



**暑い夏を
駆け抜けろ!**

●今月の主な内容

- ふるさと納税PRにご協力ください……………2
- おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり……………3
- プラスチック製容器包装品質検査……………4
- お知らせ・検診日程……………8～9

グランツール南2016

7月31日(日)、今年で5回目となるグランツール南2016が開催され、約200人の参加者が南部地域や山本山の大自然の中を疾走しました。

市外にお住まいの方へのふるさと納税PRにご協力ください

ふるさと納税とは、「ふるさとを応援したい」「ふるさとに恩返ししたい」という方々の思いを寄附という形で実現させる制度です。

ふるさと納税による寄附をすると、寄附金額のうち2000円を超える部分について、確定申告などにより所得税や住民税が一定限度まで控除されます。

小千谷市では、寄附をされた方が小千谷市に託した「夢」と小千谷市民の「夢」をつなぐ「架け橋」として「夢の架け橋基金」に積み立てて、大切に活用させていただきます。

お盆や夏休みに市内に帰省される親戚の方や友人・知人に、小千谷市を応援していただける制度として「ふるさと納税」のPRをお願いします。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係
83・3507 83・2789

寄附の手続きや詳しい内容は市ホームページ <http://www.ci.tyojya.niigata.jp/> または、市役所 片貝総合センター、東山・岩沢・真人・川井各住民センターに備え付けのパンフレットをご覧ください。

平成27年度に活用した事業の一例を紹介します

- ▽小学校児童遊具整備
- ▽絵本作家講演会
- ▽子どもたちの生活リズム向上のための普及啓発講演会
- ▽むし歯予防教室
- ▽保育園園舎増築工事
- ▽障がい者スポーツ普及事業
- ▽グリーン・ツーリズム支援
- ▽LED防犯灯改修費補助

全国の寄附者の方からのメッセージ

- ▽災害に負けない安心安全な市となりますよう応援しています。
- ▽幼稚園から小学2年までお世話になりました。本当に雪の町でたいへん驚きました。幼少時に豊かな自然にふれあう事ができたのは本当に幸せです。「ふるさと」と呼ぶのはおこがましいかもしれませんが、ぜひそう呼びたいです。
- ▽杉並区井草にある小千谷学生寮に入寮し、充実した4年間の学生生活を送ることができました。このようなすばらしい制度を維持・拡充していただくとともに、進学を考える学生が積極的に活用できたいと思います。
- ▽以前、観光で訪れました。中越大地震から立ち直ったエネルギーに感動しました。父親の仕事の関係で高校までの18年間を小千谷で過ごしました。小千谷の人々、旭橋から見る越後三山が大好きです。
- ▽今でもほとんど毎年行っています。これからも「美しい自然と、思いやりのある人の育つまち」づくりを期待します。
- ▽以前、小千谷市で働いていました。当時は特に何も感じなかったのですが、離れてみたらいい町だったなあと思います。またなんらかの形で戻りたいです。

ふるさと納税の状況

年度	件数	寄附金額
平成20年度	9件	2,600,000円
平成21年度	4件	205,000円
平成22年度	11件	360,000円
平成23年度	6件	433,000円
平成24年度	18件	1,245,900円
平成25年度	18件	1,882,000円
平成26年度	137件	4,643,000円
平成27年度	632件	39,444,000円



雪室貯蔵施設
スノーランド池ヶ原



＜小千谷縮扇子



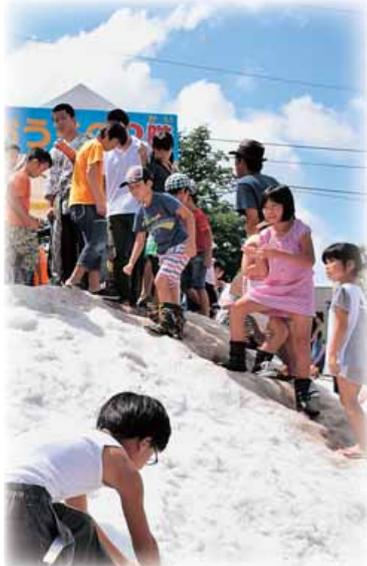
＜錦鯉オーナー権

地元特産品のPRや市の魅力を全国に発信するため、ふるさと納税をしていただいた市外の方に、寄附金額に応じて小千谷市にちなんだお礼の品をお贈りしています。お礼の品の一例をご紹介します。



