



Copyright (C) 2011 Masao-Tanaka All Rights Reserved



10年ぶりに復活

五辺大名行列

8月24日(日)、10年ぶりに五辺の大名行列が披露されました。おぢやまつりの開催に合わせて、本町おまつり広場で約150人が江戸時代の装束などに身を包み、大行列となって行進しました。途中で長い竿を曲芸のように動かす羽連振りはねつらりが披露されると、沿道から大きな拍手が送られました。

●今月の主な内容

- おぢやまつり 2 ~ 5
- 非核平和推進研修体験記 6 ~ 7
- 9月は自殺予防対策推進月間 8 ~ 9
- 高齢者見守り強化月間 10
- 下水道の日 11
- お知らせ・健診日程 16 ~ 20

市民総参加
超ワイドベスピアス大スターメイン



おちや夢花火パートII



- ⑤⑥おちや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり
- ⑦闘牛パレード
- ⑧おぢやれ きもの de パレード
- ⑨小千谷太鼓
- ⑩自衛隊音楽隊パレード





ひつじのショー
(元中子町内会)



ディーン元気の
元気がでるテレビ!!
(東山志天会)

小千谷の街中を
華やかに
鮮やかに
照らし出した
からくり万灯
万灯みこし



アンパンマン
(上ノ山町内会)



黒ひげ危機一発
(小千谷市勤労青少年ホーム
利用者協議会)



妖怪ウォッチ ロボニャン
(木津町内会)



妖怪ウォッチ ジバニャン
(旭町町内会)



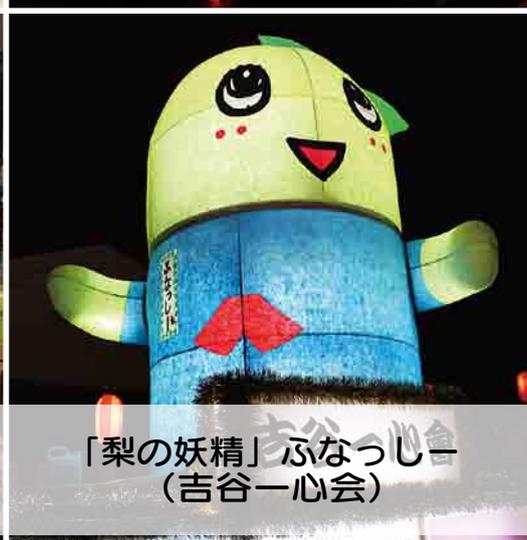
鉄工電子、カーズ・
マックイーン行きます!!
(小千谷鉄工電子協同組合)



市制施行60周年
がんばろうゴジラ
(東栄町内会)



妖怪ウォッチ ブシニャン
(山谷坪野子供会)



「梨の妖精」ふなっしー
(吉谷一心会)



ドラえもん
(越後おぢや農業協同組合)



平沢超フェニックス
(平沢町内会)



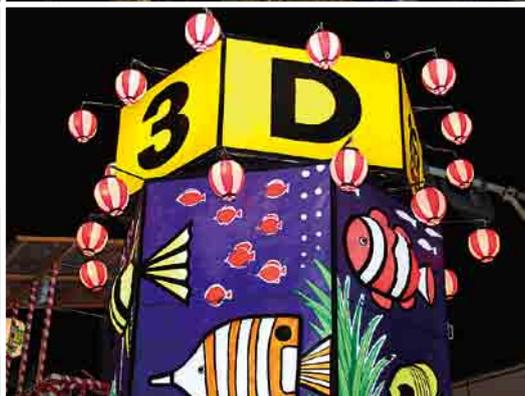
平成錦鯉
(平成町内会)



妖怪ウォッチ コマさん
(船岡町内会)



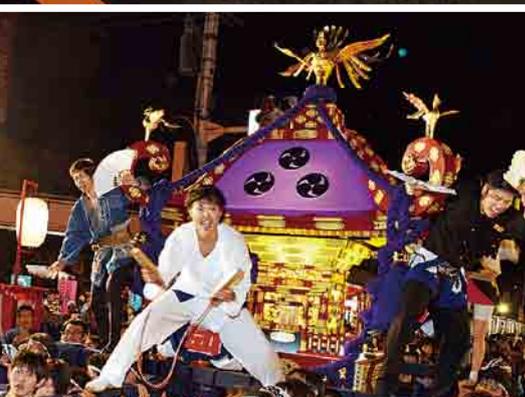
太鼓屋台
(小千谷太鼓)



3D回り灯籠
(本町町内会)



ピカチュウ
光り輝くまち おぢや
(小千谷市職員互助会)



万灯みこし
(四社会)



若葉應龍
(若葉會)



アナと雪の女王 オラフ
(千谷川町内会)



万灯みこし
(夢人會)



風神・雷神
(城内町内会)



スパイダーマン
(土川有志会)

平成26年8月4日～6日

非核平和推進研修体験記



小千谷市は平成4年に非核平和都市宣言を行い、毎年、広島平和記念式典に中学生の代表を派遣しています。戦後69年を迎えた「広島」を見てきた中学生たちの体験記を紹介します。

被爆体験講話会に参加して

小千谷中学校 田中 佑沙



原爆資料館を見学した後、私たちは講話会に参加しました。そこで

当時小学校三年生だった岡田さんという方のお話を聞きました。岡田さんは、爆心地から2・8 km離れた自宅で二人の弟と飛行機の爆音を聞いて手を振っていた時に被爆されました。原爆により一瞬にしておおいの人々が亡くなり、家族を失ったそうです。岡田さんのお姉さんも爆心地近くで被爆され、行方が分からなくなったそうです。私は、岡田さんの「みんなが食料を求めて、悪い事をたくさんしたんです。」という言葉が心に残りました。当たり前前に食事をし、学校に通える事、家族や友達がいる事、この毎日に感謝しなければならぬと痛感しました。私は、すべてを一瞬にして奪ってしま

