



●今月の主な内容

- あの日、あのときから10年…………… 2～3
- 特集 子どもを育てる地域力…………… 4～7
- 次期総合計画の策定を諮問…………… 8
- 市展・総合文化展入賞者…………… 14～15
- お知らせ・健診日程…………… 18～20

未来に向けて 誓い新たに 中越大震災から10年

中越大震災発生からちょうど10年となる10月23日(休)、市内各地でさまざまな行事が行われました。

感謝



タイムカプセルオープンイベント



ケロボンスコンサート



陸上自衛隊第12音楽隊演奏



おおぜいの来場者にぎわいました

●小千谷復興感謝祭おぢや元気フェスタ (18日(土)・19日(日)総合体育館)

これまでの復興支援に対する感謝の気持ちと、元気になった小千谷を広く発信するため、市民・各種団体・行政が一緒になって開催したイベントです。両日とも天候に恵まれ、2日間で約11,000人が来場しました。



新潟県出身メンバーで、中越大震災を経験した佐藤菜さん(前列右から2番目)も応援に駆けつけてくれました



「感謝」と並べられた灯籠

●結びの灯～感謝を胸に、未来へGO～ (23日(木)総合体育館)

一般社団法人小千谷青年会議所主催により開催された「結びの灯^{こもろび}」では、約3,000個の灯籠が灯されたほか、国民的アイドルグループ「AKB48」による復興記念コンサートが行われ、中越大震災から10年を迎えた被災地を歌で応援しました。

●「中越大震災の日」防災給食 (23日(木)市内小・中学校、総合支援学校)

中越大震災の経験と教訓をいつまでも忘れることなく次の世代に継承するため、10月23日を「中越大震災の日」として制定しました。これにあわせて震災を経験していない児童・生徒の防災意識と生きる力の向上を目指し、学校給食を通じた防災体験活動として防災給食を実施しました。学校給食用非常食の「救給カレー」や食品流通経路の混乱を想定し地元農産物を使用した「おぢやの元気汁」などの非常食を体験し、災害時での食事の対応を学びました。



みんなで防災給食を体験しました

伝える

特集

子どもを育てる地域力

少子化や人口減少が社会問題となつて久しいですが、状況はますます深刻化しています。小千谷市も例外ではありません。少子化対策としては、出生率を上げることが重要ですが、子どもたちをどのように育てていくかということも重要な課題のひとつです。貴重な地域の財産である子どもたちをどのように育てていくか、今回は市内各地の「子どもを育てる」活動を紹介します。



△田植えする姿も様になっていました。



△5月の田植え体験の様子。うまくできましたでしょうか？

東小千谷小 × 若柘地区 東山小



△稲刈りの指導を熱心に聴いています。



△地元の方に見守られながら作業を進めます。



△最後は、はざかけした稲の前で記念撮影。充実感でいっぱいの笑顔です。

東小千谷小学校では、平成22年度から5年生を対象に若柘地区で田植えと稲刈りを行い、各家庭に民泊する「若柘民泊体験」を実施しています。平成25年度からは東山小学校の5年生も参加しています。

今回は10月に行われた稲刈りと民泊の様子取材しました。



△真剣な表情で稲を刈り取る子どもたち。



△壁一面に過去に民泊した児童の写真やお礼の言葉が貼ってあります。“民泊の先輩”の写真などを興味深そうに見ていました。



△おばあちゃんが丹精込めて作ってくれた料理をおいしそうに食べていました。

よその家のご飯を食べ、風呂に入り、寝る
 ここでしかできない貴重な体験



△みんなで夕ご飯の餃子作りをお手伝いしました。友達と作業をすると、自然に笑顔がこぼれます。



△自分たちで作った餃子に、我先にと箸を伸ばしていました。



△サワガニに興味津々。



△おっきい栗、見つけた！



△収穫した野菜などを手に、受け入れ家庭のおばあちゃんと記念撮影。

一方、受け入れ家庭のみならず、皆さんも楽しみにされている方が多く、最初に民泊に来た子どもたちが今でも遊びに来る家庭もあるそうです。「民泊」という小千谷の特色を生かした学校と地域の取り組みといえます。

子どもたちは若柵地区の人々や自然に触れることにより、地元・小千谷のよさを再認識できました。また、田植えと稲刈りとおして、収穫の喜びを味わい、ふだん何気なく食べているお米に対する意識が高まったようです。



△畑の草取りのお手伝い。農業の大変さを身をもって学びます。

木のこん×東山地区

東山里山子育て支援ひろば「木のこん」は子育て親子の交流・相談の場であり、地域における子育てを支援する拠点施設です。東山の豊かな自然の中で、子どもたちだけでなく大人も一緒に成長していきます。

地元の東山のみなさんも山を遊び場として提供したり、時には収穫した野菜をおすそ分けしたりするなど、子どもたちのために協力を惜しみません。

自然に勝る育ち場なし

「ダメよ〜」は言いません

伝統文化を継承する

いざ、本番

豊年獅子舞×元町地区

山の神（天狗）を中心に、牡獅子・牝獅子・子獅子の3頭と子どもたちが舞う「豊年獅子舞」は、毎年7月の二荒神社大祭で演じられ、市の民俗文化財に指定されています。元町を中心とした小学4〜6年生の子どもたちが獅子を演じています。かつて獅子を演じた子どもたちが、大人になって地元に戻り、指導者になることもあるそうです。



△ハンモックやツリーハウスで、元気よく遊んでいました。



△7月の1周年記念イベント。緑豊かな自然に囲まれた環境です。



△生の大根って、どんな味？



△味噌汁作りに挑戦。野菜を切ったり皮をむくのも子どもです。



△お囃子をしながら、子どもたちの舞を見守ります。



△手を取り足を取り、指導にも熱が入ります。



△無事に二荒神社へ獅子舞を奉納できました。



△大人に衣装を着けてもらい、いよいよ本番です。

だいだいかぐら 太太神楽×土川地区



△指導者が子どもたちの練習を熱心に見守っていました。



△8月の大祭では約2時間をかけて、12の舞が披露されます。

土川の魚沼神社に江戸時代から伝わる太太神楽は、今年3月に市民俗文化財に指定された伝統芸能です。踊りやお囃子におおぜいの子どもが参加し、最近では伝統を受け継ぐ若い後継者が増加しています。練習では「礼に始まり、礼に終わる」と礼節を重んじています。

