

# 市報 おぢか

2017年（平成29年）  
5.10 第959号

小千谷市ホームページ    
http://www.city.ojiya.niigata.jp/  
info@city.ojiya.niigata.jp



## ●今月の主な内容

- 山本山に遊びに行こう！…………… 2～3
- 小千谷市文化講演会…………… 4
- 商工業の支援事業…………… 5
- すこやか子育て教室…………… 10
- リサイクル回収…………… 11

○船岡公園 桜まつり（4月22日・23日）  
満開の桜と青空の下、笑顔あふれる一日  
となりました。

春だ！

どうして？

# 山本山に

# 遊びに行こう！



新緑の美しい季節となりました。山本山には気軽に  
行楽を楽しめるスポットがたくさん！家族みんなで  
出かけませんか？

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内）  
☎83・3512

## クラインガルテンふれあいの里

所在地：大字塩殿甲1814-2 問い合わせ：☎83-1722



△広い芝生広場で、時  
間を忘れてのんびり  
しませんか。  
▽季節の野菜の販売や、  
ピザ釜の貸し出しも  
あります。



### こみちウォーク参加者募集

山本山周辺の、「むかし懐かしい  
小路」を、動植物を観察しながら歩  
きませんか。地元「こみちの会」の  
会員がご案内します。一緒に新緑の  
中を歩きましょう。

- 日時／5月28日(日)午前9時～(片道1時間30分程度、小雨決行)
- 集合場所／ふれあいの里管理棟前
- 参加料／保険料ほか▽大人…800円▽子ども…500円
- 服装・持ち物／歩きやすい服装、昼食、水筒、軍手、雨具など
- 申込締切／5月23日(火)
- その他／▽豚汁のサービスがあります。▽参加者少数の場合、中止となる場合があります。
- 申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里管理組合 ☎83・1722

### 春のバラ観賞会

日頃ボランティアの方から手  
入れをしていただいている約1  
50本のバラが、上品な色と爽  
やかな香りでみなさんをお迎え  
します。ふれあいの里のバラ園  
で、心地良いひとときを過ごし  
てみませんか。おいしいお茶と  
お菓子の販売もあります。

- 模範店／6月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後2時30分(ハーブティー、コーヒー、お菓子の販売)
- 会場／ふれあいの里バラ園
- 観覧無料



### 利用者募集！

### クラインガルテンふれあいの里 日帰り型農園

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。  
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。専門の指導員が無料  
で親切丁寧に指導するので、初  
めの方でも安心です。市民の  
方も利用できます！

- 面積／1区画50㎡
- 年間利用料／1区画…9600円
- その他／▽くわ、鎌、じょうろなどの農機具は無料で貸し出します。▽野菜の苗や肥料の販売・斡旋も行います。
- 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 ▽観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内） ☎83・3512



# おぢゃ〜る

所在地：大字山本1216-3  
問い合わせ：☎82-2478

▽ワイバイクやバドミントンなど、無料貸出遊具も充実！手ぶらで来ても思いっきり遊べます。



▽芝生広場では、バーベキューやキャンプを楽しむことができます。アウトドア用品のレンタルもできます。詳しくはお問い合わせください。



## ロボットフェスタ in おぢゃ〜る

いろんなロボットが大集合！みて、ふれて、つくってみよう！

### ◎ロボット展

日時／5月27日(土)午前10時〜午後4時

会場／おぢゃ〜る体育館

#### ■内容

▽競技用ロボットとラジコンロボットの展示・実演

▽ミニロボット工作

▽スケルトン・ロボットとレゴロボットの操作体験

#### ■入場無料

### ◎チャレンジ！ロボット

日時／5月27日(土)午前9時30分〜午後4時30分(受付・午前9時〜)

会場／おぢゃ〜る研修室

対象／小学5・6年生と中学生

内容／キットを使ったクワガタロボット工作体験、改造体験など(製作時間約3時間、昼食休憩有り)

定員／先着20人

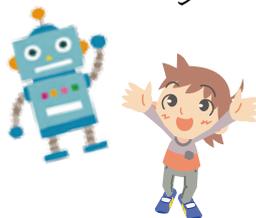
参加料／1000円(材料費・保険料含む)

※作ったロボットは持ち帰りできます。

主催／プチッと科学ラボ

申込方法／プチッと科学ラボホームページ内の申し込みフォームからお申し込みください。

URL <http://sclabo.boj.jp/wp/> [ojiyalabo@gmail.com](mailto:ojiyalabo@gmail.com)



