



●今月の主な内容

- マイナンバー制度がはじまります…………… 2~3
- 見直そう生活習慣できるところから生活改善… 4~5
- こんにちは！食生活改善推進委員です…………… 6
- ふるさと納税PRにご協力ください…………… 7
- プラスチック製容器包装品質検査…………… 8
- お知らせ・健診日程…………… 12~13

子どもたちが受け継ぐ伝統芸能 「豊年獅子舞」

7月13日(月)~15日(水)、二荒さまのおまつりが行われました。(詳細は、11ページをご覧ください)

マイナンバー制度がはじまります

■お問い合わせ／総務課情報統計係
83・3506



マイナンバー制度マスコットキャラクター「マイナちゃん」

10月からマイナンバー（個人番号）制度がスタートします。

マイナンバーとは、新たに始まる社会保障・税番号制度により、外国人を含む住民票のある全ての方が1人1つ持つことになる12桁の番号のことです。平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続で利用が始まります。いよいよスタートするマイナンバー制度について、全6回に分けてお知らせします。

第1回目の今回は、マイナンバー制度の概要と、事前手続きについてお知らせします。



マイナンバー導入で
どうなるの？

行政手続が、早く、簡単、正確に行えるようになります。

▽社会保険の手続や源泉徴収票などにマイナンバーを記載し、行政手続の際に利用することで、確認作業の無駄が削減されます。また、添付書類の省略による簡素化が図られます。

▽正確な情報に基づく確認により、給付金などの不正受給を防止できるなど、公平・公正な社会を実現します。



事業者も関係あるの？

事業者は、行政手続などのため、従業員などのマイナンバーを取り扱います。

▽事業者は、社会保険の手続や源泉徴収票の作成などにおいて、従業員などからマイナンバーの提出を受け、書類などに記載します。

▽個人情報を守るため、マイナンバーは、法律で定められた範囲以外での利用が禁止されており、その管理に当たっては、安全管理が義務付けられます。



もっと知りたい！

マイナンバーに関するコールセンターやホームページがあります。

▽マイナンバーのコールセンター…
☎0570・20・0178

※通話料がかかります。平日午前9時30分～午後5時30分（土・日曜日、祝日・年末年始を除く）

※一部IP電話などで右のダイヤルに繋がらない場合は、☎050・3816・9405におかけください。

▽マイナンバーのホームページ…
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ba ngoseido/>を閲覧いただくか、「マイナンバー」で検索してください。

マイナンバーをお届けします

10月から、マイナンバーを記載した「通知カード」を住民登録地（住民票の住所）へお届けします。通知を確実に受け取りいただくため、ご自身の住民票の住所をご確認ください。

