

## 山谷・坪野ほんやら洞まつり

ほんやら洞（かまくら）のやわらかい灯りが夜の雪原に創り出す、幻想的な世界をお楽しみください。ほんやら洞作り、点灯の飛び入り参加も大歓迎！

■日時・内容／2月10日(土)

時間	内容
午後2時30分～	ほんやら洞作り（ろうそくの点灯はほんやら洞完成後）
午後7時～	じゃんけん大会
午後7時30分、8時	花火

■会場／県道山谷片貝線脇  
山谷く坪野間の雪原（下図参照）

※少雪の場合は、旧山谷小学校グラウンドで行います。

※駐車場は、JA越後おぢやカントリーエレベーター

1 駐車場をご利用ください。

■持ち物／スコップ（ほんやら洞作りに参加する方）

■問い合わせ

▽小千谷観光協会（市役所分庁舎内） ☎83・3512

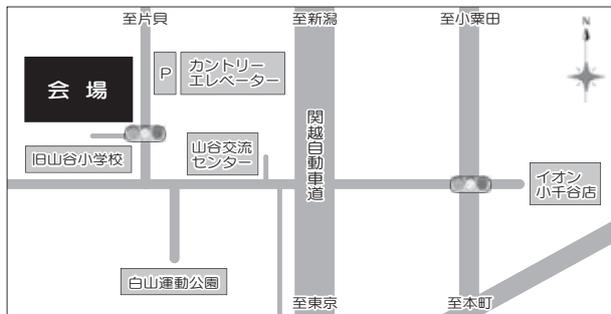
▽公民館（総合体育館内） ☎82・9111



じゃんけん大会



ほんやら洞と花火



## 市議会第1回定例会日程

■日時

▽本会議（第1日）議案上程説明

2月27日(火)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

2月28日(水)、3月1日(木)・2日(金)

いずれも午前9時30分～

▽総務文教委員会

3月6日(火)午前9時30分～

▽民生産業委員会

3月7日(水)午前9時30分～

▽本会議（第2日）一般質問

3月15日(木)午前10時～

▽本会議（予備日）一般質問

3月16日(金)午前10時～

※質問者が多い場合に開催します。

▽本会議（最終日）委員長報告、採決

3月20日(火)午前10時～

■会場

▽本会議…市役所4階議場

▽各委員会…市役所4階大会議室

■その他

▽傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合は、事前にお問い合わせください。

▽本会議は市ホームページからインターネット中継と録画中継をご覧いただけます。中継はパソコン、スマートフォン、タブレットからご覧いただけます。

▽お問い合わせ／議事事務局 ☎83・3505



## ●今月の主な内容

山谷・坪野ほんやら洞まつり	1
ひとり親家庭を支援します	3
小千谷奨学会奨学生募集	4
雪崩に注意！	6
学校の体育施設を開放します	7
錦鯉の里臨時休館	12



# お知らせ



## 子育て支援



### 児童手当を振り込みます

平成30年2月期支給分(平成29年10月〜平成30年1月分)を、指定の金融機関口座に振り込みます。

■振込日/2月15日(木)

※次回は2月〜5月分を6月15日(金)に振り込む予定です。

■問い合わせ/社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

### 豆まき(ごっこ)

もうすぐ節分! わんパークで「豆まき(ごっこ)」をして、風邪引き鬼や泣き虫鬼を追い払いましょう。ぜひ遊びに来てください。

■日時/2月2日(金)午前10時45分〜11時15分

■会場/わんパーク

■参加無料・申込不要

■問い合わせ/わんパーク ☎81・7564



### キッズタイム みんなあつまれ! よーいドン!

わんパークで「運動会(ごっこ)」をします。寒さに負けず、体をたくさん動かしたり大きな風船で遊んだりしましょう。

■日時/2月8日(木)午前10時30分〜11時

■会場/わんパーク

■対象/平成26年4月2日〜平成27年4月1日生まれのお子さんと保護者

■参加無料・申込不要

■問い合わせ/わんパーク ☎81・7564



### うぶごえ(ハッピーパパママ)教室

妊娠中は健康管理が特に大切です。助産師、歯科衛生士、栄養士と一緒に出産や子育てについて学んだり、おしゃべりしたりしませんか。参加者同士で気軽に不安解消しましょう。

■日時/2月16日(金)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

■対象/妊婦とその夫

■内容

▽助産師を囲んでのおしゃべり

### と沐浴指導

▽妊娠期の栄養バランスアドバイザーとおすすりメニューの試食

▽今こそ注目! お口の健康講話

▽妊婦体験(男性)

■持ち物/母子健康手帳

■申込締切/2月13日(火)

■申込・問い合わせ/健康センター 保健係 ☎83・3640

### わくわくデー 年齢別の楽しい遊び

年齢別に分かれてひな人形を作ります♪0歳の赤ちゃんと保護者の方も大歓迎!一緒におしゃべりを楽しみましょう。

■日時/2月22日(木)午前10時30分〜11時15分

■会場/わんパーク

■内容

▽お楽しみシアター

▽ひな人形作り

▽ひなまつりのフォトコーナー

■参加無料・申込不要

■問い合わせ/わんパーク ☎81・7564

### オカリナとピアノの わくわくミニコンサート

「音楽交流もみじの会」のみなさんのすてきな演奏を聴いたり、一緒に歌ったりしましょう。

## 水銀、鉛を含むごみの分別徹底にご協力を

4月より、ごみ焼却施設から出る排出ガス中の水銀濃度が新たに規制されます。また、ごみを燃やした後の焼却灰は、そこに含まれる水銀や鉛の溶出濃度が高いと埋め立て処分ができず、再処理に多くの費用と手間がかかります。水銀や鉛を含むものを燃やすごみに入れないよう、ごみの分別にご協力をお願いします。

