

泳ぐ宝石鮮やかに 第56回新潟県錦鯉品評会

(10月29・30日 総合体育館コミュニティプラザにて)

●今月の主な内容

- 市展・総合文化展入賞者 2～3
- 文芸おぢや第36号入賞者紹介 4
- 図書館リサイクルコーナー 9
- お知らせ・検診日程 10～11

市展・総合文化展入賞者

第36回小千谷市展・小千谷市総合文化展が11月3日(祝)～6日(日)に東小千谷体育センターで開催されました。

審査の結果、次のみなさんが入賞されました。市長賞作品をご紹介します。

■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

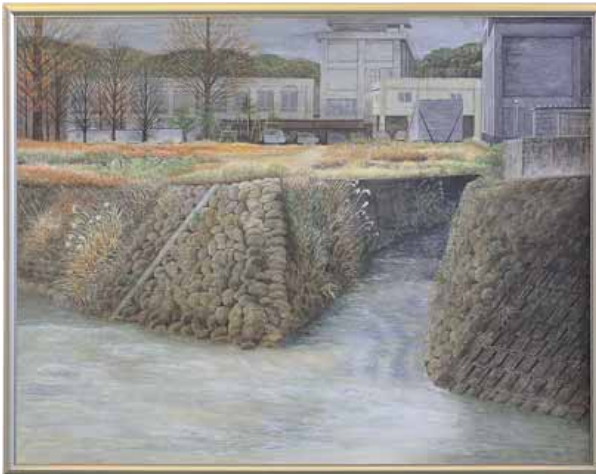
市長賞作品



▷洋画・版画の部／佐藤由雄さんの作品
『大樹』



△水墨画の部／岡元敏子さんの作品
『好きな登山道』



△日本画の部／若井真知子さんの作品
『晩秋』

市展入賞者(敬称略)

日本画の部(出品作品数14)

- ◎市長賞／若井真知子(土川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／相崎重明(四之町)
- ◎奨励賞／大淵真緒(桂)
- ◎佳作／増川まゆみ(藪川)

水墨画の部(出品作品数37)

- ◎市長賞／岡元敏子(千谷川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／佐藤明(桜町上)
- ◎奨励賞／元井百合子(千谷川2)、佐山英一(稲場)
- ◎佳作／安部益栄(千谷)、齋藤正夫(城内1)、増川よし江(木津町)、南波謙一(一之町五区)
- ◎努力賞／山田桃花(小千谷西高校)、風間涼佑(小千谷西高校)、鈴木遥奈(小千谷西高校)

洋画・版画の部(出品作品数19)

- ◎市長賞／佐藤由雄(千谷川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／大淵利夫(稲荷町)
- ◎奨励賞／瀬沼哲夫(船岡3)
- ◎佳作／荻野佳子(若葉3)、新保利雄(千谷)
- ◎努力賞／五十嵐琳子(小千谷西高校)

書道の部(出品作品数43)

- ◎市長賞／山田和美(東栄3)
- ◎新潟日報美術振興賞／池田理砂(元中子)
- ◎奨励賞／谷口陽子(上ノ山4)、稲波恵子(長岡市)
- ◎佳作／長井洋子(稲荷町)、新保裕佳里(小千谷高校)、川上舞(三仏生)、佐藤千壽三(栄町)
- ◎努力賞／鈴木遥奈(小千谷西高校)、貝沼神無(小千谷高校)、本田遥菜(小千谷高校)、加藤励生(小千谷西高校)、近藤



△写真の部／中俣綾乃さんの作品
『もぐもぐ』



△工芸・彫塑の部／吉原正直さんの作品
『情熱』



△書道の部／山田和美さんの作品
『良寛詩』

審査員（敬称略）

- 日本画の部／渡辺富栄（日本美術院院友、新潟県美術家連盟副理事長、新潟市美術協会理事）
- 水墨画の部／渡辺富栄（同右）
- 洋画・版画の部／藤田由明（二科会会員、県展参与、新潟県美術家連盟参事、NHK文化センター美術講師、アトリエ「テルセロ」主宰）
- 書道の部／樋口志保（県展委員、新潟県美術

