



どう？わたしのステップ ～おぢや桜まつり～

4月12日(日)、春らしい暖かな一日、桜満開の千谷工業団地内で「おぢや桜祭り」が開催され、たくさんの家族連れなどで大賑わいでした。会場のステージ裏では可憐な衣装の子どもたちが、音楽に合わせて振り付けの練習をしていました。にこやかに、そして真剣なまなざしで踊る姿が、とても大人びていて印象的でした。

●今月の主な内容

- 未来の「特産品」づくりに挑戦！…………… 2～3
- 「禁煙・分煙」はじめてみませんか？…………… 4～5
- 金融知識普及功績者表彰受賞…………… 6
- お知らせ（健康）…………… 10～11
- 消費生活・多重債務相談窓口ほか…………… 14
- 光化学スモッグに注意ほか…………… 15

CONTENTS

未来の「特産品」づくりにも挑戦！

農産物加工練習所を使って新しいおぢやの商品づくりをしてみませんか

小千谷市農業管理センター（千谷川2）内に「農産物加工練習所」ができ、4月24日（金）、農産物加工を目指す市内のサークルをはじめでの加工練習を行いました。この日は午前中に採ってきた山菜を農閑期などに加工できるよう塩蔵（塩漬）作業を行いました。この練習所はどなたでも使えます。農産物の加工などをやってみてみたい方はぜひご利用ください。

「農産物加工練習所」って何？

農業管理センター内の調理実習室を改修し、市民のみなさんが、農業生産物などを使って商品をつくるための、加工や包装の練習ができる設備を整えました。

活動が始まるまでには、いくつかの背景がありました。

●地域の課題と大震災

小千谷の中山間地域の主な農産物は米でした。これらの地域の収入をあげるといふ地域課題が以前からありました。

平成16年の中越大震災で多くのボランティアのみなさんと交流したことをきっかけに、全国への情報発信や特産

なぜ、加工練習所なの？

加工練習所ができあがり、こうした

品づくりを行い、交流による地域活性化へ取り組む方たちが増えてきました。

●「生産者の顔を」というニーズ

食の安心安全に注目が集まりました。度重なる表示偽装などのニュースが流れ、生産者の顔が見える深い関係を求める消費者が増えてきました。市内でも直売所が増え、そこでは、生産物の加工のしかたや、おいしい食べ方などを尋ねられるようになりました。また、試食用に作った漬物などの加工品を「売って欲しい」と言われ、加工したものが売れると嬉しい、と農産物生産者は感じるようになりました。

●まだまだ、働きたい

「歳をとつても働きたい」「農業がしたい」という人が増えてきました。また、新しい試みや活動に女性が参画する機会も増えてきました。

●自分たちにもできるのではないか

小千谷の周辺でも農産物に付加価値をつけ、販売する動きが増えてきました。一般に、生産と加工が近いほど効率がよいといわれています。

小千谷市は平成17年、どぶろく特区に認定され、現在2箇所です。どぶろく生産を行っています。こうした自分たちが持っている地域の力を使った生産が少しづつ自信につながり、「自分たちにもできるのではないか」という気持ち



ちが農産物生産者のみなさんの気持ちの中に芽生えてきました。

加工をやってみよう

こうした背景のなか、農家を中心に農産物の加工をやってみようという声が上がってきました。農産物を加工して、イベントなどで売ってみよう、加工に挑戦してみようという動きが生まれました。

市では昨年、農産物加工を学ぶ講習会を開催しました。生産物の加工販売には保健衛生や製品管理など、さまざまな知識や技術が必要です。参加者は計画的に学習を重ね、講習会の参加者有志が「加工サークル」を立ち上げました。

また、市では並行して農業管理センター内に加工練習所を整備し、みなさんの「やってみよう」という気持ちを応援する体制を整えました。

昨年行われた農産物加工講座の様子





2



3



1

1上／午前中に加工サークルのメンバーのみなさんで採ってきた山菜
2左上／おからと塩を混ぜ、コゴミを塩蔵します
3左下／「ウド」も塩蔵にします

「農産物加工練習所」

- 所在地／千谷川2丁目3番26号（農業管理センター内）
- 利用時間／午前9時～午後5時（午後5時以降の利用についてはご相談ください）
- 休館日／日曜日、祝日・休日、12月29日～1月3日の間
- 使用料／1時間1,100円（冷暖房費別）
- 申込／使用日の1か月前から7日前までに使用許可申請書を農業管理センター1階事務室に提出してください。使用許可申請書は農業管理センターと農林課にあります。
- 設備／通常調理器具以外に次のものがあります
 - ▽センサー温度計（食品の表面温度・内部温度を測定できます）
 - ▽塩分計（水に溶けている塩分濃度を計れます）
 - ▽密封包装機（密封包装がボタンを押すだけで簡単にできます）
 - ▽ラベルプリンタ（食品表示ラベルを作成できます）
 - ▽フードカッター（きざむ、混ぜる、する、おろすができます）
 - ▽バックシーラー（袋の封印ができます）

これからの取り組み

今後、様々な団体や、やる気のある方などが、この加工練習所で練習や試行錯誤を重ね、農産物の加工品を商品として売り出すことができるようになれば、「おぢやファンクラブ」などを通じて、小千谷市の特産品として販売・流通させることができます。

また、ふるさと「おぢや」の新しい魅力を全国に発信できるのではないのでしょうか。

この「挑戦」を継続・発展させるため、市では本年度も農産物加工を学ぶ講習会などを開催する予定です。

■問い合わせ／農林課農村支援係
☎83・3510

旬の味を届けてみたい

●高橋克己さん

（農産物加工サークル会長・石名坂）



現在私たちのサークルには22人のメンバーがいます。そもそも発端は、汗

水たらして作った畑の作物も、自分で食べる以外は、人にあげたり、捨てたりしていました。これを何とかしたい、ということでした。

今は、農産物の保存の仕方を会得して、何とか旬の味を加工品に活かせるようにしたいというのが目標です。いろいろな勉強・活動をして、今後につなげていきたいと思えます。

あなたと大切な人のために

「禁煙・分煙」始めてみませんか？

たばこによる健康への影響はすでに明らかにされています。たばこに関する取り組みとして「禁煙」「分煙（たばこを吸わない人へ煙がいかない配慮）」「未成年の喫煙防止」が大切です。

