



●今月の主な内容

- おぢやまつり 2～5
- 9月は自殺予防対策推進月間 6～7
- 個人番号通知カードをお届けします 8
- 中学生が広島市を訪れました 9
- 下水道の日 10
- お知らせ・健診日程 16～17

雪のトンネル、抜けたよ！

おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり

8月22日(土)、会場のサンプラザ駐車場に大きな雪山が作られました。今年は雪山の下にトンネルも登場！子どもたちに大人気でした。

おぢやまつり



8月21日(金)～23日(日)、おぢやまつりが盛大に行われました。
21日の東小千谷おまつり広場からおぢやまつりはスタートし、おおぜいの方が民踊流しや仮装盆踊りに参加しました。
22日には、おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつりや大花火大会が開催されました。
最終日の23日には、航空自衛隊新潟救難隊による「越後勢龍太鼓」や闘牛パレード、市民総参加盆踊りなど、さまざまなイベントが行われ、市内はまつりの熱気に包まれました。





この写真をスキャンすると「市民総参加超ワイドベスピアス大スターマイン」を撮影した動画が見られます。



スマートフォンやタブレットなどで動画が見られます(無料)

COCOAR

AR(COCOAR-ココアル-)は紙面上にある写真を、起動したアプリでスキャンすると、登録された動画を見ることができる無料のサービスです。

動画の見かた

- ①「Googleplay」か「AppStore」でダウンロードしてください。右のQRコードからダウンロードできます。
- ②アプリを起動しのある写真をスキャンしてください。

※対応しない機種もあります。

■ Androidの方



■ iPhoneの方



⑪	⑨	⑧		①
⑫		⑩	⑦	
				⑤
				③
				⑥
				④
				②

- ① 大民踊流し
- ② 仮装盆踊り
- ③ 子供ゲーム広場
- ④ 子供ゲーム広場
- ⑤ よさこいおぢやれ
- ⑥ おぢやれ きもの deパレード
- ⑦ おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり
- ⑧ 子供みこしパレード
- ⑨ 闘牛パレード
- ⑩ 「越後勢龍太鼓」航空自衛隊新潟救難隊
- ⑪ 万灯出発式
- ⑫ 阿波踊り



はなかつぱ～みんなの夢を
咲かせましょう！～
(小千谷市職員互助会)



北陸新幹線
(小千谷市勤労青少年ホーム
利用者協議会)



ドラミちゃん
(越後おぢや農業協同組合)



20th元中子!!GO プリキュア
キュアフローラ
(元中子町内会)



フリーザ
(山谷坪野子供会)



ジャイアン
(吉谷一心会)



コロせんせー
(千谷川町内会)



妖怪ウォッチ USAピョン
(木津町内会)



すみっコぐらしねこ
(上ノ山町内会)



スターウォーズ
episode TETUDEN
(小千谷鉄工電子協同組合)

からくり万灯・万灯みこし

小千谷の街中を華やかに、鮮やかに照らし出した



一寸法師の鬼退治
(城内町内会)



ランプの魔人 ジニー
(土川有志会)



フニヤン
(船岡町内会)



平沢ドラゴン
(平沢町内会)



平成のとき
(平成町内会)



ベイマックス
(東栄町内会)



太鼓屋台
(小千谷太鼓)



切絵回り灯籠
(本町町内会)



モンでモンでずっちな
(東山志天会)



万灯みこし
(四社会)



若葉紅龍
(若葉會)



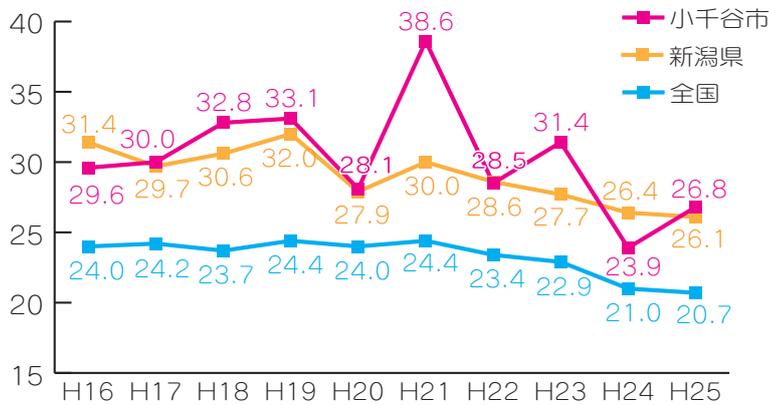
"TSUM TSUM"
(旭町町内会)

あなたの身近な大切な人に、いつもと違う様子はありますか？



■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

【グラフ】自殺死亡率の推移 (厚生労働省人口動態統計より)



自殺は身近な問題です

平成26年厚生労働省速報値によると、全国で1日に66人、年間で2万4千人以上の人が自ら命を絶っています。小千谷市でも毎年10〜15人が自殺しており、自殺死亡率は全国と比べて高い状況です。(グラフ参照)

内閣府の報告では、自殺に追い込まれる人は様々な問題を抱えて孤立し、何らかの心の病気を抱えていたことがわかっています。

※自殺死亡率…人口10万人当たりの自殺者数(自殺者数÷人口×10万人)

身近な人の心の不調のサインに気づくには

心の病気は本人に自覚がないことが多いため、周囲の人の気づきが大切です。心の病気も早期に見つけて対処することで悪化を防ぐことができます。

●周囲の人が気づく心の不調のサイン

- 「眠れない」と口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良の訴えが多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりすることが多くなった
- 集中力がなくなり、仕事の能率が悪くなった
- 遅刻、早退、欠勤が多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 新聞やテレビに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた



