



優雅に咲き誇る バラの競演

クラインガルテン バラ観賞会

6月13日(金)～15日(日)、おぢやクラインガルテンふれあいの里のバラ園でバラ観賞会が開かれました。

今年は気温の高い日が続いたため、バラの開花が早まったとのことでしたが、観賞会にはおおぜいの方々が訪れ、きれいに手入れされたバラの色や香りを楽しんでいました。

●今月の主な内容

- 保険税(料)の納入通知書をお送りします……………2
- ベビー・ファースト運動……………3
- 不法投棄は犯罪です!……………8
- お知らせ・健診日程……………8～11

国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 平成26年度納入通知書をお送りします

平成26年度の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料が確定しましたので、7月15日(火)に納入通知書をお送りします。配達の場合、通知書が届くまで数日かかる場合があります。

■問い合わせ／税務課市民係 83・3508

保険税(料)の納付方法

●年金から納める方(特別徴収)

通知書に記載されている額を年金から天引きさせていただきます。

●納付書や口座振替で納める方(普通徴収)

納付書を送付しますので、金融機関窓口または税務課で納めていただきます。納期限まではコンビニエンスストアでの納付もできます。口座振替の手続きが済みの方は、毎月末ころに振替させていただきます。詳しくは、納入通知書に同封の文書をご覧ください。

保険税(料)の軽減制度

●国民健康保険税・後期高齢者医療保険料

低所得世帯への軽減制度があります。申請は不要です。

●介護保険料

所得に応じた7段階の保険料となります。

※国民健康保険税については、会社都合などによる離職者(65歳未満)への軽減制度があります。詳しくはお問い合わせください。

納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税(料)の納付が困難となった場合、申請により保険税(料)の納付の猶予や減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

国民健康保険 後期高齢者医療保険

保険証をお送りします

8月1日からお使いいただく保険証をお送りします。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 83・4060

●後期高齢者医療保険証

7月12日(土)より順次発送します。保険証は被保険者1人に1枚で、色はベージュ色です。保険証は1人ずつお送りします。

○保険証には平成25年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割または3割)を表示します。

●国民健康保険証

7月19日(土)より順次発送します。保険証は被保険者1人に1枚のカード様式で、色は空色です。保険証は国民健康保険加入者分を世帯ごとにとまとめてお送りします。届きましたら台紙からはがして使用してください。

○70歳から74歳の方の保険証には平成25年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割か2割または3割)を表示します。

○国民健康保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期間の短い「短期保険証」を交付しています。なお、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合には、一般証・短期保険証の返還を求め「資格証」を交付しています。

後期高齢者医療保険
新しい保険証は
ベージュ色です



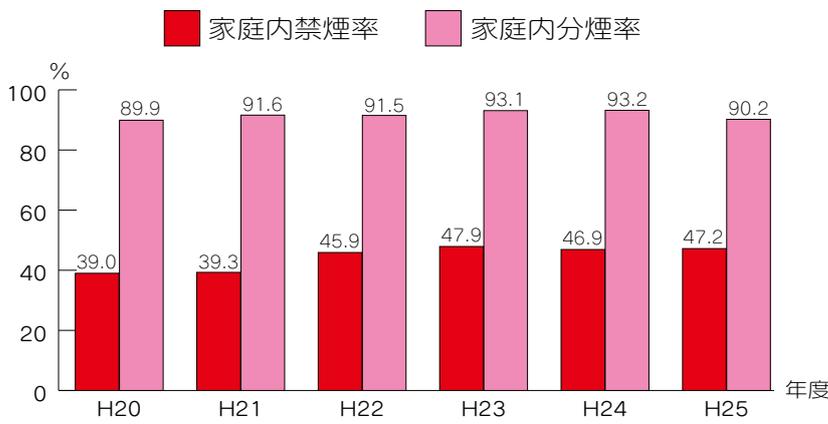
国民健康保険
新しい保険証は
空色です

みんなの思いやりが大きな安心感・妊産婦さんにやさしいまちづくりを

ベビー・ファースト Baby First 運動のご紹介

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83-3640

家庭内禁煙・分煙状況（乳幼児健診より）



- ①市内事業所のご協力のもとマタニティ優先駐車場や優先レジの設置
 - ②地域や家庭でのやさしい声かけや見守り、受動喫煙の防止など
- またニティマークを活用し、子育てしやすい環境づくりを推進するために取り組んでいるものです。主な内容は次のとおりです。

