



## ●今月の主な内容

- 小千谷市議会議員一般選挙の結果 ..... 2 ~ 3
- 禁煙週間 始めようお医者さんと禁煙 ..... 4
- がん検診へ出陣じゃ! ..... 5
- おぢやファミリー祝福キャンペーンを開始します .. 6
- ときめきめぐりあい会員募集中 ..... 6
- 楽集館企画展示 松原浩写真展 ..... 7
- 小千谷市文化講演会を開催します ..... 10
- お知らせ・健診日程 ..... 10 ~ 13

## 桜満開！おぢや桜まつり

4月19日(日)、千谷工業団地内でおぢや桜まつりが開催されました。会場の桜はほぼ満開となり、おおぜいの方が会場を訪れ、キャラクターショーやジャンケン大会、うまいもの広場や熱気球試乗体験などを楽しみました。

訪れた人々は、桜の木の下でお弁当を食べたり記念撮影をしたり、穏やかな春の一日を楽しそうに過ごしていました。

# 小千谷市議会議員一般選挙の結果



4月26日(日)に小千谷市議会議員一般選挙が行われ、16人の新しい市議会議員が決まりました。選挙の結果は次のとおりです。(敬称略)

## ■開票結果

	氏名	党派など	町名	年齢	得票数
当	大矢 弘光	無所属・新	屋敷	43歳	2,200
当	長谷川有理	無所属・現	城内4	40歳	2,152
当	駒井 和彦	無所属・新	山谷(岩沢)	53歳	1,533
当	森本恵理子	無所属・新	船岡1	39歳	1,478
当	田中 淳	無所属・現	本村	56歳	1,463
当	久保田久栄	無所属・現	千谷	66歳	1,405.163
当	久保田陽一	無所属・現	東栄1	43歳	1,348.836
当	上村 行雄	無所属・新	藤田沢	52歳	1,337
当	風間 順一	無所属・現	桜町(下)	70歳	1,221
当	住安 康一	公明党・新	平沢2	58歳	1,201
当	本田 剛	無所属・現	平沢1	63歳	1,040
当	内山 博志	日本共産党・新	山谷(城川)	63歳	1,009
当	佐藤 隆一	無所属・元	土川2	63歳	833.348
当	山賀 一雄	無所属・現	城内1	71歳	744
当	阿部 正行	無所属・現	山本	63歳	737
当	佐藤 栄作	無所属・新	津山町	59歳	699.651
	吉崎 進	無所属・現	旭町	65歳	637
	木村 清	無所属・新	城内3	80歳	496

※得票数の小数点以下はあん分計算による端数

※党派など・年齢は選挙期日現在

## ■投票結果

(前回は平成23年4月24日執行)

	当日有権者数	投票者数	投票率	有効投票数	無効投票数	持帰り票数
今回	30,765人	21,783人	70.80%	21,535票	248票	0票
前回	31,988人	22,715人	71.01%	22,472票	242票	1票

# 当選された市議会議員のみなさん



森本 恵理子 (船岡1)



駒井 和彦 (山谷 (岩沢))



長谷川 有理 (城内4)



大矢 弘光 (屋敷)



上村 行雄 (藤田沢)



久保田 陽一 (東栄1)



久保田 久栄 (千谷)



田中 淳 (本村)



内山 博志 (山谷 (城川))



本田 剛 (平沢1)



住安 康一 (平沢2)



風間 順一 (桜町下)



佐藤 栄作 (津山町)



阿部 正行 (山本)



山賀 一雄 (城内1)



佐藤 隆一 (土川2)

5月31日～6月6日は**禁煙週間**です

ニコチン依存症を知っていますか？  
始めようお医者さんと禁煙

たばこが体に良くないことは分かっている、吸える場所も年々減ってきた…それなのに禁煙できないのはなぜでしょう？

禁煙週間に、自分に合った禁煙方法について考えてみましょう。

■問い合わせ／健康センター保健係 83・3640

どうしてもやめられない？

いつでもやめられるだろうと思っ  
て始めたたばこ。「今度こそやめよう」と禁煙に挑戦しても、つい吸ってしまったことはありませんか？これは、たばこの煙に含まれるニコチンが、麻薬にも劣らない強い依存性をもつからです。

たばこを吸い、ニコチンが脳へ達すると、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させます。ドーパミンが放出されると喫煙者は快感を味わうと同時に、またもう一度たばこを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得て、さらに次の1本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症（＝喫煙習慣）です。