身近な人の心の不調に気づいたら、声をかけてください

「どうしたの?」「最近疲れているように見えるけど、大丈夫?」とまずはひと声をかけてみましょう。相手が話をしてくれたら、問題を一方的に指摘せず話を聴きましょう。

話を聴くときのポイントは、相手に寄

り添い、聞き役に徹して「味方になりきる」ことが大切です。受容と共感の態度で話を聴きましょう。

もし、死にたいと言われたら

「死にたい」という言葉は、誰にでも言えるものではなく、信頼している人にこそ、打ち明けるものです。

もし「死にたい」と言われたら、話をはぐらかさずに、本人の訴えに耳を傾けましょう。その際には、共感、感謝、約束をしてください。そして、相談された人も一人で抱え込まず、「あなたのことが心配だから、相談機関に話をしてもいい?」と本人に伝え、つなぎましょう。

▽共感…「死にたいくらい辛いんですね」
 ▼感謝…「話してくれてありがとう」
 ▼約束…「私はあなたが死んだらとても悲しい、死なないと約束して」「来週(具体的な日時)にまた会いましょう」

●自殺のサイン〜心配な発言

- 「死んだ方がまし」
- 「生きていくのがいやになった」
- 「遠くに行きたい」
- 「疲れてしまった、楽になりたい」
- 「もうこれ以上耐えられない」
- 「来年はもうここにいない」
- 「ここに来るのもこれが最後かもしれない」





みんなで声をかけあおう！

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、見守る人、心の門番のことです。まずは地域の中で声をかけあい、身近な大切な人の話を聴くことから始めてみませんか。

「ゲートキーパー」って何？

人は悩みを抱えて誰にも相談できずにいると、どんどん悪い方向に考えてしまいがちです。とくに自殺を考えている人は孤立しており、「死にたいくらい辛い状況」にいます。また、混乱して考えがまとまらず視野が狭くなっています。そんなとき、話をよく聴き一緒に考えてくれる人、「ゲートキーパー」の存在が悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。

みんながゲートキーパーです

一人で悩まず相談してください

「たった一人のあなたです たった一つの命です」

●新潟県こころの相談ダイヤル（無料）

☎ 0570・783・025（24時間受付）
なやみ なしいがた

●新潟いのちの電話相談センター

☎ 39・4343（24時間受付）

※毎月10日はフリーダイヤル ☎ 0120・738・556（24時間受付・無料）

●新潟県中越地域いのちとこころの支援センター

☎ 88・0070
自殺予防専門の相談支援機関です。

■受付時間／午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く月～金曜日）

●その他の主な相談窓口

本人や家族からの相談（来所または電話）も受け付けています。抱え込まずに相談してください。

相談窓口

受付時間

健康センター
☎ 83・3640

午前8時30分～午後5時15分（祝日を除く月～金曜日）

長岡地域振興局健康福祉環境部
☎ 33・4931

曜日）

新潟県精神保健福祉センター
☎ 025・280・0113

午前8時30分～午後5時（祝日を除く月～金曜日）

いきる・ささえる相談窓口（自殺予防総合対策センター）
URL <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳（厚生労働省）
URL <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

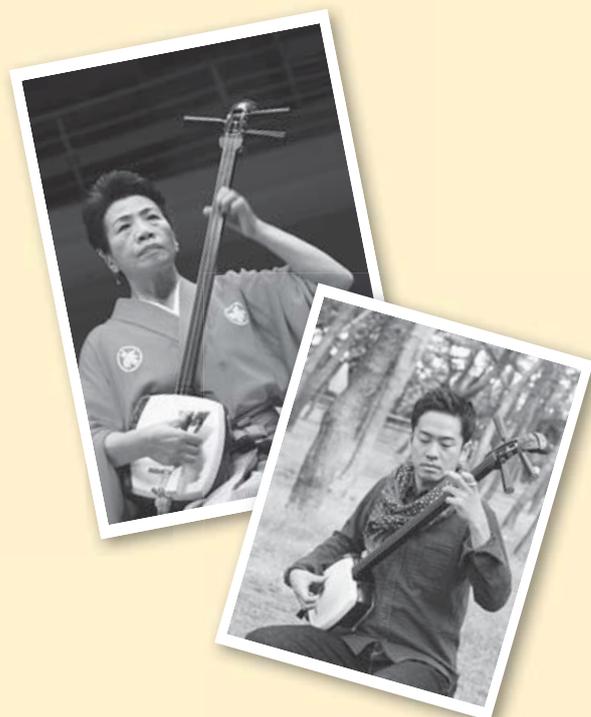
心の健康講演会

うつ病を体験した本人と、それを支えた家族の体験談を津軽三味線の演奏とともにお届けします。

- 日時／10月31日(土)午後1時30分～4時
- 会場／サンラックおぢや3階大ホール
- テーマ／「津軽三味線～母・竹育、息子・史佳が語る～史佳をうつから立ち直らせた母の支えと津軽三味線の響き」
- 内容・講師／

	内容	講師
第1部	講演「こころと薬の話」	及川紀久雄さん（新潟いのちの電話理事長、新潟薬科大学名誉教授）
第2部	津軽三味線演奏とトーク	高橋竹育さん（新潟高橋竹山会・会主）、史佳Fumiyoshiさん（三味線プレーヤー）

- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ／健康センター保健係 ☎ 83-3640



個人番号の通知カードをお届けします



■問い合わせ／
 ▼制度全般に関すること…総務課情報統計係 ☎83・3506
 ▼通知カード・個人番号カードに関すること…市民生活課市
 民係 ☎83・3509

10月14日から11月末の間に、個人番号をお知らせする「通知カード」を住民票が登録されている住所へ簡易書留で郵送します。平成28年1月以降、勤務先や行政機関などの書類や確定申告書に、個人番号の記入が必要となります。

