

この卒業式を機に、
私が生まれたこの場所から
また新たな道をスタートさせようと
決心しました

講演「思い出の小千谷総合病院」より



○旧小千谷総合病院卒業式（3月30日）

暫定活用の終了に合わせて「卒業式」が開催され、病棟見学ツアーやステージ発表、小千谷市出身の小林麻耶さんによる講演会などが行われました。（15ページにも写真を掲載しています）

●今月の主な内容

「助け合い」「支え合い」ができる地域づくりをすすめましょう	2～4
住宅の取得・建築などの補助制度	6～7
平成31年度（2019年度）小千谷市の予算と主要事業	9～12
船岡公園桜まつり	13

地域包括ケアシステムとは

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる体制を作る必要があります。

地域包括ケアシステムとは、医療・介護予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制のことです。今後、認知症や一人暮らし高齢者の増加、近隣関係の希薄化などにより、生活支援のニーズは高まると考えられます。

小千谷市の人口減少・高齢化

小千谷市の65歳以上人口は、2020年をピークに緩やかに減少すると予想されますが、人口減少に拍車をかけるのは、64歳以下の人口の急激な減少です。(下のグラフ参照)

2025年には、支えを必要とする75歳以上の高齢者1人を15歳〜74歳の方3人で支えることとなります(図1)

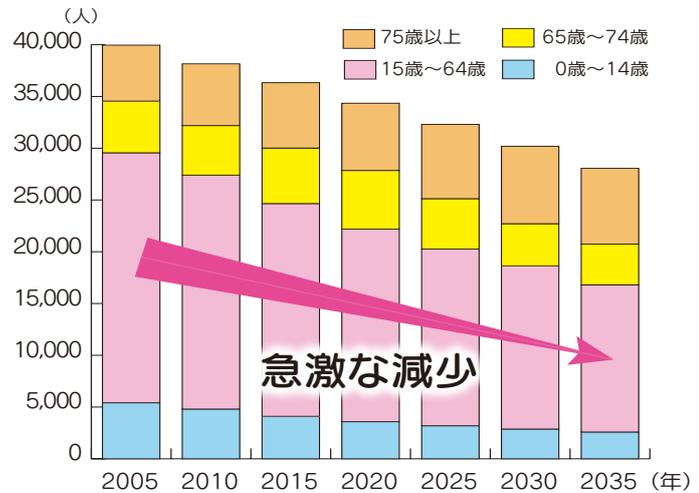
支えられる側は、自分のことは自分でできる健康な心と体を、一日でも長く保つことが大切です。支える側は、限られた人材を有効に活用していかなければなりません。

医療・介護・福祉の専門家だけでなく、近隣の「助け合い」「支え合い」でできることは地域で行う仕組みが必要です。

図1：75歳以上の高齢者1人に対する、15歳〜74歳の人口は…



**どんどん重くなる負担に
どうやって対処するかが課題！**



急激な減少

高齢者は、どんなことに困っているの？

平成27年に、介護保険の要支援認定者を対象にアンケートを実施しました。その結果、高齢者が生活の中で困っていること、「できない」と感じていることが見えてきました。

一人暮らしの場合は、訪問介護（ヘルパー）が支援を行います。しかし、ごみ出しや雪かきなどは訪問介護では提供できません。民間サービスや関係者の協力で、なんとか生活を維持しているのが現状です。

アンケートの結果、半数以上の人がかつて困っていること（複数回答）

- 掃除 (54%)
- 調理 (55%)
- 買い物 (61%)
- ごみ出し (70%)
- 雪かき (88%)
- 預金の出し入れ (58%)
- 役所などの手続き (75%)
- 救急車への連絡 (56%)

対処方法

訪問介護（ヘルパー）など
※一人暮らしの場合。

ご近所、有償ボランティアなど

日常生活自立支援事業など

見守り相談サービスなど

※かつて内の数字は、「困っている」と答えた人の割合。



「助け合い」「支え合い」がびしょね

地域づくりをすすめましょー

10年後、20年後の 地域のために

高齢者の生活の困りごと



を解決するためには、公的支援だけでなく、「助け合い」「支え合い」の仕組みを地域で作る必要があります。

小千谷市では、今でも町内会などの地縁組織が柔軟な助け合いを行っている地域が多く、新たな仕組みを早急に作る必要はないように思われます。

しかし、近隣関係の希薄化、少子高齢化の中で、10年後、20年後も今と同じように地縁組織が維持できるかどうかは、今後の仕組みづくりにかかっています。

「助け合い」「支え合い」が、 最高の介護予防に

誰かのために何かをするということは、相手のためになるだけでなく、支える側の人にとっても、社会参加や生活の張り合いとなり、最高の介護予防になると言えます。

また、ある部分では支えられる側になったとしても、得意なことやできることを生かすことで、誰でも支え手になることができます。元気な高齢者が増え、介護保険を使う人が少なくなれば、結果的に介護保険料の上昇を抑えることにもつながります。

地域の支え合いを実現する生活支援体制整備事業

生活支援体制整備事業とは、「助け合い」「支え合い」ができる地域づくりを一人ひとりが「自分のこと」としてとらえ、みなさんと一緒に考え取り組んでいくためのお手伝いをする事業です。

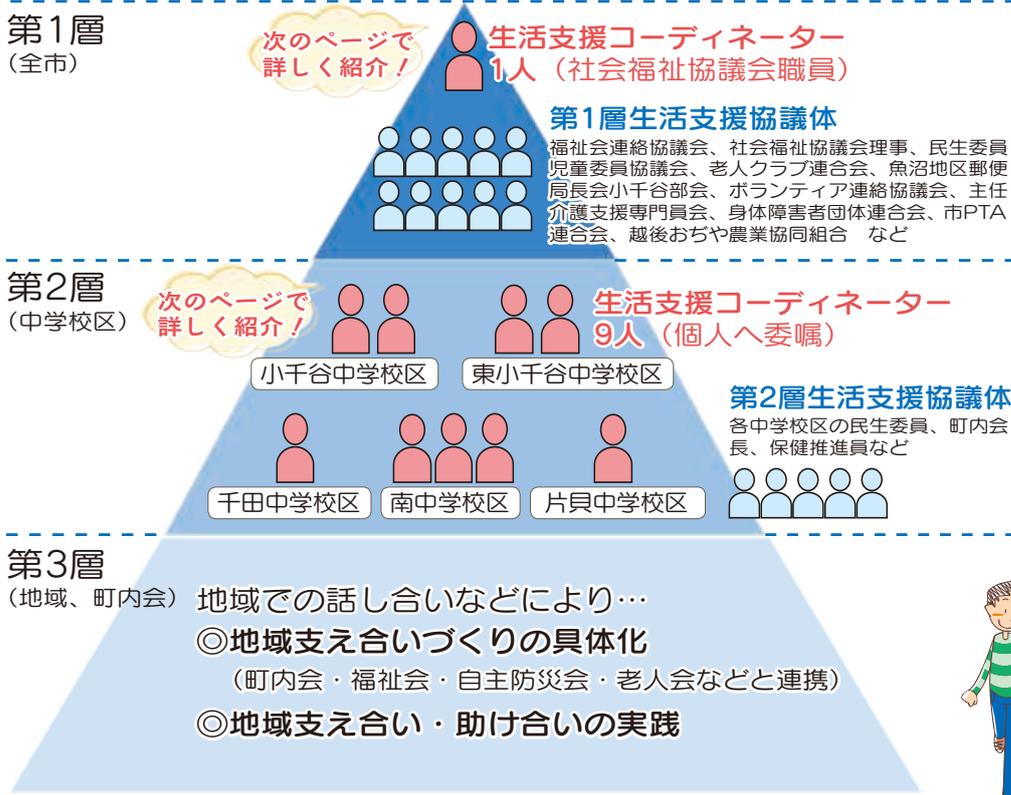
生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）を配置し、地域の仕組みづくりを推進するコーディネーターを行います。（図2）全市を第1層として1人、生活圏域を第2層として中学校区ごとに9人の方を委嘱しました。

