

市報 おぢや

2017年（平成29年）
6.10 第960号

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



●今月の主な内容

特集：水道の水はどこからくるの？…2～3
平成28年度予算下半期の執行状況…4～5
6月24日(土)・25日(日)は
市のサービスが一部利用できません…6
美術教室受講生募集…8

○ノルディックウォーキング（5月20日）

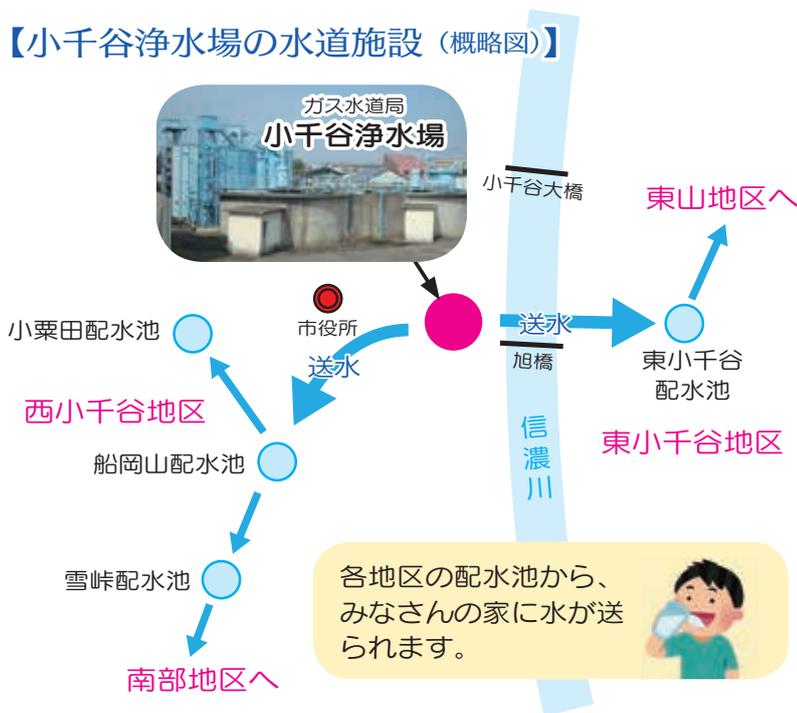
汗ばむ陽気の中、信濃川沿いの道を楽しくウォーキングしました。

水道の水は

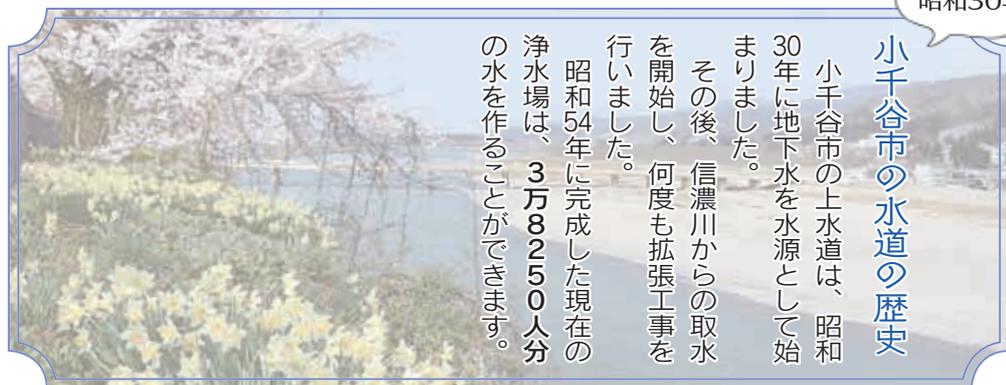
どこからくるの？

みなさんの家に届く水道の水は、どこから来るか知っていますか？

小千谷市の水道水の多くは、**信濃川**からくみ上げた水を、**浄水場でごみや泥を取り除き、消毒**してきれいな水にしてから、みなさんの家へ届けています。



はじまりは昭和30年！



浄水場が古く なっているってほんと？

そうなんです！

○浄水場の施設の多くは昭和40年代以前に建設されていて、使用している機械も耐用年数が過ぎてしまったものが多くあります。

○平成16年10月に発生した中越大震災により、古くなっていた施設がさらに傷んでしまいました。

○建物は建築基準法などの改正前に建設されているため、現在の耐震基準を満たしていません。

このまま使い続けると…

設備の老朽化による故障の発生！

古い機械の部品が無く、修理ができない！

耐震補強のための多額の経費！

これからも安定して水をお届けするため 新しい浄水場を建設しています

新しい浄水場の建設工事は、全体事業費約43億5,000万円で平成27年度に着工しており、平成30年度に完成する予定です。施設については、左ページで詳しく紹介！



新しい浄水場について、知りたい！



建設中の新浄水場（千谷）



○新しい浄水場はどこにあるの？

平成28年11月に開通した国道117号千谷バイパス沿いに建設中です。小千谷市は水道事業と別に、工場などで使うための水を作る「工業用水道事業」を行っていて、その施設の隣に建設しています。

