



そびえ立つ高場山を背に

第16回高場山マラソン

今年で16回目となるこの大会は地域密着の市民マラソンとして人気があり、市内外から463人が参加しました。

当日は絶好のマラソン日和となり、参加者は、川井地区の方々の声援を受けながら、田園風景の中を思い思いのペースで駆け抜けました。

●今月の主な内容

- 後期高齢者医療制度・保険証の更新など... 2～3
- 国民健康保険税の納税通知書発送..... 4
- 介護保険料の納入通知書発送..... 5
- 急な増水に注意..... 6
- ベビー・ファースト運動..... 10
- 食生活改善推進委員..... 11
- お知らせ・健診日程..... 12～15

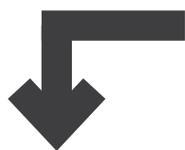
後期高齢者医療制度

保険証の一斉更新と 保険料のお知らせ

保険証の更新について

現在お使いの後期高齢者医療制度の保険証は、7月31日で有効期限が切れます。8月1日から新しい保険証を使用することになります。申請手続きは不要です。新しい保険証は、7月11日(木)に発送します。配達の都合上、保険証が届くまで数日かかる場合があります。8月になっても保険証が届かなかつたり、保険証の記載事項に誤りがあった場合は、保健福祉課国保年金係までご連絡ください。

旧保険証
(桃色)
7月31日まで
有効



新しい保険証
(空色)
8月1日から
有効

8月1日から使用する
保険証の色は
空色です。

医療費の自己負担割合

毎年、同一世帯の後期高齢者医療制度加入者の前年中の所得に応じて、医療費の自己負担割合を判定しています。

今月発送する新しい保険証に記載されている自己負担割合(1割または3割)は、8月1日から1年間適用となる医療費の自己負担割合です。

1割負担となる方

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいない方。

3割負担(現役並み所得者)となる方

同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の中に、住民税課税所得が145万円以上の所得者がいる方。

ただし、次に該当する方は申請により1割負担となります。

●同一世帯に加入者が1人の場合

▽その方の収入の合計金額が383万円未満

▽その方の収入と同一世帯の70〜74歳の方全員の収入の合計金額が520万円未満

●同一世帯に加入者が複数いる場合

▽加入者全員の収入の合計金額が520万円未満

※扶養控除の見直しにより、前年の12月31日現在において加入者である世帯主で、かつ同一世帯に所得が38万円以下の19歳未満の世帯員がいる場合、その世帯主であった加入者は、自己負担割合の判定にあたって住民税課税所得から次の金額を控除します。

- ① 16歳未満の者の人数×33万円
- ② 16歳以上19歳未満の者の人数×12万円

平成25年度の保険料

7月12日(金)に年間保険料額の通知書を発送します。配達の場合上、通知書が届くまで数日かかる場合があります。

保険料額の計算方法

「均等割額」＋「所得割額」が年間保険料額となります。
(賦課限度額は55万円)



●均等割額／1人当たり年間3万5300円となります。

●所得割額／平成24年中の総所得金額等をもとに算定します。

所得割額Ⅱ(平成24年中の総所得金額等－基礎控除33万円)×7・15%

保険料の軽減制度(申請不要)

所得の低い方への軽減

平成24年中の所得状況に応じて保険料が軽減されます。

●均等割額／世帯の所得状況に応じて、9割、8・5割、5割、2割軽減が受けられます。

●所得割額／個人の所得状況に応じて、5割軽減が受けられます。

制度加入前日において会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった方への軽減

制度に加入された時から保険料が軽減されます。平成25年度の年間の保険料額は、3500円となります。

※市町村国保、国保組合などの被扶養者の方は対象となりません。

保険料の納付方法

平成25年度の保険料の納付方法・納付時期は次のとおりです。

4月の年金から既に納めていた方【特別徴収】

4月から来年2月までの偶数月に、年金から納めていただきます。確定した年間保険料額から、4・6・8月の納付額を差し引いた残額を10・12・2月の年金から納めていただきます。

7月から納付書や口座振替で納めていただく方【普通徴収】

確定した年間保険料額を、7月～平成26年3月に分けて納めていただきます。月々納めていただく保険料額は、通知書に記載されていますので、ご確認ください。

年金からの納付を口座振替に変更できます

口座振替を希望される場合は、税務課窓口で手続きください。手続きをしていただくのと年金からの納付が中止され、口座振替により納めていただくこととなります。

●手続きに必要なもの／▽振替口座の預金通帳▽通帳のお届け印▽保険証 ※ご家族の口座からの納付に変更した場合、社会保険料控除は、実際にご負担した方に適用されます。これにより、世帯全体の所得税や住民税の税額に影響が生じる場合がありますので、十分ご注意ください。

問い合わせ

▽保険証について／保健福祉課国保年金係 ☎83・4060

▽保険料について／税務課市民税係 ☎83・3508

平成25年度
国民健康保険税の
納税通知書を発送します

平成25年度の国民健康保険税額が確定しましたので7月12日(金)に納税通知書を発送します。配達の場合、通知書が届くまで数日かかる場合があります。

みなさんが病気やけがをしたときにかかる医療費は、みなさんが納める保険税で賄われています。期限内の納付にご協力をお願いします。

■平成25年度の税率
平成25年度の税率は、平成24年度から変更ありません。(左表)

国民健康保険税 税率表 (①～③の合計が保険税額です)

区分		医療費分	後期高齢者 支援金分	介護保険分
		0～74歳	0～74歳	40～64歳
①所得割	平成24年中の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を引いた額に税率をかけて計算します	8.0%	1.69%	2.04%
②均等割	被保険者1人あたり	28,000円	6,300円	14,000円
③平等割	1世帯あたり	24,000円	5,000円	—
①～③の合計に対する上限額		51万円	14万円	12万円

