広報あがの

母の浅間正美さん（保田）と一緒に、家族の食事づくりを手伝うひなたさん（9歳）。浅間さん宅では、普段から塩分量に気を配っています。

特　集

食事から健康を考える

～やってみよう「栄養・食生活」の改善～

2016（平成28年）
5
第146号

■特集 食事から健康を考える …… 2～7
■観光親善大使、複合施設整備、相談支援センター 8～10
■ラジオ体操、お知らせ版、見て歩記 …… 11～23
■ふるさと探訪、おしゃべり広場 …… 24～25
■活動の輪、心の道、クイズ、キッズほか …… 26～28

対話と共感
たいわときょうかん

食事から健康を考える

～やってみよう「栄養・食生活」の改善～

椎野和子さん（女堂）
市の食生活改善推進委員で20年以上にわたり活動しています。経営する「カフェ木いちご」（畑江）のメニューには、野菜をふんだんに使うほか、減塩・低カロリーな料理を提供し、新潟県の「健康づくり支援店」に登録されています。

雑穀米。16種類の穀物を使い、白米よりもさまざまな栄養素を摂取できます。

塩分を控え、食材の味でごはんが進むようにしています。自家製ドレッシングも減塩。

健康あがの21計画

平成17年4月、「だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市」を目指して、「健康あがの21計画」が始まりました。

現在は、前計画の結果を細かく分析して修正を加えた、平成36年度までの「第2次健康あがの21計画」が始まっています。

この計画では、次の6つの項目を重点的に取り組んでいます。

①栄養・食生活
②身体活動・運動・認知症等の予防
③喫煙・飲酒
④こころの健康・休養
⑤歯・口腔の健康
⑥生活習慣病発症予防・重症化予防

この中で、①の「栄養・食生活」は、子どもの発育から高齢者の低栄養にまで関連します。

特に市の健康課題であり、生活習慣病といわれる「糖尿病」と「高血圧症・脳卒中」に深く関わります。いずれも普段の生活をほんの少し気を付けることで予防につながります。

今回の特集では、だれもが毎日行う活動、「食事」をテーマとし、「栄養・食生活」について考えていきます。

家族で朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんは健康の始まり

市民を対象としたアンケート調査の結果、朝ごはんを食べない人が多くいることが分かりました。朝ごはんを食べない子どもは、親も食べない傾向が高くなっています。また、10代後半から20代にかけても、朝ごはんを食べない人が多くなります。

朝ごはんを食べないと、脳の活動エネルギーが不足し、勉強や仕事の集中力が低下します。また、間食の増加や昼・夕食後の血糖値の急上昇など肥満の原因にもなります。

若い人こそ毎日、家族で朝ごはんを食べることが大切です。

夜型の生活リズムは悪循環

市内の小学生を対象としたアンケート調査では、朝ごはんを食べない児童ほど寝る時間が遅いという結果が出ています。

1日の最初の食事が昼食となると、体内時計がずれて夜型の生活リズムになってしまいます。

睡眠不足で起床時間が遅くなれば、朝ごはんを食べられない悪循環につながります。

健康推進課
漆山 管理栄養士

朝ごはんを食べない人の割合

区分	現状	計画の目標値
園児	8.0%	0.0%
小学生	6.1%	0.0%
中学生	9.0%	0.0%
20代男性	25.7%	20.0%
20代女性	30.7%	25.0%
30代男性	33.3%	25.0%
30代女性	14.6%	減少

平成26年度生活アンケート、平成26年度中学生生活習慣病予防事業アンケート、平成27年度市民アンケート

倉田俊明さん（緑岡）宅の晏利（あんり）くん（7歳）、彩羽（さわ）ちゃん（4歳）。2人とも毎日、朝ごはんをしっかりと食べます。

塩分の摂り過ぎに注意しよう

減塩は若い人ほど効果的

市では、高血圧症の患者が県内の他市町村に比べて多くなっており、高血圧が原因による脳卒中も比例して多くなっています。

また、64歳以下の介護保険新規申請者の約4割が、脳卒中の発症によるものです。

全国的にも、新潟県の脳卒中による死亡率は高く、平成20年の調査では、全国ワースト2位となっています。

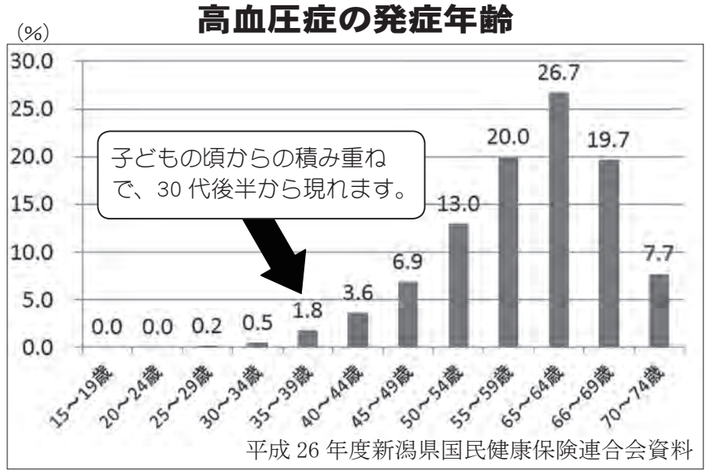
高血圧症の原因の1つが塩分の摂り過ぎです。

血圧は、若い頃から体に摂り入れてきた塩分量に比例して高くなります。つまり、若い頃から塩分をたくさん摂り続けた人ほど、年々、血圧が高くなっていきます。

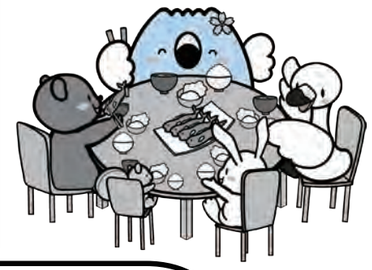
下のグラフでも、30代後半から高血圧症の人が増えていることが分かります。年齢を重ねると血圧が高くなりますが、若い頃からの減塩で高血圧症の発症を遅らせることができます。

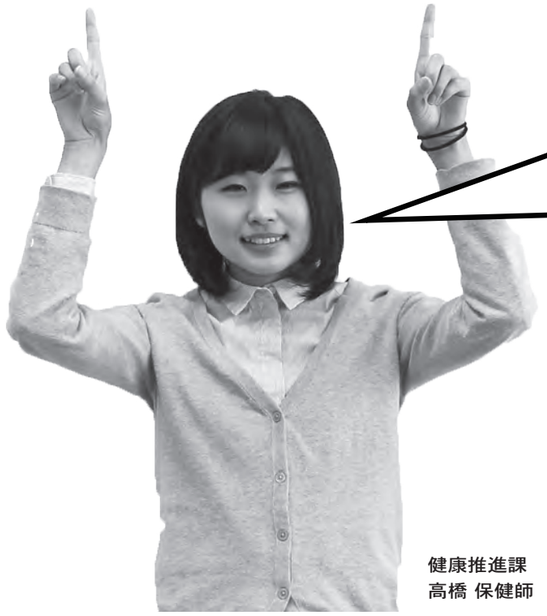
健康のためには、「血圧が気になり始めてから減塩する」ではなく、「将来のために若い頃から減塩する」という意識に変えていくことが大切です。

高血圧症の発症年齢



平成26年度新潟県国民健康保険連合会資料





減塩は、すぐに取り組む方が良いですが、急に味を薄くすると何か物足りない感じがして長続きしません。無理せず、「ちょっと薄いかな!?」を続けると気が付かないうちに慣れていきますよ。

健康推進課
高橋 保健師

「減塩食品」を使っていますか？

「カロリーオフ」と書かれた食品を買ったことはあっても、「減塩」と書かれた食品を買ったことはありますか？

「塩辛いものがおいしい」は、思い込みかもしれません。減塩食品は、塩分を減らしたことに気が付かないほどおいしくできています。

減塩食品は、健康への近道です。どんな食品があるのか探してみましょう。

あなたの塩分摂り過ぎ度をチェック

自分が摂取している塩分量を知ろう

上の図は「塩をとり過ぎ新潟県民の10の食習慣」で、塩分を多く摂っていた人によく見られる食習慣です。どれか1つでも該当すれば、塩分を摂り過ぎている可能性があります。

新潟県は全国的にも塩分摂取量が多い県です。

平成23年の県民健康・栄養実態調査では、1日当たりの成人の目標摂取量である男性8・0g未満、女性7・0g未満を大きく上回る、男性11・3g、女性9・6gという結果でした。

阿賀野市民の塩分摂取の現状は？

平成26年度に行った市民へのアンケートでは、次の項目で塩分を摂り過ぎている傾向がありました。

○魚卵を頻繁に食べる
○麺の汁を飲む
○味付けが濃い
○毎日飲酒する

該当する項目がある場合は、気を付けましょう。

野菜・果物を食べよう

減 塩のポイントは野菜料理!?

野菜や果物に含まれるビタミンや食物繊維は、健康づくりに欠かせません。

中でも「カリウム」という栄養素は、体内の余分な塩分の排せつを促し、減塩効果を高めてくれます。

しかし、ただ野菜を多く食べれば良いということではありません。煮物や漬物などは、塩分が多くなりがちです。

野菜を効果的に食べるには、煮物だけではなく、サラダやあえ物なども取り入れ、さまざまな調理方法を活用することがポイントです。

今が旬の「越後姫」

野菜の量 350g のイメージ。
季節の淡色野菜（タマネギ、ハクサイなど）と緑黄色野菜（カボチャ、ニンジンなど）を 2 対 1 の割合で取り入れましょう。

野菜をおいしく、ヘルシーに料理！

学校給食♪カリフラワーのサラダ

クックパッド阿賀野市公式キッチンでは、市内で収穫される旬の野菜を使ったレシピを管理栄養士監修の下、紹介しています。

サラダ、あえ物、スイーツなど、さまざまな健康レシピが満載です。ぜひ、阿賀野市の食材で料理に挑戦してください！

クックパッド　阿賀野市　検索　cookpad

自分の体重に気をつけよう

ぽっちゃり体型でも標準体重なら大丈夫

標準体重とは、生活習慣病になるリスクの低い体重のことを指し、身長や年齢によって一人ひとり違いがあります。

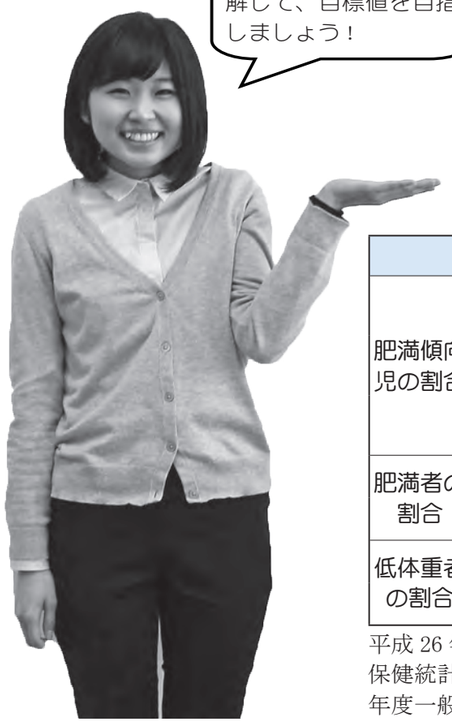
体重管理は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病はもちろん、女性であれば妊娠・出産に影響します。

