

## ●今月の主な内容

- 第五次小千谷市総合計画が決定しました …… 2～3
- 小千谷市広域避難計画を策定しました …… 4～5
- 交流自治体応援情報 …… 6～7
- 信濃川河岸段丘ウオーク …… 8
- 4月1日からガス料金が変わります …… 14
- お知らせ・健診日程 …… 18～19

## 小千谷の空が鮮やかに彩られる

### 第40回おぢや風船一揆

2月27日(土)・28日(日)、第40回おぢや風船一揆が開催されました。(詳細は9ページ)

# 第五次小千谷市総合計画が決定しました



1月29日(金)の小千谷市総合計画審議会(委員17名)での審議が終了し、澤田雅浩会長(長岡造形大学准教授)から市長に答申されました。

小千谷市の行政運営の最上位計画として、まちづくりの基本的方向や将来像を示した「第五次小千谷市総合計画」が決定しました。平成28年度から平成37年度までの10年間を計画期間とする「基本構想」と合わせて、平成28年度から平成32年度までの5年間を計画期間とする「前期基本計画」を策定しました。計画の詳細は、3月25日(金)以降、市ホームページ<http://www.city.ojya.nigata.jp/>または市の主な施設で閲覧できます。  
■問い合わせ／企画政策課企画経営係 83・3507

## 総合計画の構成

まちづくりを進めるうえでの基本理念を「市民のねがい」として、将来の小千谷市が目指す姿を都市像に掲げています。



△都市像ロゴマーク

# 分野別基本方針と施策体系

都市像を実現するために6つの分野で基本目標を定め、それぞれ必要な方針と施策を掲げています。

## 基本目標1

### 人を育み文化の香るまちづくり (教育、文化、スポーツ)

#### ○学校教育の充実

幼児教育の充実／小・中学校教育の充実／特別支援教育の充実／教育環境の整備／育英事業の推進



#### ○生涯学習の推進

生涯学習事業の推進／青少年の健全育成

#### ○文化の振興

文化・芸術の振興／文化財等の保存と活用

#### ○スポーツの振興

地域スポーツの振興／体育施設の整備

## 基本目標4

### 魅力ある都市空間創出と暮らしやすいまちづくり (都市基盤)

#### ○都市空間の創出

中心市街地の活性化／公共交通の充実／居住環境の向上



#### ○快適な生活基盤の整備

道路網の形成／自然と調和した河川の整備／都市ガスの安定供給／上水道の安定供給／下水道施設の維持管理の推進

#### ○土地利用の推進

都市計画の推進／国土調査の推進

## 基本目標2

### 子育てにやさしく健康長寿で支えあうまちづくり (福祉、健康、医療)

#### ○子育て環境の充実

子どもを産み育てやすい環境の整備／子育て支援の充実



#### ○健康づくりの推進

健やかな体づくりの推進／健康長寿社会の推進／心の健康づくりの推進

#### ○医療体制の充実

地域医療体制の充実／医療基盤の充実

#### ○支えあう福祉社会づくり

障がい者福祉の充実／生活困窮者への支援／高齢者福祉の充実

## 基本目標5

### 自然を活かした調和と安心のまちづくり (防災、環境、克雪)

#### ○安全な市民生活の確保

防災体制の強化／消防・救急体制の充実／交通安全と防犯の推進



#### ○自然と共生する循環型社会の推進

自然環境との共生／資源リサイクルの推進

#### ○暮らしやすい雪国生活の推進

冬期間交通の確保／雪国生活の充実／雪資源の活用

## 基本目標6

### ふれあい、にぎわい、暮らし続けたいまちづくり (交流、市民参加)

#### ○交流・移住・定住の推進

移住・定住人口の拡大／都市間・地域間交流の推進／国際交流の促進



#### ○市民協働と地域づくり

市民協働のまちづくりの推進／地域力を活かした市民活動の推進

#### ○観光資源の活用と誘客推進

観光資源の整備と活用／祭りやイベントの充実と誘客推進

## 基本目標3

### 創造性と活力あふれる産業のまちづくり (産業)

#### ○商工業の振興

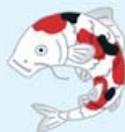
商業の振興／中心商店街の振興／基幹産業と伝統産業の強化／企業立地の推進

#### ○農林業の振興

農業経営の強化／農業生産基盤の整備／農村の振興／森林の維持

#### ○地域特性を活かした産業の育成

独創性・創造性豊かな産業の育成／錦鯉産業の振興



#### ○就業機会の確保

就業機会の拡充と人材育成／労働環境の整備

## 計画推進のために

#### ○健全な行財政運営

#### ○効果的な広域連携

#### ○人口減少対策

#### ○男女共同参画と人権の尊重



# 「原子力災害に備えた小千谷市広域避難計画 (Ver.1)」 を策定しました

●問い合わせ／危機管理課原子力安全対策係 ☎83-3515

「原子力災害に備えた小千谷市広域避難計画 (Ver.1)」を平成28年1月29日に策定しました。  
この計画は、平成27年7月に新潟県が原子力発電所から30km圏内の約46万人が、万が一の時にすべて広域避難するとした場合の県内での避難先を提示し、これを受けて、全市民の避難先を南魚沼市・十日町市・津南町の2市1町として策定したものです。

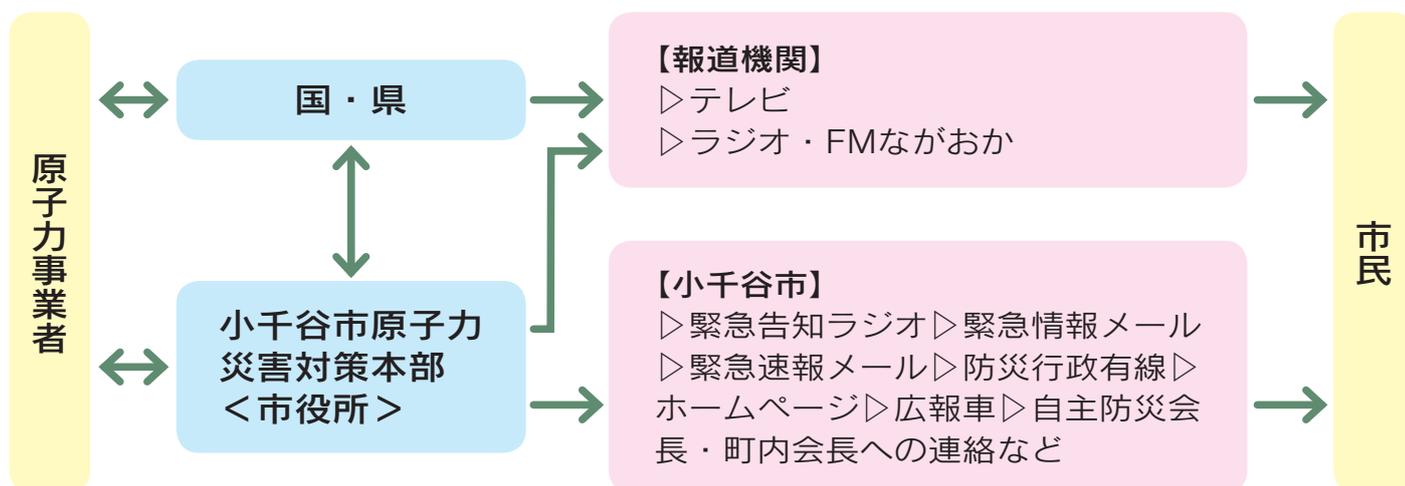
市内11地区を地区単位に分け、避難先自治体、主な避難経路、避難経由所、自力で避難ができない方のためのバスが迎えに行く一時集合所を設定しました。