製品	分別
水銀を含むと考えられる主な製品 水銀体温計、水銀柱 血圧計、乾電池、ボタン電池、蛍光管	有害危険物へ
鉛を含むと考えられる主な製品 おもり(釣り用、運動用)、 電子基盤のはんだ、塩化ビニール(ケーブルの被覆材など)、金属製の玩具	埋立ごみへ
バッテリー	販売店やガソリンスタンドなどへ

※市では処理できません

■問い合わせ/市民生活課環境衛生係 ☎83・3509

■日時/2月26日(月)午前10時30分〜11時

■会場/わんパーク

■参加無料・申込不要

■問い合わせ/わんパーク ☎81・7564



### キラキラタイム みんなで踊ろう♪わくわく!

みんな楽しく踊って、寒さを吹き飛ばしましょう。

■日時/3月1日(木)午前10時30分〜11時

■会場/わんパーク

■対象/平成27年4月2日以降に生まれたお子さんと保護者

■定員/親子25組

■申込期間/1月29日(月)〜2月23日(金)

■申込・問い合わせ/わんパーク ☎81・7564



# ひとり親家庭を支援します

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517

前年の所得状況によって認定するため、以前、所得制限により認定されなかった方も該当する場合があります。該当すると思われる方は、事前にご相談ください。

## ①児童扶養手当

- 対象／18歳以下の児童（一定の障がいがある場合は20歳未満）を養育し、次の要件のいずれかに該当する方
  - ▷ひとり親家庭の父または母
  - ▷父または母が養育できないときに、父または母に代わって児童を養育している方
  - ▷配偶者に一定の障がいがある父または母
  - ▷配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けた父または母
- 支給額（月額）／受給者、扶養義務者の所得額により全部支給または一部支給を決定し、手当を支給します。（所得制限があります）



児童数	全部支給の方	一部支給の方
1人	42,290円	42,280円～ 9,980円
2人	52,280円	52,260円～14,980円
3人以上	児童1人増すごとに5,990円を加算	児童1人増すごとに5,980円～3,000円を加算

- 現況届／現在認定を受けている方は、毎年8月に現況届の提出が必要です。対象の方には通知文書を発送します。

## ②ひとり親家庭等医療費助成

- 対象／上記「①児童扶養手当」の対象に該当する方と児童
- 内容／医療費の自己負担額のうち、一部負担金を除いて市が助成します。（所得制限があります）



## ③資格取得・スキルアップ支援

申請の際は、必ず事前にご相談ください。

- 対象／市内に在住するひとり親家庭の父または母で、児童扶養手当を受給している方または同等の所得水準にある方
- ※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

### ○高等職業訓練

養成機関で修業して資格取得を目指している方や既に養成機関などに在学中の方に、訓練促進費などを支給します。

- 対象資格／看護師、介護福祉士、保育士、歯科衛生士、美容師、調理師など

### ■支給額（月額）

種類	市民税非課税世帯	市民税課税世帯
訓練促進費	100,000円	70,500円
修了一時金	50,000円	25,000円

- 支給期間／修業期間のうち3年間を上限とする期間

### ○自立支援教育訓練

教育訓練講座を受講し修了した場合に、その費用の一部を支給します。

平成29年4月1日から、支給対象者の範囲が変わりました。詳細はお問い合わせください。

- 対象講座／雇用保険法による教育訓練給付の指定教育訓練講座（医療事務、日商簿記など）
- 支給額／本人が支払った受講料などの6割に相当する額（12,001円以上、上限200,000円）

## 国民健康保険医療費通知

を発送します

小千谷市国民健康保険では、医療費負担の仕組みや健康に関する認識を深めていただくため、世帯の国民健康保険加入者全員の医療費情報を記載した医療費通知を、世帯主宛てに発送します。

■対象世帯／平成29年9月～11月に国民健康保険で医療機関を受診した方がいる世帯

■通知の内容／受診者氏名、医療機関などの名称、入院・通院区分、日数、医療費（総額・保険者負担額・自己負担額）など

※審査中などのため、記載されない医療費情報があります。

■通知発送予定日／3月20日(火)

■その他／医療費通知は、医療費の請求書や領収書ではありません。

■問い合わせ／保健福祉課国保年金係 ☎83・46060

### 世帯主宛てに発送することに同意できない方はご連絡を！

世帯主宛てに世帯全員の医療費情報を記載した医療費通知を発送することに同意できない方は、2月5日(月)までに保健福祉課国保年金係に連絡してください。

事前に国民健康保険加入者全員の意向を確認することが困難なため、加入者本人から同意しない旨の連絡がない場合は、同意をいただいたものとして世帯主宛てに発送します。

募 集



ホットプラザ講座受講生募集

受講料・材料費のほかにホーム利用登録料500円が必要です。定員まで随時受け付けます。※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。

会場／ホットプラザ

申込方法／登録申請書はホットプラザにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込・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

