

広報

おぢや

Ojiya

2018年(平成30年)
7.10 第973号

小千谷市ホームページ [小千谷市](#)

URL <http://www.city.ojiya.niigata.jp/>

Mail info@city.ojiya.niigata.jp

がんばれ〜!

○高場山マラソン (6月24日)

市内外からエントリーした548人が、川井地区を駆け抜けました。選手たちは沿道から送られる声援に応えながら、懸命に走っていました。

●今月の主な内容

- 市政懇談会報告 2 ~ 3
- 各種保険税・保険料の納税(入) 通知書をお送りします 4 ~ 5
- 野菜やそばを自分で作ってみませんか 8



戊辰150年PROJ



市政懇談会報告

「のばせ、健康寿命！～あなたの取組は？～」

今年、4月26日から6月13日まで市内12会場で開催し、307人のみなさんからご参加いただきました。ありがとうございました。
今回の懇談会のテーマである「のばせ、健康寿命！～あなたの取組は？～」について、参加されたみなさんからいただいたご意見、ご提案などの一部を抜粋して紹介します。

あなたは健康のために、
どんなことをしていますか？

歩く・走る



- ▽毎日歩いている。
- ▽エレベーターに乗らず、階段を使う。
- ▽毎週日曜日にランニングをしている。

食事・睡眠



- ▽食べ過ぎない。腹八分目を心がけている。
- ▽早寝・早起きをし、睡眠をしっかりとる。

検診



- ▽定期的に歯科検診を受けている。
- ▽2年に1回、人間ドックを受けている。

農作業



- ▽春は山菜採りができて幸せ。
- ▽田んぼや畑に行っている。

教室



- ▽真人地区では、「おぢや健康こいこい教室」が終了した後も体操教室を継続している。
- ▽月曜日の午前中、ホットプラザのヨガ教室に行っている。
- ▽デイホームちやの体操に参加している。

体操・スポーツ

- ▽テレビ体操やラジオ体操をしている。
- ▽筋トレをしている。
- ▽ゲートボールをしている。計算が面倒だが、頭も使う。
- ▽子どもでも年寄りでも、2人いればできる卓球が良いと思う。



知らないうちに運動していた!?



会場の様子から、特別なこととして感じていないふだんの生活の中に、健康につながる活動があることを感じました。
例えば、ふだん何気なくしている農作業や散歩などの生活習慣が無意識のうちに良い運動になっていて、自然と健康にもつながっているようにでした。
特別な運動をしていない人も、意識を変えると、いつもの生活の中に健康につながるが見つかるかもしれません。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納税（入）通知書をお送りします

平成30年度の国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料が決定しましたので、**7月13日(金)**に納税（入）通知書をお送りします。配達のため、通知書が届くまで数日かかる場合がありますので、ご了承ください。

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税（料）の納付が困難となった場合、申請により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。

国民健康保険税 保険税率が変更になりました

平成30年度の税率※①～③の合計が年税額となります。

区分	内容	医療分		後期高齢者支援金分		介護分（40歳～64歳）	
		変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後
①所得割	前年中の総所得金額などから基礎控除額（33万円）を引いた額に税率を乗じて計算します	8.0%	6.1%	1.69%	2.2%	2.04%	1.9%
②均等割	被保険者1人当たり	28,000円	21,000円	6,300円	11,000円	14,000円	13,000円
③平等割	1世帯当たり	20,000円	16,000円	5,000円	—	—	—

納付方法

※詳しくは、通知書に同封の文書をご覧ください。

- ▷ 年金から納める方（特別徴収）：通知書に記載されている額を年金から天引きします。
- ▷ 納付書や口座振替で納める方（普通徴収）：納付書を送付します。金融機関または税務課で納めてください。納期限まではコンビニエンスストアでの納付もできます。口座振替の手続きがお済みの方は、毎月末頃に口座から引き落とします。



軽減制度

- ▷ 世帯の所得などに応じた軽減制度があります。申請は不要です。
- ▷ 会社の都合などによる離職者（65歳未満）への軽減制度があります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

- ▷ 保険税の算定について：税務課市民税係 ☎83-3508
- ▷ 納税について：税務課管理収納係 ☎83-3508
- ▷ 加入・脱退や制度について：保健福祉課国保年金係 ☎83-4060

後期高齢者医療保険料 保険料率が変わりました

変更前
均等割額：35,300円
所得割率：7.15%



変更後
均等割額：36,900円
所得割率：7.40%

納付方法

※詳しくは、通知書に同封の文書をご覧ください。

- ▷ 年金から納める方（特別徴収）：通知書に記載されている額を年金から天引きします。
- ▷ 納付書や口座振替で納める方（普通徴収）：納付書を送付します。金融機関または税務課で納めてください。納期限まではコンビニエンスストアでの納付もできます。口座振替の手続きがお済みの方は、毎月末頃に口座から引き落とします。

軽減制度

被保険者や世帯主の所得などに応じた軽減制度があります。申請は不要です。

■問い合わせ

- ▷ 保険料の算定について：税務課市民税係 ☎83-3508、新潟県後期高齢者医療広域連合 ☎025-285-3222
- ▷ 納入について：税務課管理収納係 ☎83-3508
- ▷ 保険証について：保健福祉課国保年金係 ☎83-4060

