



●今月の主な内容

- 【特集】新病院が間もなく開院！ …… 2～5
- 路線バスの運行経路が変わります …… 6～7
- 信濃川河岸段丘ウォーク …… 8
- 谷高・西高写真部合同写真展 …… 9
- 臨時福祉給付金のお知らせ …… 14
- ペットボトルラベルについて …… 14
- お知らせ・検診日程 …… 16～17

大きくなって戻ってきてね！

川井大橋の下流で、JR東日本と魚沼漁業協同組合の主催によるサケの稚魚放流が行われました。放流された稚魚は日本海へ出て、オホーツク海などで過ごし、3～4年後に信濃川に戻って来るそうです。子どもたちは「がんばれー！」と声を掛けながら、優しく稚魚を放流していました。

JA新潟厚生連

小千谷総合病院が間もなく開院！

JA新潟厚生連魚沼病院と公益財団法人小千谷総合病院が統合し、「JA新潟厚生連小千谷総合病院」が、4月1日に開院する予定です。魚沼病院・小千谷総合病院ともに医師不足・施設の老朽化などの課題を抱えていました。両病院を統合再編した新病院は、周辺医療機関と連携し、地域の中核病院として将来に渡って安定的に医療を提供していくこととなります。

市報では、新病院の診療体制や施設内容をご紹介します。

■問い合わせ／▽魚沼病院 ☎83・2870 ▽病院連携室（健康センター内） ☎83・3640

○新病院概要

■正式病院名／新潟県厚生農業協同組合連合会小千谷総合病院

■開院予定日／4月1日(土)

■※通常の外来診療は4月5日(水)からとなります。(4ページ参照)

■住所／☎947-8701 小千谷市大字平沢新田111番地（イオン小千谷店北側）

■電話番号／☎81・1600（4月1日(土)から通話可能となります）

○市民向け内覧会のお知らせ

■日時／3月18日(土)午前10時～午後1時30分

■申込不要



新病院統合年表

平成20年	10月31日	「地域医療のあり方に関する懇談会」開催 両病院の統合について話し合いの場を持つことを決定
平成21年	3月4日	「財団法人小千谷総合病院・新潟県厚生農業協同組合連合会魚沼病院統合協議会」を設立
	10月15日	「第2回病院統合協議会」開催
	8月30日	「財団法人小千谷総合病院・厚生連魚沼病院統合再編整備基本構想」(中間報告)を策定・発表
	8月30日	「第3回病院統合協議会」開催
	10月26日	「財団法人小千谷総合病院・厚生連魚沼病院統合再編整備基本構想」(最終報告)を策定・発表
	12月7日	「魚沼病院・小千谷総合病院統合新病院整備計画検討委員会」を設置
	7月30日	新病院の建設候補地や整備計画(案)の検討と策定
	8月30日	新病院建設候補地をイオン小千谷店北側と発表
平成25年	7月30日	病院統合に係る「統合確認書」を締結
	8月30日	新病院の名称を「JA新潟厚生連小千谷総合病院」とすることを発表
平成26年	11月13日	同病院起工式
	1月15日	同病院竣工
平成29年	4月1日	同病院開院予定

開院までに長い道のりがあったんだね～！



新病院長に聞きました！

新病院ってどんな病院？

産婦人科医を3人確保

新病院には産婦人科医が3人います。県内の同じクラスの病院で産婦人科医が足りず、お産ができなくなったという話を耳にします。

安心して子どもを産み、育てられる環境は、まちの発展にとって大切なことです。新病院はその中心的な役割を果たしていきたいと考えています。

耳鼻咽喉科に常勤医が赴任

これまで非常勤医が担当していた耳鼻咽喉科に常勤医が赴任し、手術を含めた常勤診療が可能となります。

糖尿病への対応を充実

糖尿病の方が増えているので、内分泌・代謝内科や人工透析内科を設置し、運動療法室も併設して、糖尿病に対応した施設を充実させました。

地域包括ケア病棟を設置

急を要する高度で専門的な治療については、長岡中央総合病院などの大きな病院で処置を受けていただきます。

新病院では、そういった治療を終えた方が自宅や介護施設に戻る前のリハビリを行ったり、在宅で医療や介護を受けている方が地域の診療所に対応できる範囲を超えた場合の受け皿となる、「地域包括ケア病棟」を設置します。大病院と診療所との間に立つ病院としての役割を担います。

