

広報

# おぢや

Ojiya

2018年(平成30年)  
11.10 第977号

小千谷市ホームページ

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

Mail [info@city.ojiya.niigata.jp](mailto:info@city.ojiya.niigata.jp)



## ○おぢやれフェスタ2018 (10月14日)

アフリカの民族楽器「ジャンベ」の演奏と、しゃぼん玉で遊ぶ男の子。(記事は6ページ)

## ●今月の主な内容

- 市展・総合文化展入賞者 ..... 2～4
- 水道管の凍結対策 ..... 5
- 小千谷の産業を体感！おぢやしごと未来塾 ..... 9



戊辰150年PROJ

# 市展・総合文化展入賞者

## 市長賞作品



▷日本画の部／『夕暮れの船岡公園』



日本画の部／増川まゆみさん

日本画は主人が亡くなってから始めたので、7年目です。まだ日本画を始めて間もないのですが、市長賞をいただけてたいへんうれ

しく思っています。

今は我流で描いているので、これからもみなさんの作品を見て学ばせていただき、より良い作品を描きたいと思えます。



水墨画の部／坂上廣好さん

まさか私が市長賞をいただけるとは思っておらず、びっくりしました。

下書きは半日、仕上げは一晚で描きあげました。絵を描くこと自体はあまり苦勞しませんでしたが、この絵を描くため、八海山に登るのに苦勞しました。4月の末頃で、表面がアイスバーン状態の時に رفتたため、滑りやすく、とても歩きにくかったことが印象に残っています。



△水墨画の部／『春を待つ八海山』



洋画・版画の部／貝沢鋭則さん

仕事で小千谷に通っているのと、母が介護施設でお世話になっている縁で、昨

年から小千谷市の市展に出展しています。昨年に続いているので、

これからも創作活動が続けていくので、小千谷市のみなさん、よろしくお願ひします。



△洋画・版画の部／『放課後の美術館』

小千谷市展・小千谷市総合文化展が11月1日(木)～4日(日)に東小千谷体育センターで開催されました。審査の結果、次のみなさんが入賞されました。市長賞作品と作者のコメントをご紹介します。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内)

☎ 82・9111

▷書道の部／『秋色』



書道の部／高野道弘さん

このたびは、このような身に余る賞をいただき、たいへんうれしく感じています。ご指導いただいた先生を始め、多くの方のお力添えのおかげだと思っています。関わっていただいた全ての方に感謝して、これからますます精進していきたいと思えます。



写真の部／山本敏夫さん

写真は撮ることが多いのですが、老いた両親の写真を今のうちに残しておこうと思って撮影しました。「白黒で出してみたら？」という先生のアドバイスのおかげで入賞できたのではないかと思います。



来年も入賞できるか不安ですが、がんばりたいです。

▷工芸・彫塑の部／『宇宙の響』



工芸・彫塑の部  
／黒崎剛さん



叶わぬ夢と想っていた市長賞をいただくことになり、今もまだ夢のような気持ちです。平成19年度の第27回の市展から出展させていただき、12回目になります。これほど長く出展できたのも、関係者のみなさんのおかげだと思っています。そして、市展を通して出会った先生方や友人、家族には感謝の気持ちでいっぱいです。

私は今年、81歳になりました。いつまで続けられるかわかりませんが、健康である限り、今回の受賞を励みに、更に上を目指して楽しみながら制作していきたいと思っています。

▷写真の部／『両親』



←次のページで、各部門の入賞者をご紹介します。

## 市展入賞者（敬称略）

### 日本画の部（審査対象作品数9）

- ◎市長賞／増川まゆみ（藪川）
- ◎新潟日報美術振興賞／宮田信子（平沢1）
- ◎奨励賞／相崎重明（四之町）

### 水墨画の部（審査対象作品数22）

- ◎市長賞／坂上廣好（城内3）
- ◎新潟日報美術振興賞／佐藤明（桜町（上））
- ◎奨励賞／南波謙一（一之町五区）
- ◎佳作／近藤忠男（木津団地）、佐山英一（稲場）

