



●今月の主な内容

- おぢやの“まちづくり”……………2~7
- 特定健康診査・特定保健指導……………8~9
- ふるさと納税のPRにご協力を……………10
- 都市計画変更素案の縦覧・公聴会…14~15
- 健診日程・お知らせ……………16~20

大きなけやきの木陰で

緑陰移動図書館

7月19日(木)、片貝町のけやき園で読みきかせボランティアのみなさんが絵本や大型紙芝居の読みきかせを行いました。

梅雨明けしたばかりの暑い日でしたが、時折心地よい風が吹く木陰で、楽しい時間を過ごせたようです。

この緑陰移動図書館は9月まで、市内7会場で開催されます。

魅力あるまちを目指して

交流・移住・定住を支援します

まちづくり推進室を

設置しました

社会経済情勢の変化や少子高齢化・中山間地域における過疎化の進行など、私たちの生活を取り巻く環境は大きく変化しています。

当面、合併をせず自立の道を選択した当市は、自己責任の下に持続可能な行財政基盤の強化を図りつつ、多様化・高度化する市民ニーズや行政課題に迅速かつ的確に対応していくことが求められます。

市では、平成23年度に企画政策課内にまちづくり推進室を設置し、複数の部門に関連する課題や、魅力あるまちづくりを進める取り組みを行っています。

■主な施策

- ▽中山間地域の支援制度策定
- ▽市民と行政の協働の仕組みづくり
- ▽東日本旅客鉄道(株)との共生策の推進
- ▽山本山の利用計画の策定
- ▽交流・移住・定住の促進



「まちづくり」は

道路や建物といった目に見えるものをつくることだけではなく、そこに住む人々が生活するための社会、文化、経済といったあらゆる要素を含めて生活環境をつくっていくことであると考えています。

「まちづくり」は、住民、企業、団体、そして行政など小千谷市全体で取り組むことで初めて実現できるものです。

「住みよさランキング」

3期連続県内ナンバーワン

小千谷市は平成21年、平成22年、平成24年と3期連続で、「住みよさランキング」（東洋経済新報社調査）で県内最高位の評価を得ました。（平成23年は東日本大震災により非公表）

高い評価は喜ばしいことですが、数字的な評価だけでなく、市民一人ひとりが住みよさを実感できるようなまちづくりが重要です。

ふるさと「小千谷」を愛し、誇りを持つような取り組みを行い、魅力あるまちづくりを進めることで、行財政基盤の健全性を保ちつつ、発展させていくことができますと考えています。

交流・移住・定住の促進

人口の減少は全国的な問題であり、当市も例外ではありません。この流れに少しでも歯止めをかけるべく、市では、交流から移住・定住に向けた段階的な支援を行っています。

これらの支援で、定住化を促進することにより、少子高齢化が進む当市において、様々な活動への人材の確保と農村集落の活性化を進めます。今回は、それらの取り組み事例を紹介します。

■問い合わせ／企画政策課まちづくり推進室 ☎83・3507

農業インターンシップ



農事組合法人うちがまき絆のみなさんとインターンシップ生

農業インターンシップの概要

近年、都市で生活する方々の間で、自然豊かな地方での暮らしや、農業への関心が高まってきています。しかし、実際に移住・就農を決断するには相当の覚悟が必要で、そのための情報やきっかけが少ないのが現状です。

一方で、少子高齢化に悩まされながらも農業生産活動や、地域づくり活動を積極的に行っている地域や集落があります。そこに若者の姿は多くはありません。メンバーの固定した地域内住民だけでは、新鮮な情報や柔軟な発想に欠けやすく、活動が停滞しがちです。

特色ある地域の特産品をはじめとする魅力的な資源を地域の活性化につなげるために、新たな人材の視点と能力に大きな期待が寄せられています。

市では、インターンシップ事業を通じ、農業の担い手となる人材を受け入れて育成し、さらに、地域の様々な活動へ参加する中で、地域をより深く理解し、成長、定着してもらい、最終的には市内へ定住してもらうことを目指します。

インターンシップとは

学生が在学中に一定期間、自分の専攻に関連する企業などで研修生として働き、就業体験を行える制度。

インターンシップを

応援する動き

今年度から新潟県が定住人口の拡大のため、インターンシップを通じた定住支援策として、にいがたで「暮らす・働く」応援プロジェクト市町村モデル事業を始めました。これは、県外に住む若者に対して、新潟県での生活や地域での活動を体験していただき、移住・定住につなげようとする事業で、1か月程度の期間実施するものです。

また、(社)中越防災安全推進機構により今年度から実施されている「中越・山の暮らしインターン」や、民間の団体による全国規模の「地域づくりインターン」も発足しています。これらの事業も活用し、若者を受け入れている地域や法人が市内でも増えていきます。



旬農園ピギンのみなさんとインターンシップ生

若い人たちに農業にふれてもらいたい！

私自身、大学時代、いろいろな農家さんで農業実習をしていたので、研修生の受け入れをやりたいと思い、社長に相談しました。今までに東京農業大学の学生やタイからの実習生など「来る者は拒まず」で受け入れ、昨年は中高生も含めて19人を受け入れました。

これからの時代、農業は世襲制ではなく、実家が農家でなくても、やる気のある人が農業をやってくれればいいと思います。農業に興味のある人もない人にも、若い人たちに職業の選択肢として農業にふれてもらいたいです。

会社にとって、研修生は即戦力にはなりません、どんな仕事も最初からできる人はいません。インターンは研修期間だと思っているので、教えることで私たちも勉強になることがあります。すし、農業の窓口として、やる気のある人が来てくれればいいんじゃないか



(有)農園ビギン (坪野(下))

新谷梨恵子さん

(有)農園ビギンの社員として、おおぜいのインターンシップ生を受け入れています。

と思います。来てくれた子が「将来、ビギンで働きたい」と言ってくれればとても嬉しいです。

農業は自主性が一番大事で、常に先を読んで作業します。これは、どんな仕事にも通じます。ここでの経験が農業だけでなく、ほかの仕事にも生かせると思います。

インターンシップ受け入れへの支援事業はありがたいです。個人の農家さんは自分の時間を割いて、お金を払ってまで受け入れられないという考えがあるので、金銭面でケアしてもらえれば受け入れやすいし、お互いメリットがあります。

女の子の研修生が来ると、「農家っていいでしょ」「新潟には優しく働ける男性が多いよ。どう？」と、小千谷へお嫁に来てくれるようにPRしています。

1111での経験を生かした職業についたら

大学では理学部で化学を学んでいますが、人生経験というか進路のひとつとして農業を考え、たまたま母親がビギンさんと知り合いだったため、2年前からこちらでお世話になっていました。今年で3年目になります。

農業自体、今までは小学生の時に、父親の実家の田んぼでおたまじゃくしと遊んだり、少しお手伝いをする程度でした。ここで働くまで、お米が田植えから段階を踏んで作られていることも、農業を使うことも知らなかったです。改めて自分が農業について何も知らなかったんだと感じました。人生で初めて、頭にはちまきを巻いて、汗をダラダラ流しながら働く経験をしています。