地域のみなさんへ

地域の身近な医療機関として、積極的に受診していただきたいですね。

新病院では対応の難しい高度で専門的な医療については、長岡中央総合病院・長岡赤十字病院・立川総合病院の3つの大病院と連携することでさまざまな疾患に対応していきます。新病院「JA新潟厚生連小千谷総合病院」をどうぞよろしく願います。



JA新潟厚生連
小千谷総合病院
病院長 高橋 達 さん



新病院の診療体制について

通常の外来診療／4月5日(水)～

※新患の方は4月4日(火)午前8時～11時30分の間で受け付けますが、休診の診療科もあります。詳しくはお問い合わせください。

救急診療／4月1日(土)～

新病院が開院しますと、周辺道路が渋滞することが予想されます。車でお越しの方は運転に十分ご注意ください。



受診について

予約の場合も含め、外来診療、検査を受ける方などすべての方の受付が必要となります。



現行病院での診療について

魚沼病院	3月30日(木)午前で外来診療を終了します
現小千谷総合病院	3月28日(火)午前で外来診療を終了します

施設内容

■病床数／300床

■診療科／25診療科

内科	内分泌・代謝内科	外科	脳神経外科	耳鼻咽喉科
消化器内科	人工透析内科	乳腺外科	皮膚科	放射線科
呼吸器内科	神経内科	呼吸器外科	泌尿器科	麻酔科
循環器内科	心療内科	心臓血管外科	産婦人科	リハビリテーション科
血液内科	小児科	整形外科	眼科	総合診療科

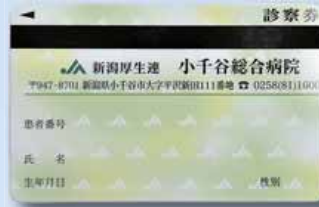
■駐車場／収容台数900台



診察券について

開院時の混乱を避けるため、魚沼病院と現小千谷総合病院のどちらかに平成28年10月～12月の間に受診された方については、新病院の診察券を作成し、2月20日からそれぞれの病院でお配りしています。

魚沼病院の診察券は新病院の再来受付機で使用できますが、現小千谷総合病院の診察券はご使用できません。新病院正面受付窓口で受付をしていただきます。



お薬の処方について

新病院では院内・院外どちらの処方にも対応しますが、申し出がない場合は、院内処方による取り扱いとなります。

患者サポートセンターを設けます

患者さんが安心して受診、療養生活や社会復帰ができるよう、さまざまな相談に応じて地域医療機関、施設、行政と連携して調整を行う「患者サポートセンター」を設置します。

各階の配置

6階	6階東病棟 (50床)		ナースステーション		6階西病棟 (51床)			
5階	5階東病棟 (50床)		ナースステーション		5階西病棟 (50床)			
4階	4階東病棟 (50床)		分娩	ナースステーション	4階西病棟 (49床)			
3階	医局		手術室		事務管理室			
2階	人工透析室	リハビリテーション		健診センター		外来診察室	講堂	
1階	受付・薬局	売店・理容	放射線CT/MRI	エントランスホール		外来診察室	内視鏡	検査