また、同封の個人番号カード交付申請書により申請することで、個人番号カードを取得できます。詳しくは、市報おぢや9月10日号でお知らせします。



△通知カードの見本

住民登録地（住民票の住所）で通知カードを受け取れないときは？

以下のような理由により通知カードを受け取れない方は、住民登録している市区町村で、居所登録申請手続きが必要です。

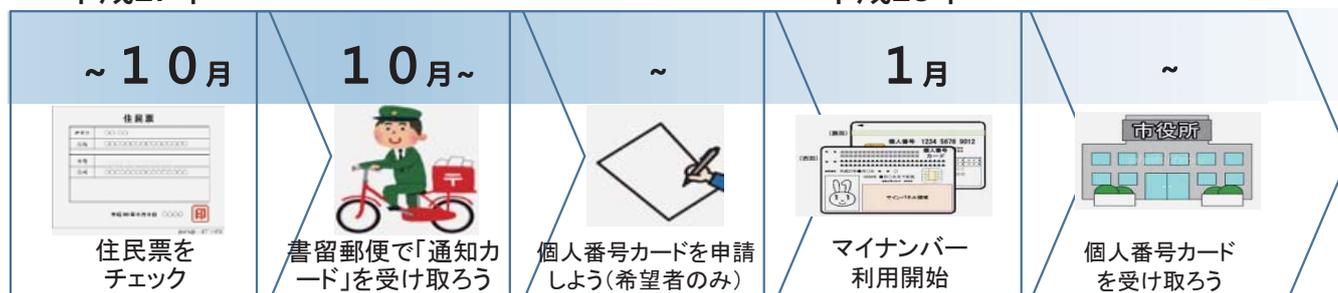
- 登録申請手続きが必要な方／
 - ▷東日本大震災の被災により避難している方
 - ▷DV（ドメスティック・バイオレンス）、ストーカー行為などの被害を受けていて、住民登録地に住んでいない方
 - ▷長期間にわたり病院、施設などに入院、入所が見込まれる方
 - ▷上記以外で、やむを得ない理由により住民登録地で、通知カードの受け取りができない方
- 登録申請期間／8月24日(月)～9月25日(金)
- 登録申請方法／「通知カード送付先に係る居所情報登録申請書」に、以下の書類を添付して住民登録している市区町村へ申請してください。郵送も可能です。
 - ※申請書は、市役所市民生活課、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センターにあるほか、市ホームページ[URL](http://www.city.ojiya.niigata.jp/)http://www.city.ojiya.niigata.jp/からもダウンロードできます。（検索フォームで「通知カード居所情報登録申請書」と検索してください）
- 添付書類／
 - ▷申請者の本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）の写し
 - ▷居所に居住することを証する書類（公共料金の請求書など）の写し
 - ※代理人が申請するときは上記書類に加え、下記の書類が必要です。
 - ▷代理人の代理権を証明する書類の写し
 - ▷代理人の本人確認書類
- その他／居所登録を申請した方で、個人番号カードの申請をする方は、居所地で手続きをしてください。
- 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



マイナンバー制度の今後の流れ

平成27年

平成28年



見直そう

生活習慣

できることから

生活改善

みなさんは自分の健康のために、取り組んでいることはありますか？小千谷市の死因別死亡状況（グラフ1）では、上位にあるがん、心疾患、脳血管疾患などは、生活習慣病と言われ、生活習慣の改善で病気になるリスクを減らすことができます。中でも脳梗塞は、県平均と比べて亡くなる方の割合が高く、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが発症の背景にあります。脳梗塞をはじめとした循環器系疾患は医療費の負担も大きく（グラフ2）、要介護状態の原因にもなります。

日常生活の小さな見直しで、予防できる病気はたくさんあります。生活習慣を見直して病気になる体づくりを目指し、健康寿命を延ばしましょう。

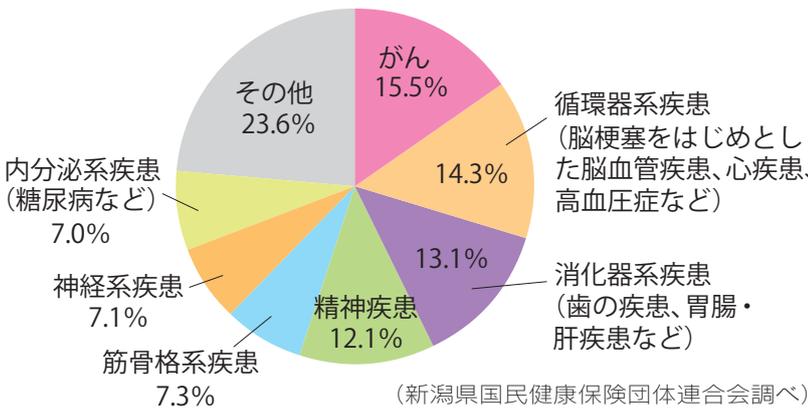
健康寿命とは

「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」のことをいいます。平均寿命と健康寿命との差は、寝たきりなどになり誰かの支援が必要な期間を表します。最後まで、健康でいきいきとした生活を送るためにも健康寿命を延ばしましょう。

問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

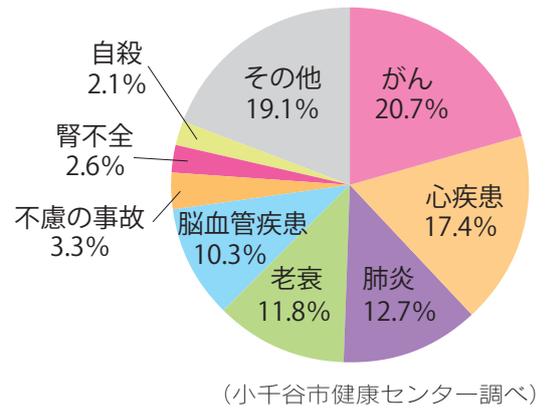
【グラフ2】

小千谷市の国保医療費内訳（H25）



【グラフ1】

小千谷市の死因別死亡状況（H22～H26）



生活改善の5つのポイント

① 運動

まずは1日7000歩、または今よりも1000歩（10分）多く歩く！

新潟県の平均歩数は男性が6370歩、女性が5676歩で、全国と比べ1000歩程度少ない現状です。ウォーキングは脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で、空いている短い時間でもでき、体への負担が少ないのでおすすめです。

