



## 春の大空を泳ぐ 鯉のぼり

錦鯉の里 鯉のぼり群遊

### ●今月の主な内容

- 肺の生活習慣病COPD ってなに? ..... 2 ~ 3
- いつもの暮らしにがん検診を ..... 4
- お知らせ・健診日程 ..... 8 ~ 10



# 5月31日～6月6日 [禁煙週間]



## 肺の生活習慣病 COPD になに？

“COPD”という言葉聞いたことがありますか？  
たばこが大きな原因のこの病気。禁煙週間を機に、たばこからだの健康について、ちょっと考えてみましょう。  
■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

図1：性別ごとの死因順位（平成23年）

順位	全体	男性	女性
1位	悪性新生物(がん) (357,305人)	悪性新生物(がん) (213,190人)	悪性新生物(がん) (144,115人)
2位	心疾患 (194,926人)	心疾患 (91,298人)	心疾患 (103,628人)
3位	肺炎 (124,749人)	肺炎 (66,601人)	脳血管疾患 (64,251人)
4位	脳血管疾患 (123,867人)	脳血管疾患 (59,616人)	肺炎 (58,148人)
5位	不慮の事故 (59,416人)	不慮の事故 (32,483人)	老衰 (39,717人)
6位	老衰 (52,242人)	自殺 (19,904人)	不慮の事故 (26,933人)
7位	自殺 (28,896人)	COPD (12,998人)	腎不全 (12,939人)
8位	腎不全 (24,526人)	老衰 (12,525人)	自殺 (8,992人)
9位	COPD (16,639人)	腎不全 (11,587人)	大動脈瘤及び解離 (7,394人)
10位	肝疾患 (16,390人)	肝疾患 (10,644人)	糖尿病 (6,926人)

出典：厚生労働省「平成23年人口動態統計」

### COPDとは？

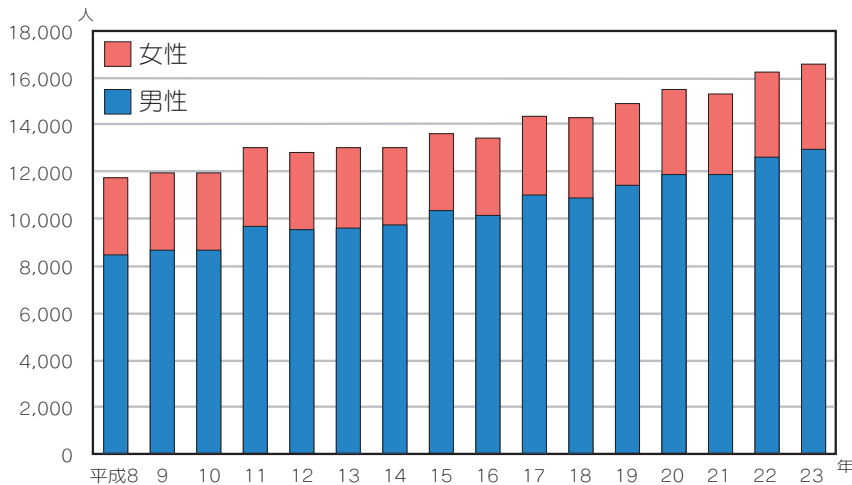
“COPD”あまり聞き慣れないこの言葉…。COPDは、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれ、慢性に治りにくく経過が長い、閉塞性気道がふさがる、肺の病気という意味です。

厚生労働省の統計によると、平成23年のCOPDによる死因順位は全体で9位、年間約1万5千人が亡くなっており、年々増加しています。(図1・2) たばこを吸っている人や過去に吸っていた経験のある人に多い病気で、40歳代から増え始め、加齢とともに増えていきます。

たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)に障害が生じ、空気の出し入れがうまくいなくなるため、息切れが起ります。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、COPDは「肺の生活習慣病」といわれています。



図2：日本のCOPD死亡者数（平成8～23年）



出典：厚生労働省「平成23年人口動態統計」

### COPDの主な症状

COPDの症状はありふれたものであるため見過ごしてしまいがちで、発見の遅れにつながります。

- 主な症状
- ▽ 階段の上り下りで息切れがする
- ▽ 長引くせきやたんがある
- ▽ 喘鳴がある（呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューという）