ベビー・ファースト運動とは

マタニティ優先駐車場設置場所

原信西小千谷店・桜町店、魚沼病院、第四銀行小千谷支店、JR小千谷駅北駐車場、JA越後おぢや本店、JA越後おぢやAコープ片貝支店、JA越後おぢや千田支店

実際の妊産婦さんの声

△マタニティマーク

お店の人が買物の荷物を運んでくれて助かった

お腹が張つていると優先駐車場は助かる

周りタバコを吸わないようにしてくれ、嬉しかった

もっと利用できる場所が増えるといい

あたたかい思いやりが

大きな安心感に

小千谷市では年々出生数が減ってきていますが、平成25年は264人が誕生しました。（健康センター調べ）

子育ての経験が少なかったり、転入や核家族化など慣れない環境の中で不安を抱えながら子育てしている方もいます。不安感が高まると孤立化を招く心配があります。

周りからのあたたかい声かけや思いやりは安心感を増やし、子育てに前向きに取り組んでいく力になると言われています。親の安心感は子どもの安定につながります。1人1人の思いやりの行動が、地域の子育てを支える大きな力になります。

ご夫婦で参加しませんか うぶごえ教室

市では妊婦さんやその夫を対象にうぶごえ教室（ハッピーパパママ教室）を開催しています。助産師や参加者と一緒に座談会をしながら日ごろの悩みを解消したり、交流できる機会です。妊娠中から夫婦で一緒に出産・子育てに関心を持つことは、妊婦さんの安心につながるだけでなく、共同で子育ての準備を進めていくこととなります。みなさんの参加をお待ちしています。

夏の交通事故防止運動

■期間／7月22日(火)～31日(木)

■スローガン／

『さわやかに 暑さもやわらぐ ゆとりとマナー』

■運動の重点／

▽横断歩行者の保護

▽飲酒・疲労運転の根絶

▽自転車安全利用の推進

▽シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底

09 ■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・35

楽集館企画展示

「小千谷に伝わる浮世絵展8」

浮世絵の女たち―美人画の世界



毎回異なるテーマで浮世絵を展示し、好評をいただいています。

今回は「浮世絵の女たち―美人画の世界」と題して、浮世絵の主題のひとつである美人画にスポットを当てて展示を行います。

■期日／7月26日(土)～9月23日(祝)※毎週水曜日は休館日です。

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館展示室

■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 ▽楽集館 ☎82・8282

作ってみてね！この料理

胃袋かぼちゃのごちそうパエリア

<材料> (4人分)

米……………1カップ (150g)
 玉ねぎ (みじん切り)……………½個
 にんにく (みじん切り)……………1片
 バター……………大さじ1
 塩・こしょう……………少々
 水……………150cc
 ▷かぼちゃの煮出しスープ
 かぼちゃ (種と綿を取り薄切り)……………50g
 玉ねぎ (薄切り)……………小¼個
 水……………150cc
 固形コンソメ……………½個
 塩……………少々
 ▷飾り用
 かぼちゃ (種と綿を取り輪切り)……………100g
 ブロッコリー……………100g
 生ハム……………4枚
 スライスアーモンド……………約10g