平和な世界を目指して

東小千谷中学校 篠田 南海



広島の笑顔が消えたのは六十九年前。被爆を体験した世代が少なくなってきた

ました。原爆のことも教科書では二・三行でまとまっています。

非核平和推進研修に参加して、私が一番感じたことは「無知」ということでした。学校で勉強したつもりでしたが、私が勉強したのは文字だけで、核心まではまったく知りませんでした。

「あたり前であることが平和なのだ」これは子ども代表の言葉です。家に帰ると「おかえり」と返してくれる家族がいる。こんな小さなことでも平和なのだと思付いた時、家族を奪った原爆を恐ろしいものだと思えました。

子どもたちから家族、友人、夢を奪い人生を大きく変えた原爆。その恐ろしさを伝える義務が私たちにはあると思います。その義務を果たすために小さな行動を起こし、少しずつ広めていきたいです。たくさん意見、考え方が平和への大きな力になると信じて…。



平和記念公園と原爆ドーム

千田中学校 和田 絢瑛



私たちは三日間の研修の中で、平和記念公園へ行きました。平和記念公園に

は原爆の子の像や原爆死者慰霊碑などがあります。そこで市民のみなさんから集められた千羽鶴を捧げました。緑も多く穏やかな雰囲気公園からは、被爆した当時の姿を残した原爆ドームが見えました。原爆ドームは、周りの平和な様子とはかけ離れていて、被爆時の様子を物語っているようでした。街全体がこのドームと同じような状態にあったことは、とても想像しがたいことでした。

しかし研修を進めていくにつれ、原爆の恐ろしさを知ると同時に、当時の悲惨な街並みが、原爆ドームを通じて見えてくるようでした。平和しか知らない私たちには、戦争の本当の恐ろしさや被爆した方々の本当の苦しみはほんの少ししかわかりませんが、それでも原爆ドームを見ると伝わってくる核の力の大きさや、平和への訴えは感じる事ができます。同じ過ちは繰り返させないと誓うおおぜいの人々が創り上げた平和記念公園は、争いや核のない世界を願っています。

六十九年前、日本に原爆が落とされたという事実は絶対に忘れてはいけません。

研修を通して学んだこと

南中学校 阿部 太樹



僕は、研修に行く前戦争はしない方がいいし、核兵器は使わない方がいいと思っていた。そして、広島に行った後、その考えは変わっていない。

広島に行つて学んだことは、戦争はいやだと思ふ人がたくさんいること。そして、戦争はなくなつてほしいと思ふ人がたくさんいること。

戦争をすれば人がたくさん死ぬし、家も壊れるし、とても悲しいから、戦争はやめようということだけなんだと思う。すぐく当たり前だけど、もっともなことだと思ふ。でも、地球の人が全員そう思えば戦争は起きないので、すぐく大事なところ。でも、簡単にはいかないのが難しいところ。平和な世界にするためには、そこを考えていくことが、一番大切なところだということも学ぶことができた。

でも、戦争を「なくそう」と思ふ人がいれば、「なくなつてほしい」と思ふ人もいるわけで、「なくそう」と思ふ人にはがんばつてほしいし、そういう考えの人が増えてくれればいいと思う。

平和記念資料館を見学して

片貝中学校 安達 練



今回の研修では、平和記念資料館の見学が印象に残っています。

資料館では、焼け焦げた弁当や衣服、放射線による後遺症ややけどの痛々しい傷跡などの様々な写真や遺品を見ることができました。原爆の本当の恐ろしさを感じることができました。

爆心地から2・5kmの原爆投下前と投下後と比較する町並みの模型を見て、本当に驚きました。投下前には数えきれないほどの住宅がありました。投下後は何もなくなっていました。目立つのは全壊を免れた数少ない鉄筋造りの建物だけでした。その焼け野原から、政令指定都市となり大きく発展した広島市。復旧・復興には広島市のみなさんの努力があつてこそだと確信しました。

今回の研修で私は、戦争は絶対にしてはならないことを改めて実感しました。また、現在被爆者の平均年齢は78・3歳と高齢化が進み、当時を語る方々が少なくなつていくことも事実です。だからこそ、自分たちが過去にあった戦争を正しく理解し、語り継ぐことが必要だと思います。今回の研修で学んだことをこれからは生かしていきます。



△平和記念公園で市民のみなさんから預かった折り鶴を捧げました。



△平和記念式典は43年ぶりとなる雨の中での開催でした。

●問い合わせ

企画政策課企画経営係

☎ 83・3507



「今からできる、心の健康づくり」

■ 問い合わせ／健康センター保健係
83・3640

知らず知らずに心の疲れがたまっていませんか？自分自身の健康状態に早めに気づいて、セルフコントロール（自己管理）をしていくことが心身の健康づくりには大切です。

ストレスがたまると心の疲れや不調につながります

ストレスとは、仕事や人間関係のトラブル、家庭の問題などが続くことによって感じる心の疲れや不調のことです。平成25年度に実施した健康づくり意識調査

の結果では、「ストレスの解消が十分できている人」の割合は全体で2割、30～50歳代では2割を下回っていました。（グラフ1参照）日々の生活でストレスとなる刺激や出来事（ストレスサワーといえます）をなくすことはできません。うまくつきあっていることが大切です。