所得段階	対象者	保険料額（年額）	
		変更前	変更後
第1段階	生活保護受給者・老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方、世帯全員が市民税非課税の方（前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下）	29,160円	29,200円
第2段階	世帯全員が市民税非課税の方（前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円超120万円以下）	48,600円	48,800円
第3段階	世帯全員が市民税非課税の方（第1、第2段階に該当しない方）	48,600円	48,800円
第4段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人は市民税非課税の方（前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円以下）	58,320円	58,500円
第5段階	世帯に市民税が課税されている方がいるが、本人は市民税非課税の方（第4段階に該当しない方）	64,800円	65,100円
第6段階	本人が市民税課税の方（前年の合計所得金額120万円未満）	77,760円	78,100円
第7段階	本人が市民税課税の方（前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満）	84,240円	84,600円
第8段階	本人が市民税課税の方（前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満）	97,200円	97,600円
第9段階	本人が市民税課税の方（前年の合計所得金額が300万円以上）	110,160円	110,600円

所得計算上の変更点

- ▷ 第1段階から第5段階までの判定の際、公的年金などの収入にかかる所得は合計所得から控除されます。
- ▷ 土地や建物などにかかる譲渡所得は、特別控除後の金額になります。

納付方法

※詳しくは、通知書に同封の文書をご覧ください。

65歳以上の方の介護保険料は、原則年金から天引き（特別徴収）します。

ただし、65歳になったばかりの方や年金支給額が年間18万円未満の方など、特別徴収の該当にならない場合は、納付書または口座振替で納めていただきます。

■問い合わせ

- ▷ 保険料の算定について：税務課市民税係 ☎83-3508
- ▷ 納入について：税務課管理収納係 ☎83-3508
- ▷ 介護サービスの利用について：保健福祉課介護保険係 ☎83-4060

8月1日(水)からの保険証をお送りします

○国民健康保険証

7月20日(金)より順次発送

- ▷ 70歳から74歳の方の保険証には、平成29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割か2割または3割）を表示します。
- ▷ 国民健康保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期間の短い「短期保険証」を交付します。なお、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」を交付しますのでご注意ください。

旧保険証



**新保険証
(ベージュ)**
8月1日から有効
※名刺サイズ

1人に1枚、世帯ごとにまとめてお送りします。

届いたら台紙からはがしてご使用ください。

○後期高齢者医療保険証

7月19日(木)より順次発送

保険証には、平成29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。

旧保険証



**新保険証
(ピンク色)**
8月1日から有効
※はがきよりやや
小さめのサイズ

1人に1枚、1人ずつお送りします。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 ☎83-4060

新しい浄水場を建設しています



国道117号千谷バイパス沿いに建設中の新しい浄水場

どうして
新しい浄水場を建設しているの？

↓今の浄水場が
古くなってきているからです

- ▽現在使用している浄水場は、昭和30年代に建設されました。
- ▽建築基準法などの改正前に建設されているため、現在の耐震基準を満たしていません。
- ▽機械も耐用年数を過ぎたものが多く、修繕を繰り返して使用している状態です。
- ▽平成16年10月に発生した中越大震災で、施設がさらに傷んでしまいました。

このまま使い続けると、設備の老朽化による故障が発生したり、古い機械の部品がなくなつて修理ができなくなつたりします。

わあ
たいへんだあ



これからもおいしい水を安定してお届けするために、新しい浄水場を建設しています。

いつから
新しい浄水場を使い始めるの？

↓平成31年4月から
運転を開始します

- ▽平成27年度に着工し、平成30年度中に完成する予定です。
- ▽新しい浄水場の建設工事は、全体事業費が約43億5000万円です。

水をきれいにする設備は
ほぼ完成しています！



送水設備



施設内の配管



薬品注入設備



薬品タンク

平成30年度は、敷地内の道路や消雪パイプの工事を行っています。

新しい浄水場の特徴は？

↓災害に強く、省エネです！

- ▽震度7の地震が起きてもきれいな水を作り続けることができる構造です。
- ▽水をきれいにする工程で、水を送るために使用していたポンプの数を減らし、高いところから自然に水を流す構造としたため、ポンプの電力を約40%カットすることができます。

新しい浄水場のおかげで、これからも安心して水を使うことができます。

完成が楽しみだな～♪



■問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係
☎ 82・4115 ㊟ 82・5551

未来の働き手に企業をアピールしませんか？



市内中学生を対象に、地元の産業や企業を理解する機会として開催している「おぢやしごと未来塾」に出展する企業・団体を募集します。

■日時／12月11日(火)午前9時～午後3時(前日準備可能)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■参加資格／市内に本社または事業所があり、インターシップや中学生の職場体験を受け入れている、または受け入れできる企業・団体