なお、原子力災害における放射線からの被ばく対策などで、多くの課題が残されています。避難先の複数化、安定ヨウ素剤の配備・配布方法や要配慮者の避難方法など、引き続き県との協議を進めていきます。



## ●情報伝達手段

市は、原子力発電所からの事故などに関する情報や避難指示を出した時などは、あらゆる手段を用いて市民のみなさんへ情報伝達を行います。



## ●基本行動は「屋内退避」

原子力発電所で緊急事態が発生した場合、当市では「屋内退避」が基本の行動となります。



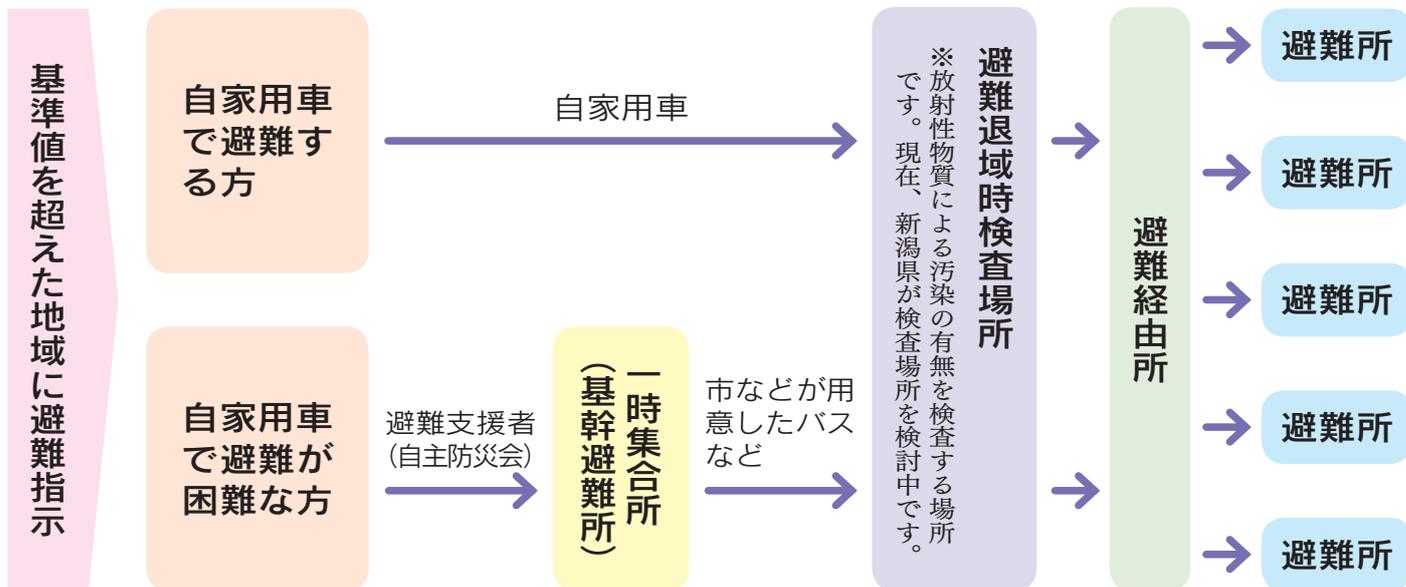
### 屋内退避のポイント

- ▷外出中の方は、速やかに帰宅します。
- ▷あわてず落ち着いて、建物の中に入ります。
- ▷ドアや窓を閉め、換気扇などの外気が流入する設備を止めます。さらに、換気口や窓の隙間などを塞ぎ、できるだけ外気の流入を防ぎます。
- ▷外から帰った時は、顔や手を洗い、うがいをします。また着替えた衣類は、ビニール袋に入れて保管します。
- ▷緊急告知ラジオや緊急情報メール、テレビ、ラジオなどから、最新の情報を入手します。
- ▷やむを得ず外出する時は、長袖、長ズボン、帽子、マスク、手袋などを身に付けます。
- ▷市外への避難に備え、持出品を準備します。



## ●避難のイメージ

屋内退避中に事態が悪化し、原子力発電所から放射性物質が放出され、国が示す空間放射線量の基準値を超えた地域においては、被ばくの影響をできる限り低減するため、原則自家用車で市外へ避難することになります。



## ●地区別避難先

地区名	一時集合所※1	避難経由所※2	避難先
西小千谷地区	小千谷小学校体育館	十日町市立中条中学校 または川西総合体育館	十日町市
城川地区	総合体育館または小千谷小学校体育館		
東小千谷地区	東小千谷小学校体育館	南魚沼市役所大和庁舎	南魚沼市
千田地区	千田中学校体育館		
東山地区	東山小学校体育館		
片貝地区	千田中学校体育館(高梨・五辺)	津南町総合センター	津南町
	片貝中学校体育館		
山辺地区	吉谷小学校体育館または南中学校体育館		
吉谷地区	吉谷小学校体育館		
川井地区	旧川井小学校体育館または岩沢住民センター		
岩沢地区	岩沢住民センターまたは南中学校体育館または旧川井小学校体育館		
真人地区	旧真人小学校体育館または南中学校体育館		
	吉谷小学校体育館 (市之沢、山新田、芹久保、若栃、北山、孫四郎)		

※1 一時集合所は、自家用車による避難ができず、市が用意したバスなどで避難する方が集まる所です。

※2 避難経由所は、町内ごとの避難先(指定避難所)情報を受け取る所です。

本計画は、市ホームページ<http://www.city.ojiya.niigata.jp/>のほか、危機管理課で閲覧できます。また、避難経路や避難する際の注意事項などを掲載した広域避難経路図を作成し、全世帯に配布する予定です。

# 南相馬市

問い合わせ／南相馬市観光交流課 ☎024-4-24-5263

東日本大震災から5年が経過した今も、岩手・宮城・福島の三県に対する風評被害が少なからず残っています。そこで、全国市長会の呼びかけで、全国の自治体が協力し、被災地の情報を発信することになりました。

