



## ●今月の主な内容

所得税、市・県民税などの申告について …… 2～3  
おぢや市民がつくる「オペラ」に注目！ …… 5

## 小正月行事（1月14日：千谷）

市内各地で小正月の行事が行われました。

# 所得税、市・県民税などの申告は

## 3月15日(木)まで

市・県民税の申告が必要と思われる方へ、2月13日(火)に市・県民税申告書を発送します。(お手元に届かぬ場合は、数日かかる場合があります)申告が必要な方で申告書が届かない場合は、税務課までご連絡ください。

■問い合わせ／▽市・県民税の申告について：税務課市民税係 ☎83・3508  
▽所得税、確定申告について：小千谷税務署 ☎83・2090



### ○市役所での市・県民税申告(確定申告)の相談日程

■日時／2月16日(金)～3月15日(木)午前8時30分～午後5時15分※土・日曜日は除く。

■会場／市役所1階談話室

■その他／▽申告期間の初日や最終日は大変混雑します。申告期間は約1か月ありますので、時間に余裕のあるときにお越しください。▽片貝総合センター・真人ふれあい交流館・各住民センターでも受け付けますが、申告相談は行いません。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

### ○小千谷税務署での確定申告の相談日程

■日時／2月16日(金)～3月15日(木)午前9時～午後5時(受付：午前8時30分)

※土・日曜日は除く。

■会場／小千谷税務署(東栄1-5-24)  
※今年から申告会場が変更になりました。サンプラザでは申告相談を行いません。

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090

### ○申告にお持ちいただくもの

- ▽年金受給者、給与所得者は源泉徴収票
  - ▽営業、農業、不動産所得がある場合は、それらの収支内訳書
  - ▽各種控除に必要な証明書、領収書(年末調整で控除していない社会保険料などの支払い額がわかる書類、生命保険、地震保険などの支払証明書、集計済みの医療費明細書など)
  - ▽所得税が還付となる方は、還付金振込口座(申告者名義)のわかるもの
  - ▽印鑑、筆記用具、計算機など
- ※収支内訳書の作成や医療費の計算は、必ず事前に行ってからお越しください。

## ご確認ください！

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎83・2090

### マイナンバーと本人確認書類が必要です

平成28年分以降の申告には、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示が必要です。

■本人確認に使用する書類の例

▽例1・個人番号カード  
(番号確認・身元確認)



▽例2・通知カード(番号確認)と、運転免許証、健康保険の被保険者証など(身元確認)

■その他／控除対象配偶者、扶養親族の方の本人確認書類の提示は不要です。

### 医療費控除を受ける際は明細書の提出が必要です

平成29年分の確定申告から、医療費控除を受ける際、領収書の提出の代わりに、医療費控除の明細書の添付が必要となりました。医療費控除の明細書は小千谷税務署と税務課窓口にあるほか、国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/> からダウンロードできます。

■その他／▽平成31年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付または提示でも申告できます。▽領収書は税務署から確認を求められる場合

合がありますので、5年間保存する必要があります。▽医師が発行する医療費控除に必要な証明書は添付が必要です。

### セルフメディケーション税制による特例について

平成29年分の確定申告から、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例が新設されました。これは、健康の保持増進や疾病の予防として一定の取組を行う方が、特定一般用医薬品等の購入費を支払った場合、医療費控除の特例として一定額が控除されるものです。

■一定の取組とは／予防接種、保険者が実施する健康診査、勤務先で実施する定期健康診断、市町村が実施するがん検診など

■特定一般用医薬品等とは／医師により処方される医薬品から、薬局などで購入できるものに転用された医薬品

■必要書類／▽一定の取組を行ったことを明らかにする書類(提出または提示)▽セルフメディケーション税制の明細書

■その他／この特例を受ける方は、従来の医療費控除を受けることはできません。

# 市・県民税 申告判定表

申告すると税額が安くなる場合があります。判定表を参考に確認してみてください。

## スタート



確定申告をしますか？

はい

市・県民税の申告は不要です

いいえ

平成30年1月1日現在、小千谷市に住んでいましたか？

はい

平成30年1月1日に居住していた市町村に問い合わせください

いいえ

市・県民税の申告が必要です  
課税される所得がない旨の申告をしてください。未申告の方は、医療や福祉の助成などに不利な場合があります。(※注2)

