



●今月の主な内容

- 10周年記念！クラインガルテン…………… 2～3
- 禁煙週間 徹底しよう、受動喫煙の防止 …… 4～5
- 認知症高齢者見守り隊講座 ……………… 6
- がん検診無料クーポン券事業 ……………… 7
- 「ときめきめぐりあい会員」募集中 ……………… 8
- 楽集館企画展示 松原浩写真展 ……………… 9
- 小千谷市子育てサークルメンバー募集 ……………… 12
- すこやか子育て教室のご案内・検診日程 ……………… 13
- 小千谷市役所就職説明会・お知らせ ……………… 14～15

夢を乗せて出発進行！

4月29日(祝)、第29回信濃川河岸段丘ウォークが行われ、雨の降る肌寒い空模様ながら市内12kmのコースを約1,600人が歩きました。

これに合わせて一般公開されたJR小千谷発電所では、発電所施設の見学会やレールを走るミニ新幹線の乗車体験などさまざまなイベントが行われ、会場には子どもたちの賑やかな笑い声が響き渡っていました。

おぢやクラインガルテンふれあいの里 ありがとう10周年感謝祭



おぢやクラインガルテンふれあいの里は、平成19年度にオープンし、今年度で10周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて「ありがとう10周年感謝祭」を開催します。

日帰り型農園の作業体験、ステージショーのほかイベント盛りだくさんです。ぜひお越しください。

■日時／6月12日(日)午前10時～午後2時30分

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■内容

- ▷日帰り型農園で耕運機を使った作業体験
- ▷バラ観賞会（お菓子、ハーブティーの販売）
- ▷ステージショー

出演者	時間
穂波会	午前10時15分～11時
絆の会	午前11時10分～正午
内藤恵珠 and EGA	午後1時～2時30分

▷窯焼きピザほか軽食の販売

▷野菜販売ほか

※芝生広場でも遊べます。

■入場無料

■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎ 83-1722



ふれあいの里利用5年目のご夫婦（神奈川県）

ふれあいの里はとにかく景色がきれいで、大自然の中で生活ができてとても楽しい。畑作業ができることもとても魅力だけど、なんとと言ってもこのロケーションはすばらしい。

採れたての野菜を食べられることがとても幸せだなあ。ふれあいの里は四季を感じることができる。今年もおいしい野菜を楽しみに畑作業をがんばります！！

滞在型農園

利用者の声



ふれあいの里利用1年目の利用者（埼玉県）

毎日が本当に楽しいです。晴れている日は基本的に畑作業！雨の日には読書やDVD観賞をしてふれあいの里を満喫しています。市内の図書館やトレーニングルームも活用しています。

それから、小千谷市の人には本当に優しく、温かい人が多い！小千谷市に来て良かったなあと思っています。これからも思い切りふれあいの里での生活をしたいと思います。

平成28年度日帰り型農園の利用者を募集！

毎日食べる安心安全な野菜を自分の手で作ってみませんか。家庭菜園に興味のある方、野菜作りをしてみたい方、大自然に囲まれたふれあいの里の日帰り型農園をぜひご利用ください。専門の指導員が親切丁寧に無料で指導しますので、初めての方でも安心です。

市民の方も利用できます！ 日帰り型農園の概要

- 面積／1区画50㎡
- 年間利用料／1区画：9,600円
- その他／くわ、かま、じょうろなどの農機具を無料でお貸しします。また、野菜の苗や肥料の販売・斡旋なども行いますので、作業のできる服装でお越しただければ、どなたでも野菜作りを始められます。
- 申込・問い合わせ
▷おぢやラインガルテンふれあいの里 ☎83-1722
▷地域振興課地域振興係 ☎83-3556



ふれあいの里 春のバラ観賞会のお知らせ



おぢやラインガルテンふれあいの里では、日ごろボランティアの方から手入れをしていただいている約150本のバラが、上品な色と爽やかな香りでみなさまをお迎えします。ふれあいの里のバラ園で、心地よいひとときを過ごしてみませんか。お茶とおいしいお菓子の販売もあります。

- バラの見ごろ／6月初旬～中旬ころまで
- 模擬店／6月11日(土)～12日(日)午前10時～午後2時30分
- 会場／ふれあいの里 バラ園
- 内容
▷ハーブティー、コーヒー、お菓子の販売
▷地元の朝採り野菜の販売
- 観覧無料
- 問い合わせ／おぢやラインガルテンふれあいの里 ☎83-1722

