



●今月の主な内容

脱・三日坊主 健康こいこい教室参加者募集
..... 2～3
交流が生まれる場所 おぢやクラインガルテ
ンふれあいの里 4～5
市展・総合文化展入賞者 6～7

○ICTたいけん！ inおぢや～る（10月
27日・28日）
コミュニケーションロボットと「じゃ
んけんぼん！」（記事は8ページ）

脱。三日坊主

運動不足が気になる方必見!!

おぢや健康こいこいポイント事業

健康こいこい教室 参加者募集



健康づくりの基本は「食べて、動いて、よく寝よう」です。いつまでも健康で元気に暮らし続けるために、運動習慣を見直してみませんか。

「運動を始めたけれど何をしたらいいかわからない...」「運動を始めてもなかなか続かない...」そんな方には、みんなで楽しく続けられる健康こいこい教室への参加がおすすめです。

■日時／全12回		
コース	期間	時間
火曜日	12月5日～ 2月27日	午後7時30分～ 8時30分
土曜日	12月2日～ 2月24日	午前9時～ 10時

■会場／こいこいスタジオ（総合体育館内）

■対象／18歳以上の市民または市内に勤務している方※これまでに参加したことのある方は対象外です。

■内容

▽開始時と終了時の
体力・ヘルスチェック



▽姿勢改善運動

▽ストレッチポール

▽レクリエーション運動など

■特典／参加しておぢや健康こいこいポイントをためると「ちぢみの里入館券」プレゼントなど

■参加無料

■その他／各町内や事業所での出張教室も開催しています。詳しくはお問い合わせください。

■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（平日の午前9時～午後6時）

健康こいこい教室ってどんな感じなの？
聞きたい！参加者の声

○第2期火曜日コース

▽小川優衣さん（桜町）

子育て中で運動から遠ざかっているの、リフレッシユのために参加しています。最近では方歩計を購入して、運動に対する意識も高くなりました。



▽小川清美さん（桜町）

ヨガをやっていますが、違ったタイプの運動も良いと思います。筋トレなど少しハードなものでも、みなさんと一緒だとこなすことができます。週2回の運動を、教室終了後も続けていきたいです。

○片貝会場（町内出張教室）

▽安達トシエさん（八島）

ふだんからよく歩いています。体操などにも興味はありました。また教室や測定があればぜひ参加したいです。

▽宮島ちづ子さん（四ツ町）

教室に来ると町内の方と話ができるし、自分ひとりではできない運動ができます。教室に参加して、体の動きが軽くなったように感じます。



○運動指導担当者より

▽茂野翼さん

（こいこいスポーツクラブおぢや）
教室ではストレッチや筋力トレーニング、楽しい脳トレゲームなどを行います。みなさん積極的でとても楽しい雰囲気です。運動しているの、私自身も楽しく運動指導をしています。これからも、運動機能や脳機能向上につながる楽しい指導を心がけ、多くの方に運動を継続してほしいです。





リアルなシミュレータ
体験してみたい！



教室に参加するよ。

歩行環境シミュレータを

体験できます



歩行環境シミュレータ「わたりジョーズ君」では、大迫力の画面を使って、実際に道路を横断しているような体験ができます。体験後には、安全確認の回数や時間、角度やタイミングなど、自分の横断方法が安全かどうかを、

数値や映像で確認できます。

体験した方から、「シミュレータを体験してから、道路横断時はこちらん、車を運転する際にも、以前より注意深く安全確認をするようになった」という声もいただいています。

多くの方に体験

していただき、ご自分の横断方法を見直す機会としていただければと思います。



新潟県警察本部交通部
交通企画課課長補佐
小林 照秀 さん

運動で、心も体も健康に！

教室へ参加した方から、次のような効果があったという声をたくさんいただいています。

▽ストレス解消

▽血圧の安定 など

また、引き続き定期的に運動を行うと、さらに次のような効果が見込めます。

▽善玉コレステロールの増加

▽肥満の解消

▽血糖値の安定

運動は、健康を維持するためにも大切です。ふだんから体をたくさん動かして、健康な状態を保ちましょう。



○運動機能が向上した方の割合

(立ち上がり動作：一部地区集計結果)

筋パワー **68%**
スピード **63%**
バランス **74%**

○教室参加者へのアンケート結果

▷健康意識が高まった **76%**
▷教室への満足度
とても満足 **70%**
まあ満足 **29%**



昨年度の結果とこれからの展望

昨年度よりスタートしたおぢや健康こいこいポイント事業。我々の研究グループはこの事業を通じて、市民のみなさんが「自身の健康と向き合うこと」の重要性と、身体活動量を増やすために「できることから始めること」の大切さを改めて感じています。

これから大切なことは、身体活動の少ない人を減らすことにあります。健康教室に参加されているみなさんは運動の楽しさと大切さを知ることができたと思いますが、その方たちが次の運動実践者をつくること、そしてその仕組みを市民のみなさん全員でつくるのが大切になります。