平成29年1月1日～12月31日に収入がありましたか？(遺族・障害年金、失業保険など非課税の給付は除きます)

はい

市内在住の親族の被扶養者ですか？(※注1)

いいえ

いいえ

確定申告、市・県民税の申告ともに不要です

主な収入は給与ですか？

はい

収入は年金のみで、公的年金等の源泉徴収票に記載されている扶養などの内容に変更はありませんか？

いいえ

はい

市・県民税の申告は不要です  
(ただし※注3) 納めすぎの所得税があるときは、確定申告により還付を受けられます。

いいえ

勤務先で年末調整された「源泉徴収票」を持っていますか？

はい

市・県民税の申告が必要な場合があります  
(所得などによっては確定申告が必要な場合があります)

いいえ

給与を2か所以上から受けている、または、営業・農業・不動産などの所得がありますか？

はい

市・県民税の申告は不要です (ただし※注3)

いいえ

市・県民税の申告が必要です

給与以外の所得の合計は20万円を超えていますか？

はい

確定申告が必要です (市・県民税の申告は不要です)

いいえ



申告期間の中旬は、比較的  
空いているよ。  
申告を忘れずに！

※注1：被扶養者とは、親族の確定申告書、市・県民税申告書、源泉徴収票などに控除対象配偶者、扶養親族として記載されている方のことです。


※注2：未申告の場合、所得証明書などが発行できません。また、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの軽減制度を受けられないことがあります。

※注3：源泉徴収票に記載がない控除(配偶者、扶養、医療費、社会保険料、生命保険料など)を受けようとするときは申告が必要です。児童手当・(特別)児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費助成などを受ける場合も申告が必要です。

## 郵送でも申告できます

申告期間中の会場は大変混雑し、長時間お待たせすることがあります。ご自宅で作成した申告書は、郵送などで提出することができます。(提出にあたっては、源泉徴収票や各種控除の資料など、添付書類も同封してください)

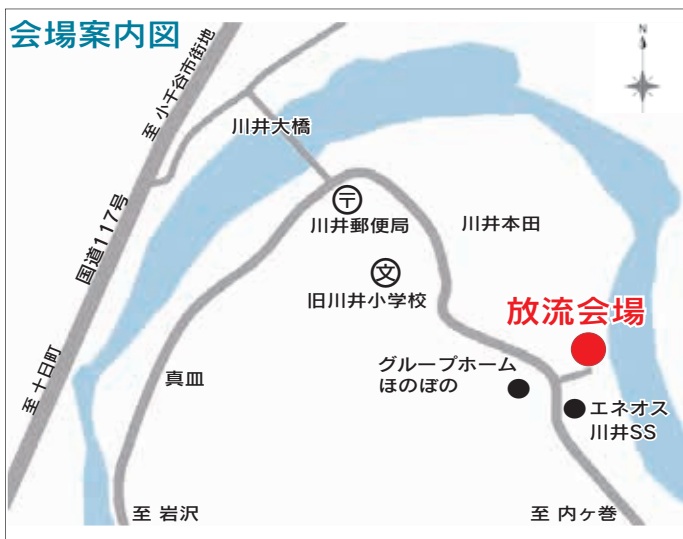
詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

また、e-Tax  <http://www.e-tax.nta.go.jp/> を利用しての電子申告もできます。

国税庁ホームページを  
ご利用ください

■ 問い合わせ / 小千谷税務署  
83・2090





**サケの稚魚放流に参加しませんか**

J R 東日本と魚沼漁業協同組合では、信濃川の河川環境と利用の調和を図る取り組みの一環として、サケの稚魚放流を行います。

■日時／2月22日(木)午前10時～11時(集合・午前9時50分)

※荒天時中止

■放流会場／川井本田地内の信濃川河川敷※左の案内図参照。

■参加無料・申込不要

■その他／▽駐車場は台数に限りがあるため、できるだけ乗り合わせてお越しください。▽濡れても良い服装でお越しください。▽バケツを持参してください。▽小学生以下保護者同伴