■世帯主あてに発送します

国民健康保険は、世帯ごとに保険税額が計算されます。このため、世帯の代表者である世帯主あてに納税通知書を発送しています。

■端数処理方法の変更

年税額から各月の税額を計算する際の端数について、昨年度までは1000円未満を最初の月に合算していましたが、今年度から100円未満の端数を最初の月に合算する方法に変更しました。このため、各月の金額がより平均化されます。

■保険税の納付方法

▽4月以降、年金から納めていただいている方(特別徴収)
今回確定した年税額から4・6・8月の仮徴収額を差し引いて、残りを10・12

・2月の年金から納めていただきます。
▽納付書または口座振替の方(普通徴収)
今回確定した年税額から、4月から6月までに納めていただいた金額を差し引いて、残りを7月から来年3月までの9回に分けて納めていただきます。

■年金からの納付を口座振替に変更できます

7月末までに税務課窓口で手続きをしていただくと、10月以降の年金天引きが中止され、口座振替で納めることができます。

【手続きに必要なもの】振替口座の預金通帳、通帳のお届け印、保険証

※口座振替の場合、所得税や市・県民税算定に使用する「社会保険料控除」は口座名義人に適用されます。

■軽減制度

①低所得世帯への軽減

平成24年中の世帯の所得に応じて、均等割額と平等割額が7割、5割、2割のいずれかの割合で軽減されます。申請は不要です。

②倒産、解雇、雇い止めなどで離職された方への軽減

倒産などの理由により離職された方の保険税が軽減されます。対象となる方は税務課窓口で申請してください。

【対象となる方】平成21年3月31日以降に離職された方で、雇用保険受給資格者の離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の方

【軽減内容】前年の給与所得を30/100とみなして計算します。

【軽減期間】離職日の翌日から翌年度末まで

【手続きに必要なもの】雇用保険受給資格者証

■後期高齢者医療制度移行に伴う軽減措置

国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行する方がいる世帯には、次のような軽減があります。

①低所得世帯への軽減

低所得世帯への軽減を受けている世帯については、国民健康保険被保険者が減少したことにより軽減の対象外となる場合でも、これまでと同様の軽減措置を受けることができます。申請は不要です。

②平等割の軽減

国民健康保険被保険者が世帯に1人だけとなる場合は、5年間平等割の1/4が軽減され、その後3年間平等割の1/4が軽減されます。申請は不要です。

③社会保険などで扶養されていた方への減免

社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行し、その被扶養者だった方が国民健康保険に加入する場合、扶養されていた方(65歳以上の方のみ)の保険税が減免されます。対象となる方には個別にご案内をします。

■保険税は納期限内に納めましょう

保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期限の短い「短期保険証」を交付します。さらに、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合は、一般証・短期保険証の返還を求め「資格証明書」を交付します。「資格証明書」で医療機関を利用した場合、医療機関の窓口でいったん医療費の全額を負担していただきますが、後日申請により保険給付分(7割)を支給します。

■納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税の納付が困難となった場合、申請により保険税の納付の猶予や減免を受けられる場合がありますのでご相談ください。

■問い合わせ

▽保険税について／税務課市民税係 83・3508

▽加入・脱退などについて／保健福祉課 国保年金係 83・4060

平成25年度
介護保険料の
納入通知書を発送します

平成25年度の介護保険料額が確定しましたので7月12日(金)に納入通知書を発送します。配達の場合、通知書が届くまで数日かかる場合があります。

介護保険は、介護が必要な方を社会全体で支えるため、みんなで助け合う社会保険制度です。期限内の納付をお願いします。

■保険料の納付方法

65歳以上の方の介護保険料の納め方は、年金から納める方法(特別徴収)と、納付書または口座振替で納める方法(普通徴収)の2通りです。

■保険料額の計算

65歳以上の方の介護保険料は、前年中の本人や家族の所得などに基つき、左表のように8段階別に計算されます。

■納付方法が普通徴収となる方

介護保険料は原則として特別徴収ですが、次に該当する方は普通徴収で保険料を納めていただきます。特別徴収はできませんのでご了承ください。

- ▽ 老齢福祉年金のみを受給している方
- ▽ 年金支給額が年間18万円(月額1万5000円)未満の方
- ▽ 現況届の遅れなどの理由により、一時的に年金支給が遅れた方
- ▽ 年金担保貸付の返済が開始された方
- ▽ 退職共済年金を受給している大正15年4月1日以前に生まれた方で、昭和61年4月1日以降に退職した方

平成24～26年度 所得段階別保険料額表

所得段階	対象者	平成25年度 保険料額 (年額)
第1段階	生活保護受給者、市民税世帯非課税で老齢福祉年金受給者	30,900円
第2段階	市民税世帯非課税の方(合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	
第3段階	市民税世帯非課税の方(第2段階に該当しない方)	46,300円
第4段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人が市民税非課税の方(本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下)	56,200円
第5段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人が市民税非課税の方(第4段階に該当しない方)	61,800円
第6段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額190万円未満)	77,200円
第7段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額190万円以上300万円未満)	92,700円
第8段階	本人が市民税課税の方(合計所得金額300万円以上)	105,000円

税や保険料の納付は
口座振替が便利です

税や保険料の納付は手数料が不要で、納付に行く必要や納付忘れの心配のない口座振替が便利で安心・確実です。税務課窓口、もしくは市内の金融機関などで手続きができます。

■問い合わせ/税務課市民税係 ☎83-3508

国民健康保険の保険証を
発送します

8月1日からお使いいただく国民健康保険の保険証を、7月20日(土)より順次発送します。

保険証は被保険者1人に1枚のカード様式で、色はピンク色です。保険証は国民健康保険加入者分を世帯ごとにまとめてお届けします。届きましたら台紙からはがして使用してください。

※70歳から74歳の方の保険証には平成24年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割または3割)を表示します。

■問い合わせ/保健福祉課国保年金係 ☎83・4060

新しい保険証は
ピンク色です



川辺では急な増水に注意!

川の近くでは、3つのチェックを忘れずに!

チェック1 出かける前は、携帯電話で情報をチェック!