一人でも多くの運動実践者が増えていくことを楽しみにしています。



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されている、新潟大学の村山准教授にお話を伺いました。



新潟大学人文社会・
教育科学系准教授
村山 敏夫 さん

健康意識の変化は、健康づくりへの第一歩
のびのび健康寿命！

■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・00
85（平日の午前9時〜午後6時）



「クラインガルテン」とは、ドイツ語で「小さな庭」を意味します。

おぢやクラインガルテンふれあいの里には、初めての方でも安心して野菜づくりができる日帰り型農園と、「ラウベ」と呼ばれる宿泊施設付きの農園で田舎暮らしを満喫できる滞在型農園があります。

また、広い敷地の中には、約150株のバラが楽しめる庭園や、思いっきり走り回ることができる芝生公園、のんびり自然散策ができる遊歩道などもあります。

信濃川と越後三山を眺めながら、四季の変化を全身で感じられるふれあいの里で、おぢやの魅力を再発見しませんか。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内）☎83-3512



平成30年度 日帰り型農園利用者募集

毎日食べる安心安全な野菜を自分の手でつくってみませんか。家庭菜園に興味のある方、野菜づくりをしてみたい方、大自然に囲まれたふれあいの里の日帰り型農園をぜひご利用ください。

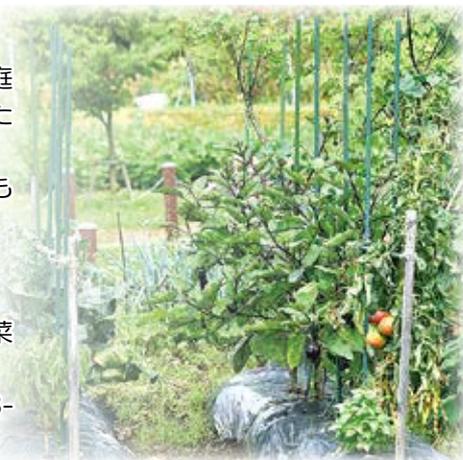
専門の指導員が親切丁寧に無料で指導しますので、初めての方でも安心して野菜づくりができます。

■面積／1区画：50㎡

■年間利用料／1区画：9,600円

■その他／▷くわ、鎌、じょうろなどを無料で貸し出します。▷野菜の苗や肥料の販売・斡旋なども行います。

■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▷観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内）☎83-3512



山本山まつり & クラインガルテン収穫祭・バラ観賞会が開催されました

10月15日(日)におぢや活性化協議会とおぢやクラインガルテンふれあいの里の主催で行われ、たくさんの方が訪れました。

敷地内のバラ園での観賞会は毎年春と秋に行われ、次回は6月に行われる予定です。



- ①地元で採れた新鮮野菜の直売は大人気。
- ②自慢のピザ窯で焼いたピザの販売。ピザ窯は貸し出しもしています。
- ③ふれあいの里で採れたさつまいも、おいしいね。
- ④当日限定のアルパカふれあいコーナーでは子どもたちが餌をあげていました。

交流が生まれる場所

おぢやクライנגルテンふれあいの里



環境の良さが 楽しさに

10年前に1区画を利用し始め、現在は3区画を利用しています。やはり広いほうがやりがいがありますね。この広さの畑を維持するのは大変ですが、作業用の道具を無料で貸してもらえるので非常に助かっています。

冬は農作業ができませんが、孫を連れて来て雪遊びをすることもできますし、冬期間に畑を寝かせておくことでより良い土になるのだと思います。季節ごとの旬の野菜を家族でおいしくいただいています。

また、農作業だけではなく、他の日帰り型農園利用者やラウベ利用者、地元の管理組合の方との交流ができ、とても楽しいです。景色も良いので、嫌なことがあってもここに来ると気持ちが晴れます。



日帰り型農園利用者
西脇 英郎 さん

雪国の魅力を実感

各地のクライנגルテンを見学しましたが、小千谷のすばらしい景色に感動しましたし、関越自動車道を下りて数分というアクセスの良さもあり、すぐに利用を決めました。冬には雪が降ることも承知の上で小千谷を選んだので、一年間のうち350日くらいはラウベで生活しています。雪国の生活は地元である関東では決してできない貴重な経験ですし、雪が消えて山菜を見つけた時は本当にうれしいですね。

また、地元の方と積極的につながりを持つことで、小千谷の良さを改めて感じる事ができています。



滞在型農園利用者
細野 悟 さん



管理組合
片岡 忍 さん 関 博 さん

交流が生まれる場所

私たちは農業指導や農園管理、芝生や農道の手入れ、イベントの企画・運営などを行っています。利用者みなさんとは日常の業務やイベントを通して、非常に良い関わりをさせていただいています。ここではただ農作業をするのではなく、農作業を通して新しい交流が生まれるのが素晴らしい点ですね。

