に特設ステージでキッズダンスや幼稚園児によるお遊戯、カラオケ、15日(火)の夜にはよさこい踊りやダンスが披露され、両日ともおおぜいの観客が訪れていました。

まだ梅雨が明けず、蒸し暑い中での開催となりましたが、おおぜいの方がおまつりを楽しんでいました。



7/13

杉並区と音楽で交流

市民会館で「小千谷・杉並交流コンサート」が開催されました。コンサートでは、杉並区と友好提携を結ぶ日本フィルハーモニー交響楽団の弦楽四重奏団による演奏や、世界で活躍するソプラノ歌手の湯浅桃子さんが歌う童謡やオペラが披露されました。湯浅さんの、時には優しく、時には力強い美しい歌声に観客は聴き入っていました。



7/20

自転車で南部地域を疾走

小千谷の南部地域を周るサイクルイベント「グラン・ツール・南2014」が開催されました。選手はJR越後岩沢駅前をスタートし、沿道の応援を受けながら、起伏の激しい山道のコースを走り抜けました。また、コースの途中では、地元のみなさんの協力による漬物や果物、おにぎりなどが選手に提供されました。



7/22

ゆかたで交通事故防止をPR

夏の交通事故防止運動にあわせて、通称「こぶし通り」と呼ばれる市道で交通安全を呼びかける街頭啓発が行われました。今回の運動では「さわやかに 暑さもやわらぐ ゆとりとマナー」をスローガンに掲げ、ホットブラザの着物着付け講座受講者や交通安全協会のみなさんが、小千谷縮のゆかた姿で、ドライバーのみなさんに安全運転を呼びかけました。



7/25

楽しいイベント 盛りだくさん

上ノ山のさつき工房で「ふれあいまつり」が開催されました。会場では、つきたてのお餅や豚汁などが振る舞われたほか、かき氷やよし太くん焼きの販売も行われ、おおぜいの方が買い求めていました。また、水風船釣りなどのゲームコーナーや、長岡技術科学大学の和太鼓サークル「つるかめ会」による太鼓の演奏など盛りだくさんの内容で、来場者はおまつりを楽しんでいました。



ガス消費機器調査のお知らせ

都市ガスを安全に安心してお使いいただくため、3年に1回の「ガス機器の調査」と「配管の漏えい検査」を行います。調査にはガス水道局から委託を受けた調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

- 対象／土川1〜2丁目、上ノ山1〜5丁目、本町1〜2丁目、平成1〜2丁目、稲荷町、元町、日吉1〜2丁目、船岡1〜3丁目、栄町、山本、西中、谷内、上片貝、打越、上村、水口、滝谷、藤田沢、高畑、茶合、二俣、迹入、四ツ子、若葉1丁目にお住まいの都市ガスを使用しているお客様
- 調査期間／9月〜11月※調査員が順次巡回します。
- 調査費用／無料

ふるさと納税PRにご協力ください



■ふるさと納税って？

ふるさと納税とは、「ふるさとを応援したい」「ふるさとに恩返ししたい」という方々の思いを、寄附という形で実現させるための制度です。寄附の金額に応じて、寄附をされた方の所得税や住民税が一定限度まで控除されます。

■お礼の品をお贈りします

1万円以上の寄附をいただいた方には、魚沼産コシヒカリや清酒など、小千谷市にちなんだお礼の品をお贈りします。

お盆や夏休みに市内に帰省される親戚の方や、友人・知人に「小千谷市」と「ふるさと納税」のPRをお願いします。

■寄附の申し込み手続き

寄附をしていただく際には、事前にお申し込みが必要です。寄附申込書に必要事項を記入し、郵便、ファックス、メールのいずれかの方法でお送りいただくか、下記の窓口にて直接お申し込みをお願いします。

■問い合わせ

企画政策課企画経営係 ☎83-3507
FAX 83-2789

※寄附の手続きや詳しい内容はホームページ <http://www.city.oj-iyagi.niigata.jp/> または、市役所・支所・各連絡所に備え付けのパンフレットをご覧ください。

■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、ガス公認工事店に修繕を依頼してください。

▽ご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、ガス水道局発行の顔写真付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