○バランスボールエクササイズ講座2

バランスボールを使って体のゆがみを直し、美しい姿勢を作ります。

日時／2月20日～3月13日（毎週火曜日、計4回）午後7時30分～8時30分

講師／小林奈津子さん（健康運動指導士）

定員／20人

受講料／500円（4回分）

持ち物／運動できる服装、履き、タオル、飲み物

○アイシングクッキー教室

クッキーにひな祭りなどの春のイラストを描いてみませんか。日時／3月2日（金）午後7時～8時30分

講師／小宮美由紀さん（現代美術菓子CCA）

定員／10人

受講料／500円（材料費）

持ち物／エプロン、三角巾

○米粉と豆乳を使ったシフォンケーキ教室

しつとりもちもち食感のケーキのおいしさを、味噌キャラメルソースが一層引き立てます。日時／3月9日（金）午後6時30分～9時

講師／清野憂さん

（ポレポレ工房）

定員／16人

受講料／1500円（材料費）

持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

○手作りパスタ教室

プロ直伝の手作りパスタを使って、クリーミーなパスタ料理に挑戦してみませんか。

日時／3月13日（火）午後6時30分～9時

講師／丸山勝利さん（ゴッチャドーロ）

定員／16人

受講料／2000円（材料費）

持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器



新潟県交通災害共済会員募集

交通事故により死傷されたときに見舞金を受け取ることができ、県民相互救済制度です。万が一の事故に備え、ご家族そろって加入しましょう。

加入資格

①申し込み時に市内在住の方

②①の方と生計を一にしている県外への単身赴任者や学生の方（ただし、県外に就職し、独立して生計を維持している方は除きます）

会費／年額1人500円  
共済期間／4月1日（日）～平成31年3月31日（日）

申込方法／加入申込書は町内会長を通じて配布します。必要事項を記入し、会費を添えてお申し込みください。

4月1日から加入するための申込受付期間／2月1日（木）～3月30日（金）

※詳細は申込書と一緒に配布さ

小千谷奨学会奨学生募集

対象／市内に引き続き3年以上居住している方で、大学・短期大学・高等専門学校専攻科・高校・高等専門学校に入学予定または在学し、成績優秀で学費の支払いが困難な方

募集人員／25人程度

貸与額（月額）

①大学生・短大生・高等専門学校専攻科生

▷自宅通学者：20,000円

▷自宅外通学者：25,000円

②高校生・高等専門学校生：13,000円

申込方法／書類審査を行います。願書に次の書類を添えて提出してください。願書は学校教育課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷本人の保護者の所得・課税状況がわかる書類※小千谷市の場合は「平成29年度所得課税証明書」（税務課で発行、1通300円）

▷成績証明書：1通

▷本人の住民票の写し（本籍は記載しないもの）：1通

▷合格通知書の写しまたは在学証明書：1通

申込締切／3月20日（火）午後5時

返還方法／卒業後10年以内に年賦または月賦返還（無利子）

申込・問い合わせ／（公財）小千谷奨学会事務局（学校教育課学事係内）☎83-3519

れるパンフレットをご覧ください。

申込／町内会長、市民生活課片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター、ゆうちょ銀行を除く市内の金融機関  
問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



税金

確定申告のための  
障害者控除対象者認定

65歳以上で要介護1以上の介護認定を受けている方が、確定申告で障害者・特別障害者控除を受ける場合、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

■障害者控除対象者認定を申請したことがある方／1月下旬に平成29年12月末日を基準日とした認定書を発送します。

■障害者控除対象者認定を申請したことがない方／「障害者控除対象者認定申請書」を送付します。認定書が必要な方はこの申請書を提出してください。

▽提出場所・保健福祉課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター

■問い合わせ／保健福祉課介護保険係 ☎83・4060

市・県民税申告書の発送

市・県民税の申告が必要と思われる方に、市・県民税申告書を発送します。

■申告書の発送／2月13日(火)頃 ※申告書がお手元に届くまで、数日かかる場合があります。

■申告会場開設期間／2月16日(金)～3月15日(木)

■その他

▽期間中はたいへん混み合いますので、農業収支内訳書の作成や減価償却費についてのご相談は、お早めに税務課へお越しください。

▽詳細は、広報おちや2月10日号でお知らせします。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

確定申告会場の変更

平成29年分の所得税などの確定申告会場が、サンプラザから小千谷税務署へ変更になります。今後サンプラザでは申告相談を行いませんので、ご注意ください。

■申告会場開設期間／2月16日(金)～3月15日(木)

■会場／小千谷税務署(東栄1-15-24)

※詳細は、広報おちや2月10日号でお知らせします。

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090



図書館新刊紹介



図書館に新しく入った本の中からいくつかをご紹介します。

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724

●小説など

- 「漱石を知っていますか」阿刀田高／著
- 「カーテンコール！」加納朋子／著
- 「架空の犬と嘘をつく猫」寺地はるな／著
- 「私の漂流記」曾野綾子／著

●一般書

- 「野菜がよく育つ土づくり」  
野菜だより編集部／編  
野菜がおいしく元気に育つためには畑の土づくりが重要。肥沃な土の特徴である「団粒構造」を説明し、理想の土づくりのコツをわかりやすく紹介する。
- 「下町ボブスレーの挑戦 ジャマイカ代表とかなえる夢」細貝淳一・奥田耕土／著  
大田区の町工場が独自開発した「下町ボブスレー」は、ソチ五輪直前に不採用通告を受けたが…。ソチからピョンチャンへ、国産初ボブスレー製作プロジェクトの舞台裏を明かす。
- 「あなたの暮らしを豊かにする日本のしきたり」  
森村宗冬・武内孝夫／著  
正月に門松を立てるのはなぜ？大安・仏滅などはいつから広まった？四季と寄り添う年中行事から、感謝のところが生んだ人生節目の儀式、縁起にまつわる作法や由来・意味まで、しきたりに込められた日本人の知恵を紹介する。
- 「日本懐かし映画館大全」大屋尚浩／著  
全国のロードショー館や名画座、失われた劇

