 この写真をスキャンすると「馬簾」を撮影した動画が見られます。詳しくは3ページをご覧ください。

●今月の主な内容

- 片貝まつり 2~3
- 平成26年度決算状況の公表 4~6
- 始めてみませんか？ごみを減らす「3R」 7
- 特集 マイナンバー③ 8~9
- いつもの暮らしに、がん検診を。 10~11
- お知らせ・健診日程 16~19

見事な馬簾さばきを披露

片貝まつり 筒引き

9月9日(水)、片貝町内では若連合と片貝煙火協会による伝統行事「筒引き」が行われました。この筒引きの途中には「馬簾」の演舞が披露され、沿道の観客から歓声と拍手が送られていました。

浅原神社秋季例大祭 片貝まつり



この写真をスキャンすると「四尺玉」を撮影した動画が見られます。



②



⑤

この写真をスキャンすると「選歴超特大ベスピアス大スタニミン」を撮影した動画が見られます。



③



④



9月8日(火)〜10日(木)の3日間にわたり、片貝まつりが開催され、県内外から約11万人が訪れました。
 8日には、伝統祭り屋台曳き廻しや民踊流しが行われ、おおぜいの方が参加しました。9日・10日には、筒引きや玉送り、片貝伝統芸能保存会による古式玉送りなどが行われ、祭りを盛り上げていました。四尺玉で有名な奉納煙火(花火大会)は、10日に雨が降ったものの予定どおり二日間とも行われ、訪れた観客を魅了しました。



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



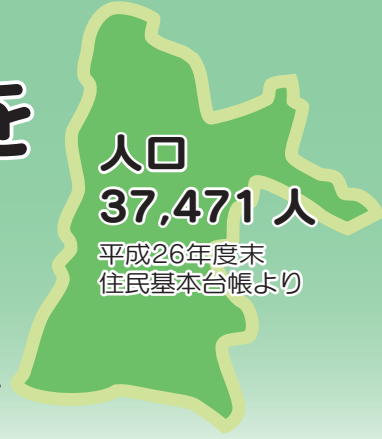
■iPhoneの方



①正四尺玉(9日)／②伝統祭り屋台曳き廻し／③民踊流し／④筒引き
 ⑤還暦超特大ベスピアス大スター
 マイン／⑥玉送り／⑦正四尺玉(10日)／⑧県下選抜相撲大会／⑨木遣り奉納／⑩片貝伝統芸能保存会古式玉送り／⑪名物奉納花火太鼓



平成26年度の決算状況をお知らせします



一般会計／特別会計／企業会計／決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

決算状況などについて不明なことがありましたら、気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507 📧plan@city.ojya.niigata.jp

一般会計

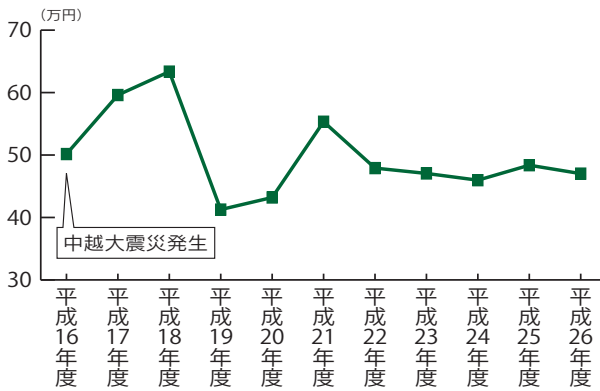
平成26年度一般会計の歳入総額は180億5500万円、歳出総額は176億2036万円で、その差額4億3464万円を平成27年度に繰り越しました。このうち378万円は平成26年度に完了しなかった工事などの繰り越しで、使いみちが決まっています。したがって実際の黒字額は4億3086万円となります。

主な事業

- ▽庁舎耐震化事業……………11億5577万円
- ▽消雪パイプフレッシュ事業……………7149万円
- ▽学校運動場天井落下防止対策事業……………5596万円
- ▽市民の家・水力発電記念館整備事業……………1725万円

市民一人あたりの歳出額の推移

平成16年度から平成26年度までの推移をグラフにしました。
中越大地震の発生による災害復旧事業などにより平成18年度まで増え続け、平成19年度から震災前の規模に戻りましたが、平成21年度は小千谷小学校改築事業などにより再び増えました。



市の財産の状況

市の財産には学校などの土地、建物のほか、将来実施する事業のための積立金である基金や、有価証券、出資金などがあります。主な財産の状況は下記のとおりです。

主な財産の状況

区分		状況
公有財産	小学校	8校
	中学校	5校
	特別支援学校	1校
	保育園	11園
	公営住宅	424戸
	有価証券	2,908万円
基金	出資による権利	7,708万円
	財政調整基金	42億2,077万円
	その他特定目的基金	39億5,626万円

