



●今月の主な内容

- 第37回おぢや風船一揆 2～3
- 3月は自殺対策強化月間 4～5
- 4月1日からガス料金が変わります 6～7
- 信濃川河岸段丘ウォーク参加者募集 8
- 育成・未熟児養育医療給付申請窓口が変わります 12
- お知らせ・健診日程 13～15

雪にも負けず！

第37回おぢや風船一揆

2月23日(土)、おぢや風船一揆が開催されました。

あいにくの悪天候でしたが、平沢会場の雪上ジャンボすべり台では、おおぜいの子どもたちがそり遊びを楽しんでいました。(詳細は2・3ページ)

おぢや 風船 一揆



2月23日(土)、第37回「おぢや風船一揆」が開催されました。今年は暴風雪に見舞われ、西中会場の熱気球競技フライトがすべて中止となったほか、平沢会場でも一部のアトラクションを中止しての開催となりました。小千谷の大空に浮かぶ気球は見ることはできませんでしたが、昨年、21年ぶりに復活した「ぼこ上げ」や熱気球試乗体験などのイベントが行われ、おおぜいの方が会場を訪れました。また、夜に行われたグローバルーンフェスティバルでは、雪の舞う中、バーナーの炎と花火が幻想的な世界を作り出しました。

△熱気球試乗体験



37th Ojya Fusen Ikki - Photo Gallery -

おぢや風船一揆

フォトギャラリー



2



1

1 うまいもの広場 2 グローバルーンフェスティバル

雪のアート 雪像コンテスト

- ▷第1位／幼年消防クラブ小千谷幼稚園なかよしチーム
- ▷第2位／どっこいしょ56
- ▷第3位／上片貝友和会
- ▷ごうぎだのお賞／
幼年消防クラブつくし幼稚園つくしゲンキーズ
- ▷こればっかしゃで賞／若草野球スポーツ少年団
- ▷いいねっか賞／小千谷ライオンズクラブ



幼年消防クラブ
小千谷幼稚園なかよしチーム



どっこいしょ56



上片貝友和会



幼年消防クラブ
つくし幼稚園つくしゲンキーズ



若草野球スポーツ少年団



小千谷ライオンズクラブ



土川成年会



ニコニコレインボーチーム



平沢町内会



スリーブズ



6



4



5



3



9



7



8

- 3 スノートレイン
- 4 凧絵付け体験教室
- 5 6 ぼこ上げ
- 7 雪・墨・画
- 8 おちや風船一揆交歓パーティー
- 9 雪像コンテスト製作風景

3月は自殺対策強化月間

話しませんか あなたの悩み 心の声を

3月は自分や家族の生活環境が大きく変わる時期です。この時期の生活の変化は、時に悩みの大きな原因となり、ここからに影を与えます。

ここからメンテナン、日々の健康管理はできていますか？

ここからには密接に関係しています。すぐに解決できない悩みが続いたり、悩みがいくつも重なったりすると、自分のところやからの1番弱い部分に「不調」として現われます。日ごろのメンテナン、ここから元の元気を保っていきましょう。

■健康管理のポイント

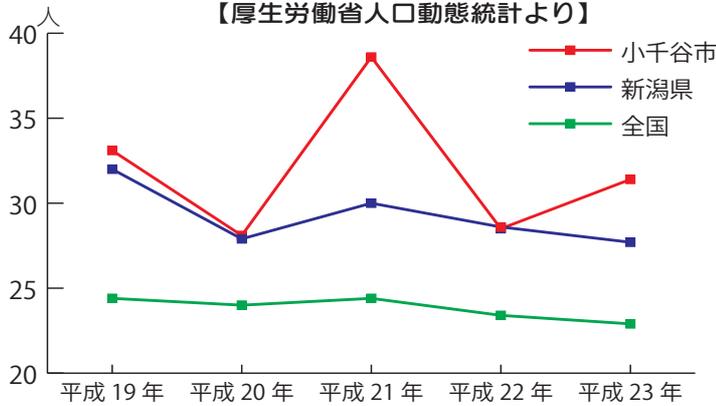
- ▽食事や睡眠、早めの休養で日々の疲れを蓄積させない
- ▽眠れない時や悩みがある時にはアルコールは飲まない
- ▽病気になるたら、不調をそのままにせず、かかりつけ医に相談する
- ▽ストレスがかかったときの自分の「不調のサイン」を知っておく
- ▽毎年健康診断を受けて、自分のからの状態を確認する
- ▽解決できないストレスは自分なりの解消法でうまくつきあっていく
- ▽普段から人と挨拶をかわし、話す機会を持つ