現在では、喫煙者の約70%はニコチン依存症だと言われています。

始めようお医者さんと禁煙

たばこをやめられないのは、みなさんの意志の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。医師から治療薬を処方してもらうことにより禁煙成功率が高まります。また、禁煙治療は保険が適用されるようになり、患者さんの負担も軽くなりました。（ただし、適用には一定の要件があり、1回目の診察で医師が確認します）

市内では、次の医療機関で医師の指導のもと、禁煙治療を受けることができます。

医院名	電話番号
池田内科医院（城内2）	82・6568
かつみ医院（東栄1）	81・0011
北村医院（城内1）	82・7212
山本医院（桜町上）	81・7717

※五十音順

こんなにある禁煙のメリット！

「長年たばこを吸っていたから、いまさら禁煙しても無駄だ」などと考えていませんか？そんなことはありません！

禁煙は始めてから短期間のうちに効果を実感することができるようですので、例えば、禁煙を始めて1～2日で味覚や嗅覚がもどります。

肺の機能は2週間～3か月で回復がみられ、時間の経過とともに咳や息切れも改善していきます。また、禁煙を続けることで、がんや脳血管疾患、心疾患など、様々な疾患のリスクが下がります。

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。そして、禁煙すると次のような効果が期待できます。

- ▽咳や痰が止まり、呼吸が楽になる
- ▽肩こりがなくなる
- ▽食べ物をおいしく感じるようになる
- ▽髪や服に臭いがつかなくなる
- ▽たばこ代がかからなくなる
- 1日1箱430円とすると、1か月で1万3000円減らせます。



禁煙に取り組んだ方の声

「孫が生まれ、家族から禁煙をすすめられたので始めた。最初は、とても辛かったが、だんだん体が軽くなってきて体の調子がよくなった。禁煙に成功し家族もとて喜んでくれたので本当に良かった」

- みなさんがたばこをやめたきっかけ
- ▽子どもにやめるように言われたから
- ▽孫の子守りをするようになったから
- ▽痰が出るようになったから
- ▽たばこが値上がりしたから
- ▽家族が肺の病気になったから
- ▽病気で入院したから
- 自分自身、そして家族の健康を守るためには、たばこのない生活が大切ですね。

トピックス

吸わない人も知らないうちに喫煙している？

たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙があると、たばこを吸わない人の体内からも実際にたばこの煙が検出され、健康に様々な影響を与えることが分かっています。

また、たばこを吸っている人は臭いで分かるものです。たばこの煙は髪の毛や衣服にしみ込むため、近くと臭ってしまいます。喫煙者が身につけているものや、壁や床、カーテンなどにしみ込んだたばこ臭からも有害物質が検出され、集中力や体調に影響があることが報告されています。

周りの人に害を与えずにたばこを吸うことは非常に難しいのです。



# がん検診へ出陣じゃ！

目指せ受診率



厚生労働省  
がん検診イメージキャラクター

■問い合わせ／健康センター保健係☎83-3640

早期のがんは自覚症状がないため、検診を受けないと見つかりません。体調がいい人こそ、年に1回がん検診を受けましょう。

## 市のがん検診はお得！

多くの方に受けてもらうために、検診にかかる費用の約7～8割を市が負担しています。(表1参照)

がん検診を受けていない、またはまだ申し込んでいない方はこの機会にぜひお申し込みください。

## がん検診推進事業

胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の無料クーポン券を、対象となる方へ5月中旬に発送します。

対象となる方は、平成27年4月20日に市に住所を有し、表2に記載の年齢の方です。(表2参照)

<表1 自己負担金>

検診の種類	対象者	検診費用	助成金額	自己負担金
肺がん	40歳以上	1,270円	1,070円	200円
胃がん	40歳以上	4,748円	3,748円	1,000円
大腸がん	40歳以上	1,832円	1,332円	500円
乳がん	40～49歳 (2年に1回)	5,962円	4,562円	1,400円
	50歳以上 (2年に1回)	3,478円	2,478円	1,000円
子宮頸がん	20歳以上 (2年に1回)	6,264円	5,264円	1,000円

- ※1 現金が支給されるわけではありません。助成の対象となるのは市が実施しているがん検診です。市の一日人間ドック、他で実施しているがん検診は含みません。
- ※2 70歳以上の方の自己負担金は無料です。
- ※3 乳がん検診・子宮頸がん検診は女性のみを対象となります。

<表2 無料クーポン券対象者>

検診の種類	年齢	生年月日
胃がん	41歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
大腸がん	41歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	46歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
	51歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
	56歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
	61歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
乳がん	41歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
	43歳※	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	48歳※	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	53歳※	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	58歳※	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
子宮頸がん	21歳	平成 6年4月2日～平成 7年4月1日
	23歳※	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日
	28歳※	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	33歳※	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	38歳※	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日

