



**ランとも**  
**ORUN伴2018（9月8日）**

認知症への関心を高めるため、リレーをしながらたすきをつないで全国を縦断するイベントで、介護保険事業所の職員や認知症の方の家族など約40人が参加しました。

● **今月の主な内容**

- ごみの減量と分別にご協力を！ ..... 2～3
- 雨二も負けず でんでぽっこ 片貝まつり ..... 4～5
- 平成29年度の決算状況をお知らせします ..... 6～8



戊辰150年PROJ

# 混ぜればごみ 分ければ資源 ごみの減量と分別にご協力を！

問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎ 83・3509

ちよつと待つて！

それ、本当に必要ですか？

本当にごみですか？

ものを買う前に、

ごみとして捨てる前に、

3Rを実践しましょう！



## リデュース Reduce ごみの量を減らす

- ▷ 必要のない物は買わない
- ▷ 買い物にマイバッグを持参する
- ▷ 食材を使い切る



3Rで一番大事なものは、  
リデュース！



## スリーアール 3R

## リユース Reuse 繰り返し使う

- ▷ 要らなくなった物は捨てずに必要な人に譲る
- ▷ 修理して、長く大事に使う



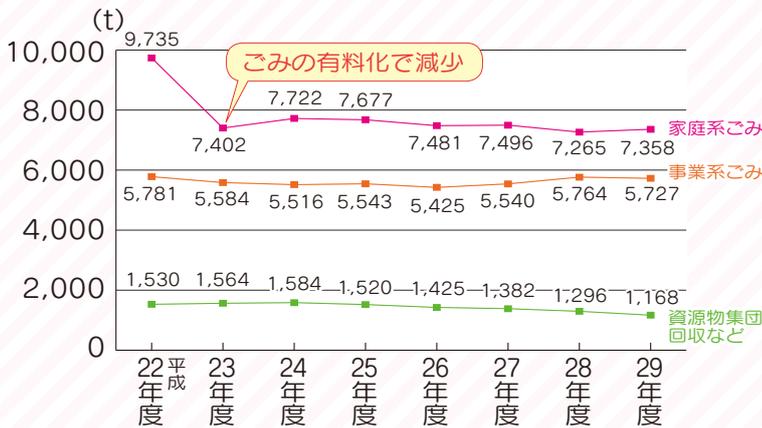
△フリーマーケット

## リサイクル Recycle 再生して利用する

- ▷ 資源ごみを正しく分別し、資源回収に出す
- ▷ リサイクル製品を利用する



【グラフ1】小千谷市のごみ排出量の推移



平成23年4月に開始した家庭ごみの有料化で、家庭系ごみの排出量は一時的に大きく減少しましたが、その後は横ばいです。一方、事業系ごみは有料化前後で大きな変化はなく、横ばいが続いています。(グラフ1)

事業系ごみは、事業者の責任で処理をお願いしてきましたが、今後は市も事業者とともに、減量・資源化に積極的に取り組んでいきたいと考えています。

## 市のごみ排出量・資源物の収集量はどれくらい？

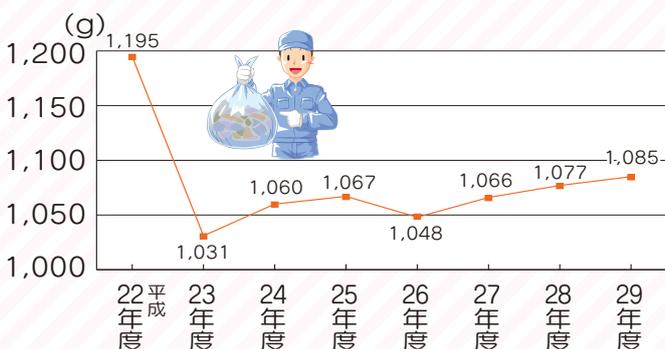
また、平成29年度の市民一人一日当たりのごみ排出量は1085gです。(グラフ2)

市では、2025年度の一人一日当たりのごみ排出量の目標を900gに設定し、ごみ減量に取り組んでいます。

3Rをもう一度意識し、ごみ減量にご協力をお願いします。



【グラフ2】市民一人一日当たりのごみ排出量の推移



取り組もう！小千谷のごつつお食べきり運動

もったいない①食品ロス

まだ食べられる食品が廃棄される「食品ロス」は、全国で年間646万t発生しており、そのうち約半分は家庭から排出されています。（農林水産省・環境省「平成27年度推計」より）

一人当たりの食品ロス量を試算すると、**茶碗約1杯分（約139g）の食べ物**が毎日捨てられている計算になります。

もったいない②処理費用

捨てられた食べ物をゴミとして処理するための費用は、税金から支払われます。



○主なごみ処理経費（平成29年度）

ごみを収集する経費	1億1241万円
時水清掃工場でごみを燃やし、残った灰を処理する経費	2億1503万円
クリーンスポット大原で埋立ごみ、容器包装、缶・ビン、ペットボトルを処理する経費	2億4330万円

「もったいない」を意識しよう！

小千谷市では、食べ物の大切さを再確認し、「食」を通じたごみの減量を目的に、平成22年度から「**小千谷のごつつお食べきり運動**」に取り組んでいます。

豊かでおいしい食べ物に感謝の心を持ち、一人ひとりが「食べきり」を意識して、「食品ロス」の削減とごみの減量にご協力をお願いします。



一人ひとりができること

- 家庭**では、作ってくれた人にも感謝し、完食する。
- 学校**では、おいしい給食を毎日残さずしっかり食べる。
- 飲食店**では、食べられる分だけ注文し、食べきる。

目指すは完食ですが、食べ過ぎに注意しましょう。そして、料理を作ってくれた人への感謝を忘れずに。



ごみの分別Q&A



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

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：「**電子レンジ**」はどのように出したらいいですか。

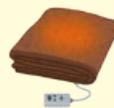


A：「**埋立ごみ**」として出してください。埋立ごみの指定袋に入れば、指定袋に入れて出してください。指定袋に入らなければ、不燃粗大ごみ処理券を貼って出してください。不燃粗大ごみ処理券は1枚100円で、指定ごみ袋の販売店で購入できます。