緑の少年団×真人地区



△今年5月の震災復興市民植樹祭にも参加しました。



△植樹イベントなどさまざまな活動に参加しています。

真人緑の少年団は平成9年5月に結成されて以来、「自然を愛する心豊かな子どもを育てる」という趣旨のもと、緑に親しんだり、緑を守り育てたりと様々な活動を行っています。現在、緑の少年団は県内に51団体ありますが、小千谷市内では真人地区のみです。

まだまだあります 地域の取り組み

今年4〜5月に開催された「市民と市長の懇談会」では、「子どもを育てる地域力」をテーマに、市長と市民のみなさんが話し合いました。その中では、今回取り上げた以外にも、も次のような活動がみなさんから紹介されました。

▽茶郷川の土手の除草など、町内で子どもたちが参加できるような行事を計画している。(城内)

▽町内にお囃子子ども育成会があり、活発に活動している。(東栄)

▽一心会という万灯の団体を立ち上げ、おちやまつりに参加している。(吉谷)

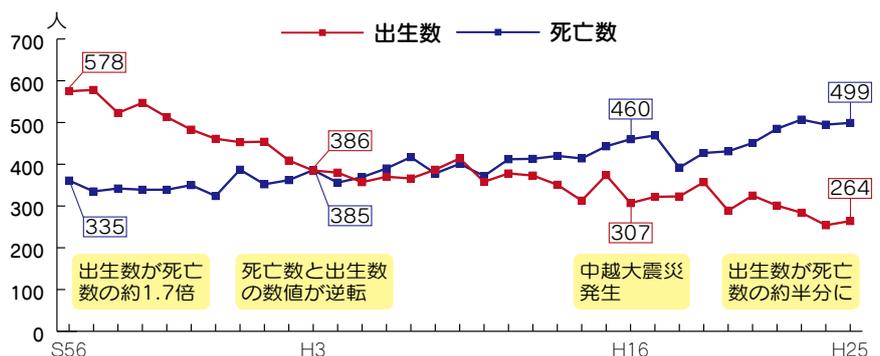


▽南小学校へ通学する児童がバスに乗るときに、バス停で見守られる人がある。(岩沢)

▽公民館の分館活動として、親子遠足やボウリング、ウォーキングなどを行っている。(千谷・小栗田)

これ以外にも、たくさんの方の活動を紹介していただきました。みなさんの地域でも取り組んでみませんか。

小千谷市の出生数と死亡数の推移（健康センター調べ）



まずは、あいさつから

右グラフからもわかるとおり、出生数は減少傾向に歯止めがかかりません。今後、数少ない子どもたちをどのように育てるかが重要な課題です。毎朝、「おはよう」とあいさつするのも地域の子育てです。未来ある地域の子どものためにも、まずはあいさつから始めてみませんか。

次期総合計画の策定を諮問

小千谷市では、10月31日(金)に、15人の総合計画審議会委員を任命し、次期総合計画の策定を諮問しました。

総合計画は、小千谷市の最上位の計画であり、現在の第四次総合計画が平成27年度に計画期間を終了することから、平成28年度からの次期計画の策定をお願いしたものです。

このたび、総合計画審議会委員をお願いしたのは、左記のみなさんです。(敬称略)

谷井小千谷市長から総合計画審議会の澤田雅浩会長に次期総合計画の策定を諮問



● 澤田雅浩(会長)

● 高野史郎(副会長)

● 新谷梨恵子

● 小川晃

● 片岡朋子

● 上村直樹

● 川井厚子

● 小林幸夫

● 高野邦子

● 高橋重尚

● 中澤和雄

● 船岡芳英

● 細金剛

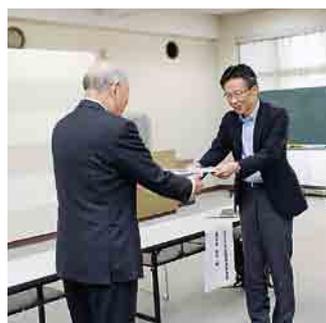
● 松井均

● 和田重和

今後、計画の策定について、市報おぢや、市ホームページ <http://www.city.oyanigata.jp/> などでお知らせします。

■ 問い合わせ／企画政策課 企画経営係 ☎ 83・3507

小千谷市復興計画の長期検証結果が報告されました



小千谷市復興推進委員会(委員長・田中聡常葉大学教授)は、10月15日(水)に中越大震災からの復興計画の長期検証を総え、市長に「復興目標はおおむね達成し、復興の状態に至った」とする報告がなされました。

報告書では、復興計画で示された6つの項目と34の方針について個別に評価がなされ、大半の方針は高い評価となりましたが、若者の定着支援や商店街の活性化など一部評価が低い方針については、次期総合計画において引き続き取り組むものとしていきます。

なお、昨年10月の市民意向調査の復興感の調査では、市の全体的な復興状況について83・1%の市民がおおむね復興したと回答しています。

市はこの検証結果を受け、復興計画で残された課題を28年度からの次期総合計画の中に反映させていきます。

報告書は、左記の場所で閲覧できるほか、ホームページ <http://www.city.oyanigata.jp/> からご覧いただけます。

■ 閲覧場所／企画政策課まちづくり推進室(市役所3階)、ホットプラザ、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センター

■ 問い合わせ／企画政策課 まちづくり推進室 ☎ 83・3507



市の魚に「錦鯉」を制定



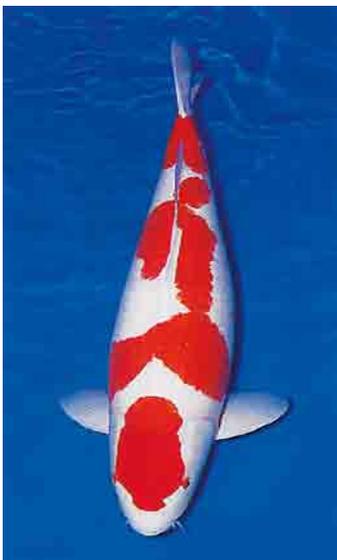
△森長岡市長(右)との共同記者会見で発表する谷井小千谷市長

中越大震災からの復興の象徴として平成26年10月23日に「錦鯉」を市の魚に制定しました。錦鯉は小千谷市と長岡市にまたがる「二十村郷」と呼ばれた地域が発祥とされています。震災で甚大な被害を受けた両市が錦鯉を「復興の象徴」として共有し同日に制定しました。