※平成22～26年度に市のがん検診未受診、または平成26年度市の一日人間ドックを未受診の方。

市のがん検診で引っかけり大腸カメラの検診を受けたら、ポリープが見つかりました。後日お医者さんから、「検査の結果、ポリープの中にがんが見つかりましたが、完全に取れたので心配ありません」と言われました。食欲もあり、便通もよかったです。「がん」の言葉にはショックを受けました。ですが、入院もせず、検査の翌日から普段通りの生活ができました。早く見つかって本当に運が良かったです。



市の検診で大腸がんが見つかったAさん

## おぢやファミリー祝福キャンペーンを開始します

市民のみなさんの人生の節目である結婚や誕生と一緒に祝いします。結婚されたお二人や赤ちゃんの写真を、市長メッセージとともに写真立てに入れてプレゼントします。さらに、抽選で「おぢやまつり」にご招待して、市がお祝いする花火を打ち上げ、メッセージを読み上げます。

- 対象期間／平成27年4月1日～平成28年3月31日
- 対象者／小千谷市に在住または在住予定の方で、次のいずれかに該当する方
- ①対象期間内に小千谷市役所窓口へ婚姻届を提出された方
- ②対象期間内に出生し、出生届を提出された方

### ■内容／

#### ①写真プリントに市長メッセージを添えた写真立てをプレゼント

▽お持ちの写真データを市に送っていただきます。市は写真データをプリントし、写真立てに入れて市長メッセージとともに送ります。

▽届出の際に、市民ホールで写真撮影を行うこともできます。

▽お送りいただいた写真は総合体育館、子育て支援センターに1年間掲示します。

#### ②おぢやまつりでの花火打ち上げ

▽婚姻届提出の希望者から抽選で5組の方を、平成28年8月に開催されるおぢやまつりの花火観覧席にご招待し、お祝いのメッセージとともに花火（尺玉2発打上げ、当選者連名）をプレゼントします。

▽出生された方については全員にお祝いのメッセージを読み上げます。

#### ③市報おぢやへの掲載

希望者には市報おぢやで結婚、出生の情報を掲載して市民のみなさんにお知らせし、結婚、誕生をお祝いします。

### ■その他／

▽対象者には5月1日から市民生活課窓口で申込書を配布しています。

▽4月に届出をされた方で、ご希望の方には用紙をお送りします。

ますので、お手数ですがお問い合わせください。

▽申込書は、総合体育館にあるほか、市ホームページ<http://www.city.ojya.nigata.jp/>からもダウンロードできます。

お問い合わせ／生涯学習スポーツ課生涯学習係（総合体育館

内）☎83・0077



幸せな出会い応援します

## 「ときめきめぐりあい会員」募集中

結婚したいと思っても、なかなか出会いの機会のない方、「ときめきめぐりあい会員」に登録してすてきなパートナーを探しませんか。

パーティー形式ではなく、1対1のお見合い形式でじっくりお互いの関係を深めることができます。平成21年9月から現在まで22組がめでたくゴールインされています。内容のお問い合わせだけでも結構ですので、まずは気軽にお電話ください。秘密は厳守します。

■入会要件／結婚する意志のある独身者で、次に該当する方

①小千谷市に在住または在勤の方

②①以外で将来小千谷市内に住所を持つ意思のある方

■入会金・相談料／無料※入会時に必要な書類にかかる費用は個人負担です。

■必要書類／入会申込書は、センター職員と面接をしながらご記入いただけます。センターにお持ちいただく書類は次のとおりです。

▷独身証明書／1通（本籍地の市町村戸籍担当窓口で発行しており、申請は本人に限ります。なお、郵送での取り寄せもできますので、本籍地の市町村戸籍担当課にお問い合わせください）

▷写真付公的証明書／1部（運転免許証・パスポートなどの写し）

▷カラー写真／1枚（L版サイズ、3か月以内に撮影

したもの、顔の判別が容易なもの）

■その他／完全予約制です。電話で日時を予約してください。

■問い合わせ／めぐりあいサポートセンター（楽集館内）午前9時～午後6時（水曜休館日）☎83-1384 [osewashitai@tokimeki.ojyasunplaza.jp](mailto:osewashitai@tokimeki.ojyasunplaza.jp)  
<http://tokimeki.ojyasunplaza.jp>

