



## 小千谷を描く No.449

### 魚沼神社にて

新年明けましておめでとうございます。

魚沼神社の大杉に囲まれた雪の境内はひんやりとした清浄な気に満ちていました。

私は拝殿で、今年がおだやかで良い年でありますようにとお祈りしました。なにしろ昨年はお天気大荒れで爆弾低気圧、ゲリラ豪雨など、こわいのがあばれました。

今年は、自爆テロつむじ風なんてのが発生しないよう、おだやかであってほしいですね。

#### ●今月の主な内容

- 市長・議長年頭のごあいさつ …………… 2～3
- 保育園の給食・食育活動 …………… 4～5
- おぢや風船一揆 イベント参加者募集 …………… 6
- お知らせ・健診 …………… 10～14



# 年頭のごあいさつ

小千谷市長

谷井 靖夫



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は、世界景気の減速や円高などにより、日本の景気回復傾向も足踏み状態であり、小千谷市においても業種別にバラツキはあるものの、依然として厳しい状況が続きました。市では、制度融資の創設などの経済対策を実施し、中小企業の皆様の資金繰りや経営安定化のための支援を図ってまいったところであります。今年も、デフレ・円高から脱却し、安定した経済成長に進むことを願っております。

さて、早いもので私が市政を預からせていただいて2期6年が経

過いたしました。この間、市の最上位計画であります第四次総合計画の基本目標の実現をめざすとともに、震災からの復旧・復興、高齢者福祉の充実、子育て支援、そして活力ある農業・工業・商業の発展に重点を置いて、諸施策を実施してまいりました。

懸案でありました財小千谷総合病院と厚生連魚沼病院の病院統合については、昨年8月に病院統合再編整備に向けた基本構想がとりまとめられ、平成28年春の開院に向け、市役所内に病院統合支援室並びに統合準備室を設置し、準備を進めております。統合新病院の実現で、皆様にとって小千谷市がよ

り安心・安全で住みよいまちになることを願っています。

地方自治体を取り巻く環境は依然として厳しいものがありますが、小千谷市は、多くの可能性を秘めた素晴らしい地域資源と地域力を持っております。豊かな自然と誇りある歴史と伝統を大切にしながら、活力ある産業の一層の発展を促し、市民が幸せに暮らせる小千谷市を創造してまいりますので、皆様から変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

# 年頭のごあいさつ

小千谷市議会議長

久保田 久栄



新年あけましておめでとうござ  
います。

市民の皆様には、健やかにそし  
て希望に満ちた初春をお迎えのこ  
とと心よりお慶び申し上げますと  
ともに、平素からの市議会に対す  
るご理解とご協力に対し厚く感謝  
申し上げます。

新年を迎えるにあたり、議会は、市長とともに二元代表制の一翼を担っていることを踏まえ、さまざまな市民ニーズを的確にとらえ、市政に反映するとともに、「透明性の向上と住民本位」の基本原則に基づく議会運営を推進する上での責任を強く感じているところでございます。

さて、現在の日本の経済は世界経済の動きのなかで、雇用情勢や個人消費の低迷が続いており、不況からの脱出が強く望まれているところでもあります。

また、本市の財政状況も厳しい状況であり、行政のスリム化と効率化を一層推進していかなければならないと考えております。

昨年は、市内の地域でのさまざまな事業で地域の絆、団結力が一段と増している姿が見られ、これらの取り組みが今後の地域力の向上に繋がり、将来のまちづくりに向けての礎となるものと確信しているところでございます。

平成25年を迎えるにあたり、私

ども、議員一同も本市のさらなる発展を目指し、市民の皆様にとつてわかりやすく開かれた議会となるよう鋭意努力してまいりたいと存じますので、皆様の一層のご理解ご協力をお願い申し上げます。

年頭にあたり、本年が市民の皆様にとりまして、実り多い年となりますとともに、ますますのご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



# 保育園の給食・食育活動を紹介します

保育園における食事の提供ガイドラインと食育推進計画に沿い、家庭や地域、保育園などでの取り組みを行っています。今回は、保育園での取り組みを紹介します。

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517



トッピングえがおカレー

## ■保育園の食事形態

1週間の主食形態は、夏場を除いてごはん3回、パンと麺が各1回で完全給食を実施しています。完全給食を実施しているところは県内20市中当市を含めて4市です。

3歳以上の園児は昼食と午後のおやつがあります。2歳未満の園児は昼食と午前と午後のおやつがあります。離乳食は前期、中期、後期、完了期と子どもの成長に合わせて提供しています。

## ■給与栄養目標量の設定

保育園の目標量は、3歳以上の園児は1日の目標量の40%、

3歳未満の園児は50%を摂取できるように設定しています。ただし、家庭で不足されそうなカルシウム、鉄は、調理で工夫して提供に努めています。

## ■給食のお手伝い

給食やおやつの食材である、そら豆のサヤむきや、枝豆もぎ、とうもろこしの皮むき、はじけるポップコーンのもぎ取りも積極的にお手伝いしてもらいました。食材に触れることで、おいしさも一味違うのか、食べ残しがありません。