おぢや☆うき☆うき☆しゃっこいまつり

第32回利雪・遊雪・克雪フェアを開催します。
真夏に季節はずれの雪を楽しんでみませんか。今年も楽しいイベントがたくさんあります。
毎回大好評の雪山広場やスーパービンゴ大会で、夏の暑さを忘れて楽しもう！



■日時／8月20日(土)午前10時30分～午後3時

■会場／サンプラザ駐車場

■内容

▷雪山たからさがし（午前10時50分～）
▷雪山ステージ：中学校吹奏楽部演奏会（午前11時45分～）、福餅まき（午後0時35分～）、丸太切り大会（午後0時50分～）、雪上子どもお囃子（午後1時20分～）、スーパービンゴ大会（午後2時15分～）ほか

▷喫茶コーナー（かき氷、焼きそば、生ビールほか）、ゲームコーナー、関連団体展示コーナーなど

※各イベントの開始時間は、進行具合により多少前後する場合があります。

■その他／会場には駐車場がありません。市役所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／利雪・遊雪・克雪フェア実行委員会（建設課管理 克雪係内）☎83-3514



音楽交流会 ピアチェーレ

会員数：15人 会費：5,000円/年
問い合わせ：渡辺洋二郎☎090-4138-1184

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。

「音楽交流会 ピアチェーレ」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——

市内でクラシック音楽のできる団体を、と活動を始め今年で5年目です。月1回、第3木曜日の午後7時～9時に楽集館で活動しています。毎年9月に自主公演を行っているほか、演奏依頼を受けることもあります。

——サークル名の由来は？——

団体名の「ピアチェーレ」とは音楽用語で「自由に」と言う意味ですが、型にこだわらず、

○訪問後のひと言
指揮棒が上がった瞬間の心地良い緊張感と演奏後の笑顔、2時間の活動時間があつという間に過ぎた気がしました。指揮を担当する星野勝彦さんは編曲も手掛け、メンバーに合わせた楽譜作りまでしているそうです。

家に昔弾いていた楽器が眠っているという方、楽器を始めたという方、ぜひ一緒に楽しく活動しましょう。月1回の活動なので、あまり負担にならず活動できるかと思えます。メンバーはプロから初心者までいます。みんなで集まって一緒に音を出す楽しさを味わいましょう。

——みなさんに一言——
クラシックから親しみやすい映画音楽や唱歌まで、幅広い曲目を演奏します。



△息を合わせて、心を合わせて演奏します。

プラスチック製容器包装の品質検査が行われました

問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

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の品質検査が行われました。

その結果、市民のみなさんの協力により、容器包装の品質は全体として向上しています。しかし、分別誤りや中身が残っていたり汚れているものも、まだまだ混ざっています。

■分別誤りは何がが多い？

分別誤りで一番多かったのは、容器包装ではないプラスチック製のごみです。洗たく洗剤の計量スプーン、ストロー、食品保存用の袋、ビニールひも、バラン（折詰などの飾りとして入っている緑色の葉っぱのようなもの）などが多く見つかりました。

プラスチックでできていても、プラマークのついていないものや容器包装ではないものは、埋立ごみになります。

■チューブは切ると洗いやすい

中身が残っていたり汚れたりしている容器が多いのが、歯みがき粉や洗顔料、調味料などのチューブです。

チューブの容器は胴体部分をはさみで切ると、中が洗いやすくなります。



△検査で確認された分別誤りのごみ

プラスチック製容器包装の出し方 3つのポイント

①プラスチック製容器包装が確認しましょう

プラスチック製だから、容器だからといって全てが対象ではありません。プラスチック製容器包装とは？

▽プラスチック製であり、プラマークがついているもの
▽購入時に商品が入っていたり、商品を包んでいたもの

②中身は全て使い切り、汚れを落としましょう

汚れを取り除き、洗って出しましょう。
中身が残っているものは、全て使い切り洗って出しましょう。（汚れがひどく、洗っても落ちない場合は燃やすごみに出してください）

③二重袋はやめましょう

ごみをまとめるときは袋から出して、ひとつの袋に移し替えましょう。



△プラマーク

ごみの出し方は市のホームページ <http://www.city.ojiyanigata.jp/> から確認できます。ご家庭や事業所などごみの出し方について今一度確認してみましょう。