ホットプラザ講座受講生募集

ホットプラザ（勤労青少年ホーム）では講座受講生を募集しています。定員まで随時受付しています。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。

※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。

無断でのキャンセルはご遠慮ください。

■申込・問い合わせ／午前9時〜午後9時、ホットプラザ ☎82・8510

○イシュタ・ヨガスクール3

個人の体質・体型を尊重し、瞑想と呼吸で疲れた体をリフレッシュしてみませんか？

■イシュタ・ヨガとは／イシュタとは「個人」を意味し、個人個人のペースでヨガができること、引き締め効果が高いことで注目のヨガスタイルです。

■日時／9月10日〜10月8日（毎週水曜日、計5回）午後7時〜8時15分

■会場／ホットプラザ2階軽運動場

■講師／小林麗さん（イシュタ・ヨガ認定インストラクター）

■定員／30人

■受講料／2000円（5回分）

■持ち物／運動のできる服装（裸足で行います）

○着物着付教室

着物の着付けを基本からわかりやすく学べます！

■日時／9月12日〜10月24日（毎週金曜日、計7回）午後7時〜9時

■会場／ホットプラザ1階和室

■講師／瀬沼セツさん（明星学院着物着付教授）

■定員／15人

■受講料／1000円（7回分）

■持ち物／着物着付道具一式

善意に感謝

■総合支援学校に対する寄附として

▷小千谷市肢体不自由児者父母の会（クッションチェア、ライトボード）

▷長岡信用金庫（プロジェクター、スクリーン、プロジェクター台）



おぢやまつり イベント情報

おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり

第30回利雪・遊雪・克雪フェアを開催します。真夏に季節はずれの雪を楽しんでみませんか。今年も楽しいイベントがたくさんあります。毎回大好評の雪山広場やビンゴ大会のほか、市制施行60周年・フェア第30回記念の新しい企画もありますので、ぜひご来場いただき夏の雪を体験してください！

■日時／8月23日(土)午前10時30分～午後3時

■会場／サンプラザ駐車場

■内容／

▷雪山たからさがし(午前10時50分～)

▷雪山ステージ：中学校吹奏楽部合同演奏会(午前11時45分～)、丸太切り大会、福もちまき(午後0時35分～)、雪上子どもお囃子(午後1時20分～)、スーパービンゴ大会(午後2時15分～)ほか

▷喫茶コーナー(焼きそば、生ビール、かき氷ほか)、ゲームコーナー、関連団体展示コーナーなど

▷除雪車試乗体験(午前10時30分～)

※各イベントの開始時間は、進行具合により多少前後する場合があります。

■その他／会場には駐車場がありません。市役所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会(建設課管理克雪係内) ☎83-3514



五辺大名行列

高梨町、五辺に江戸時代から伝わる伝統の大名行列が10年ぶりに行われます。

江戸時代の装束に身を包んだ150人の行列が行進するこの行事は、過去100年で6回しか行われていない貴重なものです。

おぢやまつりの行事内で行われますので、ぜひご覧ください。

■日時、会場／8月24日(日)午前9時30分～高梨振興会館グラウンド、午後0時30分～本町2丁目歩行者天国

■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



出演者募集

「第55回市民芸能まつり」、「第33回市民音楽祭」の出演者を募集します。どなたでも参加できます。日ごろの練習の成果を、大きなステージで発表しませんか。

■会場／いずれも市民会館大ホール

■申込方法／「出演申込書」に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。(ファックス可) 申請書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込・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
1 ☎82・91112

◎市民芸能まつり

■開催日／11月2日(日)

■内容／民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴などの発表

■対象／市内で芸能活動(民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴など)を行っているアマチュア団体・個人

■申込締切／8月29日(金)

◎市民音楽祭

■開催日／11月15日(土)・16日(日)

■対象／市内で音楽活動(コーラス・フォーク・ジャズ・ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人

■申込締切／9月5日(金)



テントに泊まるっ！

手づくりキャンプin山本山

「プチサバイバルな体験をしてみよう」

■日時／9月13日(土)(午前9時30分集合)～14日(日)(午前11時30分解散) 1泊2日

■会場／小千谷市民の家(小千谷市大字山本1195番地1)

