



特集

ポイントがたまる 健康づくり習慣

●今月の主な内容

- 【特集】おぢや健康こいこいポイント事業 …… 2
- 乳児B型肝炎予防接種助成・臨時福祉給付金 …… 3
- おぢやまつり …… 4～7
- みそ汁の塩分調査を行います …… 9
- おぢやれフェスタ・山本山まつり …… 11
- お知らせ・検診日程 …… 14～17

おぢや健康こいこいポイント事業

千谷川地域で行われた「健康チャレンジ教室」での体力・ヘルスチェックの様子。

運動能力の測定は、新潟大学の学生たちが全面的に協力してくれます。



【特集】気軽にチャレンジ！ おぢや健康こいこいポイント事業

小千谷市は、市民一人ひとりが生涯を通じて健全でたくましい心と体づくりに努め、明るく幸せな市民生活を送ることを願って、「健康づくり都市」を宣言しています。

健康的な生活習慣を実践するきっかけづくりとして、おぢや健康こいこいポイント事業を実施します。

■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

～楽しく挑戦♪ポイントがたまる健康づくり～



参加してためる



チェックしてためる



歩いてためる



② 「おぢや健康こいこい手帳」をもらい、
毎日の健康目標を立てる

■参加無料

※都合に合わせてどの日でも参加できます。
■会場／こいこいスポスタジオ（総合体育館1階こいこいスポーツクラブおぢや事務室前）

■日時

▽夜の部：10月4日～12月27日（10月11日を除く毎週火曜日）午後7時30分～8時30分
▽昼の部：10月8日～12月24日（毎週土曜日）午前9時～10時

① 健康チャレンジ教室に申し込む

体力・ヘルスチェックを行いますので初回からの参加をお勧めしますが、申し込みは随時受け付けます。毎回参加できない方もポイント事業への参加は可能です。



参加へのステップ

働く世代、子育てが終わった世代、退職後間もない世代の参加大歓迎です。



参加対象は18歳以上の市民
または市内に勤務している方

▽チャレンジ期間中に協賛店舗のサービス（ドリンクサービス、トッピングサービス、料金5～20%オフなど）が受けられます。
※協賛店舗などは市ホームページ <http://www.city.ojia.niigata.jp/> から確認できます。
▽100ポイント達成者に「ちぢみの里入館券」プレゼント（規定数を超えた場合は抽選）と、総合型地域スポーツクラブ「こいこいスポーツクラブおぢや」の入会時の年会費免除。



うれしい参加特典

次の内容を実施し、「おぢや健康こいこい手帳」に記録することでポイントがたまります。
▽健康チャレンジ教室参加▽毎日の健康目標達成▽毎日の歩数チェック▽健康診断の受診▽健康づくり関連イベント参加など



3か月間の健康生活チャレンジポイントをためる

スポーツ科学、応用健康科学を研究し、健康的な社会基盤の整備を行っています。研究室の学生と一緒にみなさんの運動能力の解析や、社会調査を行います。運動を躊躇している方は、どうぞ3か月間運動を楽しみ「おぢや健康こいこいポイント事業」に参加してみてください。



村山敏夫先生
新潟大学人文社会教育学部准教授。おぢや健康こいこいポイント事業の分析やアドバイザーを担当。

医療シンポジウムを開催します

来年4月の厚生連小千谷総合病院開院を控え、市民のみなさんから「新病院の概要」、「地域医療の現状と今後の方向性」、「在宅医療を支える関係機関の連携」について理解を深めていただくために開催します。多数の参加をお待ちしています。

日時／10月1日(土)午後1時30分～4時
会場／市民会館大ホール

内容

時間

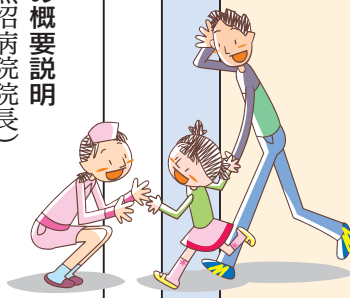
午後1時～

内容

受付

午後1時30分～

○厚生連小千谷総合病院の概要説明
▽説明者：高橋達さん（魚沼病院院長）
○基調講演「これからの地域医療について」
▽講師：山崎理さん（新潟県福祉保健部副部長）



午後2時45分～

○シンポジウム「安心して医療が受けられるために」
▽座長：中村忠夫さん（中村内科消化器科医院院長）
▽シンポジスト
▼澤中信行さん（さわなか医院院長）
▼船越愛さん（魚沼病院医療福祉相談室）
▼佐藤まゆみさん（訪問看護ステーションうおぬま）
▼杵淵美智子さん（居宅介護支援事業所小千谷さくら）
○意見交換