この「通知カード」は年金・医療・福祉・税などの行政手続きで使う個人番号が記載された大切な書類です。必ずお受け取りください。



「通知カード」「個人番号カード」Q&A

Q 「通知カード」とはどんなものですか

A 日本国内の全住民に通知される、1人ひとり異なる12桁の番号を記載した紙製カードです。



△通知カード【表】



△通知カード【裏】

Q 「通知カード」には何が記載されていますか

A 個人番号（マイナンバー）、氏名、住所、生年月日、性別が記載されています。

Q 「通知カード」は無料ですか

A はい、無料です。ただし、紛失などして再発行するときは、別途交付手数料（予定）が必要です。

Q 仕事の関係で、数か月住民票の住所と異なる場所で生活をしている。どうやって「通知カード」を受け取ることができるか

A 「通知カード」送付先に係る居所情報登録申請書」を、住民票が登録されている市区町村へ提出してください。詳しくは、市民生活課へお問い合わせいただくか、市ホームページ <http://www.city.oiya.nigata.jp/> でもご案内しています。（検索フォームで「通知カード 居所情報」と検索してください）
 ■登録申請期限／9月25日（金）



Q これから、ずっと紙製の「通知カード」を保管しなくてはいけないのですか

A そのとおりです。ただし「通知カード」に同封の申請書で個人番号カードを交付申請すると、「通知カード」と引き換えにプラスチック製の「個人番号カード」を受け取ることができます。「個人番号カード」の初回交付手数料は無料です。「個人番号カード」には電子証明がつきますのでe-Taxを利用することができます。また、「個人番号カード」1枚で、行政機関窓口での本人確認と個人番号の確認ができるので「個人番号カード」の交付申請をおすすめします。



△個人番号カード

Q 「個人番号カード」は、どうやって交付申請できますか

A 「通知カード」に同封される返信用交付申請書兼電子証明書発行申請書」を郵送してください。平成28年1月以降に、市民生活課から「個人番号カード」の受け取りについてお知らせします。

Q 「個人番号カード」は、オンライン申請できますか

A できます。「通知カード」に同封する「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」には、QRコードが印刷されています。所有するスマートフォンなどでQRコードを読み込み、専用サイトでオンライン申請することができます。

Q 「通知カード」や「個人番号カード」の記載内容に変更があったときは、どうすればよいですか

A 引越などで市区町村に転入・転出などの届を出すときは、「通知カード」または「個人番号カード」を同時に提出し、カードの記載内容を変更する必要があります。それ以外の場合でも、記載内容に変更があったときは、14日以内に市区町村に届け出て、記載内容を変更してください。



次回、市報おぢや10月10日号では、事業者のみなさんに準備していただきたい情報をお知らせします。

中学生が広島市を

訪れました

小千谷市は平成4年に非核平和都市を宣言しています。平成27年度から、より多くの生徒から非核平和について学んでいただけるよう、広島市へ修学旅行に行く中学校に対し費用の一部を助成しています。

今年4月に東小千谷中学校の3年生が修学旅行で広島市を訪れ、平和記念公園で代表生徒が平和宣言を述べた後、千羽鶴を「原爆の子の像」に捧げ、黙とうを行いました。また、平和記念資料館の見学や被爆体験講話の聴講を通じて、平和への知識を深めました。戦後70年の節目の年に「広島」で生徒が感じたことを紹介します。

岡村優花

広島では、はじめに平和記念資料館に行った。資料館では、その時に止まった時計や燃えてしまった服などがあった。とても悲惨だった。他にも、その時の様子を表した人間のマネキンもあった。そのマネキンは皮膚が溶けて伸びていた。実際に自分がその場にいたら、怖くて動けなくなってしまうと思った。その後被爆体験者の話を聞いた。今まで知らなかったことがいっぱいあった。水をくれと言われてあげてしまうと、安心してすぐに死んでしまうんだと聞いてとても驚いた。とてもためになる話をいっぱい聞くことができた。

吉田ひかり

広島に行って一番感じたことは、友だち、家族、平和はとても大切だということ。さらに原爆は怖いと思った。そして、平和記念資料館のものを見て、とても悲しくなり怖かった。でも、これが本当に日本で起こったことだというのを知り、とても悲しかった。今までもたくさんの人々が悲しい思いをし、平和を願っていると思う。これは、日本が起こしてしまったことである。だから私は、学んだことを生かし平和へ向かえるように、たくさんの人々に伝えていきたいと思う。

石田ひまり

資料館はリアルで、悲しい過去が詰まっていた。これは、自分たちは見ておくべきものだ。写真や展示物を見て感じることで、戦争がなくなるきっかけになると思うからだ。被爆も、もう誰にも体験させないようにしなければならぬ。平和がなくなるように武器を無くしたら、きつともっと明るい世界になると思う。

被爆体験者の方へのお礼のことば

土田ゆめか

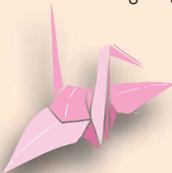
これまで何度か長岡空襲の体験を聞きましたが、やはり、広島は被害の大きさが違うと思いました。私が印象に残った話は「おぼけの行列」です。資料館見学でおぼけの行列の絵がありました。私は怖すぎて直視できませんでした。実際に目の前に現れたら泣き崩れると思います。人の死体があたり前のように転がっていて、それをまたいで歩かなくてはいけない…。戦争の恐ろしさを改めて感じました。また、当時の日本の戦争への思いにうんざりしました。個人の意見が通らず、正しいことを言っているのに捕まるなんてひどい考えだと思います。二度とこのようなことが起きないように次世代を担う私たちが語り継いでいきたいです。そして、友だちと命を大切にしていきたいです。

