

高場山マラソン



●今月の主な内容

- 地方創生・小千谷市総合戦略を策定します 2
- ベビー・ファースト運動のご紹介 3
- 納入通知書・保険証をお送りします 4
- 認知症高齢者見守り隊講座 6
- この夏の省エネ対策 7
- お知らせ・健診日程 10～11

雨空気にせず駆け抜けろ！

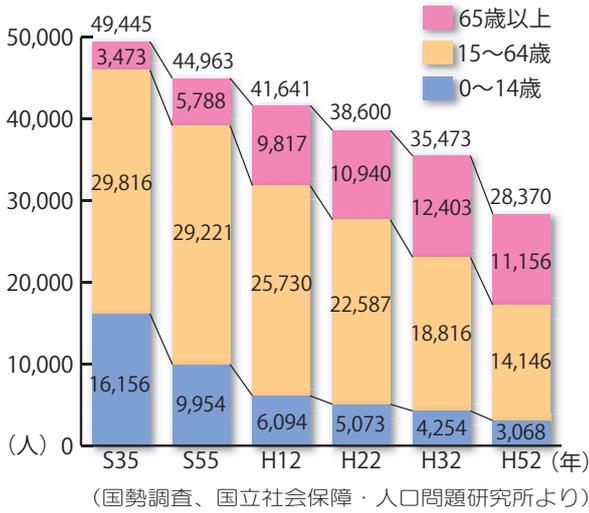
6月28日(日)、第18回高場山マラソンが開催され、市内外から集まった335人の参加者が川井地区を駆け抜けました。当日はあいにくの雨でしたが、沿道から送られるたくさんの声援に応え、選手たちは力いっぱい走っていました。

地方創生・小千谷市総合戦略を策定します



地方創生に係るワークショップの様子

【グラフ】年齢階層別人口の推移



07 FAX 83・2786 plan@city.ojya.nigata.jp 83・35

■ 提案・問い合わせ／企画政策課企画経営係

7月31日(金)までにファックス・メールなどでお寄せください。

日本の人口は、2008年から減少に転じ、今後加速度的に進むことが予測されています。人口減少による消費・経済力の低下は、日本の経済社会に対して大きな重荷になることから、国は人口減少に歯止めをかけ、2060年に1億人程度の人口を維持できるように、「まち・ひと・しごと創生法」を定め、人口減少克服と地方創生をあわせて行うことにより、将来にわたって活力ある日本社会を維持することを目指しています。

小千谷市でも人口減少は大きな課題です。国立社会保障・人口問題研究所によると、現在約3万7000人の人口が平成52年には2万8370人と推計されています。特徴的なことは、65歳以上の人口はほとんど変化がない一方で、0歳から64歳までの人口が減少し続け、結果的に高齢化率が高くなるということです。(グラフ参照)

現在、第五次小千谷市総合計画を策定中ですが、先行して地方創生に向けた「小千谷市総合戦略」を10月までに策定する予定です。小千谷市総合戦略では、人口の減少に歯止めをかけるとともに、地域で住みよい環境を確保しながら、地方創生に関する施策を計画的に実施していきます。地方創生を進めるため、下図の国が示す「3つの視点と4つの目標」を基本としながら、国の総合戦略に盛り込まれた「政策5原則」(自立性、将来性、地域性、直接性、結果重視)の趣旨を踏まえて、効果的な施策を推進していきます。

3つの視点

若い世代の就労・結婚・子育ての希望の実現

『東京一極集中』の歯止め

地域の特性に即した地域課題の解決

「しごと」と「ひと」の好循環を実現するための、4つの目標(基本目標)

①しごとづくり
しごとをつくり、安定した雇用を創出する

②ひとの流れ
新しいひとの流れをつくる

③結婚・出産・子育て
結婚・出産・子育ての安心感を高める

④まちづくり
時代に合った地域づくりや地域と地域が連携する

魅力あふれる小千谷を創生

みんなの思いやりが大きな安心感
妊産婦さんにやさしいまちづくりを

△マタニティマーク



ベビーファースト

BabyFirst 運動のご紹介

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

ベビー・ファースト運動とは

マタニティマークを活用し、子育てしやすい環境づくりを推進するために取り組んでいるものです。主な内容は次のとおりです。

- ▽市内事業所の協力のもと、マタニティ優先駐車場や優先レジの設置
- ▽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