家連盟常務理事、新潟県書道協会理事）

■写真の部／北井一夫（1972年日本写真協会新人賞、1976年木村伊兵衛写真賞、2013年日本写真協会賞作家賞）

■工芸・彫塑の部／山口納富子（県展参与、日工协会会员、日展会友）

勇貴（小千谷西高校）、名古屋茉佑（小千谷高校）

写真の部（出品作品数129）

- ◎市長賞／中俣綾乃（小千谷西高校）
- ◎新潟日報美術振興賞／瀧澤光（小千谷高校）
- ◎奨励賞／野本竜太（小千谷高校）、和田愛理沙（小千谷西高校）、渡邊翔（小千谷高校）、伊佐清二郎（東栄3）、山岸玲子（十日町市）、丸山友華（小千谷高校）
- ◎佳作／小山凜花（小千谷高校）、大平茜（小千谷高校）、和田日香莉（小千谷高校）、田川佳穂（小千谷高校）、細金春男（若栃）、樋口茂文（上ノ山5）、小林久雄（長岡市）、和田均（元中子）、大淵順次（平沢2）、佐藤吉晴（魚沼市）、中野哲哉（城内4）、茂野誠一郎（長岡市）、新保賢隆（千谷）

工芸・彫塑の部（出品作品数37）

- ◎市長賞／吉原正直（一之町三区）
- ◎新潟日報美術振興賞／黒崎剛（四之町）
- ◎奨励賞／渡辺亮（本町2）、佐藤謙次（長岡市）
- ◎佳作／岡元直人（千谷）、石坂佑太郎（上ノ山1）、水尾久子（一之町二区）、佐藤國松（本町1）
- ◎努力賞／櫻井一都（小千谷西高校）、渡邊陽（小千谷西高校）、佐藤愛（小千谷西高校）、山本莉加（小千谷西高校）、小峯寿律亞（小千谷西高校）

総合文化展入賞者（敬称略）

菊花の部（出品作品数153）

- ◎市長賞／西村秀明（千谷）
- ◎奨励賞／渡邊勇一（千谷川2）、山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎教育長賞／渡邊賢（元中子）
- ◎公民館長賞／藤田澄子（桂）

文芸おぢや第36号入賞者紹介

文芸おぢや第36号の作品を募集したところ、短歌188首、俳句391句、川柳239句、詩37編の応募がありました。

審査の結果、次の方が入賞されましたのでご紹介します。(敬称略)

短歌の部

●市長賞・本間純子(長岡市)

「縄文の人らに吹きし風うけて妹を待ちたり馬高の丘」

●教育長賞・山本明(千葉県)

「単線の駅に村人残しつゝ悪童二人就職に発つ」

●公民館長賞・関川洋子(本町1)

「わが畑に影置く紫蘇も桑の木もありて柎二のさびしき思ふ」

俳句の部

●市長賞・関川洋子(本町1)

「角突き村閑かなり花すすき」 「順三郎愛でし小路や萩の花」

「九条の危ふさ思ふ敗戦忌」

●教育長賞・岩田勇(愛知県)

「サンガラス架けた同士の会釈かな」 「ほたる舞ふこは元亀の古戦場」

「黒塀の茶道教室夏みかん」

●公民館長賞・栗林瑠美(長岡市)

「其処此処にへばりつゝいつて残暑かな」

川柳の部

●市長賞・光風雫(福井県)

「背いても消さない母の常夜灯」

●教育長賞・杉本湘路(神奈川県)

「お芝居と知れば人生あゝ気楽」

●公民館長賞・小野塚道恵(一之町)

「気使いも会話もいらぬ販売機」



※冊子「文芸おぢや第36号」は市民会館で無料配付しています。ただし、部数に限りがありますのでお早めにお越しください。

■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

詩の部

●市長賞・大江豊(愛知県)

そばから

鳴き声でした

生まれたばかりの泣き声

あれは

どこかの小学校のキャンプ帰りでも

あろうか 郡上八幡の山間部に

できた 鍾乳洞のひとつ

大滝鍾乳洞の出来事だった

三十メートルの落差の滝があった 洞の中で
何クラスもある子どもたちを見送った

長い列の後で 最後尾の先生が 注意とも

言えない あれは 何だったのだろう

そのあいまを縫うかのように 泣いていた

まさに 泣いて 聞こえて来た

ニイニイゼミの鳴き声だった 洞の中の

とても長い待ち時間の後を追うように

引き寄せられて 寄り添って しまった

あんなに 耳から離せない声は なかった

みんな 疲れて 声も立てずに

列を乱さず 足早に 追うように

ついて行つた 何人か前の

右手のポケットから 生まれたばかりの声

一文字二文字で すき間を空けるように

聞こえて来た 羽を閉じた ニイニイゼミ

ポケットを押さえた 男の子に

注意?した 先生の声まで きれぎれだ

あれは どれくらい長い長さだったろうか?