● 運動改善のヒント

- ▽まずは歩数計をつけて、自分の1日の歩数をチェック！
- ▽エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する。
- ▽買い物は店内を広く見て回る。
- ▽こまめに家事をして体を動かす。

② 食事

しっかりと朝食、バランスよく

朝食は大切な1日の活力源です。朝食を食べないと頭がぼーっとしたり、イライラしやすくなったりして、学校の授業や仕事に集中することができません。

また、朝食抜きの生活を続けると、体はエネルギーを節約しようとするため、脂肪を分解する力が低下し、ためこみやすい体質になってしまいます。

● 食事改善のヒント

- ▽1日3食、決まった時間に食べる。
- ▽腹八分目を心がける。
- ▽野菜は意識して多く食べるようにする。
- ▽ゆつくりよく噛んで食べる。いつもよりプラス10回多く噛む。
- ▽外食の回数を減らすことで脂肪分や塩分の摂り過ぎを抑える。
- ▽お酒は1日1合（ビールなら500mlまで、焼酎なら100mlまで）とし、週2回の休肝日を設ける。



生活習慣の改善で、こんなにカラダが変わりました！



Aさん
(40代男性)

脂質異常症と肥満があったため、ビールを1本減らし毎日体重測定をしながら体重を落としました。体重が落ちると翌年の健診で血液検査も改善していました。1時間のランニングをしていますが続けるのが難しいので、30分のウォーキングに変え、もう少し体重を落としたいと思っています。



Bさん
(50代女性)

健診で肥満と高血圧を指摘され、6か月で体重を6kg減量しました。おなか回りも8cm減りました。運動不足を実感していたので、毎日30分のウォーキングを始めました。毎日食べていた間食を、週1回だけにし、料理で使うマヨネーズや砂糖の量に気を付けるようにしました。家族から「痩せたね」と言われ、着られる服が増えたことがうれしいです。体重が落ちたことで血圧も下がりました。

検査で糖尿病境界型と言われ、絶対に糖尿病にはなりたくないと思い、毎日30分のウォーキングを始めました。体重も毎日測定し記録し始めたから徐々に減るのが楽しくなり、歩く時間も1時間へと増えていきました。冬は家の中で階段を昇り降りしています。また、食べ物はお油物を控えるように気を付けました。生活が変わり、血糖値も改善しています。



Cさん
(60代男性)

この機会に生活習慣を見直し、小さなことでもできることから改善していきましょう。



③ 睡眠

早寝・早起きで自律神経を整えよう

私たちは眠っている間に体の機能を点検し、回復させたり、記憶の整理や免疫機能の調整を行います。眠れない状態が続くとホルモンバランスが崩れ、感情のコントロールができなくなったり、免疫力が低下したりするため、生活習慣病やこころの病気になるやすくなります。

● 睡眠改善のヒント

- ▽毎日同じ時間に寝起きする。
- ▽ぬるめ(38〜40℃)のお風呂にゆっくりつかる。
- ▽寝る前のカフェイン、アルコールの摂取やたばこは避ける。
- ▽寝る直前の強い光刺激(テレビ、パソコン、スマートフォンなど)は避ける。

④ 禁煙

本数を減らしていくのは失敗の元。きっぱり禁煙！

禁煙に向けて徐々に本数を減らすやり方は、1本のたばこに対する執着心が強くなり、かえってたばこから離れられなくなります。また、たばこの害は吸っている人だけでなく、周りにも及びます。自分自身の健康だけでなく、周囲の人の健康のためにも禁煙を目指しましょう。

● 禁煙へのヒント

- ▽周りの人に禁煙宣言をする。
- ▽吸いたくなったら深呼吸、シュガーレスガム、冷たい水を飲む。
- ▽医療機関の禁煙外来を活用する。

⑤ 年1回健(検)診を受ける

生活習慣病は自覚症状のないまま進んでいることが多いものです。早期発見には健(検)診で毎年自分の体の状態を確認することが大切です。また、健(検)診で異常が見つかった場合には、重症化しないよう早めに医療機関を受診しましょう。