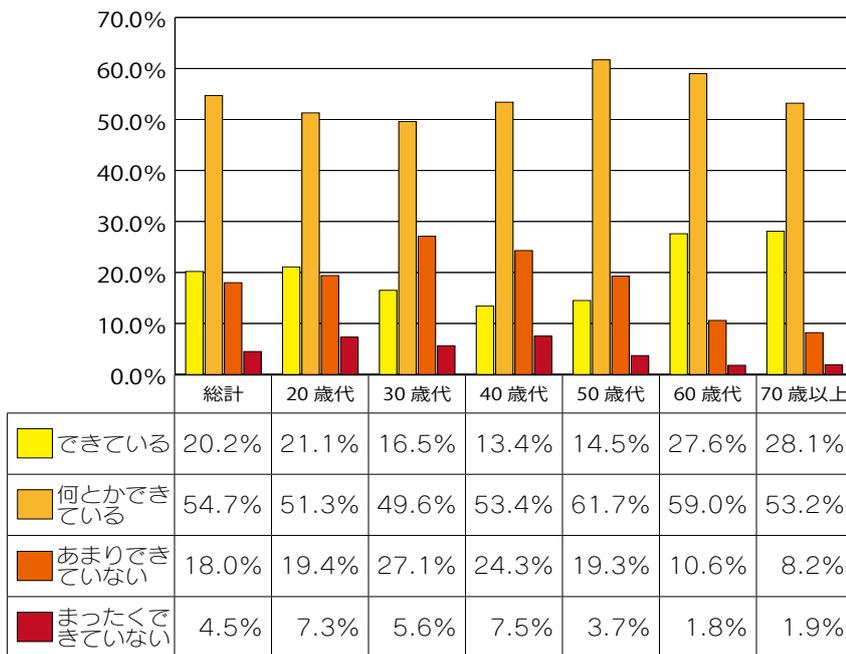
事をとる、気持ちの良い汗をかく程度に体を動かす、1日の中で心と体を休める時間を作る、質の良い睡眠をとるなど、日々の生活リズムを整えることは心身の安定につながります。特に、質の良い睡眠（翌日に眠気を感じない、ぐっすり眠ったと感じる睡眠のこと）は、心身の疲労回復だけでなく、生活習慣病の予防につながります。（左記参照）

ストレス予防・解消には生活習慣の改善から

ストレスとうまくつきあうポイントは、ストレスをためないこと。規則正しく食

また、忙しい生活の中で身近に短時間でできる、自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

グラフ1：ストレスの解消が十分できている人の割合



小千谷市「健康づくり意識調査（平成25年度）」



健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日の十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

支えあい、認めあえる「サポーター」をつくりましょう

ストレスや悩みがあるときに相談できる人はいますか？
人は、誰かに「認められ、役に立っている」という実感が心の支えとなり、充実した人生につながります。家庭や職場、地域の中で声をかけ合い、お互いに支え合っていきましょう。あなたも大切な人のサポーターです。

精神的サポーター（タイムの提供）

▽一緒にいると安心でき、心が落ち着く人

▽会話が楽しみな人

▽喜び・悲しみを、共有・共感してくれる人

▽悩み、困ったときに相談に乗ってくれる人

▽気持ちが通じ、気持ちを敏感に察してくれる人

▽将来のことなどを話し合える人

▽信頼し愛情を抱ける人

▽経済的サポーター（マネーの提供）

▽金銭的に援助してくれる人

▽経済的に困ったときに援助をしてくれる人

▽仕事の援助・補助をしてくれる人など

（参考資料：筑波大学教授 宗像恒次氏による）

心の疲れや不調が2週間以上続く場合は早めに受診を

ストレスが過剰に蓄積すると精神面や身体面、行動面に変化が出てきます。集中力がなくなる、おっくうで何もする気が起きない、イライラしやすくなる、胃痛や頭痛がする、アルコールの量やたばこの本数が増える、仕事に行けなくなるなどの変化です。

そして、心の疲れが長引くとうつ病などの心の病気になることがあります。原因不明の体調不良や不眠が2週間以上続き、生活に支障が出ている場合は、早めにかかりつけや精神科の医療機関を受診してください。

アルコールとうつ病、自殺との関係

アルコールは適量（1日1合以下）であればストレスを和らげる作用があります。しかし、悩んでいるときや不眠解消のためにアルコールに頼ると、だんだん飲酒量が増えてうつ状態を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。うつ病の人がアルコールに依存してしまうと、アルコールの酔いが思考の幅を狭め、最悪の場合は自殺を引き寄せます。飲酒以外のストレス解消法を持つことが大切です。



一人で悩まず話を聴かせてください

「たった一人のあなたです。たった一つの命です」

◎新潟県こころの相談ダイヤル

☎ 0570・783・025（無料）
■ 受付時間／平日の午前8時30分～午後5時15分

◎新潟いのちの電話相談センター

☎ 39・4343
■ 受付時間／24時間受付
☎ 0120・738・556（無料）
■ 受付日時／毎月10日・24時間受付

◎その他の相談窓口

相談窓口	受付時間
健康センター ☎ 83・3640	
長岡地域振興局健康福祉環境部 ☎ 33・4931	祝日除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
新潟県精神保健福祉センター ☎ 025・280・0113	

いきる・ささえる相談窓口（自殺予防総合対策センター）
URL <http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
URL <http://kokoromhw.go.jp/>

こころの悩みお助け相談

仕事やお金の悩み、家族の健康の心配など生活全般の悩みからこころの悩みまで、生活や福祉の担当者と精神科医師がお受けします。

■ 日時／9月29日(月)午後2時～3時30分

■ 会場／健康センター

■ その他／

▷相談は無料です。

▷普段飲んでいる薬がある方は、お薬手帳や薬の内容がわかるものを持参してください。

■ 申込締切／9月25日(木)

