

広報

おぢや Ojiya

2019年(平成31年)
3.10 第981号

小千谷市ホームページ

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

Mail info@city.ojiya.niigata.jp

3月10日は小千谷市制施行記念日です

●今月の主な内容

4月から新しい浄水場が稼働します！ … 2～3
市政に貢献された方々を表彰 …………… 4

2月23日・24日
おぢや風船一揆
記事は6ページ



4月から 新しい浄水場が稼働します！

平成27年度から建設していた新しい浄水場が完成しました。4月からは、この新浄水場できれいにした水をみなさんにお届けします。

現在まで使用してきた浄水場は、老朽化や中越大震災での設備の損傷により、水の安定供給を維持することに課題を抱えていました。新しい浄水場は耐震構造で造られているため、地震が起きてもきれいな水を作り続けることが可能です。

国道117号千谷バイパス沿いに
完成しました！



どんな浄水場？

Point
① 災害に強い！

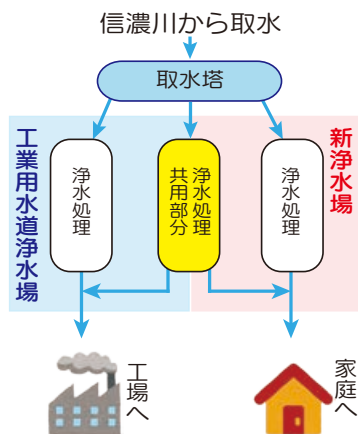
震度7の地震が起きてもきれいな水を作り続けることができます。
災害時には、一度に6台の給水車に給水できる仕組みを採用しています。

Point
② 省エネ！

新浄水場は、高いところから低いところへと水を流しながら水をきれいにする構造を採用しているため、使用するポンプの台数が減りました。今までの浄水場と比べて、水をきれいにするために必要な電力を約40%節約することができます。

Point
③ 既存の施設を活用して建設！

小千谷市は、水道事業とは別に工場などで使うための水を作る「工業用水道事業」を行っています、その施設に隣接して建設しました。
浄水施設の一部を共同で使用できるため、新浄水場の建設費を30%以上節約することができました。



浄水場にはこんな設備が設置されています



かくはんき攪拌機

(水をかき混ぜる機械)

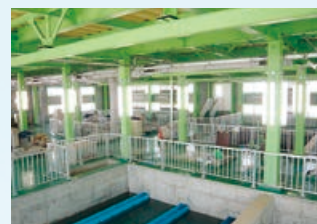


薬品タンク



送水設備

浄水棟の中



原水に薬品を混ぜ、きれいな水を作ります



浄水場が新しくなることで、より一層安心して水道をご利用いただけます。



水道施設の多くは昭和30年代に建設され、老朽化が進んでいます。



残しておくとも倒壊のおそれがあるから取り壊すんだ。今まで私たちの生活を支えてくれてありがとう！



今までの浄水場はどうするの？
施設の大部分は必要がなくなるため、約3年かけて取り壊し工事を行います。

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



小千谷市褒賞条例

市政に貢献された方々を表彰

小千谷市が誕生して65年目にあたる3月10日(日)、市政に貢献された9人2団体の方々を小千谷市褒賞条例に基づいて表彰しました。受賞者の方々を紹介します。(敬称略)
問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎ 83・3507



渡部 壽一
(芹久保)

▽町内会長永年勤続 (10年以上)



鈴木 清吾
(信濃町)

▽町内会長永年勤続 (10年以上)



星野 松栄
(城内4)

▽固定資産評価委員永年勤続 (10年以上)
各種委員永年勤続 (15年以上)



池之上 芳俊
(城内1)

▽保護司永年勤続 (12年以上)



木村 明子
(本町2)

▽各種委員永年勤続 (15年以上)



田邊 秀二
(城内1)

▽消防団員永年勤続 (25年以上)



福原 真佐好
(上沢)

▽消防団員永年勤続 (25年以上)



野澤 孝
(上ノ山1)

▽消防団員永年勤続 (25年以上)



萩野 洋
(船岡1)

▽県以上の表彰を受賞



△公益のために私財を寄附
(株)藤田内装建築



△県以上の表彰を受賞
手話サークルあじさい会

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
 ■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 (☎兼用)
 ▷観光交流課地域振興係 (市役所分庁舎内) ☎83-3512