■問い合わせ／J R 東日本信濃川発電所 ☎82-2702



## 4月1日からガス料金が変わります

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82-4115

どのくらい変わるの？  
平均的な使用量で  
比べてみよう！



ガス供給人口の減少や暖冬の影響などから近年赤字が続いているため、経営の健全化を図るためにガス料金を4月1日から下表のとおり値上げさせていただきます。お客さまのご理解をお願いいたします。

■新しい料金は4月の検針分から／4月に検針した使用量を3月中と4月中の使用日数で案分します。3月中の使用量は旧料金を、4月中の使用量は新料金を使って計算し、その合計を4月分の料金とします。

### ○新旧料金表

※各表の料金は平成30年1月分の原料費調整後の金額です。



#### 【一般契約料金表】

使用量区分	新旧	基本料金	調整単位料金
A 0㎡～23㎡	旧	617.76円	103.77円
	新	617.76円	112.99円
B 24㎡～323㎡	旧	720.36円	99.31円
	新	720.36円	108.53円
C 324㎡以上	旧	1,871.64円	95.75円
	新	2,007.72円	104.54円

#### 【選択約款料金表】

契約区分	新旧	基本料金	調整単位料金
家庭用 温水暖房契約	旧	1,296円	78.67円
	新	1,296円	87.72円
事業所用 温水暖房契約	旧	1,620円	78.67円
	新	1,620円	87.72円
融雪契約	旧	1,620円	78.67円
	新	1,620円	87.72円

#### 【ガス料金の計算方法】

$$\text{ガス料金(税込)} = \text{基本料金(税込)} + \left( \begin{array}{l} \text{調整単位料金} \\ \text{基準単} \quad \text{原料費} \\ \text{位料金} \quad \text{調整額} \\ \text{(税込)} \quad \text{(税込)} \end{array} \right) \times \text{使用量(㎡)}$$

▷1世帯当たりの平均的な使用量の場合  
(48㎡/月で計算)

旧料金	新料金	増額
5,487円/月	5,929円/月	442円/月

一般契約料金で、1か月あたり442円、  
約8%の値上げになります。

▷近隣市とのガス料金比較

(ガス標準熱量が同じ地域で、48㎡/月で計算)

	小千谷市 (新料金)	魚沼市	長岡市 川口地区
料金	5,929円	6,255円	6,639円
小千谷市との差		+326円	+710円

■「基準平均原料価格」を見直します／毎月のガス料金に含まれる「原料費調整額」を算出する際の基準となる、「基準平均原料価格」を見直します。詳しくは、市ホームページの「原料費調整制度のご案内」をご覧ください。

### 👉ガスメーターの検針にご協力を！

新料金を正確に計算するために、3月分の検針を確実にする必要があります。

■3月の検針期間／3月21日(祝)～27日(火)



▷ガスメーターが屋外にある場合

メーターの周囲に雪囲いなどの障害物があると、正確な検針ができません。お手数でもメーターが見えるよう片づけをお願いします。

▷ガスメーターが屋内にある場合

検針期間中お留守にされる場合は、指針を読み取り、ガス水道局までご連絡ください。



# おぢや市民がつくる 「オペラ」に注目！

4月8日(日)に市民会館のリニューアル公演として開催される「小千谷コミュニティオペラ2018」。小千谷市出身のオペラ歌手、品田広希さんを中心に、昨年10月から市民合唱団の練習が行われています。