中越大震災から10年を迎えた今年、震災での被災経験、その後の復興をとともに象徴する「錦鯉」を市の魚に制定することは、中山間地域などを中心とした錦鯉産業という地域の生業の維持と振興という意味からも、極めて意義があるものと考えます。

震災から復旧した養鯉池で優雅に力強く泳ぐ錦鯉の姿に、さらなる復興と飛躍への思いを託し制定することとしました。

■ 問い合わせ／農林課農業振興係 ☎ 83・3510



中越大震災から10年記念事業

～すぎなみからの贈り物～

杉並児童合唱団コンサート



- 日時／12月14日(日)午後2時開演 (開場：午後1時30分～)
- 会場／市民会館大ホール
- 入場無料 (整理券が必要です)
- 入場整理券配付場所／市民会館、総合体育館、ホットプラザ (勤労青少年ホーム)

【杉並児童合唱団 プロフィール】

昭和39年に誕生し、NHK「歌は友だち」のレギュラー団体として出演。楽しめる演奏を作り上げるために「合唱ミュージカル」やリズムにのった振り付けを加えた「ポピュラー曲」の開発に力を注ぎ、数多くの作品を発表。観て聴いて楽しさいっぱいのこれらの作品は、全国の多くの合唱団に愛唱されています。

また「世界の名曲や民謡」を効果的に編曲した曲で、平素クラシックには興味を持たない人々にもその素晴らしさを伝えてきました。

主な活動は独自公演のほか、全国各地での招待公演やCMソングレコーディング・テレビ出演など、明るくさわやかな歌声で杉児ファンを魅了しています。

現在団員は3歳から大学生までの約200人(来市するのは小学校高学年から高校生の選抜メンバー約40人です)。今年創立50周年を迎え、児童合唱界のリーダー的存在としてその実力と名声はゆるぎないものとなっています。



創立50周年を迎え、児童合唱界をリードし続ける杉並児童合唱団が小千谷市にやって来ます。

杉並児童合唱団のステージは、ただ歌うだけでなく、踊ったりいろいろなフォーメーションを組んだり、ステキな衣装でたくさんさんの表情あるステージを観せてくれます！

小学生から高校生までの子どもたち約40人がお送りするステージは、観る人へ「合唱の楽しさ」を届けてくれることでしょう。

歌って踊って魅了する杉児ワールドを体感してください！

■問い合わせ／小千谷・杉並交流事業実行委員会(総務課庶務管財係) ☎83・3506

プログラム

- 音楽の花束
 - 童謡唱歌メドレー
 - 杉並ポピュラー
- ～Screen Music& The BEATLES～ほか

市道片貝環状線が開通しました

県道長岡片貝小千谷線から県道山谷片貝線(片貝町一之町一区内)を結ぶ道路改良工事が完了し、10月24日(金)から通行可能となりました。

今回の開通により通行が便利になり、また、沿線の土地利用が期待されます。ご利用ください。

14 ■問い合わせ／建設課工務係 ☎83・3506



小千谷手話サークル
厚生労働大臣表彰



小千谷手話サークルのみなさんが、手話の普及啓発やボランティア活動などの功績が認められ、厚生労働大臣から表彰を受けました。10月7日(火)には市役所で伝達式が行われ、谷井市長から、代表の岩田道子さんに表彰状が手渡されました。

岩田さんは、「手話は全国共通ではなく、世代間でもニュアンスが違い、また新しい言葉もどんどん出てくるので大変ですが、この表彰を機にレベルを上げていきたい」と話してくださいました。

コミュニティ助成事業で
「煙体験ハウス・発煙用機器」
を購入

小千谷市婦人防火クラブ連絡協議会では、平成26年度コミュニティ助成事業により「煙体験ハウス・発煙用機器」を購入しました。

今後、催し物などで使用を計画していますので、おおぜいの方から煙の恐ろしさなどを体験していただきたいと思っています。

■問い合わせ／消防本部警防課 83
0237



すばるの会

会員数：16人 会費：12,000円／年
問い合わせ：代表 安居院 ☎82-5686



「すばるの会」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
きょう
琴城流大正琴のサークルです。月1回、市民会館などで練習しています。市民芸能祭や中越大会などで発表しています。

——大正琴とはどのような楽器ですか

大正時代から始まった楽器で歴史は100年くらいです。木製の箱型のももありますが、このサークルでは、アンプにつないで弦をピックで演奏するものです。アルト、ベース、ソプラ



△先生の指導のもと、真剣に演奏されていました。

——大正琴をやっているよかったですか

——上手に演奏できた時は、達成感や充実感がありますが、アンサンブルは各パートの音が違うので音合わせが難しく、それがアンサンブルの楽しいところでもあります。チームワークもよいです。また右手と左手で違う動きをするので、ボケ防止にもなります。いったん始めると、やめる方はほとんどいません。

○訪問後のひと言

この日は実際に、音を出す体験をさせていただきました。イメージとしては、左手でピアノの鍵盤、右手のピックでギターを弾くような感じでした。また何曲か演奏してくださいました。ありがとうございました。

こんにちはは！市長です (最終回)



市長室にある執務机の後ろに、「政禅一味」と書かれた扁額が架かっています。この書は臨済宗天竜寺派官長であった関牧翁老師直筆のもので、老師と御親交のあった市内の結城瑛氏から市へ寄贈いただいたものです。黒々とした墨蹟は太く重厚でありながら、同時にのびのびとした自由闊達な筆使いで、何とも言えない味わいを感じさせます。

古くから「茶禅一味」と言う言葉があるそうです。この言葉は、茶道は元々禅から生まれたものであり、形こそ違え本質では茶道も禅の心も同じことである、と言う意味だそうです。「政禅一味」は「茶道」に替えて、「政治の道」を当てたものとなります。

無学な私には禅とは何ぞやを語る資格は無いと思いますが、乏しい知識ながら、自分の内面をじっと見つめることを心がけるものと理解しています。自分の心を見つめることができます。今考えていることは市長の立場として正しいのか、正しくないのか、自分を離れた位置から客観的に判断できるようになるはずで、関牧翁老師がどのような経緯でこ

の書をしたためられ、そして結城瑛氏から寄贈されて市長室に掲げられているのか詳しくは伺っていません。しかし、この書が小千谷市長の言動を厳しく見守るためここにあるのだと思うと、日々、おのずから姿勢を正さざるを得ない気持ちになりました。

私の「こんにちは！市長です」は今回が最後となりました。長い間御覧いただいた多くの方々には本当にありがとうございました。

(谷井 靖夫)