蒸し暑い出口を出た 一瞬の出来事だった

砂時計を逆さにするように あっ

声じゃない 目尻に 消えた

ポケットから出された 腕の長さ

その先で てのひらが開いた

鳴き声 ひとつしない

夏の樹木に覆われた

駐車場への脇道で わたしは

やっぱり 年寄りだった

そばに寄って来ても 眺めるどころか

聞いているだけの年寄りだった

手を出し

てのひらを出す

わたしの体じゅうから

抜け殻を振るい

落として

わたしは 歩いた

歩き始めた

からだの健康はお口の健康から

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が習慣として家庭や地域に根付き、当たり前から子、子から孫へ伝わる文化です。

子どものむし歯は減っているが、歯肉炎や歯周病が増加中

保護者の意識向上とともに、園や学校、歯科医師会や行政などが一丸となって歯科保健指導を行ってきたことにより、平成27年度の市内中学1年生一人当たりの平均のむし歯本数は、新潟県内で最も少ない0.11本でした。

しかし、子どもの歯肉炎は増加傾向にあり、年齢が上がるにつれ増えています。また、30歳以上の約8割が歯周病と言われていますが、定期的に歯科検診を受けている人は約2割程度となっています。

県内第1位！



健口のために身近なことから始めてみませんか？

○よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで唾液がたくさん出て、むし歯の予防になります。それだけでなく、体のいろいろなところに効果がみられます。

○デンタルフロスを使う

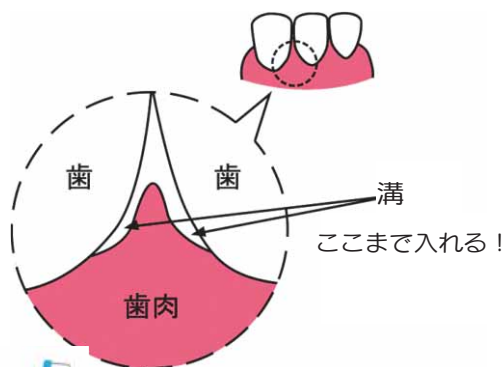
歯ブラシだけでは十分に汚れをとることができません。歯と歯の間の汚れを取るにはデンタルフロスなどを使うことが大切です。

1口30回噛んで食べましょう！

かむことの効用は「ひ・と・が・す・き」

- ひ** **肥満を防ぐ**
よくかんで食べると、満腹感が得られます。
- と** **糖尿病を防ぐ**
よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。
- が** **がんを防ぐ**
よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す** **ストレスを発散**
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。
- き** **記憶力アップ**
脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。

横にのこぎりを引くように入れ、歯の側面に押し付けるようにして上下に動かす。



ここまで入れる！



溝まで入れることと、2～3回上下に動かすことがポイントだね！

歯や口の健康普及マーク「ハッピー」

○歯科検診を受ける

歯石は歯ブラシやデンタルフロスだけでは落とせません。自覚症状がなくても年に1度は歯科検診を受け、専門家から診てもらうことが大切です。



10/9

今年も賑わい健康福祉の祭典

「子どもおとなも 食べて、動いて、よく寝よう」をメインテーマに、第35回おぢや健康福祉まつりが開催されました。総合体育館では市内の保健、医療、福祉などの関係団体による展示や体験、専門家の相談コーナーなどが設けられました。

また、今月から始まった健康ポイント事業で連携している、新潟大学の学生たちによる体力・ヘルスチェックが行われるなど、来場者の関心を集めていました。

サンラックおぢやでは、手話や点字の体験コーナーのほか、福祉団体による自主製品の販売やステージ発表などが行われました。



10/20・21

みんなでワッショイ！

わんパークまつりが開催され、2日間合わせて64組142人の親子連れなどが参加しました。最初にみんなでわんパークの外に飛び出し、アンパンマンおみこしを引きました。爽やかな秋晴れに恵まれ、「ワッショイ」と声を出しながら、みんな元気に歩いていました。

わんパークには子ども向けの遊具があり、子どもたちが楽しめるイベントや子育てに関する相談会などを毎月開催しています。小さなお子さんのいるご家庭の方はぜひご利用ください。