標準体重かどうかを判定する指標として、「ＢＭＩ」（Body Mass Index）があります。ＢＭＩとは体格指数ともいわれ、身長と体重から算出される値です。ぽっちゃり体型でも、左表の「目標とするＢＭＩ」の範囲内なら大丈夫です。

目標とする BMI

年齢	目標とする BMI
18 ～ 49 歳	18.5 ～ 24.9
50 ～ 69 歳	20.0 ～ 24.9
70 歳以上	21.5 ～ 24.9

日本人の食事摂取基準（2015 年厚生労働省）



自分のＢＭＩを計算してみよう

【計算式】
体重（kg）÷〔身長（m）× 身長（m）〕

例：体重 55kg、身長 160cm の人の BMI
55kg÷（1.6m×1.6m）＝ 21.5

肥満・痩せの市民の割合

区分		現状	計画の目標値
肥満傾向児の割合	園児（肥満度 15%以上）	4.2%	減少
	小学生（肥満度 20%以上）	8.6%	6.5%
	中学生（肥満度 20%以上）	8.1%	6.5%
肥満者の割合	20 ～ 60 代男性	29.0%	25.0%
	40 ～ 60 代女性	21.5%	18.0%
低体重者の割合	20 代女性（BMI18.5 以下）	36.7%	20.0%
	65 歳以上（BMI20.0 以下）	20.7%	16.0%

平成 26 年度新潟県小児肥満等発育調査、平成 26 年度阿賀野市学校保健統計、平成 26 年度中学生生活習慣病予防アンケート、平成 26 年度一般健診・特定健診結果

いきいきとした自分らしい生活を続ける

今回の特集では、「栄養・食生活」の視点からの健康について紹介しました。

「食」は、人が生きていくために必要な要素の一つです。

より良い生活を送るためには、体を動かすことや、気持ちを穏やかに保つことなども大切です。加えて、喫煙や飲酒、口の中の状態などについても考えていく必要があります。

一人ひとりが抱える課題はさまざまで、取り組む順序にも違いがありますが、まずは自分の心身の状態を正しく知ることが大切です。

心身の状態を知る出発点は、「勤務先や市で実施する健（検）診を受ける」「誰かに相談する」などです。

今後も市民が、より健康に関心を持ち、少しでも良い方向に進めるよう、「第2次健康あがの21計画」に基づいた健康づくりを推進していきます。

■問い合わせ
健康推進課 健康づくり係（内線2637）

水森かおりさん 阿賀野市観光親善大使に就任

NHK紅白歌合戦にも出場した、歌手・水森かおりさんが新曲「越後水原」の発売に合わせて、阿賀野市観光親善大使に就任しました。

3月28日、水森さんが阿賀野市を訪れ、瓢湖で記者会見したほか、ふれあい会館で観光親善大使への就任、新曲の歌唱イベントを行いました。

水森さんは今後1年間、『越後水原』を歌いながら、全国各地で阿賀野市のPRを行います。阿賀野市は、水森さんを応援します。

瓢湖での結桜の植樹

阿賀野市観光親善大使任命式

■問い合わせ＝商工観光課 観光係（内線 2345）

安田支所・安田公民館が生まれ変わります

～安田地区複合施設整備事業～

安田支所

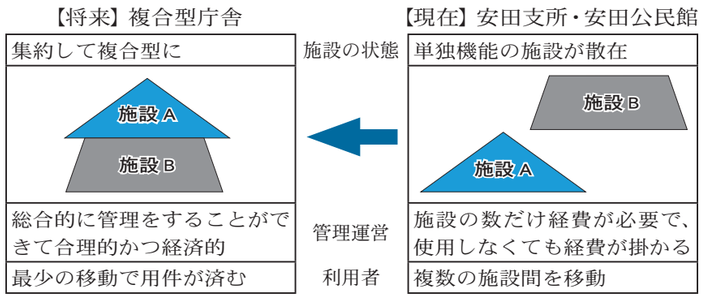
安田公民館

市では、安田支所・安田公民館の両施設が老朽化し、耐震性に問題があることから、新庁舎の整備を計画しています。

場所は、安田地区の中心地として歴史を刻んできた現安田支所の所在地を予定しています。

●整備のイメージ

利用者の利便性、施設の効率的な運用を図るため、2つの施設を1つにまとめます。



●年度計画・事業費

整備は、平成28年度から30年度までの3か年で実施する予定です。

平成 28 年度	基本設計(9,000 千円)
	解体設計(4,000 千円)
	地質調査(4,000 千円)
	用地測量(　700 千円)
平成 29 年度	実施設計、解体
平成 30 年度	建設工事、開所（平成 31 年 3 月予定）

●安田支所庁舎整備検討委員会

安田支所庁舎の整備に当たっては、住民の皆さんの意見を基に、施設の規模やレイアウトを決定することとし、昨年7月に「安田支所庁舎整備検討委員会」を立ち上げました。

安田地区在住で、さまざまな年齢・職種の10人から委員として参画してもらい、現在まで4回の委員会を開催しています。

■問い合わせ
管財課 財産管理係
☎62－2510
（内線2363）

阿賀野市障がい者基幹相談支援センター

～一人ひとりが生き生きと安心して、共に支え合い、笑顔で暮らせるように～

4月1日、障がい者（児）などの相談支援の中核的な役割を担う機関として、水原保健センター2階に「阿賀野市障がい者基幹相談支援センター」が設置されました。

3つの障がい（身体障がい・知的障がい・精神障がい）の支援に関する業務を総合的に行っていきます。

特徴

障がい者の総合相談・専門相談の窓口のほか、権利擁護や虐待予防にも取り組みます。また、地域の相談支援体制強化に努め、障害者自立支援協議会の運営も担います。

利用対象者

・障がい者やその家族、支援者
・障がい者ではないが、相談先が分からない人
・障がい福祉サービス事業所　など

どんなことをするの？

相談員が利用者の相談に、それぞれの専門性や特性を生かして対応します。皆さんの相談内容や、各連携機関等からの情報提供などにより、見えてくる地域の課題についても検討していきます。

相談は無料ですので、気軽に利用してください。

利用方法

阿賀野市障がい者基幹相談支援センターに直接来ていただくほか、電話や電子メール、訪問相談も受け付けます。

利用時間

祝日・年末年始を除く平日の午前8時30分～午後5時15分

他の相談支援事業所

市内には、他にも次の相談支援事業所があります。

●こどものことばとこころの相談室（岡山町4-12・☎61-2260）

●相談支援センターゆう（若葉町3-33・☎47-5755）

●相談支援センターLプラン（山崎89・☎62-8005）

これらの施設も阿賀野市障がい者基幹相談支援センターと連携し、相談体制を整えています。

■問い合わせ
阿賀野市障がい者基幹相談支援センター　☎61-2488
✉soudan@city.agano.niigata.jp

市民みんなで健康づくり 健康寿命日本一を目指し ラジオ体操を推進します

市では、子どもの頃から慣れ親しんできたラジオ体操による健康増進を推進します。

ラジオ体操には、普段使っていない筋肉や関節を効果的に動かすことで、腰痛を予防したり、肩や首のコリをほぐしたりするなど、さまざまな効果があります。また、子どもたちの運動能力の向上にも役立ちます。

講習会を開催します

ラジオ体操の効果や正しい体操方法を学びながら、より楽しく実践するため、ラジオ体操講習会を開催します。

■**日時**＝5月29日（日）午前10時～正午
■**会場**＝水原総合体育館
■**募集人員**＝先着200人
■**参加費**＝無料
■**持ち物**＝タオル、屋内用運動靴、飲み物
■**講師**＝大石美雪氏（NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員）

■**アシスタント**＝松下亜実氏（NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント）

■**申込方法**＝電話、または住所・氏名・電話番号を記入の上、FAX、電子メールのいずれかで申し込みください。
■**申込期限**＝5月20日（金）
■**その他**＝体操のできる服装で参加してください。
■**まちづくりポイント**＝50ポイント。あがのポイントカードを持っている人は持参してください。

ラジオ体操の推進に向けた取り組み

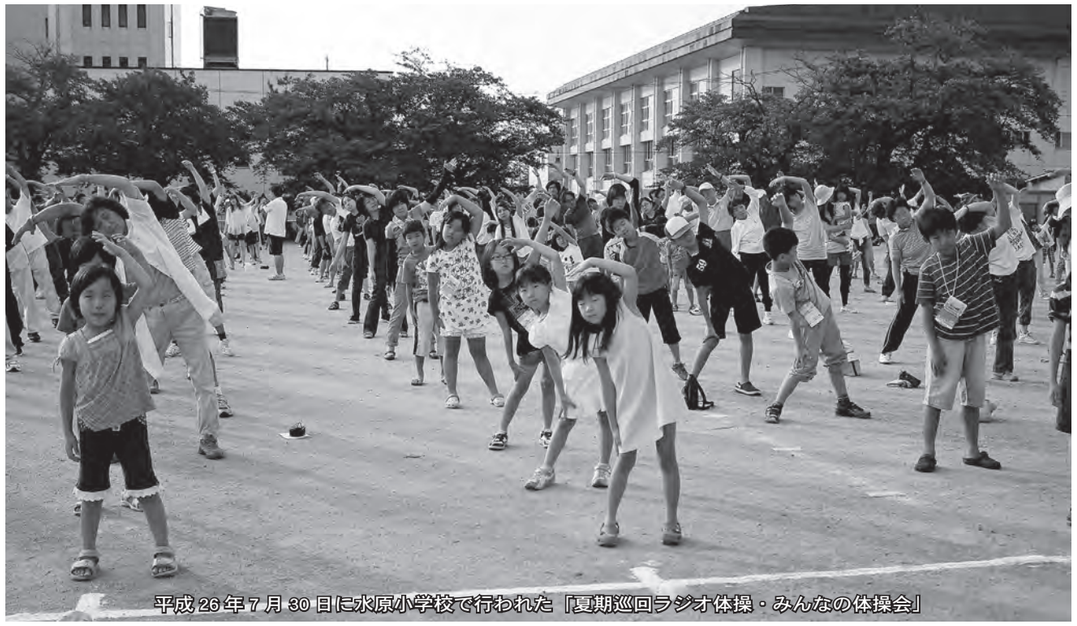
■**指導者講習会への参加**
市内においてラジオ体操指導者を育成するため、6月12日（日）と10月23日（日）に長野市で行われる全国ラジオ体操連盟主催の信越地区ラジオ体操指導者講習会に参加します。

■**自治会等体操会支援**
自治会等の団体が、定期的にラジオ体操（体操会）を行う場合、体操のCDやCDラジカセを貸し出します。

■**夏季体操会の開催**
7～8月の夏休み期間中に、瓢湖野外ステージ広場で、ラジオ体操夏季体操会を開催します。

※ラジオ体操の推進に向けた取り組みについては、市ホームページをご覧ください（「阿賀野市 ラジオ体操」で検索）。
※講習会等には、自身の体調に合わせて参加してください。

■**申し込み・問い合わせ**
市民協働推進課 市民協働推進係
☎62-2510（内線2280）
Ⓕ62-0281
✉shiminkyodo@city.agano.niigata.jp