参加無料・申込不要

問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

臨時福祉給付金のお知らせ

所得の少ない方や賃金引き上げの恩恵が及びにくい立場の方に対する臨時給付金を支給します。

支給対象に該当すると思われる方（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。

平成28年度臨時福祉給付金

■支給対象者／次の全てに該当する方

▽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

▽平成28年度の住民税が課税されていない方

※ただし、同住民税課税者の扶養親族や生活保護の受給者などは除きます。

■支給額／対象者1人につき3000円

障害・遺族年金受給者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）

■支給対象者／「平成28年度臨時福祉給付金」の条件に加え、平成28年5月分の障害基礎年金・遺族基礎年金などの受給者であること。

※ただし、市報おぢや5月10日号でお知らせした「高齢者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）」を受給した方は対象外となります。

■支給額／対象者1人につき3万円



申請書の提出方法／郵送された申請書に必要事項を記入・押印の上、確認書類を添えて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。

■申請期限／12月5日(月)

※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

▽平成28年1月1日（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することがあります。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

おぢやまつり



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



くまモン

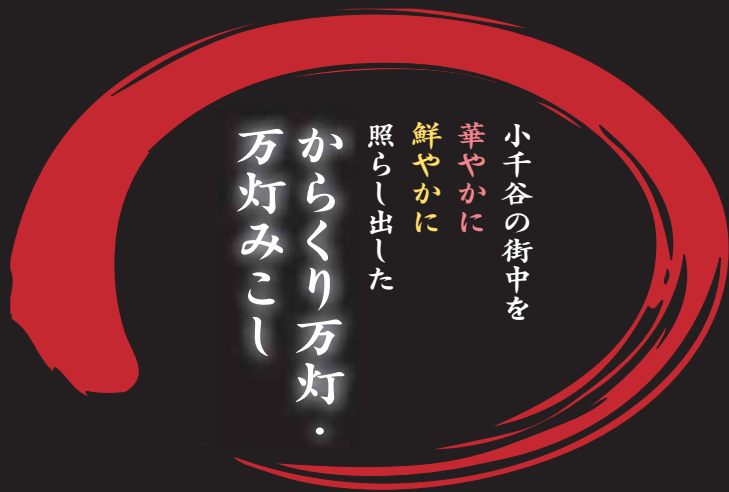
旭町町内会



おかあさんといっしょ

～私、どろんします。しゅしゅしゅしゅしゅ～

東山志天会



小千谷の街中を
華やかに
鮮やかに
照らし出した
からくり万灯
万灯みこし



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)



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



8月19日(金)〜21日(日)、今年もおちやまつりが盛大に開催されました。
20日(土)の大花火大会では、市民総参加超ワイドベストピアス大スターマインなどが夜空を彩り、おどろきの観客を魅了しました。



ミニオンズ
「スチュアート」
山谷坪野子供会



おそ松さん
上ノ山町内会



貞子
小千谷市勤労青少年ホーム
利用者協議会



ズートピア ジュディ
東栄町内会

市民総参加のおぢやまつりは



○闘牛パレード



○市民総参加盆踊り



○ダンスパフォーマンス



○子供みこしパレード



○阿波踊り
野馬追連 (南相馬市)