こんにちは！

ヘルスマイト

食生活改善推進委員

です！

●問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

ヘルスマイトってどんな人？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通してボランティア活動を行っています。食事バランスガイドの普及や地産地消の推進、食文化の継承など、地域に根ざした食育活動を進めています。現在、小千谷市では41名のヘルスマイトが活躍しています。

▷災害食の研修会の様子



ヘルスマイトになるには？

市が主催する「栄養満点講座」（全8回）を受講し、修了証を受けたうえで小千谷市食生活改善推進委員協議会の会員となり、ヘルスマイトとしての活動が始まります。

ヘルスマイトはこんな活動をしています

食育推進計画では「ボランティア団体などと連携した取り組みの推進」として、食生活改善推進委員などと連携を図り、食文化や郷土料理を継承するための取り組みを推進することとしています。具体的には次のような活動を行っています。

■普及活動

○健康福祉まつりへの出展
バランスのとれた食生活を推進するため、食事バランスガイド活用促進のPR活動を行っています。

また、地元農産物を利用した料理などの展示や試食の提供も行っています。

○市報おぢやへの料理掲載
毎月10日号に掲載される「作ってみてね！この料理」を調理しているのはヘルスマイトです。旬の野菜や大豆製品、牛乳・乳製品を利用した料理の普及を図っています。

■地域活動

○おやこの食育教室
小学生の親子を対象に、食生活についての学習や調理実習などを行う食育教室を開催しています。

■市事業への協力

- ▽特定健診結果説明会の試食調理
- ▽糖尿病予防教室での昼食調理
- ▽ハッピーパパママ（うぶごえ）教室での試食調理
- ▽2歳児歯科検診でのおやつ試食調理
- ▽保育園・幼稚園（認定こども園）におけるむし歯予防教室での食育普及活動など

■その他

メンバーの中には、町内や地域でのいきいきサロンやデイホーム、配食弁当などの調理活動に参加されている方や、町内で料理教室を開催している方もいます。協議会の活動だけでなく、個人でも積極的に地域のために活動しています。



△むし歯予防教室の様子

市外にお住まいの方への

ふるさと納税PRにご協力ください



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。

ふるさと納税による寄附をすると、寄附金額のうち2000円を超える部分について、確定申告などにより所得税や住民税が一定限度まで控除されます。

市では、寄附をされた方が小千谷市に託した「夢」と小千谷市民の「夢」をつなぐ「架け橋」として「夢の架け橋基金」に積み立てて、大切に活用させていただきます。

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、小千谷市を応援していただける制度として、ふるさと納税のPR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

平成26年度に活用した事業の一例を紹介します

- ▽中学生人権講演会
- ▽子どもたちの生活リズム向上のための普及啓発講演会
- ▽西脇順三郎生誕120周年記念事業
- ▽障がい者スポーツ普及事業
- ▽白山運動公園児童遊園大型遊具整備
- ▽防犯LED灯照明器具改修補助など



寄附をいただいた方々からのメッセージ

- ▽出張した時に食べた「へぎそば」に感動しました。自然豊かな恵みを継続してください。
- ▽小千谷縮の継承が危うくなっていると聞きました。東京オリピックの選手ユニフォームなどに採用されるよう祈ります。
- ▽父の出身地であり、行く機会は少ないですが身近に感じています。近いうちにへぎそばを食べに行きたいと考えています。
- ▽立地条件を活かし、全国の人たちへアピールして地域の更なる繁栄に向けてがんばってください。
- ▽ゴールデンウィークに初めて小千谷市を訪れました。とても良かったです。
- ▽雪国では除雪・融雪に関連する費用が巨額で財政も苦しいと思いますが、豪雪に負けずにがんばってください。
- ▽小千谷高校OBです。東京から応援しています。
- ▽おいしいお米を作り続けてください。
- ▽ふるさと納税を機に遊びに行けたらいいなと思っています。
- ▽震災で頑張っている人たちの姿を見て、小千谷市には一度行きたいと思っていました。時間が取れず、なかなか思いは叶っていませんが、ささやかながら寄附をしたいと思いがんばってください。
- ▽おぢやまつりを楽しんでいます。