広島平和記念公園へ

折り鶴を捧げました

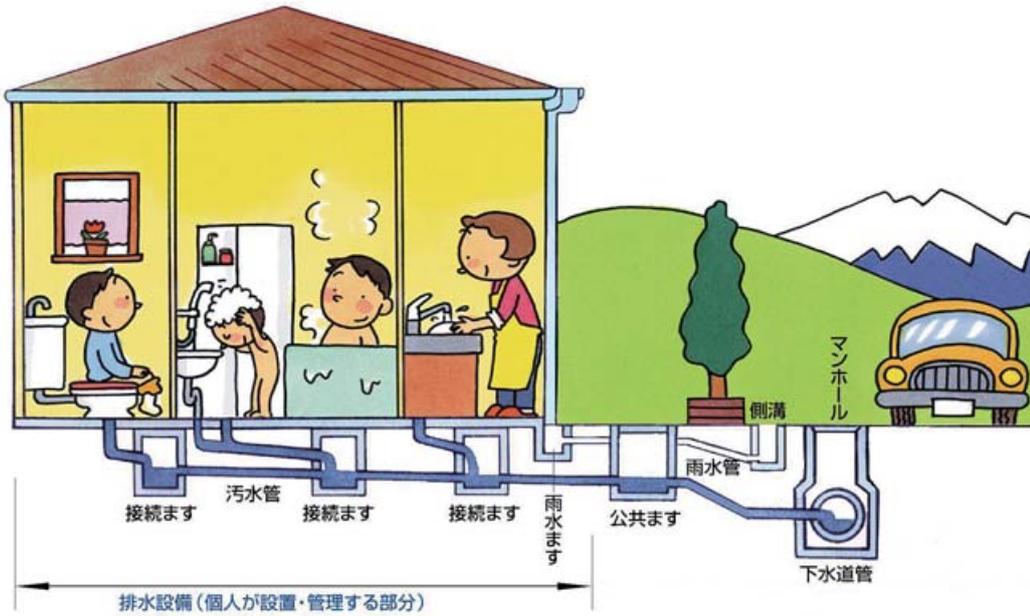
市報おぢや6月25日号で募集した平和を願う折り鶴が、今年はおよそ1万2千羽寄せられました。

みなさんの平和を願う思いを込めながら、8月に市長が代表して広島平和記念公園内の「原爆の子の像」に捧げられました。ご協力ありがとうございました。



9月10日は下水道の日です。ふだん使用している下水道について考えてみませんか。

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 82・4
115



下水道のしくみ

下水道に接続しているお宅では、トイレ・お風呂・台所などから出る生活排水は、各家庭の敷地内に埋設されている汚水管を通じて、道路下に埋設されている下水道管へと流れていきます。汚水は下水道管の中を流れて下水処理場へと運ばれ、そこできれいな水へと処理された後、河川へ放流されます。

下水道に接続すると、汚れた水が側溝や水路に溜まるのを防ぎ、害虫や悪臭がなくなるため、まちが清潔になります。また、各家庭での汚水処理・浄化槽管理の手間もなくなり、処理場できちんと浄化されることで、河川や海などの環境保全につながります。

下水道への接続をお願いします

下水道が使用できるようになった区域内にお住まいの方は、すみやかに下水道へ切り替えていただく必要があります。下水道の役割をご理解いただき、早期の接続工事をお願いします。小千谷市の平成27年3月末現在での下水道接続率は92・1%です。

まずは相談、指定工事店へ

下水道の接続工事ができるのは、小千谷市に登録した「小千谷市排水設備等指定工事店」です。指定工事店一覧が必要な方は、ガス水道局までお問い合わせください。なお、指定工事店の一覧は市ホームページ <http://www.city.ojya.nigata.jp/>にも掲載しています。



低利融資制度のご活用を

市では下水道への接続工事費に対し、年利1・85%で100万円を限度とする融資制度を設けています。詳しくはガス水道局か市内金融機関窓口にお問い合わせください。

下水道ご利用にあたってのお願い

家庭の台所などから油を流すと、下水道管の中で油が冷えて固まり、管が詰まってしまうます。また、生ゴミ・野菜くず・毛髪類・トイレットペーパー以外の紙・布などを流すと、ご家庭の排水管を詰まらせたりその先の下水道管の汚水ポンプが故障したりする原因になります。灯油などの危険物は下水処理場の汚水処理能力を低下させ、また大きな事故を引き起こす原因にもなります。

地域で暮らすわたしたちが安心安全な生活を送るために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

グリース阻集器は清掃が必要です

冷えて固まった油により下水道管が詰まると、周辺住宅内に汚水が逆流したり、マンホールから汚水があふれ出たりする危険があります。また、下水道管の詰まりを解消するための高圧洗浄には、多額のコストがかかります。

こうしたことを防ぐため、食堂や飲食店などには排水中の油を除去するためのグリース阻集器の設置が義務付けられています。グリース阻集器は日常的に清掃を行わないと水質への効果がありません。1日に1回はバスキットの清掃を行い、固化して浮いている油を除去するなど、阻集器内の状態を日常的に点検し、必ず適切な清掃を行ってください。



△油で詰まってしまったグリース阻集器内



△タオルが絡まって停止した汚水ポンプ

地域で、みんなで高齢者を見守りましょう ～誰もが安心して暮らせる支えあう地域づくり～

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83-0807

高齢者の方やそのご家族は、「認知症」や「高齢者虐待」などさまざまな問題を抱えているかもしれません。隣近所や町内などの地域で、普段からのお付き合いや人間関係を築くこと（地域でのコミュニティ意識の再生）が大切です。それにより、問題が起こる前に気づき、必要な支援に結びつきます。