アルバイトではほかの仕事も経験しましたが、ここでは楽しく居心地よく仕事をしています。働き始めた当初、社



新潟大学理学部

高橋悠人さん

夏休みを利用して(有)農園ビギンにインターンシップ生として研修中。

員の方が、とてもフレンドリーに話しかけてくれました。以前は、会社の方から「スイカ落したら給料から引くよ」などと冗談を言われても、真に受けて信じてしまうこともありましたが、最近慣れてきて言い返せるようになりました(笑)。

理学部と農業は無関係というわけでもなく、化学で学んだことが農業などに生かせるのではないかと思います。今は興味が農業に向いてきているので、化学を農業に応用したりと、自分の目標のようなものが見つかるのではないかと思います。

ここで働くまでは、大学を卒業したら化学を生かして何かになれたらと漠然と考えていましたが、今では、ここでの経験を生かした職業につけたらというのがひとつの夢です。

交流・定住促進

「住みたくなくなるまち」小千谷を目指して

豊かな自然に恵まれ四季を満喫できるまち小千谷。市では、首都圏との交流を積極的に行っています。また、市内の空き家の有効活用を通して、地域の活性化を図るため、空き家に関する情報を都市に住む方に広く提供し、定住人口の増加とふるさと回帰による定住対策を進めています。



△NPO法人グリーンライフおぢや主催による「農業体験ツアー」

小千谷に住んでみて

「小千谷市に移住された方にお話を聞きました」



渡邊智行さん

神奈川県出身。28歳。平成21年9月に農業インターンシップにより旧小国町法末地区へ派遣され、「田舎で働き隊」の活動を経て、平成22年4月より小千谷市（山新田）に移住し、現在に至る。

もともと東京でSE（システムエンジニア）をやっていたのですが、緑のない都会の風景に嫌気が差し、自然の多い農村に行ってみたいと思っていました。SEの仕事をやめた後、農業系のNPO法人が開く環境セミナーなどに参加し、農業インターンシップの存在を知り、応募しました。

新潟県は、父方の祖父の出身地であり、また実家の神奈川から高速道路一本で来ることができたため、利便性を考えて決めました。

小千谷に住むことに不安はありませんでした。実際に住んでみての感想はとにかく快適です。小千谷は飛び抜けて100点のところはありませんが、すべてが平均点以上で住みやすいです。地元の方もすんなり受け入れてくれて、すぐに溶け込むことができました。

こちらに移住してきてから、1年間は市内の障がい者支援施設に勤務し、

現在は国のインキュベーション（起業支援）事業に採用され、農産物加工の事業をしています。またSEの経験を活かして、パソコンを使い「わかとち未来会議」の事務の仕事もしています。国や自治体には、技術のある人へ、移住先での就職や起業の支援に力を入れてほしいです。仕事さえあれば、住む家はなんとかなると思うので。

近くの畑で野菜を作っていますが、畑は地元の方との接点の場になっています。せまい畑にたくさん株を植えてしまい、凄いいことになっていたので、みなさんが野菜の成長を心配して見に来てくれます（笑）。

神奈川の実家の父親も畑をやっているのですが、自分の活動には注目（心配？）しているのではないかと思います。

小千谷への移住は、自分自身の内面的にも大きく変わりましたし、人生において転機になりました。



△「ザ・かまくら」で交流する真人小学校と東京都墨田区立第4吾婦小学校の児童

▷おぢやオンラインガールズふれあいの里は、おおぜいの首都圏の方が利用し、地元町内の方と交流されています。



▷都会の子どもたちを農家民泊で受け入れる教育体験旅行。平成19年度から始まり、今年もおおぜいの首都圏の生徒を受け入れています。

移住される方への支援

●賃貸住宅に移住される方への支援

- 対象者／次の3点にいずれも該当し、小千谷市に住民登録する転入者
- ①年齢が55歳以下の方
- ②小千谷市内へ勤務または就農した方
- ③転入後、市税を滞納せずに納付する方

- 補助金額／月額最大2万円（支払った家賃の3分の1以内）
- 補助期間／交付決定の月から36か月を限度

- 申請期間／住民登録をした日から6か月以内

●住宅を取得する方への支援

- 対象者／次の2点にいずれも該当し、小千谷市に住民登録する転入者
- ①自ら居住する住宅を取得する方
- ②市税を滞納していない方

- 補助金額／
- ▽住宅の新築または建売住宅を取得した場合…最大80万円（市内建設業者請負でない場合…60万円）
- ▽中古住宅を取得した場合…最大30万円

- 申込締切／11月末日

※対象となる要件など詳細については、お問い合わせください。

- 問い合わせ／建設課建築住宅係 83・3514

空き家情報を募集します

市内にある空き家物件情報を当該所有者から申し出てもらい、市がその物件情報を登録・公開しています。市内の物件の有効活用や市への定住人口の増加と地域の活性化を図ることを目的とし、現在も登録物件を募集しています。

市内に空き家を所有し、今後売却や賃貸をお考えの方は、「空き家情報」への登録をぜひご検討ください。

首都圏でのPR活動

市では、平成19年9月に設立された「にいがた交流・定住促進ネットワーク」に加入し、県内の他の自治体と共に首都圏からの移住相談に応じています。

移住相談会「にいがた暮らしセミナー」は、新潟県が毎年数回開催しているもので、東京都の表参道・新潟館スパスで、昨年4回開催され、小千谷の情報発信を行いました。セミナーには、移住希望者などが毎回30人以上集まり、実際の移住者の生の声を聞いていただいたり、市の具体的な生活情報、施策などを情報提供したりしています。

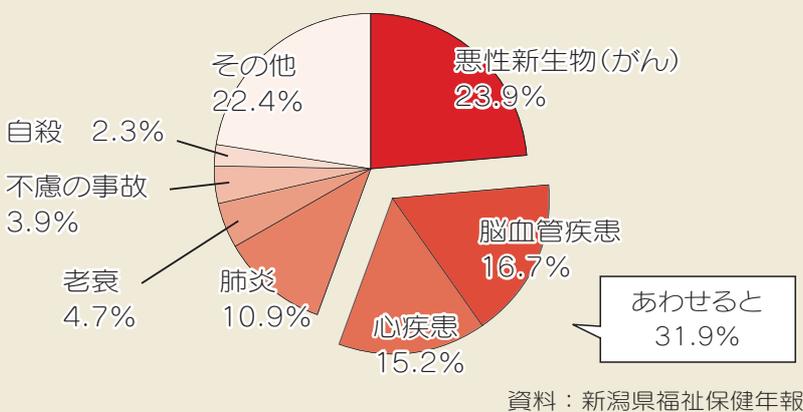


メタボリックシンドローム

あなたは大丈夫？

メタボリックシンドローム（以下：メタボ）とは、お腹の周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、脂質代謝異常、血圧高値、糖代謝異常といった生活習慣病の危険因子をあわせもっている状態のことです。この状態が続くと動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などを発症しやすくなります。

