



第4問

避難所に行く途中、大きな余震が発生。近くにはコンビニ、ガソリンスタンド、文房具店、ガソリンスタンドへ避難する。

●今月の主な内容

- 10月23日は「中越大震災の日」です …… 2～3
- 【カメラルポ】片貝まつり …… 4～5
- 平成27年度決算状況の公表 …… 6～8
- 学ビュッフェ～多彩な講座を取り放題～ …… 9
- おしゃれなレストランで婚活パーティ♡ …… 11
- 新潟県スポーツ・レクリエーション大会 …… 13
- お知らせ・検診日程 …… 16～19

おぢや震災ミュージアムそなえ館

都内の小学生が、移動教室の一環でそなえ館を訪れ、防災について学びました。写真はその際に行われた「防災〇×ゲーム」の様子です。そなえ館へは、県内外から年間約2,000人の小中学生が見学に訪れます。

みなさんも「中越大震災の日」に合わせて、災害への備えを見直してみましょう。

「中越大震災の日」です

■問い合わせ／危機管理課 83・3515

小千谷市は、平成16年10月23日に発生した新潟県中越大震災の経験と教訓を忘れることなく継承し、市民一人ひとりが防災意識を高め、安心・安全に対する誓いを新たにするとして、10月23日を「中越大震災の日」として定めています。震災から10年以上が経過し、被災したみなさんの記憶が風化したり、震災を知らない子どもたちが多くなっています。家庭・職場・町内などで、震災当時の体験談や教訓について語り継ぐ場を設けていただき、日頃から「身近な防災」について話し合ひましょう。

身近な防災



○非常持出品、備蓄品を準備・確認しましょう

「非常持出品」は、避難するときに持つていくと便利なものです。飲料水や非常用食糧などは約3日間分を備蓄し、災害発生時に持ち出しやすいように、まとめておきましょう。

○避難場所・避難ルートを確認しましょう

災害から身を守るためには、早めの避難が重要です。最寄りの「避難場所」や避難場所までの「安全な避難ルート」を、事前に確認しておきましょう。

○気象情報などの情報収集を行い、早めの避難を心がけましょう

気象庁や新潟県のホームページでは、気象情報などが公開されています。危険を感じたら情報収集に努め、いつでも避難できるように準備しましょう。

地区別防災訓練を実施します

今年度から、3年に一度の総合防災訓練を実施しない年度は地区別防災訓練を実施します。今回は吉谷地区が対象です。訓練の様子はどなたでもご覧いただけますので、ぜひ会場でご覧ください。

日時／10月23日(日)午前8時30分～11時30分

会場／吉谷トレーニングセンターほか

■内容

▼伝達訓練(災害情報伝達訓練、被害情報等収集伝達訓練)▼住民避難訓練▼避難行動要支援者安否確認・避難訓練▼指定避難所開設訓練▼負傷者応急処置訓練▼倒壊家屋救出訓練▼炊き出し訓練▼初期消火訓練▼河川増水対応訓練▼火災防ぎょ訓練

■展示

防災用品、非常用食糧・防災資器材など

■体験

地震体験車、煙体験コーナー

■参加団体／国交省北陸地方整備局信濃川河川事務所、新潟県、小千谷警察署、吉谷地区自主防災会、吉谷地区町内会協議会、民生委員児童委員、そなえ館、小千谷市消防団、小千谷市消防本部、小千谷市ほか

ご協力をお願いします

▽訓練当日、消防団による広報訓練のため、サイレンなどを鳴らします。事故や火災と間違えないようお願いいたします。
▽地区別防災訓練の実施に伴い、緊急情報メールで訓練のお知らせを配信します。住んでいる地域に関わらず、登録されている方全員に配信されますのでご了承ください。



危機管理課からお願い

緊急情報メールに登録しましょう

市では、災害時の避難情報や緊急情報を電子メールで配信するサービスを運用しています。テレビやラジオが近くに無い場合でも情報を受け取ることができます。登録は無料ですので、ぜひ登録ください。

■登録方法／受信を希望する携帯電話やパソコンから、登録用メールアドレスに空メール(題名・本文なし)を送信してください。その後、返信されたメールの内容に従い、登録をお願いします。

○登録用メールアドレス i.ojya-city@raiden.kraiwork.jp

※しばらくしても返信メールが届かない場合は、迷惑メール対策を解除してから再度お試しくください。

■問い合わせ／危機管理課危機管理・原子力安全対策係 83・3515

▽登録用メール

アドレス用の

QRコード



515

■問い合わせ／危機管理課危機管理・原子力安全対策係 83・3515

10・23 「中越大震災の日」

追悼式典

中越大震災の犠牲者を悼み、「希望の灯り」点灯と献花、黙とうを行います。

- 日時／10月23日(日)午後5時30分
- 会場／楽集館駐車場「新潟県中越大震災の碑」前
- 主催／NPO法人防災サポートおぢや
- 問い合わせ／小千谷復興支援室 ☎83・2401

追悼の花火を打ち上げます

中越大震災など、災害で犠牲になられた方々へ追悼の気持ちを込め、白菊尺玉5発を打ち上げます。

- なお、花火打ち上げにあたり、募金と追悼メッセージを募集しています。みなさんの温かいご支援とご協力を願います。
- 打上日時／10月23日(日)午後6時(予定)
- 募金箱設置場所／市役所市民ホール、市民会館、総合体育館、ホッポラザ(勤労青少年ホーム)、そなえ館
- 問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480

そなえ館開館5周年記念関連イベント

そなえ館は10月23日に開館5周年を迎えます。これまでの感謝と「災害体験を伝えることの大切さ」を発信するため、記念行事を開催します。

- 申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480

そなえ館開館5周年記念シンポジウム

「語り続けることの大切さ 今、熊本へ、中越から伝えることは」

- 日時／10月23日(日)午後2時～5時
- 会場／楽集館3階ホール
- 内容

○中越から熊本へのメッセージ上映

○熊本被災地現状報告・熊本地震の被災地で支援活動を行っている方々から今の被災地の状況を報告いただきます。

▼基調講演・中林一樹さん(明治大学)

▼報告・山口洋典さん(立命館大学) ほか

○パネルディスカッション・被災地にこれから必要な支援や復興に向けた活動サポートについて議論していただきます。

▼コーディネーター・稲垣文彦さん(中越防災安全推進機構)

▼パネラー・佐藤知己さん(NPO法人防災サポートおぢや)、山口洋典さん、新保洋子さん(SVTS風組)、吉原昌隆さん(小千谷市職員)

■定員／100人

■入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

特別企画展「絆を繋いで復興の種を蒔く」小千谷塩谷・芒種庵誕生10年 震災復興の軌跡

- 開催期間／10月30日(日)まで※毎週水曜日は休館日です。
- 時間／午前9時～午後6時
- 会場／そなえ館
- 内容／記録写真の展示、関係者・支援者へのインタビューの紹介など

災害時協力井戸に登録をお願いします

大規模な地震災害により水道などの給水が停止した場合、飲用水は備蓄品や給水車による給水によってある程度の確保が見込まれますが、洗濯水など飲用水以外の生活用水は不足が見込まれます。

