

市報 おぢや

2012
9.10

平成24年9月10日発行
第903号



●今月の主な内容

おぢやまつり	2~5
非核平和研修報告	6~7
9月は自殺予防月間です	8~9
太陽光発電モニター調査結果	10~11
病院統合協議がまとまりました	12
総合防災訓練を実施します	16
埋立ごみ、有害・危険物の出し方	17
SLが小千谷にやってくる	18
9月10日は下水道の日	19
健診日程・お知らせ	20~24

しゃっこくて、気持ちいい

おぢやまつり おまつり広場

8月24日(金)~26日(日)、おぢやまつりが開催されました。

26日には本町おまつり広場で、さまざまなイベントが行われました。この日もとても暑かったため、展示されていた消防バイク「ミストドラゴン」から冷たい霧状の水が出されると、おおぜいの子どもが駆け寄って涼を求めています。

おどらやまっり

8月24日(金)〜26日(日)、おぢやまつりが盛大に開催されました。今年も恒例の「からくり万灯」や「万灯みこし」などが登場し、市内をパレードしました。また25日(土)の大花火大会では、市民総参加超ワイドベスピアス大スターメインなどが夜空を彩り、おおぜいの観客を魅了しました。



新世紀エヴァンゲリオン
“綾波レイ”
(旭町町内会)



NARUTO (うずまきナルト)
(元中子町内会)



ドラえもん
(船岡町内会)



アンパンマン
(越後おぢや農業協同組合)



大空へ飛びたつ「トキ」
(東米町内会)



トリコ
(吉谷一心会)

おぢやまつり東広場



ソラカラちゃん
～東京の空からおぢやの空へ～
(小千谷市職員互助会)



サボさん
(小千谷市勤労青少年ホーム
利用者協議会)



仮面ライダーフォーゼ
小千谷、キターッ！
(小千谷鉄工電子協同組合)



マッコイ広井プロデュース
おぢや祭り2012
(東山志天会)



ワンピース ルフィ木津ver.
(木津町内会)



仮面ライダーメテオストーム
(上ノ山町内会)

本町おまつり広場



おぢや☆うき☆うき☆
しゃっこいまつり



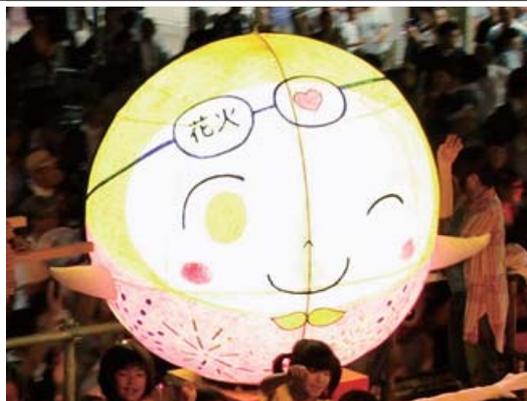
トッキッキ
(千谷川町内会)



ハム太郎
(上片貝友和会ミニミニ
万灯隊ファイナル)



回り灯笼
(本町町内会)



片貝町オリジナルキャラクター
(片貝町協議会)



ダッフィー
(山谷坪野子供会)



若葉双龍
(若葉會)



平成ドラゴン
(平成町内会)



土川有志会
プーさん
プーさん
(土川有志会)



源頼光と酒呑童子
(城内町内会)



伊達政宗
(平沢町内会)



伊達政宗
(平沢町内会)



万灯みこし
(夢人會)



万灯みこし
(四社会)



太鼓屋台
(小千谷太鼓)

忘れてはいけないあの日

小千谷中学校 清水 和英



とができない原爆ドーム。全身に大火傷を負った男性の写真。被爆体験者の方のお話。一つ一つの被爆の証拠を見た時、私も何も言えず、ただ立ち尽くしてしまいました。

こんなにも恐ろしいことが、たった67年前に起きてしまったのか。しかも、この全ての被害を生み出したのはたった一発の原子爆弾ということに強い怒りを感じました。

「今回の研修を一言で表すと？」そう聞かれたら、私は「衝撃の連続」と答えます。3日間のこの研修は最初から最後まで学ぶことが多く、内容の濃いものでした。

研修に参加させて頂くこととなり、本やインターネットで個人的に原爆の被害や恐ろしさを調べていました。しかし、実際に広島に行き、自分の目で見て、耳で聴くと、原爆とは自分が想像していた以上に恐ろしいものでした。

形が残っているとはいえ、元々の形を全くイメージするこ

ていないからといって、忘れていい理由にはなりません。世界で唯一、原爆を投下された国、日本で生きていく私たちは、この辛い歴史から目をそらさずに伝える義務があります。もう二度とあの日を繰り返さないために。

平和記念公園を見学して

東小千谷中学校 廣井 美歩乃



生い茂る木々、咲く花々。平和記念公園はとても綺麗な所でした。しかし、その中にはたくさんのお慰霊碑や歌碑、原爆が落とされた当時の様子を生き生きと伝える原爆ドームがあります。

爆心地、相生橋が目前にある平和記念公園は、普通の街にある公園と見た目は変わりません。しかし、石碑に刻まれた言葉

を讀むと、ここに確かに67年前、原爆による惨劇が引き起こされたのだと、まざまざと思い知らされます。そして、石碑の数だけ平和を願う心があるのだと痛感しました。

平和な世が来ることを祈ります。

原爆の恐怖

千田中学校 和田 紗里花



私たちは、8月4日から6日まで、平和や原爆について学ぶため、広島へ研修に行ってきました。

研修の中で私が一番印象に残ったのは、平和記念資料館です。資料館には、原爆の被害にあった人々の写真や、原爆によって焼け焦げていたり、変形したりしているものが展示されています。また、原爆投下後のきのこ雲がたつ様子が映像として流されていたり、爆心地周辺の様子がどう変わったかを表すものもありました。きれいな広島

島の街が、たった一つの原爆によって、一瞬にして何一つない

焼け野原となりました。その焼け野原の上には皮膚が焼けただれて、骨が見えている人や、人の区別がつかない程の火傷を負った人たちが、助けを求めて

私たちの広島体験記

中学生非核平和研修報告 (8月4日～6日)



歩いていたそうです。こんな風
に、中には目をそらしたくなる
ような写真もたくさんありました。
翌日の平和記念式典では、資
料館の写真の思い出しながら、
これから世界中が永久に平和で
あることを願って、黙とうをさ
さげました。

今回広島へ研修に行つて、核
兵器は絶対にあつてはならない
ものだと改めて思いました。実
際に体験された被爆者の方の講
話、資料館の写真が、地獄を見
るようリアルで、生々しかつ
たからです。そして、実際に被
爆された方だけでなく、その子
孫までも放射線によって、今で
も苦しんでいます。
原爆を体験した人が年々減つ
てきています。だから、このよ
うな悲劇を二度と繰り返さない
ために、原爆の恐ろしさを、私
たちが次の世代へ伝えていかな

くてはいけません。そのため、
まずは身近な家族や友達、学校
や地域のみなさんに今回学んで
きたことを伝えていきたいと思
います。

広島平和記念式典に参加して

南中学校 山田 将文



僕は、広島市長の「平和宣言」
が心に残りました。平和宣言で
は、67年前の広島の人々と、自
然災害によって起きた原子力発
電所の事故の被災者を重ね合わ
せ、「核と人は共存できない」
と訴えていました。

震災後、私たち日本人は、原
子力エネルギーの安全性に疑問
を持ち、ようやく真剣に考える
ようになりました。しかし、現
実は、原子力発電所は稼動し
ていますし、廃止後の核の問題
もあります。僕は、核の問題の
難しさを知るとともに、被爆国
である日本だからこそ、人々が
安全に生活できる平和なエネル
ギー資源について考えなければ
ならないと思いました。

また、こども代表による平和
の誓いでは、「つらい出来事を、
同じように体験することはでき
ないけれど、想像することによ
って、共感することができま
す」という言葉がありました。
この言葉を聞いて僕は、友達と
の付き合いでも相手のつらさな
どを理解し、共感することで、
良い友達関係をつくっていく
のではないかと思います。

67年前の事は、日本にとつて、
また、世界の人たちにとつても、
忘れてはいけない事だと思いま
す。僕は、今回の体験で、平和へ
の思いがとて強くなりました。
そして、これからの時代を担う
僕たちが、一人でも多くの被爆
者の苦しみを知ることが大切だ
と思えました。