平成26年7月30日に水原小学校で行われた「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

Information Corner お知らせ版

主要連絡先

阿賀野市役所	☎62－2510	安田支所	☎68－3000
水原総合体育館	☎62－0656	農業委員会	☎68－3238
水原公民館	☎62－2028	安田公民館・体育館	☎68－3006
あがの市民病院	☎62－2780	笹神支所	☎62－4141
上下水道局	☎62－2159	学校教育課	☎62－2790
消防本部	☎62－2058	生涯学習課	☎62－5322
京ヶ瀬支所	☎67－2111	笹神体育館	☎61－2111
市立図書館	☎67－2500	ふれあい会館	☎63－8019

催し Event

陸上自衛隊 新発田駐屯地等で記念行事を開催します

新発田駐屯地では、駐屯地開設63周年及び第30普通科連隊創隊54周年記念行事を開催します。

（市中パレード）

▼**日時**＝5月14日（土）午後2時～2時30分ごろ

▼**場所**＝新発田市本町交差点～中央町交差点

▼**内容**＝音楽隊の演奏に合わせて徒歩部隊・車両等による行進や、ヘリコプターによる観閲飛行。

（記念式典）

▼**期日**＝5月15日（日）

▼**場所**＝新発田駐屯地（新発田市大手町6-4-16）

▼**内容**＝記念式典、訓練展示、広報展示、体験試乗、装備品展示、野外売店、白壁兵舎広報史料館開放

※天候等により内容を変更する場合があります。

▼**臨時駐車場**＝新発田市カルチャーセンター（新発田市本町4-16-83）の駐車場を利用してください。駐車場や新発田駅から駐屯地まで無料のバスを運行します。

▼**問い合わせ**＝新発田駐屯地 広報室 ☎0254-22-3151

聞きに来ませんか？ 第15回 内の倉ダム演奏会

残響する不思議なダム空間で、幻想的な音のシャワーを浴びてみませんか？

▼**日時**＝6月4日（土）午後1時30分～3時（昼12時30分開場）

▼**集合場所**＝内の倉ダム管理所前（新発田市小戸3155）

▼**内容**＝リコーダーやギター、篠笛（しのぶえ）、琴によるコンサート

▼**出演者**＝奥村京子、アローサ、平塚ファミリードクターズ、トレベール・アンサンブル

▼**定員**＝80人

▼**入場料**＝500円

▼**服装**＝ダムは寒いので、暖かい服装でお越しください。

▼**申込方法**＝5月16日（月）から、申し込みを受け付けます。電話、または住所、氏名、電話番号を記入の上、FAX、電子メールのいずれかの方法で申し込みください。

▼**共催**＝新発田地域振興局ほか

▼**申し込み・問い合わせ**＝ダムを奏でる会（若月建設㈱内） 若月 ☎0254-31-4111 Ⓕ0254-31-4088 ✉kajikawa886@yahoo.co.jp

昔語りの会

▼**日時**＝5月15日（日）午前11時～正午（毎月第3日曜）

▼**会場**＝水原ふるさと農業歴史資料館「農家の居間」

▼**定員**＝35人

▼**入場料**＝無料

▼**語り手**＝あがのお話の会

▼**問い合わせ**＝水原ふるさと農業歴史資料館 ☎63-1722

宝珠温泉 あかまつ荘催し

◎カラオケと踊りの発表会

▼**日時**＝5月15日（日）正午～

▼**出演**＝明星カラオケクラブ（保田）

◎歌と踊り発表会

▼**日時**＝5月22日（日）正午～

▼**出演**＝明間隆雄と愉快な仲間たち（寺社）

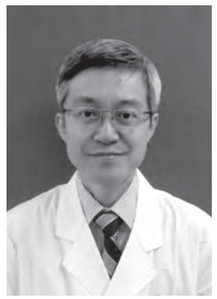
▼**問い合わせ**＝宝珠温泉 あかまつ荘 ☎68-5726

お知らせ Information

あがの市民病院 3人の常勤医師が着任しました

◎3月から

伊藤寿樹（としき）医師（内科）



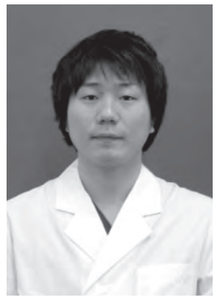
平成元年から、熊本大学医学部付属病院、国立病院機構熊本医療センターに臨床研修医として勤務し、カリフォルニア大学バークレー校研究員、アイオワ大学病院クリニック助教授、神奈川歯科大学付属病院教授を経て、あがの市民病院に赴任しました。

◎4月から

古川和郎（かずお）医師（糖尿病・生活習慣病予防治療センター）

平成19年から、新潟市民病院に臨床研修医として勤務し、新潟大学医歯学総合病院、長岡赤十字病院等の勤務を経て、山本正彦医師の代わりに、あがの市民病院へ赴任しました。

田村隆希（りゅうき）歯科医師（歯科口腔外科）



平成23年から、日本歯科大学新潟病院に臨床研修医として勤務し、日本歯科大学新潟病院口腔外科の勤務を経て、あがの市民病院に赴任しました。

▼**問い合わせ**＝あがの市民病院 総務課

ランニングコース・トレーニングルーム 市内高齢者の使用料が無料になりました

水原総合体育館・笹神体育館のランニングコース、トレーニングルームについて、高齢者の個人利用時における使用料が無料となりました。

▼**対象者**＝65歳以上の市内在住者

▼**利用方法**＝初回は、体育館窓口に免許証など生年月日が記載された本人確認書類を提示の上、パスポートの発行を受けてください。2回目以降は、体育館窓口にパスポートを提示して利用してください。

▼**パスポートの発行場所**＝水原総合体育館、笹神体育館

▼**その他**＝トレーニングルームを初めて利用する人は、トレーニングルーム利用説明会を受講した上で利用してください。受講方法など詳しくは、毎月15日発行の広報あがのお知らせ版をご覧いただくか、水原総合体育館、笹神体育館に問い合わせください。

▼**問い合わせ**＝水原総合体育館、笹神体育館

皆さんのご支援・ご協力を 熊本地震災害の義援金を受け付けています

市では、平成28年熊本地震災害義援金を受け付けています。市役所・各支所に募金箱を設置していますので、皆さんの温かいご支援・ご協力をお願いします。

※東日本大震災義援金も、被災状況が甚大なことから、受付期間を延長し、平成29年3月31日（金）まで受け付けています。

◎平成27年度の義援金

平成27年度にお預かりした義援金は次のとおりです。この義援金は日本赤十字社新潟県支部を通じて全額が被災者へ届けられます。ご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

○東日本大震災義援金…1万3138円

○長野県神城断層地震災害義援金、ネパール地震救援金、屋久島口永良部島新岳噴火災害義援金、台風第18号等大雨災害義援金、NHK海外たすけあい、台湾地震救援金…9万5296円

※市役所などの職員が直接義援金を集めに伺うことはありません。詐欺等には十分注意してください。

▼**問い合わせ**＝社会福祉課 福祉企画係（内線2146）

燃えるごみの祝日収集を実施します

5月5日（木・祝）

大型連休中の5月5日（木・祝）に、「火曜・木曜・土曜」が収集日となっている地区の燃えるごみを収集します。

※次回の祝日収集は、7月18日（月・祝）に実施します。祝日収集日は、ごみカレンダーでも確認できます。

▼**問い合わせ**＝市民生活課 環境係（内線2105）

4月17日執行 阿賀野市長選挙結果

■候補者別得票数

候補者氏名	党派名	得票数
田中 清善	無所属	当選 13,933 票
天野 市栄	無所属	5,715 票

■投票結果

	選挙当日有権者数	投票者数	投票率
男	17,440 人	9,692 人	55.57%
女	19,004 人	10,247 人	53.92%
合計	36,444 人	19,939 人	54.71%

▼**問い合わせ**＝市選挙管理委員会（内線2401）

雑誌・古本市

保存期限の過ぎた雑誌等を差し上げます。

▼**日時**＝5月14日（土）午前9時30分～（なくなり次第終了）

▼**会場**＝水原中学校市民図書室

▼**提供冊数**＝1人5冊まで

▼**問い合わせ**＝水原中学校市民図書室 ☎47-8068

調査へのご理解・ご協力を 経済センサス・活動調査

6月1日（水）を調査期日として、全国一斉に「平成28年経済センサス-活動調査」を実施します。

この調査は経済の国勢調査ともいわれ、全ての事業所・企業を対象に行われるものです。

この調査へのご理解・ご協力をお願いします。

▼**調査方法**

○支社などのない単独事業所等

5月中旬から、調査員が調査票の配布に伺います。回答はインターネットまたは紙の調査票を選択できます。紙の調査票での回答を希望する場合は、調査員が回収に伺います。

○支社などを有する企業等

経済産業省が委託した民間事業所を通じて、本社等に調査票を郵送します。回答はインターネットまたは郵送を選択できます。

▼**情報の保護**＝統計調査に従事する人には、「統計法」の規定により守秘義務が課せられており、違反した場合には罰則が設けられています。回答内容は「統計法」の規定により適正に管理し、統計を作成する目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。安心して回答をお願いします。

▼**その他**＝詳しくは、平成28年経済センサス-活動調査キャンペーンサイト（http://www.e-census2016.stat.go.jp/）をご覧ください。

▼**問い合わせ**＝市民協働推進課 市民協働推進係（内線2603）

ひとりで悩んでいないで 「心カフェ絆（こころ）」に話しに来ませんか

「何となく学校に行きたくない」「うちから出られない」「仕事に就く気になれない」…。このようなことで悩んでいる人やその家族の皆さんが気軽に集まり、安心して気持ちを語り合えるおしゃべりの場です。

プライバシーは厳守します。どうぞ気軽にお越しください。

▼**日時**＝5月13日（金）午後7時～9時

※都合のつく時間にお越しください。

※開催日は、偶数月が第2日曜の午前10時～正午、奇数月が第2金曜の午後7時～9時です。

▼**会場**＝天朝山文化交流の家

▼**参加費**＝100円（茶菓代）

▼**問い合わせ**＝NPO法人市民ネットあがの 蛭子（えびす） ☎62-0649

市役所・各支所・公民館等の連絡先は、お知らせ版の最初のページに掲載しています。

お知らせ Information

ごずっちょカフェ

毎日の介護を頑張り過ぎていませんか？ どこに相談すればいいのか困っていませんか？

市では「認知症の人が安心して来れる場所」「家族がホッとできる場所」「認知症に関する情報収集の場所」として、認知症カフェを開催しています。

▼**日時**＝5月17日（火）午後1時30分～3時30分
※毎月第3火曜に開催します。
▼**会場**＝稲荷町会館（百津88・特別養護老人ホーム白鳥荘隣）
▼**参加費**＝100円／人
▼**その他**＝申し込み不要
▼**問い合わせ**
・高齢福祉課 地域包括支援センター阿賀野（内線2134）
・高齢福祉課 地域包括支援センター笹神 ☎62-4143

キャッチセールスに気を付けましょう

路上で「無料体験」「アンケート調査」と呼び止めて、事務所などへ連れて行き、しつこく勧誘して商品やサービスを契約させる、いわゆる「キャッチセールス」に関する相談が増えています。