○雪山ステージ
小千谷中学校吹奏楽部演奏



○おぢやれ
きもの de パレード



アルビくん

越後おぢや農業協同組合



ワンワンまつり

~みんなでワッショイ!~

小千谷市職員互助会



ミニオンズポブ

ミニオンズ「ポブ」

船岡町内会



マリオ

吉谷一心会



若葉三頭龍

若葉會



雷神

回り灯籠
本町町内会



ティラノサウルス

平成町内会



バズ・ライトイヤー

土川有志会

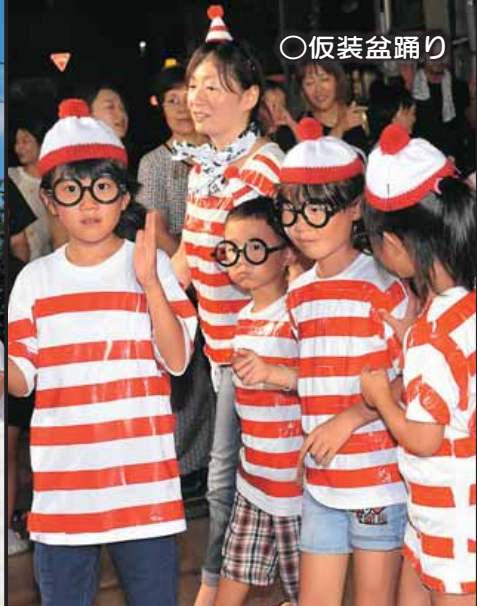
今年も熱い盛り上がりを見せた



○小千谷太鼓



○おぢや☆うき☆うき☆
しゃっこいまつり



○仮装盆踊り



○大民踊流し



○雪上子どもお囃子



○よさこいおぢやれ



○阿波踊り
おぢや連



○大民踊流し



ルパン三世
元中子町内会



ドラえもん
木津万灯会



スーパーテツデン
ワールド3
小千谷鉄工電子協同組合



くまもん
千谷川町内会



四社会・万灯みこし
四社会



太鼓屋台
小千谷太鼓「鼓稜会」



平沢獅子
平沢町内会



幸村と政宗
城内町内会

誰でもかかる可能性のある

心の病気「うつ病」

■問い合わせ／健康センター保健係☎83・3640



心配事や過労、ストレスが続くと、誰でも憂うつな気分になります。多くの場合、心配事の解消やストレス要因がなくなることによって時間が経つと元に戻ることが多いですが、憂うつな気分が長く続き生活に支障をきたしてくる場合は、うつ病が考えられます。

うつ病は心のエネルギーが低下した状態

うつ病は脳の神経伝達物質のトラブルによって、心のエネルギーが低下した状態です。
症状は主に「やる気が起きずに気分が落ち込む」など、意欲の低下や判断能力の低下がみられます。他には、睡眠障がいや頭痛、肩こりなどの身体の状態が出ます。

うつ病は早めの受診が大切です

身体症状があっても検査では異常が見つからず、不調が長引く場合は要注意。うつ病を疑ったら、早めに精神科医療機関を受診しましょう。また、かかりつけ医や市の保健師に相談してください。

うつ病は適切な治療で治る病気

低下した心のエネルギーを回復させるための主な治療は休養と薬です。良くなったと思えば自己判断で薬を中断してしまうと、再発につながって以前よりも症状が重くなってしまう場合があります。主治医の先生の指示に従って飲むことが大切です。

あせらずゆっくり休養をせよ

「わかっていてもやる気が起きず、体が動かない」のがうつ病の状態です。怠けているわけではありませんが、うつ病になると、思うようにできない自分を責めてしまい、物事を悪い方に考えがちになります。「がんばって」「元気を出して」「少し動いてみたら」など、努力や無理を促すような言葉掛けは避けましょう。

場合によっては自殺の危険性もあります。もし「死にたい」と言われた時は本人の話をやつくりと聞き、相談先につなげてください。死にたいほどつらい状況をわかってくれる人がいることは、本人に安心感を与え自殺を防ぎます。

1人で悩まず相談してください

本人や家族からの相談も受け付けています。抱え込まずに相談してください。

●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 (24時間受付)

※フリーダイヤル☎0120・783・556 (毎月10日、24時間受付)

●小千谷市健康センター

☎83・3640 (祝日を除く月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分)

こんな時には要注意！うつ病の自己チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできたことが、今ではおつづくに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたように感じる

これらの項目のうち2つ以上にあてはまり、2週間以上ほとんど毎日続いている、そのために生活に支障が出ている場合はうつ病を疑ってください。

9月は高齢者見守り強化月間

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、普段からのおつきあいや人間関係を築くことが大切です。問題が起こる前に気づき、必要な支援に結びつけましょう。

「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・児童委員にご相談ください。

私たちが今すぐできること

- ご近所で声を掛け合いましょう。まずは「あいさつ」から。
- 地域の高齢者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28日(水)午後1時30分～3時
- 会場／市役所
- 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26日(月)

みそ汁の塩分調査を行います

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

特定健診結果説明会の会場で、地域の食生活改善推進委員がみそ汁の塩分調査を行います。市内全世帯を対象として実施します。塩分調査を希望される方は、掲載された日程の中で都合のよい日に、みそ汁またはスープ約50ccを空きびんなどに入れてご持参ください。料金は無料です。会場では具たくさんみそ汁の試食も提供しています。この機会にご家庭の塩分濃度の確認をしてみませんか。【おぢや健康こいこいポイント】の対象事業です。



