



## 緑あふれる小道を行く

### こみちウォーク

5月18日(土)、山本山周辺を歩く「こみちウォーク」が行われ、クラインガルテンのラウベ利用者や地元の方など20人が参加しました。途中、姫タケノコ採りに挑戦したり、見晴らしのよい場所で休憩したりと、参加したみなさんは山本山の自然を満喫していました。

### ●今月の主な内容

- 平成24年度予算 下半期の執行状況 …… 2～3
- ご家庭の節電にご協力ください …… 4
- 平成24年度ごみの排出量 …… 5
- 春の叙勲・危険業務従事者叙勲 …… 6
- 健康づくり支援店 …… 10
- お知らせ・健診日程 …… 11～14



# 平成24年度の予算 下半期の執行状況

市の財政状況を6月と12月にみなさんにお知らせしています。

今回は、平成24年度予算の下半期（10月から3月まで）の執行状況をお知らせします。なお、4月と5月に収入と支出の整理をするため、執行額はこの金額より増えますので決算額とは異なります。決算状況は10月にお知らせします。

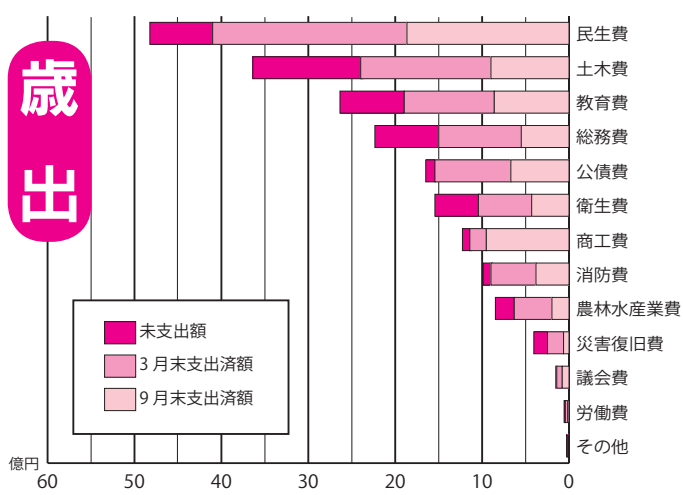
## 予算の執行状況

9月末の一般会計予算は、平成23年度からの繰越事業費11億2,320万円と合わせて185億4,389万円で、その後3月末までに17億7,865万円を増額補正し、203億2,254万円となりました。歳入予算のうち、市税は3月末までに51億5,633万円が納入され、予算に対する収入比率は101.8%となっています。

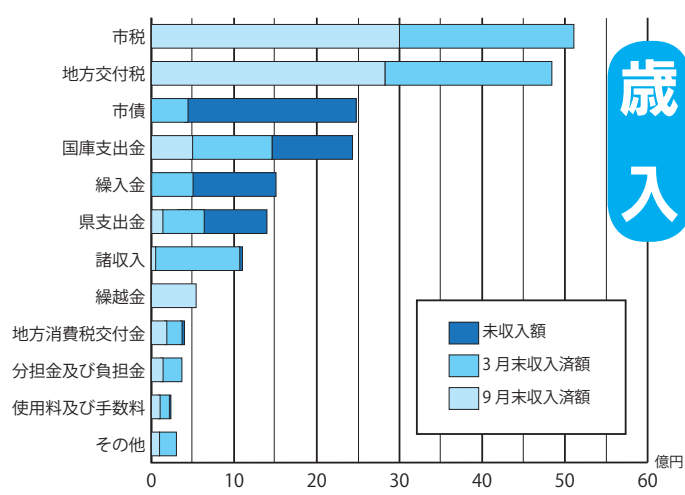
歳出予算は、全体で156億8,303万円が支出され、予算に対する執行比率は77.2%となっています。

科目ごとの予算額や執行額、市債と一時借入金の高、特別会計、企業会計の執行状況についてはグラフと表をご覧ください。

一般会計歳出予算執行状況グラフ



一般会計歳入予算執行状況グラフ



一般会計歳出予算執行状況（繰越事業分を含む）

区分	予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	支出割合
民生費	48億 236万円	18億 4,138万円	41億 4,633万円	86.3%
土木費	36億 6,519万円	8億 9,874万円	23億 9,484万円	65.3%
教育費	26億 8,636万円	8億 6,328万円	18億 8,021万円	70.0%
総務費	22億 6,551万円	5億 4,180万円	15億 1,351万円	66.8%
公債費	16億 4,316万円	7億 676万円	15億 4,611万円	94.1%
衛生費	15億 5,264万円	4億 5,621万円	10億 4,933万円	67.6%
商工費	12億 4,039万円	9億 6,608万円	11億 5,166万円	92.8%
消防費	9億 8,775万円	3億 7,878万円	8億 8,200万円	89.3%
農林水産業費	8億 3,929万円	2億 8万円	6億 8,169万円	81.2%
災害復旧費	4億 2,738万円	7,315万円	2億 4,758万円	57.9%
議会費	1億 4,850万円	8,134万円	1億 4,671万円	98.8%
労働費	4,700万円	1,950万円	3,951万円	84.1%
その他	1,701万円	0円	355万円	20.9%
歳出合計	203億 2,254万円	70億 2,710万円	156億 8,303万円	77.2%

