

○ときめき女子会☆着物de縁活（6月8日）

小千谷縮や片貝木綿を着て市内を巡るイベントが、めぐりあいサポートセンターにより開催されました。参加者は、風情のある建物の前で写真を撮ったり、おみくじで運勢を占ったりと自由に楽しんでいました。



●今月の主な内容

- 妊産婦さんと赤ちゃんにやさしいまちづくりを 2
- 放課後子ども教室ボランティア募集！ 3
- 「小千谷の雛祭りにおける絵紙飾りの習俗」を市の民俗文化財に指定しました 5
- 野菜・そばづくり、収穫体験をしませんか 6



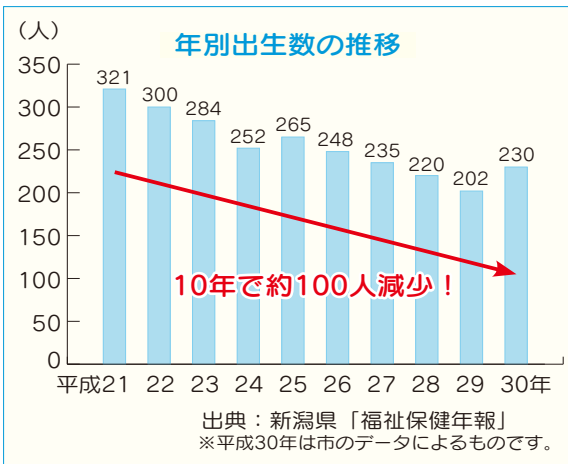
みんなの思いやりが大きな安心感 妊産婦さんと赤ちゃんに やさしいまちづくりを

ベビー・ファースト運動



小千谷市では平成30年に230人の赤ちゃんが誕生しましたが、出生数はこの10年で約100人減少しています。(グラフ参照) 子育てをしているご家庭の中には、地域の子どもの減少や核家族化などにより、育児の悩みや不安を周りに相談できない方もいるのではないのでしょうか。思いやりの行動や声かけを通じて、小千谷市全体で妊産婦や赤ちゃんにやさしいまちづくりをしていきましょう。

■問い合わせ/健康センター保健係 ☎ 83・3640



ベビー・ファースト運動とは、妊産婦や乳幼児連れの保護者に対して思いやりの気持ちを持ち、地域全体で子育てを応援する取組です。みなさんにご協力をお願いしている主な内容は次のとおりです。

○妊婦さんには…

母子健康手帳交付時にお渡ししているマタニティキーホルダーと車用ステッカーの活用

○市民のみなさんには…

地域や家庭での妊産婦さんへのやさしい声かけや見守り、受動喫煙の防止、席の譲り合いなど

○事業所のみなさんには…

マタニティ優先駐車場の設置
※駐車場整備の助成を行っています。
詳しくはお問い合わせください。

公共施設や医療機関などに設置されています。



ステッカーは、剥がすと産後も使えます!



えま 篠田永茉ちゃんのママ

妊娠中、いただいたステッカーを車に貼っていました。

買い物のときは、マタニティ優先駐車場を利用していました。妊娠中は重いものを持つことが大変でしたが、駐車場スペースが近いとすごく便利でありがたかったです。



4か月児健診で
ママたちにお話を伺いました!

妊娠中、どんなことに苦労したり思いやりを感じたりしたのか聞いてみました。妊産婦さんたちの声を多くの人に知ってもらい、小千谷市全体にベビー・ファースト運動が広まることを願っています。

りゅうだい 関龍大くんのママ

マタニティ優先駐車場をよく利用していました。県が設置している「おもいやり駐車場」は条件に当てはまらないと利用できませんが、市のマタニティ駐車場は、妊娠中であれば誰でも利用できるのも、とても助かりました。この駐車場が市内にもっと増えていったらいいなあと思います。



○ボランティア対象の
研修会も行っています



救急救命講習会の様子

○ボランティアの方に
インタビューしました！

片貝小学校代表
佐藤富子さん

- Q：ボランティアを始めようと思ったきっかけは？
A：子どもが好きだからです。
Q：どんなところにやりがいを感じますか？
A：一輪車に全く乗れなかった子ができるようになるなど、子どもの成長を見守ることができるところです。