△この扁額に見守られながら執務を行うのも残りわずかとなりました。

作ってみてね！この料理

鮭と大根の和風スープ

<材料> (4人分)

- 大根……………½本
- 生鮭……………3切れ(約240g)
- 塩……………小さじ¼
- バター……………10g
- 水……………400cc
- だしの素……………小さじ1
- 牛乳……………400cc
- みそ……………大さじ1
- 冷凍グリーンピース……………大さじ2
- 粉山椒……………適量



今回は海の幸と山の幸を使用した体が温まるスープです。牛乳を入れたら長時間沸騰させないようにしましょう。

<作り方>

- 1 大根は皮をむき大きめの乱切りにし、水から15分下ゆです。鮭は塩を振り、少しおいて水気をふき、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
- 2 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- 3 2の鍋に1の大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。水、だしの素を加えあくを取りながら、大根が軟らかくなるまで煮て鮭を戻す。
- 4 3に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- 5 器に盛り付け、サッとゆでたグリーンピースを散らし、お好みで粉山椒を振る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー229kcal▷たんぱく質19.0g▷脂質9.4g▷カルシウム163mg▷塩分1.6g

<調理>

小千谷市食生活改善推進委員(健康センター内) 83-3640)

10 / 12 ~ 13

未来へつなぐ元気はつらつ健康小千谷！
おぢや健康福祉まつり



△会場はおおぜいの方でにぎわいました。

10月12日(日)、第33回おぢや健康福祉まつり「健康福祉展」が総合体育館で行われました。当日は天候にも恵まれ、おおぜいの方が会場を訪れました。
また13日(祝)には、第37回小千谷トリム・ウォーキング大会が、総合体育館発着の12km、8km、わくわくコースの3コースで開催されました。参加者は、小千谷の秋の景色を楽しみながら、ウォーキングしました。
今年から新設されたわくわくコースでは、白山運動公園でアトラクションゲームに参加でき、子どもたちは楽しそうにゲームに挑戦していました。



△天候が心配されましたが、おおぜいの方がウォーキングに参加しました。



△民生委員児童委員協議会による仮装パレードが会場を盛り上げました。



△車いす体験ができるコーナーもありました。

10 / 4 ~ 5

ドリームチームがやってきた



△打点の高い佐々木みきさんのアタック (5日)



△レシーブを指導する坂本清美さん (4日)



△地元チームも負けじとブロック (5日)



△熱心に指導する大山さん (5日)

総合体育館で市制施行60周年を記念し、宝くじの社会貢献広報事業として「はつらつママさんバレーボールin小千谷」が開催されました。
大古誠司さん、江上由美さん、大山加奈さんをはじめ、バレーボールの世界大会やオリンピックピックなどで活躍した一流選手がドリムチームを結成し、地元のママさんチームと対戦しました。また、指導者クリニック、バレーボール教室、アトラクションなど各種イベントも開催されました。

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



ビジネスホテル
ニュープラザ



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

10 / 4 ~ 5

東小千谷の芸能・芸術を堪能

「第31回明るくい東小千谷の集い・東小千谷総合芸術祭」が開催されました。4日の夜には、東小千谷体育センターで芸能発表が行われ、おおせいの方が歌や踊りを楽しんでもいました。

またホットプラザでは、東小千谷地区を中心に活動している同好会の作品が展示され、こちらもおおせいの方が鑑賞していました。



10 / 4

お買い上げありがとうございます

「ガス水道フェア2014」がサンプラザで開催されました。

最新のガス機器やお買い得商品などの展示ブース、カラフルな風船で飾り付けられた写真撮影コーナー、よし太くん焼きプレゼントコーナー、水道に関するPRコーナーなどが設けられ、会場は来場者でにぎわっていました。



10 / 12

伝統芸能と巫女翁が一堂に集結

「小千谷伝統芸能まつり・巫女翁サミット」が総合体育館コミュニティプラザ特設ステージで行われました。

これは市制施行60周年・中越大震災から10周年を記念し、また宝くじの社会貢献広報事業として、市内の7団体による伝統芸能発表と、市内外の巫女翁を演じる9団体を一堂に集めたものです。

ふだんは地元のおまつりなどでしか見られない伝統芸能や巫女翁が一度に見られるとあって、会場にはおおせいの方が訪れていました。



△小栗田共楽会



△吉谷長命会伝統芸能部



△桜町伝統芸能保存会



△横町屋台人形巫女翁保存会



△三仏生巫女翁保存会



△片貝伝統芸能保存会

10 / 17

小千谷市の記憶を東日本大震災に活かす

市民会館で中越大震災ネットワークおぢや公開プログラムとして、パネルディスカッションが開催されました。

常葉大学大学院の重川希志依教授がコーディネーターとなり、岩手県釜石市の観光ボランティアガイドの柏崎龍太郎さん、宮城県名取市の美田園わかば幼稚園の佐竹悦子さん、小千谷市のわかとち未来会議の細金剛さんの3人をパネリストに迎え、それぞれの立場からお話していただきました。



10 / 26

新たな詩碑を建立

日吉2丁目の深地城趾に西脇順三郎の詩碑が建立され、その除幕式が行われました。

西脇の代表的な詩集「アムバルワリア」の中の「旅人」の詩に、この崖の場所が詠まれています。

眺望がよく、信濃川や越後三山も見渡せて、今後新たな観光スポットとして期待されます。



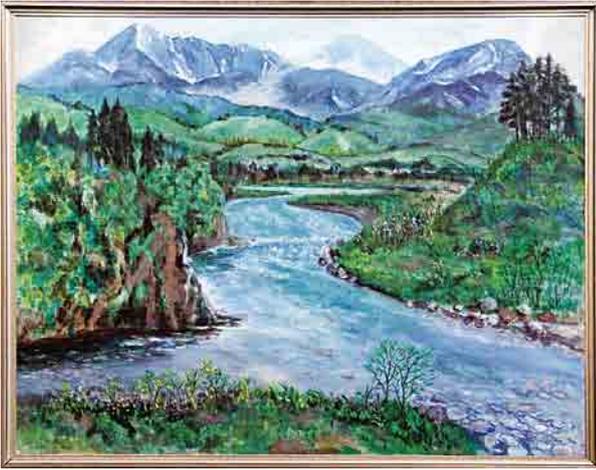
市展・総合文化展入賞者

第34回小千谷市展・小千谷市総合文化展が10月31日(金)から11月3日(祝)まで、東小千谷体育センターで開催されました。今回は高校生の作品が数多く出品されました。

