



○こみちウォーク（5月27日）

山本山周辺の小路を歩く「こみちウォーク」が行われ、23人が参加しました。暑い日差しの中での開催となりましたが、参加者は声を掛け合ったり、道端の山菜などを採ったりしながら、楽しく歩いていました。

●今月の主な内容

- 【特集】守ろう きれいな歯 2～5
- 平成29年度予算 下半期の執行状況 6～7
- 平成30年度 春の叙勲・危険業務従事者叙勲 8



戊辰150年PROJECT



守ろう きれいな歯

おぢやっ子の **歯** のきれいさは、全国トップクラス！

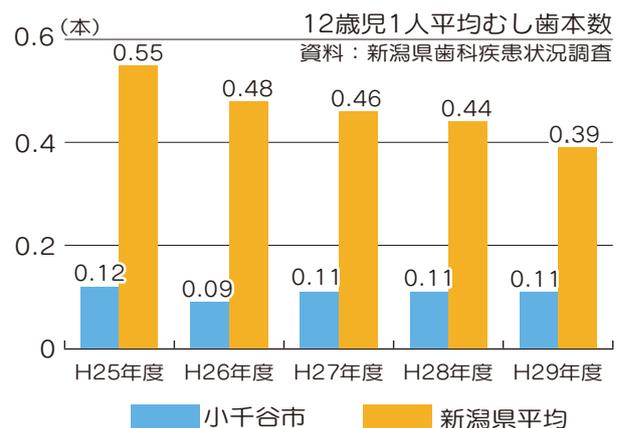
新潟県は全国47都道府県の中で、12歳児のむし歯の本数が1番少ない県です。その中でも小千谷市は県内20市で1番少なく、県平均を大幅に下回っています。（右下グラフ参照）

その理由は、40年以上前から歯科医師会や市内の保育園・幼稚園・学校の協力のもとで歯科保健の取組を継続してきたこと、保護者のむし歯予防に対する意識が高いことが挙げられます。

しかし、残念ながら大人になるときれいな歯を保つことができていないのが現状です。

そこで、小千谷市では今年度から、成人・妊婦の歯科検診事業を開始しました。

今回は、きれいな歯を生涯にわたって守り、いつまでも健康で暮らせるよう、年代別に気をつけたいポイントや、市の歯科保健の取組、新しい検診事業などについて紹介します。



乳児期

保護者の仕上げ磨きで

お口のケアの習慣を

乳歯は永久歯に比べて柔らかく、むし歯になりやすい特徴があります。乳歯のむし歯は、次に生えてくる永久歯に影響するため、市の2歳児歯科検診では、歯科衛生士によるブラッシング指導や相談を行っています。家庭では次の点に気をつけて、むし歯を予防しましょう。

▽箸の使い直しなどで大人のむし歯菌が子どもにうつらないよう、家族全員で気をつけましょう。
▽お子さんの口の中を見て汚れを取ったり、大人が仕上げ磨きをしたりにして、お口のケアの習慣をつけましょう。



2歳児歯科検診で聞きました！



阿部 いちか ちゃん
真優さん

朝と夜の歯磨きを嫌がらないので助かっています。これからも続けて、むし歯ができないようにしたいです。

園児期

食べたら磨く習慣は生活リズムづくりから

この時期は、おやつや夕飯や甘い飲み物を習慣的に飲むなどの食生活がむし歯の原因になります。むし歯予防には、まず生活習慣を整えることが大切です。早寝早起きをする、朝食をしっかり食べる、元気に動いてお腹をすかせる、食事をたくさん食べてだ液をよく出す、というように、丈夫な歯を育てるための生活リズムをつくりましょう。

市では、市内の保育園・認定こども園で、年1回、保護者と子どもを対象にむし歯予防教室を開催しています。



○歯の質を強くするフッ化物洗口

市では、市内の保育園・認定こども園の年中・年長児を対象に週2回、小学校の児童を対象に週1回、フッ化物でのブクブクうがいを実施しています。初めて洗口する前には、うがいの練習や管理体制を徹底するための職員の学習会などを行い、安全に実施しています。

フッ化物って何？

フッ化物（フッ素）は自然界にある元素で、土壌や海水、植物だけでなく、私たちが日々口にするものの中にも含まれている身近な物質です。フッ化物は柔らかい乳歯を強くするため、毎日の仕上げ磨きと合わせて行くと、むし歯予防につながります。

学童期・思春期

磨いているつもり…歯肉炎に要注意

この時期は、性ホルモンや成長ホルモンの関係から「思春期性歯肉炎」や「口臭」が気になる時期です。市内では、小・中学生のむし歯は少ないものの、歯肉炎になりかけている子どもの割合は県内平均より多い状況です。

毎日の歯磨きで歯と歯ぐきの境目を意識して磨き、歯周病（4ページ参照）の初期段階である歯肉炎を予防することが大切です。

小学校での取組を紹介し

吉谷小学校では、フッ化物洗口と給食後の歯磨きを行っています。低学年では紙芝居を使った歯磨き指導や、保護者を交えた歯磨き指導を行っています。高学年では歯肉炎を予防するための正しいブラッシング指導などを行っています。学童期は仕上げ磨きを卒業する大切な時期です。一生ものの歯を自分で守れるようになることを目標にしています。



フッ化物洗口の様子



吉谷小学校養護教諭
中島百代先生

次のページに続きます

成人期

知っていますか？歯周病



歯周病とは、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク（歯垢）によって歯ぐきが炎症を起こし、周りの組織を破壊する感染症です。自覚症状がないまま進行し、歯を支える骨を溶かすため、歯を失う原因になります。

また、歯周病菌が出す物質が体に戻ると、糖尿病を悪化させたり、心臓病や脳梗塞などを起こしたりします。

県内では、40歳以上の約80%が歯周病になっています。（平成23年県民健康・栄養実態調査）しかし、市の調査によると、歯科検診を年に1回受診する人は約20%で、自覚症状が出てから受診する人が多いのが現状です。症状が出てからの受診では治療期間が長くなり、治療費もかかります。日頃の生活習慣と口腔ケアで予防し、定期的な歯科検診で早期発見することが大切です。