地域性もあり、枝豆に比べるとそら豆を食べる習慣はあまり定着していませんが、そら豆は

ビタミンたっぷり、特に子どもの成長促進作用があるとされています。また、皮膚や髪の健康保持に欠かせないビタミンB2は、未成熟のそら豆に多く含まれています。さらに、カルシウム、鉄分、ミネラルも豊富です。毎年、6月にはそら豆をおやつとして提供しています。子どもたちは、「絵本と同じふわふわベッドだ」と目を輝かせています。

## ■給食はビタミン愛たっぷり の安全・安心をお届けします

保育園は、一生の味覚を育てる大切な年齢のお子さんをお預かりしているところですので、

安全・安心に努めています。

ハンバーグ、コロツケ、グラタン、オムレツ、フライ、カレーパンなどは調理員のビタミン愛たっぷりの手作り給食をお出ししています。

特に、子どもたちが育てた食材は安全・安心で愛情たっぷり野菜ですので、無駄にすることなく給食に使用しています。自分たちで育て、収穫したピーマン、ナス、トマト、さつま芋などは子どもたちも喜んで食べてくれます。



♪すみれ保育園では、珍しいさつま芋の花が咲きました

## ■給食運営会議の開催

毎月、代表園長、代表保育士、各保育園の調理員、認定こども園栄養士、担当課栄養士の構成メンバーが集まり、前月の食事の評価・翌月の献立の打ち合わせ、衛生管理などの確認を行っています。

## 乳幼児期の身体発達のための食事の重要性

子どもの発育・発達のためには、心と身体の健康な状態を確保することが基本である。

乳幼児期は、身体発達と共に、運動機能、手指の微細運動、脳・神経機能などが急速に発達していく。そこで、この時期に食事により摂取するエネルギーや栄養素は、健康を維持・増進したり、活動に使われるだけでなく、発育・発達のためにも必要な点で成人期と大きく異なる。

このため、乳児は授乳回数が多く、幼児も1日3回の食事に加えて間食（おやつ）をとるなど、低年齢であるほど、生活に占める割合が大きい。そして、乳幼児は消化・吸収、排泄機能も未熟であるため、その発達に応じた食事形態の給食が提供されなければ、十分なエネルギーや栄養素の摂取ができず、身体の発達も保障できないことを十分に認識しなければならない。

※保育園における食事の提供ガイドラインから抜粋

### 園児に人気のメニュー

- ▷セタランチ (写真)
- ▷セルフおにぎり
- ▷豆腐ハンバーグ
- ▷豆乳シチュー
- ▷船場汁
- ▷いも煮なべ
- ▷さかさカレー
- ▷鮭の変わり西京焼き
- ▷茶飯とおでん
- ▷鮭のポテトグラタン
- ▷大豆のごつごつ揚げ
- ▷とり肉のマーマレード焼き
- ▷かみかみサラダ
- ▷おやつ (スナツ麩) ほか



健康・栄養情報の発信  
「予定こんだて表」や「給食だより」、各保育園からの保健ニュースなどで家庭に情報を提供しています。また、その日の給食サンプル展示を月に数回または毎日行っている保育園もあり、お子さんを迎えるにいられたときにご覧いただき、食への関心を高めていただくように展示しています。

### 個別の健康状態に配慮した食事の提供

個別対応が必要なお子さんに對して健康状態などを考慮した食事を提供しています。アレルギーのあるお子さんはかかりつけ医などの協力を得て個別に対応しています。

### 保育と連携した食育活動

保育の一環として食育を推進することが重要と考え、春の野菜の植え付けから夏の水やり、夏野菜や秋野菜の収穫体験や調理体験を行っています。収穫したさつま芋をホットケーキに入れて、おやつに食べました。実際に食材に触れ調理過程を



経験することで食べ残しもほとんど無く、「いただきます」「ごちそうさまでした」の感謝の気持ちがかかります。

### 避けたい7つの「こ食」

- 孤食…1人で食べる
- 個食…複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う
- 子食…子どもだけで食べる
- 小食…ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること
- 固食…同じものばかり食べる
- 濃食…濃い味つけのものばかり食べる
- 粉食…パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる

食事は、エネルギーや栄養素の補給の場、家族や友人などのコミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場でもあります。

### 試食会を開催しています

保育園で提供した食事が園児に合っているか、保護者、家族の方を対象に試食会を実施しています。

#### 11月の試食会のメニュー

- ▷秋鮭の炊き込みごはん
- ▷鶏レバーの甘辛煮
- ▷大根のゆかり和え
- ▷豆腐のみそ汁
- ▷果物

#### 参加者の感想

- ▷おいしかった。
- ▷バランスが取れている。
- ▷レバーは家では作らないが、おいしかった。
- ▷子ども達が家で食べるよりも、量が多く驚いた。よく食べている。家とは違い好き嫌いなく食べている。
- ▷家とは違い薄味だがおいしい。
- ▷普段の食事の参考にしたい。