場など、昭和の映画館を写真とともに紹介する。

●児童書

- 「すみれちゃんのお片づけ12カ月」  
渡辺ゆき／著、小林キユウ／写真  
子どもによる、子どものためのお片づけ本。机周りや本棚の整理、学校で使うものの管理など、子どもの生活に必要なお片づけを紹介する。
- 「ぼくらの山の学校」八束澄子／著  
学校や家での居場所がないと感じ始めていた壮太。ふとしたきっかけで「山村留学センター」を知り共同生活を送ることに…。実在する山村留学センターをモデルに、大自然を舞台に成長していく小学生たちを描いた物語。
- 「へんな生き物ずかん」  
今泉忠明／監修、早川いくを／著  
アオアシカツオドリ、ダイオウグソクムシ…。地球上に住む、へんな(ちょっと変わった)生き物たち100種を楽しく紹介する。

毎週木曜日午後3時30分～

子ども向けのおはなし会をしています。遊びに来てね！  
※2月1日(木)は特別休館日のため、実施しません。



# ！ 灯油の流出事故に注意！

灯油の流出事故が多発しています。灯油をご使用の方は、次のことに注意してください。また、灯油を流出させた場合や油の流出を発見した場合は、すぐに連絡してください。

- 灯油流出防止のポイント
- ▽給油中は絶対にその場を離れない。目を離さない。
- ▽給油後、ホームタンクのバルブを確実に閉める。
- ▽ホームタンクや配管に破損がないか、こまめに点検する。
- 連絡・問い合わせ／▽市民生活課環境衛生係 ☎83・3509
- ▽消防本部予防課 ☎83・0238

## スポーツ 人

### 総合体育館2月の休館日

総合体育館の休館日は、毎月第2月曜日です。2月は第2月曜日が振替休日のため、翌日が休館日となります。ご利用の方はご注意ください。

■2月の休館日／13日(火)  
 ■問い合わせ／生涯学習課管理係（総合体育館内） ☎83・0077

### 第27回小千谷ジャンプ大会

■日時／3月4日(日)午前9時～開会式  
 ■会場／白山シャンツェ  
 ▼スモールヒル…K点45m  
 ▼特設スモールヒル…K点10m



■組別／小学、中学、女子、高校・一般の部  
 ■種目／スペシャルジャンプ  
 ※小学の部は、特設スモールヒルを使用します。  
 ■参加料／1人1000円  
 ■申込方法／申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。  
 申込書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。  
 ■申込締切／2月16日(金)  
 ■申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎83・0077

# なだれ 雪崩に注意！

雪崩は、山の斜面などに積もった雪が急に崩れ落ちる現象で、雪の多い新潟県では毎年発生しています。

雪崩はいつ発生するかかわからず、大きな被害につながるおそれがあります。十分に注意してください。

■問い合わせ／危機管理課 ☎83・3515 FAX ☎83・2789 Email [usai@city.ojima.niigata.jp](mailto:usai@city.ojima.niigata.jp)

## ○雪崩の被害にあわないための心得

- ▽急な斜面に近づかない…急な斜面に雪が積もれば、いつでも雪崩が起こる危険があります。
  - ▽急な降雪に注意…新しく積もった雪の層が滑り落ちる、表層雪崩が起こる危険があります。
  - ▽急な気温上昇に注意…積もった雪が全て滑り落ちる、全層雪崩が起こる危険があります。
- もし雪崩に遭遇したら  
 落ち着いて安全な場所へ離れ、「場所」「被害状況」を警察110番または消防119番に通報してください。

斜面に次の写真のような現象が現れた時は、雪崩のおそれがあります。市内で雪崩の前兆現象を見つけた際は、安全な場所へ離れ、「場所」「前兆の様子」を危機管理課または建設課管理克雪係（☎83・3514）にお知らせください。



**斜面が平ら**  
元の地形が分からないほど平らに積もる

表層雪崩が起こる危険があります。家の裏山などは特に注意が必要です。



**雪しわ**  
ふやけた指先のようなしわ状の雪の模様



**クラック**  
ひっかきキズのような雪の裂け目

積もっていた雪が緩み、少しずつ動き出そうとしている状態。積雪が少なくても起こります。



**せっぴ雪庇**  
山の尾根からの雪の張り出し



**巻だれ**  
雪崩予防柵からの雪の張り出し

張り出した部分が、雪の塊（かたまり）になって斜面に落ちることによって、雪崩につながる危険があります。



**スノーボール**  
斜面を転がるボールのような雪の塊

雪庇や巻だれの一部が落ちてきたもの。たくさんある時は特に注意が必要です。

# ご利用ください！学校の体育施設を開放します



市立学校の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で開放しています。平成30年度の利用を希望する団体は、以下により申請手続きをしてください。(各学校で利用できる主な種目は下表参照)

■登録条件／市内に在住または在勤の方5人以上で構成し、責任者が明確で、定期的にスポーツやレクリエーションなどを目的に活動する非営利団体。公共施設予約システムに登録している団体。

■申請手続

①登録説明会へ必ず出席し、申請書を提出してください。申請書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷開催日時：2月14日(水)・16日(金)・19日(月)いずれも午後7時～(いずれかに出席してください)