日帰り型農園 市内利用者の声

とにかく景色がすばらしい。この景色の中での畑作業は本当に気持ちが良い。たくさんの野菜を作ることができるし、ここに来ると多くの人と交流ができることも魅力の1つ。県外の人とも交流できるので楽しい。農業経験のない人でも農業指導員がいるので安心して利用することができるし、農作業に必要な道具が全てあるので、手ぶらで来ても作業ができるのがありがたいなあ。もっと多くの人にふれあいの里に来て、利用してもらえたらいいと思う。



5月31日～6月6日は

禁煙週間です

～徹底しよう、受動喫煙の防止～

喫煙は、吸っている本人の健康にとってよくないことはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。禁煙週間を機に、たばこの害について関心を持ち、受動喫煙を防ぎましょう。

■問い合わせ/健康センター ☎ 83-3640

■受動喫煙とは

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」といいます。受動喫煙があると、たばこを吸わない人の体内からもたばこの煙が検出されます。つまり、吸わない人も知らないうちに喫煙しているということ。煙に含まれる有害物質は健康にさまざまな影響を与えます。

■受動喫煙による健康への影響

たばこの煙に含まれる有害物質は約200種類。そのうち発がん性があるものは約40種類もあります。また、たばこの先から出る煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいるのです。（図1）

受動喫煙は子どもから大人までさまざまな影響を与えます。特に発達の途中にある子どもは、たばこの煙によって深刻な影響を受けます。また、身近にたばこがあると子どもはたばこの煙に慣れ、将来喫煙者になる可能性も高くなると考えられています。子どもの前では「吸わない！」「見せない！」周囲の大人が子どもたちをたばこの煙から守ることが大切です。

すぐにあらわれる影響

▽目の痛み・のどの痛み・咳など

長期的な影響

▽肺がん・脳卒中・心筋梗塞・動脈硬化・呼吸機能の低下など

妊婦・子どもへの影響

▽流産・早産・乳幼児突然死症候群・身体発育の低下・肺炎・気管支喘息・中耳炎・むし歯・アトピー性皮膚炎など

禁煙に取り組んだ人の声

「孫の子守りをすることになり、禁煙を決意しました。最初はとても辛かったのですが、慣れてくると体の調子がよくなり、食事もおいしく感じるようになりました。禁煙に成功し家族もとても喜んでくれたので本当によかったです」（Aさん）



【図1】

副流煙
たばこの先から出る煙

主流煙
たばこを吸う人が吸い込む煙

副流煙は主流煙よりも…

酸素不足を引き起こす一酸化炭素が **4.7倍！**

発がん物質を含むタールが **3.4倍！**

禁煙をやめにくくするニコチンが **2.8倍！**

■たばこのウン？ホント？

①たばこの煙は空気清浄機できれいになる？

ウンです！

たばこの煙に含まれる有害物質を完全に除去することはできません。

②たばこの臭いは無害？

ウンです！

髪の毛、衣類、部屋のカーテンや壁紙などに付着するたばこの臭いにも有害物質が含まれています。

③外で吸えば、完全に分煙できる？

ウンです！

屋外で吸っても、衣服や窓の隙間からたばこの煙は部屋の中に入り込んでしまいます。また、たばこを吸い終わった直後4〜5回目までの息には、たばこを吸っている時と同じくらいの有害物質が含まれています。

■こんなにある禁煙のメリット！

「いまま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ます。例えば、肺の機能は禁煙を始めて2週間〜3か月で回復がみられます。咳や息切れも、1〜9か月で改善されます。また、継続することとでがん、脳血管疾患、心疾患など、さまざまな疾患のリスクが下がります。禁煙に遅すぎることはありません。

■始めよう！お医者さんと禁煙

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。禁煙治療は保険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。