### 洋画・版画の部（審査対象作品数19）

- ◎市長賞／貝沢鋭則（十日町市）
- ◎新潟日報美術振興賞／新保利雄（千谷）
- ◎奨励賞／大淵利夫（稲荷町）
- ◎佳作／永井美智子（千谷川1）、南波久治（湯沢町）
- ◎努力賞／山崎葵（小千谷西高校）

### 書道の部（審査対象作品数29）

- ◎市長賞／高野道弘（川井本田）
- ◎新潟日報美術振興賞／齊藤里奈（栃木県）
- ◎奨励賞／齋藤岳美（元町）
- ◎佳作／近藤敬（東栄3）、川上舞（埼玉県）、渡辺真弓（小千谷西高校）
- ◎努力賞／小田島聖（小千谷高校）、羽島明日香（小千谷高校）、貝沼神無（小千谷高校）、清水あすか（小千谷高校）

## 写真の部（審査対象作品数178）

- ◎市長賞／山本敏夫（城内4）
- ◎新潟日報美術振興賞／村山栄一（十日町市）
- ◎奨励賞／山崎平八郎（旭町）、和田均（元中子）、新保暢一（東栄1）、高橋享未（小千谷西高校）、櫻井信夫（魚沼市）、関口鈴子（十日町市）、和田明子（十日町市）、櫻井楓（小千谷西高校）、太刀川千珠（小千谷高校）
- ◎佳作／西野米子（十日町市）、菊地和好（魚沼市）、小坂幸平（十日町市）、村山博（十日町市）、小林久雄（長岡市）、大塚三男（土川2）、岡村美優（小千谷高校）、石井恒希（小千谷高校）、上田覚士（小千谷高校）、渡辺淳斗（小千谷西高校）、大平ななみ（堀之内高校）、小林洋子（十日町市）、和田恒夫（稲荷町）、井口芽衣（小千谷高校）、広井亮太（小千谷西高校）、星慧太郎（小千谷西高校）、内山悠（小千谷高校）、佐藤吉晴（魚沼市）

## 工芸・彫塑の部（審査対象作品数44）

- ◎市長賞／黒崎剛（四之町）
- ◎新潟日報美術振興賞／山口篤（一之町一区）
- ◎奨励賞／吉原正直（一之町三区）、大勝明子（穂生）
- ◎佳作／水尾久子（一之町二区）、石坂佑太郎（上ノ山1）、吉田知恵子（千谷）、岡元直人（千谷）

## 総合文化展入賞者（敬称略）

### 菊花の部（出展数105）

- ◎市長賞／西村秀明（千谷）
- ◎奨励賞／渡邊勇一（千谷川2）、山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎教育長賞／藤田澄子（桂）
- ◎公民館長賞／平澤吉郎（三仏生）

## 審査員（敬称略）

- 日本画の部、水墨画の部／小林充也（日展会友、県展委員、県美術家連盟常任理事）
- 洋画・版画の部／田中守（日展会友、光風会会員）
- 書道の部／若月久美子（県美術家連盟理事、県書道協会理事、新潟市美術協会幹事、読売書法会幹事、謙慎書道会常任理事、書芸白羊会常任理事）
- 写真の部／村上仁一（第16回写真「ひとつぼ展」グランプリ、第5回「ピジユアルアーツフォトアワード」大賞、写真集「雲隠れ温泉行き」出版、2008年より雑誌「日本カメラ」の編集者）
- 工芸・彫塑の部／羽島律子（県展委員（工芸）、県工芸会委員、日工会評議員）



△会場の設営には、高校生など、おおいの方々が携わっていました。



地方教育行政功労者  
文部科学大臣表彰

船岡 芳英さん

船岡芳英さんは、永年にわたり小千谷市教育委員として教育行政の発展

に貢献した功績が認められ、文部科学大臣から地方教育行政功労者表彰を受けられました。

船岡さんは、平成9年10月に教育委員に就任し、平成29年9月末の退任まで、5期20年の永きにわたり教育委員を務められました。この間、平成16年10月からは教育委員長職務代理者を務められました。