吉谷小学校代表
日岡孝子さん

- Q：どんなところにやりがいを感じますか？
A：地域で会うと、子どもたちから声をかけてきてくれるところです。
Q：今日の講習を受けた感想は？

- A：救急救命講習は定期的に受け、思い出すことが大事ですね。
Q：どんな人にボランティアに来てほしいですか？
A：子どもが好きなら誰でも！

千田小学校代表
岡元直人さん

- Q：千田小学校の子どもたちは、どんな子たちですか？
A：今年は女子が多いです。図書室を利用する日もあるけど、子どもはみんな体育館が好きだね。



放課後子ども教室とは、小学校の空き教室などを利用して、子どもたちが元気に遊べる場所を提供する事業です。
小千谷市では東小千谷小学校、吉谷小学校、千田小学校、南小学校、片貝小学校で放課後子ども教室を開設しています。各学校の放課後子ども教室のボランティアを募集していますので、興味のある方は気軽にお問い合わせください。

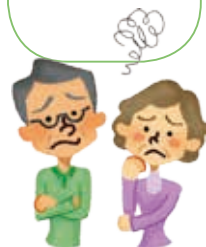


子どもたちの笑顔は、地域の宝物
放課後子ども教室
ボランティア募集！

- 開設日時／毎週月曜日の放課後（おおむね午後3時～5時）
- ※ 祝日、長期休み、学校代休日などはお休みです。
- 会場／各学校の図書室、音楽室、体育館など（学校により異なります）
- 内容
- ▽ あやとり、けん玉、コマなどの昔遊び
- ▽ ボール遊び、縄跳び、フラフープなどの軽運動
- ▽ オセロ、トランプなどの室内ゲーム
- ▽七夕や豆まきなどの行事
- その他／出席回数に応じて、交通費程度の実費が支払われます。詳しくはお問い合わせください。
- お問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）
☎ 82・9111



ボランティアには興味があるけど、私たちが
もできるのか不安！



- ▽ 特別な資格は必要ありません。子どもたちを温かく見守っていただくお仕事です。
- ▽ 小学生の子どもがいなくても大丈夫。夫婦！気軽に越してください。
- ▽ 毎週参加しなくても大丈夫！無理せず、できるときに、できることをお願いします。



叙勲 おめでとうございませす

令和元年度春の叙勲が発表されました。市内の受章者を紹介します。

○瑞宝双光章



谷内一也さん
(木津団地)

谷内一也さんは、永年にわたり教育行政に貢献された功績が認められ、瑞宝双光章を受章されました。

新潟大学を卒業後、昭和46年4月に松之山町立東川小学校の教員となり、平成21年3月に魚沼市立堀之内小学校長として退職されるまで38年間、教育一筋に尽力されました。

その間には、小千谷市立東小千谷小学校や小千谷地区理科教育センターにも勤務されました。

谷内さんは教員生活を振り返り、「それぞれの勤務先で、学校が子どもたちの夢を育てる場となるよう、保護者や地域のみなさんが一体となって支えてくれた」と語られました。また、今回の受章について、「教員の先輩、同僚、地域のみなさんのおかげだと実感している」とおっしゃっていました。

文芸おぢや作品募集

「文芸おぢや第39号」の作品を募集します。子どもから大人まで、どなたでも応募できます。みなさんの力作をお待ちしています。

■応募要領

部門	規定	応募方法
短歌	1人2首以内	郵便はがき (部門ごと)
俳句	1人3句以内 当季雑詠(夏・秋)	
川柳	1人3句以内	
詩	1人1編(400字詰原稿用紙3枚以内)	封書

▽新作未発表作品とします。

▽複数部門に応募できます。

▽作品には部門名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記してください。ペンネームを使う場合は、本名をかつこ書きにしてください。文字の確認などで連絡することがありますので、電話番号の記入漏れがないようご注意ください。

▽仮名遣いは、新旧どちらを使用したのか明記してください。

▽作品は、縦書き・楷書で正確に書いてください。

▽応募作品は返却しません。

▽入選・入賞作品の著作権は、主催者に帰属するものとします。

▽二重投稿はご遠慮ください。

■応募先／〒947-0031 小千谷市土川1-3-3 市民会館「文芸おぢや」各部門係

■応募締切／9月5日(木)(当日消印有効)



■入選・入賞

部門	入選		入賞
	特選	佳作	
短歌	3首	10首	各部門1点ずつ ▽市長賞 ▽教育長賞 ▽公民館長賞
俳句	3句	15句	
川柳	3句	10句	
詩	1編	若干	

■選者(敬称略・順不同)

部門	選者
短歌	田宮朋子(長岡市)、小島なお(東京都)、金子欣一郎(市内)
俳句	黒田杏子(東京都)、神野紗希(東京都)、川崎陽子(新潟市)、山本浩(市内)、吉原幸男(市内)
川柳	小栗正和(市内)、山崎草太(長岡市)
詩	八木幹夫(神奈川県)