■ 申込・問い合わせ／健康センター 保健係 ☎ 83-3640



地域で、みんなが高齢者を見守りましょう

誰もが安心して暮らせる支えあう地域づくり

■ 申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎ 83・0807

高齢者の方やそのご家族は、「認知症」や「高齢者虐待」などさまざまな問題を抱えているかもしれません。隣近所や町内など、地域で普段からお付き合いや人間関係を築くこと（地域でのコミュニケーション意識の再生）が大切です。それにより、問題が起こる前に気づき、必要な支

援に結びつきます。

「いつもと様子が違う」「心配なことが起きていようだ」と気づいたり、何か心配事がある場合は、地域包括支援センターまたは地区民生委員・児童委員に相談・お知らせください。

ご自身やまわりの方のこんなサインお気づきではないですか？

○認知症

- ☑何回も同じことを尋ねたり、言ったりする。
- ☑よく知っている人の名前を覚えていない。
- ☑日付や場所の見当がつかなくなり、道に迷うことがある。



○高齢者虐待

- ☑天気が悪くても、高齢者が外に長時間いる姿が見られる。
- ☑自宅から高齢者、家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げる音が聞こえる。
- ☑近所づきあいがなく、高齢者に会わせてもらえない。

○孤立死

- ☑郵便物や新聞がいつぱいになっている。
- ☑洗濯物が取り込まれていない。
- ☑暗くなっても、電気がつかない、または電気がつけっぱなしである。

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。会場まで来ることが難しい場合は、訪問相談も行っています。

- 日時／9月24日(水)午後1時30分～3時
- 会場／健康センター
- 申込締切／9月18日(木)
- 相談無料

私たちが今すぐできること

- ご近所で声を掛けあいましょう。まずは「あいさつ」から。
- 地域の高齢者の方をさりげなく見守りましょう。
- ご近所で、普段と違うことがないか、目配りしましょう。



合併処理浄化槽設置補助金交付制度

きれいな水環境を守るため、合併処理浄化槽の設置を支援しています。

- 補助の対象となる浄化槽／浄化槽整備区域（公共下水道区域・農業集落排水区域以外）の一般住宅に設置する処理対象人員10人以下の合併処理浄化槽
- 対象となる経費と補助限度額／

○合併処理浄化槽本体の設置費用

浄化槽の種類	補助限度額
5人槽	47万5000円
7人槽	67万円
10人槽	96万3000円

※便器、排水管、電気などの工事費は対象になりません。

○単独浄化槽の撤去費

浄化槽の種類	補助限度額
単独浄化槽	9万円

※単独浄化槽から合併浄化槽にする場合のみです。

■ 申請・問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎ 83・3509



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して、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。

下水道に接続すると、汚れた水が側溝や水路に溜ま

るのを防ぎ、害虫や悪臭がなくなるため、まちが清潔になります。また、汚水処理・浄化槽管理の手間もなくなり、処理場できちんと浄化されることで、河川や海などの環境保全につながります。

下水道への接続をお願いします

下水道が使用できるようになった区域内にお住まいの方は、すみやかに下水道へ切り替えていただく必要があります。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26年3月末現在での下水道接続率は91・4%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」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 <http://www.city.ojya.niigata.jp/> にも掲載しています。



低利融資制度の活用を

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宅内設備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、管が詰まってしまいます。また、生ゴミ・野菜くず・毛髪類・トイレレットペーパー以外の紙・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。地域で暮らすわたしたちが安心安全な生活を送るために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

グリース阻集器は清掃が必要です

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、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器の設置が義務付けられています。グリース阻集器は日常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、阻集器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。



△油で詰まってしまったグリース阻集器内



△タオルが絡まって停止した汚水ポンプ

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 82・4

市制施行60周年・西脇順三郎生誕120年記念

西脇順三郎記念講演会・特別展を開催します



△自宅のつじの前で

小千谷に生まれ、小千谷で亡くなった永遠の旅人・西脇順三郎。今年はその西脇の生誕120年にあたります。ノーベル文学賞候補に5回なり、「汝は汝の村へ帰れ」とうたった西脇。今回はその西脇の多彩な才能の一端を紹介します。

西脇順三郎生誕120年記念講演会

- 開催日／9月27日(土)
- 会場／市民会館大ホール
- 内容・時間など／
- 第一部／講演・午後1時～
- ▽講師・諏訪哲史さん(第137回芥川賞作家)
- ▽演題・『古代が懐かしい―西脇順三郎の「永遠」超時間』
- 第二部／座談会・午後3時～
- ▽テーマ・『ふるさとの夢』
- ▽パネリスト・新倉俊一(明治学院大学名誉教授)、澤正宏(福島大学名誉教授)、八木幹夫(詩人)、大倉宏(美術評論家)、加藤孝男(歌人)、諏訪哲史(作家)、太田昌孝(名古屋短期大学教授・司会)
- 入場無料・申込不要

西脇順三郎特別展

- 期間／9月27日(土)～10月5日(日)(10月1日(水)は休館)
- 時間／午前10時～午後6時
- 会場／楽集館
- 内容／西脇順三郎の作品、油彩画、水彩画、屏風絵、書、色紙、直筆原稿、初版本、スケッチブック、押し花帳などの新資料を含めた展覧会
- 美術評論家による作品解説／①9月27日(土)午後4時～②10月5日(日)午後1時～
- 入場無料・申込不要