◎キャッチセールスへの対処方法
・甘い誘いには乗らず、家族や友達の意見を聞いて慎重に対応しましょう。
・安易に個人情報を伝えないようにしましょう。

◎消費生活に関する相談は
市民生活課では、消費生活相談員が相談に応じています。個別の相談室があり、秘密は厳守します。ぜひ利用してください。

▼**問い合わせ**
・市民生活課 相談係（内線2110）
・新潟県消費生活センター ☎025-285-4196

体の不自由な人の軽自動車税が免除されます

次に該当する人は、軽自動車税免除の対象になります。税務課または各支所で申請手続きをしてください。

平成28年度から、申請者（納税義務者）のマイナンバー（個人番号）の確認と本人の確認が必要となりました。

マイナンバーの確認は、通知カード、マイナンバーカード（個人番号カード）、個人番号が記載された住民票の写しのいずれかが必要になります。本人の確認は、運転免許証など写真付きの書類の場合は1点、医療保険の被保険者証、年金手帳など写真のない書類は2点必要となります。

代理人が申請する場合は、申請者の書類に加え、委任状と代理人の本人確認書類（申請者の本人の確認と同一要件）が必要となります。

▼**免除の対象**＝4月1日現在または新車登録時に、次の条件を満たしていることが必要です。

免除の対象となる自動車は、身体障がい者等1人に対して1台に限られます。普通自動車税の免除を受ける人は、申請できません。

◎本人運転の場合（納税義務者は身体障がい者本人であること）

▼**制度の概要**＝身体障がい者本人が所有する自動車で、自ら運転するもの（所有者が同一生計者で、使用者が身体障がい者本人である場合も含む）。

▼**利用目的**＝制限はありません。

▼**自動車の名義人に係る要件**
①所有者・使用者とも身体障がい者本人
②所有者がディーラー等で、使用者が身体障がい者本人
③所有者が同一生計者で、使用者が障がい者本人

▼**申請に必要なもの**
身体障害者手帳、納税通知書、運転免許証（写し添付可）、自動車検査証（写し添付可）

※**免除対象障害一覧表（本人運転）…左ページ【表1】**

◎家族運転の場合

▼**制度の概要**＝身体障がい者等が所有する自動車で、身体障がい者等の利用に供するため、同一生計者が運転するもの（所有者が同一生計者で、使用者が身体障がい者本人である場合も含む）。

▼**利用目的**＝身体障がい者等の通学、通院、通所、生業のために6か月以上継続して週1日以上または月4日以上使用するもの。

▼**自動車の名義人に係る要件**
・**身体障がい者（18歳以上）の場合**
①所有者・使用者とも身体障がい者本人
②所有者がディーラー等で、使用者が身体障がい者本人
③所有者が身体障がい者本人で、使用者が同一生計者
④所有者が同一生計者で、使用者が障がい者本人
・**身体障がい者（18歳未満）・知的障がい児の場合**…前記の①～④または次の⑤、⑥のいずれかであること。
⑤所有者・使用者とも同一生計者
⑥所有者がディーラー等で、使用者が同一生計者

▼**申請に必要なもの**
身体障害者手帳または療育手帳（両方の手帳を保有する場合は両方を提示）、使用目的状況確認書、納税通知書、運転者の運転免許証（写し添付可）、自動車検査証（写し添付可）

◎介護者運転の場合
障がい者または障がい者と戦傷病者のみで構成される世帯の障がい者を常時介護する人が運転する場合、通院、通学等の目的で専ら障がい者のために利用する車に限られます。また、週3日以上利用し、その状態が1年以上継続することが必要です。（申請に必要な書類は家族運転と同じです）

※**免除対象障害一覧表（家族運転・介護者運転）…左ページ【表2】**

※いずれの運転の場合も、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けていて、自立支援医療（精神）受給者証の交付を受けている人も該当になります（所得制限により受給者証が交付されない場合は、医師の通院証明書を添付することで受給者証に代えることができます）。

▼**申請期間**
5月13日（金）～31日（火）
※納税通知書がお手元に届いてからの申請となります。期間外の申請は受け付けできませんので、ご注意ください。また、身体障害者手帳の申請中で、交付がまだの人も申請できません。

▼**問い合わせ**
・税務課 資産税係（内線2662・2663・2683）
〔**普通自動車税の免除について**〕
・新発田地域振興局 県税部 ☎0254-26-9123

■軽自動車税の免除：免除対象障害一覧表（本人運転）【表1】

区分		1級	2級	3級	4級	5級	6級
視覚障害		○	○	○	△（4級の1項まで）		
聴覚障害			○	○			
平衡機能障害				○			
音声機能障害または言語機能障害（注1）				○			
上肢不自由		○	△（2級の2項まで）				
下肢不自由		○	○	○	○	○	△（注4）
体幹不自由		○	○	○		○	
脳病変による運動機能障害（注2）	上肢機能	○	△（注3）				
	下肢機能	○	○	○	○	○	○
心臓機能障害		○		○			
じん臓機能障害		○		○			
呼吸器機能障害		○		○			
ぼうこうまたは直腸の機能障害		○		○			
小腸の機能障害		○		○			
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害		○	○	○			
肝臓の機能障害		○	○	○			

（注1）咽頭摘出に係るものに限る。 （注2）乳幼児期以前の非進行性の脳病変に限る。
（注3）1上肢のみに運動機能障害がある場合は対象とならない。
（注4）「下肢不自由7級」が2以上ある場合は「下肢不自由6級」となる。

■軽自動車税の免除：免除対象障害一覧表（家族運転および介護者運転）【表2】

区分		1級	2級	3級	4級	5級	6級
視覚障害		○	○	○	△（4級の1項まで）		
聴覚障害			○	○			
平衡機能障害				○			
音声機能障害または言語機能障害（注1）				○			
上肢不自由		○	△（2級の2項まで）				
下肢不自由		○	○	△（3級の1項まで）			
体幹不自由		○	○	○			
脳病変による運動機能障害（注2）	上肢機能	○	△（注3）				
	移動機能	○	○	△（注4）			
心臓機能障害		○		○			
じん臓機能障害		○		○			
呼吸器機能障害		○		○			
ぼうこうまたは直腸の機能障害		○		○			
小腸の機能障害		○		○			
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害		○	○	○			
肝臓の機能障害		○	○	○			
知的障害		療育手帳「A」					

（注1）咽頭摘出に係るものに限る。 （注2）乳幼児期以前の非進行性の脳病変に限る。
（注3）1上肢のみに運動機能障害がある場合は対象とならない。
（注4）1下肢のみに運動機能障害がある場合は対象とならない。
※ 戦傷病者手帳をお持ちの人も免除の対象となる場合があります。詳しくは、問い合わせください。

建設工事等発注状況

3月24日入札

工事（委託業務・物品）名	請負（納入）業者	請負（納入）金額	落札率	入札方法	期間	入札者数
土橋北遺跡発掘調査（その3）業務委託	㈱帆苅組	140,184,000円	93.5%	指名競争	H28.12.28	7

「公共工事の入札及び契約の適正化の促進に関する法律」（平成13年4月1日施行）に基づき公表するものです。

市役所・各支所・公民館等の連絡先は、お知らせ版の最初のページに掲載しています。

お知らせ Information

献血にご協力ください

新潟県内では、1日当たり約300人分の献血が必要です。皆さんの協力をお願いします。

▼**日時**＝5月13日（金）午前9時15分～昼12時30分
▼**会場**＝市役所1階「第2多目的ホール」
▼**協力団体**＝阿賀野ライオンズクラブ
▼**その他**＝希望者には、骨髄バンクのドナー登録も受け付けます。
▼**問い合わせ**＝健康推進課 健康づくり係（内線2634）

大日原演習場訓練予定

▼**射撃訓練**＝5月9日（月）～13日（金）、16日（月）～31日（火）午前8時～午後5時
▼**航空機訓練**＝5月9日（月）～15日（日）、30日（月）、31日（火）午前7時～午後5時（30日・31日は午後7時まで）
◎**演習場内への立ち入りは、許可が必要です。**
▼**問い合わせ**＝新発田駐屯地☎0254-22-3151

募集 Wanted

安田B&G海洋センター プール監視員を募集

▼**事務内容**＝施設・利用者の安全監視や受付、清掃など
▼**雇用期間**＝6月17日（金）～8月31日（水）
※7月24日(日)までは土曜、日曜、祝日のみ、7月26日（火）からは月曜を除く毎日営業。そのうち、週2、3日の交代制で勤務を行います。

■勤務時間・賃金

時間帯	勤務時間帯	賃金
午前	午前8時30分～昼12時30分（4時間）	3,360円
午後	午後1時～5時（4時間）	3,360円
日中	午前8時30分～午後5時（7.5時間）	6,300円

※時給840円。通勤距離に応じて交通費を支給。

▼**募集人員**＝12人
▼**応募資格**＝18歳以上60歳未満の人。ただし、高校生を除く。
▼**採用条件**＝安田B&G海洋センターで実施する救急安全法講習会を受講すること。
▼**応募期限**＝5月25日（水）
▼**提出先・問い合わせ**＝安田公民館

NPO法人阿賀野市総合型クラブ 参加者募集

◎**はじめての親子登山 ～下田村・袴腰山（はかまごしやま）～**
※市こどもの体力向上支援事業
▼**日時**＝6月11日（土）午前9時出発、午後3時30分帰着予定（バス利用・日帰り。荒天中止）
▼**乗降場所**＝市内体育館を予定
▼**コース**＝阿賀野市→下田村・長禅寺→ヒメサユリの小径・高城城址（昼食）→長禅寺→阿賀野市
▼**対象者**＝年長児以上の児童・生徒とその保護者
▼**定員**＝先着40人
▼**参加費**＝大人（高校生以上）千円／人、子ども（中学生まで）500円／人（バス代、保険料込み）※昼食持参
▼**申込期限**＝6月3日（金）
※1週間前からキャンセル料が発生します。
▼**旅行企画・実施**＝共立観光㈱
▼**共催**＝市教育委員会
◎**磐梯山トレッキング ～夕食&入浴付き～**
▼**日時**＝6月19日（日）午前6時出発、午後8時帰着予定（バス利用・日帰り。荒天中止）
▼**乗降場所**＝市内体育館を予定
▼**コース**＝阿賀野市→安田ＩＣ→磐梯河東ＩＣ→八方台登山口～中の湯分岐～弘法清水分岐～磐梯山山頂～弘法清水守の湯～裏磐梯スキー場→磐梯河東ＩＣ→三川ＩＣ→ＹＯＵ&湯三川（温泉・食事）→阿賀野市
▼**定員**＝先着20人
▼**参加費**＝会員1万円／人、非会員1万1000円／人（バス代・入浴・食事・保険料込み）※昼食持参
▼**申込期限**＝6月10日（金）
※1週間前からキャンセル料が発生します。
▼**申し込み・問い合わせ**＝ＮＰＯ法人阿賀野市総合型クラブ事務局（笹神体育館内・平日、午前9時～午後5時）☎61-2111