### 会員の声

市の事業で最初から安心できた。結婚が決まっってうれしい！

1対1のお見合い方式はじっくり話できて良かった！

おじやまします

# サークル訪問

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。



## まいおの舞夢

会員数：60人 会費：1,000円/月  
問い合わせ：会長・目崎 ☎090-7806-5632

レクリエーションダンスサークル「舞夢」のみなさんにお話しを伺いました。

——レクリエーションダンスとはどのようなものですか

曲も振り付けも自由に、誰でも踊れるダンスです。

——主な活動を教えてください

毎週月曜日の午後7時30分から総合体育館で練習をしています。初心者用の練習も、火曜日の昼に同じ場所で行っています。昨年は、二荒さまのおまつりや市内のイベントでダンスを披露しました。また、5月24日(日)午



△指導のもと、真剣に楽しく踊っていらっしゃいました。

前10時から、東小千谷体育センターで講習会を行いますので、興味のある方はぜひお越しください。

——レクリエーションダンスを始めてよかったことは何ですか

女性のストレス発散のために始めましたので、一番は踊って楽しいことです。また、知らないうちに健康になりますし、レクダンスを通じて、市内外に友だちがたくさんできました。

○訪問後のひと言

女性らしい華やかで優雅なダンスを見せていただきました。曲によっては運動量が多く、冬でもかなり汗もかき、体力がつきそうです。私の体型を見て、私の健康を心配されたのか、一緒に練習しようと誘われましたが、膝が悲鳴をあげそうだったので遠慮させていただきました。

## 楽集館企画展示 松原浩写真展

### 第3回「小千谷の四季」こころに映った風景

小千谷の風景を長年撮影しているアマチュア写真家の松原浩さんによる小千谷の風景写真40点を展示します。

松原さんの作品は、実際の景色を心いつまでも残るような写真に仕上げたのが特徴です。越後おぢや農協のカレンダー写真として目にした方も多いのではないのでしょうか。四季の移り変わりが美しい小千谷の風景をぜひご覧ください。

■期日／5月17日(日)～6月21日(日)※毎週水曜日は休館日です。

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館1階展示室

■入場無料

■問い合わせ／

▽生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内)

☎83・0077

▽楽集館 ☎82・8282



### 松原浩さんによるスライド・トーク 「こころに映った風景」～小千谷の四季に寄せる想い～

作者自らが展示作品にこめた想いと作品作りのノウハウについてスクリーンに映写しながら解説します。

■日時／※いずれも同じ内容です。

▽5月23日(土)午前10時～、午後1時30分～

▽5月31日(日)午後1時30分～

■会場／楽集館3階ホール

■内容／

▽「天然美麗」HDR技法で描く小千谷の四季

▽全作品の解説(途中フリートーク、質問コーナーを設けます)



4 / 10

春の訪れを告げる錦鯉初セリ

錦鯉市場の初セリが、岩間木のJA錦鯉市場で行われました。セリにかけられる錦鯉は、数尾ずつ「舟」に入れられ、会場内の水路へと流されます。流された錦鯉は「番台」と呼ばれるセリ人の軽快な掛け声のもと、買い付け人に次々と落札されていきました。今回のセリでは181舟、約4300尾の錦鯉がセリにかけられました。この錦鯉のセリは今年の11月まで行われます。



4 / 16

高齢者宅を防火訪問

消防署員と消防団員、社会福祉協議会の職員が市内の一人暮らしの高齢者宅を訪問し、火災予防を呼びかけました。これは、年2回の火災予防週間の実施期間に合わせて毎回行っているもので、今回は9世帯を巡回訪問しました。訪問先で消防署員は、設置されている火災警報器が正常に作動するかや、消火器の設置確認と点検を行いました。また、同行した社会福祉協議会の職員は、日常生活で困っていることがないかなどの聞き取りを行い、いつでも相談するよう呼びかけていました。



4 / 25  
5 / 6

真人出身の日本画家 藤巻嘯月展

楽集館企画展示「藤巻嘯月展」が開催されました。藤巻嘯月は真人出身の日本画家で、明治時代に東京美術学校（現在の東京藝術大学）を卒業後、長岡師範学校などで教鞭をとりました。昨年に引き続きこの開催となった今回は、作品をお持ちの方からお借りして展示が行われました。掛け軸を中心に、約30点の作品が展示され、来場者は嘯月の才能あふれる作品に見入っていました。