# 第37回おぢや風船一揆イベント参加者募集

## 雪像コンテスト

2月23日(土)・24日

(日)に開催する「第37

回おぢや風船一揆」で行われる「雪像コンテスト」の参加者を募集します。地域・団体での参加をお待ちしています。



■日時／2月23日(土)

▽受付・抽選…午前8時30分～9時

▽代表者会議…午前9時～9時10分

▽雪像制作…午前9時10分～正午

▽審査…午前9時10分～午後0時10分

▽結果発表・表彰式…午後0時30分～

■会場／おぢや風船一揆平沢会場

■募集組数／先着20組

■応募資格／1チーム5人以上(小学生以下での参加は、保護者などの責任者が必要です)

■募集締切日／2月13日(水)

■参加無料

■制作条件／

▽雪像のサイズ、形状、テーマは自由。

▽制作エリアは1チームにつき間口3m、奥行き3m。隣との間隔は2m離す。

▽各チームの制作位置は当日抽選により決定。

▽除雪車や小型ロータリーの使用は禁止。  
▽着色は、水性塗料のみ使用可能。

■審査方法／制作状況から雪像の表情・仕上がり・工夫度などを総合的に審査し、賞を決定します。

■表彰／

▽第1位…賞金3万円と副賞

▽第2位…賞金2万円と副賞

▽第3位…賞金1万円と副賞

ほか特別賞、参加賞を用意しています。

■申込方法／申込用紙に必要事項を記入の上、事務局に持参またはファックスしてください。申込用紙は商工観光課にあるほか、観光協会ホームページ<http://www.ojyakanko.com/>からもダウンロードできます。なお、メール、電話でも受け付けます。その際は①チーム名②代表者氏名③住所④連絡先⑤参加予定人数をお知らせください。

■その他／

▽雪の状況などにより内容を変更したり中止することがあります。

▽雪像コンテストの肖像権は全て主催者が所有することとします。

▽雪像の装飾品は各自で持ち帰ってください。

さい。

## 紙熱気球「ぼこ」上げ

昨年、21年ぶりに復活した紙熱気球「ぼこ」上げを、好評により今年も実施します。

「ぼこ」とは紙熱気球のことで、薄い紙でできた筒状の気球に暖かい空気を入れると上空に舞い上がります。「蚕」を昔は「ぼこさま」と呼び、形が似ていることなどが語源とされています。原理は熱気球と同じで、アイデアしだいで、いろいろな形のものでできますし、メッセージを書いて飛ばすこともできます。

ぜひご参加ください。



■日時／2月23日(土)午後4時30分～5時

※気象条件などにより24日(日)午前9時～9時30分に延期の場合もあります。

■会場／おぢや風船一揆平沢会場

■参加資格／個人、団体、グループなど

■募集組数／先着10組

■参加無料

■申込期限／2月8日(金)

■申込方法／申込用紙に必要事項を記入の上、事務局に持参またはファックスしてください。申込用紙は商工観光課にあるほか、観光協会ホームページ<http://www.ojyakanko.com/>からもダウンロードできます。

■「ぼこ」上げに参加したいけど作り方がわからない、という方のために2月中旬に『ぼこ作り教室』を開催します。詳しい日程は後日、参加を申し込んだ方にご案内します。

■申込・問い合わせ／おぢや風船一揆実行委員会事務局(商工観光課内)  
TEL 83・3512 FAX 83・0871 [kanko@city.ojya.niigata.jp](mailto:kanko@city.ojya.niigata.jp)

[www.ojyakanko.com/](http://www.ojyakanko.com/)からもダウンロードできます。なお、メール、電話でも受け付けます。その際は①氏名または団体名②代表者氏名(団体のみ)③住所④連絡先をお知らせください。

■規格・条件など／  
▽「ぼこ」の規定サイズは、250cm以内。  
▽制作は、実行委員会が用意した紙とします。※竹ひごなどは使用できません。  
▽ペイントやメッセージは水性塗料のみ使用可能。

▽上げた「ぼこ」は、回収不能な場合や回収に危険が伴う場合を除き、チームで責任を持って回収し、持ち帰ってください。

▽「ぼこ」を飛ばすための熱源は実行委員会が用意します。

### ぼこ作り教室を開催します

「ぼこ」上げに参加したいけど作り方がわからない、という方のために2月中旬に『ぼこ作り教室』を開催します。詳しい日程は後日、参加を申し込んだ方にご案内します。

# こんにちはー市長です

(69)



先日、小千谷市ボランティア友会の総会にご招待を受けました。今この会には48団体、680名の方が入っておられるとのこと。1人で2つ以上のボランティア活動をされている方もいらっしゃるのです。延べ人数では748名になるとのことです。小千谷市民の60人弱に1人の方が、ボランティアとして活動されていることになりました。いくつかのグループから活動状況の報告もありましたが、各グループの活動内容は実に様々で、その献身的な姿勢には頭が下がる思いです。

ボランティアと名が付かなくても、市内で社会奉仕活動をしておられる方は他にもたくさんいらっしゃいます。例えば、町内会の役員さんたちもそうだと思います。町内会長さんだけでも115名いらっしゃるので、これに各町内会の役員さんを加えると何倍もの数になります。