医療院名（五十音順）	電話番号
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

■受けよう！肺がん検診

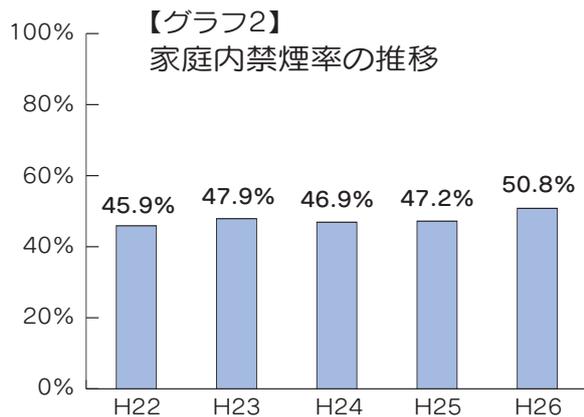
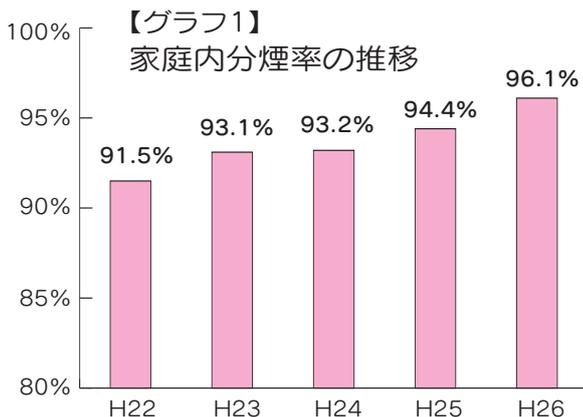
肺がんはたばこが原因で起る代表的な病気です。小千谷市の死亡原因第1位はがんですが、そのうち最も多いのは肺がんです。

肺がんの早期発見のため、市では40歳以上の市民に対し胸部レントゲン検査を実施しています。年に1回必ず検診を受けましょう。詳しくは、年間日程表または市報おぢや25日号の検診日程をご覧ください。ご希望の方は健康センターまでお申し込みください。

たばこは必ず屋外で吸いましょう。そして、吸った後30分はできるだけ室内に入らないようにしましょう。たばこ臭いと思った時は要注意です。しかし、どんなに気をつけていても完全に分煙をすることはできません。たばこを吸っている人は、自分のために家族のために禁煙に取り組むことをおすすめします。

■小千谷市分煙・禁煙状況（小千谷市「乳幼児健診生活習慣アンケート」より）

小千谷市の家庭内分煙率は90%を超えています。（グラフ1）また、家庭内禁煙率は約50%で横ばいです。（グラフ2）子どもたちの健やかな成長のため、家庭内禁煙・分煙に取り組みましょう。



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方の方のことです。

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ご理解いただき、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な事項を記入し、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



認知症予防と介護の市民講座

ご自身や地域でできること、見つけてみませんか。認知症予防や認知症の人への関わりのヒントが見えてきます。

■日時／6月18日(土)午後1時30分～3時45分

■会場／市民会館大ホール

■内容

▽地域からの実践発表／認知症カフェ事業の紹介

▽講演「知って得する！認知症予防のライフスタイル」／誰もが安心できる地域づくり

■講師／山口晴保さん（群馬大学大学院教授）

■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

認知症高齢者見守り隊講座

市民を対象に認知症高齢者の傾聴（話し相手）などのボランティア養成講座を開催します。

認知症患者は年々増えており今や特別な病気ではありません。地域の理解と少しの協力で、認知症の本人だけでなく、家族も助かり救われることがあります。この機会に認知症やボランティアについて学んでみませんか。

■参加無料

■申込締切／6月24日(金)

※第1回（6月18日(土)）の「認知症予防と介護の市民講座」のみ希望の場合は、申し込み不要です。

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 83-4060

■日程・内容など

回	月日	時間	内容	講師	会場
第1回	6月18日(土)	13:30～ 15:45	認知症予防と介護の市民講座	山口晴保さん (群馬大学大学院教授)	市民会館 大ホール
第2回	7月21日(木)	13:30～ 16:00	▷認知症の人の心を知る ▷傾聴の意義と実演	三島病院臨床心理士	サンラック おぢや
			小千谷市の高齢者や介護の現状	市職員	
第3回	8月29日(月)	13:30～ 15:30	ボランティア活動の基本 ▷認知症高齢者見守り隊（笑和会） の活動について ▷寸劇 ▷認知症高齢者見守り隊（笑和会） との交流会	社会福祉協議会職員 認知症高齢者見守り隊 （笑和会）	サンラック おぢや
第4回	9月27日(火)	13:30～ 16:00	高齢者虐待の予防	地域包括支援センター職員	サンラック おぢや
			認知症対応型施設の視察及び交流	介護保険事業所職員	モス・コーラ

高齢者向け給付金（年金生活者等 支援臨時福祉給付金）のお知らせ

賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得の少ない高齢者を支援するために、臨時的に給付金を支給します。5月中を目途に、支給対象に該当すると思われる方（世帯）に申請書などを発送しますので、期限までに提出してください。

■支給対象者／次の全てに該当する方

▽平成27年1月1日（基準日）において小千谷市に住民登録されている方

▽平成27年度の住民税が課税されていない方

▽平成28年度中に65歳以上となる方（昭和27年4月1日以前に生まれた方）

※ただし、住民税課税者の扶養親族や生活保護の受給者などは除きます。

■支給額／対象者1人につき3万円

■申請書の提出方法／郵送された申請書に必要事項を記入の上、確認書類を添えて返信用封筒にて郵送してください。確認書類は、同封の記載例をご覧ください。

■申請期限／8月9日(火)