きちんと分別しよう！

Q：「**電気毛布**」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。ごみ収集業者が電気毛布だとわかるように、電気コードやコントローラーが見えるようにして、指定袋の中に入れて出してください。

Q：「**蛍光管**」はどのように出したらいいですか。



A：「**有害・危険物**」として出してください。破損防止のため、新聞紙に包んで透明か半透明の袋に入れ、袋に「**キケン**」と書いて出してください。蛍光管は袋から飛び出しても収集します。蛍光管を購入した時の紙製のケースがあれば、ケースに入れて「**キケン**」と書いて出してください。



# 雨ニモ負ケズ でんでぼっ 片貝まつり



9月8日～10日に片貝まつりが行われました。今年は雨が降るあいにくの天候となり、一部中止になったイベントもありましたが、奉納煙火（花火大会）の時間には雨も上がり、2日間で約12万人の方が訪れました。



伝統祭り屋台曳き廻し (8日)



名物奉納花火太鼓 (10日)



四尺玉 (9日)



玉送りに出発する還暦「船出会」(9日)





あっが〜れ!  
あっが〜れ!



成人「結虹会」の玉送り (10日)



小学生鼓笛隊パレード (10日)



片貝伝統芸能保存会による古式玉送り



筒引き (9日)



な〜はよ〜  
な〜はよ〜よいせ〜



雲の中に隠れた  
真昼の三尺玉 (10日)



四尺玉 (10日)

# 平成29年度の決算状況をお知らせします



一般会計／特別会計／企業会計／決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

決算状況について不明なことがありましたら、気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507 📧plan@city.ojiya.niigata.jp

## 一般会計

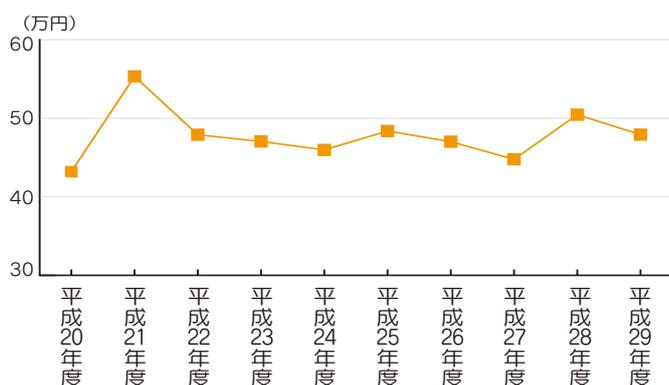
平成29年度一般会計の歳入総額は1億7,234万8,500円、歳出総額は1億6,799万3,000円で、その差額4億5,449万2,000円を平成30年度に繰り越しました。このうち1億5,677万円は平成29年度に完了しなかった工事などの繰り越して、使いみちが決まっています。したがって、実際の黒字額は4億3,925万5,000円となります。

### 主な事業

- ▽市民会館耐震改修事業……………4億6,660万円
- ▽豪雨災害などに伴う災害復旧事業……………3億1,289万円
- ▽移住・定住促進事業……………1億1,645万円

### 市民一人当たりの歳出額の推移

平成20年度から平成29年度までの推移をグラフにしました。  
平成21年度は小千谷小学校改築事業、平成28年度は厚生連小千谷総合病院建設への補助事業などにより一時的に増加しましたが、平成29年度は平成並みに減少しました。



## 市の財産の状況

市の財産には学校などの土地、建物のほか、将来実施する事業のための積立金である基金や、有価証券、出資金などがあります。主な財産の状況は下表のとおりです。

### 主な財産の状況

区分		状況
公有財産	小学校	8校
	中学校	5校
	総合支援学校	1校
	保育園	11園
	公営住宅	413戸
基金	有価証券	2,908万円
	出資による権利	7,798万円
	財政調整基金	29億2,000万円
	その他特定目的基金	35億6,256万円