○今までの施設とどう違うの？

新しい浄水場の特徴を紹介します！

ここに注目！①一緒に使って、安心

新しい浄水場を、工業用水道の施設の隣に建設することで、浄水施設の一部を共同で使えるようにします。（右図参照）



- ◎新浄水場の建設費を30%以上カットすることができました。
- ◎故障が発生した時や施設の修理をする時に、不足する水を補い合うことができるようになります。

ここに注目！②省エネで、安心

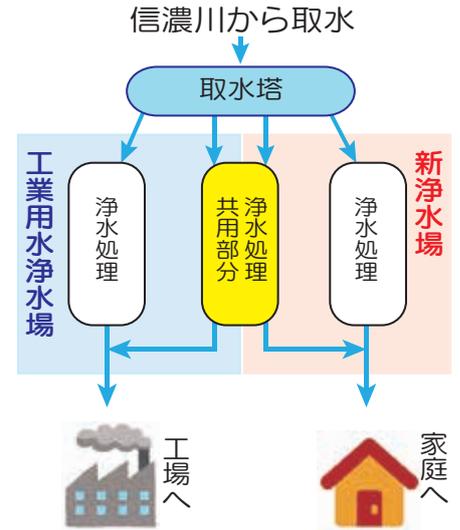
今までの浄水場では、水をきれいにする過程で何台ものポンプを使っていました。新しい浄水場では、高いところから低いところへと水を流しながら水をきれいにする構造を採用し、使用するポンプの台数を大幅に減らします。



- ◎今までの浄水場と比べて、水をきれいにするために必要な電力を約40%カットすることができます。
- ◎機械の数を減らすことで、故障のリスクやメンテナンスにかかる負担を軽くすることができます。

ここに注目！③災害に備えて、安心

- ◎施設は耐震構造で作られ、震度7の地震が起きてもきれいな水を作り続けることができます。
- ◎災害時には、一度に6台の給水車に給水できる仕組みを採用。敷地内の通路も、効率的に給水できるよう配置します。



私たちの暮らしに欠かせない水。
平成30年度に完成する新しい浄水場が、これからの暮らしを支える水を作ってくれるんだね！

水道のおはなしその2は、広報おぢや10月10日号に掲載する予定です。

■問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係 ☎82-4115 ☎82-5551

平成28年度予算 下半期の執行状況

市の財政状況を6月と12月にお知らせ
しています。

今回は、平成28年度予算の下半期（10
月から3月まで）の執行状況をお知らせ
します。なお、4月と5月に収入と支出
の整理をするため、執行額はこの金額よ
り増えますので決算額とは異なります。
決算状況は10月にお知らせします。

予算の執行状況

9月末の一般会計予算は、平成27年度
からの繰越事業費1億7437万円と合
わせて198億5555万円、その後
3月末までに2億468万円を増額補正
し、200億6023万円となりました。
歳入予算のうち、市税は3月末までに
51億426万円収入され、予算に対する
収入割合は102・8％となっています。
歳出予算は、全体で146億1309
万円が支出され、予算に対する支出割合
は72・8％となっています。
科目ごとの予算額や執行額、市債の現
在高、特別会計、企業会計の執行状況に

ついでにはグラフと表をご覧ください。

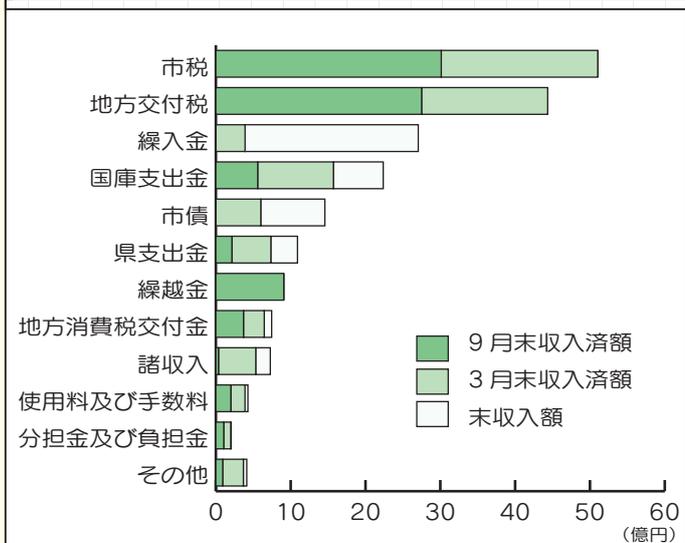
補正予算に計上した主な事業 (10月～3月)

- ▽臨時福祉給付金（経済対策分）給付事
業……………1億780万円
- ▽東山地区光伝送路設備整備事業
……………6900万円
- ▽市民の家交流拠点整備事業
……………7530万円