■発表／入選・入賞作品は「文芸おぢや第39号」で発表し、入賞者は11月23日(祝)に開催する「小千谷市民文芸のつどい」で表彰を行います。

■その他／「文芸おぢや第39号」には、入選・入賞作品のみ掲載します。作品は原文どおりとし、以後発表済みとして扱います。冊子は11月23日(祝)から市民会館で配布します。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111 FAX82・9112 syougai-sk

@city.ojya.niigata.jp



「小千谷の雛祭りにおける^{えがみ}絵紙飾りの習俗」を 市の民俗文化財に指定しました

絵紙とは、多色刷りの浮世絵（錦絵）を指す小千谷の言葉で、旧小千谷町を中心とする地域には、雛祭りの際に雛人形とともに絵紙を飾る習俗が伝えられています。

この習俗を永く後世に伝えるため、6月18日に市の民俗文化財（風俗慣習）に指定しました。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111

由来

この習俗は、江戸時代末期から明治時代にかけて定着したと考えられ、小千谷と江戸を交易する縮商人が、江戸土産として絵紙を持ち帰ったことが始まりと言われています。

全国で例のない小千谷独自の文化であり、およそ6,000点の絵紙が市内で確認されています。

現在

小千谷絵紙保存会を中心として雛祭りのイベントや展示を実施し、習俗と絵紙の普及啓発、保存・継承に取り組んでいます。



▷写真右から松井教育長、清水敏雄会長



6月26日、小千谷絵紙保存会に小千谷市指定文化財の指定書が交付されました。

旧小千谷総合病院跡地整備事業を PFI法に基づく特定事業に選定しました

平成31年3月に「実施方針」を公表した「旧小千谷総合病院跡地整備事業」について、「民間資金等の活用による公共施設等の整備等の促進に関する法律（PFI法）」に基づき客観的な評価を行った結果、PFI事業として実施することを決定しました。

今後、市は図書館等複合施設の整備、運営、維持管理などに求める条件を示すとともに、事業者の募集手続を開始し、応募のあった民間事業者の提案について、総合的に評価を行い、事業者を選定します。

選定された事業者は、民間のノウハウを生かして施設的设计・建設などを行ったうえで、約15年間にわたる施設の運営・維持管理を行います。

■事業概要／中心市街地における「賑わい・交流・憩いの創出」を目的に図書館等複合施設（図書館、（仮称）郷土資料館、ダンススタジオ、音楽スタジオ、屋内広場、屋外広場、カフェスペースなど）を整備するもの。

■事業期間／事業契約締結日（令和2年3月）～令和20年3月（予定）



PFI事業として実施するメリット

- ①市が自ら事業を実施する場合に比べ、約5・0%の財政負担の削減が期待できる。
- ②市と民間事業者が、契約により明確な役割分担を行うことで、リスク発生の抑制や発生時の適切な対応が可能となり、事業運営の安定が期待できる。
- ③設計・建設・運営・維持管理を民間事業者が一括して実施することにより、業務の効率化が期待できる。
- ④長期にわたり運営・維持管理業務を行うことで、各種業務において具体的な知見や経験が蓄積され、サービス水準の向上が期待できる。

14 ■問い合わせ／建設課都市整備室☎83・35



野菜・そばづくり、収穫体験をしませんか

○らくらく野菜づくり教室 「秋野菜コース」

体に優しく、安心して食べられる低農薬栽培の野菜づくりを一緒にしませんか。土づくりから収穫まで行います。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
- ▽8月4日…オリエンテーション・土づくり
- ▽8月18日…種まき・苗植え
- ▽9月1日…間引き・草取り
- ▽9月22日…草取り
- ▽10月20日…収穫など
- 定員／10人程度
- ※定員になり次第締め切ります。
- 参加料／5000円(苗代など)
- 作付野菜／白菜、ブロッコリー、大根、人参、キャベツ、カリフラワー
- 申込締切／7月28日(日)



○マイそば倶楽部

自分の手でそばの種まきから収穫、そば打ちまで体験できます。収穫したそば粉500gをお持ち帰りできます。

- 日時・内容／いずれも日曜日、午前9時～11時
- ▽8月4日…種まき
- ▽9月中旬…そばの花見とピザづくりなど
- ▽11月上旬…収穫
- ▽12月上旬…そば打ち
- 対象／そばの好きな方、自分で育てたそばの実でそばを打ってみたい方
- 定員／10人程度
- ※定員になり次第締め切ります。
- 参加料／4000円(種代など)
- 申込締切／7月28日(日)