COPDが進行し、肺の働きが悪くなると、少し動いただけでも息切れをし、日常生活もままならなくなり、家庭で常に酸素吸入しながら生活する在宅酸素療法が必要になります。さらに進行すると呼吸不全や心不全を起こし命にかかわるので、早期発見、早期治療が重要です。また、心血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。COPDを完全に治し、もとの健康的な肺に戻す治療法はありませんが、少しでも早い段階で病気に気づき適切な治療を開始することで、健康状態の悪化と日常生活の障害を防ぐことができます。

### COPDの予防・治療の第一歩は禁煙！

COPDになった人の8割はたばこが原因といわれており、最大の予防法は禁煙です。また、たばこを吸う人の家族が受動喫煙（他人の吸うたばこの煙を吸ってしまうこと）によりCOPDになることもあります。禁煙ができなかったとしても、大切な家族のために分煙することが大切です。そして、もしもCOPDになった場合、治療の第一歩もやはり禁煙です。たばこを吸い続けるかぎり病気の進行を

私は30年以上、1日に1箱から2箱たばこを吸っていました。アパートの階段の上りで息切れをするようになり、歳のせいかなと思っていましたが、そのうち、4階まで上がる途中に一休みしなければならぬほどになりました。

受診してみると、お医者さんから「このままたばこをやめなければ、酸素吸入をしながらの生活になりますよ」といわれ、自分がCOPDであることがわかりました。

その後、禁煙外来で禁煙に挑戦。ニコチンパッチを使いながら禁煙を開始しました。今ではきっぱりたばこをやめることができ、酸素吸入はせずに生活できています。治療を続けながら、階段も以前より楽に上れるようになりました。早く受診してよかったと思います。



COPDと診断されたAさん（60代女性）

### 禁煙外来でお医者さんと禁煙

止めることはできません。まずは、きっぱりとたばこをやめることが重要です。たばこをやめられない人には、ニコチンパッチやニコチンガムなどのニコチン代替療法や専門医の指導のもと、飲み薬を使って禁煙する方法もあります。

市内では、次の医療機関で医師の指導のもと、治療を受けることができます。

- ▽ 池田内科医院 ☎82・6568
- ▽ 魚沼病院 ☎83・2870
- ▽ 北村医院 ☎82・7212
- ▽ 山下メンタルクリニック ☎83・1771

※五十音順、新潟県ホームページ公開医療機関を掲載（平成25年1月現在）

### 受けよう！肺がん検診

肺がんもたばこが原因でおこる代表的な病気です。肺がんの早期発見のため、市では、40歳以上の市民に対して胸部レントゲン検査を実施しています。年に1回必ず検診を受けましょう。

検診は胸のレントゲン写真をとるだけでとても簡単です。ボタンや金具のある服を避け、Tシャツなど検診しやすい服装でお越しください。



いつもの暮らしに



受診は  
早期発見!

# がん検診 を

がんの予防には適切な生活習慣と検診が大切です。まずはあなたの「がん危険度」をチェックしてみましょう！1つで

も当てはまった方は、生活習慣を見直し、胃がん・大腸がんは年に1回、乳がん・子宮がんは2年に1回のがん検診を受け

## がん危険度セルフチェック表

全てのがんに共通	
<input type="checkbox"/>	たばこを吸っている、昔吸っていた
<input type="checkbox"/>	がん検診を毎年受けていない (乳がん・子宮がんは2年に1回)
胃がん	
<input type="checkbox"/>	お酒はかなり飲むほうだ
<input type="checkbox"/>	野菜や果物をあまり食べない
<input type="checkbox"/>	塩辛いものが好きでよく食べる
<input type="checkbox"/>	食後、胃もたれや不快感がある
大腸がん	
<input type="checkbox"/>	野菜や果物をあまり食べない
<input type="checkbox"/>	肉やバターなど動物性脂肪をよくとっている
<input type="checkbox"/>	加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)をよく食べる
<input type="checkbox"/>	家族に大腸がんになった人がいる
乳がん	
<input type="checkbox"/>	妊娠、出産を経験していない
<input type="checkbox"/>	初産年齢が遅い
<input type="checkbox"/>	運動不足である
<input type="checkbox"/>	家族に乳がんになった人がいる
子宮頸がん	
<input type="checkbox"/>	不正出血または血の混じったおりものがある
<input type="checkbox"/>	下腹部に不快感がある
<input type="checkbox"/>	月経の量が増えたり、長引いたりすることがある
<input type="checkbox"/>	ヒトパピローマウイルスに感染する機会が多い

