

特集

市民の家・小千谷信濃川水力発電館
7月21日(木)オープン!!

おぢゃ～る

●今月の主な内容

- 【特集】「おぢゃ～る」オープン! 2～7
- 市政懇談会報告 8～9
- 納入通知書・保険証をお送りします 12
- ベビーファースト運動のご紹介 13
- 「よしながこうたく」さん絵本ライブ 15
- オペラを肌で感じチャオ!・鼓童交流公演 17
- お知らせ・検診日程 20～21

小千谷市の新しいシンボルが完成！



7月21日(木)

市民の家・小千谷信濃川水力発電館

「おぢやくる」がオープンします

市民の憩いの場として、また、電気のふるさと信濃川を学習できる施設として市とJR東日本が整備してきた「市民の家・小千谷信濃川水力発電館」が、7月21日(木)にオープンします。

●施設の概要

市民の家	風光明媚な山本山の中腹で、最大90人が宿泊し、自然体験活動などを行うことができる施設です。
小千谷信濃川水力発電館	JR信濃川発電所の歴史や発電のしくみ、河川環境調査などを、パネル展示や体験を通じて学習できる施設です。
体育館、広場	既存の施設を利用します。河岸段丘上にある、眼下に信濃川を眺め、新潟平野に流れる様子を見ながらキャンプや野外活動ができます。

●施設の愛称

3月25日～5月6日に施設の愛称を募集したところ220通という多数の応募があり、審査の結果、「おぢやくる」に決定しました！これは「おぢや」と「ジェイアール」をかけたあわせた造語です。ご応募ありがとうございました。

■提案者／和田真輝さん（千田中学校一年）

●施設の役割・機能

交流	▽市の友好自治体との交流活動の場 ▽市民の交流や憩いの場 ▽大学生や社会人などによる若者の交流の場 ▽小千谷信濃川水力発電館の見学や山本山観光の拠点
体験	▽地域団体・青少年団体の活動の場 ▽宿泊体験の場
野外	▽キャンプや、キャンプファイヤーなどの野外活動の場 ▽芝生などの遊びの場 ▽遊具の貸し出し
学習	▽幼稚園・保育園・小中学校などの教育活動の場 ▽水力発電への理解を通した環境学習、生涯学習の場

館内案内図



施設利用

平成28年
7月21日(木)～

- 休館日／毎週水曜日と12月29日～1月3日
- 開館時間／午前9時～午後5時※宿泊の場合は正午～翌日午前10時
- その他／食事は厨房などを使用しての自炊または各自で手配してください。弁当などの配達をご希望の場合は、7日前までにお申し込みください。なお、館内には軽食の自動販売機があります。
- 申込・問い合わせ
 - ▷ 宿泊予定日の属する月の6か月前から、宿泊予定日の7日前までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。※詳しくは電話にてお問い合わせください。
 - ☎82-2478 ☎86-6178 ✉ojr@city.ojiya.niigata.jp 🌐http://www.ojiya-r.com (ホームページからの予約は宿泊のみ可能です)
 - ▷ 予約完了後、所定の申請書を提出してください。申請書はおちゃ～る受付にあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

使用料金（1室あたり）※前納。キャンセル料は7日前まで無料。						備 考
基本額			人数加算額 (1人につき)	広さなど		
区 分	単 位	金 額				
宿泊	宿泊室（定員8人）	1泊	8,000円	1泊につき、 大人1,000円、中学生以下500円		2段ベッド×4
	宿泊室（定員2人）				ベッド×2、ユニットバス	
	研修室（定員40人）		16,000円		85㎡（50畳）	
研修室・体育館など	研修室	1時間	1,200円	/	85㎡（50畳）	▷ 研修室に宿泊する場合は、正午から翌日の午前10時までの間、研修室の使用料は徴収しない。 ▷ 宿泊する場合、食堂は無料。
	体育館		870円		既存体育館	
	食堂		1,000円		50席	
	厨房				28.8㎡	
その他	1. 使用時間には、準備や原状に復するために要する時間を含む。 2. 宿泊料には食事は含まない。 3. 研修室、食堂で冷暖房機を使用する場合は、使用料の3割に相当する額を加算する。					

信濃川の水で首都圏の列車が動いている

それをPRすることが
我々の最大の使命



JR東日本信濃川発電所
所長 岩本 剛夫

この度オープンする小千谷信濃川水力発電館では、発電所のしくみや歴史を楽しく体験しながら学ぶことができます！

そこで、発電所の歴史や地域との共生に向けた取り組み、水力発電館の概要などについて、JR東日本信濃川発電所の岩本所長にお聞きしました。

——小千谷市で発電された電気はどのように使われているのですか？

信濃川発電所では、一般家庭用の電気ではなく、列車の運行に使うための電気を発電しています。発電された電気は、地元を走る上越線のほか、送電線で首都圏へ送り山手線や中央線など各線区に供給し、消費電力の約1/6をこの発電所で担っています。

——なぜ水力発電を始めたのですか？

大正8年に、国策として石炭を節約する方針が閣議決定されたからです。当時はまだ電力会社に十分な供給力がなかったため、自分たちで電気を作ることになりました。その頃は大型の火力発電所もなかったため水力発電に着目し、日本中いろいろなところを探してこの場所が選定されました。

——この地域に決まった理由は？

信濃川の水が豊富であることと、河岸段丘の地形を利用した落差が水力発電に適していたからです。

——地域との共生策としてさまざまな取り組みを行っています。その中からいくつか紹介してください

小千谷産を使用したうちの製作物や、小千谷産の野菜を使った商品の首都圏での販売、信濃川河岸段丘ウォークにあわせて行っている発電所の一般公開、信濃川へのサケの稚魚放流、真人地内での植樹などを行っています。

——いよいよ「おぢゃくる」がオープンしますが、水力発電館はどのような施設ですか？

水力発電のしくみや水が電気に変わる過程、工事の歴史などを学べる学習コーナーと、電気を起こしておもち

やの電車を動かしたり、運転シミュレーターで電車の運転を味わったりできる体験コーナーがあります。館内はすべて無料でご利用いただけます。小さいお子さまからご年配の方まで楽しめる施設になっています。

——中でも特におすすめのものを教えてください！

2台の運転シミュレーターです。1台は地元上越線の車両で、映像も上越線の風景が流れます。もう1台は首都圏の山手線のシミュレーターです。いずれも最新の車両を使っていて、日本でここにはしかないものなので、ぜひ見ていただきたいですね。