知ってください、自殺は身近な問題です

小千谷市の自殺死亡率は、新潟県、全国と比較して高く、毎年10〜15人が自殺で亡くなっています。(グラフ1)

自殺は、人が悩みを抱えて孤立し、どうしようもなくなってしまう時、誰にでも起こりうる身近な問題です。1人ひとりがこの問題に関心を持って、身近の大切な人を守っていきましょう。

グラフ1 自殺死亡率（人口10万人）の推移
【厚生労働省人口動態統計より】



※自殺死亡率とは、自治体の人口を10万人として計算した場合の割合です。人口10万人に対し、何人が自殺で亡くなっているかを表します。

1人で悩まず相談してください

身近な人に相談できる人がいない、自分のことを知っている人には話せない、身近な人が悩んでいるがどうしたらいいかわからない、そのような場合は、以下の窓口において、電話でも相談を受け付けています。プライバシーは厳守されます。



相談時間	相談電話番号	受付時間など
健康センター保健係	☎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	
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113	祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時
いのちとこころの支援センター(長岡)	☎88-0077	祝日を除く月～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分
新潟いのちの電話相談センター(長岡)	☎39-4343	24時間受付
	☎0120-738-556 フリーダイヤル(無料)	毎月10日 24時間受付

あなたも、身近の大切な人の「ゲートキーパー」です

■ゲートキーパーってなに？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて一緒に考えてくれる身近な存在のことで、「このころの門番」とも呼ばれます。相手の話の内容によっては、必要な支援につなげ、見守ってくれる人です。

■まずは声をかけあつていきましょう

挨拶するだけで、身近の大切な人の「いつもと違った様子」に気づくことがあります。「最近元気がないみたい」「集まりに顔を出さなくなった」など、身近な人の変化に気づいたら、そつと声をかけてみてください。

■声のかけ方に悩んだら…

最近、調子はどう？

どうしたの？
なんだか元気がないね。

なにか悩んでる？
わたしに力になれることはない？



眠れている？

わたしで良かったら、話してね。

■話を聴いてもらうことで、悩んでいる人の心が軽くなります

悩んでいる人は誰にでも話ができるものではありません。自分の話を聴いてくれると感じられる人、大切な人に話をします。声をかけて相手が話をしてくれた時には、真剣に話を聴きましょう。



■話を聴くときの注意点

- ▽まずは話しやすい環境を整えて、話を聴きましょう
- ▽相手を心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で聴きましょう
- ▽相手の感情や考えを否定せずに、受け止めましょう
- ▽話を聴いたら、「大変だったね」「話してくれてありがとう」とねぎらいの言葉を伝えましょう
- ▽もし、「死にたい」と打ち明けられた時には、「死にたいくらい、つらいんだね」と相手の気持ちを受け止め、その大変な状況を聴きましょう。場合によっては、また会って相談の約束をしたり、本人の理解を得て相談窓口に状況を伝えてください

■問い合わせ／健康センター保健係
83・3640

ハートフルセミナーフォローアップ講座（公開セミナー）のご案内

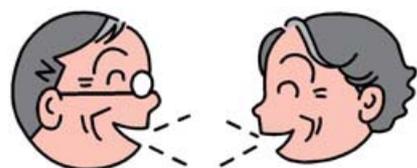
悩みを抱えた人に対して、「どうやって声をかけたらいいんだろう」と悩んだことはありませんか。そんな疑問について講義と演習で学ぶ講座です。

日ごろから身近な人の相談を受けている人、心の健康づくりや精神保健福祉のボランティア活動に関心のある方ならどなたでも参加できます。

- 日時／3月26日(火)午後1時30分～3時30分
- 会場／健康センター
- 内容／講話「あなたも身近なゲートキーパー元気がなくて気になる人に、どのように声をかけたらいい？」
- 講師／廣田尚子さん（精神保健福祉士、魚沼地域振興局健康福祉部精神保健福祉相談員）
- 受講無料
- 申込締切／3月22日(金)
- 申込・問い合わせ／健康センター保健係 ☎ 83-3640

ゲートキーパーの心得

- ☑自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
- ☑温かみのある対応をしましょう
- ☑真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ☑相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ☑相手のこれまでの苦勞を労いましょう
- ☑心配していることを伝えましょう
- ☑わかりやすく、かつゆつくりと話をしましょう
- ☑一緒に考えることが支援です
- ☑準備やスキルアップも大切です
- ☑自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口など）を知っておきましょう
- ☑ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です