## がん検診推進事業

乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診、胃がん検診の無料クーポン券の発行を開始しました。対象となる方は、平成25年4月20日の時点で小千谷市に住所を有し、下表の要件に該当する方です。

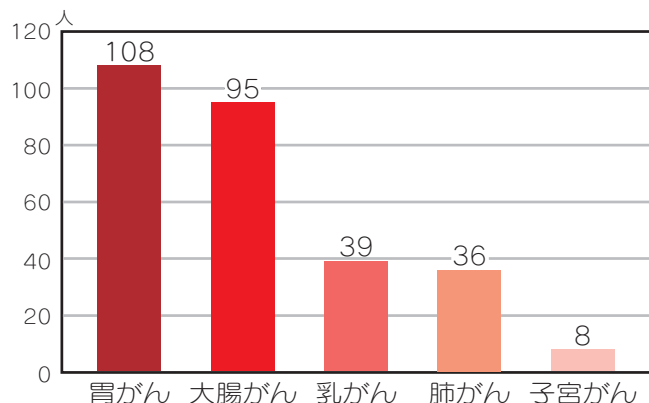
がん検診を受けていない方は、この機会にぜひお申し込みください。

	年齢	生年月日
乳がん・大腸がん	41	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	46	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	51	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	56	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	61	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
子宮頸がん	21	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日
	26	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	31	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	36	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
	41	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
胃がん	41	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

■ 3640  
■ 問い合わせ/健康センター保健係 83

下記のグラフは、過去10年間に市のがん検診でがんが発見された方の状況です。胃がんが最も多く、次いで大腸がん、乳がん、肺がんの順番です。多くの方は何ともないと思って検診を受けて、症状のないうちの早期のがんを発見できたので、大切な命を守ることができました。気になる症状のある方は早めに医療機関を受診しましょう。 ※平成25年度から乳がん検診はマンモグラフィ単独検診になり、視触診はなくなりました。

市のがん検診でがんが発見された人数(過去10年間)





# こんにちは！市長です

(73)



先日、私は、県が健康づくりの環境として行っている「歩こうNII GATA大作戦」の特別賞をいただきました。当市の元町々内会や片貝保育園も、それぞれ同じ賞を受けておられます。私の場合は、ウォーキング行事で答えたアンケートの内容が評価されたらしいのですが、健康維持のために歩くことを、私よりももっと熱心に行っておられる方がおおいらっしゃいますので、いささか面はゆい思いです。

この表彰式の後、医学博士の先生による「楽しみながら歩いて健康づくり」と題する講演を聴くことができました。色々とためになる内容でしたが、中でも、高齢者が歩くときに注意しなければならぬ話は貴重でした。実際、その先生は、歳をとるとこんな歩き方になるよ、と言いながら実演をされましたが、実に良く特徴を捉えておられたので、自分の歩く姿を反省しながら思わず笑ってしまいました。

そうならないようにするにはどうしたら良いか、詳しく教えてくださいましたが、端的に言えば、歩くために必要な筋肉を鍛えることだそうです。歩くための筋肉と言えば足の

筋肉だけのように思いがちですが、腹筋と背筋も大切で、この筋肉をしっかりと使わないと直立した姿勢が保てなくなり、高齢者特有の歩き方になってしまうそうです。健康づくりの歩き方とは、「楽でない歩き方をする事だ」との言葉が印象的でした。

小千谷では、老いも若きも、街ゆく人皆がさっそうとしてかっこう良く歩いている、と言われるようになってほしいものです。

(谷井 靖夫)



△信濃川河岸段丘ウオークの様子です。みなさん、小千谷の自然の中をさっそうと歩いていました。

## 作ってみてね！この料理 カルシウムたっぷり まろやか白和え

### <材料> (4人分)

- 小松菜……………200g
- しめじ……………80g
- 木綿豆腐……………200g
- すりごま……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ4
- カッテージチーズ……………80g
- 砂糖……………小さじ4
- 塩……………小さじ1/2

### <作り方>

- ① 小松菜は4センチ長さのざく切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに①を入れ、塩をひとつまみふりかけ蓋をし、蒸してからザルに取り、冷ます。
- ③ ボウルに豆腐をつぶしながら入れ、すりごま、粉チーズ、カッテージチーズ、砂糖、残りの塩を加え混ぜ、水気を切った②を入れ、よく混ぜ合わせる。