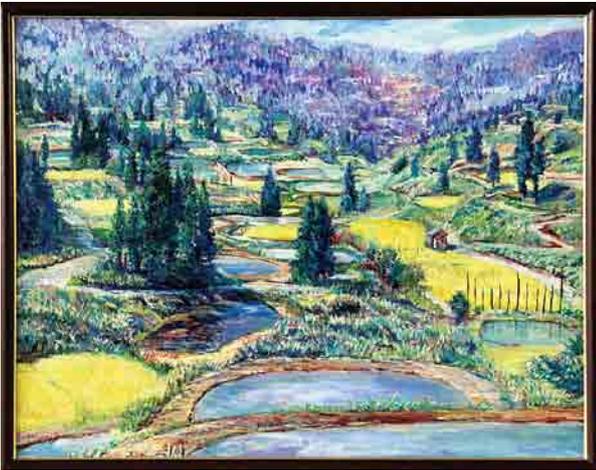
審査の結果、下記のみなさんが入賞されました。市展で市長賞を受賞した作品をご紹介します。

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

市長賞作品



△日本画の部／瀬沼哲夫さんの作品
『五月の川沿い』



△洋画・版画の部／佐藤美栄子さんの作品
『山古志の秋』



△水墨画の部／山崎辰二さんの作品
『夕暮の津南』

市展入賞者 (敬称略)

日本画の部 (出展数21)

- ◎市長賞／瀬沼哲夫 (船岡3)
- ◎新潟日報美術振興賞／若井真知子 (土川2)
- ◎奨励賞／横田ハル子 (平沢1)
- ◎佳作／増川まゆみ (藪川)、和田イツエ (三仏生)

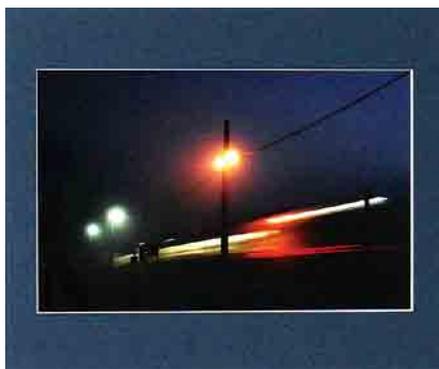
水墨画の部 (出展数38)

- ◎市長賞／山崎辰二 (稲荷町)
- ◎新潟日報美術振興賞／佐藤明 (桜町上)
- ◎奨励賞／岡元敏子 (千谷川2)、折田富美子 (栄町)
- ◎佳作／佐山英一 (稲場)、増川よし江 (木津町)、元井百合子 (千谷川2)、近藤忠男 (木津団地)

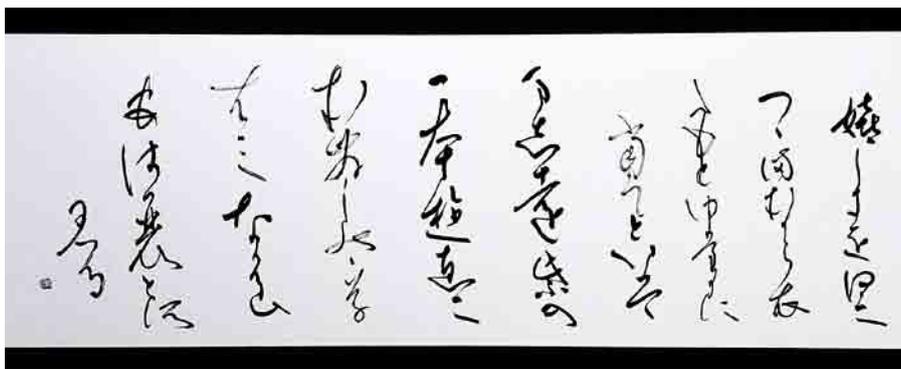
洋画・版画の部 (出展数30)

- ◎市長賞／佐藤美栄子 (種生)
 - ◎新潟日報美術振興賞／増川美一 (木津町)
 - ◎奨励賞／大淵利夫 (稲荷町)、佐藤由雄 (千谷川2)
 - ◎佳作／山崎伸子 (上ノ山4)、原田芳克 (桜町下)、荻野佳子 (若葉)
 - ◎努力賞／北原舞美 (小千谷西高校)、田中杏実 (小千谷西高校)
- 書道の部 (出展数64)

- ◎市長賞／長井洋子 (稲荷町)
- ◎新潟日報美術振興賞／近藤敬 (東栄3)
- ◎奨励賞／金子功 (小栗田)、山崎芳子 (稲荷町)、大矢榮作 (一之町二区)
- ◎佳作／新保由美子 (千谷)、山田和美 (東栄3)、池田理砂 (元中子)、星野本 (千谷)、佐藤萌 (魚沼市)、山下沙綾 (小千谷西高校)、神林結花 (小千谷西高校)



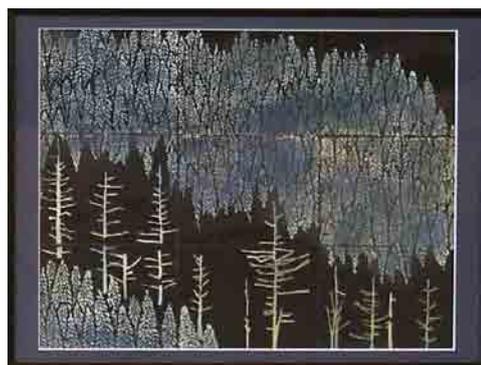
△写真の部／志田幸夫さんの作品
『5:46越後須原通過』



△書道の部／長井洋子さんの作品『唐ごろも』

審査員（敬称略）

- 日本画の部／藤田子ヨ子（日本美術院院友、県展参与、県美術家連盟理事、阿賀北美術協会代表）
- 水墨画の部／藤田子ヨ子（同上）
- 洋画・版画の部／杉森企観明（一水会常任委員、日展会友、県展委員、県美術家連盟常任理事）
- 書道の部／堀田一逕（県書道協会理事、書道香瓊会理事、読売書法会理事、日本書芸院評議員）
- 写真の部／田辺千勝（県展委員、南魚沼美術協会会長）
- 工芸・彫塑の部／河面元（日展会友、県展無鑑査、県美術家連盟会員）