——今後、「おぢゃくる」をどのような施設にしていきたいですか？

この施設ができることで、山本山周辺が1つの観光拠点になると思うので、同じ体験型施設である「そなえ館」などと組み合わせることで、首都圏のマーケットと鉄道ネットワークを生かし、県内外から少しでも多くの方に来ていただきたいと思っています。

また、これまでは首都圏に向けて小千谷の情報を発信することが多かったのですが、地元の方にJRがどんな取り組みをしているのかを知ってもらうことで、市民のみなさんにより親しんでもらえるような施設になればありがたいです。

——水力発電館のオープンに際し、市民のみなさんにメッセージをお願いします！

信濃川の水を利用して発電させていただき、その電気で首都圏の列車が動いている。そのことをPRすることが、私たちに求められている最大の使命ではないかと思っています。私たちがこの地で発電を続けていくためには、地域のみなさんにご要望などに耳を傾けることが大切であり、今回の水力発電館の整備もその一つのこと例です。

地域との共生の土台をしっかりと作り、この施設が電気のふるさとのシンボルとなることを願っています。

小千谷信濃川水力発電館 館内のご案内

信濃川発電所とは

発電所建設の歴史

水力発電（しくみ・特徴）

フランシス水車

地域との
共生

信濃川発電所ジオラマ

電車を
運転しよう

信濃川発電所のあゆみ

河川環境（魚道・魚たち）

おさらい
クイズ

水路トンネル

開館時間

午前9時～午後6時

休館日

毎週水曜日・年末年始

入館無料

ミニ企画展示コーナー

キッズ
コーナー



信濃川水力発電設備の規模を表した幅40mの特大絵巻物にはよし太くんが隠れているよ！探してみてね！



△シミュレーター体験で気分は運転士♪



△水で発電するしくみをジオラマで体験！

JRの地域共生策の紹介



JRはこれまで、信濃川の河川環境との調和や小千谷市の特産品などのPRをはじめ、さまざまな共生策を行ってきました。写真で紹介しているものはその一部です。

今回の小千谷信濃川水力発電館の整備も、観光の振興、教育・文化の振興を目的とした共生策の一つです。

河川環境との調和



サケの稚魚放流



小千谷産カリフラワーを使ったスープ



小千谷縮のうちわ

小千谷市の特産品などのPR

上越線・飯山線の利用促進

こしのしゅくら
越乃Shu*Kuraの運行



SL信濃川ロマン号の運行





錦鯉の里



道の駅 湯どころ ちぢみの里



おぢやクラインガルテン
ふれあいの里



インフォメーション information (ご案内)

- ▷ 所在地：☎947-0012小千谷市大字山本1216-3
- ▷ 電話：82-2478
- ▷ FAX：86-6178
- ▷ メール：ojr@city.ojya.niigata.jp
- ▷ ホームページ：<http://www.ojya-r.com>

オープニングセレモニー

- 日時／7月21日(休)午前10時
- 会場／市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢや〜る」
- 内容／テープカットなど
- 一般開放／午前10時40分頃（予定）



オープニングイベント

「おぢや〜る」のオープニングイベントを開催します。当日は新しい市民の家の施設見学会をはじめ、さまざまな体験コーナーや飲食コーナーなどがあります。多くのおみなさんのご来場をお待ちしています。

- 日時／7月24日(日)午前10時～午後4時
- ※水力発電館の開館時間は午前9時～午後6時です。
- 会場／市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢや〜る」館内と屋外広場、体育館
- 内容

屋外イベント	▷ 真夏の雪遊びコーナー ▷ ミニSL試乗 ▷ 各種活動団体ブース ▷ スノーピーク特設コーナー ▷ 飲食店コーナーほか
屋内イベント	▷ バルーンアート ▷ 木工体験コーナー ▷ 懐かしの国鉄・旧魚沼線コーナー ▷ JR記念撮影コーナーほか
体育館イベント	▷ 1/80鉄道模型展示ほか

- 入場無料
- ※ただし、材料費や体験料が必要なブースがあります。
- その他
- ▷ 市役所から会場まで無料シャトルバスを運行します。当日は駐車場が不足しますので、シャトルバスの利用、乗り合わせでのご来場をお願いします。
- ▷ 満車時は山本山山頂、旧山本山スキー場駐車場に誘導しますので、ご協力をお願いします。（会場まで無料往復バスを運行します）

シャトルバス運行時刻

市役所発	午前9時以降1時間おきに出発 (午後3時最終発)
おぢや〜る発	午前10時以降1時間おきに出発 (午後5時最終発)
臨時駐車場往復バス	
山頂⇄おぢや〜る ⇄旧スキー場の間	午前9時30分～午後4時30分 随時運行（9人乗ワゴン車）

- 問い合わせ／おぢや〜る ☎82-2478



これからのこと...

山本山には田舎暮らしや農業体験ができる「おぢやクラインガルテンふれあいの里」、ひまわりや菜の花、雄大な景観が楽しめる「ポケットパーク」などがあり、市民や来訪者にとって交流・憩いの場となっています。

「おぢや〜る」ができることにより、山本山は今まで以上に小千谷の重要な観光・交流・教育の拠点の一つとなりますが、小千谷には山本山以外にも、錦鯉や牛の角突き、小千谷縮など、この地域ならではの資源がたくさんあります。山本山だけの観光にとどめるのではなく、「そなえ館」や「錦鯉の里」などの施設と連携を図り、交流人口の増加を目指します。

「おぢや〜る」が多くの方から足を運んでいただける施設となるよう、これからもJRや各施設と協力しながらイベントなどを企画していきますので、ご期待ください！



生涯学習スポーツ課長
久保田 千昭

おおぜいのご参加ありがとうございました

市政懇談会

「私たちの地域自慢」 報告



大塚昇一市長が平成28年度予算や小千谷市総合計画、小千谷市総合戦略について説明し、みなさんと意見交換を行う「市政懇談会」を、今年は4月25日から6月2日まで市内12会場で開催し、338人のみなさんからご参加いただきました。