4月1日からガス料金が変わります

■都市ガスの料金などに関する問い合わせ／
 ガス水道局業務課お客さま係 ☎82・4115

市が供給している都市ガスの料金を4月1日(月)から値上げさせていただきます。

これは、都市ガスの原料価格(国産ガス価格)が値上げされること、地球温暖化防止対策のための税が導入されたことにより、現在の価格のままでは原料費の上昇分を料金で回収できなくなり、経営の効率化を促進しても、今後、赤字が見込まれることから、事業の健全化を図るため実施するものです。

お客さまのご理解をお願いします。

また、料金改定と同時に、原料費調整制度における基準平均原料価格の見直しを行いました。

旧料金では、平成23年6月～8月の貿易統計値による平均LNG価格を基準平均原料価格を1万8130円としていましたが、新料金では、平成24年6月～8月の貿易統計値による平均LNG価格を基準に2万350円としました。

原料費調整制度に伴う毎月のガス料金は、検針のお知らせ、ガス水道局窓口、市ホームページ <http://www.city.oiya.nagata.jp/> 内します。



●一般契約旧料金表 (3月31日まで適用分)

料金表区分	使用量	基本料金 (税込)	調整単位料金 (税込・1m ³ あたり)		
			基準単位料金	原料費調整額	計
A	0～23m ³	600.60円	94.86円	+0.78円	95.64円
B	24～323m ³	699.30円	90.56円		91.34円
C	324m ³ 以上	1,818.60円	87.10円		87.88円

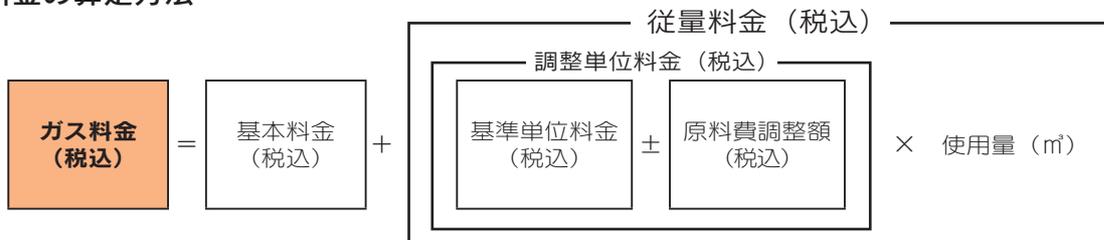


●一般契約新料金表 (4月1日以降適用分)

料金表区分	使用量	基本料金 (税込)	調整単位料金 (税込・1m ³ あたり)		
			基準単位料金	原料費調整額	計
A	0～23m ³	600.60円	103.15円	-1.01円	102.14円
B	24～323m ³	700.35円	98.81円		97.80円
C	324m ³ 以上	1,819.65円	95.35円		94.34円

※原料費調整額は毎月変わります。

●料金の算定方法



※毎月の原料費調整額を含む調整単位料金は、検針のお知らせに表示しますのでご確認ください。

●モデル世帯 (使用量：48m³/月) の1か月あたりのガス料金 (税込)

旧料金表	新料金表	増減額	改定率
5,083円/月	5,394円/月	311円/月	6.12%

※この比較では、上記の旧料金表と新料金表で計算していますので、毎月の料金とは異なります。

お得な新料金メニューのご案内

料金改定に併せて、4月1日から次の料金メニュー（選択約款）が新設されます。

●事業所用温水暖房契約

店舗や作業所、事務所など事業活動に使用する建物や、併用住宅の事業目的に使用する部分で温水暖房や温水ヒーターを使用するお客さま向けのメニューです。

■適用期間／

12月分～翌年の4月分

■その他／

▷温水暖房専用ガスメーターの設置が必要です。配管工事が必要な場合、工事費はお客さま負担となります。

▷適用期間以外は一般契約の料金が適用されます。また、このメニューのご利用には所定の条件があり、申し込みが必要となります。詳しくはお問い合わせください。

■ガスメーターの検針にご協力を

新しい料金を正確に適用するために、3月分の検針を確実に行う必要があります。メーターの周囲に雪や障害物があると正確な検針ができませんので、お手数ですが片づけをお願いします。

また、メーターが屋内にある場合で、検針期間中にお留守にされる場合は、メーターの指針を読み取り、玄関先に張り出していただくなどご協力をお願いします。

3月分の検針は、3月21日(木)から27日(水)まで検針員が行います。



■新しい料金は4月の検針分から

新しい料金表での検針は4月分から始めます。4月分の料金は、検針した使用量を3月中と4月中の使用日数であん分し、3月中の使用量には旧料金表を、4月中の使用量には新料金表を適用して計算し、その合計額を料金とします。新旧の料金は表のとおりとなります。一般契約以外の料金は、3月分の検針のお知らせと一緒に配布するチラシをご覧ください。