一般会計歳入予算執行状況（繰越事業分を含む）

区分	予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入割合
市税	50億 6,347万円	30億 0円	51億 5,633万円	101.8%
地方交付税	44億 1,223万円	28億 938万円	48億 3,265万円	109.5%
市債	24億 6,900万円	0円	4億 4,060万円	17.8%
国庫支出金	24億 3,860万円	5億 1,211万円	14億 7,382万円	60.4%
繰入金	15億 2,417万円	0円	5億 959万円	33.4%
県支出金	14億 2,971万円	1億 3,145万円	6億 3,649万円	44.5%
諸収入	11億 3,537万円	4,991万円	10億 7,306万円	94.5%
繰越金	5億 4,521万円	5億 4,521万円	5億 4,521万円	100.0%
地方消費税交付金	3億 9,890万円	2億 1,433万円	3億 8,505万円	96.5%
分担金及び負担金	3億 5,108万円	1億 6,475万円	3億 6,282万円	103.3%
使用料及び手数料	2億 4,796万円	1億 2,711万円	2億 3,731万円	95.7%
その他	3億 684万円	1億 1,125万円	3億 2,487万円	105.9%
歳入合計	203億 2,254万円	76億 6,550万円	159億 7,780万円	78.6%

●市債と一時借入金の現在高  
(平成25年3月31日現在)

会計名		市債現在高
一般会計		139億1,035万円
工業団地事業特別会計		3,938万円
企業会計	ガス事業	6億5,432万円
	水道事業	24億3,113万円
	工業用水道事業	6億2,350万円
	下水道事業	148億2,577万円
合計		324億8,445万円

※一時借入金 借入実績なし


83・3507

■問い合わせ／企画政策課財政係

ねください。

問などがありましたら、気軽にお尋ねください。

予算についてわからないことや質問などがありましたら、気軽にお尋ねください。



補正予算に計上した主な事業  
(10月～3月)

▽市内病院に対する運営費補助金  
……………1億58万円

▽市道改良整備事業……………3億390万円

▽特別支援学校整備事業……………2億円

▽豪雪による除排雪関連経費  
……………2億8186万円

●特別会計予算執行状況(繰越事業なし)

特別会計名	予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入割合	9月末支出済額	3月末支出済額	支出割合
国民健康保険	39億5,431万円	17億2,761万円	35億4,824万円	89.7%	16億2,853万円	35億2,166万円	89.1%
介護保険	35億9,054万円	16億9,342万円	33億4,952万円	93.3%	14億3,961万円	31億9,859万円	89.1%
後期高齢者医療	7億2,106万円	2億6,453万円	6億8,701万円	95.3%	3億1,291万円	7億708万円	98.1%
工業団地事業	751万円	402万円	721万円	96.0%	332万円	696万円	92.7%

●企業会計予算執行状況(繰越事業なし)

事業区分	収入予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入割合	支出予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	支出割合
ガス	15億5,056万円	6億1,811万円	15億1,908万円	98.0%	20億5,285万円	6億2,780万円	19億2,870万円	94.0%
水道	9億5,780万円	3億7,890万円	9億778万円	94.8%	11億6,570万円	2億8,931万円	10億4,183万円	89.4%
工業用水道	2億7,333万円	1億2,488万円	2億8,293万円	103.5%	3億4,711万円	9,885万円	3億3,184万円	95.6%
下水道	20億1,811万円	8億8,515万円	20億1,769万円	100.0%	27億4,890万円	6億6,399万円	26億5,102万円	96.4%
合計	47億9,980万円	20億704万円	47億2,748万円	98.5%	63億1,456万円	16億7,995万円	59億5,339万円	94.3%

用語解説

〔歳入〕

地方交付税  
地方公共団体が一定水準のサービスを提供するために国から交付されるお金で、その使い道は、地方公共団体が独自に決められるもの。

市債

事業を行うために必要なお金を借り入れるもの。

国庫支出金・県支出金

国や県から交付されるお金で、使い道が決められているもの。

繰入金

事業を行うために必要なお金を、基金などから繰り入れて一般会計の財源とするもの。

繰越金

前年度の決算で出た黒字や、前年度の決算においてあらかじめ使い道が決まっているお金。

地方消費税交付金

みなさんが支払った消費税のうち、一定の基準で地方公共団体に交付されるお金。

分担金及び負担金

特定の事業に使用する経費を受益者から徴収するもの。

使用料及び手数料

特定のサービスに係る経費を受益者から徴収するもの。

〔歳出〕

公債費

市債の元金の返済や利子の支払い。



# ご家庭の節電にご協力ください



## ●問い合わせ

市民生活課環境対策係 ☎83-3509

### 節電のお願い

東北電力管内では、特に夏季は電力需要が増加することから、不測の事態が生じた場合でも、大規模停電や計画停電を実施する状況にならないよう、節電の協力が求められています。