河川情報



QRコード

- 気象注意報・警報
- 雨量・水位情報
- ダム情報

砂防情報



QRコード

- 土砂災害警戒情報発表情報
- 土砂災害警戒判定メッシュ図
- 降雨情報

土砂災害の危険度がわかる情報だよ!

チェック2 川ではこんな場所に注意!



淵は急に深くなっていることが多いので注意。

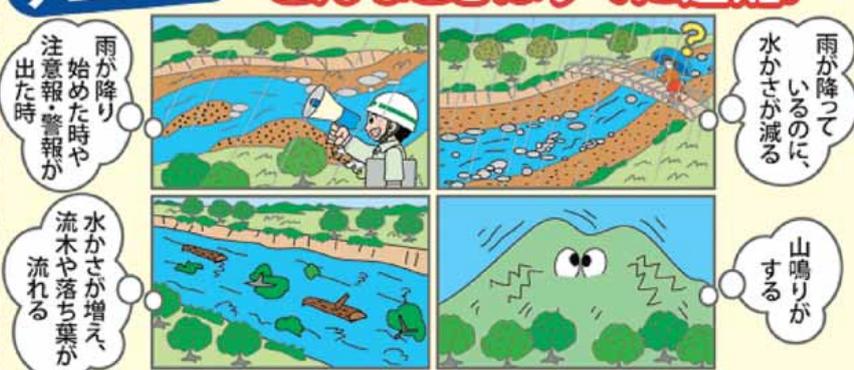
平瀬から早瀬にかけて、急に流れが速くなるので注意。

川に関する看板があれば確認しよう。

増水すると中州に取り残されるので注意。

注意!

チェック3 こんなときはすぐに避難!



雨が降り始めた時や注意報・警報が出た時

水かさが減る

山鳴りがある

水かさが増え、流木や落ち葉が流れる

川辺にいるときは、急な増水に備え、川の水位や降雨状況、土砂災害警戒情報などを携帯電話などで確認しましょう。

また、雨が降り始めたときは早めに避難しましょう。

河川水位情報は、NHKの地上デジタル放送でも確認できます。

● 携帯電話サイトアドレス
 ▼ 河川情報 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen_m/
 ▼ 砂防情報 http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou_m/
 ※ スマートフォンからはパソコン版サイトを閲覧ください。

● パソコンホームページアドレスなど
 ▼ 河川情報：検索キーワード「新潟河川」
<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/kasen/>
 ▼ 砂防情報：検索キーワード「新潟土砂」
<http://doboku-bousai.pref.niigata.jp/sabou/>

● 問い合わせ／新潟県土木部
 ▼ 河川管理課 ☎025・2800・5414
 ▼ 砂防課 ☎025・2800・5424

信濃川の増水に注意!

夏の交通事故防止運動

- 期間／7月22日(月)～31日(水)
- スローガン／「夏の道 心にゆとりと思いやり」
- 運動の重点／
 - ▷ 飲酒・疲労運転の根絶
 - ▷ 自転車の安全利用の推進
 - ▷ シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3509



警報が流れたらすぐ避難!

JR東日本信濃川発電所では、河川での水難事故防止のため、警報装置としてサイレンとスピーカーを設置しています。

宮中取水ダムからの放流量を増やすときと山本調整池から放流するときは、警報（サイレンとアナウンス）を流しますので、直ちに川から離れ、安全な場所へ避難してください。

■ 問い合わせ／JR東日本信濃川発電所 ☎82-2702（休日・夜間 ☎82-0196）

こんにちは！市長です

(75)



ずっと昔の話になりますが、山本の信濃川発電所建設にかかわった人たちが、小千谷におおぜい住んでおられました。その当時のまちの様子について私は知る由もありませんが、大変賑わいがあったといろいろな方からお聞きしています。

この仕事にかかわった人たちが中心となって、年に一度小千谷に集まり、旧交を温める会が今も続いています。もちろん、今は遠くに離れて住んでいる方がほとんどですが、そんな人も含め、おおぜいの人たちが思い出多いわが市に集まり、酒を酌み交わしたりしながら楽しいひと時を過ごされています。

先日、私もこの会にお招きをいただきました。今年は数えて38回目にもなるようですが、出席者が140人にも上る盛大な会でした。最近の出席者は、必ずしも発電所工事にかかわった人だけでは無いようですが、それにしても、このような会を当地で毎年続けて催してくださることは大変嬉しいことです。それと、言うのも、恐らく、小千谷には忘れがたい多くのものがあるからだろうと思っ

離れて居ながらも小千谷ファンでいてくださる方を、私は何人も存じ上げています。

小千谷市の活性化を願う私たちは、交流人口を増やす努力を重ねて行かなければなりません。それには、目には見えない市民性が大きな力を発揮するものと思っています。

(谷井 靖夫)



▷今年5月に、東京都杉並区のみなさんを招いての山菜ツアーが行われました。実際に小千谷を訪れることで、1人でも多くの小千谷ファンが増えることを願っています。

作ってみてね！この料理



豚しゃぶ ヨーグルト味噌ソースかけ

<作り方>

- ① 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り、水気を切る。
- ② ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、長ねぎは5cm長さの細切り（白髪ねぎ）にする。さけるチーズはさいておく。
- ③ ボウルに材料Aを入れ、よく混ぜてソースを作る。
- ④ 器に豚肉、野菜、さけるチーズを盛り付け、③のソースをかける。

📌今月のワンポイント

豚肉は80℃のお湯を使って火を通し、冷ます時は冷水を使わずに常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかく、おいしい豚しゃぶに仕上がります。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー185kcal▷たんぱく質18.7g▷脂質8.5g▷カルシウム202mg▷塩分1.0g



<材料> (4人分)

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	240g
ミニトマト	8個
水菜	120g
長ねぎ	60g
さけるチーズ	60g
A { プレーンヨーグルト	100g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
ゆずこしょう	少々