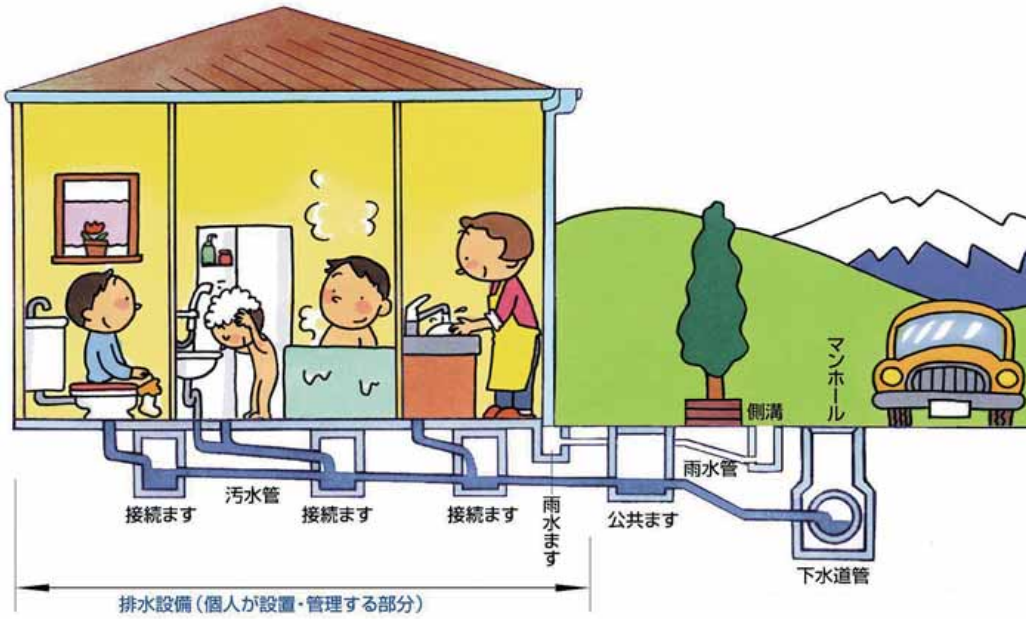
■みそ汁塩分調査実施日程

日程	受付時間	会場
9月26日(月)	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00	
9月27日(火)	10:15～10:30	
9月28日(水)	10:15～10:30	
9月30日(金)	14:45～15:00	
	10月 3日(月)	
10月 4日(火)	14:45～15:00	東山住民センター
10月28日(金)	10:15～10:30	上ノ山クラブ
	14:45～15:00	
10月31日(月)	10:15～10:30	穂生集落開発センター
	14:45～15:00	浦柄公会堂
11月 1日(火)	14:45～15:00	木津公会堂

日程	受付時間	会場
11月 8日(水)	10:15～10:30	白寿荘
	14:45～15:00	
11月 9日(木)	10:15～10:30	
11月10日(金)	10:15～10:30	
12月 9日(金)	14:45～15:00	
	12月12日(月)	
14:45～15:00		
12月13日(火)	10:15～10:30	白寿荘
1月16日(月)	10:15～10:30	健康センター
	14:45～15:00	
1月17日(火)	10:15～10:30	

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・4115



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28年3月末現在での下水道接続率は93・3%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・65%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全安心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。



△タオルが絡まって停止した汚水ポンプ

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、阻集器内の状態を定期的に点検し、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

9月24日
・25日は

ワイワイ!!山本山ウィークエンド

雄大な景色をバックに、山本山の自然と人のやさしさ、温かさに触れることのできる催しが盛りだくさん。山本山をたっぷり楽しむチャンスです! 家族や友人お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

days 1

おぢやれフェスタ2016 ~(((こた婁)))するおぢやのこころ~

- 日時/9月24日(土)午前11時~午後7時(雨天決行)
※山頂会場、体験ブース、一部を除く飲食ブースは午後4時まで
- 会場/おぢや~る(市民の家・小千谷信濃川水力発電館)と山本山山頂
- 内容/▷体験ブース: 牛の角突き実演、鉄工電子工作、味噌作り体験、外遊び・野遊び体験、ノルディックウォーキング体験、クラフト体験など▷飲食ブース: 小千谷名物のそば店や小千谷の人気ラーメン店、現地地場産食材を利用した軽食、懐かしさを感じる田舎料理など▷ステージイベント: 園児や学生、団体の発表、小千谷出身アーティスト3組による演奏▷夜ぢやれフェスタ: キャンプファイヤーとBBQ風料理、お酒を飲みながら生演奏の音楽▷幻想空間プロジェクト: 浮遊する無数の光る風船や打上げ花火
- その他/詳細は9月22日(木)朝刊折込チラシをご覧ください。
- 問い合わせ/(一社)小千谷青年会議所事務局(担当: 牛腸) ☎81-1300

days 2

第5回山本山まつり

- 日時/9月25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(管理棟 ☎83-1722)
- 内容/▷大人も子どもも参加してつくる「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▷消防はしご車試乗体験ほか飲食店ブースも多数設置予定
- 問い合わせ/おぢや活性化協議会事務局(小千谷地域復興支援室内) ☎83-2401

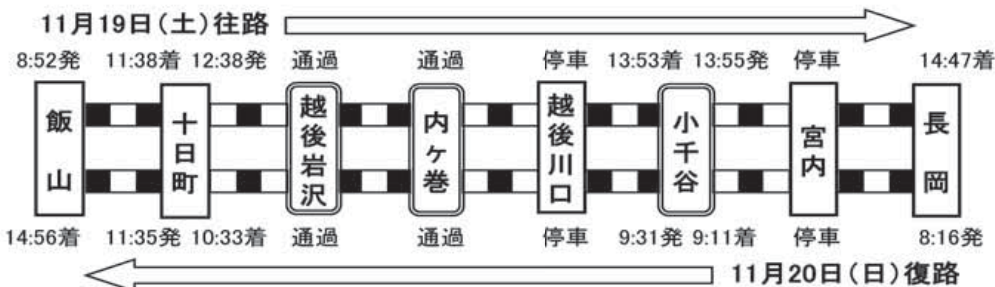


SLが再び小千谷にやってくる!