被爆体験講話を聞いて

片貝中学校 新野 正人



私はこの研修で、被爆者によ
る講話が心に強く残りました。
講話をしてくださった葉佐井さ
んは67年前の当時の記憶を鮮明
に語ってくれました。8月6日
の朝のこと、原爆が投下された
瞬間、被爆した人々の様子や焼
けた広島のことなどを聞かせて
くれました。

その講話の中で葉佐井さんは
私たちに問いかけました。
「平和のために原爆は投下され
たのか」
私はこの言葉について考えま
した。まず平和とは、穏やかで
戦争がなく安らかなことです。
一方、原爆は人間の命を奪い、
都市を破壊しました。原爆は破
壊しか生みません。平和を築く
ために原爆は必要では無かった
と思います。むしろ生きる希望
さえも奪い、人々を苦しめた
と思います。私は改めて原爆の怖
さと愚かさを痛感しました。

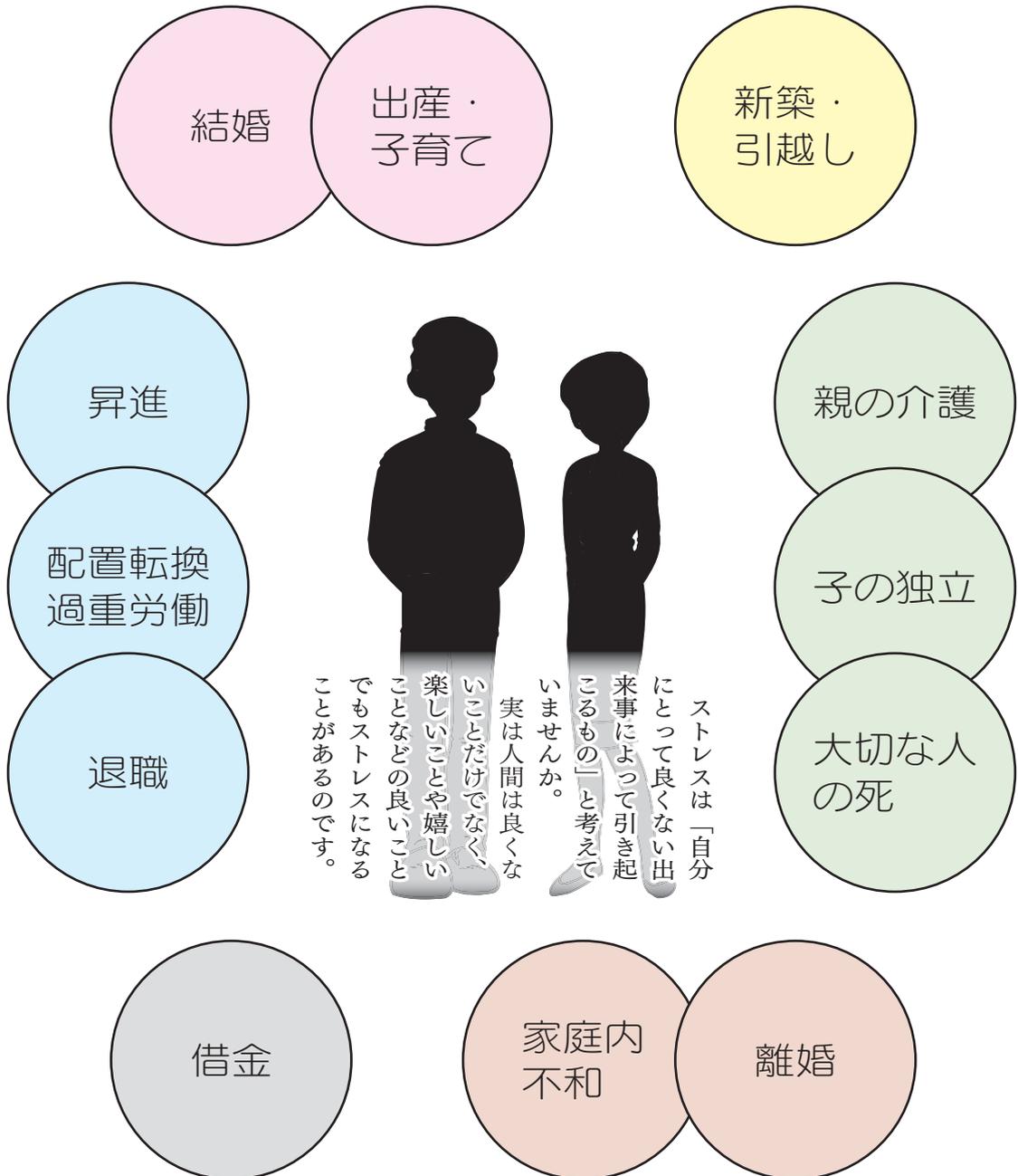
この講話を通じて私たちが今
やらなければならないことを確
認することができました。
一つ目はこの忘れてはいけな
い悲しい事実を語り継ぐこと
です。唯一の被爆国の国民として
核兵器の恐ろしさを広く伝えて
いかなければならないと思います。
二つ目は戦争や平和について
の知識をつけることです。同じ
悲劇を繰り返さないために、そ
して、今の平和を保つためにも
学ばなければならぬと思います。

三つ目は今ある平和とそれを
創った大人に感謝をして生活す
ることです。平和の尊さを知つ
た今、平和に暮らせるありがた
みを感じて生活するべきです。
この三つのことは平和な国を
受け継ぐ私たちの責務だと思
います。いつか世界から核兵器が
無くなることを願っています。



■問い合わせ／企画政策課
企画経営係 ☎83・3507

9月は自殺予防月間 心の健康を守るために
「いつもと違う自分に気づくこと」が大切です



ストレスは「自分にとって良くない出来事によって引き起こるもの」と考えていませんか。
 実は人間は良くないことだけでなく、楽しいことや嬉しいことなどの良いことでもストレスになることがあるのです。

■問い合わせ／
 健康センター保健係 ■83・3640

■「いつもと違うな」と思ったなら、それは心のSOSのサイン

「なぜかな」と腹がたつ」「悪いほうに考えてしまっている、ため息ばかり出る」「物事に興味や関心が持てず、楽しめない」など、あてはまることはありませんか？
 わたしたちは生活の中で、暑さ・寒さなどの環境的な要因から人間関係や職場、家庭、経済問題などの心理・社会的な要因まで、様々なことがストレスとなり、心に疲れを感じます。

■ストレス対処のポイント

- ストレスを感じた時、あなたはどうか対処しますか？
 身近な生活の中でできる気分転換やストレス解消法を持つことがストレスをためない生活につながります。
- ストレス解消法の例
 - 疲れを感じたら、自分自身がほっとリラックスできることをする
 - 食事・運動・睡眠・休息・仕事の生活リズムを見直し、疲れを長引かせない
 - ぬるめのお風呂に入って早めに眠る
 - 腹式呼吸などで意識的にリラックス状態をつくる
 - 場面を切り替えて、気持ちを切り替える
 - 人に話をしたり相談する
 - 自分のものの見方や考え方など認知のクセを知り、発想の転換をする
 - 「思い込み」「白か黒か」「こうすべき」などの偏った考え方のパターンから、少し発想を変える

こんな症状、続いていませんか？
～うつ病を疑う不調のサイン～

身体面の不調

▶頭痛▶腹痛▶動悸▶便秘▶下痢▶めまい▶吐き気▶肌荒れ▶脱毛 など

心理面の不調

▶不安▶落ち込み▶イライラ▶怒り▶集中力のなさ▶意欲低下▶理由もなく涙が出る など

行動面の不調

▶遅刻▶欠勤▶早退▶不眠▶集中力や能率の低下▶ミスや事故の増加▶口数の減少▶過度の飲酒・喫煙▶ギャンブル▶散財 など

上記のような不調のサインが原因もわからず2週間以上続き、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性がります。かかりつけの主治医の先生や精神科の医療機関に相談しましょう。

受診するのに抵抗があるという場合などは、市の精神科医師による「心の健康相談」をご利用ください。

知っていますか？心の不調のサイン

長い間ストレス状態が続いたり、複数のストレスが重なったりすると、わたしたちの心と身体は「ストレス反応」という状態で、身体面・心理面・行動面に不調が現れます。

自分がストレスを感じた時、どんな不調が出やすいのかを知っておくと、日ごろから早めの対処ができ、うつ病などの心の病気を予防できます。

自殺は身近な問題 心の病気と自殺の関係

平成10年以降、全国の自殺者は毎年3万人を超え、県内では平成23年に649人が自殺で亡くなっています。自殺は様々な要因が複雑に絡み合い、心理的に追い込まれた末の死です。「死にたい」という人は、「死にたくなるほどつらい状況」に陥っています。