●4月検針分のガス料金算定式

ガス料金 =

旧料金表の適用期間のガス料金 (ア) + 新料金表の適用期間のガス料金 (イ)

(ア) : 日割りした旧基本料金 + 旧料金表の調整単位料金 × 日数あん分した使用量

(イ) : 日割りした新基本料金 + 新料金表の調整単位料金 × 日数あん分した使用量



引越しの連絡はお早めに

引越しなどで、ガス・水道の使用を開始・中止するときは、事前にガス水道局へ連絡が必要です。

これからの時期は大変混み合います。直前の連絡ではご希望に添えない場合がありますので、日程が決まりましたら、お早めにご連絡ください。

■使用を開始するとき

▽ガスの使用開始は、立ち会いが必要です。法令で定められた点検がありますので、必ず本人かご家族、または家主の方の立ち会いをお願いします。立ち会いにかかる時間は30分程度です。

▽水道のみの使用開始の場合、メーターが屋外に設置されていれば立ち会いの必要はありません。水道の使用開始には、開栓手数料500円が必要となります。後日請求させていただきます。

■使用を中止するとき

▽ガス・水道とも使用の中止は、メーターが屋外に設置されていれば立ち会いの必要はありません。メーターが屋内に設置されている場合は、立ち会いが必要となります。

▽使用の中止には、中止まで使用したガス、水道、下水道の使用料のほか、水道閉栓手数料500円が必要となります。精算方法については、受付時に相談させていただきます。

■下水道の使用開始・中止について

下水道を使用している方で、水道と一緒に開始・中止する時は、改めて連絡をいただく必要はありません。

■メーターの開栓・閉栓作業について

使用開始・中止に伴うメーターの開栓・閉栓業務を小千谷管工事協同組合に委託しています。作業にお伺いする委託作業員は、ガス水道局発行の開閉栓作業員証を携行しています。



■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 82・4115

第26回信濃川河岸段丘ウォーク



新緑の美しい河岸段丘を歩いてみませんか。
コースは、ファミリー向けの12kmから50kmまで6つのコースから選べます。

■ 期日 / 4月29日(祝)

■ コース・参加料など / 下表のとおり

■ 申込方法 / 4月24日(水)午後5時までに要項添付の払込用紙に記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。また、郵便振替・郵送による申し込みは4月19日(金)締切です。

■ 申込場所 / ▽信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局(総合体育館内) ▽市民会館 ▽ホットプラザ(勤労青少年ホーム) ▽片貝総合センター ▽観光協会(市役所内)

※大会当日も参加申し込みを受け付けますが、当日料金となります。

※不参加の場合でも、参加料・臨時バス料金はお返しできません。



■ その他 /

▽雨天でも開催します。

▽A・B・C・D・Eコースの出発時刻に合わせて臨時バス(有料)を運行します。運賃はコース、乗車場所により異なります。

▽参加賞、完歩賞、トン汁・ドリンクのサービスなどのお楽しみがあります。

▽小千谷のゴール後は「錦鯉の里」を無料見学、十日町のゴール後は「越後妻有里山現代美術館」に割引料金で入館できます。

▽ゴール後、ホテル千景・十日町市キナーレ明石の湯の入浴券(200円)を販売します。また、小千谷ゴール場所から「湯どころちぢみの里」まで送迎バスが出ます。正規料金の200円引き(大人700円、小学生300円)で入場できます。

■ 問い合わせ / 信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会事務局(総合体育館内) ☎ 83・0077

コース	距離	出発場所	受付時間	出発時間	ゴール時間	ゴール場所	参加料
A	50km	JR津南駅前 津南町営駐車場	午前5時30分～6時	午前6時30分	午後5時30分まで	サンプラザ	大人2,000円 (当日2,500円) 中学生以下1,500円 (当日1,800円)
B	42.195km	十日町市立田沢 小学校体育館	午前6時～6時30分	午前7時			
C	25km	十日町市 千手中央コミュニティーセンター	午前9時～9時30分	午前10時	午後3時まで	十日町市 キナーレ	大人1,500円 (当日2,000円) 中学生以下1,000円 (当日1,300円)
D	23km	JR津南駅前 津南町営駐車場					
E	15km	十日町市立田沢 小学校体育館			午後4時まで	サンプラザ	大人1,000円 (当日1,500円) 中学生以下500円 (当日800円)
F	12km	小千谷市 総合体育館					