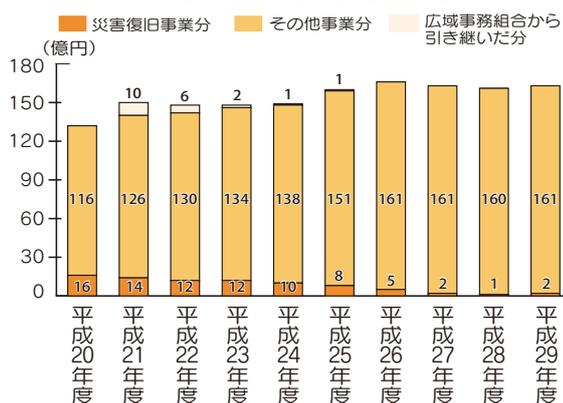
## 市債(借入金)の状況

市債は、事業を行うために必要なお金を借り入れるものです。一般会計の平成29年度末の残高は、前年度に比べて7,729万円増えました。

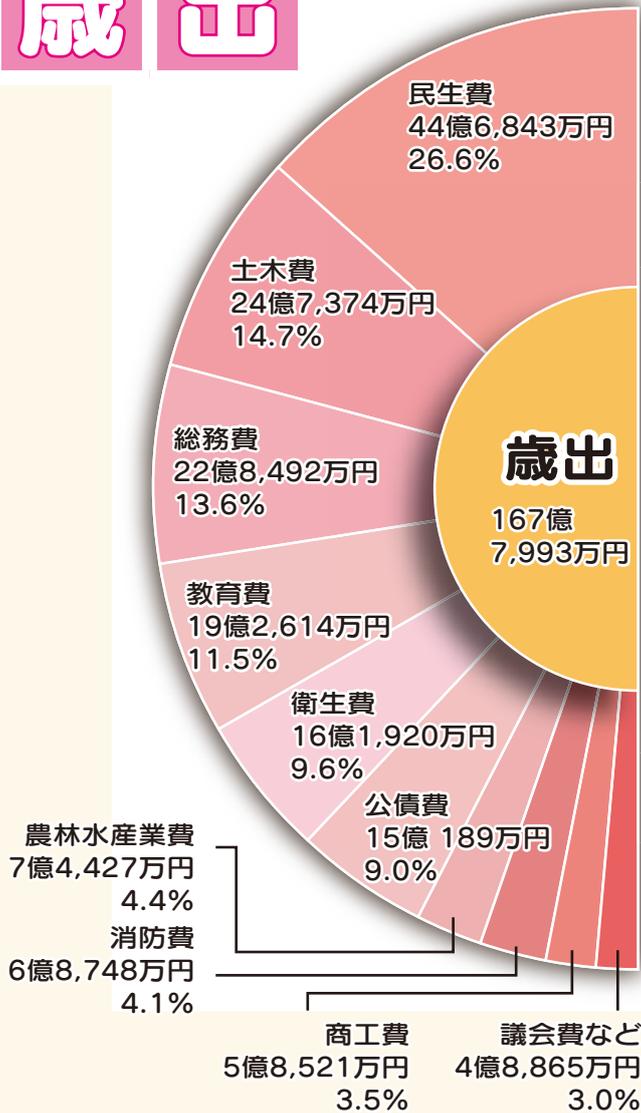
### 市債残高

会計名	平成28年度末残高	平成29年度末残高	市民一人当たり
一般会計	161億8,919万円	162億6,648万円	45万1,909円
工業団地事業特別会計	0円	1,630万円	453円

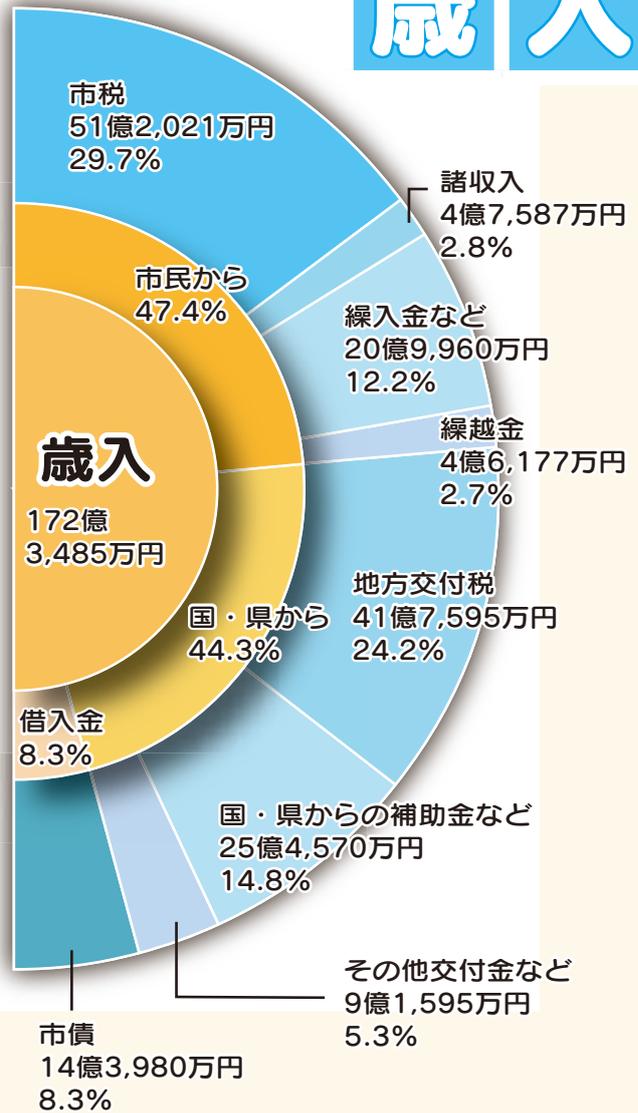
### 一般会計市債残高の推移



# 歳出



# 歳入



市民一人当たり 46万6,173円

民生費 (高齢者福祉や保育園の整備など)	12万4,140円
土木費 (道路や河川の整備など)	6万8,725円
総務費 (事務や財産の管理など)	6万3,479円
教育費 (学校の整備や文化・スポーツの振興など)	5万3,511円
衛生費 (健康増進や環境対策など)	4万4,984円
公債費 (市で借ったお金の返済)	4万1,725円
農林水産業費 (農林水産業の振興など)	2万 677円
消防費 (消防活動や防災の推進など)	1万9,099円
商工費 (商工業の振興や観光施設の整備など)	1万6,258円
議会費など	1万3,575円

市民一人当たり 47万8,814円

市税 (市民税・固定資産税など)	14万2,248円
諸収入・繰入金など	7万1,551円
繰越金	1万2,829円
地方交付税 (普通交付税・特別交付税)	11万6,015円
国・県からの補助金など	7万 724円
その他交付金など	2万5,447円
市債	4万円

市民一人  
当たりの金額 =  $\frac{\text{年度の各総額}}{\text{年度末の市の人口}}$   
※それぞれの金額を四捨五入しているため、合計と合わない場合があります。

## 特別会計

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計と分けて管理する会計です。国などからの補助金もありますが、その経費は受益者（サービスを受ける人）が負担することが原則です。



## 企業会計

企業会計は、市が直接経営する企業の会計です。経営できる事業は、公共の利益を目的とするもので、特別に定められたものだけです。

小千谷市では、ガス事業、水道事業、工業用水道事業、下水道事業の4事業を営んでいます。今後も、災害に強い施設整備を進めるとともに、年数が経過したガスパイプ、水道管の布設替など計画的な投資を進めながら、



安心と安全性を高め、サービスの向上と経営の安定に努めます。

企業会計の決算状況

会計名	収益	費用	利益	企業債残高
ガス事業	14億 4,488万円	14億 910万円	3,578万円	1億 9,053万円
水道事業	8億 1,673万円	7億 104万円	1億 1,569万円	47億 7,761万円
工業用水道事業	2億 1,857万円	1億 9,063万円	2,794万円	2億 7,327万円
下水道事業	17億 5,518万円	12億 6,447万円	4億 9,071万円	105億 6,259万円