今回は野菜ソムリエから学んだ小千谷野菜を使った料理を紹介します。

<作り方>

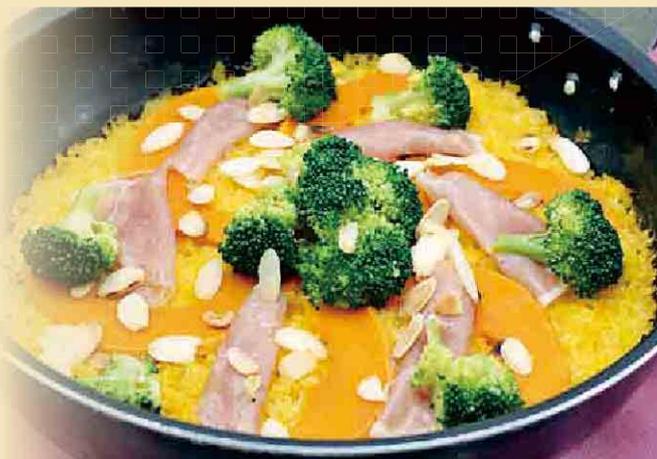
- 鍋に煮出しスープ用の材料を入れて煮る。煮えたらミキサーにかける。
- フライパンにバター、にんにくを入れ、弱火でじっくり炒め、いい香りがしてきたら、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め合わせる。
- お米はサッと洗って、水切りをして2に加えて炒める。全体にピカピカしてくるまでしっかり炒める。
- 3に1のかぼちゃの煮出しスープを加え、弱火で木べらでゆっくり全体を混ぜながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 一旦火を止め、水150ccを加え、塩、こしょうをして、軽く全体を混ぜ、飾り用のかぼちゃの輪切りを均等にのせて、ふたをして弱火で25分炊く。
- 炊き上がったたら、ふたを外してお米の状態をチェックし、1分間中火で加熱し、余計な水分を飛ばしながらお焦げをつける。
- ゆでたブロッコリーと生ハム、スライスアーモンドを飾る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー261kcal▷たんぱく質8.1g▷脂質6.5g▷塩分1.2g

<調理>

小千谷市食生活改善推進委員 (園芸振興プロジェクト/健康センター内 ☎83-3640)



いんじちはー市長です

(87)



先日、プロスキーヤーとして有名な三浦雄一郎さんの講演を聴く機会がありました。みなさんもよくご存じのことと思いますが、標高884

8mの世界最高峰エベレストに、70歳、75歳そして80歳の時に、世界最高年齢の登頂記録を達成した方です。大変な体力を必要とするエベレスト登頂に、ご高齢ながら成功されたことはもちろん感嘆すべきことだと思いますが、私が感銘を受けたのは、それに至るまでの健康管理の努力です。どのように多くの努力をされたか、講演やご自身の著書の中でいろいろと語っておられますが、その中で特に印象深かったことを挙げてみます。

76歳の時にスキー中の事故で骨盤を骨折し、全治3か月と診断されました。お医者さんからは、この歳では完治は難しく、歩けるようになれば運が良いほうだ、とまで言われたそうです、そこでご本人は、鮭の頭を圧力釜で煮込み骨を柔らかくした料理を奥様に頼み、これを毎日丸ごと食べてカルシウム補給に努めました。その結果回復の進みが早まり7週間で退院できたとのことでした。

そしてその後、80歳でのエベレスト登頂挑戦です。

膝の半月板を痛めた話もされました。自分で治そうと足に重りを付けて山歩きを続け、痛めた関節を積極的に動かした努力の結果、見事再生したというのです。私は一度すり減った半月板は再生しない、と以前から聞いていましたので、これは驚くべき話でした。

努力次第で身体の故障も治すことができる事例は、私にとっても貴重な情報ですが、この話を読んで、私も、と思う方がいらっしやってもぜひ慎重にお願いします。

(谷井 靖夫)



△写真の男性は81歳でいらっしやいますが、今でも奥様と一緒に卓球をして、健康を維持されています。

絵手紙の会

会員数：38人 会費：4,000円/年
問い合わせ：若井☎82-3785



おじゃまします

サークル訪問

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。

今回は絵手紙の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

毎月一回「ふみの日」(23日)を中心に、市民会館に集まって絵手紙を描いています。完成した絵手紙は、まとめて小栗田のさくら病院内に展示しています。また、手紙ですので、実際にどなたかに送ったりもします。

— 絵手紙とはどういうものですか

手紙は文章が基本ですが、そこに絵を入れることにより、言



△活動の様子

葉と絵が補い合っって絵手紙になります。描いていると、自然に言葉と絵がピッタリとマッチしてきます。

— 絵手紙の魅力は何ですか

みなさん個々に、考えや表現方法が違うところがおもしろいです。同じ題材でも描く人が違うと、まったく違った印象になり、見比べるのも楽しいです。

○訪問後のひと言

絵手紙のモットーは「ヘタでもいい ヘタがいい」だそうです。みなさんの作品は、なかなか味のある絵と文章でした。また、絵手紙はみんなが同じようなことを描いても面白くないとのこと、「あなたも、あなたでなければ書けない記事を書いてくださいね」と激励されました。ありがとうございます。