あたたかい思いやりが大きな安心感に

小千谷市の出生数は年々減ってきていますが、平成26年は248人が誕生しました。(健康センター調べ)

子育ての経験が少なく、転入や核家族化など慣れない環境の中で不安を抱えながら子育てをしている方もいます。周りからのあたたかい声かけや思いやりは安心感を高め、子育てに前向きに取り組んでいく力になります。また、親の安心感は子どもの心の安定にもつながります。一人ひとりの思いやりの行動が、地域の子育てを支える大きな力になります。

マタニティ優先駐車場設置事業所

- ▽原信西小千谷店・桜町店▽魚沼病院
- ▽第四銀行小千谷支店▽JR小千谷駅
- 北駐車場▽JA越後おぢや本店・Aコープ片貝支店・千田支店

思いやりを受けた妊産婦さんの声

お店で荷物を運んでもらってうれしかった。

レジの順番をゆずってもらって助かった。

周りでタバコを吸わないよう気を遣ってくれた。



ご夫婦で参加しませんか

市では、妊婦さんやその夫を対象にうぶごえ(ハッピーパパママ)教室を開催しています。助産師や参加者と一緒に座談会をしながら日ごろの悩みの解消や交流ができる機会です。妊娠中から夫婦で一緒に出産・子育てに関心を持つことは、妊婦さんの安心につながるだけでなく、協同で子育ての準備を進めていくことにもなります。みなさんの参加をお待ちしています。

男性参加者の声

▽妊婦体験ができて妻が普段どれだけ大変なのかがわかった。

▽自分でも手伝えることは手伝って、妻の負担を減らせるよう頑張りたい。

▽育児を最大限協力してやっていこう

と思った。



ご存知ですか？タバコの影響

タバコの火を消した後も残留物から有害物質を吸入することがあります。サードハンドスモーク(残留受動喫煙)と言われ、「タバコくさい」と感じた時や服や髪についたタバコの臭いで、有害物質の被害を被ることです。

タバコの害は、妊婦さんでは流産や早産、低体重児出産の危険があります。子どもたちには乳幼児突然死症候群、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーを悪化させる要因になり、知能・発育にも影響があると言われていています。地域で暮らす妊産婦さんや子どもたちをタバコが引き起こす健康被害から守り、健やかに生み育てる地域づくりのために配慮をお願いします。



名称	別名	説明
ファーストHANDSスモーク	能動喫煙	喫煙者自身がタバコの煙を直接吸い込むこと
セカンドHANDSスモーク	受動喫煙	非喫煙者がタバコの煙を吸わされること 例：家族のいる前でタバコを吸う
サードHANDSスモーク	残留受動喫煙	タバコの火が消えた後、煙に含まれる物質が喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のカーテンや家具、車のシートなどに付着し、それが汚染源となって第三者がタバコの有害物質にさらされること

平成27年度納入通知書をお送りします

平成27年度の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料が確定しましたので、7月15日(水)に納入通知書を発送します。なお、配達の場合、通知書が届くまで数日かかる場合がありますので、ご了承ください。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

保険税(料)の納付方法

●年金から納める方(特別徴収)

通知書に記載されている額を年金から天引きさせていただきます。

●納付書や口座振替で納める方(普通徴収)

納付書を送付しますので、金融機関または税務課で納めてください。納期限まではコンビニエンスストアでの納付もできます。口座振替の手続きがお済みの方は、毎月末ごろに振り替えさせていただきます。

※詳しくは、納入通知書に同封の文書をご覧ください。



保険税(料)の軽減制度

●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

世帯の所得などに応じた軽減制度があります。申請は不要です。

※国民健康保険税は、会社の都合などによる離職者(65歳未満)への軽減制度があります。詳しくはお問い合わせください。

●介護保険料

所得に応じた9段階の保険料となっています。

納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税(料)の納付が困難となった場合、申請により保険税(料)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。



保険証をお送りします

8月1日からお使いいただく保険証をお送りします。
■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 ☎83・4060

国民健康保険証

7月18日(土)より順次発送します。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送りします。届きましたら台紙からがしてお使いください。

●70歳から74歳の方の保険証には、平成26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割か2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ると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。