市民のみなさんにはふれあいの里に気軽に遊びに来ていただきたいですし、少しでも畑に興味のある方には日帰り型農園のご利用をおすすめします。

市展・総合文化展入賞者

小千谷市展・小千谷市総合文化展が11月2日(木)～5日(日)に東小千谷体育センターで開催されました。

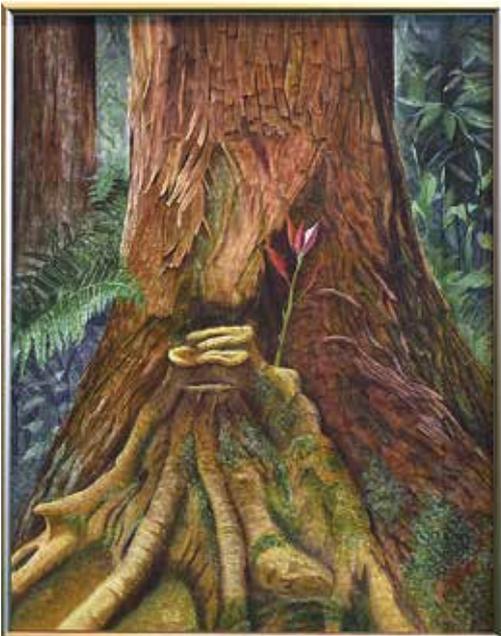
審査の結果、次のみなさんが入賞されました。市長賞作品をご紹介します。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83・0077

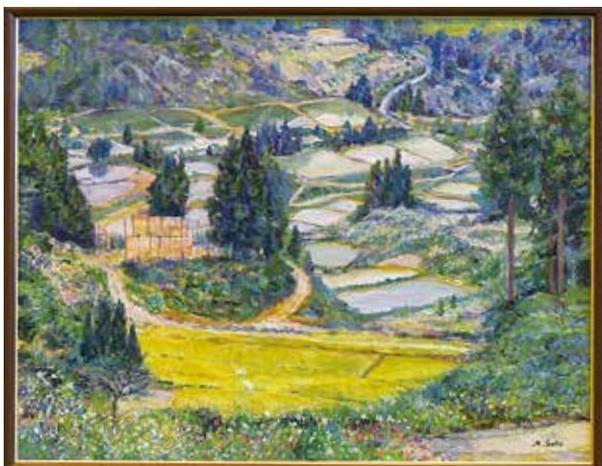
市長賞作品



△水墨画の部／元井百合子さんの作品『清韻』



▷日本画の部／若井真知子さんの作品『歳月と佇む』



△洋画・版画の部／佐藤美栄子さんの作品『山古志の秋』

市展入賞者(敬称略)

日本画の部(審査対象作品数9)

- ◎市長賞／若井真知子(土川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／小林礼子(一之町三区)
- ◎奨励賞／横田ハル子(平沢1)

水墨画の部(審査対象作品数30)

- ◎市長賞／元井百合子(千谷川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／佐山英一(稲場)
- ◎奨励賞／岡元敏子(千谷川2)、近藤忠男(木津団地)
- ◎佳作／佐藤明(桜町上)、篠田茂(上村)、安部益栄(千谷)
- ◎努力賞／目崎惇平(小千谷西高校)、滝澤穂乃香(小千谷西高校)

洋画・版画の部(審査対象作品数30)

- ◎市長賞／佐藤美栄子(蕨生)
- ◎新潟日報美術振興賞／貝沢鋭則(十日町市)
- ◎奨励賞／佐藤由雄(千谷川2)、高橋萌由子(本町1)
- ◎佳作／大淵利夫(稲荷町)、平沢博子(上ノ山3)、永井美智子(千谷川1)
- ◎努力賞／目崎惇平(小千谷西高校)、和田愛理沙(小千谷西高校)

書道の部(審査対象作品数37)

- ◎市長賞／近藤敬(東栄3)
- ◎新潟日報美術振興賞／高野道弘(川井本田)
- ◎奨励賞／齊藤里奈(栃木県)、谷口陽子(上ノ山4)
- ◎佳作／川上舞(三仏生)、森山ユキエ(長岡市)、関佳恵子(土川2)、佐藤千壽三(栄町)
- ◎努力賞／南雲夢花(小千谷高校)、志田鈴莉(小千谷高校)、名古屋茉佑(小千谷高校)、渡辺海(小千谷西高校)、山本乃愛(小千谷西高校)



△写真の部／和田恒夫さんの作品
『もうすぐ朝食』



△工芸・彫塑の部／中野タツさんの作品
『こぎん刺しタペストリー』



△書道の部／近藤敬さんの作品
『北国山の下に次る』

審査員（敬称略）

■日本画の部、水墨画の部／関登美恵（日展会友、日本画院会友、県展参与、県美術家連盟参事）
■洋画・版画の部／田中守（日展会友、光風会会員）

■書道の部／石丸雨虹（県展参与・無鑑査、日展18回入選、日展会友、毎日展当番審査員、創玄1科審査員）

■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、2017年シカゴ美術館に作品「抵抗」を展示）

■工芸・彫塑の部／羽鳥律子（新潟県展委員（工芸）、新潟県工芸会委員、日展会友）

写真の部（審査対象作品数196）

- ◎市長賞／和田恒夫（稲荷町）
- ◎新潟日報美術振興賞／星涼平（小千谷西高校）
- ◎奨励賞／吉田尚矢（小千谷西高校）、茂野誠一郎（長岡市）、山本敏夫（城内4）、大塚三男（土川2）、白井楓花（小千谷西高校）、細金春男（若栃）、高橋享未（小千谷西高校）、高橋千幸（小千谷西高校）、新保賢隆（千谷）、和田均（元中子）