▷「水彩画たち」1950年代

西脇順三郎を偲ぶ会

会員数：150人 会費：3,000円／年
問い合わせ：事務局(図書館内) ☎82-2724



毎月10日号で、市内で活動しているさまざまな団体・サークルなどをご紹介します。

今回は「西脇順三郎を偲ぶ会」の渡部陸平会長にお話を伺いました。

——主な活動を教えてください
この会は昭和58年に発足し、今年で31年目を迎えました。毎年6月(西脇先生の祥月命月)に先生のゆかりの講師をお迎えして「記念講演会」を開催したり、年に4～5回「学びのサロン、西脇順三郎」と題した学習会を開いたりして、西脇詩に触れながら自由に集い、語りあっています。このほかにも、詩と楽器の共演や詩の暗記大会



△昨年開催された記念講演会の様子

も開催し、高校生や県外から参加する方もいて、好評を得ています。

——今後の取組について教えてください。

西脇先生の詩のなかには、故郷小千谷を題材としたものが多くあります。詩を通じて小千谷の魅力を再発見できることをとおおぜいの方、特に若い方に知ってもらえるよう活動していきたいと思っています。

ふるさとに心を寄せ、ふるさとを愛した西脇先生の作品に触れることにより、小千谷に生きる誇りと喜びを感じていただけたら幸いです。

○訪問後のひと言

今年には西脇順三郎生誕120年にあたり、記念講演会や作品展示会が開催されます。この機会に小千谷の生んだ偉大な詩人の魅力に触れてみませんか。

こんにちははー市長です

(89)



先日、小千谷国際交流の会が白山

運動公園で催した野外パーティで、アメリカのオレゴン州に留学した若い人たちと話を交わす機会がありました。私は小千谷の若者がアメリカで何を学んできたのか興味があったので、「日本とアメリカの違いとこころは何か」と極めて単純な質問を試みました。返って来たのは「日本人に比べてアメリカ人は親切だ」という答えです。私が予想していた月並みな感想とは違っていて意表を突かれました。そこで次に、「例えばどんなところが」とたたみかけて尋ねました。すると即座に「後から来る人のためにドアを押さえてくれる。しかも、5メートルくらい後から来る人のためにまで」と答えがあり、そして更に、「日本に帰って同じことをしたら変な顔をされた」と付け加えました。

都会などで、後ろから私に来てい

ません。

自分の国が、礼儀正しくおもてなしの心を持った人が多い国だ、と必ずしも自信を持って言えないことを、オレゴンに行った留学生たちが感じてくれたかも知れません。多くの若者たちが海外に出かけて見聞を広め、外から自分の国を見つめなおす機会を持つことはとても貴重なことでしょう。小千谷の若者たちが「大海を知らない蛙」だけにはなあって欲しくないと思っています。

(谷井 靖夫)



△国際交流の会のイベントは、外国人の方々と交流を深められるので、毎回楽しみにしています。

作ってみてね！この料理

高野豆腐のスープカレー

<材料> (9人分)

- 高野豆腐 4枚
- ホールコーン缶 80g^缶 (小1缶)
- マッシュルームスライス缶 80g^缶 (小1缶)
- 魚肉ソーセージ 2本
- カレールー (甘口) 80g^缶
- 水 約1.5^{リットル}
- ポリ袋 (120度耐熱) 10枚

<調理器具>

▷計量カップ▷キッチンばさみ▷スプーン▷汁椀▷鍋▷コンロ

<作り方>

- 1 1枚のポリ袋に高野豆腐を入れ、少量の水で戻す。キッチンばさみで小さく薄く切るか手でちぎる。
- 2 魚肉ソーセージも縦半分に切り半月の薄切りにするか手でちぎる。
- 3 カレールーをキッチンばさみで砕いておく。
- 4 人数分のポリ袋に1~3と他の材料、水180ccを加え、袋の空気を抜き口をしっかりと結ぶ。
- 5 鍋に湯を沸かし、4を入れて15分くらい加熱する。
- 6 袋のまま汁椀に入れて食すれば、再利用ができます。



今回は、いざという時のための簡単にできるサバイバル料理を紹介します。災害で水が自由に使えないときはペットボトルの水を使い、包丁、まな板を使用しなくてもおいしく簡単にできるポリ袋で作るスープです。日頃から乾物や缶詰等保存性のあるものを備蓄しておく習慣をつけましょう。缶詰は缶切りのいらぬものが便利です。



<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 131^{キロカロリー}▷たんぱく質 2.7^{グラム}▷脂質 2.0^{グラム}▷塩分 1.5^{グラム}

<調理>

小千谷市食生活改善推進委員 (健康センター内 ☎ 83-3640)

陸上110mハードル 全国大会出場

7月25日(金)、26日(土)に新潟県で行われた新潟県中学校総合体育大会において、男子110mハードルに出場した小千谷中学校3年の遠藤幹康さんが、好成績を収め、8月17日(日)〜20日(水)に香川県で開催された全国大会に出場しました。

●成績

- ▽県大会 (2位)
- ▽北信越大会 (5位)
- ▽全国大会出場 (予選まで)



8/3 認知症への理解を深める

市民会館で「認知症予防と介護の市民講座」が開催されました。

当日は、認知症徘徊模擬訓練の実践報告や、認知症高齢者見守り隊「笑和会」のみなさんによる「徘徊」をテーマにした寸劇が行われました。また、「アルツハイマー病を学ぶ！認知症予防最前線」と題して、順天堂大学大学院教授の新井平伊さんから講演がありました。

会場はほぼ満席になり、認知症に対する市民のみなさんの関心の高さがうかがえました。



8/6 遊んで食べて 暑さを吹き飛ばせ

山本山の市民の家で、公民館東小千谷分館による夏休みお楽しみ会が行われました。当日は東小千谷地区の小学生や未就学児など66人が参加しました。

参加者は、じゃがいも収穫体験や鬼ごっこなどのゲームをしてお腹を空かせ、お昼ご飯に熱々のカレーライスを、汗をかきながらおいしそうに食べていました。

最後はスイカ割りをするなど、暑さを吹き飛ばすほど元気に楽しんでいました。



8/8 プロによる熱血指導

総合体育館で女子プロバスケットボールチームの新潟アルビレックスBBラビッツによる公開練習会とクリニックが開催されました。クリニックには市内のミニバスケットや中学・高校のバスケットボール部員など約120人が参加しました。練習後にはサイン会などが行われ、一流選手との交流を楽しんでいました。