これまでの練習の様子や、品田さんと市民合唱団のみなさんの本番にかける思いなどをご紹介します。



品田広希さん

チケット  
販売中！



△第1回目の練習は自己紹介からスタート。みなさん緊張しています。



△今回のオペラの楽譜は何と156ページもあるんです！枚数の多さにびっくり。



△品田さんから、オペラのための発声法を教えてくださいました。



△演出の太田さん(写真左)による演出風景。



△演技をしながら歌うことにも慣れ、表現の幅が広がっていきます。



△小学生の参加者も堂々と歌っていました。

## 品田広希さんコメント

最初は楽譜を読めない方もいましたが、みなさんの努力によって、大きく成長しています。

演目は親しみやすい喜劇で、出演者とお客さんの全員が楽しめる舞台になると思います。

そして、「また小千谷でオペラを見たい」「自分も参加したい」と思わせるような、小千谷の歴史に残る舞台になると確信しています。

みなさん、ぜひ見に来てください！

## 市民合唱団のみなさんに聞きました！

### ♪ ソプラノパート女性参加者

未経験者にも丁寧に指導していただき、思い切って挑戦してよかったです。本番では、お客さんも自分も大いに楽しめるような舞台にしたいです。

### ♪ ソプラノパート小学生参加者

みんなで歌うのが楽しいです。本番は緊張するけど楽しく歌いたいです。

### ♪ テノールパート男性参加者

オペラのこととは全く分かりませんでした。みなさんととても上手なので心強いです。本番の舞台は想像もできませんが、お客さんを笑顔にできればと思います。

私たちの舞台を  
ぜひ見に来て  
ください！



## 公演のご案内



- 日時／4月8日(日)午後2時開演 (開場：午後1時30分)
- 会場／市民会館大ホール
- 演目／オペラ「愛の妙薬」～インチキ薬売りが小千谷にやって来た!?～  
(作曲：G・ドニゼッティ、イタリア原語上演、日本語字幕付き、台詞日本語)
- 演出・出演／太田麻衣子 (演出)、河原忠之 (ピアノ)、盛田麻央 (ソプラノ)、高柳圭 (テノール)、大山大輔 (バリトン)、品田広希 (バリトン)、市民合唱団※詳細は広報おぢや1月10日号に掲載。
- 入場料／全席自由▷一般：3,500円▷中学生以下：2,000円  
※3歳未満のお子さんの入場はご遠慮ください。
- 入場券販売場所／総合体育館、ホットプラザ、片貝総合センター、楽集館
- 主催／小千谷コミュニティオペラ実行委員会
- 共催／小千谷市、小千谷市教育委員会
- 問い合わせ／生涯学習課社会教育係 (総合体育館内) ☎82-9111

## 絵紙で彩る小千谷のひいな祭り

小千谷縮の交易が盛んだった小千谷市には、平成、本町を中心とした地域で、ひな人形を飾った部屋一面に色とりどりの絵紙（浮世絵）を飾る珍しい風習があります。その風習を、ひな祭りに合わせて現代に再現します。今年は、小千谷駅前から平成までの商店街を中心に、関越自動車道小千谷インターチェンジ付近までの38会場で開催します。



■期間／2月24日(出)～3月4日(日)  
■時間／午前10時～午後5時

### ■内容

▽絵紙とひな人形の展示  
▽行灯あんどんで見る絵紙・毎日午後4時～5時にメイン会場で開催

### ■入場無料

■問い合わせ／小千谷観光協会（観光交流課内）☎83・3512 <http://www.ojyakanko.com>

### 会場

▽メイン会場・照専寺和順会館  
▽特別展示会場・旧小千谷総合病院、楽集館（浮世絵展、詳細は左に掲載）  
▽参加各店（35店舗）  
全会場と駐車場の案内図は、小千谷観光協会窓口と市役所市民ホール、各会場にあるほか、小千谷観光協会ホームページからもご覧いただけます。

楽集館企画展 小千谷に伝わる浮世絵展15

## 歌川国貞（三代豊国）「国尽倭名誉」後段

「絵紙で彩る小千谷のひいな祭り」に合わせて浮世絵展を開催します。歌舞伎の登場人物と巡る諸国漫遊の旅を、どうぞお楽しみください。



■期間／2月22日(木)～3月13日(火)※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1階展示室 ☎82・8282  
■入場無料  
■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（総合体育館内）☎83・0077

つながれ！  
交流の輪

## 観光交流課 ニュース NEWS

## 交流自治体「岩手県久慈市」を紹介！

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内）☎83-3512

今回は、岩手県久慈市をご紹介します。平成18年に合併した旧山形村では、古くから牛の角突きが盛んでした。小千谷市の角突き牛の多くは旧山形村で生産されている短角牛です。平成16年に発生した中越大地震の際には、被災した小千谷の角突き牛を受け入れていただきました。牛の角突きという共通の文化を持つ小千谷市とは、防災協定の締結以前から交流を行ってきた歴史があります。

■久慈市の概要／岩手県北部の太平洋岸に位置する、海と山の豊かな自然環境に恵まれたまちです。NHKのドラマ「あまちゃん」で一躍有名になった北限の海女や、国内最大の琥珀こはくの産出地として有名です。