デンタルフロスや歯間ブラシで、歯と歯ぐき間のプラークを取りましょう！



成人歯科検診を

開始しました

今年度から、年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ、歯科検診の無料受診票をお送りします。（平成30年度の該当者には既に送付しました）

歯科医院に予約のうえ、受診票を持って受診してください。

※治療費は有料です。

○どんな検査をするの？

鏡を使って、むし歯や欠けている歯がないか、歯石の付着がないかなどを調べます。また、プローブという特殊な器具を使って、歯と歯ぐきの境目の深さや出血がないかを確認して、歯周病の進行具合を調べます。

○治療中の方は 通院中の歯科医院に相談を

現在、歯の治療をしている方で検診を希望する場合は、予約時に「市の成人歯科検診を受けたい」と伝えてください。



妊娠期



妊娠期の健康な歯を保つ 生活のポイント

妊娠中は女性ホルモンが増加し、モン（唾液）の分泌が減少し、だ液が酸性に傾くことから、むし歯ができてやすくなります。



また、歯周病があると、その炎症部分から出る物質が子宮を収縮させるきっかけとなり、低出生体重児や早産につながりやすいと言われています。

▽つわりで歯みがきが困難な場合は、洗口液やデンタルフロスなどを上手に使いましょう。



▽たばこはやめましょう。赤ちゃんに悪影響があるだけでなく、妊婦さんの歯周病を悪化させる原因になります。



赤ちゃんの歯の元は妊娠7週目から作られ始めます。丈夫な歯を作るために、カルシウムをはじめ、たんぱく質やビタミンA・C・Dなどの栄養素を取りましょう。



妊婦歯科検診を

開始しました

今年度から、市に妊娠届出をした方へ、歯科検診の無料受診票を届出の翌月にお送りします。

○いつ受診したらいいの？

安定期である16週〜27週の間を受診しましょう。歯科医院に予約のうえ、受診票を持って受診してください。予約の際に出産予定日を伝え、レントゲン撮影や麻酔、お薬について心配なことがあれば歯科医院にご相談ください。

○どんな検査をするの？

歯科検診の内容は、成人歯科検診と同じです。



うぶごえ教室で聞きました！



小林 亜希子さん・智さん

妊娠期の歯科検診は、早めに受けた方が良くと周囲から勧められていたので既に受診しました。市の制度を使って出産前にもう1回受診したいと思います。



高齢期

噛める人ほど元気で長生き

お口の健康は、食べることやコミュニケーションに大きな役割を果たします。口腔機能が低下すると、免疫力の低下を招いたり、人と上手くコミュニケーションがとれないことから外出がおっくうになったりするなど、高齢期では寝たきりや認知症につながりかねません。

また、加齢によってだ液の量が減ると、十分に栄養を取れなくなったり、食べ物が誤って肺に入ることによって誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなったりします。

市では、介護予防事業としてお口の体操や、だ液がよく出るマッサージなどの講座を行っています。

また、8020運動を推進し、食べ物を不自由なく噛んで食べるために、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目指しています。

ご利用ください！在宅歯科医療連携室

在宅歯科医療連携室では、在宅歯科医療の申し込みや、歯と歯ぐきの痛み、入れ歯が壊れた・合わないなど、歯やお口のことですべて困っている方の相談をお受けします。

口腔ケアは誤嚥性肺炎やインフルエンザを予防します。ぜひ、気軽にご相談ください。

■対象／介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者など

■問い合わせ／在宅歯科医療連携室（健康センター内） ☎89・8114（受付：祝日・年末年始を除く月・水・木曜日、午前10時～午後3時）

歯を失う原因の50%は歯周病です

歯を失う原因の約30%がむし歯、約50%が歯周病と言われています。大人になると歯が痛くならないければ歯医者に行かない人が多いようですが、歯周病は自覚症状がないまま進行するため、若い年代の方でも歯周病で歯を失うことがあります。

歯周病の予防やケアには日々の正しいブラッシングが不可欠ですが、磨き方によっては逆に歯や歯ぐきを痛めてしまっていることもあります。検診では、口腔内の状態のチェックとあわせて歯磨き指導も行います。今の自分の口の状態に合った正しいブラッシングを身につける意味でも、定期検診は重要だと思います。

仕事などで忙しく、なかなか歯のケアに時間を掛けられないかもしれませんが、歯科検診を行う企業もまだまだ少ないのが現状です。新しい歯科検診事業を活用して、自分のお口の健康に関心を持っていただき、市民のみなさんに「8020」を目指してほしいですね。



小千谷北魚沼歯科医師会
地域保健部小千谷班部長

鈴木俊之医師

いつも何気なく行っている「おいしく噛んで食べる」「楽しく話す」「おもいきり笑う」といったことは、歯の機能が正常に保てているからこそできることです。

いつまでも健康で生き生きと暮らせるよう、子どもの頃から家族全員でお口のケアに取り組み、家族や地域に健口文化を広げましょう。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640



平成29年度予算 下半期の執行状況

市の財政状況を6月と12月にお知らせ
しています。

今回は、平成29年度予算の下半期（10月～3月）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28年度からの繰越事業費3億1846万円と合わせて184億2004万円、その後3月末までに3億7923万円を増額補正し、187億9927万円となりました。

歳入予算のうち、市税は3月末までに50億7694万円収入され、予算に対する収入割合は100.7%となっています。歳出予算は、全体で147億354万円が支出され、予算に対する支出割合は78.2%となっています。

科目ごとの予算額や執行額、市債の現在高、特別会計、企業会計の執行状況に

ついでにはグラフと表をご覧ください。

補正予算に計上した主な事業 (10月～3月)