今号から、毎月10日号で地域おこし協力隊や交流自治体などについてご紹介します。お楽しみに！

つながれ！  
交流の輪

## 観光交流課

ニュース  
NEWS

片貝地区に

地域おこし協力隊が着任！

現在小千谷市には、地域の活性化や魅力発信のために活動する6人の地域おこし協力隊がいます。

今回は、4月から新たに片貝地区に着任した隊員を紹介！町で見かけたらぜひ声を掛けてください。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512

こんにちは！片貝地区の地域おこし協力隊に着任しました、佐藤勇介(さとう ゆうすけ)です。生まれは小千谷で、大学ではまちおこしや地域活性を学びました。大学在学中に、片貝の地域団体「鏝とス Copp」の方々と出会い、縁あって去年の片貝まつりに成人として参加させていただきました。片貝町外からの参加でしたが、温かく迎え入れていただき、片貝の人や文化、歴史、ありとあらゆるものに魅了されました。そして、片貝のことをもっと知って、好きになって、広めていきたいと思います、協力隊に応募しました。

今は、顔を知ってもらうためにいろいろな所に出向いています。

「若いもんが来ていいの」「賑やかになるなあ」とよく言っていました。

こうして温かく迎え入れてくれるこのまちをもっと発信していくために、活動していきたいと思っております。



よろしくおねがいます！

# 「自分らしさと

# おもてなしの心」

貴乃花部屋女将で元フジテレビアナウンサーの、花田景子さんによる講演会を開催します。

■日時／6月28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／「自分らしさとおもてなしの心」

■定員／480人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の配布開始日時／5月19日(金)午前9時

■聴講券の入手方法／総合体育館、市民会館、片貝総合センター、ホットプラザ、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井各住民センターで直接お受け取りください。

■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する方は、6月9日(金)までにお申し込みください。(料金：子ども1人につき300円)

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83・0077



はなだ けいこ  
花田 景子

■講師／

宮崎市生まれ。上智大学外国語学部フランス語学科卒業。1988年～1994年に、フジテレビのアナウンサーとして活躍。(1991年～1992年フランス駐在勤務)1995年に、第65代横綱貴乃花(現貴乃花親方)と結婚。2004年2月からは、貴乃花部屋の女将として、三児の母として、多忙な日々を送っている。

## おぢや そろそろ地元 帰ってきませんか？

ふるさとおぢや  
Uターン事業

首都圏に住む小千谷市出身の若者からふるさとに帰ってきてもらうため、小千谷と東京の2会場でUターン相談会・交流会を開催します。(小千谷会場はご家族向けです)

Uターンに関する情報や、社員採用に積極的な企業を紹介します。ぜひ、ご家族のみなさんからも、遠く離れて暮らすお子さんなどに情報提供をお願いします。

■参加無料

■申込方法／次の申込先に、氏名・住所・電話番号をお知らせください。※当日参加も受け付けますが、できるだけ事前にお申し込みください。

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556 ☎83-2789  
✉syoko@city.ojiya.niigata.jp

Uターン相談会 (小千谷会場)	
日時	5月26日(金)午後6時30分～8時30分
会場	サンプラザ3階多目的ホール
対象	小千谷市出身で首都圏在住の若者(おおむね30歳以下)のご家族
内容	Uターン移住や就職に関する情報提供、市内企業による企業PR、個別相談

お仕事帰りにお立ち寄りいただけます！

Uターン交流会 (東京会場)	
日時	7月29日(土)午後1時30分～4時
会場	ふるさと回帰支援センター(東京都千代田区有楽町2-10-1東京交通会館8階)
対象	小千谷市出身で首都圏在住の若者(おおむね30歳以下)
内容	Uターン移住や就職に関する情報提供、市内企業による就職相談・企業PR、移住に関する個別相談

写真：山本山菜の花畑(5月)

# 商工業を支援します

■申請・問い合わせ／商工振興課地域産業係  
☎83-3556 📧syoko@city.ojiya.niigata.jp

市内の中小企業などを対象とした支援制度です。助成を希望する方は、申請前にお問い合わせください。

## 新潟県中越大震災復興基金関係 被災商店街活性化支援事業

- 対象者／次のいずれかに該当する方
- ①市内の商店街振興組合、事業協同組合、商工会議所、その他団体
- ②①の者により組織された実行委員会または協議会などで、市長が本事業を実施する対象として認めたもの
- ※ただし、前年度までにこの支援事業で500万円の助成を受けた方は除きます。
- 対象事業／集客促進など、商店街活性化を目的として実施する取り組み
- 対象経費／需用費、役務費、委託料、使用料、賃借料
- 助成金の額／対象経費の $\frac{1}{4}$ 以内（1事業者上限500万円）