●平成22年 死因割合（小千谷市）



■3人に1人が循環器の病気で亡くなっています

平成22年小千谷市の死亡原因の第1位は「がん」ですが、第2位と第3位の脳卒中や心臓病などをあわせると、がんを抜いて1位となり、動脈硬化が原因となる循環器の病気で亡くなった人の割合は約3割になります。（左グラフ参照）

また、小千谷市国民健康保険（以下：小千谷市国保）の医療費でも件数、費用額ともに循環器の病気が上位になっています。（下表参照）

●疾病別医療費（平成23年3月～24年2月診療分・小千谷市）

▷件数

疾病の内容	件数	割合
消化器系の疾患	16,700	18.3%
循環器系の疾患	16,319	17.9%
内分泌、栄養および代謝疾患	10,496	11.5%
筋骨格系および結合組織の疾患	7,551	8.3%
眼および付属器の疾患	7,072	7.7%
精神および行動の障がい	6,142	6.7%
呼吸器系の疾患	5,937	6.5%
その他	21,077	23.1%

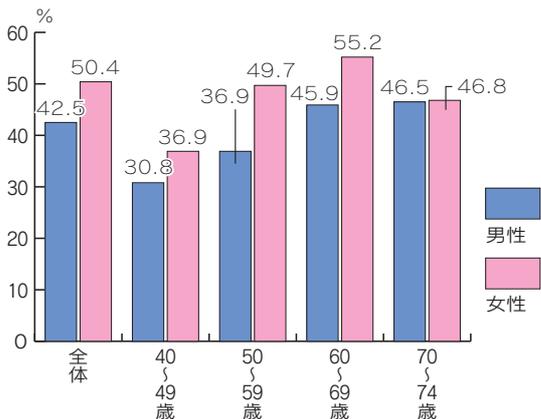
▷費用額

疾病の内容	費用額（円）	割合
循環器系の疾患	457,947,238	17.1%
新生物（がん）	379,706,182	14.2%
精神および行動の障がい	348,678,648	13.0%
消化器系の疾患	323,691,556	12.1%
内分泌、栄養および代謝疾患	196,408,658	7.3%
損傷、中毒およびその他外因の影響	189,275,180	7.1%
神経系の疾患	169,260,960	6.3%
その他	612,336,614	22.9%

資料：新潟県国民健康保険連合会

▽特定健診の結果①

最も高いのは糖代謝異常の割合で59.4%です。次いで脂質代謝異常が53.1%、血圧高値が31.1%となっています。



▽年齢別受診率

40歳代の男女、50歳代の男性の受診率が低くなっています。

どのくらいの方が「メタボ」？

特定健診 小千谷市の現状

小千谷市国保加入者の平成22年度における特定健診結果は次のとおりです。

女性よりも男性の方がメタボに該当または予備軍である割合が高いにもかかわらず、受診率が低いのが現状です。

■特定健康診査

特定健康診査（以下…特定健診）とは、循環器の病気など生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボに的を絞った健診です。実施は医療保険者に義務付けられています。

40～74歳までの国民健康保険や医療保険（健保組合、共済組合、国保組合、協会けんぽなど）に加入する被保険者と被扶養者の全員が対象です。

●健診の主な項目

- ▽身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）
- ▽血圧測定
- ▽検尿
- ▽血液検査（血糖・脂質・肝機能）など

※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合は、心電図検査、眼底検査、貧血検査を実施します。



市では特定健診のほかに、16歳～39歳の方、75歳以上の方にも健康診査を行っています。1年に1回健診で自分の健康を確認し、生活習慣改善に取り組みましょう。

■特定保健指導

特定健診の結果、個々の状態に合わせた特定保健指導を実施しています。

健診受診者全員に「情報提供」、主にメタボ予備群の人に「動機付け支援」、主にメタボ該当の人に「積極的支援」の保健指導が実施されます。

本人と保健師や管理栄養士などの専門家が面接し、運動や食事などの生活習慣について具体的に改善可能な目標を一緒に考えます。そして、生活習慣の改善に対する個々の目標を立て、体重や腹囲、血圧などの6か月後の改善を目指します。

■特定保健指導の効果

特定保健指導を受けた多くの人が生活改善のきっかけになり、「健康に対する意識が変わった」「体の調子が変わった」と感じています。

1年間で62kgから54kgに減量成功したAさんは、運動や食事などの生活習慣について「ゆっくり噛んで食べる」「週に1回休肝日を作る」「毎日30分歩く」など具体的な目標を設定し、さらに「グラフをつける」「毎日本体重測定をする」など数字として目に見える方法を取り入れ、継続できるように工夫しました。

その結果、翌年の健診結果で血圧、中性脂肪、HbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）が改善され特定保健指導の対象外となりました。

■心電図検査が追加されました

小千谷市国保加入者で40～74歳の方は、今までどおりの特定健診自己負担金（1000円）で心電図検査を受けることができます。

小千谷市国保加入者以外で特定健診時検査を希望する方は、別途料金（1160円）が必要です。

■生活習慣を改善しましょう

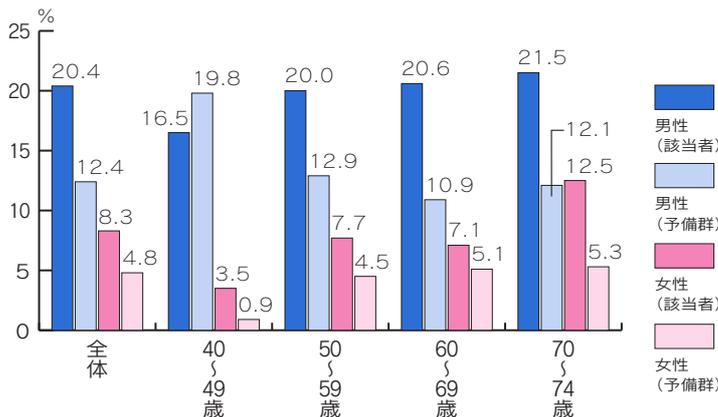
運動の機会を増やすために、市主催の各種運動教室や健康づくり100日実践運動があるほか、総合体育館トレーニングジムや県指定の健康ウォーキングロードなどが利用できます。

また、食生活の面では、県指定の「健康づくり支援店」があります。

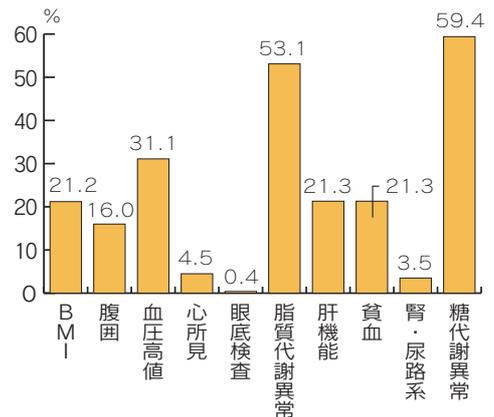
※「健康ウォーキングロード」「健康づくり支援店」についての詳細は県ホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp/>をご覧ください。



■問い合わせ/健康センター保健係
☎ 83・3640



▽特定健診の結果②
メタボ該当者・予備群は、女性より男性が多い傾向にあります。



安全功労者

総務大臣表彰

佐藤笑子さん

(上ノ山1)