おぢやクラインガルテンふれあいの里で 野菜づくりをしませんか



日帰り型農園

自然豊かな環境の中で、野菜づくりを始めませんか。専門の指導員が親切丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心です。

- 面積／1区画50㎡
- 年間利用料／1区画・9600円
- その他



▽くわ、鎌、じょうろなどの道具を無料で貸し出します。作業のできる服装でお越しただければ野菜づくりを始められます。

▽野菜の苗や肥料の斡旋も行います。

土づくり教室

畑作業を始める前に基本の土づくりを学び、おいしく安全な野菜づくりをしませんか。

- 日時／4月14日(日)午前10時～
- 定員／20人程度※定員になり次第締め切ります。
- 参加無料
- 持ち物／筆記用具

■申込締切／4月6日(土)



「夏野菜コース」 らくらく野菜づくり教室

畑の土づくりから苗植え、管理、収穫までの一連の作業を学び、おいしい夏野菜を作りましょう。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
- ▽4月21日・オリエンテーション
- ▽5月5日・土づくりなど
- ▽5月12日・苗植え、シバづくりなど
- ▽5月19日・除草など
- ▽6月16日・7月7日・収穫など

■対象／野菜づくりに興味のある方



- 定員／10人程度※定員になり次第締め切ります。
- 作付け野菜／きゅうり、トマト、枝豆
- 参加料／6000円 (苗代ほか)
- 服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、軍手 (農機具は貸し出します)

■申込締切／4月14日(日)



バラ・ハーブの ボランティア募集

一緒に楽しく作業をしましょう。初心者も大歓迎。申し込みは随時受け付けます。気軽にご参加ください。

- 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 (☎兼用)

バラボランティア

ふれあいの里には、約160株のバラが咲き誇るバラ園があります。バラについて学びながら、一緒に手入れをしませんか。



- 日時／4月7日(日)以降の毎週日曜日、午前8時～10時 (都合のつく日にご参加ください) ※4月7日(日)は午前8時30分に開始します
- 持ち物／作業のできる服装、軍手、雨具など (剪定はさみ、革手袋があると便利です)

ハーブボランティア

収穫したハーブを使った小物づくりやハーブティーを楽しめます。

- 日時／4月17日(水)以降の第3水曜日、午前9時～11時 (年に6回～7回程度、都合のつく日にご参加ください)
- 持ち物／作業のできる服装、ゴミ手袋、雨具など

着物で風雅に街歩き

歴史を感じる街並みを、着物を着て散策します。夏は小千谷縮、春と秋は片貝木綿を用意します。

- 開催期間／4月～10月、午前10時～午後2時
- ※希望する日の7日前までに予約が必要です。
- 行程／サンプラザ (着付け) ～錦鯉の里～下夕町旧跡～居食・亭 東忠 (ランチと写真撮影) ～サンプラザ
- 定員／1日1組限定 (4人まで)
- 参加料／1人8,000円
- 持ち物／肌着、足袋 (レンタルもできます)
- 申込・問い合わせ／小千谷観光協会 (市役所分庁舎内) ☎83-3512 ☎83-0871 kanko@city.ojiya.niigata.jp



撮影のフレッセント付き!

若返り健康教室参加者募集

誰でもできる簡単な体操・ストレッチを行います。自分のペースに合わせて楽しく健康づくりをしましょう。

- 対象／市内に在住のおむね60歳以上の方
- 内容／肩こり・腰痛・転倒防止の体操など
- 講師／市スポーツ推進委員ほか



- 参加料／3000円（1会場分）
- 申込／両会場とも4月5日(金)までに参加料を添えて、総合体育館またはホットプラザ（勤労青少年ホーム）へお申し込みください。

- その他
 - ▽実施期間中の途中参加もできます
 - ▽両方の会場に参加することもできます
- 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

東小千谷会場

- 日時／4月10日～9月18日（5月1日、6月26日、8月14日を除く毎週水曜日、計21回）午前10時～11時30分
- 会場／東小千谷体育センター

西小千谷会場

- 日時／4月11日～9月26日（5月2日、6月27日、8月8日・15日を除く毎週木曜日、計21回）午前10時～11時30分
- 会場／総合体育館サブアリーナ

**小千谷市出身アスリート
競技関連展示コーナー**

小千谷市出身アスリートに関する展示をしています。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が近づいています。この機会に貴重な展示品をご覧ください。