△小千谷うまいもの祭

## ものづくり研究・開発支援事業

- 対象者／市内に事業所があり、1年以上事業を営む中小企業者
- 対象事業／（公財）にいがた産業創造機構（NICO）の、ゆめづくり助成事業および高付加価値化サポート助成事業に採択されたもの
- 助成金の額／対象者が負担する経費の $\frac{1}{2}$ 以内（上限100万円）



## ものづくり未来創造チャレンジ事業

- 対象者／市内に事業所があり、補助対象事業について法認定を受けている事業者
- 対象事業／国の戦略的基盤技術高度化支援事業に採択されたもの
- 助成金の額／対象者が負担する経費の $\frac{1}{2}$ 以内（上限500万円）

## きらっと光るおぢや産品開発事業

- 対象事業／おぢやファンクラブ推奨品または推奨品に申請しようとする商品の、パッケージデザインの改良・製作を行うもの
- 対象経費／デザインの外注費として支払われる謝礼、委託料など
- 助成金の額／対象経費の $\frac{1}{2}$ 以内（上限25万円）

## 中心市街地商店街空き店舗活用支援事業

- 対象事業／商店街にある空き店舗を利用し、日本標準産業分類に規定する小売業、飲食サービス業（ランチ営業を行うもの）、生活関連サービス業、学習支援事業に属する営業を行うもの
- 対象経費／外装・内装工事、給排水衛生設備工事、空調設備工事、電気設備工事に要する経費
- 助成金の額／対象経費の $\frac{1}{2}$ 以内（上限50万円）
- ※小千谷商工会議所主催「創業塾」を受講した場合は、上限70万円

## おぢやで開業！応援事業

- 対象者／市内で創業しようとする個人など
- 対象経費／外装・内装工事、給排水衛生設備工事、空調設備工事、電気設備工事に要する経費
- 助成金の額／対象経費の $\frac{1}{2}$ 以内（上限30万円）
- ※小千谷商工会議所主催「創業塾」を受講した場合は、上限50万円



**赤十字活動にご協力ください**

5月は赤十字運動月間です。日本赤十字社の活動は、支援者の方々からご寄附いただく協力金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、一定のご寄附により、赤十字事業へのご協力をお願いします。ご協力は任意です。

■対象／協力金を納めているだけの個人・法人

■協力金／1世帯または1法人あたり500円以上

■納入方法／各世帯・法人に配布される協力金納入封筒に協力金を入れ、町内会へ提出してください。（一括納入町内以外）

■その他／平成29年度から、次のとおり名称を変更しました。

▽「社費」↓「協力金」  
▽「社員」↓「支援者」

■問い合わせ／社会福祉課  
障がい福祉係 ☎83・3517



## ゴールデンウィーク（5月3日）の市内



クラインガルテン開村式



牛の角突き



成人式



ダンボール迷路（おちゃ〜る）



片貝（4月19日）

市内の桜

今年もきれいに  
咲きました



船岡公園（4月22日）

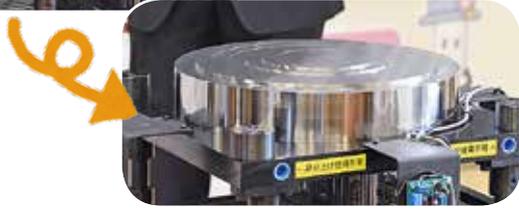


城内（4月23日）

4月10日 サンプラザ産業展示リニューアル  
**高度な技術を実感**

小千谷鉄工電子協同組合による産業技術の展示。2階物産売店隣で常設展示しています。

展示の一例：  
◁一見平らな面が…  
▽音に反応して波打つように動きます。



4月17日 さかなクンが錦鯉とふれあいました  
**ギョギョっとPR**

新潟おさかな大使のさかなクンが、小千谷市を訪れました。この日の模様は、5月発行予定の若者向け県民だよりと、5月21日(日)放送予定の県広報テレビ番組で紹介されます。