10/21

命を運ぶドクターヘリ

白山運動公園で、来年3月に長岡赤十字病院に配備される新潟県西部ドクターヘリと小千谷市消防本部の事前連携訓練が行われました。

救急搬送が必要な患者の発生を想定し、救急車の出動からドクターヘリの要請、救急車からドクターヘリへの引き継ぎまでの訓練を行いました。

この新型ドクターヘリの最高速度は時速300キロで、小千谷市から長岡赤十字病院まで、約5〜10分での搬送が可能です。



10/22・23

チャンバラは一瞬勝負

総合体育館をメイン会場に、市内12施設で第26回新潟県スポーツ・レクリエーション大会が開催されました。2日間で2000人を超える参加者が集まり、それぞれの会場で35種目の競技を楽しみました。

スポーツチャンバラが行われた東小千谷体育センターでは、初心者講習会も開催され、オープン大会では市内の小中学生が優勝を飾るなど活躍していました。



地域に根付く、匠の技！
 新築、リフォーム、仮住まい有、新居への引越しお手伝い致します！
 何でも、お気軽に、マルコーへご用命ください！

MARUKO (株)丸山工務店

↓あなたからのご一報、心より、お待ちしております↓

【小千谷本社】電話 82-3242
 【川口支店】電話 89-3038
 【ホームページ】<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

10/23

夜空に咲く追悼の花

中越大震災の日に合わせて、市内各地でさまざまなイベントが行われました。

今年から地区別に防災訓練を実施することになり、第1回目は吉谷地区で開催されました。訓練に参加したみなさんは、万が一の災害に備えて真剣な表情で取り組んでいました。富井消防団長は閉会式で、「自分の身は自分で守るということを心がけてほしい」と呼びかけていました。

午後からは、おぢや震災ミュージアム「そなえ館」で開館5周年記念シンポジウムが行われました。講演を行った明治大学の中林一樹先生は、「支援する側は復興のビジョンを押しつけるのではなく、被災者の気持ちや変化する支援のニーズに寄り添うことが重要」と話していました。

その後、そなえ館駐車場で追悼式典が行われました。地震災害で犠牲になった方々を追悼し、献花などを行った後、追悼メッセージの読み上げに合わせて花火が打ち上げられました。



10/29

来て見て回ってガラガラポン!

サンプラザで「ガス水道フェア2016」が開催されました。会場では最新のガス機器の展示・販売や水道水とミネラルウォーターの飲み比べ、スタンプリリー抽選会などが行われ、訪れた来場者はゆっくりと各ブースを見て回っていました。

フェアの合間にはよし太くんとおのちゃんけん大会や、東山五人杵搦き餅保存会による餅つきの実演も行われ、来場者の注目を集めていました。小栗田から参加したという女性は、「目的のガスコンロを買ったことができ、おいしいお餅もいただいた。大満足です」と嬉しそうに話してくれました。



10/30

実りの秋を満喫

秋の味覚を味わうイベントとして、岩沢駅前通りで「秋の収穫祭」、真人保育園グラウンドで「まつと秋の陣」がそれぞれ開催されました。

当日は爽やかな秋晴れの下、どちらの会場にも多くの出店が立ち並び、地元の特産品などを求めておあぜいの人が訪れました。

会場では歌や踊り、太鼓演奏などが披露されたほか、地元の野菜を使ったとん汁や、つきたてのお餅が振る舞われ、来場者は旬の味覚に舌鼓を打っていました。



△まつと秋の陣 (真人)

△秋の収穫祭 (岩沢)

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

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
高年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

総務大臣表彰受賞おめでとうございます

行政相談委員

友田ムツ子 さん（四之町）

行政と市民のパイプ役を務めて

行政相談委員の友田ムツ子さんが、このたび総務大臣表彰を受賞されました。

総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員は、国の行政に対するさまざまな苦情や要望などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