ご家庭での節電にご協力ください。

### 節電はいっするの？

■期間／7月～9月の平日  
※お盆の8月13日～15日を除く。

■時間／午前9時～午後8時

※午後1時～4時が電力消費のピークです。在宅の場合は、特にこの時間帯の節電が重要です。

### 家庭内の節電は何をすればいいの？

左記の節電メニューの中から、ご家庭で実施できるものをチェックしていただき、ご協力をお願いします。

### 電化製品で特に消費電力が多いもの

次の電気製品は、なるべく日中（午後1時～4時）を避けて使用するように協力をお願いします。  
アイロン、電子レンジ、ホットプレート、ドライヤー、トースター、IHクッキングヒーター、食器洗い機、浴室乾燥機、掃除機、乾燥機

### 無理のない節電を心がけましょう

エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけてください。  
特に高齢者の方や障がいをお持ちの方は、無理に節電をしないでください。

待機電力	ジャー炊飯器	温水洗浄便座	テレビ	照明	冷蔵庫	エアコン	節電メニュー	削減率
リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。 ※右記機能がない場合、未使用時はコンセントからプラグを抜く。	省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す。	日中は不要な照明を消す。	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめ込み過ぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため、ご注意ください。	室温28度を心がける。（設定温度を2度上げた場合） 「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげる。 ※エアコンの節電になります。	10%
2%	2%	1%未満	2%	5%	2%	50%	10%	10%

### さらに効果を高める節電メニュー

エアコン	フィルターをこまめに掃除する。 2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋（1台）に減らして使用する。
冷蔵庫	壁との間に適切な間隔を開けて設置する。
電気ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。
掃除機	紙パック式はこまめにパックを交換する。
パソコン	昼間の電力消費のピーク時はモップやほうきを使う。
ライフスタイル	節電のための家事スケジュールを立てる。 外出や旅行による節電。
契約の見直し	契約電力の見直し（節電料金メニューや、適切なアンペア設定など）

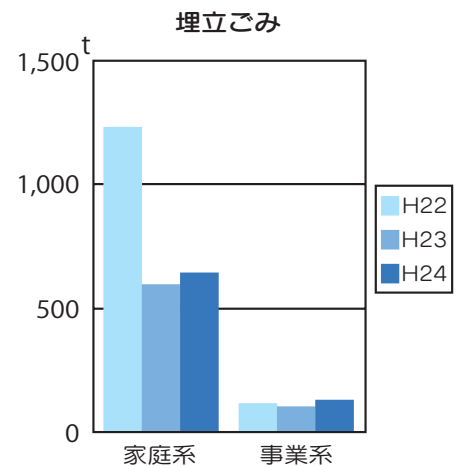
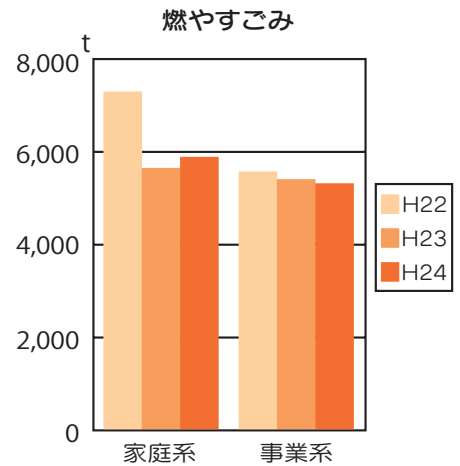
各ご家庭の電気使用量は、東北電力ホームページ <http://www.tohoku-epco.co.jp/> の「電気ご利用実績照会サービス」でも確認することができます。（登録が必要です）

## 平成24年度ごみの排出量をお知らせします

ごみ処理の有料化から2年が経過しました。有料化以前と比べ、家庭系のごみの排出量は減少しています。この水準を維持するため、引き続きご協力をお願いします。

(搬入量：t、増減率：%)

種別		平成22年度	平成23年度 (有料化初年度)		平成24年度	
		搬入量	搬入量	対22年度 増減率	搬入量	対22年度 増減率
燃やすごみ	家庭系	7,332	5,658	-22.8	5,897	-19.6
	事業系	5,488	5,318	-3.1	5,242	-4.5
埋立ごみ (粗大ごみ 含む)	家庭系	1,219	596	-51.1	660	-45.9
	事業系	113	108	-4.4	127	12.4



### ■紙ごみを減らすには／

燃やすごみに最も多く含まれるのは紙類です。この中にはリサイクルできる古紙が含まれています。月1回の古紙回収、また地区によっては町内会や学校が行う資源物集団回収を利用し、できるだけ古紙として資源にしましょう。

### ■生ごみを減らすには／

次に多いのが生ごみです。家庭でも飲食店でも、できるだけ食べ残しをしないようにしましょう。また、料理はできるだけ無駄になる部分をなくすなど、ちょっとした工夫がごみの減量につながります。

■問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎83-3509

## セイタカアワダチソウの拡大防止にご協力ください

環境省では、セイタカアワダチソウを生態系に悪影響を及ぼす恐れのある植物として、要注意外来生物リストに載せて拡大防止を呼び掛けています。みなさんの所有地に繁茂しているセイタカアワダチソウの駆除にご協力ください。

### ●セイタカアワダチソウとは

- ▷ 茎は、高さ2～3mに成長します。
- ▷ 開花時期は10～11月ごろで、茎の先に多数の黄色の花を円錐状につけます。
- ▷ 根・地下茎から周囲の植物に成長抑制物質を出し、自らは地下茎の基部から四方へ根を伸ばして、その先から発芽するため容易に大きな群生となります。
- ▷ 河川敷、土手、荒地、原野、道端、空地などに多く生育し、繁殖している場所では、日本の在来植物がほとんど見られなくなります。