工芸・彫塑の部（審査対象作品数51）

- ◎佳作／丸山友華（小千谷高校）、新保勲（東栄2）、大平茜（小千谷高校）、和田明子（十日町市）、村山栄一（十日町市）、渡部めぐみ（小千谷西高校）、西野米子（十日町市）、伊佐清二郎（東栄3）、丸山一久（十日町市）、星紬希（小千谷西高校）、菊地和好（魚沼市）、小林久雄（長岡市）、志田幸夫（魚沼市）、西川恒夫（十日町市）、佐藤吉晴（魚沼市）、大淵順次（平沢2）、井口叶登（小千谷西高校）
- ◎市長賞／中野タツ（元中子）
- ◎新潟日報美術振興賞／黒崎剛（四之町）
- ◎奨励賞／滝澤紀代美（本町1）、佐藤謙次（長岡市）、石坂佑太郎（上ノ山1）
- ◎佳作／明戸美津江（船岡2）、吉田知恵子（千谷）、水尾久子（一之町二区）、佐藤國松（本町1）、田中正次（千谷川2）
- ◎努力賞／目崎惇平（小千谷西高校）、吉田滯奈（小千谷西高校）

総合文化展入賞者（敬称略）

菊花の部（出展数116）

- ◎市長賞／渡邊勇一（千谷川2）
- ◎奨励賞／西村秀明（千谷）、山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎教育長賞／平澤吉郎（三仏生）
- ◎公民館長賞／渡邊賢（元中子）

10月12日・13日 わんパークまつり
15周年おめでとう



わんパークの開館15周年をお祝いしたり、みんなで
おみこしを引っ張ったり、楽しい2日間になりました。



10月27日・28日 ICTたいけん! inおぢゃ〜る
最新技術をたいけん!



△タブレットの使い方を教
えてもらいました
◁コミュニケーションロボ
ットとの会話を体験

▷VR（バーチャルリ
アリティ）体験にド
キドキ



平成29年10月22日執行
第48回衆議院議員総選挙
最高裁判所裁判官国民審査

投・開票結果

●問い合わせ
選挙管理委員会(総務課内)
☎83-3506

○投票結果

■衆議院小選挙区選出議員選挙

- 当日有権者数/30,973人
(在外選挙人名簿登録者を含む)
- 投票者数/21,234人
- 投票率/68.56%

■衆議院比例代表選出議員選挙

- 当日有権者数/30,973人
(在外選挙人名簿登録者を含む)
- 投票者数/21,234人
- 投票率/68.56%

■最高裁判所裁判官国民審査

- 当日有権者数/30,957人
- 投票者数/21,175人
- 投票率/68.40%

○開票結果 (小千谷市開票区)



■衆議院小選挙区選出議員選挙 (新潟県第5区) /届出順
(10月22日午後10時54分確定)

候補者氏名	候補者届出政党	小千谷市得票数	新潟県第5区得票数
泉田 ひろひこ	自由民主党	10,935	91,855
笠原 れいか		552	5,735
大平 えつこ		9,264	79,655
無効票		482	6,169
持ち帰り票		1	2

■衆議院比例代表選出議員選挙 (北陸信越選挙区) /届出順
(10月23日午前0時9分確定)

名簿届出政党等名	小千谷市得票数	新潟県得票数
公明党	1,478	94,569
日本維新の会	638	37,598
幸福実現党	190	7,968
社会民主党	710	32,180
自由民主党	7,625	449,308
希望の党	3,661	181,015
日本共産党	1,204	85,216
立憲民主党	4,885	287,050
無効票	843	38,844





10月19日 大阪府泉佐野市と特産品相互取扱協
定を締結

特産品を相互にPR

この協定は、互いの自治体で相互に特産品をPRし、販路拡大につなげていくためのものです。



△左から：泉佐野市千代松市長、大塚市長

全日本小学生相撲優勝大会出場

全国での活躍を期待

片貝小学校6年の黒崎碧琉さんが、全日本小学生相撲優勝大会の予選を兼ねた北信越大会で準優勝し、12月に両国国技館で行われる全国大会への出場を決めました。



10月14日・15日
バスケットボール女
子日本リーグ公式戦

白熱の試合

新潟アルビレックスBBラビッツ対JX-ENEOSサンフラワーズの試合が行われました。



10月23日 中越大震災の日

防災への 思い新たに

中越大震災から13年を迎え、今年もNPO法人防災サポートおぢやの主催による追悼の集いが、楽集館駐車場で行われました。訪れた人は手を合わせ、防災への思いを新たにしていました。