市では、市民や市内の事業所のみなさんが所有・管理している井戸を対象に、災害発生時に飲用水以外の生活用水として無償で水を提供していただける井戸を募集しています。

登録した井戸には表示用ステッカーを貼付し、所在地や所有者、井戸の種別を市ホームページなどで公表するほか、地域の自主防災組織に周知させていただきます。

- 登録要件や登録方法などの詳細は、お問い合わせいただくか市ホームページ <http://www.city-oyiya.nigata.jp/> をご覧ください。
- 申請・問い合わせ／危機管理課危機管理・原子力安全対策係 ☎83・3515





小学生鼓笛隊パレード (10日)



この写真をスキャンすると動画が見られます。

還暦超大型ベスピアス
大スターメイン (9日)



正四尺玉 (9日)

カメラルポ

片貝まつり

9月8日(木)〜10日(土)の3日間にわたり、片貝まつりが開催され、県内外から約18万人が訪れました。
今年8日と9日にとおり雨の降る不安定な天候でしたが、3日間とも全ての行事を予定どおり開催することができ、おおぜいの観光客で町は活気づいていました。



筒引き (9日)



伝統祭り屋台曳き廻し (8日)



正四尺玉 (10日)



この写真をスキャンすると動画が見られます。



ばれん馬簾 (9日)



古式玉送り (10日)



県下選抜相撲大会 (10日)



名物奉納花火太鼓 (10日)



真昼の正三尺玉 (10日)

スマートフォンやタブレットなどで動画が見られます(無料)

 COCOAR

■ Androidの方



■ iPhoneの方



AR(COCOAR-ココアル)は紙面上にある写真を、起動したアプリでスキャンすると、登録された動画を見ることができる無料のサービスです。

動画の見かた

- ①「GooglePlay」か「AppStore」でダウンロードしてください。右のQRコードからダウンロードできます。
 - ②アプリを起動しのある写真をスキャンしてください。
- ※対応しない機種もあります。

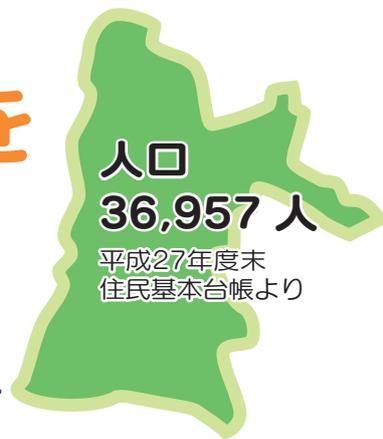


この写真をスキャンすると動画が見られます。

成人超特大スター
メイン (10日)



平成27年度の決算状況をお知らせします



一般会計／特別会計／企業会計／決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

決算状況などについて不明なことがありましたら、気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507 📧plan@city.ojya.niigata.jp

一般会計

平成27年度一般会計の歳入総額は17億4,537万3千円、歳出総額は16億5,466万6千円、その差額9億7,077万7千円を平成28年度に繰り越しました。このうち3,508万8千円は平成27年度に完了しなかった工事などの繰り越しで、使いみちが決まっています。したがって、実際の繰越額は8億7,200万円となります。

主な事業

- ▽市民の家・水力発電記念館整備事業……6億9,299万円
- ▽認定こども園施設整備等補助事業……2億3,383万円
- ▽定住促進対策事業……5億8,999万円

市民一人あたりの歳出額の推移

平成16年度から平成27年度までの推移をグラフにしました。
中越大震災の発生による災害復旧事業などにより平成18年度まで増え続け、平成21年度には小千谷小学校改築事業などにより再び増えましたが、平成27年度は、少雪により除雪対策経費などが減ったため、前年度に比べて微減となりました。



市の財産の状況

市の財産には学校などの土地、建物のほか、将来実施する事業のための積立金である基金や、有価証券、出資金などがあります。主な財産の状況をお知らせします。

主な財産の状況

区分		状況
公有財産	小学校	8校
	中学校	5校
	総合支援学校	1校
	保育園	11園
	公営住宅	424戸
基金	有価証券	2,908万円
	出資による権利	7,738万円
	財政調整基金	44億3,802万円
	その他特定目的基金	36億4,065万円