予算についてご質問がありましたら、
お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

一般会計歳入（繰越事業分を含む）



区分	予算額	9月末 収入済額	3月末 収入済額	収入割合
市税	49億 6,755万円	30億 1,242万円	51億 426万円	102.8%
地方交付税	41億 7,671万円	27億 5,021万円	44億 3,512万円	106.2%
繰入金	27億 519万円	0円	3億 9,031万円	14.4%
国庫支出金	22億 3,716万円	5億 5,929万円	15億 7,120万円	70.2%
市債	14億 5,730万円	0円	6億 60万円	41.2%
県支出金	10億 9,111万円	2億 1,448万円	7億 3,532万円	67.4%
繰越金	9億 707万円	9億 707万円	9億 707万円	100.0%
地方消費税 交付金	7億 4,600万円	3億 6,952万円	6億 4,690万円	86.7%
諸収入	7億 2,783万円	3,558万円	5億 3,319万円	73.3%
使用料及び 手数料	4億 2,870万円	2億 39万円	3億 8,967万円	90.9%
分担金及び 負担金	2億 223万円	1億 520万円	1億 9,876万円	98.3%
その他	4億 1,338万円	9,141万円	3億 6,797万円	89.0%
歳入合計	200億 6,023万円	82億 4,557万円	158億 8,037万円	79.2%

特別会計予算執行状況（繰越事業なし）

会計名	予算額	9月末 収入済額	3月末 収入済額	収入割合	9月末 支出済額	3月末 支出済額	支出割合
国民健康保険特別会計	44億 2,417万円	18億 666万円	37億 86万円	83.7%	16億 7,478万円	36億 3,158万円	82.1%
介護保険特別会計	40億 6,106万円	19億 5,292万円	37億 434万円	91.2%	14億 9,839万円	32億 9,765万円	81.2%
後期高齢者医療特別会計	7億 3,105万円	3億 7,967万円	7億 1,807万円	98.2%	3億 2,840万円	7億 1,611万円	98.0%
工業団地事業特別会計	61万円	35万円	35万円	57.4%	5万円	10万円	16.4%



市債と一時借入金の現在高

(平成29年3月31日現在)

会計名		市債現在高
一般会計		156億1,309万円
企業会計	ガス事業	2億2,789万円
	水道事業	36億1,825万円
	工業用水道事業	3億2,610万円
	下水道事業	113億5,363万円
合計		311億3,896万円

※一時借入金 借入実績なし



用語解説

【歳入】

◎地方交付税

地方公共団体が一定水準のサービスを提供するために国から交付されるお金で、使い道を地方公共団体が独自に決められるもの

◎市債

事業を行うために必要なお金を借り入れるもの

◎国庫支出金・県支出金

国や県から交付されるお金で、使い道が決まっているもの

◎繰入金

事業を行うために必要なお金を、基金などから繰り入れて事業の財源とするもの

◎繰越金

前年度の決算で出た黒字や、前年度の決算においてあらかじめ使い道が決まっているお金

◎地方消費税交付金

みなさんが支払った消費税のうち、一定の基準で地方公共団体に交付されるお金

◎分担金及び負担金

特定の事業の経費を受益者から徴収するもの

◎使用料及び手数料

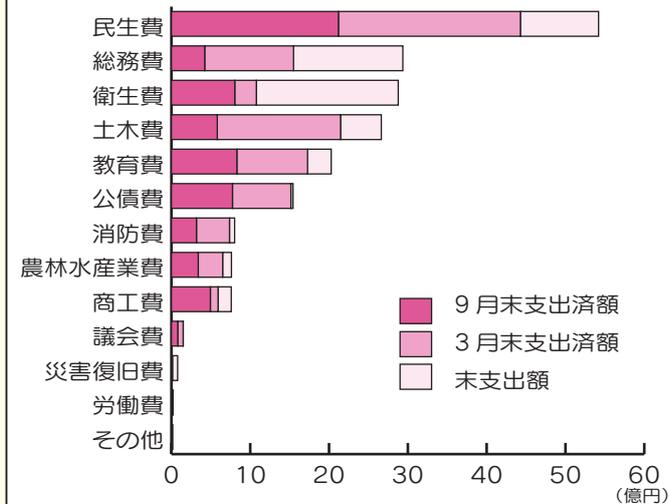
特定のサービスに係る経費を受益者から徴収するもの

【歳出】

◎公債費

市債の元金の返済や利子の支払いをするためのもの

一般会計歳出 (繰越事業分を含む)