- 期間／3月31日(日)まで
- 展示場所／総合体育館ロビー



▽小千谷市出身アスリートのメダルやトロフィーの展示

▽紹介DVDの上映

■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



○小千谷市出身オリンピック

- ▷久保田三知男さん（スキー競技 複合）
- ▷井佐英徳さん（スキー競技 バイアスロン）

○小千谷市トップアスリート

- ▷山口大地さん（自転車競技 BMXレース）

2月23日・24日 第43回おぢや風船一揆
雪原を彩る熱気球

平沢会場では熱気球試乗体験や子ども向け宝探しゲームなどのイベントが、西中会場では熱気球競技フライトが行われました。雪不足や風の影響で一部イベントが中止となりましたが、2日間で約43,000人が訪れました。





県の代表として力を発揮

第56回全国中学校スキー大会

2月5日～7日に十日町市、南魚沼市、湯沢町で行われたスキーの全国大会に出場した中学生が、市役所を訪問しました。



△左から：藤塚亜子さん（片貝中3年）、大淵莉子さん（南中3年）、和田鈴帆さん（小千谷中2年）、大塚市長、星野佑模さん（小千谷中3年）、渡邊大貴さん（同）、大橋陵人さん（同）、松井教育長

第50回全国ミニバスケットボール大会

3月28日(木)～30日(土)に群馬県高崎市で行われるバスケットボールの全国大会に、小千谷スーパーソニックズが出場します。



登録メンバー：堀澤希望さん、久保田起生さん、高野瑛史さん、野澤悠太さん、樋口智真さん、池田大貴さん、小林虎太郎さん、田井蕃生さん、細木大雅さん、石上琉斗さん、若杉煌志さん、五十嵐虎琉さん、島田楓也さん、大川千尋さん、中野晃紀さん

2月9日 鳥追い

寒空に響く拍子木の音



おぢやクラインガルテンふれあいの里で開催され、約150人の参加者が鳥追い歌を歌ったり拍子木を打ち鳴らしたりして、今年の豊作を願いました。



2月9日 山谷・坪野ほんやら洞まつり

会場を満たす柔らかい光

今年は少雪のため、会場を旧山谷小学校グラウンドに変更して行われ、約2,000個の「ほんやら洞」が作られました。



2月16日 陸上自衛隊第12音楽隊演奏会

息の合った演奏



市民会館で行われ、465人の来場者を魅了しました。最後の曲では、来場者も音楽に合わせて振り付けを踊るなど、会場は大いに盛り上がりました。

2月21日 サケの稚魚放流

元気に戻ってきてね！



川井本田地内の信濃川で、一般の参加者のほか、南小学校の2・4年生が参加し、約25,000尾のサケの稚魚を放流しました。

2月23日～3月3日 絵紙と小千谷のひいなまつり

部屋一面に鮮やかな絵紙

今年は、市内20会場に絵紙が展示されました。また、和楽器演奏巡りや消しゴムはんこの浮世絵体験、絵紙クイズラリーなどの催しが用意され、来場者を楽しませていました。



3月は自殺対策強化月間です

誰かに相談することをためらわないで

心の不調に早めに気づこう

市の調査では、95%以上の方が日々の生活の中で「ストレスを感じている」と回答し、年代別では30歳〜40歳代の割合が最も高くなっています。（平成29年度「健康づくり意識調査」）

ストレスを解消できずため込んだり、病氣・介護などで心身の負担が長い期間続いたり、身近な人の死などの急な出来事で落ち込んだ状態が回復しないと、うつ病などの心の病気になることがあります。

また、春は進学や就職、職場の異動、退職など環境が大きく変わる時期です。うれしいことも悲しいことも、環境の変化は心身に影響を与えます。心の健康を保つためには、自分自身の心の不調に気づいて早めに休養をとるなど、ストレスに対処しながらつきあっていくことが大切です。