■出展無料

■その他／申込多数の場合、抽選を行います。

■申込・問い合わせ／企画政策課企画経営係

☎83・3507 plan-kk@city.oiya.nigata.jp

先端設備等の導入を支援します

中小企業が策定する「先端設備等導入計画」の認定申請の受付を開始しました。

小千谷市から認定を受けた導入計画に基づき、2021年3月31日までに取得し、一定の要件を満たす設備の固定資産税が、取得後3年間免除となります。

なお、導入計画の認定前に取得した設備は対象となりませんのでご注意ください。

認定の要件や手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

■対象者／中小企業等経営強化

法で規定する中小企業者

■対象設備／生産、販売活動などの用に直接供される次の設備

▽機械装置

▽測定工具、検査工具

▽器具備品

▽建物附属設備

▽ソフトウェア

■認定要件／計画期間において労働生産性が年平均3%以上向上すること

■申請・問い合わせ／商工振興課企業立地係 ☎83・3556

syoko@city.oiya.nigata.jp



ごみの分別Q&A



ごみの分別について、問い合わせのあったものを掲載します。

Q:「苗・花のポット」はどのように出したらいいですか。

A: プラマークがあれば「プラスチック製容器包装」として、プラマークがなければ「埋立ごみ」として出してください。なお、出すときは水で洗い、袋に「家庭菜園」と書いて出してください。



Q:「発泡スチロール」はどのように出したらいいですか。

A:「プラスチック製容器包装」として出してください。

Q:「掃除機」はどのように出したらいいですか。



A:「埋立ごみ」として出してください。埋立ごみの指定袋に入れば、指定袋に入れて出してください。指定袋に入らなければ、不燃粗大ごみ処理券を貼って出してください。不燃粗大ごみ処理券は1枚100円で、指定ごみ袋の販売店で購入できます。



有害・危険物の分別にご協力ください

有害・危険物が、埋立ごみに出されることが多くなっています。有害・危険物が埋立ごみに混ざると、埋立ごみを処理する過程で火災が発生するおそれがあり危険です。有害・危険物は分別して出してください。

■有害・危険物に分類されるもの
／乾電池、ライター、蛍光管、スプレー缶、カセットボンベ、水銀体温計・温度計・血圧計

■有害・危険物の出し方

▷透明または半透明の袋に入れ、袋に「キケン」と書いて出してください。

▷ライターは必ず中身を使い切ってから出してください。

▷スプレー缶、カセットボンベは必ず中身を使い切り、穴を開けてから出してください。



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509



野菜やそばを 自分で作って みませんか

○らくらく野菜づくり教室 「秋野菜コース」

体に優しく、安心して食べられる低農薬栽培の野菜づくりをします。土づくりから収穫まで行い、育てた野菜はお持ち帰りできます。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前8時30分～10時30分
▽8月5日…オリエンテーション・土づくり

▽8月26日…種まき・苗植え
▽9月2日…間引き・草取り
▽9月23日…草取り
▽10月21日…収穫など
■定員／10人程度
※定員になり次第締め切ります。

■参加料／5000円(苗代など)
■作付野菜／白菜、ブロッコリー、大根、人参、キャベツ、カリフラワー
■申込締切／7月29日(日)



○マイそば倶楽部

自分の手でそばの種まきから収穫、そば打ちまで体験できます。収穫したそば粉500gをお持ち帰りできます。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前9時～11時
▽8月5日…種まき
▽9月中旬…そばの花見とピザパーティー

▽11月上旬…収穫、選別、乾燥
▽12月…そば打ち
■対象／そばの好きな方、自分で育てたそばの実でそばを打ってみたい方
■定員／10人程度
※定員になり次第締め切ります。

■参加料／4000円(種代など)
■申込締切／7月29日(日)



農作業体験教室の参加者を募集します。自分の手で作った野菜やそばを味わってみませんか。指導員が丁寧に教えますので、初めての方も安心して参加できます。

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋※農機具は貸し出します。
■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 (FAX兼用)