佐藤笑子さんは、永年にわたって家庭や地域での防火活動を通して市民の防災意識の向上に努めた功績が認められ、安全功労者総務大臣表彰を受けられました。

佐藤さんは平成6年に上ノ山婦人防火クラブを立ち上げ、同年に小千谷市婦人防火クラブ会長、平成21年には小千谷市婦人防火クラブ連絡協議会会長を歴任されました。

地域密着の考えを基本とし、「自分たちの地域からは絶対に火事を出さない」を合言葉に、現在も毎週火曜日に防火パトロールをされているなど、地域の火災予防に積極的に取り組んでいらっしゃいます。

また、後進の育成にも力を入れており、「堅苦しくない」ので、若い方にも積極的に活動に参加してほしい」とおっしゃっていました。

明日の小千谷を紡ぐ「夢の架け橋」ふるさと納税のPRにご協力を！

ふるさと納税って？

ふるさと納税とは、新たに税を納めるのではなく、「ふるさと」へ贈る寄附金のことです。

寄附先の「ふるさと」には定義はなく、出身地が小千谷市以外の方でも「これから応援したいふるさと」として小千谷市に寄附していただくことができます。もちろん小千谷市民の方も「ふるさと納税」をすることができます。

ふるさと納税は、税額控除の対象です

下図のように、寄附金の額に応じて住民税と所得税が一定額まで控除されますので、大きな経済負担にならない形でふるさとを応援できます。

●寄附をした場合の税額控除(例)

夫婦と子ども2人の4人世帯で、給与収入500万円・所得税の税率5%の人が、2万円を寄附した場合、1万8000円が税の控除対象となります。

※税額控除を受けるためには、確定申告が必要です。

※所得や寄附金の額などによって、控除額は変動します。

PRにご協力ください

お盆や夏休み期間中に市内に帰省される親戚の方や、友人・知人に「小千谷市へのふるさと納税」のPRをお願いします。



使いみちを指定できます

申し込みいただく際に、希望する使いみちを次の中から選んでいただけます。

- 人を育み文化の香るまちづくり (教育、文化、スポーツ)
- 安全で快適な美しい環境のまちづくり (環境、防災、交通安全)
- 健康で安心して暮らせるまちづくり (福祉、健康、医療)
- 人と人がふれあうまちづくり (交流、市民参加)
- 市長におまかせ

寄附の申し込み手続き

寄附をしていただく際は、事前に申し込みが必要です。寄附申込書に必要事項を記入し、郵便、ファックス、メールのいずれかの方法でお送りいただくか、企画政策課で直接申し込みください。

問い合わせ

- ▽ふるさと納税について：企画政策課企画経営係 ☎83・3507 FAX 83・2789 plan@city.ojiya.nigata.jp
- ▽住民税について：税務課市民税係 ☎83・3508 FAX 83・4160

※寄附の手続きや詳しい内容は、市ホームページ <http://www.city.ojiya.nigata.jp/> からご覧いただけます。

こんにちは！市長です

(64)



今年もまた、東洋経済新報社が「住みよさランキング」を発表しましたので、その結果についてお話しします。今回、小千谷市は東京都の23区を加えた全国810市区のうちで、

住みよさが72番目であるとの評価を貰いました。新潟県20市の中だけで比較しても、平成21年にトップにランキングされて以来、その位置は変わっていません。人口規模では、県内20市中17番目になる当市にとつては嬉しい結果です。しかしながら例年のごとく、今回も「市民性」に関するものは評価の対象事項となっていないません。

先日、二つの演奏会に接する機会がありました。どちらも弦楽器を中心にした少人数の演奏会で、曲目は良く耳にするなじみのある小品、演奏者と聴衆の間はほんの数メートルの近さ等々、気楽な演奏会でした。ところが、この二つの演奏会の間には大きな違いが一つありました。それは楽器を弾く人の態度です。一方は、どの演奏者もただ譜面ばかりを見ながら無表情であり、一方は、演奏者が表情豊かに目と目で合図しながら、お互いに調子を合わせることを楽しんでいるような演奏でした。

聴く人にとつて、どちらの演奏会が素敵に思えたかは言うまでもありません。

「住みよいまち」として評価されたことは光栄なことですが、ランキングに満足することなく、お互いが気持ちよく生活できるようにどうすればよいか、市民同士が共に力を合わせる努力が実践されて、はじめて、誰からも認めてもらえる「住みよいまち」として自慢ができることになるでしょう。

(谷井 靖夫)



●小栗山観音堂の木喰上人作三十三観音像です。微笑仏とも呼ばれ、広く親しまれています。私たちも、この観音像のように、いつも笑顔忘れず過ごしたいものです。

作ってみてね！この料理



かぼちゃのカレー煮込み

<作り方>

- ① かぼちゃは5cmの角切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。豚ひき肉に半量の塩とこしょう少々を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れて火にかけ、スープを作っておく。
- ③ 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんにくを加え、残りの半量の塩とこしょう少々を入れてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら火を弱め、カレー粉、小麦粉の順に加えて炒める。
- ⑤ ②を少しずつ加えて混ぜ合わせ、かぼちゃを入れて10分間煮る。
- ⑥ 皿に盛り付け、パルメザンチーズをふりかける。

今月のワンポイント

カレー粉の主成分であるターメリック（ウコン）は、脂肪の自己調整や食欲に影響するホルモン（レプチン）の感受性を高め、減量の強い味方になることも期待されるそうです。

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員



<材料> (4人分)

- かぼちゃ……………½個 (700g)
- 豚ひき肉……………150g
- 玉ねぎ……………200g
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ1
- カレー粉……………大さじ1
- 小麦粉……………小さじ2
- 固形コンソメ……………1個
- 水……………2カップ
- パルメザンチーズ……………大さじ3
- 塩……………小さじ½
- こしょう……………少々

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー328kcal▷たんぱく質13.4g▷脂肪10.9g▷カルシウム107mg▷塩分1.8g

7 / 13 ~ 15

今年も暑かった！二荒さまのおまつり

二荒さまのおまつりが行われました。時おり小雨が降ったものの梅雨時期としては天候に恵まれ、昨年同様、暑い中での開催となりました。

期間中は、平成町や二荒神社などで、民俗文化財に指定されている「巫女節」や「豊年獅子舞」が披露され、巫女爺屋台の上で繰り広げられる人形の「ミカルな動きや、暑い中、獅子の衣装に身を包み一生懸命に踊る子どもたちの姿に、訪れた観客は見入っていました。

また、本町のおまつり広場にはステージが設置され、子どもたちによる踊りや歌、地元のおよこいグループによる発表、カラオケ大会などが行われました。



7 / 7

ラベンダーの香りの中心

今年で12回目となる「ひかり工房ラベンダーまつり」が開催されました。当日はあいにくの雨にもかかわらず、ひかり工房の利用者のご家族や地域のみさんなど、おぜいの人でにぎわっていました。

まつりの冒頭でひかり工房の利用者によるダンスが披露されると、観客からは温かい拍手が送られました。また、施設内では焼きそばやかき氷などが振る舞われ、来場者の長い列ができていました。