お礼の品をお贈りします

ふるさと納税をしていただいた方に、小千谷市にちなんだお礼の品をお贈りします。寄附金額によってお一つお選びいただけます。参考に一例をご紹介します。

- ▽寄附金額1万円以上…コシヒカリ、酒、そばなど
- ▽寄附金額3万円以上…蔵あわせセット、小千谷縮扇子セット、小千谷日帰り満喫プラン（2名様）など
- ▽寄附金額10万円以上…特撰おぢやからの贈り物、小千谷縮オーダーシャツなど

※お礼の品は、市外の方を対象とさせていただきます。

※寄附の手続きや詳しい内容は、市ホームページ <http://www.city.yojya.niigata.jp/> または、市役所、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センター、サンプラザに備え付けのパネルレットをご覧ください。



△特撰おぢやからの贈り物
蔵あわせセット▷

プラスチック製容器包装の品質検査が行われました

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

6月11日(木)に日本容器包装リサイクル協会によるプラスチック製容器包装の品質検査が行われました。その結果、中身が残っていたり汚れていたりするものが多く、分別誤りのごみや刃物も混ざっていました。

■まだまだ多い分別誤り

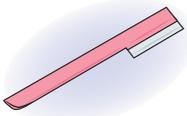
分別誤りで一番多かったのは、容器包装ではないプラスチック製のごみです。食品保存用の袋や、湿布薬のフィルムなどが多く見つかりました。プラスチックでできていたとしても、プラマークのついていないものや、容器包装ではないものは、埋立ごみになります。



△実際の検査で発見された分別誤りのごみ

■カミソリは埋立ごみへ

今回の品質検査では、カミソリの替え刃が混入していました。カミソリは刃以外の部分にプラスチックの素材が使われていても、埋立ごみです。刃を紙などに包んで埋立ごみとして出すのが正しい捨て方となります。刃物の分別誤りはケガの原因にもなるため、ごみに出す際は十分に注意してください。



■プラスチック製容器包装の出し方 3つのポイント

プラスチック製容器包装の出し方については、次の3つのポイントを確認してみましょう。

①プラスチック製容器包装が確認しましょう

プラスチック製だから、容器だからといってすべてが対象ではありません。プラスチック製容器包装とは次のものをいいます。

- ▽プラスチック製であり、プラマークがついているもの
- ▽購入時に商品が入っていたり、商品を包んでいたもの



△プラマーク

②中身は全て使い切り、汚れを落としましょう

汚れを取り除き、洗って出しましょう。中身が残っているものは、全て使い切り洗って出しましょう。



③二重袋はやめましょう

ごみをまとめる時は袋から出して、ひとつの袋に移し替えましょう。



「年金情報流出」を口実にした 犯罪にご注意ください！

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報」を削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

自分の情報が流出しているのでは？など、ご心配な方は、専用電話窓口へご相談ください。

▽日本年金機構からこの件でお客さまに電話やメールで連絡することは、一切ありません。なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は郵送でお知らせします。

▽日本年金機構からこの件でお客さまにお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。

▽日本年金機構からこの件でお客さまにATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

■日本年金機構専用電話窓口 ☎0120・818211

■相談受付時間／午前8時30分～午後9時（土・日曜日も受け付けます）



ときめきバスツアー

in

あてま高原リゾートベルナティオ



コスモスの咲く広大なロケーションが出会いのステージ。ゆっくりとくつろぎながらリゾート気分を満喫できます。旬の食材を吟味した洋食ランチ、季節のスイーツを堪能します。花々に囲まれ、風を感じながらパターゴルフを満喫する充実した1日です。あてま高原の雄大な自然の中、楽しいパーティー形式で素敵な出会いを見つけませんか？

- 日時／9月27日(日)午前9時30分～午後5時
- 対象／25歳～40歳の独身男女
- 参加資格／
 - ▷男性：小千谷市在住・在勤の方、小千谷市に住所を持つ意思のある方
 - ▷女性：小千谷市在住・在勤を問いません。
- 参加費／▷男性3,000円▷女性2,000円
- ※アルコールの提供はありません
- 集合場所／サンプラザ
- 定員／30人(男女各15人) ※定員を超えた場合は抽選となります。
- 申込締切／8月31日(月)午後5時
- 申込方法／電話、ファックス、メールにて申し込みください。
- ※希望者には事前相談を受け付けます。(予約制)
- 申込・問い合わせ／めぐりあいサポートセンター(楽集館内)上ノ山4-4-2
☎83-1384(受付：水曜日を除く午前9時～午後6時)FAX82-8787
✉osewashitai@tokimeki.ojiasunplaza.jp URLhttp://tokimeki.ojiasunplaza.jp/