新潟アルビレックスBBラビッツは11月22日(土)・23日(祝)に総合体育館で公式戦を行いますので、みなさんで応援しましょう。



有料広告掲載欄です

家をつくりつづけて59年
今後ともよろしくお申し込みあげます

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/

中心街に位置するホテル

朝食バイキング
¥540

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

8 / 8

暑さも吹き飛ばす怖いお話

図書館で夏休み夜のおはなし会「よっかい・おぼけのおはなし会」が開催され、親子連れなど約30人が集まりました。

妖怪やおばけに関する絵本、都市伝説などさまざまなお話が披露され、参加者は静かに聴き入っていました。中には怖くて親の服の袖をつかんだり、耳や目をふさぐ子どももいました。



8 / 14

恒例の牛の角突きお盆興行

小栗山の小千谷闘牛場で牛の角突きお盆興行が開催され、観光客や地元で帰省した方など、おおぜいの方が来場しました。

取組では、強い日差しに負けないほどの迫力のある熱い戦いが繰り広げられました。暴れる牛を勢子が見事に押さえ込むと、ひととき大きな拍手が送られました。



8 / 31

高校生が献血PR

市内のスーパーで献血バスによる献血が行われ、それにあわせて、小千谷高校の生徒6人が来場者に献血をPRしました。

生徒は、タスキを肩にかけて、「献血にご協力ください」と訴えながら、啓発用のティッシュなどを配りました。

この日は高校生のみなさんのPR効果もあり、35人の方が献血に協力してくれました。



8 / 10

花火の町に夕日の花が咲く

片貝町・表三之町の歩行者天国で、中越地震から10年を記念した「かたかい町の夕日」が開催されました。

会場では、飲食物やゲームなどの出店やステージショーが行われました。特に新潟のご当地ヒーロー「超耕21ガッターショー」では、おおぜいの子どもたちが集まり、ガッターや笹次郎に声援を送っていました。



8 / 15 / 16

伝統をつなぐ舞を披露

魚沼神社境内で、今年、市指定民俗文化財に指定された伝統芸能の「太々神楽」が行われました。

両日とも、あいにくの雨天となりましたが、踊り手は舞台上で迫力ある舞を披露し、観衆から拍手と歓声が上がっていました。



8 / 31

夏休みの練習の成果を発揮

白山運動公園陸上競技場で第32回小千谷ジュニア親善陸上競技大会が開催されました。

当日は、市内外の小中学生372人がエントリーし、100M走や1500M走などのトラック競技、走幅跳や走高跳などのフィールド競技を行いました。

選手のみなさんは、日ごろの練習の成果を発揮しようと、それぞれの種目に真剣に挑んでいました。



このさき 神野紗希の俳句部はじめました

NHK講座などでも活躍されている、若手俳人の神野紗希さんを講師にお招きし、初心者を対象とした俳句教室を開催します。

俳句とは何かについてのレクチャーに始まり、講師のアドバイスを受けながら実際に一句作ってみます。句会も体験してみましょう。あなたの“入部”お待ちしております。

■日程など／

回	日時	内容	会場	定員	事前申込
1	10月12日(日) 午後1時30分～3時30分	俳句を作る楽しみ、詠み合う楽しみを体感！	市民会館大会議室	30人	要申込
2	10月19日(日) 午後1時30分～3時30分	図書館吟行句会 西脇と語らう午後	西脇順三郎記念室 (図書館内)	30人	要申込
3	11月3日(祝) 午後3時～4時	小千谷市民文芸のつどい記念講演会 「俳句の魅力～あなたはどの句がお好き？」	市民会館大会議室	なし	要申込

■講師／神野紗希さん

■受講無料

■持ち物／筆記用具

■申込締切／10月10日(金)

■申込・問い合わせ／生涯学習スポーツ課公民館係（市民会館内）☎82-9111FAX82-9112 culture@city.ojiya.niigata.jp



<講師プロフィール／神野紗希>

愛媛県松山市生まれ。俳人。
高校時代、俳句甲子園をきっかけに俳句をはじめ。平成14年、第一回芝不器男俳句新人賞坪内稔典奨励賞受賞。平成16～22年、NHK-BS「俳句王国」司会。平成25年度NHKEテレ「俳句さく咲く！」選者。明治大学兼任講師。

ホットプラザ祭

勤労青少年ホームホットプラザ祭を開催します。前夜祭や手創り市など、イベント盛りだくさんです。ぜひお越しください。入場は無料です。

■会場／ホットプラザ、東小千谷体育センター

■問い合わせ／ホットプラザ ☎82・8510

○前夜祭

■日時／10月11日(土)午後6時～9時

■内容／キャンドルナイトほか

○ホットプラザ祭

■日時／10月12日(日)午前10時～午後3時

■内容／手創り市、フリーマーケット、ゲームコーナー、飲食店など

●手創り市・フリーマーケット 出店者募集

ホットプラザ祭の手創り市・フリーマーケットの出店者を募集します。あなたも1日だけお店を開いてみませんか？

■日時／10月12日(日)午前10時～午後3時

■会場／東小千谷体育センター前駐車場（屋外）※小雨決行（荒天の場合は体育館内）

■出店料／無料

■区画面積／2・5m×2・5m

■区画数／30区画

■申込締切／10月3日(金)午後5時

ホットプラザ講座受講生募集

講座受講生を募集しています。受講料・材料費のほかにホーム利用登録料1000円が必要です。定員まで随時受け付けます。

※各講座とも申込少数の場合、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。

※無断キャンセルはご遠慮ください。

■申込・問い合わせ／午前8時30分～午後9時、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）☎82・8510