広域都市計画マスタープラン素案説明会・公聴会の開催

「広域都市計画マスタープラン」は、県内を7つの圏域に分けた広域圏を対象とした「圏域計画」と、広域圏に含まれる各都市計画区域を対象とした「都市計画区域マスタープラン」で構成する、広域的な都市づくりの方針を示すものです。

小千谷市を含む、中越圏域の広域都市計画マスタープランの素案について、説明会と公聴会を次のとおり開催します。

日時

▽素案説明会…8月23日(火)午後7時～8時30分

▽公聴会…10月2日(日)午後2時～3時30分

会場

▽素案説明会…サンプラザ3階大ホール

▽公聴会…長岡市消防本部庁舎4階研修室（長岡市千歳1丁目3番100号）

■素案の縦覧／8月30日(火)～9月12日(月)（土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分）

■公述人資格／小千谷市の住民または利害関係人

■公述申出方法／素案についてご意見のある方は、意見の要旨とその理由、氏名、住所、電話番号を記載した新潟県知事宛の書面を公述申出先へ提出してください。

■公述申出期限／9月12日(月)

■縦覧場所及び公述申出先／▽新潟県長岡地域振興局地域整備部小千谷維持管理事務所業務課（小千谷市内2丁目8番28号）▽小千谷市建設課

■公述人の決定／公述人を決定したときは、当該公述人にその旨を通知します。

■開催の有無／公述の申出がない場合、公聴会は開催しません。その場合は、新潟県庁都市政策課ホームページ <http://www.pref.niigata.lg.jp/toshisetsaku/> に掲載します。

■公聴会の傍聴／公聴会は公開で行い、傍聴者の定員は60人です。会場には別途、記者席を設けます。

■問い合わせ／新潟県土木部都市局都市政策課 ☎025・280・5429

●楽集館企画展示

「小千谷に伝わる浮世絵展12」役者絵と源氏絵

役者絵と源氏絵を中心とした物語絵を展示します。芝居小屋の看板絵が発達してきたとも言われる役者絵は、当時の風俗や文化を知る手がかりのひとつです。歌舞伎役者の表情や衣装の色づかいなど、浮世絵ならではの迫力と巧みさをぜひご覧ください。

■期日／8月20日(土)～9月11日(日)

■時間／午前9時～午後5時

※毎週水曜日は休館日です。

■会場／楽集館1階展示室（上ノ山4-4-2）

■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



子育て講座「運動遊び、だーい好き！」

親子で元気に体を動かしてお子さんの運動機能高める遊びを、みんなと一緒に楽しみませんか。

■日時／9月2日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／2・3歳（入園前）のお子さんと保護者

■講師／遠藤則子さん（市スポーツ推進委員）

■定員／20組※定員になり次第締め切ります。

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564



7/16~18

夏を告げる二荒なまつり

7月16日(土)~18日(祝)、二荒さまのおまつりが行われました。ときおり小雨が降りましたが、今年から週末開催となり、3日間を通しておおいの方が会場を訪れました。

二荒神社境内や平成町では、「巫女爺」や「豊年獅子舞」が披露されました。訪れた観客は、巫女爺の不思議な動きや獅子の衣装で踊る子どもたちの姿に見入っていました。

また、本町おまつり広場には特設ステージが設置され、17日(日)の夜は園児によるお遊戯やキッズダンス、カラオケなどが行われました。子どもたちの元気いっぴいの歌や踊りに、保護者の方も嬉しそうに手を振ったり写真を撮ったりしていました。