■防災協定締結日／平成28年6月13日

### ■主な交流

- ▷久慈みなと・さかなまつりに出展し、小千谷のPRを行いました。（写真①）
- ▷久慈市で開催された闘牛サミットに小千谷の角突き牛が参加しました。（写真②）
- ▷ふるさと納税の返礼品で、小千谷市の交流自治体として初めて、それぞれの特産品をセットにしたコラボ企画を実現しました。





## がんばれおちやっ子！全国大会出場

ジュニアソフトテニス



小千谷ジュニアソフトテニスクラブ所属の選手4人が昨年12月に行われた予選会で優勝・入賞し、全国小学生大会への出場を決めました。全国大会は、3月29日(木)～31日(土)に千葉県白子町で開催されます。(写真左から：伊東那柚さん、宮内心愛さん、國松巧さん、國松樹人さん)

クロスカントリースキー・アルペンスキー



小千谷中学校、南中学校、片貝中学校の選手7人が1月に行われた新潟県中学校スキー大会で入賞し、2月8日～11日に行われた全国中学校スキー大会に出場しました。大会の結果は大会ホームページ<http://55zenchuski.kazuno.com/index.html>からご覧いただけます。(写真左から：大橋陵人さん、和田鈴帆さん、星野佑模さん、羽鳥妙さん、品田萌衣さん、大淵莉子さん、藤塚亜子さん)

1月12日 新年おめでとう会

### 良い年になりますように



わんパークで開催され、48人の家族連れが新年を祝いました。まゆ玉飾りの飾りつけや門松飾り作り、今年の抱負の発表などが行われました。▷手作りの門松飾りを持ってにっこり。



1月22日 キラキラリサイクルデー

### 大事に使ってリサイクル



わんパークで、サイズが合わなくなった子ども服などのリサイクルイベントが開催されました。事前に寄附していただいた約600点の衣類などが並び、来館者は「無料でこんなにいただけて嬉しいです」と大満足な様子でした。

1月27日 ウィンタースポーツ教室

### 雪の中でも元気いっぱい！

障がい者スポーツ教室の第4回目として、おちや〜るで開催されました。雪の降る中での開催となりましたが、子どもたちは「雪がふわふわ！」と、寒さに負けず元気に走り回っていました。



1月27日 小千谷の20代が自分と地元の将来についてオモシロ×マジメに話す会

### 話そう、私たちの未来

旧小千谷総合病院で開催され、「住み続けたい・戻って来なくなる小千谷に必要なもの・こと」について市内外からの参加者15人が話し合いました。次回は2月に開催し、3月にはセミナーとワークショップを開催する予定です。



こんにちは  
食生活改善推進委員です！

食生活改善推進委員とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食に関するボランティア活動を行っています。愛称は「食推さん」です。



どんな活動をしているの？

現在、市では約40人の食推さんが次のような活動を行っています。

▽親子向けの食育教室や町内のいきいきサロンへの参加、配食弁当の調理など、地域の健康づくりのお手伝いをしています。

▽市の検診の結果説明会などで、減塩メニューの試食作りや、食育普及活動を行っています。

▽広報おぢやの毎月10日号に「作ってみてね！この料理」を掲載し、旬の野菜を使った適塩レシピや、不足しがちなカルシウムを補う牛乳・乳製品を利用した料理を紹介しています。

おいしく健康生活を目指しましょう！



大好評の料理コーナーは、裏表紙をチェック！



おいしい適塩生活のすすめ



私たちと一緒に  
適塩に取り組み  
しましょう！



食生活改善推進委員のみなさん

今日から始める適塩生活

塩分を取りすぎるとどうなるの？

塩分の取りすぎは、高血圧を引き起こしやすくします。高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺し屋）とも呼ばれ、体に痛みや不快感などの症状がないまま動脈硬化を進行させ、脳血管疾患や心疾患、腎不全などのリスクを高めます。