特別会計の決算状況

会計名	歳入合計	歳出合計	差引額
国民健康保険	38億 9,566万円	37億 4,703万円	1億 4,863万円
介護保険	38億 7,583万円	36億 9,318万円	1億 8,265万円
後期高齢者医療	7億 4,383万円	7億 2,508万円	1,875万円
工業団地事業	1,665万円	1,663万円	2万円

## 平成29年度決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

財政健全化判断比率とは、次の指標で示される財政状況で、一つでも基準を上回ると早期健全化団体や財政再生団体となります。現在の市の状況は、全ての比率が基準を下回っているため健全であるといえます。



### ●健全化判断比率

指標	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	13.39%	20.00%
連結実質赤字比率	—	18.39%	30.00%
実質公債費比率	8.4%	25.0%	35.0%
将来負担比率	75.6%	350.0%	

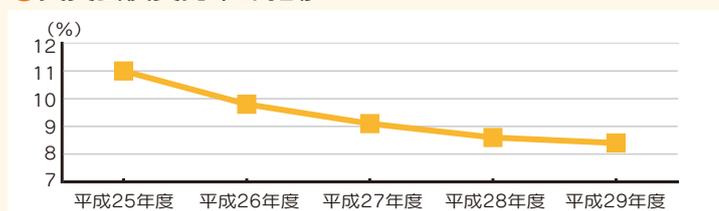
\* 実質赤字額と連結実質赤字額がない場合、「—」で表示

### ●資金不足比率

会計	資金不足比率	経営健全化基準
工業団地事業	—	20.0%
ガス事業	—	
水道事業	—	
工業用水道事業	—	
下水道事業	—	

\* 資金不足額がない場合、「—」で表示

### ●実質公債費比率の推移



### 【指標・用語の解説】

#### ■実質赤字比率

一般会計などの赤字の比率で、財政運営の悪化の度合いを示す指標

#### ■連結実質赤字比率

企業会計を含む全会計の赤字の比率で、市全体の財政運営の悪化の度合いを示す指標

#### ■実質公債費比率

歳出のうち借入金返済額の比率を3か年平均したもので、借入金の返済が一般会計などにおよぼす影響の度合いを示す指標

#### ■将来負担比率

一般会計などで将来負担する見込みの債務の比率で、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す指標

#### ■資金不足比率

企業会計ごとの事業の規模（料金収入規模）に対する資金不足額の比率で、経営状況の深刻度を示す指標

#### ■早期健全化基準

財政状況に注意喚起を示す段階の基準値

#### ■財政再生基準

財政再建が必要となる状態の基準値

#### ■経営健全化基準

経営状況が悪化している状態の基準値



全日本中学校陸上競技選手権大会に出場

## 全国の舞台で活躍



小千谷中学校3年生の吉原あかりさんが、8月19日～21日に岡山県で開催された陸上競技の全国大会（800m、1500m）に出場しました。10月12日（金）～14日（日）に神奈川県で開催されるジュニアオリンピック陸上競技大会には、3000mで出場します。



9月16日 小千谷の若者が主体となってまちづくりに取り組む、オモシロ×マジメに創る会

## 小千谷の魅力を再発見

小千谷在住・在勤の20代～30代を対象に「住み続けたいくなる」小千谷を作るためのワークショップが市民会館で開催され、15人が参加しました。



9月24日 戊辰殉難者秋季祭典

## 小千谷と会津、続く交流



福島県会津若松市で戊辰戦争殉難者の墓前祭と白虎隊剣舞の奉納が行われ、会津藩士の墓がある浦柄地区の浦柄史跡保存会のみなさんが参列しました。保存会は、毎年春・秋2回開催されるこの祭典に欠かさず参列し、会津との交流を続けています。

9月30日 小千谷市総合防災訓練

## 地域のみみなでしっかり備え

3年に1回の小千谷市総合防災訓練が行われました。今回、主会場となった信濃川河川公園では、37団体、約800人が参加し、さまざまな訓練が行われました。また、緊急告知ラジオの起動試験放送や、緊急情報メールの配信も行いました。



9月15日・16日 ホットプラザ祭

## 2日間で約800人来場



15日の前夜祭では、勤労青少年ホーム利用者協議会と来場者のみなさんの手で、キャンドルに明かりがともされました。

16日は東小千谷体育センターの中に、フリーマーケットや飲食コーナーなどが設けられ、にぎわっていました。



9月17日 車椅子バスケットボール体験会

## 学ぼう、障がい者スポーツ



市内外から参加した98人が、総合体育館で車椅子バスケットボールチームの新潟WBCによるエキシビジョンマッチを観戦しました。その後、車椅子バスケットや卓球バレー、フロアホッケーなどを体験しました。