また、コーディネーターと一緒に考え、活動に協力していただく組織などの代表者で**協議体**を組織します。

さらに、地域を第3層とし、最も大切な既存の仕組み（町内会・福祉会・自主防災会・老人会など）を生かしつつ、第2層生活支援コーディネーターと一緒に、「地域の困りごと」を解決したり、「こんなものがあったらいいなあ」を一緒に考えたりしていきます。



図2：小千谷市の生活支援コーディネーターと協議体の体制（平成31年3月現在）



あなたのまちの

生活支援コーディネーターを紹介します

○第1層生活支援 コーディネーター



小千谷市
社会福祉協議会
石坂竜之介さん
全市

社会福祉協議会は、地域の支え合いの土台となるよう、高齢者を中心とした世代間交流の場であるいきいきサロンの開催や、友愛訪問を実施する福祉会の結成・支援、ちょっとした困りごとを地域のサポートが支援する有償ボランティア「あちこたネットおぢや」など、さまざまな活動を行っています。

そうした活動に力を入れるとともに、私の役割である市全域の生活支援の課題として、地域だけでは解決の難しい「買い物や通院の足（移動支援）」について、今後どのような仕組みを作ることができのかを考えていきたいと思っています。みなさまのご協力をよろしく願います。

○第2層生活支援コーディネーター（個人へ委嘱…9人）



高橋茂さん
東小千谷中学校区
(東小千谷地区)



田中カズミさん
小千谷中学校区
(城川地区)



風巻正長さん
小千谷中学校区
(西小千谷・吉谷・山辺地区)



今井隆夫さん
南中学校区
(川井・山辺塩殿地区)



水瀬勉さん
千田中学校区



篠田泰子さん
東小千谷中学校区
(東山地区)



吉田敏明さん
片貝中学校区



瀧澤功さん
南中学校区
(真人地区)



諏訪部栄一さん
南中学校区
(岩沢地区)



■問い合わせ／生活支援体制整備事業事務局：▷社会福祉協議会☎83-2340
▷地域包括支援センター☎83-0807▷保健福祉課高齢福祉係☎83-4060

10連休の業務案内

各施設などの連休中の業務は下表のとおりです。ご理解とご協力をお願いします。 …休業・休館日です。

施設名	日にち	4月				5月					
		27日 (土)	28日 (日)	29日 (祝)	30日 (休)	1日 (祝)	2日 (休)	3日 (祝)	4日 (祝)	5日 (祝)	6日 (休)
市役所 ☎83-3511											
市民生活課窓 ☎83-3509											
片貝総合センター ☎84-2026											
東山住民センター ☎59-2003											
岩沢住民センター ☎86-2002											
川井住民センター ☎89-3155											
真人ふれあい交流館 ☎86-3002											
図書館、住民票交付センター（図書館内） ☎82-2724											
健康センター ☎83-3640											
わんパーク ☎81-7564 ※1											
市民会館 ☎82-9111											
農業管理センター ☎82-6785		※2									
総合体育館 ☎83-0077											
ホットプラザ（勤労青少年ホーム） ☎82-8510											
おちゃ〜る ☎82-2478 ※3						※4					
サンブラザ ☎83-4800 ※5											
逸品館（サンブラザ内）											
錦鯉の里 ☎83-2233											
楽集館 ☎82-8282						※4					
湯どころちぢみの里 ☎81-1717 ※3						※4					
ごみ収集・処理場直接搬入（市民生活課環境衛生係） ☎83-3509 ※6											
小千谷総合病院 ☎81-1600 ※7											

- ※1 相談・一時預かりは行いません。
- ※2 利用を希望する場合は、7日前までに申し込みが必要です。
- ※3 5月7日(火)・8日(水)は休館します。
- ※4 毎週水曜日は休館ですが、5月1日(祝)は開館します。
- ※5 各テナントの営業については個別にお問い合わせください。
- ※6 通常どおり、朝8時までにごみを出してください。処理場への搬入時間は午前8時30分～午後4時です。
- ※7 個人病院などは個別にお問い合わせください。



急患診療

次のとおり急患診療所を開設しています。

日時	診療科	受付時間	診療所名
4月27日(土)	小児科	午後6時45分～9時30分	中越子ども急患センター ☎86-5099
4月28日(日)～ 5月6日(休)	内科	▷午前9時～11時30分 ▷午後1時～4時30分	休日・夜間急患診療所 ☎37-1199
	小児科		
	外科	休日急患歯科診療所 ☎33-9644	

- 会場／さいわいプラザ内急患診療所（長岡市幸町2-1-1）
- 持ち物／健康保険証、医療受給者証
- 問い合わせ／健康センター予防係 ☎83-3640

図書館特別貸出

4月27日(土)から特別貸出を行います。10連休は図書館の本をたくさん借りて読書を楽しみましょう。

- 特別貸出実施期間／4月27日(土)～5月5日(祝)
- 貸出冊数
▷図書・雑誌：10冊まで
▷DVD・紙芝居：2つ以内（通常通り）
- 貸出期間／2週間（通常通り）
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724



住宅の取得・建築などの補助制度

申請は11月29日(金)まで

※ただし、予定数に達し次第締め切ります。

克雪住宅を建築する方、木造住宅の耐震補強を行う方、住宅を取得する方への補助制度です。①・③・④の補助金は、併用できます。

■申請書／建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83-3514

手続きのながれ (各制度共通)