小千谷市健康増進計画では、たばこ健康について次のことを目標に取り組んでいます。

- 分煙に配慮している家庭の割合を高める
- 喫煙者の割合を減らす
- 市内官公庁における禁煙・分煙実施の割合を高める
- 未成年者の喫煙経験率を減らす
- 受動喫煙による健康被害を知っている人の割合を高める

5月31日～6月6日は禁煙週間です

禁煙週間のテーマ 「煙のない健康的な社会づくり」

趣旨

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっている。

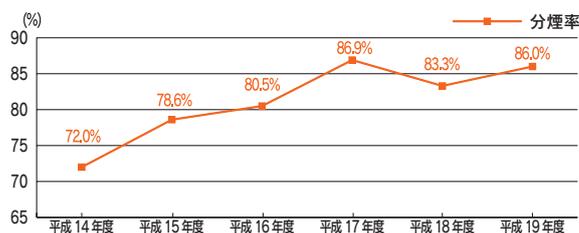
世界保健機関（WHO）は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、以来計16回の決議を採択しているが、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこか健康かに関する活動計画」を開始した。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じてきたところである。

厚生労働省において実施している「健康日本21」やがん対策基本計画の目標でもある「未成年者の喫煙をなくす」ためには、喫煙による健康影響を認識させることが重要であり、また、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」に基づく第2回締約国会議において、「たばこの煙にさらされることからの保護に関するガイドライン」が採択され、我が国もより一層の受動喫煙防止対策が求められている。

このような状況の下、今年度の本週間にあわせて、「煙のない健康的な社会づくり」をテーマに、喫煙及び受動喫煙による健康被害等についての普及啓発を積極的に行うこととするものである。

【厚生労働省ホームページ】から

乳幼児検診家庭内分煙率



出典：市の乳幼児検診アンケート資料から

分煙く子どもの健康のためにも

右のグラフは乳幼児がいる家庭の分煙率の推移です。小千谷市の乳幼児のいる家庭での分煙実施率は86%で以前より増加しているものの、いまだに10%以上の家庭で、たばこの煙が子どもにも触れる状態にあります。空気清浄機や換気扇の下での喫煙も、煙や有害物質が室内に流れ、外で喫煙しなければ分煙効果がありません。たばこを吸う人は自分だけでなく、家族や周りの人の体にも害があることを忘れてはいけません。

また、家庭の中でたばこに触れる機会を作らない、喫煙する姿を見せないことは、未成年者の喫煙防止にもつながり、喫煙者を減らすことにもなります。

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。この週を機に、禁煙や分煙を始めませんか。

禁煙にチャレンジ!

■ **ステップ1** / 禁煙を始める日を決めましょう。まずは、たばこ、灰皿、ライターを処分します。

■ **ステップ2** / 禁煙宣言をしましょう。家族や仲間に禁煙宣言をするという手切ることが出来ます。家庭内や職場内を分煙・禁煙することで禁煙に向けた環境を整え、さらに吸わない人の健康も守ることが出来ます。

■ **ステップ3** / どんな時に吸いたくなくなるかを考え、それに合わせた対処法を考えます。

● 対処法例…熱いお茶や冷たい水を飲む、ノンシュガーのガムをかむ、歯をみがく、アロマオイルなどを嗅ぐ、時計を見て3分我慢する、マスクをする、など

■ **ステップ4** / 継続しましょう。自分をほめたり、周囲の人は禁煙していることをほめてあげましょう。そして、禁煙してよかったことや禁煙しようと思った理由を確認してみます。

活用してみましよう

ニコチンパッチやニコチンガムは禁煙を支援する方法のひとつです。薬局や医療機関に相談してみましよう。

■ **市内の禁煙外来** /

▽池田内科医院 ☎82・6568

▽北村医院 ☎82・7212

■ **問い合わせ** / 健康センター保険係

☎83・3640

禁煙成功者の体験談

分煙・禁煙への鍵は

「かわいい子どもと妻への思い」

西脇 昇さん（木津町）

結婚後から自宅の外でたばこを吸うようになりました。禁煙を試みたきっかけは妻の妊娠です。しかし、仕事とお酒を飲んでいる時、ついタバコを吸ってしまいました。

次の大きなきっかけは「タスポ」の導入です。自動販売機でたばこが買えなくなり、わざわざコンビニなどに買いに行かなければいけない手間と家の中では吸う場所もなかったため、思ったよりも簡単にやめることができました。私の場合、周りの人が言うほどガムや飴を食べるようになるとか、ご飯の量が増えるということもなかったです。仕事中は吸いたいと思うこともありましたが、少しがまんをすると、その後は吸わなくても平気でした。

禁煙中、最も大変だったのは友人みんなが吸う飲み会の席です。友人からたばこを勧められることはなかったですが、吸いたいと何回も思いました。自分は以前、「一生たばこはやめない」と思っていたのですが、かわいい子どもと妻を



愛娘を抱く昇さん

きっかけにやめることができました。自分に感心しています。

■妻からのメッセージ

妊娠したら家族のためにも禁煙しようとしていました。一度禁煙に失敗し、今度はあまりプレッシャーをかけず、本人の意思に任せようと思いました。

今は禁煙が続いていてよくやめられたと感心しています。やめたたばこのお金で家族みんなで外食する機会が増え、とても喜んでいます。

金融知識普及功績者表彰受賞

関根芳美さん（小千谷市消費生活相談員）



よしみ
せね
生活相談員
消費生活
社会保険
労働者
小千谷市
ファイナンシャル

小千谷市消費生活相談員として活躍されている関根芳美さん（城内2）が、平成20年度金融知識普及功績者表彰を受け、4月27日（月）県庁で表彰状の伝達式が行われました。