農作業体験教室の参加者を募集します。自分の手で作った野菜やそばを味わってみませんか。指導員が丁寧に教えますので、初めての方も安心して参加できます。

- 会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
- 服装／作業のできる服装
- 持ち物／長靴、ゴム手袋
- ※農機具は貸し出します。
- 申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722 (両兼用)

○じゃがいもの収穫体験もできます

ご家族やお友だちと一緒にじゃがいも掘り体験をしませんか。収穫したじゃがいもは全てお持ち帰りできます。

- 日にち／7月10日頃～8月上旬
- 受付時間／午前8時30分～午後5時30分
- 体験料／1株100円
- 品種／メイクイン、キタアカリ
- その他／じゃがいもがなくなり次第終了となります。



たくさん帰ってね♪
たくち持



小千谷市プレミアム付商品券取扱店舗募集

消費税・地方消費税の引き上げにより、住民税非課税の方・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、住民税非課税の方・子育て世帯の世帯主の方を対象にプレミアム付商品券を発行・販売する予定です。商品券の販売に先立ち、商品券の取扱店舗などを募集します。

○取扱店舗の要件と登録方法

- 対象／市内に店舗を有する法人または個人事業主※詳細は「小千谷市プレミアム付商品券取扱店舗登録申請書」を必要事項を記入し、次の方法で提出してください。登録申請書と募集要項は社会福祉課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- ▽持参…社会福祉課子育て支援係
- ▽郵送…☎947-8501社会福祉課子育て支援係(住所は記載不要)
- 申込締切／8月20日(火)必着
- その他／取扱店舗には、後日「特定事業者登録証明書」を交付します。
- 申込・問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

東京2020オリンピック 聖火リレーのランナー募集

新潟県内の聖火リレーは、令和2年6月5日(金)・6日(土)に行われます。新潟県実行委員会では、県内を走行する聖火ランナーを募集しています。

■**応募対象**／令和2年度において中学1年生以上で、新潟県にゆかりのある方

■**募集人数**／新潟県全体で36人程度

■**応募方法**／県ホームページ<http://www.jp-ref.nigata.jp>「新潟県スポーツ情報」のページから応募フォームを入力するか、所定の応募用紙に必要事項を記入して郵送してください。

応募用紙は、総合体育館、市民会館、片貝総合センター、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターで直接お受け取りください。

▼**応募先**：☎950-8570 新潟市中央区新光町4-1 新潟県県民生活・環境部スポーツ課

■**応募締切**／8月31日(土) (郵送の場合は消印有効)

■**問い合わせ**／新潟県県民生活・環境部スポーツ課 ☎025・280・5967



こいこい健康ウォーク

スキートのポールで、膝や腰の負担を軽減しながら行う健康ウォーキングです。仲間と一緒に、本町・平成・船岡のまちなかコースをウォーキングしませんか。特製お弁当をご用意します。

■**日時**／7月27日(土)午前9時30分～11時

■**集合場所**／錦鯉の里駐車場

■**対象**／18歳以上で市内に在住または在勤の方

■**定員**／30人

■**参加料**／1000円(保険料・弁当代含む)

■**服装**／動きやすい服装

■**持ち物**／ウォーキングポール

※ポールをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。

■**申込締切**／7月23日(火)

■**申込・問い合わせ**／NPO法人こいこいスポーツクラブ おぢや(総合体育館内) ☎83・0085



第26回ナイター野球大会参加チーム募集

■**日時**／8月19日(月)～9月27日(金)(土・日曜日、祝日を除く)午後7時30分試合開始

■**会場**／白山運動公園野球場

■**参加資格**／市内に在住または在勤の方(学生は除く)

■**チーム編成**／1チーム20人以内(監督・コーチを含む、選手の二重登録は禁止)

■**参加料**／1チーム2500円

■**申込**／8月2日(金)までに、申込書に参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■**代表者会議**／8月8日(木)午後7時～、総合体育館体育団体室

■**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



夏休みかがく体験教室

夏休みの自由研究などにも役立つ、「夏休みかがく体験教室」を開催します。かがくの不思議な世界を楽しんでみませんか。

■**期日**／7月28日(日)

■**会場**／おぢや～る食堂

■**対象**／小学生(1年生～3年生は保護者同伴)

■**コース・時間・内容**

コース	時間	内容
-196℃の世界を体験しよう	午前10時30分～11時30分	液体窒素やドライアイス、氷などを使い、冷たい物質の不思議を体験します
回してあそぼう	午後1時～2時	皿回しや虫笛、吹きゴマなど、回転する物体の不思議を体験します
飛ばしてあそぼう	午後2時30分～3時30分	簡単な工作で、ふわふわと空に浮かぶ物体の不思議を体験します