全国ジュニアサマーノルディックスキー大会優勝

祝！全国大会優勝



10月13日(金)～15日(日)に秋田県鹿角市で行われた全国大会に、片貝小・中学校の児童・生徒が出場し、それぞれ1位や2位の輝かしい成績をおさめました。

△後列左から：藤塚亜子さん、品田萌衣さん
前列左から：藤塚まりさん、藤塚美礼さん

10月8日・9日 第36回おぢや健康福祉まつり

健康福祉の祭典



◁総合体育館で行われた健康福祉展で、健康クイズにチャレンジ！

▷サンラックおぢやで行われた福祉ふれあいフェスティバルでのステージ発表



◁小千谷トリム・ウォーキング大会で気持ちの良い汗を流しました

10月28日・29日 第57回新潟県錦鯉品評会

大きいね きれいだね

新潟県と一般社団法人新潟県錦鯉協議会の共催による錦鯉品評会が行われました。今年5月には「県の鑑賞魚」に指定された、まさに「泳ぐ宝石」と呼ぶのにふさわしい美しい姿が、訪れた人を楽しませていました。



第36回市民音楽祭

アマチュア音楽バンド・グループが日頃の練習の成果を発表する音楽祭です。

■日時

▷第1日：11月25日(土)午後6時～

▷第2日：11月26日(日)午後2時～

■会場／サンプラザ3階大ホール

■出演団体（出演順）

▷第1日：音楽交流もみじの会（オカリナ）、エスプレッソ（ピアノ）、コール・R（コーラス）、中山ちゃびーと雪音花（二胡）、ベル・ネーゴ（ハンドベル）、混声合唱団OSC（コーラス）、山本山☆ラテンファンク☆オルケスタ（ラテンファンク）、ジャイアント・ステップス（ジャズ）

▷第2日：Happy Go Lucky（ロック）、いさかずき（フォーク）、R・S・T・B（ポップス）、芸達者（フュージョン）、20000VOLT（ロック）、TOSHIMI'C BLUES BAND（ロック）、Loose Walkers（ファンク）、谷江航太郎（フォーク）

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（総合体育館内） ☎82-9111



東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアーが

小千谷にやって来る！

昨年10月からスタートし、全国を回っている「東京2020オリンピック・パラリンピックフラッグツアー」が、総合体育館にやって来ます。小千谷市での展示は1日だけです。みなさんがフラッグに込めた思いは、選手たちに贈る特大のエールとなって、2020年の東京の空にはためきます。

■展示日時／12月4日(月)午前9時～午後9時20分

■展示場所／総合体育館市民プラザ

■主催／東京都、東京2020組織委員会、JOC、JP C

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎83・0077

つながれ！
交流の輪

観光交流課 ニュース NEWS

交流自治体

「東京都杉並区」を紹介！

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83-3512

現在、小千谷市には災害時に相互援助を行う防災協定をきっかけとした6つの交流自治体があり、相互の文化や産業などの特長を生かした交流事業を行っています。

今回は、一番初めに交流自治体となった杉並区をご紹介します！杉並区にある小千谷学生寮が縁で交流が始まり、災害時以外でもさまざまな交流を重ねています。

■杉並区の概要／東京23区の西側にあり、都心に近い立地でありながら緑に恵まれ、人と緑が共存する住宅都市です。人口は約56万人、面積は約34km²で、小千谷市の約1/5の面積に、約15倍の人が暮らしています。

■防災協定締結日／平成16年5月12日

■主な交流事業

▷杉並区の初夏のイベント「ホタルサミット」に雪を運搬し、雪のすべり台を作って子どもたちに雪遊びの楽しさを伝えています。

▷高円寺阿波おどりへの「おぢや連」の参加や、小千谷市への体感ツアーなどを通じて、住民同士の交流を図っています。

▷小千谷学生寮や杉並区役所前で小千谷の物産展を毎月行い、好評を得ています。



すぎなみから、現代アートがやってくる！

おちゃ～る現代アートシアター展

交流自治体である杉並区内の阿佐ヶ谷美術専門学校による、「おちゃ～る現代アートシアター展」が開催されます。

専門学校生たちが小千谷市の名産や伝統行事などを調査し、半年間をかけて作品の制作に取り組んできました。

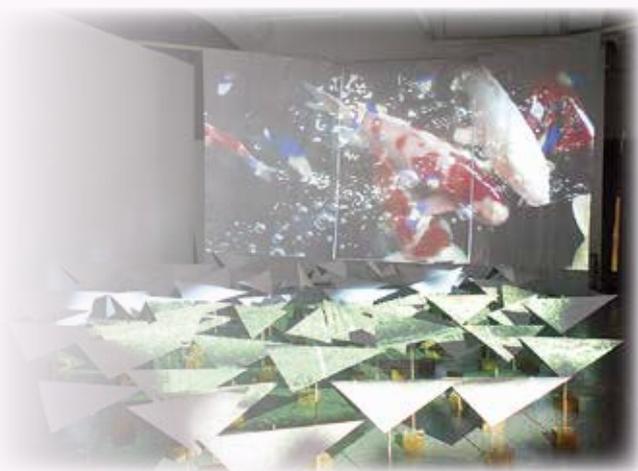
おちゃ～るの体育館が美術館に大変身！「現代アート」の世界を楽しんでみませんか。

■期日／11月13日(月)～26日(日)