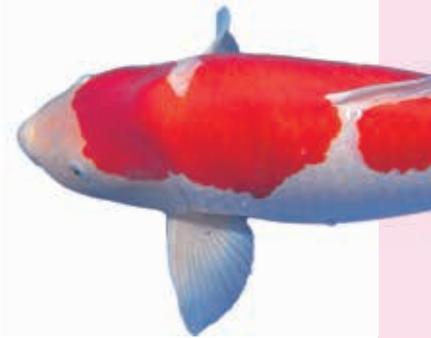
区分	予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	支出割合
民生費	54億 1,964万円	21億 1,947万円	44億 2,812万円	81.7%
総務費	29億 3,649万円	4億 2,283万円	15億 4,964万円	52.8%
衛生費	28億 7,800万円	8億 386万円	10億 7,752万円	37.4%
土木費	26億 6,338万円	5億 8,199万円	21億 4602万円	80.6%
教育費	20億 2,786万円	8億 3,066万円	17億 2,787万円	85.2%
公債費	15億 4,331万円	7億 7,505万円	15億 1,594万円	98.2%
消防費	8億 213万円	3億 1,788万円	7億 3,726万円	91.9%
農林水産業費	7億 6,173万円	3億 4,053万円	6億 5,032万円	85.4%
商工費	7億 5,944万円	4億 9,452万円	5億 9,209万円	78.0%
議会費	1億 5,071万円	8,057万円	1億 4,872万円	98.7%
災害復旧費	7,899万円	218万円	1,338万円	16.9%
労働費	2,136万円	935万円	1,875万円	87.8%
その他	1,719万円	0円	746万円	43.4%
歳出合計	200億 6,023万円	67億 7,889万円	146億 1,309万円	72.8%

企業会計予算執行状況 (繰越事業分を含む)

区分	収入予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入割合	支出予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	支出割合
ガス事業	15億 2,914万円	5億 4,100万円	14億 4,864万円	94.7%	19億 5,870万円	4億 9,371万円	17億 4,814万円	89.3%
水道事業	20億 6,881万円	3億 7,277万円	20億 2,211万円	97.7%	31億 6,372万円	2億 3,467万円	25億 5万円	79.0%
工業用水道事業	2億 6,399万円	1億 1,518万円	2億 5,417万円	96.3%	3億 6,642万円	6,007万円	3億 1,399万円	85.7%
下水道事業	23億 2,293万円	8億 2,503万円	22億 7,677万円	98.0%	27億 8,337万円	7億 8,893万円	26億 9,076万円	96.7%
合計	61億 8,487万円	18億 5,398万円	60億 169万円	97.0%	82億 7,221万円	15億 7,738万円	72億 5,294万円	87.7%

祝！錦鯉「県の鑑賞魚」指定・錦鯉の里有料入館者100万人達成

- ▷5月5日に、錦鯉が「県の鑑賞魚」に指定されました。
- これを記念し、錦鯉の里では施設が無料公開され、おおぜいの入館者でにぎわいました。
- ▽錦鯉の里入口に建立された指定記念碑



- ▷平成元年10月にオープンした錦鯉の里の有料入館者数が、5月13日に100万人に達し、100万人目の入館者に記念品と錦鯉が贈られました。
- 贈られた鯉は錦鯉の里の池に放流されました。



市・県民税の納税通知書を発送します

平成28年中の所得をもとに平成29年度の市・県民税を決定しましたので、6月15日(木)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。(配達の都合上、通知書が届くまで数日を要する場合があります)

- ▷非課税の方には発送しません。
- ▷給与天引き(特別徴収)の方には、5月中にお勤め先へ発送済みです。ただし、給与から天引きされている場合でも、65歳以上で公的年金などを受給されている方には、納税通知書を発送します。
- ▷個人の納税義務者が災害などにあった場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより税金を納付することが著しく困難と認められる場合は、税額を減額や免除する制度がありますのでご相談ください。(一定の条件があります)

■納期限

第1期	第2期	第3期	第4期
6月30日(金)	8月31日(木)	10月31日(火)	1月31日(水)

■その他

- ▷納税は口座振替が便利です。市内金融機関窓口・税務課で手続きができます。
- ▷納付書納付の場合、納期限まではコンビニエンスストアでも納められます。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83-3508

6月24日(土)・25日(日)は 市のサービスが 一部利用できません



ネットワークシステム改編作業のため、市のサービスが一部利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

■期間／6月24日(土)～25日(日)

期間中利用できないもの

- ▷インターネットでの図書予約申込 
- ▷図書館での窓口・電話・メールなどによる調査相談
- ▷各施設内のインターネット閲覧利用
- ▷小千谷市へのメール送信
- ▷公共施設予約システムの閲覧・予約
- ※停止期間中は、電話または直接窓口で6月24日・25日分のみ予約を受け付けますので、各施設へ直接お問い合わせください。

■問い合わせ／総務課情報統計係 ☎83-3506



5月12日 葛西紀明選手講演会

レジェンドがやって来た！

日本が団体戦で金メダルを獲得した長野五輪で、メンバーに選ばれなかった悔しさから努力を続けて来たという葛西選手。「夢はいつかかなうという強い気持ちで、来年の平昌五輪に臨みたい」と力強く話してくださいました。