後期高齢者医療保険証

75歳以上の方へ7月11日(土)より順次発送します。保険証は被保険者1人に1枚で、色は桃色です。保険証は1人ずつお送りします。

●保険証には平成26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。

●国民健康保険証

旧保険証

新保険証
(ベージュ色)
8月1日から有効

●後期高齢者医療保険証

旧保険証

新保険証
(桃色)
8月1日から有効

おぢやの観光フォトコンテスト



平成26年度の審査結果を発表します

- 最優秀賞／「船岡公園夜桜」大淵順次さん（平沢2）
- 優秀賞／「太陽を受けて」仲淳さん（元町）
「ハプニング」杉野秀一さん（新潟市）
- 入賞／4点
- 佳作／10点



◁最優秀賞作品「船岡公園夜桜」

平成27年度の作品を募集します

- テーマ／おぢやの「まつり」と「景観」
- 応募締切／平成28年4月30日(土)
- 応募規格／カラープリントで四つ切、ワイド四つ切。ただし、銀塩写真に限りません。（インクジェットプリンタなどで印刷されたものは不可）
- 応募規定／
 - ▷平成27年度に上記テーマを撮影したもので、未発表のものに限ります。
 - ▷肖像権などを含む著作物に関しては応募者が権利者の承諾を得たものに限ります。
 - ▷応募票にもれなく明記のうえ、応募票を作品の裏面に貼付してください。
- その他／
 - ▷入選作品は小千谷市のPRポスターなどに利用させていただく予定です。
 - ▷詳細は応募要項をご覧ください。

平成26年度の審査結果・平成27年度の応募要項は小千谷観光協会ホームページ<http://www.ojiyakanko.com/>からご覧いただけます。

■問い合わせ／小千谷観光協会（商工観光課内） ☎83-3512 ✉kanko@city.ojiya.niigata.jp

おぢやまつり民踊講習会

おぢやまつりで、みんなで楽しく踊りましょう。申し込みは不要です。

- 日時／7月28日(火)・8月4日(火)
いずれも午後7時30分～8時30分
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 内容／おぢやれ節、小千谷甚句
- 講師／小坂今子さん
- おぢやまつり踊りの予定／
 - ▷おぢやれ節民踊流し：8月21日(金)午後8時30分～東栄
 - ▷小千谷甚句仮装盆踊り：8月21日(金)午後9時～東栄
 - ▷市民総参加盆踊り：8月23日(日)午後8時40分～本町
- 問い合わせ／小千谷観光協会（商工観光課内） ☎83-3512



楽集館企画展示 「小千谷に伝わる浮世絵展10」

見立三十六歌撰 平安と江戸のコラボレーション

市内に伝わった浮世絵の展示を行います。毎回異なるテーマで作品を展示して好評をいただいています。今回は三代歌川豊国の「見立三十六歌撰」を展示します。

平安時代の和歌の名人である三十六歌仙の歌に合わせて江戸時代の歌舞伎や浄瑠璃の場面を見立て、一つのシリーズにしたもので、江戸時代には同様の見立て絵がたくさん出版されました。幕末の庶民の教養と娯楽をお楽しみください。

- 期日／7月18日(土)～8月30日(日)
- 時間／午前9時～午後5時
- ※毎週水曜日は休館日です。
- 会場／楽集館展示室
- 入場無料
- 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

認知症予防と介護の 市民講座

「認知症になったらおしまい
…」ついそんなイメージを抱い
てしまいがちですが、認知症当
事者からのメッセージを通して、
認知症への理解を深めてみませ
んか。

住み慣れた地域で暮らし続け
るために大切なこと、できるこ
とをみんなで一緒に考えていき
ましょう。

■日時／8月8日(土)午後1時30
分～3時45分

■会場／市民会館大ホール

■内容／

▽実践発表／市内介護保険事業
所の取り組み

▽講演「伝えたい！認知症とと
もに生きる姿」／考えよう！
私たちと一緒にできること

■講師／

▽青山仁さん（若年性認知症当
事者）

▽前田隆行さん（NPO町田市
つながりの開 理事長）

■参加無料

■申込不要

■問い合わせ／保健福祉課高齢
福祉係 ☎83・4060



認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴（話し相手）などのボランティア講座を開催します。

認知症患者は年々増えており、今や高齢者人口の約1割に相当すると言われ、特別な病気ではありません。認知症への正しい理解がなかったり、介護の大変さが虐待という悲しい結末につながることもあります。

地域の理解と少しの協力で救われることがあります。この機会に認知症やボランティアについて学んでみませんか。

■対象／20歳以上の市民

■参加無料

■申込締切／8月10日(月)