まわりの人に話をしてみましょう

悩みを思い切った人に話をする、解決にはならなくても問題の整理ができ、気持ちがあつと和らぎます。もし、身近に相談できる人がいない、自分のことを知らない人に相談したいという場合は、相談機関などをご利用ください。

また、自殺する人の多くは、直前にうつ病などの心の病気を発症しているといわれます。うつ病は脳のエネルギーが低下する病気で、自分を責めたり、物事を悪い方に考えてしまう傾向があります。中には、落ち込んだ気分を和らげようとアルコールに頼り、だんだん酒量が増えてしまう人もいます。ところが悩んだ時にアルコールを飲むと、考え方を狭めてしまい、最悪の場合は自殺につながる危険があります。

市の相談会

市では、定期的に相談会を開催しています。相談は無料です。気軽にご相談ください。

○会場／いずれも健康センター

○問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

心の健康相談

心が沈みがち、元気が出ない、眠れない、アルコール依存などの相談を、精神科医師がお受けします。

○実施日／奇数月に1回(詳細は市報でお知らせします)

AAグループミーティング

アルコール依存を正しく理解し、互いに話し合うことで、断酒継続を行います。

○実施日／毎週水・金曜日、午後7時30分～9時

○対象／アルコール依存やお酒で体調をこわしている方やその家族、友人

個別相談窓口

相談機関

健康センター

☎83・3640

魚沼地域振興局健康福祉部(魚沼保健所)

☎025・792・8614

いのちとこころの支援センター

1(長岡)

☎88・0077

新潟いのちの電話(長岡)

☎39・4343

※フリーダイヤル

☎0120・738・556

相談受付時間など

月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
※電話相談・来所相談のどちらも受け付けています。

午前8時30分～午後5時15分

24時間受付
※毎月10日は、フリーダイヤルで受け付けています。

太陽光発電モニター調査の結果をお知らせします

市では、太陽光発電装置を設置している家庭を対象にモニター調査を実施しました。

このたび、調査結果がまとまりましたので報告します。なお、調査データ（個人情報やメーカー名などを除く）は提供できますので、希望する方はお問い合わせください。

■お問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83-3509

■調査概要

●調査方法／モニターを公募し、応募者に年間のデータ調査を委託

●調査世帯数／10世帯（平均世帯人数：4.3人）

●調査期間／

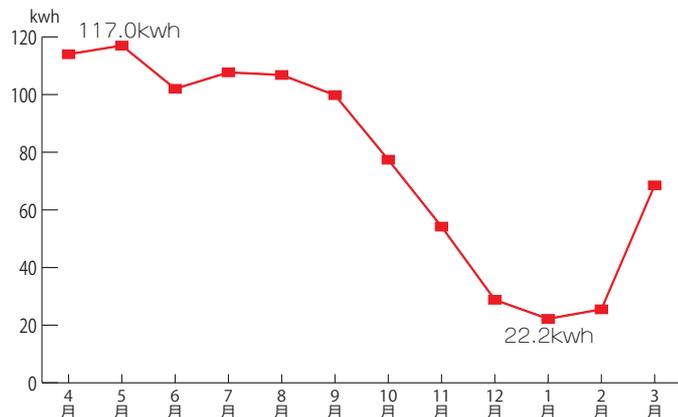
▷平成23年4月1日～平成24年3月31日（9世帯）

▷平成23年8月1日～平成24年7月31日（1世帯）



■調査結果

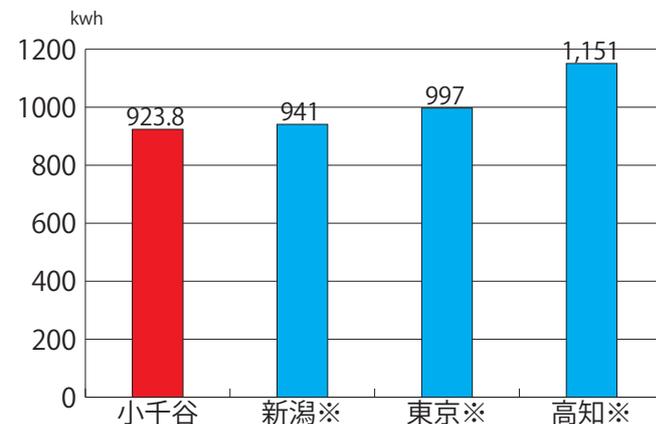
●月別発電量（kw当たり・モニター平均）



○出力1kw当たりの年間発電量は923.8kwhとなっています。

○冬期間は、日照量の低下や太陽光パネル上の積雪が障害となり、発電量が低下します。

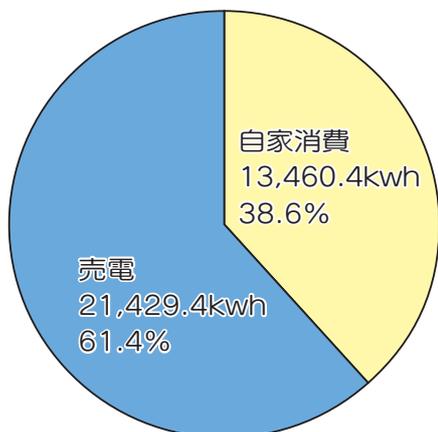
●年間発電量比較（kw当たり・モニター平均）



※NEDO技術開発機構：全国日射関連データマップより

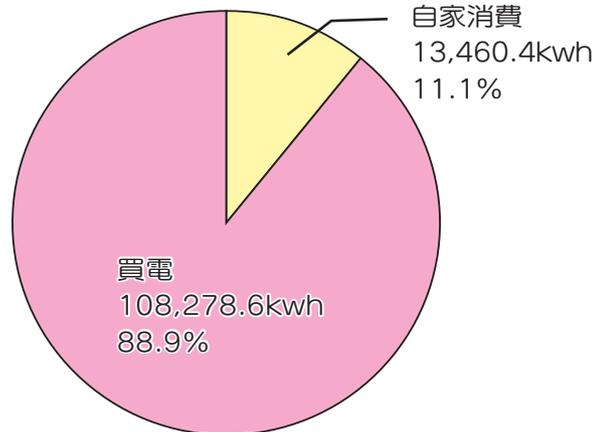
○雪国小千谷の発電量は、全国で最も発電量の多い高知に比べ80.3%、東京に比べ92.7%となっています。

●年間太陽光発電量の内訳（モニター年間合計）



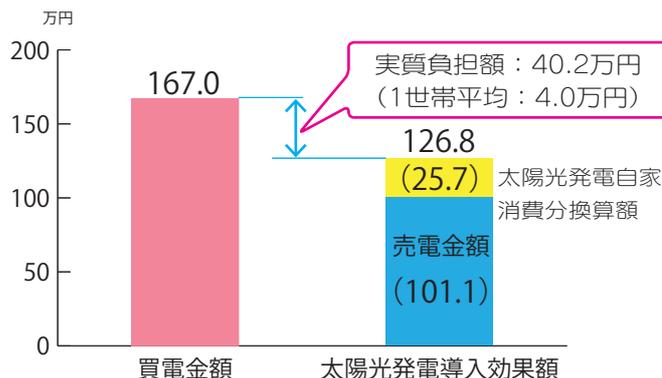
※年間発電量合計：34,889.8kwh
※1世帯当たり発電量：3,488.9kwh

●年間消費電力量の内訳（モニター年間合計）



※年間消費電力量合計：121,739.0kwh
※1世帯当たり消費電力：12,173.9kwh

●導入効果（モニター年間合計）



○導入家庭では、日中発電した電力を無料で使用し、余った電力は売電できる利点があります。この利点を金額で表したものが導入効果額です。

※売電単価：42～48円/kwh

※買電単価：17.6円/kwh（モニター平均）

●導入効果額による出力別償還年数

最大出力	償還年数 ①÷②	平均設置 費用①	導入効果額② (年額)
2kw台	23.8年	219万円	9.2万円
3kw台	22.9年	240万円	10.5万円
4kw台	19.1年	268万円	14.0万円
5kw台	18.2年	349万円	19.2万円

○出力の高い装置ほど費用がかかりますが、売電できる電力量も増え、償還年数が短くなる傾向にあります。

■メリットとデメリット

今回の調査で、モニターの方が感じたことなどをメリット・デメリットとしてまとめました。

●メリット

- ▷売電価格が高く、さらに発電分の使用は無料のため、電気料金を低く抑えられる。
- ▷ランニングコストがほとんどかからない。また、雪による故障・損傷がない。
- ▷家庭内のエコ・省エネ意識が高まる。