※申請期限を過ぎると給付金は支給されません。

■支給予定日／申請書の提出日より異なります。支給前に郵送される支給決定通知書に記載の振込予定日を確認してください。

■その他

▽平成27年1月1日（基準日）から支給決定までの間に亡くなられた方は、支給対象から外れます。

▽扶養主が市外在住者の場合、課税状況を確認するため、扶養主の非課税証明書などの提出をお願いすることがあります。

■問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

がん検診無料クーポン券事業

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

がん検診の無料クーポン券を5月中旬に送付します。がん検診の自己負担金が無料となるクーポン券です。この機会にぜひ、がん検診を受けてください。

■対象／平成28年4月20日に小千谷市に住所を有する次の方

▽子宮頸がん検診21歳の女性（平成7年4月2日〜平成8年4月1日生まれ）

▽乳がん検診41歳の女性（昭和50年4月2日〜昭和51年4月1日生まれ）

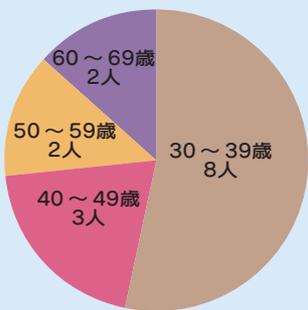
■子宮頸がん検診

市の検診で子宮頸がんが発見された方は、過去10年間に15人でした。そのうちの半数は30歳代です。（グラフ1参照）子宮頸がんは若い人がなりやすいがんですが、早期のうちに治療すれば90%以上が治癒します。また、早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けないと見つけられません。今年度から妊婦健診にも子宮頸がん検診が加まりました。20歳を過ぎたら、2年に一度の子宮頸がん検診を受診してください。

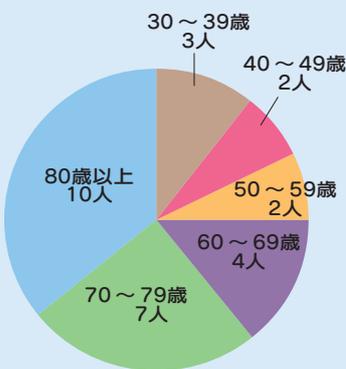
■乳がん検診

日本人の女性の12人に1人が乳がんにかかると言われて、近年急増しています。市では過去10年間に28人が乳がんによって亡くなっており、25%が60歳未満の方です。（グラフ2参照）市の検診はマンモグラフィ（乳房エックス線）検査で、直径1cm以下の石灰化した小さな乳がんの発見に威力を発揮する検査方法ですが、乳腺が密な若い人の場合は、しこりを見つけることが難しいことがあります。乳がんは体の表面にできるため、自分で発見することも可能です。「見る・触る・つまむ」の3つのステップで小さなしこりを見逃さないようにしましょう。2年に一度の乳がん検診と月に一度の自己触診法で乳がんから命を守りましょう。

【グラフ1】
市の子宮頸がん検診でがんが発見された方の年齢別割合



【グラフ2】
市の乳がん死亡者の年齢別割合



H18～H27年度
（小千谷市健康センター調べ）

スターバックス季節限定 コーヒーセミナーのご案内

今年の夏はご家庭でもおいしいアイスコーヒーを楽しんでみませんか？スターバックスのコーヒーマスターがおいしいアイスコーヒーを楽しむためのポイントをご紹介します。

日時	内容
① 6月18日(土) 午後2時～4時	おいしいれ方アイスコーヒー編
② 7月30日(土) 午後2時～4時	フードペアリング夏の特別編

- 会場／市民会館中会議室
- 受講料／各3240円※セミナー限定グッズ付き
- 定員／各20人※定員を超えた場合は抽選となります。
- 持ち物／筆記用具
- 申込方法／次のいずれかの方法でお申し込みください。
- ▽市民会館へ来館
- ▽電話 ☎82・9111
- ▽ファックス FAX 82・9112
- ▽電子メール culture@city.ojiya.niigata.jp
- 申込締切／①6月9日(木)、②7月7日(木)
- 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



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」に登録して素敵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、ゆ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25組が、めでたくゴールインされています。内容の問い合わせだけでも結構ですので、まずはお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、次の事項に該当する方
 - 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をそろえ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。本籍地が小千谷市の方に限り、図書館でも取得できます）
 - ▷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で、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.ojiyasunplaza.jp <http://tokimeki.ojiyasunplaza.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！