■時間／午前10時～午後4時

■入場無料

■問い合わせ／おちゃ～る ☎82-2478



学生の声を紹介！ 制作にあたる学生たちと、指導する先生にお話を聞きました。

イメージクリエイション科3年
石川 実夏 さん

作品制作では、小千谷市に伝わる「優しい角突き」をイメージしました。子どもたちとの事前ワークショップでオリジナルの角を作り、角突きを楽しむ様子を作品の中に組み込む予定です。たくさんの人に見ていただけたらうれしいです。



イメージクリエイション科2年
吉澤 美幸 さん

学生それぞれが自由な発想で短い映像を作り、それをつなげて1つの大きな映像作品にしました。ランダムにつながって流れる映像を、ドームの中と外から見て楽しめます。初めての大きな企画なので、小千谷市の方々と交流を深め、楽しみたいと思います。



イメージクリエイション科 教員
福田 由紀夫 さん

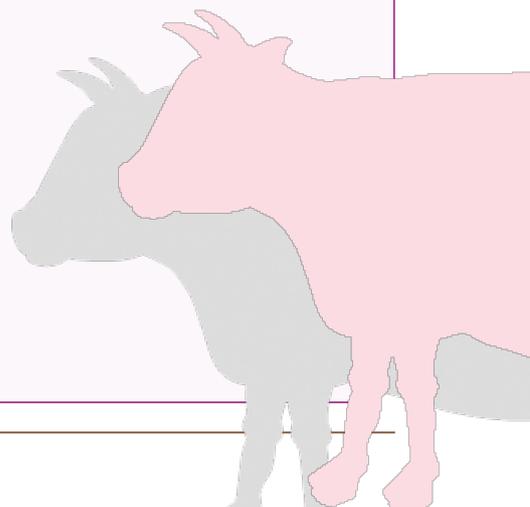
市民のみなさんと杉並で学ぶ学生が、作品を通して交流できることを願っています。ぜひ会場に足を運んでみてください。



市交流担当者コメント（観光交流課地域振興係長 増川 雅史）

昨年の「廃屋アート美術館」に続き、今年も交流自治体である杉並区内の専門学校生がアート制作に取り組みます。市内では初開催となる「ビデオ・インスタレーション」という現代アートの世界、みなさんもぜひ体感してください。

当市を初めて訪れる杉並区の学生たち。小千谷市での滞在や市民との交流を通じて、「小千谷ファン」になってくれたらうれしいですね！



11月は「にいがた健口文化推進月間」

健康寿命は

歯がいのち



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、当たり前前に親から子から孫へ伝わる文化のことです。

歯を失う原因は

「むし歯」と「歯周病」



むし歯も歯周病も日頃の生活習慣と口腔ケアで予防でき、定期的な歯科検診で早期発見が可能です。

しかし、小千谷市では健康診断（特定健診、人間ドックなど）を年に1回受診する人は約6割いますが、歯科検診を年に1回受診する人は約2割にとどまっています。

目指そう「8020」



ものを十分かめる人とかめない人とは、栄養摂取や筋力、骨密度に大きな差があることがわかってきました。

食べ物を不自由なくんで食べるためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ必要があると言われることを目指すことを「8020運動」といいます。

しかし、小千谷市の一部地域の調査結果では、65歳で残っている歯の数の平均はわずか14・7本でした。

お口の健康長寿のために

○よくかんで食べ、唾液を出す

唾液は細菌の数や活動を抑えたり、口臭を抑えたりする役割があります。



○糖分の摂取や間食の回数を少なくする

むし歯の原因は糖分です。物を食べる回数が増えるとむし歯や歯周病にかかりやすくなります。



○寝る前の飲食を避ける

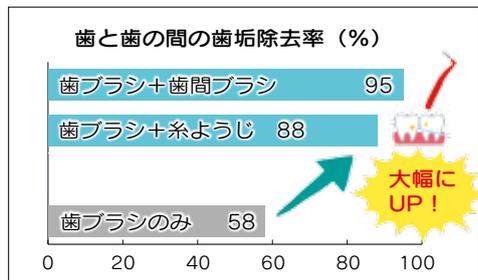
睡眠中は唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病が進行しやすい時間帯です。



○食べたら歯をみがく

みがき残しの多い、歯と歯の間や歯ぐきとの境目を意識しましょう。

歯と歯の間は歯間清掃具（糸ようじや歯間ブラシ）を使うとより効果的です。



○タバコは吸わない

血流が悪くなったり唾液が減ったりするため、歯周病が進行しやすくなります。また、歯石なども付着しやすくなります。



○年に1回は歯科検診を受ける

症状がなくても定期的に歯科検診を受けることで、むし歯や歯周病のリスクが低くなります。また、歯石は歯ブラシでは取れないため、歯科医院で定期的に除去しましょう。



ご存知ですか？

小千谷市在宅歯科医療連携室

歯科医院への通院が困難な方などを対象とした在宅歯科医療の、申し込みや相談に対応する窓口です。歯科衛生士がさまざまな相談にお答えします。

■所在地／小千谷市内2-6-5（健康センター内）

■相談方法

▽ ☎ 89・8114（月・水・木曜日の午前10時～午後3時）

▽ FAX 89・8156（24時間受付）

▽ 〓 ojiya.sikarenkei@cc.wakwak.com

小千谷の産業を体感！

おぢやしごと未来塾

「ものづくりのまち小千谷」の中学校1、2年生に地元の産業や企業を知ってもらうため、「おぢやしごと未来塾」を開催します。

産学金官が連携するキャリア教育の「おぢやモデル」として取り組むもので、市内企業38団体と県内4大学によるPRブースが設置されるほか、高校生と企業によるパネルディスカッションなども行われます。