この秋、長野県飯山駅から長岡駅間を、臨時列車「SL飯山線口マン」号が走ります。

この列車は、飯山線の更なる魅力向上と沿線地域の活性化に向けて飯山線全線で運行するものです。

■行程



※時刻は予定であり、前後する可能性があります。

- 運行日/11月19日(土)・20日(日)
- 運行区間/飯山駅~長岡駅間
- 問い合わせ/地域振興課地域振興係 ☎83-3556



運行にあわせて、SLに乗車できる小千谷市在住者限定の旅行商品も販売されます。申し込み方法などの詳細は市報おぢや9月25日号とホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> でお知らせします。

小千谷中学校水泳部 全国大会出場

小千谷中学校3年生の皆川隼人さんが、7月25日(月)・26日(火)に長岡市で行われた新潟県中学校総合体育大会で、男子100m・200m平泳ぎでそれぞれ優勝し、全国大会への切符を手にしました。

- 成績(各種目とも)
- ▽県大会(優勝)
- ▽北信越大会(5位)
- ▽全国大会出場(予選まで)



△皆川隼人さん(中央)

8/6 爆笑!よしながワールド!

サンラックおぢやの大集会室で絵本作家よしながごうたくさんによる絵本ライブが開催され、90人の親子連れが読み聞かせやライブペイントを楽しみました。よしながさんは福岡県出身ということで、博多弁で自身の代表作である「給食番長」を身振り手振りを交えてユーモラスに読み聞かせると、子どもたちは大きな声で笑いながら夢中で話に聞き入っていました。



8/14 白熱のお盆場所、今年も盛況

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。真夏の強い日差しの中の開催となりましたが、会場には観光客やお盆で帰省した方など、約10000人が訪れました。

重さ1tもの巨体がぶつかり合う様子を間近に見ることができ、観客は目の前で繰り広げられる熱戦に大きな声援と拍手を送っていました。

取組が最高潮に達したところで牛たちの間に割って入る勢子の勇敢な姿にも、惜しめない拍手が送られていました。



牛の角突きを見るのは2回目という6歳の男の子は、「大きくてちよっとこわいけど、かっこいい。すごい」と話し、食い入るように見つめていました。

お盆場所では恒例のお楽しみ抽選会も行われ、カーナビや自転車などが景品として用意され、番号の発表があるたびに会場は盛り上がりつつありました。

今年度の残る開催日は、10月2日(日)・11月6日(日)の予定です。

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**

小千谷市城内1-2-35 (サンプラザ前)
 ご予約は TEL (0258) 82-1185
 FAX (0258) 83-0156

8 / 15・16

夏を彩る伝統の舞

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。

太々神楽は江戸時代に始まり一時途絶えた時期もありましたが、現在では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。

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せ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。



8 / 21

ちよならを前にアートで化粧

山本山の旧市民の家で廃屋アート体験が行われました。この秋解体される旧市民の家とのお別れを前に、子どもたちに創作アートを体験してもらおうと企画したものです。

東京都の美術専門学校生などを講師に招いて、外壁を使ったスプレーアートや、古い食器を使った創作アートなどが行われました。

子どもたちは、建物全体を使った創作活動という普段できない体験に最初は興奮した様子でしたが、作り始めると集中した面持ちでそれぞれのアートに夢中で取り組んでいました。



8 / 28

勝負を分けるバトンパス

白山運動公園陸上競技場で第34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479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。

暑い陽ざしの中、選手のみならずは日頃の練習の成果を発揮しようと各競技懸命に挑んでいました。複数の大会新記録も飛び出すなど、会場には大きな歓声が沸いていました。



8 / 30

小千谷を学ぶゆったり時間

サンプラザで「大人のくつろぎ空間 シニア cafe」が開催されました。これは、お茶を飲みながら気軽な雰囲気の中で小千谷の文化や歴史を学ぶ講座で、今回は和泉屋養鯉場の間野泉一さんを講師に、「泳ぐ宝石 錦鯉の秘密を探ろう！」と題して講演していただきました。

錦鯉の飼い方を教わりたいと思っ
て参加したという女性は、「子ども
の頃から身近にいた錦鯉にいつも癒
しをもらっている。飼い方のコツを
プロから直接聞くことができて良
かった」と話していました。