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員（健康センター内） ☎ 83-3640

6 / 8

西脇順三郎をしのいで

楽集館で西脇順三郎記念講演会が開催されました。今年には詩人で慶応義塾大学名誉教授でもある井上輝夫さんを講師に迎え、「詩想のローズ（バラ／羅針盤）」という演題で講演していただきました。



井上さんは時折、演台脇に掲げられた西脇さんの肖像写真に話しかけるなど、ユーモアを交えながら話していただき、会場に集まった80人の聴衆は最後まで話に聴き入っていました。

6 / 9

のろしを上げて 岩沢盛り上げて

岩沢地内で函山城ののろし上げが開催され、大名行列や出陣式などが行われました。

殿、姫、家臣など、ユニークな衣装を身にまとった地元のみなさんに加え、谷井市長も大目付役として大名行列に参加し、岩沢不動寺境内で出陣式を行いました。

大名行列の「下」に、「下」に。たまには「上」に」の掛け声や、出陣式での殿様と市長の世情を風刺した時代劇風の口上で、会場は大きな笑い声に包まれました。



6 / 14 ~ 16

芳しい香り漂う バラの花園

おちやクラインガルテンふれあいの里のバラ園で「バラ観賞会」が開催されました。

家族連れからお年寄りまで、おせいの方々が色とりどりのきれいなバラを見ようと会場を訪れていました。

この期間中はハーブティーやコーヒー、アイスなどの販売も行われ、来場者はバラ園内に設けられたベンチに腰掛けながら、ゆったりとした時間を過ごしていました。



6 / 16

ご家庭に眠る贈答品を一斉販売

サンプラザで小千谷市消費者協会による「二不用贈答品即売会」が開催されました。

この即売会は、使われずに家庭で眠っている贈答品を有効活用しようとして小千谷市消費者協会が開催しているもので、毎年行列ができるほどの人気のイベントです。今回も開場前からおせいの方が訪れ、長い列を作っていました。

今回の即売会には、約590品の贈答品などが出品され、みなさん真剣に品定めをし、気に入った商品を買求めていました。



中心街に位置するホテル

朝食バイキング ¥525
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

家をつくりつづけて58年
今後ともよろしくご依頼申し上げます

(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
http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/



隊員は、ホースをいかに早く伸ばしてつなぎ消火活動を開始できるか、また、目標とする火元に素早く放水できるかなど、日ごろの訓練の成果を真剣な眼差しで披露していました。

白山運動公園駐車場で「第49回新潟県消防協会北魚沼地区支会ポンプ操法競技会」が開催されました。
この競技会は、日ごろから使用している消防機械器具の取扱操作を、安全、確実、迅速に行うことを目的に、各隊員が訓練の成果を競うものです。ポンプ車の部と小型ポンプの部が行われ、小千谷市と魚沼市から7分団が出場しました。

6/23

地域防災のための技術を競いました

6/22

見て聴いて歌って楽しむ
なかよしコンサート

市民会館で「なかよしコンサート」が開催され、会場には親子連れなど337人のみなさんが来場しました。

最初に、小千谷市出身の演歌歌手である葉月みなみさんによる「葉月みなみオンステージ」が行われ、子どもたち一人ひとりと笑顔で握手をしながら、アニメの主題歌や童謡などを歌ってくれました。
次に新潟お笑い集団NAMARAの金子ボボさんが登場し、紙芝居や童謡をおもしろおかしく披露してくれました。保育士の資格を持つ「保育士芸人」だけあって、会場は笑い声や歓声に包まれていました。



船岡公園で第10回ホタル祭が開催されました。
船岡公園では、平成15年から船岡町民有志の「ホタルを育てる会」が水路など公園周辺の環境を整備し、幼虫を育てることで、今では自生したホタルが幻想的な光を発しながら飛び回る光景を見ることが出来ます。
当日は船岡公園のホタルを見ようと市内からおおぜいの人が集まり、暗闇に小さな光が浮かびあがるたびに歓声があがっていました。



6/29

船岡公園のホタルが描く
光の軌跡

6/23

新潟の雄を決める
裸のぶつかり合い



片貝の浅原神社相撲場で、わんぱく相撲新潟県大会が開催されました。小千谷市でわんぱく相撲の県大会が開催されるのは13年振りとなります。小千谷を含む県内9ブロックから勝ち上がった4、6年生の男子小学生65人がエントリーし、団体戦と個人戦で熱戦を繰り広げました。
攻守が目まぐるしく変わる取組があったり、微妙な判定には審判員が協議するなど、大人顔負けの白熱した取組が行われました。

広告募集中

市報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。「市報おぢや」の広告掲載料はこの大きさ（縦45.5mm×横82mm）で1枠1回15,000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

第3回 子供工作 7/28(日) 夏休み 小学生対象 先着20名 広場 9:00~12:00 会社敷地内にて
プロの大工さんのアドバイスで楽しい工作を！
用意していただくもの：のこぎり・鉛筆・定規・かなづち お電話にてお申込み下さい。
株式会社 郷 建築事務所
小千谷市平沢2丁目23番19号 TEL.0258-82-1134 郷建築事務所 検索

有料広告掲載欄です

みんなの思いやりが大きな安心感。妊産婦さんごやっこごまぢいへんを

ベビー・ファースト運動の紹介

主な運動の内容

- ベビー・ファースト運動はマタニティマークを活用し、子育てしやすい環境づくりを推進するために取り組んでいるものです。
- ①市内事業所のご協力のもとマタニティ優先駐車場や優先レジの設置
- ②地域や家庭での優しい声かけや見守り、受動喫煙の防止（左記グラフ）など