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

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

茶郷川より夜景

サンプラザ
城內ビル
至小千谷駅
至十日町

家をつくりつづけて56年
今後ともよろしくお願ひ申し上げます

(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

7/29 南部地域を自転車で疾走！

市内南部地域を巡る自転車競技大会「グラン・ツール・南2012～おぢやれ・de・大車輪～」が開催されました。

朝から強い日差しが照りつける中、越後岩沢駅をスタートし、高場山や山本山、若栃、北山、栗山など約50kmを巡りました。

順位付けやタイム計測を行わないということもあり、約50人の参加者はそれぞれ自由なペースで走り、途中に設けられたエイドコーナーなどで休憩を取りながら、ほぼ全員が完走することができました。



7/29 視覚障がい者を正しく理解

「第15回ふれEyeボランティアスクール」がサンラックおぢやで開催されました。

今回は日本で最初の盲導犬を生み出した、財アイメイト協会理事長の塩屋隆男さんらを講師に、視覚障がい者と盲導犬についてのお話や実演などが行われました。講演では、盲導犬になるまでにはおおぜいのボランティアに支えられていることや、多くの訓練を受けることなどが紹介されました。

その後参加者は、盲導犬と触れ合ったり、会場周辺で誘導歩行の体験を行ったりと、体験を通して視覚障がいに対する理解を深めたようです。



第16回さつき工房ふれあいまつりが開催され、地域の方々やおおぜいの子どもたちでにぎわいました。会場には、輪投げや水ヨーヨー釣りなどのほか、ポッポコーンやよし太くん焼きの露店も設けられました。また、つきたてのお餅も振る舞われ、みなさんおいしそうに食べていました。



7/20 すてきな商品がズラリ

7/22 「歳を重ねてもすこやかに」 高齢期の精神面ケアと予防を考えました

市民会館で「認知症の予防と介護市民講座」が開催され、約370人が参加しました。最初に地域での見守りの実践例として、平成町内の方から認知症の徘徊者に対してどのように接するか模擬訓練をした事例が発表されました。また講演会では、認知症医療の第一人者である松本一生さんが、認知症となった義母の介護をした経験などをもちに、ときにはユーモアを交えながらお話ししてくださいました。質疑応答では、実際にどのように介護すればよいかなど質問があり、身近な問題に対しての関心の高さが伺えました。



雪蔵の里前広場で、池ヶ原雪まつりが行われました。会場には、冬から保存してきた雪山が出現し、子どもたちがソリを楽しんだり、雪山宝探しも行われました。また、焼きそばやたこ焼き、地元で採れた野菜などの販売もあり、炎天下にもかかわらず、おおぜいの来場者でにぎわっていました。

7/29 夏の雪山に大興奮！



都市計画変更素案の縦覧・公聴会のお知らせ

東小千谷地区の都市計画変更素案について縦覧を行い、公聴会を開催します。

素案に対して意見のある方は、公聴会で意見を述べる事ができます。縦覧期間中、縦覧場所に公述（意見）申出書を提出してください。

なお、申出書の提出がない場合は公聴会を開催しません。

●変更素案の概要

- ① 土地区画整理事業の廃止
（東小千谷土地区画整理事業）
- ② 都市計画道路の廃止
（東栄信濃町線、東小千谷環状線）
- ③ 用途地域の廃止・変更
（信濃川築堤護岸地区、小千谷高等学校周辺地区、信濃川沿岸地区）

●説明会

- 日時／8月17日(金)午後7時～
- 会場／市役所4階大会議室

●縦覧・公述（意見）申出

- 期間／8月17日(金)～31日(金)（土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分）
- 縦覧・提出／建設課都市計画係

●公聴会

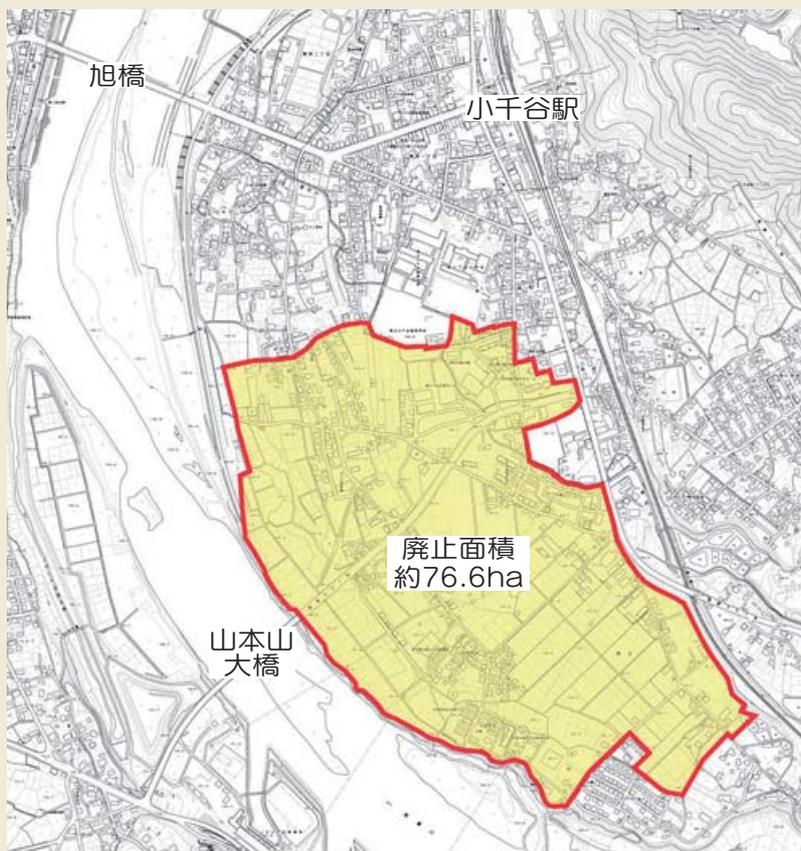
- 日時／9月13日(水)午後7時～
- 会場／市役所4階大会議室
- ※公述申出があった場合のみ開催します。