身近な人の変化に気づいて、声を掛けることが大切です。次のようなサインに注意しましょう。

職場における
～自殺予防の十箇条～

- ① うつ病の症状に気をつける（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるものを失う（職、地位、家族、財産）
- ⑧ 重症の身体の病気になる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂に及ぶ

（厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より）

話を聞かせてください

相談してすぐに解決につながるとは限りませんが、他の人に話をすることで、問題の整理ができ、解決の糸口が見つかることがあります。特に50歳代の男性は、悩みがあるときに周りに相談するよりも一人で抱え込みやすい傾向があることがわかっていきます。

一人で悩んで苦しまず、ぜひ話を聞かせてください。誰かに話を聞いてもらいたい、身近に話を聞いてくれる人がいないという場合は、次の電話相談などをご利用ください。秘密は堅く守られます。

新潟県こころの相談ダイヤル

ナビダイヤル ☎ 0570・783・025
（24時間受付、無料）

自殺予防専門の相談支援機関

中越地域のちこころの

支援センター
☎ 88・0070

（祝日を除く月〜金曜日、午前8時30分〜午後5時15分）

悩んでいて話を聞いてもらいたいという方、家族の自殺のサインに気づいて心配な方などに、専門の相談員が電話相談や面接相談を行います。※面接は予約が必要です。

一人ひとりが心の問題に関心を持ち、
自分自身や身近な大切な人を
守っていきましょう。



ドキュメンタリー 映画上映会

『シンプル・ギフト』はじまりの歌声』（2018年、90分）を上映します。エイズで親を亡くしたアフリカの子どもたちと、東日本大震災の津波で家族を亡くした東北の子どもたちが、言葉や文化の違いを乗り越えて悲しみを共有し、プロードウェイの舞台を目指す姿を追った感動作。監督は篠田伸二さん。ナレーションは女優の紺野美沙子さん。文部科学省選定作品。

■日時／3月31日(日)①午前10時②午後1時（2回上映）※開場は各回10分前です。

■会場／市民会館大ホール

■定員／先着200人

■入場無料※ただし、整理券が必要です。整理券は、3月11日(月)から市民会館・総合体育館で配布します。

■問い合わせ／良い映画を見る小千谷市民の会（小千谷新聞社内） ☎ 82

・2378

転入・転出や、住民票発行などの手続きに

住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

届出が必要なとき 他市区町村(海外を含む)へ転出するとき	必要な届出 転出届 ※転出する14日前から受け付けます。
他市区町村(海外を含む)から転入したとき	転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。 ※他市区町村からの転入の場合は、必ず前住所地で転出手続きを済ませてから届け出てください。
市内で住所が変わったとき	転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

- **届出人**／本人、世帯主または同居の親族
- **届出場所**／市民生活課、片貝支所、東山・岩沢・真人・川井の各連絡所
- **必要なもの**／▽届出人の印鑑▽届出人の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)▽住所変更が必要な書類(国民健康保険証・後期高齢者医療保険証・介護保険証・通知カードまたは個人番号カード・住民基本台帳カードなど)
- ※転入届の場合は、前住所地市区町村発行の転出証明書(住民基本台帳カード

または個人番号カードの登録をされている方は該当のカード)、海外からの転入の場合はパスポートなどが必要です。

- **手数料**／無料
- **問い合わせ**／市民生活課
市民係 ☎ 83・3509



市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出をする方が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

- **実施期間**／3月25日(月)～4月5日(金)(土・日曜日を除く)
- **業務を延長する時間**／午後7時まで
- **業務を延長する課と主な業務内容**

窓口業務を延長する課 市民生活課 ☎ 83・3509	主な業務内容 戸籍、住民票、印鑑登録、旅券に関する事
保健福祉課 ☎ 83・4060	国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関する事
税務課 ☎ 83・3508	納税・所得の証明に関する事

※内容によっては、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。
 ※不明な点は、それぞれの課へお問い合わせください。

住民票などは土・日曜日、祝日も発行しています



住民票交付センター(図書館内)では、土・日曜日、祝日(月曜日を除く)も住民票などの発行を行っています。

- **窓口業務時間**／図書館開館日の午前10時～午後6時
- **休館日**／月曜日
- **発行できる証明書**

- ▽住民票※ご本人または同一世帯の方のもの。
- ▽戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)・戸籍個人事項証明書(戸籍抄本) ※いずれもご本人または同一戸籍の方のもの。
- ▽印鑑登録証明書※印鑑登録カードが必要です。
- **その他**／窓口に来られた方の本人確認をさせていただきます。