4月19日 西脇順三郎「旅人」詩碑案内碑除幕式  
**先人の足跡に思いをはせて**



名誉市民であり、ノーベル文学賞候補に8回選ばれた西脇順三郎の詩碑（日吉2丁目）の隣に、新たに案内碑が設置されました。

4月20日 消防特別表彰  
**人命救助に尽力**



桜町地内で発生した火災で人命救助活動を行った高橋敏さんに、感謝状を贈呈しました。

△（左から）和田消防長、高橋敏さん、大塚市長

4月23日 そなえ館リニューアルオープン  
**あなたもきっと「そなえ」たくなる！**



新しく導入された体験型シアターで、地震発生時の状況を動き・映像・煙などでリアルに再現！

JR小千谷発電所では、ミニ新幹線が大人気！子どもたちの楽しそうな声が響いていました。



4月29日  
信濃川河岸段丘ウォーク・JR小千谷発電所一般公開  
**みんなで歩いて気分爽快**

第30回の記念大会は、天候が心配されましたが、史上2番目となる2,713人が参加しました。参加者のみなさんは、信濃川流域の自然を満喫しながら歩いていました。



5月31日～6月6日は禁煙週間です

## 知って防ごう、受動喫煙

じゅどうきつえん

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。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、国も受動喫煙防止対策の強化を進めています。禁煙週間に機に受動喫煙防止について考えましょう。



### たばこの煙は体に悪いの？

▽すぐに現れる影響…目の痛み、のどの痛み、咳など



▽長期的な影響…がん、脳血管疾患、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、気管支喘息など

### 受動喫煙を防ぐには

ごうしたら良いの？

#### ① 家庭内や職場では、必ず分煙！

必ず分煙！

▽**たばこは必ず屋外**で吸いましょう。ただし、ベランダや玄関先で喫煙すると、窓やドアの隙間から室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を完全に防止することはできません。**※換気扇や空気清浄**

#### ② 受動喫煙防止に配慮したお店がある！

配慮したお店がある！

機では、有害物質を取り除くことはできません。

▽髪の毛、衣類、カーテンなどに付着するたばこの臭いにも有害物質は含まれています。たばこ臭いと感じた時は着替えなどをしましょう。



新潟県は、積極的に禁煙・分煙対策に取り組む飲食店を「**健康づくり支援店**」（禁煙・分煙対策部門）として登録しています。市内にも、終日禁煙や禁煙タイムを設けている飲食店があります。

登録店舗など、詳しくは長岡地域振興局のホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp/nagaoka/> をご覧ください。

### 公共施設の禁煙・分煙実施状況は？

禁煙・分煙実施率は92・4%でした。

禁煙・分煙実施率は92・4%でした。ただ、施設内分煙をしていますが、喫煙所から室内に煙が流れ、分煙基準に満たない施設などもあります。喫煙所を設ける際は、煙の流れにも配慮しましょう。

また、禁煙・分煙マークを施設に掲示し、利用者に協力を求めることも重要です。分煙マークは、市ホームページからダウンロードできます。



### 小千谷市民の喫煙状況は？

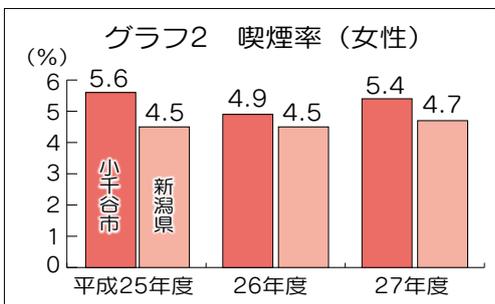
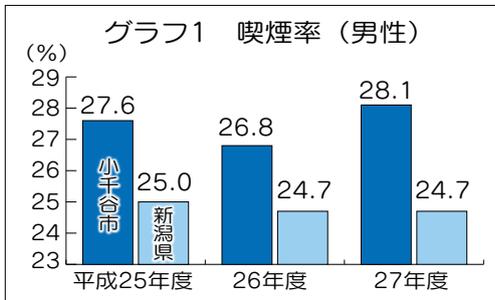
小千谷市民の喫煙率は、男性女性ともに、**県平均を上回っています**。(グラフ1・2) 喫煙は動脈硬化を進め、血圧を上げたり血管を詰まりやすくしたりするため、**脳血管疾患発症の大きなリスク**となります。たばこの害から身を守る健康づくりを進めましょう。

### 禁煙外来で専門医に相談

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

※保険適用になる場合もあります。詳しくは各医院でご相談ください。



資料：特定健診質問票(国保データベースシステムより)



やめたいけど、やめられない…  
まずは専門医に相談  
してみましょう！

### 初心者弓道教室

弓道を始めてみませんか。楽しみながら基本を学べます。

■日時／6月3日(土)～8月29日(火) (8月12日(土)を除く毎週火・土曜日、全25回) 午後6時30分～9時30分

■会場／総合体育館弓道場

■対象／中学生以上

■定員／10人

■参加料／500円(テキスト代など)