7/20

暑さを忘れて絵本に夢中

7月20日(水)、片貝保育園で夏休み移動図書館が行われました。これは、読みかたりボランティアのみなさんや図書館の職員が市内各地に出向き、絵本の読み聞かせや貸し出しを行うものです。

この日は手作りの大型紙芝居や手遊び、パネルシアターなどが行われ、2歳児から年長児まで約110人の子どもたちが参加しました。子どもたちは初めてのお話に、じっくりと耳を傾けていました。



7/20・21

語り継ぐ平和への願い

7月20日(水)・21日(木)、片貝中学校・小千谷中学校・東小千谷中学校の3校で「被爆体験伝承講話会」が開催されました。

講師として昨年4月から伝承活動をされている三嶋千賀子さんを広島からお招きし、生徒や地域の方々を対象に講話をしていただきました。三嶋さんは、被爆当時中学生だった笠岡貞江さんの被爆体験について、当時の暮らした原爆投下時の凄惨な様子、その後の苦難などを交えて語り、平和のために自分ができることから行動してほしいと訴えていました。

講話の後で生徒代表がお礼の言葉を述べ、「平和とは何か考え、これからは互いに尊重し合いながら生きていきたい」と話していました。



地域に根付く、匠の技!
 新築、リフォーム、仮住まい有、新居への引越しお手伝い致します!
 何でも、お気軽に、マルコーへご用命ください!
MARUKO (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>

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

7/24

おぢゃゆる盛大にオープン!

7月24日(日)、市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢゃゆる」で同施設のオープンイベントが行われ、市内外から約1500人が訪れました。

水力発電館には、電車の運転を体験できるシミュレーターや水力発電のしくみを紹介するジオラマ、取水から発電までの流れを描いた幅40メートルの絵巻物などがあり、体験しながら発電について学べる施設に、大人も子どもも大満足の様子でした。そのほか、ミニSSの試乗や鉄道模型の展示、雪山、木工体験などのさまざまなコーナーが設けられ、子どもたちは元気いっばいに遊んでいました。芝生広場で遊んでいた家族は、「子どもが一日中楽しめる施設が市内にできて嬉しいです」と話していました。



7/23

バルで味わうおいしい小千谷

7月23日(土)、市内で初めてとなる「おぢゃバルストリート」が開催されました。これは、5枚つづりのチケットとマップを片手に参加店舗を巡って料理やドリンクを楽しむイベントで、小千谷を食と音楽で盛り上げようと、おぢゃバルストリート実行委員会が企画したものです。

居酒屋やスナック、ラーメン店などの飲食店23店舗が参加し、午後3時にイベントが始まると、お目当ての店を目指す参加者の姿が続々と見られました。サンプラザ前の特設会場ではバンドの生演奏も行われ、おぜいの方が音楽を聴きながら野外で料理を楽しんでいました。



7/30

被災地に冷た〜い贈り物

7月29日(金)、池ヶ原の雪室貯蔵施設で保存していた雪を熊本県益城町に運びました。これは、熊本地震で被災した子どもたちを励ますために、「おぢゃ利雪研究会」がボランティア活動として行ったものです。

雪を載せて午後4時過ぎに出発したトラックは翌30日(土)の正午頃、無事に益城中央小学校に到着しました。早速、小学校の駐車場に雪の滑り台を設置すると、子どもたちは裸足で雪の上を元気に飛び回り、「足が少ししびれるけど、冷たくて気持ちいい」と、普段味わえない感覚を楽しんでいました。



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

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



有料広告掲載欄です

平成29年度 小千谷市シルバー人材センター職員採用試験

試験日 9月4日(日) 試験会場 サンラックおぢゃ
申込締切 8月24日(水) 午後5時必着(郵送同)

試験・職種	学 歴・資 格	年 齢	採用予定
一般事務	大 学 卒 業 普通自動車運転免許	昭和61年4月2日 以後に生まれた人	1 人

注) 学歴・資格は、平成29年3月31日までに取得見込みの人を含む。

申込書など備付場所・問い合わせ先

(公社)小千谷市シルバー人材センター Tel82-6550
事務局(サンラックおぢゃ内)

