



○船岡公園桜まつり（4月20日・21日）

澄み渡る青空の下、満開の桜と子どもたちの笑顔が咲きました。（7ページにも写真を掲載しています）

●今月の主な内容

おぢやクラインガルテンふれあいの里へ行こう！	2～3
市民の声を代表する新しい市議会議員のみなさん	4
小千谷市スポーツ講演会	5
TOKI弦楽四重奏団2019	5

# おぢやクラインガルテン ふれあいの里へ行くこう！

地元のみなさんと交流しながら、大自然を満喫しませんか。広い敷地の中には、信濃川と越後三山が一望できるスポットや芝生公園、遊歩道などもあります。

魅力がたくさん「おぢやクラインガルテンふれあいの里」へ出かけましょう！

どなたでも気軽にお立ち寄りください。お茶飲み相手や話し相手にもなりますよ。



地域おこし協力隊  
(塩殿地区担当)  
井上雄介さん

## 利用しよう

### おぢやクラインガルテンふれあいの里 日帰り型農園

毎日食べる安全・安心な野菜を、自分の手で作りませんか。専門の指導員が無料で親切丁寧に指導しますので、初めての方でも安心です。市内外を問わず、どなたでも利用できます！

- 面積／1区画・50㎡
- 年間利用料／1区画・9600円
- その他

- ▽くわ、鎌、じょうろなどの道具を無料で貸し出します。
- ▽野菜の苗や肥料の販売・斡旋あっせんなども行います。
- ▽作業のできる服装でお越しください。
- 申込・問い合わせ
- ▽おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722
- ▽観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内） ☎83・3512

ほくたちも  
利用しています



総合支援学校 中学部3年  
大塚蒼惟さん

毎年、ほくたち小・中学部の生徒でさつまいもを作っています。今年は6年目です。クラインガルテンのみなさんが教えてくれるから簡単にできるし、たくさん収穫できると楽しいです。収穫したさつまいもは、学校で調理もしています。今まで、タルトやスイートポテト、カレー、肉じゃがなどを作りました。自分たちで作ったさつまいもは、すごくおいしかったです。クラインガルテンのみなさん、今年もよろしくお願いします。



参加  
しよう

## こみちウォーク

山本山周辺の「むかし懐かしい小路」を、動植物を観察しながら歩きましょう。山本山の自然を満喫しましょう。

■日時／5月26日(日)午前9時～(片道1時間30分程度、小雨決行)

■集合場所／ふれあいの里管理棟前

■参加料(保険料ほか)

▽中学生以上…800円

▽小学生…500円

■服装／歩きやすい服装

■持ち物／昼食、水分を補給できるもの、軍手、雨具など

■申込締切／5月22日(水)

■その他

▽豚汁のサービスがあります。

▽申込者が少数の場合、中止となる場合があります。

■申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



私たちが  
ご案内します



こみちの会 代表  
星野健一さん

この小路はもともボヨ(細い薪)を運ぶために作られたもので、毎年このイベントの前にはクラインガルテン管理組合と私たち「こみちの会」で、枝切りなどの整備をしています。当日は、説明を聞いたり写真を撮ったりしながら、3時間くらいかけてゆっくり歩きます。フラビや根曲がりたけのこなどの山菜も採れますよ。そして何より、木と木の間から見える景色は最高です。一緒に山本山の自然を楽しみましょう。

観賞  
しよう

## 春のバラ観賞会

約160本のバラが、上品な色と爽やかな香りでみなさんをお迎えします。ふれあいの里のバラ園で、優雅なひと時を過ごしませんか。

■バラの見頃／6月上旬～中旬

■模擬店／6月8日(土)・9日(日)いずれも午前10時～午後2時30分(ハーブティー、コーヒー、お菓子、地元の朝採り野菜の販売)

■会場／ふれあいの里バラ園

■入場・観覧無料

■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



自然に囲まれながら  
楽しくお手入れしています



バラボランティアのみなさん

市内の方がバラを100本寄贈してくれたのがきっかけで、平成20年頃からバラを育てています。バラの世話は、病気や害虫の被害も多くて手間がかかりますが、その分、きれいに咲いたときの喜びはひとしおです。毎年、市外からおおぜいの方がバラを見に来られます。小千谷市を代表する自慢のバラ園を、ぜひご覧ください！ボランティアも随時募集中！都合のつく日だけでOKですので、気軽に参加しませんか。

市民の声を代表する

# 新しい市議会議員のみなさん

4月22日(月)に開かれた小千谷市議会議員一般選挙の選挙会で次の16人の当選を決定し、当選証書を付与しました。(届出順・敬称略)  
■問い合わせ/議会事務局 ☎ 83・3505