こうして見ると、市民の日常は、実に多くの方々の奉仕活動によって支えられていることが分かります。この方々のご苦労があつてこそ、私たちの住みよいまちが維持されているのだと言えます。

今日も、高齢の方を交えた多くの

ボランティアの皆さんが、私たちのまちのどこかで、黙々と人の役に立つ活動をしておられると思うと、骨身を惜しむことなく、住みよい小千谷市のために貢献されている方々の存在を改めて感じます。

(谷井 靖夫)



▷配食ボランティアのみなさんの作業風景です。完成したお弁当は、配達ボランティアのみなさんが配送します。ほとんどが高齢の方々により行われています。

## 作ってみてね！この料理



### 豆腐のステーキきのこあんかけ

#### <材料> (4人分)

- 木綿豆腐……………400g
- 小麦粉……………大さじ1と½
- 油……………大さじ1と½
- むきえび……………80g
- 生しいたけ……………100g
- しめじ……………100g
- 万能ねぎ……………20g
- だし汁……………1と½カップ
- 片栗粉……………小さじ1と½
- おろししょうが……………少々
- A { しょうゆ……………大さじ1と½
- みりん……………大さじ1と½

#### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー174kcal▷たんぱく質13.6g▷脂質8.7g▷塩分1.1g



#### <作り方>

- ① 生しいたけはそぎ切り、しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りに切る。むきえびはさつと茹でて、ザルに上げる。
- ② 豆腐は水切りし、8等分に切って小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面色よく焼く。
- ④ だし汁を温め、①と材料Aを入れ、2～3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、万能ねぎとしょうがを加える。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員



## 福島県南相馬市・茨城県日立市と災害時の相互 応援に関する協定を締結しました

市は、「安心安全のまちづくり」の更なる推進のため、12月25日(火)に南相馬市、26日(水)に日立市とそれぞれ災害時の相互応援に関する協定を締結しました。

この協定は、災害対策基本法に基づき、小千谷市と相手先自治体のいずれかの地域に係る大規模な災害が発生した場合に、被災市の要請による災害応急対策及び災害復旧を円滑に遂行するため、相互の応援体制について協定を締結するものです。

今回、東日本大震災の教訓から、同時に被災する可能性の低い地域との相互応援協定は重要と捉え、県境を越えた広域的支援が期待できると考えている双方の市において、協定書を取り交わしました。

■問い合わせ／危機管理課危機管理係 電話 83・3515



△協定書に署名後、握手を  
交わす桜井南相馬市長と  
谷井小千谷市長



△協定書に署名後、握手を  
交わす福地日立市副市長  
と谷井小千谷市長

## 都道府県対抗 全日本中学生ソフトテニス大会

12月15日(土)に燕市で開催された都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会県予選最終選考会において、女子の部で千田中学校の和田菜璃さんが、見附市の中学生とのペアで勝ち上がり、全国大会への出場を決めました。

和田さんは、3月26日(火)～28日(木)に三重県伊勢市で開催される都道府県対抗全日本中学生大会へ出場します。



▷和田菜璃さん(千田中・2年)

## 全国小学生大会

11月25日(日)に五泉市で開催された第12回県学年別小学生大会兼全国大会予選会において、男子5年生の部で千田小学校のペアが3位となり、全国大会への出場を決めました。

2人は3月29日(金)～31日(日)に千葉県白子町で開催される全国小学生大会へ出場します。



▷左から…上村羽空さん(千田小・5年)、田畑翔馬さん(千田小・5年)

ソフトテニス 小・中学生3人が全国大会へ

**全館リニューアルしました**

朝食バイキング **¥525**

レストラン 梓(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

小千谷市内1-2-35 (サンプラザ前)  
ご予約は TEL (0258) 82-1185  
FAX (0258) 83-0156

家をつくりつづけて56年  
今後ともよろしくご厚意申し上げます

**(株)丸山工務店**

代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580  
川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379  
E-mail:maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp  
http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

有料広告掲載欄です



12 / 2

受け継がれる伝  
統の製法

東山住民センターで東山五人杵搗餅保存会による餅つき見学会・昼食会が行われました。この日は6人のつき手がテンポよく、杵で餅をついていき、参加者はその躍動感あふれる姿に見入っていました。

その後、つきたての餅を雑煮、きな粉、大根おろしなどでいただき、何個もかわりする方もいました。



12 / 2

手づくり味噌のお味は…

真人町の古民家「田舎っぺ」で手づくり味噌体験が行われ、市内外から20人が参加しました。

参加者は、小千谷産の大豆を蒸してつぶしたものに麴や塩を加えて手で丁寧にこね、味噌を仕込みました。毎年参加されている方もおり、みなさん協力しながら手際よく作業していました。今回作った味噌は桶の中で熟成され、秋にはおいしい味噌になるとのことです。



12 / 8

図書館でメリーク  
リスマス

市民会館で「子どもとよかんクリスマス会の集い」が開催されました。

ミニツリーなどのクリスマス飾りの付けがされた会場におおぜいの親子連れなどが訪れ、クリスマスにちなんだ絵本の読み語りや大型紙芝居パネルシアター、スライドを使った読み語りなどを楽しみました。