▷会場：総合体育館大会議室

②各学校で開催される「平成30年度学校開放利用に関する利用説明会」へ必ず出席してください。申請書未提出の団体は利用説明会に参加できません。

■その他

▷初めて申請する団体で、公共施設予約システムの登録をしていない団体は、事前に公共施設予約システムの申請書類を提出してください。

▷平成29年度学校開放登録団体には、更新手続きについて個別に通知します。

▷登録団体が少ない場合、学校利用説明会を開催しない場合もあります。その際は、学校から連絡します。

■問い合わせ

▷申請手続について：生涯学習課管理係（総合体育館内）☎83-0077

▷利用説明会について：各学校

学校名	電話番号	利用できる主な種目		
		屋内	屋外	
小学校	小千谷	☎83-2042	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、サッカー、フットサル、卓球、太極拳、ダンス、舞踊、野球	サッカー、野球
	東小千谷	☎83-2361	ミニバスケットボール、バドミントン、サッカー、ダンス、舞踊	野球、ジョギング
	吉谷	☎82-4416	バスケットボール、バドミントン、卓球	-
	千田	☎82-2508	バレーボール、バドミントン、ソフトテニス	野球
	和泉	☎82-2786	バレーボール	-
	東山	☎59-3155	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、卓球	-
	片貝	☎84-2025	バレーボール、ミニバスケットボール、バドミントン、野球	-
中学校	小千谷	☎82-2297	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、卓球	-
	東小千谷	☎82-2472	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、サッカー、フットサル、卓球、ダンス	サッカー、野球
	千田	☎82-2784	バレーボール、バドミントン、卓球	-
	南	☎86-3009	バレーボール、バスケットボール、ソフトテニス	陸上競技
	片貝	☎84-2030	バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、綱引き	-
総合支援学校	☎82-1878	バドミントン、卓球、ダンス	-	



このコーナーでは、旧小千谷総合病院で行われたイベントや活動についてお伝えします。

■問い合わせ▷小千谷つながる未来プロジェクト [mojiya.tsunagaru.p@gmail.com](mailto:mojiya.tsunagaru.p@gmail.com)▷旧小千谷総合病院 ☎83-3608



## ○トレッキングコースが完成しました！

「こいこいスポーツクラブおちや」の監修により、1階～4階の階段や廊下を使った1周300mのトレッキングコースができました。冬場の運動不足解消にご利用ください。

「健康こいこい教室」では、次の日程でお試し体験ができます。

■日時／2月22日までの毎週

木曜日午前10時～11時

■会場／旧小千谷総合病院

利用無料  
申込不要



## ○ゲームをご用意しました！

将棋・囲碁・花札・百人一首・ボードゲーム・卓球で遊べるようになりました。ご家族やお友だちと気軽に遊びに来てください。



## 「食べマ・動いマ・よく寝よう!」パート2

第2回目は、「動いて」「よく寝よう」についてお伝えします。「食べて」については、広報おぢや1月10日号をご覧ください。

### 運動のゴールデンタイム?!

1日の中で最も体温が上がるのは午後3時〜5時です。その時間に汗をかくくらい体を動かすと適度な疲労感が得られ、夜しっかりと眠ることができます。短時間でも体を動かす習慣をつけましょう。

また、寝る直前に体を動かすと寝つきが悪くなってしまう。就寝前の運動や外出は控えましょう。



### ゲームやテレビはルールを決めマ

市内の小・中学生は、テレビやDVD、ゲーム、スマートフォンなどのデジタル機器を1日2時間〜3時間使用しています。(健康センター調べ) デジタル機器を長時間使用すると、その分活動量が減り、明るい画面を見続けることで寝つきも悪くなるため、睡眠不足になります。睡眠で十分に疲労回復ができないと、日中の活動に集中できなかつたりイライラしたりするため、学習にも影響します。

また、幼児期からデジタル機器を長時間使用していると、その習慣を変えるのは大変です。テレビやゲームなどは家庭でルールを決めて、長時間使わないようにしましょう。



### 睡眠の効果

脳と体を休め、

機能を回復させる

日中覚えた記憶を

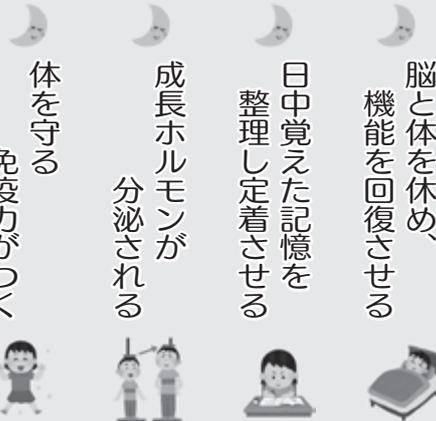
整理し定着させる

成長ホルモンが

分泌される

体を守る

免疫力がつく



幼児期には午後9時までに就寝し、10時間の睡眠を目指しましょう。

また、朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びることで、脳をしっかり目覚めさせましょう。

参考文献: 『食べて 動いて よく寝よう!』(前橋明/医学博士 早稲田大学人間科学学術院教授)

### 平成30年「はたちの献血」キャンペーン

献血は世代を超えた助け合いで成り立っています。輸血を必要としている方の約8割が50歳以上ですが、逆に献血をしている方の約8割が50歳以下です。

今後、献血可能人口が減少し、必要とされる血液が不足することが予想されています。新たに成人を迎える方を含め、みなさんから献血にご協力をお願いします。

#### ○献血バスによる献血

■日程／2月5日(月)

■時間・会場

▽午前9時30分〜11時30分・小千谷市役所

▽午後1時30分〜3時30分・JA越後おぢや本店

■問い合わせ／健康センター予防係 ☎83・3640

#### ○献血ルーム千秋

休憩スペース、キッズスペース、ロッカー、ドリンクコーナー、マッサージチェアもあります。

■受付日時／年末年始(12月31日と1月1日)を除く毎日午前9時30分〜午後5時

■所在地／リバーサイド千秋センタープラザ2階

各町村を巡回します!