在任中は、小学校区再編構想の策定や南部4小学校の統合、市立総合支援学校建設、小千谷小学校の改築などの教育施設の充実をはじめ、学校教育、社会教育、社会体育の教育行政を積極的に推進し、小千谷市の教育振興に取り組みられました。

今回の表彰にあたり、「教育委員会をはじめ、多くのみなさんからご支援いただいたおかげと感謝しております。委員在任時の一番の思い出は、学校の統合です。学校は地域のシンボル、心のよりどころなので、総論賛成、各論反対という状況になることもあり、とにかく難しい問題でした」と在任当時を振り返り、思い出を語られました。

総合支援学校 学習発表会

一生懸命練習してきたステージ発表や、「働く」ために必要な力を学んでいる作業学習で作り上げた製品の販売などを行います。学校の様子、社会参加・社会自立を目指す明るく元気な子どもたちの様子を、ぜひご覧ください。

■日時／11月17日(土)午前9時  
受付開始

■会場／総合支援学校

■内容



時間	内容
午前9時30分 ～10時55分	▷開会式 ▷小・中学部、高等部の ステージ発表
午前11時 ～正午	▷喫茶サービス・作業学 習の製品販売 ▷閉会式

■問い合わせ／総合支援学校 ☎82-1878



昨年のステージ発表の様子

水道管の凍結対策

水道管は、気温が-4℃以下になると凍結しやすくなります。水道管が凍結してしまうと、水が出なくなるばかりでなく、水道管が破裂するおそれがあります。

降雪期を迎える前に、早めに対策を行いましょう。

■問い合わせ／ガス水道局業務課 ☎82-4115

○凍結しやすいところ

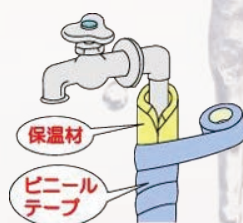
- ▷屋外でむき出しになっている水道管
- ▷日陰や風当たりの強い場所にある水道管など

※放射冷却による気温の低下が予想される場合は、特に注意が必要です。



○凍結させないために

- ▷水道管を保温する。(保温材の取り付けが効果的です)
- ▷水道管や給湯器などの水を抜くことができる場合は、あらかじめ水を抜く。



冬期間のガス・水道の  
閉栓手続きはお早めに

毎年、冬期間不在になる空き家で漏水が発生しています。

水道(下水道)料金は、原則お客さまの負担です。漏水により料金が高額となる場合がありますので、閉栓を希望する方は、お早めにガス水道局までご連絡ください。

10月7日・8日 第37回おぢや健康福祉まつり

## 生活習慣の改善に！



総合体育館で行われた健康福祉展。心肺蘇生法を教えてくださいました。



サンラックおぢやで行われた福祉ふれあいフェスティバル。手話に挑戦！

小千谷トリム・ウォーキング大会。青空の下、気持ちの良い汗を流しました。



10月23日 中越大震災の日

## 追悼の思いを込めて

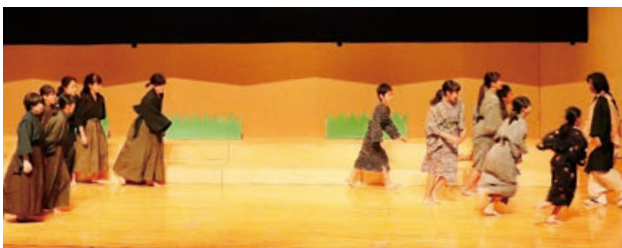
中越大震災から14年を迎え、今年も楽集館駐車場で、NPO法人防災サポートおぢやの主催による追悼の集いが行われました。



