



わっしょい！わっしょい！

～本町おまつり広場にて～

8月22日(日)、本町のおまつり広場では子どもみこしが練り歩いていました。

まつり最終日となったこの日、うだるような暑さの中で子どもたちの「わっしょい！わっしょい！」の掛け声が響きました。汗をビッショリかきながらの一生懸命な姿と「ピッ、ピッ」と響く笛の音にひかれ、シャッターを切りました。

●今月の主な内容

おぢやまつり	2～5
中学生非核平和研修報告	6～7
資源ごみの品質向上に協力を	8
こころの健康	10～11
国勢調査にご協力を	12
子育て・健診・お知らせ	16～17



おぢやまつり

2010

8月20日(金)～22日(日)の3日間
にわたり、おぢやの夏を彩る「お
ぢやまつり」が行われました。

暑い夏にも負けないくらい、熱
く盛り上がった祭りの様子をお伝
えます！



加トちゃん
(元中子町内会)



「がんばる職人さん」と「真! 片貝武者」
(片貝町万灯実行委員会)



珍獣ハンター イモト アヤコ
(勤労青少年ホーム利用者協議会)



出でよ神龍! 夢を叶えよ!
(小千谷鉄工電子協同組合)



C R 黄門ちゃま
(上片貝友和会)



怪物くん
(吉谷一心会)



怪談レストラン おばけギャルソン
(市職員互助会)



はなかつぱ
(船岡町内会)



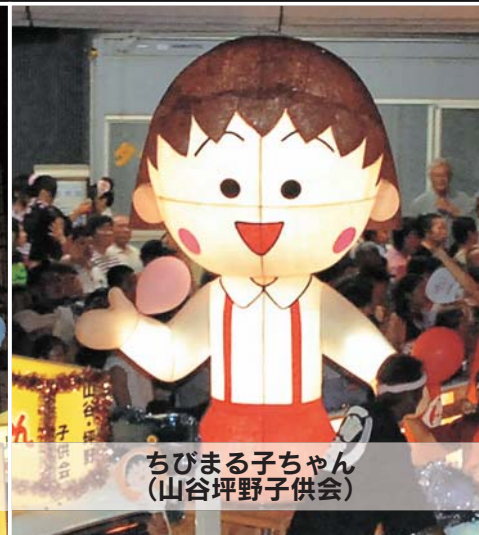
折り鶴
(上ノ山町内会)



仮面ライダーダブル
(千谷川町内会)



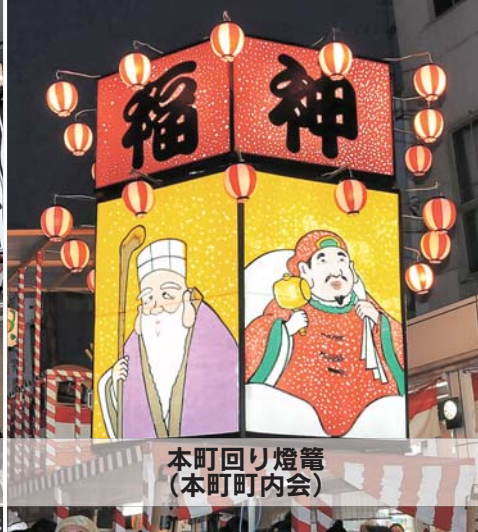
木下ベッカム
(越後おちや農業協同組合)



ちびまる子ちゃん
(山谷坪野子供会)



平沢 龍虎
(平沢町内会)



本町回り燈籠
(本町町内会)



ワンピース ルフィ
(旭町町内会)



太鼓屋台
(小千谷太鼓)



平成の白鯨
(平成町内会)



万灯みこし
(四社会)



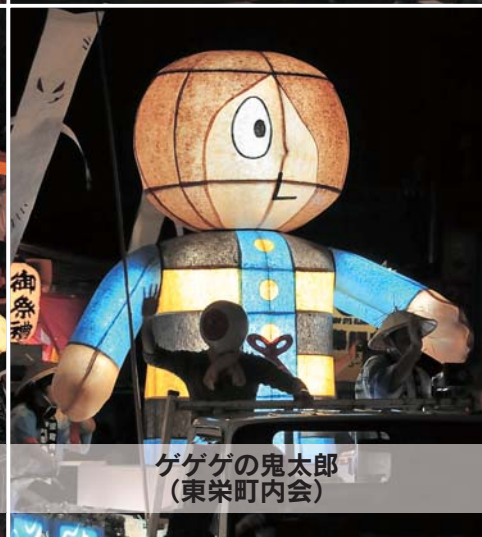
加藤清正と虎
(城内町内会)



万灯みこし
(夢人會)



こいこいアンパンマン
(土川有志会)



ゲゲゲの鬼太郎
(東栄町内会)

非核平和推進研修

小千谷中学校

大淵 ひなこ



研修は8月6

日の平和記念式典をメインとしていましたが、

広島市内の散策や観光地でも非

核平和を訴える看板などがあり、絶対に許さないという強い意志が感じられました。65年前から広島が行ってきた活動に、何一つ無駄なことは無いと感じました。

被爆者の岡田さんの講話は目の前で辛そうに当時の様子を話したり、問いかけられる場面があつて思わず涙ぐむ時もありました。言葉に迫力があつて、この真実が色あせることは許されたいと思います。語り継ぐことが私たちの世代の使命だと感じました。

2日目には、平和記念資料館にも行きました。そこではいくつもの原爆の傷跡を見ました。4000度の熱で皮ふが溶け、手首までぶら下がり、服はボロボロ、顔は変形して見るのが辛く、背負ってい

る子供は真っ黒でした。

平和記念式には米英仏代表、国連トップが初出席したことで核なき世界へ着実に進んでいます。それを同じ場所と感じることができてとても光栄でした。

毎日水が飲めること、お母さんがご飯を作ってくれること、どんなにささいなことでも平和を感じて、感謝して今を精一杯生きたいと思います。それを原爆で亡くなった方々も望んでくれていると思います。そして8月6日の真実を私たちの世代が伝えていきましよう。「安らかに眠って下さい。過ちはくり返しませぬから。」