■日時／12月12日(火)午前9時30分～午後3時

■会場／総合体育館

■内容



時間	会場	内容
9:30	メインアリーナ	○ふるさと小千谷の産業・企業PR (対象：中学校1年生) 市内企業がPRブースを出展し、中学生を対象にした企業の概要説明や製品紹介、質疑応答を行います。
10:10	サブアリーナ	○パネルディスカッション (対象：中学校2年生) ▷テーマ：「いよいよ中学3年0学期～地域の企業、高校生の言葉を手がかりに自分の進路を考えよう～」 ▷パネリスト： 小千谷西高等学校3年生2人・小千谷高等学校2年生2人
11:20	メインアリーナ	○保護者、一般向け企業PRブース見学
12:00		休憩
13:00	メインアリーナ	○ふるさと小千谷の産業・企業PR (対象：中学校1年生) ※午前中と同内容
15:00		閉会

一般入場可

一般入場可

■その他／メインアリーナの企業PRブースには、午前11時20分～正午の時間帯に、保護者など一般の方が入場できます。また、サブアリーナで行うパネルディスカッションは自由にご覧いただけます。

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507 📧plan-kk@city.ojiya.niigata.jp

保護者のための就活応援講座

「保護者ができるサポートとは？」「市内企業が求める『人材』とは？」など、これから就職活動を行う学生を持つ保護者の不安や質問にお答えします。

■日時／12月1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／にいがた就職応援団(株)広報しえん)

■定員／先着40人

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556 📧syoko@city.ojiya.niigata.jp



在宅医療市民講演会

できる限り住み慣れた地域で生活を続け、安心して最期を迎えることは私たちの願いです。一人ひとりが自らの希望に添った終末を思い描き、その実現に向けた取り組みをするために参加してみませんか。

■日時／11月28日(火)午後1時30分～3時

■会場／サンラックおぢや

■内容／▷講演：「自分のために、家族のために、今から終活～あなたの最期は誰が決める～」▷事例報告：「私の診療日記」

■講師／▷講演：吉嶺文俊さん(県立十日町病院院長)▷事例報告：中村忠夫さん(中村内科消化器科医院院長)

■参加無料・申込不要

■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

**白山運動公園
クロスカントリースキークースに
照明が設置されました**

冬季のクロスカントリースキークー練習をはじめ、ランニング、ウォーキングなどにぜひご利用ください。

■点灯時間/日没後午後10時
■問い合わせ/生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077



心の健康講演会

子どもがいきいきと生き



ていくために必要なのは、自分で選ぶことのできる勇気です。親として、大人として、どう関わったらよいか、目からウロコが落ちる子育てアドバイスがもらえる講演です。

- 日時/12月1日(金)午後7時〜8時30分
- 会場/サンプラザ3階大ホール
- 演題/「子どもがいきいきと自分の可能性を広げていくために 自分を信じて自己選択できる、愛と勇気づけの子育て」
- 講師/小柳信子さん(子育て支援カウンセラー)
- 入場無料・申込不要
- その他/駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場いただくか、市役所駐車場をご利用ください。
- 申込・問い合わせ/健康センター保健係 ☎83・3640

わらで遊ぼう

わらの感触を楽しみながら、縄やしめ縄、クリスマスリースやお正月用リースなどを自分で作ってみませんか。幼児から大人まで、どなたでも参加できます。

- 日時/12月2日(土)午前9時30分〜正午
- 会場/旧小千谷総合病院2階食堂
- 内容/しめ縄やリースの作成
- 定員/先着30人
- 参加料/300円(材料代)
- 持ち物/作ったものを入れる袋、はさみ
- 申込/生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83・0077
- 問い合わせ/ゴリラサークル(代表:平沢正子) ☎82・7243

**こどもとしゃかん
クリスマスのごと**



よみかたりボランティアによる楽しいおはなし会です。どなたでも気軽にお越しください。

- 日時/12月2日(土)午前10時30分〜11時15分
- 会場/小千谷小学校2階集会室
- 内容
- ▽大型紙芝居「いいから いいから」
- ▽スライド絵本「クリスマスのおぼけ」
- ほか
- 問い合わせ/図書館 ☎82・2724



子育てイベント

**○キラキラタイム
「クリスマス会」**

「3びきのやぎのらがらどん」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します。一緒に楽しみましょう。



- 日時/12月1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。
- 申込受付開始/11月13日(月)午前9時30分
- 申込締切/11月27日(月)