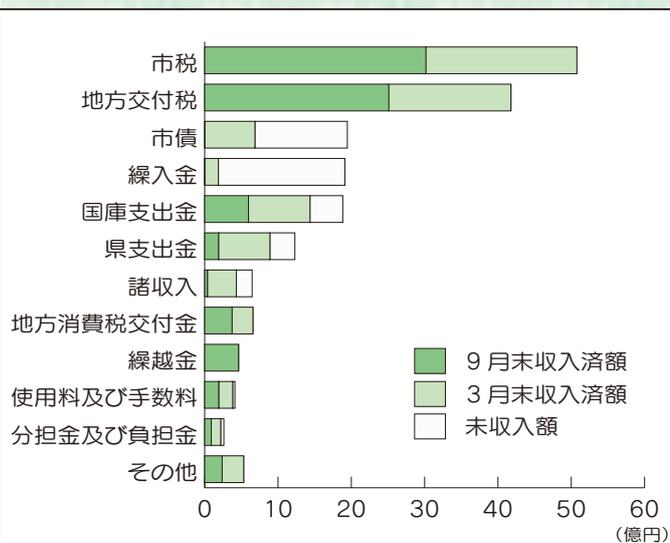
▽除排雪関連経費……2億5600万円
▽豪雪に伴う災害救助経費
……4437万円

予算についてご質問がありましたら、気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎ 3507



一般会計歳入（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	収入率
市税	50億 4,357万円	30億 1,800万円	50億 7,694万円	100.7%
地方交付税	38億 8,060万円	25億 1,110万円	41億 7,595万円	107.6%
市債	19億 4,880万円	0円	6億 8,850万円	35.3%
繰入金	19億 1,306万円	0円	1億 8,666万円	9.8%
国庫支出金	18億 8,347万円	5億 9,714万円	14億 3,592万円	76.2%
県支出金	12億 3,027万円	1億 8,906万円	8億 8,961万円	72.3%
諸収入	6億 4,730万円	3.791億 3,791万円	4億 3,124万円	66.6%
地方消費税交付金	6億 2,920万円	3億 7,344万円	6億 5,821万円	104.6%
繰越金	4億 6,177万円	4億 6,177万円	4億 6,177万円	100.0%
使用料及び手数料	4億 1,257万円	1億 9,148万円	3億 8,182万円	92.5%
分担金及び負担金	2億 6,170万円	8.985億 8,985万円	2億 1,853万円	83.5%
その他	4億 8,696万円	2億 3,810万円	5億 3,192万円	109.2%
歳入合計	187億 9,927万円	77億 785万円	151億 3,707万円	80.5%

特別会計予算執行状況（繰越事業なし）

会計名	予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入率	9月末支出済額	3月末支出済額	執行率
国民健康保険特別会計	40億 9,915万円	16億 2,021万円	34億 4,270万円	84.0%	16億 3,809万円	34億 8,651万円	85.1%
介護保険特別会計	40億 7,808万円	19億 6,158万円	37億 2,623万円	91.4%	15億 610万円	32億 9,538万円	80.8%
後期高齢者医療特別会計	7億 3,262万円	3億 8,804万円	7億 3,129万円	99.8%	3億 2,190万円	7億 2,153万円	98.5%
工業団地事業特別会計	1億 9,659万円	25万円	35万円	0.2%	469万円	1,663万円	8.5%

市債と一時借入金の現在高

(平成30年3月31日現在)

会計名		市債現在高
一般会計		155億5,675万円
企業会計	ガス事業	1億9,053万円
	水道事業	47億7,761万円
	工業用水道事業	2億7,327万円
	下水道事業	105億6,259万円
合計		313億6,075万円

※一時借入金 借入実績なし



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、使い道を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事業の財源とするもの

◎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

特定の事業の経費を受益者から徴収するもの

◎使用料及び手数料

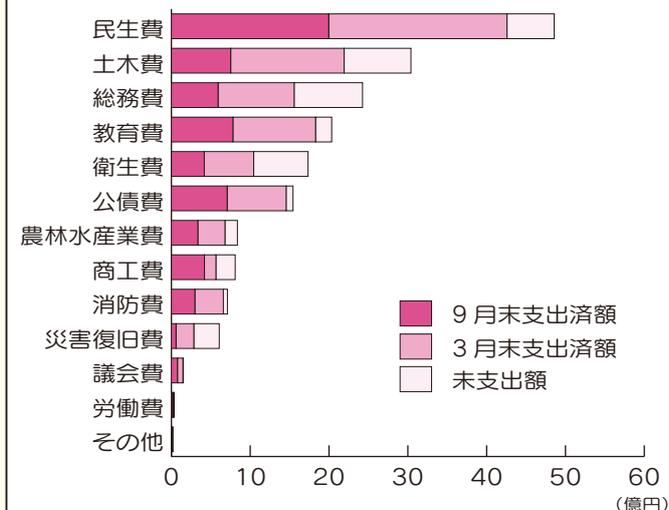
特定のサービスに係る経費を利用者から徴収するもの

【歳出】

◎公債費

市債の元金の返済や利子の支払いをするためのもの

一般会計歳出 (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	執行率
民生費	48億 5,638万円	19億 9,559万円	42億 5,816万円	87.7%
土木費	30億 3,913万円	7億 5,220万円	21億 9,127万円	72.1%
総務費	24億 2,514万円	5億 9,212万円	15億 5,717万円	64.2%
教育費	20億 3,354万円	7億 8,050万円	18億 2,883万円	89.9%
衛生費	17億 3,376万円	4億 1,686万円	10億 4,384万円	60.2%
公債費	15億 4,300万円	7億 765万円	14億 5,572万円	94.3%
農林水産業費	8億 3,725万円	3億 3,545万円	6億 7,946万円	81.2%
商工費	8億 921万円	4億 1,900万円	5億 6,462万円	69.8%
消防費	7億 1,075万円	2億 9,779万円	6億 5,892万円	92.7%
災害復旧費	6億 705万円	5,862万円	2億 8,438万円	46.8%
議会費	1億 4,834万円	7,727万円	1億 4,614万円	98.5%
労働費	3,476万円	1,426万円	2,757万円	79.3%
その他	2,096万円	0円	746万円	35.6%
歳出合計	187億 9,927万円	64億 4,731万円	147億 354万円	78.2%