※その他、別棟としてエネルギー棟、車庫などを配置しています。



新病院開院に合わせ、

路線バスの運行経路が変わります



■問い合わせ/地域振興課 ☎83-3556

●新病院乗り入れ路線

以下の路線が新たに新病院へ乗り入れます。

路線名	運行事業者名
十日町＝小千谷＝長岡駅前線 (一部の便のみ)	越後交通(株)
小千谷車庫前＝小栗田・片貝経由＝ 長岡駅前線 (早朝・夜間の便は除く)	
小千谷＝川口＝小出線	南越後観光バス(株)
小千谷＝川西＝十日町線	北越後観光バス(株)
小千谷＝川井＝南小中学校線	
小千谷＝小国線	
小千谷＝浦柄＝岩間木＝塩谷線	
循環バス	
池の平線乗合タクシー	小千谷タクシー(株)ま たは中央タクシー(株)
北山線乗合タクシー	

※小千谷車庫前＝坪野・片貝経由＝長岡駅前線（越後交通(株)）は新病院へ乗り入れませんが、市役所前経由に変更となります。

※小千谷インター＝長岡駅前線（越後交通(株)）と、小千谷車庫前＝三仏生＝長岡駅前線（越後交通(株)）は、新病院には乗り入れず経路の変更はありません。

各運行事業者問い合わせ

- 越後交通(株)小千谷営業所 ☎83-2442
- 南越後観光バス(株)小出営業所 ☎025-792-8114
- 北越後観光バス(株)小千谷営業所 ☎83-5590
- 小千谷タクシー(株) ☎82-2121
- 中央タクシー(株) ☎82-4345

4月1日(土)に路線バスの運行経路と運行時刻が変わります。

運行経路や時刻の詳細は、折込の公共交通マップをご覧ください。各運行事業者へお問い合わせください。



JA新潟厚生連小千谷総合病院バス停は
4月1日(土)・2日(日)は休止となり、4月3日(月)
から乗降開始となります。

●乗合タクシー

3月31日(金)でバス路線「小千谷＝吉谷＝若柘線」が廃止となり、代替交通として「北山線乗合タクシー」が若柘＝吉谷＝新病院まで延伸して運行します。

また、現在運行中の「池の平線乗合タクシー」も新病院まで延伸して運行します。

※予約方法などの詳細は、折込の公共交通マップをご覧ください。

※バス路線「小千谷＝吉谷＝若柘線」の廃止に伴い、バス停「上ノ山4丁目」は廃止となります。

第30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。



■ 期日 / 4月29日(祝)

■ 申込方法 / 4月17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し、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(月)締切です。詳細は、要項または公式ホームページ <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、参加料はお返ししません。

■ 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

■ 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。詳しくはお問い合わせください。

▽小千谷12kmコースは、小千谷駅から総合体育館までシャトルバス(有料)を運行します。大会当日、大人200円、中学生以下100円を乗車時にお支払ください。また、ゴール会場から小千谷駅、総合体育館行きのシャトルバスは無料でご乗車いただけます。

▽参加賞、完歩賞、豚汁・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。

▽ゼッケン提示で「湯どころちぢみの里」に大人700円・小学生以下300円(通常料金より200円引き)で入館できます。また、サンプラザからちぢみの里まで送迎バスが出ます。十日町市ゴール場所では、「キナーレ明石の湯(十日町市)」の入浴券(200円)を販売します。

▽第30回開催を記念して、小千谷市と十日町市のゴール場所にて、お楽しみ抽選会を実施します。

■ コース・参加料など

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2,600円) 中学生以下1,500円 (当日1,900円)
川西25km	千手中央コミュニティセンター					大人1,500円 (当日2,100円) 中学生以下1,000円 (当日1,400円)
津南23km	JR津南駅前町営駐車場	午前9時～9時30分	午前10時		午後3時まで	十日町市キナーレ
中里15km	十日町市中里体育館			午後4時まで	サンプラザ	中学生以下500円 (当日900円)
小千谷12km	小千谷市総合体育館					

小千谷高校・小千谷西高校写真部合同写真展

市内高校2校による合同写真展です。高校生の“今”を切り取った作品をぜひご覧ください。
初日はオープニングイベントも開催します。

- 展示期間 / 3月25日(土)～31日(金)
- 展示会場 / 市民会館1階ホワイエ
- 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 ㊚82-9112 ㊚culture@city.ojiya.niigata.jp