### 健康づくり意識調査にご協力を!

市民の健康に対する意識や生活習慣を明らかにし、健康長寿を推進するため、健康づくり意識調査を実施します。調査結果は「第2期小千谷市健康増進計画・食育推進計画」と「歯科保健計画」の評価や、第3期計画策定の参考資料とします。

■対象／20歳以上の市民約1500人(無作為抽出)

■期間／2月末まで

■調査方法／町内の保健推進員などが伺い、調査票をお渡しします。後日回収しますので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640

善意に感謝

ひとり親家庭の中学生以下の子どもたちへ

▽浦井末吉さん（城内2）… 図書カード

講習

赤十字救急法救急員  
資格継続研修

■日時／3月11日(日)午前9時15分～午後1時15分

■会場／サンラックおぢや2階大集会室

■対象／研修日において、認定証の資格有効期限が残り1年未満の方

■内容／心肺蘇生法など救急員養成講習の復習

■定員／先着20人

■受講料／800円  
(教材費など)

■持ち物

▽救急員認定証

▽救急法講習教本

▽教材セット

▽返信用封筒（氏名・住所を明記し、82円切手を貼ったもの）



資格有効期限が5年延長されます。

▽平成30年度をもって資格継続研修は廃止となります。（救急法救急員養成講習会の再受講が必要です）

▽平成30年度については、資格継続研修対象者が少ないことが見込まれるため、小千谷市での実施は未定です。

■申込・問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

相談

司法書士無料相談

県司法書士会では、毎年2月

を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県

内一斉無料相談を行っています。通年での各種無料相談も行っていますので、詳しくはお問い合わせください。

■日時／2月1日(木)～28日(水)の各事務所執務時間内

■市内の受付事務所

▽星野松栄事務所（城内1-8-20）☎82・5505

▽星野誠事務所（城内1-13-25）☎83・4567

▽石田徹司法書士事務所（土川



1-11-1）☎82・6215

■問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

心をつかむ商品づくり  
ブラッシュアップ相談会

新商品を開発したい、今ある商品をもっと売れる商品にしたいと考えている食品製造業者を対象に、食とデザインの専門家による個別相談会を開催します。初めて相談する方にも丁寧にお応えします。

■日時／3月14日(水)午前11時～午後4時30分

■会場／サンプラザ3階多目的ホール

■講師

▽食品全般担当・西原昌男さん（食のデザイン代表）

▽デザイン担当・山本敦さん（株ネオス代表取締役）

■定員／5社

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／2月23日(金)

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込 (申込締切)	申込・問い合わせ
出張年金相談	2. 9(金) 2.23(金)	10:00～ 15:00	サンラック おぢや	各種請求書受付、加入記録確認、年金見込額、障害年金、その他年金に関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006※自動音声案内のあとに回を押してください。
行政相談	2.14(水) 2.28(水)	9:30～ 11:30	ホットプラザ	行政サービスに関する苦情、問い合わせなどの相談	—	
無料法律相談	2.21(水)	13:30～ 16:30	市役所 第1相談室	弁護士による法律に関する相談	○	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
消費生活相談	月～金 曜日	9:00～ 16:00	市民生活課	架空請求、訪問販売、商品やサービスに関するトラブルや疑問	—	
AAグループ ミーティング	毎週水・ 金曜日	19:30～ 21:00	健康センター	アルコール問題の解決に向け、飲まないことを続ける場	—	健康センター保健係 ☎83-3640
心の相談会	2.28(水)	14:00～ 15:30	健康センター	眠れない、やる気が出ない、アルコール依存などの相談		
お年寄りの 心の相談会	2.26(月)	13:30～ 15:00	市役所	もの忘れが気になる、やる気が出ない、不眠などの相談	2.22(木)	地域包括支援センター ☎83-0807
歯みがき相談	2.15(木)	10:00～ 11:30	わんパーク	正しい歯のみがき方やお子さんの歯に関する相談	2. 8(木)	わんパーク ☎81-7564
オレンジ カフェ	2. 4(日)：地域のお茶の間 2.11(祝)：モス・コーラデイホーム 2.18(日)：健康倶楽部中子の森 2.25(日)：片貝総合センター	☎81-4010 ☎86-7072 ☎82-0880 ☎83-1786 (特養おぢやさくら)				13:00～15:00、1回100円 認知症の方や家族、地域の方や専門職などが集い、認知症に関する相談や交流が気軽にできる場

ミニ情報



2017 染織意匠図案コン  
ペティション小千谷発表会

全国染織連合会では毎年、「応募者自身が着たい着物」をテーマに、全国から着物の図柄やデザインを公募しています。

コンペティションの受賞デザインをはじめ、入賞デザインで製作された作品などを一堂に展示発表しますので、ぜひご覧ください。



■日時／2月1日(木)～6日(火) 午前10時～午後5時

■会場／小千谷織物工房「織之座」(サンプラザ1階)

■発表作品／振袖、訪問着、着尺、行燈

■問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 ☎83・2329

木のこん「ちんころ作り」

みんなで「ちんころ(だんご)作り」をしてみませんか。食紅を使って好きな色や形のちんころを作ります。お昼はちんころ入りのお汁を食べましょう。

■日時／2月3日(土)午前10時～午後1時

■集合時間／午前9時50分(初

めて参加の方・午前9時40分) ■集合場所／東山里山子育てひろば「木のこん」

■参加料／1家族500円

■申込締切／1月31日(水)

■服装／暖かい服装、防寒具

■持ち物／弁当、飲み物、箸、汁椀、敷物、着替え

■その他／2月6日(火)・20日(火)