今回の研修について

東小千谷中学校

大淵 千鶴



研修では、実際に被爆された方のお話を聞いたり、原爆死没者追悼平和祈念館や平和記念資料館を見学したり、平和記念式典に参加

してきました。広島に行ってお話を聞いたり、祈念館や資料館を見学したり式典に参加できたことは、とても貴重な経験だったと思います。被爆者の方にとって、絶対に忘れられない65年前の出来事を2度と繰り返してはならないと思いました。

私は間近で被爆された方のお話を聞いてみて、原子爆弾の威力と当時の様子を知ることができました。祈念館や資料館を見学してみて、アメリカが落とした原子爆弾は、多くの人が犠牲になり、建物にも大きな影響を与えるすごい威力を持っているのだと分かりました。

式典に参加してみて、広島市長を中心に世界に原子爆弾の恐ろしさや被爆者の気持ちを伝えていくんだなと思いました。しかし、原子爆弾のような核兵器が現在でもこの世に存在しています。人の命も物も何もかもなくしてしまう核兵器の怖さを世界の人たちに知ってほしいと思いました。

また、私たちは、平和記念公園で千羽鶴を奉納してきました。全国からのたくさんの千羽鶴があり、核廃絶を願う気持ちがすごく伝わってきました。

今回の研修で、平和を願う人たちがたくさんいることが分かりました。二度と戦争や核を使った戦いが起こらないように、私も平和を願い続けたいです。

繰り返してはいけないこと

千田中学校

廣井 真子



広島に着いて、すぐに被爆体験のお話をうかがいました。2年生の時にも、学校で被爆体験講

話を聞きました。その時間けなかったことを聞けて、前回よりも身近に感じ、絶対に繰り返してはいけないことだと思いました。

原爆投下による爆風や熱、放射線で、外国人を含む35万人が被害に遭いました。そのうち7万人が即死だったそうです。家族の生死がわからなければ、私だったら生きていけないと思いました。

お話をうかがって、私が一番驚いたことが、原爆投下後の状況です。生き残った子どもが、おとなに言われて強盗などの犯罪を犯していたそうです。原爆投下後は、生き残った人たちが助け合って生きていたのだと思っていました。しかし、実際は、子どもが犯罪を犯す世界があったということです。そうでもないかと驚きました。

広島や長崎で起こったこの悲惨な出来

私たちの広島体験記

非核平和推進事業「中学生非核平和研修報告」

(8月4日、5、6日)



小千谷市は、平成4年に非核平和都市宣言を行い、毎年、広島平和記念式典に中学生の代表を派遣しています。被爆者の方からその体験を聞き、広島を見てきた中学生たちの体験記を紹介します。



事は、人間が犯したとても大きな罪です。だから、それを続けるのもやめることができるのも人間です。今、世界には約2万5500発もの核兵器があるそうです。そのすべてを無くすことは簡単なことではないですが、これからの平和のために、今の自分にできることを考え、行動していきたいです。

人間は優しさと思いやりを必ずもっています。その優しさと思いやりで一人でも多くの人を救い、平和をつくっていったらすばらしいと思います。

被爆体験を聞いて

南中学校 関 郁弥



講話をしてくださった岡田さんからは、自分の被爆体験や今の取り組みなどの貴重なお話を聞きました。65年前広島に原子爆弾が落とされ、約7万人の人が即死しました。その後も放射能などで病気にかかり、今

でも亡くなる人がいることが分かりました。それを聞いた時、たった一発の原子爆弾でこんなにも大きな被害がでているのだから絶対に無くしていかなければいけないと強く思いました。

生き残った人は、自分が生きるために他の人の食物を取ったり、食物をめぐる争いをしていたと聞きました。生きていくためにはしかたがなかったことだと思ふと悲しい気持ちでいっぱいでした。今、普通に生活できていることはすごく幸せなことだと改めて分かりました。

被害を受けた場所は一面灰になり、その後数年は木や草が生えませんでした。1本のペンペン草が生えた時、岡田さんはその草から希望をもらったそうです。大人になった岡田さんは悲しい思いをしました。それは、被爆者というだけで周りから拒否されたり、就職ができなかった人がいたという事実があったことです。岡田さんは被害者なのに、なんでこんなことをされなきゃいけないのだろうと思います。その話を聞き、平和でみんなが平等に生活できるような世界になればいいなと思いました。

今、世界には約2万5500発もの核兵器があります。それは無くそうとする人が少ないからです。世界から核兵器が無くなれば、平和な世界がつけれると思います。

今回の講話や体験を無駄にせず、一人でも多くの人に核兵器の恐ろしさや、平和の大切さを伝えていきたいです。

平和記念式典に参加して

片貝中学校 横山 越史



非核平和推進研修で、平和記念式典に参加しました。式典から改めて原爆が投下されたという事実の重さを知りました。それを感じさせたのは、参加する人の数です。前日までは広く静かだった式典会場が、当日にはたくさんの人であふれていました。それも、国や老若男女を問わずさまざまな人が参加していました。これだけの人が参加するのは、平和への願いや思いがあるからだと思います。また、参加して

いるからだと思います。また、参加していない人でも平和を祈る人もたくさんいます。私はこの光景を見て、広島・長崎に落とされた原爆の悲惨さが分かりました。二度と原爆による悲劇を繰り返してはいけなと思います。

平和記念式典では、原爆死没者名簿を奉納します。今年はその名簿に5501人の名前が加えられました。65年前に一発落とされた原爆、爆発は一瞬でしたが、この問題はこの先ずっと続いていきます。来年も、この先も名簿に名前が加えられていくと思います。65年前の原爆で今も苦しんだり、亡くなる人がいます。このようなことが二度とないように、世界から核兵器が無くなってほしいです。