旧市民の家アート体験

この秋、解体を予定する旧市民の家で、アート体験をしてみませんか？

■日時／8月21日(日)午後1時～4時

■会場／旧市民の家（おぢゃる裏）

■内容・募集人数

▽外壁スプレーアート体験…小学校中・高学年30人

▽室内廃屋アート体験…小学校低学年15人

■講師／東京都内美術専門学校生ほか

■参加無料

■持ち物／軍手、着替え、タオルのほか、汚れても良い服装で参加してください。また、多めの飲み物などの熱中症対策を各自準備してください。（当日はかき氷を用意しています）

■申込締切／8月19日(金)

■申込・問い合わせ／おぢゃる 82・2478



期間限定！廃屋アート美術館

旧市民の家を舞台とした「廃屋アート美術館」を一般開放します。市内小学生によるスプレーアート、東京都内専門学校生による「廃屋アート」のほか、若い芸術家たちによる創作アートをぜひご覧ください。

■日時／8月23日(火)～28日(日)午前9時～午後6時

■会場／旧市民の家（おぢゃる裏）

■入館無料

■問い合わせ／おぢゃる 82・2478

市民芸能まつり出演者募集

「第57回市民芸能まつり」の出演者を募集します。日頃の成果を大きなステージで披露しませんか？

■開催日／11月6日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で芸能活動を行っているアマチュア団体、個人。舞踊、伝統芸能、

おぢゃる芝生広場に遊びにきませんか？

遊具の貸し出しを行っています。ミニトランポリン、ゾインゴボインゴ、スファイアボールなど、新しいモノたくさん！遊び方を自分で考えて楽しもう！

■入場・貸出無料

■問い合わせ／おぢゃる 82・2478



楽器演奏、よさこい、ダンスなどジャンルは問いません。

■参加無料※ただし、出演に必要な経費（交通費、楽器搬送費など）は出演者の負担になります。

■申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。（ファックス可）申請書は市民会館にあるほか、市ホームページ <http://www.city.ojyanigata.jp> からダウンロードできます。

■申込締切／9月5日(月)

■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

1 FAX 82・9112



市民音楽祭出演者募集

「第35回市民音楽祭」の出演者を募集します。

日頃の活動の成果を発表し、音楽団体相互の交流の場として開催される市民音楽祭。準備から運営まで参加団体が行う手作りの祭典です。どなたでも参加できますので、ぜひご応募ください。

■開催日／11月12日(土)・13日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で音楽活動を行っているア

マチュア団体・個人。コーラス、フォーク、ジャズ、ロックなど。

■参加無料※ただし、出演に必要な経費（交通費、楽器搬送費など）は出演者の負担になります。

■申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。（ファックス可）申込書は市民会館にあるほか、市ホームページ <http://www.city.ojyanigata.jp> からダウンロードできます。

■申込締切／9月5日(月)

■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

1 FAX 82・9112



小千谷市ラジオ情報

「小千谷市からのお知らせ」

■放送局／FMながおか（80・7MHz）

■放送日時／毎週月～金曜日、午前7時35分頃～5分間

「おぢゃファンチャンネル」

■放送局／FM新潟（新潟…77・5MHz、大和…86・5MHz）

■放送日時／毎週金曜日、正午～午後0時55分（サンプラザ内小千谷サテライトから公開生放送）



■まちのうごき（7月31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					
		28年7月	過去10年の平均		28年 1～7月	27年 1～7月	28年 1～7月	27年 1～7月				
男	18,208人(-2)	出生	24人	平均気温	24.6℃	24.5℃	火災	17件	9件	件数	55件	53件
女	18,630人(-24)	死亡	26人	最高気温	32.9℃	34.4℃				死者	1人	1人
合計	36,838人(-26)	転入	34人	最低気温	19.6℃	17.9℃	救急	891件	914件	傷者	63人	66人
世帯数	12,746世帯(+2)	転出	58人	降水量月計	156.5mm	209.4mm						

※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)