■**講師**／大野滋さん、平野雄介さん(市教育センター職員)

■**定員**／各コース先着20組

■**参加無料**

■**申込・問い合わせ**／おぢや～る

☎82-2478



クールジャパンとは、「外国人がクールととらえる日本の魅力」のことです。

6月15日 クールジャパン推進会議in新潟

小千谷のクールジャパン素材をPR

地方におけるクールジャパン資源の発掘・発信を目的に全国で行われている会議で、会場の市民会館には415人が聴講に訪れました。会議では平井大臣、花角知事、大塚市長を含む11人のパネリストが、小千谷や新潟の魅力などを紹介しながら意見を交わしました。



◁会議に先立ち、平井大臣が塩谷の棚池を視察されました。

6月23日 高場山マラソン

声援を受け、力走！

市内外からエントリーした455人が川井地区を駆け抜けました。千葉県や宮城県など遠方からの参加者や、リピーターもおおぜいいて、その人気ぶりがうかがえました。



6月29日 小千谷市スポーツ講演会

オリンピックメダリストにくぎづけ



水泳競技オリンピックメダリストの松田丈志さんから、「夢を喜びに変える 自超力」と題して講演していただき、会場の市民会館には約400人が訪れました。松田さんは、常に新たな目標を立てることや、「こうなりたい」という目標があったら、その目標を成し遂げた人に近づくことが大事であると教えてくださいました。

第13回小千谷産学交流研究会

事業承継とは何を承継するのか？経営者としての準備とは

会社の後継者問題など「事業の相続」と飛躍的に進歩している「最先端金属研究」について、大学や企業などとの連携に役立つポスターセッションや、各分野で活躍されている講師の講演会を行います。

終了後に行う交流会は、新たなネットワークを築くチャンスです。

■日時／8月20日(火)午後1時30分～6時30分頃（受付：午後1時～）

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容

○ポスターセッション

▷上松和義さん（新潟大学地域創生推進機構産学官連携リサーチコーディネーター）

▷勝身麻美さん（長岡技術科学大学プロジェクトコーディネーター）

▷小林義和さん（新潟工科大学デジタルデザイン研究室准教授）

▷公益財団法人にいがた産業創造機構

▷新潟県工業技術総合研究所

○基調講演

①「M&Aやホールディング会社による事業継続」山田真一さん（つばさ税理士法人所長）

②「先端金属材料と最新分析技術」内山朋幸さん（日鉄テクノロジー(株)解析ソリューション部長）

■参加無料※ただし、交流会は1人2,000円（当日受付でお支払いください）

■申込締切／8月16日(金)

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556 ☎83-2789 ✉syoko@city.ojiya.niigata.jp



ポスターセッションの様子



6月2日 第65回市民ソフトボール大会

優勝目指して熱い戦い

白山運動公園で行われ、29チーム478人の選手が参加しました。晴天の中、職場の仲間や地域の集まり、保護者会などで構成されたチームでソフトボールを楽しむ姿が見られました。



6月2日 東小千谷健康ウォーク

自然の中をウォーキング



汗ばむような暑さの中、約12kmのコースに128人が参加しました。今年は、コース中に隠された4文字のひらがなを並べ替えて単語を作るゲームも行われ、参加者は頭の体操しながらウォーキングを楽しみました。



6月8日 西脇順三郎を偲ぶ会講演会

西脇詩の魅力を探る



詩人で文芸評論家でもある野村喜和夫さんから「女神vs女神ーもしも西脇がランボーに語りかけるとしたらー」と題して講演していただきました。野村さんが作成した西脇がランボーに語りかける文章に、約50人の聴衆は聴き入っていました。



6月11日 富久寿大学開講50周年記念事業「落語」こくご口演会

本格的な落語を堪能

落語家の春風亭華柳さんによる「落語」口演会が市民会館で開催され、約200人が来場しました。華柳さんは元町（旧川岸町）の出身で、最初に二荒神社祭礼の思い出などを話し、会場の雰囲気をもたせていました。終盤にはお酒にまつわる落語を披露いただきました。



6月6日 熱気球の授業

いつか飛んでみたいな

昨年、風船一揆について学んだ東小千谷小学校4年生の児童が、「熱気球についてもっと知りたい」と、観光協会の職員を講師に迎え、熱気球の仕組みなどを教えてもらいました。体育館いっぱいに熱気球が膨らむと、児童からは大きな歓声が上がりました。