△工芸・彫塑の部／佐藤一枝さんの作品『杜』



△会場の様子

- ◎努力賞／酒井さくら（小千谷高校）、横山里菜（小千谷西高校）、中山桃花（小千谷西高校）

写真の部（出展数115）

- ◎市長賞／志田幸夫（魚沼市）
- ◎新潟日報美術振興賞／櫻井信夫（魚沼市）
- ◎奨励賞／茂野誠一郎（長岡市）、外山和子（魚沼市）、山谷陽夫（土川1）
- ◎佳作／大橋千晴（小千谷西高校）、新保勲（東栄2）、大塚三男（土川2）、中野哲哉（城内4）、須田隆（小粟田）、長谷川芳明（長岡市）、樋口茂文（上ノ山5）、中林義雄（長岡市）、黒崎敏夫（茶畑）、大淵順次（平沢2）、佐藤吉晴（魚沼市）
- ◎努力賞／堀井航（小千谷西高校）、上村樹（小千谷西高校）

工芸・彫塑の部（出展数39）

- ◎市長賞／佐藤一枝（本町1）
- ◎新潟日報美術振興賞／黒崎剛（四之町）
- ◎奨励賞／石坂佑太郎（上ノ山1）、山本直子（旭町）
- ◎佳作／水尾久子（一之町二区）、吉田知恵子（千谷）、佐藤國松（本町1）、大勝明子（穂生）
- ◎努力賞／丸山祥（小千谷西高校）

総合文化展入賞者（敬称略）

菊花の部（出展数115）

- ◎市長賞／平沢吉郎（三仏生）
- ◎奨励賞／西村秀明（千谷）、山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎教育長賞／渡辺勇一（千谷川）
- ◎公民館長賞／大淵イツ（市ノ口）

くち 一歩先ゆく健康づくりはお口から

けんこう
～11月は「にいがた健口文化推進月間」です～



■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、よく噛んでおいしく食事ができることが大切です。歯を食べることは生きることです。歯やお口の健康づくりの習慣化を図り、将来の世代に伝えていくため「にいがた健口文化推進月間」が設けられました。

食事と会話を楽しむための 歯やお口の健康

よく噛んで食べることをもう一度見直してみませんか。家族や友達との会話や、食事を楽しみながら、ゆつくりよく噛んで、味わって食べることは、生活の質を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

歯とお口の状態と 全身の健康への影響

むし歯や歯周病は単なるお口の中の病気にとどまりません。むし歯や歯周病で歯を失うと、噛む力の低下による胃腸障害、記憶力の低下、噛み合わせの悪化による運動能力の低下など様々な問題を引き起こされます。また、歯周病が進行すると、歯ぐきの中にたくさんある血管を通じて歯周病菌が血

流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など、様々なからだの病気を引き起こします。

予防が肝心！受けよう歯科 検診！整えよう生活習慣！

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起し、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症です。別名「サイレント・ディジーズ」（静かに進行する病気）と呼ばれ、成人の約8割がかかっていると言われていますが、痛みや出血、歯のぐらつきなどの自覚症状がないと受診しないため、おおぜいの人が気づいていません。自覚症状がなくても歯科医院に定期的に受診すること、正しいブラッシングと歯間ブラシやフロスなどの歯間部清掃用具の使用が予防のためには大切です。

かかりつけ歯科医を もちましよう

歯医者さんをパートナーにすれば生活習慣や特性を把握したうえで、あなたに合った治療の進め方と予防法をアドバイスしてもらえます。むし歯や歯周病は一生つ

ハッピーババママ 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、栄養士と普段なかなか話を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／11月29日(土)午前9時40分～11時45分(受付・午前9時30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と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／11月25日(火)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

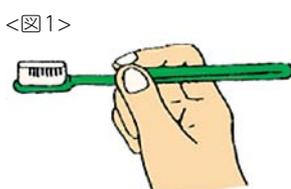


てまわるもの。お口の専門家であるかかりつけ歯科医はお口の健康と一緒に守ってくれる最強の味方です。半年に1回の歯科検診を習慣づけましょう。

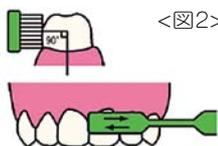


ブラッシングのポイント

歯ブラシはペンを持つように持ちましょう。(図1) 毛先は歯と歯肉の境目におく。軽い力で小さく動かす。(図2) 毎食後行い、そのうち1回は時間をかけるようにしましょう。



<図1>

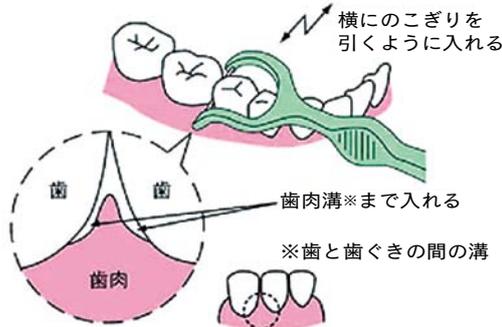


<図2>

デンタルフロス

歯ブラシでは届かない歯間部のプラークを除去します。歯と歯の間にのこぎりを引くようにゆつくりとフロスを入れ、歯と歯肉の溝まで入れます。歯の側面にフロスを押し付けるようにして、2〜3回上下に動かしプラークをこすり取ります。隣り合った面も行います。(図3)

<図3>



フロスとは、歯と歯のすき間の歯垢を取り除くための糸のようなものを言います。

歯間ブラシ

すき間が広い歯と歯の間のプラーク除去に効果的です。歯ぐきを傷つけないようにゆつくりとさし入れ、2〜3回前後させます。(図4)



<図4>

ご存知ですか？ 歯科保健計画「おぢや歯つらっライフプラン」

子どもから高齢者まで生涯にわたって歯やお口の健康を維持し、お口の中から全身の健康づくりを推進することで、市民一人ひとりがはつらつとした生活を送ることを願い策定した歯の計画です。

■ 閲覧場所／健康センター、ホットプラザ、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センター

※市ホームページ <http://www.city.niigaata.jp/> からご覧いただけます。



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／11月17日(月)午後1時30分〜3時
- 会場／健康センター
- 申込締切／11月12日(水)
- 申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎ 83・0807

市民こころの健康講座

「知りたい！聞きたい！くすりの話」というテーマで講演会を開催します。

- 日時／11月22日(土)午後1時30分〜3時
- 会場／長岡市立中央図書館講堂(長岡市学校町1-2-2)

■ 講師／丸山直樹さん(新潟県立精神医療センター院長)