※第1回（8月8日(土)）の「認知症予防と介護の市民講座」の受講のみ希望の場合は申し込み不要です。

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

■日程・内容など／



回	月日	時間	内容	講師	会場
第1回	8月 8日(土)	13:30～ 15:45	認知症予防と介護の市民講座	青山仁さん (若年性認知症当事者) 前田隆行さん (NPO町田市つながりの開 理事長)	市民会館 大ホール
第2回	8月26日(水)	13:30～ 16:00	▷ 認知症の人の心を知る ▷ 傾聴の意義と実演 小千谷市の高齢者や介護の現状	三島病院臨床心理士 市職員	サンラック おぢや
第3回	10月 5日(月)	13:30～ 15:30	ボランティア活動の基本 ▷ 認知症高齢者見守り隊（笑和会）の活動について ▷ 寸劇 ▷ 認知症高齢者見守隊（笑和会）との交流会	社会福祉協議会職員 認知症高齢者見守り隊（笑和会）	サンラック おぢや
第4回	11月10日(火)	13:30～ 16:00	高齢者虐待の予防 認知症グループホーム視察・交流	地域包括支援センター職員 グループホーム職員	サンラック おぢや 市内グルー プホーム

この夏の省エネ対策

■問い合わせ/市民生活課環境衛生係
☎83-3509

私たちは日常生活の中で、多量の温室効果ガス（二酸化炭素など）を排出しています。電化製品の使用など、便利な生活と引きかえに地球への負担は大きくなっています。
豊かな自然を未来へ残すために、この夏もみんなで省エネに取り組みましょう。

家庭でできる取組例

- ▷冷房時の室温は28℃を目安にする。
- ▷すだれやブラインドなどで窓からの日差しを和らげる。
- ▷無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
- ▷冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間を減らす。
- ▷不要な照明は消す。
- ▷テレビを見ていないときは消す。主電源もオフにする。
- ▷使用していない電化製品はプラグをコンセントから抜く。
- ▷電化製品を買い換えるときは、省エネ性能の高いものを選ぶ。



しゅうりょう 舟陵俳句会

会員数：18人 会費：3,000円/年
問い合わせ：吉原 ☎84-2644

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。

俳句サークル「舟陵俳句会」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

毎月第3金曜日の午後1時30分から市民会館で活動しています。持ち寄り2句、席題1句の計3句をそれぞれ提出し、そのあとみんなで合評します。また、月1回の句会報のほか、小千谷新聞にも作品を掲載しています。——このサークルを始めたきっかけは何ですか

俳句が好きで始める方や、友人に誘われて来る方が多いです。サークルは平成13年に立ち上が



△今回の席題「梅雨入り」を使って句を作っています。

——俳句の魅力は何ですか

みんなに理解してもらえようという句を作る楽しさです。勉強のように、同じ人がずっと1位というわけではなく、ある日急に自分が1位になれることがある。それがおもしろいですね。日記代わりに毎日俳句を書いている人もいます。

つたもので、今年で15年目です。1、2回参加して様子をみようと思っていた人も、俳句の魅力に引き込まれて続けています。会員はいつでも募集しているので、ぜひ遊びに来てください。

○訪問後のひと言

お互いを下の名前で呼び合うほど仲睦まじいみなさん。取材風景を即興で詠んでくれ、温かく迎え入れていただきとても嬉しかったです。

新潟大学と連携協定を締結しました

市は、人材の育成と地域の発展のため、6月2日(火)に新潟大学と連携協定を締結しました。

これまで市と新潟大学は、小千谷産学交流研究会の共同開催や、産学官連携推進員の配置、研究フェイルドの提供、ものづくりに役立つ研究成果の発表など、様々な面で交流を深め、相互に協力してきました。

今回の連携協定締結により、これまで以上に組織的な連携を図り、幅広い分野で産学官の活動をより一層推進していきます。

■問い合わせ／商工観光課商工振興係 83・3512



6/7

優勝目指し 熱い試合

第61回市民ソフトボール大会が白山運動公園、千谷運動公園で行われました。今年度は、昨年度より2チーム多い28チーム424人の選手が参加し、優勝を目指して熱戦を繰り広げました。快晴となった当日は、職場の仲間、地域の集まり、保護者会などで構成された男女混成のチームが、ソフトボールを楽しみました。