この表彰は、金融担当大臣・日本銀行総裁の連名での表彰で、全国で14人が受賞しました。

関根さんは、地域における金融分野の講演活動やマスメディアへの出演、新聞・情報誌などへの連載などの情報発信を積極的に行い、金融知識の普及に貢献したことが認められ、今回表彰されました。

■消費生活相談のお問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509

これまで証券・金融関連の仕事を続けてこられました。消費生活アドバイザーの資格を取得したことをきっかけに、自分自身が消費者被害に無防備だったことに気づかれたそうです。

「自分にも役に立った情報を市民のみなさんのために発信していきたい」と思い、平成17年ころから消費者協会のみなさんと一緒に「押しかけ講座」などの活動を始められたそうです。平成18年から小千谷市消費生活相談員として相談業務も行っていきます。

「消費生活に関する被害は、私たち相談員が部屋の中で待っていても防ぐことはできません。啓発講座や予防策のお話など、こちらから広めていくこと、未然に防ぐ消費者教育が必要だと思っています。こうした活動は、民生委員や消費者協会をはじめとした地域の協力のおかげで成り立っています。今回の表彰はこうした取り組みに贈られたエールだと思って、これを励みにこれからも活動を続けていきたいと思えます」と力強いお話をいただきました。

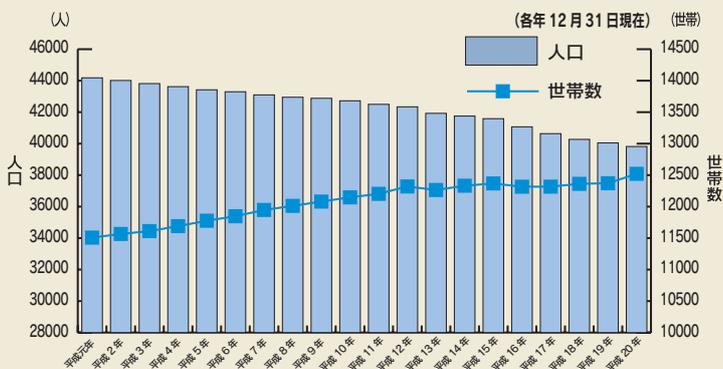
数字で見る小千谷市の姿 ③ 人口

今回は、「小千谷市の人口」についてご紹介いたします。

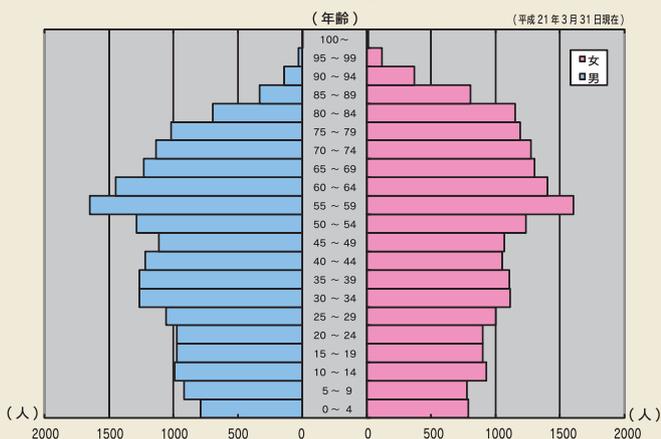
■小千谷市の人口

左のグラフは「住民基本台帳」から、小千谷市の人口を年次別にまとめたものです。平成20年12月31日現在で、小千谷市の世帯数・人口は12521世帯、39819人です。新潟県中越大地震のあった平成16年に、市の人口はそれまでに比べて大きく減少し、その後も減り続け、昨年4万人を割りました。

◆小千谷市の人口の推移



◆年齢別人口比較



■問い合わせ／総務課情報統計係 ☎83・3506

その一方で世帯数は年々増加しており、核家族化が進んでいることがわかります。

年齢別で見ると、0〜14歳（年少人口）が約13%、15〜64歳（生産年齢人口）が約60%、65歳以上（高齢人口）が約27%となっており、高齢人口は年少人口の約2倍となっています。

男女別で比較すると、年少人口・生産年齢人口では、男性が女性よりそれぞれ約4%多いのに対し、高齢人口では、女性が男性より約15%多くなっています。



今回、また城山の話です。

今も機会があれば、年間を通じて城山や丸山に登っています。自然の中で汗をかく心地良さもさることながら、途中で色々な方にお会いできるのも、また楽しみの一つです。街の中とは違い、自然の中では、どなたとでも気軽にあいさつや話を交わせてうれしいです。

時水の「ばば清水」から城山へ登るコースは近ごろかなりの人気で、数年前に比べると、出会う方の数もずつと多くなりました。この方たちを拝見すると、色々なことに気づきます。

まず、ご夫婦の方が多くなっていることです。特に、ご高齢の方が、ご夫婦仲良く健康作りに努めていらっしゃるのを拝見すると、私までほのぼのとした気分になります。また、「今日、始めて来てみました」とおっしゃる方も多くなっています。城山愛好家が、少しずつ増えて行くのはうれしいことです。「何か月前に初めて来たが病みつきになり、それからはたびたび来るようになりました」と話された方にもお会いしました。

もう一つ。男性よりも女性の方の

ほうが幾分か多く、特にご高齢になるほどその傾向があるように見受けられます。男性も負けずに、足腰をいつまでも丈夫に保つ努力を続けたいものです。

一年で一番美しい季節になりました。「ばば清水」の駐車場から頂上まで50分ほどです。まだ一度も城山へ登ったことのないみなさん、今年こそ、頂上で360度の絶景を楽しんでみませんか。

(谷井 靖夫)