- 入場無料
- 申込不要

■ 問い合わせ／新潟県立精神医療センター「市民こころの健康講座事務局」 ☎ 24・3930



ワールド・カフェではじめよう！
「女性も男性もイキイキと暮らせる社会」～あらためて今、語り合う～参加者募集

地域における課題をみつけ、ひとりひとりが、イキイキと暮らせる社会について、わたしたちに何ができるのか？一緒に考えてみませんか。
※ワールド・カフェとは、カフェのようなりラックスした雰囲気の中で、メンバーの組み合わせを変えながら、小グループで話し合いを続けることにより、あたかも参加者全員が話し合っているような効果を得られる対話の手法です。

- 日時／12月6日(土)午後1時30分～4時30分
- 会場／市民会館4階大会議室
- 講師／萩原なつ子さん(立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科教授)
- 定員／30人
- 参加無料
- 申込締切／11月26日(水)
- 保育ルーム／希望される方は、参加申込の際に申し出てください。
- ▽対象・生後4か月～未就学児
- ▽料金・子ども1人につき300円
- 申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509

緊急告知ラジオ、緊急情報メールによる情報伝達訓練を実施します

国が実施する全国一斉情報伝達訓練に合わせて、小千谷市でも情報伝達訓練を実施します。

- 訓練日時／11月28日(金)午前11時ころ
- 訓練内容／緊急告知ラジオが自動起動し、情報をお伝えします。緊急情報メールでも同じ内容をお知らせします。当日屋内にいる方は、ラジオが自動的に起動して情報が聞きとれたか確認してください。
- その他／緊急情報メールは事前に登録が必要です。小千谷市のホームページまたは下記問い合わせ先で登録手続きを確認してください。また、緊急告知ラジオが自動的に起動しなかったり、緊急情報メールが受信できなかったなどの不具合がありましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。
- 問い合わせ／危機管理課 危機管理係 ☎83-3515



秋季経済講演会

オリンピック女子バレーボールメダリストの三屋裕子さんをお招きして講演会を開催します。

- 日時／11月20日(木)午後6時30分～
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 演題／「元気な会社を作るリーダーシップとは」
- 講師／三屋裕子さん
- 入場無料
- 申込方法／電話またはファックスで申し込みください。
- 申込・問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300 FAX 83・3632

第1回ひだまりぼっかばまつり

障がい者支援センターひだまり工房では、ぼっかばまつりを開催します。催し物、屋台、販売など盛りだくさんの内容でお待ちしております。

- 日時／11月29日(土)午前10時30分～
- 会場／ひだまり工房(元中子・大字薄生丙199-22)
- 内容／
- ▽作品展示
- ▽ゲストや利用者、職員によるステージ発表
- ▽食べ物屋台(カレーライスなどの無料屋台もあります)
- ▽自主製品販売 など
- 問い合わせ／障がい者支援センター ひだまり工房 ☎86・8090

めざせアウトドアリーダー！

キャンピングストラクター養成講習会

個人や家族でキャンプを楽しんでいる方から、自然体験活動の指導者を目指している方まで、より充実したキャンピング生活を楽しむために、確かな知識と技術を習得してみませんか？

- 日本キャンプ協会認定の指導者資格「キャンピングストラクター」の理論単位を取得できる講習会です。
- 日程／11月22日(土)～23日(日)(1泊2日) ※集合：11月22日午前9時、解散：11月23日午後3時
- 会場／市民の家
- 対象／
- ▽家族・友人などとキャンプを楽しむすべての方
- ▽学校・学童保育・子供会などのキャンプ行事で指導者の立場にある方
- ▽将来的にキャンピングディレクター資格を取得したい方
- 講師／新潟県キャンプ協会
- 内容／
- ▽キャンピングストラクターカリキュラム(キャンプの特性・対象・指導・安全について座学)
- ▽野外炊事※宿泊は市民の家にて屋内泊
- 受講料／5000円(食料費、保険料、テキスト代)
- 実技単位取得者は登録料として別途1万5000円。
- 持ち物／初日の昼食、米1合、着替え、雨具、軍手、洗面用具、食器(カップ、箸、スプーン、お皿など)、健康保険証、筆記用具、空の牛乳パック(1L)
- 定員／20名
- 注意事項／「キャンピングストラクター」資格取得には、この講習会とは別に実技単位の取得が必要です。
- 申込締切／11月19日(木)
- 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 FAX 82・9112 culture@city.oyajinigaata.jp

■まちのうごき（10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10月	過去10年の平均	26年1~10月	25年1~10月	26年1~10月	25年1~10月	26年1~10月	25年1~10月			
男	18,628人(-22)	出生	16人	平均気温	14.6℃	15.5℃	火災	18件	18件	件数	74件	91件
女	19,039人(-14)	死亡	41人	最高気温	28.1℃	27.3℃				死者	1人	1人
合計	37,667人(-36)	転入	49人	最低気温	3.8℃	6.1℃	救急	1,273件	1,225件	傷者	92人	120人
世帯数	12,709世帯(-2)	転出	60人	降水量月計	151.0mm	164.0mm						

※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)

道の駅ちぢみの里に「より道ナビ」が設置されました

道の駅ちぢみの里おぢやの道路情報ターミナル内に、小千谷市内の観光やグルメなどの情報満載のタッチパネル「より道ナビ」と「フリーwifiスポット」が設置されました。



これは、国土交通省の社会実験として、市内地域団体や飲食店の協力により設置したものです。

小千谷の地域情報が満載のタッチパネルとなっていますので、ぜひ市民のみなさんもお試ください。

■申込・問い合わせ／道の駅ちぢみの里おぢやセカンドステージ協議会事務局 NPO法人おぢや元気プロジェクト ☎82-2650 (FAX兼用)

「いのち・愛・人権」見附展

人権侵害や県内の差別事件を紹介したパネルなどが展示されます。この機会にみなさんからご覧いただき、家庭、学校、職場、地域社会など様々な場面で「人権とは何か」ということを考えてみましょう。入場は無料です。

■日時／11月19日(水)～23日(初)午前9時～午後5時(19日は午後1時から、23日は午後1時まで)

■会場／見附市市民交流センターネブルみつけ(見附市学校町1-16-15)

■その他／19日(水)午後3時から見附市文化ホールアルカディアで記念講演会を行います。

■問い合わせ／「いのち・愛・人権」見附実行委員会(見附市市民生活課 市民相談室) ☎62・1700 (内線151)