小千谷歌謡会

会員数：13人 会費：36,000円/年
問い合わせ：小島☎82-1487

おじやします

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。

「小千谷歌謡会」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 —

市民会館で月2～4回、年40回の練習をし、施設への慰問や年に1度のチャリティー発表会などで歌を披露しています。また、市外のグループと交流会をしたり、プロのコンサートの前座やおまつりへの要請があれば参加したりしています。

— やつてきてよかったことは何ですか —

もっとお客さんが来てくれるような方法がないかと考え、歌



△7月12日に行われたチャリティー歌謡発表会の様子

— 小千谷歌謡会の魅力は何ですか —
チームワークが抜群なところ
です。時間をかけて聴きにきてくれるお客さんに喜んでもらえるよう、時には厳しい練習もしますが、みんなとても仲が良いです。会員は随時募集中です。特に、後を継いでくれるような若い人からの連絡を待っています。

○訪問後のひと言

「小千谷に人が集まって欲しい」という熱意が、みなさんの歌の上手さと真剣な練習風景から伝わってきました。

7/4

地元の材料でチマキ・笹団子づくり

真人ふれあい交流館で手作り体験教室「チマキ・笹団子づくり」が開催されました。この体験教室は、キラリ真人女性部の主催で開催され、25人が参加しました。当日は、もち米やヨモギ、小豆や笹など地元材料を使用して、昔ながらの作り方を学びました。参加者は笹の巻き方や、「すげ」の縛り方に苦勞しながらも、地元の方の指導を仰ぎながら一つひとついいいに作り、笑顔で楽しんでいました。



7/4

ラベンダーの香りを楽しみながらのおまつり

第15回ひかり工房ラベンダーまつりが開催され、地域のみなさんや利用者の家族など、おおぜいの来場者で賑わいました。ひかり工房の利用者によるダンスや歌が披露されると、来場者も一緒に身体を動かしたり曲に合わせて手拍子をしたりと、会場が一体となり盛り上がりつつありました。施設の外にはラベンダーの花が咲き誇り、辺りはラベンダーの香りに包まれていました。



7/7

市内の新採用職員が一同に集合

サンプラザで平成27年度就職者激励会（主催：小千谷商工会議所）が開催されました。今年は例年より多い、市内の事業所27社、94人の新採用職員が参加しました。式典後に行われた交流会では、数名ずつのグループに分かれ、自己紹介やグループ対抗のゲームなどが行われました。当初はみなさん緊張した様子でしたが、言葉を交わしたりゲームで協力しあううちに徐々に打ち解け、交流を深めていきました。



7/14

わんパーク来館者30万人突破！

子育て支援センターわんパークで来館者30万人達成セレモニーが行われました。平成14年10月の開設以来、おおぜいの子どもたちが訪れ、この6月末で来館者が30万人を突破しました。当日は、7月生まれのお誕生日会に併せてセレモニーが行われ、子どもたちがくす玉を割り30万人達成を祝いました。その後、職員のみなさんによるダンスが披露されると、子どもたちも一緒に踊ったり歌ったりして、会場は元氣と笑顔で溢れていました。



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。



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

有料広告掲載欄です



7/13~15
今年もアツかった！
二荒さまのおまつり

連日気温の高い中、盛りだくさんの行事が行われ、おおぜいの方々が会場を訪れました。期間中は、二荒神社や、本町おまつり広場などで、県指定民俗文化財の「巫女唄」や市指定民俗文化財の「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(火)の夜に特設ステージで幼稚園児によるお遊戯や子どもダンス、カラオケなどが披露されました。15日(水)の夜には、よさこい踊りやダンスが披露され、両日とも本町おまつり広場を埋め尽くすほどの観客で賑わい、おまつりを楽しんでいました。



7/20
青空の下、交流深める

白山運動公園で「国際交流の会アウトドア・パーティー」が開催されました。これは、小千谷国際交流の会が、市民と市内外に住む外国の方に交流を深めてほしいと毎年開催しているもので、今回は日本を含めた7か国から95人が参加しました。当日は青空の下、バーベキューをしながら交流を深めていました。また、スイカ割りも行われ、日本ならではの夏を楽しんでいました。