6/7

ゴール目指して レッスナー

総合支援学校で開校を記念したスポーツフェスタが行われました。高等部の生徒らによる障害物競走や全校児童・生徒での大玉転がしリレーなどが行われ、みんな負けじと張り切って種目に挑んでいました。また、PTA・地域種目の玉入れも行われ、みなさん真剣にかごを自にかけて玉を投げ入れていました。当日は、児童・生徒や保護者、地域や来賓の方が一体となって盛り上げた素晴らしい行事となりました。



6/8

上々上々たまには下々爆笑大名行列

岩沢地内で函山城のろし上げが催され、大名行列や出陣式などが行われました。このイベントは岩沢の地域おこし団体「函山城狼煙乃会」が毎年行っている恒例の行事です。殿や姫、家臣など、ユニークな衣装を身にまとった地元のみなさんによる大名行列が行われ、岩沢不動寺境内で出陣式を行いました。大名行列の掛け声や、出陣式での殿様や家臣による口上に会場から笑い声があがっていました。



6/8

栄冠目指し 白球を追う

第60回市民ソフトボール大会が白山運動公園、千谷運動公園で行われました。当日は26チーム374人の選手が参加し、優勝目指して熱戦が繰り広げられました。参加チームは男女混成で、中には男性顔負けのバツティングを見せる女性選手もいて、対戦チームを驚かせていました。



6/8

新緑の小千谷を歩け歩け

東小千谷地区の五分館連絡協議会主催による東小千谷健康ウォークが行われました。当日は161人の方がホットプラザを出発し、信濃川右岸堤防や日吉遊歩道、山本山調整池などを新緑の景観を楽しみながら歩きました。また今回初の試みとして、当日に限り、ちぢみの里でゼッケンを提示すると入館料が割引になるサービスが行われ、ちぢみの里への送迎バスも用意されました。



家をつくりつづけて59年
今後ともよろしくお申しあげます

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/

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**

正面 茶畑川より夜景
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

有料広告掲載欄です

6 / 11 ~ 12

楽しく学ぶ人権問題

市内の3中学校を会場に「中学生人権講演会」が開催されました。これは、市内の中学生を対象に人権問題について学んでもらうため開催されたものです。

今回は落語家の露の新治さんを講師にお招きし、「新ちゃんのお笑い人権高座」〜自分の人生、自分が主役〜と題して講演していただきました。後半は、本職である落語を披露してください、生徒はふだん聴く機会の少ない落語に聴き入っていました。



6 / 16 ~ 17

中越大震災で得た経験を全国へ

住家の被害認定調査実地研修会が行われ、全国28自治体から職員など49人が参加しました。これは中越大震災で得た災害対応のノウハウを全国の自治体に広めようと、「中越大震災ネットワークおぢや」が開催したものです。

当日は楽集館で説明を受けた後、南河原に移動して、実際に中越大震災で被災した民家の被害認定調査を行い、参加者は講師の話を実感な表情で聴いていました。



6 / 22

梅雨雲も吹き飛ばす力走

川井地区で高場山マラソンが開催されました。今年で17回目となるこの大会は地域密着の市民マラソンとして人気があり、市内外から484人が参加しました。

当日は雨の降るあいにくの天候となりましたが、参加者は思い思いのペースで田園風景のなかを駆け抜けました。



6 / 28

小千谷の四季の美しさはかなさと優さを作品に

6月15日(日)から楽集館で、企画展示「小千谷の四季〜ここに映った風景」展が行われています。この開催にあわせて作者の松原浩さんによる作品解説会が行われました。

松原さんの作品の特長は、単に写真を撮影するだけでなく、画像編集ソフトを使用して数枚の写真を合成し、なおかつ撮影現場で感じた感動を、光の明暗の強弱などで効果的に表現しています。企画展示は7月21日(祝)まで開催しています。



6 / 28

住民が主役のまちづくりを

市民会館でまちづくり講演会「あなたが主役でまちが輝く」が開催されました。

この講演会は、市のまちづくり連続講座「わたしにできるまちづくり」の第1回目の講座として開催されたもので、講師としてフリーキャスターの堀尾正明さんをお招きしました。堀尾さんは、市民発のアイデアでまちづくりに成功した事例を紹介しながら、「これからのまちづくりは行政に任せるのではなく、自分たちで行動し、行政を動かしていくことが大切だ」と語り、市民主体のまちづくりの必要性について話してくださいました。