企業会計予算執行状況 (繰越事業分を含む)

区分	収入予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入率	支出予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	執行率
ガス事業	14億 6,858万円	5億 7,862万円	15億 5,883万円	106.1%	19億 7,125万円	5億 1,165万円	17億 6,985万円	89.8%
水道事業	22億 8,435万円	4億 5,465万円	22億 9,730万円	100.6%	29億 1,147万円	2億 7,249万円	27億 161万円	92.8%
工業用水道事業	2億 3,169万円	1億 554万円	2億 3,434万円	101.1%	3億 2,706万円	5,627万円	2億 9,669万円	90.7%
下水道事業	22億 6,534万円	8億 1,364万円	21億 3,649万円	94.3%	27億 6,080万円	5億 9,058万円	25億 6,968万円	93.1%
合計	62億 4,996万円	19億 5,245万円	62億 2,696万円	99.6%	79億 7,058万円	14億 3,099万円	73億 3,783万円	92.1%

叙勲おめでとうございます

平成30年度春の叙勲・危険業務従事者叙勲が発表されました。市内の受章者を紹介します。

叙勲

旭日双光章



佐藤寛如さん
(市之口)

佐藤寛如さんは、建設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。特に、南魚沼市の県立塩沢商工高等学校への建設系学科の新設を県に要望し、平成26年度の入学から建設系(土木系)の科目が履修可能となるなど、建設業界における若年労働者の不足を緩和するため、人材育成に精力的に取り組まれました。

佐藤さんは、平成16年5月より一般社団法人新潟県建設業協会常任理事および同会小千谷支部長に就任し、永年にわたり県内の建設業務に精励され、平成25年には秋の褒章で黄綬褒章を受章されています。

今回の受章について、「私一人がいただいたのではなく、建設業協会小千谷支部長として、業界を代表していただいたものだと思っております」とおっしゃっていました。

叙勲

瑞宝単光章



小池賢司さん
(谷内)

小池賢司さんは、永年にわたり日本郵政公社職員として郵政事業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。

小池さんは昭和42年に旧広神村の並柳郵便局に就職以来、平成16年に退職されるまで、小千谷市や旧小出町、長岡市などの郵便局で勤務され、退職後も非常勤職員として郵政事業に携わりました。

今回の受章について、「みなさまのおかげで夫婦ともども天皇陛下に拝謁を賜り、労いの温かいお言葉をいただき、ありがたさを噛みしめています」とお話しされました。

また、これまでを振り返り「今の私があるのは本当に親身になって人生を導いてくれた中学・高校の先生方と両親です。そして、ついて来てくれた妻に感謝です」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



佐藤好英さん
(山谷)

佐藤好英さんは、昭和44年7月に消防士となり、平成13年3月に退職されるまでの31年9か月間、消防行政に貢献されたことが認められ、瑞宝単光章を受章されました。

佐藤さんは高校卒業後、自衛隊員として神奈川県横須賀市で働いていた際に、火災現場で見かけた消防隊員の姿に感銘を受け、消防士を志したそうです。

大変なことが多かったという在職中を振り返り、「火災現場で動けなくなった高齢の女性を背負って救助したことや、火災現場に戻ろうとする男性を押しとどめて守ったことなどが心に残っています。若い隊員が指導についてきてくれたことがありがたかったです」と話し、今回の受章について、「考えてもいなかったことで、大変ありがたいことです」とおっしゃっていました。

甲種防火管理新規講習

甲種防火管理者としての資格を取得するための講習会を開催します。

この資格は、防火対象物の防火管理者として火災予防についての業務を行うために必要です。この機会にぜひ資格を取得してみませんか。

■日時/全2回

▽7月12日(木)午前9時30分～午後5時

▽7月13日(金)午前9時30分～午後3時15分

※いずれも、受付は午前9時～です。

■会場/楽集館3階ホール

■定員/50人※定員になり次第締め切ります。

■受講料/4000円(テキスト代を含む)

■申込方法/消防本部予防課にある講習受講票に必要事項を記入し、受講料、写真1枚(縦4cm×横3cm)、62円切手1枚を添えてお申し込みください。

■申込締切/6月29日(金)

■申込・問い合わせ/消防

本部予防課予防係 ☎83・0

238



善意に感謝

■市内学校へ(敬称略)

▽越後おぢや農業協同組合…図書カ-

ド10万円分、児童用教材本(農業と

わたしたちのくらし)





小学生ソフトテニス全国大会出場

全国大会での活躍に期待！



5月5日に新潟市で第36回新潟県小学生ソフトテニス選手権大会兼全日本予選会が行われ、小千谷市のペアが、小学生男子の部で優勝、小学生女子の部で準優勝を果たし、ともに全日本小学生選手権大会への出場を決めました。全国大会は、7月26日(休)～30日(月)に愛媛県今治市で開催されます。



△左から：和田来麗さん、佐藤夢佳さん、國松樹人さん、國松巧さん

5月12日 わんぱく相撲小千谷場所

ちびっこ力士の熱い闘い



この大会は、スポーツを通じて相手を思いやる気持ちや応援してくれた方への感謝を学ぶため、小千谷青年会議所が開催しているものです。当日は、271人の力士たちが総合体育館で力強い取組を繰り広げました。



5月26日 総合支援学校スポーツフェスタ

笑顔あふれる運動会

保護者や地域の方の温かい声援の中、総合体育館で児童・生徒が力いっぱい競技に取り組みました。会場参加型種目として行われた総勢80人による「小玉送り」では、昨年度の記録を6秒更新し、会場はこの日一番の大きな歓声に包まれました。