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(株)カネオト
セントラルホール翼

創業明治2年

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

市職員の接遇に関するアンケートにご協力をお願いします

市では、今まで以上に市民のみなさんへの接遇（窓口での対応態度など）の向上に取り組んでいます。

その一環として、「職員の接遇に関するアンケート」を実施しています。期間内に市役所や市の施設にいられた方にアンケート記入や聞き取り調査をお願いいたします。このアンケートは職員の接遇向上の目的以外には使用しません。

なお、アンケート結果については、概要を公表します。

- 期間／9月27日(火)まで
- 場所／▽市役所本庁舎▽分庁舎▽市民会館▽図書館▽総合体育館▽ホットプラザ（勤労青少年ホーム）▽市民の家）▽健康センター▽ガス水道局▽消防署
- 方法／アンケート用紙にご記入後、各施設設置のアンケート回収箱に入れてください。（お近くの職員へお渡しいただいても結構です）
- 問い合わせ／総務課職員係 ☎83・3005

善意に感謝



- 市立南保育園に対する寄附として
- ▽匿名・キャリングホルダー付マーチング・ドラマ、キャスター付傘立て

小千谷写真愛好会会員写真展

3年に1回開催している会員による作品発表です。個性あふれる力作を、ぜひご覧ください。

- 日時／9月24日(土)・25日(日)午前9時～午後5時
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 入場無料
- 問い合わせ／小千谷写真愛好会（会長 目崎） ☎82・5801



小千谷ダンスコンテスト2016

今年も県内外からアマチュアダンサーが小千谷に集結。グランプリめざし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やゲストダンサーによるダンスショーもあります。

- 日時／9月25日(日)午後0時30分（開場 正午、終演・午後6時予定）
- 会場／総合体育館メインアリーナ
- コンテスト部門／団体、団体選抜、チーム一般、チームキッズ、ソロ
- 入場料／1000円※ただし、未就学児は無料
- 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



第3回ハートフルスポーツフェスタ

障がいのある人もない人もスポーツ・レクリエーションを通じて楽しく交流しましょう。お気軽にご参加ください。

- 日時／10月1日(土)午前10時～午後1時（受付開始・午前9時）
- 会場／小千谷小学校東体育館

内容

- ▽カラーリング・氷上のカラーリングを室内で気軽に楽しむスポーツです。
- ▽ポッチャ・赤と青のボールをそれぞれ6球投げたり転がしたりして、目標の白いボールにいかにか近づけるかを競うスポーツです。
- ▽絆リレー・往復60mを4人1チームでアイマスク、車いすフリー走でバトンをつないで競います。
- 参加無料
- 申込締切／9月16日(金)
- ※当日参加も歓迎です。
- その他／競技終了後にはとん汁とおにぎりのサービスがあります。
- 申込
- ▽商工会議所 ☎81・1300
- ▽社会福祉協議会 ☎83・2340
- ▽社会福祉障がい福祉係 ☎83・3517
- 問い合わせ／ハートフルスポーツ（代表・谷口博文） ☎090・7522・0426（午後7時30分～8時30分）



第33回明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館5分館を中心に

活動している団体の作品と芸能の発表会です。東小千谷地区の園児、小・中学生の発表もあります。

- 日時・会場
- 芸能発表



日時	会場
10月1日(土) 午後5時45分～	東小千谷体育センター

○作品展示

日時	会場
10月1日(土) 午後1時～9時	ホットプラザ
10月2日(日) 午前9時～正午	（勤労青少年ホーム）

■入場無料

- その他／木津、蕨生、横渡、浦柄方面の無料送迎バスの運行を予定しています。
- 問い合わせ／明るい東小千谷の集い実行委員会事務局（ホットプラザ内） ☎82・8510

「i広報紙」が「マチイロ」に生まれ変わります

市報おぢやを配信中の無料アプリ「i広報紙」が、9月中旬より「マチイロ」にサービス名を変更します。

リニューアルに伴い、新着情報と連動したプッシュ通知機能などが新たに実装予定です。ぜひご利用ください。

※既に「i広報紙」をご利用の方はアプリによってアプリが入れ替わるようになりますので、新しくダウンロードする必要はありません。

子育て講座「子どもの成長と言葉の発達について」

子どもの言葉の発達に大切な働きかけ、言葉掛け、遊びやコミュニケーションの取り方などについてお話しします。終了後、個人相談も受け付けます。

■日時／10月4日(火)午前10時～10時45分
※個人相談：午前11時30分まで

■会場／わんパーク

■対象／子育て中の方

■講師／安藝慶子さん（元小千谷小学校ことばの教室教師）

■定員／20人※定員になり次第締め切ります。

■個人相談の定員／3人※参加申込の際に申し出てください。

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■受付開始／9月12日(月)午前9時30分

■その他／保育ルームを設置します。利用希望の方は、参加申込とともに申し込みください。（子ども1人につき300円）

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



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。

■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

■講師／市スポーツ推進委員ほか

■参加料／3000円（1会場分）

■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。

■申込／両会場とも9月23日(金)までに参加料を添えて総合体育館またはホットプラザ（勤労青少年ホーム ☎82・8510）へ

■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6日～3月16日（休館日を除く毎週木曜日）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5日～3月15日（休館日を除く毎週水曜日）午前10時～11時30分