4 / 25  
26

国際錦鯉幼魚品評会

総合体育館前コミュニティプラザで、第3回国際錦鯉幼魚品評会が開催されました。会場には、生産者が丹精込めて育てた体長12〜36cmの幼魚約1300尾が出品・展示されました。当日は、晴天の中、国内の愛好家のほか外国からも100人以上が来場し、小さな「泳ぐ宝石」を観賞していました。また、越後立て鯉展示観賞即売会も同時開催され、たくさんの錦鯉が販売されました。



4 / 26

俳句の魅力体験

市民会館で「俳句甲子園出張講座in新潟」が開催されました。県内の高校5校から生徒12人、教師ら5人が参加しました。講師に若手俳人として活躍中の神野紗希さんをお招きし、参加者は、俳句の穴埋め問題に挑戦しながら俳句の基本を教わり、「春の雪」「青葉」をテーマに俳句を実作しました。また、句会や俳句甲子園の試合を体験しました。参加者は、神野さんのアドバイスを受けながら楽しそうに俳句を作っていました。



4 / 29

参加者過去最高人数を記録

第28回信濃川河岸段丘ウォークが開催されました。今年は、12〜50kmの5つのコースに2744人が参加し、過去最高の参加人数となりました。総合体育館をスタート地点とする12kmコースには1931人が参加し、こちらも最高人数を記録しました。当日は天候に恵まれ、参加者は山本山や日吉ヒューマンロードなど、小千谷の自然を満喫しながらウォーキングに汗を流していました。



## 小千谷市文化講演会を開催します

医師で作家の鎌田實さんの講演会を開催します。

■日時／6月17日(水)午後7時～8時30分(開場午後6時30分)

■会場／市民会館大ホール

■演題／「がんばらない」けど「あきらめない」～生きるこの意味～

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の申込方法／5月20日(水)から配布します。総合体育館または市民会館で直接受け取るか、往復はがきに住所と氏名を記入して「鎌田實

聴講券希望」として、お申し込みください。なお、往復はがきでの申込

は1通につき1人分とさせていただきます。

■定員／500人

■申込締切／6月3日(水)

■その他／

▽手話通訳、要約筆記を行います。

▽保育ルームを開設します。希望される

方は5月29日(金)までに申し込みください。

■問い合わせ／

▽生涯学習スポーツ課生涯学習係(総合体育館内)

■83・0077

▽市民会館 ■82・9111



## ◆講師略歴／鎌田實(かまたみのる)

1948年生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県・諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、潰れかけていた病院を再生させた。「健康づくり運動」を実践し、脳卒中死亡率の高かった長野県はいまや長寿日本一、医療費も安い地域となった。一方1991年より25年間、ベラルーシ共和国の放射能汚染地帯へ1000回を超える医師団の派遣をし、約14億円の医薬品を支援してきた。2004年にはイラク支援を開始。イラクの4つの小児病院へ10年間で4億円の薬を送り、イラク北部の都市アルビルを拠点に、難民キャンプでの診察を続けている。東北の被災者支援にもいち早く取り組み、「がんばらない」「1%はだれかのために」と言いながら、多方面で常に100%以上の精力的な活動を行っている。

## 小千谷市子育てサークルメンバー募集

公民館に登録している子育てサークルでは、一緒に活動するメンバーを募集しています。小学校就学前のお子さんを子育て中のみなさん、一緒に楽しく子育てしませんか？

■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) ■82-9111 FAX82-9112 culture@city.ojya.niigata.jp

## ○片貝花火っ子キッズ

■活動場所／片貝総合センター・忍字亭

■活動日時・内容／毎週火曜日、午前10時～11時30分、室内で体を動かしての親子ふれあい、七夕・クリスマス会など季節イベントの開催、保健師や消防士による講習会など

■現在の会員数／13組

■会費無料

## ○自然派育自&amp;森のようちえんはじめ隊

■活動場所／主に市内の野外(荒天時に市内公共施設を使用)

■活動日時・内容／毎週月曜日午前10時～午後2時、自然探索、木登り、水遊び、絵本読み聞かせ、玩具あそびなど

■現在の会員数／6組

■会費／年額3,000円



公民館登録の子育てサークルも随時募集しています。活動場所として市内の公共施設を利用する場合、使用料が全額免除されます。

## 赤十字社員増強運動にご協力を

日本赤十字社では、5月を社員増強運動月間として全国的に運動を展開しています。「社員」とは、赤十字の人道的な活動に賛同し、毎年一定額以上の資金協力をしていただく方のことです。

赤十字社の活動は、社員の方々からいただく資金(社費)によって成り立っています。災害救援や血液事業などの赤十字事業について理解していただき、一定の社費を納め、赤十字の社員になっていただくことをお願いするものです。社員への加入は任意です。