堀尾さんのジョークを交えながらの軽快なトークに、会場は笑い声に包まれるなど、終始みなさん熱心に耳を傾けていました。



不法投棄は 犯罪 です！

■ 問い合わせ／
市民生活課衛生施設係 ■ 83・3509



▷不法投棄現場から撤去されたごみ



▷道端で見かけた「ポイ捨て」。これも不法投棄です

市内各地で「ごみ0運動」などの清掃活動を行っていますが、残念なことに今年度も家電製品やタイヤなど多くの不法投棄物が発見されました。みだりにごみを投棄することは法律により禁止されています。違反した場合は懲役刑や罰金刑などの処罰が適用されます。

「このくらいなら大丈夫だろう」「誰にもわからないだろう」などと軽い気持ちでの行為が、周辺地域の環境を損ね地域に住んでいる人に大変な迷惑をかけてしまうこととなります。

■不法投棄防止に取り組んでいます

市では、監視カメラの設置や不法投棄防止看板の回転などを行い、不法投棄防止に取り組んでいます。また、不法投棄物を発見した場合は、必要に応じ警察へ通報し、不法投棄の取り締まりに結び付けています。

■不法投棄しにくい環境づくりにご協力ください

不法投棄を防止するには、投棄しにくい環境を作ることが大切です。それにはみなさんの協力が必要です。

- ▽こまめに草刈りなどを行い、見通しの良い状況にしておく。
- ▽柵をするなど、簡単に投げ込めない、入り込めないようにしておく。
- ▽定期的に見回りなどをして、土地の状態を把握しておく。
- ▽不要になった用品などを置いておかない。(不法投棄を誘発します)

第65回新潟県消防大会

新潟県消防大会が31年ぶりに小千谷市で開催されます。

今年度はポンプ操法競技会の小型ポンプ操法の部に、小千谷市消防団第8分団(片貝地区)が出場します。みなさんの応援をお願いします。

○式典

- 日時／7月27日(日)午前10時～11時15分
- 会場／市民会館
- 内容／消防職・団員の意見発表、表彰
- ※一般の方は入場できません。

○ポンプ操法競技会

- 日時／7月27日(日)午前11時40分～午後4時40分
- 会場／白山運動公園第2駐車場
- 内容／
▽ポンプ車操法の部…9チーム
▽小型ポンプ操法の部…18チーム
- 問い合わせ／消防本部総務課 ■ 83・0236



△小千谷市消防団第8分団チーム(6月15日に行われた北魚沼地区支会ポンプ操法競技会)

おぢやまつり民踊講習会

おぢやまつりは、みんなが楽しく踊りましょう。



- 日時／
▽7月30日(水)午後7時30分～8時30分
▽8月6日(水)午後7時30分～8時30分
- 会場／商工会議所3階大ホール
- 内容／おぢやれ節、小千谷甚句
- 講師／小坂今子さん
- おぢやまつり踊りの予定／
▽おぢやれ節民踊流し…8月22日(金)午後8時30分～東栄
▽小千谷甚句仮装盆踊り…8月22日(金)午後9時～東栄
- ▽市民総参加盆踊り…8月24日(日)午後8時30分～本町
- 問い合わせ／小千谷観光協会(商工観光課内) ■ 83・3512

市民プールの利用について

市内小学校親善水泳大会のため次の期間、利用ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 期間／8月1日(金)午後1時～2日(土)終日
- 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



認知症予防と介護の市民講座

「認知症になったらおしまいだ、という概念を打ち破りたい」と日々認知症の予防や支援に力を注ぐ、アルツハイマー病の名医による講演です。

認知症への理解を深め、暮らしの中の予防や支援に役立てましょう。

※下記の認知症高齢者見守り隊講座の第1回となります。

■日時／8月3日(日)午後1時30分～3時45分

■会場／市民会館大ホール

○実践発表／認知症徘徊模擬訓練の場
面より

○講演「アルツハイマー病を学ぶ！認知症予防最前線／誰もが暮らしやすい地域をめざして」

■講師／新井平伊さん（順天堂大学大学院教授。昭和53年に順天堂大学医学部卒業後、同大学院、東京都精神医学総合研究所など勤務の後現在に至る）

■申込不要

■参加無料
■問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83・4060



認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴(話し相手)などのボランティア講座を開催します。

認知症患者は年々増えており、今や高齢者人口の約1割に相当すると言われていますが、特別な病気ではありません。認知症への正しい理解がなかったり、介護の大変さが虐待という悲しい結末につながることもあります。