平和記念式典で、総理大臣や国連の事務総長の話、平和宣言や平和への誓いなどを聞きました。どの話も平和や核の廃絶を祈っていました。

私は今まで戦争や原爆のことがよくわからず、平和について考えたことはありませんでした。でも、今回の式典を機会に平和や核廃絶について考えていきたいです。また、いろいろな話の中にあつた「核兵器のない平和な世界」をつくるために、今回の研修から得たものを周りに伝えるなど、できる範囲で行動をしていきたいです。

■問い合わせ／企画財政課企画経営係 83・3507

容器包装プラスチック類の品質評価が「D」ランクでした

6月24日(木)、日本容器包装リサイクル協会によるプラスチック製容器包装材の品質検査が行われました。その結果、小千谷市の容器包装プラスチック類ごみは、AからDのランク中、**最低の「D」ランク**でした。

リサイクルをするには、品質が非常に重要です。容器包装プラスチック類でないごみが混じっていたり、中身が残っていて他の物まで汚れると、すべてのリサイクルができなくなります。マークを確認してきちんと分別し、汚れを落としてから出すよう、みなさんのご協力をお願いします。

■容器包装プラスチック類として出せるごみ



マヨネーズ、からしなどのチューブ容器



カップ麺、ヨーグルトなどのカップ容器



洗剤などの容器



薬、化粧品、目薬などの容器



納豆、豆腐などの発砲スチロール容器



詰め替え用商品などの外袋



商品保護用の発砲スチロールやシート



肉、魚、野菜などのトレイ



卵、野菜、果物などのパック容器



ペットボトル、アイス容器などのふた



食用油、ソース、乳酸飲料などの容器



外装フィルムや生鮮食品などのラップ



歯ブラシなどの容器や固定用トレイ



レジ袋、郵便物や生活用品の袋



菓子、ラーメン、冷凍食品などの外装袋

◎プラマークを確認しましょう



■容器包装プラスチック類に混ぜてはいけないごみ

右の写真は、実際にクリーンスポット大原で確認された異物です。正しい分別にご協力をお願いします。

●材質を確認しましょう①

下の飲料容器の「ふた」は、材質が『アルミ』ですので、埋立ごみとなります。



●材質を確認しましょう②

左下のカップ麺の「カップ（容器）」は、材質が『紙』ですので、燃やすごみとなります。



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係・廃棄物施設係 ☎83-3509

9月10日は下水道の日

問い合わせ／ガス水道局下水道課 83・3516

9月10日は下水道の日です。この機会に、ふだん何気なく使用している下水道について考えてみませんか。

■下水道の役割

生活排水や浄化槽で処理できなかった汚水が側溝や河川に流れ出すと、悪臭や害虫、伝染病の発生にもつながります。下水道に接続すれば各家庭での汚水処理の手間もなくなり、自然環境を守ることができます。私たちの暮らしはより快適なものとなります。



■排水設備工事はお早めに

下水道が使用できるようになった区域（処理区域）内にお住まいの方は、すみやかに汚水を下水道に流すための接続工事を行っていただく必要があります。

また、汲み取り便所をご使用の方は、3年以内に水洗便所に改造することが、法律で定められています。すでに浄化槽をお使いの方も、下水道の役割をご理解

いただき早期の接続をお願いします。
小千谷市の平成22年3月末現在での下水道接続率は83・9%です。

■まずは相談、指定工事店へ

下水道の接続工事ができるのは、小千谷市に登録した「小千谷市排水設備等指定工事店」（平成22年7月31日現在127社）だけです。指定工事店一覧が必要な方は、ガス水道局下水道課までお問い合わせください。なお、指定工事店の一覧は市ホームページ <http://www.cityojiyanaigata.jp> にも掲載しています。工事をするときは、見積書をもらい、費用や条件を十分検討してから契約しましょう。



■融資制度のご活用を

市では下水道の普及のため、処理区域内で下水道に接続するための工事を行う方

に対し、年利1・85%で100万円を限度とする融資制度を設けています。詳しくはガス水道局下水道課または市内金融機関にお問い合わせください。

■下水道ご利用にあたってのお願い

下水道に油などを流さないでください。下水道に流せるものは主に生活雑排水とトイレ排水です。生ゴミ、野菜くず、油、毛髪類、トイレットペーパー以外の紙布などは汚水管や下水道管、その先の汚水ポンプなどが詰まる原因となります。

また、灯油などの危険物は下水処理場で大きな事故を引き起こす原因となることがありますので下水道に流すことはできません。使用方法を守って長く使い続けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。



▶タオルが引っかかり、停止したポンプ

■事業者の方へ

公共下水道をご利用の工場や事業場を

お持ちで、その工場または事業場が水質汚濁防止法施行令・ダイオキシン類対策特別措置法で定められた特定施設を設置する場合は、県知事（長岡保健所）だけでなく、下水道管理者（市ガス水道局）にも届け出が必要になります。まだ届け出が済んでいない場合は届け出をお願いします。

■グリース阻集機（せしゅうき）をお使いの方へ

下水道管に油脂を流すと、下流で冷やされ固まり、管が詰まってしまいます。下水道管が詰まると周辺宅地内に汚水が逆流したり、マンホールから汚水があふれたりする危険があります。下水道管の清掃には高圧洗浄が必要ですが、多額のコストがかかります。

こうしたことを未然に防ぐため、飲食店などのみなさんにはグリース阻集機の設置が義務付けられ、排水中の油脂を除去して水質を管理することが求められています。

水質管理には毎日の清掃が不可欠です。1日に1回はバスキットの清掃を行い、固化して浮いている油脂を除去するなど、槽内の状態を日常的に点検し、適切な清掃を行ってください。