今回の懇談会のテーマである「私たちの地域自慢」について、懇談会に参加いただいたみなさんからの発言の一部を抜粋して紹介します。

■ 問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



◁モリアオガエル（吉谷・郡殿の池）

- ▽小千谷市には県指定文化財が九つあるが、天然記念物は郡殿の池ただ一つである。伝説があるなど、ある程度の人には知っていると思うが、モリアオガエルが生息している。
- ▽景色のすばらしいクラインガルテン、山本山、塩殿には県外から写真の撮影にくる。
- ▽震災後に引越してきたが、星がともきれいで、何も無いということがとても良い。
- ▽雪が多いということ。大変だが他から見れば自慢だと思う。
- ▽池津のゲンジホタルが近年復活した。
- ▽塩谷からの雲海のような景色
- ▽外之沢の棚田

小千谷が誇る自然



▷木喰上人作三十三観音他二像（小栗山）
▷木造愛染明王坐像（川井）



- ▽慈眼寺の会見の間
- ▽川井の木造愛染明王坐像
- ▽日本一歴史のある小千谷小学校
- ▽木喰上人作三十三観音他二像
- ▽岩沢の函山城跡
- ▽浦柄神社にある会津藩士の墓
- ▽若栃の身代り本尊
- ▽旧石器時代の石器が出土した真人原遺跡

小千谷が誇る文化財・建造物

小千谷が誇る文化・習俗

- ▽自慢できるのは人だと思う。一昨年小千谷に来た学生に魅力を聞いたところ、人だと言っていた。
- ▽おまつりに対する熱の入れようがすごい。そこからつながる地域コミュニティも強み。
- ▽多くの地域おこし団体があり、どれも設立から長く続いている。
- ▽元気なお年寄りが多いこと。
- ▽西脇順三郎や堀澤祖門の生まれた町であること。

- ▽地震の経験値。被災しても観光や施設を復活させようという機運があり、地域のコミュニティの大切さを住民が共有している。
- ▽おぢやまつりでの市民総参加スターマインと片貝の四尺玉が自慢。
- ▽休日になると子どもたちの声が聞こえることが本当にいいことだと思う。
- ▽「千本桜の会」や「山本山まつり」など市民の中から盛り上がった活動。
- ▽江戸時代から伝わる五辺の大名行列
- ▽一つの文化としての天神囃子
- ▽城内の人間巫女爺



△世界一の大花火「四尺玉」(片貝花火)

みなさんからのご意見・ご提案

- ▽クラインガルテンや市民の家、水力発電館、楽集館など一体的に体験学習ができるような体制を作ってはどうか。
- ▽防災公園の予定地を使って風船一揆のイベントを開催できないか。
- ▽慈眼寺や東忠、サンプラザ、錦鯉の里などはすぐ近くなので徒歩で回れるような案内看板や観光プランがあればいい。
- ▽観光資源を魅力的に生かすアピールを行政からも支援してほしい。
- ▽地域の文化財などは個々に魅力的なものが揃っているのでそれらをうまく結びつけるしくみ作りが必要。



▷五辺の大名行列(おぢやまつり)
◁おぢや風船一揆(西中会場)



- ▽小千谷はそばが有名だが、ラーメン屋も多いのでラーメン屋も観光情報として発信してみてもどうか。
- ▽地域おこし協力隊という外からの目線が入ったことで地域の魅力を再発見することができた。そういった魅力を積極的に発信していきたい。
- ▽錦鯉の里のオーナー制度は有名人も利用している。そういった点を積極的にアピールしてみてもどうか。
- ▽「錦鯉のぼり」を作って商店街のアーケードに飾ってみてもどうか。

今回の懇談会を通して、その地域にしかない自然や文化、歴史や習俗などの地域資源、そして、何もないことも一つの自慢であることなどに改めて気づかされました。

市は、ひと・まち・しごとが元気であるためにも、「地域資源(特産品、史跡、風景、文化)の活用と連携」を重要な推進項目の一つに位置付けています。

身近にあるものこそ、普段見落としている宝なのかもしれません。

身近な地域資源をよく知るみなさん自らの行動と地域の協体制度が重要です。ともに知恵を絞り、国内や海外に小千谷ブランドを発信していきましょう。

岩手県久慈市と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました

6月13日(月)に久慈市と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害対策基本法に基づき、小千谷市と相手先自治体のいずれかの地域に大規模な災害が発生した場合に、被災市の要請により、災害応急対策や災害復旧を円滑に遂行するため、相互の応援体制について協定を締結するものです。

東日本大震災のように広範囲に自治体が被災した教訓から、県境を越えた広域的支援体制の確立は重要と考えています。当市は、同様の協定を杉並区、南相馬市、日立市、浦安市と締結しており、久慈市でも自治体目となります。

■問い合わせ／危機管理課危機管理・原子力安全対策係 ☎83・3515



6/11 写真で魅せる小千谷の四季

6月11日(土)、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」が開催され、市内外から49人が来場しました。これは、楽集館で開催の写真展にあわせて行われたもので、作者の松原浩さんが展示作品40点について丁寧に解説しました。今回の写真展には、「四季の移り変わりの儚さ」をテーマにした作品が展示されています。また、写真では伝わりにくい音や匂い、歴史、感じたことなどが詩文として添えられており、小千谷の四季の魅力をさらに引き出しています。

三条市から訪れた男性は、「2年前に写真展に来たら、あまりの美しさに衝撃を受け、それから松原先生の情報を集めて足を運んでいます。どうしたらこんな写真が撮れるのかと思っていましたが、手間がかかっているんですね」と話していました。写真展は7月18日(祝)まで楽集館で開催しています。



6/12 自助力・共助力の向上を目指して

6月12日(日)、楽集館で小千谷市自主防災組織連絡協議会防災研修会が開催されました。この研修会は、災害時の自助力、共助力を向上させ、さらに力強い地域力を養うことを目的として、小千谷市自主防災組織連絡協議会が主催し、おちや震災ミュージアムそなえ館のスタッフの協力を得て行っているものです。この日は市内の自主防災会会長と自主防災会防災担当者ら50人が参加し、災害時における自主防災会のリーダーとしての判断力・決断力などを学びました。

参加した自主防災会会長は、「知らない人との班編成でも、一人ひとり発表する機会があり、聞くだけの研修会が多い中、他の参加者の異なった考え方を聞いて、災害時により考える幅を広げなければならぬと感じました。今後の自主防災活動に、この研修で学んだことを生かしていきたいです」と話していました。