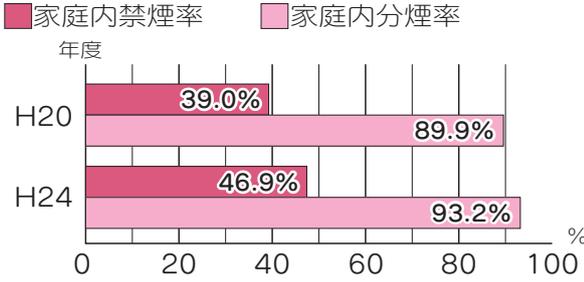
マタニティ優先駐車場設置事業所

- ▽原信西小千谷店
- ・桜町店
- ▽魚沼病院
- ▽第四銀行小千谷支店
- ▽JR小千谷駅北駐車場
- ▽JA越後おぢや本店
- ▽JA越後おぢやAコープ片貝店
- ▽JA越後おぢや千田支店（平成24年新設、写真）



家庭内禁煙・分煙状況（乳幼児健診より）

小さいお子さんがいる家庭では、禁煙や分煙に取り組んでいる割合が増えています。



実際に活用している妊産婦さんの声

お店の人が買い物の荷物を運んでくれて助かった

お腹が張っていると優先駐車場は助かるので、もっと利用できる場所が増えるといい



周りでタバコを吸わないようにしてくれ、嬉しかった

●問い合わせ／健康センター
保健係 ■83・3640

あたたかい思いやりが大きな安心感に

小千谷市では、平成24年は254人が誕生しました。（健康センター調べ）
 子育ての経験が少なかったり、転入や核家族化など慣れない環境の中で不安を抱えながら子育てしている方もいます。不安感が高まると孤立化を招く心配があります。周りからの温かい声かけや思いやりは安心感を増やし、子育てに前向きに取り組んでいく力になるといわれています。

また、親の安心感は子どもの安定につながります。1人1人の思いやりの行動が、地域の子育てを支える大きな力になります。

協力事業所も募集中

マタニティ優先駐車場の設置には市の補助金制度があります。
 また、ポスターの掲示によるベビー・ファースト運動の周知活動にご協力いただける事業所を募集中です。

ハッピーババママ「ぶぶ」え教室

市では妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを待つお母さんなどを対象にした「うぶぶぶえ教室」を毎月開催しています。出産や子育てについて学んだり、参加者同士の話し合いで気軽に不安解消できる機会です。

■日時／8月27日(火)午前9時40分～11時45分（受付・午前9時30分～）

■会場／健康センター

■内容／助産師の講話と座談会、リラックステラップ、スイーツタイムなど

※男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます。

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／8月23日(金)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ■83・3640

◎参加された方の感想

▽一人で不安だったこともみなさんと話せて楽になった。

▽助産師や妊産婦さんと話をして気持ちやすくなりました。出産が楽しみになりました。

▽妊婦の大変さが少しでもわかってよかったです。手伝えることはどんどんしていきたい。(夫)



△座談会



△妊婦体験



こんにちは！

ヘルスマイト

食生活改善推進委員です！

●問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

毎月19日は「食育の日」です。市では小千谷市健康増進計画・食育推進計画に基づき、家庭や保育園、学校、地域などで食育を推進するための取り組みを行っています。

今回は、地域での食育推進の担い手としては欠かせない「食生活改善推進委員」（愛称…ヘルスマイト）をご紹介します。

ヘルスマイトってどんな人？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じたボランティア活動を行っています。食事バランスガイドの普及や地産地消の推進、食文化の継承など、地域に根ざした食育活動を進めています。

6月7日(金)に平成25年度通常総会を開催し、小千谷市では46名のヘルスマイトが活躍しています。県内全市町村に協議会があり約6000人のヘルスマイトが活躍しています。

ヘルスマイトになるには？

市が主催する「栄養満点講座」（全8回）を受講し、修了証を受けたうえで小千谷市食生活改善推進委員協議会の会員となることで、ヘルスマイトとしての活動が始まります。

どんな活動をしているの？

■普及活動

▽健康福祉まつりへの出席
バランスのとれた食生活を推進するため、食事バランスガイド活用促進のPR活動を行っています。

また、地元農産物を利用した料理などの展示や試食の提供を行い、毎年大盛況です。
▽市報おちやへの料理掲載
毎月10日号掲載の「作ってみてね！この料理」を調理しているのはヘルスマイトです。

旬の野菜や大豆製品、牛乳・乳製品を利用した料理の普及を図っています。平成3年から行っている活動です。



△調理の様子

■地域活動

小学生の親子を対象に「おやこの食育教室」を開催し、食生活についての学習や調理実習などを行っています。

▽うぶごえ教室での昼食調理
▽健康なまちづくり事業を活用した保育園・幼稚園（認定こども園）での食育普及活動事業など
※市では、食育推進計画に基づき「ボランティア団体等と連携した取り組みの推進」として、ヘルスマイトなどと連携を図り、食文化や郷土料理を継承するための取り組みを推進しています。



△むし歯予防教室

■その他

町内や地域でのいきいきサロンやデイホーム、配食弁当などの調理活動に参加されている方や、町内で料理教室を開催している方もいます。協議会の活動だけではなく、個人でも積極的に地域のために活動しています。

●元気で長生き健康カルタ

(財)日本食生活協会作成

- げん…元気のもと肉や魚でしっかりと
- き…きょうも歩いて骨じょうぶ
- で…できあいのおかずひと手間かけて
食卓へ
- な…何回も噛んで消化のお手伝い
- が…がっちり貯めよう牛乳でカルシウム貯金
- い…いろいろな食品食べて「ばっかり食」にサヨナラ
- き…きちんと三食とっていきいきシニア

ひとくちメモ

○低栄養とは？

食事量が少なかったり偏っているために、たんぱく質やエネルギーが不足している状態です。

低栄養になると、血液中のアルブミンというたんぱく質の値が低くなるため、その数値が低栄養かどうかの目安になります。

○低栄養になるとどうなるの？

感染症にかかりやすくなったり、貧血になりやすい、体力が低下して転倒や骨折につながるなど、自立した生活を損なう原因になります。

まちづくり活動支援補助金を活用しませんか

市民によるまちづくりを推進するため、市民団体や町内会などが行う公益的なまちづくり活動に対して、費用の一部を補助します。

次のとおり第2次募集を行いますので、ぜひご応募ください。

■補助対象者／

①民間の非営利組織で次の要件を満たす団体

- ▽市内に活動の拠点を置いていること
- ▽組織の運営に関する会則などがあり、責任をもって事業を履行できること
- ▽構成員が5人以上であること
- ▽町内会などの地域自治組織