「ばば清水」の水汲み口が整備され、たくさんの方が水を汲みにきます

作ってみてね！この料理 

「にらとゆで大豆の カレーしょうゆかけ」



<材料> 4人分

- にら…………… 300g
- ゆで大豆…………… 120g
- にんじん…………… 50g
- しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/2
- カレー粉…………… 小さじ 1/2弱

■献立・調理

小千谷市食生活改善推進委員

<作り方>

- ①にらはゆでて水にとり、水気を絞って 3cmの長さに切る。
- ②にんじんはせん切りにしてゆでる。ゆで大豆もさっと熱湯でゆでる。
- ③にら、にんじん、ゆで大豆を混ぜ合わせて器に盛る。
- ④しょうゆとカレー粉を混ぜ合わせ、③にかける。

■栄養価 (1人分)

エネルギー 80kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.0g 塩分 0.9g



一人暮らしの高齢者宅に警報器が贈られました

設置を希望した一人暮らしの高齢者のお宅に、消防署員・女性消防団員が出向き、火災警報器を取り付けました。器具は小千谷地域防火管理協会から寄贈されたもので、今年は東小千谷地区を対象に4月21日(火)、22日(水)の両日、40世帯に設置されました。警報器を設置した世帯の方からは何度も「ありがたい」という言葉が聞かれました。

ふるさとに輝く小千谷の先人展

現在の小千谷市にかかわってきた先人たちを数多く紹介した企画展「ふるさとに輝く小千谷の先人展」が市民学習センター楽集館で開催されています。

会場には、四尺玉を初めて打ちあげた本田善治さんをはじめとした、54人の先人たちにまつわるパネルや、ゆかりの品々が展示がされています。この企画展は5月31日(日)まで行われています。



青空のもと 信濃川河岸段丘ウォーク

4月29日(祝)、22回目となる信濃川河岸段丘ウォークが行われました。この日は晴天に恵まれ、A～Fの距離が異なる6つのコースに、当日申込みあわせ1,845人が参加しました。最も参加人数の多いFコース(12km)には友人同士や家族連れなど1,084人が参加し、思い思いのペースで、おぢやの春の景色を楽しみながら歩いていました。

にぎやか、さわやか、成人式

成人式が5月3日(祝)、市民会館で行われました。今年、成人式を迎えた対象者は441人で、会場は同級生たちと久しぶりの再会を喜びあう新成人たちの声で賑やかでした。式典後の各中学校ごとのアトラクションでは、中学生時代のたくさんの思い出を詰め込んだ、自作のDVDが上映され、参加者は自分や同級生たちの、「あの頃」の姿を懐かしんでいました。



池田内科医院
 小千谷市城内2丁目6番5号
 ☎(0258)82-6568

家族の幸せは健康から

診療案内	月	火	水	木	金	土
午前9:00	○	○	○	○	○	○
午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00	○	○	○	○	○	○
午後6:00	○	○	○	○	○	○

休診/日曜日・祝祭日

SUNSHINE 英会話
 ☎ 83-1004

小千谷校
 2-7-29 和光造園ビル2
 TEL (0258) 83-1004

JUSCO ● ●ガスト
 小千谷インター ● ●至長岡
 鳥屋書店 ● ●至小千谷市街
 ハラソン ● ●エスパーガー
 小千谷校 ● ●

有料広告掲載欄です



今年も開幕！牛の角突き

小千谷闘牛場（小栗山）で5月3日（祝）、「牛の角突き」が開幕しました。20の取り組みが行われ、約3,000人の観客からは、迫力のある突き合いに拍手や応援の歓声があがっていました。またこの日は、東山小学校の児童が、牛の角突きの開幕にあわせ「みまもり岩」前に設置された木牛のベンチを『使う人が怪我をしないように』とヤスリがけを行いました。



牛の角突きの習俗写真展

東山住民センターで「牛の角突きの習俗写真展」が開催されました。この写真展は、牛の角突きを通じた地域づくりと育成者の姿、勢子と牛との絆を紹介した写真展で、山谷陽夫さん（日本写真協会会員）、川上尚美さん（闘牛育成者）をはじめとしたみなさんが撮影した闘牛や勢子、牛の角突きの写真が飾られています。同写真展は5月18日（月）からは、市民学習センター楽集館でも開催されます。



越後立て鯉展示観賞即売会・錦鯉の里春まつり

4月26日（日）、サンプラザ駐車場で越後立て鯉展示観賞即売会が行われ、県内各地の44業者から530尾の錦鯉が展示されました。同会場では開館20周年を記念し、錦鯉の里春まつりも行われ、ふれあい市や東山杵つきもち保存会による祝いの餅つきが行われました。時おり雨に見舞われたものの、午前中は晴れ間も見え、たくさんの方が会場を訪れました。



市民と市長の懇談会～今年もおじゃまします

4月は18日（土）に西小千谷地区、21日（火）に東小千谷地区、28日（火）は城川地区におじゃまして、市民と市長の懇談会を開催させていただきました。本年度の市の予算、重点施策の説明の後、懇談会では、合併問題や新しい病院の今後、地区の諸問題など、たくさんのご質問・ご意見をいただきました。今後も市内各地区で順次開催する予定です。ぜひご参加ください。



広告募集中

市報おぢや・市ホームページに広告を掲載してみませんか。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ／企画財政課広報広聴係 電話83-3507

乳幼児健診、予防接種の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。

■番号札配布開始時間 午前中に開催の場合：午前8時30分～、午後で開催の場合：正午～

子宮がん検診・乳がん検診日程表

(40歳以上同時実施・20～38歳子宮がん検診のみ)