小千谷市文化講演会を開催します

歴史作家の加来耕三さんの講演会を開催します。また、開場後には書籍販売と講師によるサイン会も行います。

■日時／7月1日(金)午後7時～8時30分(開場：午後6時)

■会場／市民会館大ホール

■演題／「明治維新150周年を前に小千谷市と北越戦争を考える」

■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(金)から配布します。

▽直接受け取る場合…小千谷市総合体育館または小千谷市民会館でお受け取りください。

▽はがきで申し込む場合…往復はがきに必要事項を記入し、「加来耕三聴講券希望」として生涯学習スポーツ課生涯学習係まで申し込みください。

往復はがきでの申込は1通につき1枚(1人分)とさせていただきます。

■定員／480人

■その他

▽手話通訳、要約筆記を行います。

▽保育ルームの利用を希望される方は6月15日(水)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) ☎947-0035 大字桜町4915 ☎83-0077 ▽市民会館 ☎82-9111



◆講師略歴／加来耕三

1958年生まれ。大阪市出身。奈良大学文学部史学科卒業。1984年から奈良大学文学部研究員を務め、その後、大学・企業の講師を務めながら作家活動を行っている。雑誌

「すっぴん!」(NHKラジオ第1)、「英雄たちの選択」(NHKBSプレミアム)、「THE歴史列伝」(BS・TBS)など。主な著書に「日本武術・武道大事典」(監修・勉誠出版)、「英傑60人に学ぶ先見力」(海援隊異聞)「評伝 江川太郎左衛門」(新参謀学)「後継学」(将帥学)(しようすいがく)「交渉学」(時事通信社)、「うわさの日本史」(日本放送出版協会・生活人新書)「坂本龍馬事典(虚構と真実)」(東京堂出版)「勝海舟と坂本龍馬」(出版芸術社)など多数。

楽集館企画展示 松原浩写真展 第4回「小千谷の四季～ここに映った風景」

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。松原さんの写真は、実際の景色が心にいつまでも残るように仕上げているのが特徴です。越後おぢや農業協同組合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／6月5日(日)～7月18日(祝)※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
- 後援／越後おぢや農業協同組合
- 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 「ここに映った風景」～小千谷の四季に寄せる想い

作者自らが写真の楽しみ方と、展示作品にこめた想い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。
▷6月11日(土)午後2時～3時30分
▷6月19日(日)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

■ 会場／楽集館3階ホール

■ 内容

- ▷絵を描くように撮る幸せ～想いをとどめる写真の楽しみ
- ▷作品解説(参加者とのフリートーク、質問コーナーを設けます)



紙上お花見 桜満開！

小千谷の桜も例年より早い開花となりました。市内各地の満開の桜です。



△山本山調整池（4月10日）



△三仏生（4月9日）



△日吉ヒューマンロード（4月10日）



△桜町・伊米神社（4月9日）



△船岡公園（4月10日）



△片貝（4月9日）



4/5 署長の合図で放水開始！

市内の小学校の児童が一日消防署長を務めました。一日消防署長に任命されたのは、東小千谷小学校6年生の小林瞳和さんと山崎健太郎さんで、2人は辞令を交付された後、市内企業の防火査察や放水訓練の指揮などの業務を行いました。放水訓練では、2人の合図とともに放水車から勢よく放水されました。

放水訓練の後、市内スーパーの店内で「火の用心お願いします」と声をかけながら花の種などを手渡し、火災予防を呼びかけました。その後、消防本部ではしご車の試乗体験と通信指令室の見学を行いました。

地域に根付く、匠の技！
 新築、リフォーム、仮住まい有、新居への引越しお手伝い致します！
 何でも、お気軽に、マルコーへご用命ください！

MARUKO (株)丸山工務店
 ↓あなたからのご一報、心より、お待ちしております↓
 【小千谷本社】電話 82-3242
 【川口支店】電話 89-3038
 【ホームページ】<http://www.marukou.info>

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**

正面 ビジネスホテル
 茶室川より夜景
 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

有料広告掲載欄です

4 / 8

親子で守る交通ルール

小千谷小学校前で交通安全指導が行われました。これは、「春の全国交通安全運動」の一環として、市、警察、交通安全協会が共同で実施したもので、入学式終了後の新入生と保護者に交通安全を呼びかけました。