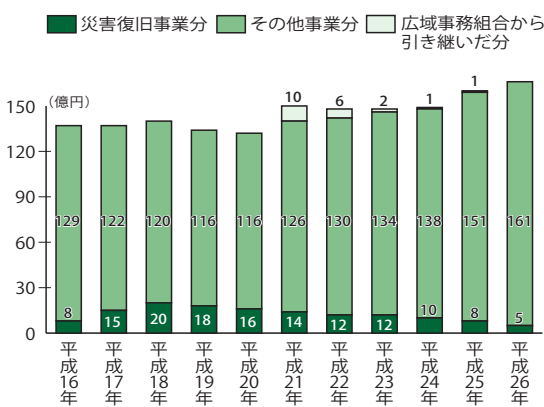
市債（借入金）の状況

市債は、事業を行うために必要なお金を借り入れるものです。一般会計の平成26年度末の残高は前年度に比べ6億5601万円増えました。

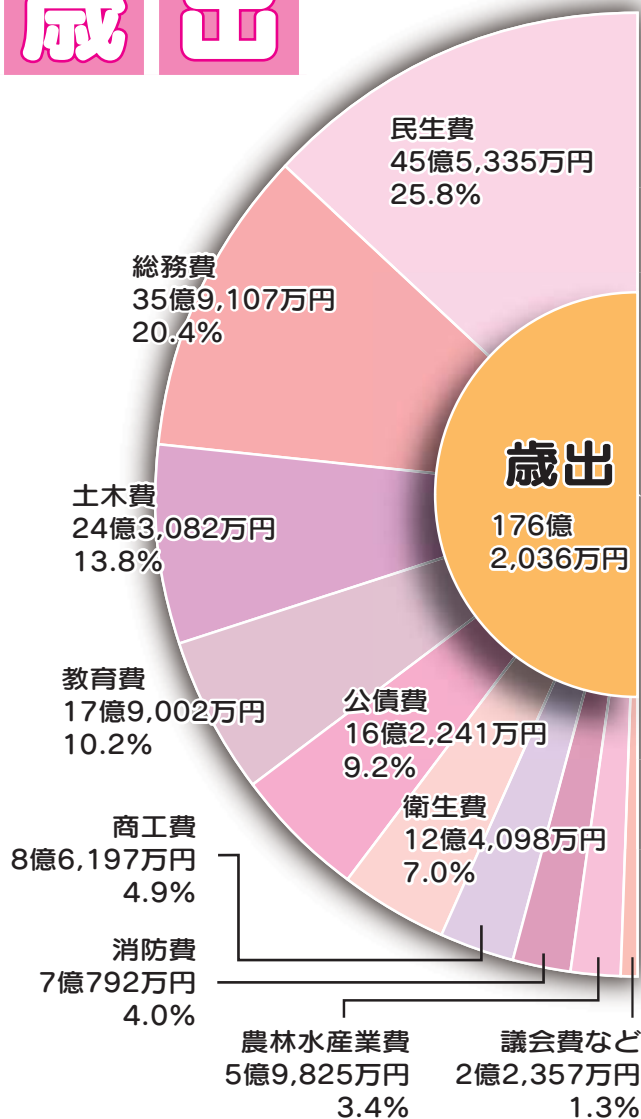
市債残高

会計名	平成25年度末残高	平成26年度末残高	市民1人あたり
一般会計	160億475万円	166億6,076万円	44万4,631円

一般会計市債残高の推移

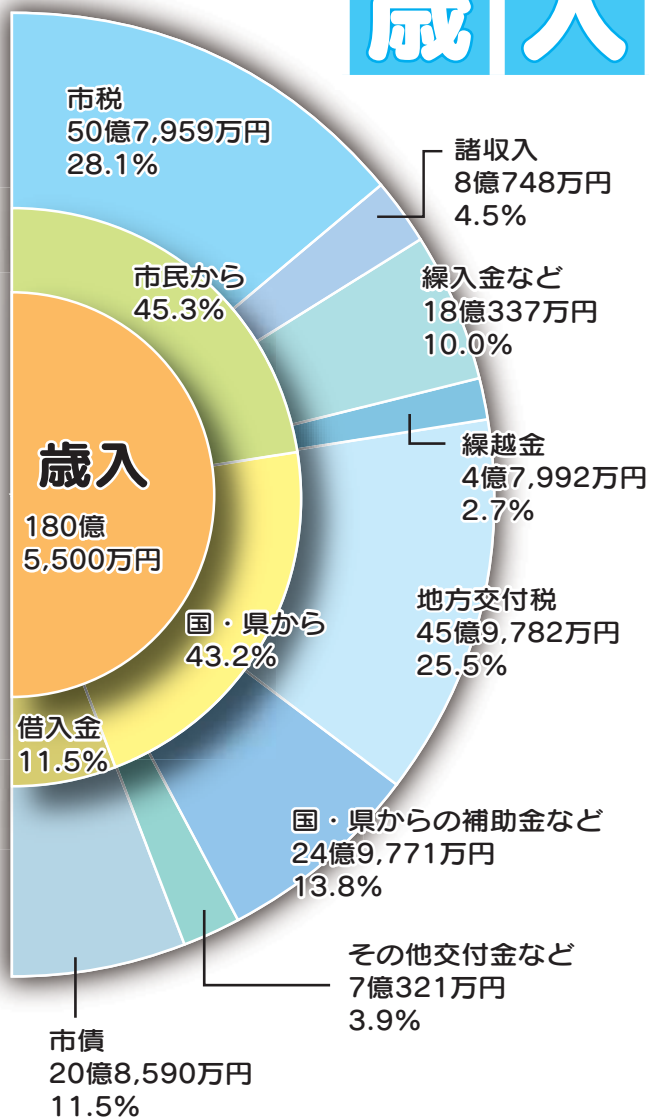


歳出



市民1人あたり	47万240円
民生費 (高齢者福祉や保育園の整備など)	12万1,517円
総務費 (事務や財産の管理など)	9万5,836円
土木費 (道路や河川の整備など)	6万4,872円
教育費 (学校の整備や文化・スポーツの振興など)	4万7,771円
公債費 (市で借りたお金の返済)	4万3,298円
衛生費 (健康増進や環境対策など)	3万3,118円
商工費 (商工業の振興や観光施設の整備など)	2万3,004円
消防費 (消防活動や防災の推進など)	1万8,892円
農林水産費 (農林水産業の振興など)	1万5,966円
議会費など	5,966円

歳入

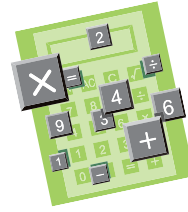


市民1人あたり	48万1,839円
市税 (市民税・固定資産税など)	13万5,560円
諸収入・繰入金など	6万9,677円
繰越金	1万2,808円
地方交付税 (普通交付税・特別交付税)	12万2,703円
国・県からの補助金など	6万6,657円
その他交付金など	1万8,767円
市債	5万5,667円

市民1人あたりの金額 = $\frac{\text{その年度の各総額}}{\text{その年度末の市の人口}}$
 ※それぞれの金額を四捨五入しているため、合計と合わない場合があります。

特別会計

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計と分けて管理する会計です。
 国などからの補助金もありますが、その経費は受益者（サービスを受ける人）が負担することが原則です。



企業会計

企業会計とは、市が直接経営する企業の会計をいいます。
 経営できる事業は、公共の利益を目的とするもので、特別に定められたものだけです。
 小千谷市では、ガス事業、水道事業、工業用水道事業、下水道事業の4つの事業を営んでいます。
 今後も、従来に増して災害に強い施設整備に努めるとともに、年数が経過したガス管、水道管の布設替えなど計画的な投資を進めながら、安心と安全性を高め、サービスの向上と経営の安定に努めます。

企業会計決算状況

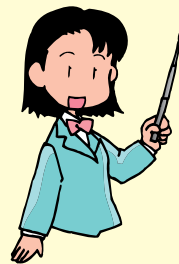
会計名	収益	費用	利益	企業債残高
ガス事業	15億 6,752万円	15億 8,833万円	△2,081万円	2億 9,524万円
水道事業	8億 3,849万円	7億 8,231万円	5,618万円	22億 7,217万円
工業用水道事業	2億 6,083万円	2億 2,299万円	3,784万円	4億 5,693万円
下水道事業	18億 4,290万円	13億 3,696万円	5億 594万円	130億 3,473万円

特別会計の決算状況

会計名	歳入合計	歳出合計	差引額
国民健康保険	38億 9,454万円	38億 3,879万円	5,575万円
介護保険	37億 5,498万円	36億 1,664万円	1億 3,834万円
後期高齢者医療	6億 8,163万円	6億 6,282万円	1,881万円
工業団地事業	51万円	8万円	43万円

平成26年度決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

財政健全化判断比率とは、次の指標で示される財政状況で、一つでも基準を上回ると早期健全化団体や財政再生団体となります。
 現在の市の状況は、すべての比率が基準を下回っているため健全であるといえます。



【指標・用語の解説】

- 実質赤字比率**
 一般会計などの赤字の比率で、財政運営の悪化の度合いを示す指標
- 連結実質赤字比率**
 企業会計を含む全会計の赤字の比率で、市全体の財政運営の悪化の度合いを示す指標
- 実質公債費比率**
 歳出のうち借入金返済額の比率を3年平均したもので、借入金の返済が一般会計などにおよぼす影響の度合いを示す指標
- 将来負担比率**
 一般会計などで将来負担する見込みの債務の比率で、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す指標
- 資金不足比率**
 企業会計ごとの事業の規模（料金収入規模）に対する資金不足額の比率で、経営状況の深刻度を示す指標
- 早期健全化基準**
 財政状況に注意喚起を示す段階の基準値
- 財政再生基準**
 財政再建が必要となる状態の基準値
- 経営健全化基準**
 経営状況が悪化している状態の基準値

健全化判断比率

指標	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	13.33%	20.00%
連結実質赤字比率	—	18.33%	30.00%
実質公債費比率	9.8%	25.0%	35.0%
将来負担比率	69.9%	350.0%	—