ホットプラザ講座受講生募集

講座受講生を募集しています。受講料のほかにホーム利用登録料1000円が必要で、定員まで随時受付しています。

※申込少数の場合、開催しないことがあります。

※申込完了後にキャンセルした場合、材料費などをいただくことがあります。無断でのキャンセルはご遠慮ください。

※ホーム登録申請書は市ホームページ <http://www.city.yoijyanigata.jp/> からダウンロードできます。

■受付・問い合わせ／午前9時～午後9時、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）
☎82・8510

●ダンスエクササイズ講座3

ダンスをしながら楽しくエクササイズをしてみませんか。

■日時／9月8日～10月13日（9月22日を除く毎週木曜日、計5回）午後7時30分～8時30分

■会場／ホットプラザ2階軽運動場

■講師／NPOハロースポーツ

■定員／20人

■受講料／2000円（5回分）

■持ち物／運動のできる服装、シューズ、タオル



中心市街地に関する県民意識・消費動向調査を実施します

市民約400人を対象に、中心市街地に関する県民意識・消費動向調査を実施します。

これは3年に一度、新潟県全体で実施しているものです。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

■調査票発送日／8月22日(月)

■問い合わせ／商工観光課商工振興係 ☎83・3512

9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28年4月生まれ	9月14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27年10月生まれ	9月15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2月生まれ	9月29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26年8月生まれ	9月28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25年8月生まれ	9月27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。



トマトの夏野菜ソースサラダ

旬のトマトにたっぷりの香味野菜をソースにしたサラダです。トマトの酸味、大葉やみょうがの香りでおいしく減塩できます。

<材料> (4人分)

トマト	中2個		
たまねぎ	½個		
大葉	4枚		
みょうが	2本		
A	{	しょうゆ	大さじ½
		だし汁	大さじ1
		レモン汁	大さじ2
		酢	大さじ½
		砂糖	小さじ¼

<作り方>

- ① たまねぎ、大葉、みょうがはみじん切りにする。食卓に出す直前にAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② トマトはへたをとり、輪切りにして器に盛り、①のソースをかける。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー 35kcal▷たんぱく質 1.3g▷脂質 0.2g▷炭水化物 8.4g▷カルシウム18mg▷食塩相当量0.4g



トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、強い抗酸化作用があり、血糖値を下げる、がん・動脈硬化の予防、美肌効果などが期待されます。リコピンは、熱に強く、油と一緒に摂取すると体内への吸収率も高まるので、炒めものやスープにもおすすめです。皮ごと調理することでエコはもちろん、栄養素を逃さず、うま味、甘味を味わうことができます。

<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

編集室だより

●おちゃ～るにはもう行きましたか？水力発電館にある電車のシミュレーターは実際の沿線の画像が流れるのでリアルな運転士気分が味わえて、大人も子どもも楽しめると思います。夏休みのお出かけにオススメです！ ☹

●全国的に広がっている「バル」が、ついに小千谷でも開催されました。ほかの参加者との会話が自然に盛り上がるのもバルの醍醐味で、因は県内のバルに5回参加しています。今回の取材も、会話が弾んで楽しかった！ ☹

●もうすぐおちゃまつりですね。民踊流しに仮装盆踊り、からくり万灯と、昼夜を問わず盛り上がる一大イベントに今から取材が楽しみです。少し心配なのが大火火大会。だれかきれいな花火の撮り方を教えてください。 ☹

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

問題

正しい「ブラマーク」はどれでしょう



■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／8月19日(金)(当日消印有効)

7月号の答えは②「おぢや～る」でした。抽選の結果、次の方々が当選しました。

郷綺花さん 小宮政子さん
関子ヨさん

自殺予防いのちの電話の電話番号が変わりました

8月10日(水)より、「いのちの電話」の電話番号が変更になりました。

毎月10日は悩みを抱えた人の相談を24時間無料で受け付けています。

変更前 ☎0120-738-556

変更後 ☎0120-783-556

■受付日時：毎月10日午前8時～翌日午前8時

■相談無料

■問い合わせ／健康センター
－保健係 ☎83-3640