12 / 15

身も心もぽっかぽか

サンプラザ駐車場隣にある、とれたて産直市「けやきぱーく」で収穫感謝イベントが行われました。

この日は、冬野菜を買い求めに来られたお客さんに、地元野菜で作ったけんちん汁や甘酒が振る舞われ、みなさんおいしそうにいただき、冷えた身体を温めていました。



12 / 9

市内スポーツ少年団が競い合う

総合体育館で第8回スポーツフェスティバルが開催されました。これは市内のスポーツ少年団がそれぞれの専門種目の枠を越えて交流を図るもので、14団体が参加しました。

当日は馬跳び競争、ドッジビー、大縄跳びの3種目が行われ、スポーツ少年団員だけではなく、指導者や保護者も出場し、会場には参加者の歓声が響いていました。



12 / 22

観て聴いてウキウキクリスマス

サンラックおぢやでゴリラサークル主催のクリスマスコンサートが行われました。

会場では、ゴリラサークルのみなさんによる劇「おおきなかぶ」と、小千谷高校吹奏楽部による演奏が行われました。演奏の途中には、生徒がサンタクロースの帽子などを

かぶって演奏したり、客席にお菓子を配ったりとクリスマスらしい演出もあり、みなさんとても楽しんでいました。



# 住宅用火災警報器の電池不具合時の対応について

平成19年・20年に小千谷市自主防災組織連絡協議会で斡旋した住宅用火災警報器のうち、ヤマトプロテック社製の住宅用火災警報器の電池について、一部の製品で不具合が発生しています。

以前にもお知らせしましたが、最近不具合の問い合わせが多くありますので再度、対応についてお知らせします。

## ■該当する機種／

ヤマトプロテック社製住宅用火災警報器

- 商品名：けむピー
- 形式番号：次の2機種
- ▷YSA=210JP
- ▷YSA=310JP



## ■不具合の電池／

住宅用火災警報器本体内の電池（「ULTRALIFE」の表示）



## ■電池交換を必要とする症状／

- (1)約36秒間隔で『ピッ』という短い音とともに、テストボタンの表示灯が1回赤色点灯し、その症状が約3日間続きます。電池残量が少なくなっていることを意味し、電池交換を必要とします。
- (2)警報の点検時、テストボタンを長押し（約5秒間）しても、警報が鳴らない場合は、電池残量が全くありません。（正常時は「ピーピーピー」と3回鳴ります）

上記(1)・(2)の症状がなく、テストボタンを長押しして警報音「ピーピーピー」という音が鳴る場合は、正常な状態です。電池の交換は必要ありません。

## ■業者の対応／

- ▷上記(1)・(2)の症状が発生した場合は、電池を無償交換しますので、共同購入に協力いただいた「ヤマトテック(有)☎82-3544」へ連絡してください。なお、無償交換の対象は不具合が発生した電池に限ります。
- ▷他の製造業者の住宅用火災警報器においても、まれに不具合の報告がありますので、その場合は購入業者または販売店へお問い合わせください。
- ▷ホームセンターなどから個人購入された場合は、購入先へ連絡のうえ対応を相談してください。

■問い合わせ／消防本部予防課☎83-0238

## ホットプラザ講座受講生募集

ホットプラザ（勤労青少年ホーム）の講座受講生を募集します。定員まで随時受け付けています。受講料・材料費のほかにホーム利用登録料500円が必要です。※申込少数の場合、開催しないことがあります。

※申込完了後にキャンセルした場合、材料費などをいただくことがあります。なお無断でのキャンセルはご遠慮ください。詳細はお問い合わせください。

■申込・問い合わせ／平日の午前8時30分～午後9時、ホットプラザ☎82・8510

### ○初心者テニススクール2

冬場の運動不足やストレス解消に、テニスで体を動かしてみませんか？

■日時／2月15日～3月22日（毎週金曜日、計6回）午後7時30分～9時



- 会場／東小千谷体育センター
- 講師／勤少テニスクラブ
- 定員／15人
- 受講料／ボール代1000円（6回分）
- 持ち物／ラケット（貸出あり）、内履きシューズ

### ○パスタ講座（冬）

プロから教わる、おいしいパスタ料理の作り方。

- 日時／2月12日(火)午後6時30分～9時
- 会場／ホットプラザ1階料理講習室
- 講師／丸山勝利さん（ゴッチャドロ）
- 定員／16人
- 受講料／材料費1500円
- 持ち物／エプロン、持ち帰り用タッパーなど



# e-Taxで 確定申告。 準備はお早めに!



■利用期間／1月15日(火)午前8時30分～3月16日(土)午前0時  
■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83-2090