横断歩道では、警察署員が道路の安全な渡り方を指導し、親子で交通ルールを確認しました。子どもたちはお父さん・お母さんと一緒に左右をよく確認し、手をあげてゆつくりと横断歩道を渡っていました。また、校門前にはパトカーやバイの試乗体験コーナーが設けられ、記念写真を撮るなど思い出に残る一日となりました。



4 / 16

東京五輪を日本五輪へ

遠藤利明五輪担当大臣の講演会が開催されました。小千谷縮のはんてんを着て登壇し、「2020年東京オリンピック・パラリンピック大会の成功に向けて」と題してお話しいただきました。遠藤大臣は、「東京五輪はスポーツの祭典だが、日本の地方産業・芸術・文化を世界に大きくアピールするチャンスでもある」と話し、小千谷縮や錦鯉といった伝統産業もその一つだと語られました。最後に、「地方も一緒になって協力し日本五輪として盛り上げていくことが成功には欠かせない。みなさんにもご協力をお願いしたい」と話し、講演を締めくくっていました。



4 / 17

憧れのヒーローに大興奮!

千谷工業団地内で「おぢや桜まつり」が開催されました。この日は朝から強風が吹き荒れ、予定されていた野外イベントが一部中止となりました。会場を室内に移して行われたよし太くんとのジャンケン大会やキラクタワーシヨールなどのイベントにはおおぜいの人々が参加しました。栃尾から来たという親子連れは「残念ながら室内会場での開催でしたが、親子一緒に参加できるイベントが多く、楽しむことができた」と話していました。



4 / 27

春を告げる錦鯉

錦鯉の里で錦鯉の引越し作業が行われました。年11月下旬から4月下旬まで館内の観賞池で越冬し、観光シーズンに向けて庭園の池へ放流されます。錦鯉の里の職員は、「錦鯉の模様は成長すると変わるの、見分けるのが大変」と話していましたが、息の合ったかけ声とともに手際よく作業が進められました。池へ放流された錦鯉は、春の日差しを浴びながら、気持ち良さそうに泳いでいました。



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://kaneto.info>

④ ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

利(株)カネオト 創業明治2年
セントラルホール翼

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

有料広告掲載欄です

企業・団体・ご家族のみならずへ
高年齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い
清掃 障子・ふすま張り替え
大工仕事 除草 事務作業
一般労働者派遣事業(シルバー派遣)

会員募集中

など、お気軽にご相談ください。

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター
TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojya@sjc.ne.jp

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.ojiya.nigata.jp

○片貝花火っ子キッズ

■活動日時／毎週火曜日、午前10時～11時30分

■活動場所／夏季・忍字亭、冬季・片貝総合センター

■活動内容／▽室内でももちや遊び▽すべり台、ボールプールで体を動かすなどの親子ふれあい▽プールでの水遊び▽保健師・消防士による講習会
■会費無料※ただし、材料費などの実費徴収があります。

○自然派育自&森のようちえんはじめ隊

■活動日時／毎週金曜日、午前10時～午後2時

■活動場所／主に市内の野外（荒天時は、東山住民センター、市民会館、総合体育館、サンラックおぢやなど公共施設を使用）

■活動内容／自然探索、木登り、水遊び、絵本の読み聞かせ、玩具あそびなど

■会費／年額3000円

○ゆめの木

■活動日時／毎月第2・第4火曜日、午前10時～正午

■活動場所／市民会館、総合体育館など

■活動内容／子育ての先輩世代との交流や、講師をお招きして子育てについて語り合うなど、子育てのストレス緩和を図ります。

■会費無料※ただし、材料費などの実費徴収があります。

新たな子育てサークルも随時募集しています。公民館登録により、活動場所として使用する市内の公共施設使用料が全額免除されます。



片貝花火っ子キッズ

会員数：親子5組 会費：無料
問い合わせ：西川 ☎090-4361-9272

おじゃまします

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・サークルなどを紹介します。

「片貝花火っ子キッズ」のみなさんにお話を伺いました。

——主な活動を教えてください

毎週火曜日の午前10時～11時30分に片貝総合センターで活動しています。（上段の「小千谷子育てサークルメンバー募集」もご覧ください）

——活動を始めたきっかけは何ですか

平成14年に、親子の仲間づくりや子どもたちのすこやかな成長、育児に関する不安の解消のために何かをしたいという地域の声がかっかけて、片貝福祉会



△おもちゃもたくさん！楽しそうでした。

の協力のもとに始まりました。現在も、助産師・保育士のボランティアの方々から協力いただいています。

——やってみてよかったことは何ですか

子どもだけでなく親も仲間づくりができたことです。市外から転入してきた人でも、ここに来れば仲間づくりができます。また、個性豊かな子どもたち、また、個性豊かな子どもたち、親たちが集まるので、交流の中でそれぞれの成長にもつながると思います。