アルビレックス新潟 試合観戦

2016明治安田生命Ｊ1リーグ 1ｓｔステージ 第15節 アルビレックス新潟 対 大宮アルディージャ
▼**日時**＝6月11日（土）キックオフ時間未定（5月中旬発表予定）
▼**会場**＝デンカビッグスワンスタジアム（チケットはＳ・Ｅスタンド自由席のみ）
▼**応募条件**＝阿賀野市在住者
▼**募集人数**＝200人
▼**応募方法**＝往復はがきの往信裏面に①6月11日大宮②住所③氏名・年齢④電話番号⑤電子メールアドレス（持っている人のみ）⑥チケットの希望枚数（2枚まで）⑦後援会資料請求（する・しない）を記入し、返信用の表面に返信先の住所・氏名を記入（返信裏面は白紙のまま）の上、宛先に送付してください。
※チケットを3枚以上希望する場合、チケット引換所で優待価格（大人1600円、小中高生500円）で販売します。1枚につき500円で指定席に変更することも可能です。
※往復はがきは各自で用意してください。応募は1世帯につき1通限り有効。応募多数の場合は抽選となります。
▼**応募期限**＝5月27日（金）必着
▼**受け渡し**＝招待の可否を返信用はがきでお知らせします（6月3日（金）を予定）。電話での可否に関する問い合わせは不可。当選者は、返信はがきを持参して、スタジアムのＥゲート前広場の「チケット引換所」でチケットに引き換え、入場・観戦してください。
▼**宛先**＝〒950-0954 新潟市中央区美咲町2-1-10 アルビレックス新潟後援会「試合観戦ご招待」係
▼**その他**＝クラブの最新情報は、「アルビレックス新潟公式サイト」をご覧ください。
▼**問い合わせ**＝アルビレックス新潟後援会 村山 ☎025-282-0011

市民と協働でつくる阿賀野市に向けて

あがの市政出前講座

■あがの市政出前講座とは
市民の皆さんから満足してもらえる施策を実現するには、行政と市民が「協働」して施策を展開することが重要です。この「協働」を進めるためには、「市がどんな仕事をしているのか」を市民の皆さんから知ってもらうことが大切です。
この講座は、市が行っている仕事や制度、生活情報など申し込みのあったテーマに基づき、市職員が皆さんのもとへ出向き、分かりやすく説明したり、意見交換したりするものです。

■申し込みのできる人
市内在住、在勤または在学する人で構成され、当日の参加者が10人以上見込まれる団体やグループ

■講座テーマ（内容）
市の施策や制度・事業など知りたいことや関心のあることなどについて、自由にテーマを決めてください。
※テーマ例…「高齢者福祉・介護サービスについて」「自主防災組織をつくるには」「ごみの分別区分や出し方」など

■開催日時
年末年始を除く、午前10時～午後9時の2時間程度

■会場
原則、市内の公共施設・地区集会施設など
※開催を希望する団体で会場の確保をお願いします。使用料が必要な場合は、団体で負担してください。

■申込方法
開催を希望する日の1か月前までに「あがの市政出前講座」申込書を市役所2階市民協働推進課または担当課へ提出してください。
申込書は市民協働推進課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■問い合わせ
市民協働推進課 市民協働推進係（内線2284）

参議院議員通常選挙

投票立会人を募集

夏に予定されている第24回参議院議員通常選挙の投票立会人（投票日当日・期日前投票）を募集します。
投票立会人とは、投票所での投票が公正に行われているか、投票手続きの全てに立ち会う有権者の代表です。選挙制度に関する専門的な知識は、特に必要ありません。
▼**募集する投票立会人**
・投票日当日における31か所の投票所（1投票所につき2人）の投票立会人
・期日前投票期間（市役所は16日間、各支所は投票日直前の6日間）における4か所（市役所・各支所）の期日前投票所（1期日前投票所につき2人）の投票立会人
▼**応募資格**＝阿賀野市の選挙人名簿に登載されている人（日本国民であり、投票日において満18歳以上で、引き続き3か月以上、阿賀野市に住所を有する人）
▼**主な仕事内容**
・投票所の開所・閉鎖の立会い
・最初の選挙人（有権者）が投票する際、投票箱に何も入っていないことの確認行為での立会い（投票日当日・期日前投票の初日のみ）
・選挙人が投票所に入場してから投票用紙を投票箱に入れ退場するまでの立会い
・投票終了直後の投票箱の閉鎖の立会い
・投票終了後、投票所から開票所までの投票箱の送致
・投票録等関係書類への署名
▼**応募方法**＝申込書に必要事項を記入の上、市役所4階市選挙管理委員会事務局（401会議室）へ提出してください。応募多数の場合は、当委員会で選考します。詳しくは、市役所1階市民生活課・各支所に備え付けの募集チラシをご覧ください。
▼**応募期限**＝5月23日（月）
▼**問い合わせ**＝市選挙管理委員会事務局（内線2401）

■執務（投票）時間・場所等

	投票日当日	期日前投票期間
投票時間	午前7時～午後8時	午前8時30分～午後8時
場所	各自の投票所	・市役所1階「多目的ホール」 ・安田支所1階「ロビー」 ・京ヶ瀬支所1階「ロビー」 ・笹神支所2階「ホール」
報酬	1日10,700円	・1日…9,500円 ・前半（午前8時30分～午後2時15分）…4,750円 ・後半（午後2時15分～午後8時）…4,750円
その他	立会い当日の昼食・夕食は、市選挙管理委員会で用意します。投票終了後、投票所の後片付けや開票所への投票箱等送致の同行をお願いする場合があります。	立会い当日の昼食・夕食は、市選挙管理委員会で用意しません。各自で用意してください。

※参議院議員通常選挙の投票日は4月21日時点で決定していません。仮に投票日が7月10日（日）の場合、期日前投票期間は6月24日（金）～7月9日（土）〔各支所における期日前投票の開始は7月4日（月）～〕となります。

市役所・各支所・公民館等の連絡先は、お知らせ版の最初のページに掲載しています。

市民の掲示板 Bulletin board

第5回 歌と踊りの発表会

▼**日時**＝5月15日（日）午前9時30分～午後4時（午前9時開場）
▼**会場**＝水原公民館
▼**内容**＝阿賀野支部会員・カラオケ愛好家の歌・踊り
▼**入場料**＝無料。ただし、社会福祉のため、300円の協力をお願いします。
▼**その他**＝申し込み不要
▼**主催**＝NPO法人新潟県大衆音楽協会阿賀野支部
▼**問い合わせ**＝阿賀野支部長小林（本妙寺）☎63-8962

健康体操真向（まっこう）会 無料講演・真向法体操体験会

▼**日時**＝6月5日（日）午前10時～正午
▼**会場**＝コミュニティセンター瓢湖憩の家
▼**内容**
①講演（10時～10時50分）…演題・「江戸しぐさに学ぶ」／講師・柴田光榮氏（新潟江戸しぐさ研究会代表、㈱モアクリエイション代表取締役）
②真向法体操の実演と体験（11時～正午）…目的・「健やかな體（カラダ）康らかな心をつくる」／講師・池田琢彌氏（新潟中央真向会会長）
▼**服装**＝動きやすい服装
▼**その他**＝申し込み不要
▼**問い合わせ**＝健康体操真向会古士（ふるし）☎090-1844-0228

神風太鼓の会員を募集します

安田地区に引き継がれている「神風太鼓」を一緒にやってみませんか？ 体験もできますので、ぜひお越しください。
▼**日時**＝5月8日（日）、15日（日）午前9時30分～
※6月以降は、第2・第4日曜に開催します。
▼**会場**＝赤坂小学校「体育館」
▼**対象者**＝小学生とその保護者、その他太鼓に興味関心のある人
▼**会費**＝5千円／年
▼**申し込み・問い合わせ**＝柾木☎68-2532

選手&ボランティア募集 スペシャルオリンピックスフロアホッケー

▼**日時**＝5月8日（日）午前10時～正午
▼**会場**＝京ケ瀬小学校「体育館」
▼**参加費**＝無料
▼**持ち物**＝運動靴、手袋、飲み物、タオル
▼**その他**＝申し込み不要。運動のできる服装で参加ください。また、日程が変更になる場合がありますので、確認の上、参加してください。
▼**主催**＝スペシャルオリンピックス日本・新潟・阿賀野
▼**問い合わせ**＝コスモス活動所山崎 ☎63-2050

スポーツ Sports

6月4日（土）プレーボール 第12回市民ナイターソフトボール大会

▼**期日**＝6月4日（土）～（1日2試合の予定）
▼**会場**＝水原野球場（参加チーム多数の場合は、他会場使用の場合あり）
▼**参加費**＝1チーム3千円（抽選会時に納入）
▼**参加資格等**
①市内在住の中学生以上。（ただし、中高生の出場は2人以内）
②自治会単位でチームを構成すること。1つの自治会でまとまらない場合は、隣接の自治会と一緒でも可。
③1チームは11人で構成すること。（登録メンバーは30人以内）
④試合中は女性3人（中高生の女性でもよいが、中高生が出場できる2人以内の人数に含まれる）、40歳以上の男性3人が必ず出場していること。ただし、女性は1人に限り55歳以上の男性と代わることができる。
⑤球審と一塁塁審は主催者が行う。
⑥バットは主催者が用意したものを使用すること。
⑦捕手は男性とすること。
▼**開会式**＝6月4日（土）午後7時30分～、水原野球場（雨天の場合は水原屋内体育館）で行います。
※開会式終了後、オープニングゲーム（1試合）を行います。
▼**組み合わせ抽選・ルール説明会**＝5月19日（木）午後7時30分～、水原公民館「大講堂」で行います。
※チーム代表者・審判員は必ず出席してください。代表者が欠席した場合は棄権したものとみなします。
※組み合せは全チーム抽選で決定（シード枠はありません）。
▼**申込期限**＝5月12日（木）
▼**申し込み**＝申込書は、笹神支所2階生涯学習課、安田・水原総合・笹神の各体育館、京ケ瀬支所1階体育館係にあります（申込先も同様です）。市ホームページからもダウンロードできます。
※電子メールでの申請もできます。ただし、水原総合体育館に電話し、主催者が申込書を受理したことを必ず確認してください。
▼**問い合わせ**＝水原総合体育館 ✉suitai@city.agano.niigata.jp

講座・教室 Course・Class

フラワーアレンジメント 体験教室

暮らしを彩る花々に触れて、癒しのひとときを過ごしませんか？ フラワーアレンジメントインストラクターが、丁寧に指導します。
▼**日時**＝5月23日（月）午後1時30分～3時
▼**会場**＝福祉会館1階「遊戯室」
▼**参加費**＝2500円（花・花器代）
▼**持ち物**＝はさみ、ごみ袋、筆記用具、作品を持ち帰るための袋
▼**申込期限**＝5月15日（日）
▼**申し込み・問い合わせ**＝フラワーサークル花言葉 佐藤☎090-5527-8395

水原ふるさと農業歴史資料館 そば打ち体験会

▼**日時**＝5月15日（日）午前10時～正午（毎月第3日曜）
▼**内容**＝そば打ち体験と試食会
▼**参加費**＝1500円
▼**問い合わせ**＝水原ふるさと農業歴史資料館 ☎63-1722

市弓道会 第20回弓道教室

日本伝統の「弓道」に親しみ、楽しみながら、仲間づくりや健やかな体づくりをしてみませんか。
▼**日時**＝5月10日（火）～8月3日（水）
・昼の部…毎週火曜、午前10時～11時30分（全13回）
・夜の部…毎週水曜、午後7時30分～9時（全13回）
▼**会場**＝水原総合体育館「弓道場」
▼**会費**＝2000円（保険料・諸費）
▼**申込期限**＝5月9日（月）
▼**申し込み・問い合わせ**＝市体育協会事務局（水原総合体育館内）☎25-7613