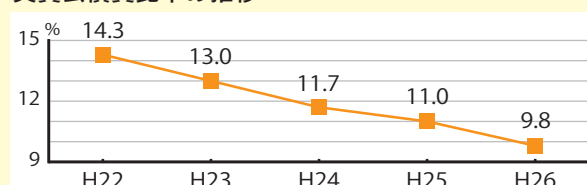
* 実質赤字額及び連結実質赤字額がない場合、「—」で表示

資金不足比率

会計	資金不足比率	経営健全化基準
工業団地事業	—	20.0%
ガス事業	—	
水道事業	—	
工業用水道事業	—	
下水道事業	—	

* 資金不足額がない場合、「—」で表示

実質公債費比率の推移



始めてみませんか？ごみを減らす 3R



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

「3R」とは、リデュース（Reduce／減らす）、リユース（Reuse／再使用）、リサイクル（Recycle／再生利用）のことです。買い物際にはマイバッグを持参するなど、小さな心がけが「3R」につながります。できることから始めてみませんか。

最初に

リデュース（ごみを減らす）

- ▷マイ箸やマイ水筒を利用する。
- ▷詰め替え用商品を選ぶ。
- ▷長く使うことができるものを買う。



次に

リユース（再使用）

- ▷ビールびんなどの繰り返し使えるびんに入った商品を買ひ、お店に返却する。
- ▷衣服やおもちゃなどを、兄弟姉妹や友達の間でゆずりあう。
- ▷修理できるものは、捨てずに修理して使う。



最後に

リサイクル（再生利用）

- ▷ごみの分別をきちんとする。
- ▷地域や学校などの資源物集団回収に協力する。
- ▷リサイクル商品を選ぶ。



生ごみ処理機器の購入費の一部を補助しています

生ごみは、生ごみ処理機器を活用することで、堆肥として再生利用できます。市では生ごみ処理機器の購入費の一部を、右記のとおり補助しています。

■申込方法／購入する前に申請が必要です。
※予算の範囲内で補助を行うため、事前に市民生活課へご連絡ください。

■種別・補助額など／

種別	補助額	台数
電動生ごみ処理機	購入費の1/2 (上限30,000円)	1世帯1台まで
堆肥化容器	購入費の1/2 (上限3,000円)	1世帯2台まで

※100円未満切り捨て

クマに注意してください！

ツキノワグマが食料を求め、活発に活動する時期になりました。キノコ採りや登山などで山に入るときは、必ず鈴やラジオなど音の出るものを持参してください。また、山の近くで作業をするときも、十分注意をしてください。クマを目撃したり痕跡を見つけた場合は、市役所または警察署へ連絡してください。

■問い合わせ／

▽市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

▽小千谷警察署 ☎83・0110

●クマを人里へ寄せ付けないために

- 不要になった農作物や果実はクマのエサになります。人家の周りや農地に放置しないでください。
- 人家周辺の柿の実や栗を狙ってクマはやってきます。収穫の予定がない木の実は処分してください。
- 集落周辺のクマが隠れそうな藪などは、早目に刈り払いをしましょう。

●クマと遭遇しないために

- 鈴、笛、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩く。
- 早朝、夕方はクマの活動が活発になります。外出するときは特に注意してください。

●それでもクマに遭遇してしまったら

- とにかく落ち着く。あわてず、騒がないで、ゆっくり後退する。
- クマは逃げるものを追いかける習性があるので、走って逃げない。
- 攻撃が避けられないときは急所を守る。地面に伏せ、両手で首の後ろをガードし、頭部と首を守る。



市民のみなさんと事業主のみなさんへ



●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…民生生活課市
 民係 ☎83・3509

10月下旬から12月にかけて「通知カード」（紙製）と「個人番号カード交付申請書」を全世界帯に発送します。個人番号カードの交付を希望される方は、次のいずれかの方法で申請してください。どの方法でも、原則として申請者ご本人に一度、市役所窓口にお越しいただく必要があります。



市役所窓口での申請（申請時に来庁）



窓口以外の申請（交付時に来庁）

■受付窓口／民生生活課市民係

■受付時間／

○11月6日(金)までの月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

○11月8日(日)～12月28日(月)