9月29日 絵本作家「さいとうしのぶ」さん絵本ライブ

## 絵本だ～いすき



さいとうしのぶさん▷

市民会館で絵本ライブが行われ、親子連れなど127人が参加しました。ライブ終了後にはサイン会も開催され、子どもたちは嬉しそうでした。



10月23日

# 「中越大震災の日」

平成16年10月23日に発生した新潟県中越大震災から14年が経過しようとしており、被災されたみなさんの記憶が薄れ、震災を知らない子どもたちが多くなっています。

家庭・職場・町内などで震災当時の体験について語り継ぐ場をつくり、震災の経験と教訓を伝えましょう。

■問い合わせ／危機管理課 ☎ 83・3515

## 10・23「中越大震災の日」追悼の集い

震災の犠牲者を悼み、「希望の灯り」点灯と献花、黙とうを行います。

■日時／10月23日(火)午後5時30分

■会場／楽集館駐車場「新潟県中越大震災の碑」前

■共催／そなえ館、SV

TS風組

■主催・問い合わせ／N

PO 法人防災サポートお

ぢや ☎ 82・2809



## 身近な防災

### ○非常持ち出し品を準備・確認

「非常持ち出し品」は、避難するときに持っていくと便利なものです。飲料水や食料品を最低3日分(できれば7日分)準備・確認しておきましょう。



### ○避難場所・避難経路を確認

災害から身を守るには、早めの避難が重要です。最寄りの「避難場所」や、避難場所までの「安全な避難経路」を確認しておきましょう。

### ○情報収集と早めの避難

気象庁や新潟県のホームページで、気象情報などが公開されています。自分でも情報収集をし、いつでも避難できるように準備しましょう。

### ○住宅の安全性を確認

地震による住宅の倒壊を防ぐため、必要に応じて「耐震診断」を受け、安全性を確認しましょう。診断の結果、倒壊する可能性がある場合は、住宅の耐震改修工事を行います。



## 緊急情報メールに登録しましょう

市では、災害時の避難情報や緊急情報を電子メールで配信しています。

### ■配信する内容

▽市が配信する情報：避難の情報、災害発生状況、クマ出没情報、環境情報(PM2.5、光化学スモッグ)など

▽全国瞬時警報システム(Jアラート)から配信される情報：緊急地震速報・震度速報、気象警報・気象情報、国民保護情報、津波情報など

■登録方法／①受信を希望する携帯電話やパソコンから、登録用メールアドレスに空メール(題名・本文なし)を送信②返信されたメールの内容に従い登録

■登録用メールアドレス／[bousai@jyja-city@raidn.kitaiwork.jp](mailto:bousai@jyja-city@raidn.kitaiwork.jp) ※しばらくしても返信メールが届かない場合は、迷惑メール対策を解除してから再度お試しください。

メールの画面が送信開き



## 北海道に職員を派遣しました

平成30年北海道胆振東部地震の被災地支援として、総務省から新潟県に職員派遣の要請があり、県と県内市町村で組織する「チームにいがた」として被災地へ職員を派遣しました。

小千谷市は中越大震災の経験を生かして、全国の被災地を支援しています。

■派遣先自治体／北海道勇払郡安平町  
■派遣期間／▷第1次：9月15日～21日▷  
第2次：9月29日～10月4日

■小千谷市の派遣人数  
／2人ずつ計4人

■支援内容／住家被害  
認定調査業務

▷被災家屋の傾きを計測中



# 小千谷市民文芸のつどい



- 開催日／11月11日(日)
- 会場／楽集館
- 内容

時間	会場	内容
午前10時～午後2時30分	3階第4学習室	俳句大会（句会）
午後0時30分～2時30分	3階第5学習室	短歌大会（文芸おぢや第38号作品講評）
午後2時45分～3時	3階ホール	文芸おぢや第38号表彰式 （市長賞、教育長賞、公民館長賞）
午後3時～4時15分		記念講演会 ▷講師：千葉聡さん（歌人） ▷演題：「教員歌人ちばさと先生と短歌部へ！」



- 入場無料※ただし、記念講演会は聴講券が必要です。
- 聴講券の申込方法／市民会館事務室で配布します。
- その他／講演会終了後、講師を囲んで交流懇親会（会費2,000円、当日徴収）を開催します。参加を希望する方は、11月8日(木)までにお申し込みください。
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111 ㊚82-9112 ㊜syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

## ○講師／千葉聡さん

1968年神奈川県生まれ。歌人。横浜市立桜丘高校教諭。第41回短歌研究新人賞を受賞。歌集歌書に『飛び跳ねる教室』『今日の放課後、短歌部へ！』『短歌は最強アイテム』など。「短歌研究」にてエッセイ「人生処方歌集」を連載中。國學院大學、日本女子大学兼任講師。



## 第58回 市民芸能まつり

民謡・民踊・新舞踊・よさこい・阿波踊り・大正琴・フラダンスなど、市内で活動する芸能団体22団体が出演します。

■日時／10月21日(日)午前10時～午後4時（開場：午前9時30分）

■会場／市民会館大ホール

■出演団体（出演順）

○第1部（午前10時～）：▷富久寿大学民踊クラブ▷秀桜会▷小千谷伝統民踊保存会ちぢみ▷吉谷長命会芸能部▷豊舟会▷寛三奈会▷レイラニ フラサークル▷ねをの会▷阿波踊り「おぢや連」▷とし藤会▷いなせ組▷瑠美の会▷華舞会

○第2部（午後1時～（予定））：▷アンサンブル すばるの会▷レクダンスサークル桜華▷さくら組▷小千谷民謡 穂波会▷深雪会▷城内民踊サークル▷裕彩会▷朗読「泉」▷小千谷サークル ポリアフ会

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111



戊辰150年記念事業

## 小千谷小学校6年生による 劇「学校の創生」上演

～なぜ、この小千谷に日本最初の公立小学校ができたのか～

戊辰戦争と関わりの深い小千谷小学校の成り立ちについて、6年生が劇を上演します。

■日時／10月27日(土)

▷昼の部：午後2時～（開場：午後1時30分）

▷夜の部：午後6時～（開場：午後5時30分）

■会場／市民会館大ホール

■内容／劇「学校の創生」上演（約80分）

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／小千谷小学校（担当：平野、吉田）☎83-2042



# ガス水道フェア2018

日時／10月27日(土)午前10時～午後3時30分

会場／サンプラザ3階大ホール

内容

▽暖房器具、ガラストップコンロ、ビルトインコンロ、エコジョーズ給湯器など、最新ガス機器の展示販売

▽東山五人杵搦き餅保存会による餅つき(300人分無料配布!つき上がり・午前11時30分、正午)

▽スタンプラリー抽選会(空くじなし、小千谷の名産品などの景品を多数ご用意)

▽よし太くんとじゃんけん大会(午前11時、午後2時)※小学生以下のお子さんに限ります。

▽チラシをお持ちの方に「よし太くん焼き」を1個プレゼント

▽その他／詳細は、10月25日(木)朝刊の折り込みチラシをご覧ください。

協賛／小千谷管工事協同組合

問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係

☎82・4115

キャッチフレーズは「安全・安心・快適・ECOな暮らし」



## 農林水産祭参加 第58回新潟県錦鯉品評会

錦鯉の原産地越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会が開催されます。県内の生産者が丹精こめて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉を決定します。

一般公開

▽10月27日(土)午後3時～5時

▽10月28日(日)午前8時～午後3時

会場／総合体育館コミュニティプラザ

入場料／500円(小学生以下無料)