ゲスト紹介



小倉 快子さん BOOKS f3

新潟市の沼垂にある、写真集を中心に新刊と古書をセレクトした本屋「BOOKS f3」を経営。本屋、ギャラリー、カフェの三本柱で地域に根差した場所を目指す。店舗内で定期的に展示やイベントなども開催。

■ 住所 / 新潟市中央区沼垂東2丁目1-17

オープニングイベント

■ 期日 / 3月25日(土)

時間	会場	内容
午前10時	市民会館大ホール	オープニングセレモニー ▷書道パフォーマンス (小千谷西高校書道部)
午前10時45分	市民会館ホワイエ	ギャラリートーク ▷小倉快子さん (BOOKS f3店主) ×高校生

写真
ルポ

おぢや風船一揆



2月25日(土)・26日(日)に第41回おぢや風船一揆が開催され、二日間を通して23,700人が会場を訪れました。

雪原イベントの会場となった信濃川河川公園では、うまいもの広場やグローバルーンなど多彩なイベントで賑わっていました。西中会場では天候不良のため一部の熱気球競技フライトが中止となりましたが、25日の午後には貴重な晴れ間が見られ、40機の熱気球が小千谷の空へ舞い上がりました。



△子ども向け宝探し



△スノーチューブ



△グローバルーンフェスティバル



2 / 11

大きな雪山、楽しいね



真人町で毎年恒例の「ザ・かまくら」が開催されました。今年も、東京都墨田区立第4吾婦あづま小学校から児童・保護者43人がはるばる小千谷を訪れ、会場は約130人の来場者でにぎわっていました。

餅つきや福餅まき、さいの神などのイベントが行われ、来場者はつきたてのお餅をかまくらの中で食べたり、雪山の滑り台で遊んだりして、真人の冬を楽しんでいました。

2 / 11

柔らかな光に包まれて



山谷・坪野ほんやら洞まつりが今年も開催されました。会場の雪原にはたくさんのおほんやら洞（かまくら）にろうそくが灯され、柔らかな光が幻想的な風景を作りだしていました。

長岡市から訪れた女性は、「ほんやら洞の優しい光に癒されました。出店でいただいた甘酒に身も心も温まります」と笑顔を見せてくれました。

2 / 12・13

海外へ向けて魅力を発信！



市の魚「錦鯉」の人気は近年ベトナムでも高まりつつあり、ベトナムで行われる日本文化交流イベントにも出店し好評を得ています。市は、錦鯉のさらなる販路拡大を目指すために、在日ベトナム大使館のグエン・チュオン・ソン公使夫妻と現地のバイヤーらを市内の養鯉関係施設に招待しました。

施設を案内された現地バイヤーたちは、生けすを泳ぐ錦鯉を写真に取めたり、錦鯉の育て方について生産者に質問したりと熱心に錦鯉について学び取っていました。



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！



↓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>



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

至小千谷駅前
至十日町

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

2 / 20

今日は楽しいひなまつり♪

高梨保育園の園児5人が、ひな人形と手作りしたひな飾りをお遊戯室に飾りました。飾りつけを終えたひな壇を眺める園児たちは、「きれいだね」と目を輝かせ、嬉しそうでした。その後、覚え始めたばかりの「うれしいひなまつり」を、みんなで元気に歌いました。

手作りしたひな飾りは、3月3日にそれぞれの家に持ち帰ったそうです。



2 / 25

冬の風物詩、鮮やかに

昨年7月に開講した小千谷縮製作体験講座の第6回目として、18人の受講生が雪さらしを体験しました。

雪さらしは、縮を雪上に敷いて日光にさらすことで、反物の色をより鮮やかにするための昔ながらの作業で、受講生は2人1組になって慎重に並べていました。雪上にさらし終わると、受講生はその鮮やかな光景に心を奪われた様子で、自分が敷いた縮を写真に収めていました。