●デメリット

- ▷設置費用が高く、売電料金などで元を取るのに20年前後の年数がかかる。
- ▷冬期間は、日照量の低下や降雪などにより、発電量が大幅に低下する。
- ▷太陽光パネルの設置は、一定の制限がある。
- ※太陽光パネルは、真南・傾斜角30度が最も発電効率が高く、これに近い形状の設置場所が必要です。
- ※雪国では降雪に備え、太陽光パネルを落雪式か耐雪式の屋根に設置するのが一般的です。また、パネル上に積もった雪は、暖気すると一気に滑り落ちますので、落下する場所の安全確保も必要となります。

個々のモニターに該当しない事項もありますので、希望者に提供する調査データの内容と併せて判断をお願いします。

■太陽光発電導入後の感想（抜粋）

●発電量

- ▷春から秋にかけては十分発電してくれた。
- ▷春先の日差しが強く、発電量の多さに驚いた。
- ▷発電量は春から夏にかけてピークになるが、昨年は雨や曇りが続いたので、発電量が少なく残念な結果となった。

●雪の影響

- ▷気温が低いとパネル上の雪が溶けず、堆積し、暖気すると一気に滑り落ちて危険。
- ▷パネルの部分だけ雪が残ってしまうことが多かった。落雪式の屋根なので、もっと雪が落ちてもよさそうなのに残念。
- ▷大雪で、パネルに積もった雪が落ちず、発電量ゼロの日が10日間続いたこともあった。

●省電力

- ▷太陽光温水器、薪ストーブを導入し、極力灯油・電気を使用しないようにした。

●深夜電力利用

- ▷できるだけ電力消費ピーク時間帯を避け、夜間に電力消費するようにした。
- ▷昨年は深夜電力を使うよう頑張ったが、正直疲れた。今年は無理せず節電に努めた。

●その他

- ▷設備金額が高い。
- ▷売電金額が高いので光熱費が少なくて済んだ。（年間8189円）
- ▷導入前と比べて、省エネに対する意識は高くなったと思います。

病院統合協議がまとまりました

（財）小千谷総合病院と厚生連魚沼病院の統合について、市が仲立ちをして、協議を進めてきましたが、このたび協議がまとまり、統合のための基本構想の策定をしました。これまでの協議の経過と統合病院の基本構想をお知らせします。

■統合・病院開院時期

平成28年4月を目標とする。

■経営主体・統合方法

経営主体は厚生連とし、（財）小千谷総合病院の事業を厚生連に譲渡する。

■診療科

次の21診療科を基本に検討する。

▽内科▽消化器内科▽呼吸器内科▽循環器内科▽神経内科▽心療内科▽人工透析内科▽小児科▽外科▽乳腺外科▽整形外科▽脳神経外科▽皮膚科▽泌尿器科▽産科

年月日	内容
平成20年10月31日	地域医療のあり方に関する懇談会
平成21年3月4日	「財団法人小千谷総合病院・厚生連魚沼病院統合協議会」設立
平成21年10月15日	統合協議会開催
平成24年8月30日	統合協議会開催

小千谷市長の仲立ちにより、両病院の統合について話し合いを持つこととした。

・統合協議会の構成
 ・運営委員会の委員長を「内山聖」氏（新潟大学医学部長（当時）、現・新潟大学医歯学総合病院病院長）に決定

・整備基本構想の原案を作成・発表
 「財団法人小千谷総合病院・厚生連魚沼病院統合再編整備基本構想」（中間報告）策定・公表

「財団法人小千谷総合病院・厚生連魚沼病院統合再編整備基本構想」（最終報告）策定・公表

婦人科▽眼科▽耳鼻咽喉科▽放射線科▽麻酔科▽リハビリテーション科▽総合診療科
 ※「総合診療科」は、医療法上の標榜（公告）は認められていません。

■病床数

300床程度

■役割と保有すべき機能

現在の両病院の機能拡充を基本に、次の機能を整備する。

▽救急治療室を整備し対応する。
 △人工透析センターを整備し、急性期の患者にも対応できる機能を整備する。
 △急性期→回復期までのリハビリ機能の充実をはかる。

▽地域がん診療連携拠点病院である長岡中央総合病院や周辺医療機関との連携のもと緩和ケア病棟の設置を検討する。
 △長岡赤十字病院にある周産期医療センターや長岡中央総合病院、立川総合病院との連携体制を整備した上で、周産期医療機能の充実をはかる。

▽将来の医師確保に向けて、臨床研修指定病院の指定に必要な体制を整備する。
 △保健・医療・介護・福祉の総合的なサービスに取り組むため、健康管理センター、介護老人保健施設、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を併設する。

■施設整備

患者の通院・救急患者の搬送などに便利な場所に施設を新規に建設し、地域の中核医療機関として医療技術の高度化・近代化に対応した整備とする。

なお、新病院の建設までは、現在の施設を活用して、必要な医療を提供する。

■医療スタッフの確保

医師については、地域の医療レベルの向上に向けて、関連大学に増員の要請を行う。

■敷地面積・事業費

病院機能や規模に相応しい敷地面積、事業費を確保する。

■病院統合支援室を設置しました

市ではこの病院統合協議の結果を受け、9月1日に、市役所内に「病院統合支援室」を設置しました。支援室では、両病院の統合や新病院の建設などの支援を行います。

なお、ここには両病院職員による統合準備室も併設されました。

■問い合わせ／総務課病院統合支援室 ☎83・1880



小学生のころ、私は疎開先であった鳥取県から神奈川県、そしてまた北海道の札幌へと2回転校しました。日常の生活環境とともに、今まで仲良くしていた級友が、ある日環境に突然変わってしまう経験を2回したわけです。その時の気持ちはすっかり忘れてしまいましたが、子どもながらに出会った試練とも言えるこの経験は、私のその後の人生を送る上で、いろいろな面において役立つてきたと思います。

私の3人の子どもたちも、小学生の時、関西から群馬県への転校を経験しました。長女などはシクシク泣いたりしていましたが、この位のことと耐える力を身に付けて欲しいと願うところもありました。

しかし、予想しないことが起こりました。小学2年の息子が転校先のいたずらっ子に、色々な「わるさ」をされたのです。例えば、関西では当たり前であった半ズボン姿をしつこくからかわれたり、奪われた帽子を車の行き交う車道に投げられたり等々です。転校間もない時であり、息子も我慢していれば、そのうちに収まるだろうと期待したのですが、なかなか止みそうにありません。そ

ろそろ解決策が必要だと思った私は、「わるさが続くようだったら反撃しても良い。責任はお父さんが取る」と息子に言いました。

息子に対するこの忠告は予想以上に効果的でした。子どもたちの間では断片的にしか語ってはくれませんでした。幸い暴力沙汰を起こすことも無く、悪さをした子が、「谷井君ごめん」と言ってくれたそう。以後、このことに関する心配は一切無くなりました。

(谷井 靖夫)



●8月7日(火)に行われた公民館東小千谷分館による夏休みお楽しみ会の様子です。おおよそこの小学生が仲良く遊んでいました。

作ってみてね！この料理



スキムミルク入りスクランブルエッグ

<作り方>

- ① ミニトマトはへたを除いて4等分に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。パセリはあらみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、しめじを炒め、しんなりしたら取り出す。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、スキムミルクを加えてよく混ぜ合わせ、②とミニトマト、パセリ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、③を流し入れ、さい箸で全体をかき混ぜて半熟状になったら火を消し、皿に盛る。

📌 今月のワンポイント

ふんわり仕上げるコツは、フライパンで卵に火を通し過ぎないこと。半熟状態で火を止め、余熱を利用して仕上げましょう。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー200kcal▷たんぱく質13.9g▷脂肪12.4g▷カルシウム121mg▷塩分1.0g



<材料> (4人分)

- 卵..... 6個
- スキムミルク..... 大さじ4
- しめじ..... 30g
- ミニトマト..... 12個
- パセリ..... 4g
- サラダ油..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々

■献立・調理/小千谷市食生活改善推進委員

全国大会へ出場

7～8月に行われた、県大会・北信越大会で好成績を収めた市内の中学生9人が、8月17日(金)から行われた全国中学総合体育大会へ出場しました。

陸上競技

男子1500m
丸山颯太さん(小千谷中学校3年)

- 県大会成績…1位
- 北信越大会成績…4位
- 全国大会成績…予選敗退

水泳

男子400mメドレーリレー
小千谷中学校

- 高橋舟斗さん(3年)
- 阿部元紀さん(3年)
- 諸橋飛馬さん(3年)
- 庭野凌也さん(3年)
- 久保田潤さん(3年)
- 間野陸さん(1年)