●問い合わせ／建設課都市計画係 83・3514



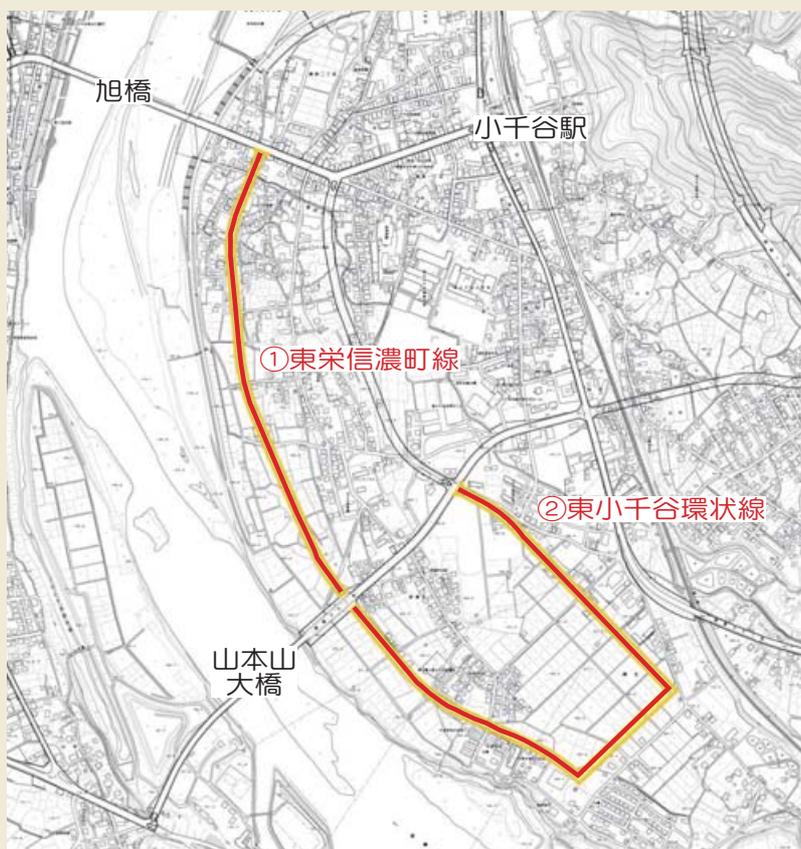
①土地区画整理事業の廃止

東小千谷土地区画整理事業：廃止面積 約76.6ha

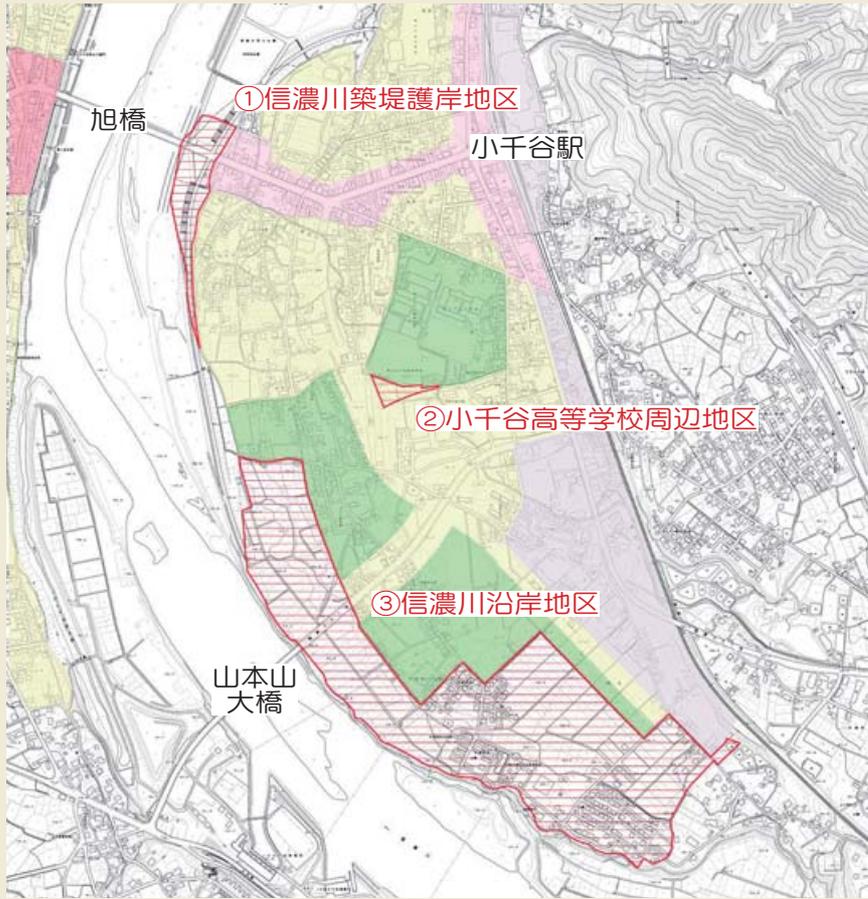


②都市計画道路の廃止

①東栄信濃町線（全線廃止） ②東小千谷環状線（全線廃止）



③用途地域の廃止・変更



- ①信濃川築堤護岸地区（用途廃止）
- ②小千谷高等学校周辺地区(用途変更)
第1種中高層住居専用地域
→第1種住居専用地域
- ③信濃川沿岸地区（用途廃止）

廃止変更 区 域	
-------------	--

用途地域種別	容積率 建ぺい率
第1種低層住居専用地域	100/50
第1種中高層住居専用地域	150/50 200/60
第1種住居地域	200/60
準住居地域	200/60
近隣商業地域	200/80 300/80
商業地域	400/80
準工業地域	200/60
工業地域	200/60

こつしょうしょう
骨粗鬆症検診

- 日時／8月31日(金)、9月4日(火)両日とも
午前9時～11時、午後1時～3時
- 会場／健康センター
- 対象／今年度内に次の年齢になる女性
▷40歳(昭和47年4月2日～48年4月1日生)
▷45歳(昭和42年4月2日～43年4月1日生)
▷50歳(昭和37年4月2日～38年4月1日生)
▷55歳(昭和32年4月2日～33年4月1日生)
▷60歳(昭和27年4月2日～28年4月1日生)
▷65歳(昭和22年4月2日～23年4月1日生)
▷70歳(昭和17年4月2日～18年4月1日生)
- 検査方法／前腕のレントゲン検査
- 料金／700円(70歳の方は無料)
- その他／
▷申し込みをされた方には、通知を発送しています。
▷検診の申し込みや取り消しをする方は、8月24日(金)までに健康センターへご連絡ください。
▷骨粗鬆症の治療中や今年度医療機関などで検査を受けた方は対象となりません。
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係
☎83-3640

出演者募集

「市民芸能まつり」の「市民音楽祭」の出演者を募集します。

日ごろの練習の成果を、大きなステージで発表しませんか。



- 会場／いずれも市民会館
- 申込方法／市民会館にある出演申込書に必要事項を記入し、締め切りまでに提出してください。(郵送・ファックス可)
- 申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係(〒947-0003 1土川1丁目3番3号市民会館内)
☎82・9111 FAX82・9112

市民芸能まつり

- 開催日など／
▽10月28日(日)：民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴など
- ▽11月11日(日)：ストリートダンスなど
- 対象／市内で郷土芸能伝承活動・芸能活動(民謡・民踊・新舞踊・よさこい・大正琴・ストリートダンスなど)を行っているアマチュア団体・個人
- 申込締切／8月27日(月)
- ◎市民音楽祭
■開催日／11月17日(土)・18日(日)
- 対象／市内で音楽活動(コーラス・フォーク・ジャズ・ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人
- 申込締切／9月3日(月)

フェアに愛称
をつけました



おぢや★うき★うき★ しゃっこいまつり

第28回利雪・遊雪・克雪フェアを開催します。
『しゃっこい』ジャンボ雪山をつくってみなさん
をお迎えします。今年は「スライムづくり」
など、たくさんのイベントを用意しています。
みんなで暑さを忘れて楽しもう！