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

有料広告掲載欄です

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、マルクーへご用命ください！

(株)丸山工務店
 MARUKO

↓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>



6/12

ありがとう10周年

平成19年度にオープンしたクラインガルテンふれあいの里は今年度で10周年を迎え、6月12日(日)に「おち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」が行われました。

当日は真夏を思わせる強い日差しでしたが、会場には多くの人が訪れ、日帰り型農園での耕運機を使った作業体験や、イチゴ狩りを楽しんでもいました。また、ステージショーでは、小千谷穂波会の民謡などが披露されました。

秋には10周年記念式典も予定されています。バラ鑑賞会もあわせて開催する予定ですので、足を運んでみてはいかがでしょうか。



6/19

遊びの広場

6月19日(日)、東小千谷体育センターで「子どもの遊びのひろばin小千谷」が行われました。

これは、新潟県子ども会育成連合会が、子どもたちの「つながり」と「集いの場所」を提供するために県内各地で開催しているもので、県内の子ども会など7団体が集まり、いろいろな遊びや工作を教えてくださいました。

両端にゴム球のついたひもを投げて得点を競う「ラダーゲッター」や、石を動かして遊ぶボードゲームの「マンカラ」など、子どもたちにとって初めての遊びもありましたが、教えてもらうとすぐにコツをつかみ積極的にチャレンジしていました。



6/26

力走！高場山マラソン

第19回高場山マラソンが開催され、市内外から集まった48人の参加者が川井地区を駆け抜けました。

天候が心配されましたが、当日は雨も降らず、時折青空の見える気持ちの良い天候でした。小学1年生から80代まで、幅広い年齢層の参加者が朝早くから集まり、スタート前から周辺を走って体を温めていました。

午前9時に競技が始まると、沿道からたくさんの方々が声援を送られ、選手を後押ししていました。ゴール後はとん汁のサービスや表彰式、お楽しみ抽選会があり、参加者は最後まで楽しんでいました。



6/29

市役所錦鯉の池完成

6月29日(水)、4月末から工事を進めていた庁舎正面階段脇の錦鯉鑑賞池が完成しました。放流されたのは、小千谷市錦鯉漁業協同組合から寄贈いただいた11匹の錦鯉です。

小千谷市は、錦鯉発祥の地であるとともに全国でも有数の生産量を誇り、中越大震災から10周年の節目となった平成26年には、復興の象徴として錦鯉を「市の魚」に制定しました。

市役所を訪れる際には、ぜひ「地域の宝」である錦鯉を鑑賞してください。



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>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

創業明治2年
カネオト
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 サンラックおちや内
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

平成28年度納入通知書をお送りします

平成28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15日(金)に納入通知書をお送りします。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させていただきます。

●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ので、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。口座振替の手続きがお済みの方は、毎月末ごろに振り替えさせていただきます。

※詳しくは、納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

所得に応じた9段階の保険料となっています。

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場合がありますので、ご相談ください。



国民健康保険・後期高齢者医療保険

保険証をお送りします

8月1日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15日(金)より順次発送します。保険証は被保険者1人に1枚のカード様式で、色はピンク色です。

保険証は国民健康保険加入者分を世帯ごとにまとめてお送りします。届きましたら台紙から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27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割か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」を交付することになります。なお、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合には、一般証・短期保険証の返還を求め「資格証」を交付することになりますのでご注意ください。

後期高齢者医療保険証

75歳以上の方へ7月11日(月)より順次発送します。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27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

●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

みんなの思いやりが大きな安心感 妊産婦さんにやさしいまちづくりを

ベビーファースト

BabyFirst 運動のご紹介



■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

マタニティマークを活用し、子育てしやすい環境づくりを推進するために取り組んでいるものです。主な内容は次のとおりです。

- ▽市内事業所の協力のもと、マタニティ優先駐車場や優先レジの設置
- ▽地域や家庭でのやさしい声かけや見守り、受動喫煙の防止など

思いやりが大きな安心感に

小千谷市では平成27年に237人の赤ちゃんが誕生しました。(健康センター調べ)

子育ての経験が少なく、転入や核家族化など慣れない環境の中で不安を抱えながら子育てをしている方もいます。周りからのあたたかい声かけや思いやりは安心感を高め、子育てに前向きに取り組んでいく力になります。また、親の安心感は子どもの心の安定にもつながります。一人ひとりの思いやりの行動が、地域の子育てを支える大きな力になります。

■思いやりを受けた妊産婦さんの声

- ▽お店で荷物を運んでもらって嬉しかった。
- ▽飲食店の人がマタニティマークのキーホルダーを見て、ノンカフェインのメニューを提案してくれた。

マタニティ優先駐車場設置事業所

- ▽原信西小千谷店・桜町店▽魚沼病院▽第四銀行小千谷支店▽JR小千谷駅北駐車場▽JA越後おぢや本店・Aコープ片貝支店・千田支店(順不同)

協力事業所募集中

マタニティ優先駐車場の設置には工事費用に対する補助制度があります。補助金額はマタニティマークの設置一か所につき6万円が上限です。また、ポスターの掲示によるベビーファースト運動の周知活動にご協力いただける事業所も募集中です。

ご夫婦で参加しませんか

市では、妊婦さんやその夫を対象にうぶごえ(ハッピーパパママ)教室を開催しています。助産師や参加者と一緒に座談会をしながら、日頃の悩みの解消や交流ができる機会です。



パパが産休 家族にサンキュウ さんきゅうパパプロジェクト

「さんきゅうパパプロジェクト」は、ママの産後2か月の間に育児休暇を取るパパを増やしていくための取り組みです。父親の育児参画を促し、子育て家庭における夫婦の調和、親子の絆を確かなものにし、企業や国、自治体などにおけるワークライフバランスや次世代育成の取り組みを推進することを目的としています。

ロゴマークには父親が休暇を取ることで、産んでくれた妻に、生まれてきてくれたわが子に感謝をし、結びつきを強くしようという意味が込められています。

子どもが生まれる日、出産直後の大変な時、退院した子どもを自宅に迎える日、出生届を出す日などパパがそばにいてくれるだけで心強いシーンはいっぱいあります。

子どもは夫婦で育てるという意識を持ってこれからのことを話し合い、コミュニケーションを増やしてお互いにサポートすることが大切です。「さんきゅうパパ」が増えて、家族に、企業に、社会に、笑顔が増えるといいですね。