10月27日 小千谷小学校 劇「学校の創生」

## 演じて学ぶ 学校の歴史

戊辰150年記念事業の一環として、小千谷小学校6年生による劇が市民会館で上演されました。「なぜ、この小千谷に日本最初の公立小学校ができたのか」をテーマに、学校創生に尽力した小千谷の人々の様子を見聞が演じました。



10月14日 おぢやのイベントはしごの日

## 3か所回って小千谷を満喫



小千谷うまいもの祭



山本山まつり&クラインガルテン収穫祭

おぢや〜る、総合体育館、おぢやクラインガルテンふれあいの里の3会場で、「おぢやれフェスタ2018」、「小千谷うまいもの祭」、「山本山まつり&クラインガルテン収穫祭」が開催されました。どの会場もおおぜいの方でにぎわいました。

10月24日 小千谷市と小千谷市内郵便局との包括的連携協定締結式

## 市民生活の向上のために協力

市内の郵便局と包括的連携に関する協定を締結し、観光PRや特産品の販売、子どもの育成などで連携して取り組むこととなりました。なお、今回の取組の一環として、市内93か所のポストに観光PR用のステッカーが貼付されました。  
▷写真左から：青木進日本郵便㈱代表 主幹地区統括局長、大塚市長



10月27日・28日 新潟県錦鯉品評会

## 秋を彩る「泳ぐ宝石」



「小千谷市の魚」「新潟県の鑑賞魚」である錦鯉の県内最大規模の品評会が、総合体育館コミュニティプラザで開催されました。今年は少雨による養鯉池の水不足の影響で、昨年よりも約1割少ない804尾の出品でしたが、一般公開では錦鯉愛好家や親子連れなど約1,400人が訪れ、「泳ぐ宝石」を鑑賞しました。





第18回全国小学生ソフトテニス大会（シングルス  
の部）新潟県予選会

1位、2位独占！全国大会へ！

10月20日に燕市で行われたソフトテニスの県大会で、千田小学校6年の國松樹人さんが優勝、國



松巧さんが準優勝しました。2人は、平成31年3月29日(金)～31日(日)に千葉県白子町で行われる全国大会へ出場します。  
◁写真左から：國松樹人さん、國松巧さん

9月28日 新潟大学医学講座協定締結式  
10月3日 医学講座開設記念講演会



のぼそう健康寿命！

新潟大学と「健康寿命延伸・フレイルとロコモ予防医学講座」設置に係る協定を締結しました。これにより、新潟大学から厚生連小千谷総合病院に2人の整形外科医が配置されました。また、医学講座の開設記念として、新潟大学の遠藤直人教授から講演していただき、約150人が参加しました。



△写真左から：大塚市長、高橋姿学長、遠藤直人教授

10月5日 みんなあつまれ！わんパークまつり

いっぱい遊んでにっこり笑顔

わんパークで開催され、60組135人の親子連れなどが参加しました。子どもたちは、ゲームコーナーで遊んだり体操をしたりして楽しんでいました。



全国ジュニアサマーノルディックスキー大会

三姉妹そろって2種目優勝

10月13日・14日に秋田県鹿角市で行われたローラースキーの全国大会で、片貝中学校3年の藤塚亜子さん、片貝小学校6年の藤塚美礼さん、4年の藤塚まりさん三姉妹が、それぞれディスタンスとスプリントの2種目で優勝しました。



△写真左から：藤塚亜子さん、美礼さん、まりさん

10月1日・11月1日 年賀はがき発売セレモニー

着心地の良さをPR

日本郵便㈱から小千谷縮のはんてんを制作いただきました。新潟市と長岡市で開催された年賀はがきの発売セレモニーは、そのはんてんを着て行われ、着用したみなさんは、縮の軽さと着心地の良さに驚かれていました。

▷写真左から：大塚市長、五十嵐圭選手（新潟アルビレックスBB）



10月6日～9日 映画「峠 最後のサムライ」撮影

緊張感漂う撮影現場



司馬遼太郎の小説「峠」を原作にした映画「峠 最後のサムライ」の撮影が市内で行われました。浦柄地区の朝日山などで合戦シーンの撮影があり、市内外からおおぜいの方がエキストラとして参加しました。映画は、2020年に公開予定です。