▽月・水・金曜日…午前8時30分～午後5時15分

▽火・木曜日…午前8時30分～午後7時

▽日曜日…午前8時30分～午後5時

※土曜日、祝日は除きます。

■ご持参いただくもの／

▽通知カード

▽個人番号カード交付申請書

▽本人確認書類2点（運転免許証、健康保険証、年金手帳など）※顔写真がない書類の場合は、再度

来庁し手続きする必要があります。

▽住民基本台帳カード（お持ちの方）

▽最近6か月以内に撮影したパスポートサイズの写

真（縦4・5cm×横3・5cm）1枚

▽印鑑（自署できない方）

※住民基本台帳カード、通知カードは回収します。

■受取方法／平成28年1月以降に、本人限定受取郵便で発送します。



■申請方法／

○郵送での申請

個人番号カード交付申請書に署名、必要事項を記入し、顔写真を貼り返信用封筒に入れて郵送してください。

○スマートフォンやパソコンでの申請

スマートフォンやデジタルカメラで写真を撮影し、交付申請用のウェブサイトへアクセスしてください。必要事項を入力し、顔写真を添付して送信してください。

■受取方法／平成28年1月以降に「個人番号カード交付通知書」を順次発送します。その後、民生生活課窓口にお越しください。

■受取時にご持参いただくもの／

▽通知カード

▽個人番号カード交付通知書

▽印鑑

▽本人確認書類2点（運転免許証、健康保険証、年金手帳など）

▽住民基本台帳カード（お持ちの方）

※住民基本台帳カード、通知カードは回収します。

▽住民基本台帳カード（お持ちの方）

▽住民基本台帳カード、通知カードは回収します。



●居所申請をした方

他市区町村に住民登録のある方で、小千谷市を居所として事前申請した方は、市役所窓口で申請してください。

●15歳未満の方などの申請

申請者本人が15歳未満または成年被後見人の場合は、法定代理人が上記のいずれかの方法で申請してください。来庁時には申請者本人に同行してください。

■申請・受取時に追加でご持参いただくもの／

法定代理人の本人確認書類2点（顔写真入りもの1点を含む）※戸籍謄本などをご用意いただく場合があります。

●病気などで来庁できない場合

病気など、やむを得ない理由により本人が来庁できない場合は郵送などの窓口以外の方法で申請し、任意代理人が受け取ることができます。

■受取時に追加でご持参いただくもの／

▽申請者本人、代理人それぞれについて本人確認書類2～3点（顔写真入りのもの1点を含む）

▽来庁が困難であることの証明（診断書、入所証明など）

▽代理権を証明する書類（個人番号カード交付通知書、委任状欄記載のもの）

個人番号カード交付申請の受け付けが始まります

市民のみなさん





制度対応簡易チェックリスト

マイナンバー制度への対応状況をチェックしてみましょう

<input checked="" type="checkbox"/>	マイナンバー制度導入に向けて必要なこと
<input type="checkbox"/>	①マイナンバー制度に関係する業務は特定していますか？ 個人番号を記載する必要のある書類を特定し、どの部署の誰が関わるのかを確認しましょう。
<input type="checkbox"/>	②個人番号を集める対象者は把握できていますか？ 役員・従業員（アルバイト含む）のほか、報酬支払先、株主などの個人番号の受け取りと本人確認が必要です。
<input type="checkbox"/>	③個人番号を取り扱う担当者は決まっていますか？ 取扱責任者、取扱担当者を明確にして、担当者以外は個人番号が入ったデータや書類を見ることができないようにする必要があります。
<input type="checkbox"/>	④個人番号を集める際の本人確認方法は決めましたか？ 本人から個人番号の提供を受ける場合には、なりすましによる詐称防止のために、本人確認が義務付けられています。ただし、雇用関係にあることなどから、本人に相違ないことが明らかなき場合は、本人確認を不要とすることも認められます。
<input type="checkbox"/>	⑤特定個人情報の保管方法を決めていますか？ 特定個人情報（個人番号を含んだ個人情報）などを取り扱うパソコン、電子媒体または書類などは、施錠できるキャビネットや書庫などに保管してください。
<input type="checkbox"/>	⑥社内規定の整備・見直しはできていますか？ 社内や委託先から特定個人情報が漏えいしないよう、安全管理措置が確保された社内規定を定め、従業員の方にも研修と注意喚起を行います。
<input type="checkbox"/>	⑦委託契約書の見直しは終わっていますか？ 秘密保持義務、事業所内からの特定個人情報の持ち出しの禁止など、委託契約書の内容を見直す必要があります。

事業者は、従業員やその扶養家族のマイナンバーを取得する必要があります。平成28年1月から、税務署へ提出する書類、雇用保険に関する書類などに記載して、行政機関などに提出します。マイナンバーを取得するときは、相手にその利用目的を説明してください。また、事業者はマイナンバーを含んだ個人情報の保護措置を講じる必要があります。

番号法の義務は事業の規模に関わらず、全ての事業者に適用されます。よって、小規模な事業者も社会保障や税などの手続きで、従業員などのマイナンバーを取り扱い、マイナンバーを含んだ個人情報の保護措置を講じる必要があります。

小規模な事業者でもマイナンバーを取り扱います

平成28年1月～	10月～	
提出・廃棄	番号収集・保管	取り扱いの準備
法定保存期間を過ぎた情報は、復元できない状態にして確実に破棄しましょう。 必要なくなった情報は破棄します	従業員や取引先に対して、番号の提出を依頼します。なお、個人番号の提示を受ける際は、利用目的を明示しなければなりません。収集した情報は、安全に保管しましょう。 番号を記載した書類を提出します	把握した事務をもとに、番号を収集する対象者と、その方法、番号と本人確認をどう行うかを決めましょう。 社内規定を定め、研修などを行います 対象者と収集・確認方法を決めます

必要となる手続き

いつもの暮らしに、

がん検診をも。



受診で 早期発見!

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

大腸がんって何?

大腸がんは、大腸の粘膜（内側の表面）に発生するがんです。早期の場合、自覚症状はほとんどありません。進行すると血便や便秘、下痢、腹痛などの症状を起すようになります。

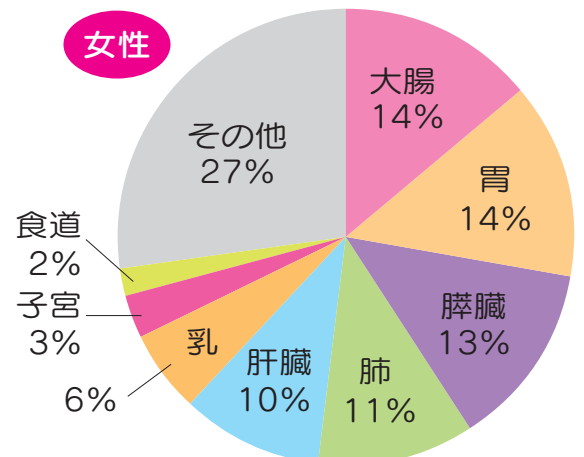
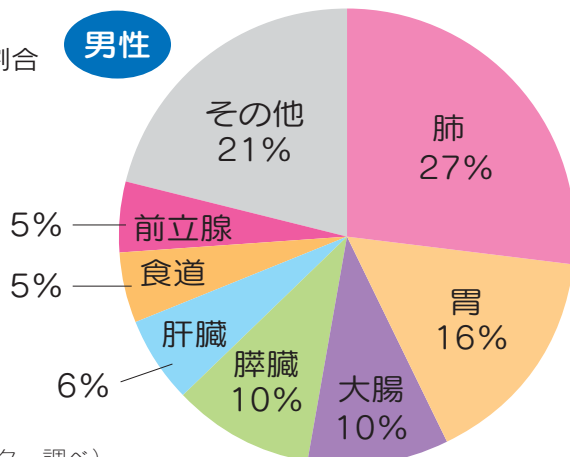
大腸がんと診断される人は年々増加し、日本では毎年4万人以上の人が命を落としています。小千谷市でも大腸がんで亡くなる方は多く、特に女性は胃がんと並んで大腸がんで亡くなる方が多い状況です。（グラフ1参照）

食生活と大腸がんの関係

大腸がん増加の原因の一つに食生活の欧米化が考えられます。昔と比べて肉類、卵、乳製品など、脂分や動物性たんぱく質の摂取が増えた一方で、腸内の調子を整えたり掃除をしたりする役目を果たす食物繊維などの摂取量が減少しているためです。また、肥満やアルコールの摂取も、大腸がんのリスクを上げることが分かってきました。



【グラフ1】
がん部位別死亡割合
(H17～H26)



(小千谷市健康センター調べ)

便潜血検査と全大腸内視鏡検査

大腸がん検診には、2日分の検便を行う便潜血検査と全大腸内視鏡検査（大腸カメラ）があります。便潜血検査は便に血液が混じっているかどうかを検査します。大腸にがんやポリープがあると、出血することがあるため、この検査で効率よく検査することができます。一方、全大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡を入れ大腸の粘膜を観察する検査です。がんやポリープに対する診断精度が高いことが特徴で、早期の大腸がんであれば、この内視鏡を使って取り除くことができますようになります。

市の検診では、便潜血検査を実施します。便潜血検査で陽性となった場合は医療機関を受診し、全大腸内視鏡検査などで確認するようにお勧めしています。

がん検診で早期発見

市のがん検診で精密検査が必要と言われ大腸力メラで検査したらポリープが見つかり、取り除きました。後日、医師から「ポリープの中に早期のがんが見つかりましたが、完全に切除したので心配はありません。こんなに早期のうちに見つけることができたのは運がよかった」と言われました。まさか自分のがんが見つかると思っていなかったのが本当に驚きました。入院もせず、普段通りの生活を送ることができ、早く見つかったのが本当に良かったです。

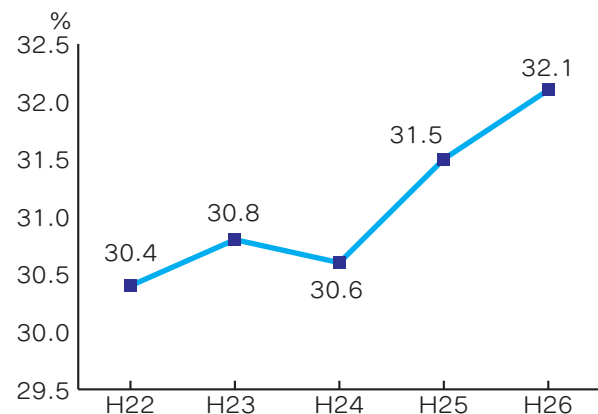


検診で大腸がんが見つかったAさん

大腸がん検診のすすめ

10月は、「がん検診50%達成に向けた集中キャンペーン取組み月間」です。当市の昨年度の大腸がん検診の受診率は約32%でした。（グラフ2参照）めんどくだから…とためらわず、まずは手軽な便潜血検査を受けてみませんか？