- 県大会成績…6位
- 全国大会成績…予選敗退

ソフトテニス

男子個人戦
男子ソフトテニス部

佐藤旭さん(千田中学校3年)
勝野快さん(千田中学校3年)

- 県大会成績…2位
- 北信越大会成績…5位
- 全国大会成績…1回戦敗退



▷(写真上段:左から)阿部元紀さん、高橋舟斗さん、丸山颯太さん、佐藤旭さん、勝野快さん(写真下段:左から)諸橋飛馬さん、庭野凌也さん、久保田潤さん、間野陸さん

8/5

かわいいアルパカに癒されました

山本山の市民の家前広場で山本山まつりが開催されました。会場では、アルパカや犬とのふれあいコーナー、飲食物や野菜の出店、よさこいやフラダンス、ジャンケン大会などのさまざまな催しがあり、猛暑の中、おかげの人がイベントを楽しんでいました。

温厚で人懐っこいアルパカは大人気で、餌をあげたり、体に触ったりして、楽しい時間を過ごしました。



8/10

今必要な情報と知識を学ぶ

市民会館で放射線と原子力を学ぶ市民講座の第1回が開催されました。これは今年3月に小千谷市が長岡技術科学大学と締結した「原子力安全対策支援パートナー協定」に基づき開催されたものです。

この日の講座では「放射線って何?」と題し、長岡技術科学大学の松本義伸助教が、放射線について講義してくださいました。

また会場には、目に見えない放射線を目視できる霧箱や、数値化できる放射線測定器も用意され、受講者が体験していました。



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

茶郷川より夜景

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依頼申し上げます

(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

8/12 年に一度の一般公開

昨年に引き続き、魚沼神社の宝物が一般公開されました。

今回は県指定文化財の「鱧口」や市指定文化財の「魚沼神社年中行事記」、江戸時代の徳川將軍家の朱印状のほか、普段は閉まっている国指定文化財の阿弥陀堂の内部も公開されました。

徳川家から神社の社領を保証し負担を免除すると記された朱印状に、見学に訪れたみなさんは興味深そうに見入っていました。



8/10

和気あつめいこ子育てトーク

わんパーク開設10周年記念事業「ちよつと聞いて！ママと市長の井戸端会議」が開催されました。

少子化が進んでいることもあり、まわりと同じくらいの子どもの年齢の子もいないという意見や、地域の方と交流する機会がないことなどが挙げられました。また、市の支援制度で知らないものがあるなどの意見が出されました。

一方、参加者の中には、地域に集まる場所があり、世代間交流もあることを発表する方もいて、他の参加者からは感嘆の声が上がっていました。

参加者の意見をまとめ「地域みんなで育てる 話せる 小千谷」を目指すことで、今回の会議は終了しました。



8/14

二代目牛太郎 デビュー

小千谷闘牛場で牛の角突きお盆場所が開催されました。

今場所では4月に東山小学校に入学した二代目牛太郎(写真左)のデビュー戦が行われ、観客から先代に劣らぬ声援を受けながら、初めての角突きにも動じることなく戦い、将来を有望視されています。取組の合間には、豪華景品が当たる抽選会も行われ、会場は最後までにぎわっていました。



8/18~19

防災を楽しく学ぶ

災害時相互援助協定を結んでいる杉並区の小学生11人と市内の小学生20人が、交流しながら防災について学ぶ「心の絆」楽しく学ぶ防災ツアー in 小千谷」が行われました。

そなえ館や市民の家などで防災プログラム、炊き出し体験、避難所体験などを一緒に行いました。短い時間でしたが、お互いに交流を深め、楽しみながら防災意識を高めることができたようです。



9/1

楽しい人形劇

わんパークで毎月1回のお楽しみ会「キラキラタイム」が開催されました。

今回は、市内保育園の保育士有志によるボランティアグループ「ミックス座」のみなさんによる人形劇が行われました。土曜日の開催ということもあり、ふだんキラキラタイムに参加することのできない方も、おおいに来場されました。

保育士による、表情豊かな楽しい人形劇に、子どもたちは熱心に見入っていました。



総合防災訓練を実施します



- 日時／9月30日(日)午前8時30分～午前11時30分
- 会場／小千谷小学校グラウンドほか
- 訓練に参加する地区／西小千谷地区ほか
- 問い合わせ／危機管理課危機管理係 ☎83-3515

この訓練は、大地震などの大規模災害に備え、自主防災会、防災機関・団体の協力関係を深めるとともに、市民のみなさんが防災の基本である「自らの身体と財産は自ら守る」という防災意識に対する理解と意識を高めてもらうために行います。おおいのみなさんの参加や見学をお願いします。

なお、市内の全世帯などに現在配付中の緊急告知ラジオの起動試験放送を行います。市内全域が対象となりますので、ご承知ください。

災害の想定

平成24年9月30日(日)午前8時30分、小千谷市において強い地震が発生し、消防本部の地震計は震度6強を記録し

た。この地震により市街地、とりわけ西小千谷地区において家屋の倒壊などで多数の負傷者が発生し、加えて高齢者世帯や障がい者などが避難できないでいる。

また、ライフラインに被害が発生し、さらに住宅密集地の数か所で火災が発生、延焼拡大と併せて前日までの大雨により、河川が増水し堤防の決壊のおそれがある。

このように複合的な被害が発生し、また2次災害発生のおそれがあることから、西小千谷地区住民は小千谷小学校体育館ピロティ（避難所）に避難する。

主な訓練内容

- ▽救護本部設置訓練
- ▽被害情報等収集伝達訓練
- ▽避難広報訓練

- ▽住民避難訓練
- ▽災害時要援護者安否確認・避難訓練
- ▽避難所開設訓練
- ▽応急救護所設置訓練
- ▽トリアージ訓練
- ▽負傷者応急処置訓練
- ▽応急給水・仮設給水栓設置訓練
- ▽衛星携帯電話による通話訓練
- ▽災害ボランティアセンター立上げ訓練
- ▽燃料輸送・給油取扱所被害状況収集訓練
- ▽炊き出し訓練
- ▽初期消火訓練
- ▽火災防ぎよ訓練
- ▽はしご車による高所救出訓練
- ▽消防防災ヘリコプターによる救出訓練
- ※雨天でも決行しますが、状況によっては訓練の一部を中止、または内容を変更することがあります。

展示・体験コーナー

- ▽土石流体験装置
- ▽負傷者応急処置体験
- ▽消防防災ヘリコプター
- ▽ミストドラゴン（消防バイク）
- ▽非常用保存食・防災資機材・防災物品
- ▽安全安心情報メールの登録

主な参加団体など（順不同）

- 国土交通省、陸上自衛隊、新潟県、小千谷警察署、小千谷小学校、小千谷市社会福祉協議会、郵便局(小千谷郵便局、NTT東日本(株)、小千谷市魚沼市医師会、小千谷総合病院、厚生連魚沼病院、十日町病院災害派遣医療チーム、越後おぢ

や農業協同組合、赤十字安全奉仕団小千谷市分団、小千谷市赤十字奉仕団、小千谷市建設業協会、小千谷アマチュア無線クラブ、小千谷市自主防災組織連絡協議会、町内会、民生委員児童委員、小千谷市婦人防火クラブ連絡協議会、小千谷地域防火管理協会、危険物安全協会小千谷地区支会、イオンリテール(株)イオン小千谷店、NPO法人コメリ災害対策センター、日本ベアリング(株)、山崎醸造(株)、米岡石油(株)、米又石油(株)、(株)クラサワ、(株)渡海教栄社、おぢや震災ミュージアムそなえ館、NPO法人住民安全ネットワークジャパン、小千谷市消防団、小千谷市

ご協力をお願いします

- ▽当日会場周辺では、救急車や消防車などのサイレンを鳴らします。事故や火災と間違えないようお願いいたします。
- ▽当日午前8時30分と午前9時30分に緊急告知ラジオの起動・割り込み放送訓練を行います。市内全域が対象となりますので、ご承知ください。
- ▽会場周辺の駐車場には限りがありますが、ですので、お車のご利用はできるだけご遠慮ください。
- ▽周辺道路で交通規制をする場合があります。ご協力をお願いします。

埋立ごみ、有害・危険物の出し方

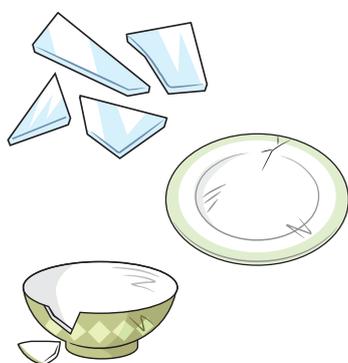
■問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎83-3509