7/24
楽しいイベント盛りだくさん

第19回さつき工房ふれあいまつりが開催されました。会場では、施設利用者やボランティアの方々が作った焼きそばやとん汁、つきたてのお餅が振る舞われたほか、かき氷やわたあめ、よし太くん焼きの販売も行われ、おおぜいの方が長い列をつくっていました。また、「阿波おどりおぢや連」のみなさんによる演舞も行われ、来場者は基本の動きを教えてもらって一緒に踊り、おまつりを楽しんでいました。



7/26
南部地域を
自転車で疾走

南部地域を会場に「グランツール南2015」が開催されました。JR越後岩沢駅前をスタートした参加者は、沿道の声援を受けながら、起伏の激しい山道を思い思いのペースで走っていきました。コースの途中にはエイドステーションと呼ばれる休憩所が4か所あり、地元のみなさんの協力によつてキュウリやトマト、スイカといった野菜や飲み物などが提供されていました。このエイドステーションでのおもてなしはグランツール南の楽しみのひとつでもあるようで、参加者は地元のみなさんと楽しそうに話をしながら休憩を取っていました。



心の健康相談

眠れない、以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる、やる気が出ないなど体調不良を感じている方や、アルコールの量が増えて日中から飲んでしまう、アルコールを飲まないといえなくなるなどの自分や家族の心配を抱えている方に、精神科医師が相談をお聞きします。秘密は固く守られます。

■日時／9月8日(火)午後2時～3時30分
■会場／健康センター

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／現在、精神科で受診している方は主治医の許可を得てご相談ください。

■申込締切／9月4日(金)
■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

消費生活サポーター養成講座
受講者募集

消費生活に関する知識を学び、身近なサポーターとして活動してみませんか。

■日時／11月2日(月)・13日(金)・16日(月)・24日(火)・30日(月)、12月7日(月)(全6回) 午前10時～午後3時30分

■会場／南魚沼市ふれ愛支援センター(南魚沼市坂戸399-1)

■内容／消費生活に関する法律の基礎知識、悪質商法や情報サービスに関するト

ラブル、成年後見制度など

■対象／
▽20歳以上で、全講座を受講することができる方

▽修了後、消費生活サポーターとして登録し、活動していただける方

■定員／30人程度

■受講無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／保育ルームあります。

■申込締切／8月31日(月)必着

■申込・問い合わせ／NPO法人新潟県消費生活協会 ☎025・281・5558

(FAX兼用) 電話受付時間：平日午前9時～午後4時30分 ☎n.shokyo@happytown.ocn.ne.jp

市民芸能まつり出演者募集

第56回市民芸能まつりの出演者を募集します。大人から子どもまで、どなたでも出演できます。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？

■開催日／11月8日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で芸能活動を行っているアマチュア団体・個人

■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) 申込書は市民会館にあるほか、市ホームページ <http://www.cityojiyama.niigata.jp/> からダウンロードできます。

■申込締切／9月7日(月)

■お問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(市民会館内) ☎82・9111

市民音楽祭出演者募集

第34回市民音楽祭の出演者を募集します。日ごろの活動の成果を発表し、音楽団体相互の交流の場として開催される市民音楽祭。準備から運営まで参加団体が行う手作りの祭典です。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

■開催日／11月14日(土)・15日(日)

■会場／市民会館大ホール

■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) 申込書は市民会館にあるほか、市ホームページ <http://www.cityojiyama.niigata.jp/> からダウンロードできます。

■申込締切／9月7日(月)

■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 FAX 82・91112

ネコによる迷惑行為を防ぎましょう

のらネコや近所の飼いネコがフンをしたり、住居や畑に侵入したりして困っているという苦情が寄せられています。

●のらネコにエサを与えている方へ

かわいそうだからと無責任にエサを与えると
▷1匹のネコが、1年で10匹以上のネコを出産することもあります。

▷周辺にネコが住みつき、フン害などで多くの人が迷惑します。

▷なわばり争いや伝染病でネコ自身も危険にさらされます。

●ネコを飼われている方へ

▷屋外でフン尿をさせないようにしてください。

▷飼いネコとわかるように首輪と迷子札をつけてください。

▷繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術を受けてください。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509