月日	受付時間	会場
6. 1(月)	13:00～13:10	小千谷総合病院
6. 8(月)	14:00～14:10	
6.15(月)	※子宮がん検診のみ受診する方は、14:00～14:10受付	
6.22(月)		
6.29(月)		
6. 1(月)	12:30～12:50	魚沼病院
6. 5(金)	※子宮がん検診のみ受診する方は、14:15～14:30受付	
6.12(金)		
6.19(金)		
6.22(月)		
6.26(金)		
6.29(月)		
6. 2(火)	9:00～12:30	森平レディースクリニック
6. 5(金)	15:00～17:30	
6. 9(火)	※金曜日は19:00まで受付	
6.12(金)		
6.16(火)	※20～38歳の子宮がん検診のみ実施	
6.19(金)		
6.23(火)		
6.26(金)		
6.30(火)		

1年おきの検診です。対象年齢で申し込んだ方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。

指定された日が都合の悪い場合は、申し込んだ医療機関の検診日の中で、受診日を変更してください。

子宮がん検診

■対象/20歳以上の女性で、平成22年4月1日までに偶数年齢になる方(隔年検診)

■料金/1,000円、70歳以上無料

乳がん検診

■対象/40歳以上の女性で、平成22年4月1日までに偶数年齢になる方(隔年検診)

■料金/▽40～48歳1,400円(X線写真を4枚撮影)▽50～68歳1,000円(X線写真を2枚撮影)▽70歳以上無料(X線写真を2枚撮影)

●次の方は集団検診が受けられません。引き続き病院で診療を受けてください。

▽手術で子宮や乳房を摘出した方▽豊胸手術を受けた方▽子宮や乳房の病気で通院中の方▽妊娠中、授乳中の方▽ペースメーカー装着中の方

献血バスゆうあい号

全血献血で実施します。みなさんのご協力をお願いします。

■日程/5月26日(火)

■時間・会場/午前9時30分～正午、午後1時～3時30分:エヌエスアドバンテック(株)

■問い合わせ/健康センター予防係

乳幼児の健康診査

会場は健康センターです

4か月児健康診査

■日時/6月3日(水)午後1時～1時10分受付

■対象/平成21年1月生まれ

■持ち物/バスタオル、母子健康手帳、替え用のオムツ

■その他/離乳食講習会を同時実施

10か月児健康診査

■日時/6月4日(木)午後1時～1時10分受付

■対象/平成20年7月生まれ

■持ち物/母子健康手帳、替え用のオムツ

■その他/離乳食後期の講習会を同時実施



1歳6か月児健康診査

■日時/6月24日(水)午後1時～1時20分受付

■対象/平成19年11月生まれ

■持ち物/母子健康手帳

■その他/歯科検診を同時に行いますので、歯をみがいて来てください。

2歳児歯科検診

■日時/6月26日(金)午前9時～9時10分受付

■対象/平成19年5月生まれ

■持ち物/母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用ハブラシ

■その他/幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導があります。歯をみがいて来てください。

3歳児健康診査

■日時/6月25日(木)午後1時～1時20分受付

■対象/平成18年5月生まれ

■持ち物/目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器、母子健康手帳

■その他/歯科検診も同時に行います。歯をみがいて来てください。

*発熱など、普段と違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日においでください。

健康 の情報

6月の予定

問い合わせ・申し込みは健康センターへ ☎ 83-3640

各種検診のご案内

指定された日時、会場で受診できない方は、都合のよい会場で受けることができますので健康センターまでご連絡ください。また、受診通知書が届いていない方で受診を希望する方や申し込みの取り消しをする方も健康センターまでご連絡ください。検診の対象年齢は平成22年4月1日現在の満年齢を基準としています。



胃がん・大腸がん検診日程表

(申込み数により受付時間が変更になる場合があります)

対象町内	月日	受付時間	会場
川井本田、新田、眞皿	6. 2 (火)	8:30 ~ 10:30	川井住民センター

胃がん・大腸がん検診

- 対象/40歳以上の方
- 料金/胃がん検診1,000円・大腸がん検診500円※70歳以上の方は無料

胸部レントゲン検査・特定健康診査日程表

※市報おぢや4月10日号で山屋・鴻巣・沼田の日程を5月29日(金)と掲載しましたが、申込人数の都合で5月28日(木)に実施します。

対象町内	月日	受付時間	会場
上片貝	6.11 (木)	9:00 ~ 9:45	上片貝公会堂
塩殿、卯ノ木		10:45 ~ 11:15	塩殿ふれあいセンター
池ヶ原、池中新田、古田		13:30 ~ 14:15	池ヶ原コミュニティセンター
西中	6.12 (金)	9:00 ~ 9:30	西中集落センター
山本		10:15 ~ 10:45	山本振興会館
土川、若葉1丁目、稲荷町、平成2丁目	6.15 (月)	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 15:00	市民会館
谷内、打越、上村、水口、滝谷、藤田沢、高畑、茶合、四ツ子	6.16 (火) ※レントゲン検査	9:00 ~ 11:00 14:15 ~ 14:30	吉谷トレーニングセンター
元町、日吉1丁目	6.16 (火) 14:30は男性専用	13:30 ~ 14:30	健康センター
日吉2丁目、栄町、船岡	6.17 (水) ※レントゲン検査	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:30 14:15 ~ 14:30は女性専用	健康センター
千谷	6.18 (木)	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	千谷センター
三仏生	6.19 (金)	9:00 ~ 11:00	三仏生多目的集会センター
小栗田		13:30 ~ 15:00	小栗田多目的センター

胸部レントゲン検査(結核定期健康診断・肺がん検診)

結核、肺がんの早期発見のため、職場や病院などで検査を受ける機会のない方は受診しましょう。65歳以上は感染症法により受診が義務付けられています。年1回は受診してください。

- 対象/65歳以上は結核定期健康診断・肺がん検診、40 ~ 64歳は肺がん検診
- 料金/200円(70歳以上無料)

特定健康診査

生活習慣病予防のため、年1回は受けましょう。

- 対象/16歳以上
- 検査項目/計測・尿検査・問診・血圧測定・診察・血液検査・心電図(医師が必要と判断した方のみ)・眼底検査(医師が必要と判断した方のみ)・生活機能評価(65歳以上の方)
- 料金/1,000円(75歳以上無料)※40歳~74歳の社会保険などで扶養になっている方は特定健診受診券に記載されている額が必要です。
- 持ち物/▽受診通知書・健康手帳(お持ちの方)・料金▽40歳~74歳:特定健康診査受診券と保険証▽75歳以上:後期高齢者医療の保険証