小千谷市では、平成27年度には3人の職員派遣などで交流のある福島県の南相馬市と浪江町の情報を紹介します。みんなで被災地を応援しましょう！



南相馬市長  
桜井 勝延

小千谷市のみなさん、南相馬市へのたくさんの温かいご支援、ありがとうございます。  
東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故から5年が過ぎました。一時は1万人を割り込んだ市内居住者も、今では5万8千人にまで回復しております。常磐道全線開通や消防・防災センターの完成に加え、本年は「真野川漁港」の再開、新たな子ども遊び場や災害公営住宅の全棟完成などを控えており、着実に復興が進んでおります。  
震災直後も途絶えさせることのなかった本市の伝統行事である「相馬野馬追」が今年7月23日(土)〜25日(月)に開催される予定です。約500騎の騎馬武者が勇壮な戦国絵巻を繰り広げます。ぜひおいでいただき、そうまの武士の心意気を堪能いただければ幸いです。  
本市では、市民一丸となって復旧・復興に向け頑張っており、本市の未来を担う子どもたちがこの地で育つことを誇りに思えるまちづくりに邁進しております。みなさまには、今後とも本市の復興とさらなる発展のために、一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

「だいこんかりんとう」は、地元の小高商業高等学校の生徒が開発した福島県産の大根を使用した珍しいかりんとうです。プレーンとごまの2種類の味が楽しめます。サクサクした食感とほど良い甘さのハーモニをぜひご堪能ください。物産展などでも大変好評をいただいています。  
この他に珍しいものとして、保存食として食べられる凍み餅をドーナツ生地ぐるんで油で揚げた「凍天」や古くから伝わる名物でミルク味のアイスクリームにあんこがたっぷり詰まった「アイスまんじゅう」、クリームチーズを味噌に漬け込んだ奥深い味わいの「クリームチーズの味噌漬」などがあります。機会がありましたらぜひ一度ご賞味ください。

## 高校生発案の味「だいこんかりんとう」



△アイスまんじゅう



△だいこんかりんとう



△クリームチーズの味噌漬



△凍天

## 観光情報

### 一千有余年の歴史「相馬野馬追」

相馬野馬追は、相馬氏の祖といわれる平将門が下総国(千葉県西北部)に野馬を放ち、敵兵に見立てて軍事訓練を行ったのが始まりと伝えられており、一千有余年の歴史を持つ国指定重要無形民俗文化財です。

毎年7月の最終土・日・月曜日の3日間に渡り開催され、2日目は南相馬市原町区において、甲冑に身を固めた500余騎の騎馬武者が人馬一体で疾走する「甲冑競馬」や、空に打ち上げた御神旗を奪い合う「神旗争奪戦」などが繰り広げられます。また、3日目は南相馬市小高区において、放たれた野馬を相馬小高神社境内に追い込み、白装束姿の御小人が神馬を素手で捕らえ神前に奉納する「野馬懸」が行われます。  
勇壮にして豪華絢爛な戦国絵巻を、ぜひご覧ください。



# 浪江町

問い合わせ／浪江町  
復興推進課 ☎0243-  
62-0123

2011年3月11日 東日本大震災から5年

## 交流自治体応援情報



浪江町長  
馬場 有

東日本大震災で、浪江町は震度6強の揺れと15mを超える大津波に襲われ、182人の尊い命を失いました。さらに東京電力福島第一原子力発電所の事故により、2万1千人の全町民が全国に分散避難を余儀なくされ、町内は5年たった今でも人が住むことが許されておりません。この間、小千谷市をはじめとする全国のみなさまには、浪江町民を温かく受け入れていただくとともに、職員派遣など物心両面で多大なご支援をいただいております。そのお力も借りながら、浪江町内では除染やインフラ復旧工事が一歩ずつ進み、避難指示解除に向けた準備の正念場を迎えています。

その先も復興への険しい道は続きます。しかし、平成16年の中越大地震で甚大な被害を受けながら、並々ならぬご努力の末見事に復興を果たされた小千谷のみなさまの姿を鑑とし、町が甦った姿をお見せすることこそご恩返しと考えると、不撓不屈の精神で町の再生に取り組んでまいります。

小千谷市のみなさまの温かい励ましに心より御礼申し上げます。今後の貴市の益々のご発展をご祈念申し上げます。

### 国指定の伝統工芸品、「大堀相馬焼」

「ペーン、ペーン」

焼きあがった陶器から鳴り響く音色。「貫入音」と呼ばれるこの音は、大堀相馬焼の最後の工程である窯だしの際に、焼き物が外気に触れることで起こります。貫入音で出来る、ひび割れ「青ひび」は大堀相馬焼の特徴の一つであり、二つとして同じものは出来ません。

300年以上の歴史を培ってきた国指定の伝統工芸品「大堀相馬焼」は、浪江町民には無くてはならない暮らしの一部でした。

産地を失った今、大堀相馬焼は福島県二本松市で再び歩み始めました。産地がなくなってしまうも、大堀相馬焼に対する私たちの想いは変わることなく続いています。多くの想いをのせ今日も陶器から貫入音が鳴り響いています。



「大堀相馬焼」と、二本松市に設けられた「陶芸の杜 おおぼり 二本松工房」



### 南相馬市の情報発信拠点「セデッテかしま」

セデッテかしまは、常磐自動車道の全線開通に合わせて平成27年4月、南相馬鹿島サービスエリアに隣接してオープンした施設です。

「セデッテ」とは、相馬地方の方言で「連れて行って」の意味で、観光や伝統文化、特産品、食などの地元文化をまるごと楽しめます。オープン以来盛況で、2月に入場者100万人を達成しました。何度訪れても楽しめる施設を目指しており、内容を変えながら定期的に開催されている観光PRイベントも魅力の一つです。

3月20日(祝)には、NECCO東日本主催による常磐自動車道全線開通一周年記念イベントを、4月24日(日)には南相馬市主催のセデッテかしまオープン一周年記念イベントを企画しています。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



## 第二次小千谷市環境基本計画が決定しました

「第二次小千谷市環境基本計画」について、2月23日(火)に開催された小千谷市環境審議会で市長に答申されました。

決定した内容は、3月25日(金)以降、市ホームページ<http://www.city.ojya.nigata.jp/>または市の主な施設において閲覧できます。

また、5月下旬に計画の概要版冊子を全世帯に配布する予定です。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509



▷市長に答申する藤田昌一審議会長

## 第29回 信濃川河岸段丘ウォーク

新緑の美しい河岸段丘を歩いてみませんか。コースは、ファミリー向けの12kmから50kmまで5つのコースから選べます。

■問い合わせ／信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局（総合体育館内）☎83-0077



■期日／4月29日(例)

■コース・参加料など／下表のとおり

■申込方法／4月18日(月)午後5時までに要項添付の払込取扱票に必要事項を記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。インターネット・郵便振替・郵送による申し込みは、4月10日(日)締切です。詳細は、要項またはホームページ<http://www.skd-walk.com>をご覧ください。

■申込窓口・要項設置場所／▽信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局（総合体育館内）▽市民会館▽ホットプラザ▽片貝総合センター  
※大会当日も参加申込を受け付けますが、当日料金となります。