6月8日・9日 春のバラ観賞会

う～ん、いい香り♡

おぢやクラインガルテンふれあいの里のバラ園で約160本のバラが見頃を迎え、訪れたおおぜいの方の目を楽しませていました。ときおり風が吹くと、園内はバラの甘い香りに包まれ、来場者たちも「いい香りだね」と花に顔を近づけていました。



体を動かそう

フレイル予防のための運動器科学講座

多職種連携チーム理学療法士

丸山潤さんに伺いました

加齢に伴う心身の衰えを完全に避けることはできません。しかし、不活発な生活から起る衰えを遅らせることは可能です。



日本人は外国人と比べて「運動不足が生活習慣病に影響する度合い」が1・6倍、1・7倍高く、「運動不足と生活習慣病の関連が強い」と考えられています。

○座りすぎは禁物

日本人の成人の平均座位時間は1日約7時間で、世界と比較すると最長クラスです。座位時間が長くなるにつれ肥満、糖尿病、動脈硬化などのメタボリックシンドロームにつながりやすく、足腰の弱さに影響を及ぼします。ウォーキングや運動をすることも重要ですが、まずは、座りすぎによる健康への悪影響を減らすことが大切です。日常生活の中で活動時間を増やすため、こまめに立つことを意識しましょう。そして立ったら首や肩を回して体操したり、少し歩いたりしまし



よう。できれば30分に1回、少なくとも1時間1回は休憩として立って少し動くことをお勧めします。

○簡単な筋トレをしよう

体の筋肉量は30歳頃をピークに年々減少し、60歳以降は減少するスピードがさらに速くなります。中でも、脚部の筋肉量の低下率は、腕や体幹部と比べて3倍高いと言われています。そのため、脚部の筋肉を鍛えることを心がけましょう。

1日20分、30分程度のウォーキング、スクワットやかかと上げ10回など、足の筋力トレーニングを中心に習慣化すると良いでしょう。また、日頃から体組成計で体重や筋肉量、体脂肪量を計測することもお勧めです。

○継続は力なり

不活発な生活に心当たりのある方は、今からでも遅くありません。少しでも体を動かす機会を増やすことが、生活習慣病や将来の介護予防につながります。座っている時間を、家事動作や植物への水やり、子どもやペットと遊ぶなどの生活動作の時間に変えることから始めましょう。



認知症とともによりよく生きていくことを一緒に考えてみませんか

5人に1人が認知症になると推計されるなど、認知症は身近な病気のひとつです。認知症になってからも安心して、自分らしく生きていける地域を目指して「認知症予防と介護の市民講座」を開催します。

■日時／8月4日(日)午前10時～11時45分

■会場／市民会館大ホール

■内容

▽実践発表・介護者の体験談

▽講演会・「認知症になってからも自分らしく暮らし続けるために」

■講師／永田久美子さん（認知症介護研究・研修東京センター研究部長）

■参加無料・申込不要

■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060

精神科医師による心の相談会

眠れない、以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる、やる気が出ないなど体調不良を感じている方や、アルコールの量が増えて日中から飲んでしまう、アルコールを飲まないと眠れなくなった方など、自分や家族の心配事を精神科医師に相談しませんか。秘密は堅く守られます。

■日時／8月9日(金)午後2時～3時30分

■会場／長岡地域振興局健康福祉環境部（長岡保健所、長岡市沖田3-2711-1）

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／現在精神科を受診している方は、主治医に許可を得たうえで申し込んでください。

■申込締切／8月7日(水)

■申込／長岡地域振興局健康福祉環境部地域保健課 ☎33・4931

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

平成31年度納税(入)通知書をお送りします

平成31年度の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料が確定しましたので、7月12日(金)に納税(入)通知書を発送します。配達の場合上、通知書が届くまで数日かかる場合がありますので、ご了承ください。
 ■問い合わせ/税務課市民税係 ☎83・3508

保険税(料)の納付方法

○年金から納める方 (特別徴収)

通知書に記載されている額を、年金から天引きします。
 ※65歳以上の方の介護保険料は、原則年金から天引きします。

○納付書や口座振替で納める方(普通徴収)

納付書を送付します。金融機関または税務課で納めてください。納期限まではコンビニエンスストアでの納付もできます。口座振替の続きがお済みの方は、毎月末頃に口座から引き落としします。

※詳しくは、納税(入)通知書に同封の文書をご覧ください。



保険税(料)の軽減制度

○国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

世帯の所得などに応じた軽減制度があります。申請は不要です。
 ※国民健康保険税は、会社の都合などによる離職者(65歳未満)への軽減制度があります。詳しくはお問い合わせください。