肝炎ウイルス検査

- 対象/特定健診を受診する方のうち希望する方(これまでに検査したことのない方)
- 料金/500円(70歳以上無料)
- 社会保険などで扶養になっている40歳~74歳の方へ/特定健診受診券に「市町村で受診可能」または「集合B契約」と記載されている場合は、市の特定健診を受診できます。受診を希望する方は必ず特定健診受診券と保険証をお持ちください。どちらか一方でも忘れた場合は受診できません。

出前スポーツ教室

社会体育課 ☎ 83-0077

健康体操、サークル活動などにスポーツ教室を出前します。

無料で講師を派遣します。

- 出前可能日時／6月～2月の間で、1回2時間程度（ただし平日は午後6時30分以降）
- 対象／市内在住の10人以上の団体
- 講師／体育指導委員
- 内容／ユニホック、キンボール、グラウンドゴルフ、ラケットテニス、ソフトバレーボール、インディアカ、親子レクリエーションなど
- 申込方法／事前に社会体育課と日時など相談のうえ、申込書を提出してください
- 問い合わせ／社会体育課社会育係

市民プールアルバイト募集

社会体育課 ☎ 83-0077

市民プールの監視員・受付事務員アルバイトを募集します。



- 開館予定期間／6月13日(土)～9月30日(水)
- 勤務時間／
 - ▽5月18日(月)～6月12日(金)（午前9時～午後5時：開館準備期間）
 - ▽6月13日(土)～30日(水)（午前10時～午後5時）
 - ▽7月1日(木)～8月31日(月)（午前9時～午後6時）
 - ▽9月1日(火)～9月30日(水)（正午～午後5時）
 - ▽10月1日(木)～9日(金)（午前9時～午後5時：閉館作業期間）
- 時給／700円～830円
- 年齢／18歳～40歳まで（高校生応募不可）
- その他／申込書・履歴書を提出いただき随時面接を行います。
- 申込・問い合わせ／総合体育館内社会体育課

各種検診・特定健康診査の料金免除

次のいずれかに該当する方は、市が実施する各種がん検診、特定健康診査などの料金が免除されます。

- ① 県障害受給者証をお持ちの方
- ② 平成22年4月1日までに65歳～69歳になる方で、小千谷市後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
 - ※①②に該当する方は検診・健康診査当日、受付で上記受給者証と被保険者証を提示してください。
- ③ 生活保護法による被保護世帯の方
- ④ 平成19年分の所得の申告に基づく平成20年度市民税非課税世帯の方
 - ※③④に該当する方は検診・健康診査の前月25日までに健康センターへ申請してください。
- 40歳～74歳の方が受診する特定健康診査の料金は、保険証の種類によって免除が適用されない場合があります。
- 申請に必要なもの／印鑑、平成20年度中に転入した方は転入前の課税市町村の発行する「平成20年度市町村民税非課税証明書」
- 問い合わせ／健康センター ☎ 83-3640

わんパーク子育て教室

わんパーク子育て教室の参加者を募集します。対象は市内にお住まいの保護者の方とのお子さんです。

- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎ 81-7564 ※各コースとも5月29日(金)締切（ただし定員になり次第締め切ります）
 - ※母子分離で行う教室が各コース1～2回あります。その際は預かり保育の負担金300円が必要です。

ハイハイコース

- 日時／6月9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火) 午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階（23日(火)の会場はサンラックおぢや 午前10時～正午まで）
- 対象／おおむね0歳児
- 定員／20組
- 内容／ふれあい遊び、離乳食のすすめ、ベビーマッサージなど
- 参加費／600円（調理実習材料費とマッサージオイル代金）

ヨチヨチコース

- 日時／6月11日(木)、18日(木)、25日(木)、7月2日(木) 午前10時～11時▽6月18日(木)のみ 午後1時30分～3時30分
- 会場／わんパーク2階
- 対象／おおむね1歳児
- 定員／20組
- 内容／子どもの病気について、親子ブラッシング、親子でリズムなど

ピョンピョンコース

- 日時／7月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金) 午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階（17日(金)のみ会場はつくし幼稚園）
- 対象／おおむね2歳児
- 定員／20組
- 内容／親子体操、緊急時の対応、幼稚園見学など

春山を歩いて「のろし」をあげよう！

はごやま のろし
 函山城狼煙乃会では、函山城に登り、のろしあげをします。当日は、楽しい大名行列、出陣式も行ないます。戦国時代の通信方法であるのろしを再現します。ご家族で春山トレッキングを楽しみ、のろし体験してみませんか。

- 日時／5月24日(日)午前9時～午後1時30分
- 集合場所／岩沢不動尊境内 午前8時50分集合
- 参加費／500円、小学生以下無料
- のろし交信／午前11時30分、正午
- その他／トン汁・飲み物を用意いたします。昼食は各自用意してください。
- 問い合わせ／岩沢住民センター☎86-2002

金倉山トリムウォーキング大会

- 開催日／6月7日(日)
- 集合場所／東山レクリエーションセンター跡地
- 受付／午前9時30分～10時
- 出発／午前10時30分
- 参加料／未就学児無料▽小・中学生500円(当日参加も同額)▽大人1,000円(当日参加1,200円)
- コース概略／12km(東山レクリエーションセンター跡地→薬師峠→金倉山駐車場→木喰観音様→小千谷闘牛場→女滝→東山レクリエーションセンター跡地)
- 参加特典／トリム参加者でゼッケンをつけている方のみ当日開催中の「牛の角突き」を無料で観戦できます。
- 申込・問い合わせ／5月27日(水)までに参加料を添えて、東山住民センター☎59-2003または総合体育館内社会体育課☎83-0077へ