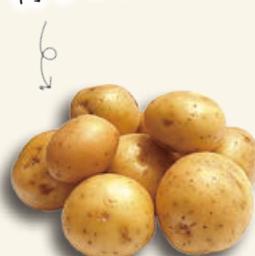
○じゃがいもの 収穫体験もできます

ふれあいの里で、ご家族やお友だちと一緒にじゃがいも掘り体験をしませんか。収穫したじゃがいもは全てお持ち帰りできます。

■日にち／7月中旬～8月上旬
■受付時間／午前8時30分～午後5時30分
■体験料／1株100円
■品種／メークイン、キタアカリ

■その他／じゃがいもがなくなり次第終了となります。

おいしいもが
おいなるよ～
おいしいを
お楽しみに
待って



第3回チモトモおぢや

森とお菓子とハーブティー ～森の図書館とハンモックでゆったり時間～

チモトモおぢやでは、「小千谷市にある『場所』『人』を知る」をコンセプトに、毎月楽しいイベントを企画し、市民交流の場づくりを行っています。

第3回目は、岩沢地区にある「ブナの森」で、1日限定のカフェをオープンします。気軽に遊びに来てください。

■日時／7月22日(日)午後1時～4時

■会場／岩沢地区「ブナの森」

※参加者には、後日、詳細なご案内をお送りします。

■内容

▽森の中でおいしいお菓子とハーブティーを楽しみながら、ハンモックに揺られてゆっくり過ごします。

▽森の図書館やフォトギャラリーもあります。

■定員／先着30人

■参加料／1000円

■申込方法／電話または専用フォーム <https://goo.gl/forms/mrqAqr8n7Dr6Q473>でお申し込みください。

※下のQRコードを読み取ると、専用フォームが開きます。



■申込・問い合わせ／地域づくり支援団体こしやる(担当:高木・清水) ☎070・2209・2480 ojiya.kosharu@gmail.com



2周年記念 おちゃ～る祭り開催！

おちゃ～るのオープン2周年を記念して、おちゃ～る祭りを開催します。夏休み前にご家族そろって遊びに来ませんか。

■日時／7月21日(土)・22日(日)午前10時～午後5時

■会場／おちゃ～る

■内容

▷紙アプリ「紙トレイン」

▷ビニールプール

▷飲食などの出店販売（有料）

※日によって出店販売内容が変わる可能性があります。

■その他／駐車場に限りがありますので、乗り合わせでの来場にご協力ください。

■入場無料

■問い合わせ／おちゃ～る ☎82-2478



おぢやまつり 民踊流し講習会



おぢやれ節、小千谷甚句を習って、おぢやまつりで楽しく踊りましょう。

■日時／8月1日(水)・8日(水)午後7時30分～8時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／おぢやれ節、小千谷甚句の踊りの練習

■講師／小坂今子さん（深雪会）

■参加無料

■おぢやまつり 踊りの予定

日時	内容	会場
8月24日(金) ①午後8時30分～ ②午後9時～	①おぢやれ節民踊流し ②小千谷甚句仮装盆踊り	東栄
8月26日(日) 午後8時30分～	市民総参加盆踊り	本町

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会（市役所分庁舎観光交流課内） ☎83-3512

みんなで踊って、おぢやまつりを盛り上げよう！



つながれ！
交流の輪

観光交流課

ニュース
NEWS

中心商店街に

地域おこし協力隊が着任！

5月から新たに着任した地域おこし協力隊をご紹介します。中心商店街（本町・東大通・中央通・平成商店街）と連携しながら、中心市街地の活性化を目指して活動しています！

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内） ☎83・3512



5月から地域おこし協力隊として小千谷に来ました、千葉県松戸市出身の牛久保拓也（うしくぼ たくや）です。前職はテレビの製作会社で「出没！アド街ツク天国」の番組制作を担当し、街の魅力を発見・発信する仕事をしていました。

中心商店街の活性化という任務で着任したので、まずは地域の方と協力して魅力を発見しながら、主に映像や写真を使ってPRの切り口を考えていこうと思います。商工会議所にいますので、お店やイベントのPRなど、なんでもご相談ください。

小千谷の商店街に一人でも多くの方が来てくれるように、多くの方との交流が生まれるように尽力しますので、よろしくお願います。よくカメラを持って商店街をウロウロしているので、もし見かけたら怪しまずに声をかけていただけると嬉しいです！



よろしくお願いします！

「戊辰の地 小千谷」

戊辰150年記念事業 楽集館企画展

戊辰戦争と小千谷の関わりについて、戊辰史跡やエピソードとともに紹介します。

戊辰戦争ゆかりの品々を展示するほか、会場内で戊辰150年PRビデオや「小千谷談判」劇のDVDを上映します。戊辰ファン必見です！

日時／8月2日(木)～26日(日)午前9時～午後5時
※水曜日は休館日です。ただし、8月15日(水)は1階展示室のみ開館します。

会場／楽集館1階展示室

内容／戊辰戦争ゆかりの貴重な品々の展示

市指定文化財「岩村高俊(精一郎) 自伝草稿」

岩村精一郎を男爵に列する辞令書

黒田了介・山県狂介(有朋)が岩村精一郎に宛てた手紙 など

入場無料

主催／戊辰150年記念事業実行委員会、小千谷市教育委員会

問い合わせ／戊辰150年記念事業実行委員会事務局(市民会館内)

☎82・9111



△市指定文化財「岩村高俊(精一郎) 自伝草稿」



楽集館に見に行こう！

文芸おぢや作品募集

「文芸おぢや第38号」の作品を募集します。子どもから大人まで、どなたでも応募できます。みなさんの力作をお待ちしています。

応募要領

部門	規定	応募方法
短歌	1人2首以内	官製はがき (部門ごと)
俳句	1人3句以内 当季雑詠(夏・秋)	
川柳	1人3句以内	
詩	1人1編(400字詰原稿用紙3枚以内)	封書

▽新作未発表作品とします。

▽複数部門に応募できます。

▽作品には部門名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記してください。ペンネームを使う場合は、本名をかつこ書きにしてください。文字の確認などで連絡することがありますので、電話番号の記入漏れがないようご注意ください。

▽仮名遣いは、新旧どちらを使用したのか明記してください。

▽作品は、縦書き・楷書で正確に書いてください。

▽応募作品は返却しません。

▽入選・入賞作品の著作権は、主催者に帰属するものとします。

▽二重投稿はご遠慮ください。

▽応募先／☎947-0031小千谷市土川1-3

13 市民会館内「文芸おぢや」各部門係

▽応募締切／9月5日(水)(当日消印有効)

▽応募締切／9月5日(水)(当日消印有効)

▽応募締切／9月5日(水)(当日消印有効)

▽応募締切／9月5日(水)(当日消印有効)

▽応募締切／9月5日(水)(当日消印有効)

選者(敬称略・順不同)

部門	選者
短歌	田宮朋子(長岡市)、小島なお(東京都)、金子欣一郎(市内)
俳句	黒田杏子(東京都)、神野紗希(東京都)、川崎陽子(新潟市)、山本浩(市内)、吉原幸男(市内)
川柳	小栗正和(市内)、山崎草太(長岡市)
詩	八木幹夫(神奈川県)