友田ムツ子さんは、平成17年10月から11年余り行政相談委員として活動を続けています。

また、市内中学生を対象とした、行政相談制度の出前教室を続けてきた実績などが認められ、今回の受賞となりました。

そこで受賞された友田さんにお話を伺いました。



— 受賞の知らせを受けた時のお気持ちを教えてください

行政相談委員を務めた年数も先輩方に比べればまだ短く、まさか自分がという驚きが強かったです。

— 行政相談委員になるきっかけは何だったのでしょうか

仕事を退職した後、委員になりませんかという話をいただいたことがきっかけです。

これまでお世話になった地域の役に立てるならという思いで引き受けました。

— 相談にお金はかかりますか

相談は無料で行っています。相談内容やプライバシーも堅く守られます。

— 最後に、みなさんにお伝えしたいことはありますか

行政に対して直接伝えづらい困り事などがあれば、小さなことでも気軽に相談していただければと思います。

行政相談の日程は、市報おちや25日号の裏表紙をご覧ください。

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・サークルなどを紹介します。

「小千谷写真愛好会」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1回の例会と、年2回の撮影旅行を主な活動としています。他にも、今年の9月に行われたばかりですが、3年に一度、会員作品展を開催しています。

— 例会ではどのようなことをするのですか

自分たちで撮影した写真を持ち寄り、会員同士で品評し合ったり、指導者から撮影指導を受けたりしてお互いに写真の腕を高め合っています。



△撮影指導の様子。楽しそうな笑顔が多く見られました。

また、会員の多くが展覧会やコンテストに作品を出展しているので、その情報交換なども活発に行っています。

— やってみてよかったことは何ですか

同じ趣味を持つ仲間と話ができることが一番ですね。

写真をきれいに撮るだけでなく、自分らしく写し出すことの大切さもこの会に入って学ぶことができましたことの一つです。

— みなさんにひと言

今では誰もがカメラやスマホを持ち、いつでも気軽に撮影できるようになりました。高価な機材は必要ありません。写真に興味がある方は、ぜひ一緒に作品作りをしましょう。

○ 訪問後のひと言

写真を眺めながら楽しそうに話す姿から、みなさんの写真を愛する思いが伝わってきました。



小千谷写真愛好会

会員数：16人 会費：5,000円／年
 問い合わせ：目崎芳朗 ☎82-5801

ジェネリック医薬品に関するお知らせ

現在使用されている薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品（後発医薬品）へ切り替えた場合の薬代金を試算したお知らせを、対象となる方へお送りします。切り替えの参考としてご活用ください。

なお、通知書は個人宛に発送します。

■対象となる方／国民健康保険に加入されている方で、下記のすべてに該当する方

▷12歳以上の方

▷平成28年8月に処方された薬の投与期間が14日以上の方

▷ジェネリック医薬品に切り替えた際の自己負担額の差額が500円以上の方

■通知書発送予定日／12月1日(木)

■ジェネリック医薬品への切り替えについて／主治医や薬剤師へ相談ください。病気や治療などの状況によっては切り替えできない場合があります。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 ☎83-4060



長岡地域定住自立圏事業 生涯スポーツ指導者研修会

今年9月に開幕した男子プロバスケットボールリーグ「B.LEAGUE」で活躍する、新潟アルビレックスBBの選手たちの健康管理を担当する講師から学びます。

■日時／12月7日(水)午後7時～9時

■会場／総合体育館サブアリーナ

■対象／長岡地域定住自立圏内（小千谷市、長岡市、見附市、出雲崎町）のスポーツ指導者と選手

■内容／スポーツにおけるストレッチとトレーニング（講義と実践）

■講師／阿部理一さん（新潟アルビレックスBBアスレティックトレーナー兼コンディショニングコーチ）

■受講無料

■申込締切／12月2日(金)

■申込・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



図書館リサイクルコーナーを始めます

保存期間が過ぎた雑誌を有効活用していただくため、図書館1階に「リサイクルコーナー」を通年設置します。

リサイクルコーナーに置かれた雑誌は、一人につき1日10冊まで持ち帰ることができます。対象となる雑誌は以下の表のとおりです。

対象の雑誌以外の書籍は、平成29年2月頃に開催予定の「リサイクル市」にてお譲りします。

■開始日／11月22日(火)

■時間

▷火～金曜日：午前10時～午後6時（5月～10月は午後7時まで）

▷土・日曜日、祝日：午前10時～午後6時（年間）

■設置場所／図書館1階エレベーター前

■その他／予約などは受け付けません。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

■対象雑誌：随時追加予定

週刊誌	▷週刊朝日▷週刊サンデー毎日▷週刊新潮▷週刊文春▷週刊ベースボール▷週刊プロレス▷日経ビジネス
月刊誌	▷近代柔道▷相撲▷コーチングクリニック▷サッカークリニック▷ベースボールクリニック▷スイミングマガジン▷テニスマガジン▷ソフトテニスマガジン▷ソフトボールマガジン▷バドミントンマガジン▷ボウリングマガジン▷ボクシングマガジン▷ラグビーマガジン▷陸上競技マガジン▷地域づくり▷みんなねっと▷たまごクラブ