す。妊娠中から夫婦で一緒に出産・子育てに関心を持つことは、妊婦さんの安心につながるだけでなく、協同で子育ての準備を進めていくこととなります。みなさんの参加をお待ちしています。

開催日	7月30日(土)	申込締切日	7月27日(水)
	10月29日(土)		10月26日(水)
	平成29年2月17日(金)		平成29年2月14日(火)
■時間／午前9時40分～(受付…午前9時30分)			
■会場／健康センター			
■持ち物／母子健康手帳			

小千谷市ラジオ情報



小千谷市の耳より情報をお届けしています！

「小千谷市からのお知らせ」

- 放送局／FMながおか（80.7MHz）
- 放送日時／毎週月～金曜日、午前7時35分頃～5分間
- 放送内容／行政情報・イベント情報案内など
※ご家庭の緊急告知ラジオでもお聴きいただけます。

「おぢやファンファンCHANNEL」

- 放送局／FM-NIIGATA（新潟：77.5MHz、大和：86.5MHz）
- 放送日時／毎週金曜日、正午～午後0時55分
- 放送内容／市の名物・イベント情報を発信！
サンプラザ内の小千谷サテライトから公開生放送していますので、ぜひスタジオに遊びに来てください！

被爆体験伝承講話会を開催します

戦後70年以上が経ち、被爆体験が風化しつつあります。戦争の悲惨さや平和の大切さを次世代へ伝えるため、被爆者の体験や平和への思いを受け継いだ「被爆体験伝承者」を広島市からお招きし、講話を開催します。

一般の方も参加できますので、ぜひご来場ください。

日時・会場

日程		時間	会場
7月20日(水)	午前10時40分～11時40分	午後1時45分～2時45分	片貝中学校
7月21日(木)	午前9時～10時		東小千谷中学校

- 入場無料
- 申込不要
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507

あなたの文芸デビューを応援！

はじめての短歌・俳句



今バラエティ番組でも取り上げられ人気を博すなど熱い広がりを見せる短歌と俳句。その魅力を実力派若手歌人・俳人が初心者目線でわかりやすくお話しします。

■日時

- ①7月31日(日)午後1時30分～4時「はじめての短歌」
- ②8月7日(日)午後1時30分～4時「芭蕉に学ぶ俳句講座」

■会場／市民会館4階大会議室

■講師／①小島なおさん②高柳克弘さん

■定員／各回40人

■受講無料

■持ち物／筆記用具

■申込期限／7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.ojya.niigata.jp



○小島なお（歌人）
1986年東京生まれ。
2004年角川短歌賞受賞。
2007年コスモス短歌会入会。歌集に「乱反射」（現代短歌新人賞、駿河梅花文学賞）、「サリンジャーは死んでしまった」。
2016年4月より「NHK短歌」選者。



○高柳克弘（俳人）
1980年静岡県浜松市生まれ。第19回俳句研究賞受賞。第22回俳人協会評論新人賞受賞。第1回田中裕明賞受賞。
「鷹」編集長。読売新聞夕刊「KODOMO俳句」選者。浜松市やらまいか大使。神奈川大学、玉川大学講師。



絵本作家「よしながこうたく」さん 絵本ライブ

「給食番長」（好学社）をはじめとした学校シリーズ、「でんせつ
のきょだいあんまんをはこべ」（講談社）など人気絵本の作家、
「よしながこうたく」さんが小千谷にやってきます。

絵本の読み聞かせやライブペイントなど、子どもから大人まで楽しめるイベントです。みなさんのご来場をお待ちしています。

- 日時／8月6日(土)午後1時30分～3時（開場：午後1時）
- 場所／サンラックおぢや2階大集会室
- 定員／100人（先着順）
- 入場無料※ただし事前に申し込みが必要です。
- 申込受付開始／7月15日(金)
- その他／当日は絵本の販売とサイン会を行います。サインは当日購入された本に限ります。
- 申込・問い合わせ／図書館☎82-2724



文芸おぢや作品募集

「文芸おぢや第36号」の作品を募集します。子どもから大人まで、市内外を問わず誰でも応募できます。

■応募要領

部門	規定	応募方法
短歌	1人2首以内	官製はがき (部門ごと)
俳句	1人3句以内（当季雑詠）	
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。
- ▷1部門に限らず、別部門にも応募できます。
- ▷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、本名をカッコ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無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。

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

■応募締切／9月5日(月)（当日消印有効）

■発表／入選・入賞作品は「文芸おぢや第36号」で発表し、入賞者は11月3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。

■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（小千谷市）
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（小千谷市）、吉原幸男（小千谷市）
川柳	小栗正和（小千谷市）、野田明夢（長岡市）
詩	八木幹夫（神奈川県）

■入選・入賞

- 入選▷短歌：特選3首、佳作10首▷俳句：特選3句、佳作15句▷川柳：特選3句、佳作10句▷詩：特選1編、佳作若干
- 入賞（各部門）▷市長賞1点▷教育長賞1点▷公民館長賞1点

■その他／「文芸おぢや第36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3日(祝)から市民会館にて取り扱います。

■主催／文芸おぢやの会、小千谷市教育委員会

■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.ojija.niigata.jp



楽しいよ！人形劇

人形劇団ミックスピ座のみなさんが楽しい人形劇を行います。ハンドダンスのほか、パネルシアターや表情人形のお話など、楽しい内容がいっぱいです。土曜日に行いますのでご家族でどうぞ！

■日時／7月30日(土)午前10時30分～11時

■会場／わんパーク

■演目

▽ハンドダンス「5匹のこぶたのチャールストン」

▽表情人形「おおきないけ」ほか

■入場無料

■申込不要

■問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



子育て講座 「親子でふれあう！ベビーマッサージ」

ベビーマッサージは、赤ちゃんの心と体の成長にとっても良い影響があります。講座に参加し、お家でもやってみませんか！

■日時／8月5日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／10か月くらいまでの赤ちゃんとお母さん

■講師／若林道代さん(助産師)

■定員／20組※定員になり次第締め切ります。

■参加料／300円(オイル代)

■受付開始日時／7月12日(火)午前9時30分～

■持ち物／バスタオル

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



着物パレード着付け練習会

■日時

▷7月29日(金)午後7時～9時

▷8月8日(月)午後7時～9時

■会場／サンプラザ3階多目的ホール(和室)