地域の理解と少しの協力で救われることがあります。この機会に認知症やボランティアについて学んでみませんか。

■対象／20歳以上の市民

■参加無料

■申込締切／8月8日(金)

※第1回（8月3日(日)）の「認知症予防と介護の市民講座」のみ希望の場合は申し込みは不要です。

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

■日程・内容など／



回	月日	時間	内容	講師	会場
第1回	8月3日(日)	13:30～ 15:45	認知症予防と介護の市民講座	新井平伊さん (順天堂大学大学院教授)	市民会館大ホール
第2回	8月28日(木)	13:30～ 16:00	▷ 認知症の人の心を知る ▷ 傾聴の意義と実演	今井恭代さん (三島病院臨床心理士)	サンラックおぢや
			小千谷市の高齢者や介護の現状	市職員	
第3回	10月6日(月)	13:30～ 15:30	ボランティア活動の基本 ▷ 認知症高齢者見守り隊(笑和会)の活動について ▷ 寸劇 ▷ 交流会	社会福祉協議会職員 認知症高齢者見守り隊(笑和会)	サンラックおぢや
第4回	11月6日(木)	13:30～ 16:00	高齢者虐待の予防	地域包括支援センター職員	サンラックおぢや
			認知症グループホーム視察、交流	グループホーム職員	市内グループホーム

MYそば倶楽部参加者募集

おぢやクラインガルテンふれあいの里で、そばを育ててみませんか。自分で育てたそばでそば打ちを行います。

全4回の講習で、種まきから収穫、そば打ちまで指導員と一緒にいきますので、初めての方でも安心して参加できます。

お土産として、そば粉500gを持ち帰りできます。

■日時・内容／すべて日曜日、午前9時～11時

▽8月3日…種まき

▽9月中旬…そばの花見とピザパーティー（雨天順延）

▽11月上旬…収穫、選別、乾燥

▽12月…そば打ち

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■定員／10人程度※定員になり次第締め切ります。

■参加料／4000円

■申込締切／7月27日(日)

■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、ゴム手袋

■申込・問い合わせ

せ／おぢやクラインガルテンふれあ

いの里管理組合

83・1722



それゆけ！アクティブシニア教室

いつまでも若々しい気持ちと体を維持するために、有意義な学びの時間を過ごしてみませんか？

- 受講無料※ただし第2・3回はプール入場料として1回につき300円が必要です。
- 申込締切／7月22日(火)
- 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

第1回／「スマートフォンに触れてみよう！」

スマートフォンを持っていない方、これから検討される方のための入門講座です。

- 日時／7月25日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場／市民会館
- 講師／携帯電話アドバイザー（KDDIケータイ教室）
- 内容／初めてのインターネット体験や便利なアプリ活用など
- 定員／20人
- その他／スマートフォンは用意させていただきます。



第2・3回／「暑い夏をプールで楽しもう！」

水中で歩いたり、レクリエーションを楽しみながらいつのまにか体力づくりもできます。

- 日時／
- ▷第2回：8月4日(月)午前10時～11時30分
- ▷第3回：8月7日(木)午前10時～11時30分
- 会場／市民プール（総合体育館隣）
- 講師／こいこいスポーツクラブおぢや
- 内容／腰や膝に負担が少ない水中でのアクアウォーキングなど
- 定員／各40人
- 持ち物／水着・水泳帽・タオルなど



第4回／講演「運動が脳に与える良い影響」

- 日時／8月20日(水)午後2時～3時30分
- 会場／市民会館
- 講師／山本潔さん（山本医院院長）
- 定員／40人
- 持ち物／筆記用具



■まちのうごき (6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					
		26年6月	過去10年の平均		26年 1~6月	25年 1~6月	26年 1~6月	25年 1~6月				
男	18,676人(-16)	出生	20人	平均気温	21.6℃	21.2℃	火災	16件	16件	件数	44件	52件
女	19,083人(-18)	死亡	42人	最高気温	32.2℃	31.9℃				死者	0人	0人
合計	37,759人(-34)	転入	45人	最低気温	14.5℃	12.2℃	救急	710件	714件	傷者	55人	73人
世帯数	12,720世帯(+12)	転出	57人	降水量月計	101.5mm	137.8mm						

※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)