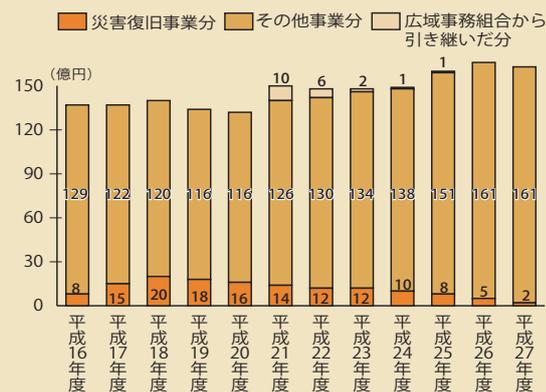
市債（借入金）の状況

市債は、事業を行うために必要なお金を借り入れるものです。一般会計の平成27年度末の残高は前年度に比べ2億9,077万円減りました。

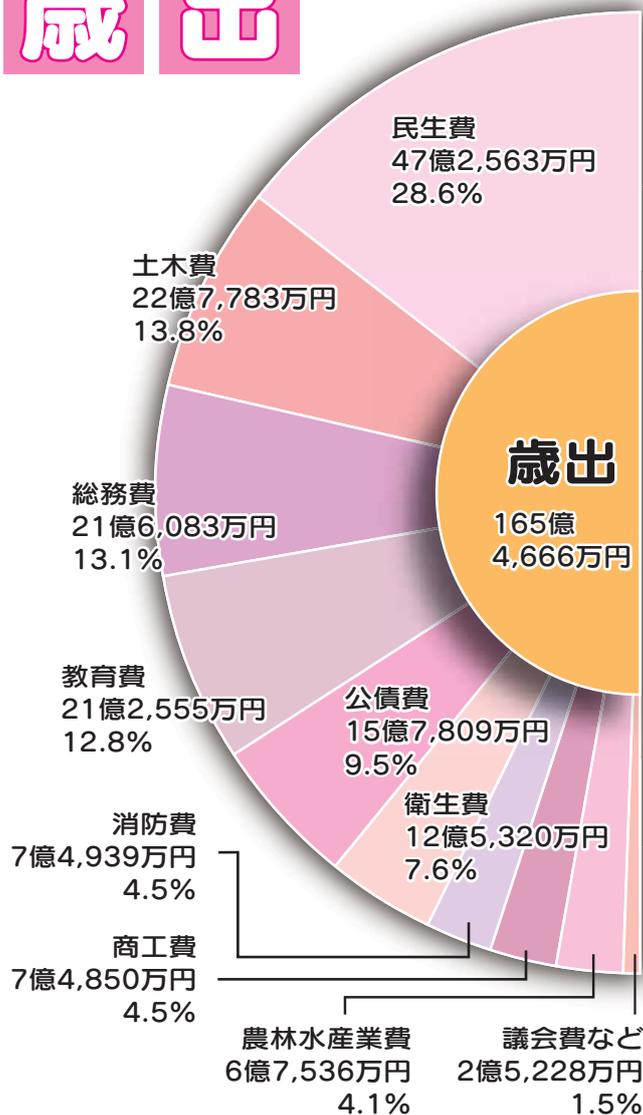
市債残高

会計名	平成26年度末残高	平成27年度末残高	市民1人あたり
一般会計	166億6,076万円	163億6,999万円	44万2,947円

一般会計市債残高の推移

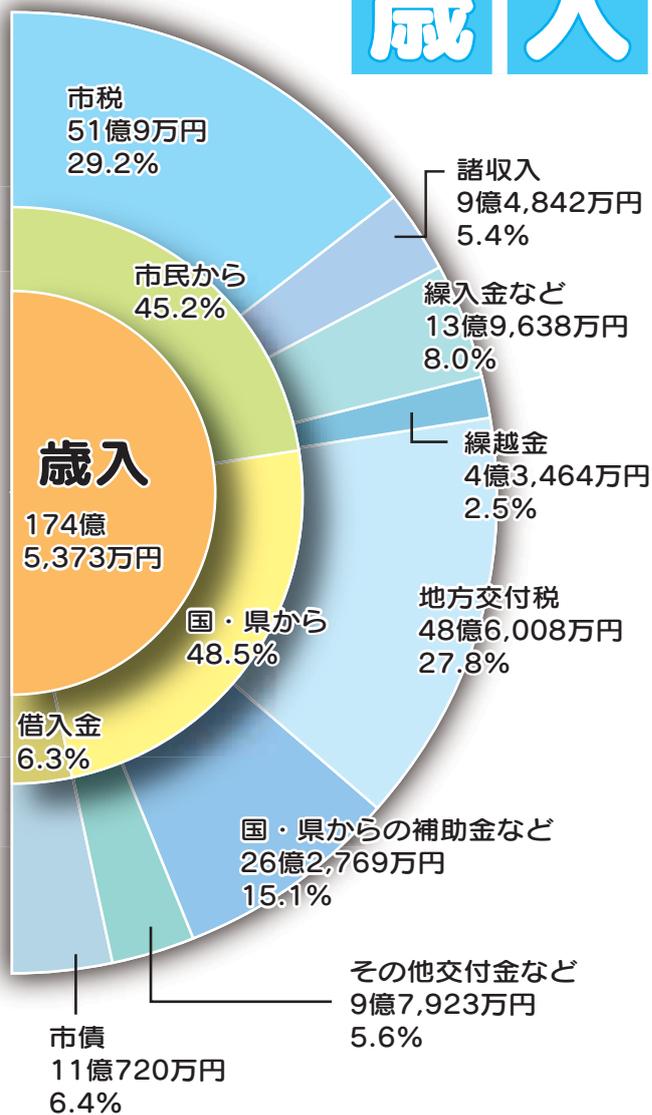


歳出



市民1人当たり	44万7,727円
民生費 (高齢者福祉や保育園の整備など)	12万7,868円
土木費 (道路や河川の整備など)	6万1,635円
総務費 (事務や財産の管理など)	5万8,469円
教育費 (学校の整備や文化・スポーツの振興など)	5万7,514円
公債費 (市で借りたお金の返済)	4万2,701円
衛生費 (健康増進や環境対策など)	3万3,910円
消防費 (消防活動や防災の推進など)	2万 277円
商工費 (商工業の振興や観光施設の整備など)	2万 253円
農林水産費 (農林水産業の振興など)	1万8,274円
議会費など	6,826円

歳入



市民1人当たり	47万2,271円
市税 (市民税・固定資産税など)	13万8,001円
諸収入・繰入金など	6万3,447円
繰越金	1万1,761円
地方交付税 (普通交付税・特別交付税)	13万1,506円
国・県からの補助金など	7万1,101円
その他交付金など	2万6,496円
市債	2万9,959円

市民1人当たりの金額 = $\frac{\text{その年度の各総額}}{\text{その年度末の市の人口}}$

※それぞれの金額を四捨五入しているため、合計と合わない場合があります。

特別会計

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計と分けて事業運営する会計です。国などからの補助金もありますが、その経費は受益者（サービスを受ける人）が負担することが原則です。



企業会計

企業会計とは、市が直接経営する企業の会計をいいます。経営できる事業は、公共の利益を目的とするもので、特別に定められたものだけです。

小千谷市では、ガス事業、水道事業、工業用水道事業、下水道事業の4事業を経営しています。今後も、従来に増して災害に強い施設整備に努めるとともに、年数が経過したガス管、水道管の布設替など計画的な投資を進めながら、安心と安全性を高め、サービスの向上と経営の安定に努めます。

企業会計決算状況

会計名	収益	費用	利益	企業債残高
ガス事業	13億 8,019万円	14億 5,764万円	△7,745万円	2億 6,193万円
水道事業	8億 4,101万円	6億 8,929万円	1億 5,172万円	27億 2,295万円
工業用水道事業	2億 7,174万円	2億 2,238万円	4,936万円	3億 9,157万円
下水道事業	17億 8,954万円	12億 9,220万円	4億 9,734万円	121億 2,984万円

特別会計の決算状況

会計名	歳入合計	歳出合計	差引額
国民健康保険	42億 4,063万円	40億 3,877万円	2億 186万円
介護保険	38億 2,994万円	36億 8,785万円	1億 4,209万円
後期高齢者医療	7億 1,147万円	6億 9,270万円	1,877万円
工業団地事業	44万円	9万円	35万円

平成27年度決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

財政健全化判断比率とは、次の指標で示される財政状況で、一つでも基準を上回ると早期健全化団体や財政再生団体となります。

現在の市の状況は、すべての比率が基準を下回っているため健全であるといえます。



【指標・用語の解説】

- 実質赤字比率**
 一般会計などの赤字の比率で、財政運営の悪化の度合いを示す指標
- 連結実質赤字比率**
 企業会計を含む全会計の赤字の比率で、市全体の財政運営の悪化の度合いを示す指標
- 実質公債費比率**
 歳出のうち借入金返済額の比率を3年平均したもので、借入金の返済が一般会計などにおよぼす影響の度合いを示す指標
- 将来負担比率**
 一般会計などで将来負担する見込みの債務の比率で、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す指標
- 資金不足比率**
 企業会計ごとの事業の規模（料金収入規模）に対する資金不足額の比率で、経営状況の深刻度を示す指標
- 早期健全化基準**
 財政状況に注意喚起を示す段階の基準値
- 財政再生基準**
 財政再建が必要となる状態の基準値
- 経営健全化基準**
 経営状況が悪化している状態の基準値

● 健全化判断比率

指標	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	13.27%	20.00%
連結実質赤字比率	—	18.27%	30.00%
実質公債費比率	9.1%	25.0%	35.0%
将来負担比率	56.9%	350.0%	

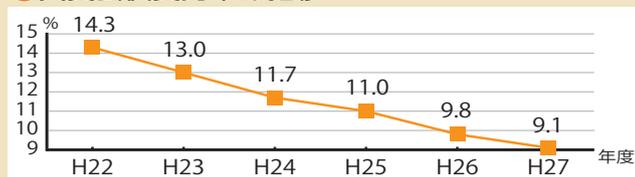
* 実質赤字額と連結実質赤字額がない場合、「—」で表示

● 資金不足比率

会計	資金不足比率	経営健全化基準
工業団地事業	—	20.0%
ガス事業	—	
水道事業	—	
工業用水道事業	—	
下水道事業	—	

* 資金不足額がない場合、「—」で表示

● 実質公債費比率の推移



小千谷市公民館創設70周年記念事業

学ビュッフェ～多彩な講座を取り放題～

学びを通じ豊かな人生を過ごすため、多彩な学習コースをご用意しました。好きなコースをワンコインでいくつでも受講できます。ぜひ、この機会にご参加ください。

■参加料/500円で全コースどれでも参加可能※参加する初回当日に徴収します。

■申込期限/10月28日(金)