※当日不参加となった場合でも、参加料・臨時バス料金はお返しできません。

■その他／

▽雨天でも開催します。

▽津南50km・川西25km・津南23km・中里15kmコースの出発時間に合わせて臨時バス(有料)を運行します。運賃はコース、乗車場所により異なります。

▽参加賞、完歩賞、トン汁・ドリンクのサービスなどのお楽しみがあります。

▽ゴール後、小千谷市では「錦鯉の里」を無料見学できます。

▽ゴール後、サンプラザ2階「逸品館」にて手焼きせんべいをプレゼントします。(数量限定)

▽ゴール場所では、ホテル千景(小千谷市)・キナーレ明石の湯(十日町市)の入浴券(200円)を販売します。また「湯どころちぢみの里」は正規料金の200円引き(大人700円・小学生300円)で入館でき、サンプラザから送迎バスが出ます。

コース・距離	出発場所	受付時間	出発時刻	ゴール時間	ゴール場所	参加料
津南50km	JR津南駅前町営駐車場	午前5時30分～6時	午前6時30分	午後5時30分まで	サンプラザ	大人2,000円 (当日2,500円) 中学生以下1,500円 (当日1,800円)
川西25km	千手中央コミュニティーセンター	午前9時～9時30分	午前10時		キナーレ(十日町市)	大人1,500円 (当日2,000円) 中学生以下1,000円 (当日1,300円)
津南23km	JR津南駅前町営駐車場			午後3時まで	午後4時まで	サンプラザ
中里15km	十日町市中里体育館					
小千谷12km	小千谷市総合体育館					

# 第40回

# おぢや 風船一揆



2月27日(土)・28日(日)に第40回おぢや風船一揆が開催されました。

今年は少雪のため、熱気球競技フライトが中止となったほか、雪原イベントも会場を変更し規模を縮小しての開催となりました。

当日は天候に恵まれ、西中会場で行われた熱気球フリーフライトでは、1日目に10機、2日目に6機の色とりどりの熱気球が小千谷の空に舞い上がりました。

また、平沢会場から千谷会場に変更して行われた雪原イベントでは、熱気球試乗体験やスノーチューブ、凧絵付け体験などのイベントが行われ、市内外から訪れたおおぜいの来場者を楽しませていました。



- 1.熱気球フリーフライト
- 2.スノーチューブ
- 3.凧絵付け体験
- 4.子ども向け宝探しゲーム
- 5.うまいもの広場
- 6.熱気球試乗体験

	1	
6	4	2
	5	3

2 / 6

雪上も熱い滑り

白山運動公園で第62回市民スキー大会兼第52回新潟県小学校親善スキー大会小千谷大会が行われました。個人競技には259人、リレー競技にはオープン参加も含め73チームが出場し、選手たちは熱戦を繰り広げました。天候に恵まれたこの日は、コースの状態も良く参加した選手のみなさんは、大きな声援を受けて一生懸命滑っていました。



2 / 13

色鮮やかなおひなさま

市民会館で子育て支援グループ「コリラサークル」による「おひなさまづくり」が行われました。この催しは毎年さまざまなおひなさまを作っていますが、今年は色鮮やかな和紙の千代紙を使っておひなさまを折りました。参加者はコリラサークルのみなさんに作り方を教わりながら、千代紙を丁寧に折り、色紙に貼り付けていきました。約2時間で、色合いのきれいなおひなさまが完成し、みなさん大事そうに持ち帰っていました。



2 / 13

冬の真人を楽しむ

真人住民センター前の広場で「第15回ザ・かまくら」が開催されました。これは真人町の町おこし団体「まっとマップ隊」と公民館真人分館、真人町里地振興協議会の主催で行われたものです。会場には大きなかまくらや雪のすべり台が作られ、子どもたちに大人気でした。また、餅つきや福餅まき、さいの神などのイベントも行われ、来場者は真人の冬を楽しんでいました。



2 / 13

夜の雪原を照らす光の共演

県道山谷貝線脇山谷く坪野間の雪原で「山谷坪野ほんやら洞まつり」が開催されました。当日、会場には地域の方や子どもたちによって約2000個の小さなかまくら「ほんやら洞」が作られました。天候にも恵まれ、日が沈んで空気が澄み切った雪原には、ろうそくの灯りによって幻想的な世界が広がりました。また、午後7時30分と8時には花火が打ち上げられたほか、町内会のみなさんによる出店やじゃんけん大会などがあり、会場はおおぜいの来場者でにぎわっていました。



**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**

小千谷市内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

2 / 25

大きくなって戻ってきたね

川井本田地内の信濃川で、サケの稚魚放流が行われました。これは信濃川を利用して発電を行っているJR東日本と、魚沼漁業協同組合の主催で行われたもので、市内では3回目の取り組みです。この日は雪の降る中での開催となりましたが、一般の参加者のほか、体験学習の一環として南小学校の2・4年生が参加し、体長6〜7cmほどの約2万5000尾のサケの稚魚を放流しました。参加した児童らは、「がんばれ」「戻ってきてね」と声を掛けながらサケの稚魚を放していました。



2 / 27  
2 / 28

図書館リサイクル市に長蛇の列

市民会館で図書館リサイクル市が開催されました。このリサイクル市は、保存期限の過ぎた雑誌と除籍済み図書の一部を無料で差し上げるもので、毎年開場前から行列ができるほどの人気のイベントです。今年は雑誌や一般書、小説、児童書など2日間、延べ約5400冊が用意され、延べ約600人の方が来場しました。市民会館には目当ての図書を手に入れようと長蛇の列ができ、開始と同時におおぜいの来場者が会場を埋め尽くしました。来場者は1冊でも多く気に入った本を持ち帰ろうと真剣に品定めをしていました。



2 / 27

交流の輪を広げる

サンラックおぢやで「国際交流の会フレンドシップ・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11か国170人が参加しました。ステージでは、日本の三味線や民謡、インドネシアの方々によるダンスが披露され、途中から参加者も一緒に踊るなどして、会場はとても盛り上がりっていました。



2 / 28  
3 / 6

一面に広がる鮮やかな絵紙

平成商店街で「絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」が開催されました。このイベントは、小千谷に残る独特のひなまつりの風習を楽しんでもらおうと、小千谷絵紙保存会のみなさんが中心となって毎年開催しているものです。期間中には、メイン会場の和順会館をはじめ平成商店街の15店舗にお雛様と絵紙（浮世絵）が飾られました。和順会館には江戸から明治にかけて刷られた浮世絵が約630枚飾られ、歌舞伎や戦、相撲など多岐にわたる作品が訪れる人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>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

創業明治2年  
新(株)カネオト  
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)



会員募集中

など、お気軽にご相談ください。

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 サンラックおぢや内  
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