## e-Taxのメリット

- ① 国税庁ホームページから電子申告  
自宅のパソコンから国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、e-Taxに送信できます。
- ② 最高3000円の税額控除  
平成24年分の所得税の確定申告をe-Taxで期限内に申告することにより、3000円の税額控除を受けることができます。  
※平成19年分から平成24年分の間  
でいずれか1回
- ③ 添付書類の提出が省略できます  
医療費の領収書や源泉徴収票などは、その記載内容を入力することにより、書類の提出または提示を省略することができます。  
※5年間書類の保存が必要です
- ④ 還付がスピーディー  
e-Taxを利用した還付申告は早期処理しています。  
※3週間程度に短縮
- ⑤ 24時間いつでも利用可能  
所得税の確定申告期間中は、24時間いつでも利用が可能です。

国税の電子申告・納税システム「e-Tax（イータックス）」を利用して、所得税の確定申告ができます。  
e-Taxをご利用いただくためには、電子証明書の取得・ICカードリーダーライタなどの事前準備が必要です。  
詳しくはe-Taxホームページ <http://www.e-tax.nita.go.jp> をご覧いただくか、税務署へお問い合わせください。

## 農業所得収支内訳書作成個別相談会

農業所得のある方を対象に、確定申告用「収支内訳書」の作成のための個別相談会を開催します。

- 日時／1月23日(水)～29日(火)午前9時～正午、午後1時～4時（1人当たり50分程度）
- 会場／市役所税務課
- 申込／電話での事前予約が必要です。1月21日(月)までに申し込みください。人数の関係で、ご希望の日時で受け付けできない場合があります。ご了承ください。
- 申込・問い合わせ／税務課市民税係 ☎83-3508

## 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額をお知らせします

平成24年中に納付いただいた国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額を1月下旬にはがきでお知らせします。確定申告などの社会保険料控除の申告にご利用ください。

- なお、年金から天引きされた保険料など（特別徴収）の納付額は、公的年金などの源泉徴収票でお確かめください。
- 問い合わせ／税務課市民税係 ☎83-3508

## 住民基本台帳カード発行の一時停止

システム切り替えのため、住民基本台帳カード（以下、住基カード）の発行業務を一時停止します。

- 日時／1月28日(月)午前8時30分～正午（予定）
- 内容／この時間帯は住基カードの発行ができません。e-Taxの新規ご利用などで住基カードの発行をご希望の場合は、この時間帯を避けていただきますようお願いいたします。
- 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

## 心の健康講演会

「心理学界のブラックジャック」の異名を持つ心理カウンセラー・長谷川泰三さんの講演会を開催します。

- 日時／1月26日(土)午後1時30分～3時30分（予定）
- 会場／サンプラザ3階大ホール
- テーマ／「命のカウンセリング ～誰でも人の役に立てる場所がある～」
- 講師／長谷川泰三さん（プライターン総合心理研究所所長、心理分析士、プロカウンセラー）
- 定員／250人
- 入場無料
- 申込締切／1月25日(金)
- 申込・問い合わせ／小千谷地域こころのケアセンター ☎82-0290 FAX 82-0291

## サトシン絵本 & おてて絵本 楽しみまショー

子どもの手のひらに絵本に見立てて遊ぶ「おてて絵本」、「うんこ!」「わたしはあかねこ」「おさるのパティシエ」などで人気の絵本作家サトシンさんがやってきます。



どなたでも気軽にお越しください。入場無料、申込不要です。

- 日時／2月2日(土)午後2時～3時30分  
(開場：午後1時30分)
- 会場／市民会館4階大会議室
- 定員／100人 (定員に達した場合は入場をお断りする場合があります)
- その他／講演会終了後、絵本の即売とサイン会を行います。
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724

## 山谷・坪野ほんやら洞祭り

夜の雪原にほんやら洞のやわらかい灯りが割り出す幻想的な世界をお楽しみください。

また、ほんやら洞づくり、点灯の飛び入り参加も歓迎します。みなさんの参加をお待ちしています。

- 開催日／2月9日(土)
- 会場／県道山谷片貝線脇山谷～坪野間の雪原 (カントリーエレベーターが目印)



- 日程／
- ▷ほんやら洞づくり：午後2時～
- ▷ろうそく点灯：午後6時～
- ▷イベント・じゃんけん大会：午後7時～
- ▷花火：午後7時30分・8時
- その他／ほんやら洞づくりに参加される方はスコップをお持ちください。
- 問い合わせ／
- ▷観光協会 ☎83-3512
- ▷公民館 (市民会館内) ☎82-9111

### うぶいね教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。偶数月の今回は「ニコニココース」です。

助産師と一緒に話し合ったり、参加者同士が交流でき気軽に不安解消できる機会です。妊娠・出産・子育てを乗り切る知恵と工夫を学びませんか。

男性参加者は妊婦体験もできます。ぜひご夫婦での参加をお待ちしています。

ハッピーパパママ ニコニココース

- 日時／2月14日(木)午前9時40分～午後11時45分※受付：午前9時30分～
- 内容／助産師の講話と座談会、リラックス体操など
- 会場／健康センター
- 持ち物／母子健康手帳
- 申込締切／2月12日(火)
- 申込・問い合わせ／健康センター 保健係 ☎83・3640



2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、普段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、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶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24年9月生まれ	2月6日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成24年3月生まれ	2月7日(木)	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を同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成23年7月生まれ	2月20日(水)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成23年1月生まれ	2月22日(金)	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。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成22年1月生まれ	2月21日(木)	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。歯をみがいてからお越しください。