■日時／8月25日(土)午前10時30分～午後3時

■会場／サンプラザ駐車場

■内容／

▷雪山たからさがし(午前10時50分～)

▷雪山ステージ：中学校吹奏楽部合同演奏会
(午前11時45分～)、丸太切り大会(午後0時
35分～)、こどもお囃子(午後1時20分～)、
大ビンゴ大会(午後2時15分～)ほか

▷喫茶コーナー(かき氷、焼きそば、生ビール
ほか)、ゲームコーナー、関連団体展示コー
ナーなど

※各イベントの開始時刻は、進行具合により多
少前後する場合があります。

■その他／会場には駐車場がありません。市役
所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委
員会(建設課管理克雪係内) ☎83-3514

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。

■日時／8月29日(水)午後1時30分～3時
30分

■会場／健康センター

■相談無料

■申込締切／8月27日(月)

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福
祉係 ☎83・4060

おやこの食育教室

食育講話や調理実習などを通じて、親
子で正しい食生活について学習します。

■日時／9月2日(日)午前9時～午後1時

■会場／健康センター

■講師／小千谷市食生活改善推進委員・
市管理栄養士

■定員／小学生の親子30人

■内容／食生活についての学習、調理実
習、会食交流会

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

■参加無料

■申込締切／8月24日(金)

■申込・問い合わせ／健康センター保健
係 ☎83・3640

子ども医療費助成拡大のお知らせ

9月1日から子ども医療費助成の対象者を拡大します。

現在、中学生を含むお子さんが3人以上同居している場合、その中学生に対しても通院・
入院費用を助成します。中学生がいる世帯には、助成期間の拡充について、お知らせの文書
を発送していますので、該当すると思われる世帯の保護者は、指定された期日までに申請してください。

■対象者と助成金額／

子どもの 人数	診療月	
	8月まで	9月から
2人まで	小学校卒業まで	小学校卒業まで (変更なし)
3人以上		中学校卒業まで

●一部負担金(医療機関で支払う金額)

①医療費

▷通院1日530円(1か月4回まで。5回目以降は無料)

▷入院1日1,200円

②訪問看護費：1日250円

※医療機関ごとに負担が必要です。

●助成額(市が負担する金額)

医療費の自己負担額から一部負担金を差し引いた額

※医療機関などへ受診する際、お子さんの健康保険証・子ども医療費受給者証を窓口に提示することで一部負担金の金額までの負担になります。(県外医療機関受診などの場合、例外があります)

※転出されているお子さんがいる場合で、下記に該当する場合は、転出されているお子さんも人数に含みます。

▷市外の大学や各種学校に就学するために転出し、転出先に住民登録している

▷市外の福祉施設に入所するために転出し、転出先に住民登録している

※他の助成制度(ひとり親家庭等医療助成事業、重度心身障害者医療費助成事業)や生活保護を受けているお
子さんは対象になりません。

■申請・問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640



うぶごえ教室

妊婦さんや1歳未満の子どもを持つお母さんなどを対象にした教室です。

ご夫婦での参加も大歓迎！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。

ハッピーパパママ

キラキラコース

よいお口のケアや食生活について学んだり、調理実習を通して楽しく交流しませんか。

■日時／9月27日(木)午前9時40分～正午（受付：午前9時30分～）

■内容／歯科相談、食事のお話、みんなで作ろう！おいしいごはん

■会場／健康センター

■持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角巾、お子さんと一緒の場合は離乳食、おんぶ紐など

■申込締切／9月24日(月)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係

☎83-3640



9月1日からポリオ予防接種が変わります

現在行われている生ポリオワクチンは経口接種（口から飲む接種方法）でしたが、ごくまれに、投与後手足などにマヒを起す場合があることが知られています。このため、集団接種で実施していた生ワクチンによるポリオ予防接種から、不活化ポリオワクチンの皮下接種へ変更となり、医療機関での個別接種となります。

今までのポリオ予防接種の接種状況により、接種回数が異なります。対象となる方には個別に通知しますので、ご確認ください。

■今後のポリオワクチンの接種方法／

これまでのポリオワクチンの接種状況	今後の接種方法
生ポリオワクチンまたは不活化ポリオワクチンを1回も受けていない方	単独の不活化ポリオワクチンを4回接種 20日から56日の間隔をおいて3回、4回目は3回目より6か月以上（標準的には12か月から18か月）の間隔をおいて接種
生ポリオワクチンを1回接種している方	単独の不活化ポリオワクチンを3回接種 20日から56日の間隔をおいて2回、全体で4回目となる接種は3回目より6か月以上（標準的には12か月から18か月）の間隔をおいて接種
不活化ポリオワクチンを1～3回接種している方	単独の不活化ポリオワクチンを、これまで接種したワクチンと合わせ、合計4回となるよう接種 4回目は3回目より6か月以上（標準的には12か月から18か月）の間隔をおいて接種
生ポリオワクチンを2回接種している方	接種は不要です

※ 国は9月の導入時点では、4回目の接種は定期接種として認めていません。（現在国内臨床試験を実施中のためデータが整い次第導入予定）接種可能となったらお知らせします。

※ 1回目から3回目の接種間隔は56日を超えても接種可能です。

■問い合わせ／健康センター予防係☎83-3640

9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4月生まれ	9月 5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10月生まれ	9月 6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2月生まれ	9月26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8月生まれ	9月28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8月生まれ	9月27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。

大切な資源！捨てていませんか？

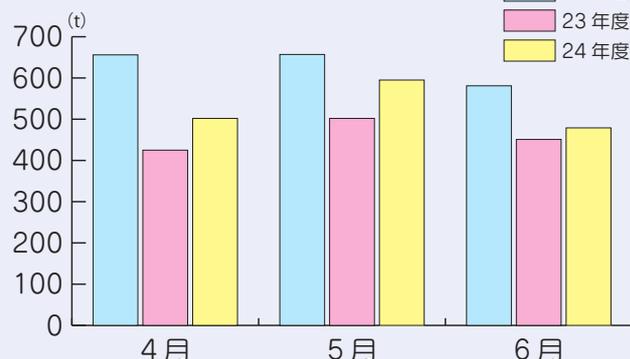
ごみ処理有料化も2年目となりました。

みなさんから、ごみの分別に協力いただいておりますが、今年度に入って家庭から出されるごみに、昨年度に比べ若干増えるリバウンド現象が現れています。あらためて、家庭から出るごみを減らすようにお願いします。

また、「燃やすごみ」の中に含まれている「紙」は、古紙として資源となるものがあります。下記のように、きちんと分けて古紙に出すことができれば、ごみの減量になります。

引き続き、みなさんのご協力をお願いします。

○ごみ収集量の比較（燃やすごみ）



■古紙として出せるもの

新聞紙の束	ダンボールの束	雑誌・チラシ類の束	出し方など
			<ul style="list-style-type: none"> ▷紐でしばって出してください。 ▷ダンボールは、ガムテープでまとめてもかまいませんが、金具は外してください。 ▷雨天でも回収します。 ▷新聞紙の束、ダンボールの束、雑誌・チラシ類の束のみを回収します。