「洪水避難地図」を各家庭にお配りしました

大雨などに伴う信濃川の洪水時に市民のみなさんから迅速な避難行動をとっていただくため、浸水想定区域や避難場所などを記載した「洪水避難地図」を各家庭にお配りしました。

この地図は、おおむね150年に1回程度起こるとされている洪水規模を想定して作成したものです。近年の異常気象においては、いつこのような事態が発生するとも限りません。

ぜひ、ご家族で避難場所など確認していただき洪水時の備えとして活用してください。

- 問い合わせ／総務課防災係☎83-3506



お住まいの地域により北部版と南部版が配布されています

特定計量器検査

商工観光課 ☎83-3512



売買などの取引や業務上の証明行為に使用している特定計量器の使用者は、県知事が行う定期検査を受けることが法律で義務付けられています。平成21年度の新潟県特定計量器検査を次のとおり実施します。

- 検査対象／手動てんびん、棒はかり、等比皿手動はかり、不等比皿手動はかり、台手動はかり、直線目盛のみ、直線目盛以外の目盛、手動指示併用はかり、電気抵抗線式はかり、誘導式はかり、電磁石はかり、分銅など
- 手数料／当日会場にてお支払いください。手数料は、はかりの種類によって異なります。
- 検査期日・会場／
 ▽6月3日(水)、4日(木)総合体育館
 ▽6月5日(金)片貝総合センター
 ▽6月8日(月)東小千谷体育センター
 ▽6月9日(火)、10日(水)総合体育館
- 受付時間／午前10時～11時30分、午後1時～3時
- 問い合わせ／商工観光課商工興係

菊苗交換会・講習会

菊苗交換会・大菊三枝(天人)姿作り講習会を行います。

- 日時／5月31日(日)午後1時30分～
- 会場／市民会館ロビー
- 菊苗1本100円でお分けします。
- 問い合わせ／小千谷菊花愛好会：細貝☎82-2058



消費生活相談窓口

市民生活課 ☎ 83-3509

市では、悪質商法や不当請求など消費生活に関する様々なトラブルに関する相談窓口を開設しています。一人で悩まず、まずはお気軽に相談ください。なお、窓口相談のほかにも、地域での消費トラブルに関する講演や研修会の講師派遣も行いますのでお問い合わせください。

- 相談日/毎週火・木曜日 来所相談・電話相談（祝祭日・年末年始を除く）※来所相談の場合はできる限り事前に電話で予約ください。
- 受付時間/午前9時～正午（正午～午後1時のお昼休み時間に相談を希望される方はお申し出ください）
- 相談場所/市役所2階第1相談室
- 問い合わせ/市民生活課生活安全係

多重債務相談窓口

市民生活課 ☎ 83-3509

新潟財務事務所では、多重債務相談窓口を開設し、多額の借り入れに悩んでいる方の相談を受け付けています。相談費用はかかりません。相談をお聞きし、法律専門家を紹介します。

- 相談日/月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）
- 受付時間/午前8時30分～正午、午後1時～4時30分
- 問い合わせ/財務省関東財務局新潟財務事務所☎025-229-2788（多重債務相談窓口直通）

新規事業の受託団体を募集します

「ふるさと雇用再生特別交付金事業」により新規事業を行う団体を募集します。詳しくは担当係に用意してある要項をご覧ください。

■事業名と事業内容/

▽集落型アグリビジネス活性化支援事業

農村集落の持っている地域素材を活用した「交流を商品化すること」また、農産物や加工品などの商品化に向けた指導や販路開拓などを総合的に推進する事業です。

▽ときめきめぐりあい推進事業

結婚を希望する人のサポートセンターとして、地域・企業・団体・市長が認証する活動部隊「お世話志隊」と連携し、結婚に関する相談や結婚相手の紹介などの支援を行う事業です。

■申請資格/市内に事業所を置く法人

■受付期間/5月11日(月)～21日(木)

■受託団体の決定/審査のうえ決定

■問い合わせ・申込/

▽集落型アグリビジネス活性化支援事業：農林課農村支援係☎83-3510

▽ときめきめぐりあい推進事業：社会教育課社会教育係☎82-9111



楽集館企画展・教室

市民学習センター「楽集館」では、6月7日から、市展無鑑査の大川栄子さん・本田章子さんの作品を展示した企画展「創作七宝作品展」を行います。また、子どもからお年寄りまで体験できる「七宝焼体験教室」を同時に開催します。気軽に参加できる工芸体験で、初心者にもおすすめです。

創作七宝作品展

- 期日/6月7日(日)～7月20日(祝)
- 時間/午前10時～午後9時
※毎週火曜日は休館日です。
- 会場/楽集館
- 入場無料
- 問い合わせ/▽社会教育課☎82-9111▽楽集館☎82-8282

七宝焼体験教室

ペンダントやブローチを作ってみませんか。

- 教室開催日/6月11日(木)、12日(金)、13日(土)、7月3日(金)、4日(土)、6日(月)
- 講師/▽大川栄子さん
▽本田章子さん
- 時間/午後1時30分～3時30分
- 会場/楽集館1階陶芸作業室
- 定員/15人（希望する日が定員に達した場合、別の日をお願いすることがあります）
- 体験料/1,500円（材料費・1回）
- 申込・問い合わせ/
▽社会教育課☎82-9111
▽楽集館☎82-8282

赤十字社員増強運動

日本赤十字社では、毎年5月を社員増強運動月間とし、全国的に運動を行っています。この活動は災害救援や血液事業などの赤十字事業について理解いただき、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するものです。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（1000円以上の納入にご協力ください）
- 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渡しください。
- 問い合わせ/社会福祉課福祉係☎83・3517

6月のおはなし会

6月から曜日が変更になりました。

- 日時/▽6月4日・11日・18日・25日（毎週木曜日）午後3時30分～4時▽6月21日（第3日曜日）午後2時～2時30分

■会場/図書館1階おはなしの部屋

■問い合わせ/図書館☎82・2724

お知らせ

Information

小千谷市役所 ☎ 83-3511 (代)
http://www.city.ojiya.niigata.jp/

ちち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
ちちみの里の利用券を贈呈します。
市報おぢやの感想もあると担当は
うれしいのですが...