ほんごちはー市長です

(71)



みなさんは、「7分間の奇跡」とか「7分間の天使」という言葉をご存知でしょうか。これは、東京駅で折り返し運転となる新幹線の車内清掃、整備を、7分間という限られた時間内に素早く仕上げる作業や、それに携わる人たちのことを言うそうです。みなさんも東京駅の新幹線ホームで、実際にご覧になった方が多いことと思います。その手際良さは何度見ても感心する素晴らしいもので、海外にも報道されて有名になっています。

先日、出張の帰りに列車の到着から始まる一部始終の仕事をとくと拝見しましたが、本当に発車時間間に合うのだろうか、と多少ははらはらしながら見ていました。作業をする人たちの懸命な仕事ぶりを見ると、少しでも早く仕事が終わるように、私も降車するときには、ゴミを一つも残さないようにしなければ、と改めて思った次第です。

我が家で利用しているゴミステーションには、明らかに町内の人のものではないと思われるゴミが時々捨てられます。こんなゴミは、当然ながらゴミ出しルールに従っていないので、結局は町内の人が整理して出

し直すこととなります。

市内のあちこちで、所かまわぬポイ捨てを目にすることが多く、また、人目につかない場所での大型ゴミの不法投棄も依然として絶えないように、ルールをしっかりと守っている市民には許しがたいことです。こんな迷惑行為を平気でする人には、一度でもよいから立場が入れ替わって、他人の捨てたゴミを片づけなければならなくなった時の自分の姿を想像してもらえないものか、と思ってしまう。

(谷井 靖夫)



▽ほとんどの方は分別をきちんと守ってゴミを出しています。ルールを守りましょう。

作ってみてね！この料理



焼ききのこ水菜の和え物

<材料> (4人分)

- 生しいたけ…………… 100g
- しめじ…………… 100g
- 水菜…………… 120g
- ゆず…………… 少々
- A { しょうゆ…………… 大さじ1
- だし汁…………… 大さじ2

📌今月のワンポイント

きのこは石づきを取り、切ってから、熱したフライパンで炒めても構いません。水分が多く出るため、油や水は加えずに炒めます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー20kcal▷たんぱく質2.5g▷脂質0.3g▷塩分0.7g

■献立・調理 / 小千谷市食生活改善推進委員



<作り方>

- ① きのこは石づきを取り、グリルで焼き、しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ② 水菜は水洗いし、3cmの長さに切る。
- ③ 材料Aを合わせ、①と②を和えてしばらくおき、ゆずの皮を散らす。

2 / 23 ~ 24

ピッカピカの新校舎

4月1日から開校する南小小学校の新校舎が完成し、その内覧会が行われました。

4月からお子さんを通わせる予定の保護者、地域の方々などを中心に2日間で延べ152人が訪れました。新校舎は、壁や床などに明るい色合いの木材が使用され、全体的に温かみのある印象でした。

内覧に訪れたみなさんは、先進的で真新しい校舎に驚きながらも、その雰囲気を通して体感しているようでした。



2 / 24

英語で楽しむミュージカル

市民会館で新潟国際チャリティー協会による全編英語のミュージカル「美女と野獣」の公演が行われました。これは新潟県内で働くA・L・T（外国語指導助手）のみなさんが、ボランティアで行うもので、収益は発展途上国の学校支援に使われます。

シーンの合い間に日本語によるあらすじの説明があり、また楽しいダンスや流行曲を取り入れるなど、英語がわからなくても楽しめる内容となっていました。



3 / 3

大空へ華麗なV字飛行

白山シャンツェで第22回小千谷ジャンプ大会が開催され、市内外から9人の選手が参加しました。

小学生以下の部はK点10mの特設スモールヒルで行われ、子どもたちが元気なジャンプを見せてくれました。中学生以上の部はK点45mのスモールヒルで行われました。こちらは滑走距離が長く、選手は風を切る音を立てながら、迫力のあるジャンプを披露してくれました。



2 / 24 ~

一面に広がる鮮やかな絵紙

雛人形を飾った部屋の壁一面に絵紙を飾る風習を伝える「絵紙で彩る小千谷のひいなまつり」が照専寺和順会館を中心として開催されました。

開催期間中には保存会の方による解説会が行われました。訪れた方々は、会場に飾られた絵紙を1枚1枚ていねいに見て回り、歌舞伎や相撲などが描かれた絵紙からみる時代背景や習俗などの説明に熱心に耳を傾けていました。