5月26日 ノルディックウォーキング

ポールを使って健康づくり

こいこいスポーツクラブおぢやが主催する、2本のポールを使って行うウォーキングで、29人が参加しました。今回は信濃川右岸の河川公園をスタート地点とし、4.3kmと6.4kmの2コースに分けて行われました。参加者は、自分に合ったコースで1時間程度のウォーキングを楽しんでいました。



6月2日 なかよしコンサート

楽しいひと時

市立保育園の主催で行われ、市民会館には親子連れなど約300人が集まりました。今年は、音楽とマジックという異色の組み合わせで国内外で活動している大友剛さんが会場を盛り上げてくれました。



5月30日 損害保険ジャパン日本興亜(株)と「小千谷市の地域防災力向上に関する連携協定」を締結

防災意識を高めて



この協定は、相互に連携・協力し、大規模災害に備える市民や企業などの更なる地域防災力の向上を図ることを目的として締結しました。

△左から：大磯崇雄支店長（損害保険ジャパン日本興亜(株)長岡支店）、大塚市長

絵入りはがきで 戊辰戦争150周年をPR

郵便局では、戊辰戦争150周年記念絵入りはがきを作成しました。

絵入りはがきは3枚1セットで、裏面の上部に画家の西脇正久さんによる、市内の戊辰戦争ゆかりの地が描かれています。また、下部には慶応4年の雪峠の戦いなどが描かれ、3枚を繋げると小千谷全体の戦火を見ることが出来ます。

ご友人やご親戚などへのお便りに、ぜひご活用ください。

■注意事項／郵送する場合は、62円切手を貼ってご利用ください。

■問い合わせ／市内郵便局



市・県民税の 納税通知書を発送します

平成29年中の所得をもとに平成30年度の市・県民税を決定しました。6月15日(金)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。(配達の日都合上、通知書が届くまで数日を要する場合があります)

▽非課税の方には発送しません。

▽給与天引き(特別徴収)の方には、5月中にお勤め先へ発送済みです。ただし、給与から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った場合や、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2日(月)
第2期	8月31日(金)
第3期	10月31日(水)
第4期	平成31年1月31日(木)



■その他

▽納税は口座振替が便利です。市内金融機関窓口・税務課で手続きができます。

▽納付書納付の場合、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

つながれ！
交流の輪

観光交流課

ニュース
NEWS

山本町内に
地域おこし協力隊が着任！

5月から山本町内に新たに地域おこし協力隊が着任しました。山本山を活用したイベントの企画や農業による地域活性化に向けて活動しています。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512



はじめまして！5月から地域おこし協力隊に着任しました、橋本実樹(はしもと みき)です。生まれも育ちも東京都葛飾区で、大学卒業後は農業と自然の中での暮らしに憧れ、三重県伊賀市へ。そこで、ひと手間かけ、工夫次第で良い作物ができることに、農業のおもしろさを感じました。

豊かな自然があり、お米や食べ物がおいしい小千谷市で農業を学びながら、山本山を活用した企画やオリジナル商品の開発などを行い、地域を盛り上げていきたいです。まずは積極的にイベントに参加し、たくさんの人とお話することで小千谷を知り、秘めた可能性を発見し発信していきたいと思えます。

人との出会いやつながりを大切にしながら、たくさんの方が笑顔になり、わくわくするようなまちづくりを目指します。見かけたら気軽に声をかけていただけると嬉しいです！どうぞ、よろしくお願ひします。



「感情コントロールのすすめ」 アンガーマネジメントの基本を学ぼう

公益財団法人新潟県女性財団との共催による地域セミナーを開催します。イライラや怒りの感情をコントロールするスキルを学び、職場や地域でのコミュニケーションに役立てませんか。

- 日時／7月9日(月)午後1時30分～3時30分
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- 講師／小松弘美さん(社会保険労務士法人こじま事務所)
- 定員／30人程度
- 参加無料
- 申込締切／7月2日(月)
- 申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎ 83・3516

安全係 ☎ 83・3516



○小松弘美さん

2005年より人材育成プログラムを提供。2015年からアンガーマネジメントファシリテーターとして活動。体験から得た気づきを多く盛り込んだプログラムは、講演・講座・研修で好評を得ている。

教科用図書展示会を開催します

教職員や保護者など、どなたでもご覧いただけます。
■問い合わせ／小出教科書センター ☎ 025・792・0041

○小出教科書センター

(魚沼市立小出小学校内)

- ▽期間…6月15日(金)～28日(木)(6月16日(土)・17日(日)・24日(日)・25日(月)は休館日です)
- ▽時間…午前8時30分～午後4時30分
- ▽内容…平成31年度に使用する小・中学校、高等学校の教科書の展示

○楽集館1階展示室

▽期間…6月15日(金)～28日(木)
(毎週水曜日は休館日です)

- ▽時間…午前9時～午後5時
- ▽内容…平成31年度から使用する中学校道徳教科用図書の展示



初心者のための美術教室受講生募集

新しく何かを始めてみたいと考えている方、一緒にチャレンジしてみませんか。初めての方でも丁寧な指導で楽しく受講できます。

- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82-9111
- ✉ syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp



○日本画コース

- 日時／7月1日～10月28日(いずれも日曜日、全8回) 午後1時～4時
- 会場／市民会館3階第3中会議室
- 内容／用具の使い方、日本画の描き方
- 講師／彩の会会員
- 受講料／5,000円(材料費など)
- 持ち物／筆記用具



○水墨画コース

- 日時／7月12日～10月25日(いずれも木曜日、全8回) 午後7時～9時
- 会場／市民会館3階第3中会議室
- 内容／用具の使い方、水墨画の描き方
- 講師／小千谷水墨画会会員
- 受講料／2,000円(材料費など)
- 持ち物／筆記用具、書道道具(お持ちの方)