6/14

岩沢名物 ユニークな大名行列

岩沢市内で函山城狼煙^{のぶし}上げが開催され、大名行列や出陣式などが行われました。

このイベントは岩沢の町おこし団体「函山城狼煙乃会」が毎年行っている恒例の行事です。当日は、殿や姫、家臣などに仮装しユニークな化粧を施して大名行列が行われ、岩沢不動寺境内で出陣式を行った後、函山城へ登り狼煙^{のぶし}交信が行われました。



6/7

新緑の中をウォーキング



東小千谷健康ウォークが開催され、149人が参加し見事全員が完歩しました。当日は青空の下、ホットプラザをスタート・ゴール会場として、信濃川右岸堤防や日吉遊歩道、山本山調整池を回るコースを、新緑の景観を楽しみながら歩きました。昼食会場となった市民の家では、とん汁やかき氷が無料で振る舞われ、参加者はおいしそうに食べながら休憩をとっていました。

おかげさまで創業60周年！

新築や増改築時の仮住まい、引越しのお手伝いなど、何でも、お気軽に、マルコーへご相談ください。

MARUKO (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
HP:http://www.marukou.info

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

正面 茶畑川より夜景

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

サンプラザ 城内ビル 小千谷市 至十日町

有料広告掲載欄です

6/17 「がんばらなう」は「あきらめなう」
小千谷市文化講演会

市民会館で小千谷市文化講演会が開催され、医師で作家としても活躍されている鎌田實さんを講師にお招きし、「がんばらない」「あきらめない」「生きることの意味」と題して講演が行われました。鎌田さんは、周りの人と関わり、助け合い、絆や目標を持つことで人は自分の存在意義を見出し、元気になる。99%は自分のためではないから、残りの1%を誰かのために何かできたら豊かな人生になるとおっしゃっていました。来場者は鎌田さんの貴重なお話に相槌を打ちながら、真剣に耳を傾けていました。



6/19~20 1000円満足度100点！

おぢやこいこい1000円笑店街が開催され、本町商店街、平成商店街、東大通商店街、サンプラ通り商店の74店舗が参加しました。当日は、午前10時の開始前からおおぜいのお客さんが訪れ、目当ての1000円商品を買求めるため、参加店舗が書かれたチラシを片手に商店街を歩いてまわっていました。普段は1000円で買つことのできない商品が多く、開始早々に売り切れてしまった店もあったようです。また、体験型の商品もあり、子どもたちで店内は賑わっていました。



6/20 歌って踊って驚いて

市民会館で「なかよしコンサート」が開催され、親子連れなど約290人が来場しました。最初に、県内を中心にテレビやステージで活躍する「新潟お笑い集団NAMAARA」の大道芸人エージさんが登場し、ジャグリングやバルーンアートなどを披露すると、会場は子どもたちの歓声に包まれました。次に、県内を中心に活動する芸能塾「ニイガタ・パフォーマンス・スクール(NPS)」のみなさんによるコンサートが行われました。子どもたちに大人気のアニメの主題歌などが披露され、みなさんは一緒に踊ったり歌ったりして楽しんでいました。



6/26 ピンチをチャンスに！
まちづくり講演会

市民会館でまちづくり講演会が開催され、東国原英夫さんを講師にお招きし「ピンチをチャンスに！」と題して講演が行われました。東国原さんは、政治家とお笑い芸人の両方になるといふ小さいころからの夢を実現させた自身の経験を例に挙げ、何事も「やってみなければわからない」「誰もやっていないから価値がある」という考え方が大切だと語り、これからの地方自治は、住民がまちづくりに積極的に参画し、一致団結し前例を気にせず、柔軟な考えを持つことが重要だと話してくださいました。東国原さんのジョークを交えながらの軽快で巧みな話術で、会場は終始笑い声に包まれ、来場者は話に引き込まれていました。



6/28 ご家庭に眠る贈答品を有効活用

サンプラザで「不用贈答品即売会」が開催されました。この即売会は小千谷市消費者協会によって毎年開催されているもので、使われずに家庭で眠っている贈答品などを有効活用しようというものです。サンプラザには開始前からおおぜいの方が訪れ、開始の合図とともに真剣なまなざしで品定めをし、目当ての商品を買求めています。今回は、約750点が出品され、会場には食器や調理器具、タオル、寝具、食品など、さまざまな贈答品が所狭しと並べられていました。



MYそば倶楽部参加者募集

おぢやクラインガルテンふれあいの里で、そばを育ててみませんか。自分で育てたそばで、そば打ちを行います。

全4回の講習で、種まきから収穫、そば打ちまで指導員と一緒にいきますので、初めての方でも安心して参加できます。お土産としてそば粉500gを持ち帰りできます。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前9時～11時