### ■駆除の方法／

- ▷ 根から抜き取ってください。
- ▷ 刈り取りする場合は、5月～10月までの期間に2回以上行くと効果的です。特に、種子ができる前の10月～11月に刈り取りをすることで、種子の飛散による拡大を抑制することができます。
- ▷ 抜き取りや刈り取りを行ったものは、種子飛散を防ぐため元の場所に積んでください。

■問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83-3509



# 春の叙勲・危険業務従事者叙勲

平成25年度春の叙勲・危険業務従事者叙勲が発表されました。

小千谷市では、旭日双光章に1人、瑞宝単光章に3人が選ばれました。受章されたみなさんをご紹介します。

## 春の叙勲

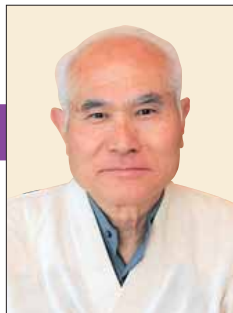
●瑞宝単光章

やまぎしりょうぞう

山岸良三 さん

小千谷縮製造業従事者

土川1



山岸良三さんは、10代のころより織物製造業に従事し、小千谷織物同業協同組合理事長を務め、現在は小千谷織物伝統工芸士会会長として小千谷縮の振興に尽力されています。小千谷縮製造の卓越した技術を有するだけでなく、技術の向上や継承に指導的役割を果たした功績が認められ、瑞宝単光章を受章されました。

今回の受章について「50年間織物業一筋でやってきたが、組合員や社員、諸先輩方といった『人とのめぐりあい』に支えられてきた。これから産地振興を通じて恩返しをしていきたい」とおっしゃっていました。

## 春の叙勲

●旭日双光章

いまいかずお

今井一夫 さん

元小千谷市議会議員

山谷



今井一夫さんは、昭和38年から昭和58年まで、5期20年にわたり小千谷市議会議員として在職され、市民生活の向上に尽力されました。

また、小千谷土地改良区や(財)小千谷市産業開発センターの理事長を歴任し、地域の農業基盤整備や地場産業の発展に貢献された功績が認められ、旭日双光章を受章されました。

今回の受章にあたり、「土地改良区理事長としての12年間は、議員時代からの友情や議員としての経験が礎となったものなので、今回の受章は本当にありがたいことです」とおっしゃっていました。

## 春の叙勲

●瑞宝単光章

ふじまきくにお

藤巻邦雄 さん

元小千谷市消防団副団長

石名坂



藤巻邦雄さんは、昭和44年に市消防団に入団し、以後35年間にわたり地域の消防活動に尽力された功績が認められ、瑞宝単光章を受章されました。

藤巻さんは消防団員としての人生を振り返り、人身事故から水害、豪雪災害まで、多種多様な事態に常に対応していかなければならない苦労などを挙げられました。

今回の受章について「職場の方々や高齢の母親などからの多くの支援によってここまで来れた。地域の役に立ちたいという思いでやってきたが、受章を励みに今後も地域のために頑張りたい」とおっしゃっていました。

## 危険業務従事者叙勲

●瑞宝単光章

のざわひろあき

野澤弘明 さん

元小千谷地域広域事務組合  
消防司令

船岡3



野澤弘明さんは、昭和40年4月に市消防士となり、平成19年3月に退職されるまで42年間にわたり消防行政に貢献された功績が認められ、瑞宝単光章を受章されました。

在職中に印象に残っていることとして、昭和56年8月、信濃川の増水により仲間を亡くしたこと、また平成16年10月の新潟県中越大地震で、旧川口町役場前に本部を構え、不眠不休体制で震災対応にあたったことを挙げられました。受章について「職場の先輩、同僚、後輩、それに家族の支えがあったからこそ受章できた」とおっしゃっていました。



私の学校の同期生や、以前勤務していた会社の同僚の訃報が次第に多く届くようになって来ました。長い間会っていない人が多いので、私の記憶の中にある故人の像は、若くて活動的であった姿ばかりです。それだけに、私と同年齢の人たちが、一人ふたりとこの世からいなくなるというのは実感しがたいことです。

そんな話が続く中、先日、勤めていた会社のOBたちが集まる会に出席して来ました。それこそまさに同じ釜の飯を食った仲間、食うか食われるかの企業戦争の中で苦楽を共にした仲間であり、久しぶりに顔を合わせて、語りつくせない思い出や近況報告で、夜遅くまで話に花が咲いた次第です。

当たり前の話ですが、ここに来ることが出来るのは、高齢ながらもまだまだ元気な人たちです。この人たちに会って私が大変感銘を受けたのは、ただ単に元気であるということではなく、その社会的な立場での活躍ぶりです。自分が作った会社の経営者、シルバー人材センターのトップ、町内会の役員、歴史研究会の世話役などなど様々です。そしてさらに感心したのは、単にその位置にあるとい