○シリーズ「小千谷を歩こう」秋のトレッキング教室

近隣の山に登って秋の紅葉を満喫してみませんか！初心者大歓迎です。

■日時／10月4日、11月8日（各土曜日、計2回）午前8時30分～正午

■集合／ホットプラザ前広場

■目的地／小千谷市内の里山

■講師／野澤弘明さん（小千谷ハイキングクラブ）

■定員／15人

■受講料／1000円（2回分）

■持ち物／山歩きの出来る服装、タオル、水分補給のできるもの、雨具

■その他／持ち物は、リュックサックなど両手が自由に使えるものに入れてお持ちください。

各種教室・大会参加者募集

■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

若返り健康教室（後期）

■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
■参加料／3000円（1会場分）

■講師／市スポーツ推進委員 ほか

■申込／両会場とも9月25日(木)までに参加料を添えて総合体育館またはホップラザ（☎82・8510）へ

■その他／▽途中参加も可能▽各会場の重複参加も可能

★西小千谷会場

■日時／10月2日～3月19日（休館日除く毎週木曜日）午前10時～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

★東小千谷会場

■日時／10月1日～3月18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・ホップラザ（勤労青少年ホーム）軽運動場

市制施行60周年・中越大震災から10年

第37回小千谷トリム・ウォーキング大会

スポーツの秋！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13日(祝)

■コース／

▽12kmコース…太田ダム、お満ヶ池をまわるコース

▽8kmコース…太田ダムを往復するコース
▽わくわくコース…白山運動公園でアトラクションゲームに参加するコース

■出発時刻／

▽12km・8kmコース…午前9時20分



中越大震災復興感謝ファミリーコンサート

中越大震災から10年。復興に感謝し、テレビでもおなじみの「ケロポンス」を招いてファミリーコンサートを開催します。

親子一緒に、楽しいパフォーマンスやコンサートをお楽しみください。

■日時／10月18日(土)

▷1部：午前10時～11時

▷2部：午後2時～3時

■会場／総合体育館メインアリーナ

■対象／幼稚園児、保育園児、小学校就学前の子ども

※必ず保護者が同伴してください。

■入場無料

■その他／入場整理券が必要です。9月16日(火)から認定こども園、幼稚園、各保育園、市役所社会福祉課で配付します。

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517

▽わくわくコース…午前9時30分

■発着場所／総合体育館

■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）、未就学児は無料。

■事前申込方法／参加料を添えて総合体育館、市民会館、ホップラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センターへ。

■事前申込締切／10月10日(金)午後5時

「からだであそぼう！」

親子運動教室

■日時／10月21日～11月11日（毎週火曜、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、軽運動場

■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お子さん（2・3歳児）

■講師／市スポーツ推進委員

■定員／25組（保護者＋幼児）

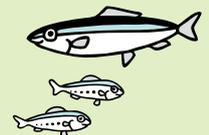
■参加料／1組800円

■申込／9月17日(水)から受け付けを始めます。参加料を添えて総合体育館へ。定員になり次第締め切ります。

■保育ルーム／保育ルーム（定員6人）を設置します。利用希望の方は参加申込とともに9月28日(日)までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります。（子ども1人につき1回300円、当日申込は受け付けません）

○季節の和食きほん料理教室

お寿司屋さん秘伝の季節料理を伝授。魚の三枚おろしやだしを生かした季節の料理など和食の基本を学びます。



■日時／10月14日、21日、28日（毎週火曜日、計3回）午後6時30分～9時

■会場／ホップラザ1階料理講習室

■講師／本田司さん（片貝町 金寿司）

■定員／16人

■受講料／3000円（材料費3回分）

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

○生け花基本教室2

生け花の基本を身に付け、正月用お花に技を生かしてみませんか？

■日時／10月14日～12月9日（隔週火曜日、計5回）午後6時30分～7時30分

■会場／ホップラザ2階講習室

■講師／小田嶋房子さん（池坊）

■定員／15人

■受講料／5000円（材料費5回分）

■持ち物／花ばさみ（普通のはさみでも対応可）



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、困り事や悩み事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、交通など）に関する困り事や悩み事の相談	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	女性の相談員を配置して、女性被害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）	
女性被害110番 ☎025・281・7890	女性の相談員を配置して、女性被害の被害や性的な嫌がらせなどの相談		
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		

旭橋の歩道高欄取替工事が完了

旭橋の歩道高欄（手すり）取替工事が完了しました。古くなった鉄製の高欄をアルミ製の高欄に取り替え、きれいな外観に生まれ変わりました。引き続き今年度は、橋げたの塗装工事と、地震時に橋げたが落ちないようにする対策工事を行う予定です。

■問い合わせ／新潟県小千谷維持管理事務所（維持管理課）☎83-0855



秋の全国交通安全運動

- 日時／9月21日(日)～30日(火)
- スローガン／「秋の道 早めのライトで 事故防止」
- 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
 - ▽横断歩行者の保護
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509



野焼きはダメ！

- ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。
- また、毎年稲刈りの後には、稲わらやもみからの焼却に対する苦情が多く寄せられます。
- 稲わらやもみからの焼却は、周辺住民に迷惑がかかるだけでなく、環境の悪化にもつながります。
- ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。
- 問い合わせ／市民生活課環境対策係 ☎83・3509