# 3月は自殺対策強化月間

## 「健康づくりのための快適な睡眠のすすめ」

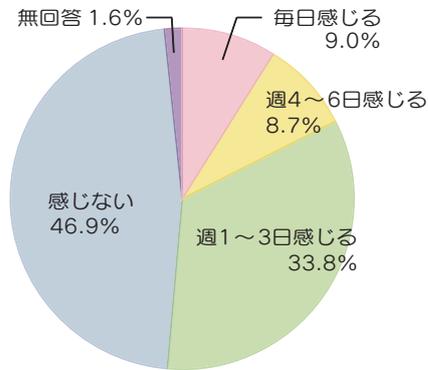
この時期は自分や家族の生活環境が大きく変わり、その変化は良いことも悪いことも心と体に影響を与えます。そして、心配ごとやストレスが解消できずに積み重なると、不調や病気を引き起こします。心と体の不調に気づいたら、そのままにせず早めの休養をとる、受診をして相談する、1人で抱え込まずに人に話を聞いてもらう、自分なりにストレスを解消することが大切です。今回は心と体のメンテナンスにつながる「睡眠」について詳しくお知らせします。

### ■睡眠の役割

平成25年度に実施した小千谷市健康づくり意識調査の結果では、「眠れないまたは睡眠不足だと感じる人」の割合は全体の約5割でした。(図1参照)

睡眠は疲労を回復し、ストレスを解消します。眠らない、または眠れない状態が続くと、自律神経とホルモンのバランスが崩れて血圧や血糖値が上昇するなど、生活習慣病をもたらす原因につながることもわかってきました。また、精神面でも思考力や注意力が低下し、気分的にも不安定になります。不眠はうつ病などの心の病気の初期症状の可能性もあるので注意が必要です。

【図1】眠れないまたは睡眠不足と感じる人の割合（平成25年度）



### ■快適な睡眠のポイント

平成26年に「健康づくりのための睡眠指針」が改定され、世代別の睡眠の注意点がまとめられました。(図2参照)

必要な睡眠時間は世代によって異なります。日本の成人の夜間睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めています。年齢を重ねるにつれ睡眠時間は短くなる傾向にあります。睡眠時間にこだわらず、翌日に眠気で困らず、気持ちよく過ごしていることが大切です。



### ■アルコールと睡眠の関係 寝酒は睡眠の質を落とします

お酒を飲んで寝ていませんか？寝酒は眠りを浅くし、途中で目が覚めやすくなります。深い睡眠を減らしてしまうため、脳の疲れは取れません。また、飲んでも眠れないとアルコール量が増えやすく、依存症につながる可能性があります。お酒で眠るよりも睡眠薬を上手に使う脳を休めましょう。



### ■2週間以上続く慢性的な不眠はうつ病のサインかもしれません

うつ病の人の多くは不眠の症状があるといわれています。睡眠薬には寝つきを良くするもの、ぐっすり眠れるものなどがあり、その人の状況に応じて処方することが出来ます。眠れない時は我慢せずに、かかりつけ医への相談や精神科医療機関への受診をお勧めします。  
※参考文献「睡眠 質の良い快適な眠りで、健康づくりに努めましょう」監修・内山真（日本大学医学部教授）

### 【図2】世代別快適な睡眠のポイント

若年世代	勤労世代	熟年世代
<p><b>夜更かしを避けて体内時計のリズムを保ちましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する</li> <li>○朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット</li> <li>○寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない</li> </ul>	<p><b>毎日しっかりと睡眠時間を確保して、疲労回復・能率アップを図りましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかチェック</li> <li>○睡眠不足は仕事の能率低下につながるため、睡眠時間を十分確保する</li> <li>○午後の早い時刻の短い昼寝（30分以内）は、能率改善に有効</li> </ul>	<p><b>朝晩にメリハリをつけ、必要以上の睡眠はとらないようにしましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○就寝・起床時間を見直して、睡眠時間の適正化を図る</li> <li>○寝床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意</li> <li>○日中に適度な運動を行うと、入眠を促進して熟睡感が向上する</li> </ul>

※参考文献「厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

問い合わせ／健康センター保健係  
83・3640

【図3】職業性ストレス簡易調査票(心身のストレス反応)  
最近1か月間の自分の状態について

活気	活気がわいてくる
	元気がいっぱいだ
	生き生きする
イライラ感	怒りを感じる
	内心腹立たしい
	イライラしている
疲労感	ひどく疲れた
	へとへとだ
	だるい
不安感	気がはりつめている
	不安だ
	落ち着かない
抑うつ感	ゆううつだ
	何をするにも面倒だ
	物事に集中できない
	気分が晴れない
	仕事が手につかない
	悲しいと感じる
身体的愁訴	めまいがする
	体のふしぶしが痛む
	頭が重かったり頭痛がする
	首筋や肩がこる
	腰が痛い
	目が疲れる
	動機や息切れがする
	胃腸の具合が悪い
	食欲がない
	便秘や下痢をする
	よく眠れない

■労働者に対するストレスチェック制度が始まりました

改正労働安全衛生法により、働く人のメンタルヘルスの不調を防ぎ、イキイキとした職場環境の実現のために、労働者が50人以上いる事業所でのストレスチェックと面接指導の実施が義務づけられました。

ストレスチェックとは、事業者が労働者に対して行う心理的な負担の程度を把握するための検査をいいます。ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の3領域から仕事上のストレス状況をチェックします。

■自分のストレス状態を知って、早めのセルフケアを心がけましょう

ストレスチェック内容の一例として、厚生労働省が作成、推奨する「職業性ストレス簡易調査票」から「心身のストレス反応」の項目をご紹介します。(図3参照)

あてはまる項目が多いほどストレス状態にあるといえます。まずは知ることから始めましょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」<http://kokoro.mhl.go.jp/>でもストレスチェックを体験できます。



5分でできますので、ぜひお試しください！

こころの耳 ストレスチェック

### ■1人で悩まず相談してください

身近に相談できる人がいない、自分のことを知っている人には話せない、身近な人が悩んでいるがどうしたらいいかわからない、そのような場合は、以下の窓口において電話でも相談を受け付けています。プライバシーは堅く守られます。

相談窓口	電話番号など	受付時間
小千谷市健康センター保健係	☎83-3640	祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
長岡地域振興局健康福祉環境部	☎33-4931	
新潟県中越地域のちのちのこころの支援センター	☎88-0077	
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時
新潟県こころの相談ダイヤル	☎0570-783-025	24時間受付
新潟いのちの電話相談センター(長岡)	☎39-4343 ☎0120-738-556(フリーダイヤル)	
いきる・ささえる相談窓口(自殺予防総合対策センター)	URL <a href="http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html">http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html</a>	

※このほかに、借金・仕事・職場・家庭などの悩みの相談窓口は県ホームページの「主な相談窓口」[http://www.pref.niigata.lg.jp/sodan\\_mado.html](http://www.pref.niigata.lg.jp/sodan_mado.html)で検索できます。

4月1日から

# ガス料金が変わります



石油石炭税が増税されることに伴い、4月1日からガス料金のうち、基準単位料金を1<sup>m</sup>当たり0・19円→0・20円(税込)値上げさせていただきます。基本料金の値上げはありません。