■内容／半巾帯はんはばおびを使った女性の浴衣の着付け練習

■持物／浴衣、半巾帯(浴衣帯)、腰ひも4本、タオル1本、前板(下着は、和装肌着、もしくはキャミソールやスパッツなどを着用してきてください)

■対象／中学生以上の女性でおぢやまつりの着物パレードに参加できる方

■募集人数／先着15人※定員になり次第締め切ります。

■講師／佐藤恭子さん(小千谷織物工房)

■参加無料

■その他／練習会に参加した方で、パレード当日小千谷縮の着物を着用したい方は、2,500円(クリーニング代として)で借りることができます。(一人につき小千谷縮の着物1着と半巾帯1本)

■申込・問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 ☎83-2329



おぢやまつり民踊講習会

みんなで楽しく踊っておぢやまつりを盛り上げましょう。

■日時

▷7月29日(金)午後7時30分～8時30分

▷8月8日(月)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

■講師／小坂今子さん(深雪会)

■おぢやまつり 踊りの予定

日時	内容	会場
8月19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
8月21日(日) 午後8時40分～	市民総参加盆踊り	本町

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会(商工観光課内) ☎83-3512



しなだひろきの オペラを肌で感じチャオ!!

小千谷市出身のオペラ歌手、品田広希さんが日本の第一線から世界をまたにかけて活躍する若手オペラ歌手を招いて、オペラコンサートを開催します。子どもから大人まで楽しめるすばらしい音楽にふれてください。

■日時／9月17日(土)午後2時開演（開場：午後1時30分）

■会場／市民会館大ホール

■曲目／▷見上げてごらん夜の星を▷オペラ「カルメン」よりハバナラ▷ディズニー「アラジン」よりア・ホール・ニュー・ワールドほか

■出演／美川裕紀（メゾソプラノ）、升島唯博（テノール）、品田広希（バリトン）、南澤佳代子（ピアノ）

■入場料／全席自由1,000円、中学生以下無料（要学生チケット）

※学生チケット引き取りの際、学生証か保険証の提示をお願いします。

※3歳未満のお子様のお入りはご遠慮ください。

■チケット販売／7月22日(金)～

■チケット取扱所／市民会館、総合体育館、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センター、サンプラザ

■主催／温もりの響木クラシックコンサート実行委員会、小千谷市公民館創設70周年記念事業実行委員会

■保育ルーム／利用希望の方は、8月31日(水)までに市民会館へお申込みください。

（子ども1人につき300円）

■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



美川裕紀
（メゾソプラノ）

東京室内歌劇場会
員、声楽家団体「二
期会」会員



升島唯博
（テノール）

声楽家団体「二期
会」会員



品田広希
（バリトン）

小千谷市出身
藤原歌劇団団員



南澤佳代子
（ピアノ）

東京室内歌劇場ピ
アニスト会員

平成28年度 文化庁
文化芸術による地域活性化・国際発信推進事業



111

■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

■主催／小千谷市公民館創設70周年記念事業実行委員会、（公財）新潟県文化振興財団ほか

■チケット取扱所／市民会館、総合体育館、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センター、サンプラザ

■チケット販売／7月22日(金)～

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※学生チケット引き取りの際、学生証か保険証の提示をお願いします。

学生チケット）

■入場料／全席自由2,000円(当日500円増)、中学生以下無料(要

会場／市民会館大ホール

■日時／9月24日(土)午後2時開演（開場：午後1時30分）

の機会にぜひご家族そろってお楽しみください。

新潟が世界に誇る太鼓芸能集団「鼓童」が1年半ぶりに小千谷にやってきます。選りすぐりの特別編成メンバーでお届けする交流公演。この機会にぜひご家族そろってお楽しみください。

KODŌ 鼓童交流公演

小千谷市公民館創設70周年記念事業

不法投棄は犯罪です！

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

市内各地で市民のみなさんの協力により「ごみ0運動」などの清掃活動を行っています。残念なことに家電製品やタイヤなど、多くの不法投棄物が発見されています。

みだりにごみを投棄することは法律により禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役または1000万円（法人は3億円）以下の罰金が科せられます。

「このくらいなら大丈夫だろう」、「誰にもわからないだろう」などといった勝手な行為が、地域の環境を損ね、住んでいる人に大変な迷惑をかけてしまうこととなります。

これも不法投棄です

- ①不法投棄されたごみ
- ②茶郷川に投げ捨てられた紙おむつや空きビン



●不法投棄防止に取り組んでいます

市では、監視カメラの設置やパトロール、注意喚起看板の斡旋などを行い、不法投棄防止に取り組んでいます。

また、不法投棄物を発見した場合は、必要に応じ警察へ通報し、不法投棄の取り締まりに結び付けています。

●不法投棄をしにくい環境づくりにご協力ください

不法投棄を防止するには、投棄をしにくい環境をつくるのが大切です。それには、みなさんの協力が必要です。

▽こまめに草刈りなどを行い、見通しのよい状況にしておく。

▽柵を設置するなど、簡単に投げ込めない、入り込めないようにしておく。

▽定期的に見回りなどをして、土地の状態を把握しておく。

▽不要になった用品などを置いておかない。（不法投棄を誘発します）

11の夏の省エネ対策

私たちは日常生活の中で、多量の温室効果ガス（二酸化炭素など）を排出しています。電化製品の使用など、便利な生活と引きかえに地球への負担は大きくなっています。豊かな自然を未来へ残すために、この夏もみんなで省エネに取り組みましょう。

■家庭でできる取組例

- ▽冷房時の室温は28度を目安にする。
 - ▽すだれやブラインドなどで、窓からの日差しを和らげる。
 - ▽無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
 - ▽冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける回数を減らす。
 - ▽不要な照明は消す。
 - ▽テレビを見ていないときは消す。主電源もオフにする。
 - ▽使用していない電化製品は、プラグをコンセントから抜く。
 - ▽電化製品を買い替えるときは、省エネ性能の高いものを選ぶ。
- 問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509



広告付き市内案内板

「シティナビタ」が設置されました

市役所を訪れた方への各種案内表示と市の観光・産業のPRを目的に、広告付き市内案内板「シティナビタ」を設置しました。

市内全域図のほか、公共施設案内・市役所庁舎案内・会議案内・液晶モニターによる観光と産業のPR画像放映など、電照式で明るく見やすい案内板です。市役所を訪れた際にはぜひ「シティナビタ」をご覧ください。