耐震・防災ワークショップ体験会

ペーパークラフト教材「紙ぶるる」を使って、耐震構造について楽しく実験してみませんか。親子での参加も歓迎です。

■日時／11月19日(土)午後2時～5時

■会場／グリーンパーク

■内容

▽第1部・ワークショップ「紙ぶるるを使った防災活動事例の紹介と実験」

▽第2部・講演「ご近所のぜいたく空間「銭湯」からひととく地域の生態系」

■講師／栗生はるかさん（地域文化研究・建築家）

■参加料／500円（材料費・飲み物代含む）

■申込締切／11月17日(木)

■後援／小千谷建築士会・雪国住宅研究会・小千谷市

■申込・問い合わせ／新潟県建築士会北

魚沼支部小千谷事務局 ☎82・1134



犯罪被害者週間

11月25日(金)～12月1日(木)は、犯罪被害者週間です。犯罪被害に遭うこと、ご家族が犯罪に巻き込まれることは、たいへんつらく悲しいことです。また、経済的な問題が生じたり、精神的な被害を受けたりすることがあります。

新潟県警察では、犯罪被害に遭われた方やそのご家族に対して、苦しみや負担を少しでも和らげるため、病院などへの付き添いや情報提供、各種専門機関など

の紹介や困りごとの相談などを行っています。また、小千谷警察署の呼びかけで

「小千谷・川口地区被害者支援ネットワーク」も組織されています。ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

■相談窓口

▽新潟県警察本部犯罪被害者支援室 ☎025・285・0110

▽女性被害110番 ☎025・281・7890

▽小千谷警察署相談室 ☎83・0110

▽小千谷警察署相談室 ☎83・0110



税理士と司法書士による無料相続相談会

税理士と司法書士が、相続税や相続手続き、生前贈与、遺言について無料で相談をお受けします。

■日時／11月27日(日)午前10時～午後4時

■会場／ハイブ長岡E会議室（長岡市千秋3-315-11）

■定員／18人

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／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。

■申込・問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121



保護者のための就活応援講座

「就職活動ってどうすれば？」「うちのこどもは市内企業に就職できるの？」など、これから就職活動を行う学生を持つ保護者の不安に応えます。

■日時／12月2日(金)午後7時～(受付：午後6時30分)

■会場／サンプラザ3階多目的ホール

■対象／これから就職活動を始める大学生や短大生、専門学校生などの保護者

■内容

▽県内の就職採用状況、就職活動のスケジュール

▽地元就職にあたってのアドバイス

▽保護者ができるサポート方法

▽市内企業の人事担当者によるアドバイス

▽個別相談会※希望者のみ(当日受付)

■講師／(株)広報しえん(にいがた就職応援団)

■定員／先着40人

■参加無料

■申込・問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512

☎FAX 83・0871

✉nko@city.ojya.nigata.jp



所得税青色決算説明会

平成28年分の所得税の青色申告の方を対象に、決算説明会を開催します。

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090



青色決算説明会（営業・不動産）

■日時／12月9日(金)午前10時～11時30分

■会場／商工会議所3階大ホール

青色決算説明会（農業）

■日時／12月12日(月)午前10時～11時30分

■会場／小出郷福祉センター2階第1研修室（魚沼市井口新田267）

宝くじ助成金で一斗樽太鼓などを購入

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さまざまなコミュニティ活動を支援しています。

今回、宝くじの助成を受けて、東山お囃子連では一斗樽太鼓や半纏などを整備しました。

■問い合わせ／地域振興課 ☎83・3556



■まちのうごき（10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					
		28年10月	過去10年の平均		28年 1～10月	27年 1～10月	28年 1～10月	27年 1～10月				
男	18,171人(-9)	出生	19人	平均気温	15.3℃	15.3℃	火災	21件	15件	件数	78件	69件
女	18,588人(-22)	死亡	42人	最高気温	28.6℃	27.3℃				死者	2人	1人
合計	36,759人(-31)	転入	47人	最低気温	3.5℃	5.5℃	救急	1332件	1304件	傷者	92人	93人
世帯数	12,728世帯(-2)	転出	55人	降水量月計	87.5mm	151.7mm						