9月10日、16日は自殺予防週間

身近なたいせつな人を守るため、

あなたが「死にたい」と思うほど悩んだら、身近な人に「死にたい」と打ち明けたら：いったいどうすればいいのでしょうか。

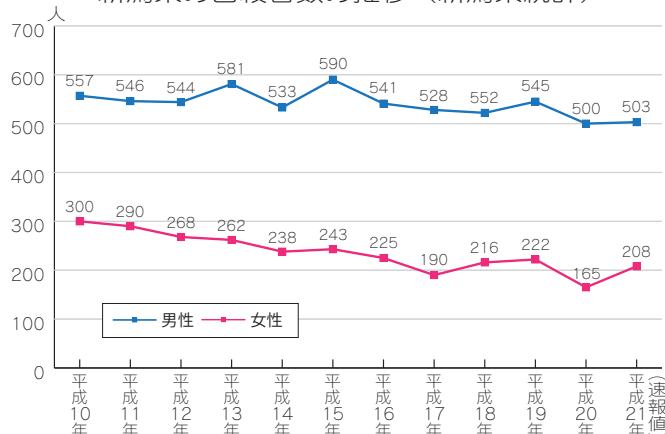
自殺を考えている人は、真剣に受け止めてくれる人に悩みを打ち明けています。一人ひとりが身近な問題として、自殺について考えてみませんか。

新潟県の統計によると、県内の平成21年の自殺者数は711人です。

全国的に平成10年を境に男性の自殺者が増加し、左図からもわかるように、県内でも毎年600人を超える状況が続いています。

また、市内でも毎年10～15人の方が自殺しています。

新潟県の自殺者数の推移（新潟県統計）



眠れていますか？

2週間以上続く不眠は心の危険信号です。睡眠リズムを整え、疲れたときにきちんと休むことは心にとってほしいことです。

ストレスがたまってくると多くの人が「寝つけない」「途中で目が覚める」「早く目が覚める」「眠りが浅い」といった睡眠障害に悩まされます。

こころのエネルギーを蓄えるため、質の高い睡眠をとるようにしましょう。

質の高い睡眠につながるポイント

- ・朝は決まった時間に起き、朝日を浴びる
- ・昼寝は午後3時前の短時間（20～30分）にとどめる
- ・寝る前にカフェインの摂取や喫煙をしない
- ・寝る前にアルコールは飲まない
- ・医師の処方のもと、睡眠薬を上手に利用する

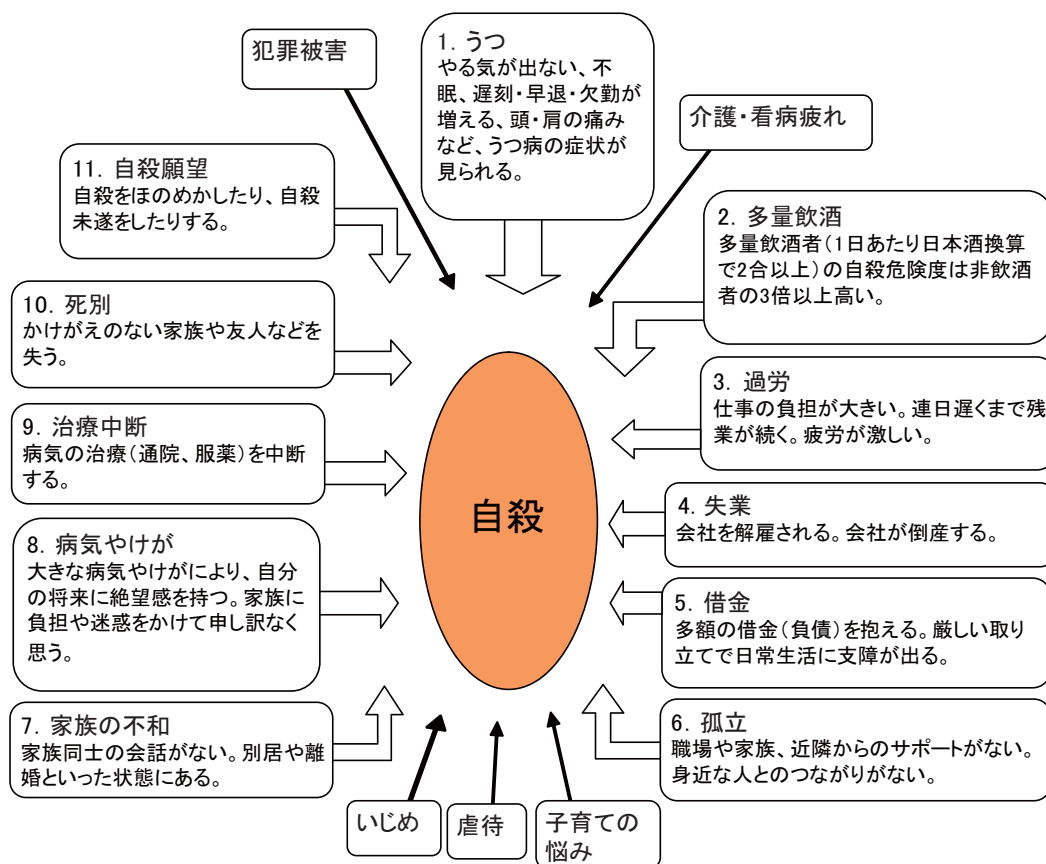
あなたにもできることがあります

自殺の危険因子

自殺を考えている人は、不眠や身体の不調、欠勤、酒量の増加など、さまざまな

な自殺のサインを出しています。左図のように、長期にわたってさまざまな危険因子が連鎖し合うことで、自殺の危険が高まります。

自殺の危険因子～さまざまな危険因子の発生と連鎖～



出典：厚生労働省「職場における自殺の予防と対策」に基づき(社)全国保健センター連合会改変

たいせつな人を守るために

自殺は他人ごとではありません。身近な人だからこそ、その苦しみに早めに気づき、支えることができます。たいせつな人を守るため、あなたにできる3つのポイントをご紹介します。

1 気づく

自殺を考えている人は、さまざまなサインを出しています。家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。

「手を差し伸べ、話を聴くこと」は絶望感を減らすための重要なステップです。時間をかけ、できる限り耳を傾けましょう。話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