■その他/▷各学習コースのほかに、小千谷の風景のすばらしさを写真で伝えるアマチュア写真家、松原浩さんによるスライド・トークを開催します。(入場無料・申込不要)▷「食」コースは女性限定のコースです。おさんの参加も可能です。(要参加料)▷「作」コースは子育て中のママとおばあちゃん限定のコースです。

■保育ルーム/「作」コースは、保育ルームを設置します。ご利用の方は、講座申込の際にお申し込みください。(子ども1人につき300円)

■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) ☎82-91111 ☎82-91112 📧culture@city.ojia.niigata.jp



コース	テーマ	日時	内容	講師	定員	会場
食	おぢや野菜で地産地消！ 小千谷でがんばるイイオトコ	11月12日(土) 午前8時～正午	農業男子×畑で収穫体験	小泉和弘さん(小泉農産)	20人	小泉農産
		11月16日(水) 午前9時30分～11時30分	パティシエ×旬の素材スイーツづくり	吉澤未来さん (Pâtisserie Yoshizawa)		さつまいも農カフェきらら
		11月23日(例) 午後3時～5時	人気居酒屋×地元野菜たつぷりレシピ	高橋正史さん(氣心)		LUZ LUZ
		12月 3日(土) 午前10時30分～正午	農業男子×畑で収穫体験PART2	若手農家(こいこいクラブ)		会長川上宅(鴻巣地内)
歴	幕末から明治へ激動の小千谷～郷土史への誘い～	11月 8日(火)	中越地域の各藩とのかかわり	広井造さん(長岡市立科学博物館学芸員)	50人	市民会館
		11月22日(火) 午後6時30分～8時	史料の読み解き方			慈眼寺
		12月 6日(火)	小千谷談判の裏表			市民会館
		12月20日(火)	史料の利用方法			
心	人間関係に役立つヒントが詰まった「アドラー心理学」	11月20日(日)	勇気づけの実践	山田泰子さん(加茂エンカレッジの会、日本アドラー心理学会認定家族コンサルタント)、服部千春さん(同上)	20人	ホットプラザ(勤労青少年ホーム)
		11月27日(日) 午後1時30分～3時	話を聴く、エピソードの実践			
		12月 4日(日)	上手な自己主張、目標の一致の実践			
話	“はなす” “きく” が楽しくなる「ファシリテーション」	11月15日(火)	コミュニケーションの基礎 “きく力”、“伝える力” を身につける	山本晃史さん(一般社団法人ISP副理事、市民活動ネットワーク「チモモおぢや」ファシリテーター)	20人	楽集館
		11月22日(火) 午後7時～9時	「ファシリテーション」とは?			
		11月29日(火)	「ファシリテーション」の実践			
		12月 6日(火)	ワークショップデザイン			
住	お片付け講座～スカッと迎える新しい年～	11月17日(木) (昼の部) 午後1時～3時	苦しくないお片付け	西山陽子さん(社)日本整理収納協会認定講師、(社)日本家事代行協会認定講師)	20人	市民会館
		12月 1日(木)	空間をととのえるお掃除			
		11月 8日(火) (夜の部) 午後7時～9時	苦しくないお片付け			
		11月22日(火)	空間をととのえるお掃除			
作	子育て中のママとおばあちゃんとの交流会～作っておしゃべり！食べておしゃべり！～	11月10日(木)	お正月飾り作り	渡辺芳夫さん(若柝)	20人	市民会館
		11月24日(木) 午前10時～11時30分	ちまき&焼き芋スイーツポテト作り	片山千恵子さん(かまくら工房)、新谷梨恵子さん(さつまいも農カフェきらら代表)		さつまいも農カフェきらら

■スライド・トーク(入場無料・申込不要でどなたでも参加できます)

「郷土の風景再発見」～写真でつづる小千谷の四季～	12月23日(例) 午後2時～3時30分	松原浩さんが撮影した写真を通して、小千谷の風景のすばらしさを再発見する。	松原浩さん(アマチュア写真家)	480人	市民会館
--------------------------	----------------------	--------------------------------------	-----------------	------	------

いつもの暮らしに、

がん検診

を。



受診で
早期発見!

■問い合わせ/健康センター保健係 ☎83-3640

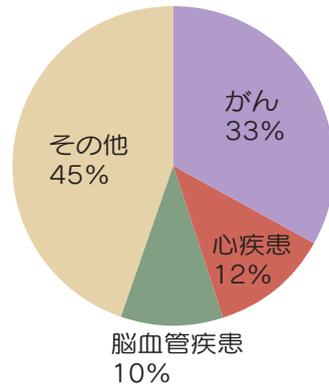
今や、国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。「自覚症状がないから」、「調子が悪い時に病院に行くから」と思ってがん検診を受けていない人はいませんか?がんは早期のうちには自覚症状がほとんどありません。自覚症状の有無に関わらず、年に一度のがん検診が大切です!

小千谷市では、子宮頸がん検診は20歳から、その他のがん検診(肺・胃・大腸・乳)は40歳から検診を受けることができます。自分のために、大切な家族のためにがん検診を受けましょう。

がんは小千谷市民の死亡原因第1位!

小千谷市民の死亡原因第1位はがんです。また、働き盛り世代である生産年齢層(15~64歳)の死亡原因の第1位もがんであり、約30%を占めています。(グラフ1参照)

【グラフ1】
生産年齢層(15~64歳)
死亡原因割合
(H18~H27年度)

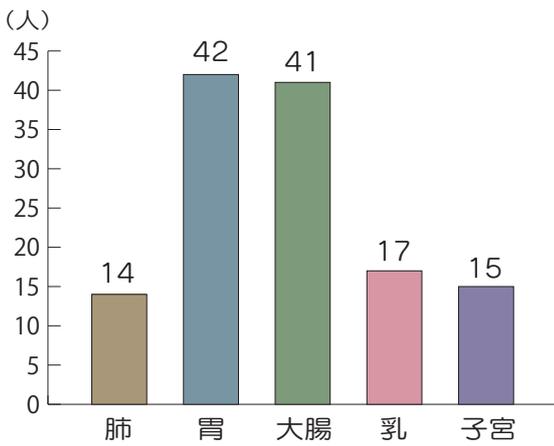


(小千谷市健康センター調べ)

小千谷市のがん検診におけるがん発見の状況

平成22~26年度のがん検診で、がんが発見された方は1229人です。(グラフ2参照)40代・50代の若い方からがんが発見されています。がんはとも身近な病気なのです。

【グラフ2】
小千谷市のがん検診におけるがん
発見状況(H22~H26年度)



(小千谷市健康センター調べ)

がん予防は「年に一度の検診」と「食べて・動いて・よく寝よう」

がんの多くは生活習慣を見直し、免疫力を高めることで予防が可能だといわれています。年に一度の検診で早期発見を、そして「食べて・動いて・よく寝よう」を合言葉に、がんを予防する生活を心がけましょう。

食事

- ▽野菜は毎食、果物は毎日食べましょう。野菜や果物に含まれるビタミンは免疫力を高めます。
- ▽塩辛い食品は控えましょう。塩分は胃の粘膜を傷つけ、胃がんになりやすくなります。
- ▽食事の時はよく噛んで食べましょう。唾液ががん物質の毒素を抑えてくれます。