■申込・問い合わせ／小千谷弓道会(担当:宮川) ☎82・8044

### 第30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。

■日時／6月4日(日)

▽受付・午前9時～

▽出発・午前10時

■受付会場／ホットプラザ前

■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⇄おぢゃる⇄山本山大橋⇄ホットプラザ(約12km)

■申込方法／5月31日(水)までに参加料を添えてホットプラザへお申し込みください。

■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。



▽おぢゃるで豚汁、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。

■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

### 第36回壮年野球大会(ナイター) 参加チーム募集

■日時／6月12日(月)～7月21日(金)(土・日曜日、祝日を除く) 午後7時30分試合開始

■会場／白山運動公園野球場

■参加資格／昭和52年4月1日以前に生まれた方で市内に在住または在勤の方

■チーム編成／監督・主将を含め1チーム20人以上(監督は選手として出場可、選手の二重登録禁止)

■参加料／1チーム2500円

■申込方法／5月29日(月)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■代表者会議／5月31日(水)午後6時30分(総合体育館体育団体系)

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

### グランツール南2017

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30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250人

■参加料／5000円(保険料ほか)

■参加資格／高校生以上で、ライト装備の自転車とヘルメットをお持ちの方

■申込方法／6月30日(金)までにインターネット(スポーツエントリー <http://www.sportsentry.ne.jp/>)からお申し込みください。

■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 <https://grandtourinami.amebaownd.com/>



### 住宅リフォーム補助金 二次募集を行います!

■募集件数／40件程度(補助内容は一次募集と同じ) ※交付決定は先着順ではありません。申請が予算額を超えた場合は、抽選を行います。

■申請期間／6月12日(月)～14日(水)(受付時間:午前9時～午後5時)

■申請窓口／市役所3階建設課

■その他／詳細は市ホームページまたは市報おぢゃる3月25日号をご覧ください。建設課へお問い合わせください。

■問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514



### 「小千谷市人権教育・啓発推進計画」を策定します

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

小千谷市では、互いの人権を尊重し支え合いながら、安心して暮らせる社会を実現するため、人権教育・啓発推進計画の策定を進めています。

計画の策定にあたり、人権に関する各種団体に属する方などで構成

する、「小千谷市人権教育・啓発推進計画策定委員会」を組織しました。今後、現状と課題を把握するため、「市民意識調査」を実施する予定です。ご協力をお願いします。

## 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／5月22日(月)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／5月18日(木)

■申込・問い合わせ／地域包括支援センター ☎83・0807

精神科医師による心の相談会  
(精神保健福祉相談会)

心の不調、不安を抱えている本人や家族などを対象に、精神科医師による心の相談会を開催します。秘密は堅く守られます。

■日時／5月24日(水)午後2時～3時30分

■会場／長岡地域振興局健康福祉環境部(長岡保健所) 長岡市沖田3丁目2711番地1

■対象／心の不調、不安を抱えている本人または家族など

■内容／個別相談(1人30分)

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／現在精神科を受診している方は、主治医に伝えたくて申し込ん

でください。

■申込締切／5月22日(月)

■申込／長岡地域振興局健康福祉環境部 地域保健課 ☎33・4931

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

## 菊苗交換会・講習会

大菊三枝(天地人) 姿作りと肥料の施し方について、講習会を開催します。ぜひご参加ください。

■日時／5月26日(金)午後1時30分～

■会場／市民会館1階ホワイエ

■その他／菊苗を1本100円でお分けます。

■問い合わせ／小千谷菊花愛好会(会長・渡辺勇一) ☎82・7238

総合支援学校  
スポーツフェスタ開催!

どなたでも参観できます。児童・生徒、保護者、会場のみなさんと一緒に汗を流す機会もあります。ぜひお越しください。

■日時／5月27日(土)午前9時20分～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■申込不要

■問い合わせ／総合支援学校 ☎82・1878



## すこやか子育て教室

## 参加無料

- 対象／市内在住で、希望コースの全日程に参加できる保護者とそのお子さん
- 定員／各コース20組※定員になり次第締め切ります。
- 申込受付期間／5月12日(金)～30日(火)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564



## ○はいはいコース：0歳児向け

- 日時／6月13日～7月11日(毎週火曜日、全5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

## ○とことこコース：1歳児向け

- 日時／7月6日～27日(毎週木曜日、全4回) 午前10時～11時(13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