2 つなぐ

自殺につながる健康問題、経済・生活問題、家庭問題、職場や学校での悩みなどの問題は、専門家や相談機関（下表）に相談することによって、解決のきっかけにつながります。

心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といった人の協力を求めましょう。そして、専門家への相談につなげましょう。

3 伝える・見守る

あなたにとって身近な人が「死にたい」とつぶやいた時、または自殺のサインを感じた時、「あなたは私にとってたいせつな存在であること」を伝えましょう。そして、生きていてもらう約束をしましょう。

また、家庭や職場での身体や心の負担が減るように配慮しましょう。必要に応じて家族と協力し、主治医に情報を提供することも必要です。

□ 自殺の原因として多いうつ病

自殺の原因として、最も多いのが「うつ病」です。身近な人の変化を見逃さないことが大切です。

うつ病を疑うサイン

～まわりの人が気づく変化～

- ・「眠れない」と口にするようになった
- ・食欲がなくなった
- ・体調不良を訴えることが多かった
- ・表情が暗く、ぼんやりすることが多くなった
- ・集中力がなくなり、仕事の能率が悪くなった
- ・遅刻、早退、欠勤が多くなった
- ・周りとの交流を避けるようになった
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ・新聞やテレビに関心がなくなった
- ・飲酒量が多くなった

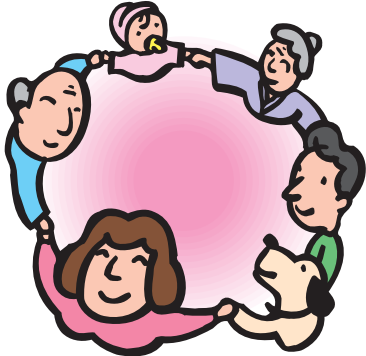
各種相談窓口

内容	窓口・電話番号	開設時間など
こころの健康や病気についての健康相談	健康センター ☎ 83-3640	祝日を除く月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
	小千谷地域こころのケアセンター ☎ 82-0290	
	魚沼地域振興局健康福祉部 ☎ 025-792-8614	
	新潟いのちの電話相談センター ☎ 39-4343	24 時間受付 毎月 10 日は、フリーダイヤル（無料）0120-738-556 で 24 時間受付
お年寄りのこころの相談	小千谷市地域包括支援センター ☎ 83-0807	祝日を除く月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
法律相談	市民生活課 ☎ 83-3509	毎月第 3 水曜日（要予約） 午後 1 時～ 4 時
	サンラックおぢや ☎ 83-2340	毎月第 2・4 水曜日（要予約） 午後 1 時～ 4 時 30 分
消費生活相談	市民生活課 ☎ 83-3509	毎週火・木曜日 午前 9 時～正午

□ 「死にたい」と打ち明けられたら…

- ・冷静さを失わず、相手の気持ちに寄り添い、時間をかけてゆっくりと話を聴きましょう。
- ・励ましたり、「気晴らしすれば大丈夫」などの安易な助言はやめましょう。
- ・話をそらす、受け流す、批判することはやめましょう。

問い合わせ／健康センター保健係 ☎ 83・3640





国勢調査を実施します。みなさんのご協力をお願いします。

10月1日(金)現在で、全国一斉に国勢調査を実施します。

国勢調査は、国の最も基本的で重要な調査で、大正9年から5年ごとに行われ、今回は19回目の調査となります。この国勢調査以外に、すべての人を対象とする調査はありません。また、5年に一度の調査のため、国や地方の施策は今後5年間この調査結果に基づくとになります。

みなさん一人ひとりの正確なデータが必要とされますので、調査に対するご理解とご協力をよろしくお願いします。

■調査の対象

国勢調査は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての人が対象となります。

調査は、住民票などの届出に関係なく、10月1日(金)現在で3か月以上住んでいるか、住むことになっている場所で、世帯ごとに行います。

また、日本に住んでいる外国の方も調査の対象になります。

■主な調査項目

男女の別、出生の年月、就業状態、従業地・通学地、住居の種類など、全部で20項目です。

■調査の方法

9月23日(祝)～30日(木)の間に、調査員が世帯を訪問し、調査票を配布します。

記入した調査票は、10月1日(金)～7日(木)の間に調査員が集めに伺います。調査票はプライバシー保護のため、封筒に入れ、封をして提出することになっています。

す。調査員は封筒を開封することなく市に提出しますので、記入内容を見ることはありません。また、調査員への提出の都合がつかない場合は、直接市に郵送で提出することもできます。

※10月1日(金)までに調査票が届かない場合は、お手数ですが市実施本部までご連絡ください。

■調査票の取り扱いが大切

調査票は、記入した数字やマークを機械で読み取ります。このため、調査票の取り扱いや記入について、次の点にご注意ください。

○汚したり、丸めたり、破いたりしない。
○必ず黒の鉛筆またはシャープペンシルで記入する。

○マークを塗りつぶしたり、文字を記入する箇所は、枠内からはみ出さない。
○書き間違えた場合は、消しゴムできれいに消してから、正しく書き直す。

■調査結果の利用

調査で得た結果は、衆議院小選挙区の

区割りや、国から交付される地方交付税の算定基準などに利用されます。

また、男女別・年齢別・産業別の人口や高齢者のいる世帯などの集計は、国や地方における社会福祉、雇用政策、防災対策などの行政資料として利用されます。

■問い合わせ

◆調査票の記入方法など

国勢調査コールセンター ☎0570・

01・2010

○期間／9月11日(土)～10月31日(日)

○時間／午前8時～午後9時

◆調査員などへの連絡

国勢調査小千谷市実施本部(市役所総務課内) ☎83・4132(直通)

○期間／9月23日(祝)～10月29日(金)

○時間／午前8時30分～午後8時

(土・日・祝日は午後5時まで)

■国勢調査に関する詳細は「国勢調査e

ーガイド」<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kohou/index.htm> (ウェブ)