知っておきたい！減塩のコツ

調理のとき

- ▽旬の新鮮な食材を使う。
- ▽塩やしょうゆの代わりに酢や香味で味付ける。
- ▽香ばしく調理する。（焼く・揚げる・焼き目をつけるなど）
- ▽みそ汁は具だくさんにする。
- ▽煮物料理はだしを効かせる。
- ▽食べるとき
  - ▽麺類の汁は半分以上飲まない。
  - ▽漬物は食べ過ぎない。浅漬けや酢漬けにする
  - ▽「かけて食べる」より「つけて食べる」
  - ▽食事は腹八分目にし、よく噛んで食べる。
  - ▽野菜料理を今より1皿増やし、果物を1日1個は食べる。野菜や果物に多く含まれるカリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外へ排出する働きがあります。
  - ▽お酒は適量厳守！塩辛いおつまみは控えめに。



1日あたりの食塩  
摂取量の目標量



性別	目標量
男性	8g未満
女性	7g未満

※日本人の食事摂取基準2015年版

県が行った調査（平成27年度県民健康・栄養実態調査）では、20歳以上の1日当たりの平均食塩摂取量は10gを超え、全国平均を上回っていました。減塩と聞くと、「味気ない、おいしくない」と感じる方もいるかもしれませんが。調理や食べ方のコツを知って、無理なくおいしい適塩生活を始めましょう。



## 市内農地の賃借料情報

平成29年1月から12月までに締結（公告）された賃借料（10アールあたりの年額）情報は以下のとおりです。これは、賃借料を決める参考として提供するもので、拘束力はありません。賃借料や土地改良費・水利組合費などの負担については、貸し手、借り手で協議し決定してください。

■問い合わせ／農業委員会（農林課内）☎83-3510



	地域	平均額（前年額）	最高額（前年額）	最低額（前年額）	データ数
田	西小千谷	17,100（18,500）円	26,700（25,800）円	11,200（12,700）円	41件
	東小千谷（浦柄、横渡含む）	19,000（18,500）円	27,000（26,100）円	6,200（10,000）円	136件
	山辺	17,600（21,300）円	29,200（34,800）円	10,000（10,600）円	162件
	吉谷	20,800（16,200）円	34,400（26,500）円	13,600（5,000）円	96件
	城川	22,600（21,000）円	34,400（34,400）円	12,400（15,100）円	190件
	千田	22,300（20,400）円	34,400（34,400）円	8,600（10,000）円	120件
	真人	12,200（12,300）円	20,200（20,500）円	4,400（5,600）円	247件
	岩沢	11,500（7,900）円	21,000（11,700）円	6,300（2,900）円	49件
	川井	11,900（17,900）円	24,100（25,800）円	6,300（10,300）円	19件
	東山	10,000（－）円	10,000（－）円	10,000（－）円	15件
	片貝（五辺、高梨含む）	24,200（26,700）円	35,000（43,000）円	7,900（15,000）円	221件
畑	市内全域	6,000（4,800）円	10,000（9,300）円	3,000（2,900）円	41件

▷データ数は、集計に用いた筆数です。

▷賃借料を物納（水稻）している場合は、60kgあたり17,200円に換算しています。

▷金額は算出結果の100円未満を四捨五入しています。

▷生産調整面積は考慮していません。

ご意見をお寄せください  
（パブリックコメント）

### 小千谷市公共施設等総合管理計画の見直し（改訂案）

公共施設等の総合かつ計画的な管理を推進するため、平成29年3月に「小千谷市公共施設等総合管理計画」を策定しました。

この計画は、状況（市の財政状況、社会情勢、公共施設等の保有量など）の変化により、必要に応じて見直すこととしています。

この計画（改訂案）について、みなさんのご意見をお寄せください。



■募集期間／2月10日(土)～3月9日(金)

■募集対象／▷市内に住所がある方▷市内に事務所や事業所がある個人または法人、その他の団体▷市内にある事務所や事業所に勤務する方▷市内にある学校に在学する方▷上記のほか、計画（改訂案）に具体的な利害関係がある方

■計画（改訂案）の閲覧・入手場所／市役所市民ホール、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  
※このほか、市ホームページからもご覧いただけます。

■意見の提出方法／計画（改訂案）の閲覧・入手場所に備え付けの用紙または任意様式によ

り、住所、氏名（法人、その他の団体は所在地、名称、代表者氏名）、電話番号を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。匿名や電話による意見は受け付けません。

▷持参：企画政策課、閲覧・入手場所で受付

▷郵送：〒947-8501 企画政策課 企画経営係（住所は記載不要です）

▷☎83-2789

▷✉plan-kk@city.ojiya.niigata.jp

■意見の公表／個人情報を除き、お寄せいただいた意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページで公表します。