申請書の提出

※11月29日(金)まで。ただし、予定数に達し次第締め切ります。

補助金交付決定

着手・契約完成

報告書の提出



① 雪に強い住宅をつくる方

克雪すまいづくり支援事業補助制度

雪に強く住みよいまちづくりを進めるため、市内に克雪住宅を建築する方へ、費用の一部を補助します。

■対象者／次のいずれかに該当する方

▽市内に克雪住宅を新築、改築する方

▽新たに既存住宅の屋根を改良して克雪住宅にする方

■対象住宅／克雪住宅（融雪式・耐雪式・落雪式住宅）

※別途基準があります。詳細はお問い合わせください。

■上限額／▽融雪式住宅…44万円▽耐雪式・落雪式住宅…33万円

※ただし、高齢者世帯やひとり親世帯、世帯主が障がい者である世帯などは、上限額が融雪式で55万円、耐雪式・落雪式で44万円となる場合があります。

② 木造住宅の耐震補強をする方



地震による木造住宅の被害を軽減し、災害に強いまちづくりを進めるため、耐震基準が見直された建築基準法改正前（昭和56年5月31日まで）に建築された木造住宅を対象とした補助制度です。対象となる要件など、詳細はお問い合わせください。

木造住宅耐震診断費補助制度

木造住宅の耐震診断を受ける際に、診断費の自己負担額が1万円となる補助制度です。木造住宅耐震改修設計費・改修工事費補助制度を受けるためには、この耐震診断を受ける必要があります。

■補助金額

耐震診断の対象となる延べ床面積	耐震診断費	自己負担額	補助金額
70㎡以下	7万円	1万円	6万円
70㎡超 175㎡以下	8万円	1万円	7万円
175㎡超	10万円	1万円	9万円

木造住宅耐震改修設計費・改修工事費補助制度

木造住宅の耐震診断を行った方で、耐震改修設計・改修工事を行う方へ、設計費と工事費の一部を補助します。

■補助金額

事業の区分	補助金額
耐震改修設計	設計費の1/2（上限13万5000円）の額
全体耐震改修工事	工事費の1/3（上限50万円）に最大15万円を加算した額
部分耐震改修工事、シエルトー工事	工事費の1/4（上限40万円）に最大10万円を加算した額 ※高齢者世帯と障がい者世帯の方が対象です。

③ 住宅を取得する方

住宅取得補助制度

■対象者／次の要件を全て満たす方

▽自ら居住することを目的とした住宅を取得する方（建て替えの場合も含む）で、次のいずれかに該当する方

▼市内業者と契約を交わし、新築または建売住宅を取得する方

▼新築か建売住宅または中古住宅を取得する転入者

▽市税を滞納していない方

▽自己名義で当該住宅の登記を行う方（転入者が共有名義で登記する場合には、 $\frac{1}{2}$ 以上の持ち分を有する必要があります）

※ただし、契約書を交わさない売買や無償譲渡または相続による取得の場合は、補助対象外です。

■対象要件

▽取得しようとする住宅は、自ら居住することを目的とし、居室・台所・トイレ・浴室などを備えている、延べ床面積が55㎡以上の一戸建て住宅であること

▽市内業者とは、市内に本社、本店を有している法人または個人のうち、住宅建築業を営んでいる者または宅地建物取引業法に基づく免許を受けている者であること

▽転入者とは、申請時において本市に転入した日から起算して1年以内の方または転入を予定している方であること（ただし、転入前2年の間に本市に住所を有しておらず、引き続



■上限額
き5年以上定住の意思があることが条件）

区分	対象要件	補助上限額
新築住宅および建売住宅の取得	①市内業者と契約を交わしている場合 ②転入者の場合 ①、②どちらにも該当する場合	30万円 50万円 80万円
中古住宅の取得	市内において、転入者が中古住宅を取得する場合	30万円

■必要書類／▽申請書▽請負契約書の写し（建築の場合）▽見積書の写し（購入の場合）▽住宅の位置図（付近見取図）▽各階の平面図（延べ床面積が確認できるもの）▽納税証明書▽定住誓約書（転入者の場合）

■その他／建築の場合は着手前、購入の場合は契約前に申請が必要ですが、事前に申請書の提出があったときは、補助金の対象となる場合があります。あらかじめご相談ください。



④ 住宅を取得する若者世代の方

若者マイホーム取得補助制度

■対象者／次の要件を全て満たす方

▽自ら居住することを目的とした住宅を取得する方（建て替えの場合も含む）

▽申請日現在の年齢が40歳未満である方または18歳未満のお子さんがいる方

▽市税を滞納していない方

▽自己名義で当該住宅の登記を行う方（共有名義で登記する場合には、 $\frac{1}{2}$ 以上の持ち分を有する必要があります）

※ただし、契約書を交わさない売買や無償譲渡または相続による取得の場合は、補助対象外です。

■対象要件／取得しようとする住宅は、自ら居住することを目的とし、居室・台所・トイレ・浴室などを備えている、延べ床面積が55㎡以上の一戸建て住宅であること

■上限額／20万円

■必要書類

▽住宅取得補助制度の必要書類
▽生年月日の明記された身分証明書の写し（免許証など）または申請者と18歳未満の子との続柄を証明できる書類（住民票、戸籍抄本など）

■その他／建築の場合は着手前、購入の場合は契約前に申請が必要ですが、事前に申請書の提出があったときは、補助金の対象となります。あらかじめご相談ください。



第7回 国際錦鯉幼魚品評会

体長が12cm～36cmの手軽に飼育できる錦鯉を一堂に集めた幼魚品評会が開催されます。ぜひお越しください。

■ 一般公開日時

▽4月27日(土)午後1時30分～5時

▽4月28日(日)午前9時～午後2時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ

■入場無料

■問い合わせ／全日本錦鯉振興会事務局

☎83・3345

越後立て鯉展示観賞即売会

体長が60cm以下のさまざまな品種の鯉を観賞、購入することができます。

■ 一般公開日時

▽4月27日(土)午前9時～午後5時

▽4月28日(日)午前8時30分～午後1時

■会場／総合体育館第1駐車場脇

■入場無料

■問い合わせ／小千谷市錦鯉漁業協同組合事務局 ☎94・6031

錦鯉いっぱいプロジェクト 補助金



市の魚「錦鯉」のデザインを使った新商品の開発や高付加価値化の取組を支援します。

■対象者／市内の法人、任意組織、団体など
※法人でない場合は、3戸以上で構成されていること。

■対象事業／市の魚「錦鯉」を広くPRする商品などの製作

■対象経費／印刷製本費、広告宣伝費、委託料、原材料費など

■補助率／対象経費の1/2以内、上限50万円※養鯉業者の方は、対象経費の1/2以内、上限10万円

■募集締切／5月31日(金)※予算の範囲内でより市の魚を広くPRできるものを優先的に採択します。

■提出書類／交付申請書、事業費明細書、商品などの完成イメージ図、工程表、定款・規約

※交付申請書と事業費明細書は農林課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申請・問い合わせ／農林課錦鯉戦略係 ☎83-3510