健康・子育て Health・Childcare

市運動普及員事業 シャキ！いき！ウォーキングデー

毎月「1」のつく日は、ウォーキングデーです。
市運動普及員会では、あがのシャキ！いき！ウォーキングMAPのコースを、皆さんと一緒に歩きます。健康づくりのために参加してみませんか？
◎**あがの池野鳥探索ウォーキングコース**
▼**日時**＝5月11日（水）午前9時20分
▼**集合場所**＝風の丘公園「駐車場」（新潟県東部産業団地内）
◎**水原街なかコース**
▼**日時**＝6月11日（土）午前8時50分
▼**集合場所**＝水原保健センター前
◎**共通事項**
▼**まちづくりポイント**＝参加1回につき50ポイント。あがのポイントカードを持っている人は、参加の際、持参してください。
▼**服装**＝動きやすい服装・靴
▼**持ち物**＝飲み物、タオル、雨具。リュックサックなどに入れて参加してください。
▼**その他**＝申し込み不要。小雨決行。
▼**問い合わせ**＝市運動普及員会事務局（健康推進課内・内線2636）

より利用しやすい制度に 特定不妊治療（体外受精および顕微授精）

市では、特定不妊治療（体外受精・顕微授精）に要する費用の一部を助成します。
平成28年度から、助成対象者の所得制限がなくなり、助成額も1治療当たり10万円から15万円に増額するなど、より利用しやすくなりましたので、ぜひ活用してください。
▼**対象者**＝特定不妊治療を受けた法律上の婚姻をしている夫婦であって、次の全てに該当する人。
①特定不妊治療以外の治療法では妊娠の見込みがないか、または極めて少ないと医師に診断された人。
②夫婦の両方が、申請時に市内に住所を有する人。
③市税等の滞納がない人。
▼**助成の内容**＝1治療当たり15万円を限度とします（新潟県特定不妊治療費助成事業の助成を受けることができる場合は、その要した費用の額から県の助成額を控除した額を特定不妊治療に要した額として算定）。通算5回助成、同一年度内に複数回の申請も可能です。（入院費、食事療養費等は助成対象外）
▼**申請方法**＝原則として、治療を終了した年度内に、水原保健センター1階健康推進課に申請してください。
▼**必要書類**
①阿賀野市特定不妊治療費助成金交付申請書（戸籍謄本・納税証明等の添付書類あり）
②阿賀野市特定不妊治療保険医療機関等証明書または新潟県特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
③特定不妊治療を受けた医療機関等が発行する領収書および診療明細書
④県の助成制度の交付決定書
※必要書類は県への助成申請の際に使用した書類の写しでも使用可能なものがあります。詳しくは、問い合わせください。
※平成29年度から、助成対象となる治療開始時の妻の年齢が、43歳未満となります。
▼**問い合わせ**＝健康推進課 母子係（内線2631）

子ども医療費助成 対象年齢を拡大

平成28年度から、子ども医療費助成の対象年齢を、子どもの人数にかかわらず、18歳に達した日以後の最初の3月末日まで拡大しました。
新たに対象となる子どもがいる世帯には、3月下旬に申請書を送付しましたので、市役所1階社会福祉課または各支所で手続きをお願いします。
3人以上の子どもを有する世帯で、すでに受給者証の交付を受けている場合、手続きは不要です。
▼**問い合わせ**＝社会福祉課 児童福祉係（内線2152）

食育メッセージ

♥伝えよう旬！ 親から子どもに我が家の味
♥作ってますか？ 食べてますか？ 郷土料理

（広告）

PRしてみませんか？
この欄への広告募集！
料金 10,000円（86mm×47mm）
問い合わせは市民協働推進課 広報広聴係へ
（内線 2283・2284）

ローンサンデー相談会 のご案内
開催日時 5月22日（日）午前9時～午後3時
開催店舗 本店（阿賀野市土橋297番地）☎62-1000
「JAとの取り引きはこれから」というお客様も、気軽にお問い合わせ・ご相談ください。
JA北蒲みなみ

市役所・各支所・公民館等の連絡先は、お知らせ版の最初のページに掲載しています。

健康・子育て Health・Childcare

産後1か月母子健診の費用助成を開始

平成28年度から、おおむね産後1か月に受診する母子1か月健診の費用助成を開始しました。

対象者には出生届の際に申請書・説明書を配布しますので、健診受診後、水原保健センター1階健康推進課で申請手続きをお願いします。

※支所では申請できません。

▼**問い合わせ**＝健康推進課 母子係（内線2631）

子育て親子カフェ「花どけい」

子育てを頑張っているママさん、パパさん、ぜひ参加してください。お待ちしています。

▼**日時**＝5月9日（月）、23日（月）午前9時30分～11時30分

▼**会場**＝あがの子育て支援センターにこにこ（岡山町13－23・旧水原郷病院健康管理センター）

▼**内容**

○5月9日（月）※共通メニュー「自由遊びの日」

心地よい風が吹き始めました。そんな季節にぴったりの絵本やわらべ歌を一緒に楽しみましょう。

○5月23日（月）※月別メニュー「スキンシップ体操」

親子でできる簡単なストレッチは、子どもとのスキンシップに最適です。スタッフと楽しく体を動かしましょう。

▼**対象**＝未就園児とその保護者

▼**参加費**＝無料

▼**持ち物**＝マイカップ（保護者用）、保育に必要なもの（おむつなど）

※子どもの飲み物が必要な人は各自用意ください（おやつは遠慮ください）。

▼**主催**＝子育て支援ボランティア"いちごみるく"

▼**問い合わせ**＝あがの子育て支援センターにこにこ ☎62－5581

母子健康手帳の交付

毎週水曜、午前9時～午後4時に水原保健センターで母子健康手帳を交付しています。交付を希望する人は、医療機関で発行された「妊娠届出書」を持参してください。

水曜以外に母子健康手帳の交付を希望する場合は、交付日時を調整しますので、事前に連絡をお願いします。

▼**問い合わせ**＝健康推進課 母子係（内線2638）

5月のおはなし会

絵本の読み聞かせやわらべ歌、手遊びを行います。

◎**おはなしのじかん**

▼**日時**＝毎週土曜、午後2時～

▼**会場**＝市立図書館

◎**おはなしこんにちは**

▼**日時**＝5月8日（日）午前10時30分～（毎月第2日曜）

▼**会場**＝水原中学校市民図書室

☎47－8068

日程・相談 Schedule

図書施設休館（室）日

◎**市立図書館**

▼**期日**＝5月2日（月）、9日（月）、16日（月）、19日（木）、23日（月）、30日（月）

◎**水原中学校市民図書室**

▼**期日**＝5月6日（金）、13日（金）、19日（木）、20日（金）、27日（金）

高齢者相談窓口

高齢者やその家族等が抱える心配事・悩み事の相談を、無料で行っています。（電話・面談いずれも可）

◎**よろず相談**

▼**日時**＝月曜～金曜、午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

◎**専門相談（要予約）**

▼**認知症相談**＝5月6日（金、19日（木）午後1時30分～4時30分

▼**法律相談**＝5月2日（月）、9日（月）、16日（月）、23日（月）、30日（月）午後1時30分～4時

▼**不動産の鑑定・利活用の相談、税金相談**＝相談日時は、その都度調整します。

▼**予約電話番号**

☎025－285－4165

▼**会場・問い合わせ**＝新潟県高齢者総合相談センター（新潟市中央区上所2－2－2 新潟ユニゾンプラザ3階）

☎025－285－4165

夜間役所（5月）

▼**期日**＝5月18日（水）

▼**時間**＝午後7時まで

▼**場所**＝市役所1階 市民生活課

▼**内容**＝戸籍、住民票、印鑑登録・証明、通知カードの記載事項変更、納税、口座振替手続き等。旅券（パスポート）は交付のみです。

医師によるがん無料電話相談

▼**日時**＝月曜～金曜、午前10時～午後5時（予約制）※診察はしません。☎03－3562－8015 ―(財)日本対がん協会―

（広 告）

市ホームページ バナー広告募集中

■**掲載料**＝1か月 10,000円／枠

★長期掲載の場合は、最高20%の割引があります★

■**掲載期間**＝月の初めから終わりの1か月単位

※ 詳しくは、市ホームページ（「阿賀野市バナー広告」で検索）をご覧ください。

■**問い合わせ**

市民協働推進課 広報広聴係（内線2284）

お売り下さい（買取専門） 紹介キャンペーン実施中

【買取例】クボタトラクターL1-24（4WD） 22万円前後

不用になりました **トラクター・バイク・トラック・耕運機**（ディーゼル）・**フォークリフト**他 買い取りいたします

車検整備・板金協力店も募集中

◎お電話はこちらへ ☎0250-68-4130

福地オート 阿賀野市野田1066番地2

※各種相談所および窓口は、いずれも相談無料で、秘密は固く守られます。

いつでも、誰でも、どこからでも 自殺予防 新潟いのちの電話

悩みや相談に24時間応じます。

▼**相談電話**

・新潟

☎025－288－4343

・新発田

☎0254－20－4343

・村上

☎0254－53－4343

※いずれかの電話番号におかけください。

年金相談

▼**期日**＝5月18日（水）

▼**時間**＝午前9時～昼12時30分

▼**会場**＝水原総合体育館1階「ミーティングルーム」

※相談は予約制

▼**予約先**＝新発田年金事務所 ☎0254－23－2128

▼**予約時に必要なこと**＝氏名、住所、基礎年金番号、電話番号、希望の相談開始時間および相談内容等

▼**問い合わせ**＝健康推進課 国保年金係（内線2182）

精神科医によるこころの健康相談会

▼**対象**＝こころの病について相談したい人（家族も含む）

▼**日時**＝5月27日（金）、6月8日（水）午後1時30分～4時（1人30分程度）※予約制

▼**会場**＝新発田地域振興局

▼**申し込み・問い合わせ**＝新発田地域振興局 地域保健課 ☎0254－26－9133

保健師によるこころの健康相談日

ストレスの多い社会、こころの病で悩む人が増えてきています。そんな悩みに、保健師が相談に応じます。一人で悩まず、気軽に相談してください。

▼**日時**＝来所相談、毎週水曜・午前9時～午後4時（第2・第4水曜以外は要予約）※相談日以外でも随時相談に応じます。

▼**会場**＝水原保健センター

▼**申し込み・問い合わせ**＝健康推進課 ☎61－2474

相談料は無料です。気軽に相談ください。

◎行政相談

行政相談は、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、国の仕事、国が県や市町村に委ねている仕事についての苦情など、「住民と行政との橋渡し」的存在として、問題の解決に努めます。

■安田支所2階「相談室」＝5月18日（水）午前10時～正午

◎弁護士による「法律相談」

※ セクハラ、DV、多重債務等も相談可

■日程＝毎月第1、3水曜

※ 予約を取り消す場合は、必ず連絡してください。

■時間＝午後1時30分～4時30分（1人30分間）

■会場＝市役所1階「相談室」

※ 相談にお越しの際は、相談の要点をまとめ、関係資料があれば持参ください。

※ お急ぎの人は、次の機関等をご利用ください。

①法テラス新潟 ☎0503383-5420 午前9時～午後5時

②新潟県弁護士会 ☎025-222-5533 午前10時～午後4時

◎問い合わせ

市民生活課 相談係 ☎62-2510（内線2104）

うぶごえ（出生）

氏名（届出順）	保護者名	住所
田中 凜（りん）ちゃん	（亮菜 真美）	保田
齋藤 咲良（さくら）ちゃん	（健一 きみよ）	緑町
白井 徹真（てつま）くん	（一知 美咲）	山口町1
鵜沼 颯良（そら）くん	（雄一 奈美）	若葉町
坂田 恋亜（れあ）ちゃん	（真裕 直美）	百津町
岩村 唯生（ゆい）ちゃん	（正勝 あゆ香）	寺社
小嶋 華奈（はな）ちゃん	（純 里満子）	小浮
本多 素晴（すばる）くん	（里 里）	寺社