午前10時～正午におしゃべり会

をします。気軽にご参加ください。

■申込・問い合わせ／木のこん

(東山住民センター内) ☎59・

2003

第17回ザ・かまくら

かまくらの中で雑煮を食べながらゆつくりしませんか。恒例の「福餅まき」や「さいの神」なども開催します。冬の1日を、真人で楽しく過ごしましょう。



■日時／2月10日(土)午後1時～5時(雑煮はなくなり次第販売終了)

■会場／真人ふれあい交流館駐

車場周辺

※駐車場に限りがありますので、

できるだけ乗り合わせてご来

場ください。

■日時／2月24日(土)午後1時～

3時

■国際交流の会フレンドシッ

■問い合わせ／真人ふれあい交

流館 ☎86・3002

おひなさま作り

千代紙で折ったおひなさまを色紙に貼り、きれいに飾りつけます。みんなでおしゃべりしながら楽しく作りましょう。

■日時／2月17日(土)

午前9時30分～正午

■会場／旧小千谷総合病院2階食堂

■定員／先着30人

■参加料／300円(材料費)

■持ち物／はさみ、ボンド、手を拭くぬれティッシュかタオル

■申込／生涯学習課社会教育係

(総合体育館内) ☎83・0077

■主催・問い合わせ／ゴリラサ

ークル(代表：平澤正子) ☎82

・7243

国際交流の会フレンドシッ  
プ・パーティー

市民と市内外に在住の外国人との親睦を深めることを目的に、国際交流親善フレンドシップ・パーティーを行います。外国語が話せなくても大丈夫です。気軽にご参加ください。

■日時／2月24日(土)午後1時～3時

■会場／サンラックおちや3階

大ホール

■参加料／小学生以上500円

※乳幼児と震災で避難されている方は無料です。

■申込不要

■問い合わせ／小千谷国際交流

の会(担当：小川洋平) ☎08

0・5442・2503

第17回真人町クロスカント  
リースキー大会

市内最大級のクロスカントリースキー大会です。会場内に飲食などの出店もあります。みなさんの参加、応援をお待ちしています。

■日時／3月4日(日)

▽受付：午前6時30分～7時30分

▽開会式：午前8時

▽競技開始：午前9時

■会場／旧真人小学校周辺特設

コース

■参加料

▽小学の部：一般の部：1チ

ム3000円

▽中学の部：1チーム2000円

■申込方法

▽真人町クロスカントリースキ

ー大会事務局(真人ふれあい

交流館内)へ持参、郵送、フ

ックス

▼☎949-8726 真人町

甲587-1 真人ふれあい

交流館内真人町XCスキー

大会事務局

▼☎86・8244

▽生涯学習課スポーツ振興室(総

合体育館内)へ持参

■申込締切／2月2日(金)必着

■参加料の納入／参加料は大会

の前日または当日に、次の場所

で納入してください。

▽前日：真人ふれあい交流館

▽当日：会場本部テント

■その他

▽詳細は要項をご覧ください。

要項と申込用紙は真人ふれあ

い交流館、総合体育館にある

ほか、市ホームページからも

ダウンロードできます。

▽駐車場に限りがありますので、

できるだけ乗り合わせてご来

場ください。

■問い合わせ／真人町クロスカ

ントリースキー大会実行委員会

▼藤巻誠 ☎090・4841・

3451

▼田中政広 ☎090・8845

・7871



### 3月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課建築住宅係 ☎83-3514

- 入居可能日/3月1日(休)
- 申込/2月15日(休)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/単身入居の制限など、入居条件があります。詳細はお問い合わせください。
- その他/入居申し込みの前にあらかじめご相談ください。その際、源泉徴収票など世帯の所得がわかる書類をご持参ください。所得により家賃の減免があります。

●市営住宅：住宅に困窮している低所得の方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	19,300～ 38,000円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営栄町団地住宅1号棟(栄町)	1	16,500～ 32,400円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営栄町団地住宅2号棟(栄町)	1	16,700～ 32,900円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営栄町団地住宅3号棟(栄町)	1	17,000～ 33,400円	鉄筋4階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム
市営木津のぞみ団地住宅1号棟(木津団地) ※入居人数基準 4人以上	1	32,000～ 62,900円	鉄筋4階建▷4DK(6畳・6畳・6畳・6.3畳) ▷浴室(ユニットバス) ▷ベランダ・サンルーム ・屋外物置

●県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。住宅に困窮している低所得の方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営元中子住宅1号棟(元中子)	3	15,600～ 30,700円	鉄筋5階建▷3DK(6畳・6畳・5畳)▷浴室(浴槽なし・風呂釜なし) ▷ベランダ・サンルーム

### 平成30年度 水質検査計画 (案) を公開しています

平成30年度水質検査計画(案)を市ホームページで公開しています。ご希望の方には、ガス水道局で冊子を配布しています。

ご意見などがありましたら、お問い合わせください。

■問い合わせ/ガス水道局施設課供給係 ☎82-4116



### みんなでお祝い

### おぢやファミリー

(12月届出分)

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！幸せな新生活と健やかに育つおぢやっ子をお祝いします。※保護者のお名前などは、届出のとおりに掲載しています。

#### ☆ご結婚

- ♥ 諸橋飛馬さん (平成2)
- ♥ 風間美樹さん (茶合)
- ♥ 山崎勝成さん (桜町(上))
- ♥ 小川優花さん (桜町(上))
- ♥ 平澤政人さん (本町1)
- ♥ 蜂須沙耶さん (東京都)
- ♥ 佐藤宏之さん (山谷)
- ♥ 小林智子さん (木津町)
- ♥ 長谷川大征さん (長岡市)
- ♥ 武士俣美さん (桜町(上))
- ♥ 田川鉄平さん (城内2)
- ♥ 栗山あずささん (城内2)