問い合わせ

▽一般社団法人新潟県錦鯉協議会 ☎94・6031

▽農林課錦鯉戦略係 ☎83・3510



## 第16回まっと「秋の陣」

真人町で収穫された新鮮野菜や農産物の加工品の直売をはじめ、各種団体が趣向を凝らしたお店を出店します。餅つきや田舎汁のふるまいなどもあります。

日時／10月28日(日)午前10時～午後3時

会場／真人ふれあい交流館駐車場周辺

内容／▽新鮮野菜や農産物の加工品の直売

▽各種団体などの出店▽ステージイベント(よさこい、地元アマチュアバンド)ほか

同時開催／当日はJR東日本が開催する「駅からハイキング」の会場となります。

問い合わせ／まっと秋の陣実行委員会(真人ふれあい交流館内) ☎86・3002

つながれ！  
交流の輪

## 観光交流課 NEWS

### 地域づくり支援員を紹介！

今回は、中山間地域の支援のために活動している、3人の「地域づくり支援員」をご紹介します。4月から真人・岩沢・東山の3地域に配置され、それぞれの地域で活躍しています。

問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512

支援員は、市役所分庁舎と各住民センターなどを行き来しながら、これからの地域のあり方を研究したり、住民とともにこれからのまちづくりについて話し合いを行ったりしています。今後は実際に地域にお住まいのみなさんの声を聞かせていただくため、3地域の中学生以上を対象に「全住民アンケート」を実施する予定です。アンケートの集計結果をもとに、地域のあり方の検討を進めていきます。



△観光交流課の職員と打ち合わせ中

東山地区担当  
さとうかずなり  
佐藤一成さん

岩沢地区担当  
いしぞねとおる  
石曾根徹さん



よろしく  
お願いします！  
真人地区担当  
わたなべりょうへい  
渡邊良平さん

## ノルディックウォーキング 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、本町・平成・元町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／10月27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／10月24日(水)

■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

約1時間の  
ウォーキングです



## おぢや健康こいこいポイント事業 ご利用ください！ 運動コンシェルジュ



「何か運動をした  
い…」 「自分にでき  
る運動は？」 など、  
運動による健康づく  
りを始めたい方へ、  
運動やスポーツの情  
報を紹介します。

ニーズや興味・関  
心に応じた運動、ス  
ポーツ教室、市内に  
ある運動団体やスポ  
ーツ施設など、コン  
シェルジュが相談をお受けします。気軽にご利用  
ください。

### 相談窓口

▽こいこいスポーツクラブおぢや(桜町491  
5、総合体育館内) ☎83・0085

▽カーブス イオン小千谷(平沢新田339、  
イオン小千谷店内) ☎81・7533

▽スイミングアカデミー小千谷(城内3-3-  
8) ☎82・6688

▽健康センター(城内2-6-5) ☎83・36  
40

▽生涯学習課スポーツ振興室(桜町4915、  
総合体育館内) ☎83・0077

※電話受付時間は施設によって異なります。

### 相談無料

■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



## 目指せ夢の舞台へ！ OjyaトップアスリートNews①



小千谷市のトップアスリートに認定した山口大地選手の活動状況をお伝えします。山口選手は、自転車競技BMX(バイシクルモトクロス)で2020年の東京オリンピック出場を目指しています。

### 山口大地選手コメント

5月のワールドカップでけがをしてから、治療やリハビリの日々を過ごしてきました。初めは大会に出場できず、ネガティブな気持ちが大きかったです。

しかし、けがをしたことで、シーズンの途中に行うことの難しい改善点の克服に向け、充実した時間を過ごすことができました。

そして8月に上越で日本シリーズ第2戦が開催され、優勝することができました。9月は中国での国際大会やアルゼンチンでのワールドカップと試合が続きましたが、今後も大会ごとに調子を上げてレースに挑みます。



### 豆知識

みなさんご存知でしょうか。BMXでオリンピックに出場するためには、選考の数年前から世界各国で開催されるUCI(国際自転車競技連合)の公認大会で上位入賞し、ポイントを獲得しなければなりません。また、ポイント獲得数により、国ごとの出場枠が決まります。

日本選手は国別出場枠を獲得するための仲間であり、日本代表選手になるためのライバルでもあるようです。

■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

いつもの暮らしに、

## がん検診を。

受診で  
早期発見！

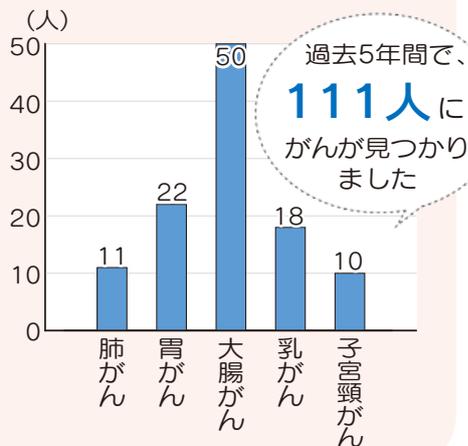
がんは日本の国民病であり、市内の死因第1位もがんです。そこで、重要なのが「がん検診」です。

### ■早期がんの発見が重要です

日本では検診によって、5つのがん（肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん）の死亡率を減少させることができると、科学的に証明されています。症状が出る前のがんを見つけて適切な治療を行うことで、命が助かる可能性が高まります。

### 小千谷市のがん検診での がん発見状況

(平成25年度～29年度)



### ■こんな方にも受けてほしい！

忙しくて、がん検診を受ける時間がありません。

市では、各町内・地区で検診を行うほか、日曜検診や半日で肺・胃・大腸がん検診の3つが受けられるがんセット検診（40歳～69歳対象）を行っています。特に、日曜検診は毎年好評です。



健康には自信があります。心配なとき医療機関を受診しようと思います。

がん検診の対象は、「自覚症状のない健康な人」です。がんは、早期のうちには自覚症状がありませんが、早期発見・治療することで、その後の生存率は大幅に高くなります。



がん検診は昔受けたことがあるので、しばらく受けていません。

過去に受けたがん検診で「異常なし」でも、将来にわたってがんにならないわけではありません。肺・胃・大腸がん検診は1年に1回、乳・子宮頸がん検診は2年に1回の受診が最適です。