■対象事業①②③のすべての要件を満たし、かつ、①④のいずれかに該当する事業

①補助対象者が新たに組み込む公益的な事業または既存の活動を拡充する事業

②実施にかかる費用が10万円を超える事業

③事業の効果が多くの市民に還元されることが期待できる事業

④地域が抱える課題などを解決するための事業

⑤地域の特色を活かし、その魅力を高めるための事業

⑥地域の安全安心の推進のための事業

⑦まちづくり活動に寄与すると認められる事業で①③に該当しないもの

※別の補助金を受けている場合など、対象とならない場合があります。



【例】

▽市内の産業文化などを市内外にPRするための「新規イベント」

▽町内を挙げて先進的なまちづくりの取り組みを行うための「啓発事業」

▽非営利組織が市内の児童を対象に行う「森林学校」

■補助の対象となる経費▽謝礼など

■旅費▽事務費▽委託費

■補助金の額▽補助対象経費の1/2の金額(5万円以上20万円以下、千円未満切り捨て)

■申請締切／8月9日(金)

※申請締切日前に開始、または完了する事業がある場合は、企画政策課までご連絡ください。

■必要書類▽補助金交付申請書▽事業計画書▽収支予算書▽団体の会則や規約

※申請書は企画政策課にあるほか、市ホームページ <http://www.city.ojaya.niigata.jp/>からもダウンロードいただけます。

■その他／申請締切後、企画政策課において予算の範囲内で審査・選定させていただきます。

■申請・問い合わせ／企画政策課まちづくり推進室 ☎83・3507

☎83・3507

第7回小千谷産学交流研究会を開催します

地域資源を活用して事業化した取り組みの基調講演、3大学の研究者による研究発表、参加者と研究者との意見交換などがあります。



△前回開催時の様子

交流会では、さまざまな分野の情報交換で新たなネットワークが築けるはずで、多くの企業のみなさんの参加をお待ちしています。

■日時／8月7日(水)

▽講演会・午後1時30分～

▽交流会・午後5時30分～

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／

◎基調講演

▽演題…「地域に密着した産学連携と人材育成／失敗と成功を分けるもの」

▽講師…奥田徹さん(山梨大学ワイン科 学研究センター教授)

◎研究発表

▽村山敏夫さん(新潟大学准教授、専門…スポーツ科学、応用健康科学)

▽宮下幸雄さん(長岡技術科学大学准教授、専門…破壊力学、材料接合、材料力学)

▽大金一二さん(新潟工科大学准教授、専門…フィールドロボット工学、流体力学)

▽参加費／

▽講演会…無料

▽交流会…1人2000円(当日受付でお支払いください)

■申込締切／7月26日(金)

■申込・問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512 FAX 83・0871 nko@city.ojaya.niigata.jp

2013障がい者就労促進セミナー

障がい者の職場実習や、就労を希望する障がい者の受け入れに理解と関心をお持ちの事業主のみなさんを支援するセミナーを開催します。

■日時／7月25日(木)午後1時15分～4時30分(午後0時45分～受付)

■会場／サンラックおぢや3階大ホール

■対象／市内と周辺区域(魚沼市、長岡市など)の企業

■内容／

①障がい者雇用の現況と雇用に伴う助成金制度について

②障がい者の特性などについて

③参加企業による障がい者雇用に関しての意見交換会

④障がい者支援に関係する施設の紹介

■申込・問い合わせ／

▽障がい者支援センターひだまり工房 ☎86・8090

▽社会福祉課福祉係 ☎83・3517



市民プールの利用について

市民プールは市内小学校親善水泳大会のため、次の期間は利用できません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■期間／8月2日(金)午後1時～3日(土)終日

■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

里山型子育て支援ひろば始めます

子育て中の方や子どもたちなどが自然の中で遊び、交流することで、のびのびと安心して子育てできるように、ひろばを開設します。

なお、お昼を食べながらの交流も行いますので、昼食持参歓迎です。

■日時／7月12日からの毎週金曜日、午前10時～午後1時

■会場／東山住民センターなど

■内容／自然遊び、プール、泥遊びなどの他に、おもちゃルーム、こども図書ルームなどの室内遊びを行います。

■申込不要

■問い合わせ／東山地区振興協議会(東山住民センター内) ☎59・2003

子どもの医療費助成を拡充します

現在、お子さんが3人以上の世帯のみ中学校卒業まで通院・入院費用を助成していますが、9月1日からお子さんの人数に関係なく中学校卒業まで助成します。

お子さんが2人以内であり、そのうち中学生がいる世帯にはお知らせを発送しました。保護者の方は指定された期日までに申請をしてください。

なお、現在受給対象となっている中学生の保護者の方は、申請する必要はありません。

■対象／

お子さんの人数	診療月	
	平成25年8月まで	平成25年9月から
2人まで	小学校卒業まで	中学校卒業まで
3人以上	中学校卒業まで	中学校卒業まで(現在と同じ)

※他の助成制度(ひとり親家庭等医療費助成事業、重度心身障害者医療費助成事業)や生活保護を受けているお子さんは対象になりません。

- 申請時に必要なもの／
▷お子さんの健康保険証
▷印鑑

■一部負担金(医療機関で支払う金額)／

- ①医療費
▷通院：1日530円(1か月4回まで。5回目以降は無料)
▷入院：1日1,200円
- ②訪問看護費：1日250円

※医療機関に通院する場合、お子さんの健康保険証・子ども医療費受給者証を医療機関の窓口に表示することで一部負担金の金額までの負担になります。(県外医療機関受診などの場合、例外があります)