#### ☆ご誕生

- あさひさん (和田康夫さん：三仏生)
- みずたさん (蓬田大介さん：山寺)
- ゆのさん (大淵永二さん：城内2)
- なぎささん (佐藤佑介さん：千谷川2)
- いづみさん (海發祐輔さん：平沢1)
- りんとさん (市川拳一朗さん：一之町二区)
- れおさん (南雲直人さん：桜町(上))
- まなりさん (込田健哉さん：打越)
- しゆつさん (岡元文也さん：千谷)
- さらさん (山口遵さん：鴻巣)
- こうたさん (新保正義さん：東栄1)
- けしんさん (須田翼さん：小栗田)
- ゆうきさん (川野貴弘さん：木津町)
- みうさん (高橋準弥さん：上ノ山4)
- さくらさん (阿部真太郎さん：山本)
- ももかさん (井佐純也さん：浦柄)
- しゅうたさん (大平勇樹さん：五辺)
- ゆうだいさん (山岸一大さん：平沢1)
- ひまりさん (西山清堂さん：城内2)
- こうさん (小野寺克樹さん：栄町)



ご結婚、ご出産された方を対象に、ファミリー祝福キャンペーンを実施中です。届出の際に申込書をお渡しします。ぜひお申し込みください。

■申込・問い合わせ/生涯学習課社会教育係(総合体育館内) ☎83-0077 ☒syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

# 2月の行事カレンダー

1	木	・図書館特別休館（～5日） ・住民票交付センター休業（～5日） ・2017染織意匠図案コンペティション小千谷発表会（～6日）/10:00～/小千谷織物工房「織之座」
2	金	・豆まきごっこ（10:45～/わんパーク）
3	土	・市民スキー大会（8:30～開会式/白山運動公園クロスカントリーコース） ・木のこん「ちんころ作り」（10:00～/木のこん）
4	日	
5	月	・献血（①9:30～/市役所、②13:30～/JA越後おぢや本店）
6	火	
7	水	・4か月児健康診査（13:00～/健康センター）
8	木	・キッズタイム みんなあつまれ！よーいドン！（10:30～/わんパーク） ・10か月児健康診査（13:00～/健康センター）
9	金	
10	土	広報おぢや発行 ・ザ・かまくら（13:00～/真人ふれあい交流館駐車場周辺） ・山谷・坪野ほんやら洞まつり（県道山谷片貝線脇山谷～坪野間の雪原）
11	日	建国記念の日 ・山本山雪あそびフェスタ（10:00～/おぢや～る）
12	月	振替休日 ・山本山雪あそびフェスタ（10:00～/おぢや～る）
13	火	総合体育館休館日 ・3歳児健康診査（13:00～/健康センター）
14	水	・2歳児歯科検診（9:00～/健康センター）
15	木	・甲種防火管理再講習（9:20～/消防本部） ・1歳6か月児健康診査（13:00～/健康センター）
16	金	錦鯉の里臨時休館 ・所得税、市・県民税申告相談（～3月15日） ・うぶごえ教室（9:40～/健康センター）
17	土	・おやこの食育体験教室（9:30～/健康センター） ・おひなさま作り（9:30～/旧小千谷総合病院）
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	・シルバー人材センター入会説明会（10:00～/サンラックおぢや）
22	木	・小千谷に伝わる浮世絵展（水曜日を除く3月13日）まで/9:00～/楽集館 ・わくわくデー 年齢別の楽しい遊び（10:30～/わんパーク）
23	金	
24	土	・おぢや風船一揆（～25日） ・絵紙で彩る小千谷のひいな祭り（～3月4日）/10:00～/照専寺和順会館ほか ・国際交流の会フレンドシップ・パーティー（13:00～/サンラックおぢや）
25	日	広報おぢやお知らせ版発行
26	月	・オカリナとピアノのわくわくミニコンサート（10:30～/わんパーク）
27	火	・市議会定例会（10:00～/議場/議案上程説明）
28	水	・市議会常任委員会連合審査会（9:30～/大会議室）

## 錦鯉の里臨時休館



飼育錦鯉の魚病予防対策のため、次のとおり臨時休館となります。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。

■臨時休館日/2月16日（金）

■問い合わせ/錦鯉の里 ☎83-2233



## 【九州北部豪雨、大分県台風災害】 義援金の受付期間を延長します

次の義援金の受付期間を延長します。引き続きみなさんのご支援とご協力をお願いします。

### ■義援金の名称

①【九州北部豪雨】平成29年7月5日からの大震災  
害義援金

②【大分県台風災害】平成29年台風第18号災害義  
援金

■受付締切/いずれも3月23日（金）

### ■受付方法

●現金受付：市役所（社会福祉課・市民生活課）の  
窓口で募金箱を設置しています。

※受領証を希望する場合は、社会福祉  
課で受付をお願いします。



### ●郵便振替

①▶口座番号：00190-2-696842

▶口座名義：日赤平成29年7月大雨災害義援金

②▶口座番号：00110-0-635156

▶口座名義：日赤平成29年台風18号災害義援金

※窓口での振替手数料は免除されます。

※振込用紙の半券が、受領証の代わりとなります。

■問い合わせ/日本赤十字社小千谷市地区（事務局）  
：社会福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

## 有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ  
高年齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い  
清掃 障子・ふすま張り替え  
大工仕事 除草 事務作業

一般労働者派遣事業（シルバー派遣）  
など、お気軽にご相談ください。

会員募集中

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター  
TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内  
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

家族などが「認知症かな？」と思ったら…地域包括支援センター☎83-0807に相談を！