▽8月2日…種まき

▽9月中旬…そばの花見とピザパーティー

(雨天順延)

▽11月上旬…収穫、選別、乾燥

▽12月…そば打ち

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■対象／そばが好きな方、自分で育てたそばでそばを打ってみたい方

■定員／10人程度※定員になり次第締め切ります。

■参加料／4000円

■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋

■申込方法／電話またはファックスで、参加する方の住所・氏名・電話番号をお伝えください。

■申込締切／7月26日(日)

■申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・172

2 (FAX兼用)



らくらく野菜づくり秋野菜コース

おぢやクラインガルテンふれあいの里で、一緒に野菜づくりをしてみませんか。

全5回の講習で土づくりから収穫まで指導員が丁寧に教えながら一緒に進めますので、初めての方でも安心です。育てた野菜は持ち帰りできます。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前8時30分～10時30分

▽8月9日…オリエンター

シヨン・土づくり

▽8月30日…種まき・苗植え

▽9月6日…間引き・草取り

▽9月20日…草取り

▽10月25日…収穫など

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■定員／10人程度※定員になり次第締め切ります。

■参加料／5000円

■作付野菜／白菜、ブロッコリー、大根、人参、キャベツ、カリフラワー

■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋(農機具は貸し出します)

■申込方法／電話またはファックスで、参加する方の住所・氏名・電話番号をお伝えください。

■申込締切／8月2日(日)

■申込・問い合わせ／

おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722 (FAX兼用)

1722 (FAX兼用)



第11回こども元気フェスティバル

ボランティアの人と一緒に、元気に遊びましょう。

■日時／7月25日(土)午前9時30分～午後3時

■会場／楽集館グラウンドほか

■対象／幼児～小学生、保護者

■内容／▽よりみちゴルフ▽絵本づくり

▽防災迷路▽マジックショー▽竹馬やコマなど懐かしい遊びや工作

■参加無料

■その他／

▽カレーライス(無料、限定300食)

を用意します。お皿、コップ、スプーンなどをお持ちください。

▽中学生以上のボランティアを募集しています。

■問い合わせ／NPO法人おぢや元気プロジェクト事務局 ☎82・2650

新潟県内水面水産試験場一般公開

「みて、ふれて淡水魚を知ろう」をテーマに試験場を一般公開します。ぜひ、ご家族でご来場ください。

■日時／7月25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2650)

■内容／▽魚や水辺の遊びの体験コーナー…淡水魚のタッチプール、金魚すくい、魚釣りなど▽魚や川を知るコーナー…お魚クイズ、水の中の生き物観察

など▽試験場の研究内容・成果の紹介

■入場無料・申込不要
■問い合わせ／新潟県内水面水産試験場 資源課 ☎22・2103

小千谷市民・ジュニア水泳大会

小学生から一般まで、市内のスイマーが集まる大会です。ぜひご観戦ください。

■日時／8月1日(土)午前9時20分

■会場／小千谷市民プール

■競技種目／

▽小学4年生以下…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(50m)

▽小学5・6年生、中学・高校生…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(50m・100m)、個人メドレー(200m)

▽一般…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ(50m)、個人メドレー(200m)

■問い合わせ／小千谷市水泳協会事務局 (スイミングアカデミー小千谷内) ☎82・6688

訂正とお詫び

市報おぢや6月25日号の市営・県管住宅入居者募集の記事に誤りがありました。訂正してお詫びします。

【正】●入居可能日／8月1日(土)

●申込期限／7月15日(水)

■問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514

■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			
		27年6月	過去10年の平均		27年 1～6月	26年 1～6月	27年 1～6月	26年 1～6月	27年 1～6月	26年 1～6月		
男	18,454人(-18)	出生	22人	平均気温	20.3℃	21.0℃	火災	9件	16件	件数	50件	44件
女	18,891人(-11)	死亡	45人	最高気温	29.8℃	31.4℃				死者	1人	0人
合計	37,345人(-29)	転入	42人	最低気温	10.7℃	12.1℃	救急	747件	710件	傷者	63人	55人
世帯数	12,748世帯(-8)	転出	48人	降水量月計	105.0mm	123.5mm						

※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)