おぢや防災体験キャンプ参加者募集

さまざまな防災体験学習やテントでの宿泊体験などを通して、子どもたちが災害に関する知識を学びます。

- 日時／8月4日(月)午後1時～5日(火)午前11時30分 (1泊2日)
- 会場／楽集館グラウンドほか
- 対象／市内の小学校4～6年生の児童
- 内容／テント宿泊体験、防災学習、災害用かまどベンチでの炊き出し、非常食の体験ほか
- 参加料／1,000円
- 定員／先着30人
- 申込・問い合わせ／小千谷復興支援室 ☎83-2401 info@ojiyafukko.com



△昨年の様子

県農業総合研究所
中山間地農業技術センター
ふれあい参観デー

- 日時／7月19日(土)午前9時～正午
- 会場／中山間地農業技術センター (長岡市川口牛ヶ島135番地1)
- 内容／
▽ブルーベリーの収穫体験 (中学生以下限定)
▽花苗などのプレゼント
▽ポップコーンづくり
▽直売所の出店
■その他／直売所の販売以外は無料
- 問い合わせ／中山間地農業技術センター ☎89・2330

新潟県内水面水産試験場一般公開

- 日時／7月26日(土)午前10時～午後3時
- 会場／新潟県内水面水産試験場 (長岡市大川原2650番地)
- 内容／
▽研究紹介
▽淡水魚のタッチプール
▽金魚すくい
▽魚釣りほか
■入場無料・申込不要
- 問い合わせ／新潟県内水面水産試験場資源課 ☎22・2103



8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／午前に開催の場合：午前8時30分～、午後に開催の場合：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26年3月生まれ	8月20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25年9月生まれ	8月19日(火)	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25年1月生まれ	8月26日(火)	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24年7月生まれ	8月27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23年7月生まれ	8月21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。歯をみがいてからお越しください。



小千谷を描く No. 485 緑したたる 時水にて

時水地内の、やや小高い農道では、西山を背景とした樹木や田畑の緑が目染みるように鮮やかでした。

最近のニュースで、首都圏内で局地的な激しい雨と大量の雹ひょうが降ったとか。驚きですね。小千谷は大丈夫なんでしょうか。

私も、こないさ小雨の中で傘もささずに歩いていたら「帽子もかぶらんで雨ん中歩くとアメるで」と声をかけられました。ギクッ！雨でアメル警報でした。

(絵と文は西脇正久さん)

さっそくその夕方ジョギングにでかけました。翌日、三十路の体が悲鳴をあげていました。

刺激を与えられた固も合体育館では15日まで展示小千谷展が開催されています。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

話が変わりますが、総にはまだ至っていませんので、早く足を治し、普通に取材できるようにになりたいと思います。

●高場山マラソンにお邪魔した際のこと、偶然にも友人のお父さんが参加していました。完走後に話を伺うと、12kmをトッブクラスで走ったとのことでした。完走後の達成感と充実感に満ち、爽快に話す姿は、とても還暦を過ぎていたとは思えない若々しさを感じました。

●市内各地であじさいがきれいに咲き誇っていますね。あじさいを見ると梅雨という感じがするのですが、小千谷では今年もなかなかそれらしい天気になりません。昨年の今ごろも、空梅雨で…なんて言っていた記憶がありますが、今年はどうなんでしょうか。

●昨年末から膝痛に悩まされ、最近はこちらに踵も痛み始めました。夏に向けて屋外での取材も多くなり、時には被写体の動きを追うため、カメラを持って走らなければなりません。足は痛くても「よい写真を撮るためなら足の一本くらいくれてやる」という覚悟で取材を…と、そこまでの境地にはまだ至っていませんので、早く足を治し、普通に取材できるようにになりたいと思います。

編集室だより

ちぢみの里の利用券が当たる 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人にちぢみの里の利用券を贈呈します。市報おぢやの感想もあると担当はうれしいのですが…

広報クイズ

問題

今年の新潟県の「夏の交通事故防止運動」のスローガンは何でしょう？

- ①ゆずりあい そのやさしさも おもてなし
- ②さわやかに 暑さもやわらぐ ゆとりとマナー
- ③猫だって 左右確認 して渡る

(ヒントは4ページ)

■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／7月24日(休) (当日消印有効)

6月号の答えは①5年でした。抽選の結果、次の方が当選しました。

猪俣八重子さん 高野清子さん 田中和子さん