### <栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー135kcal
- ▷たんぱく質10.8g
- ▷脂質7.3g
- ▷カルシウム288mg
- ▷塩分0.9g

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員

4 / 8

114人の仲間とともに 南小学校開校！

今年度から開校となる南小学校で、開校式と平成25年度の入学式が行われました。

南小学校は、約140年の歴史をもつ南部地区の4小学校（堀川・川井・岩沢・真人小学校）が統合された小学校です。南小学校の最初の新生として15人の児童を迎え、全校生徒114人でスタートしました。

式典では、開校にあたって新たに作られた南小学校の校旗が堀川章校長に手渡されました。堀川校長は、全校児童にあいさつの大切さや勉強が楽しくなるコツなどについて話し、保護者の方々には、熱い思いを持って子どもたちとかわり、話し、聴いてあげてほしいと話しました。

校歌斉唱では、統合前の各小学校で練習を積んできた2年生から6年生の児童が、新生を前にして元気な声で新しい校歌を歌ってくれました。

また、校歌斉唱の前に、作曲者である池田芳幸さんが新しい校歌について説明し、児童は新しい校歌に込められた思いや意味に耳を傾けていました。



4 / 13

地域文化の重要性を熱弁

越後おぢや農業協同組合主催による文化講演会が開催され、東京大学の菅豊教授を講師に迎え、小千谷の伝統文化についての講演が行われました。

教授は角突き牛「天神」のオーナーでもあり、頻繁に小千谷を訪れ、民俗学について研究されています。

教授は、小千谷の地域文化を例に挙げ、それらを単なる地域の問題としてではなく、「外とのつながり」から考えることが重要であるとおっしゃいました。



4 / 21

悪天候でも 子どもたちの笑顔 晴れやかに

千谷工業団地内で「おぢや桜まつり」が開催されました。

この日は朝からみぞれが降り、イベントが一部中止となりました。それでも、会場を移して行われたジャンケン大会や子ども広場にはおおぜいの方が足を運びました。また、戦隊ショーも行われ、終了後の記念撮影では子どもたちが目を輝かせながらポーズを取ったりと、憧れのヒーローとのひと時を楽しんでいました。



**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

正面 茶郷川より夜景

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申し込み致します

**(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/

有料広告掲載欄です



4 / 25

「泳ぐ宝石」放流

錦鯉の里で、館内の観賞池で冬ごもりしていた錦鯉135尾が、庭園の池へ放流されました。

錦鯉の里では、個人や団体の方が1尾3万円または5万円で錦鯉のオーナーになることができます。それらの錦鯉は冬ごもりのため11月下旬から4月下旬まで館内の観賞池で過ごしますが、春からの観光シーズンに向けて庭園の池へ放流されます。

庭園の池へ放流された錦鯉は、春の日差しの下、気持ち良さそうに泳いでいました。



4 / 29

春の陽気の中 小千谷の自然を満喫

第26回信濃川河岸段丘ウォークが開催され、A〜Fの距離の異なる6つのコースに、当日参加者もあわせ2135人が参加しました。

各コースの休憩場所ではトン汁やおいしい水などが振る舞われ、おせいの参加者が大自然に囲まれながら、のんびりと休憩をとっていました。

また河岸段丘ウォークの開催にあわせて、山本にあるJR小千谷発電所が一般公開されました。発電機室などの施設見学のほか、屋外ではミニバス乗車コーナーや駅長の制服を着て撮影する記念撮影コーナーなどが設けられ、どこもおせいの来場者が列を作り、年に1回の一般公開を楽しんでいました。



5 / 3

一生に一度の晴れ舞台



市民会館で成人式が行われました。今年、成人を迎えた対象者は383人です。式典では、色鮮やかな振袖や袴などを着た新成人が、それぞれの中学校ごとに作製した思い出のDVDを、時おり笑いながら懐かしげに見入っていました。

実行委員長のあいさつでは、中越大震災で犠牲となり、今回成人を迎える予定だった2人の児童に触れ、成人としての気持ちを新たにしていました。

ライオンズクラブ 消防備品贈呈

ライオンズクラブから消防本部へ、災害時応急テント一式と心肺蘇生法訓練人形3体が贈呈されました。

同クラブでは、毎年地区大会の開催を記念し、記念品の贈呈を行っているそうです。今回の地区大会は長岡市で開催されたため、小千谷市と長岡市などに贈呈されました。

災害時応急テントは、災害時に応急救護所や一時避難所として多目的に使用でき、心肺蘇生法訓練人形は生体に忠実な作りとなっているため、心臓マッサージや人工呼吸など、より実践に近い訓練が行えるそうです。

講習会などで早速活用させていただきます。



5 / 3

牛の角突き 開幕!