5月18日～30日

なつかしの魚沼線と鉄道コレクション

思い出の魚沼線

昭和59年に廃線となった魚沼線をテーマとした企画展が楽集館で開催され、市内外から1,264人も鉄道ファンや家族連れなどが訪れました。



茶郷川環境整備協議会が「河川功労者表彰」受賞

地域で守る茶郷川

長年にわたる河川愛護活動の取り組みが認められ、茶郷川流域の6町内（土川、上ノ山、本町、平成、城内、千谷川）で組織する茶郷川環境整備協議会が、公益社団法人日本河川協会から表彰を受けました。



△写真左から：大塚市長、渡邊会長

5月13日 わんぱく相撲小千谷場所

真剣勝負

今年は252人の小学生が参加しました。わんぱく力士たちの気合の入った取組に、保護者や関係者を含めた約600人が熱い声援を送りました。



5月27日 ロボットフェスタinおぢゃ～る

ロボットってすごい！

小千谷・長岡地域でサイエンス・ワークショップを行う「プチッと科学ラボ」の主催で行われ、訪れた子どもたちは、ロボットを実際に操作して楽しんでいました。



▷競技用ロボットを操作する様子

小学生男女ソフトテニス全国大会出場

いざ、全国の舞台へ

5月に新潟市で行われた県小学生ソフトテニス選手権大会兼全日本予選会で、小千谷市の男子ペアが優勝、女子ペアが準優勝を果たし、7月に滋賀県で行われる全国大会への出場を決めました。



△写真左から：小川望恵さん、堀澤理心さん、國松樹人さん、國松巧さん

初心者のための

美術教室受講生募集

新しく何かを始めたいと考えている方、一緒にチャレンジしてみませんか。初めての方にも丁寧に教えます。

■申込締切／6月23日(金)

※申込少数の場合は、開催を中止する場合があります。

■その他／各コースともに、開講日以降の日程など、詳細は後日案内します。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・

91111  syougai@city.ojya.niigata.jp

○日本画コース

■日時／6月25日～10月1日(いずれも日曜日、全8回) 午後1時～4時

■会場

▽1回目・市民会館3階調理実習室

▽2回目以降・楽集館創作活動室

■内容／用具の使い方、日本画の描き方

■講師／彩の会会員

■定員／20人

■受講料／5000円(材料費など)

■持ち物／筆記用具

○陶芸コース

■日時／7月3日～10月17日(月・火曜日、全8回) 午後6時～9時※この他に素焼き、釉薬かけ、本焼き作業があります。

■会場／楽集館創作活動室

■内容／マグカップ、湯飲み、皿などの制作

■講師／小千谷陶友会会員

■定員／20人

■受講料／5000円(材料費など)

■持ち物／エプロン、タオル、ビニール

袋1枚



大人のくつろぎ空間

シニアCafe カフェ

カフェのような気軽な雰囲気の中で小千谷の魅力を再発見しませんか？

○第1回・知らない小千谷の魅力を発見しよう！

■日時／6月23日(金)午後2時～4時

■会場／さつまいも農カフェきらら(小千谷インター隣)

■内容／小千谷に移住し、「さつまいも農カフェきらら」を営営するなど多方面で活躍される新谷梨恵子さんと一緒に、小千谷の魅力について考えます。

■講師／新谷梨恵子さん

■定員／20人

■参加料／5000円(当日徴収、ドリンク・スイーツ付)

■申込締切／6月19日(月)

■その他／第2回目以降については、随時市報でお知らせします。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・91111  syougai@city.ojya.niigata.jp



教科用図書展示会を開催します

○小出教科書センター

(魚沼市立小出小学校内)

▽期間：6月16日(金)～29日(木)(6月17日(土)・18日(日)・24日(土)・26日(月)は休館)

▽時間：午前8時30分～午後4時30分(6月25日(日)のみ午前9時～午後4時)

▽内容：平成30年度に使用する小・中学校、高等学校の教科書を展示します。

○楽集館

▽期間：6月16日(金)～30日(金)(毎週水曜日は休館日です)

▽時間：午前9時～午後5時

▽内容：平成30年度から使用する小学校道徳教科用図書のみ展示します。

■対象／教職員や保護者など、どなたでもご覧いただけます。

■問い合わせ／小出教科書センター ☎025・792・0041

善意に感謝

■市内学校へ(敬称略)

▽越後おぢや農業協同組合・図書カード10万円分、児童用教材本(農業とわたしたちのくらし)



楽集館企画展示

第5回 松原浩写真展

「小千谷の四季～ここに映った風景」

アマチュア写真家の松原浩さんが撮影した、小千谷の風景写真40点を展示します。松原さんの作品は、実際の景色がいつまでも心に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にも、長年使用されています。写真に添えられた詩文とともに、四季の移ろいが美しい小千谷の風景を、ゆっくりと鑑賞してみませんか。