「いつもと様子が違う」「心配なことが起きているようだ」と気づいたり、何か心配事がある場合は、地域包括支援センターまたは地区民生委員・児童委員に相談・お知らせください。



ご自身やまわりの方のこんなサイン、お気づきではないですか？

●認知症

- ▷ 何回も同じことを尋ねたり、言ったりする。
- ▷ よく知っている人の名前を覚えていない。
- ▷ 日付や場所の見当がつかなくなり、道に迷うことがある。



●高齢者虐待

- ▷ 天気が悪くても、高齢者が外に長時間いる姿が見られる。
- ▷ 自宅から高齢者、家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げつける音が聞こえる。
- ▷ 近所付き合いがなく、高齢者に会わせてもらえない。

●孤立死

- ▷ 郵便物や新聞が郵便受けにたまっている。
- ▷ 洗濯物が取り込まれていない。
- ▷ 外が暗くなっても部屋の電気がつかない、または電気がつけっぱなしである。

私たちが今すぐできること

- ご近所で声を掛けあいましょう。まずは「あいさつ」から。
- 地域の高齢者の方をさりげなく見守りましょう。
- ご近所で、普段と違うことがないか、目配りしましょう。

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／9月30日(水)午後1時30分～3時
- 会場／市役所1階101会議室
- 相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込締切／9月24日(木)

若返り健康教室（後期）

若返り健康教室の参加者を募集します。いつまでも、若々しく健康的なからだをつくりませんか。

- 対象／市内在住の概ね60歳以上の方
- 内容／肩こり・腰痛・転倒防止の体操など
- 参加料／3000円（1会場分）
- 講師／市スポーツ推進委員ほか
- 申込／両会場とも9月24日(木)までに参加料を添えて総合体育館またはホッテプラザ（☎82・8510）へ
- その他／

▽途中参加も可能です。

▽両会場の重複参加も可能です。

■ 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

○西小千谷会場

■ 日時／10月8日～3月17日（休館日除く毎週水曜日）午前10時～11時30分

■ 会場／総合体育館サブアリーナ

○東小千谷会場

■ 日時／10月7日～3月16日（休館日除く毎週水曜日）午前10時～11時30分

■ 会場／東小千谷体育センター・ホッテプラザ軽運動場



第38回小千谷トリム・ウォーキング大会

スポーツの秋！さわやかな秋の風を楽しみながら歩いてみませんか？

■期日／10月12日(祝)

■コース／

▽12 km コース…太田ダム、お満ヶ池をまわるコース

▽8 km コース…太田ダムを往復するコース

▽わくわくコース(3・5 km)…白山運動公園でアトラクションゲームに参加するコース

■出発時刻／
▽12 km・8 km コース…午前9時20分

▽わくわくコース…午前9時30分

■発着場所／総合体育館

■参加料／
▽大人…500円(当日申込700円)
▽小・中学生…300円(当日申込400円)

※未就学児は無料です。

■事前申込／参加料を添えて総合体育館市民会館、ホットプラザ、片貝総合センターのいずれかへ申し込んでください。

■事前申込締切／10月9日(金)午後5時

■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



新潟日報みらい大学第3回公開講座

中山間地の魅力発信！～地域の暮らしに「いいね！」～

新潟県内に暮らす人たちが、一緒になって地域の未来を考える新潟日報みらい大学が、このたび小千谷市で開催されます。おおぜいの方からのご参加をお待ちしています。

■日時／10月18日(日)午後1時30分～3時30分

(開場：午後1時)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／

①講演：岩佐十良さん

②トークセッション：

▷岩佐十良さん

▷細金剛さん(わかとち未来会議代表)

▷新谷梨恵子さん(農プロデュース リッツ代表)

▷伊藤武真さん(新潟大学経済学部長尾ゼミ代表)

▷川合純丈さん(コーディネーター、新潟日報長岡支社報道部デスク)

■入場無料

■定員／100人(応募多数の場合は抽選し、参加いただける方にのみ参加証を発送します)

■申込方法／希望者全員の氏名と年齢、郵便番号、住所、電話番号を記入のうえ、「みらい大学第3回公開講座」係と明記し、以下のいずれかで応募ください。

※ご応募いただいた個人情報は、参加証の発送のみに使用いたします。

▷はがき：☎950-8535新潟市中央区万代3-1-1 新潟日報社企画事業部

▷ファックス：FAX025-385-7476

▷電子メール：✉mirai@niigata-nippo.co.jp

■申込締切／9月30日(水)必着

■問い合わせ／

▷新潟日報社企画事業部 ☎025-385-7470

▷生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内)

☎83-0077



●メインゲスト略歴

岩佐十良さん

クリエイティブ・ディレクター、雑誌「自遊人」編集長。

1967年東京・池袋生まれ。武蔵野美術大学でインテリアデザインを専攻。在学中にデザイン会社を創業し、のちに編集者に転身。2000年に温泉や食に関する記事が人気の雑誌「自遊人」を創刊、編集長に。2004年、活動拠点を東京・日本橋から新潟・南魚沼に移転。そのライフスタイルが注目され「情熱大陸」「ソロモン流」などのテレビ番組で紹介される。2014年には新潟県大沢山温泉に「里山十帖」を開業。食の分野では企業や公共団体の商品開発も手がけている。主な著書は「一度は泊まりたい宿 覆面訪問記」「田舎暮らしの方法(学びやぶつく)」など。