うだけではなく、大変意欲的な姿勢であることです。まるで、現役時代の姿そのもののようにも見えました。私と同じように年齢を重ねた人が、まだまだ社会の中で元気よく活躍していることを改めて知り、たくさんの元気をもらった気分です。もうこんな歳だから、などとは言っておられません。負けないように、毎日を意欲的に過ごさなければと思っています。

(谷井 靖夫)



△高齢者学級「富久寿大学」の活動の様子。自ら積極的に体を動かしているという方々の姿が見られました。

作ってみてね！この料理



ぜんまい汁

<材料> (4人分)

- 干しぜんまい……………50g
- 油揚げ……………1枚
- 長ねぎ……………¼本
- 煮干し……………16g
- 水……………600ml
- 味噌……………40g

<作り方>

- ① 煮干しは頭と腹を除き、鍋に水と一緒に浸しておく。
- ② 水で戻したぜんまいを食べやすい長さに切っておく。
- ③ 油揚げは油抜きし、縦半分に分けてから1cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋を火にかけて、沸騰して10分程度したら煮干しを上げ、ぜんまい、油揚げを入れる。
- ⑤ 仕上げに味噌を加え、火から下ろす直前に長ねぎを加える。



<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー88kcal
- ▷たんぱく質4.7g
- ▷脂質3.3g
- ▷塩分1.4g

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員



5 / 4

クラインガルテンふれあいの里 開村式

塩殿のおぢやクラインガルテンふれあいの里で開村式が行われ、利用者や管理組合のみなさんなど約80人の方が参加しました。  
釜焼きピザや山菜の天ぷらのほか、地元のみなさんが持ち寄った山菜のおこわや煮つけなどの田舎料理が振る舞われました。  
利用者のみなさんからの自己紹介では、1年の大半を小千谷で過ごすという方もいて、他の参加者から拍手が起っていました。



5 / 10 ~ 12

教育体験旅行が始まりました

今年も農業体験を目的とした教育体験旅行の受け入れが始まりました。  
10日には埼玉県立八幡中学校の2年生164人が訪れ、蘭木の田んぼで田植え体験を行いました。翌日はそれぞれの受け入れ家庭に別れ、田植機を使った作業や養鯉池の見学、ちまきや笹団子作りなどを行い、どの生徒もいきいきとした表情で田舎暮らしを満喫していました。  
今年も昨年より多い7中学校の受け入れを行う予定です。



5 / 5

まつり日和の 船岡公園

春らしい好天の中、船岡公園まつりが開催され、親子連れなどを中心におおぜいの方が会場を訪れました。



船岡公園のステージ上では、バンドや和太鼓、よさこいやダンスなどのステージショーが行われ、どのグループも日ごろの練習の成果を存分に披露していました。夕方の大ピンゴ大会では、豪華景品を目当てに参加したおおぜいの方が番号の読み上げに聴き入っていました。  
露店やお茶会なども設けられ、来場者を終始楽しませていました。

5 / 11

ちびっこたちが見せる 土俵際の粘り

総合体育館で「第27回わんぱく相撲小千谷場所」が開催され、小千谷市と長岡市川口地域から299人の小学生が参加しました。

会場には子どもたちや保護者などの大きな応援の音が響き、白熱した取組が繰り広げられました。特に高学年の取組ではなかなか勝負がつかず、土俵際で押し合いになるなど、大人顔負けの取組を見せてくれました。

大会終了後には、ちゃんこ鍋が振る舞われ、お腹を空かせた子どもたちが長蛇の列をつくっていました。



**中心街に位置するホテル**

朝食バイキング **¥525**  
レストラン 様(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

茶畑川より夜景

城内ビル  
サンプラザ  
至小千谷駅  
至十日町

家をつくりつづけて58年  
今後ともよろしくお願ひ申し上げます

**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/

有料広告掲載欄です



5 / 12

野鳥を探して 大自然の中へ

山寺山で春の野鳥観察会が行われました。当日は朝の5時30分にちぢみの里に集合し、講師である日本野鳥の会会員の中山正則さんの案内で、野鳥を観察しながら山寺山まで登りました。19人の一般参加者は、双眼鏡と野鳥の写真と名前が記載された観察シートを手に山道を歩き、野鳥の姿を見つけては記録をつけていきました。



早朝からの小雨も途中から止み、参加者はさわやかな朝の空気の中、目と目で春の野鳥観察を楽しんでいたようでした。

5 / 22

みんな元気に「火のよじんー」

ひばり認定こども園の年長児による、防火パトロールが行われました。パトロール中は園児たちの元気な声と拍子木の音を聞きつけた住民が玄関先まで出て激励する姿も見られ、強い日差しが照りつける中、園児たちは大きな声で防火を呼びかけていました。

パトロール終了後には信濃川右岸でゴミ拾いが行われ、河川敷に落ちているタバコの吸い殻やお菓子の袋などのごみを、競つように拾い集めていました。



5 / 25

2本のストックで 爽やかに健康増進

白山運動公園でノルディックウォーキングの講習会が行われました。ノルディックウォーキングとは、2本のストックを使って歩行運動を補助し、運動効果を高めたエクササイズのことです。



参加者は普段持ちなれない長いストックに戸惑いながらも、徐々に歩き方のコツをつかんでいるようでした。最後に全員で白山運動公園内を歩き、気持ちのいい汗をかきながら、初夏の自然を楽しんでいました。