覧いただけます。

かたり調査にご注意を！

国勢調査員をよそおい、家族構成や生年月日などを聞き出すとする「かたり調査」が、前回調査で報告されています。国勢調査では、調査票に記入してもらう以外に、電話やメールのみでお尋ねすることはありません。

調査員は、写真付きの「調査員証」を携帯し、腕章をしています。不審に思ったら回答しないで「調査員証」の提示を求めるか、市実施本部(☎83・4132)にお問い合わせください。



こんにちは！市長です

(42)



今月は、ちょっと自慢話になります。すがご容赦ください。

私も毎年人間ドックを受けています。ご多分にもれず生活習慣病関係の数値が要注意になっていますが、今回の検査では進行はしていないとの診断で、ひとまず安心しました。しかし、油断することなくこれから健康管理に努めるつもりです。

何年かに一度、骨密度の検査もしてもらっています。高齢になると骨がもろくなり、骨折しやすくなるということはみなさんもご存知だと思いますが、私もそれを心配して検査を受けました。その結果、私の骨密度は同年代平均の1・18倍で、しかも、嬉しいことに8年前の検査よりも更に良くなっているのです。ドックの健康指導の際に、「何か特別のことをしていますか」と聞かれました。確かに意識的にしていることがいくつかあります。

骨を強くするには、毎日牛乳を飲む、特に寝る前に飲むとカルシウムの吸収が良い、魚を食べる時は、努めて小骨も食べるようにする、えびの天ぷらを食べる時は、尻尾も残さず食べる、できるだけ自分の身体の骨に力加わるように努める、などの話を聞いたことがあり、耳学問な

が素直にこれに従うようにしています。

昨年、市内で100歳になった方とお会いした時に聞いた話です。たまたま骨折してしまい、高齢なのでもう治らないだろうとあきらめていたところ、予想に反して骨がつかがり、ご自身もご家族のみなさんも驚いたそうです。この方は普段から牛乳を良く召し上がっておられるとのことでした。

いかがですか、骨を強くしたいと思うみなさんの参考になったでしょうか。

(谷井 靖夫)



●骨粗しょう症検診の様子です。腕を入れて握るだけで痛みもなく、簡単に測定できます。骨密度は定期的にチェックし、いつまでも高く保ちたいものです。

作ってみてね！この料理



なすの鶏みそチーズ焼き

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、鶏ひき肉をポロポロに炒める。火からはずし、材料Aを加えて混ぜ合わせ、弱火にかけて混ぜながら練る。
- ② なすを縦半分に切り、切り口に格子状の切り目を入れる。別のフライパンに油を熱し、なすの切り口を下にして中火で焼き、裏返す。
- ③ なすの上に①とチーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。途中で、ししとうがらしを加えて焼く。

🔊今月のワンポイント

チーズをのせてからオーブンで焼いてもおいしく仕上がります。

なすには体を冷やす作用があるので、食べすぎには注意しましょう。

■栄養価 (1人分)

▷エネルギー164kcal▷たんぱく質11.6g▷脂質9.8g
▷塩分1.4g



<材料> (4人分)

長なす …………… 4本 (約300g)
サラダ油 …………… 小さじ1
ピザ用チーズ …………… 80g
ししとうがらし …………… 8本

▶鶏みそ

鶏ひき肉 …………… 100g
サラダ油 …………… 小さじ1
A { みそ …………… 大さじ1と½
酒 …………… 大さじ½
砂糖 …………… 小さじ1
しょうが汁 …………… 小さじ½

■献立・調理／小千谷市食生活改善推進委員

だいたい
太々神楽の舞披露

8月16日(月)、魚沼神社境内で伝統芸能の「太々神楽」が行われました。

国の重要文化財「阿弥陀堂」を持つ魚沼神社境内で行われるこの「太々神楽」は、江戸時代に始まり、その後、舞披露が途絶える時期を繰り返しながら昭和52年に復活、以後今日まで34年にわたり毎年行われてきました。

この神楽を主催するのは「魚沼神社太々神楽保存会」で、地元の小・中・高校生から大人まで参加しています。この日も踊り手は舞台の上を所狭しと12の舞を約2時間、元気にそして一生懸命踊っていました。

朝から蒸し暑い一日でしたが、約200人の観衆が舞を楽しみました。



小千谷ジュニア親善陸上競技大会

8月29日(日)、白山運動公園陸上競技場で第28回小千谷ジュニア親善陸上競技大会が開催されました。

この大会は、小学4～6年生と中学生を対象にした大会で、短・中・長距離走、跳躍、投てきの各競技に市内外から471人の選手が参加しました。

会場には、保護者などおおぜいの観客がつめかけ、選手たちに大きな声援を送っていました。



久々の激突！牛の角突きお盆興行

8月14日(土)、小千谷闘牛場で牛の角突きお盆興行が行われました。

今年は宮崎県で発生した口蹄疫問題のため、6・7月場所の開催を中止していましたが、非常事態宣言が解除されるなど収束状態となったことから3か月ぶりに再開されました。

当日はあいにくの天気で、時おり大粒の雨が降る中での開催となりましたが、お盆の帰省客や観光客など約1,500人が力強い牛の角突きを楽しみました。

また、取組で興奮した牛を勢子が制止する場面では、その迫力に大きな歓声が上がっていました。

取組の合間には牛肉などが当たる抽選会も行われ、会場はとても賑わっていました。



家をつくりつづけて55年
今後ともよろしくお願い申し上げます

丸山工務店

代表取締役 丸山 智義

小千谷本社 TEL 82-3242 FAX 82-0580

川口支店 TEL 89-3038 FAX 89-3379

E-mail: maruko-kawaguchi@herb.ocn.ne.jp

http://www2.ocn.ne.jp/~maruko/

有料広告掲載欄です

東京高円寺阿波おどりに「おぢや連」が参加

54回目を迎えた東京高円寺阿波おどりが28日(土)～29日(日)に杉並区で開催され、市内から24人の踊り手が28日夜、「おぢや連」として参加しました。

この日は全国から81団体、約5,500人の踊り手たちがライトアップされた8カ所の演舞場で踊りました。三味線や笛にあわせ、太鼓や鉦が独特のリズムを刻むにぎやかなお囃子の中、おぢや連は「ヤットサー」の掛け声とともに元気に踊りまわり、沿道を埋めた観客からは、時折「おぢや、おぢや」と連呼する声や、「おぢや頑張れ」などの掛け声が飛んでいました。