運動

- ▽運動習慣をつくりましょう。心地よい運動は体温を上げ、免疫力を高めます。

睡眠

- ▽十分な睡眠をとることで自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。



がん検診
めざせ受診率50%超

気軽に
婚活！

「めぐりあい会員」募集中！

「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

- 入会金・登録料・相談料・成婚費用など一切無料！
- 1対1のお見合い形式で秘密厳守！
- 婚活イベント情報などもお送りします。



平成21年9月から現在まで、**27組**がめでたくゴールインされています

■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
- ② ①以外で将来小千谷市内に住所を持つ意思のある方

■入会にかかる費用／入会金、相談料などは一切無料です。

※ただし、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

▷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。スナップ写真可）

※入会時には独身証明書が不要となりました。

■問い合わせ／めぐりあいサポートセンター（楽集館内）☎83-1384（水曜日を除く午前9時～午後6時）osewashitai@tokimeki.ojiasunplaza.jp<http://tokimeki.ojiasunplaza.jp/>

おしゃれなレストランで婚活パーティ♡ ときめき「EARLY CHRISTMAS」～空からサンタがやってくる～

青い空と白い雲が広がるすてきな空間の中で、イタリアンや自家製デザートをいただきながら、一足早いクリスマスと一緒に過ごしませんか？

■日時／11月26日(土)午後6時30分～9時（受付：午後6時）

■会場／トラットリア・レ・アーリ（城内3丁目1296-4）

■対象／概ね23歳～35歳の独身男女

■定員／20人（男女各10人）

※定員を超えた場合は抽選となります。

■参加料／▷男性3,500円▷女性3,000円

※アルコールの提供があります。

■男性参加者事前説明会／11月20日(日)午前10時～楽集館

■申込締切／▷男性：11月11日(金)午後5時▷女性：11月15日(火)午後5時

■申込方法／電話、FAX、メールにてお申し込みください。

※女性が対応します。

※希望者には事前相談を受付けます。（予約制）

■申込・問い合わせ／めぐりあいサポートセンター（楽集館内）☎83-1384（水曜日を除く午前9時～午後6時）☎82-8787 osewashitai@tokimeki.ojiasunplaza.jp<http://tokimeki.ojiasunplaza.jp/>

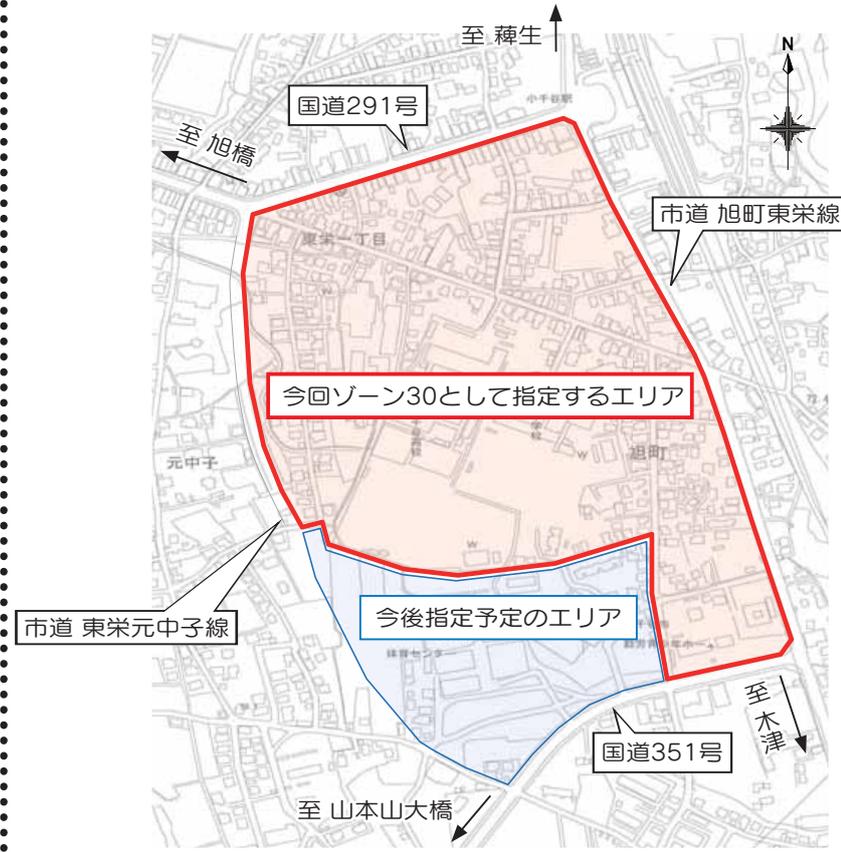


ゾーン30による交通安全対策を実施します

ゾーン30とは、歩行者や自転車の通行が優先される生活道路における安全対策の一つで、交通管理者である警察と道路管理者である小千谷市が連携して行うものです。

自動車の最高速度を時速30kmに設定する交通規制と、車道外側線などの路面標示を組み合わせた対策を実施することで、歩行者や自転車が安全に通行できるようにするものです。

- 規制開始時期／10月中旬予定
- 場所／旭町、東栄一丁目、元中子の一部地区（左図のとおり）
- 問い合わせ／小千谷警察署交通課 ☎83・0110



踏切が一時的に通行止めになります

臨時イベント列車「SL飯山線ロマン」号の運行にとまれない、左記の踏切が一時的に通行できなくなります。

ご迷惑をおかけしますが、踏切の迂回にご理解とご協力をお願いします。

- 期日／10月20日(木)・27日(木)、11月1日(火)・9日(水)・15日(火)・20日(日)（計6日）

- 時間／いずれも午前9時10分～9時35分頃（約25分間）
- 対象となる踏切／山寺踏切、山寺第二踏切（左図参照）
- 迂回路／踏切作動中は誘導員による迂回誘導を行います。種生方面は理研精機様付近ガード、木津方面は17号バイパスへ迂回をお願いします。
- 問い合わせ／地域振興課地域振興係 ☎83・3556



小千谷で
開催!

第26回新潟県スポーツ・レクリエーション大会

■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

10月22日(土)・23日(日)に、「スポレクで、ふれあい、にぎわい、みんなの笑顔が輝くまち小千谷」をスローガンに、スポーツ・レクリエーション大会が開催されます。すべての種目に無料で参加・体験できます。一般の方の参加・見学も大歓迎です。さまざまなスポーツ・レクリエーションを体験してみませんか？

総合開会式・記念講演ほか

- 開催日／10月22日(土)
- 会場／市民会館大ホール
- 入場無料・申込不要
- 時間・内容



時間	内容
午後1時	総合開会式
午後2時20分	<p>○記念講演 演題：「運動・スポーツ・レクリエーションと健康」 講師：武井正子さん（順天堂大学名誉教授）</p> <p>○パネルディスカッション パネラー：西脇秀和さん（小千谷市レクリエーション協会） 市川裕代さん（新発田市総合型地域スポーツクラブ とらい夢） 松永哲一さん（新潟県車椅子バスケットボール 新潟WBC代表）</p>