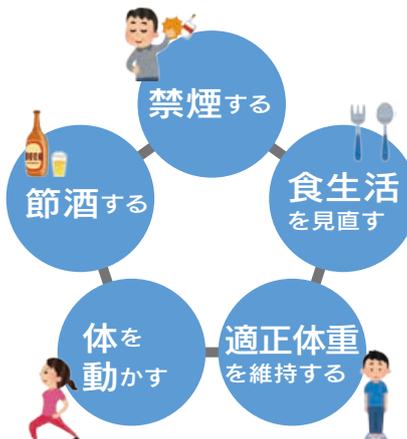
### ■市の検診でがんが見つかった方の声

早期に見つかり、手術を受けて、今は仕事にも復帰しました。検診を受ける時は、がんが見つかったらどうしようかと不安でしたが、それ以上に、検診で早く見つけて早く治すことが大切だと実感しました。（60歳代女性）



### がんのリスクを下げる 5つの生活習慣

（出典：科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」）



右の図の5つの生活習慣に気をつけている人は、そうでない人に比べて、男性で43%、女性で37%もがんになるリスクが低くなります。

特に食生活では、減塩を心がけると、野菜・果物を食べるのが大切です。運動習慣としては、毎日60分の歩行と、息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うことが望ましいとされていますが、まずは現在の活動量を少しでも増やすこと、運動する習慣をつけることが大切です。

がん検診の申し込みは、随時受け付けています。健康センターに電話でお申し込みください。

## 出張消費生活相談室

身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売、商品やサービスなどの消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問について、解決のためのお手伝いをします。

■日時／10月27日(土)午前9時30分～正午(受付：午前11時30分まで)

■会場／サンラックおぢや

■相談無料・申込不要

■問い合わせ／市民生活課生活安全係  
☎83・3516



## ひきこもっている子どもとの関わりを考える家族のつどい

お子さんのひきこもりや不登校などの悩みについて、家族同士が集まって

語り合う場です。アドバイザーの体験談などから、今後のお子さんへの関わりヒントがもらえます。

■日時／11月10日(土)午後1時30分～3時30分

■会場／健康センター

■対象／不登校やひきこもりの状態が長期に続いている若者(おおむね39歳まで)のご家族

■アドバイザー／関口美智江さん(ひきこもりの親の会フオルトネット代表)

■参加無料・申込不要

■その他／現在相談している支援者と一緒に参加することも可能です。

■問い合わせ／健康センター保健係  
☎83・3640



## 人権擁護委員のご紹介

10月1日付で、田村恵美子さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、人権擁護の啓発を行ったり、人権に関する相談を受けたりします。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

### ■小千谷市の人権擁護委員

▷久保田三知男さん(千谷川3)

▷新保隆さん(津山町)

▷木村民子さん(元中子)

▷田村恵美子さん(土川2)

■電話による相談／新潟地方法務局長岡支局☎83-6901

■問い合わせ／市民生活課生活安全係☎83-3516



旧小千谷総合病院の暫定活用を盛り上げるため、市と連携してさまざまな活動を行う小千谷つながる未来プロジェクトの活動についてお伝えします。

■問い合わせ／小千谷つながる未来プロジェクト [ojiya.tsunagaru.p@gmail.com](mailto:ojiya.tsunagaru.p@gmail.com)

▷「二十村郷牛の角突きの習俗」写真展  
▽おぢや/汚れの絵画展



おおぜいの方のご来場、ありがとうございました!

## 「ところてんー私が住んでる処展ー」開催中!

錦鯉やへぎそば、牛の角突きなどの小千谷市の特産物に、作家の遊び心を込めたユニークな切り絵が約40点飾られています。ぜひご覧ください。

■展示期間／～10月20日(土)

■作家／藤びよん太さん

10年前に小千谷市に移住。趣味の切り絵に取

り組んで5年。初の作品展に向け、5月から制作スタート。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83-3512

## 第6回チモトモおぢや秋の特別企画!! つなPコラボレーション!! 「おぢやハッピーハロウィン 大仮装クラブイベント!!」

クラブのように音楽をかけながら、仮装をして、みんなで一緒に盛り上がりませんか。コスプレ大歓迎! インスタ映えする「インスタウォール」も飾ります。ぜひご参加ください。

■日時／10月28日(日)午後5時～8時30分

■会場／旧小千谷総合病院エントランスホール

■参加料／500円

■申込不要

■問い合わせ／地域づくり支援団体こしゃる☎070-2209-2483



**ホッと一息 本と一息**  
 2018・第72回 読書週間  
 10/27～11/9




秋の読書週間にあわせて、各種イベントを開催します。  
 ■申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724

### 自分だけの読書記録 をつけてみませんか

小千谷市立図書館特製読書手帳を作りました。読んだ本のタイトルや感動的な部分などを書き込むことができます。自分だけのすてきな手帳を作ってみませんか。

大人向け・子ども向け、それぞれ30冊分を記録できます。

■配布場所／図書館

■配布期間／10月27日(土)～11月9日(金)



### ハロウィンの おはなし会

ハロウィンにぴったりの絵本や紙芝居の読み聞かせなどを行います。

■日時／10月31日(水)午後3時～3時30分

■会場／図書館こども

としよかん

■参加無料

■申込不要



### 「ぬいぐるみ」の お泊まり会

みなさんの代わりに大切なぬいぐるみが、ふだんは見られない夜の図書館を体験するイベントです。

ぬいぐるみたちが閉館後の図書館で探検したり絵本を読んだりする様子を写真に撮り、おすすめの絵本と一緒にお渡しします。

■期間／10月31日(水)～11月2日(金) (3日間、ぬいぐるみをお預かりします)

■会場／図書館

■定員／先着5人

■申込方法／図書館カウンターか電話でお申し込みください。

■申込受付開始／10月16日(火)午前10時

■持ち物／ぬいぐるみ(1人につき1体。人形やロボットでもお預かりします)