■期間／6月22日(木)～7月18日(火)※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／生涯学習課社会教育係（総合体育館内）☎83-0077



○大好評！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

展示作品をスクリーンに映し、作者自らが展示作品に込めた想いと、郷土の風景に寄り添った生き方について語ります。

参加者とのフリートークや松原さんへの質問コーナーもありますので、お気軽にご参加ください。

■日時／7月1日(土)・9日(日)午後2時～3時30分頃※内容は2日間とも同じ。

■会場／楽集館3階ホール

■入場無料・申込不要

つながれ！
交流の輪

観光交流課
ニュース
NEWS

岩沢地区地域おこし協力隊

を紹介！

今回は、岩沢地区で活動する2名の隊員のうち、山田さんをご紹介します。4月27日にオープンした農家民宿「へんどん」の運営のほか、地域のみなさんと一緒にいろいろな活動に取り組んでいます。

■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。岩沢地区の地域おこし協力隊の山田優子（やまだゆうこ）です。出身は埼玉県さいたま市で、協力隊として今年で3年目を迎えます。

山や動植物が好きで、豊かな自然や人情味あふれるこの小千谷にひかれて赴任してきました。

受入団体である岩沢の地域おこし団体「岩沢アチコタネーゼ」では、田植えや稲刈りツアー、収穫祭、除雪事業など各季節ごとのイベントや行事を行っています。また、今春より岩山町内に農家民宿「へんどん」をオープンし、地域の方々と一丸となって運営しています！

山や田畑に囲まれ、ゆったりとした時間が流れるすてきな場所です。訪れる人がもつこの地を、小千谷を好きになつてもらえるように魅力を伝え、そして地域がより元気に、笑顔になれるよう、これからもがんばります！



▷農家民宿「へんどん」



児童手当現況届をお忘れなく

■ 問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎ 83・3517

児童手当を引き続き受け取るためには、現況届の提出が必要ですが、提出が必要な方には、6月9日(金)に現況届を送りましたので、必ず期限までに提出してください。手続きをしないと6月分以降の児童手当は支給されません。

■ 提出期限／6月30日(金)必着

■ 届出に必要なもの

- ① 現況届 (郵送します)
 - ② 印鑑 (ゴム印不可)
 - ③ 受給者 (保護者) 本人の健康保険証の写し (資格取得日の記載があるもの)
- ※ 児童の健康保険証ではありません。
 ※ 国民年金加入者は不要です。



※ 6月1日現在と現況届提出日現在で加入している年金が違う方は、別の証明書が必要になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

④ 平成29年度児童手当所得課税証明書 (受給者と配偶者のもの)

※ 平成29年1月1日時点で小千谷市に住民登録がなかった方など、小千谷市外で課税されている方が対象です。
 ※ 平成29年1月1日時点の住所地 (課税地) にて発行します。

■ 提出方法 / 現況届に必要な事項を記入のうえ、必要書類を添えて、次のいずれかの方法で提出してください。

▽ 持参・社会福祉課子育て支援係窓口

▽ 郵送・☎ 947-8501 社会福祉課子育て支援係 (住所は記載不要です)

○ 休日受付窓口

■ 開設日時 / 6月18日(日) 午前8時30分
 ～ 午後5時15分
 ■ 受付場所 / 市役所2階市民ホール

○ その他の窓口

次の受付場所では、書類の取り次ぎのみ対応します。ご不明な点は、社会福祉課子育て支援係へお問い合わせください。

■ 受付場所 / ▽ 片貝総合センター ▽ 真人ふれあい交流館 ▽ 東山・岩沢・川井各住民センター ▽ 市役所1階当直室
 ※ 各センターでは、平日のみ受け付けます。

※ 当直室では、閉庁時間のみ受け付けます。

■ 提出方法 / 「社会福祉課行児童手当現況届在中」と封筒に記入し、現況届と届出に必要な書類を入れて提出してください。

子どもの人権110番強化週間

いじめ・体罰・虐待電話相談

相談電話番号：0120-007-110 (フリーダイヤル) ※IP電話からは接続できません。

新潟地方法務局・新潟県人権擁護委員連合会では、6月26日(月)から7月2日(日)までを全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が子どもの人権に関する電話相談を受け付けます。秘密は堅く守られます。

■ 日時

▷ 6月26日(月)～30日(金)：午前8時30分～午後7時

▷ 7月1日(土)・2日(日)：午前10時～午後5時

■ 内容 / いじめ・体罰・虐待など広く子どもの人権に関すること

■ 相談無料・申込不要

■ 問い合わせ / 新潟地方法務局長岡支局総務課 ☎ 33-6901



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お持ちのみなさん、一緒に楽しく子育てしませんか？

また、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。

■**申込・問い合わせ**／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111
 FAX82-9112 📧syougai@city.ojiya.niigata.jp ※7月以降は☎83-0077
 FAX83-0078（総合体育館内）へお問い合わせください。