各団体活動

- 開催日／10月23日(日)
- 会場・時間・開催種目など

会場	時間	開催種目など
総合体育館	午前10時～午後3時	▷チャレンジ・ザ・ゲーム▷サイクリング（変わり種自転車）▷ワンポイント・クリックリラクゼーション▷カラフル旗揚げ▷切紙、折り紙▷手押し相撲▷インディアカ▷ペタンク（ボール投げビンゴ）▷スポーツテンカ（ボールキャッチゲーム）▷火起こしとBBQ体験▷ポールウォーキング▷健康チェックなど
サンラックおぢや	午前10時～午後3時30分	▷認知症ケア講座▷笑いヨガ▷車椅子レクダンス
小千谷小学校	午前10時～午後3時	▷フォークダンス▷3B体操
小千谷中学校	午前9時～午後3時30分	▷ドッジボール
小千谷西高等学校	午前10時～午後3時	▷キンボール▷バウンドテニス
小千谷白山運動公園	午前9時～午後3時	▷クップ（積み木投げ）▷オリエンテーリングなど
市民会館	午前10時～午後3時	▷民謡交流会
サンブラザ	午前10時～午後1時30分	▷西小千谷探訪ウォーキング
東小千谷体育センター	午前10時～午後4時	▷スポーツチャンバラ
千田小学校	午前10時～午後3時	▷カーリンコン（床上カーリング）
千田中学校	午後1時～3時	▷ワンバウンドバレーボール
おぢやクラインガルテンふれあいの里	午前10時～午後3時	▷ターゲット・バードゴルフ（羽根つきボール使用）▷パークゴルフ（直径6cmボール使用）



新潟県歯科保健協会長表彰を受賞

小千谷市の長年にわたる歯科保健活動が評価され、新潟県歯科保健協会会長表彰を受賞しました。

市は、平成24年に小千谷市歯科保健計画（おぢや歯つらつらイフプラン）を作成し、生涯にわたる歯やお口の健康づくりを目指しています。毎年保育園・幼稚園で開催されるむし歯予防教室での継続した指導などにより、これまででも新潟県よい歯の学校・園運動で多数の表彰を受けてきました。また、平成27年度の市内中学生1年生一人当たりの平均むし歯本数が0.11本と県内で最も少なく、むし歯減少に成果が表れています。



9/1 「おっこの木」にプレート授与

8月1日に国の登録有形文化財建造物になった、真人町の農家民宿「おっこの木」に、国から登録証とプレートが授与されました。国の登録有形文化財（建造物）は、おおむね建築から50年以上経過し、地域の歴史的、文化的景観の形成に寄与している建物や橋、トンネルなどの構造物が対象になります。ぜひ、江戸時代に建てられた古民家「おっこの木」に遊びに来てください。



9/3・4 大きく成長した2日間

山本で「おぢや〜る〜る」ごもCAMP2016」が行われ、市内の小学3年生から6年生までの17人が参加しました。

保護者不在のキャンプということもあり、子どもたちは最初緊張した面持ちでしたが、ゲームが始まるとすぐに打ち解けていました。チームに分かれて夕飯のカレーを作ったり、災害時に役立つひも結び教室が行われたりするなど、盛りだくさんのイベントが2日間を通して行われました。参加した子どもたちは「仲間と協力することの大切さを学ぶことができた」と、こやかな表情で話していました。



9/17 肌で感じるオペラの響き

市民会館で小千谷出身のオペラ歌手・品田広希さんによるオペラコンサートが行われました。当日は会場いっぱいのお客様の前に、本格的なオペラから誰もが知っている有名曲まで、アンコールを含め全18曲が披露され、美しい歌声がホールに響いていました。

品田さんの幼馴染みだという男性は「小千谷から世界へ羽ばたいてほしいです」とエールを送っていました。



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

有料広告掲載欄です

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

小千谷市内1-2-35 (サンプラザ前)
 ご予約は TEL (0258) 82-1185
 FAX (0258) 83-0156

9/20

百歳、おめでと〜いございます

敬老の日にあわせて、市長が今年百歳を迎えた方々を訪問し、お祝いました。

今年14人の方々に直接、国・県・市からの祝い状や記念品が贈呈されました。みなさんとても元気な様子で、質問にも笑顔で答えていました。これからもお身体に気をつけて、健やかな日々を過ごしてください。



9/24

和太鼓の迫力を間近で体感

市民会館で太鼓芸能集団「鼓童」による「鼓童交流公演」が開催され、461人の来場者が和太鼓の魅力に触れました。

公演では11曲が披露され、息の合ったクールな演奏やときおり見られるコミカルな動きなどに、みなさん食い入るように見入っていました。

交流公演ならではの「太鼓体験コーナー」に参加した6歳の男子は、「楽しかった！」と貴重な体験に興奮していました。



9/24

幻想的な光にうっとり

山本山を会場におちやれフェスタ2016が開催されました。おちや〜る会場ではステージイベント、牛の角突き実演のほか市内飲食店ブースが設けられました。体育館ではオリジナル手ぬぐいや、みぞ作りなどの体験ブースでにぎわい、来場者は秋空の下、楽しさとおいしさを満喫していました。

夕方からはキャンプファイヤーや、バルーンを使った光の演出が行われました。ステージでは音楽ライブが行われ、昼とは一味違った雰囲気を楽しむことができました。



9/25

穏やかな秋の休日

おちやクラインガルテンふれあいの里で、第5回山本山まつりが開催され、多くの人が会場を訪れました。

会場では、芝生広場の一角をステージに見立てた開放的な空間の中、3B体操や総合支援学校の生徒によるダンス、ギターデュオ、よさこいなどが披露されました。

また、アルパカとのふれあいコーナーにはたくさんの子どもたちが集まり、エサをあげるなどして楽しんでいました。



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://kaneeoto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

創設明治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

農林水産祭参加 第56回新潟県錦鯉品評会

原産地越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会が、当市を会場に開催されます。県内の生産者が丹精こめて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉が決定されます。ぜひお越しください。

- 一般公開 / 10月29日(土)午後3時～5時、30日(日)午前8時～午後3時
- 会場 / 総合体育館コミュニティプラザ
- 入場料 / 500円(小学生以下無料)
- 問い合わせ / (一社) 新潟県錦鯉協議会 ☎41・1405
- ▽ 農林課農政・錦鯉戦略係 ☎83・3510



古文書に親しもう！
古文書と郷土の歴史

市内の古文書整理ボランティアグループ「古新会21」による、古文書の展示を行います。今回は魚沼神社をテーマにしており、文化財の展示と左記の講演会を合わせて行います。

- 日時 / 10月23日(日)
- ▽ 展示 / 午前10時～午後4時
- ▽ 講演会 / 午後1時30分～3時
- 会場 / 魚沼神社社殿
- 演題 / 「魚沼神社の至宝を語る」
- 講師 / 西田かほるさん(静岡文化芸術大学)
- ▽ 山本英二さん(信州大学)
- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ / 古新会21(担当 中山) ☎82・5193

おやこの食育体験教室

簡単バランス食の調理や、食育ゲームを行います。おいしく楽しく食育を学んでみませんか。

- 日時 / 11月6日(日)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 / 5歳(年長)～小学生の親子(祖父母)
- 内容 / 調理実習(いなり寿司、揚げない酢鶏、ヨーグルトサラダ、カラフル白玉のぜんざい)、味覚チェック、食育ゲームほか
- 講師 / 小千谷市食生活改善推進委員・市栄養士
- 定員 / 30人
- 持ち物 / エプロン、三角巾、筆記用具
- 参加無料
- 申込締切 / 10月28日(金)
- 申込・問い合わせ / 健康センター係 ☎83・3640