○陶芸コース

- 日時／7月2日～10月16日(月・火曜日、全8回) 午後6時～9時※この他に素焼き、釉薬かけ、本焼き作業があります。
- 会場／楽集館1階創作活動室
- 内容／マグカップ、湯飲み、皿などの制作
- 講師／小千谷陶友会会員
- 受講料／5,000円(材料費など)
- 持ち物／エプロン、タオル、ビニール袋1枚



○共通事項

- 定員／各コースとも20人
- 申込締切／6月22日(金)※申込少数の場合は、開催を中止する場合があります。
- その他／各コースとも、開講日以降の日程など、詳細は後日案内します。

西脇順三郎記念室・画廊（図書館3階）の 展示替えを行いました

西脇順三郎記念室では、西脇の書齋をイメージしたコーナーと、西脇の詩に関わる文献コーナーの二つの展示を楽しめます。妻のマージョリの描いた挿画なども見ることが出来ます。

画廊では、西脇の絵画・色紙・原稿・著作本などを展示しています。展示内容は定期的に替わる予定で、現在は「イタリアの風景」に関する絵画の展示を行っています。
みなさんのご来館をお待ちしています。

■開館時間／午前10時～午後5時

■休館日／毎週月曜日、年末年始（12月29日～1月3日）、図書
書の整理期間（2月頃の約1週間）

■入場無料

■問い合わせ／図書館 ☎ 82・2724



「イタリアの風景」を
展示中の画廊



△『伊太利旅行』



△『ローマの夏-カラカラ』

東忠展

明治・大正・昭和の記憶

4月28日から5月6日にかけて開催した旧割烹東忠所蔵展の第2弾です。食材の仕入れ帳や「北越美人帖」など、旧割烹東忠が所蔵していた貴重で懐かしい品々を展示します。そのほか、東忠の歴史的建造物としての魅力について展示します。

■開催期間／6月22日(金)～26日(火)

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館1階展示室

■入場無料

■問い合わせ／楽集館 ☎ 82・8282



△昭和初期、東忠にあったビリヤード場の様子

大正9年撮影
芸妓さん（東忠にて）▷



楽集館企画展

長谷川雅宣^{がせん}作品展

「この地に残した美の痕跡」

数少ない昭和の仏像彫刻家「長谷川雅宣」。東京浅草の浅草寺五重塔再建の際には、日本の名匠として選ばれ、二体の聖観音像を彫刻しました。

そんな長谷川雅宣の作品を所蔵されるみなさんのご協力により、長谷川雅宣が活動の拠点とした小千谷で作品展を開催します。

■開催期間／7月6日(金)～8日(日)

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館1階展示室・ロビー

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課（総合体育館内） ☎ 83・0077



△魚籃観音像制作中

◁良寛像

「ときめき女子会」参加者募集！ ～小千谷ちぢみde東忠ランチ～

小千谷縮に着替え、風情ある建物でランチをしながら「婚活」についてお話ししませんか。

- 日時／7月15日(日)午前10時30分～午後3時30分（受付：午前10時～）
- 会場／▷サンプラザ3階多目的ホール・和室▷居・食・亭 東忠
- 対象／25歳以上の独身女性
- 内容／小千谷縮の着付け体験、メイクアップ、東忠で昼食
- 定員／10人

※定員を超えた場合は抽選となります。ときめき会員になっていただける方を優先します。

- 参加料／2,000円（着物・帯・桐下駄・簡易肌着の貸し出し、着付け、昼食を含む）
- 申込締切／7月5日(木)午後5時
- 申込方法／電話またはメールで氏名、住所、年齢、ときめき会員への登録希望の有無をお知らせください。
- 申込・問い合わせ／めぐりあいサポートセンター（楽集館内）☎83-1384（水曜日を除く午前9時～午後6時）FAX82-8787 E-mail sewashitai@tokimeki.ojiasunplaza.jp URL http://tokimeki.ojiasunplaza.jp/



小千谷談判 第2弾 入場券はお早めに！

「小千谷談判 第2弾」の入場券を配布しています。入場券は、市民会館、総合体育館、ホットプラザ、片貝総合センターのほか、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターでも取り扱っています。

- 日時／6月23日(土)午後2時～（開場：午後1時30分）
- 会場／市民会館大ホール
- 内容／「小千谷談判」劇上演、記念講演会
- 入場無料・全席自由
- その他／詳細は、広報おちや4月10日号または市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ／戊辰150年記念事業実行委員会事務局：生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111



追加募集

シニアCafe ～全5回シリーズ～

市内各地の自然・文化に触れ、小千谷のよさを発見しよう！

カフェのような気軽な雰囲気の中で小千谷の魅力を再発見しませんか。

- 追加募集定員／5人
- ※2回から5回までとおして参加できる方を優先します。
- 申込締切／6月19日(火)午後5時
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111 E-mail syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp



昨年度の様子

○第2回： 若柘地域の魅力を目・耳・口で知ろう！

- 日時／6月21日(木)午前10時～午後2時
- 集合場所／市民会館
- ※午前9時50分に玄関にお集まりください。市のマイクロバスで移動します。
- 内容
- ▷講話：「若柘の地域おこし」
- ▶講師：細金剛さん（わかとち未来会議代表）
- ▷農家民宿「おっこの木」での昼食など
- 参加料／1,500円（昼食代、当日徴収）

○第3回以降の予定

日程	内容
第3回 7月25日(水)	東山地域めぐり
第4回 8月23日(木)	岩沢地域めぐり
第5回 9月19日(水)	深地城址地域めぐり

- 時間／各回午前10時～午後2時
- 参加料／各回1,000円～1,500円（昼食代）
- その他／第3回・第4回は市のマイクロバスで移動します。（市民会館発着）