2 / 25
3 / 5

絵紙の文化を肌で感じて

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、今年も小千谷絵紙保存会を中心に「小千谷のひな祭り」が開催されました。

メイン会場の和順会館をはじめ、平成・本町18会場にお雛様と絵紙（浮世絵）が飾られました。また、今年初めての取組として、サンプラザ2階「匠之座」で小千谷縮と絵紙の展示が3月20日(祝)まで行われる予定です。



2 / 26

深めよう、友だちの輪

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、今年は日本を含めた11か国約130人が参加しました。会場には、外国の料理がずらりと並べられ、日本の三味線やよさこいのほか、インドネシアのダンスやキルギスの民族楽器の演奏が披露されました。参加者は「こういうイベントを通してますます交流が深まると思います」と話しました。



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

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)

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

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 (☎兼用)
▷地域振興課地域振興係 ☎83-3556



日帰り型農園

自分で作った、安全・新鮮な野菜を食べる生活を始めてみませんか。家庭菜園を始めた方、野菜づくりに興味のある方は日帰り型農園をご利用ください。道具は貸出無料！手ぶらで農業ができ、専門の指導員が親切丁寧に教えてくれるので初心者でも安心です。

○日帰り型農園の概要

- 面積／1区画…50㎡
- 年間利用料／1区画…9600円
- その他

▽くわ、かま、じょうろなどの農機具を無料で貸し出します。

▽野菜の苗や肥料の斡旋なども行いますので、作業のできる服装でお越しただければ野菜づくりを始められます。

土づくり教室

畑仕事を始める前に基本の土づくりを学び、おいしく安全な野菜づくりをしてみませんか。

- 日時／4月8日(出)午前10時～
- 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1日(出)



らくらく野菜づくり教室 「夏野菜コース」

自然とふれあいながら農作物を育て収穫する喜びを味わってみませんか。野菜づくりに興味のある方、畑の土づくりから苗植え、管理、収穫まで一連の作業を学びながら、おいしい夏野菜をつくりましょう。

- 日時・内容／いずれも日曜日、午前8時30分～10時30分
- ▽4月16日…オリエンテーション
- ▽5月7日…土づくりなど
- ▽5月14日…苗植え、シバづくりなど
- ▽5月21日…除草など
- ▽6月18日…収穫など
- ▽7月2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(苗代ほか)
- 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9日(日)

バラボランティア

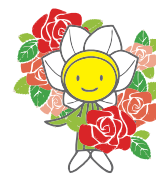


ふれあいの里には、150株のバラが咲き誇るバラ園があります。その手入れをお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。バラについて少しずつ学びながら、バラ園の作業を一緒にしませんか。

興味のある方はもちろん、初めての方にも丁寧に指導します。

- 日時・内容／4月9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9日(日)は、午前8時30分から開始します。

- 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)



ハーフボランティア

ハープに興味のある方、育ててみたい方、ハープに関わる作業を手伝ってくれる方を募集しています。収穫したハープで小物作りなども計画しています。

作業だけでなく、毎回ハーフティーも楽しめます。気軽にご参加ください。

- 日時・内容／4月19日(水)以降の第3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19日(水)は、午前9時30分から開始。打ち合わせ会終了後作業に入ります。
- 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

電話またはファクスで参加する方の住所・氏名・電話番号をお伝えください。

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、中止までに使用したガス、水道、下水道の使用料のほかに、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・41115



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。

「声のボランティア 虹の会」みなさんにお話を伺いました。

—どのような会ですか

昭和55年から毎月2回、市報おぢやの音声訳をボランティアで行っています。

—活動の様子を教えてください

市報おぢやが発行されると、会員2人で分担して記事の読み上げを行い、自宅やサンラックおぢやの録音室でテープに吹き込みます。それを1本のテープにまとめ、市内の視覚障がいのある方のご自宅へ郵送していま