第20回池ヶ原クロスカントリー大会

■日時／10月12日(日)	▽受付・午前8時～8時45分	▽開会式・午前9時	▽会場／旧池ヶ原小学校前
■参加料／	■競技種目／		
▽小・中学生…500円	▽高校生・一般…1000円	■クラス	男子(スター) 女子(スター)
※当日、受付で徴収します。	■表彰／各クラス6位まで	小学生3年生以下	1km(午前9時30分)
※参加人数によって変更することがあります。	■申込／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。	小学生4年生以上	2km(午前10時30分)
■申込締切／9月30日(火)必着	■問い合わせ／丸山 ☎090・2951・9098	中学・高校一般	5km(午前11時)
		高校・一般	10km(午前10時)



■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					
		26年8月	過去10年の平均		26年 1~8月	25年 1~8月	26年 1~8月	25年 1~8月				
男	18,661人(-3)	出生	17人	平均気温	25.0℃	26.0℃	火災	18件	22件	件数	60件	74件
女	19,073人(-6)	死亡	30人	最高気温	36.1℃	35.7℃				死者	1人	0人
合計	37,734人(-9)	転入	56人	最低気温	18.7℃	18.7℃	救急	1,007件	987件	傷者	76人	101人
世帯数	12,715世帯(+9)	転出	52人	降水量月計	293.0mm	176.5mm						

※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)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

赤ちゃんが泣き止まない時は、イライラしてしまいがちです。赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、重大な障がいを負うことや、場合によっては命を落とすことがあるため注意が必要です。



赤ちゃんが泣き止まない時の対処方法などが県のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

■問い合わせ／新潟県健康対策課母子保健係 ☎025-280-5197 <http://www.pref.niigata.lg.jp/kenko/1352757686532.html>

第3回山本山まつり

アルパカとのふれあいや幼稚園児たちのステージ発表など、おぢやクラインガルテンふれあいの里で雄大な景色に囲まれて、秋の一日を楽しく過ごしてみませんか。入場は無料です。

■日時／9月28日(日)午前10時~午後3時
■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里・見晴らし広場(管理事務所
☎83・1722) ほか

■内容／
▽アルパカとのふれあいコーナー
▽市内の幼稚園児や市民有志によるステージ発表

▽新鮮野菜や飲食物の販売 ほか
■小雨決行(雨天中止)
■その他／詳しくは、小千谷復興支援室までお問い合わせください。
■問い合わせ／小千谷復興支援室 ☎83・2401

第31回明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館を中心に活動している団体の作品と芸能の発表会です。東小千谷地区の園児、小・中学生の発表もあります。入場は無料です。

■期日／10月4日(土)・5日(日)

■時間・会場／
▽芸能発表会・4日(土)午後6時~、東小千谷体育センター
▽作品展示・4日(土)午後1時~9時、5日(日)午前9時~正午、ホットプラザ

■その他／木津、稗生、横渡、浦柄方面の無料送迎バスの運行を予定しています。
■問い合わせ／明るい東小千谷の集い実行委員会事務局(ホットプラザ内) ☎82・8510



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、先着順に番号札を配布します。
- ▶番号札配布開始時間／午前で開催の場合：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26年5月生まれ	10月1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25年11月生まれ	10月2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25年3月生まれ	10月21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24年9月生まれ	10月22日(木)	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23年9月生まれ	10月23日(金)	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。



小千谷を描く No. 489 池ヶ原にて

お盆過ぎに、池ヶ原の広い圃場ほの中の水路のあたりに来ました。稲も色づきを見せはじめ、こちら辺りが収穫の作業でにぎわう日も近そうです。

このところの異常に蒸し暑い中でスケッチをしていて、ふと戦中の子どもであったころを思い出していました。「あったかいままに魚かけて、腹いっぱい喰いたい」が夢だったなあと。それなのに今、農家の方々のおかげを忘れていた自分を恥じながら帰ってきました。

(絵と文は西脇正久さん)

●今年のおちやまつりは例年にも増して大盛況でした。園も3日間の取材を通してみなさんの熱気や勢いを直に感じました。また、おおせいの方から「お疲れさん、頑張れ」と激励の言葉をかけていただきました。その影響で次に

●今年のおちやまつりで、24日の五辺大名行列の最中に激しい雨が降り出し、今後も強く生きてほしいと思えます。

編集室だより

だき、みなさんのやさしさに触れ、この仕事のやりがいを感じた3日間でした。

予定されていた子供みこしパレードは、園児の「晴れろー!」コールも天には届かず、残念ながら中止となりました。園児は

ちぢみの里の利用券が当たる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と担当はうれしいのですが...

広報クイズ

問題

今年のおちやまつりで10年ぶりに復活した、高梨・五辺地区の伝統行事は何でしょう？

- ①大名行列 ②狼煙あげ
③太々神楽

(ヒントは表紙)

■応募先／郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛先までお送りください。〒947-8501小千谷市役所企画政策課秘書広報係（住所は記載不要です）

■締切／9月24日(水) (当日消印有効) 8月号の答えは③「7人」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

大洲ミサホさん 黒崎みよ子さん 佐藤正夫さん

土砂災害に注意してください

土砂災害から身を守るために大切なことをお知らせします。

- お住まいの場所が土砂災害発生の危険性があるか、土砂災害ハザードマップで確認してください。
- 土砂災害ハザードマップは、平成21年に全世帯に配布しています。また、市ホームページ <http://www.city.ojiya.niigata.jp/> からご覧いただけます。
- 土砂災害発生の危険性が高まったときは、市から緊急告知ラジオや緊急情報メールにより避難に関する情報を発信します。早めの避難を心がけてください。
- 問い合わせ／危機管理課危機管理係 ☎83-3515