モデル世帯(ガスの使用量が月48<sup>m</sup>)での1か月当たりの料金は、9円高くなり5426円となります。

お客さまのご理解をお願いします。

## 5月検針分から新料金となります

4月分の検針料金には、3月下旬からの使用量が含まれるため旧料金で計算します。新料金の適用は5月分の検針からになります。4月中にガスの使用を中止したお客さまも同様に旧料金で計算します。

平成28年4月1日以降にガスの使用を開始したお客さまも同様に、4月分の検針は旧料金とし、5月分の検針から新料金で計算します。新旧のガス料金は下記の表のとおりとなります。

なお、一般契約以外のガス料金も同様に値上げさせていただきます。詳しい料金は、3月分の検針のお知らせと一緒に配付するチラシをご覧ください。

### ○一般契約料金表

使用量区分	新旧	基本料金	基準単位料金
A 0 <sup>m</sup> ~23 <sup>m</sup>	旧	617.76円	106.29円
	新	617.76円	106.48円
B 24 <sup>m</sup> ~323 <sup>m</sup>	旧	720.36円	101.83円
	新	720.36円	102.02円
C 324 <sup>m</sup> 以上	旧	1,871.64円	98.26円
	新	1,871.64円	98.46円

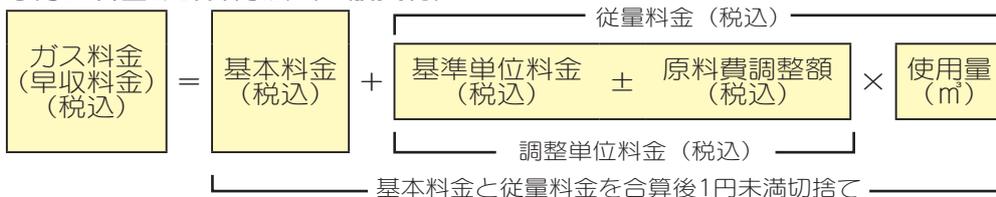


### ○モデル世帯(月48<sup>m</sup>ご使用)の料金比較

旧料金	新料金	増額
5,417円/月	5,426円/月	9円/月

料金表の使用量区分「B」、原料費調整額「-3.98円」(3月分の適用額)

### ○ガス料金の計算方法(一般契約)



■問い合わせ/ガス水道局業務課  
 お客さま係 ☎ 82・4115

### メーターの検針にご協力を

新しい料金を正確に適用するため、4月の検針を確実にする必要があります。

メーターの周りに冬囲いや荷物などの障害物があると検針できませんので、お手数でも片づけをお願いします。

また、メーターが屋内にあるお宅で検針期間中に留守にされる場合は、メーターの指針を読み取り、ガス水道局にご連絡ください。

4月の検針は、4月21日(木)~27日(水)に市が委託した検針員が行います。



みなさんのご理解とご協力をお願いします。



## 引越しの連絡はお早めに

引越しなどで、ガス・水道の使用を中止または開始するときは、事前にガス水道局への連絡が必要です。

これからの時期はとも混み合います。直前の連絡ではご希望の日時に添えない場合がありますので、日程が決まり次第、早めにご連絡ください。

### ■使用を中止するとき

▽ガス・水道の中止は、メーターが屋外に設置されている場合は、立ち会いの必要はありません。メーターが屋内に設置されている場合は、お客様の立ち会いが必要となります。

▽使用の中止には、中止まで使用したガス、水道、下水道の使用料のほか、水道閉栓手数料500円が必要となります。精算方法については、受付時に相談させていただきます。

### ■使用を開始するとき

▽ガスの使用開始には、立ち会いが必要です。法令で定められた点検がありますので、必ずご本人かご家族、または家主の方の立ち会いをお願いします。立ち会いに要する時間は30分程度です。

▽水道のみの使用開始の場合、メーターが屋外に設置されていれば立ち会いの必要はありません。水道の使用開始には、開栓手数料500円が必要となります。後日請求させていただきます。

### ■下水道の使用中止・開始について

水道と一緒に下水道を中止または開始するときは、改めて連絡をいただく必要はありません。

### ■メーターの閉栓・開栓作業について

使用の中止・開始に伴うメーターの閉栓・開栓作業は、小千谷管工事協同組合に委託しています。

### ■問い合わせ

ガス水道局業務課お客さま係 ☎82・4115



## 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。

「手話サークルあじさい会」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

毎週水曜日の午後1時30分～3時に市民会館で活動しています。また、小・中学校や高校の授業で手話を教えたり、イベントでの手話体験やボランティア活動などを行ったりしています。

——やってきてよかったことは何ですか

街中で聾者に会ったときに手話で会話できることや、手話を教えた子どもたちからお礼の手紙をもらったときは嬉しいです。

——手話の魅力は何ですか

相手が離れたところにいっても、ガラス越しでも、姿が見えれば会話ができることです。また、このサークルの良いところは、地元の聾者の方がメンバーにいることです。手話にも方言と同じように、地域や年代などによって違いがあるので、地元の方からこの地域の手話を学べるのが魅力です。若い人は流行語などの新しい言葉も手話にするので、それを覚えるのも楽しいです。聾者の方や子どもたちとの交流を通して、一緒に手話を広めませんか？

○訪問後の一言

上の集合写真のポーズは「アイラブユー」を意味するそうです。みなさんも、言葉にするのが恥ずかしいときなどに使ってみてはいかがでしょう。



### 手話サークルあじさい会

会員数：14人 会費：1,500円/年  
問い合わせ：有馬 ☎82-6308



△一人ずつ手話を披露し、全員で動きを確認しています。

# おぢやクラインガルテン ふれあいの里 で栽培を楽しみませんか？

～農園利用者、教室参加者、ボランティア募集～

- 会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
- 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)
- ▷地域振興課地域振興係 ☎83-3556



## 日帰り型農園

毎日食べる安心安全な野菜を自分の手で作ってみませんか。家庭菜園に興味のある方、野菜づくりをしてみたい方、ふれあいの里の日帰り型農園をぜひご利用ください。専門の指導員が無料でお教えしますので、初めての方でも安心です。

### ○日帰り型農園の概要

くわ、かま、じょうろなどの農機具を無料でお貸しします。また、野菜の苗や肥料の販売・斡旋なども行いますので、作業のできる服装でお越しいただければ、どなたでも簡単に野菜づくりを始められます。

- 面積／1区画…50㎡
- 年間利用料／1区画…9600円

## 土づくり教室

畑仕事をはじめの前に基本の土づくりから学んでみませんか。元気な野菜、安心して食べられる低農薬栽培の野菜づくりを学びましょう。

- 日時／4月9日(土)午後1時30分～
- 対象／野菜づくりに興味のある方、野菜づくりを始めてみたい方
- 定員／20人程度※定員になり次第締め切ります。
- 参加無料
- 持ち物／筆記用具
- 申込締切／4月2日(土)