11月は「にいがた健口文化推進月間」です

食べ物が噛みにくい…  
飲みこめない…

むせやすくなった…



それは

## オーラルフレイルのサイン

です！

### 「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは、加齢とともにむし歯や歯周病で歯が失ったり、歯や口の状態が悪くなったりして、口腔機能が虚弱になった状態を言います。

その結果、食べ物を体内に取り入れることができなくなり、低栄養状態となるため、転倒や骨折を引き起こしやすく、寝たきりにつながるおそれがあります。

### 知らず知らずに進行する歯周病

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。

歯周病は初期の頃は痛みがなく、知らず知らずのうちに進んでいきます。次の項目で危険度チェックをしましょう。



- 歯みがきなどで歯肉から出血する
- 口臭がするようになった
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- ぐらつく歯がある
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなったように見える
- 冷たい物や熱い物がしみる
- 糖尿病にかかっている



参考：監修、和泉雄一「今日からはじめよう！大人のための歯と口の健康づくり」

あてはまる項目が多いほど、歯周病の危険性が高まります。症状がないうちから定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

この他にも、喫煙をしている人、日々のストレスが多い人は歯周病のリスクが高まります。

### よく噛むことから始めよう！

よく噛むと、体や心の健康に良い効果がたくさんあります。

よく噛む習慣が丈夫な歯と口の働きを保ち、健康長寿につながります。親から子、子から孫へ口の健康を伝える、「健口文化」を広げましょう。

- ▷ 肥満を防ぐ
- ▷ 糖尿病を防ぐ
- ▷ がんを防ぐ
- ▷ ストレスを発散
- ▷ 記憶力アップ



### 口の体操、だ液腺のマッサージが効果的！

口の周りの筋肉を鍛えたり、舌を出したり回したりする体操を毎日行うと、飲み込みにくさ、むせやすさを改善できます。だ液が良く出るように、食事の前にだ液腺（耳下、顎下、舌下）を押すとより効果的です。

▽唾液腺マッサージ



### 忘れていませんか？成人歯科検診

今年度末で40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ、5月に無料の歯科検診受診票を送付しました。年齢を重ねても、なんでもよく噛める丈夫な歯を保つため、この機会に自分の口の状態を確認しましょう。

※受診の際は、事前に歯科医院に電話で予約してください。（治療が必要な場合は費用がかかります）

### ご活用ください！在宅歯科医療連携室

介護が必要な状態のために歯科医院への通院が困難な高齢者や、その家族を対象とした在宅歯科医療の窓口です。歯や口の状態に関する相談に歯科衛生士がお答えします。

■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・木曜日の午前10時～午後3時）





# 小千谷の産業を体感！ おぢやしごと未来塾

中学生が進学や就職を考える時に、地元小千谷を意識してもらい、将来のUターンにつながるように、「おぢやしごと未来塾」を開催します。

産業界、県立高校、市が連携し、長期的な視点を持って行うキャリア教育事業は県内でも珍しく、「おぢやモデル」として県内外から注目を集めています。

今年は長岡地域振興局も加わり、県内大学への進学率向上の取組も新たに始めます。

■日時／12月11日(火)午前9時20分～午後3時

■会場／総合体育館

■内容

時間	内容	会場
9:20～11:20	○ふるさと小千谷の産業・企業PR (対象：中学校1年生) 市内企業39団体と県内8大学がPRブースを出展し、中学生にわかりやすく企業の概要説明や製品紹介を行うほか、質問にも答えます。	メインアリーナ
10:10～11:20	○パネルディスカッション (対象：中学校2年生) ※一般入場可 ▷テーマ：「いよいよ中学3年0学期～地域の企業、高校生の言葉を手ぐかりに自分の進路を考えよう～」 ▷パネリスト：小千谷西高等学校3年生2人・小千谷高等学校2年生2人、市内企業4団体の社員4人	サブアリーナ
11:20～12:00	○保護者、一般向け企業PRブース見学 ※一般入場可	メインアリーナ
13:00～15:00	○ふるさと小千谷の産業・企業PR (対象：中学校1年生) ※午前中と同じ内容	