5 / 26

夏の水害に備えて

越の大橋下流信濃川左岸河川敷で、平成25年度大河津・長岡・越路地区合同水防訓練が行われました。この訓練は、水防技術の向上と水防体制の強化を図るため、毎年会場を変えて実施されています。



当日は、小千谷市、長岡市、燕市の消防団員328人が参加し、

「シート張り」「改良積み土のう工」など、さまざまな訓練が行われました。

6 / 2

歩いて楽しむ 初夏の小千谷

東小千谷健康ウォークが開催され、44人がエントリーしました。参加者は初夏の爽やかな風を受けながら、信濃川右岸の堤防や山本の調整池周辺を歩いていました。



途中の市民の家ではとん汁やかき氷が振る舞われ、緑あふれる風景を楽しみながら休憩を取っていました。

6 / 2

小千谷の 美しい四季を写真に

楽集館企画展示「小千谷の四季」こころに映った風景」展が始まりました。



会場には、長岡技術科学大学准教授でアマチュア写真家の松原浩さんが撮影した写真など40点が展示されています。この日は松原さんご本人が会場を訪れ、来場者に写真の説明などをしてくださいました。

この企画展は8月4日(日)まで、楽集館で開催しています。

# ご存知ですか？ 健康づくり 支援店

■問い合わせ／健康センター  
保健係 ☎83-3640

弁当を買うときでも、健康づくりができるお店として利用できます。

## 対象となるお店

食堂、レストラン、弁当屋、仕出し屋、旅館、スーパーマーケット、コンビニエンスストアなど

## 健康づくり支援店に指定されること...

「ステッカー」と「支援マーク」を交付します。また、新潟県のホームページ <http://kenko.pref.niigata.lg.jp/search/> でお店を紹介します。

## 市内の健康づくり支援店

現在、市内の約20店舗が「健康づくり支援店」の指定を受けています。

## 申請方法は？

保健所で申請や事前相談を受け付けます。詳しくは長岡保健所地域保健課 ☎33・4931 または健康センターまでお問い合わせください。

## 「健康づくり支援店」は こんなお店です！

健康に配慮した「情報」「メニュー」「サービス」「空間」などの提供を行い、食生活の面から健康づくりを支援するお店です。外食するときやお惣菜、お

## 指定されるための要件

次の①～④のうち、1つ以上を実施しているお店が「健康づくり支援店」として指定を受けることができます。

①メニューなどの「栄養情報の提供」をしているお店（次の①または②を実施）

②エネルギーと塩分の2項目の栄養成分を表示している。（たんぱく質・脂質・炭水化物などの成分は希望により追加）

③食事バランスガイドによる表示をしている。

④とりすぎが気になる栄養素や食品を「ひかえめ」に、不足しがちな栄養素や食品を「たっぷり」になるよう工夫した「健康に配慮したメニューの提供」をしているお店（次の①～⑥のうち2つ以上のメニューを実施）

① バランスメニュー…エネルギー600～800キロカロリー、野菜量120g以上、塩分3・5g以下のメニュー、または食事バランスガイドに基づくメニュー  
② 低カロリーメニュー…エネルギー500キロカロリー以下のメニュー  
③ 油控えめメニュー…油を未使用、または含まれる脂肪が16g以下のメニュー  
④ 塩分控えめメニュー…塩分が3・5g以下のメニュー

⑤ 野菜たっぷりメニュー…野菜が120g以上のメニュー  
⑥ おすすめカルシウムメニュー…カルシウムが210mg以上のメニュー

③ お客様のご要望に応じた健康サービスや食育の推進をサポートする「健康に配慮したサービスの提供」をしているお店（次の①～⑤のうち1つ以上のサービスを実施）

① 小盛りサービス…ごはんやめんの調節、小盛り・ハーフサイズの選択ができる。

② 塩分控えめサービス…うす味調節ができる、減塩できる醤油差しなどを使用している、減塩醤油が利用できる。

③ 野菜多めサービス…付け合わせ野菜のおかわりや大盛りなどが選択できる。

④ 高齢者などに配慮したサービス…高齢者、乳幼児などに合わせて食べやすい食事（きざむ、つぶす）を提供している。

⑤ 食育の推進をサポートするサービス…食と健康に関する普及啓発などの取り組みを行っている。

④ 禁煙や分煙の取り組みなど「健康に配慮した空間を提供」をしているお店（次の①～⑤のうち1つを実施）

① 終日禁煙

② 喫煙室設置による完全分煙の実施

③ 禁煙席設置による空間分煙の実施

④ 禁煙タイムの設定

⑤ 禁煙フロアの設定





市・県民税の納税通知書を  
発送します

平成24年中の所得をもとに平成25年度の市・県民税を決定しました。6月14日(金)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。(配達都合上、通知書が届くまで数日要する場合があります)▽非課税の方には発送されません。▽特別徴収(給与天引き)の方には5月中に会社を通じて発送済みです。ただし、給与天引きされている場合でも65歳以上で公的年金などを受給されている方には納税通知書を発送します。

▽個人の納税義務者が災害などにあつた場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより税金を納付することが著しく困難と認められる場合は、税額を減額や免除する制度がありますので、ご相談ください。(一定の条件があります)