■設置場所／市役所2階市民ホール

■問い合わせ／総務課庶務管財係 ☎83・3506
sounmu@city.ojya.niigata.jp



親子で作ろう！ 夏のひんやりスイーツ教室

夏休みの思い出に親子で「かわいすぎる！」ひんやりカップスイーツを作ってみませんか。

- 日時／8月7日(日)午後1時30分～3時30分
 - 会場／ホットプラザ
 - 講師／志田清恵さん(元エピナール那須パティシエ)
 - 定員／8組(計16人)
 - 受講料／1組1,000円(材料費)
- ※このほかにホーム利用登録料1,000円(保護者のみ)が必要です。
- 持ち物／エプロン・三角巾
 - その他／申込完了後にキャンセルした場合は材料費などをいただくことがあります。
 - 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



おぢやバルストリート 開催！



5枚つづりのチケットとマップを片手に、市内の参加店舗を巡りながら食べ・飲み歩きするイベントです。友人や家族などと会話しながら、各店の美味しい料理とお酒、音楽を気軽に楽しみましょう！

- 日時／7月23日(土)午後3時～午前0時
- メイン会場／サンブラザ前ロータリー
- チケット代金／▷前売り3,500円▷当日4,000円
- 販売場所／▷サンブラザ▷商工会議所▷気心▷LUZLUZ
- その他／参加店舗などの詳細はfacebook <https://www.facebook.com/ojiyabar/>をご覧ください。
- 問い合わせ／おぢやバルストリート実行委員会 ☎050-3568-7771 ✉ojiyabar@outlook.jp

みそ汁の塩分調査を行います

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

特定健診結果説明会の会場で、市内全世帯を対象として、地域の食生活改善推進委員がみそ汁の塩分調査を行います。塩分調査を希望される方は、掲載された日程の中で都合のよい日に、みそ汁またはスープ約50ccを空きびんなどに入れてお持ちください。料金は無料です。この機会にご家庭の塩分濃度の確認を試みませんか。

昨年度は約580人の方からみそ汁の塩分調査にご協力いただきました。平均塩分濃度は0.89%でした。この濃度は、お椀1杯で約1.3gの塩分をとることとなり、適度な塩分濃度と言えます。天然のだしを使うこと、具たくさんにすることで、適度な塩分濃度でおいしく、不足しがちな野菜をとることができます。化学だしは、味が薄いと思っても塩分濃度は高くなります。また、捨ててしまいがちな野菜の葉や茎にも栄養があります。食品ロス削減の取り組みとして、ご家庭でもできることから取り組みましょう。



■みそ汁塩分調査実施日程

日程	受付時間	会場
7月19日(火)	10:15～10:30	片貝総合センター
7月20日(水)	14:45～15:00	
7月21日(木)	10:15～10:30	片貝総合センター
7月22日(金)	10:15～10:30 14:45～15:00	
7月25日(月)	14:45～15:00	五辺集落センター
7月26日(火)	14:45～15:00	高梨集落センター
8月 8日(月)	10:15～10:30	市民会館
	14:45～15:00	
8月10日(水)	10:15～10:30	吉谷トレーニングセンター
	14:45～15:00	克雪管理センター
8月17日(水)	14:45～15:00	西部開発センター
8月18日(木)	10:15～10:30	千谷センター
8月19日(金)	10:15～10:30	小栗田多目的センター

日程	受付時間	会場
8月19日(金)	14:45～15:00	三仏生多目的センター
8月22日(月)	14:45～15:00	上片貝公会堂
8月24日(水)	10:15～10:30	山本振興会館
9月 8日(木)	14:45～15:00	内ヶ巻集落開発センター
	10:15～10:30	
9月 9日(金)	14:45～15:00	二俣込入集落開発センター
	10:15～10:30	
9月12日(月)	10:15～10:30	真人住民センター
	13:30～13:45	
9月13日(火)	10:15～10:30	山谷交流センター
	14:45～15:00	
9月14日(水)	10:15～10:30	城山開発センター
9月15日(木)	10:15～10:30	健康センター

※9月中旬以降の日程は9月10日号の市報に掲載します。

Myそば倶楽部参加者募集

自分の手でそばを育て、そば打ちしてみませんか。
全4回の講習で、種まきから収穫、そば打ちまで指導員と一緒にいきますので、初めての方でも安心して参加できます。お土産としてそば粉500gを持ち帰ります。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前9時～11時
▽7月31日(日)・種まき
▽9月中旬・そばの花見とピザパーティー
1(雨天順延)
▽11月上旬・収穫、選別、乾燥
▽12月・そば打ち

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
■対象／そばの好きな方、自分で育てたそば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
■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋
■申込方法／電話またはファックスで、参加する方の住所・氏名・電話番号をお伝えください。
■申込締切／7月24日(日)
■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 (FAX兼用)



らくらく野菜づくり秋野菜コース

体にやさしく、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てみませんか。
全5回の講習で、土づくりから収穫まで指導員が丁寧に教えながら一緒に進めますので、初めての方も安心して参加できます。育てた野菜は持ち帰ります。

■日時・内容／いずれも日曜日、午前8時30分～10時30分
▽8月7日・オリエンター
シヨン・土づくり
▽8月28日・種蒔き・苗植え
▽9月4日・間引き・草取り
▽9月18日・草取り
▽10月23日・収穫など

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里
■定員／10人程度※定員になり次第締め切ります。
■参加料／5000円
■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
■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋(農機具は貸し出します)
■申込方法／電話またはファックスで、参加する方の住所・氏名・電話番号をお伝えください。
■申込締切／7月31日(日)
■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 (FAX兼用)



新潟県内水面水産試験場一般公開

「みて、ふれて淡水魚を知ろう」をテーマに試験場を一般公開します。ぜひ、ご家族でご来場ください。

■日時／7月23日(土)午前10時～午後3時
■会場／新潟県内水面水産試験場(長岡市大川原町2650)
■内容
▽魚や水辺の遊びの体験コーナー・淡水魚のタッチプール、金魚すくい、魚釣りなど
▽魚や川を知るコーナー・お魚クイズ、水の中の生き物観察など
▽試験場の研究内容・成果の紹介
■入場無料・申込不要
■問い合わせ／新潟県内水面水産試験場 資源課 ☎22・2103