○介護保険料

所得に応じて9段階の保険料を設定しています。
 ※詳しくは、納入通知書に同封のパンフレットをご覧ください。

納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税(料)の納付が困難となった場合、申請により保険税(料)の納付の猶予や減免を受けられる制度がありますので、ご相談ください。

国民健康保険・後期高齢者医療保険

8月1日(木)からお使いいただく保険証をお送りします

■問い合わせ/保健福祉課国保年金係 ☎83・4060

国民健康保険証

7月19日(金)より順次発送

▽保険証は被保険者1人に1枚で、色はピンク色です。

▽保険証は、世帯ごとにとまとめてお送りします。届いたら台紙からはがして使用してください。

▽70歳から74歳の方の保険証には、平成30年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(2割または3割)を表示します。

▽国民健康保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期間の短い「短期保険証」を交付します。なお、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合、一般証・短期保険証の返還を求め、「資格証」を交付しますのでご注意ください。

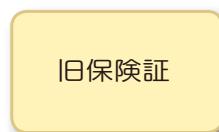
後期高齢者医療保険証

7月18日(木)より順次発送

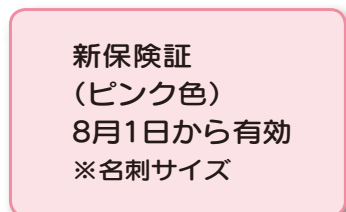
▽75歳以上の方へ発送します。保険証は被保険者1人に1枚で、色は空色です。保険証は1人ずつお送りします。

▽保険証には平成30年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割または3割)を表示します。

●国民健康保険証



旧保険証

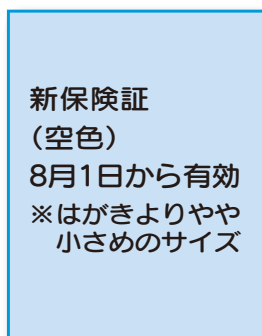


新保険証
(ピンク色)
8月1日から有効
※名刺サイズ

●後期高齢者医療保険証



旧保険証



新保険証
(空色)
8月1日から有効
※はがきよりやや
小さめのサイズ

夏休み夜のおはなし会

暑い夏の夜、閉館後の図書館でこわいおはなし会を開催します。暑さも吹き飛ばすおはなしを聞きに来ませんか。



■日時／7月26日(金)
▽第1部(すこしこわいおはなし)・・・午後7時10分～7時40分
▽第2部(こわいおはなし)・・・午後7時50分～8時10分

■会場／図書館1階こどもとしよかん
■対象／どなたでも参加いただけます。
※夜間開催のため、中学生未満は保護者

の同伴が必要です。

▽怖い絵本や紙芝居の読み聞かせ
▽図書館職員が選んだ怖い本を袋詰めした「こわいおはなしセット」の貸出(数量限定、どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみです)

■参加無料・申込不要
■問い合わせ／図書館☎82・2724

おやこの食育教室

親子と一緒に食の楽しさや大切さを体験しませんか。おいしくて栄養バランスの良い食事を作り、みんなで楽しくいた

おぢやまつり 民踊流し講習会

おぢやれ節、小千谷甚句を習って、おぢやまつりで楽しく踊りましょう。

■日時／7月29日(月)・8月7日(水)午後7時30分～8時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／おぢやれ節、小千谷甚句の踊りの練習

■講師／小坂今子さん(深雪会)

■参加無料

■おぢやまつり 踊りの予定

日時	内容	会場
8月23日(金) ①午後8時30分～ ②午後9時～	①おぢやれ節民踊流し ②小千谷甚句仮装盆踊り	東栄(予定)
8月25日(日) 午後8時30分～	市民総参加盆踊り	本町(予定)

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会(市役所分庁舎観光交流課内) ☎83-3512



だきましよう!

■日時／8月17日(土)午前9時30分～午後1時(受付・・・午前9時15分)

■会場／健康センター

■対象／年長～小学生の子どもの保護者

■内容／調理実習ほか

■講師／小千谷市食生活改善推進委員
■定員／30人

■参加無料

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

■申込締切／8月7日(水)

■申込・問い合わせ
／健康センター保健係 ☎83・3640



第10回おぢやまちゼミ開催

市内のお店の店主や従業員が講師となり、日々の生活に役立つ知識や技術を教えます。

今回は、お子さんや親子が参加できる講座を多数ご用意しました。みなさんの参加をお待ちしています。

■開催期間／7月27日(土)～8月25日(日)