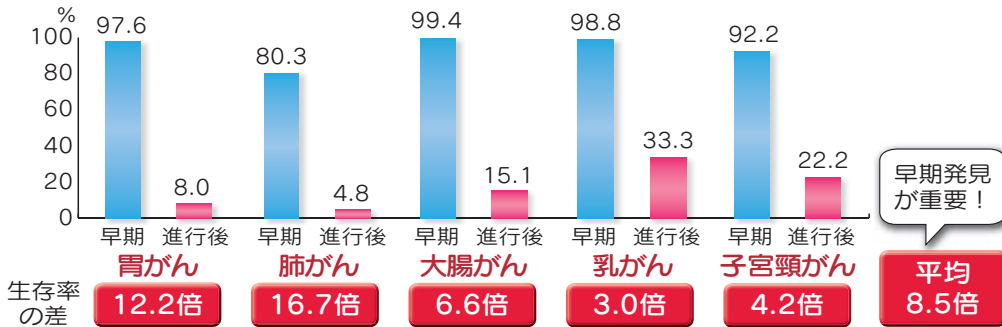
【グラフ2】大腸がん検診受診率の推移



(小千谷市健康センター調べ)



【グラフ3】早期発見と進行後発見の場合の生存率の差



※早期発見時の5年相対生存率と進行後発見時の5年相対生存率の比較です。
 ※5年相対生存率とは、あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標です。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。
 ※「早期」を、浸潤が固有筋層にとどまっているもの、また領域リンパ節転移が1~2個にとどまる段階のがんの発見、「進行後」を、浸潤が他の臓器に及ぶもの、また領域リンパ節転移が7個以上となる段階のがんの発見として計算しています。
 ■出典▷国立がん研究センターがん対策情報センター▷『がんの統計'11』全国がん（成人病）センター協議会加盟施設における5年生存率（1999~2003年診断症例）

大腸がんに限らず、がんは早期発見が重要です。がんの早期発見と進行後発見の生存率の差は、平均して約8・5倍です。（グラフ3参照）早く見つけて、早く治し、大切な命を守りましょう。

早期発見で生存率は8倍以上

小千谷学生寮見学バスツアー

平成28年度に、東京都内または近郊の学校へ進学を希望する学生とその保護者を対象に、小千谷学生寮見学ツアーを開催します。

■日時／11月14日(土)

▽小千谷市役所集合・出発…午前7時

▽小千谷市役所到着予定…午後7時30分

■行き先／小千谷学生寮（東京都杉並区井草4-16-23）

03・3395・5905（高田馬場駅乗換え西武新宿線井荻駅下車、徒歩10分）

■概要／鉄筋コンクリート造3階建（部屋数25室、冷暖房完備、食堂、浴室、シャワー室、トイレ（各階水洗式）、洗濯場ほか）

■対象／本人または保護者が小千谷市の住民であり、平成28年4月から東京都内または近郊の大学・短大・専門学校などに通学を希望する学生（今後の学生寮運営の参考とするため、性別は問いません）

■内容／

▽施設の紹介、見学、昼食（学生寮の食事を試食）

▽自由散策（午後1時～4時）

※周辺散策や進学を目指す学校までの通学路確認など

■定員／25人※定員になり次第締め切ります。

■参加料／500円（昼食試食代含む）

■申込締切／11月6日(金)

■申込／参加料を添えて小千谷奨学会事務局（学校教育課学事係）

へ。なお、見学ツアー1週間前以降の参加取り消しは、参加料を返金しません。

■問い合わせ／小千谷奨学会事務局（学校教育課学事係内）

■83・

3519



わたしにできるまちづくり連続講座第2回

豊重哲郎さん講演会

市民活動ネットワークでは、市民協働推進事業の一環として鹿児島県の人口約300人の集落、柳谷（通称：やねだん）の自治公民館長、豊重哲郎さんの講演会を開催します。「本気の『むら』おこし」を長年実施してきたリーダーから、住民のやる気を引き出すまちづくりを学びます。

- 日時／11月15日(日)午後7時～8時30分（開場：午後6時30分）
- 会場／楽集館3階ホール
- 講師／豊重哲郎さん（鹿児島県鹿屋市柳谷自治公民館長）
- 演題／「やねだんに学べ！～行政に頼らないまちづくり～」
- 定員／100人
- 入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込／10月30日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。
- その他／
 - ▷未就学児は入場できません。
 - ▷詳しくは市民活動ネットワークホームページ<http://www.ojiyahukko.com/>からもご覧いただけます。
- 申込・問い合わせ／市民活動ネットワーク事務局（小千谷復興支援室内）☎83-2401✉info@ojiyahukko.com



●講師紹介

1941年、鹿児島県生まれ。1960年に県立串良商業高等学校卒業後、東京都民銀行入行。1971年、地元へUターンし、うなぎの養殖業を起業。1979年、串原町上小原校区公民館長。1985年、民間主導型「串良やったる会」を結成。1996年、柳谷自治公民館長に就任し、今日まで住民と一緒に「行政に頼らないまちおこし」に取り組む。

「やねだん」とは

鹿児島県鹿屋市串良町にある集落「柳谷」の通称。地元の人は「やねだん」と呼ぶ120世帯、約300人が生活する、高齢化が進む典型的な中山間地域の集落です。この集落がアイデアあふれるリーダーの下、子どもたちから高齢者まで強い絆で結ばれ、土着菌堆肥からサツマイモを栽培しオリジナル焼酎を開発、トウガラシ栽培からコチュジャンを開発といった集団営農から六次産業化を推進しました。これにより、集落の独自財源を築き、高齢者にはボーナスが支給され、地方創生の優れた取り組みとして全国的に注目されるようになりました。

ガス水道フェア2015 を開催します

「安全・安心・快適・ECOな暮らし」をキャッチフレーズに、ガス水道フェア2015を開催します。最新ガス機器の展示販売会のほか楽しい企画盛りだくさんでみなさんのお越しをお待ちしています。

■日時／10月31日(土)午前10時～午後3時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／

▷ ガラストップコンロ、ビルトインコンロ、エコジョーズ給湯器、暖房器具など最新ガス機器を豊富に展示販売

▷ 東山五人杵つき餅保存会による餅つき（正午ごろ）

▷ スタンプラリー抽選会（空くじなし。コシヒカリ新米2合（200人）や小千谷の名産品などの豪華景品を多数ご用意）

▷ 「よし太くんとじゃんけん大会」（午前11時、午後2時）

※小学生以下のお子さまに限らせていただきます。

▷ チラシをお持ちの来場者に「よし太くん焼き」を1個プレゼント

■ その他／詳細は10月29日(木)朝刊の折込チラシをご覧ください。

■ 協賛／小千谷管工事協同組合

■ 問い合わせ／ガス水道局業務課
お客さま係 ☎82-4115



第35回小千谷市展・小千谷市総合文化展

芸術の秋です。みなさんの力作の数々が出展されます。お誘い合わせのうえお越しください。

■日時／10月31日(土)～11月3日(祝)午前9時～午後6時（3日は午後5時まで）

■会場／東小千谷体育センター

■展示内容／

▷ 市展：日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑

▷ 総合文化展：菊花、盆栽、フラワーアレンジメント、押し花、絵手紙、鎌倉彫

■ 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

△昼の部



▷夜の部



小千谷水墨画会

会員数：28人 会費：5,000円／年
問い合わせ：新保 ☎82-3972

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。

「小千谷水墨画会」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

月2回、仕事で昼に来られない方もいるので、昼の部と夜の部を同じ日に開いています。手本を渡し、それを教室や家で描いてもらい、次の教室のときに講評をしています。

— 水墨画を始めたきっかけは

もともと水墨画が好きでやりたいという方はもちろんですが、水墨画を通して親睦を深めたい、老後のために何かやりたいと言

って始める方もいます。

— やつてきてよかったことは

先生の指導のおかげで、いろいろな絵が描けるようになりました。何もやることがない日も、家の中で水墨画を書けるのは幸せだと思います。

— 水墨画の魅力は何ですか

墨の濃淡だけで表現し、一色で想像させる世界というのが魅力です。筆と紙と墨があればできるので、初めての方でも始めやすいと思います。手軽にできるので、ぜひ一緒にやってみませんか。