小千谷短歌会

会員数：30人 会費：8,000円/年
問い合わせ：星野武二 ☎82-2388

おじゃまします
カワリ訪問

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。

「小千谷短歌会」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

毎月第3日曜日の午後1時から、市民会館で歌会を行っています。会の発足は昭和43年と古く、毎月発行している歌誌も9月で577号となりました。

— 歌会ではどのようなことをするのですか

毎月一人一首ずつ短歌を持ち寄り、それぞれの作品についての感想や疑問点を話し合い、先生から講評をいただきます。文法や、古くからある形式を大切に



△それぞれが意見を出し合い、歌への理解を深めます。

にしながら、みんなで意見を出し合うことでより良い歌になると思います。

— やってみてよかったことは何ですか

普段使わない言葉遣いをするので難しいですが、色々な人の意見を聞くことができます。短歌を始めてから、自分の世界が少しずつ広がっているように感じています。また、お互いの考え方を知ることができるので、参加者同士の親睦も深まると思います。興味のある方、参加をお待ちしています。

○ 訪問後のひと言

一語一句に心を配り、限られた文字数に思いを込める、短歌の奥深さを感じました。皆さんとても勉強熱心で、メモを取りながら、活発に意見が飛び交う姿が印象的でした。

小千谷市民文芸のつどい

今年の記念講演会は「NHK短歌」で選者を務める歌人の小島なおさんを講師にお招きします。どなたでも気軽にお越しください。



■開催日／11月3日(祝)

○俳句大会(句会)

■時間／午前10時～午後2時30分

■会場／市民会館2階和室

○短歌大会

(文芸おぢや第36号作品講評)

■時間／午後0時30分～2時30分

■会場／市民会館2階中会議室

○文芸おぢや第36号表彰式

(市長賞、教育長賞、公民館長賞)

■時間／午後2時45分～3時

■会場／市民会館4階大会議室

○記念講演会

■時間／午後3時～4時15分

■会場／市民会館4階大会議室

■演題／「短歌の扉」

■講師／小島なお(歌人)

■入場無料※ただし、記念講演会は聴講券が必要です。

■聴講券の申込方法／10月10日(祝)から市民会館事務室で配布します。郵送を希望される方は下記までご連絡ください。

■その他／講演会終了後、講師を囲んで交流懇親会(会費2,000円)を開催します。参加を希望される方は、11月1日(火)までに申し込みください。

■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.niigata.jp

<講師プロフィール>



○小島なお

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。

ガス水道フェア2016を開催します！

「安全・安心・快適・E⁺COな暮らし」をキャッチフレーズに、ガス水道フェア2016を開催します。最新ガス機器の展示販売会のほか楽しい企画盛りだくさんでみなさんのお越しをお待ちしています。

■日時／10月29日(土)午前10時～午後3時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容

▷暖房器具、ガラストップコンロ、ビルトインコンロ、エコジョーズ給湯器など最新ガス機器を豊富に展示販売

▷東山五人杵つき餅保存会による餅つき(つき上がり：午前11時30分、正午)300人分無料配布！

▷スタンプラリー抽選会(空くじなし。コシヒカリ新米2合を200人分ほか、小千谷の名産品など豪華景品を多数用意)

▷「よし太くんとじゃんけん大会」(午前11時、午後2時)

※小学生以下のお子さんに限らせていただきます。

▷チラシをお持ちの方に「よし太くん焼き」を1個プレゼント

■その他／詳細は、10月27日(休)朝刊の折込チラシをご覧ください。

■協賛／小千谷管工事協同組合

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82-4115



第36回小千谷市展・小千谷市総合文化展

芸術の秋です。力作の数々が出展されます。お問い合わせのうえお越しください。

■日時／11月3日(祝)～6日(日)午前9時～午後6時(6日は午後5時まで)

■会場／東小千谷体育センター

■展示内容

▷市展：日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑

▷総合文化展：菊花、盆栽、フラワーアレンジメント、押し花、絵手紙、鎌倉彫、パッチワーク

■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

第27回土木フェスティバル

土木・防災用機械やパネルの展示を通して、土木の楽しさを知ってもらおうイベントです。アルパカやゆるキャラたちもやってきます。

■日時／10月16日(日)午前9時30分～午後4時30分

■会場／国営越後丘陵公園

■内容

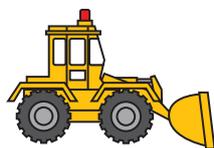
▽屋外会場…土木・防災用機械の展示・体験

▽屋内会場…パネル・模型などの展示

■入場無料※ただし、駐車料金310円がかかります。

■問い合わせ／土木フェスティバル実行委員会(長岡市土木部土木政策調整課)

☎39・2307



岩沢駅前秋の収穫祭2016

今年も秋の収穫に感謝して、収穫祭を開催します。気軽にお越しください。

■日時／10月30日(日)午前10時～午後2時

■会場／J R飯山線越後岩沢駅前通り、農家レストラン「より処 山紫」周辺

■内容

▽サンマのつかみ取り(なくなり次第終了)

▽農産物直売

▽各種露店、催し物など

■その他／駐車は中越住電装(株)様駐車場(岩沢993-1)をご利用ください。

※会場周辺は当日車両通行止めとなります。

■問い合わせ／岩沢アチコタネーゼ事務局 ☎89・8220



第14回まつと「秋の陣」

真人町で収穫された新鮮野菜や農産物の加工品の直売をはじめ、各種団体が趣向を凝らしたお店が数多く出店します。餅つきや田舎汁のふるまいなどもあります。ぜひお越しください。

■日時／10月30日(日)午前10時～午後3時

■会場／真人保育園グラウンド周辺

■内容

▽新鮮野菜や農産物の加工品の直売

▽各種団体などの出店ほか

■同時開催／当日はJ R東日本が開催する「駅からハイキング」の会場となります。

■問い合わせ／まつと秋の陣実行委員会(真人住民センター内) ☎86・3002

小千谷再発見ツアー参加者募集

観光ボランティアと一緒に小千谷市の史跡とビューポイントを巡ります。

■日時／11月1日(火)

▽午前コース…午前9時～正午

▽午後コース…午後1時～4時

■集合場所／市役所正面玄関

■参加資格／市内在住または在勤、在学の方

■行程

▽午前コース…慈眼寺、明石堂、船岡公園

園戊辰戦役墓地、詩作台

▽午後コース…中道ポケットパーク、木喰観音堂、浦柄神社、越の大橋、峠の碑

※天候の状況などによりコース内容を変更または中止することがあります。

■募集人数／各コース先着35人※定員になり次第締め切ります。

■持ち物／飲み物、傘(雨具)、昼食(両コースとも参加の方のみ)

■参加無料

■申込方法／電話またはメールで、参加希望者の氏名、住所、連絡先をお知らせください。

■受付開始／10月11日(火)午前9時

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会 ☎83・3512

(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分) kanko@city.yamanigata.jp



小千谷学生寮見学バスツアー

平成29年度以降に、東京都内または近郊の学校へ進学を希望する学生および保護者を対象に、小千谷学生寮見学ツアーを開催します。

■日時／11月12日(土)

▽市役所集合・出発…午前7時30分

▽市役所到着予定…午後7時30分

■行き先／小千谷学生寮(東京都杉並区井草4-16-23) ☎03・3395・5905(高田馬場駅乗り換え西武新宿線井荻駅下車、徒歩10分)

■概要／鉄筋コンクリート造3階建(部屋数25室、冷暖房完備、食堂、浴室、シャワー室、トイレ(各階水洗式)、洗濯場ほか)