■まちのうごき（12月31日現在）

人口と世帯数 ※（ ）内は前月比			気象データ			消防本部出動状況			交通事故発生状況		
			24年12月	過去10年の平均		24年12月まで	23年12月まで		24年12月まで	23年12月まで	
男	19,015人(-19)	出生 21人	平均気温	1.3℃	3.3℃	火災	25件	15件	件数	149件	149件
女	19,552人(-17)	死亡 36人	最高気温	12.3℃	14.8℃				死者	2人	1人
合計	38,567人(-36)	転入 44人	最低気温	-5.6℃	-3.3℃	救急	1,554件	1,530件	傷者	184人	184人
世帯数	12,780世帯(+4)	転出 65人	降水量月計	417.0mm	399.0mm						

※気象データは、小千谷市消防本部速報値です。（観測地：元中子）

平成25年10月に実施される住宅・土地統計調査の標語（キャッチコピー）を募集します

住宅・土地統計調査の意義や重要性への理解を深めていただき、すべての人の理解と協力の下に調査が正確かつ円滑に行われるよう、標語（キャッチコピー）を募集します。

入選作品はテレビ、新聞、ラジオなどのさまざまな媒体を通じて、広く活用する予定です。

住宅・土地統計調査とは

日本の住宅数、住宅の種類・設備状況、土地の保有状況や住環境などを調査し、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料を得ることを目的とした調査です。

■応募締切／2月7日(木)

■過去の入選例／

- ▷平成20年：見えてくる 日本の暮らし 住まいから
- ▷平成15年：家がある 家・まち・くらし 調査から
- ▷平成10年：家と土地 暮らしのための 基礎調査

■応募・問い合わせ／総務省統計局国勢統計課住宅・土地調査広報担当（〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1） ☎03-5273-1005 📧jyutakuhyog o@soumu.go.jp 🌐http://www.stat.go.jp

文化財防災訓練

毎年1月26日は文化財防火デーです。地域の大切な文化財を火災などの被害から守るため、文化財防災訓練を実施します。ぜひご見学ください。当日は消防車のサイレンが鳴りますが訓練ですのでご注意ください。今年は26日が土曜日のため、訓練は23日(水)に実施します。

- 日時／1月23日(水)午前10時30分
- 場所／慈眼寺境内(平成2)
- 訓練内容／消防署・消防団・平成自主防災会による放水訓練・消火器訓練など
- 問い合わせ／▽消防本部予防課 ☎83・0238 ▽生涯学習スポーツ課生涯学習係 (総合体育館内) ☎83・0077

平成25年度体育施設利用調整

平成25年度の各種大会などでの施設の利用について調整を行います。

- 対象施設／
- ▽総合体育館
- ▽白山運動公園(野球場・多目的広場)
- ▽信濃川河川公園(野球場・多目的グラウンド)
- ▽片貝スポーツ広場野球場
- 申込方法／総合体育館にある利用調整申請書にて申し込みください。
- 申込期限／1月25日(金)
- 申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課スポーツ振興係(総合体育館内) ☎83・0077

南の島で国際交流

「ちびっこ探検学校ヨロン島」

参加者募集

(財)国際青少年研修協会では、「第37回ちびっこ探検学校ヨロン島(ヨロン・アドベンチャースクール)」の参加者を募集しています。春休みに全国の小学生や在日外国人小学生たちと鹿児島県与論島で交流体験しませんか。