○訪問後のひと言

生後2か月ころから通っているという方もいて、和やかな居心地の良い雰囲気の中、子どもたちものびのびと遊んでいます。地域の方々の関わりも頼もしく、親子の成長を支えたいという想いを強く感じました。

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
- 参加無料
- 申込期間／各コースとも5月12日(木)～30日(月)※定員になり次第、締め切ります。
- その他

- ▷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ヶ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〉

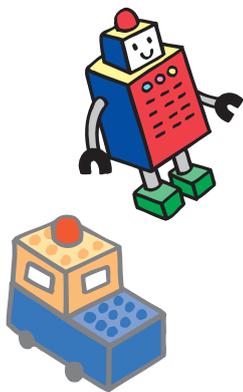
- 日時／6月14日～7月5日（毎週火曜日、計4回）午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階
- 内容／ふれあい遊び、楽しい絵本、手作りおもちゃ、ベビーヨガなど

トコトココース〈1歳児向け〉

- 日時／7月7日～28日（毎週木曜日、計4回）午前10時～11時
（14日のみ11時30分まで）
- 会場／わんパーク2階
- 内容／ふれあい遊び、緊急時の対応、水遊び、親子で体操など

ピョンピョンコース〈2歳児向け〉

- 日時／6月3日～24日（毎週金曜日、計4回）午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階（17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



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／午前で開催の場合：午前8時30分～、午後で開催の場合：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28年1月生まれ	6月8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27年7月生まれ	6月9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26年11月生まれ	6月23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26年5月生まれ	6月22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25年5月生まれ	6月21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。

こいこい健康ウォーキング

スキーで使うポールで歩くノルディックウォーキングです。膝や腰の負担が軽減されます。仲間とお話ししながら山本山調整池周辺をウォーキングしましょう。ヘルシーなお弁当が付きます。

- 日時／5月28日(土)午前9時30分～正午
- 集合場所／吉谷トレーニングセンター
- 対象者／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25日(水)

■その他／ポールのない方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・085

第29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5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↓山本山大橋↓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いたします。

- 申込方法／6月1日(水)までに参加料を添えてホットプラザへ※当日も参加申込を受け付けますが当日料金となります。
- 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

参加者募集！高場山マラソン

- 日時／6月26日(日)
- 受付／午前7時30分
- ▽開会式・午前8時30分
- ▽3kmスタート・午前9時
- ▽5・12kmスタート・午前9時30分
- 会場／旧川井小学校前発着
- 種目
 - ▽12km…一般、高校生
 - ▽5km…一般、高校生、中学生
 - ▽3km…小学生
- 参加料
 - ▽一般…1000円
 - ▽高校生以下…500円
- 申込締切／5月31日(火)
- その他／各種目カテゴリー別1位～3位入賞者には賞状と賞品を授与します。
- 申込・問い合わせ／高場山マラソン実行委員会(諏訪部茂) ☎090・4063・7584 takaba-rc@hotmail.co.jp

グランツール南2016

真夏のサイクリイベント、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31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
- 定員／先着200人
- 参加料／4000円(傷害保険料ほか)
- 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
- 申込方法／6月30日(木)までにインターネット(スポーツエントリー <http://www.wsportsentry.jp>)からお申込みください。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 ※詳細は大会ホームページ ps://grandtourhinami.anebao.wnd.com/ をご覧ください。



経済センサス活動調査

総務省と経済産業省は、平成28年6月1日現在で、「平成28

年経済センサス活動調査」を実施します。みなさんの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

- 対象／全国のすべての事業所と企業
- 調査の方法／調査員による調査または国・県と市による直轄調査
- 問い合わせ／総務課情報統計係 ☎83-3506



マイナンバー窓口の時間外受付について

5月22日(日)は個人番号カード管理システムが稼働休止のため、当日はマイナンバーカードのお渡しができません。後日、本人限定受取郵便で郵送します。なお、マイナンバーカードの申請受付は通常通り行います。

- 受付時間／午前8時30分～正午
- 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

■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					
		28年4月	過去10年の平均		28年 1～4月	27年 1～4月	28年 1～4月	27年 1～4月				
男	18,232人(- 17)	出生	12人	平均気温	12.4℃	9.5℃	火災	7件	6件	件数	33件	33件
女	18,695人(- 13)	死亡	58人	最高気温	27.6℃	25.7℃				死者	1人	1人
合計	36,927人(- 30)	転入	87人	最低気温	0.9℃	-0.5℃	救急	519件	486件	傷者	36人	41人
世帯数	12,744世帯(+ 1)	転出	71人	降水量月計	115.5mm	82.5mm						