■埋立ごみQ&A

燃やせない、リサイクルできないごみは、埋立ごみとして処分されています。その埋立ごみについて、寄せられた問い合わせを紹介しますので、ごみを出すときの参考にしてください。

Q ガラスや茶碗が割れてしまいました。どうやって出せばいいですか？

A 新聞紙などの紙に包んで、指定袋に「ワレモノ」などと書いて出してください。



Q 指定袋に入らない大きさのものを、指定袋を数枚使って覆えば、埋立ごみとして出せますか？

A 出せません。指定袋に入らないものは、不燃粗大ごみとして「処理券」(指定袋販売店で購入してください)を貼って出してください。ただし、ごみ収集場に出せる不燃粗大ごみは長さ2m以内、重さ10kg以内のもです。



Q そのままでは埋立の指定袋に入らないのですが、解体して入るものは埋立ごみとして出していいですか？

A 埋立ごみとして出せません。10kg以内にして、袋から飛び出さないように入れてください。



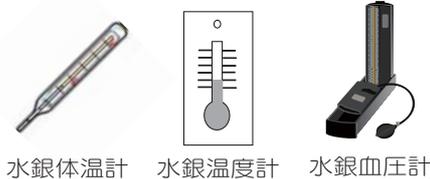
■間違えやすい有害・危険物

ごみを出す時に間違えやすいものとして「有害・危険物」があります。以下のものは、有害・危険物です。埋立ごみに出さないでください。なお、市報おちや8月25号でもお知らせしたとおり、9月1日から新たに水銀体温計、水銀温度計、水銀血圧計の3つを有害・危険物として回収しています。

有害・危険物



9月1日から新たに有害・危険物になったもの



※電球は有害・危険物ではありません。埋立ごみとして出してください。

■有害・危険物の出し方

- ▷透明または半透明の袋に入れ、袋に「キケン」と書いて出してください。
- ▷蛍光管は新しいものを買った容器に入れてください。容器がない場合は新聞紙などの紙に包んでください。長い蛍光管は少しくらい袋から飛び出しても構いません。
- ▷スプレー缶、カセットボンベは必ず中身を使い切り、穴をあけてから出してください。
- ▷割れてしまった蛍光管は埋立ごみになります。新聞紙などの紙に包んで、指定袋に「ワレモノ」などと書いて出してください。

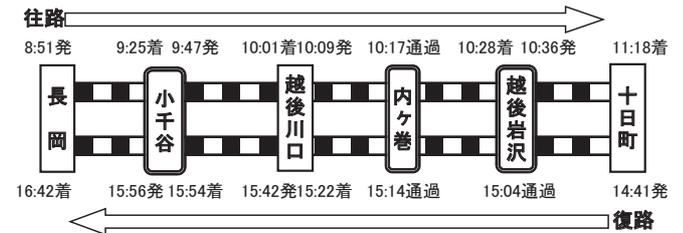
SLが小千谷にやってくる！

この秋、長岡駅～十日町駅間を、臨時列車「SL信濃川口マン」号が走ります。
この列車は、JR東日本と小千谷市・十日町市・長岡市が協力して運行するものです。



写真はイメージです

- 運行日／11月10日(土)・11日(日)
- 運行区間／長岡駅～十日町駅間
- 市内停車駅(停車時間)／
▷往路：小千谷駅(約22分間)、越後岩沢駅(約8分間)
▷復路：小千谷駅(約2分間)
- 行程／10日(土)・11日(日)とも同じ



※時刻は前後する場合があります。

「SL信濃川口マン」号に乗りませんか

SLの運行にあわせて、SLに乗車できる小千谷市民限定の旅行商品が販売されます。

- コース／10日(土)・11日(日)共通(どちらもSL乗車は片道のみ)

コース名	内容	料金	
		長岡駅発着	小千谷駅発着
①コース	往路(SL乗車)：長岡駅(8:51発)～小千谷駅(9:47発)～十日町駅(11:18着) 復路(普通列車)：十日町駅～小千谷駅～長岡駅	大人：3,700円 子ども：2,700円	大人：3,300円 子ども：2,500円
②コース	往路(普通列車)：長岡駅～小千谷駅～十日町駅 復路(SL乗車)：十日町駅(14:41発)～小千谷駅(15:54着)～長岡駅(16:42着)	大人：3,700円 子ども：2,700円	大人：3,300円 子ども：2,500円

※大人：中学生以上、子ども：小学生・座席が必要な幼児

※十日町駅周辺のお店で使用できる1,500円分の十日町お楽しみ利用券がつきます。

- 対象／小千谷市在住の方
- 申込／9月28日(金)(当日消印有効)までに、往復はがきに下記の必要事項をご記入の上、小千谷観光協会まで申し込みください。
 - 希望する日・コース・乗車駅(長岡駅または小千谷駅)を第2希望まで記入
(記入例：第1希望 11月10日・①コース・長岡駅乗車、第2希望 11月11日・②コース・小千谷駅乗車)
 - 申込人数(2～4人まで/大人(1人以上)と子どもの人数を記入)
 - 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
 - 旅行商品クーポン券と旅行代金の引き換え方法
 - 小千谷駅での引き換え(10月19日(金)～21日(日))
 - びゅうプラザ長岡駅での引き換え(10月13日(土)～25日(木))
 - クレジットカード決済・宅配による受取
- ※申し込みは、1人1通とさせていただきます。
- ※各コースの定員を超えた場合は抽選を行います。結果は返信用はがきで10月10日(水)以降お知らせします。
- その他／商品パンフレットは小千谷駅とJRびゅうプラザ長岡駅にあります。

- 問い合わせ／
▷JRびゅうプラザ長岡駅 ☎33-7894
▷小千谷観光協会 ☎33-3512

【往復はがき記載例】

郵便往復はがき <input type="text" value="9"/> <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="7"/> <input type="text" value="8"/> <input type="text" value="5"/> <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> 往信 小千谷市役所内 小千谷観光協会 あて 小千谷市内2丁目7番5号	《返信はがき裏面》 【注意】 この面には何も書かないでください。 抽選結果を印刷して返信します。
---	---

郵便往復はがき <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> 返信 あなたのお名前 あなたのご住所	《往信はがき裏面》 「SL」旅行商品購入申し込み 1. 希望日・希望コース・乗車駅(第2希望まで) 2. 申込人数(2～4人まで) 大人 人、子ども 人 3. 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号 4. 引き換え方法
--	--

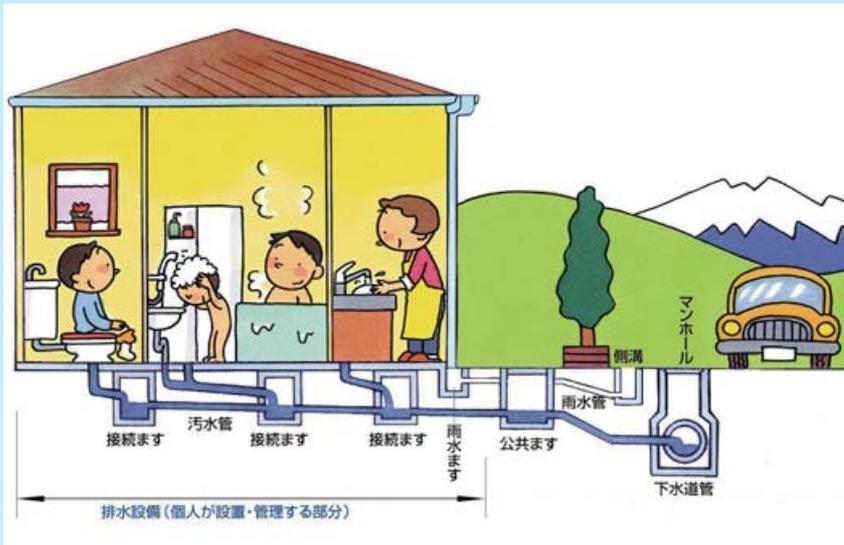
9月10日は下水道の日

9月10日は下水道の日です。ふだん何気なく使用している下水道について考えてみませんか。

■下水道のしくみ

下水道に接続しているお宅では、トイレ・お風呂・台所などから出る生活排水は、各家庭の敷地内に埋設されている汚水管を通じて、道路下に埋設されている下水道管へと流れていきます。