発表／入選・入賞作品は「文芸おぢや第38号」で発表し、入賞者は11月11日(日)に開催する「小千谷市民文芸のつどい」で表彰を行います。

入選・入賞

部門	入選		入賞
	特選	佳作	
短歌	3首	10首	各部門1点ずつ ▽市長賞 ▽教育長賞 ▽公民館長賞
俳句	3句	15句	
川柳	3句	10句	
詩	1編	若干	

その他／「文芸おぢや第38号」には、入選・入賞作品のみ掲載します。作品は原文どおりとし、以後発表済みとして扱います。冊子は11月11日(日)から市民会館で取り扱います。

主催／文芸おぢやの会、小千谷市教育委員会

問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内)

☎82・91111 FAX82・91112 syougai-sk@city.

ojiyanigata.jp





6月16日 ユニバーサルスポーツ
交流大会

近いのはどっちだ？

総合体育館で開催され、6団体78人が、パラリンピック種目の「ボッチャ」を行いました。

白いボールにどれだけ近づけることができるかを競います



6月17日 オチトーーーーク～小千谷の未来はボクのもの

自由な発想で語ろう

市内の高校に通う高校生31人が、小千谷の未来や自分の将来像について、大学生や社会人の先輩と語り合いました。



6月17日 第54回新潟県消防協会北魚沼地区支会
ポンプ操法競技会

訓練の成果を披露

ポンプ車の部で小千谷市消防団第7分団、小型ポンプの部で同第8分団が1位を獲得しました。第8分団は、7月29日(日)に胎内市で開催される県大会に出場します。※ポンプ車の部は県大会出場枠なし。



6月23日 小千谷談判 第2弾

ステージ上に会見の間を再現

戊辰150年記念事業実行委員会による「小千谷談判」第2弾が市民会館で行われ、市民による劇が上演されました。※写真は、6月22日に行われたリハーサルのものであります。



6月16・17日 春のバラ観賞会

鮮やかな色でお出迎え

クラインガルテンふれあいの里のバラ園に、見頃を迎えた約150株のバラが咲き誇りました。訪れた人は、さまざまな香りを楽しみながらバラ園の中を歩いていました。



6月22日～26日 東忠展～明治・大正・昭和の記憶

懐かしい世界に思いを寄せ

楽集館に、旧割烹東忠が所蔵していた「北越美人帖」や仕入れ帳、掛け軸など貴重な資料約80点が展示されました。



6月27日 トップアスリート認定式

選手の活躍に期待

小千谷市出身のBMX新潟県オリンピック強化指定選手の山口大地選手を、平成30年度トップアスリートに認定しました。この取組は、日本のトップアスリートとして活躍が期待される選手を支援することを目的としたものです。



おぢや健康だより

問い合わせ／健康センター保健係 ☎ 83・3640

おぢや健康こいこいポイント事業
新教室スタート！

Welcome!
みんなこいこい♪

New プチ健康教室

「ちよつときれいになって、リフレッシュしたい！」そんな方へおすすすめです。

■対象／市内に在住または在勤の18歳以上の方
内容※両会場とも同じ内容です。

▽美肌レッスン…スキンケアと肌年齢測定
(希望者のみ)

▼講師…メナードフェイシャルサロン小千谷・逢英

▽ストレッチポール体操…ストレッチポールを使い、筋肉の緊張を和らげ、骨格を整えます。横になった状態で行う、リラクゼーション効果のある体操です。

▼講師…こいこいスポーツクラブおぢや
定員／各回10人

■申込／開催日の前日までに、こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎ 83・0085 (平日午前9時～午後6時)へお申し込みください。

※ただし、定員に満たない場合は当日も受け付けます。



湯つかりサンテ

■日時／7月26日、8月2日、9月6日・13日(いずれも木曜日) ①正午～午後1時 ②午後1時30分～2時30分
※参加は1人1回です。

■会場／ちぢみの里2階和室

■参加無料※ただし、別途ちぢみの里入館料が必要です。



まつかりサンテ

■日時／10月2日・16日・23日・30日(いずれも火曜日) 午後1時～2時
※参加は1人1回です。

■会場／さつまいも農カフェきらら「はるかの間」

■参加無料※ただし、別途ランチ代が必要で。ランチは午後1時までに済ませてください。

New

体力・ヘルスチェック定期測定会

測定に来た日から3か月間健康生活にチャレンジする、「おぢや健康こいこいポイント」に参加しませんか。チャレンジ期間中や、手帳にポイントがたまると、市内協賛店舗で特典が受けられます。既に手帳をお持ちの方も、体力チェックにお越しください。

■日時・会場／下の表のとおり

■対象／市内に在住または在勤の18歳以上の方

■内容／▽筋肉量・筋質・体脂肪率・血圧・機能握力・脚力・反応時間などの測定▽アンケート▽健康こいこいポイントの説明※測定などにかかる時間は15分程度です。

■定員／各回20人※10月7日(日)は定員なし。

■申込／開催日の前日までに、こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎ 83・0085 (平日午前9時～午後6時)へお申し込みください。※ただし、定員に満たない場合は当日も受け付けます。