■会場／各参加店

■参加無料

■申込方法／事前に申し込みが必要です。参加店に直接お申し込みください。

■その他／参加店や内容などの詳細は、7月20日(土)朝刊の折り込みチラシをご覧ください

ください。チラシは小千谷商工会議所にもあります。

■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300

見学者募集！ 夏期柔道教室(小千谷会場)

全日本柔道連盟公認指導者資格A指導員による柔道の練習風景を見学しませんか。
■日時／7月29日(月)～31日(水)(初日開講式・・・午前9時)

■会場／総合体育館武道場

■見学無料

■問い合わせ／新潟県柔道連盟 ☎025・258・4370



毎月勤労統計調査特別調査を実施します

厚生労働省では、7月末現在で常用労働者を1人～4人雇用する事業所(農林漁業・一般公務を除く)を対象に、賃金や労働時間、労働者数の動向を調べる「毎月勤労統計調査特別調査」を行います。調査データは、集計して調査結果を得るために使われます。県知事が任命した統計調査員が対象事業所を訪問しますので、回答をお願いします。

■調査期間／7月下旬～8月31日(土)

■対象地域／平沢2丁目

■問い合わせ／新潟県総務管理部統計課生活統計班 ☎025・280・5118

今月のキッズフォト



△春のバラ観賞会にて

関 紗晶ちゃん (4歳4か月)
 パパ・ママより、3月に弟が生まれて、たくさんお話をしてくれる優しいお姉ちゃん。いつも進んでお手伝いをしてくれてありがとう。だいすきだよ！



今月の「#おぢフォト」

5月25日～6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枚を紹介します。

- ▷投稿者：hatori.kさん
- ▷撮影場所：池ヶ原
- ▷池ヶ原の榎桑木と田植え後の水田を泳ぐ鴨



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (6月28日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,615人	(-12人)
女	17,797人	(-14人)
合計	35,412人	(-26人)
世帯数	12,723世帯	(+14世帯)

異動	
出生	15人
死亡	42人
転入	48人
転出	47人

広報おぢや6月10日号の「異動」の人数に誤りがありました。訂正してお詫びします。
【正】 転入 61人
 転出 59人



感想をお聞かせください！

広報おぢやの感想を募集します。応募者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■**応募方法**／郵便番号、住所、氏名と①良かった記事②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）

▷ファクス：FAX83-2789

▷メール：plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）

■**応募締切**／7月31日(水)（はがきの場合は、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。



8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～
 午後に開催の場合：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31年3月生まれ	8月8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9月生まれ	8月7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30年1月生まれ	8月29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7月生まれ	8月21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7月生まれ	8月27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

ねばねばパワーで夏バテ予防！
～ねばねばぶっかけそうめん～



オクラや長芋のねばねばは「ムチン」と呼ばれる成分です。ムチンは血糖値の上昇を緩やかにし、お通じの改善も期待できます。そうめんのみだと栄養バランスが悪く夏バテを助長する原因になりますが、オクラや納豆をプラスすることで野菜とたんぱく質も一皿で取ることができます。

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640
<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (2人分)

- 乾燥そうめん…………… 100g
- オクラ…………… 6本
- 長芋…………… 100g
- ひきわり納豆…………… 1パック
- ねぎ…………… 8g
- A { だし汁…………… 1と1/2カップ
- みりん…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：329kcal
- ▷たんぱく質：12.6g
- ▷脂質：2.9g
- ▷炭水化物：60.0g
- ▷食物繊維：6.1g
- ▷食塩相当量：4.7g

<作り方>

- ①小鍋にAを合わせて火にかけ、沸騰したら火を消してそのまま冷やし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ②オクラは塩（分量外）を振ってもみ、固めに茹でて冷水に取る。水気を切って小口切りにし、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③長芋はすりおろし、納豆は粘りが出るまでよく混ぜる。ねぎは小口切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④そうめんは包装の表示通りに茹でる。ザルに上げ、冷水で洗って水気を切る。
- ⑤器に④を広げ、オクラ、長芋、納豆をのせる。①を回しかけ、ねぎをのせ、お好みで刻みのり（分量外）を散らす。

この広報誌は環境に優しい紙と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

小千谷エリアに高速光インターネット革命!

NCT 光

小千谷 エリア **お申込み受付中!**

出張相談会

バイシア小千谷店
(小千谷市大字三仏生字上林 3489-2)

7/20±21日
10:00～17:00

☎0120-080-009

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

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

■お問い合わせ・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 広報5年目。よく見る顔に「いつもがんばってるね」「今回もいい写真頼むよ」と声を掛けてくださる方が増えました。暑い夏の取材も、みなさんとのふれあいを楽しみながら乗り切れそうです！困