無料アプリ「i 広報紙」で「市報おぢや」を配信します

スマートフォンやタブレット端末の無料アプリ「i 広報紙」で、「市報おぢや」の配信を開始しました。

市外の方や、仕事で忙しい方などが、手軽に市報を読むことのできるサービスです。ぜひご利用ください。

「i 広報紙」とは

- 「市報おぢや」の最新号を、発行日に自動でスマートフォンやタブレット端末にお届けします。
- アプリからいつでもどこでも「市報おぢや」を閲覧できます。
- 紙面をスクラップ（切り抜き）して保存できるほか、メールに添付したり、SNSサービスに投稿したりできます。

「i 広報紙」の使い方

- ① 「Googleplay」か「AppStore」から「i 広報紙」をダウンロードしてください。右のQRコードからダウンロードできます。
- ② 個人設定で、「居住地」を小千谷市に設定してください。（市外の方は「気になる地域」に小千谷市を設定してください）

※ 「i 広報紙」は、広告代理店・株式会社ホープが作成したものです。アプリで「市報おぢや」を閲覧中に広告が表示されますが、その内容に小千谷市は一切責任を負いません。

※ アプリの取得は無料ですが、ダウンロードにかかる通信費は別途発生します。



みゆき
深雪会

会員数：13人 会費：10,000円／年
問い合わせ：小坂☎82-5539

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。

舞踊サークル「深雪会」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

毎週金曜日の午後2時～5時に日吉会館で練習をしています。また、発表会や施設への慰問などで練習の成果を披露しています。来年は教室を開いてから20年の節目なので、記念の発表会をしようと思っています。

——やってきてよかったことは何ですか

大きい舞台に立ったり、歌手の前座で踊ったりでき、良い思い出と良い仲間ができたことです。

——「深雪会」の魅力はなんですか

見ている人も私たちも楽しくなるような踊りを心掛けています。普通の踊りでは飽きるので、少し変わった踊りや演歌舞踊も取り入れていて、それが好評をいただいています。

——みなさんにひと言

若い方の入会と、後援会の会員を募集しています。男性が入ってくると踊りの幅も広がるので嬉しいですよ。

○訪問後のひと言

しなやかな振りから力強い舞まで、さまざまな踊りを見せてくださいました。先生の踊りに惹かれてこのサークルに入ったという方も多く、先生の人柄の良さもまた「深雪会」の魅力の一つのように感じました。



△大江裕さん・山口ひろみさんのビッグショー出演

谷中男子ソフトテニス部 全国大会出場

小千谷中学校男子ソフトテニス部の阿部隆之介さんと丸山憧さんのペアが、8月5日(水)に福井県越前市で行われた北信越中学校総合競技大会で、3位に入賞し全国大会への切符を手に入れました。

8月22日(土)に山形県天童市で開催された全国大会では、フルセットにもつれ込む接戦の末、惜しくも初戦敗退となりました。



△(左から)丸山君、阿部君

8/3

味方になりきるコミュニケーションを体験

サンプラザでハートフルセミナー公開講座が開催されました。今回は子ども心に寄り添う支援者研修会として、NPO日本ゲートキーパー協会理事長の大小原利信さんを講師にお招きし、講演とグループワークが行われました。グループワークでは、3つの「よく態度」を体験し、参加者は「コミュニケーションの大切さを実感していました。」



8/5

みんなでじゃがいもを大収穫

山本山の市民の家で、公民館東小千谷分館による夏休みお楽しみ会が行われました。当日は、東小千谷地区の小学生や未就学児など59人が参加しました。最初にじゃがいも畑で収穫体験が行われ、土に埋まっているじゃがいもを一生懸命掘り出しました。その後、スポーツ推進委員によるアトラクションゲームが行われると、参加した子どもたちは夏の暑さをもろともせず元気に走り回っていました。



8/8

青山さんからのメッセージ「なみよせす」、生きよう「なみ」

市民会館で「認知症予防と介護の市民講座」が開催され、伝えたい！認知症とともに生きる姿」と題して、前田隆行さん(NPO町田市つながりの開理理事長)と青山仁さん(同NPOメンバー、若年性認知症当事者)から講演をしていただきました。講演は、前田さんの問いかけに青山さんが答える形で行われ、認知症になっても社会の中であまりまねに生きていける環境をつくるのが大切だとおっしゃっていました。2人の思いのこもった言葉に来場者は熱心に耳を傾けていました。



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 茶郷川より夜景

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

MAP: 小千谷市、サンプラザ、茶郷川、丸山工務店、至小千谷市

有料広告掲載欄です



8 / 15

熱戦が繰り広げられたお盆場所

小栗山の小千谷闘牛場で牛の角突きお盆場所が開催されました。午前中に雨が降り心配された天候も、お昼にはすっかり回復し、会場には観光客やお盆で帰省した方など、おおぜいの観客が訪れました。牛と牛との頭がぶつかる音や、観客席の近くまで詰め寄る牛の迫力、暴れる牛を押さえ込む勢子の姿などに、会場からは終始歓声や拍手が送られていました。

8 / 9

貴重な文化財を一般公開

魚沼神社の文化財が一般公開されました。今回は県指定文化財の「鰐口」や市指定文化財の「魚沼神社年中行事記」、徳川三代将軍からいただいた「朱印状」が展示されたほか、国指定文化財の「魚沼神社阿弥陀堂」の内部も公開され、見学に訪れた方々は興味深そうに見入っていました。また、文化財の公開に併せて、中越大地震で被災した神社の様子もスライド写真で紹介されました。訪れたみなさんは、震災当時の思い出話をしながら、神社の歴史を振り返っていました。