▷とことこ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、保育ルームを設置しますので、お申し込みください。(料金：子ども1人につき1回300円、生後4か月以上が対象です)

○ぴよんぴよんコース  
：2歳児向け

- 日時／6月2日(金)・8日(木)・16日(金)・23日(金)(全4回) 午前10時～11時
- 会場／わんパーク2階(16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

今月の **キッズフォト**



**横山 凛太郎くん** (4歳5か月)  
お母さんより、笑顔がとってもかわいい凛太郎！仮面ライダーごっこが大好きだね。今はまだちょっぴり甘えん坊で泣き虫だけど、凛々しく男らしい子になってね！

まちのうごき (4月30日現在)

人口と世帯 ( ) 内は前月比	
男	18,038人 (± 0人)
女	18,402人 (- 14人)
合計	36,440人 (- 14人)
世帯数	12,733世帯 (+10世帯)

異動	
出生	19人
死亡	43人
転入	81人
転出	71人



**捨てないで！**

～リサイクル品を  
**無料で回収します～**



- 日時／6月4日(日)午前8時30分～正午
- 会場／市役所駐車場
- 回収するもの／そのままの状態で使用できるもの。(再利用を前提としているため、汚れているものや破損しているものは回収しません)

○古着、タオル、毛布 (洗濯済みのもの)

- ▷ひもでしばるか、中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。ハンガーは外してください。
- ▷下着、浴衣は対象外です。

○靴・かばん

- ▷中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。
- ▷長靴、ブーツ、スパイクシューズ、キャスター付きバッグは対象外です。

○陶磁器製、ガラス製、金属製の食器類

- ▷ペットのえさ皿に使用したものや自作のものは対象外です。
- ▷紙などに包まず箱に入れ、隙間には紙などを詰め、割れないようにしてお持ちください。化粧箱に入ったものは、そのまま構いません。

- その他／回収したものは、アジア諸国などへ輸出されます。
- 問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

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、ふだん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29年1月生まれ	6月 7日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食初期の講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成28年7月生まれ	6月 8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11月生まれ	6月22日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成27年5月生まれ	6月21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。歯を磨いてからお越しください。
3歳児健康診査	平成26年5月生まれ	6月20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。歯を磨いてからお越しください。



# 作ってみてね! この料理 春キャベツと油揚げの和風サラダ



## <材料> (4人分)

- キャベツ……………6~8枚
- にんじん……………30g
- 油揚げ……………1枚
- A { すりおろししょうが…大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1

## <栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー 75kcal
- ▷たんぱく質 2.2g
- ▷脂質 4.8g
- ▷炭水化物 6.4g
- ▷カルシウム 52mg
- ▷食塩相当量 0.5g

## Memo

しょうがの効いたドレッシングに春キャベツとカリカリの油揚げが合う、食べごたえのある1品です。

キャベツはビタミンCや食物繊維、ビタミンU(別名:キャベジン)を多く含んでいます。ビタミンCやカルシウムは外側の葉と芯の近くに多いので、なるべく捨てずに食べましょう。

## <作り方>

- ①キャベツはざく切り、にんじんは細切りにして茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ②油揚げは湯をかけて油抜きをし、トースターやグリルなどで軽くきつね色になるまで焼き、短冊切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①・②を合わせて和える。

<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

## わかるかな? 広報クイズ

- 応募方法 / はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先 / ☎947-8501 小千谷市企画政策課秘書広報係 (住所不要)
- 締切 / 5月22日(月) (当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。

## 問題

大人気のお出かけスポット山本山ですが、6月上旬からバラ観賞会が開催されるのは次のうちどこでしょう。(ヒントは2ページ!)

- ① クラインガルテンふれあいの里
- ② おぢや〜
- ③ 山本山展望台

4月号の答えは②でした。



正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント! 市報おぢやの感想もぜひお聞かせください!

この広報紙は再生紙と環境に優しいインクを使用しています

## 有料広告掲載欄

### 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

### 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://kaneoto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**株カネオト セントラルホール翼** 創業明治2年  
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

### 犬小屋からビル建築まで!

新築 リフォーム 仮住まい有 新居への引越しお手伝い!  
◎お気軽に、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>

## 広告募集中

市報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。市報おぢや10日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

## 編集室 だより

船岡公園桜まつりの取材に行きました。会場は満開の桜の下、おおぜいの来場者でにぎわっていました。このようなイベントで桜の開花時期と開催日がピッタリと合うと、気持ちがいいですね。困