「うぶごえ」「おくやみ」欄への掲載を希望しない場合は、届け出時に係へお申し付けください。また、出生届を他市区町村に提出した市内在住者で「うぶごえ」欄や新聞への掲載を希望する場合は、市民生活課へ連絡してください。

おくやみ（死亡）

氏名（届出順）	年齢	死亡月日	住所
早川 俊策 さん	82歳	3.31	千原
山岸 陽子 さん	37歳	4.1	中央町1
伊藤マツミ さん	81歳	4.1	曽郷
遠藤ミチノ さん	89歳	4.2	発久
石山マサイ さん	96歳	4.2	緑町
涌井 アキ さん	91歳	4.3	水原
釣巻 秀衛 さん	79歳	4.3	渡場
若月ミヨシ さん	91歳	4.4	七島
羽田 俊雄 さん	85歳	4.4	川前
樋口 達也 さん	51歳	4.4	上福岡
小柳 テイ さん	89歳	4.4	須走
佐藤 征一 さん	71歳	4.6	久保
廣川 良彦 さん	56歳	4.7	駒林
小林 利子 さん	81歳	4.8	緑岡
石井キス子 さん	86歳	4.8	小栗山
松川 泰雄 さん	67歳	4.9	水原
長谷川満榮 さん	87歳	4.11	沖ノ館
長澤 正美 さん	89歳	4.11	保田
渡邊與壽正 さん	90歳	4.12	上高田
阿部 克人 さん	57歳	4.12	下里
片桐 政彦 さん	77歳	4.13	下山屋
渡邉 良 さん	84歳	4.13	大室
小泉 陽子 さん	74歳	4.13	分田
大野 俊雄 さん	83歳	4.14	高田
渡辺 キヨ さん	92歳	4.14	小浮
渡邉 巳歳 さん	86歳	4.15	大室

（4月1日～4月15日届出分）

各種大会での活躍を称え

阿賀野市文化・スポーツ特別表彰

4月8日、阿賀野市文化・スポーツ特別表彰式が、市役所で行われました。この表彰は、文化の向上と振興に顕著な功績を収めた個人・団体や、競技スポーツ全国大会などで優秀な成績を収めた個人・団体に贈られるものです。

○軟式野球・オール阿賀野ジュニア ○柔道・西潟健太（宮崎県延岡市・千唐仁出身） ○空手・佐藤愛斗（北本町）、松澤理子（緑町）、大滝真絢（新座）、島津日向（山倉） ○卓球・山本怜（若葉町）、鈴木若葉（田中） ○水泳・山田美幸（駒林）

阿賀野の食材を海外へ

香港料理研究家によるセミナー

4月5日、いくとぴあ食花（新潟市）で、香港で著名な料理研究家のチュウ・エン・メイ氏を講師に迎え、「新潟食材で香港料理研究家がつくる食卓体験セミナー」が開催されました。

このセミナーは、市内の㈱亞瑠（あるる）が企画。食材は、阿賀野市産のコメ、野菜、牛乳、蜂蜜、食用花などを、食器は安田瓦の素材できた器「TSUKI」を使い、実際に広東料理を調理・試食したほか、海外への食材の輸出などについての話もありました。

丹精して育てた作品が評価

新潟県花きコンテスト

3月3日、新潟日報メディアシップ（新潟市）で、新潟県とフラワーウエーブ新潟実行委員会主催の平成27年度新潟県花きコンテスト（チューリップ切花コンテストの部）の審査会が開催されました。

この審査会には82品種111点が出品され、水野一芳さん（布目）の「フラッシュバック」が新潟市中央卸売市場新花賞を、島倉正光さん（小島）の「アンジェリケ」が金賞を受賞。この他、両氏は銀賞各1点も受賞しました。

受賞作品（写真左）と水野一芳さん（写真右）

彩り農園が開園

地域おこし協力隊の活動

4月13日、夢ふぁーむ熊居（熊居新田）で、地域おこし協力隊4人が企画した、園児によるジャガイモの作付けが行われました。

4月に約2アールの畑を「彩り農園」と名付け、ジャガイモ、レタス、タマネギ、ルッコラなどの野菜を栽培しています。

この日は、開園を記念して、ひまわり幼稚園の園児30人を畑に招待。園児は土の感触を確かめながら、種イモを植えていました。今後、4人の隊員がジャガイモを育て、6月から7月ごろ園児と一緒に収穫する予定です。

新たな親子交流の場

にこにこ内覧会

安心して楽しく子育てをすることができるように支援する「あがの子育て支援センターにこにこ」の内覧会が、3月22日に行われました。

オープニングセレモニーでは、たちばな保育園の園児20人が合唱を行うなどして、完成を祝いました。

にこにこは、雨や雪の日でも室内遊具で遊べるプレールームや約200冊の絵本が並ぶ読書ルームが特徴です。

2児の母である渡邉加菜子さん（日の出町）は、「いろいろな遊具があり、食事を取ることもできて便利」と新たな施設の完成を喜んでいました。

屋内用の砂場で遊ぶ子どもたち

陸上競技の将来のために

阿賀野AC

平成25年、陸上競技の普及・強化や後進の育成を図るために結成された「阿賀野AC」。土曜・日曜に京ヶ瀬中学校グラウンドや近隣市の陸上競技場などで、同校陸上競技部の生徒たちと一緒に活動している小学生ジュニア陸上競技クラブです。

各種大会や合同練習へ積極的に参加。他のクラブとの交流を図るとともに、平成27年度には県大会で入賞も果たしました。クラブでは会員やスタッフを随時募集しています。興味のある人は、市体育協会事務局（☎25-7613）へ連絡してください。

※阿賀野ACの「AC」とは…
アスリートクラブ（Athlete Club）の略。

大きくなって会おうね

サケの稚魚放流（大）会

○百津自治会

3月27日、安野川で百津自治会によるサケの稚魚放流大会が開催されました。

この大会は、阿賀野川漁業協同組合や市建設業協会などの協力を得て毎年実施しているものです。

当日は、地域の子どもや大人など、約150人が集まり、前日と合わせて約4万匹のサケの稚魚が放流されました。子どもたちは、「帰ってきてね」と話しかけながら川に勢いよく稚魚を放流していました。

主催者代表の小野敏さん（百津町）は、「秋になったら、上ったサケを捕獲して、子どもたちに見てもらいたい」と話していました。

安野川に放流・百津自治会

○赤坂小学校

赤坂小学校6年生12人によるサケの稚魚放流が、4月11日、阿賀野川右岸の「大和水辺の楽校（がっこう）」で行われました。

赤坂小学校は、来年3月で閉校し、保田小学校に統合されるため、今回が最後の放流となりました。

放流された稚魚は、約2千匹で、昨年12月ごろから権瓶文吉さん（小松）の指導の下、人工授精を行い、学校でふ化・飼育してきました。今回放流したサケのおよそ5％が、4年後に阿賀野川へ戻ってくるそうです。

参加した権瓶元輝くんは「無事にサケが戻ってくることを願っている」と話して、サケを見送りました。

阿賀野川に放流・赤坂小学校

ふるさと探訪

阿賀野市の歴史・文化・風土

シリーズ 阿賀野市の伝説

「伝説」は土地や人物、動植物など、地域に固有のものと密接に結び付いて、実際にあった話として語り継がれてきた口伝え（地域伝承）です。

今月号から1年間、市内に伝わる伝説のあれこれを紹介していきます。

「歴史を見てきた十郎杉（笹岡）」

「十郎杉」は、笹岡城跡が所在する通称「城山」丘陵の北東端斜面、城の土塁遺構の一部にあります。昭和47年6月30日には、当時の笹神村の天然記念物に指定されました。

高さ約43m、幹の周りが約6・5m。大人4～5人くらいが手をつなぎ、ようやく抱きかかえられるほどの巨木です。

樹齢は500年以上といわれていますが、いつ、誰が、何のために植えたのか、諸説あり、はっきりしていません。幾百年、笹岡近辺の人々の歴史を見続け、愛されてきた古木らしく、十郎杉という名前にはいくつものいわれが伝わります。

十郎杉

■伝説①船つなぎの十郎杉

十郎杉のある丘陵下の水田一帯は、昔、広大な湖沼で「越の湖」と呼ばれていたといわれています。当時、越の湖の往来、物資の運搬手段は、もっぱら船が用いられていました。そのうちの「十郎丸」という船を入り江に面した丘陵突端につなぐために植えたのが、この木だとする説です。

■伝説②城楼（じょうろう）杉

笹岡城は南北朝から戦国時代末期に至る歴史を有しています。この木は、その笹岡城周辺の様子を高所から見張る物見やぐら＝城の望楼の役割を果たしていた、すなわち城楼のための木だとする説です。

■伝説③上臈（じょうろう）杉

戦国時代末期、笹岡城の城主と縁のある上臈（身分の高い僧、女官、身分の高い婦人）が亡くなった際、この杉の下に葬ったという説です。

笹岡城址麓からの東側丘陵地の眺望

■伝説④女郎（じょろう）杉

死罪となった遊女を埋めた場所から自生したため「女郎杉」と呼ぶようになり、供養し大切にしてきたという説です。

大正のころ、木を傷つけた者にはたたりがあると言って子どもたちを怖がらせ、いたずらを防いでいたそうです。

《参考文献》笹神村史・笹神風土記ほか

おしゃべり広場

加藤悠さん（上中野目）

かわいいイラストやすてきなコメントをありがとう！これからもどんどん送ってください。楽しみに待ってま～す♪

●今回の間違い探しは難しかったけど、頑張って見つけました。（8歳・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●もう一匹の家族のコーナーが一番好きです。（10代・男性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●広報でたくさんの情報を手に入れることができ、助かります。（10代・女性）

☆ごずっちょフェイスブックでは、市内のさまざまな情報をいち早く掲載しています。写真もカラーで見られますよ。🐰

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●私の住む地域が特に好きです。まだまだ知らない地域がたくさんあります。（70代・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●子どもの保育事情が国でも課題となっていますが、阿賀野市でも子育てや教育を充実させてほしいです。（20代・男性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●いつも間違い探しを楽しくやっています。（9歳・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●「火災を未然に防ぐ」の記事を読んで、あらためて気を付けなければと思いました。（50代・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●わくわくクッキングの抹茶寒天を子どもたちと作りました。簡単でおいしかったです。（30代・女性）

☆今月紹介している「かぼちゃと卵のココット」は忙しい朝も手軽に、しっかり野菜を取ることができるレシピです。🍳

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●ふるさと探訪をいつも楽しみにしています。とても勉強になります。（50代・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●わくわくクッキングの抹茶寒天をお母さんに作ってもらいます。（5歳・男性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●表紙のバドミントンを練習している中学生が頼もしく感じました。（80代・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●水原総合体育館がとてもきれいになって、うれしく思います。（50代・女性）