■社員資格／社費を納めていただける個人・法人

■社費／1世帯または1法人あたり500円以上

■加入手続／一括納入町内以外の各世帯または法人に配布される社費納入封筒に必要事項を記入し、社費を添えて町内会長へお申し込みください。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ■83-3517



## すこやか子育て教室

すこやか子育て教室の参加者を募集します。

- 対象／市内在住で、各コースとも全日程参加できる保護者とそのお子さん
- 定員／各コース20組
- 申込期間／各コースとも5月13日(水)～29日(金)※定員になり次第、締め切ります。
- その他／

▷ハイハイコース・トコトココースは保護者のみで受講する日があります。

▷一時預かりが必要な方は保育ルーム(生後4か月以上のお子さんが対象)がありますので、お申し込みください。保育ルームはお子さん1人につき1回300円です。

- 申込・問い合わせ／わんパーク☎81-7564



### ハイハイコース〈0歳児向け〉

- 日時／6月16日～7月7日(毎週火曜日、計4回)午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階(6月30日のみサンラックおぢや、午前10時～正午)
- 内容／ふれあい遊び、赤ちゃんの病気や予防接種のお話、離乳食のすすめ、赤ちゃんといっしょ3B体操(ボールなどを使用し、音楽にあわせて行う体操)など
- 参加料／400円(調理実習材料費)



### トコトココース〈1歳児向け〉

- 日時／7月2日～23日(毎週木曜日、計4回)午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階
- 内容／ふれあい遊び、楽しい絵本、緊急時の対応、親子で体操など
- 参加無料



### ピョンピョンコース〈2歳児向け〉

- 日時／6月5日～26日(毎週金曜日、計4回)午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階(19日のみ消防署)
- 内容／ふれあい遊び、3B体操で遊ぼう、消防署見学、運動会ごっこなど
- 参加無料

6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27年1月生まれ	6月4日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成26年7月生まれ	6月3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を同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成25年11月生まれ	6月25日(木)	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25年5月生まれ	6月24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。歯をみがいてからお越しください。
3歳児健康診査	平成24年5月生まれ	6月23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。歯をみがいてからお越しください。

## ホットプラザ講座受講生募集

定員まで随時受付しています。受講料のほかにホーム利用登録料1000円が必要です。

※申込少数の場合、開催しないことがあります。

※申込完了後にキャンセルした場合、材料費などをいただくことがあります。(無断でのキャンセルはご遠慮ください)

■会場／ホットプラザ

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

## ○茶道体験講座

日本古来の伝統文化を気軽に体験してみませんか？

■日時／6月2日～7月28日(隔週火曜日、計5回)午後7時～9時

■講師／目崎宗洋さん(宗徧流)

■定員／10人

■受講料／2000円(材料費5回分)

■持ち物／なし

## ○生け花体験教室

お花のある生活を体験してみませんか？

■日時／6月9日・23日、7月7日(いずれも火曜日、計3回)午後6時30分～7時30分

■講師／小田嶋房子さん(池坊)

■定員／10人

■受講料／3000円(材料費3回分)

■持ち物／花ばさみ

## お得なプレミアム付き!

「おぢやこいこい商品券」を発行します

小千谷商工会議所では、市内の参加店で利用できる「おぢやこいこい商品券」を発行します。

1万円で1万2000円分のお買い物ができるお得な商品券です。

■発売開始日／7月4日(土)

■使用期間／7月4日(土)～10月4日(日)(3か月間)

■発売数／1万5000セット

■発売方法／市報6月10日号と同時に配布するちらしにより先行予約を行います。

■問い合わせ／小千谷商工会議所おぢやこいこい商品券実行委員会 ☎81・1300

## クマに注意してください

昨年は市内の金倉山や源藤山などでクマが目撃されました。今年も金倉山周辺などで目撃情報が寄せられています。

これからの季節は、山歩きや山菜採りなどで山へ入る機会が多くなります。冬眠から目覚めたクマは、エサを求めて活発に山中を動き回っています。

山に入る時はクマに出会わないよう、ラジオや鈴を身に付けるなどし、安全対策に心がけてください。

■問い合わせ／▷市民生活課環境衛生係 ☎83-3509▷小千谷警察署 ☎83-0110

### ●クマと遭遇しないために

- ▷頻繁に物音や声を出して歩く。
- ▷鈴、笛、ラジオなどを鳴らすか、大きめの声で話しながら歩いてください。
- ▷山際の畑に近づく時は、クラクションなど大きな音を出すことが効果的です。