●雑誌・チラシとして出せるもの（例）

 ティッシュボックス	取出口のフィルムは「プラスチック製容器包装ごみ」へ出してください。	 カレンダー	金具がついている場合は、外してください。	 紙袋	紐がビニール製の場合は、紐を切り取って出してください。
 紙パック	乾かしてから出してください。できるだけ紙パックだけで束にして出してください。	 封筒	窓開き封筒は、窓の部分を取り取って出してください。	 菓子箱	食べ物が付着している場合は「燃やすごみ」へ出してください。

※内側にアルミを使用している紙パックなどは、「燃やすごみ」へ出してください。

■古紙として出せないもの（例）

 紙製の食品容器（防水加工紙）	 臭いの付いた紙（洗剤や線香など）	 レシートなどの感熱紙	 金紙 銀紙 金銀などが箔押しされた紙	 写真	 宅急便などの複写伝票	 細かくした紙くず
--------------------	----------------------	----------------	---------------------------	--------	----------------	--------------

※汚れが付着している紙（鼻をかんだティッシュなど）、圧着はがき（親展はがき）、シール（台紙含む）などは古紙として出すことができません。

新聞紙の束の中に雑誌やチラシなどが混ざっていることがあります。また、ダイレクトメールなどがビニール袋に入ったままだったり、菓子箱の中にそのままお菓子が残っていることがあります。古紙は上の表を参考に、3つの種類にきちんと分けて出してください。

■問い合わせ／市民生活課衛生施設係 ☎83-3509

■まちのうごき（7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7月	過去10年の平均		24年7月まで	23年7月まで	24年7月まで	23年7月まで				
男	19,072人(+12)	出生	18人	平均気温	25.1℃	24.4℃	火災	10件	8件	件数	77件	76件
女	19,605人(+107)	死亡	48人	最高気温	35.8℃	34.2℃				死者	1人	1人
合計	38,677人(+119)	転入	50人	最低気温	17.9℃	17.6℃	救急	925件	827件	傷者	95人	93人
世帯数	12,759世帯(+31)	転出	61人	降水量月計	142.5mm	254.5mm						

※住民基本台帳法の改正により、人口と世帯数には外国人の方も含まれています。

※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）

第13回新潟県聴覚障害者大会

県内の聴覚障がい者と聴覚障がい者の福祉に関わる人々が集まり、日ごろの活動の成果を発表し合いながら、地域活動の一層の広がりや発展、また聴覚障がい者の豊かな生活の向上を目指し、大会を開催します。

■日程など／

開催日	時間	内容など ※分科会・交歓パーティー参加者は、大会参加費のほかに別途料金が必要です。
9月29日(土)	午後1時30分～4時	分科会1 / 「暮らし」～くらしを考える～（参加費：1,000円） 分科会2 / 「手話」～にいがたの手話～（参加費：1,000円）
	午前11時15分～4時	分科会3 / 市内を巡る観光コース（参加費：2,500円）
	午後6時30分～	交歓パーティー（参加費：宿泊あり10,500円、宿泊なし5,500円）
	9月30日(日)	午前10時～11時
	午前11時～正午	大会式典
	午後1時～2時30分	記念講演 ○テーマ：「一人ひとりを大切に共に生きる」 ○講師：大矢 遼 ^{すず} さん （特別養護老人ホーム淡路ふくろうの郷 施設長）
	午後2時30分～3時30分	アトラクション（豊年獅子舞、踊り）

■会場／市民会館ほか

■大会参加費／▷一般：2,000円▷県聴覚障害者協会会員、県手話サークル連絡協議会会員：1,500円

■申込締切／8月24日(金)

■その他／

▷大会当日、お弁当（700円、お茶付）を希望する方は事前に申し込みが必要です。

▷2日間とも保育ルームを設置します。（1歳～小学3年生まで。保育料は当日実費徴収）希望される方は事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／(社)新潟県聴覚障害者協会事務局 ☎025-381-1956 FAX025-381-4699

高次脳機能障がい者「家族のつどい」

病気や事故により脳に障がいを受け、記憶力や注意力、感情をコントロールする働きや意欲が低下するなどの状態を「高次脳機能障がい」と呼んでいます。ご本人やご家族は、これらの障がい戸惑い、生活への不安を持つなど共通の悩みを抱えています。

脳外傷友の会「スワンの会」との共催で開催される、高次脳機能障がい者のご家族を対象とした「家族のつどい」です。

■日時／9月19日(水)、11月21日(水)、1月16日(水)、いずれも午後2時～3時30分

■会場／新潟県精神保健福祉センター（新潟市中央区上所2-2-3 ユニゾンプラザハート館 ☎025・365・0177）

■対象／高次脳機能障がい者のご家族
■内容／スタッフがお手伝いしますので、日ごろの悩みや苦勞を語り合います。

■申込期限／開催日の概ね1週間前まで
※参加が初めての方は、事前に面接により状況を聞かせてもらいますので、開催日の2週間前までに申し込んでください。

■申込・問い合わせ／新潟県高次脳機能障害相談支援センター ☎025・365・0177（担当：長、山崎）



小千谷を描く No. 439

田代での夏

ロンドンオリンピックの男子サッカー日本対モロッコのゲームを見てしまった寝ぼけまなこで、岩沢山地の田代に久しぶりに来ましたが、見覚えのあった以前にスケッチしたお宅が無く、跡地にきれいな花々が植えられていました。

私はここに居られた方の田代への熱い想いが、鮮やかな夏花の彩りの中に込められているような気がして再びスケッチをさせてもらいました。「オラ何でもわからんども、おたがいガンバロウでね」ヒトウごとです。

(絵と文は西脇正久さん)

●今号の特集で、いろいろな方にインタビューさせてもらいましたが、人の話を要約するのは、とても難しい作業だと感じました。これからもみなさんに正しく真意が伝わるように心がけます。

●毎日暑いですね。新聞やテレビでは、毎日のように熱中症の報道がされています。私も屋外のイベントに何う際は、帽子などで対策をしています。みなさんもお出掛けの際は、まだまだ夏本番、熱中症にも気をつけつつ、取材に臨むつもりです。

編集室だより

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ると担当はうれしいのですが…

問題

平成22年に小千谷市で、動脈硬化が原因の循環器の病気で亡くなった人の割合は約何割でしょう。

①1割 ②2割 ③3割
(ヒントは8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 /

8月24日(金) (当日消印有効)

7月号の答えは②「桃色」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

高橋恵美子さん 庭野和子さん
山口和美さん

個人事業者の消費税・地方消費税の中間申告と納税

個人事業者の方で、平成23年分の確定消費税額(地方消費税額は含みません)が48万円を超える方は、中間申告と納付が必要です。

■申告・納付期限 / 8月31日(金)
▷口座振替の場合は9月27日(木)に引き落としとなります。

▷確定消費税額が400万円を超える場合は、納付の回数と納付期限が異なります。

▷詳細は、お問い合わせいただくか、国税庁ホームページ <http://nta.go.jp> でご確認ください。

■問い合わせ / 小千谷税務署 ☎ 83-2090