子どもの学習・生活支援事業を始めます

経済的な理由により塾に通えない子どもや、事情により学校に行っていない子どもと、その保護者を対象に、子どもの学習・生活支援事業を始めます。

併せて、子どもたちに学習・生活支援をしていただける支援員も募集します。

■申込方法／申請書に必要事項を記入し、提出してください。申請書は社会福祉課窓口にあります。

■問い合わせ／社会福祉課生活福祉係 ☎83-3517

学習・生活支援制度

■対象世帯

▷生活保護受給世帯

▷生活困窮世帯※世帯の収入などを確認し、利用の可否を判断します。事前に電話などでご相談ください。

■対象者／子ども(小学4年生～中学3年生)とその保護者

■支援内容

▷小学生：学校の勉強の復習、宿題の習慣付け



▷中学生：高校受験のための進学・学習支援

▷小・中学生共通：生活習慣に関する助言

▷保護者：養育上の悩みについて、担当相談員(市職員など)との面談・助言など

■利用頻度と時間／平日の週1回、放課後1人2時間まで

■実施場所／市内公共施設を基本としますが、希望により自宅での実施も可能です。

■利用無料

支援員募集

■資格／教員OB、大学生、社会福祉士、その他一般のボランティアの方※教員免許は不要です。

■活動内容

▷週に1回、学校の授業の予習・復習の支援を行い、学習習慣・基礎学力の定着を図ります。

▷中学生に対しては、希望する進学や将来について一緒に考え、アドバイスをします。

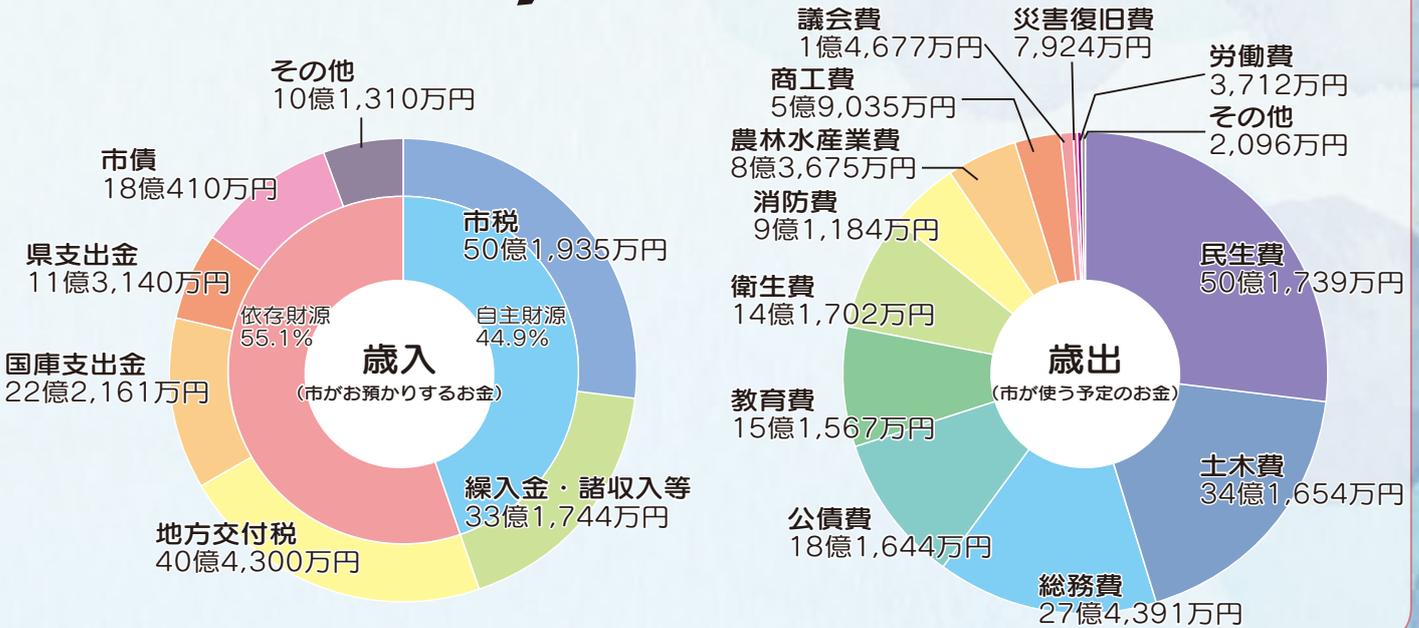
■謝金／1時間1,000円(活動時間に応じて支給)

小千谷市の予算と主要事業

第五次小千谷市総合計画の都市像「～ひと・技・自然～ 暮らして実感 地域の宝が輝くまち おぢや」

●一般会計歳入・歳出の構成比 ※このほかに特別会計と企業会計があります。（最下部に記載）

総額 **185億5,000万円** (対前年度比7.1%増)



●小千谷市民一人あたりの予算 (一般会計)

522,432円

市の人口：35,507人 (平成31年3月29日現在)



●特別会計と企業会計

特別会計		76億8,539万円
国民健康保険	31億5,314万円	
介護保険	37億6,144万円	
後期高齢者医療	7億6,568万円	
工業団地事業	513万円	
企業会計		68億9,442万円
ガス事業	21億8,357万円	
水道事業	18億4,432万円	
工業用水道事業	2億8,187万円	
下水道事業	25億8,466万円	

●市の借金

	平成30年度末 残高	平成31年度 借入予定額	平成31年度 元金償還額	平成31年度末 残高見込
一般会計				
一般会計	170億1,895万円	18億 410万円	16億8,034万円	171億4,271万円
企業会計				
ガス事業	1億5,711万円	-----	3,163万円	1億2,548万円
水道事業	46億9,127万円	5,000万円	1億3,756万円	46億 371万円
工業用水道事業	2億1,869万円	-----	4,353万円	1億7,516万円
下水道事業	98億 662万円	2億9,860万円	9億7,669万円	91億2,853万円

変革の年「まちの変化」が見える年 平成31年度（2019年度）の主な事業

小千谷市のまちづくりの基本的な考え方は、市の総合計画に表しています。

総合計画の6つの基本目標を達成するため、平成28年度から5年間で計画期間とした第五次小千谷市総合計画前期基本計画を策定しています。基本計画では、事業を横断する4つの重点プロジェクトを定め、基本目標の効果的な達成を目指しています。

4つの重点プロジェクト

小千谷市総合戦略の推進 （人口減少対策）

雇用拡大と産業振興、若者の移住・定住促進、結婚・出産・子育てへの切れ目ない支援、暮らしやすいまちづくり

中心市街地等の利用計画決定と 周辺地域との交通網整備

市街地などの活性化と周辺地域との道路網や公共交通網などのネットワーク整備

防災公園整備と 公共施設の適正配置

災害発生時に避難・支援活動の拠点となる公園の整備と、将来人口を見据えた公共施設などの適正配置

ニュー・ツーリズムの推進

山本山などを拠点とした自然・教育・農業・観光などの活性化や交流推進（グリーンツーリズム・スポーツ・健康・防災・産業観光ツーリズム）

基本目標別の新規・拡充事業

1 人を育み文化の香るまちづくり

（教育、文化、スポーツ）

（新規）中学校部活動指導員制度の開始

340万円

適切な練習時間や休養日の設定など部活動の適正化を図るため、中学校に外部指導員を配置します。



（新規）国民文化祭小千谷市独自事業

187万円

秋に県全体で行われる国民文化祭に合わせ、小千谷特有の闘牛や錦鯉、小千谷縮の展示と紹介を行います。



（拡充）小・中学校 ALT・アシスタント等配置

1億350万円

ALT（外国語指導助手）、特別支援学級アシスタント、学校支援員、スクールアシスタントを各学校に配置して、児童・生徒の学校生活・学習活動の支援を行います。



（拡充）総合体育館施設改修、備品整備

5,290万円

バスケットボールのゴール更新、メインアリーナ天井照明のLED化などを行います。



2 子育てにやさしく健康長寿で 支えあうまちづくり (福祉、健康、医療)