8 / 15 ~ 16

伝統の舞を披露

魚沼神社境内で小千谷市指定民俗文化財の伝統芸能「太々神楽」が上演されました。

この「太々神楽」は江戸時代に始まり、途絶える時期を繰り返しながらも、小学生から社会人まで幅広い年代が参加し、今日まで受け継がれています。

今年は両日ともに天候に恵まれ、暑い中、おおぜいの観客が訪れました。上演時間となり、笛や太鼓に合わせて舞が披露されると、観客からは大きな拍手が送られました。また、福餅をまく演目ではおおぜいの子どもたちが舞台の周りに集まり、まかれた餅を一生懸命に拾い集めていました。約2時間の演目が上演され、訪れたみなさんは次々に披露される舞に見入っていました。



8 / 29

日々の練習の成果を発揮

白山運動公園陸上競技場で第33回小千谷ジュニア親善陸上大会が開催されました。市内外の小中学生368人がエントリーし、100m走や1500m走などのトラック競技、走幅跳や走高跳などのフィールド競技を行いました。当日は雨の降るあいにくの天候となりましたが、全ての競技が行われ、選手のみなさんは、日々の練習の成果を発揮しようと真剣に挑んでいました。



8 / 29

いろいろな「しご」とば」を絵本で紹介

市民会館で鈴木のりたけさんの絵本トークショー「しごとば」ができるまで 新幹線運転士、東京スカイツリー駅に停まります！」が開催されました。新幹線運転士の経験がある鈴木さんは、運転士の制服姿で会場に登場し、スクリーンを使って運転士のしごとや絵本ができるまでを説明してくださいました。トークショーはクイズを出題したり、「新幹線絵かき歌」にあわせて新幹線の絵を描いたりしながら行われ、子どもたちも一緒に参加しながら最後まで楽しんでいました。



けいさつ相談窓口～9月11日は警察相談の日～

新潟県警察では、事件・事故のほか、困りごとや悩みごとなどのいろいろな相談を専門の相談員を配置して受け付けています。相談は無料で秘密は厳守されますので、一人で悩まず気軽にご相談ください。なお、110番は事件・事故の緊急通報用ですので、緊急時以外は左記の電話番号へお掛けください。

相談窓口・電話番号		相談内容		受付時間	
小千谷警察署相談室 ☎83・01110		警察業務（防犯、暴力、交通など）に関する困りごとや悩みごとの相談		午前9時～午後5時45分（土・日曜日、祝日を除く）	
けいさつ相談室 ☎025・283・9110 #9110		女性の相談員を配置して、女性の被害や性的な嫌がらせなどの相談		午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）	
長岡少年サポートセンター ☎36・4970		少年の悩みや非行の相談			

法務局休日相談所

新潟地方法務局長岡支局では、「全国一斉！法務局休日相談所」を開設します。どなたでも、気軽にご相談ください。秘密は堅く守られます。

- 日時／10月4日(日)午前10時～午後2時
- 場所／新潟地方法務局長岡支局（長岡市千歳1-3-91）
- 相談担当者／公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、法務局職員
- 相談内容／不動産登記、土地の境界、戸籍・国籍、供託、遺言書・公正証書、人権などに関する問題
- 相談無料（1人につき30分）
- ※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込・問い合わせ／新潟地方法務局長岡支局 ☎33・6901

第4回山本山まつり

山本山の自然と雄大な景色に囲まれて、人のやさしさや温かさになれることのできる催しが盛りだくさんです。みなさんお誘いあわせのうえ、お越しください。

- 日時／9月27日(日)午前10時～午後3時
- ※小雨決行（雨天中止）
- 会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里・見晴らし広場ほか
- 内容／
- ▽大人も子どもも参加する「ステージイベント」
- ▽地元野菜や雑貨などが並ぶ「青空マルシェ」
- ▽おぢやクラシックカーミーティング
- ▽アルパカふれあいコーナー
- ▽はしご車試乗体験ほか

小千谷ダンスコンテスト2015

今年も県内各地からアマチュアダンサーが集結します。グランプリめざして繰り広げられる熱いダンスをみんなで応援しましょう。国内外で活躍する審査員の講評やゲストダンサーの華麗な踊りもあります。

- 日時／9月27日(日)午後12時30分開演（午後5時終演予定）
- 会場／総合体育館メインアリーナ
- 入場料／小学生以上500円
- コンテスト部門／▽スクール部門▽チーム一般部門▽チームキッズ部門
- 問い合わせ／
- ▽小千谷ダンスコンテスト実行委員会（担当：小川） ☎080・1045・8719
- ▽生涯学習スポーツ課公民館係（市民会館内） ☎82・9111

夫婦二人展（油絵・七宝）

市では、市民の芸術・文化活動を応援するため、楽集館展示室の利用者を募集しました。

今回の展示会は、美術教師として活躍したお二人が喜寿を迎えるにあたり、こ

れまでお世話になった方々など、多くの方に油絵と七宝の作品をご覧いただきました。みなさんの来場をお待ちしています。

- 日時／10月1日(木)～6日(火)午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）
- 会場／楽集館展示室
- 出展者／大川博さん、大川栄子さん
- 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

秋の全国交通安全運動

期間／9月21日(祝)～30日(水)

スローガン／「夕暮れは ゆとりの心と 早めのライト」

- 運動の重点／
- ▽子どもと高齢者の交通事故防止
- ▽夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ▽後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシート
- ▽の正しい着用の徹底
- ▽飲酒運転の根絶
- ▽横断歩行者の保護
- おぢやマナーアップキャンペーン
- 〜よし太くん・ひかるくんと学ぶ交通ルール〜