手づくり味噌体験

毎年大好評の手づくり味噌体験教室を今年も開催します。

仕込んだ味噌の持ち帰り(約10kg)と昼食が付いたお得なプランです。

■日時／12月7日(日)午前10時～

■会場／真人ふれあい交流館(昨年と会場が変わりました)

※市内送迎をご希望の方は、ご相談ください。

■参加料／1万円(昼食代込み) ※桶の無い方は、別途で実費味噌桶代(1000円程度)が必要です。

■定員／15名

■申込締切／12月1日(月)

■申込・問い合わせ／キラリ真人事務局(真人住民センター内) ☎86・302

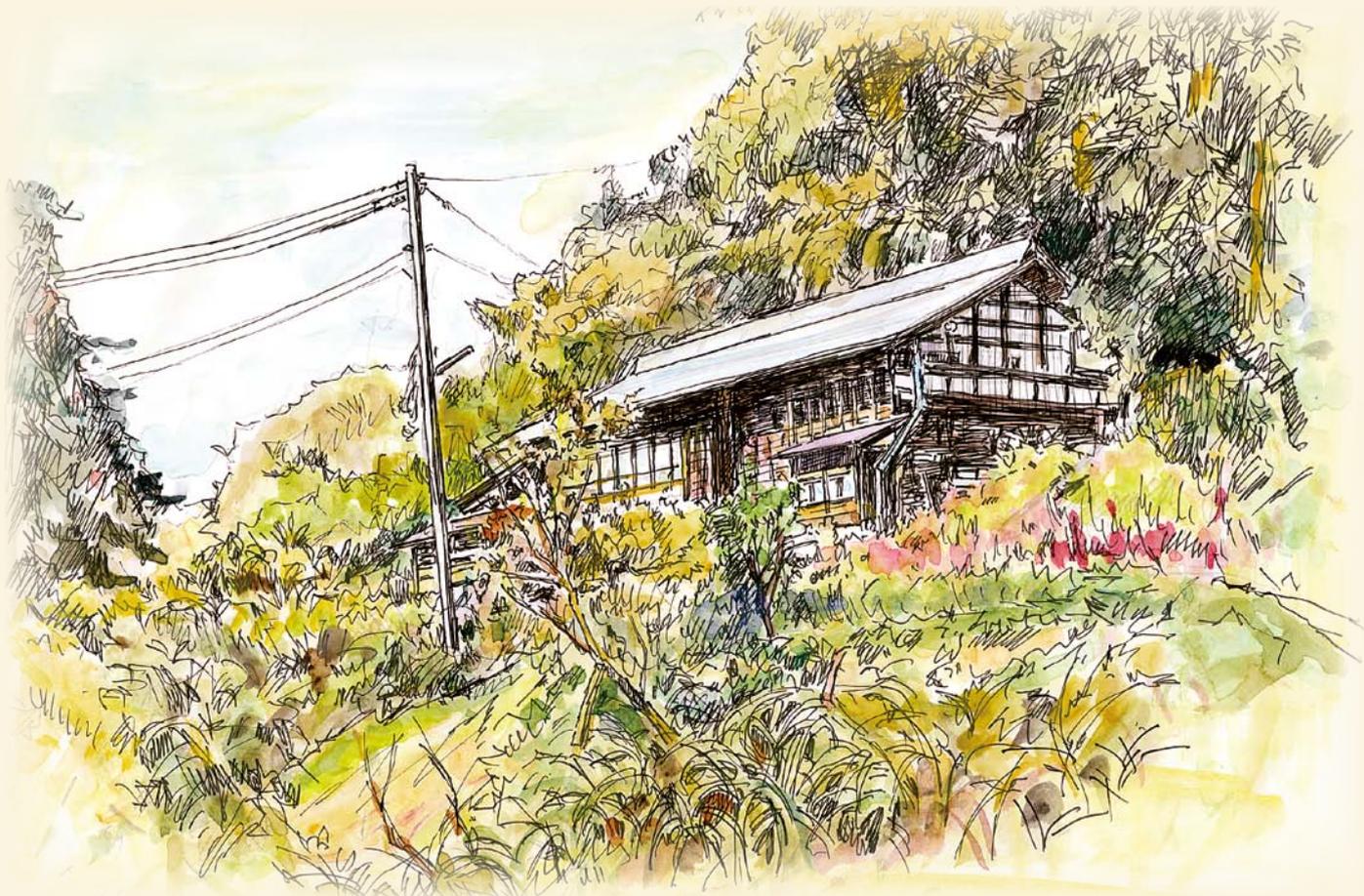
12月

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／午前には開催の場合：午前8時30分～、午後には開催の場合：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7月生まれ	12月3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26年1月生まれ	12月4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5月生まれ	12月16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11月生まれ	12月17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11月生まれ	12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. 493

秋色市ノ沢の家

市ノ沢の中段にある一軒の家が、深い森を背に秋色に染まるような佇まいを見せていました。

このお宅のおばあさん、渡辺リョウさんは92歳になられたそうですが、人形づくりや書を楽しみながら、とてもお元気です。

趣味の域を超える作品の見事さにふれた私は、お元気の素はこれだなどと感動しました。

「オラツたも、もっともっとガンバランば」

(絵と文は西脇正久さん)

編集室だより

●今年の10月は例年にも増してイベントの多い月となりました。週末は大忙しで、1日に複数のイベントを取材するために市内を飛び回りました。天候に恵まれる日が多く、

●中越大地震からちょうど10年の節目となった10月23日は、市民会館、総合体育館、楽集

秋晴れの中、イベントを楽しむみなさんの笑顔が溢れていました。困

●中越大地震の日として語り継いでいきたいと思います。

困

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。市報おぢやの感想もあると担当はうれしいですが…

広報クイズ

問題

小千谷市が制定した「市の魚」は何でしょう？

- ①メダカ ②錦鯉 ③金魚

(ヒントは8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／11月21日(金) (当日消印有効)

10月号の答えは③「10月23日」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

小池幸子さん 鈴木久子さん
高野雄夫さん

総合体育館年末年始開館時間のお知らせ

総合体育館は12月29日(月)・30日(火)、1月2日(金)・3日(土)、午前9時～午後5時まで開館します。トレーニングルームもご利用できます。

12月31日(水)・1月1日(木)は年末年始のため休館します。1月4日(日)から通常の開館時間となります。

※その他の施設の年末年始の業務については、市報おぢや12月10日号でお知らせします。

■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