(新規) (仮称) 健康・子育て支援センター整備 1億4,943万円

(仮称) 健康・子育て支援センターを2020年1月に開設して、妊娠期から子育てまでのワンストップ対応を行います。



(新規) 病児・病後児保育室の開設 949万円

保護者の勤務などのため家庭で見ることができない病児などの幼児・児童を、一時的に預かります。

(新規) 子どもの学習支援 74万円

貧困の連鎖を防止することを目的に、生活困窮者世帯の子どもの学習・生活支援を行います。



(新規) 生活応援商品券事業 1億9,042万円

住民税非課税者、0歳～3歳半(2019年9月末時点)の子のいる世帯を対象としたプレミアム付商品券を発行します。

(新規) 幼児教育無償化(認定こども園・保育園) (負担軽減分) 5,570万円

10月から幼児教育の無償化が実施されることに合わせ、教育・保育費用を市が負担します。



(新規) 風しん対策 2,350万円

妊婦や赤ちゃんを守るため、現在39歳～56歳の男性を対象に抗体検査後、該当者に定期予防接種を行います。

(拡充) 健康ポイント事業、転倒骨折予防医学講座支援 2,183万円

市民がフレイルやロコモの状態になることを予防するため、新潟大学と連携した予防医学講座を支援するとともに、健康ポイント事業など、運動を通じた健康づくり活動を推進します。



(拡充) 人間ドック補助対象拡大 5,130万円

75歳到達年度で受診時に74歳の方と、75歳以上の方への助成を拡大します。

3 創造性と活力あふれる産業のまちづくり (産業)

(拡充) 農業基盤整備事業 8,993万円

市内9か所で、農業用排水施設、ほ場、ため池の改修・整備などの事業費に対する補助を行います。



(拡充) 商店街等活性化支援事業 890万円

商店街のにぎわい創出と活性化を図るため、空き店舗への出店に対する改修費の一部補助、にぎわいづくり、街中SNS環境整備を支援します。

(新規) 中小企業ものづくり研究開発資金貸付事業 2,000万円

中小企業の新製品・新技術の開発などを支援するため、研究開発資金を融資し、信用保証料を全額または半額助成します。

(拡充) U・Iターン就職推進事業 740万円

高校生・大学生などに対し、地元企業への理解を深め、U・Iターン就職を促進するとともに、就活・就労支援と若者の定住化を推進します。



(拡充) 錦鯉を活用したプロモーション・販路開拓等 1,101万円

錦鯉発祥の地をPRすることにより、小千谷産錦鯉のブランド力を強化し、販路拡大・販売増加を支援します。



4 魅力ある都市空間創出と暮らしやすいまちづくり (都市基盤)

(新規) 病院跡地活用 11億3,685万円

市内のにぎわい・交流・憩いの創出のため、図書館を核とした中心市街地活性化を行います。今年度は、旧小千谷総合病院を解体します。

住宅取得・若者マイホーム取得補助事業
3,150万円

定住促進と地域経済の活性化のため住宅の新築や購入に対する補助を行います。

(拡充) 通学路等交通安全対策推進事業
7,000万円

市道千谷通学路線ほか、西小千谷・東小千谷・片貝地区の4路線の歩行帯整備工事を行います。



5 自然を活かした調和と安心のまちづくり (防災、環境、克雪)

(拡充) 岩沢住民センター耐震化
980万円

岩沢住民センターを耐震補強します。

(新規) ごみ処理施設長寿命化計画策定
700万円

時水清掃工場、クリーンスポット大原の施設延命化のため、長寿命化計画を策定します。

(拡充) 防災公園整備、中越大震災15年事業
1億4,660万円

東小千谷地区に防災の拠点を整備します。あわせて、震災・防災に対する学習・研修を強化します。



6 ふれあい、にぎわい、暮らし続けたいまちづくり (交流、市民参加)

(新規) まちの魅力売込み事業 (復興基金事業：事業費500万円) 100万円

小千谷の魅力を発掘して磨き、発信することで市の知名度向上を図ります。

(拡充) 移住定住交流推進事業
1,606万円

移住サポーター、地域づくり支援員配置、小千谷市体感ツアー、移住セミナーなど、移住定住と地域活性化を推進します。

(拡充) 小千谷プロモーション事業
550万円

観光情報の発信と誘客増強のため、ターゲットとなる首都圏や旅行者へのアプローチを強化します。

(新規) 熱気球更新事業 900万円

ふるさと納税の仕組みを利用したクラウドファンディングにより、熱気球機体を更新します。



その他

(新規) 住民票等各種証明コンビニ交付事業 3,299万円

マイナンバーカードを使用して住民票や戸籍などの各種証明書を発行するサービスを、提携コンビニエンスストアなどで開始します。



船岡公園桜まつり

■期日／4月20日(土)・21日(日)

■会場／船岡公園山頂広場

■荒天中止（中止の場合、小千谷観光協会ホームページでお知らせします）

■ぼんぼり点灯期間／4月5日(金)～5月6日(休)午後5時～10時

■内容

開催日	時間	イベント
20日(土)	11:00～16:00	▷あそびの日こども広場 ▷フアフアランド
	11:00～18:00	露店開店
	16:00～18:00	ステージショー（市内バンドなど）
21日(日)	10:30～18:00	露店開店
	11:00～16:00	フアフアランド
	①11:00～ ②14:00～	騎士竜戦隊リュウソウジャー ショー
	①12:30～14:00 ②15:00～17:00	ステージショー （市内芸能団体など）
	17:00～	大ピンゴ大会

※開催時間・内容は変更になる場合があります。

※「よし太くんとじゃんけん大会」の開催時間は、当日のお楽しみです。

■その他／ステージショー出演団体などの詳細は、決定次第小千谷観光協会ホームページに掲載します。また、4月17日(休)の朝刊折り込みチラシでもお知らせします。

■問い合わせ／小千谷観光協会（観光交流課内）☎83-3512 ☎83-0871 ✉kanko@city.ojiya.niigata.jp 🌐http://www.ojiyakanko.com