測定会に参加して手帳をゲット！
健康生活を始めましょう♪



日にち	時間	会場
8月10日(金)	11:00～13:00	こいスポスタジオ
9月12日(水)		イオン小千谷店
10月7日(日) ※申込不要	10:00～14:30	おぢや健康福祉まつり 健康福祉展会場内
10月10日(水)		イオン小千谷店
11月14日(水)	11:00～13:00	旧小千谷総合病院 エントランスホール
12月5日(水)		
1月9日(水)		こいスポスタジオ

※こいスポスタジオは、総合体育館1階です。

認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴（けいちよう）（話し相手）などのボランティア養成講座を開催します。認知症の方は年々増えており、今や特別な病気ではありません。地域の理解と少しの協力で、認知症の本人だけでなく家族も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びませんか。

■参加料／10月28日(日)のみ100円、その他は無料

■申込締切／8月10日(金)

※8月5日(日)の「認知症予防と介護の市民講座」のみ受講希望の場合は、申し込み不要です。

■日程・内容など

開催日	時間	内容	講師	会場
8月 5日(日)	13:30～ 15:45	認知症予防と介護の市民講座	加藤俊徳さん（加藤プラチナクリニック院長・(株)脳の学校代表）	市民会館 大ホール
8月28日(火)	13:30～ 15:00	小千谷市の高齢者や介護の現状 ▷認知症の人の心を知る ▷傾聴の意義と実演	市職員 三島病院臨床心理士	サンラック おぢや
9月28日(金)		▷ボランティア活動の基本 ▷高齢者虐待の予防 ▷認知症高齢者見守り隊（笑和会）の活動紹介と交流会 ▷寸劇	社会福祉協議会職員、地域包括支援センター職員 認知症高齢者見守り隊（笑和会）会員	
10月28日(日)	13:00～ 15:00	オレンジカフェの視察、認知症対応型施設の説明	介護保険事業所職員	片貝総合センター

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

講演を聴いて脳を鍛えてみませんか 認知症予防と介護の市民講座

脳内科医として胎児から104歳までの脳を診断・治療し、脳を強化するために「薬だけに頼らない脳の処方箋」を実践している先生をお迎えします。健康な人も病気を抱えた人も、脳を育てる方法を聴いて脳を鍛えてみませんか。

■日時／8月5日(日)午後1時30分～3時45分

■会場／市民会館大ホール

■内容

▷講演：「あなたの脳はよみがえる～認知症にならないために今できること」

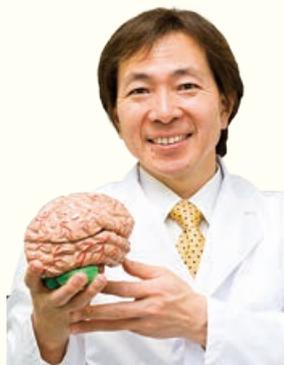
▷実践発表（デイホーム、作業療法士会）

■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

○講師／加藤俊徳さん

新潟県出身。加藤プラチナクリニック院長、(株)脳の学校代表。ビジネス脳力診断、発達障がいや認知症などの予防脳医療を実践中。



精神科医師による心の相談会 （精神保健福祉相談会）

■日時／8月1日(水)午後2時～3時30分

■会場／長岡地域振興局健康福祉環境部
（長岡保健所、長岡市沖田3-2711-1）

■対象／心の不調、不安を抱えている本人、または家族など

■内容／個別相談（1人30分）

※秘密は堅く守られます。

■相談無料

※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／現在精神科を受診している方は、主治医に伝えたくてお申し込みください。

■申込締切／7月30日(月)

■申込／長岡地域振興局健康福祉環境部
地域保健課 ☎33-4931

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640





みんなの思いやりが大きな安心感 赤ちゃんパパ・ママに やさしいまちづくりを

小千谷市では平成29年に202人の赤ちゃんが誕生しました。(健康センター調べ) 子育てをしているご家庭の中には、子育ての経験が少なかったり、転入など慣れない環境で不安を抱えていたり、核家族など周囲から孤立した状態で子育てをしている方もいるのではないのでしょうか。

そんな中でも、周りからの温かい声かけや思いやりは安心感を高め、子育てに前向きに取り組んでいく力になります。思いやりの行動や声かけを通じて、地域で子育てを支えていきましょう。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

ベビー・ファースト運動

ベビー・ファースト運動と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の取組です。

▽市内事業所の協力のもと、マタニティ優先駐車場や優先レジの設置※事業所へはマタニティ優先駐車場整備の助成を行っています。詳しくはお問い合わせください。

▽地域や家庭での妊産婦への優しい声かけや見守り、受動喫煙の防止など



マタニティ優先駐車場

母子手帳交付時にマタニティキーホルダーと車用ステッカーをお渡ししています。



産後ケア事業

出産後の産婦と赤ちゃんの生活をスムーズにスタートさせるため、医療機関に宿泊または日中滞在して、産後の体を休ませたり、授乳・沐浴指導などを受けたりすることができま。

■実施医療機関／厚生連小千谷総合病院

■対象／市内に住所があり、出産後おおむね4か月未満の産婦と赤ちゃんで、次のいずれかに該当する方

▽体調不良や育児への不安を感じている方

▽家族などから支援が受けられない方

▽産後の日常生活について、保健指導などが必要な方



■利用内容・費用／下の表のとおり
■申込／厚生連小千谷総合病院4階西病棟 ☎81・1600 (土・日曜日と祝日を除く午前10時～午後4時)