※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)

こいこい健康ウォーキング

スキーのように、ポールを使って歩く健康ウォーキングです。仲間とおしゃべりしながら自然を満喫しましょう。ヘルシーなお弁当が付きます。

- 日時／11月26日(土)午前9時30分～正午（小雨決行・荒天時は、おぢや～る体育館で健康体操）
- 集合場所／おぢや～る
- 定員／30人
- 参加費／1,000円（保険料・弁当代含む）
- 申込締切／11月22日(火)
- その他／ポールは主催者が用意します。

■申込・問い合わせ／
こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）☎83-0085



緊急告知ラジオなどで
情報伝達訓練を実施します

国が実施する全国一斉情報伝達訓練に合わせて、小千谷市でも訓練を実施します。

■訓練日時／11月29日(火)午前11時頃

■訓練内容

- ▷緊急告知ラジオが自動起動し、情報をお伝えします。
- ▷緊急情報メールを登録している方には、訓練をお知らせするメールが届きます。
- ▷船岡公園と片貝総合センターに設置している放送設備「愛の鐘」から、情報が流れます。

■その他

- ▷緊急情報メールは事前に登録が必要です。ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> をご覧くださいか、危機管理課で登録手続きをしてください。
- ▷緊急告知ラジオが自動的に起動しなかったり、緊急情報メールが受信できなかったなどの不具合がありましたらご連絡ください。

■問い合わせ／危機管理課☎83-3515



12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～、午後で開催の場合：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28年7月生まれ	12月7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28年1月生まれ	12月8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27年5月生まれ	12月15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11月生まれ	12月14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11月生まれ	12月13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



くるまぶ 車麩の揚げ煮

香ばしく揚げた車麩と甘辛いたれが絡んで食欲をそそる、学校給食でも人気の1品です。

<材料> (4人分)

- 小車麩 (直径4~5cm) 8枚
- 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉 小さじ2
- 揚げ油 適量
- A {
 - しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1/2
 - だし汁 大さじ2強

<作り方>

- ① 小車麩を水に戻す。
- ② 片栗粉と小麦粉を合わせる。
- ③ ①の小車麩の水気を絞って②をまぶし、170~180℃の油で揚げる。
- ④ 材料Aを混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
- ⑤ ③の小車麩に④を絡める。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 109kcal ▷たんぱく質 3.0g▷脂質 3.3g▷炭水化物 15.7g▷食塩相当量 0.9g



麩のもちもちとした食感のもととなる「グルテン」は、たんぱく質の一種でメインのおかずになります。お好みでかぼちゃやなすの素揚げなど、彩りよく野菜を添えるのもおすすめです。大きな車麩を使う場合は2~3枚を水に戻した後、4~6等分にして同様に作ってみてください。

<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

●秋はイベントが盛りだくさんですね。毎月市報10日号の「まちの話題」のページでイベントなどの様子を紹介していますが、市のホームページでは、市報に掲載できなかった写真も紹介しています。ぜひご覧ください！困

●実りの秋！市内各地で収穫祭が行われています。結婚式に向けて地道にダイエツトしてきたのに、あつという間に体重が元に戻ってしまいました。焼き手やきのこ汁、とてもおいしくいただきました。今後もしも楽しみます！困

●最近めつくり寒くなり、冷え性を抱える困りごとが厳しい季節がやってきました。雪降り前から軟弱なやつと思われながらも耐えられないものが、耐えられないものは仕方ありません。皆さんも体を冷やさないよう防寒対策を！困

ちぢみの里の利用券が当たる
広報クイズ
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人にちぢみの里利用券を贈呈します。市報おちやの感想もあると担当はうれしいのですが...

問題

来年3月に長岡赤十字病院に配備される新潟県西部ドクターヘリの最高速度は、時速何キロでしょう。

- ① 時速250キロ
- ② 時速300キロ
- ③ 時速350キロ

■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／11月21日(月)(当日消印有効)

10月号の答えは①でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。
市村正平さん 富井圭子さん
田井源治さん

キラキラタイム 「クリスマス会」

「3びきのこぶた」のお話や歌、子どもたちの大好きな人気者も登場して、クリスマスパーティーを開きます。みんなで一緒に楽しみませんか。

- 日時／12月2日(金)午前10時30分~11時15分
- 会場／わんパーク2階軽運動場
- 参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込締切／11月28日(月)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564