会場へのアクセス



船岡公園駐車場は利用できません。徒歩かシャトルバスでお越しください。

○臨時駐車場

▷市役所駐車場▷サンプラザ駐車場▷市民会館駐車場

○無料シャトルバス

■運行時間（予定）

▷20日(土)午前10時30分～午後6時30分

▷21日(日)午前10時～午後6時30分

■運行間隔／おおむね20分

■運行経路／市役所 ⇒ サンプラザ前 ⇒ 小千谷小学校ロータリー ⇒ 船岡公園 ⇒ 市役所

○福祉車両で来場される方

福祉車両などで来場される場合、船岡公園駐車場への乗り入れ、乗降利用は可能ですが、駐車はできません。

船岡茶会



■開催日時／4月21日(日)午後1時～3時

■会場／船岡公園山頂東屋※雨天時は、サンプラザ3階和室

■料金／一服300円

■主催／小千谷商工会議所女性会

きりとり

平成31年度（2019年度）成人式のご案内

成人になったみなさんをお祝いする、成人式を開催します。申し込みは必要ありません。多数のご出席をお待ちしています。

■日時／5月3日(祝)午後1時開式（午後3時終了予定）

■受付／正午～

■会場／市民会館（土川1-3-3）

■対象／平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方

※転入、転出された方も参加できます。

※対象者個人に案内状は発送しません。対象者が市外に転出されている場合は、ご家族などから本人にお伝えください。

■内容／記念式典、アトラクション、記念撮影

■その他

▷記念品として後日記念写真を郵送します。希望する方は裏面の記念写真送付票に記入のうえ、

当日会場にお持ちください。

▷市では地元就職支援のため、(株)広報しえん（にいがた就職応援団）とタイアップし、就活支援セミナーの開催、就職支援情報の提供を行っています。今年から就職活動を始める学生の方は、情報提供希望の有無をご記入ください。

▷ご記入いただいた個人情報は、記念写真・就職支援情報の送付以外の目的には使用しません。

■問い合わせ

▷成人式について：公民館（市民会館内）☎82-9111

▷就職支援情報について：商工振興課地域産業係 ☎83-3556



きりとり

高齢者用肺炎球菌予防接種費用を助成

肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ効果があります。

■実施期間／4月1日～2020年3月31日(火)
■実施医療機関／小千谷市、魚沼市、長岡市(旧川口町)の医療機関

※予防接種を受けられない医療機関がありますので、実施の有無を確認してください。

※実施医療機関以外で接種を希望する方は、健康センターまでご連絡ください。

■対象／次の①・②のいずれかに該当する方。ただし、これまでに肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は、対象となりません。

①小千谷市民で、次の表に該当する方

年齢	生年月日
100歳以上	大正9年4月1日以前生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ

※対象の方には4月中旬に個別通知を発送します。4月末までに通知が届かない場合はお問

い合わせください。

②60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1級相当の心臓、腎臓や呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方

■接種回数／1回
■自己負担額／4610円(消費税込み)

※医療機関の窓口でお支払いいただく額です。この額を上回った部分を助成します。

※生活保護受給者は無料です。

■その他／かかりつけの医療機関(主治医)へ、受けたい日の3日前までに電話でお申し込みのうえ、接種してください。



全ての肺炎を予防するワクチンではありません。

予防接種に加えて、細菌やウイルスが体内に入り込まないようにすることや、体の免疫力を高めるといった日常生活での心がけも重要です。

きりとり

成人式記念写真送付票

(市控用)

(送付用)

住所	〒
ふりがな氏名	
保護者氏名	
電話番号	
就職支援情報の送付(✓チェックをつけてください)	<input type="checkbox"/> 上記住所へ送付を希望する <input type="checkbox"/> 上記以外の住所へ送付を希望する (〒) <input type="checkbox"/> 希望しない
現在あてはまるもの	<input type="checkbox"/> 社会人 <input type="checkbox"/> 大学生 <input type="checkbox"/> 専門学生 <input type="checkbox"/> その他

住所	〒
氏名	様

アンケートにご協力ください

- 現在のお住まいは？(市区町村名)
 - 市内
 - 県内 ()
 - 県外 ()
- 将来望むお住まいは？(市区町村名)
 - 市内
 - 県内 ()
 - 県外 ()

きりとり



JOCジュニアオリンピックカップ2019全日本ジュニアスキー選手権大会兼全日本小・中学生選抜スキー大会（ノルディック種目）

堂々、全国2連覇！

3月14日～18日に北海道名寄市でスキーの全国大会が行われ、片貝小学校6年の藤塚美礼さんが、小学女子フリー・2.5km・同クラシカルの2部門で、見事連覇を果たしました。



JR東日本(株)へ小千谷縮はんてんを納品

はんてんで縮をPR

各種キャンペーンで着用するはんてんに「小千谷縮」を採用していただきました。
▷写真左から：大塚市長、今井政人執行委員新潟支社長（JR東日本(株)）



3月9日・10日 図書館開館40周年記念事業

40年の歴史を感じて

昭和53年6月に現在の場所に開館した図書館が平成30年度で40周年を迎えたことから、市民会館で講演会とシンポジウムが行われました。



△9日：中江有里さんによる記念講演会



▽10日：記念シンポジウム

3月25日 災害時における福祉避難所の設置及び管理運営に関する協定を締結

もしもの時の、安心のために

社会福祉法人長岡老人福祉協会と協定を締結しました。この協定により、災害時に避難所で避難生活を送ることが困難な要配慮者の方の避難受入れにご協力をいただけます。（協定締結先施設：ひうの家、ケアハウスひう）

▷写真左から：渡辺晃施設長（ケアハウスひう）、大塚市長



3月30日 旧小千谷総合病院卒業式

ありがとう！小千谷総合病院



ステージ発表



病棟見学ツアー

3月16日 岩沢 春こい火まつり

最後の火まつり盛大に

函山城狼煙の会により、岩沢地区で春を呼ぶまつりとして行われてきましたが、会の解散に伴い今回が最後の開催となりました。



◁▽会場を照らす「たいまつ演舞」と花火



色紙プレゼント

小林麻耶さんのサイン入り色紙を、市民を対象に抽選で2人にプレゼントします！小林さんへの応援メッセージなども添えて、ぜひ応募してください！



■応募方法／はがきに郵便番号、住所、氏名を明記して、次の宛て先までお送りください。

■応募先／☎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／4月26日(金)（当日消印有効）

市役所人事異動

問い合わせ／総務課職員係 ☎83・3005 (係直通)

※ () 内は前職です。

異動 (平成31年4月1日付)

〇一般事務職

【課長級】

- 議会議務局長：遠藤孝司 (観光交流課長)
- 保健福祉課長：谷口則子 (税務課長)
- 建設課長：菊田隆 (監査委員事務局長)
- 総務課長：山川正則 (議会議務局長)
- 企画政策課長：真島新一 (ガス水道局長)
- ガス水道局長：渡辺英明 (農林課参事／農業委員会事務局次長・昇任)
- 監査委員事務局長：野口美奈子 (議会議務局参事・昇任)
- 税務課長：和田計房 (同課参事・昇任)
- 危機管理課長：波間陽一 (観光交流課参事・昇任)
- 市民生活課長：吉越陽子 (生涯学習課参事・昇任)
- 観光交流課長：大平忍 (商工振興課参事・昇任)
- 社会福祉課長：岡元義之 (企画政策課参事・昇任)