小栗山の小千谷闘牛場で「牛の角突き」の初場所が開催されました。

朝から降っていた雨も開始時刻には止み、観覧席は満席となりました。初場所とあって、角突き牛の闘争心が高まっているか心配とのことでしたが、迫力ある取組を見ることができました。「牛の角突き」は、11月まで月1回開催されます。



## 第26回東小千谷健康ウォーク

東小千谷健康ウォークの参加者を募集します。

- 期日 / 6月2日(日)
- 受付 / 午前9時〜ホットプラザ(勤労青少年ホーム)前
- 出発 / 午前10時
- 参加料 / 500円(3歳以下無料)、当日参加600円
- コース / ホットプラザ↓信濃川右岸堤防↓旭橋↓日吉遊歩道↓山本↓第一調整池↓第二調整池↓市民の家↓山本大橋↓ホットプラザ(約12km)
- その他 /
  - ▽ 荒天の場合は中止となります。
  - ▽ 不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。
  - ▽ 市民の家でトン汁、かき氷のサービスがあります。
  - ▽ 小学4年生以下のお子さんは保護者の同伴をお願いします。
- 申込方法 / 5月29日(水)までに参加料を添えてホットプラザへ
- 問い合わせ / 東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局(ホットプラザ内) ☎82-8510



## 赤十字救急法救急員養成講習会

不慮の事故や急病に備えるため、応急手当についての知識と技術を身につけませんか。

- 日時 / 6月16日(日)・22日(土)・23日(日) 午前9時〜午後5時
- 会場 / サンラックおぢや
- 内容 / 心肺蘇生法、止血法、ケガ・急病の手当方法など
- 対象 / 15歳以上
- 定員 / 30人
- 参加料 / 3000円
- その他 / 昼食は各自でご用意ください。
- 申込締切 / 5月31日(金)
- 申込・問い合わせ / 社会福祉課福祉係 ☎83-3517



## 赤十字社員増強運動にご協力を

日本赤十字社では、5月を社員増強運動月間として全国的に運動を展開しています。

「社員」とは、赤十字の人道的な活動に賛同し、毎年一定額以上の資金協力をしていたり、赤十字社の方々の資金(社費)によって成り立っています。災害救援や血液事業などの赤十字事業について理解していただき、一定の社費を納め、赤十字の社員になっていただくことをお願いします。社員への加入は任意です。

- 社員資格 / 社費を納めていただける個人・法人
- 社費 / 1世帯500円以上
- 加入手続 / 各世帯に配布される社費納入封筒に必要事項を記入し、社費を添えて町内会長へお申し込みください。
- 問い合わせ / 社会福祉課福祉係 ☎83-3517

## 農家民宿を開業する方を支援します!

市では、都市との交流、地域コミュニティの活性化、農業の複合経営を推進するため、市内に農家民宿を開業する方に対して費用の一部を補助します。

農家民宿開業について関心のある方はお問い合わせください。

- 補助対象経費 / 農家民宿開業のための家屋の改修費用、許認可申請費用
- 補助金額 / 対象経費の1/2以内の額(10万円を限度、千円未満は切り捨て)
- 必要書類 / ▷申請書▷事業収支予算書▷工事見積書▷改修平面図
- 申請期限 / 11月29日(金)※予定数に達し次第終了します。
- 申請・問い合わせ / 農林課農村支援係 ☎83-3510

## パソコン講座のご案内

- 時間 /
    - ▽ 昼の部 : 午後1時30分〜3時30分
    - ▽ 夜の部 : 午後7時〜9時
  - 会場 / 市民学習センター「集集館」(上ノ山4-4-2)
  - 費用 / 各講座4200円(テキスト代別)
  - 申込締切 / 各講座とも開始2日前までに申し込みください。
  - 申込・問い合わせ / 集集館 ☎82-8282
- 
- いちからはじめるパソコン講座
    - 期日 / 5月21日(火)・23日(木)(2日間)
    - 内容 / インターネット、メール、データ操作などのパソコンの基本
  - いちからはじめるワード講座
    - 期日 / 5月28日(火)・30日(木)(2日間)
    - 内容 / ワードプロソフト「ワード」の基本操作
  - いちからはじめるエクセル講座
    - 期日 / 6月4日(火)・6日(木)(2日間)
    - 内容 / 表計算ソフト「エクセル」の基本操作