■会場／東小千谷体育センター、ホットプラザ軽運動場、白寿荘



第39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10日(祝)
■コース・出発時刻

コース	コース内容	出発時刻
12kmコース	太田ダム、お満ヶ池をまわるコース	午前9時20分
8kmコース	太田ダムを往復するコース	午前9時20分
わくわくコース (3・5km)	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	午前9時30分

■発着場所／総合体育館
■参加料

区分	事前申込	当日申込
大人	500円	700円
小・中学生	300円	400円
未就学児	無料	

■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（勤労青少年ホーム）、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7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



音楽とまち歩きを楽しむ阿佐谷ジャズストリートツアー参加者募集！

交流自治体・東京都杉並区で行われる文化イベント「阿佐谷ジャズストリート」を体感するバスツアーです。路上や広場など町中がジャズ一色に染まった阿佐谷のまちを楽しみませんか？

■日程／1泊2日
○10月21日(金)

時間	会場
午前9時	市役所出発
正午	SAにて各自昼食
午後2時	杉並区着、ジャズストリート鑑賞①、自由行動

○10月22日(土)

時間	会場
午前10時15分	江戸東京博物館見学
正午	昼食
午後1時30分	ジャズストリート鑑賞②
午後4時	出発
午後8時	小千谷着予定

■対象／小千谷市在住または在勤の方
■定員／30人（先着順）

■参加料／1万2000円（1泊2食、往復バス代、チケット代、保険料込み）

■申込締切／9月30日(金)

■その他／イベントの詳細はホームページ <http://www.aasagyajazzst.com/> をご覧ください。

■申込・問い合わせ／小千谷市グリーン・ツーリズム推進協議会（サンプラザ内）
☎83・4800 FAX 82・1330 info@jyafan.com



法務局休日相談所

「全国一斉！法務局休日相談所」を開設します。どなたでも、気軽に相談ください。秘密は堅く守られます。

■日時／10月2日(日)午前10時～午後3時(受付は午後2時まで)

■会場／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※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／9月30日(金)午後4時

■申込・問い合わせ／新潟地方法務局長岡支局総務課 ☎33・6901

「未来につなぐ相続登記」講演会

不動産の相続登記の必要性・重要性についての講演会を開催します。

■開催日／10月2日(日)

■会場／新潟地方法務局長岡支局(長岡市千歳1-3-91)

■内容

時間	演題	講師
1部・午前10時～11時	公正証書遺言 公証人	公証人
2部・午後1時～2時	遺産分割と相続登記	司法書士

■定員／各32人

■参加無料

■申込締切／▽電話受付：9月30日(金)午後4時▽当日受付：午後2時

■申込・問い合わせ／新潟地方法務局長岡支局総務課 ☎33・6901



折り鶴を捧げました

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」に捧げてきました。ご協力ありがとうございました。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507



フラサークル

会員数：9人 会費：4,000円/月

問い合わせ：鎌水勝代 ☎83-2156

おじゃまします

BEING 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。

「フラサークル」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

今年が設立1年目の新しいサークルです。

月3回、第1・2・4水曜日の午後1時～3時に、総合体育館で先生を招いてフラの練習をしています。福祉施設に赴いてダンスを披露したり、発表会にも参加しています。

——やってきてよかったことは何ですか

無理のない動きの中で足腰が鍛えられ、体力がついた実感が



△ゆったりとしたメロディに合わせて踊ります。

——みなさんに一言

心安らぐハワイの音楽に合わせて一緒にフラを踊ってみませんか。今年からフラを始めたメンバーもおり、フレンドリーなサークルなのでどなたでも気軽に始められます。みなさんの参加を心からお待ちしています。

○訪問後のひと言

一見ゆったりとした優雅な動きに見えますが、動作一つひとつに手話のように意味が込められており、指先から全身まで集中して踊るので見た目以上に体力を使うそうです。「フラは奥が深い」と話しながら笑顔で汗を流す姿が印象的でした。

■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		
		28年8月		過去10年の平均		28年 1~8月	27年 1~8月	28年 1~8月	27年 1~8月			
男	18,194人(-14)	出生	29人	平均気温	25.9℃	25.8℃	火災	19件	11件	件数	59件	59件
女	18,633人(+3)	死亡	40人	最高気温	34.8℃	35.3℃				死者	2人	1人
合計	36,827人(-11)	転入	46人	最低気温	17.2℃	18.4℃	救急	1031件	1063件	傷者	68人	78人
世帯数	12,738世帯(-8)	転出	46人	降水量月計	159.0mm	158.2mm						