■助成額(市が負担する金額)／医療費の自己負担額から上記の一部負担金を差し引いた額

■申請・問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640



8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、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶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25年3月生まれ	8月20日(火)	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24年9月生まれ	8月21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24年1月生まれ	8月22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23年7月生まれ	8月29日(木)	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22年7月生まれ	8月27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。

ハートフルセミナー

こちらの病気を抱えた方にとって周囲の人の理解やサポートはとても大きな力になります。

身近でここにそっと寄り添うボランティアや協力者を増やしていくための講座です。うつ病の病気と関わり方について学びます。

- 日時／8月2日(金)午後1時30分～4時
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- テーマ／「疲れたところを解きほぐすうつ病の方への寄り添い方」
- 講師／坂尻他津子さん(メンタルケア協会指導精神対話士)
- 定員／40人
- 受講無料
- 申込締切／7月29日(月)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

お年寄りの心の健康相談会

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。

また、訪問相談も行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

- 日時／8月8日(木)午後1時30分～3時
- 会場／健康センター
- 申込締切／8月6日(火)
- 申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807



認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴(話し相手)などのボランティア講座を開催します。

認知症患者は年々増えており、今や高齢者人口の約1割に相当すると言われ、特別な病気ではありません。認知症への正しい理解がなかったり、介護の大変さが虐待という悲しい結末につながることもあります。地域の理解と少しの協力で救われることがあります。

この機会に認知症やボランティアについて学んでみませんか。

- 対象／20歳以上の市民
- 参加無料
- 申込締切／8月2日(金)

※第1回(7月20日(土))の「認知症の予防と介護市民講座」のみ希望の場合、申し込みは不要です。

- 申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060
- 日程・内容など／



回	月日	時間	内容	講師	会場
第1回	7月20日(土)	13:30～15:45	認知症の予防と介護市民講座	上野秀樹さん (千葉県旭市、海上療養所精神科医師)	市民会館
第2回	8月27日(火)	13:30～16:00	▷ 認知症の人の心を知る ▷ 傾聴の意義と実演	山田恭代さん (三島病院臨床心理士)	サンラックおぢや
			小千谷市の高齢者や介護の現状	市職員	
第3回	10月7日(月)	13:30～15:30	ボランティア活動の基本 ▷ 認知症高齢者見守り隊(笑和会)の活動について ▷ 寸劇 ▷ 認知症高齢者見守り隊(笑和会)との交流会	社会福祉協議会職員 認知症高齢者見守り隊(笑和会)	サンラックおぢや
第4回	11月14日(木) (予備日: 11月21日(木))	13:30～16:00	高齢者虐待の予防	地域包括支援センター職員	サンラックおぢや
			認知症グループホーム視察、交流	グループホーム職員	市内グループホーム

■まちのうごき（6月30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		
			25年6月		過去10年の平均		25年 1月～6月		24年 1月～6月	25年 1月～6月		24年 1月～6月
男	18,859人(-16)	出生	21人	平均気温	21.8℃	21.2℃	火災	16件	9件	件数	52件	65件
女	19,366人(-12)	死亡	36人	最高気温	32.8℃	31.9℃				死者	0人	1人
合計	38,225人(-28)	転入	40人	最低気温	12.1℃	11.8℃	救急	714件	779件	傷者	73人	81人
世帯数	12,745世帯(-10)	転出	53人	降水量月計	177.0mm	137.0mm						

※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)

夏季のパスポート申請はお早めに

8月はパスポートの申請窓口が大変混み合います。出発までに余裕をもって申請してください。

■受付日時／月～金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後5時

■受け取りまでの期間／約2週間
※訂正やページを増やす場合は市民生活課にお問い合わせください。

※小千谷市に住民登録している方のパスポート申請窓口は市役所市民生活課です。県パスポートセンターなどでは受け付けていませんのでご注意ください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



おぢや防災体験キャンプ

市内の小学校4～6年生の児童を対象に、防災体験キャンプを開催します。さまざまな防災体験学習やテントでの宿泊体験を通して、災害に負けない心を身に

- 日時／7月21日(日)午後2時～3時30分
- 会場／図書館3階西脇順三郎記念室
- 講師／植木信子さん（長岡市、詩人）
- 演題／「西脇順三郎 根源的な美への思索と愛の探求」
- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会事務局（図書館内） ☎82・2724

学びのサロン西脇順三郎

- 日時／8月5日(月)午後1時～6日(火)午前11時30分（1泊2日）
- 会場／楽集館、グラウンドほか
- 内容／
- ▽テント宿泊体験
- ▽防災学習
- ▽災害用カマドベンチでの炊き出し
- ▽非常食の試食体験など
- 参加費／500円
- 定員／先着30人
- 申込締切／7月25日(休)
- その他／詳しくは、小千谷復興支援室までお問い合わせください。
- 申込・問い合わせ／小千谷復興支援室 ☎83・2401 info@ojiyafukko.com