■問い合わせ／企画政策課 企画経営係 ☎83-3507



## 就職応援イベントを開催します

就職活動のスキルアップ、企業研究ができる実践的な講座、市内企業などが多く集まる合同企業説明会を開催します。

■対象／平成31年3月に大学・短期大学・専門学校を卒業予定の方（平成30年3月に卒業予定の方や卒業後3年以内の方も参加できます）

### 就職応援ゼミin小千谷

■日時／3月16日(金)午前10時～正午  
(受付：午前9時30分～)

■会場／サンプラザ3階多目的ホール  
■内容／▽自己PRのポイント▽面接マナーの基本▽履歴書・エントリーシートの書き方のコツ

■定員／20人

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■講師／にいがた就職応援団(株)広報しえん)

■その他／▽筆記用具を持参してください。▽小千谷市出身・在住以外の方も参加できます。

■申込・問い合わせ／商工振興課地産産業係 ☎83・3556 ☎83・278  
✉syoko@city.ojiyanigata.jp

申し込みは、こちら  
のQRコードか  
「しせきまぐろ」



### おぢや・かわぐち・うおぬま地区 就職ガイダンス

■日時／3月16日(金)午後2時～4時  
20分(受付：午後1時30分～)

■会場／サンプラザ3階大ホール、多目的ホール

■内容／▽合同企業説明会▽各企業との個別面談

■参加企業／48社(予定) ※参加企業は、小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会のホームページ <http://www.oku-companyguide.org/> をご覧ください。

■参加無料・申込不要

■その他／小千谷駅からサンプラザまでの無料送迎車があります。(所要時間5分)

▽小千谷駅発 …午後1時20分

▽サンプラザ発 …午後4時30分

■問い合わせ／小千谷・川口・魚沼雇用安定協議会事務局  
(小千谷商工会議所内)

☎81・1300



### 3次元CADによる木造住宅 図面作成とVR技術

■日時／3月8日(木)・9日(金) (2日間)  
午前9時～午後4時

■会場／県立魚沼テクノスクール(魚沼市堀之内3335-1-1)

■対象／在職者

■内容／3次元CAD(アーキトレンド)を使った木造住宅の平面図や外観パースの作成方法と住宅のVR(仮想現実)体験

■定員／5人

■受講料／2400円

■申込方法／申込用紙は当校窓口にあるほか、ホームページ <http://www.techno.ac.jp/> からダウンロードできます。

■申込・問い合わせ／新潟県立魚沼テクノスクール(担当：加藤) ☎025・794・2410 ☎025・794・2411

### ハロートレーニングを 活用してみませんか

ハロートレーニングは、これから働こうとする方、仕事を探している方、離職された方の就職を支援するために、国や県が実施している公的職業訓練です。就職に必要な職業スキルや専門知識を習得することができます。

訓練の内容や実施日時など、詳細はお問い合わせください。

■受講無料※ただし、教材などは別途料金が必要な場合があります。

■問い合わせ／ハローワーク長岡小千谷出張所 ☎82・2441



### 子育て講座

## 「親子でふれあう！ ベビーマッサージ」

ベビーマッサージは、赤ちゃんの心と体の成長にとっても良い影響があります。赤ちゃんとお肌を触れ合って楽しんでみましょう。

■日時／3月9日(金)午前10時～11時

■会場／わんパーク

■対象／10か月くらいまでの赤ちゃんとお保護者

■講師／大西洋子さん(ベビーマッサージセラピスト)

■定員／先着20組

■参加料／300円(オイル代)

■持ち物／バスタオル

■受付開始／2月13日(火)午前9時30分

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81-7564



## 自主スポーツ団体・社会教育関係団体 平成30年度の登録を受け付けます



### 自主スポーツ団体

- 対象／市内に在住または在勤の方10人以上で構成され、責任者が明確なスポーツ・レクリエーション活動を行う団体で、活動目的・計画をもって年間を通じて定期的に活動している非営利団体。
- その他／小千谷市自主スポーツ団体連絡協議会への加入（年会費1,000円）が必要です。申請締切までに、申請書と年会費を総合体育館へ提出してください。