■対象／市内在住の小学3～6年生

■募集人員／30人

■内容／野外炊事、キャンプファイアー、テント泊、ロープワーク、手づくり工作など

■参加料／1人1500円(食費・保険料など)

■持ち物／1日目の昼食、米1合、水筒、雨具、帽子、長そでのシャツ、長ズボン、着替え、軍手、タオル、筆記用具、寝袋または毛布・タオルケット、食器(マグカップ、箸、スプーン、皿など)、入浴・洗面用具、内履き、懐中電灯、健康保険証の写し、空の牛乳パック(1ℓ)
※持ち物には記名をしてください。
※携帯電話・ゲーム機の持ち込みは禁止です。

■申込方法／申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて市民会館へ。

※9月10日(水)以降にキャンセルした場合、参加料の返還には応じられません。

■申込締切／9月1日(月)

■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 FAX 82

・9112 ☎culture@city.ojima.niigata.jp

お年寄りの心の健康相談会

もの忘れが気になる、やる気が出ない、不眠などでお困りの方やその家族の相談を、精神科医師がお受けします。会場まで来ることが難しい場合は、訪問相談も行っています。相談は無料です。

- 日時／8月27日(水)午後1時30分～3時
- 会場／健康センター
- 申込締切／8月22日(金)
- 申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807

献血にご協力ください

献血は、病気やケガで輸血を必要としている患者さんのために健康な人が血液を提供するボランティアです。



血液は、酸素を運ぶ、病原菌と闘う、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担っています。しかし、現在、血液の機能を完全に代替できる手段はありません。また、血液は生きた細胞で、長い期間にわたって保存することもできません。

輸血に使われる血液は、みなさまの善意の献血により支えられています。

みなさんのご協力をお願いいたします。
■日時／8月31日(日)午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

■会場／イオン小千谷店前

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

ハッピーパパママつづい教室

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、栄養士と普段なかなか聞けない専門家を講師に迎えます。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／9月5日(金)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ザー

▽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／9月1日(月)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



ハートフルセミナー公開講座

こころの健康づくりの知識を深めてもらうための講座です。

様々な生活環境の変化に対してこころとからだは敏感です。自分らしくいきいきと年齢を重ねていくために、これからの自分や人とのつきあい方についてコーチングの考え方をとおして学びます。

- 日時／8月29日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 演題／「定年後もいきいきと！元気・勇気・やる気が出る七ヶ条～コーチングから学ぶシンプル人間学」
- 講師／浅妻正永未さん(コーチングコーチ)
- 受講無料
- 申込締切／8月25日(月)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640



7.9南木曾町豪雨災害義援金にご協力ください

平成26年7月9日に発生した、長野県南木曾町豪雨災害の義援金の受付を開始しました。みなさんの温かいご支援を、よろしくお願ひします。

- 義援金の名称／7.9南木曾町豪雨災害義援金
- 受付期間／8月29日(金)まで
- 受付方法
 - 現金受付：市役所（社会福祉課、市民生活課）の窓口にて義援金箱を設置しています。
 - ※受領証を希望される場合は、直接、市役所社会福祉課で受付をお願いします。
 - 郵便振替
 - ▷口座番号／00150-5-513599
 - ▷口座名義／日本赤十字社
 - ※通信欄に「南木曾町豪雨災害義援金」と明記してください。
 - ※郵便局窓口での振替手数料は免除されます。(ATMは不可)
 - ※受領証を希望される場合は、通信欄に「受領証希望」と明記してください。
- 問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

■まちのうごき（7月31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					
		26年7月	過去10年の平均		26年 1~7月	25年 1~7月	26年 1~7月	25年 1~7月				
男	18,664人(-12)	出生	27人	平均気温	24.3℃	24.5℃	火災	17件	17件	件数	50件	59件
女	19,079人(-4)	死亡	34人	最高気温	37.0℃	34.2℃				死者	1人	0人
合計	37,743人(-16)	転入	54人	最低気温	17.1℃	17.9℃	救急	833件	851件	傷者	63人	83人
世帯数	12,706世帯(-14)	転出	63人	降水量月計	207.5mm	242.6mm						