スポーツ少年団空手道交流大会

8月28日(土)～29日(日)、総合体育館で小千谷市震災復興スポーツ交流事業スポーツ少年団空手道交流大会が行われ、県内外から11団体が参加しました。

28日は技術講習会や合同練習会、29日は小・中学生の交流大会が行われ、男女合わせて132人が出場しました。選手は型、組手の部それぞれに出場し、日ごろの鍛錬の成果を発揮していました。



ささげ豆収穫祭

8月29日(日)、クラインガルテンふれあいの里でささげ豆の収穫祭が行われました。まずは収穫を体験、その後はささげ豆を使ったケーキや赤飯おにぎりなどが振舞われました。参加者のみなさんは大満足していました。



8月29日(日)、クラインガルテンふれあいの里で「うくらく野菜づくり教室」が行われ、大根の種まきや白菜、ブロッコリーなどの苗植えが行われました。

今年は日照り続きのため苗の生育が心配とのことですが、おいしい野菜を育てるため、みなさん一生懸命作業していました。

地域の皆さまに支えられ、おかげ様で

今年 開院 20 周年

を迎えることができました。

まちの救急箱 **きねふち接骨院** 小千谷市蕪生甲73 TEL 0258-82-0587

きねふち接骨院
TEL 0258-82-0587

ヘアー・ドリーム様
山古志 291号線
←長岡

17号線
↑川口
↓小千谷大橋

蕪生下口バス停から50m
蕪生下口バス停から200m

山川屋商店様
エース広芸様
旧17号線
蕪生本村信号

JR上越線
小千谷駅→

有料広告掲載欄です

秋の全国交通安全運動

- 期間／9月21日(火)～9月30日(木)
- スローガン／「夕暮れに命を照らす 早めのライト」
- 運動の重点／

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



また、9月は「シートベルト・チャイルドシート着用強調月間」です。シートベルトやチャイルドシートは、万一の交通事故のとき、あなたの身を守る大切な命綱です。大切な『命』はもちろん、同乗した『家族』も守ります。車に乗ったら後部座席も含め、全座席で「カチッ」とベルトを締める習慣をつけましょう。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3509

明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館を中心に活動している団体の作品と芸能の発表会です。東小千谷地区の園児、小・中学生の発表もあります。

■期日／10月2日(土)・3日(日)

■時間・会場／▽芸能発表…2日(土)午後5時45分、東小千谷体育センター

▽作品展示…2日(土)午後1時～9時、3日(日)午前9時～正午、勤労青少年ホーム

■入場無料

■その他／木津、稗生、横渡、浦柄方面の無料送迎バスの運行を予定しています。

■問い合わせ／公民館東小千谷地区五分館連絡協議会(勤労青少年ホーム内) ☎82・8510

子育て講座「おいしく栄養、離乳食の作り方」

離乳食中期(生後7～8か月)、後期(生後9～11か月)のおいしい離乳食の作り方を学びませんか。栄養に関する相談もお受けします。

■日時／10月8日(金)午前10時～正午

■会場／サンラックおぢや2階調理実習室

■講師／市栄養士

■内容／離乳食中期・後期の離乳食の調理実習と試食会

■対象／1歳くらいまでの赤ちゃんの保護者

■持ち物／エプロン、三角布

■参加費／400円(材料費)

※参加費はおつりのいらないうちにご用意ください。

■駐車場／総合体育館駐車場

■定員／20人(定員になり次第締切、初めての方優先)

■その他／保育ルームを設置します。利用を希望される方は参加申込と同時に申し込みください。(生後4か月以上、子ども1人につき300円)

■申込・問い合わせ／わんぱく ☎81・7564

■申込・問い合わせ／わんぱく ☎81・7564



うぶごえ教室

出産や育児のための教室です。ご夫婦一緒に参加も大歓迎です。参加は無料です。

■日時／10月13日(水)午前9時～9時10分受付

■対象／妊婦、1歳未満の子どもの母親や父親など(妊婦体験ジャケットもあります)

■会場／健康センター

■持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角布、お子さんの離乳食、おんぶひも

■申込締切／10月7日(木)

■申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

10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、翌月の健診日においでください。
- ▶乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶番号札配布開始時間／午前中に開催の場合：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22年5月生まれ	10月7日(木)	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実施
10か月児健康診査	平成21年11月生まれ	10月6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実施
1歳6か月児健康診査	平成21年3月生まれ	10月27日(水)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯をみがいて来てください。
2歳児歯科検診	平成20年9月生まれ	10月29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があります。歯をみがいて来てください。
3歳児健康診査	平成19年9月生まれ	10月28日(木)	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。歯をみがいて来てください。

■まちのうごき（8月31日現在）

人口と世帯数 ※（ ）内は前月比				気象データ8月			消防本部出動状況			交通事故発生状況		
					22年8月	過去10年の平均		22年8月まで	21年8月まで		22年8月まで	21年8月まで
男	19,408人(－ 4)	出生	19人	平均気温	27.7℃	25.9℃	火災	13件	24件	件数	92件	84件
女	19,931人(－ 21)	死亡	31人	最高気温	36.0℃	36.1℃	救急	915件	885件	死者	4人	3人
合計	39,339人(－ 25)	転入	57人	最低気温	22.5℃	17.8℃				傷者	113人	104人
世帯数	12,609世帯(+ 1)	転出	70人	降水量月計	41.0mm	169.7mm	◀気象データは、小千谷市消防本部速報値（観測地：元中子）					