## らくらく野菜づくり教室 「夏野菜コース」

体にやさしく、安心して食べられる低農薬栽培の野菜と一緒に作りませんか。全6回の講習で土づくりから収穫まで行い、育てた野菜は持ち帰りできます。指導員が丁寧にお教えしますので、初めての方でも安心して参加できます。

- 日時・内容／いずれも日曜日、午前8時30分～10時30分
- ▽4月17日…オリエンテーション
- ▽5月8日…土づくりなど
- ▽5月15日…苗植え、シバ作りなど
- ▽5月22日…除草など
- ▽6月19日…収穫など
- ▽7月3日…収穫など
- 対象／野菜づくりに興味のある方、野菜づくりを始めてみたい方
- 定員／20人程度※定員になり次第締め切ります。
- 作付け野菜／キュウリ、トマト、ナス、とうもろこし、枝豆
- 参加料／6000円
- 服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、軍手(農機具は貸し出します)
- 申込締切／4月10日(日)

## バラボランティア

おぢやクラインガルテンふれあいの里には150株のバラが咲き誇るバラ園があります。きれいなバラを咲かせたい！バラの手入れを学びたい！そんなバラ園の作業を



お手伝いいただける方を募集しています。初めての方でも大歓迎です。気軽にご参加ください。バラの栽培を通じてコミュニケーションの輪を広げてみませんか。

- 日時・内容／4月10日(日)以降の毎週日曜日、午前8時～10時(都合のつく日にご参加ください)
- ※4月10日(日)午前8時30分から管理棟で打ち合わせを行います。
- 服装・持ち物／作業のできる服装、軍手、雨具など(剪定はさみ、革手袋があると便利です)



## ハーブボランティア

ハーブを育ててみませんか。ふれあいの里にあるハーブ園の作業をお手伝いいただける方を募集しています。作業終了後はハーブティーを楽しめます。ハーブの好きな方、興味のある方は気軽にご参加ください。

- 日時・内容／4月20日(水)以降の水曜日、午前9時～11時(年に6～7回程度。都合のつく日にご参加ください)
- ※4月20日(水)午前9時30分から管理棟で打ち合わせを行います。
- 服装・持ち物／作業のできる服装、ゴム手袋、雨具など

## 各種教室・ボランティアの申込

電話またはファックスで参加する方の住所・氏名・電話番号をお知らせください。

## 就職支援イベントを開催します

就職活動中の学生を対象に、東京出発の「地元就職応援バスツアー」を開催します。また、翌日には「就職応援ゼミ」と「就職ガイダンス」を同日開催します。バスツアーでは地元企業の見学を、ゼミやガイダンスでは就活のスキルアップや企業研究ができる実践的な講座です。ご家族に該当者がいる方は、ぜひ参加をお勧めください。

■対象／平成29年3月に大学・短期大学・専門学校を卒業する予定の方（卒業後3年以内の方も参加できます）



### 地元就職応援バスツアー

東京を出発し、地元企業を見学するバスツアーです。バス内では、就活講座を実施します。昼食付きです。

■日時／3月16日(水)午前9時10分出発（集合：午前9時）

■集合場所／東京国際フォーラムホールA広場階段前（東京都千代田区丸の内3丁目5-1）

※解散場所は、小千谷駅前、越後川口駅前、小出駅前からお選びください。

■見学先／▷ホリカフーズ(株)▷(株)えちご川口農業振興公社▷(株)第一測範製作所

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／20人

■申込・問い合わせ／小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会事務局（小千谷商工会議所内）☎81-1300

### 就職応援ゼミin小千谷

■日時／3月17日(木)午前10時～正午（受付：午前9時45分～）

■会場／サンプラザ3階多目的ホール

■内容／▷自己PRの作成のポイント▷面接マナーの基本▷履歴書・エントリーシートの書き方のコツ

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■定員／20人

■持ち物／筆記用具

■申込・問い合わせ／商工観光課商工振興係☎83-3512 FAX83-0871✉kanko@city.ojiya.niigata.jp

### おぢや・かわぐち・うおぬま就職ガイダンス2017

■日時／3月17日(木)午後2時～4時30分（受付：午後1時30分～）

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／各企業との個別面談・企業説明会

■参加企業／30社（予定）

■参加無料・申込不要

■その他／参加企業は、小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会のホームページURL<http://www.oku-companyguide.org/>からご覧いただけます。

■問い合わせ／小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会事務局（小千谷商工会議所内）☎81-1300

### 携帯電話用周波数の電波を放射する試験を行います

一般社団法人700MHz利用推進協会は、新たな携帯電話用周波数の電波を放射する試験を行います。

一部地域でテレビ受信障害が発生する可能性があります。受信障害を確認したときは、コールセンターへ連絡してください。テレビ受信障害対策員が対応します。対策員は必ず「対策員証」と「腕章」を携帯しています。

■期間／3月24日(休)から4週間程度

■対象地区／鴻巣、片貝、片貝山屋、小栗田

■費用／無料

### ●問い合わせ

■テレビ受信障害について／

▽700MHzテレビ受信障害対策コールセンター…☎0120・700・012（フリーダイヤル）

▽IP電話などで繋がらないとき…☎050・3786・0700

▽受付時間…午前9時～午後10時（土・日曜日、祝日を含む）

▽一般社団法人700MHz利用推進協会公式ホームページ…URL<http://www.700af.jp/>

■不審な電話や訪問を受けたとき／消費者ホットライン（市民生活課生活安

全係）☎83・3516（午前8時30分～午後5時15分、土

・日曜日、祝日を除く）



**平成28年度  
小千谷市子育てサークル登録のお知らせ**

小千谷市公民館では、子育てサークル登録を行っています。登録すると、主な活動場所として市内公共施設を使用する場合、施設使用料が無料となります。希望する団体は申請をお願いします。

登録申請は随時募集しています。不明な点は気軽にご相談ください。

■対象／小学校就学前の子育てをしている人で組織され、活動の本拠が小千谷市内にある子育てグループ  
※ただし、特定の政治、宗教、営利などの活動に関しないものに限ります。

■申請方法／「子育てサークル団体登録申請書」に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。申請書は、市民会館にあるほか、市ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> からダウンロードできます。

■申請・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

**小千谷高等学校吹奏楽部定期演奏会**

どなたでもご来場いただけます。多くのご来場を部員一同心よりお待ちしております。

■日時／3月26日(土)午後1時30分～3時  
(開場：午後1時)

■会場／市民会館大ホール  
■入場無料・申込不要

■曲目／▽第1部：シンコペーテッドマーチ「明日に向かつて」ほか▽第2部：「Under the Sea」津軽海峡冬景色「愛を叫べ」ほか

■問い合わせ／小千谷高等学校（担当：山井） ☎83・2262



**NHK・BSプレミアム  
「こっぴん縦断 こころ旅」お手紙募集**

番組では、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。手紙が採用されると、俳優の火野正平さんが小千谷市を訪れます。

■新潟県の放送予定日／5月9日(月)～13日(金)

■応募内容／住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

■応募方法／次のいずれかの方法で応募できます。

▽番組ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>  
▽ファックス FAX 03・3465・1327