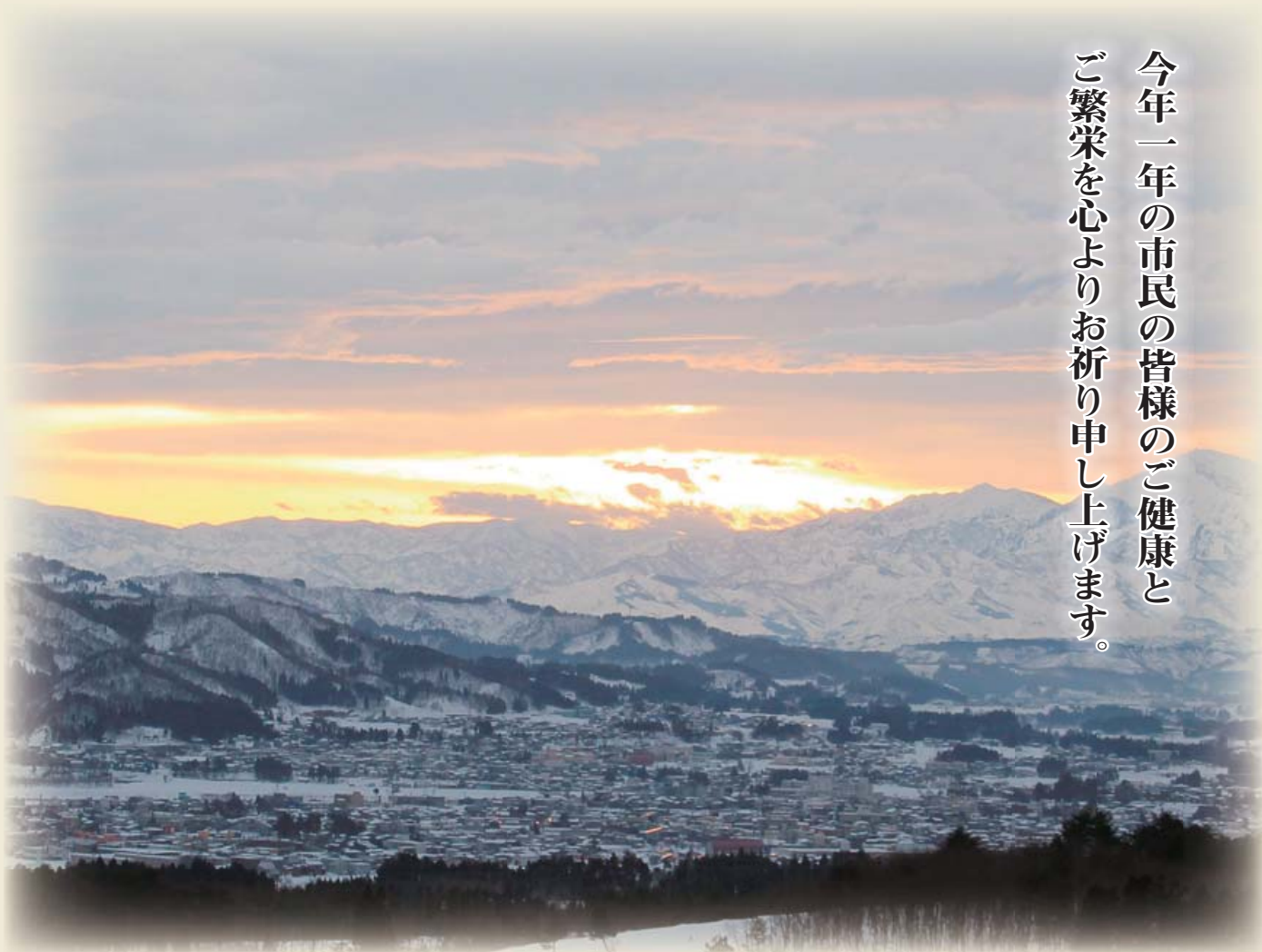
- 期間／3月26日(火)～4月1日(月)6泊7日
- 場所／鹿児島県大島郡与論町
- 対象／小学2～6年生
- 定員／申込先着順
- ▽日本人小学生…200人
- ▽在日外国人小学生…100人
- 県内出発・帰着地／新潟空港
- 費用／14万6千円
- 申込締切／3月6日(水)
- 説明会／
- ▽日時…2月9日(土)午後3時30分～4時30分
- ▽会場…新潟県民会館(新潟市中央区一番堀通町3-13) ☎025・228・4481



※詳細は(財)国際青少年研修協会ホームページ <http://www.kskk.or.jp/> (でも)案内しています。

■申込・問い合わせ／(財)国際青少年研修協会(〒108-0073 東京都港区三田5-17-8) ☎03-6459-4633 FAX 03-6459-4633 📧info@kskk.or.jp

今年一年の市民の皆様のご健康と  
ご繁栄を心よりお祈り申し上げます。



薬師峠から市街地を望む

### 図書館リサイクル市

保存期限の過ぎた雑誌と除籍済図書の一部を無料で差しあげます。

- 日時／2月2日(土)・3日(日)両日とも午前10時30分～午後3時
- 会場／市民会館2階中会議室
- その他／
  - ▷雑誌は1人5冊までで同一誌は2冊以内。
  - ▷雑誌以外は10冊まで。
  - ▷雑誌・本は2日間に分けて出します。
  - ▷電話などでの申し込みは受け付けません。
  - ▷先着順です。会場が混雑するときは入場を調整することがあります。
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724

ちぢ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人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もあと担当はうれしいのですが...

### 問題

文化財防火デーは毎年何月何日でしょうか。

- ①1月23日      ②1月26日
- ③1月29日

(ヒントは13ページ)

### ■応募先／〒947-8501

小千谷市役所企画政策課秘書広報係あて(住所は記載不要です)

### ■締切／

1月25日(金)(当日消印有効)  
12月号の答えは①「10cm」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

田中京子さん 廣井恵子さん  
本田清子さん

### 編集室だより

●4月に広報担当となり、気がつけば2012年が終わってしまいました。本当にあつと言った間でした。2013年もいろいろなイベントを取材し、市内各地を飛び回るつもりです。何卒よろしくお願いたします！

●あつと言った間に雪が積もり、冬景色になりました。子どもたちは元気いっぱい外遊び。そんな雪国小千谷の冬ならではの行事や風景など、今年も取材に伺わせていただきます。本年もよろしくお願いたします。

●新年あけましておめでとうございます。本年も市報おぢやをよろしくお願いたします。先日、保育園へ取材に行き、純真無垢な園児の笑顔に癒されました。おいしい給食を食べて、元気に成長してほしいと思います。