■その他／サブアリーナで行うパネルディスカッションと、午前11時20分～正午にメインアリーナで行う企業PRブースは、保護者のほか、どなたでも自由にご覧いただけます。

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507 📧plan-kk@city.ojiya.niigata.jp

小千谷には  
どんな仕事があるのかな？

先輩の話は  
参考になるなあ



## 目指せ夢の舞台へ！ OjiyaトップアスリートNews②



### 山口大地選手コメント

9月末に2018シーズンのワールドカップ最終戦がアルゼンチンで行われました。今シーズンの最大の目標として取り組んできたこの大会でしたが、結果は72位と目標にしていた所には届きませんでした。もう少し勝ち進めると思っていたのでとても悔しく、簡単には言い表せない気持ちでした。

これで今年のワールドカップは全戦が終了しましたが、11月には大阪で開催される国際大会に出場予定です。この感情を忘れずに、次の大会、そして来シーズンに向けてトレーニングを積んでいきます。



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。

### 豆知識

BMXレーシングは、「ジャンプ」と呼ばれるさまざまな起伏や、「バーム」と呼ばれるすり鉢状の傾斜のあるカーブが設置された、300m～400mのコースで行われます。レースは最大8人で行われ、スタート地点にあるゲートから選手が一斉にスタートします。コース内の起伏を飛ぶように越えて、傾斜のきついバームで駆け引きするなど、スピード感と迫力のある競技です。

■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

善意に感謝

■総合支援学校へ（敬称略）

▽全日本錦鯉振興会新潟地区  
有志一同、オーナーフィッ  
シュ・ジャパン(株)・除雪機、  
ジェットヒーター、業務用  
石油ストーブ、その他学校  
用備品3品

着物着付け教室



小千谷市は小千谷縮を代表とする着物で栄えた町です。家で眠っている着物を自分で着られるようになりませんか。  
■日時／11月14日(水)・21日(水)・27日(火) 午後7時～9時(全3回)  
※いずれか1回の参加もできます。

■会場／サンプラザ3階多目的ホール、和室  
■内容／お太鼓の結び方など着付け全般  
■講師／着付けボランティア  
■定員／20人

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。  
■持ち物／着物、名古屋帯、肌襦袢（じゆばん）、襦袢、紐4本、伊達縮2本、コーリンベルト2本、襟芯、帯板、帯締め、帯揚げ、帯枕、足袋、タオル4枚～5枚

※持っている方は、和装用の下着もご持参ください。

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会 ☎83・3512

第3回「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」

第2回では、市内の若者が「将来、自分たちが住み続けたい小千谷ってどんなまち？」というテーマで考え、「私のやりたいこと」をそれぞれ企画しました。

今回は、若者が考えた企画の発表会と、実現したい企画に対するワークショップ形式の意見交換会を行います。どなたでも参加できますので、気軽にお越しください。

■日時／12月2日(日)午後1時30分～5時(受付：午後1時～)

■会場／サンプラザ3階大ホール  
■内容／若者の考えた企画の発表会と応援ワークショップ

■講師／▽山本晃史さん（一般社団法人ISP代表理事）▽後藤裕子さん（同副代表理事）▽太田剛寛さん（同スタッフ）

■定員／200人※定員になり次第締め切ります。

■参加無料

■申込方法／次のいずれかの方法でお申し込みください。  
▽電話・地域づくり支援団体こしやる ☎070・2209・2483

▽メール・Info@ojya-kosharu.com  
▽専用申込フォーム・https://goo.gl/forms/ecg6scSQjRjnuhJ3※左

のQRコードを読み取ると、専用フォームが開きます。



■申込締切／11月28日(水)