○子育て講座 『足育って何? 成長に大切な足を考える』

足は人間の土台で、足指の筋肉は全身につながっています。成長に合った靴の選び方や履かせ方のお話を聞いて、足について一緒に考えてみましょう。

- 日時/12月8日(金)午前10時〜11時
- 会場/わんパーク

■申込・問い合わせ/わんパーク ☎81・7564

- 対象/子育て中の方
- 講師/澤田妙子さん(日本足育プロジェクト協会)
- 定員/20人※定員になり次第締め切ります。
- 参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込受付開始/11月13日(月)午前9時30分
- 保育ルーム/参加申込の際にお申し込みください(料金:子ども1人につき300円)

○育児相談

子育てで不安なこと、悩んでいること、なんでも気軽に相談ください。子育て支援センター相談員がお受けします。

- 日時/12月14日(木)午前10時〜11時30分
- 会場/わんパーク
- 相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
- 申込締切/12月11日(月)



今月のキッズフォト



△小千谷トリム・ウォーキング大会にて

風間 美結ちゃん (3歳8か月)
 パパ・ママより♪おままと絵本が大好きで、妹思いの優しいお姉ちゃん。名前につけた「結」の字のとおり、人との結びつきを大切にする素直で明るい子になってね。

人権に関する市民意識調査の回答にご協力をお願いします

市では現在、人権に関する市民意識調査を実施しています。これは「小千谷市人権教育・啓発推進計画」を策定するにあたり、みなさんの考えを取り入れるために行う調査です。

対象者にはすでに調査票を送付済みです。まだ回答していない方は、期限までに返信をお願いします。

- 回答期限／11月17日(金)
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係
☎83-3516



ご意見をお寄せください

新潟県後期高齢者医療広域連合 第3次広域計画 (案)

- 意見の募集期間／11月20日(月)～12月15日(金) (必着)
- 計画案の入手方法／11月20日(月)から保健福祉課で閲覧・配布するほか、広域連合ホームページ<http://www.niigata-kouiki.jp>からもご覧いただけます。
- 意見の提出方法
 - ▷郵送：〒950-0965新潟市中央区新光町4-1新潟県自治会館本館内新潟県後期高齢者医療広域連合総務課企画係
 - ▷☎025-285-3315
 - ▷✉jim01@niigata-kouiki.jp
- 結果の公表／お寄せいただいた意見の概要と意見に対する広域連合の考え方は、平成30年1月上旬に保健福祉課で閲覧・配布するほか、広域連合ホームページからもご覧いただけます。
- 問い合わせ／新潟県後期高齢者医療広域連合総務課企画係
☎025-285-3221 ✉jim01@niigata-kouiki.jp

まちのうごき (10月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,945人	(- 17人)
女	18,303人	(- 5人)
合計	36,248人	(- 22人)
世帯数	12,739世帯	(+1世帯)

異動	
出生	19人
死亡	34人
転入	60人
転出	67人



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、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29年7月生まれ	12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	離乳食初期の講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成29年1月生まれ	12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28年5月生まれ	12月14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11月生まれ	12月13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11月生まれ	12月12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。



作ってみてね! この料理 鮭のカレー焼き



Memo

秋から冬にかけて旬の秋鮭は栄養が豊富です。赤い色素成分（アスタキサンチン）には強い抗酸化作用があり、血管を健康にします。また、脳の働きを活性化させる成分（EPAやDHA）も含まれています。カレー粉の風味がアクセントとなり、お子さんも食べやすい1品です。

10月のおぢや健康福祉まつりで販売し、好評だったヘルシーおぢやれ弁当の中からおすすめの商品を紹介いたします。

<材料> (4人分)

- 鮭……………4切れ
- A { しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- すりおろししょうが…小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- カレー粉……………小さじ1

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー172kcal
- ▷たんぱく質23.2g
- ▷脂質6.6g
- ▷炭水化物1.7g
- ▷食塩相当量1.3g

<作り方>

- ① 鮭は余分な水気を除き、Aに漬けておく。
- ② 片栗粉とカレー粉を合わせておく。
- ③ 鮭の両面に②をまんべんなくまぶし、フライパンまたはオーブンでこんがり焼く。

<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

わかるかな? 広報クイズ

- 応募方法 / はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先 / ☎947-8501 企画政策課秘書 広報係（住所は記載不要）
- 締切 / 11月30日(休)（当日消印有効）
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。

問題

12月から始まる健康こいこい教室の募集が始まりました！教室に参加してためることができるポイントの名前は次のうちどれでしょう。（ヒントは2～3ページ！）

- ① おぢや健康こいこいポイント
- ② おぢや運動こいこいポイント
- ③ おぢや健康くるくるポイント

10月号の答えは③でした。

正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！広報おぢやの感想もぜひお聞かせください！



この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています

有料広告掲載欄

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

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://kaneoto.info>

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

犬小屋からビル建築まで！
新築 リフォーム 仮住まい有 新居への引越しお手伝い！
◎お気軽に、ご用命ください◎

(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>

広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢや10日号の広告掲載料は、この大きさ（縦45.5mm×横82mm）で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

編集室 だより

おぢや〜で開催されたタブレット講座・ネット安全教室に子どもと一緒に参加しました。ネットで動画ばかり見ている我が子に、ネットの危険性を理解してもらえたのではないかと思います。困