- 日時／9月19日(土)午前10時～11時30分
- 場所／イオン小千谷店
- 内容／エアバッグ体験、自転車シュミレーター、警察車両展示ほか
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

■まちのうごき (8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8月	過去10年の平均		27年 1~8月	26年 1~8月	27年 1~8月	26年 1~8月				
男	18,417人(-20)	出生	13人	平均気温	25.2℃	25.9℃	火災	11件	18件	件数	59件	60件
女	18,853人(-22)	死亡	42人	最高気温	35.6℃	35.7℃				死者	1人	1人
合計	37,270人(-42)	転入	48人	最低気温	18.8℃	18.6℃	救急	1,063件	1,007件	傷者	78人	76人
世帯数	12,754世帯(+ 5)	転出	61人	降水量月計	121.0mm	152.3mm						

※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)

路線バスの運行時刻が変更になります

10月1日から、左記の路線の運行が一部運休となります。平日の運行に変更はありません。

■対象路線／小千谷Ⅱ川口Ⅱ小出線

■運休する時刻／

▽上ノ山・午後4時発(小出行き)

▽小出営業所前・午後5時

45分発(小千谷行き)

■運休日／

①土・日曜日、祝日

②12月29日～1月3日

■問い合わせ／▽地域振興課地域振興係

■83・3556 ▽南越後観光バス

025・792・8114



ごみの野焼きはダメ!

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。また、毎年稲刈りの後には、稲わらやもみからの焼却に対する苦情が多く寄せられます。稲わらやもみからの焼却は、周辺住民に迷惑がかかるだけでなく、環境の悪化にもつながります。ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係

■83・3509



全国道路・街路交通情勢調査が行われます

国土交通省では、9月から11月にかけて「全国道路・街路交通情勢調査」を実施します。これは、都道府県、政令指定市、高速道路会社などと連携し、自動車の使われ方や道路の状況などを調べる調査で、全国を対象に行われるものです。

この調査は、全国の自動車をお持ちの方の中から無作為に選定(100台あたり約5台の割合)された方にアンケートを郵送させていただきます。お答え頂いた調査結果は、将来の道路計画や都市計画などを策定する上で重要な資料となります。調査へのご理解・ご協力をお願いします。

■問い合わせ／国土交通省長岡国道事務所調査課

■36

・4582



善意に感謝

■すみれ保育園に対する寄附として(敬称略)

▽(株)藤田内装建築(壁紙貼替、手洗器壁メラミン化粧板貼替、乳児・ほふく室タイルカーペット敷)



10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／午前で開催の場合：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5月生まれ	10月 8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11月生まれ	10月 7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3月生まれ	10月29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9月生まれ	10月28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9月生まれ	10月27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。



豚ひき肉と季節野菜の簡単煮

今回は、豚ひき肉と季節野菜の簡単煮をご紹介します。季節の野菜をたっぷり入れてお試してください。秋から冬は白菜やネギ、根菜類などをたっぷり入れて心も体も温まる一品になります。ピーラーやキッチンバサミを上手に活用することで、簡単に作れます。

<材料> (4人分)

豚ひき肉 (または鶏ひき肉) …………… 250g
 にんじん …………… ½本
 小松菜 …………… ½袋
 ズッキーニ …………… 200g
 なす …………… 1個
 しめじ …………… 1株
 水 …………… 600cc
 しょうゆ …………… 小さじ2
 みりん …………… 大さじ1
 塩 …………… 小さじ1
 こしょう …………… 少々
 片栗粉 …………… 小さじ2

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー206kcal▷たんぱく質13.9g▷脂質9.8g▷カルシウム58mg▷食塩相当量1.7g

<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 にんじんはピーラーで薄くスライスする。小松菜は洗い、キッチンバサミで食べやすい長さに切る。
- ② ズッキーニとなすも、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。しめじは柄を落とし、小房に分けておく。
- ③ ポウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ④ 鍋に水、にんじんを入れて火にかける。にんじんに7分くらい火が通ったら、ズッキーニとなすを入れ、③を小さい肉団子に丸めて鍋に入れ火を通し、途中であくを取る。
- ⑤ しめじ、小松菜を入れてひと煮立ちしたら調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 ※とろみを付けることで冷めにくくなりますので季節により濃度を調整してください。

編集室だより

●2年振りのおぢやまつりの取材、当日までは心配と緊張でしたが、行ってみたらやっぱりお祭りは楽しかったです！でもいっぱい歩いたので翌日はヒールの靴が履けず…。いかに普段は歩く時間が短いかを痛感しました。☒

●昨年までスタッフとして参加していた「しやっこいまつり」を取材しました。今までは飲食ブースでかき氷やたこ焼きに囲まれて過ごす1日でしたが、今年は子どもたちの笑顔を間近でたくさん見ることができました。☒

●今年も盛大に行われたおぢやまつり。みなさんの熱が伝わる写真をたくさん撮りました。今回の特集で載せた写真は、紙面の都合上ごく一部です。市ホームページにも当日の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。☒

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れば担当はうれしいのですが…

広報クイズ

問題

今年のおぢやまつりのからくり万灯で、いなかったキャラクターは次のうちどれでしょう。

- ① ジャイアン
- ② ドラミちゃん
- ③ のび太くん

■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／9月25日(金) (当日消印有効)

8月号の答えは②「6,370歩」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

風間ミツさん 黒崎アツ子さん
 廣井洋子さん

宝くじ助成金で太鼓などを購入

木津町内会では、宝くじの助成を受けて、太鼓や音響設備などを整備しました。

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的に様々なコミュニティ活動を支援しています。

■問い合わせ／地域振興課地域振興係 ☎83-3556