声のボランティア 虹の会

会員数：12人

問い合わせ：石坂美智子 ☎ 82-9151



△専用のカセットデッキで録音を行います。

—やってみてよかったです何ですか

自分のできることで、少しでも誰かの役に立てれば、という気持ちで続けてきました。年に2回、聞き手の方との交流会も行っていて、そういった関わりも楽しいです。また、声を出して読むと気持ちが良く、若返るような気がします。

—市報を読んでいる方へ

聞いてくれる方、読んでくれる方が増えると嬉しいです。ご希望の方はぜひご連絡ください。

○訪問後のひと言

小千谷市の広報を支えていただいているみなさんです。本当にありがとうございます！

臨時福祉給付金（経済対策分）のお知らせ

平成26年4月の消費税引き上げ（5%↓8%）に伴う影響を緩和するため、所得の少ない方に臨時的に給付金を支給します。この給付金は、消費税引き上げが2年半延期されたことを踏まえ、国の経済対策の一環として、平成29年4月から平成31年9月までの2年半分を一括して支給するものです。

支給対象に該当する方（世帯）に申請書などを発送しましたので、期限までに提出してください。

■支給対象／次の全てに該当する方
①平成28年1月1日（基準日）において、小千谷市に住民登録されている方
②平成28年度の住民税が課税されていない方

※ただし、②の扶養親族や生活保護の受給者などは除きます。

■支給額／1万5千円（対象者一人につき）

■申請書の提出方法／郵送された申請書に必要事項を記入・押印し、確認書類を添えて、同封の返信用封筒にて郵送してください。確認書類は、同封の記載例をご覧ください。

■申請締切／6月6日（火）※申請期限を過ぎると給付金は支給されません。

■支給予定日／申請書の提出日より異なります。支給前に郵送される支給決定通知書に記載の振込予定日を確認してください。

■その他
▽基準日から支給決定までの間に亡くなられた方は、支給対象から外れます。

▽扶養主が市外在住者の場合、課税状況を確認するため、扶養主の非課税証明書などの提出をお願いします。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

給付金を装った

振込め詐欺にご注意ください！

給付金を装った不審な電話が発生しています。

ATM（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作や手数料の振込みをお願いすることは絶対にありません。

4月からは

ペットボトルはラベルを外して出してください！

これまで、ペットボトルのごみの出し方で、ラベルは取らなくてもよいこととていましたが、4月からは、プラスチック製のラベルを外し、キャップと同じく「プラスチック製容器包装」に出してください。（市報おぢや本号と一緒に配布したチラシ「ごみの出し方の注意事項」もあわせてご覧ください）みなさんのご協力をお願いします。



なぜペットボトルのラベルを外す必要があるの？

リサイクルしやすくするためです。ペットボトルは大切な資源なんです！



キャップとラベルは「プラスチック製容器包装」へ



ボトル本体は洗って「ペットボトル」へ

これまでリサイクルを行う工場では、風の力を利用してラベルを分離してきましたが、近年はペットボトルの軽量化が進み、分離することが難しくなっています。

そのため、みなさんにラベルを外していただくようお願いすることになりました。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

3月は自殺対策強化月間

誰かに相談することを ためらわないで

自殺は身近に起こる問題です。平成27年の新潟県内の自殺者は504人、市内の自殺者は8人でした。

自殺の背景にはさまざまな要因があると考えられています。死にたいくらいつらい状況を相談できず周囲から孤立することで、自殺へと追い込まれてしまいます。

自殺を他人事とせず、一人ひとりが関心を持つことが大切です。

一人で抱え込まず、相談を

悩みを相談してすぐに解決につながるとは限りませんが、他の人に話をするだけで問題が整理でき、解決の糸口が見つかることもあります。

一人で苦しまず、ぜひ話を聞かせてください。

新潟県こころの相談ダイヤル

ナビダイヤル なやみ なしにいがた

0570-783-025

(毎日、24時間開設)