3 / 3

雪上の運動会

ホットプラザ（勤労青少年ホーム）前広場と東小千谷地区冬季センターで「東小千谷地区冬季スポーツフェスティバル」が行われました。

このイベントは、東小千谷地区の5つの公民館分館（木津横渡、浦柄、稗生、東小千谷）で組織する「公民館東小千谷地区五分館連絡協議会」によって毎年開催されているものです。

会場では、雪像コンテストが行われたほか、雪上ソフトバレーボールや幼児レース、消防はしご車の試乗体験などが行われました。雪が降ったり止んだりのおいにくの天候となりましたが、地域内外からおおぜいの方が訪れ、雪上イベントを楽しんでいました。



育成医療と未熟児養育医療の給付申請窓口が変わります

4月1日より、育成医療・養育医療給付制度の申請窓口が、県から小千谷市へ変更となります。

●育成医療給付制度

身体に障がいのある児童、またはそのまま放置すると将来障がいを残すと認められる疾患がある児童（18歳未満）で、その障がい除去・軽減する手術などの治療によって確実に治療効果が期待できるものに対して、指定育成医療機関で治療した医療費の一部を助成するものです。治療開始前に申請してください。

■給付対象となる障がい区分と主な医療／下表のとおり。ただし、下表の疾患以外でも対象となることがありますので、指定医療機関の医師に相談してください。

障がい区分		主な医療（例示）
視覚障がい		○白内障、先天性緑内障、眼瞼欠損、斜視など→手術など
聴覚平衡機能障がい		○先天性耳奇形→形成術（聴覚平衡機能障がいの除去・軽減する手術などであること） ○高度難聴→人工内耳埋込術
音声・言語・そしゃく機能の障がい		○口蓋裂など→形成術 ○唇顎口蓋裂に起因した音声・言語機能障がいを伴う者であって、鼻咽腔閉鎖機能不全に対する手術以外に歯科矯正が必要な者→歯科矯正
肢体不自由		○先天性股関節脱臼、内反足、斜頸、多（合）指（趾）症、脊椎側彎症、水頭症、くる病（骨軟化症）などに対する関節形成術、関節置換術、義肢装着のための切断端形成術など
内部障がい	心臓	○先天性心疾患→弁口、心室心房中隔に対する手術 ○後天性心疾患→ペースメーカー埋込み手術 ◎心臓移植後の抗免疫療法
	腎臓	◎腎機能障がい→人工透析療法 ◎腎移植術（抗免疫療法含む）
	小腸	◎中心静脈栄養法
	肝臓	◎肝臓移植後の抗免疫療法
	免疫	◎抗 HIV 療法、免疫調節療法、その他 HIV 感染症に対する治療
	その他の先天性内臓障がい	○先天性食道閉鎖症、先天性腸閉鎖症、鎖肛、巨大結腸症、尿道下裂、停留精巣（睪丸）、漏斗胸など→尿道形成、人工肛門の造設などの外科手術

※ ◎印は、疾病、症状などから高額治療継続者に該当するもの。

■自己負担額／原則として総医療費の1割が自己負担となりますが、世帯の所得による負担上限月額があります。

■申請に必要なもの／

- ▷自立支援医療（育成医療）意見書（指定医療機関の医師が記入したもの）
- ▷加入医療保険証（国民健康保険加入者の場合は世帯全員のもの。健康保険の場合は受診者と被保険者のもの）
- ▷同意書（住民記録や課税状況の確認のため）
- ▷印鑑

■申請・問い合わせ／社会福祉課福祉係 ☎83-3517

●未熟児養育医療給付制度

出生時の赤ちゃんの体重が2,000g以下、または2,000gを超えていても生活力が弱いため、指定医療機関の医師が入院養育を必要と認めた場合に医療費の一部を助成するものです。

■給付内容・自己負担額／保険診療分の自己負担分を給付します。ただし、世帯の所得による自己負担金があり、市が保護者に請求させていただきますので、納入してください。

■申請に必要なもの／

- ▷養育医療意見書（指定医療機関の医師が記入したもの）
- ▷世帯調書
- ▷同意書（住民記録や課税状況の確認のため）
- ▷乳児と同一世帯の父母、祖父母の所得税を確認できる書類
- ▷乳児の健康保険証
- ▷印鑑

■申請・問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640



プラスチック製容器包装ごみ(プラごみ)の品質再検査が行われました



△実際の検査作業状況(秋田県湯沢市・湯沢クリーンセンター)

再資源化されるプラごみは定期的に(財)日本容器包装リサイクル協会による品質検査を受けています。昨年10月24日に行われた品質検査では、プラごみの品質は最高である「A」評価となりました。しかし、ガラス片などの危険物が混入していると指摘を受け、今年1月23日に再検査が実施されました。その結果、前回と同様に品質は「A」評価で、危険物などの混入もありませんでした。

今回のように、大部分が良好であるにもかかわらず、一部の分別間違いで全体の評価が落とされるとしてしまうことがあります。もう一度分別を確認し、一人ひとりがリサイクルの意識を高く持ちましょう!