利用種類	対象	利用期間	利用時間	自己負担額	備考・持ち物
日帰り型	出産後おおむね4か月未満の産婦と乳児	7日間以内	午前9時～午後4時	1,000円	※食費・病衣は別途自己負担となります。
宿泊型	出産後おおむね1か月未満の産婦と新生児	お産入院の退院後から7日間以内	初日：午前9時～ 最終日：～午後4時	5,000円	※母子健康手帳、産婦の着替え、赤ちゃんのお尻拭きをお持ちください。

例えば…

宿泊型を2日間(1泊2日)利用した場合

利用料(5,000円×2日) + 食事(640円×4食) + 病衣(64円×2日) = 12,688円

※食事を4食と病衣を希望した場合。



BabyFirst

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「イクメンパパ 一緒に遊ぼう&育児相談」

○イクメンパパ一緒に遊ぼう



市立保育園の男性保育士による講座です。親子で体を動かしたり、育児のおしゃべりを楽しんだりしましょう♪

■日時／8月4日(土)午前10時～11時

■対象／2、3歳児(入園前)のお子さんと保護者

■定員／15組※定員になり次第締め切ります。

■服装／動きやすい服装

■持ち物／飲み物、タオル※内履きは不要です。

■参加無料※ただし、事前に申込が必要です。

○育児相談

わんパーク職員が相談をお受けします。

■日時／8月4日(土)午前9時30分～11時30分

■申込締切／7月27日(金)

使っていない子ども服を リサイクルしませんか

○無料回収



まだ使えるけれど、サイズが合わなくなったお子さんの服や紙おむつなど、おうちに眠っていませんか。破れや大きな汚れがなく、無料で提供できる物がありましたら、

わんパークへお持ちください。

■日時／8月20日(月)～24日(金)午前9時30分～午後6時

■対象／サイズ100cmくらいまでのベビー・子ども服、帽子、紙おむつ

※衣類の状態により回収できない場合もあります。紙おむつは開封済みでも未使用であれば回収します。

○リサイクルデー

わんパークに提供いただいた物をリサイクル！
気に入った物は無料でお持ち帰りいただけます。

■日時／8月30日(木)・31日(金)午前10時～11時

■参加無料・申込不要



子育て講座「ベビーヨガ」

ベビーヨガは、ママと赤ちゃんが一緒に楽しむヨガです。ママと赤ちゃんの絆が更に深まります。

■日時／8月24日(金)午前10時～11時

■対象／生後1か月～1歳未満の赤ちゃん
と保護者

■講師／大西洋子さん(ベビーマッサージセラピスト)



■定員／20組※定員になり次第締め切ります。

■持ち物／飲み物、バスタオル

■受付開始日時／7月23日(月)午前9時30分

おやこの食育教室

楽しく学んで、おいしく食べよう！

親子で一緒に食の楽しさや大切さを体験しませんか。おいしくて栄養バランスの良い食事を作り、みんなで楽しくいただきます！

■日時／8月4日(土)午前9時30分～午後1時(受付：午前9時15分～)

■会場／健康センター

■対象／年長～小学生の子どもとその保護者

■内容／調理実習ほか

■講師／小千谷市食生活改善推進委員

■定員／30人

■参加無料

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

■申込締切／7月23日(月)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎833640



ハンバーグを作りました♪

昨年の教室の様子△▷

長岡地域定住自立圏事業受講者募集

■ 申込・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

生涯スポーツ指導者研修会

(小千谷市スポーツ協会医科学セミナー)

昨年度好評だったストレッチとトレーニング研修会を、今年度も開催します。夏に適したストレッチとトレーニング方法を学びます。指導者選手はもちろん、興味のある市民の方の参加もお待ちしております。

■ 日時／8月8日(水)午後7時～9時
(受付：午後6時30分)

■ 会場／総合体育館サブアリーナ

■ 対象／長岡地域定住自立圏内(小千谷市、長岡市、見附市、出雲崎町)のスポーツ指導者、選手ほか

■ 内容／スポーツパフォーマンス向上に役立つコンディショニングトレーニングとストレッチの大切さ(講義と実践)

■ 講師／阿部理一さん(新潟アルビレックスBBアシレティックトレーナー兼コンディショニングコーチ)

■ 受講無料

■ 申込締切／8月3日(金)



卓球競技指導者講習会

ロンドンオリンピック卓球競技の女子団体銀メダリストで、現在はスポーツキャスターとしても活躍されている平野早矢香さんをお招きします。

■ 日時／8月10日(金)午後2時～5時(受付：午後1時30分)

■ 会場／総合体育館メインアリーナ

■ 対象／長岡地域定住自立圏内の卓球競技指導者、卓球競技協会員、選手

■ 内容／卓球競技の効果的な指導・練習方法(実践)

■ 講師／平野早矢香さん(ミキハウススポーツクラブアドバイザー、ニッタクラブアドバイザー、ドバイザー)

■ 受講無料

■ 申込締切／7月27日(金)



ノルディックウォーキングを始めませんか?