■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					
		27年7月	過去10年 の平均		27年 1～7月	26年 1～7月	27年 1～7月	26年 1～7月				
男	18,437人(-17)	出生	19人	平均気温	24.8℃	24.4℃	火災	9件	17件	件数	53件	50件
女	18,875人(-16)	死亡	38人	最高気温	37.8℃	34.5℃				死者	1人	1人
合計	37,312人(-33)	転入	50人	最低気温	17.0℃	17.6℃	救急	914件	833件	傷者	66人	63人
世帯数	12,749世帯(+ 1)	転出	64人	降水量月計	128.0mm	239.7mm						

※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)

電気さくに注意してください

電気さくとは、野生動物の田畑への侵入を防ぐために設置されているさくのことです。

- ▷電気さく周辺の危険表示に注意し、むやみに近づき電線に触れたりしないよう注意してください。
- ▷幼児、児童などを電気さく付近で遊ばせたり、近づかせたりしないようにしましょう。
- ▷設置者は、安全基準などの確認をお願いします。

■問い合わせ／

- ▷県防災局危機対策課 ☎025-282-1636
- ▷県農林水産部農産園芸課 ☎025-280-5296



おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり

第31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スーパービンゴ大会で、夏の暑さを忘れて楽しみましょう！

- 日時／8月22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、ゲームコーナー、関連団体展示コーナーなど

※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



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4月生まれ	9月10日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成26年10月生まれ	9月9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2月生まれ	9月17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8月生まれ	9月16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24年8月生まれ	9月15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。



トマトごはん

今回は、パックごはんを使った災害時に対応できる「トマトごはん」をご紹介します。パックごはんの賞味期限が近づいたらお試しください。

<材料> (4人分)

パックごはん(200g入り).....2個
 サラダ油.....大さじ1
 水.....100cc(湯のみ茶碗約1/2)
 冷凍イカ(短冊イカ).....100g
 ピーマン.....小2個
 パプリカ(黄色).....1個
 トマトカット缶.....1缶
 トマトケチャップ.....大さじ2
 塩.....小さじ1と1/2
 こしょう.....少々
 とろけるチーズ.....50g(約1握り)

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー292kcal▷たんぱく質12.3g▷脂質10.3g▷カルシウム94mg▷食塩相当量2.8g

<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



<作り方>

- ① イカは解凍し、ピーマン、パプリカは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ごはん、水を加え、ふたをして2~3分間ごはんに水分を吸わせる。
- ③ ②にイカ、ピーマン、パプリカ、トマト缶、トマトケチャップ、塩、こしょうを加えて混ぜ、火を通す。
- ④ 全体に火が通ったら弱火にし、チーズを散らし、ふたをしてチーズが溶けたら火を止める。

※イカの代わりに鶏肉などでも応用できますので、ライフレインが止まったら冷蔵庫、冷凍庫の中のものから順次使用していきましょう。都市ガスが止まり、ガス漏れがなければ卓上コンロが便利です。フライパンはテフロン加工のものが使いやすいです。

編集室だより

● 南部地域のサイクルイベントを取材させていただきました。コース途中の休憩所に用意された小千谷産のきゅうりやトマト、すいかなどを、みなさん「おいしい！」と言って食べていて、とても嬉しくなりました。私も夏野菜大好きです！ ☺

● いよいよおちやまつりが近づいてきました。7月も一荒さまや施設のおまつりに出かけました。おまつりはみんながニコニコしているの、写真を撮るのもとても楽しいです。でも、おもしろい顔を撮っていると、お腹が空いて辛いです。 ☺

● 梅雨が明けて以来、暑い日が続いています。先月号の当欄で「夏の太陽を待っています」と書いたことを若干後悔しています。早くも夏バテみですが、熱中症に気をつけて取材に挑みます。寝苦しい熱帯夜が早く終わる日を待っています。 ☺

ちぢみの里の利用券が当たる 解答をはぎでお送りください。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。市報おちやの感想もあと担当はうれしいのですか...

広報クイズ

問題

新潟県の男性の平均歩数は何歩でしょう。

- ① 5,676歩
- ② 6,370歩
- ③ 7,099歩

■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24日(月)(当日消印有効)

7月号の答えは②「三代歌川豊国」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

今井一郎さん 岩田寿子さん
 長井幸久さん

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。

- 日時/8月26日(水)午後1時30分~3時
- 会場/健康センター
- 相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込締切/8月20日(木)
- 申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎83-0807