■納期限

- ▽第1期…7月1日(月)
- ▽第2期…9月2日(月)
- ▽第3期…10月31日(木)
- ▽第4期…平成26年1月31日(金)

※納税は口座振替が便利です。市内の金融機関窓口・税務課で手続きができます。

※納期限まではコンビニエンスストアでも納められます。

■問い合わせ/税務課市民税係 ☎83-3508

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/7月8日(月)午後1時30分～3時
- 会場/健康センター
- 相談無料
- 申込締切/7月4日(木)
- 申込・問い合わせ/地域包括支援センター ☎83-0807

ボッチャ大会

ボッチャ大会を開催します。誰でも参加できる楽しいスポーツなので、みなさん気軽にご参加ください。

■ボッチャとは

重度の脳性麻痺の方や運動機能に障がいがある方を対象に考えられたスポーツです。赤、青のカラーボールを投げたり転がしたりして白いジャックボール(目標球)に近づくかを競います。

- 日時/6月22日(土)午前9時30分～受付午前10時/競技開始
- 会場/総合体育館メインアリーナ
- 参加料/一人300円(当日徴収)
- その他/当日は動きやすい服装で、内履きの用意をお願いします。
- 申込・問い合わせ/ワークセンター小千谷さくら ☎81-6400 (平日の午前8時30分～午後5時)

栄養満点講座を開催します

食事を通じて自分や家族の健康的な生活習慣を身に付けるため、食事や栄養、食育について学んでみませんか。なお、講座を修了すると、食生活改善推進委員として活動することができます。

- 開催日/7月11日(木)、8月1日(木)、9月12日(木)、10月17日(木)、11月15日(金)、12月13日(金)、平成26年1月15日(水)、2月13日(木)
- 時間/いずれも午前9時30分～午後3時
- 会場/健康センター
- 内容/栄養や食育・健康づくりの知識学習、食品衛生、調理実習など
- 定員/15人※定員になり次第締め切ります。
- 受講料/1,500円
- 持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込締切/6月28日(金)
- 申込・問い合わせ/健康センター保健係 ☎83-3640



がん予防講演会

「もっと知って、もっと伝えよう！  
乳がんのこと」

乳がんは女性にできるがんの中でも一番多く、女性の16人に1人は乳がんにかかる可能性があると言われております。乳がん予防などについて主体的に取り組んで行けるように学びましょう。

- 日時/7月5日(金)午後7時15分～9時(午後6時45分開場)
- 会場/サンプラザ3階大ホール
- 講師/
- ▷佐野宗明さん(新潟県労働衛生医学協会、新潟プレスト検診センター所長)
- ▷内藤桂子さん(乳がん患者会あけぼの会新潟支部代表)
- 内容/
- ▷乳がん予防レシピ付スイーツ&リラックスティー、乳がん自己触診チェックシートプレゼント(先着200人)
- ▷癒しのグッズが当たる抽選会
- ▷乳がん触診モデル精密型でしこりを確認できる体験コーナー
- ▷市内福祉事業所自主製品販売などのお買い物コーナー
- ▷フラダンスショー
- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ/健康センター保健係 ☎83-3640

# 児童手当現況届をお忘れなく

児童手当を引き続き受けとるためには、現況届の提出が必要です。提出が必要な方には、現況届の用紙を送付しますので、必ず期限までに提出してください。

- 提出場所／社会福祉課子育て支援係（市役所2階）
- 提出期限／6月28日（金）
- 手続きをしないと6月分以降の児童手当は支給されませんのでご注意ください。

- 届出に必要なもの／
  - ① 現況届用紙（郵送します）
  - ② 印鑑（ゴム印不可）
  - ③ 受給者本人（保護者）の健康保険証コピー（資格取得日の記載があるもの）

※児童の健康保険証ではありません。

※国民年金加入者は不要です。

※6月1日現在と現況届提出日現在で加入している年金が違う方は、別の証明書が必要になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

④平成25年度児童手当用所得課税証明書（受給者と配偶者のもの）

※平成25年1月1日時点で小千谷市に住民登録がなかった方が対象です。

※平成25年1月1日時点の住所地（課税地）にて発行します。

■ その他／提出は郵送でも構いませんが、必ず提出期限までに郵送してください。

## 児童手当現況届の休日受付窓口

- 開設日／6月15日（土）・16日（日）
- 開設時間／午前8時30分～午後5時15分
- 開設場所／市役所1階第2談話室



## 上記以外の受付

上記の窓口以外でも、次の窓口で受け付けます。

- 提出場所／片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井住民センター、市役所1階宿直室
- ※各センターは土・日曜日を除く。
- ※宿直室は閉庁時間のみ受付。
- 提出方法／封筒をご用意のうえ、「社会福祉課行児童手当現況届在中」と記載し、届出に必要な書類を入れて提出してください。

## 留意事項

▽必ず封筒に入れて提出してください。

▽各センターと宿直室では書類の取り次ぎのみ対応します。現況届に関する照会は一切お受けできません。ご不明な点は社会福祉課へ問い合わせください。

※上記の休日受付窓口では、照会なども受け付けます。

## 提出・問い合わせ

社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517 ☎947・8501 小千谷市城内2丁目7番5号