小千谷うまいもの祭



市内で生産される食料品などの即売会を開催します。あわせて、住まいのエコポイント相談が受けられる「これからの住まい展Part6」も開催します。

楽しいイベントをたくさん用意してお待ちしています。ご家族そろってお越しください。

- 日時／10月3日(日)午前10時～午後3時
- 会場／サンプラザ駐車場
- 即売会／和菓子、米菓、小千谷そば、笹団子、大福、惣菜、漬物、地野菜など
- 展示会／最新住宅機器
- イベント／▽日本酒の利き酒▽もちつき▽東小千谷中学校吹奏楽部演奏▽小千谷そばの大食い選手権▽抽選会▽ふわふわスーパーマリオなど
- 問い合わせ／商工会議所 ☎81-1300

- 日時／9月26日(日)▽昼の部：午後1時開演▽夜の部：午後6時開演
- 会場／市民会館大ホール
- 入場無料
- ※チャリティー募金にご協力をお願いします
- 問い合わせ／吉楽 ☎82・9516

URL <http://www.mlit.go.jp/road/h22census/>

出店者募集

ホットプラザ祭の手創り市・フリーマーケットの出店者を募集します。あなたも1日だけお店を開いてみませんか？

■日時／10月24日(日)午前10時～午後3時

■会場／東小千谷体育センター前(屋外)

※小雨決行(荒天の場合はセンター屋内)

■出店料／無料

■区画面積／2・5m×2・5m

■申込／10月15日(金)午後5時までに勤労青少年ホームへ

不要なロウソクなどをお譲りください

ホットプラザ祭の前夜祭として、キャンドルナイトを開催します。手作りキャンドルの材料となるロウソクなど、不要なものがありましたらお譲りください。

■お譲りいただきたいもの／ロウソク(色、大きさは問いません。使いかけ、とけ残ったロウ、パラフィンなどでも結構です。)

■回収場所／勤労青少年ホーム

■回収期間／10月15日(金)まで随時受け付けています

ホットプラザ祭

勤労青少年ホームホットプラザ祭を開催します。前夜祭や手作り市など、イベント盛りだくさんです。ぜひお越しください。

■日時／▽前夜祭：10月23日(土)午後6時～10時▽ホットプラザ祭：10月24日(日)午前10時～午後3時

■会場／勤労青少年ホーム、東小千谷体育センター

■内容／手作り市、フリーマーケット、ゲームコーナー、飲食店など

■問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82・8510



道路交通センサスが行われます

「快適な道路利用のための調査です」

国土交通省では、9月から11月にかけて「道路交通センサス」を実施します。これは、都道府県、政令指定市、高速道路会社などと連携し、自動車の使われ方や道路の状況などを調べる全国道路・街路交通情勢調査で、全国を対象に実施します。

道路交通センサスは、いわば道路に関する国勢調査として昭和3年から始まり、おおむね5年に1度の割合で実施している全国的な規模の調査で、自動車をお持ちの方を対象にしたアンケート調査を行います。

アンケート調査は全国の自動車をお持ちの方の中から無作為に選定（100台あたり約2台の割合）された方のご家庭に調査員が訪問して行います。道路交通センサスの調査結果は、将来の道路計画や都市計画などを策定するうえでの重要な資料となるものです。調査へのご協力をよろしく願います。

■問い合わせ／国土交通省北陸地方整備局長岡国道事務所調査課 ☎36・4551



小千谷を描く

No. 399

亜熱帯小千谷

8月25日、千谷川の高台から描きました。

お盆もお祭りも過ぎ、まもなく9月というのに暑さはいささかもおとろえません。これではお年寄りの方は、さぞたいへんと思います。(自分もですが)日本の気候が変わって、亜熱帯気候になったんだなんて学者さんになったような事を言う人まででてきました。

来年あたり「おらのパイヤとバナナ食べてくんなんしょ」なんてことになるかも、そしたらウクレレの演奏で小千谷甚句でも踊りましょう。

(絵と文は西脇正久さん)

ちちみの里の利用券が当たる

広報クイズ

問題 今年のおぢやまつり最終日、万灯統一パレードに参加した団体は、万灯・みこし・太鼓屋台を合わせて何団体だったでしょう。

①18団体 ②20団体 ③22団体
(ヒントは3～5ページ)

■応募先：〒947-8501 小千谷市役所企画財政課広報広聴係あて(住所不要)

■締切：9月24日(金)(当日消印有効)

8月号の答えは、①「わんパーク」でした。抽選の結果次の方が当選しました。岩淵吉二さん 草野稔さん 横山愛さん

編集後記

●西脇正久さんの連載が次号で400回を迎えます。平成6年の初回から月2回ずつ実に16年間に及ぶ連載です。これを記念して楽集館で西脇さんの絵画展が開催されます。ぜひご覧ください。

因

●おぢやまつりの花火を山本ボケットパークから撮りました。初めてでしたが、時おり崖下から吹き上がる心地よい風の中、今までにないアングルの花火撮影、いい経験ができました。次は

因

●お祭り写真、楽しんでいただけましたか？撮った枚数が多く、見ては戻つての繰り返しで、選ぶのが大変でした。でも初めてのお祭り取材、楽しかったです！

因

楽集館企画展

市報連載400回記念絵画展「小千谷を描く」

市報おぢやの表紙などでおなじみの西脇正久さんが描いた市内の風景画が次号で連載400回を迎えます。

これを記念して、楽集館で西脇さんが小千谷の自然を描いた作品を一同に展示します。ぜひお越しください。

■期日／9月23日(祝)10月17日(日)※毎週火曜日は休館日です。

■時間／午前10時～午後6時

■会場／楽集館(上ノ山4-4-2)

■入場無料

■作品説明／9月29日(水)午前10時～正午・午後1時～4時の間、ご希望の方に西脇さんが作品の説明を行います。

■問い合わせ／▽生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎83・0077
▽楽集館 ☎82・8282