■まちのうごき（4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4月		過去10年の平均		火災	25年 1月～4月		24年 1月～4月		25年 1月～4月		24年 1月～4月
男	18,889人(+7)	出生	22人	平均気温	7℃		9℃	4件	2件	件数	39件		46件
女	19,402人(-14)	死亡	41人	最高気温	23.5℃	25.8℃	死者				0人		0人
合計	38,291人(-7)	転入	100人	最低気温	0℃	-0.8℃	救急	482件	516件	傷者		53人	
世帯数	12,759世帯(+16)	転出	88人	降水量月計	52.5mm	76.6mm							

※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。今回は手作りランチもあります。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／6月15日(土)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、歯科衛生士のお口の健康アドバイス、ランチタイムなど

※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／6月12日(水)

■申込・問い合わせ／健康センター 保健係 ☎83-3640

すこやか子育て教室

すこやか子育て教室の参加者を募集します。

■対象／市内在住で、各コースとも全日程参加できる保護者とそのお子さん

■定員／各コース20組

■申込期間／各コースとも5月14日(火)～30日(木)まで※定員になり次第締め切ります。

■その他／ハイハイ・トコトココースは母子分離で行う日があります。その際は預かり保育料として、1回につき300円をいただきます。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564

☆ハイハイコース（0歳児向け）

■日時／6月18日～7月9日（毎週火曜日）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階（7月2日のみサンラックおぢや、午前10時～正午）

■内容／ふれあい遊び、ベビーマッ

サージ、離乳食のすすめ、赤ちゃんの病気や予防接種の話など

■参加料／700円（マッサージオイル代金と調理実習材料費）

☆トコトココース（1歳児向け）

■日時／7月5日～26日（毎週金曜日）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階

■内容／ふれあい遊び、緊急時の対応、楽しい絵本、親子で体操など

■参加無料

☆ピョンピョンコース（2歳児向け）

■日時／6月6日～27日（毎週木曜日）午前10時～11時

■会場／わんパーク2階（20日のみつくし幼稚園）

■内容／ふれあい遊び、親子でリトミック、幼稚園見学、運動会ごっこなど

■参加無料



6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1月生まれ	6月 4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7月生まれ	6月 5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11月生まれ	6月27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5月生まれ	6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22年5月生まれ	6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。



## 小千谷を描く No. 457

### ぽっぽの里 公園の桜

城内郵便局近くの、旧西小千谷駅跡のぽっぽの里公園へ桜を見に引率されてきた幼稚園の坊が、お家に帰ってお母さんに「面白いのが落ちていた公園で桜見てきたよ」と話したそうです。

坊の感想が可愛らしく、私も来てみました。なるほど、鉄道公園らしくミニの軌道に鉄の車輪が置いてあり、これだなと描かせてもらいました。花は花つきがややまばらで「鳥のうそにやられたな」と思い、「ウッソー」とおやしギャグがでてしまいました。  
可愛くはないでしょうか。

(絵と文は西脇正久さん)

#### 編集室だより

●南小学校開校式で披露された新しい校歌。新年生はどんな気持ちで聴いていたのでしょうか。4校の伝統を受け継いだ南小の校歌を、いつまでも大切に歌い継いでほしいと思います。☎

●今年の桜はまばらな花が目立ちましたね。咲かないかと思いきや、よく見ると蕾がない！なんて経験をした方もいらっしゃるのではなからうでしょうか。また来年に期待しましょう！☎

●4月は錦鯉の初セリに始まり、国際錦鯉幼魚品評会、錦鯉の里の鯉の放流など、錦鯉の取材が多かったです。ために養鯉業者に値段を聞きましたが、我が家は金魚を飼おうと思っています。☎

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人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もあれば担当はうれしいのですが…

### 問題

「慢性閉塞性肺疾患」の略称を、アルファベットで何と言うでしょう？

①COPD ②OECD ③ICPO  
(ヒントは2ページ)

### 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／

5月24日(金) (当日消印有効)

4月号の答えは②「四つ葉」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。  
大塚伊織さん 新保経子さん  
広井陽子さん

### 放射線監視装置を設置

新潟県は、放射線を24時間監視する装置を柏崎刈羽原発から30km圏内の15か所に設置し、市内では平沢地内で測定を開始しました。

測定値は、市役所2階市民ホールの専用モニタや、県のホームページ<http://housyasen.a.la9.jp/>でご覧いただけます。

■問い合わせ／新潟県放射能対策課 ☎025-282-1697