①活動日時 ②活動場所 ③活動内容 ④会費

◎片貝花火っ子キッズ

- ①毎週火曜日、午前10時～11時30分（祝日を除く）
- ②▷5月～10月：忍字亭
 ▷11月～4月：片貝総合センター
- ③自由遊びと親子のふれあい、子育ての悩みなどの情報交換、お楽しみ事業（お出かけ、読み聞かせ、水遊び、クリスマス会、お別れ会など）
- ④無料※ただし、材料費などの実費徴収あり。

◎ゆめの木

- ①毎月第2・第4火曜日、午前10時～正午
- ②市民会館、総合体育館など
- ③人と人との対話を大切に、子育てで孤立することを防ぐため、お茶会やお話し会を行う。
- ④無料※ただし、材料費などの実費徴収あり。

◎自然派育自&森のようちえんはじめ隊

- ①毎週金曜日、午前10時～午後2時
- ②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の公共施設）
- ③散歩探索、水遊び、絵本の読み聞かせ、おもちゃ遊び、ご飯作りなど
- ④年額3,000円

◎ちびっこ楽団 たけのこ

- ①毎週1回～3回
- ②主に市内の野外（荒天時は市民会館、総合体育館、サンラックおぢやなどの公共施設）
- ③野外での活動を主にしながら、リズム遊びや歌などの活動も屋内施設を利用して行う。
- ④年額3,000円

ジュニアリーダーになろう！ 体験交流会を開催します

ジュニアリーダーに必要とされる「自分で考える力」「協力すること」「人を思いやる心」を養うため、体験活動や交流会を開催します。お気軽にお申し込みください。

- 対象**／市内在住の小学6年生
- 日程・会場・内容**（全4回※第2回以降の時間は未定）

申込締切
6月27日(火)

	日程	会場	内容
第1回	7月8日(土) 午前10時～午後3時	総合体育館	開講式、危険予知トレーニング、バルーンアートほか
第2回	9月23日(祝)～24日(日)	おぢや～る	野外キャンプ（1泊2日）
第3回	10月22日(日)		ジュニアリーダー中級研修参加者との交流会
第4回	未定	総合体育館（予定）	再会のつどい、閉講式

- 定員**／20人
- 参加料**／220円（保険代、開講日に徴収）、キャンプ参加者は別途2,000円（当日徴収）
- 申込方法**／申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へお申し込みください。申込書は市民会館にあります。
- 主催**／（一社）新潟県子ども会育成連合会
- 申込・問い合わせ**／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111 FAX82-9112
 📧syougai@city.ojiya.niigata.jp



健康こいこい!

元気な体は毎日の食事から

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようにすることです。

子どもも大人も

「食べて・動いて・よく寝よう」

毎日朝食を食べる幼児の割合は91%です。成人は84%ですが、20歳代、30歳代の3人に1人が朝食を食べていないと言われています。1日のスタートである朝食をきちんと食べることによって温が上がり、脳や体が動き始めます。学校や職場でしっかり活動できるように、朝食を食べることを心がけましょう。

また、市内には脳血管疾患で亡くなる方が多く、その背景のひとつに塩分の取り過ぎがあげられています。高塩分になる食事や食習慣を振り返り、できることから始めましょう。



注目! 塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣

<p>1 食事は満腹になるまで食べる</p>	<p>2 主食を重ねて食べる (例: ラーメン+チャーハン、うどん+丼、弁当+おにぎり+カップ麺など)</p>	<p>3 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる</p>
<p>4 煮物を1日に4皿以上食べる (例: 野菜の煮物だけでなく、煮魚、肉じゃが、ひき肉なども含まれます / 同じ料理を1日に2回食べた場合も2回と数えます)</p>	<p>5 漬け物を1日に2種類以上食べる</p>	<p>6 たらこやすじこ等を1日に1回以上食べる</p>
<p>7 めん類の汁を1/3以上飲む</p>	<p>8 濃い味付けを好んで食べる</p>	<p>9 外食を週に2回以上する</p>
<p>10 毎日飲酒する</p>		

△新潟県民760人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学 / 2013-2015)

親子で食育

市では、小学生の親子を対象に防災と食育の体験教室を行い、災害時などで電気・ガス・水道が使えない状況でも、キッチンバサミやカセットコンロを使って、健康的で温かい食事を作る方法などを学んでいます。

毎年11月には親子の食育体験教室を開催しています。ぜひご参加ください。



栄養満点講座

(食生活改善推進委員養成講座)