プラごみの出し方3つのポイント!

- ① プラスチック製容器包装ごみか確認しましょう
- ▽ プラマークがありますか?
- ▽ 商品を含んでいた容器包装ですか?
- ② 汚れを落としましょう
- 汚れや内容物を取り除き、軽く洗って出しましょう。
- ③ 二重袋はやめましょう
- ごみをまとめる時は袋から出して、ひとつの袋に移し替えましょう。

■ 問い合わせ/市民生活課衛生施設係
☎ 83・3509

4月1日から原動機付自転車の引き取りを廃止します

原動機付自転車(50cc)は不燃粗大ごみとして引き取りを行っていましたが、4月1日からは他の二輪車と同じように、以下の問い合わせ先へ確認し、廃棄してください。

■ 問い合わせ/

▷ 廃棄二輪車取扱店
(店頭指定マークのある店舗)



▷ 二輪車リサイクルコールセンター

☎ 03-3598-8075

URL <http://www.jarc.or.jp/motorcycle/>



※この二輪車リサイクルマークのある車両は、廃棄時にリサイクル料金の負担はありません。

新潟県単医療費(県親・県老・県子)助成方法の一部を変更します

現在、新潟県単医療費助成事業のうち訪問看護療養費助成は、市町村窓口で申請手続きが必要ですが、平成25年4月療養費分からは、事業者の方へ受給者証を提示いただくことで申請手続きは不要となります。

■ 問い合わせ/社会福祉課福祉係 ☎ 83・3517

軽自動車税の異動手続きはお済みですか

軽自動車税は毎年4月1日現在でバイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。車両を他人に譲ったり、廃棄したときは、名義変更や廃車の届け出をしないと、前の所有者や廃棄した車両に引き続き税金がかかります。異動のあった方は、忘れずに手続きをしてください。

車種	受付場所	電話番号
原動機付自転車(125cc以下)	税務課	☎ 83・3508
小型特殊自動車(農耕用・その他)		
二輪の軽自動車(125cc超250cc以下)	全国軽自動車協会連合会長岡分室	☎ 23・3115
四輪・三輪の軽自動車	軽自動車検査協会 会長岡支所	☎ 22・0555
二輪の小型自動車(250cc超)	新潟運輸支局長岡自動車検査登録事務所	☎ 050・5540・2041 (音声案内)

■ 問い合わせ/

▽ 異動手続きについて: 必要書類などが異なりますので、表のそれぞれの受付場所へお問い合わせください。

▽ 軽自動車税について: 税務課管理収納係 ☎ 83・3508

エアロビクス教室

エアロビクス教室・1期の参加者を募集します。平成25年度は昼の部・夜の部、それぞれ3回（1期・2期・3期）開催予定です。

■対象／市内に在住・在勤の方（高校生以下は除く）
 ※2期・3期は、年度内エアロビクス教室に初めて参加される方を優先して受け付けさせていただきます。

■申込方法／参加料を添えて総合体育館へ。電話での申し込みはご遠慮ください。定員になり次第締め切ります。
 ■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

○昼の部

■日時／4月25日～7月11日（毎週木曜日、計12回）午前10時30分～11時30分

■会場／総合体育館軽運動場

■定員／50人

■参加料／5000円

■申込開始日／3月14日(木)

■保育ルーム／保育ルームを設置します。利用希望の方は参加申し込みとともに3月31日(日)までにお申し込みください。定員（6人）になり次第締め切ります。（子ども1人につき1回3000円。当日申し込みはできません）

○夜の部

■日時／4月19日～7月12日（祝日を除く毎週金曜日、計12回）午後7時30分～8時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■定員／85人

■参加料／4000円

■申込開始日／3月15日(金)