- ▽国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関する事
- ▽納税・所得の証明に関する事
- **問い合わせ**／市民生活課
市民係 ☎ 83・3509
- ▽図書館 ☎ 82・2724



引越しなどの連絡はお早めに

ガス・水道の使用を中止または開始するときは、事前にガス水道局への連絡が必要です。これからの時期はたいへん混み合うため、日程が決まり次第、お早めにご連絡ください。

■使用を中止するとき

- ▽メーターが屋外に設置されている場合は、立ち会いの必要はありません。メーターが屋内に設置されている場合は、お客さまの立ち会いが必要です。
- ▽中止までに使用したガス・水道・下水道料金のほかに、水道閉栓手数料500円が必要です。
- ▽使用料金の精算には、ガス・水道メーターの検針が必要です。お客さまからメーター周りの除雪にご協力をお願いします。
- ▽精算方法は、受付時に相談させていただきます。
- **使用を開始するとき**

- ▽ガスの使用開始には、必ずご本人かご家族または家主の方の立ち会いが必要です。立ち会いに要する時間は30分程度です。
- ▽水道のみの使用開始の場合、メーターが屋外に設置されていれば立ち会いの必要はありません。水道の使用開始には、開栓手数料500円が必要です。初回検針分に含めて請求させていただきます。
- **その他**



- ▽水道と一緒に下水道を中止または開始するときは、改めてご連絡をいただく必要はありません。
- ▽メーターの閉栓・開栓作業は、小千谷管工事協同組合に委託しています。
- **問い合わせ**／ガス水道局業務課お客さま係 ☎ 82・4115

信濃川河岸段丘ウォーク

4月29日祝開催



新緑の美しい河岸段丘を歩きませんか。ファミリー向けの12kmから50kmまで5つのコースから選べます。

■申込方法／4月17日(水)までに要項添付の払込取扱票に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。インターネット・郵便振替・郵送による申し込みは、4月10日(水)締め切りです。詳細は、要項または公式ホームページ<http://www.sk-d-walk.com>をご覧ください。

公式ホームページへアクセス!

■申込窓口・要項設置場所／▽信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局(総合体育館内)▽ホットプラザ(勤労青少年ホーム)▽片貝総合センター
※大会当日も参加申込を受け付けますが、当日料金となります。
※当日不参加となった場合でも、参加料はお返ししません。

■問い合わせ／信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局(総合体育館内)
☎83・0077

■その他

▽小千谷12kmを除く各コースの出発時間に合わせて、臨時バス(有料)を運行します。乗車場所、出発時刻、運賃など、詳細はお問い合わせいただくか、要項をご覧ください。
▽小千谷12kmコースは、小千谷駅から総合体育館までシャトルバス(大人200円、中学生以下100円)を運行します。大会当日、乗車時にお支払いください。また、ゴルフ場から小千谷駅、総合体育館行きのシャトルバスは無料で乗車できます。

参加特典(ゼッケン提示)

▽参加賞・完歩賞の贈呈
▽豚汁・ドリンクのサービス
▽小千谷市ゴルフ場所「錦鯉の里」の無料見学、「湯どころちぢみの里」の割引入館(大人700円・小学生以下300円、通常料金より200円引き)
▽十日町市ゴルフ場所「キナーレ明石の湯(十日町市)」の割引入館(大人400円・小学生以下100円、通常料金より200円引き)



■コース・参加料など

コース・距離	出発場所	受付時間	出発時間	ゴール時間	ゴール場所	参加料
津南50km	JR津南駅前町営駐車場	午前5時30分～6時	午前6時30分	午後5時30分まで	サンプラザ	大人2,000円(当日2,600円) 中学生以下1,500円(当日1,900円)
川西25km	十日町市千手中央コミュニティセンター	午前9時～9時30分	午前10時			大人1,500円(当日2,100円) 中学生以下1,000円(当日1,400円)
津南23km	JR津南駅前町営駐車場			十日町市キナーレ	大人1,000円(当日1,600円) 中学生以下500円(当日900円)	
中里15km	十日町市中里体育館			午後3時まで	午後4時まで	サンプラザ
小千谷12km	小千谷市総合体育館			午後3時まで	サンプラザ	大人1,000円(当日1,600円) 中学生以下500円(当日900円)
				午後4時まで	サンプラザ	大人1,000円(当日1,600円) 中学生以下500円(当日900円)