問題 4月26日、
錦鯉の里で「錦鯉の
里春まつり」が行わ
れました。このまつ
りは、錦鯉の里開館

から○周年の節目を祝って開催されま
した。さて、今年、錦鯉の里は開館何
周年を迎えたでしょう。

①15周年 ②20周年 ③30周年
(ヒントは9ページ)

応募先 〒947-8501小千谷市役所企
画財政課広報広聴係あて(住所不要)

締切 5月25日(月) (当日消印有効)
4月号の答えは、③55年目でした。
抽選の結果次の方が当選しました。
権田さおりさん、安達君代さん
安部ハルさん

人口と世帯数 (4月30日現在)			
男	19,532人	前月比 + 12	出生 24人
女	20,096人	前月比 - 8	死亡 43人
合計	39,628人	前月比 + 4	転入 115人
世帯数	12,538世帯	前月比 + 13	転出 92人

事故発生状況 (4月30日現在)		
	21年4月まで	20年4月まで
件数	46件	37件
死者	2人	0人
傷者	52人	48人

消防本部出動状況 (4月30日現在)		
	21年4月まで	20年4月まで
火災	17件	9件
救急	438件	420件

気象データ4月		
	21年4月	過去10年の平均
平均気温	11.0℃	11.5℃
最高気温	25.5℃	27.2℃
最低気温	0.5℃	-0.4℃
降水量月計	120.0mm	71.0mm

小千谷地域消防本部速報値 (観測地: 元中子※降水量は元町)

光化学スモッグに注意

- 光化学スモッグとは／工場や自動車の排気ガスなどに含まれる窒素酸化物や炭化水素(揮発性有機化合物)が太陽の強い紫外線を受け、光化学反応を起こすと「光化学オキシダント」と呼ばれる物質が発生します。光化学オキシダントの濃度が高くなると、白いモヤがかかったようになります。この現象を光化学スモッグといいます。
- 発生しやすい条件／日差しが強くて気温が高く、風が弱いなどの気象条件が重なった場合に、発生しやすくなります。
- 健康被害／目がチカチカする、涙がでる、のどが痛いなどの症状がでる場合があります。
- 注意報など／健康被害を防ぐため、状況により新潟県が注意報などを発令します。

発令区分	発令基準
注意報	光化学オキシダント濃度が0.12ppm以上となり、この状況が継続すると予想される時
警報	光化学オキシダント濃度が0.24ppm以上となり、この状況が継続すると予想される時
重大警報	光化学オキシダント濃度が0.4ppm以上となり、この状況が継続すると予想される時

- 注意報などが発令されたら／
◇お子さんやお年寄りなどは、できるだけ外出を避け、なるべく室内に入ってください。
◇自動車の使用は控えてください。
◇地域内の工場などにおいては、ばい煙量の減少にご協力ください。
- 万一健康被害が生じたら／
◇屋内に入り、水道水で洗眼やうがいをし、室内で安静にしてください。
◇症状がとてもしっかり、しばらく様子を見ても症状がなくならない場合は、医師の診断を受けてください。
◇注意報が発令されたからといって直ちに健康被害が発生するものではありませんので、過度に心配する必要はありません。
- その他／
◇市では注意報などが発令された際は、広報車などで情報提供を行うほか、市ホームページ ([URL](http://www.city.ojiya.niigata.jp/)http://www.city.ojiya.niigata.jp/)でも情報提供を行います。注意報など解除の場合も同様です。
◇新潟県ホームページ ([URL](http://www.niigata-taiki.com/)http://www.niigata-taiki.com/)で濃度を確認できます。
- 問い合わせ／
▽市民生活課環境衛生係 ☎83-3509
▽長岡環境センター ☎38-2531

市税等の納期限

- 6月1日(月)
- 軽自動車税(全期)、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料(5月分)

■国際交流・文化・スポーツ
振興基金へ
▽良い映画を見る会(現金
2万円・現金5万円)
▽匿名(現金3万円)



善意に感謝します



小千谷を描く No. 367 桜花ゲートボールの図（三仏生にて）

4月10日、このところの陽気で桜の花が一斉に咲きました。私もバイクにまたがり、花めぐりと、とびだしました。元三仏生小学校跡地まで来ると、満開の花の下で70から80代くらいの「若者」たちが元気にプレイをしていました。

ゲームのルールを知らない私ですがコーンコーンとスティックでボールを打つ音と審判の張りのある声が満開の花に気持ちよく響き、私はみんなのほほ笑ましい仲良しムードにあてられ、オラ、ホンニ、ケナルカッタイヤ

（絵と文は西脇正久さん）

編集後記

●当編集部も、新しい体制でスタートして早くも1か月。配属直後で、右も左も分からなかった2年前の自分の姿を見るような新入部員の図さんも、カメラを構える姿が、板についてきました。

●今号から、編集後記は編集部の3人がそれぞれ感じたことを掲載します。取材の裏話や感想など三者三様の「思い」をお伝えできればと思います。

●4月の異動で新スタッフとなり、早速、先輩の指導のもと、微力ではありますが「市報おちや」の編集作業に携わらせていただきました。

●自分としては全く新たな分野：早く編集作業を覚え、市民のみなさんが「お、今日は市報の日だ！」と思っていただけのような、そんな紙面を作っていたらと思います。

●みなさん、「市報おちや」の紙面がちよっと、変わったのにお気づきいただけましたか？編集部には籍4年目にして今号から10日号の担当になりました。時代は「チェンジ」。既存のことにこだわらず、今まで以上に魅力ある紙面をみなさんにお届けします。よろしくお願ひします。

図