### ●早朝や夕方は特に注意!

- ▷早朝、夕方、夜間はクマの活動が活発です。外出には注意し、単独での行動は特に注意しましょう。
- ▷犬が藪に隠れていたクマをおびき出したケースがあります。犬を連れての山の散歩は特に注意しましょう。

### ●それでもクマに遭ってしまったら

- ▷とにかく落ち着く!
- ▷騒がず、走らず、ゆっくり後退する。
- ▷クマは逃げるものを追いかける習性があるので、走って逃げない。

### ●攻撃が避けられないときは急所を守る

- ▷地面に伏せ、両手で首の後ろをガードして頭と首を守ってください。

## 「わかとち楽校」開講します

「農ある暮らし」を一緒に学びませんか。

■日程など／

日時	開催場所	講師
6月6日(土) 午後6時30分～	若栃 おっこの木	結城登美雄さん
7月3日(金) 午前8時30分	市民会館集合(群馬県上野村視察研修)	内山節さん
10月14日(水) 午後6時30分～	若栃 おっこの木	内山節さん
日程未定	若栃 おっこの木	小泉武夫さん

※開催場所、時間などについては変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■講師紹介／

- ▷結城登美雄さん：民俗研究家、鳴子の米プロジェクト総合プロデューサー
- ▷内山節さん：哲学者、NPO法人森づくりフォーラム代表理事
- ▷小泉武夫さん：農学博士、東京農業大学名誉教授 NPO法人発酵文化推進機構理事長

■受講無料※ただし視察研修は実費徴収があります。

■申込締切／5月29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) ☎82-9111 FAX82-9112 culture@city.ojija.niigata.jp

■まちのうごき (4月30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					
		27年4月	過去10年の平均		27年 1~4月	26年 1~4月	27年 1~4月	26年 1~4月				
男	18,495人(-26)	出生	25人	平均気温	9.6℃	9.0℃	火災	6件	10件	件数	33件	33件
女	18,921人(-29)	死亡	43人	最高気温	28.7℃	25.4℃				死者	1人	0人
合計	37,416人(-55)	転入	81人	最低気温	-0.9℃	-0.7℃	救急	486件	476件	傷者	41人	40人
世帯数	12,752世帯(+ 2)	転出	118人	降水量月計	78.0mm	76.6mm						

※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)

初心者向けノルディックウォーキング

ポールを使って歩く健康ウォーキングです。仲間とお話ししながら自然を満喫しましょう。ヘルシーなお弁当が付きます。

- 日時／5月23日(土)午前9時30分～正午
- 集合場所／楽集館
- 対象／20歳以上の方
- 募集人数／30人
- 参加料／1000円(保険料・弁当代含む)
- 申込締切／5月20日(水)
- その他／ポールは主催者で用意します。
- 申込・問い合わせ／こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎83・0085

第28回東小千谷健康ウォーク

東小千谷健康ウォークの参加者を募集します。

- 期日／6月7日(日)
- 受付／午前9時～ホットプラザ(勤労青少年ホーム)前
- 出発／午前10時
- 参加料／500円(3歳以下無料、当日参加600円)
- コース／ホットプラザ↓信濃川右岸堤防↓旭橋↓日吉遊歩道↓山本↓第一調整池↓第二調整池↓市民の家↓山本大橋↓ホットプラザ(約12km)
- その他／
- ▽荒天の場合は中止となります。
- ▽不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。
- ▽市民の家で豚汁、かき氷のサービスがあります。

▽小学4年生以下は保護者の同伴をお願いします。

■申込方法／6月3日(水)までに参加料を添えてホットプラザへ

■問い合わせ／東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局(ホットプラザ内) ☎82・8510

グランツール南2015

真夏のサイクルイベント、グランツール南を開催します。豊かな自然、地元産の果物や野菜、ゴール後の農家レストラン「より処山紫」でのおもてなしなど、見どころ満載です。ぜひご参加ください。

- 日時／7月26日(日)午前7時30分～午後3時
- ※小雨決行
- 会場／越後岩沢駅前(集合・解散)
- 種目／サイクリング(順位、タイム計測は行いません)
- コース／南部地域を巡る約60km
- 参加資格／高校生以上でライト装備の自転車、ヘルメットをお持ちの方
- 定員／先着200人
- 参加料／4000円(傷害保険料ほか)
- 申込方法／6月30日(火)までにインターネット(スポーツエントリー) <http://www.sportsentry.ne.jp/> から申し込みください。また、現金書留、窓口での申し込みもできます。
- 申込・問い合わせ／グランツール南実行委員会(岩沢住民センター内) ☎86・2002