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

健康こいこい！

元気な体も元気な心も毎日の食事から

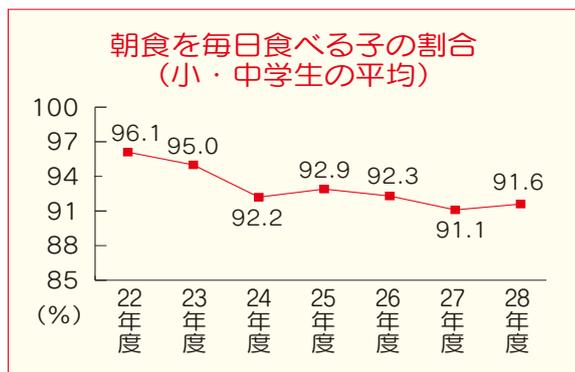


「食育」って何？

食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できるようにするための教育です。

「食育」とは「食を育てること」と言われるように、生きていくうえで「食」は決して切り離せないものです。この機会に自分や家族の食について振り返ってみませんか。

【グラフ1】



出典：生活調査 (小千谷市健康センター)

こんなことも「食育」です

▽感謝の気持ちを込めて「いただきます」

「こちそうさま」のあいさつをする

▽家族や友人と楽しく食卓を囲む

▽1日3食きちんと食べて生活リズムを整える

▽食品の安全性に関心を持ち、

安心して食べる食材を選ぶ

▽家庭菜園などで野菜を栽培し、調理する



【グラフ2】



出典：平成29年度 健康づくり意識調査 (小千谷市健康センター)

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

小千谷市では、朝食を毎日食べる子の割合が減少傾向にあります。(グラフ1) その原因として、保護者世代の朝食摂取率が低く、親の食生活が子どもにも影響していることがうかがえます。(グラフ2) また、食べていてもパンだけ、果物だけなど、単品で済ませてしまう方も多いのではないのでしょうか。忙しい朝ですが、朝食を疎かにすると、栄養の偏りや生活の乱れを引き起こし、生活習慣病へとつながってしまいます。



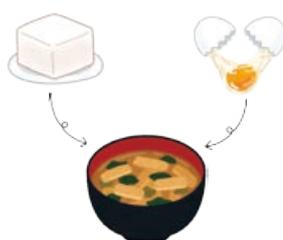
まずは食べよう！
そしてプラスしよう！



朝食を食べる習慣のない人は、まず「何かひとつでも食べる」ところから始めましょう。

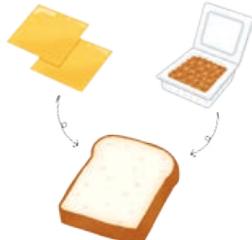
そして次に、「何かプラスする」ことを心がけてみましょう。何品も作るの大変ですが、ひと工夫するだけでバランスの良い食事になります。例えば：

汁にみそや野菜スープをプラス！
豆腐や卵をプラス！



主菜と副菜を兼ねた一品に

パンにチーズや納豆をプラス！



たんぱく質やカルシウムも一緒に摂取！

きちんと食べて、元気に1日を過ごしましょう！



栄養満点講座（栄養教室） 受講生募集！

食事を中心とした健康づくりについて学ぶ講座です。5回以上受講した方には修了証が交付され、**食生活改善推進委員として活動**することができます。自分や家族の健康を守るため、食事について一緒に学びませんか。

- 日時／7月17日(火)、8月27日(月)、9月25日(火)、10月22日(月)、11月22日(木)、12月19日(水)（全6回）午前9時30分～午後3時
- 会場／健康センターほか
- 対象／市内にお住まいの方で、講座修了後、食生活改善推進委員として地域の健康づくりの活動に参加できる方
- 内容
 - ▽栄養や食育・健康づくりの知識学習
 - ▽歯の健康と衛生、食品衛生
 - ▽調理実習
 - ▽市内施設見学（クリーンスポット大原 学校給食センター）
 - ▽運動実習など
- 定員／15人※定員になり次第、締め切ります。
- 受講料／2000円
- ※別途、学校給食試食費320円が必要
です。
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込締切／6月29日(金)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

食生活改善推進委員とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食に関するボランティア活動や地域に根ざした食育活動を行っています。愛称は「**食推さん**」です。現在、小千谷市では約40人の食推さんが活躍しています。

食推さんの声

▽料理のレパトリーが増え、家族に「おいしい！」と好評だった。
▽健康に関する知識を得られ、地域の人に伝えることができた。少しでも誰かの役に立てるのが嬉しい！
▽仲間づくりができた。色々な人との出会いがあり楽しい。

一緒に輪を
のこすよ！
健康を
広げま



7月1日
診療分

低所得世帯の妊産婦に 医療費の一部を助成します



- 医療機関を受診して医療費を支払った後、申請により一部負担額との差額の払い戻しを受けられます。
- 対象／市内に住所を有する市民税非課税または市民税の所得割非課税世帯の妊産婦
 - ※他の助成制度（ひとり親家庭等医療助成事業、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方は対象になりません。
 - 助成対象期間／母子健康手帳の交付を受けた日（既に母子健康手帳の交付を受けている方を含む）から出産した月の翌月末日まで
 - 一部負担額（申請後の差し引き負担額）
 - ▽通院…1回530円（1か月4回まで。5回目以降は無料）
 - ▽入院…1日1200円（市民税非課税世帯で「標準負担額認定証」の交付を受けている方は、食事代も無料）
 - 申請方法
 - ▽訪問看護費…1回250円
 - ▽調剤…無料
 - 助成額（市が負担する金額）／医療費の自己負担額（保険診療分の窓口支払い額）から一部負担額を差し引いた額
 - 申請期間…受診の翌月から6か月以内
 - ▽申請場所…健康センター
 - ▽申請時に持参するもの…医療費の明細書と領収書の原本、印鑑、健康保険証、母子健康手帳、本人名義の振込先がわかるもの、母子健康手帳をお持ちで転入された方は世帯全員の課税証明書（1月1日現在小千谷市に住所がある方は不要です）
 - 申請・問い合わせ／健康センター 予防係 ☎83・3640

子宮頸がん検診のお知らせ

森平レディースクリニックの閉院に伴い、今後、子宮頸がん検診は、厚生連小千谷総合病院の会場でのみ実施します。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