## 施設配本やってます

図書館から離れた地域にお住まいの方のために、次の施設でも本の貸出、返却、閲覧ができます。



また、読みたい、置いてもらいたい本のご希望もお受けします。各施設の職員が図書館に直接お聞かせください。およそ3～4か月ごとに本の入れ替えも行っています。ぜひご利用ください。

- 配本施設／ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井住民センター
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724

## なかよしコンサート

市立保育園主催の「なかよしコンサート」を開催します。

県内を中心にステージやラジオ、テレビで活躍中の「新潟お笑い集団NAMARA」がやってきます。手遊びやリズム遊びなど、親子で楽しいひと時を過ごしましょう。

■ 日時／6月22日（土）午前10時～11時

■ 会場／市民会館大ホール

■ 入場無料

■ 問い合わせ／

▷ 各市立保育園

▷ 社会福祉課子育て支援係

☎83-3517





■まちのうごき（5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		
		25年5月		過去10年の平均		25年 1月～5月	24年 1月～5月		25年 1月～5月		24年 1月～5月	
男	18,875人(-14)	出生	18人	平均気温	15.8℃	16.1℃	火災	12件	8件	件数	46件	46件
女	19,378人(-24)	死亡	42人	最高気温	30.7℃	29.0℃				死者	0人	0人
合計	38,253人(-38)	転入	43人	最低気温	3.2℃	4.5℃	救急	606件	664件	傷者	63人	55人
世帯数	12,755世帯(-4)	転出	57人	降水量月計	49.5mm	104.8mm						

※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)

ハッピーパパママ  
うぶごえ教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。

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。今回は手作りスイーツもあります。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／7月26日(金)午前9時40分～正午(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、リラックス体操、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／7月23日(火)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

川端誠・絵本ライブ&講演会  
「絵本とともに旅をして」

「じゅげむ」などの落語絵本シリーズや「うえきばちです」「りんごです」などで人気の絵本作家・川端誠さんがやってきます。どなたでも気軽にお越しください。

■日時／7月6日(土)

▷第1部「絵本ライブ」：午前10時30分～11時30分

▷第2部「講演会」：午後2時～3時30分

■会場／市民会館4階大会議室

■内容／

▷第1部(対象：幼児～)：絵本の開き読み、絵本ができるまでの裏話など

▷第2部(対象：小学生～)：読書嫌いの少年が絵本作家になった話や、スライドで絵本の製作過程を大公開!

※絵本ライブ・講演会とも、終了後に絵本の即売とサイン会を行います。

■定員／各100人※定員になり次第締め切ります。

■入場無料

■申込方法／図書館窓口または電話でお申し込みください。

■申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724



△「じゅげむ」クレヨンハウス

7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2月生まれ	7月 4日(木)	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8月生まれ	7月 3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23年12月生まれ	7月25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6月生まれ	7月24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22年6月生まれ	7月23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。



## 小千谷を描く No. 459 初夏の 茶郷川土手にて (城内)

陽ざしが青葉にまぶしい、花いっぱいの茶郷川の土手の小道でスケッチしていると、3人の中学生の女の子が、かん高い声で楽しそうにはしゃぎながら通り過ぎました。

この季節はやはり若い人たちに一番似合うなと思い、私は「おめえがた、楽しそうでいいのえ、おらケナルイヤ」の気分になっていました。

(絵と文は西脇正久さん)

**編集室だより**

●取材で白山運動公園を訪れた際、私は半ソデ短パンでした。虫除けスプレーを過信していたせいもあり、「ぶと」に全身9か所をやられていました…。みなさんも山に入る際は、後々悔むことのないようしっかり準備して行ってください。 園

●水防訓練の様子を取材させていただきました。強い日差しが照りつける中、参加された消防団員の方々は真剣に作業に取り組んでいました。災害はいいつ起こるかわかりません。梅雨の雨季を前に、万が一の時の備えが必要だと強く感じました。 園

●こみちウオークの取材にお邪魔した際、参加者の方々が採れたこの姫タケノコを18本もいただきました。帰宅後、教えてもらったとおり、焼いてからマヨネーズと醤油をつけておいしくいただきました。ありがとうございました。 園

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人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢかの感想もあと担当はうれしいのですが…

### 問題

環境省が、要注意外来リストに載せて拡大防止を呼びかけている植物は次のうちどれでしょう。(ヒントは5ページ)

- ①セイカタアワダチソウ
- ②セイタカワアダチソウ
- ③セイタカアワダチソウ

■応募先／☎947-8501 小千谷市役所企画政策課秘書広報係あて(住所は記載不要です)

■締切／6月25日(火)(当日消印有効)  
5月号の答えは①「COPD」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。  
安部徹さん 権田恵子さん  
吉澤清さん

## バラ観賞会

おぢやクラインガルテンふれあいの里では、約150本のバラが上品な色と爽やかな香りで見なさんをお迎えます。

お茶とおいしいお菓子の販売もあります。バラ園で心地よいひとときを過ごしてみませんか。

■期日／6月14日(金)～16日(日)

■場所／ふれあいの里バラ園

■内容／

▷ハーブティー・コーヒー・お菓子の販売(午前10時～午後3時)

▷地元の朝採り野菜の販売

■観覧無料

■問い合わせ／ふれあいの里管理組合 ☎83-1722