【課長補佐級】

- 税務課参事：佐藤正行 (市民生活課参事)
- 企画政策課参事：山本和也 (学校教育課参事)
- 市民生活課長補佐：進藤浩幸 (ガス水道局施設課長)
- 農林課長補佐：安達仁 (農業委員会事務局農業委員会係副参事・昇任)
- 観光交流課長補佐：平澤英樹 (同課観光係副参事・昇任)
- 学校教育課長補佐：久須美尚子 (生涯

- 学習課図書係副参事・昇任)
- ガス水道局施設課長：佐藤公一 (農林課農林整備係副参事・昇任)
- 商工振興課長補佐：大矢尚 (建設課工務係副参事・昇任)
- 議会議務局長次長：林真紀子 (生涯学習課社会教育係副参事・昇任)
- 生涯学習課長補佐：近藤茂子 (学校教育課学事係副参事・昇任)

〇保育士

【園長級】

- 片貝保育園長：坂詰笑美子 (わかば保育園長)
- わかば保育園長：岡元淑子 (東保育園主査・昇任)
- 東保育園長：三浦みゆき (岩沢保育園主査・昇任)
- 南保育園長：佐藤和美 (吉谷保育園主査・昇任)

【課長補佐級】

- 消防本部次長／消防署長：村山博 (総務課長・昇任)
- 警防課長／消防署副署長：川上榮太郎 (警防課警防係長・昇任)
- 総務課長：渡辺裕伸 (警防課救急係長・昇任)
- 川口出張所長：小宮泉 (総務課通信指令係長・昇任)

採用 (平成31年4月1日付)

〇一般事務職

- 学校教育課：佐藤寿樹、渡辺弥代衣
- 建設課：長井雅人、岩野光吾
- 商工振興課：白井淳
- ガス水道局：東内惇志
- 企画政策課：小林由佳
- 総務課：佐藤亜友美、樋口未来
- 生涯学習課：本田森
- 農林課：友野望
- 観光交流課：葛西秀哉
- 保健福祉課：長谷川紗麻耶

〇保健師

- 保健福祉課：桑原美果
- 保育士
- すみれ保育園：込田恭子
- 吉谷保育園：五位野遥加
- 片貝保育園：井上咲樂
- 公安職 (消防職員)
- 消防本部：廣井駿、羽鳥幸平、山口嵐
- 佐藤勝、星野伽音

〇技能労務職

- ガス水道局：松井宏峰、吉川颯

〇災害派遣

- 福島県南相馬市：和田顕雄 (再任用)

退職 (平成31年3月31日付)

〇一般事務職

【課長級】

- 長谷川秀樹 (保健福祉課長)
- 野澤敏 (総務課長)
- 大矢敏之 (建設課長)
- 吉澤靖 (市民生活課長)
- 谷口豊 (危機管理課長)
- 渡邊芳久 (社会福祉課長)
- 小池尚志 (学校教育課参事／管理主事兼指導主事)

【課長補佐級】

- 阿部尚子 (健康センター参事)

〇保育士

【園長級】

- 勝又順子 (南保育園長)
- 関久美子 (片貝保育園長)
- 田中利子 (東保育園長)

【課長補佐級】

- 内山康司 (消防本部次長)
- 久保田守 (警防課長)
- 風間行廣 (川口出張所長)

障がい者就労施設の製品などをご利用ください

障がいのある方の自立を支援するため、障がい者就労施設取扱製品などの購入・利用にご協力をお願いします。

市内の障がい者就労施設

施設名	問い合わせ
小千谷市障害者支援センターさつき工房	☎82・0403
障がい者支援センターひかり工房	☎82・0790
障がい者支援センターひだまり工房	☎86・8090
ワークセンター小千谷さくら	☎81・6400

■ 取り扱っている製品／▽お茶(ペットボトル)／▽トイレットペーパー

- ▽雑巾など
- 受託している作業
- 袋の販売
- ▽宛て名シール貼り
- ▽清掃
- ▽草取りなど



〇市役所の取組

市の全ての組織で優先的な物品の購入に努めています。

▽平成31年度(2019年度)の調達目標：290万円

▽平成29年度の調達実績：282万4894円

■ 問い合わせ／社会福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

「地域づくり支援団体こしやる」にご相談ください！

〇〇をやりたい！
でも、1人じゃできなくて…

団体を紹介してほしい！

地域活動を始めたけど、
運営がうまく行かない。
助けて！

どうしたらイベントに
人が来てくれるかな？



私たちに
お任せください！



マネージャー 清水千夏子
事務局長 高木健太

「小千谷をこんなまちにしたい！」「楽しいイベントをしたい！」など、まちづくりに関するさまざまな相談に乗ったり、アイデアを実現するお手伝いを行ったりしています。ぜひ気軽にご相談ください。



例えば…

〇地域のイベントを盛り上げます！

地域の団体や町内会から相談を受け、イベントなどの活動をサポートしています。どうしてもお客さんが来るか、これからも続けていくにはどうしたらいいかなどを一緒に考え、イベントを盛り上げるお手伝いをします。



〇市役所とも連携しています！

生涯学習課と一緒に、市内の20代～30代の若者が小千谷のことを考えアクションを起こす場として、「オモシロ×マジメに創る会」を開催！若者発の新たなチャレンジが生まれています。



不在の場合がありますので、事前にお電話ください！

「こしやる」
で検索！

- 所在地／城内1-13-20（市役所分庁舎内）
- 相談時間／月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
- 問い合わせ／地域づくり支援団体こしやる ☎070-2209-2483
✉info@ojiya-kosyaru.com

ホームページやFacebook、Instagramで情報を発信しています。また、YouTubeでは「小千谷でこしやる隊」というチャンネルで動画を配信しています。ぜひご覧ください。



小千谷市人権教育・啓発推進計画を策定

人権教育・啓発を総合的に推進していくため、平成31年度から5年間を計画期間とする「小千谷市人権教育・啓発推進計画」を策定しました。

計画の冊子は市民生活課と図書館で閲覧できるほか、市ホームページからもご覧いただけます。なお、概要版を広報おぢや3月10号とあわせて配布しましたので、ご覧ください。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

応援します！郷土芸能の保存・継承活動

市では、小千谷に伝わる郷土芸能を後世に伝えるため、保存・継承活動を行う団体に補助金を交付しています。希望する団体は、お問い合わせください。

■対象／市内に伝わる郷土芸能、風俗慣習の保存・継承を行っている団体

■補助金の額／事業費の75%以内（限度額20万円）

■その他／これまでに同補助金を受けていない団体を優先します。

■申請期限／5月10日(金)午後5時

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係

(市民会館内) ☎82・9111



新潟県議会議員一般選挙は無投票となりました

4月7日(日)執行の新潟県議会議員一般選挙小千谷市選挙区(定数1人)は、3月29日(金)の告示日において届出のあった候補者が1人であったため、投票を行わないこととなりました。

■問い合わせ／小千谷市選挙管理委員会 ☎83・0381



JR小千谷発電所一般公開

第32回信濃川河岸段丘ウォークの開催にあわせて、JR小千谷発電所が一般公開されます。ふだん見る機会のない施設の見学ができます。ぜひお越しください。

■日時／4月29日(祝)午前10時～午後3時
(雨天決行・荒天中止)

■会場／JR小千谷発電所内※駐車スペースに限りがあるため、お待ちいただく場合があります。

■内容

- ▽発電所施設見学会
- ▽発電所の歴史写真展
- ▽ミニ新幹線
- ▽スーパボールすくいなど



■入場無料・申込不要
■問い合わせ／JR東日本信濃川発電所
☎82・2702

ダンボール迷路に挑戦!