身近に話を聞いてくれる人がいないという方、こころの相談ダイヤルにお電話ください。秘密は堅く守られます。

自殺予防専門の相談支援機関

中越地域いのちとこころの 支援センター

悩んでいて話を聞いてもらいたいという方や、家族の自殺のサインに気づいて心配な方、専門の相談員が電話や面接による相談に応じます。※面接相談は要予約。

■電話相談・面接予約／中越地域いのちとこころの支援センター ☎88-0070 (祝日を除く月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)

小千谷市の自殺の状況 (過去5年のデータ)

- 年間10人前後が亡くなっている
- 男性が女性の2倍多い
- 年代別では40歳代が多い
- 人口10万人あたりの自殺者数は22人で、全国平均より3.5人多い
- 自殺の理由は、健康問題、経済・生活問題など

周りの人ができること

大切な人のちょっとした変化に気づいて声をかけることが、孤立を防ぎ自殺を思いとどまらせることにつながります。

次のようなサインに気づいたら、相談機関に相談する、かかりつけ医や精神科の医療機関と一緒に受診する、一人にさせないなどの対応をとりましょう。

こころのサイン ~自殺予防の 十箇条~

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

- ①うつ病の症状に気がつける
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるものを失う
(職、地位、家族、財産)
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

■その他の相談窓口／いずれも祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

▷健康センター ☎83-3640

▷長岡地域振興局健康福祉環境部 (長岡保健所) ☎33-4931

公益財団法人小千谷総合病院が 125周年記念紙を作成

新病院開院に伴い、明治24年に創立された現小千谷総合病院が閉院することから、創立125周年記念誌「恵みの里に心を紡ぐ」が作成されました。病院の歴史のほか、新旧職員の思い出や体験記が写真とともにつづられています。



■閲覧場所／図書館

新潟県警察官募集

平成30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14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

■受験資格／昭和62年4月2日以降に生まれた方で4年制大学を卒業した方(平成30年3月31日までに卒業見込みの方を含みます)

■申込締切／4月13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



「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

NHK・BSプレミアムで放送予定の「にっぽん縦断こころ旅(2017春の旅)」で、俳優の火野正平さんが新潟県を訪れます。

旅のルートはみなさんからのお手紙で決定するため、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集します。

■新潟県の放送予定／6月12日(月)～16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/>

▽ファクス ☎03・3465・1327

▽郵送 ☎150・8001 NHK「こころ旅」係

■応募締切／5月8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

小千谷市ラジオ情報

「小千谷市からのお知らせ」

■放送局／FMながおか(80・7メガヘルツ)

■放送日時／毎週月～金曜日、午前7時35分頃～5分間

「おぢやファンファンチャンネル」

■放送局／FM新潟(新潟…77・5メガヘルツ、大和…86・5メガヘルツ)

■放送日時／毎週金曜日、正午～午後0時55分(サンプラザ内小千谷サテライトから公開生放送)



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、ふだん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11月生まれ	4月5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5月生まれ	4月6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9月生まれ	4月20日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成27年3月生まれ	4月19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。歯を磨いてからお越しください。
3歳児健康診査	平成26年3月生まれ	4月18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。歯を磨いてからお越しください。

■まちのうごき（2月28日）

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		
				29年2月		過去10年 の平均	29年 1～2月		28年 1～2月	29年 1～2月		28年 1～2月
男	18,115人 (-20)	出生	14人	平均気温	1.3℃	0.8℃	火災	1件	1件	件数	8件	11件
女	18,479人 (-28)	死亡	35人	最高気温	12.3℃	12.2℃				死者	0人	1人
合計	36,594人 (-48)	転入	36人	最低気温	-4.1℃	-6.4℃	救急	270件	252件	傷者	11人	11人
世帯数	12,713世帯 (-7)	転出	63人	降水量月計	238.5mm	172.7mm						