※詳細はチーム岩爽のブログ <http://teamiwasonahatanablog.com/> からご覧いただけます。



河川愛護モニターを募集します

■応募資格／

- ▽満20歳以上で健康な方
- ▽大河津分水路や信濃川、魚野川に接する機会があり河川愛護に関心のある方
- ▽右記河川からおおむね5km以内にお住まいの方(5km以上であっても活動可能な方は応募可能です)

■業務内容／大河津分水路や信濃川、魚野川についてモニターになった方の河川愛護活動や日常生活の中で知り得た地域の情報などの報告(月1回の定例報告と随時報告があります)。また報告は公表する場合があります。

- 任期／7月1日～平成28年6月30日
- 募集人数／若干名
- 手当／月額4580円
- 応募締切／6月5日(金)

■応募方法／はがきに「住所」「氏名」「年齢」「性別」「電話番号」を明記のうえ、「河川愛護モニター応募用紙希望」と記入し、応募先までお送りください。直接、応募用紙をお送りします。ファックスによる申し込みもできます。

■応募・問い合わせ／信濃川河川事務所占用調整課「河川愛護モニター募集」係 ☎94010098 長岡市信濃1-5-30 ☎32・3268 FAX 34・9040





## パインの アップサイドダウンケーキ

気温の上昇に伴い体が気温になれない方もいらっしゃると思います。そこで、今回は、パイナップルの酸味と、ヨーグルトソースを添えることでさっぱり感のあるデザートをご紹介します。缶詰を使用しますので、お子様から高齢者の方も食べやすく、カルシウムがたっぷり摂れるデザートです。ぜひお試しください。

### <材料> (4人分)

パイナップル(缶詰)..... 3枚(90g)  
 バター..... 小さじ½  
 砂糖..... 10g  
 牛乳..... 90cc  
 卵..... ½個  
 ホットケーキミックス..... 100g  
 スkimミルク..... 10g  
 溶かしバター..... 10g  
 A { プレーンヨーグルト..... 100g  
     砂糖..... 小さじ1

### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー 196kcal ▷たんぱく質 5.5g ▷脂質 5.8g  
 ▷カルシウム 120mg ▷食塩相当量 0.4g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640



### <作り方>

- ① パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
- ② フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、中央に丸のままのパイナップルをおく。その四方に①の半分に切ったパイナップルを、切り口を外側に向けて置く。
- ③ ボウルに牛乳、卵を混ぜ、ホットケーキミックス、スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンに③の生地を流し入れて蓋をし、強火で1分、弱火にして5分程焼く。表面が乾き、焼き色がきつね色になったら返して中まで火を通す。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付け、材料Aのソースを添える。  
 ※火力はフライパンの材質に合わせてください。

### 編集室だより

● 新年度になって1か月、バタバタしているうちにあつという間に過ぎてしまいました。この間、久しぶりにイベントの取材に出掛け、満開のきれいな桜とたくさん笑顔の撮ることができました。やっぱり晴れた日のイベントはいいですね。

● 桜まつりにおじゃましました。ステージ上で写真を撮っていたら、「我が子を間近で撮影している」とそのお母さんだと思つた」と言われてしまいました。広報担当と認識してもらえよう、もっとかっこよくカメラを構えねばなりませんね！

● 長い冬がようやく終わり、春の訪れを告げる桜が各所で咲き誇りました。市内も春らしい陽気の日が増えてきて、外での取材が心地よい季節となりました。これから訪れる夏の炎天下での取材に向けて徐々に体を慣らしていきたいと思ひます。

ちぢみの里の利用券が当たる 解答をはぎでお送りください。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...

## 広報クイズ

### 問題

「ときめきめぐりあい会員」で、平成21年9月から現在までで、ゴールインされたカップルは何組でしょう。

- ① 12組
- ② 22組
- ③ 32組

■ 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 / 5月22日(金)(当日消印有効)

4月号の答えは③「136件」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

金井美紀さん 古田島勝之さん  
 田中多恵子さん

### 菊苗交換会・講習会

- 日時 / 5月30日(土)午後1時30分～
- 会場 / 市民会館1階ホワイエ
- 内容 /  
 ▷ 菊苗交換  
 ▷ 三枝姿作り(天地人)  
 ▷ 鉢植の講習会
- その他 / 菊苗を1本100円でお分けします。
- 問い合わせ / 小千谷菊花愛好会会長：渡辺勇一 ☎82-7238