おぢゃくる体育館に3種類のダンボール迷路が出現!芝生広場の無料遊具、貸出遊具も充実しています。

ゴールデンウィークは、おぢゃくるにお出かけしませんか。

■日時／5月4日(祝)～6日(休)午前10時～午後5時

- 会場／おぢゃくる体育館
 - 料金／1人300円(時間無制限)
 - その他
- ▽駐車場に限りがありますので、乗り合

新はしご車公開展示会

平成30年度に更新したはしご車や、災害現場で活躍する消防車・資機材の展示など、小さなお子さんにも楽しんでいただけるイベントです。みなさんのご来場をお待ちしています。

■日時／4月28日(日)午前10時～午後1時

■会場／消防署

■その他／一般駐車場はありませんので、市役所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／消防本部警防課 ☎83-0237



▷新しいはしご車

わせでの来場にご協力ください。

▽小千谷信濃川水力発電館、芝生広場の入館・利用は無料です。

■問い合わせ／おぢゃくる ☎82・2478



親子星空観察会

■日時／5月11日(土)午後6時30分～8時30分

- 会場／おぢゃくる芝生広場※曇天・雨天の場合は、体育館で開催します。
- 集合場所／おぢゃくる体育館前
- 内容／月、春の星座の観察
- 講師／小千谷の自然を愛する会
- 定員／小学生親子15組※定員になり次第締め切ります。
- 受講無料
- 持ち物／筆記用具、メモ帳、懐中電灯、星座早見盤
- 申込締切／5月7日(火)
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111 FAX82・9112 syougai-sk@city.ojya.niigat.a.jp

第65回市民ソフトボール大会 参加チーム募集

■日時／6月2日(日)午前8時30分開会式
■会場／白山運動公園

■参加資格／市内在住・在勤の方(学生は除く)

■チーム編成／1チーム10人(女性2人以上常時出場、登録は20人以内、二重登録禁止)

■参加料／1チーム2000円

■申込／5月10日(金)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■代表者会議／5月15日(水)午後7時～総合体育館大会議室

■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

第38回壮年野球大会(ナイター) 参加チーム募集

■日時／6月4日(火)～8月9日(金)(日曜日、祝日は除く)午後7時30分試合開始

■会場／白山運動公園野球場

■参加資格／昭和54年4月1日以前に生まれた方で市内在住・在勤の方

■チーム編成／監督・主将を含め1チーム20人以内(監督は選手として出場可、選手の二重登録禁止)

■参加料／1チーム2500円

■申込／5月10日(金)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■代表者会議／5月21日(火)午後6時30分～総合体育館体育団体室

■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



今月の **キッズフォト**



△わんパークにて
つむぎ
平沢 紡ちゃん (0歳11か月)
ママより♪
いろいろな人と糸を紡ぐように、つながりを持てる人になってほしいな。元気にすくすくと育ててね！



今月の「**#おぢフォト**」

小千谷市広報の Instagram をチェック！



2月25日～3月24日に「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介します。

- ▷投稿者：adrien_me091さん
- ▷撮影場所：池ヶ原
- ▷池ヶ原の雪峠から守門岳～浅草岳方面に向けて撮影した写真



まちのうごき (3月29日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,632人	(-76人)
女	17,875人	(-69人)
合計	35,507人	(-145人)
世帯数	12,706世帯	(±0世帯)

異動	
出生	21人
死亡	34人
転入	120人
転出	252人



感想をお聞かせください！

今月から、「わかるかな？広報クイズ」に変わり、広報おぢやの感想を募集します。応募者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

- 応募方法**／郵便番号、住所、氏名と①良かった記事②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。
- ▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）
- ▷ファクス：FAX83-2789
- ▷メール：URLplan-kh@city.ojiya.niigata.jp
- ▷市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）
- 応募締切**／4月26日(金)（はがきの場合は、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。

3月号のクイズの答えは③でした。

5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30年12月生まれ	5月 9日(木)	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30年6月生まれ	5月 8日(水)	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とブックスタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成29年10月生まれ	5月30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29年4月生まれ	5月29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28年4月生まれ	5月28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

骨の健康にうれしいメニュー☆

～鮭のヨーグルトカレーソテー～



たんぱく質やビタミンDが豊富な鮭と、カルシウムが豊富なヨーグルトを使った、骨の健康にうれしい料理です。ヨーグルトとカレー粉を組み合わせると、スパイスでさっぱりとした味に仕上がります、おいしく減塩できます。今回は鮭を使用しましたが、鯖など他の魚でもおいしくいただけます。

＜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

＜材料＞（4人分）

生鮭……………4切	サラダ油……………大さじ2
プレーンヨーグルト…………… $\frac{1}{2}$ カップ	塩……………少々
カレー粉……………小さじ1強	こしょう……………少々
	付け合わせの野菜 ……適量

＜作り方＞

- ①ヨーグルトとカレー粉をよく混ぜ合わせる。
- ②塩こしょうした鮭を①に1時間程度漬けておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて中火で両面をこんがり焼く。
- ④皿にのせ、付け合わせに青菜やミニトマトを添える。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー：179キロカロリー	▷カルシウム：44ミリグラム
▷たんぱく質：18.8グラム	▷ビタミンD：12.8マイクログラム
▷脂質：10.2グラム	▷食塩相当量：0.3グラム
▷炭水化物：3.0グラム	

この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています

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 粹(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1-2-85 (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
 ホームページでしました <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

**NCTのインターネットとセットなら
 スマホ利用料がおトクになる!**

※記載されている会社名および商品名、サービス名は各社の商標または登録商標です。※適用には各種条件がございます。

auスマートバリュー	ドコモ 光セット割	おうち割 光セット

NCT エヌ・シー・ティ インターネット・ケーブルテレビ・電話
 フリーコール **0120-080-009**

【営業時間】
 電話 / 9:00～18:00
 (ドコモ光タイプCについては9:00～19:00)
 窓口 / 9:00～18:00 (月～土)

出張相談会
バイシア小千谷店
4/13(土)14(日)
10:00～17:00

広報おぢや・市ホームページの広告を募集しています。お問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-35007

編集室 だより 異動により函さんが編集室を離れてしまいました。ともに過ごした3年間、同世代の女性同士、気軽に話せて楽しかったです。4月から函さんを仲間に加え、新たな体制でまた1年がんばります！困

※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。