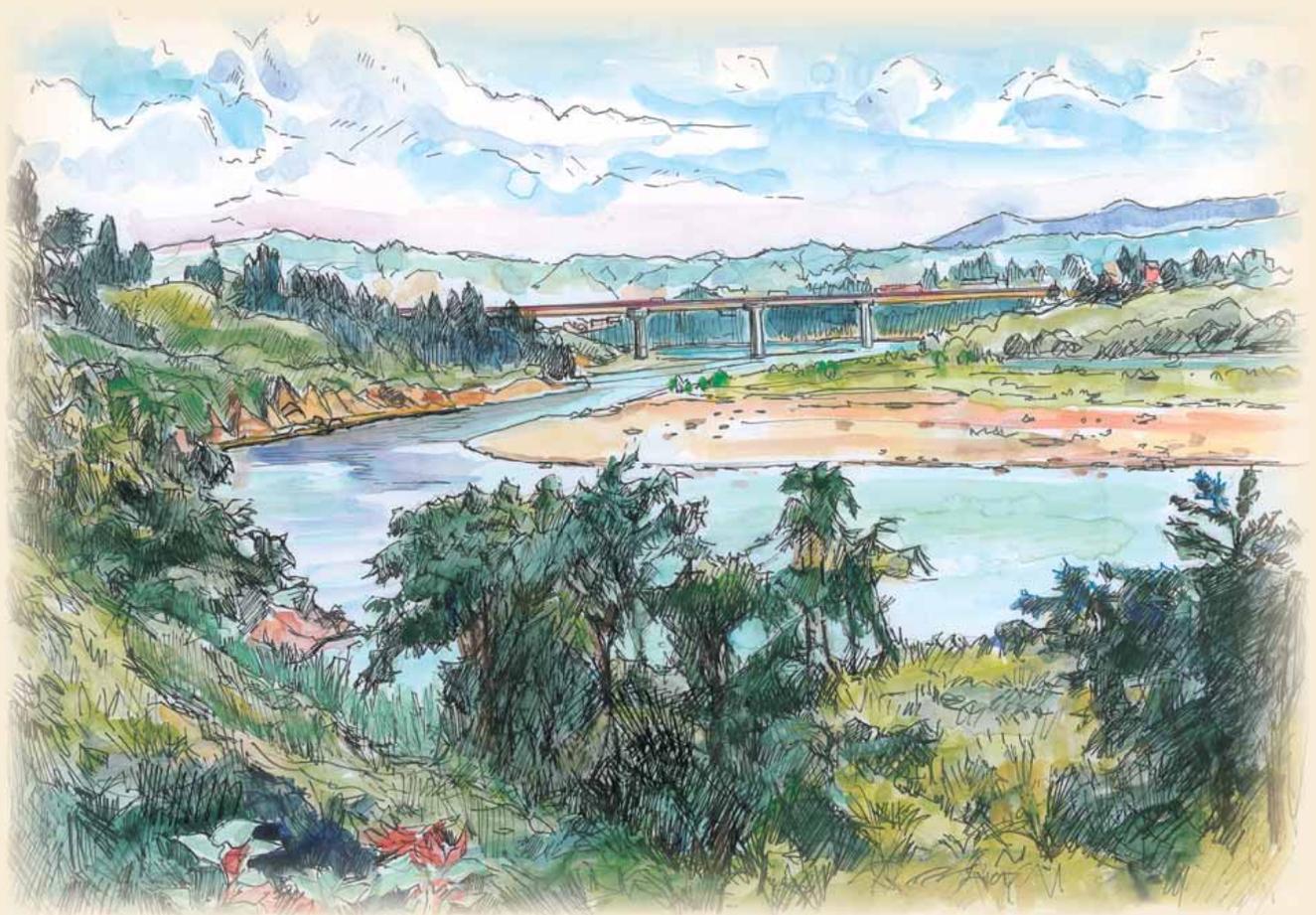
新潟県内水面水産試験場一般公開

- 日時／7月27日(土)午前10時～午後3時
- 会場／新潟県内水面水産試験場（長岡市大川原町2650）
- 内容／
- ▽研究紹介
- ▽淡水魚のタッチプール
- ▽金魚すくいほか
- 入場無料
- 問い合わせ／新潟県内水面水産試験場（資源課・佐藤） ☎22・2103



新潟県農業総合研究所 中山間地農業技術センター ふれあい参観デー

- 日時／7月20日(土)午前9時～正午
- 会場／中山間地農業技術センター（長岡市川口牛ヶ島135番地1）
- 内容／
- ▽ブルーベリーの摘み取り体験
- ▽花苗などのプレゼント
- ▽ポップコーンづくり
- ▽直売所の出店
- その他／直売所の販売以外は無料です。
- 問い合わせ／新潟県農業総合研究所中山間地農業技術センター ☎89・2330



小千谷を描く No. 461 卯ノ木より 信濃川下流を 望む

卯ノ木の地内を流れる信濃川の川下には、西倉にかかると西倉にかかる高速道路の橋が見えます。

信濃川も長い旅ですから、いろんな事があるでしょうが、地図を広げると岩沢からここまでが小千谷市で、その下の西倉から長岡市で、上片貝で再び小千谷市となり、妙見から長岡市となります。

何だこったやら、ややっこしい気もするどもオウが自慢の日本一の川だすけ、まあいいっか。

(絵と文は西脇正久さん)

編集室だより

●高場山マラソンにお邪魔した際、写真を撮りつつ少しでも参加者を励ませようと「カンパです！」と声をかけると、ほとんどの方から「はいー！」「ごうもー」と返答してもらえました。疲れて苦しい中で、わざわざ私の一言に答えていただいたことに、逆に私が励まされた気分になりました。

●6月は梅雨らしからぬ晴天が続き、先日取材先では、すでに夏を思わせるような入道雲のような雲が出ていました。一般に空梅雨と呼ばれるこの状況、農家の方々にとっては悩ましい天候のようで、みなさん作物の出来を心配していました。多少の恵みの雨は必要のようです。

●わんぱく相撲大会の取材に行きました。私も小学生のころ相撲大会に出場したことがあるので一生懸命に戦つて児童の姿を見ていたら昔の血が騒ぎ出し、優勝力士の胸でも借りようかと思いましたが、いい大人がしゃり出て怪我をしたらみっともないのでやめておきました。

ちぢみの里の利用券が当たる 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ですが…

広報クイズ

問題

8月1日から使用できる国民健康保険の新しい保険証の色は何色でしょう。

①空色 ②ピンク色 ③黄色

(ヒントは5ページ)

■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／7月25日(木)(当日消印有効)

6月号の答えは③「セイタカアワダチソウ」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

中林喜昭さん 福原美代子さん
吉原輝美さん

緊急情報メールの登録をお願いします

災害時の避難情報、災害発生情報、気象警報などを速やかに配信します。

登録方法などの詳細は市報おぢや6月25日号、または市ホームページ <http://www.city.ojya.niigata.jp/> に掲載しています。

■登録用アドレス

bousai.ojya-city@raiden.ktaiwork.jp

■QRコード