■人権講演会を開催します
差別につながる身元調査をなくすことの重要性や、個人情報の不正取得についてのお話です。
■日時／7月27日(水)午後2時～3時30分(開場・午後1時30分)
■会場／ハイブ長岡(長岡市千秋3丁目315-11)
■演題／「差別をなくす社会システムを



■夏休み夜のおはなし会
ホントにこわい!今年怖さをグレドアップしました。年に一度の夜のおはなし会にみんなあつまれ!
■日時／7月29日(金)午後7時15分～8時30分
■会場／図書館
■対象／どなたでも※ただし、小学生以下の方は必ず保護者同伴でお願いします。
■内容／小千谷語り部の会のみなさんが、ようかいやおばけのお話、小千谷のこわい伝説をお話します。
■定員／30人
■参加無料
■申込締切／7月28日(木)
■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



■まちのうごき（6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6月		過去10年の平均			28年 1～6月		27年 1～6月	28年 1～6月		27年 1～6月
男	18,210人(-17)	出生	16人	平均気温	21.1℃	21.0℃	火災	16件	9件	件数	48件	50件
女	18,654人(-23)	死亡	48人	最高気温	32.0℃	31.4℃				死者	1人	1人
合計	36,864人(-40)	転入	48人	最低気温	13.5℃	12.1℃	救急	750件	747件	傷者	56人	63人
世帯数	12,744世帯(-8)	転出	56人	降水量月計	93.0mm	124.2mm						

※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)

お年寄りの心の相談会

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。

■日時／8月3日(水)午後1時30分～3時

■会場／市役所

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／8月1日(月)

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807



あなたの愛犬といっしょに学ぶ！

しつけ方トレーニング5回コース参加者募集

■会場／新潟県動物愛護センター(長岡市関原町1-2663-6)

■申込方法／いずれの講習も申込書に必要事項を記載の上、郵送かファックスで申し込みください。申込書は市民生活課にあるほか、県のホームページ <http://www.pref.nigata.lg.jp/> からダウンロードできます。

■申込・問い合わせ／新潟県動物愛護センター ☎21・5501 FAX 21・5502

○実技講習

■日時／8月28日～9月18日(毎週日曜日、計4回) 午前9時～11時※

9月18日のみ正午まで(修了試験があります)

■参加資格

▽概ね生後3か月以上24か月齢以下の犬と飼い主で、講義も含め5回全て受講できる方

▽参加犬が狂犬病と5種以上の混合ワクチンを接種していること

■内容／愛犬との絆を深めながら段階的にしつけ方を学びます。

■定員／先着30組(飼主と愛犬)

■受講料／1000円(新潟県動物愛護協会未加入の方は、別途年会費2000円が必要です)

■その他／卒業式・発表会を、ハイブ長岡で開催の「2016動物愛護ふれあいフェスティバル」(9月22日(祝)午前11時30分)で行います。

○講義講習

■日時／8月21日(日)午前9時～11時30分

■内容

①犬の習性と愛犬の健康管理など

②家庭犬のしつけ方と問題行動の対処法

■定員／先着80人

■受講無料



(祝)午前11時30分)で行います。

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、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28年3月生まれ	8月24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9月生まれ	8月18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27年1月生まれ	8月25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26年7月生まれ	8月17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7月生まれ	8月23日(水)	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。



梅肉の豚しゃぶサラダ

暑い夏を乗り切る疲労回復レシピ「梅肉の豚しゃぶサラダ」を紹介します。さっぱりとしたねぎと梅肉を加えた和風だれで、野菜もたっぷり食べられます。食品ロス削減のため、残り野菜も無駄なく使い切りましょう。

<材料> (4人分)

豚肉	250g
レタス	5~6枚
たまねぎ	½個
トマト	1個
大葉	3枚
梅干し	2個
長ねぎ	20g
A { しょうゆ	大さじ2
だし汁	大さじ1
ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① 梅干しは種を取り出し、果肉を滑らかになるまで包丁でたたく。ボウルに入れてみじん切りにした長ねぎとAを加え混ぜ合わせる。
- ② たまねぎは薄切りにして水にさらす。レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰直前に豚肉を入れて中火で茹でる。肉の色が変わったら湯を切り、粗熱を取る。
- ④ 器に②、③を盛り合わせる。梅肉ドレッシングをかけて千切りにした大葉を散らす。



豚肉に多く含まれているビタミンB1は「疲労回復ビタミン」と言われ、体内で糖質の代謝を助けてエネルギーを作り出すほか、神経や筋肉の機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB1は、ねぎやにんにくなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ることによってより吸収が良くなり、食べたものを効率よくエネルギーに変えてくれます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 257kcal ▷たんぱく質 16.2g ▷脂質 18.2g
▷炭水化物 5.3g ▷カルシウム 22mg ▷食塩相当量 2.8g

<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

編集室だより

●6月はいろいろなイベントにおじゃましました。参加している皆さんの笑顔や生き生きとした姿につられ、こちらも笑顔で写真を撮っています。特に子どもたち一喜に負けな

●松原浩さんの写真展とスライド・トークを取材しました。スクリーンに映し出された美しい写真と心に染みわたる詩文に、仕事中にも関わらず、思わず涙が溢れてきました。私も心を惹きつけるような写真、撮りたいなあ。

●取材でオープン前の信濃川水力発電館におじゃましました。水力でどのように電気が作られる、首都圏に送られているのか。装置や模型で楽しみながら学べる設備にワクワクが止まりません！オープンが待ち遠しいです。

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

7月21日(木)にオープンする「市民の家・小千谷信濃川水力発電館」の愛称はどれでしょう。

- ① おぢや〜れ
- ② おぢや〜る
- ③ おじゃ〜る

■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／7月22日(金)(当日消印有効)

6月号の答えは②「約20店舗」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

五十嵐優子さん 岩田豊子さん
古田島啓太さん

夏の交通事故防止運動

- 期間／7月22日(金)～31日(日)
- スローガン／「ベルト締め 気をひき締めて 夏の道」
- 運動の重点／▷飲酒・疲労運転の根絶▷安全速度の励行▷シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3516

今月の「おじゃましますサークル訪問」はお休みさせていただきます。