※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)

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。

異動の届出が必要なおと必要届出

届出が必要なおと必要届出

他市区町村または海外へ転出するとき	必要届出 転出届 ※転出する14日前から受け付けます。
他市区町村または海外から転入したとき	必要届出 転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。 ※他市区町村からの転入の場合は、必ず前住所地で転出手続きを済ませてから届け出てください。
市内で住所が変わったとき	必要届出 転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

- 届出人/本人、世帯主または同居の親族
- 届出場所/市民生活課、支所、連絡所
- 必要なもの/▽届出人の印鑑▽届出人の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)
- ▽住所変更が必要な書類(国民健康保険証・後期高齢者医療保険証・介護保険証・通知カードまたは個人番号カード・住民基本台帳カードなど)
- ※転入届の場合は、前住所地市区町村発行の転出証明書(住民基本台帳カードまたは個人番号カードの登録をされている方は該当のカード)、海外からの転入の場合はパスポートが必要です。
- 手数料/無料
- 問い合わせ/市民生活課市民係 ☎83・3509

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27日(月)～4月7日(金)(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

※内容によっては、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。
※不明な点は、それぞれの課へお問い合わせください。

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

■発行できる証明書
▽住民票

※ご本人または同一世帯の方のもの。
▽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。
▽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28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、川柳の力作1,355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





鶏肉のごま揚げ

先月号から引き続き、食生活改善推進委員監修ヘルシーおぢやれ弁当の中から、鶏肉のごま揚げを紹介します。

<材料> (4人分)

鶏むね肉	200g
しょうゆ	大さじ1強
A 酒	小さじ1
からし	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
白いりごま	40g
黒いりごま	20g
パン粉	8g
揚げ油	適量
レタス	適量

<作り方>

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ② 白いりごま、黒いりごま、パン粉を混ぜる。
- ③ ①の鶏むね肉に小麦粉、溶き卵、②のごまパン粉の順に衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り付ける。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 232kcal▷たんぱく質 17.3g▷脂質 13.9g▷炭水化物 9.8g▷食塩相当量 0.7g



淡泊な鶏むね肉ですが、満足感のある1品です。冷めてもごまの風味とサクとした食感でおいしく食べられるので、お弁当にもおすすめです。お好みで大根おろし、レモンを絞って召し上がってください。付け合わせの野菜も残さず食べて、不足しがちな野菜を意識的に摂りましょう。

<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

●3月になり、空気が景色に春の訪れが感じられるようになってきました。今号に信濃川河岸段丘ウオークの記事も載りましたが、春はおまつりやイベントも盛りだくさんです！取材に出掛けるのが今から楽しみです。 ☺

●サケの稚魚放流でできごと。3歳の女の子があまりにもかわいくて、夢中になって写真を撮っていたら、コートの裾は川に浸かり、ズボンも濡れ、おまけにポケットに入っていた携帯電話も河原に落ちていました(笑) ☹

●新病院が4月に開院予定ということで、早く中を見てみたい気持ち膨らみますね。同時に二つの病院が閉院しますが、現小千谷総合病院で産声を上げた身としては、閉院にちよっぴり寂しさを感じたりもしています。 ☹

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。市報おぢやの感想もあと担当はうれしいのですが...

問題

4月に開院するJA新潟厚生連小千谷総合病院に乗り入れる、バス・乗合タクシーは何路線あるでしょう。(ヒントは6ページの表を見てね！)

- ① 3路線
- ② 5路線
- ③ 10路線

■応募先／郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て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21日(火)(当日消印有効)
2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。
岡元勝子さん 小宮松男さん
長井幸久さん

小千谷高等学校吹奏楽部定期演奏会

みなさん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19日(日)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：チャイコフスキー「くるみ割り人形」組曲よりほか▷第2部：「君をのせて」「Zip-A-Dee-Doo-Dah」ほか

■問い合わせ／小千谷高等学校(担当：山井) ☎83-2262