○ 訪問後の一言

同じ絵を描いても、力強さがあったり、柔らかい印象を与えたりと、墨一色で個性が光る水墨画の奥深さを感じました。



△塗り直しができない水墨画は、集中力が大切です

9 / 5 ~ 27

伝承の技を伝える

集集館で小千谷縮「伝承の技展」が開催されました。この展示会は、小千谷縮の製作技術が昭和30年に国の重要文化財指定を受けてから60年を迎えることを記念して行われました。期間中は、小千谷縮の反物や着物、製作道具などの関連資料が展示されたほか、毎週末には小千谷縮の製作過程の実演が行われ、来場者はその繊細な作業に見入っていました。



9 / 5 ~ 6

幻想的な雰囲気に包まれて

東小千谷体育センターで「ホットプラザ祭」が開催されました。5日(土)に行われた前夜祭では、おぢやまつりで使用したからくり万灯の周りにたくさんさんのキャンドルやイルミネーションが灯され、会場は幻想的な雰囲気に包まれました。

6日(日)には、フリーマーケットの出店、ラーメンやカレーライスなどの飲食コーナー、ゲームコーナーなどが設けられ、おおぜいの来場者でにぎわいました。



9 / 12

年に1度の一般公開

小千谷縮の創始者である堀次郎将俊をおまつりしている明石堂の一般公開が行われました。この明石堂の内部は1年に1回、毎年9月12日(日)のみ一般に公開されています。内部には小千谷縮布の制作工程が描かれた額装が飾られているほか、豪華な装飾品の数々が並べられました。また、お堂の外には吉谷の柳田庄左衛門の手による彫刻がめぐらされており、訪れた方々はその見事な作品に見入っていました。



9 / 17

いつまでもご達者で

敬老の日にあわせて、今年百歳を迎えられた方々を訪問し、市から褒賞状を送らせていただきました。市内では15人の方が百歳になられました。百歳を迎えられても健康で過ごされている方が多く、みなさん穏やかな笑顔で迎えてくださいました。これまでのご功労に敬意を表するとともに、これからも健康に留意され、元気に過ごしていただきたいと思えます。



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

有料広告掲載欄です

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
 ビジネスホテル 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

城内ビル
 ザンプラザ
 至小千谷駅
 至十日町

9 / 19

飲酒運転はダメーン！

市内の大型小売店舗で「秋の全国交通安全運動 おちやマナーアップキャンペーン」が開催されました。当日は、市内の剣道スポーツ少年団が「飲酒運転はダメーン」「自転車の危険運転はだめだコテー」などの掛け声に合わせて打ち込みを行い、交通安全をPRしました。また同会場では、エアバックや自動車シミュレーター、飲酒コーグルの体験コーナーが設けられ、参加者は交通ルールの確認と正しい交通マナーの大切さを学びました。



9 / 27

さわやかな秋晴れのなか、山本山まつり

おちやクラインガルテンふれあいの里で「第4回山本山まつり」が開催されました。当日は、前日まで降っていた雨も上がり、さわやかな秋晴れとなりました。会場では、広大な芝生広場をステージに見立て、3B体操やフラダンス、園児や総合支援学校の児童・生徒によるダンスなどが披露されました。また、アルパカとふれあっこーナーもあり、おおぜいの子どもたちがえさをあげたり、さわつたりして楽しんでいました。



10 / 3

スポーツを通して絆を深める

総合体育館で「第2回ハートフルスポーツフェスタ」が行われ、約170人が参加しました。これは、スポーツを通して障がい者・健康者がともに楽しみ、喜びを分かち合い、理解と絆を深めるために開催されたものです。当日は、車いすや目隠し歩行を取り入れタスキをつなぐ「絆リレー」や、カローリング、ボッチャが行われました。どの競技も和気あいあいとした雰囲気で行われ、みなさん笑顔で参加していました。



10 / 4

「小千谷のうまいもの」大集結！

本町2丁目で「小千谷のうまいもの祭」が行われました。当日は、市内の飲食店や食品関連業者を中心に約40店舗が出店しました。おいしそうな匂いに包まれた会場では「小千谷のうまいもの」を求めておおぜいの方が会場を訪れ、多くのブースで行列ができていました。また特設ステージでは、小千谷認定こども園やつくし幼稚園の園児たちによる歌やダンス、東小千谷中学校吹奏楽部による演奏が披露され、来場者を楽しませていました。



葬儀事前相談承ります。
わからないことがありましたらご相談ください。

■千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは
ホームページでできました <http://kaneto.info>

④ ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

株式会社カネオト 創業明治2年
セントラルホール翼

新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

有料広告掲載欄です

企業・団体・ご家族のみならずへ
高齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い
清掃 障子・ふすま張り替え
大工仕事 除草 事務作業
一般労働者派遣事業(シルバー派遣)

など、お気軽にご相談ください。

会員募集中

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター
TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおちや内
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

ファミリー・サポート・センター会員募集

子育ての応援をしたい方、応援をしてほしい方を募集します。
ファミリー・サポート・センターは、子育ての応援をしたい方と応援をしてほしい方が会員となり、子育てについて助け合う会員組織です。支援には、幼稚園、保育園への送迎や、放課後の一時的な預かり、病後児預かりなど、さまざまな方法があります。利用するためには、会員登録が必要です。おおせいの方の申し込みをお待ちしています。

- 会場／わんパーク
- 申込締切／11月6日(金)
- その他／保育ルーム(有料、要予約)を設置します。必要な方は申し込みください。
- 申込・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター(わんパーク内) ☎81・7587



○提供会員養成講座

子育ての応援をしたい方を対象に、提供会員養成講座を開催します。

- 日時・内容／
▽11月12日(木)午前9時30分～午後3時30分
30分・概要説明、子どものあそび、子どもの病気
- ▽11月13日(金)午前9時30分～午後4時30分
30分・乳幼児の食事、発育と成長、救命講習
- 定員／20人
- 受講無料
- 資格／市内在住の健康な方(性別、年齢や特別な資格は問いません)
- その他／養成講座の全日程を受けられない方はご相談ください。

○依頼会員登録説明会

ファミリー・サポート・センターを利用予定の方、現在子育て中の方を対象に、登録説明会を開催します。

- 日時／11月12日(木)午前9時30分～10時30分
- 対象／市内在住か在勤の方で、ファミリー・サポート・センターを利用したい方、または利用する予定がある方
- 定員／10人
- その他／依頼会員の申し込みは、平日もわんパークで受け付けていますが、この機会にぜひお越しください。