▽郵送 ☎150・8001 NHK「こころ旅」係

■応募締切／4月4日(月)必着

■問い合わせ／NHKふれあいセンター ☎0570・066・066 または ☎050・3786・5000

**新潟県警察官募集**

平成29年4月1日採用予定の警察官を募集しています。

■第一次試験日・会場／いずれも5月8日(日)

▽男性・女性警察官A：新潟国際情報大学

▽男性・女性警察官A（武道）：新潟県警察学校

▽男性・女性警察官B：新潟国際情報大学

■受験資格／

▽男性・女性警察官A：昭和61年4月2日以降に生まれた方で4年生大学を卒業した方（平成29年3月31日までに卒業見込みの方を含みます）

▽男性・女性警察官B：昭和61年4月2日から平成11年4月1日までの間に生まれた方で高等学校既卒の方（大学卒業後以外）

■申込締切／4月7日(木)午後5時15分

■申込・問い合わせ／▽小千谷警察署 ☎83・0110  
▽最寄りの交番・駐在所

**4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11月生まれ	4月6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27年5月生まれ	4月7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26年9月生まれ	4月21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26年3月生まれ	4月20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25年3月生まれ	4月19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。

■まちのうごき (2月29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					
		28年2月	過去10年の平均		28年 1~2月	27年 1~2月	28年 1~2月	27年 1~2月				
男	18,310人(-19)	出生	16人	平均気温	1.8℃	1.0℃	火災	1件	3件	件数	11件	16件
女	18,747人(-15)	死亡	37人	最高気温	12.9℃	12.4℃				死者	1人	0人
合計	37,057人(-34)	転入	45人	最低気温	-7.2℃	-6.5℃	救急	252件	272件	傷者	11人	21人
世帯数	12,733世帯(-5)	転出	58人	降水量月計	182.0mm	167.2mm						

※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)

住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

■異動の届出が必要ときと必要な届出／届出が必要とき

届出が必要とき	必要な届出
他市区町村または海外へ転出するとき	転出届 ※転出する14日前から受け付けています。
他市区町村または海外から転入したとき	転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。
市内で住所が変わったとき	転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出をする機会が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間／3月25日(金)～4月7日(木) (土日曜日を除く)

■業務を延長する時間／午後7時まで  
■業務を延長する課と主な業務内容／

窓口業務を延長する課	主な業務内容
市民生活課 83・3509	戸籍、住民票、印鑑登録、旅券に関する事
保健福祉課 83・4060	国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関する事
税務課 83・3508	納税・所得の証明に関する事

住民票などは土・日曜日、祝日も発行しています

住民票交付センター(図書館内)では、土・日曜日、祝日(月曜日は除く)も住民票などの発行を行っています。

■窓口業務時間／図書館開館日の午前10時～午後6時(休館：毎週月曜日)

■発行するもの／  
▽住民票

※ご本人または同一世帯の方のもののみ。  
▽戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)・戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)

※いずれもご本人または同一戸籍の方のもののみ。  
▽印鑑登録証明書

※印鑑登録カードが必要です。

■その他／窓口に来られた方のご本人確認をさせていただきますので、運転免許証や健康保険証などをお持ちください。

■問い合わせ／▽市民生活課市民係 83・3509  
▽図書館 82・2724

「平成27年度文芸おぢやジュニア版」発刊

市内の中学生から寄せられた短歌、俳句、川柳、詩の力作1,215点が掲載されています。田舎の風景、家族とのだんらん、人生の悲喜こもごも、社会批評など、若い感性にあふれた作品集となっています。

市民会館にて無料配布していますので、ご希望の方は直接お越しください。郵送を希望される方は下記までお問い合わせください。

■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





## いきなり<sup>だんご</sup>団子

今回は、熊本県に古くから伝わる郷土菓子、いきなり団子を紹介いたします。もっちりとした皮に包まれたさつまいもがほっくりとしておいしい、家庭でも作れる素朴な和菓子です。

### <材料> (4人分)

さつまいも……………120g  
ぬるま湯……………30cc  
塩……………小さじ1/2  
薄力粉……………60g  
つぶあん……………60g

### <作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、厚さ1cmに切って面取りする。
- ② ボウルにぬるま湯と塩を入れ合わせる。
- ③ ②に薄力粉を加え、粘りがでるまでこねたら、ぬれ布巾をかけて30分おく。
- ④ 4等分して生地を薄くのばし、つぶあんをのせた①を包む。
- ⑤ 蒸気の上がっている蒸し器にぬれ布巾を敷いて④を並べ、強火で20分蒸す。

### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー131kcal▷たんぱく質2.4g▷脂質0.4g▷  
炭水化物 28.9g▷カルシウム18mg▷食塩相当量0.3g



「いきなり」とは、熊本県の古い方言で「簡単、手軽」という意味があります。いきなり団子の名前の由来は、いきなり（突然）お客さんが来てすぐにも作って食べてくれるという意味と生のさつまいもをいきなり団子生地で包んで蒸す「簡単に作れる団子」という意味が重なったものと言われています。ぜひご家庭でもお試しください。

<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

### 編集室だより

● 今年の風船一揆は2日間とも絶好のフライト日和でしたね。青空の中のカラフルな気球が嬉しくて、夢中で撮影しました。競技フライトが中止になったにも関わらず全国から駆けつけてくださったみなさんに感謝です！

● 真人の「ザ・かまくら」にお邪魔しました。子どもたちが「カメラマン、撮って〜！」と笑顔で寄ってきてくれた。雪の上を走り回っていたら足がはまり、みなさんに笑われたのもいい思い出です。

● インフルエンザが流行しています。職場でもり患者が増えていて中にはA型B型順番にかかるといわれています。流行に敏感な方も、流行に鈍感な方は大丈夫！なんて楽観視せず、予防対策をしっかりします。

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。市報おぢや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

小千谷市と交流のある南相馬市で、国指定重要無形民俗文化財である伝統行事は次のうちどれでしょう。

- ① 「牛の角突き」
- ② 「大堀相馬焼」
- ③ 「相馬野馬追」

■ 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 / 3月23日(水) (当日消印有効)

2月号の答えは②「武者絵」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

阿部照子さん 大淵ナカさん  
山崎ひとみさん

## 幼保連携型認定こども園つくし幼稚園内覧会

4月1日開園予定の「幼保連携型認定こども園つくし幼稚園」の園舎が完成しましたので、内覧会を開催します。ぜひご覧ください。

■ 日時 /  
▷ 3月18日(金) 午後1時～5時  
▷ 3月19日(土) 午前9時～正午  
■ 所在地 / 平成1丁目5-20  
■ 申込不要

■ その他 /  
▷ 時間内にご自由に  
▷ 自動車での来園はご遠慮  
▷ 時間内にご自由に  
▷ 自動車での来園はご遠慮  
ください。

▷ 自動車での来園はご遠慮  
ください。

■ 問い合わせ / つくし幼稚園 ☎82-7213