### 社会教育関係団体

- 対象／市内を活動の本拠地とする芸術・文化・芸能などの非営利団体で、その活動が市政や社会教育など、広く社会に貢献していると認められる団体。



市では、生涯スポーツや社会教育活動を支援するため、活動団体の登録を行っています。登録団体になると、総合体育館や市民会館などの施設使用料が減額されます。

■申請手続／年度ごとに申請の手続きが必要です。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。

※平成29年度登録団体には、更新手続きについて個別に通知します。

■申請締切／3月2日(金)

■申請書提出先／総合体育館

■決定通知／教育委員会の定める審査基準により決定し、通知します。

■問い合わせ／生涯学習課（総合体育館内）☎83-0077

### まちのうごき（1月31日現在）

人口と世帯（ ）内は前月比		
男	17,915人	(- 13人)
女	18,228人	(- 37人)
合計	36,143人	(- 50人)
世帯数	12,718世帯	(- 10世帯)

異動	
出生	19人
死亡	54人
転入	29人
転出	44人



### 今月のキッズフォト



和田 りさちゃん（3歳）  
お母さんより♪  
体を動かすことと歌が大好きなりさちゃん。でもお姉ちゃんと遊んでいるときが一番楽しそうだね。元気で優しい子になってね。  
くわんパークにて

## 3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、ふだん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29年10月生まれ	3月 7日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食初期の講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成29年4月生まれ	3月 8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28年8月生まれ	3月15日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成28年2月生まれ	3月14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。歯を磨いてからお越しください。
3歳児健康診査	平成27年2月生まれ	3月13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。歯を磨いてからお越しください。



## 作ってみてね! この料理 雪見汁



### Memo

大根おろしを雪に、白玉団子を雪の玉に見立てて、雪深い小千谷の冬を表現しています。白玉団子をうどんや餅などに変えてみそ仕立てにすると、ほうとう汁風になります。野菜をたくさん取ることができ、体も温まるので、寒い季節におすすめです。

### <栄養価> (1人分)

▷エネルギー137kcal ▷炭水化物21.4g  
▷たんぱく質6.0g ▷食塩相当量0.9g  
▷脂質2.9g

### <材料> (4人分)

大根……………	1/4本	A {	しょうゆ……………	大さじ1
にんじん……………	1/4本		酒……………	小さじ1
長ねぎ……………	1/2本		みりん……………	小さじ1
えのきだけ……………	50g		塩……………	小さじ1/3
水菜……………	小1株		白玉粉……………	70g
だし汁……………	3カップ	水……………	70cc	
豚肉(こま切れ)……………	70g			

### <作り方>

- ①大根はすりおろし、水気を軽く切る。
- ②にんじんは短冊切り、長ねぎは小口切り、えのきだけは2等分に切る。水菜は3cmに切る。
- ③白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの硬さにこね、丸める。
- ④③の白玉団子をゆで、浮いてきたら水に取る。
- ⑤だし汁に、豚肉、にんじん、えのきだけを入れて、あくを取りながら煮る。
- ⑥Aの調味料を入れ、④の白玉団子と長ねぎを加える。
- ⑦煮立ったら大根おろしと水菜を入れ、ひと煮立ちする。

<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

## わかるかな? 広報クイズ

- 応募方法 / はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先 / ☎947-8501 企画政策課秘書 広報係 (住所は記載不要)
- 締切 / 2月28日(水) (当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。

### 問題

4月8日(日)に市民会館のリニューアル公演として上演されるオペラの演目は、次のうちどれでしょう。(ヒントは5ページ!)

- ① 恋の妙薬
- ② 鯉のお薬
- ③ 愛の妙薬



正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント! 広報おぢやの感想もぜひお聞かせください!

1月号の答えは①でした。

## 有料広告掲載欄

**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

## 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

**株カネオト** 創業明治2年  
**セントラルホール翼**

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

犬小屋からビル建築まで!  
新築 リフォーム 仮住まい有 新居への引越しお手伝い!  
◎お気軽に、ご用命ください◎

**(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>

## 広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢや10日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

### 編集室 だより

もうすぐおぢや風船一揆です。今年は3年ぶりに雪原イベントが平沢会場で開催される予定です。新病院が開院し景色の変わった平沢会場で、どのようなイベントが開催されるのか楽しみです。困