スキーマのポールを使って、膝や腰の負担を軽減しながら歩く健康ウォーキングです。仲間と一緒に、アーケードのある本町・平成のまちなかコースをウォーキングしませんか。ヘルシーなお弁当をご用意します。

■ 日時／7月21日(土)午前9時30分～11時30分

■ 集合場所／サンプラザ駐車場

■ 対象／市内に在住または在勤の18歳以上の方

■ 定員／30人

■ 参加料／1000円(保険料、弁当代含む)

■ 申込締切／7月17日(火)

■ その他／ウォーキングポールをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。

■ 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



第25回ナイター野球大会 参加チーム募集

■ 日時／8月20日(月)～9月28日(土)・日曜日、祝日を除く)午後7時30分試合開始

■ 会場／白山運動公園野球場

■ 参加資格／市内に在住または在勤の方(学生は除く)

■ チーム編成／1チーム20人以内(監督・コーチを含む、選手の二重登録は禁止)

■ 参加料／1チーム2500円

■ 申込／8月3日(金)までに、申込書に参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■ 代表者会議／8月9日(木)午後7時、総合体育館体育団体室

■ 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



夏の交通事故防止運動

■ 期間／7月22日(日)～31日(火)

■ スローガン／「暑い夏 心はクールに 安全運転」

■ 運動の重点

▽ 飲酒運転の根絶

▽ 疲労運転の防止

▽ 横断歩行者の保護

■ 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



今月のキッズフォト



△市民会館キッズルームにて
 水瀬 ^{ちはな} 千華ちゃん (5歳8か月)
 お母さんより♪
 いつも笑顔、笑いをありがとう。これ
 からもニコニコ笑顔で、いろんなこと
 にチャレンジしていこうね。

夏休み夜のおはなし会

今年もやります！夜のおはなし会。もっと怖い話が聞きたいというリクエストにお応えし、今年は2部構成で開催します。

- 日時／7月27日(金)
- ▷第1部：午後7時15分～7時45分
- ▷第2部：午後8時～8時20分
- 会場／図書館1階こどもとよかん
- 対象／どなたでも参加いただけます。※夜間開催のため、中学生未満は保護者の同伴が必要です。
- 内容
- ▷第1部：ちょっとこわいおはなし
- ▷第2部：もっとこわいおはなし
- 参加無料・申込不要
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724



夏休み工作教室

「虹色スコープ、ハートの見えるカード作り」

牛乳パックで不思議な工作をしませんか。夏休みの宿題にも最適です。

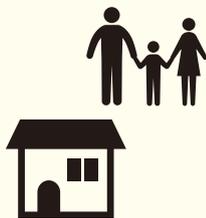
- 日時／8月1日(水)午前10時30分～正午
- 会場／市民会館2階第1中会議室
- 対象／小学生
- ※1・2年生は保護者の同伴が必要です。
- 講師／サイエンスを楽しむ会
- 定員／20人
- ※定員を超えた場合は抽選となります。
- 参加無料
- 持ち物／空の牛乳パック(1ℓ)、はさみ、飾り用の道具(紙、ペン、シールなど)
- 申込締切／7月20日(金)
- 申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724



まちのうごき (6月29日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,799人	(- 16人)
女	18,119人	(- 18人)
合計	35,918人	(- 34人)
世帯数	12,752世帯	(- 14世帯)

異動	
出生	10人
死亡	31人
転入	39人
転出	52人



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、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30年3月生まれ	8月 9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9月生まれ	8月 8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スタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成29年1月生まれ	8月23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7月生まれ	8月22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7月生まれ	8月21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 さっぱりおいしい！中華風そばサラダ



Memo

そばをサラダ風にすることで、野菜と一緒に良く噛んで食べられます。さっぱりとした味付けは、暑くなって食欲が落ちたときにもおすすめです！市販の中華ドレッシングを使用すれば、さらに手軽に作れるのも嬉しいポイントです。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー147kcal
- ▷たんぱく質6.3g
- ▷脂質2.7g
- ▷炭水化物24.4g
- ▷食塩相当量1.5g

<材料> (2人分)

- そば(乾麺) …… 50g
- 玉ねぎ …… ½個
- レタス …… ½玉
- きゅうり …… ½本
- 中華クラゲ …… 40g
- トマト …… ½個
- 長ねぎ …… 5cm
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1弱
- 酢 …… 小さじ2
- ごま油 …… 適量

<作り方>

- ①そばは3つに折って茹で、冷水で締めてからザルにあげて水気を切る。
- ②玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切る。
- ③レタスは一口大にちぎり、きゅうりは太めの千切り、中華クラゲはざく切り、トマトは1cm角に切る。
- ④みじん切りにした長ねぎとAを混ぜてドレッシングを作り、トマト以外の材料を加えて和える。
- ⑤皿に盛り付け、トマトをトッピングする。

<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 / 7月31日(火) (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

平成28年厚生労働省推計による、女性の平均寿命と健康寿命の差は約何年でしょうか。(ヒントは3ページ！)

- ① 9年
- ② 10年
- ③ 12年



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！

6月号の答えは①でした。

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 粹(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

*本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

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 ホームページでまきました <http://kaneto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

株カネオト セントラルホール翼

創業明治2年

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



広報おぢや・市ホームページの広告を募集しています。サイズや金額など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

私の健康の取組。最近、主人がけん玉を購入してきたため、夫婦で毎晩けん玉をしています。玉を上げるときに膝の屈伸をするため、太ももの筋肉がけっこう痛くなり、いい運動になっています！困