わくわく夢ひろば

市立保育園では、保育士による「わくわく夢ひろば」を開催します。

影絵やパネルシアター、表情人形などで、子どもたちに楽しいひとときをプレゼントします。みなさんのご来場をお待ちしています。

- 日時／10月24日(土)
- ▷1回目：午後1時30分～
- ▷2回目：午後3時15分～
- 会場／サンラックおぢや
- 入場無料

※ただし入場券が必要です。入場券は各市立保育園にあります。

- 問い合わせ／各市立保育園



おやこの食育体験教室

小学生の親子を対象とした食育体験教室を開催します。調理実習や食育ゲームで楽しく学んでみませんか。

- 日時／11月8日(日)午前9時30分～午後2時(受付：午前9時15分～)
- 会場／健康センター
- 対象／小学生の親子(祖父母も可)
- 内容／
▷午前：親子で調理実習(メニュー：おにぎらず、鶏肉とトマトのクリーム煮、ごぼうのごま風味サラダ、いきなりだんご)、交流会
▷午後：親子で挑戦！豆つかみゲーム、食育クイズ、糖度計を使い飲み物の糖分を測ってみよう！
- 講師／小千谷市食生活改善推進委員・市栄養士
- 定員／30人
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込締切／10月26日(日)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

きのこによる食中毒に注意
しましょう

■問い合わせ／健康センター
予防係 ☎83・3640

注意するポイント

●食用と正確に判断できないきのこは、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」



判断できないときは、専門家に鑑定してもらいましょう。きのこの鑑定は、長岡地域振興局健康福祉環境部（長岡保健所内）でも受け付けています。

■連絡先／生活衛生課 ☎33・4936
■受付日時／月～金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

●さまざま「言い伝え」は、全く根拠がない迷信であるため信じない

主な迷信

▽柄が縦に裂ければ食べられる
↓ほとんどの毒きのこは柄が縦に裂けません。

▽ナスと一緒に料理すれば食べられる

▽中毒を起こした例は多数あります。

▽虫が食べているきのこは食べられる

↓虫は毒のあるきのこも食べます。

●「スギヒラタケ（カタハ）」を食べることは控えましょう

急性脳炎との因果関係が否定できない「スギヒラタケ（カタハ）」は、食べることを控えましょう。

みそ汁の塩分測定を行います

●問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

食生活改善推進委員が「塩分測定器」を使い、みそ汁塩分測定を行います。市内全世帯を対象として実施しますので、ご家庭のみそ汁の塩分調査を希望される方は、ご都合のよい日に空きびんなどに約50ccを入れてご持参ください。この機会にご家庭の塩分濃度の確認をしてみませんか。



7月～8月に205件のみそ汁塩分測定を行いました。測定した塩分濃度は、おおよその家庭が0.8%～1.0%で、ほぼ適正濃度でしたが、1.2%以上の濃い濃度が多い地域もあり、地域差がみられました。

また、みそ汁の具の数では3種類以上の家庭が多くみられました。具を多くすることでカリウムが多く摂れ、血圧を上げるナトリウムを体の外に出してくれます。根菜類は体を温める効果がありますので、これからの季節は1日1杯は具たくさんのみそ汁をお勧めします。インスタント麺や加工品の摂りすぎに注意して野菜をたくさん食べる工夫をしましょう。みそは発酵食品であり、腸内環境を良くしてくれる働きもあります。

みそ汁塩分測定実施日程表

日程	受付時間	会場
10月23日(金)	10:15～10:30	上ノ山クラブ
	14:45～15:00	
10月26日(月)	14:45～15:00	木津公会堂
10月28日(水)	14:45～15:00	稗生集落開発センター
10月29日(木)	10:15～10:30	浦柄公会堂
11月10日(火)	10:15～10:30	白寿荘
	14:45～15:00	
11月11日(水)	10:15～10:30	白寿荘
	14:45～15:00	
11月12日(木)	10:15～10:30	健康センター
12月 8日(火)	14:45～15:00	
	12月 9日(水)	
1月18日(月)	14:45～15:00	健康センター
	1月19日(火)	
1月20日(水)		

11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6月生まれ	11月 5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12月生まれ	11月 4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4月生まれ	11月19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10月生まれ	11月18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10月生まれ	11月17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。

中央通商店街「オータムフェスティバル」を開催します

中央通商店街振興組合では、設立50周年を記念して東小千谷の活性化のイベントを開催します。ぜひお越しください。

- 日時／10月17日(土)正午～午後5時
- 会場／東栄2丁目(アーケード内)
- 内容／

▽喜楽亭食堂・東栄茶屋(おにぎり、とん汁、カレーなど)
▽ステージイベント(ひばり認定こども園、東保育園、東小千谷中学校吹奏楽部)



▽商店の展示ブース

■問い合わせ／中央通商店街振興組合(丸喜酒店内) ☎82・2440

プチどんぐりフェスタ

高校生が描いた絵と音楽とともに、西脇順三郎の詩を味わいます。

- 日時／10月18日(日)午後2時～3時
- 会場／市民会館4階大会議室
- 内容／

▽第1部「朗読会」…参加者一人ひとりが、自分の好きな西脇順三郎の詩一編(二行詩でも可)を持ちより朗読します。

▽第2部「絵と音楽とのコラボ」…詩集『宝石の眠り』の中から、小千谷高等学校図書委員が描いた絵と電子ピアノによる音楽でハーモニーを奏でます。(電子ピアノ演奏…和田和枝さん)

▽第3部「参加者皆で合唱」…『山あり河

あり』、小千谷高等学校校歌、小千谷高等学校校歌ほか

■申込不要

■その他／西脇順三郎の「詩集」をお持ちでない方は、事前に図書館で詩を一編選んでおいてください。また、当日も会場にて詩集を用意します。

■問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会(図書館内) ☎82・2724

岩沢駅前収穫祭2015

今年も実りの秋がやってきました。一年の実りを祝う収穫祭を開催します。どなたでも参加できますので気軽にお越しください。

■日時／10月25日(日)午前10時～午後2時
■会場／JR飯山線越後岩沢駅前通り、農家レストラン「より処 山紫」周辺

■内容／

▽「棚田米」や地場産農作物の直売
▽サンマのつかみ取り※なくなり次第終了します。

▽各種露店、催し物など
■問い合わせ／岩沢アチコタナーゼ事務局 ☎89・8220 iwasawa.acc@gmail.com

「おぢやまちゼミ」を開催します

地元商店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や技術などを伝授する「おぢやまちゼミ」を開催します。

■開催期間／10月26日(月)～11月23日(祝)

■会場／本町商店街、平成商店街、中央通商店街、東大通商店街などの各参加店

■内容／

▽簡単！新聞で作るエコバッグ
▽ここまで節約できる!?家計見直し術
▽親子で作るデザートピザ
▽心も身体もスッキリ！入門リフレッシ ユヨガなど

■参加無料※ただし、材料費が必要な場合があります。

■申込方法／各参加店に直接申し込んでください。

■その他／参加店や内容は、小千谷商工会議所ホームページ <http://www.gjyac.or.jp> または参加店に設置してあるチラシをご覧ください。

■問い合わせ／おぢやまちゼミ実行委員会(小千谷商工会議所内) ☎81・1300

まじっ「秋の陣」を開催します

真人町で収穫された新鮮野菜や農産物の加工品の直売をはじめ、各種団体が趣向を凝らしたお店が数多く出店します。餅つきや田舎汁の振るまいなどもあります。ぜひお越しください。