☆市内の高齢者がトレーニングルーム・ランニングコースを利用する場合の使用料が無料となりました（13ページ参照）。🏃

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●瓢湖周辺の周回できる園路の舗装や駐車場の整備を期待しています。（70代・女性）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

●心の道の職場体験の話で、わが子も将来、こんな体験ができればいいなと思いました。（40代・女性）

ごずっちょ通信 No.47

ごずっちょのお出掛け情報や近況をお知らせします

ごずっちょの情報は、Facebookや市ホームページでも見れるっちょ。

ごずっちょ　検索

【問い合わせ】
市民協働推進課 市民協働推進係 ☎62-2510

★サクラの名所にお出掛けしてきたっちょ

4月は、お友達の「やらにゃん」がいる胎内市で開催されたイベント「夜桜夜市たいない桜まつり」に出演してきたっちょ。他のお友達にも会えて楽しかったよ。市内のサクラの名所にも出掛けて、動画を撮ってきたっちょ。

5月3日（火・祝）は、「五頭連峰山開き」だよ。天気が良ければ山頂で待っているっちょ。5月3日（火・祝）～5日（木・祝）は、万代シティ（新潟市）で毎年開催されている「万代アースフェスタ2016」に出演するっちょ。たくさんの人に会えるのが楽しみだよ。

ごずっちょのお出掛け情報は、Facebookや市ホームページでチェックしてね。

市民の力でまちが輝く☆

広がれ！活動の輪

朗読ボランティア うぐいす会

代表　川﨑 敬子 さん

市内で墨字（印刷された文字や書かれた文字）を読むことができない視覚障がい者のために、市内で発行される広報紙の音声訳を行っている「朗読ボランティア うぐいす会」の活動を紹介します。

◎活動のきっかけ

合併前は、笹神村社会福祉協議会の朗読ボランティアの募集に応えて集まった笹神村の有志と、視覚障がい者からの依頼を受けた安田町の絵本読み聞かせグループ「おはなしの会」が、それぞれ活動していました。その後、平成16年の合併時に、市社会福祉協議会の朗読ボランティアの募集に応えて2つのグループが一緒になり、京ヶ瀬・水原地区の人たちも加わって、この会の活動が始まりました。現在は10人の会員で活動しています。

◎活動に当たって

カセットテープや、パソコンと編集ソフトを使ってDAISY（デイジー）図書（録音された音声図書）を作成し、利用者8人に無料で配布しています。会員間で役割を分担し、市の広報あがの（毎月1日発行）・同お知らせ版（毎月15日発行）、市社会福祉協議会の社協だより（年3回発行）・ボランティア通信（毎月発行）、青少年育成センターの育成あがの（奇数月発行）を音声訳しています。

利用者から意見をもらいながら、より良いものを届けて、情報を得る手助けをしたいと考えています。これまで1回だった研修を、平成27年度は利用者との交流会を2回、研修会を5回と大幅に増やしました。平成28年度には阿賀野市で新潟県委託の「音声訳奉仕員養成講座（初級）」が開催され、会員も「だいぶ前に受講したけれど、心新たに受講させてもらうわ」「教科書だけで勉強していたけれど、実技が伴う講座は楽しみだわ」など受講に向けた話をしています。講座終了後も定例の研修会を計画。音声訳の技術向上と視覚障がい者の理解に努めていきます。

◎活動していて思うこと

私たちは「読む」という活動で「視覚障がい者の手助けを」という気持ちで仲間に入りましたが、この活動を通して、いろいろなことを学んでいます。今までは「個」の活動が主で、「市社会福祉協議会が募集した朗読ボランティアの一員」という気持ちでしたが、研修会を重ね、顔を合わせる機会が増えると、今後の「会の在り方」についても意見を交わすようになり、今では「会」としての形態を成しつつあります。

今後は、音声訳の仲間や利用者が増え、喜んでいただけるような「朗読ボランティア うぐいす会」にしていきたいと考えています。皆さんもぜひ参加してみませんか。

音声訳の作業を行う会員の皆さん

忙しい時間を割いて、広報あがのをはじめ、市内で発行されている広報紙の音声訳を行ってくれているよ。

市内の視覚障がいのある人に市内各機関の情報を速やかに届けてくれて、どうもありがちょ。

■問い合わせ
市民協働推進課　市民協働推進係
☎62-2510（内線2281）

心の道

新しいステージの始まり

平成28年度がスタートして、1か月になります。

今、市役所前の国旗掲揚塔には、「子育て環境日本一」のシンボルとして、ピカピカの鯉のぼりが親子仲良く、勢いよく泳いでいます。

この春から、ピカピカの一年生や新入社員となった方も多いのではないでしょうか。

私は、阿賀野高校、笹神中学校、笹岡小学校の入学式に、それぞれ出席してまいりました。

親御さんに手を引かれて登校するかわいい小学生、少し大人びて緊張感を胸にしまい込んだ中高生。新しい世界へ飛び込み、無限の可能性を秘めた若い力を武器に、これからのステージで精一杯頑張ってほしいと願いました。

人生はいつ、どこで、何が起きるか分かりません。そこで、たとえどんなことが起きても対応できる「知恵」と「体力」を若いうちに養ってほしいと思います。学校や会社などで成績が良いというのも大事ですが、どうか「生きるための力」を養ってほしいと思います。

そのためには、アンテナを高く張って、さまざまなことから学び、たくましい若者になってほしいと思います。

翻って、私をはじめ市役所職員は、住民を守る立場から、70点、80点で満足することなく、常に100点満点を目指さなければなりません。

悠然と泳ぐ鯉のぼりのように、阿賀野市を「元気で明るく活力のある魅力的なまち」にして、さらに活気に満ちた新しいステージへと導くため、今後も市の発展のため、市民の皆さまの幸せのため、誠心誠意、誠実に行政運営に当たってまいります。

田中清善

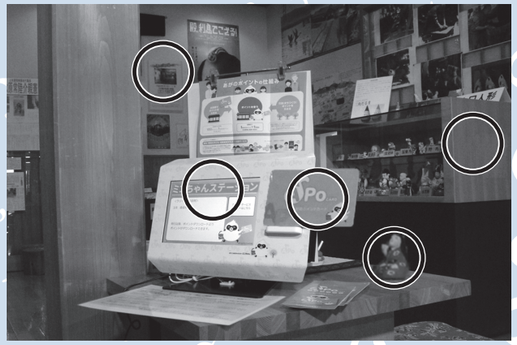
難易度 ★☆☆☆☆

広報クイズ　5つのまちがいさがし

あなたに挑戦
今月は「写真クイズ」

8ページで紹介した、歌手の水森かおりさんがイベントで瓢湖を訪れたときの様子です。当日は、テレビ・新聞・雑誌などマスコミが大勢訪れました。三重県から車で訪れたファンもいました。　※左側が実際の写真です。

★4月号の正解は次のとおりです。★



《応募総数22通　20通正解》
ありがとうございました。

★4月号の当選者
- 佐藤亜依さん（セット当選）　• 小池秀男さん
- 白井依吹さん　• P.N 瓢湖のアンパンさん
- P.N 瑠奈ティンのばあばあさん　• 近藤了子さん
- P.N コギさんさん　• 坂爪真菜さん
- 上田宏幸さん　• P.N カズMAXさん

☆応募の方法など☆

先月は、子どもたちからたくさんの応募がありました。今月のプレゼントは、外に出る機会が多くなるこの季節に合わせて、「ごずっちょタオル」です。

上の2つの写真で、5か所だけ違うところがあります。クイズの答えと広報紙への感想や意見を書いて、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、はがきか電子メール、FAXで5月13日（金）必着で応募ください。ペンネームや匿名での掲載を希望する人は、その旨をお書きください（氏名も必ず書いてください）。正解者の中から抽選で10人にごずっちょグッズをプレゼントします。

送付先：〒959-2092　阿賀野市役所 広報広聴係
電子メール：shiminkyodo@city.agano.niigata.jp
FAX：62-0281

クイズの答え
切り抜いて貼り付けると簡単です。ホームページにも応募用紙があります。
郵便番号・住所
氏名・年齢・電話番号
今月号の感想などをお書きください。

959-2092
阿賀野市役所
広報あがの 行

★今月のプレゼント★

シール＆ごずっちょタオル

わくわくクッキング♪

クックパッド阿賀野市公式キッチンでは、野菜を手軽にとれるレシピを、他にも掲載しています。

クックパッド　阿賀野市　検索

かぼちゃと卵のココット

【材料】（2人分）
- かぼちゃ……100g
- ブロッコリー……100g
- ミニトマト……6個
- 塩……少々
- 卵……2個
- ピザ用チーズ……20g

【作り方】
①かぼちゃとブロッコリーは食べやすい一口大に切り、軽くゆでておく。
②ミニトマトは上部に軽く包丁で十文字を入れておく。
③ココット皿または耐熱皿に①と②を並べ、塩を振り、中央に卵を割って入れる。上からピザ用チーズを乗せる。
④ラップをして電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。（様子を見ながら加熱時間を調節する）
※冷凍のかぼちゃやブロッコリーを使っても簡単に作ることができます。

広報あがの
2016年5月号／No.146
平成28年5月1日発行
編集・発行／阿賀野市役所 市民協働推進課
〒959-2092 新潟県阿賀野市岡山町10番15号
TEL 0250-62-2510
FAX 0250-62-0281
メール shiminkyodo@city.agano.niigata.jp

あがの まいにちぱん

作．渡辺 紀子

スマイルキッズ Smile Kids

加藤 優翔（ゆうと）くん（1歳9か月）／粕島（パパ芳博さん・ママ直美さん）

「ゆうちゃん」のすきな あそびは、おばあちゃんと おにいちゃんの「こうちゃん」といっしょに おにごっこや かくれんぼをすることだよ！ おにになったり、みつかったりするのは くやしいけど、すごくたのしくて、ほとんど まいにち やっているんだ。きょうも おにごっこを やって、はしりまわるぞ～！

もう一匹（ひとり）の家族

私たちは、3月に生まればかりのヤギだよ。まだ、名前がないんだ。

お母さんのクロちゃんは三つ子、めいめいは双子を産んだんだ。

ヤギ小屋の中は、5頭の子ヤギでとってもにぎやか。お母さんのミルクをいっぱい飲んで、外で元気いっぱいに遊びたいな～。

山田幸己さん（外城町）宅の5頭の子ヤギ

取材カメラは見た！

市内見て歩記のコーナー等で紹介しきれなかった写真や出来事を紹介します。

4月、旧水原郷病院の解体作業が終了しました。昭和29年12月に開院し、その後数回の改修を重ね約60年間、市民の命を支えてきました。今後は、あがの市民病院、あがの子育て支援センターにこにこの駐車場となります。

4月1日、「あがの子育て支援センターにこにこ」がオープンしました。第1号の利用者は志田蒼依（あおい）ちゃん、稜磨（りょうま）くんの姉弟（下条町）でした。ボールプールや特殊な素材の砂場など、子どもたちは、元気いっぱいに遊んでいました。

【人の動き】　人口 44,037人（－130）男 21,305人（－68）　女 22,732人（－62）　世帯数 14,290（－11）
平成28年4月1日現在（　）は前月比　・出生 33人・死亡 54人・転入 140人・転出 249人