汚水は下水道管の中を流れて下水処理場へと運ばれ、そこできれいな水へと処理された後、河川へ放流されます。



■下水道への接続工事はお早めに

下水道に接続していないお宅では、生活排水や浄化槽で処理しきれなかった汚水がそのまま側溝に流れ出してしまったため、側溝や河川から悪臭や害虫が発生し、伝染病の原因にもなります。

下水道に接続することで各家庭での汚水処理・浄化槽管理の手間もなくなり、地域の生活環境の改善につながります。

下水道が使用できるようになった区域(処理区域)内にお住まいの方は、すみやかに汚水を下水道に流すための接続工事を行っていただくよう、法律で定められています。下水道の役割をご理解いただき、早期の接続工事をお願いします。

小千谷市の平成24年3月末現在での下水道接続率は89・7%です。

■まずは相談、指定工事店へ

下水道の接続工事ができるのは、小千谷市に登録した「小千谷市排水設備等指定工事店」だけです。指定工事店一覧が必要な方は、ガス水道局業務課までお問い合わせください。なお、指定工事店の一覧は市ホームページにも掲載しています。

工事をするときは見積書ももらい、費用や条件を十分検討してから契約しましょう。

■低利融資制度のご活用を

市では下水道への接続工事費に対し、年利1・85%で100万円を限度とする融資制度を設けています。詳しくはガス水道局業務課お客さま係または市内金融機関窓口にお問い合わせください。

■下水道ご利用にあたってのお願い

家庭の台所などから油を流すと、下水道管の中で油

が冷えて固まり、管が詰まってしまうます。また、生ゴミ・野菜くず・毛髪類・トイレトーパー以外の紙・布などを流すと、ご家庭の排水管を詰まらせたりその先の下水道管の汚水ポンプが故障したりする原因になります。灯油などの危険物は下水処理場の汚水処理能力を低下させ、また大きな事故を引き起こす原因にもなります。

ルールを守って安全に安心して使い続けられるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■グリース阻集機は清掃が必要です

冷えて固まった油により下水道管が詰まると、周辺住宅内に汚水が逆流したり、マンホールから汚水があふれ出たりする危険があります。また、下水道管の詰まりを解消するための高圧洗浄には、多額のコストがかかります。

こうしたことを防ぐため、食堂や飲食店などには排水中の油を除去するためのグリース阻集機の設置が義務付けられています。グリース阻集機は定期的に清掃を行わないと水質への効果がありません。1日に1回はバスキットの清掃を行い、固化して浮いている油を除去するなど、阻集機内の状態を日常的に点検し、必ず適切な清掃を行ってください。



△タオルが絡まって停止した汚水ポンプ



△油で詰まったマンホール内

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係・宅内設備係 ☎82・41115

健康福祉まつり 舞の海さん講演会

元力士で現在はスポーツキャスターとして活躍されている、舞の海秀平さんの講演会を開催します。大相撲で活躍したさまざまなエピソードを交えながら、「可能性に挑戦し続け、ハンディをもとめせず、決してあきらめない」生き方を披露していただきます。

■日時／10月6日(土)午後1時30分開場、2時開演

■会場／市民会館大ホール

■講師／舞の海秀平さん（スポーツキャスター）

■演題／「小よく大を制す」

■定員／500人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の申込方法／9月24日(月)以降、健康センター、市民会館、総合体育館で直接申し込みください。電話やハガキでの申し込みは受け付けません。申し込みは1人2枚までとさせていただきます。

■申込締切／10月3日(水)※ただし、定員になり次第締め切ります。

■その他／

▽手話通訳、要約筆記通訳を行います。

▽未就学児の入場はできません。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



□講師紹介／日大相撲部で活躍。山形県の高校教師への就職が内定していたにもかかわらず、周囲の反対を押し切り、夢であった大相撲入りを決意。新弟子検査基準（当時）の身長に足りなかったため、頭にシリコンを入れて同検査に合格。平成3年3月、十両（しこ名：舞の海）に昇進し、同年9月幕内入りを果たす。角界最小の身体ながら、「猫だまし」、「八艘飛び」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、“技のデパート”の異名をとる。平成11年11月の引退までに、技能賞を5回受賞。平成23年度、近畿大学経営学部客員教授。NHK大相撲解説者などを務めるほか、スポーツキャスターとして幅広く活躍中。

若返り健康教室参加者募集

■内容／肩こり・腰痛・転倒防止の体操など

■対象／市内に在住の概ね60歳以上の方

■講師／市スポーツ推進委員ほか

■その他／途中参加も可能▽各会場の重複参加も可能

■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

●西小千谷会場

■日時／10月4日～3月14日（休館日を除く毎週木曜日）午前10時～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■参加料／1800円

■申込／9月27日(木)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 ☎82・8510）へ

●東小千谷会場

■日時／10月3日～3月13日（休館日を除く毎週水曜日）午前10時～11時30分

■会場／東小千谷体育センター・ホットプラザ（勤労青少年ホーム）軽運動場

■参加料／1800円

■申込／9月27日(木)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 ☎82・8510）へ

●吉谷会場

■日時／10月3日～10月31日（水曜日、計5回）午後1時30分～2時30分

■会場／吉谷トレーニングセンター

■参加料／500円

■申込／9月26日(水)までに参加料を添えて吉谷トレーニングセンターまたは総合体育館へ

第35回小千谷トリム・ウォーキング大会

さわやかな秋の風を楽しみながら歩いてみませんか。

■期日／10月8日(祝)

■コース・出発時間／

▷15kmコース（総合体育館～谷内池～山本山大橋～東小千谷堤防～東小千谷地内～旭橋）：午前9時20分

▷10kmコース（総合体育館～山本山大橋～東小千谷堤防～東小千谷地内～旭橋）：午前9時30分

※各コースとも総合体育館前発着、受付時間：午前8時30分～9時

■参加料／

▷大人：500円（当日申込：700円）

▷小・中学生：300円（当日申込：400円）

▷未就学児無料

■申込／事前申込は10月7日(日)午後5時までに参加料を添えて総合体育館へ。市民会館、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センターは10月4日(木)まで受け付けます。

■その他／トン汁・ドリンク・入浴などゴール後にお楽しみがあります。

■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

「からだであそぼう！」親子運動教室

親子運動教室の参加者を募集します。

- 日時／10月16日～11月6日（毎週火曜日、計4回）午前10時30分～11時30分
- 会場／総合体育館サブアリーナ
- 内容／親子で楽しむ幼児向け軽運動（ボール遊び、バランス運動、リズム遊び など）
- 対象／市内に在住または在勤の保護者とその子ども（2・3歳児）
- 講師／市スポーツ推進委員
- 定員／25組（保護者+幼児）※定員になり次第締め切ります。
- 参加料／1組800円
- 申込／9月18日㈫から受け付けを始めます。参加料を添えて総合体育館へ。
- その他／保育ルームは設置しません。
- 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

幼稚園見学会・入園説明会

市内の3つの私立幼稚園では、左記のように幼稚園の見学会（オープンデー）と平成25年度入園説明会を開催します。気軽にご来園ください。詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

施設名・電話番号	開催日	時間	内容
小千谷幼稚園 ☎83・7625	9月29日(土)	午前10時～11時30分	入園説明会
ひばり認定こども園 ☎82・6110	10月11日(木)	午前9時30分～11時	園内自由見学会と説明会
つくし幼稚園 ☎82・7213	10月6日(土)	午前10時～11時30分	入園説明会

うぶごえ教室

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。

ご夫婦での参加大歓迎！男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます。みなさんの参加をお待ちしています。

ハッピーババママ ニコニココース

- 日時／10月25日(木)午前9時40分～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／10月22日(月)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



10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5月生まれ	10月 3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23年11月生まれ	10月 4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3月生まれ	10月24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22年9月生まれ	10月26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21年9月生まれ	10月25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。

こみちウォーク参加者募集

山本山周辺の「むかし懐かしい小路」を歩いてみませんか。さまざまな動植物を観察しながら、地元「こみちの会」会員がご案内します。

さわやかな秋風を感じながら、風景を楽しみましょう。

■日時／10月7日(日)午前9時～午後2時
(片道1時間30分程度のウォーキング)

■集合場所／ふれあいの里管理棟前

■参加料(保険料など)／
▽大人…800円
▽子ども…500円

■服装・持物／歩くことのできる服装、
昼食、水筒、軍手、雨具など

■申込締切／9月30日(日)

■その他／
▽小雨決行します。
▽参加者少数の場合、中止となる場合があります。

■申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里管理組合 ☎83・17

22



けいさつ相談窓口～9月11日は警察相談の日～

新潟県警察では、事件・事故のほか、困りごとや悩みごとなどのいろいろな相談を専門の相談員を配置して受け付けています。相談は無料で秘密は厳守されますので、一人で悩まず気軽に相談ください。なお、110番は事件・事故の緊急通報用ですので、緊急時以外はご遠慮ください。