※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）

小千谷市役所就職説明会 参加者募集

小千谷市役所に就職を希望される方を対象に、仕事の内容や職場の様子を知っていただくための「就職説明会」を開催します。イメージの掴みにくい市役所職員の仕事内容を先輩職員から直接聞いて、その魅力に触れてください。

- 日時／6月3日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場／市役所4階大会議室
- 対象／一般行政職試験の受験を検討している方
- 内容
 - ▷先輩職員（一般事務職）からの業務紹介
 - ▷試験日程紹介
 - ▷相談コーナーの設置など
- 定員／30人程度
※事前に申し込みが必要です。
- 申込方法／メールまたは電話で申し込んでください。
- ▷メールで申し込む場合：✉saiyou_29@city.ojiya.niigata.jp
 - ▶件名：「就職説明会参加希望」
 - ▶本文：氏名、所属（会社・学校など）、電話番号を記入して送信してください。
- 申込・問い合わせ／総務課職員係 ☎83-3005



親子星空観察会のご案内

- 日時／6月4日(土)午後6時30分～8時
- 会場／山本山山頂駐車場
- 内容／月、惑星（木星）、夏の星座の観察
- 定員／小学生親子15組
- 講師／小千谷の自然を愛する会会員
- 受講無料
- 申込期限／5月27日(金)
- その他／応募者が多数の場合は抽選とさせていただきます。雨天時は中止とします。
- 主催／小千谷の自然を愛する会
- 共催／小千谷市教育委員会
- 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.ojiyanigata.jp

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
 - ▽上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(金)～平成29年6月30日(金)

- 募集人数／若干名
- 手当／月額4580円
- 応募締切／6月6日(月)
- 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 FAX34・9040



おにぎらず

「おにぎらず」はにぎらない「おにぎり」として流行しました。おにぎりの具には入れないような、レタスやチーズ、卵などもおにぎらずなら手軽においしく食べることができ、お好みの具や、色とりどりの具を挟むことで見た目にも楽しい仕上がりになります。朝ごはんや、行楽、日々のお弁当にもぴったりです。

<材料> (4人分)

焼きのり	4枚
ごはん	800g ^ア
コーン缶	20g ^ア
塩	少々
A {	
ハム	2枚
レタス	20g ^ア
さやえんどう	10g ^ア
B {	
ツナ缶	80g ^ア
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 378kcal ▷たんぱく質 11.1g^ア ▷脂質 2.6g^ア
▷炭水化物 75g^ア ▷カルシウム 19mg^ア ▷食塩相当量 1.0g^ア

<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 ハムは十字に4等分する。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ② 塩ゆでし、5mmに切ったさやえんどう、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- ④ ラップをしき、焼のり、茶碗半分のごはん、具材 (A またはB)、茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
- ⑤ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

編集室だより

● 春らしい気候になり、外に出るとつい深呼吸して春の香りを探したくなります。新年度になつてから、私よりはるかに性能の良いカメラに悪戦苦闘する日々でしたが、取材先のみなさんの笑顔にふれ、励まされるような気持ちでした。これから夏に向けて、市内はイベントがたくさんあります！体力づくりしつつカメラの腕を上げていきたいと思えます。困

● 先月の編集室だよりを見て、はがきにお祝いメッセージを書いてくださった方がいました。最後の一文までしっかり見ていただきました。嬉しかったです！またサークル訪問の取材の際に葉血作りの体験をさせていただいた陶芸サークルから、完成したお皿を届けていただきました。見事な焼き上がりでビックリしました！みなさん、ありがとうございました。困

● 休みの日、最近歩き始めた一歳の娘を連れて船岡公園まで桜の写真を撮りに行きました。娘がおぼつかない足取りだったので肩車をしてやると、初めて見る桜が気になるのか、一生懸命桜の花に手を伸ばしていました。満開の桜と娘の笑顔にほっこり幸せを感じながら家に帰って写真を確認すると目的の桜より娘の写が多かったのは大きな誤算でした。困

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人にちぢみの里利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もがあると担当はうれしいのですが…

広報クイズ

問題

おぢやクラインガルテンふれあいの里はオープンから今年で何周年を迎えるでしょう。

- ① 5周年
- ② 10周年
- ③ 15周年

■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23日(月) (当日消印有効)

4月号の答えは②「70周年」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

石田愛子さん 高野善夫さん
田村メリ子さん