屋久島町口永良部島新岳噴火災害義援金
にご協力ください

鹿児島県熊毛郡屋久島町口永良部島の
新岳噴火災害義援金を受付しています。
みなさんのあたたかいご支援ご協力をお
願いします。



- 義援金の名称／屋久島町口永良部島新
岳噴火災害義援金
- 受付期限／12月25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
に義援金箱を設置しています。

※領収書を希望する場合は、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：00900-6-208120

▷口座名義：日赤口永良部島噴火災害義援金

※窓口での振替手数料は免除されます。

※領収書を希望する場合は、通信欄に「領収書希望」
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

夏休み夜のおはなし会

ようかいやおばけのおはなしを
聞いたあと、スライム作りに挑戦
しよう。

■日時／7月24日(金)午後7時15分
～8時30分

■会場／図書館

■対象／小学生と保護者（必ず保
護者同伴をお願いします）

■内容／

▷ようかいやおばけのおはなし

▷スライム作り

■定員／30人

■参加無料

■申込締切／7月22日(水)

■申込・問い合わせ／図書館 ☎82
-2724



◁昨年のおはなし会

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27年 3月生まれ	8月11日(火)	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 9月生まれ	8月19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を同時に行 います。
1歳6か月児 健康診査	平成26年 1月生まれ	8月20日(木)	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25年 7月生まれ	8月12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き ださい。
3歳児 健康診査	平成24年 7月生まれ	8月18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。歯をみが いてからお越しください。

作ってみてね！この料理



ヨーグルトのパフェ

今回は、低脂肪でカルシウムがたっぷり摂れるパフェをご紹介します。

フルーツとヨーグルトは相性が良く、夏のデザートに最適です。手軽に作れるので、急なお客様のおもてなしにもいかがでしょうか。ぜひお試しください。



＜調理＞小千谷市食生活改善推進委員

＜問い合わせ＞健康センター保健係 ☎83-3640

＜材料＞（5人分）

ビスケット(プレーンのもの) …… 50g
 キウイフルーツ …… 1.5個
 バナナ …… 大1.5本
 黄桃(缶詰) …… 80g
 みかん(缶詰) …… 5粒
 プレーンヨーグルト …… 260g
 ミントの葉 …… 適量

＜作り方＞

- 1 ビスケットは袋に入れて、大きめに砕く。キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切る。
- 2 ボウルにキウイ、バナナ、黄桃を入れて混ぜ、トッピング用に少しとっておく。
- 3 透明の器にビスケット、②のフルーツ、ヨーグルトの順に重ねて盛り付け、トッピング用の②とみかん1粒をのせてミントの葉をそえる。

※季節の果物(ブドウ、すいか、メロン)やミニトマトのシロップ煮などを使い、家庭でアレンジしたパフェをお楽しみください。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー114kcal ▷たんぱく質2.4g▷脂質3.3g▷カルシウム60mg▷食塩相当量0.0g

編集室だより

●広報に復帰して3か月。この間、講演会やイベントなどさまざまにジャンルの取材をさせていただきました。取材は楽しいのですが、後に待っているルボ書き…。短い文章と写真でいかに状況を伝えるか、その難しさを改めて痛感しています。

●市民ソフトボール大会の取材に行きました。昨年は私も試合に参加したのですが、今年はチームの足を引っ張らぬよう、撮影に全力を注ぎました。私がいなかったからか、昨年よりいい試合でした。悔しいです。来年も撮影がんばります。

●梅雨の季節に入り、小千谷も雨の日が多くなりました。雨天での取材では、カメラを決して濡らすまいと必死で、それに気をとられ撮影に集中できず、ブルームな気持ちに…。無事に梅雨が明け、真夏の太陽がやってくるのを待っています。

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。市報おちかの感想もあると担当はうれしいのですが…

広報クイズ

問題

楽集館企画展示「小千谷に伝わる浮世絵展10」で展示される『見立三十六歌撰』の作者は次のうち誰でしょう。

- ① 歌川広重
- ② 三代歌川豊国
- ③ 月岡芳年

■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／7月22日(水) (当日消印有効)

6月号の答えは①「1～2杯」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。
 内山昌子さん 田中謙司さん
 吉原陽香さん

夏の交通事故防止運動

- 実施期間／7月22日(水)～31日(金)
- スローガン／『夏の道 きらりと輝く あなたのマナー』
- 運動の重点／
 - ▷横断歩行者の保護
 - ▷飲酒・疲労運転の根絶
 - ▷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 ☎83-3516