■問い合わせ／ホットプラザ（勤労青少年ホーム） ☎82・8510

第1回では、まち歩きをしました！



第2回の様子



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 ☎ojya.tsunagaru.p@gmail.com

つなP昔遊びフェスティバル！

段ボールで本格的なかごと兜を作ったり、ゴム鉄砲やお手玉など昔ながらの遊びを体験したりと一緒に楽しみませんか。ぜひご参加ください。

■日時／11月25日(日)午後2時～5時  
■会場／旧小千谷総合病院エントランスホール  
■内容／段ボール兜づくり、ゴム鉄砲、お手玉、輪投げなど

段ボール兜づくりは、先着200人限定。(1人1回限り、材料費500円徴収)



第6回子モトモおぢや 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！」を開催しました



今月の **キッズフォト**



△おぢやれフェスタ2018にて  
大塚 <sup>さんが</sup> 山河くん (3歳5か月)  
ママより♪  
歌と踊りが大好きで、いつもパパとママにたくさん歌を歌ってくれます。これからも、元気いっぱい大きく育ってね♡

こどもとしょかん  
**クリスマスのつどい**

よみかたりボランティアによる楽しいおはなし会です。どなたでも気軽にお越しください。

- 日時／12月1日(土)午前10時30分～11時15分
- 会場／市民会館2階第1中会議室
- 内容  
▷大型紙芝居「オオカミがやってきた」  
▷スライド絵本「へんしんプレゼント」ほか
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724



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／11月30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

今年の市展・総合文化展で、書道の部の審査対象作品数は何点だったでしょうか。

(ヒントは4ページ!)

- ① 19点
- ② 22点
- ③ 29点

10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！

まちのうごき (10月31日現在)

人口と世帯 ( ) 内は前月比		
男	17,790人	(-7人)
女	18,056人	(-23人)
合計	35,846人	(-30人)
世帯数	12,780世帯	(+8世帯)

異動	
出生	12人
死亡	38人
転入	65人
転出	69人



**12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7月生まれ	12月6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30年1月生まれ	12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5月生まれ	12月13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11月生まれ	12月12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11月生まれ	12月11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

食物繊維たっぷり！ぷちぷちおいしい～もち麦入りさつまいもごはん～



Memo

もち麦とさつまいもは、どちらも食物繊維が豊富な食材です。ぷちぷちとした食感のもち麦を米に混ぜると噛み応えがアップし、満腹感が得られやすくなります。また、もち麦はスープやサラダに入れてもおいしくいただけます。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (3人分)

- 米……………1合
- もち麦……………50g
- さつまいも……………中1/2本
- 塩……………少々
- 黒ゴマ……………少々

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー298kcal
- ▷たんぱく質5.3g
- ▷脂質1.5g
- ▷炭水化物65.8g
- ▷食物繊維3.7g
- ▷食塩相当量0.3g

<作り方>

- ①米は洗って炊飯器に入れ、炊飯器の1合目盛りまで水を入れる。
- ②①にもち麦と100mlの水(分量外)を加え、軽く混ぜる。
- ③さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
- ④水気を切ったさつまいもと塩を炊飯器に入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がった茶碗に盛り、黒ゴマをかける。

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

広報クイズは11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！小千谷市でもご加入者様 急増中！

**高速光インターネット**

**NCT**

光回線料 プロバイダ料 Wi-Fiレンタル料  
すべてコミコミ！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。

**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 長岡市平場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)  
表記の金額は、すべて税抜き価格です。消費税分は別途精算させていただきます。

**NCT出張相談会 開催!**

**11/24(土)25(日)**

会場 アンケートに答えて  
**豪華景品が当たる  
抽選会に参加しよう!**

【会場】ベイシア 小千谷店  
(開催時間 / 10:00~17:00)

※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** さまざまな取材で撮影をしますが、小千谷市広報のInstagramを始めて以来、最近はいわゆる「インスタ映え」する写真を意識するようになりました。通常の広報写真とは違い、難しいですね。困