### 講座「骨盤体操・ヨガでリフレッシュ！」

骨盤体操で、産後のウエストまわりをシェイプアップ、ヨガでリラクゼーション！日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。

■日時／10月26日(金)午前10時～11時15分

■会場／わんパーク2階軽運動場

■対象／子育て中の方

■内容／骨盤体操、ヨガなど

■講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)

■定員／15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。

■服装／動きやすい服装

■持ち物／膝掛けかバスタオル、飲み物、汗ふき用のタオルなど※内履きは不要です。

■受付期間／10月16日(火)午前9時30分～10月23日(火)午後6時

■保育ルーム／参加申込の際にお申し込みください。(料金：子ども1人につき300円)

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564



### 土地に関する手続きをお忘れなく！10月は土地月間

国土利用計画法では、法定面積以上の土地取引を行った場合、市町村を経由して県知事に届出することを義務付けてい

ます。届出をしなかったり、偽りの届出をしたりすると罰せられることがあります。忘れずに手続きをお願いいたします。

■法定面積／▽都市計画区域…5000㎡以上、▽都市計画区域外…1万㎡以上

※個々の取引面積が小さい場合でも、総面積が法定面積以上になる場合は、届出が必要です。

■届出義務者／土地の権利取得者(売買であれば買主)

■届出期限／契約(予約を含む)の日から起算して2週間以内

■問い合わせ／建設課都市整備室 ☎83-3514

### 信濃川の増水に注意！ 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・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や山本山にある調整池から放流するとき、警報(サイレンとアナウンス)を流します。すぐに川から離れ、安全な場所へ避難してください。

また、山本山にある調整池には、水難事故防止のため、立ち

入らないようお願いいたします。

■問い合わせ／JR東

日本信濃川発電所 ☎82

・2702(休日・夜

間 ☎82-0196)



今月の **キッズフォト**



△わんパークにて

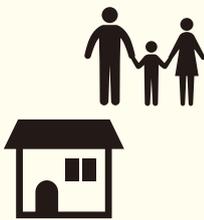
ゆづき  
細貝 悠月くん (2歳)  
ママより♪

車のおもちゃで遊ぶのと、動くのが大好きなゆづき。いつも元気に動き回るから目が離せなくてたいへんだけど、けがしないでいっぱい遊んでね！

まちのうごき (9月28日現在)

人口と世帯 ( )内は前月比		
男	17,797人	(- 5人)
女	18,079人	(- 6人)
合計	35,876人	(-11人)
世帯数	12,772世帯	(+14世帯)

異動	
出生	18人
死亡	27人
転入	50人
転出	52人



Instagram  
小千谷市広報 **Instagram**  
フォローしてね！

#おぢフォト

小千谷の魅力 Instagram (インスタ) で発信しています！みなさんも「#おぢフォト」を付けて小千谷の写真を投稿してください。素敵な写真で小千谷をPRしましょう！

また、インスタ映えするおすすめの撮影スポットなどを、ぜひ教えてください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



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/10月31日(水) (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29年度の市民一人一日当たりのごみ排出量は何gでしょうか。

(ヒントは2ページ！)

- ① 900g
- ② 1,085g
- ③ 1,195g

9月号の答えは②でした。

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！



11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6月生まれ	11月 8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12月生まれ	11月 7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29年4月生まれ	11月15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10月生まれ	11月14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10月生まれ	11月13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



Memo

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。災害時でも、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

また、今回のようにポリ袋2つに分けて調理すると、具材に火が通りやすくなります。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

災害時に役立つ! パッククッキング  
～鮭缶と野菜の煮物～

<材料> (4人分)

なす.....	2本	A	しょうゆ.....	大さじ1
にんじん.....	1本		みりん.....	大さじ2
ちくわ.....	2本		酒.....	大さじ1
はんぺん.....	2枚		砂糖.....	大さじ1
鮭缶(汁も含む).....	1缶		水.....	大さじ3

<作り方>

- ①なす、にんじん、ちくわ、はんぺんを食べやすい大きさに切る。
- ②①と鮭缶、Aをポリ袋2枚に半分ずつ入れて軽く混ぜ、空気をしっかり抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に②を入れ、20分程度煮る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー152 <sup>キロ</sup> cal	▷炭水化物15.3 <sup>グラム</sup>
▷たんぱく質13.0 <sup>グラム</sup>	▷カルシウム104 <sup>ミリグラム</sup>
▷脂質4.3 <sup>グラム</sup>	▷食塩相当量1.4 <sup>グラム</sup>

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

広報クイズは17ページに掲載しています。

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 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1-2-85(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  
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

おかげさまで開局30年! ご利用世帯数 長岡・三条・見附で48,000件!

高速光インターネット  
**NCT**   
小千谷・片貝 エリア

2018 秋、サービス提供開始!

**好評受付中**

岩沢・片貝町(一部)・川井・川井新田・小栗山・塩谷・塩殿(一部)  
豊久新田・真人町(一部)・南荷頃は提供エリア外になります。

**NCT** インターネット・ケーブルテレビ・電話  
エヌ・シー・ティ

【本件に関するお問い合わせ】  
**☎0120-080-009**

〒940-0032 長岡市千手1丁目7-9 TEL(0258)33-0909

【営業時間】  
電話/ 9:00 ~ 18:00  
(ドコモ光タイプについては 9:00 ~ 19:00)  
窓口/ 9:00 ~ 18:00 (月~土)



安さだけじゃなくて、  
サポートが充実してるし、  
ネットを使うなら、  
やっぱりNCTだね!!



光回線料 | プロバイダ料 | Wi-Fiレンタル料  
すべてコミコミ! 定額で使い放題!

月額 **3,500円**

※光インターネット40Mの料金から「くぐっと割(500円)」を割引した価格となります。  
「くぐっと割」とは光インターネットとテレビまたは固定電話の契約時に適用される割引です。  
ほか条件がございます。詳しくはお問い合わせください。

※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。

編集室  
だより

総合防災訓練が開催された日の深夜に台風24号が接近し、市内7か所に自主避難所が開設されました。訓練で学んだことを生かせるいい機会ではありましたが、穏やかな毎日を願うばかりです。因