※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)

JR東日本

「自然と地域と共生できる鉄道へ」
パネル展開催

JR東日本では、平成22年度より実施している信濃川での試験放流や地域共生の取り組みについて、市民のみなさんにご理解を深めていただくことを目的に、パネル展を開催します。ご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。入場は無料です。

■日時／8月29日(金)～9月3日(水)午前10時～午後6時(初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)

■会場／総合体育館1階ロビー
■内容／▽写真パネル展示▽来場者に粗品プレゼント

■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所業務改善事務所小千谷事務所 ☎82・0296

看護職員再就職支援講習会

現在、就職していない看護職員(保健師、助産師、看護師、准看護師)が安心して就職できるように、再就職に向けた講習会を開催します。参加は無料です。

■期日／9月10日(水)・11日(木)

■会場／県立十日町病院

■内容／講義・演習「いろいろな現場で使える救命救急処置」、病棟実習

■申込締切／9月3日(水)

■申込・問い合わせ／新潟県ナースセンター ☎025・233・6011

信濃川・大河津分水

写真コンテスト

母なる大地越後平野に恵みをもたらす信濃川・大河津分水の魅力を紹介し、信濃川の治水事業、環境保全の必要性を身近に認識していただく機会として、川と人との関わり、暮らしをテーマとした写真を募集します。



■テーマ／全テーマとも、河川の水

①「信濃川下流部門」信濃川河口から大河津分水派点まで(関屋分水路と中ノ口川を含む)

②「信濃川中流及び魚野川部門」大河津分水派点から長野県境まで

③「大河津分水部門」

■応募対象／アマチュアに限ります。応募要領／

▽サイズはカラー、白黒とも四つ切りまたはワイド四つ切りとし、銀塩プリントとします。合成写真、組写真は不可とします。

▽応募作品は、裏面に(氏名、年齢、住所、電話、応募テーマ、作品タイトル、撮影地、河川名)を記入した応募票を貼付してください。

■応募・問い合わせ／信濃川河川事務所総務課 ☎32・3020 ☎94010098 長岡市信濃1-5-30

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、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4月生まれ	9月10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10月生まれ	9月11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25年2月生まれ	9月9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8月生まれ	9月19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23年8月生まれ	9月18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. 487 緑陰の風景 (木津町)

川口方面に向かう国道17号小千谷バイパスの下の道脇で見つけた大きな木が作る、涼しそうな緑陰にひかれて描きました。

季節季節で変わる風景と生活感は、わたしたち日本の素晴らしさだと思います。

縁側で、しゃっこい西瓜にかぶりついて、種を庭に吹き飛ばすなんて、「ほんに、ぜいたくのこったこてやの」

(絵と文は西脇正久さん)

編集室だより

●今号の巻頭特集を担当しました。特集記事作成にあたって、さまざまに地域にお邪魔し、おおよその方から取材や写真撮影にご協力いただきました。地域おこし協力隊員や地域のみなさんなど、おおよその方の協力のおかげで、特集記事を作り上げることができました。忙しい中、ご協力いただいた

●先月、わが編集室に職場体験学習として、東小千谷中学校の森山さんが来られました。当日は、●私事ですが、出産育児のためしばらく編集室を離れます。夏本番となりまして、熱中症などに気を付けて、暑い夏を乗りきりましょう！

●今号12ページの県展の写真は、実際に森山さん

ちぢ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人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢかの感想があると担当はうれしいですが…

広報クイズ

問題

平成26年8月10日現在、小千谷市に地域おこし協力隊員は何人いるでしょう？

①3人 ②5人 ③7人

(ヒントは2~7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／8月22日(金)(当日消印有効)
7月号の答えは②「さわやかに暑さもやわらぐ ゆとりとマナー」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。
伊佐美千代さん 古城篤子さん
和田百合子さん

バーベキューは、マナーを守りましょう

家の外でバーベキューを行う場合は、「煙と臭い」「騒音」「火の元の扱い」などに配慮し、ご近所の迷惑にならないようにしましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83-3509