4月から教室の運営は総合型地域スポーツクラブ「いいいスポーツクラブおぢや」が行う予定です。



おぢや保育園内覧会

4月1日から開園する「おぢや保育園」の園舎が完成しましたので、内覧会を開催します。ぜひご覧ください。

なお、おぢや保育園は小千谷幼稚園と連携し、「小千谷認定こども園」として運営されます。

■日時／3月22日(金)・23日(土)両日も午前9時～午後5時

■所在地／平成2丁目3番35号（小千谷幼稚園隣）

■その他／

▽申込は不要です。ご自由にご覧ください。

▽自動車での来園はご遠慮ください。

■問い合わせ／小千谷幼稚園☎82・7625



うぶいえ（ハッピーパママ）教室

妊婦やその夫、1歳未満のお子さんを持つお母さんなどを対象にした教室です。

助産師と一緒に出産や子育てについて学んだり、参加者同士話し合いで気軽に不安解消できる機会です。今回は手作りスイーツもあります。おいしく楽しく交流してみませんか。

■日時／4月16日(火)午前9時40分～11時45分（受付…午前9時30分～）

■会場／健康センター

■内容／助産師の講話と座談会、リラックス体操、スイーツタイムなど（男性参加者は妊婦体験や簡単な育児体験ができます）

■持ち物／母子健康手帳

■申込締切／4月12日(金)

■申込・問い合わせ／健康センター

ター保健係☎83・3640



4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、先着順に番号札をお渡しします。
- ▶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24年11月生まれ	4月11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に行います。
10か月児健康診査	平成24年5月生まれ	4月10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23年9月生まれ	4月25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23年3月生まれ	4月24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22年3月生まれ	4月23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。

■まちのうごき（2月28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		
			25年2月		過去10年の平均		25年2月まで		24年2月まで	25年2月まで		24年2月まで
男	18,966人(-32)	出生	15人	平均気温	-0.3℃	0.9℃	火災	1件	0件	件数	21件	22件
女	19,510人(-18)	死亡	54人	最高気温	10.2℃	12.5℃					死者	0人
合計	38,476人(-50)	転入	41人	最低気温	-7.6℃	-6.9℃	救急	274件	284件	傷者	28人	24人
世帯数	12,772世帯(+1)	転出	52人	降水量月計	230.0mm	183.5mm						

※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）

住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

異動の届出が必要なとき

他市区町村または海外へ転出するとき
転出届 ※転出する14日前から受け付けています。

他市区町村または海外から転入したとき
転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。
※他市区町村からの転入の場合は、必ず前住所地で転出手続きを済ませてから届け出てください。

市内で住所が変わったとき
転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

■届出人／本人、世帯主または同居の親族

■届出場所／市民生活課、支所、連絡所

■持ち物／届出人の印鑑、届出人の本人確認書類（運転免許証・健康保険証など）

※その他、国民健康保険証・国民年金手帳・後期高齢者医療保険証・介護保険証、住民基本台帳カードなど該当のもの

※転入届の場合は、前住所地市区町村発行の転出証明書（住民基本台帳カードの登録をされている方は住民基本台帳カード）、海外からの転入の場合はパスポートが必要です。

■手数料／無料

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出をする機会が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間／3月25日(月)～4月5日(金)（土、日曜日を除く）

■業務を延長する時間／午後7時まで
■業務を延長する課と主な業務内容／

窓口業務時間を延長する課

主な業務内容

市民生活課 ☎83・3509

戸籍、住民票、印鑑登録、旅券に関する

保健福祉課 ☎83・4060

国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関する

税務課 ☎83・3508

納税・所得の証明に関する

※内容によっては、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。
※不明な点は、それぞれの課へお問い合わせください。

住民票などは土・日・祝日も発行しています

住民票交付センター（土川1丁目／市立図書館内）では、土・日・祝日（月曜日は除きます）も住民票などの発行を行います。

■窓口業務時間／図書館開館日の午前10時～午後6時（休館・毎週月曜日）

■発行するもの／

▽住民票（ご本人または同一世帯の方のものに限りません）

▽戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）・戸籍個人事項証明書（戸籍抄本）※いずれもご本人または同一戸籍の方のものに限りません。

▽印鑑登録証明書（印鑑登録カードが必要です）

■その他／窓口に来られた方のご本人確認をさせていただきますので、運転免許証や健康保険証などをお持ちください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509
▽図書館 ☎82・2724

子育て支援ガイドブックを配布します



市では、子育て・福祉の相談窓口、支援制度などを紹介する「子育て支援ガイドブック」を、

広告掲載事業所からのご協力により、(株)サイネックスと共同で作成しましたので、次のとおり配布します。

- 対象／主に小学校2年生以下のお子さんがある世帯
- 配布方法／小学校、幼稚園、保育園経由で配布します。
※お子さんが幼稚園、保育園に通園していない世帯でご希望の方には、健康センター、わんパーク、市社会福祉課で配布しています。
- 問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517