■対象／本人または保護者が小千谷市の住民であり、平成29年4月以降に、東京都内または近郊の大学・短大・専門学校などに通学を希望する学生

※今後の学生寮運営の参考とするため、性別は問いません。

■内容

▽施設の説明、見学、昼食(学生寮の食事を試食)

▽自由散策(午後1時～4時)

※周辺散策や、進学を目指す学校までの通学路確認など。

■定員／25人※定員になり次第締め切ります。

■参加料／500円(昼食試食代含む)

■申込締切／11月4日(金)

■申込／参加料を添えて小千谷奨学会事務局(学校教育課学事係)へ。なお、見学ツアー1週間前以降のキャンセルは、参加料を返金しません。

■問い合わせ／小千谷奨学会事務局(学校教育課学事係) ☎83・3519

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

■まちのうごき (9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9月	過去10年の平均		28年 1~9月	27年 1~9月	28年 1~9月	27年 1~9月				
男	18,180人(-14)	出生	23人	平均気温	24.5℃	21.7℃	火災	19件	12件	件数	66件	63件
女	18,610人(-23)	死亡	44人	最高気温	35.0℃	33.3℃				死者	2人	1人
合計	36,790人(-37)	転入	33人	最低気温	13.8℃	11.9℃	救急	1186件	1172件	傷者	78人	82人
世帯数	12,730世帯(-8)	転出	49人	降水量月計	196.0mm	165.4mm						

※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)

ホットプラザ講座受講生募集

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。
※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。

※ホーム登録申請書は市ホームページ <http://www.city.oiya.niigata.jp/> からダウンロードできます。

■会場／ホットプラザ

■受付・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

●バランスボール・エクササイズ講座

バランスボールを使って体のゆがみを直し、きれいな体作りを学びませんか。

■日時／11月10日～12月1日(毎週木曜日、計4回) 午後7時30分～8時30分

■講師／相村崇文さん(スポーツリーダー)

■定員／15人

■受講料／1000円(4回分)

■持ち物／内履きシューズ、運動のできる服装、タオル、バランスボール(55cmサイズ※お持ちの方のみ)

●実用美文字(毛筆・筆ペン)講座2

美しい文字を身につけ、今年こそ手書きの年賀状に挑戦してみませんか。

■日時／11月11日～12月2日(毎週金曜)

日、計4回) 午後7時～8時30分

■講師／平澤実知雄さん

■定員／15人

■受講料／1000円(4回分)

■持ち物／筆ペンと紙は用意します。毛筆希望者は習字道具を準備してください。

●ガトーシヨコラ講座

チョコレートを使ったおいしいケーキの作り方を学びませんか。

■日時／11月7日(月)午後6時30分～9時

■講師／高橋増一郎(フレンドリー)

■定員／15人

■受講料／1500円(材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器

自衛官候補生(男子)募集

防衛省・自衛隊では、平成29年4月採用の自衛官候補生(男子)を募集しています。

■試験日・試験会場

▽11月19日(土) 陸上自衛隊高田駐屯地

▽11月20日(日) 陸上自衛隊新発田駐屯地

■受験資格／日本国籍があり、平成29年4月1日現在で18歳以上27歳未満の男子

■試験科目／国語、数学、社会、適性検査、口述試験

■受付締切／11月4日(金)

■採用身分／特別職国家公務員

■問い合わせ／自衛隊新潟地方協力本部
長岡出張所(長岡市千歳1-3-88) ☎

33・0256

11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／午前には開催の場合：午前8時30分～、午後には開催の場合：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6月生まれ	11月9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12月生まれ	11月10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27年4月生まれ	11月24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10月生まれ	11月25日(金)	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10月生まれ	11月22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。



切り干し大根の中華和え

食物繊維やカルシウムが豊富な切り干し大根を使った中華風サラダです。

<材料> (4人分)

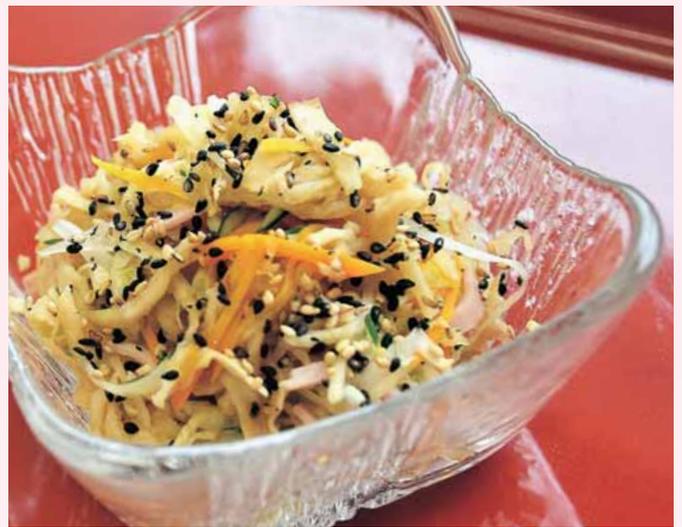
切り干し大根	50g
レタス	2枚
ハム	2枚
にんじん	中1/3本
ごま	大さじ1強 (10g)
A	
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① ボウルにAのドレッシングを合わせておく。
- ② 切り干し大根は洗って水で戻し、搾っておく。
- ③ にんじんを千切りにし、切り干し大根と共に歯ごたえが残る程度にゆで、ザルに上げて水を切る。
- ④ レタスとハムも千切りにする。
- ⑤ ボウルに③と④を混ぜ合わせ、Aのドレッシングであえ、ごまを振る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 106kcal ▷たんぱく質 3.0g ▷脂質 5.5g
▷カルシウム 105mg ▷食塩相当量 0.9g



季節によって旬の野菜を使って作れば、さまざまなアレンジが楽しめます。

切り干し大根のほか、豆類、麩などの乾物は栄養と旨みが濃縮されています。ゴミも出ず、常温で長期保存できるため、災害時にも役立ちます。ご家庭で常備しておけば、煮物やサラダ、汁物など多くの料理に活用できるので便利です。



<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

おちゃれフェスタに行ってきました。今年の注目は夜ちゃれ！昼から夜まで楽しんだ人も多かったようです。私も何十年かぶりに囲んだキャンプファイヤーと会場に響くギターの音に、なんだかとても癒されました。困

●2年前、愛知県の和太鼓集団「志多」のメンバーの1人と出会い、興奮気味に話しかけ、ちゃっかり友だちになりました。そんな彼がすごいと言った「鼓童」の公演はやっぱりかっこよかったです！聴けて良かったです！困

●品田広希さんのオペラコンサートにお邪魔しました。オペラにはなんとなく堅いイメージがあったのですが、聞いてみると親しみやすい音楽なんだと気づかされました。秋の夜長はオペラ鑑賞もいいかもしれませんね。困

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。市報おちやの感想もあと担当はうれいのですか...

問題

平成27年度の、市内中学1年生一人当たりの平均のむし歯本数は何本でしょう。

- ① 0.11本
- ② 0.27本
- ③ 0.43本

■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／10月20日(休) (当日消印有効)

9月号の答えは①でした。
抽選の結果、次の方々が当選しました。
大塚マチ子さん 友野敦子さん
海発しおんさん

宝くじ助成金で太鼓などを購入

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的にさまざまなコミュニティ活動を支援しています。

今回、宝くじの助成を受けて、栗山町内会では太鼓や提灯などを整備しました。

■問い合わせ／地域振興課地域振興係 ☎83-3556