子育てサークルメンバー募集

小千谷市に登録している子育てサークルでは、一緒に活動するメンバーを募集しています。小学校就学前の子さんを子育て中のみなさん、一緒に楽しく子育てしませんか。

新たな子育てサークルも随時募集しています。登録により、活動場所として使用する市内の公共施設使用料が全額免除されます。

■申込・問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517 FAX 83・4160 fukushi-k@city.ojya.niigata.jp

片貝花火つ子キッズ

■活動日時／祝日除く毎週火曜日、午前10時～11時30分

■活動場所

▽5月～10月…忍字亭

▽11月～4月…片貝総合センター

■活動内容／自由遊び、子育ての

悩みなど情報交換、育児相談

■会費無料※ただし、材料費などの実費徴収があります。

自然派育自 森のようちえんはじめ隊

■活動日時／毎月第2・第4木曜日、午前9時～11時

■活動場所／グリーンヒル白山、山本山、恐竜公園、城山など

■活動内容／散歩探索、外遊び、おもちゃ遊びなど

■会費無料※ただし、材料費などの実費徴収があります。



児童手当現況届をお忘れなく！

児童手当を引き続き受け取るためには、現況届の提出が必要です。提出が必要な方には、6月7日(日)に現況届を発送しましたので、必ず期限までに提出してください。手続きをしないと6月以降の児童手当は支給されません。

提出期限は

6月30日(土)必着です



■届出に必要なもの

▽現況届（お手元に届いたもの）

▽印鑑（ゴム印不可）

▽受給者（保護者）本人の健康保険証の写し（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。

■提出方法／現況届に必要な事項を記入のうえ、必要書類を添えて、次のいずれかの方法で提出してください。

▽持参…社会福祉課子育て支援係窓口

▽郵送…☎947-8501 社会福祉課子育て支援係（住所は記載不要です）

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

○休日受付窓口

■受付日時／6月17日(日)午前8時30分～午後5時15分

■受付場所／市役所2階市民ホール



○その他の窓口

次の場所では、書類の取り次ぎのみ対応します。ご不明な点は、社会福祉課子育て支援係へお問い合わせください。

■受付場所

①片貝総合センター

②真人ふれあい交流館

③東山・岩沢・川井の各住民センター

④市役所1階当直室

※①～③では、平日のみ受け付けます。

※④では、閉庁時間のみ受け付けます。

■提出方法／封筒に「社会福祉課 児童手当現況届在中」と記入し、現況届と届出に必要な書類を入れて提出してください。

■提出方法／封筒に「社会福祉課 児童手当現況届在中」と記入し、現況届と届出に必要な書類を入れて提出してください。

子育てイベント・相談

■会場／わんパーク
 ■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564

子育て講座「孫育てのお話し会」

子育て、孫育てを楽しくするためポイントをお話しします。
 ■日時／7月5日(木)午前10時～11時
 ■講師／山崎涼子さん(元保育士)
 ■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。



出産・発育相談会

お子さんの発育やお母さん自身のこと、妊娠中の体のことなどで悩みや心配事はありますか。助産師が相談をお受けします。
 ■日時／7月9日(月)午前10時～11時30分
 ■相談無料
 ■申込締切／7月5日(木)



子育て講座「読み語りの会」

読み語りボランティアによる楽しいお話し会です。親子で絵本に親しみましょう。
 ■日時／7月12日(木)午前10時～11時
 ■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。

まちのうごき (5月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比	
男	17,815人 (－ 15人)
女	18,137人 (－ 19人)
合計	35,952人 (－ 34人)
世帯数	12,766世帯 (－ 1世帯)

異動	
出生	18人
死亡	48人
転入	57人
転出	61人



今月のキッズフォト



田中 美空ちゃん
 (3歳11か月)
 ママ・パパより♪
 いつもとっても元気で笑顔のかわいい美空。おままごとが大好きだね。これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでね。
 <総合体育館にて

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、ふだんと違う症状のあるお父さんは、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30年2月生まれ	7月12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8月生まれ	7月11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とブックスタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成28年12月生まれ	7月26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28年6月生まれ	7月25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27年6月生まれ	7月24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 アスパラとかぼちゃのんにんにく炒め



Memo

アスパラガスには、アスパラギン酸という疲労回復に効果のある成分が含まれています。かぼちゃやきのこで食物繊維も取れ、ベーコンのうま味とちょっと辛味の効いたんにんにく味で、少ない塩分でもおいしくいただける減塩料理です。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (2人分)

- かぼちゃ……………80g
- アスパラガス……………2本
- しめじ……………30g
- ベーコン……………2枚
- んにんにく……………1/2片
- 赤唐辛子……………1/2本
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 塩・こしょう……………少々

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー135kcal
- ▷たんぱく質3.8g
- ▷脂質9.0g
- ▷炭水化物9.7g
- ▷食塩相当量0.4g

<作り方>

- ①かぼちゃは厚さ8mm、アスパラガスは斜めに切る。しめじは石づきを取り子房に分ける。ベーコンは2cm幅、んにんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を除き輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、んにんにく、赤唐辛子を入れ、かぼちゃを加え弱火にかける。
- ③んにんにくの香りが立ったらしめじ、ベーコン、アスパラガスを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

<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 / 6月29日(金) (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

新潟県内の20市の中で、小千谷市の12歳児のむし歯の本数は何番目に少ないでしょうか。(ヒントは2ページ!)

- ① 1番
- ② 2番
- ③ 3番



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!

5月号の答えは①でした。

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

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

日本ブルーベリー協会

おぢや山本山高原
ブルーベリー園

株式会社 ASF山本
代表取締役 阿部 守男

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

戊辰150年を記念して市民会館で上演される「小千谷談判」劇。迫真の演技に加え、本格的な衣装やヘアメイクも見どころです。またとない機会、お見逃しなく! (詳細は13ページをご覧ください) 団