住所変更のお知らせ

3月1日に旭町の一部区域で住居表示を実施したことに伴い、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、東小千谷体育センター、老人憩の家 白寿荘の住所が次のように変わりました。

■新住所／☎947-0005小千谷市旭町13-8

■問い合わせ

▷ホットプラザ☎82-8510

▷保健福祉課高齢福祉係☎83-4060



有料広告掲載欄

新潟県交通災害共済

年会費 ひとり年間 500円

見舞金 3万円から 150万円 (死亡)

会員募集中

新潟県市町村総合事務組合

お問い合わせは 小千谷市 市民生活課生活安全係へ 83-3516

今月の **キッズフォト**



△わんパーク ひなまつりパーティーにて
山崎 **結心ちゃん** (1歳1か月)
ママより♪
手あそびが大好きな結心。もうすぐ歩けるようになるね。暖かくなったら、一緒にお外でたくさん遊ぼうね。



今月の「#おぢフォト」

1月25日～2月24日に「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介しします。

▷投稿者：gaku_mmm0311さん

▷撮影場所：池ヶ原

▷雲間から照らす優しい光と、雪のはさ木

小千谷市広報のInstagramをチェック！



まちのうごき (2月28日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,708人	(-18人)
女	17,944人	(-36人)
合計	35,652人	(-54人)
世帯数	12,706世帯	(-16世帯)

異動	
出生	15人
死亡	34人
転入	33人
転出	68人



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 / 3月29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

現在使用している浄水場の取り壊し工事は、何年かけて行われるでしょうか。(ヒントは3ページ!)

- ① 約1年 ② 約2年 ③ 約3年

2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!

4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11月生まれ	4月 4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5月生まれ	4月 3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9月生まれ	4月18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29年3月生まれ	4月17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28年3月生まれ	4月16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

栄養価バグンの菜の花で元気に春を迎えよう

～菜の花のおろし和え～



菜の花は栄養価が高く、ビタミンCとカルシウムの含有量は、ほうれん草の3倍以上です。ビタミンCは免疫力向上や美肌効果が期待でき、カルシウムは骨粗鬆症予防に欠かせません。今回はおろし和えでさっぱりといただくメニューですが、お子さんなど苦味が気になる方は、マヨネーズで和えると食べやすくなります。

＜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

＜材料＞（6～7人分）

大根……………1/3本	わかめ（乾燥）………3.5g
菜の花……………1束	白ごま……………大さじ1
なめこ……………1袋	めんつゆ……………小さじ2
酒……………大さじ2	

＜作り方＞

- ①大根はおろしてザルに上げ、自然に水気を切る。
- ②菜の花はゆでて冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③なめこはさっと水洗いして鍋に入れ、酒を加えて中火で3分程加熱したら、ザルに上げて水気を切り、冷ます。
- ④わかめは水で戻して水気を切り、ざく切りにする。
- ⑤ボウルに全ての材料を入れ、よく和えて器に盛る。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー：36kcal	▷ビタミンC：23mg
▷たんぱく質：2.3g	▷カルシウム：87mg
▷脂質：1.3g	▷食物繊維：3.0g
▷炭水化物：3.8g	▷食塩相当量：0.3g

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

**NCTのインターネットとセットなら
 スマホ利用料がおトクになる!**

※記載されている会社名および商品名、サービス名は各社の商標または登録商標です。※適用には各種条件がございます。

<p>au auスマートバリュー</p>	<p>docomo ドコモ 光セット割</p>	<p>SoftBank おうち割 光セット</p>
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------

NCT インターネット・ケーブルテレビ・電話
 0120-080-009
 ※NCTのサービス提供エリアについてはお問合せください。

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

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。

※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 今年の風船一揆2日目は天気にも恵まれ、青空の中を飛ぶ気球が見られました！市広報のインスタグラムには動画も載せているので、11ページのQRコードからぜひチェックしてみてくださいね。☺