健康づくりや食育について学び、食生活改善推進委員として地域での健康づくり活動に参加する方を養成するための講座です。6回以上の受講で修了証を交付します。

■日時 / 7月18日(火)、8月30日(水)、9月25日(月)、10月27日(金)、11月21日(火)、12月19日(火)、1月19日(金) (全7回) 午前9時30分〜午後3時

■会場 / 健康センターほか

■対象 / 市内在住の方で、講座修了後、食生活改善推進委員として地域での健康づくり活動に参加できる方。

内容

- ▽栄養や食育・健康づくりについて
- ▽歯の健康と衛生、食品衛生、調理実習
- ▽市内施設見学(クリーンスポット大原、学校給食センター)
- ▽運動実習など

■定員 / 15名

※定員になり次第、締め切ります。

■受講料 / 2320円 (材料費、学校給食試食費など)

■持ち物 / エプロン、三角巾、筆記用具

■申込締切 / 6月30日(金)

■申込・問い合わせ / 健康センター保健係 ☎ 83・3640

受講生募集!

食生活改善推進委員とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っています。愛称は「食推さん」です。減塩や地産地消の推進、食文化の継承など、地域に根ざした食育活動を進めています。現在、市では約40人の食推さんが活躍しています。

私たちと一緒に、健康づくりの輪を広げましょう!



食推さんの声



料理のレパートリーが増え、家族に「おいしい」と好評でした。

健康に関する知識を得られ、地域の人に伝えることができました。少しでも誰かの役に立てるのが嬉しい!



仲間づくりができました。いろいろな人との出会いがあり、楽しいです。

今月の **キッズフォト**



吉田 ^{すみれ} 董ちゃん (2歳10か月)
お母さんより♪歌と踊りが大好きな董。
畑で一緒にお世話しているピーマンと
トマト、元気に育つといいね！董も、
やりたいことをたくさんして、元気で
優しい子に育ってくれるといいな。

まちのうごき (5月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	18,030人	(- 8人)
女	18,383人	(- 19人)
合計	36,413人	(- 27人)
世帯数	12,737世帯	(+4世帯)

異動	
出生	19人
死亡	46人
転入	50人
転出	50人



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(認知症専門医)がお受けします。

- 日時／6月26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／6月22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)

眠れない、以前は楽にできていたことがおっく
うに感じられる、やる気が出ないなど体調不良を
感じる、アルコールの量が増えて日中から飲んで
しまう、飲まないとい眠れなくなったなど、自分や
家族が抱える心配ごとを相談してみませんか。秘
密は堅く守られます。

- 日時／7月5日(水)午後2時～3時30分
- 会場／健康センター
- 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
医に伝えたくてお申し込みください。
- 申込締切／7月3日(月)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・
3640

7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～、午後に関
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2月生まれ	7月12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8月生まれ	7月13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12月生まれ	7月27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6月生まれ	7月26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6月生まれ	7月25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 いわしの香草パン粉焼き



Memo

いわしに含まれるDHAは脳や神経組織の発育や機能を高め、EPAは血中コレステロールや中性脂肪を減少させ、血液をサラサラにする効果があります。酸化されやすいDHAやEPAは、抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンC、Eと一緒に取ることがおすすめです。焼きトマトの甘みとパセリがいわしによくあう一品です。

<材料> (4人分)

- いわし (開いたもの) …… 4尾
- トマト …… 1個
- パセリ (乾燥可) …… 大さじ1
- パン粉 …… 大さじ4
- にんにく …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう …… 少々

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー195^{キロ}cal
- ▷たんぱく質11.7^{グラム}
- ▷脂質13.9^{グラム}
- ▷炭水化物4.4^{グラム}
- ▷カルシウム45^{ミリ}g
- ▷食塩相当量0.8^{グラム}

<作り方>

- ①いわしは水分を取って、塩・こしょうを振る。トマトを輪切りにする。
- ②パセリ、パン粉、みじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを合わせる。
- ③耐熱皿にトマトを並べ、その上にいわしを乗せて②をかける。
- ④オーブントースターで8～10分焼く。

<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 企画政策課秘書 広報係 (住所不要)
- 締切 / 6月30日(金) (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

平成30年度に完成する新しい浄水場では、これまでの浄水場と比べて使用電力を約何%減らすことができるでしょう。(ヒントは2～3ページ！)

- ① 15%
- ② 30%
- ③ 40%

5月号の答えは①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

↓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>

木の良さ、木のぬくもりを感じる
経年変化を楽しむ家づくり
体感しませんか？
ぜひお越しください！

体験型 ショールーム **すまいる館**

株式会社 **郷建築事務所**

一級建築士事務所
小千谷市平沢2丁目23番19号 TEL0258-82-1134

編集室 だより

4月から新コーナーが始まったり、レイアウトが変わったりした今年度の市報おぢやはいかがでしょうか？ 広報クイズの答えと一緒に、ぜひ感想をお聞かせください。お待ちしております！ 困