※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)

乳児B型肝炎予防接種助成のお知らせ

10月1日(土)からB型肝炎予防接種が定期接種となり、対象年齢の人は無料で接種できるようになります。9月30日(金)までに受けた接種は助成の対象となりませんのでご注意ください。

- 対象／平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の乳児
- 接種方法／3回接種(27日以上の間隔で2回接種、3回目は1回目の接種から139日以上の間隔をおいて接種)
- 標準的な接種年齢／生後2か月〜9か月
- 接種費用無料※ただし、対象年齢を過ぎると有料になります。
- 申込方法／接種希望日の3日前までに、実施する医療機関に電話で申し込んでください。



医療機関名

予防接種実施の曜日と時間

魚沼病院(城内4) ☎83・2870	月〜木曜日	午後1時45分〜2時30分 ※予約受付…平日午後3時〜4時
小千谷総合病院(本町1) ☎83・3600	金曜日	午後2時30分〜4時30分
片貝医院(二之町) ☎81・2624	月・火・木・金曜日	午後3時30分〜5時30分
にたはらこどもクリニック(桜町上) ☎81・6811	月・水・金曜日	午後2時〜3時

■その他

▽母子感染予防として、出生後B型肝炎予防接種を受けた人は対象外となります。

▽9月30日(金)までにB型肝炎予防接種を受けたことがある人は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなしますので、不足分を接種してください。併せて、お手数でも健康センターに連絡をしてください。

▽対象者には個別に通知します。

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

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28年5月生まれ	10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27年11月生まれ	10月6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27年3月生まれ	10月27日(水)	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9月生まれ	10月26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9月生まれ	10月25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。



鮭とチーズのコロッケ

じゃがいもを牛乳で茹でることで、甘みが増して、クリーミーな仕上がりになります。鮭は良質のたんぱく質を含み、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富です。残った鮭の皮はカリッと焼いて、お好みで塩こしょうを振っておつまみにしたり、サラダやスープのトッピングにすると美味しいです。

<材料> (4人分)

じゃがいも (男爵).....5個
牛乳.....1カップ
鮭.....1切れ (80g)
クリームチーズ.....80g
塩こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ2
卵.....½個
パン粉.....30g
揚げ油.....適量
レタス.....200g
ミニトマト.....8個

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 349kcal▷たんぱく質 11.8g▷脂質 18.5g▷カルシウム85mg▷食塩相当量0.8g

<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 じゃがいもは皮をむいて4~6等分して鍋に入れる。牛乳を加えフタをして火にかける。沸騰したらフタをずらして中火で15分ほど煮る。竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら火をとめ、マッシャーなどでつぶす。ゆるいようなら再び火をつけ軽く水分をとばして塩こしょうを加え混ぜ、粗熱をとる。
- ② 鮭はラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、8等分する。
- ④ クリームチーズを8等分にし、③で包み俵型にする。
- ⑤ 薄力粉、卵、パン粉の順につける。170℃に熱した油で2~3分きつね色になるまで揚げレタス・ミニトマトとともに器に盛る。

編集室だより

● おちやまつりが終わりましたね！方灯にお雛子にステージに花火に...写真を見返すと、どの会場も笑顔がたくさん！やっぱり小千谷っていい所だなあとあらためて思った3日間でした。来年のおまつりが楽しみです！ ☺

● 3日間とも晴れましたね！おちやまつり！楽しいおまつりは気持ちも高まり、撮った写真の枚数は3人で約4000枚！市報に載せる写真を選ぶのが大変でした。みなさんの表情で、見ていてまた気分が上がります。☺

● 取材で魚沼神社太神楽を初めて見る機会がありました。ひとたび舞が始まると境内の空気ががらりと変わり、目が離せなくなる不思議な感覚を味わいました。この体験は今年の夏の忘れられない思い出になります。☺

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。市報おちやの感想もあると担当はうれしいのですが...

問題

10月から始まる健康づくり事業でためることができるポイントの名前はどれでしょう。

- ① こいこいポイント
- ② うきうきポイント
- ③ もりもりポイント



■**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20日(火)(当日消印有効)

8月号の答えは③でした。
抽選の結果、次の方々が当選しました。
五十嵐有花さん 星野紀美子さん 関じんさん

秋の全国交通安全運動

- 期間**／9月21日(水)~30日(金)
- スローガン**／「夕暮れは早めのライトと 反射材」
- 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▷歩行者の保護
- 問い合わせ**／市民生活課生活安全係 ☎83-3516