■日時／11月1日(日) 午前10時～午後3時
■会場／真人保育園グラウンド周辺

■内容／

▽新鮮野菜や農産物の加工品の直売
▽各種団体などの出店ほか
■同時開催／当日はJR東日本の開催す



る「駅からハイキング」の会場となります。
■問い合わせ／まじっ秋の陣実行委員会(真人住民センター内) ☎86・3002

温もりの響木II クラシックコンサート

国立音楽大学の学生と卒業生の若手演奏家が集い、解りやすい曲目解説を交えながら演奏します。普段なかなか聴くことのできないアンサンブルの音色でオペラの名曲をお楽しみください。

■日時／11月7日(土)午後6時開演(午後5時30分開場)

■会場／楽集館

■入場料／1500円

■チケット予約・問い合わせ／品田 ☎90・4816・5208(午後6時以降)



手作り布小物展の作品募集

小千谷織物工房「匠之座」で、手作り布小物展を開催します。この小物展に展示する、布で作ったアイデア小物を募集します。

■募集期間／10月13日(火)～11月3日(祝)(水曜定休日)

■募集会場／小千谷織物工房「匠之座」(サンプラザ2階)

■展示日程／11月14日(土)～23日(祝)

■募集内容／手作りのバック、帽子、インテリアなど(布の種類は問いません)
■問い合わせ／小千谷織物同業協同組合

☎83・2329

■まちのうごき (9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9月	過去10年の平均		27年 1~9月	26年 1~9月	27年 1~9月	26年 1~9月				
男	18,407人(-10)	出生	27人	平均気温	19.9℃	21.6℃	火災	12件	18件	件数	63件	68件
女	18,825人(-28)	死亡	43人	最高気温	28.4℃	33.4℃				死者	1人	1人
合計	37,232人(-38)	転入	54人	最低気温	12.2℃	11.6℃	救急	1,172件	1,137件	傷者	82人	86人
世帯数	12,751世帯(-3)	転出	76人	降水量月計	138.5mm	163.4mm						

※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)

市民こころの健康講座

- 日時／11月7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)
- 演題／「発達障害を知ろう！正しい理解とうちでできる接し方のコツ」
- 講師／杉本篤言さん(新潟県立精神医療センター特任児童思春期精神科医長)
- 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

10月19日(月)～25日(日)は行政相談週間です

- 総務省では、行政相談制度について、広く国民に理解され、利用していただけるよう、毎年10月の一週間を「行政相談週間」と定めています。
- 行政相談では、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、行政機関全般に対する苦情、ご意見・ご要望などを受け、相談者への助言や関係行政機関などへの通知を行い、改善に取り組んでいます。
- 相談は無料で、秘密は堅く守られます。
- 定例相談所の日時・会場は、市報おぢや(毎月25日号)でお知らせしています。
- 気軽にご相談ください。
- 問い合わせ／
- ▽市民生活課生活安全係☎83・3516
- ▽総務省新潟行政評価事務所(行政苦情110番)☎0570・090110

税理士と司法書士による無料相続相談会

- 関東信越税理士会新潟県支部連合会と新潟県司法書士会の共催による、相続税や相続手続き、遺言についての無料相続相談会を開催します。
- 本年1月より相続税が改正されたことにより、基礎控除の金額が60%に減額されています。また、高齢化社会を迎え、遺言や相続手続きについての関心が高まっています。そこで、税理士と司法書士による面談での相談をお受けします。
- 日時／10月25日(日)午前10時～午後4時
- 会場／アオーレ長岡西棟3階第1協働ルーム(長岡市大手通1-4-10)
- 定員／定員18人
- 相談無料
- ※事前予約が必要ですが、※電話で「相続相談会の予約をしたい」とお伝えください。
- ※新潟市、上越市でも同時に相談会を開催します。詳細は、お問い合わせください。
- 予約・問い合わせ／新潟県司法書士会☎025・244・5121



信濃川の増水にご注意！調整池は立入禁止です！

JR東日本信濃川発電所では、信濃川や山本山にある調整池での水難事故防止のため、警報装置のサイレン・スピーカー、柵や立入禁止の看板を設置しています。

宮中取水ダムからの放流量を増やすときと山本調整池から放流するときは、警報(サイレンとアナウンス)を流しますので、直ちに川から離れ、安全な場所へ避難してください。

また、山本山にある調整池には、水難事故防止のため、立ち入らないでください。

■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所☎82-2702(休日・夜間☎82-0196)

国勢調査 2015

調査票の提出はお済みですか？

国勢調査は、日本にふだん住んでいるすべての人が対象です。回答がお済みでない方は、お早めに調査票への記入、提出をお願いします。

万一、未回答の方で調査票が届いていない場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ／総務課情報統計係☎83-3506





ヨーグルトカレー

今回は、カルシウムたっぷり「ヨーグルトカレー」をご紹介します。

<材料> (4人分)

玉ねぎ……………中1個
 トマト……………1個
 ジャがいも……………中2個
 おろしにんにく……………小さじ1
 おろししょうが……………大さじ½
 カシューナッツ(無塩)(またはバターピーナッツ)・20g
 サラダ油……………大さじ1と½

A { カレー粉……………大さじ1と½
 プレーンヨーグルト……………100g
 水……………200cc
 ミックス豆缶……………1缶(110g)

B { 牛乳……………300cc
 固形コンソメ……………1個
 塩……………小さじ¼

ごはん……………700g(2合分)
 トマト(飾り用)……………1個
 サラダ菜……………4枚

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー607kcal▷たんぱく質14.3g▷脂質12.6g
 ▷カルシウム168mg▷食塩相当量1.0g

<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 玉ねぎはみじん切り、トマトはさいの目、ジャがいもは1cm厚さのいちよう切りにする。カシューナッツは適当な大きさに砕く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒め、玉ねぎを加えてしんなりするまでさらに炒める。
- ③ ②に材料A、トマト、ジャがいもを入れ蓋をして、中火で15分程煮込む。焦がさないように時々かき混ぜる。
- ④ ジャがいもが軟らかくなりトロみが出たら、カシューナッツ、材料Bを加えて味を調べ、さらに弱火で数分煮る。
- ⑤ ごはんに④をかけてくし形に切ったトマトとサラダ菜を添える。

※カレールーを使用しないため脂質と塩分は少ないですが、辛みがありますので、苦手な方はカレー粉の量を調整してください。

編集室だより

● 片貝まつりも終わり、実りの秋ですね。稲刈りを見るたびに新しい新米が頭をよぎっていました。今月は収穫祭などのイベントが市内各地で開催される予定です。会場でおいし

● 片貝まつりの取材は、雨のおかげでとても過酷でした。とはいえ、私は市報編集のため花火の取材のみ。朝から取材していた園さんと園さんは本当にお疲れ様でした。来年は土曜

● 今年の片貝まつりも盛大に花火が打ち上げられ片貝の夜空に大輪の花を咲かせました。特に遺暦の花火は迫力満点でした。今回の片貝まつり特集ページから動画を観ることができま

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

ごみを減らすための取り組み「3R」は「リユース」「リサイクル」ともう一つは次のうちどれでしょう。

- ①リデュース
- ②リバース
- ③プロデュース

■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/10月22日(休)(当日消印有効)

9月号の答えは③「のび太くん」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

権田さおりさん 山西清美さん
 広井直樹さん

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/10月26日(月)午後1時30分～3時
- 会場/健康センター
- 相談無料※事前に申し込みが必要です。
- 申込締切/10月21日(水)
- 申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎83-0807