相談窓口・電話番号	相談内容	受付時間
小千谷警察署相談室 ☎83・01110	警察業務(防犯、暴力、交通等)に関する困りごとや悩みごとの相談	午前9時～午後5時45分(土・日曜日、祝日を除く)
けいさつ相談室 ☎025・283・91110 ☎#91110(携帯電話も可)	女性の相談員を配置して、 性犯罪の被害や性的な嫌がらせなどの相談	午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日を除く)
長岡少年サポートセンター ☎36・4970	少年の悩みや非行の相談	

「全国一斉」法務局休日相談所

新潟県地方務局長岡支局では、9月23日(日)に「全国一斉」法務局休日相談所」を開設しますので、気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。なお、相談は、当局職員のほか、新潟公証人会、新潟県人権擁護委員連合会、新潟県司法書士会、新潟県土地家屋調査士会も応じます。

■日時／9月23日(日)午前10時～午後3時

■場所／新潟県地方務局長岡支局(長岡市千歳一丁目3番91号)

■相談内容／
▽不動産登記に関すること(土地・建物の売買、相続、抵当権設定、抹消、土地の分筆、合筆、地目変更、土地の境界、建物の新築・増築・滅失など)

▽商業法人登記に関すること(会社の設立、役員変更など)

▽戸籍・国籍に関すること(結婚、離婚、養子縁組、国籍取得など)

▽供託に関すること(執行供託、弁済供託など)

▽人権に関すること(近隣トラブル、いじめ、セクハラなど)

▽金銭の貸借、保証、多重債務などに関すること

■問い合わせ／新潟県地方務局長岡支局 ☎33・6901

22



お年寄りの心の健康相談会

もの忘れが気になる、やる気が出ない、不眠などでお困りの方やその家族の相談を、精神科医師がお受けします。

また訪問相談も行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。相談は無料です。

■日時／10月1日(月)午後2時～3時30分

■会場／健康センター

■申込締切／9月27日(木)

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

秋の全国交通安全運動

■期間／9月21日(金)～30日(日)

■スローガン／

「広めよう 早めのライトと 反射材」

■運動の重点／

▷子どもと高齢者の交通事故防止

▷夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

▷全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

▷飲酒運転の根絶

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3509

■まちのうごき (8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8月	過去10年の平均		24年8月まで	23年8月まで		24年8月まで	23年8月まで	
男	19,065人(-7)	出生 23人	平均気温	27.0℃	25.9℃	火災	17件	10件	件数	94件	90件
女	19,604人(-1)	死亡 43人	最高気温	35.5℃	35.8℃				死者	1人	1人
合計	38,669人(-8)	転入 53人	最低気温	19.4℃	18.1℃	救急	1,040件	989件	傷者	115人	113人
世帯数	12,772世帯(+13)	転出 41人	降水量月計	80.0mm	163.5mm						

※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)

家庭犬のしつけ教室

飼い主の方に「家庭犬の適正な飼育管理方法」や「正しいしつけ方法」を身につけていただくことを目的に開催します。

■日時／10月4日～25日(毎週木曜日、全4回) 午後1時30分～3時

■会場／市民の家芝生広場(山本山) ※雨天の場合は隣接体育館

■定員／20人程度

■参加条件／

①全日程参加できる方(同一人物)
②原則として生後1年以内の犬

③平成24年度の狂犬病予防注射と5種以上の混合ワクチンを接種済のこと

■参加料／1000円(資料代・保険料など)

■準備するもの／

▽犬に合った首輪

▽チェインカラーまたはリードなど制御できるもの(胴輪(ハーネス)は不可)

▽車に乗せる運送用キャリアバッグ(バリケン、ケージなどでも可)

▽犬用おやつ(柔らかくして細かくちぎれるもの)

■申込締切／9月27日(木)

■申込・問い合わせ／魚沼地域振興局健康福祉部 衛生環境課内(動物愛護協会小出支部事務局) ☎025・792・8619 FAX025・792・6381



2012動物愛護推進大会inうおぬま

動物愛護週間(9月20日～26日)に実施している動物愛護推進事業の一環として、動物愛護推進大会を開催します。

■日時／9月22日(祝)午後1時～3時

■会場／魚沼市小出郷福祉センター

■内容／

▽動物愛護功労者等表彰式

▽講演会「ペットの不思議な行動」どうしておすわりするのか(講師：たぐち動物病院院長 田口啓子さん)

■参加無料・申込不要

■その他／動物は会場内に入れません。

■問い合わせ／魚沼動物愛護推進大会実行委員会事務局(新潟県魚沼地域振興局健康福祉部衛生環境課内) ☎025・792・8619

おぢやれフェスタ

小千谷の魅力ある名物や産産を一堂に集めたイベントを開催します。ぜひお越しください。

■日時／9月23日(日)午前9時～午後3時

■会場／総合体育館コミュニティ広場、サンラックおぢや

■内容／

▽産産体験ブース…小千谷縮の試着、味噌作り体験、盃凧作り体験、錦鯉のつかみ取りなど

▽小千谷の食ブース…小千谷そばの販売、お酒試飲会、地元野菜の販売など

▽展示ブース…小千谷縮、盃凧、花火など

■問い合わせ／(社)小千谷青年会議所事務局(担当：吉澤) ☎81・1300

第18回池ヶ原クロスカントリー大会

■日時／10月14日(日)

▽受付／午前8時～8時45分

▽開会式／午前9時

■会場／旧池ヶ原小学校

■競技種目／

クラス	男子(スター)	女子(スター)
小学校3年生以下	1km(午前9時30分)	1km(午前9時45分)
小学校4年生以上	2km(午前10時30分)	2km(午前10時10分)
中学・高校・一般	5km(午前11時)	
高校・一般	10km(午前10時)	

■参加料／

▽小・中学生…500円

▽高校生・一般…1000円

※当日、受付で徴収します。

■表彰／各クラス6位まで

※参加人数によって変更することがあります。

■申込方法／指定の申込用紙に必要事項を記入し、雪蔵の里(FAX81・7810)にファックスで申し込んでください。申込用紙・開催要項は、総合体育館などに置いてあります。その他詳細は、開催要項をご覧ください。

■申込締切／9月30日(日)必着

■問い合わせ／丸山 ☎090・2951・9098





小千谷を描く No. 441

真人中山にて

おちやまつりも終わったてがんに、日中の暑さは、昔はやった「オー、モーレツ」と叫びたくなるような、焼けつくばかりのすごさです。

ここ真人の中山でも、もくもくと入道雲が湧き、坂道は乾いて光っていました。

「こっげにアッチャイと、冬は大雪だぜ」と、はやくもおどかすショがいます。

それにしても、ひと雨欲しいもんですね。

(絵と文は西脇正久さん)

編集室だより

●防災ツアーの取材で市民の家にいた時、木津方面に大きな虹が架かったと思いきや突然の土砂降り。ツアーの日程は少々押ししましたが、乾ききった地面には恵みの雨だったのかもしれない。☺

●おちやまつりの取材時、市外から初めて訪れた方が、万灯を見て、町内や職場ごとに制作・参加していることに驚き、団結力に感心されていました。改めて小千谷を誇らしく思った瞬間でした。☺

●おちやまつりの花火を初めて山本山沢山ボケツトパークで撮影しました。見晴らしがよいので、当日はおちやまつりも言め6か所の花火を見るのができ、得した気分になりました。☺

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。市報おちやの感想もあると担当はうれしいのですが…

問題

次の中で、小千谷市では埋立ごみとして回収しているものはどれでしょう。

①電球 ②乾電池 ③ライター
(ヒントは17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(宛先住所は不要です)

■締切/

9月24日(月) (当日消印有効)

8月号の答えは③「3割」でした。

次の方々が当選しました。

関秋広さん 長井百合子さん

平成24年8月京都府南部豪雨 災害義援金にご協力ください

日本赤十字社小千谷市地区では、京都府で発生した大雨により被災されたみなさんに対する義援金を受け付けています。

■受付期間/9月28日(金)まで

■受付方法/

●銀行窓口

▷銀行名: ゆうちょ銀行・郵便局

▷口座番号: 00950-3-1258

▷口座名義: 日赤京都府支部 京都府南部豪雨災害義援金

※通信欄に「京都豪雨災害」と明記してください。

●募金箱: 市役所社会福祉課・市民生活課に設置しています。

■問い合わせ/社会福祉課福祉係
☎83-3517