上村行雄 (56歳・藤田沢)  
無所属・現



本田剛 (67歳・平沢1)  
無所属・現



森本恵理子 (43歳・船岡1)  
無所属・現



阿部守男 (68歳・山本)  
無所属・新



駒井和彦 (57歳・山谷(岩沢))  
無所属・現



佐藤隆一 (67歳・土川2)  
無所属・現



大矢弘光 (47歳・屋敷)  
無所属・現



内山博志 (67歳・山谷(城川))  
日本共産党・現



吉崎進 (69歳・旭町)  
無所属・元



山賀一雄 (75歳・城内1)  
無所属・現



平澤智 (54歳・桜町(上))  
無所属・新



田中淳 (60歳・本村)  
無所属・現



久保田陽一 (47歳・東栄1)  
無所属・現



長谷川有理 (44歳・城内4)  
無所属・現



住安康一 (62歳・平沢2)  
公明党・現



佐藤栄作 (63歳・津山町)  
無所属・現



## 小千谷市スポーツ講演会

水泳競技オリンピックメダリストの松田丈志さんの講演会を開催します。

■日時／6月29日(土)午後2時～3時30分（開場：午後1時30分）

■会場／市民会館大ホール

■演題／「夢を喜びに変える 自超力」

■定員／470人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の配布開始日時／5月20日(月)午前9時

■聴講券の入手方法／総合体育館、市民会館、片貝総合センター、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターで直接お受け取りください。

■その他

▷手話通訳を行います。

▷保育ルームの利用を希望する方は、6月7日(金)までにお申し込みください。（料金：子ども1人につき300円）

■申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興係（総合体育館内）

☎83-0077



GO!  
東京2020大会



講師／**松田丈志**さん

宮城県延岡市出身。4歳から水泳を始め、大学時代、日本選手権で実力を発揮しアテネオリンピック出場の座をつかむ。アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロのオリンピックに4大会連続出場し、4つのメダルを獲得。2016年の国体を最後に現役を引退。現在はスポーツの普及活動を中心に、スポーツジャーナリストとして活動中。

## TOKI弦楽四重奏団2019

新潟にゆかりのある演奏者による、歴史と情熱的な感性を持つイタリア音楽の演奏会です。

■日時／7月27日(土)午後2時～（開場：午後1時30分）

■会場／市民会館大ホール

■プログラム（予定）

▷ヴォルフ：イタリア風セレナーデ

▷ヴィヴァルディ：トリオ・ソナタ「ラ・フォルリア」

▷メンデルスゾーン：弦楽四重奏曲 第5番

▷プッチーニ：弦楽四重奏曲「菊」

▷レスピーギ：弦楽四重奏曲 第3番

■入場料（全席自由）

▷一般：2,000円

▷中学生以下：500円

※未就学児の入場はご遠慮ください。

■入場券発売日／5月10日(金)

■プレイガイド／市民会館、総合体育館、ホットプラザ（勤労青少年ホーム）、片貝総合センター、楽集館

■保育ルーム／利用を希望する方は、7月5日(金)までにお申し込みください。（料金：子ども1人につき300円）



■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111



○演奏者／「TOKI弦楽四重奏団」

▷ヴァイオリン：岩谷祐之（新潟市ゆかり／関西フィルハーモニー管弦楽団ソロ・コンサートマスター）、平山真紀子（新潟県ゆかり）

▷ヴィオラ：鈴木康浩（上越市出身）

▷チェロ：上森祥平



## 10連休の市内の様子

「平成」から「令和」への改元に伴い、今年のゴールデンウィークは例年より長期の10連休となりました。10連休中、市内ではさまざまなイベントが行われ、どの会場もおおぜいの方でにぎわいました。



4月27日・28日 国際錦鯉幼魚品評会



4月28日 新はしご車公開展示会



4月29日 信濃川河岸段丘ウォーク・JR小千谷発電所一般公開



5月3日 成人式



5月3日 牛の角突き初場所



5月4日～6日 ダンボール迷路inおちゃ〜る



5月5日 錦鯉の里開館30周年記念イベント





第18回全国小学生ソフトテニス大会

全国大会優勝 & ベスト16

3月29日～31日に千葉県白子町で行われた全国大会の6年男子シングルスで、千田小学校の國松樹人さんが優勝、國松巧さんがベスト16入賞を果たしました。  
▷写真左から：國松巧さん、國松樹人さん



4月3日 一日消防署長による火災予防広報

火災予防、お願いします！

片貝小学校6年生の児童2人が、一日消防署長を務めました。2人は消防車両による放水訓練の指揮などを行った後、市内スーパーの店内で火災予防を呼びかけました。



4月12日 JA錦鯉市場の初せり

小千谷の春の風物詩



県内の生産者が丹精込めて育てた錦鯉が、215個の通称「舟」と呼ばれるケースに乗せられ、番台の軽快な掛け声の中、次々とせり落とされていきました。この市場は、11月まで行われます。



4月20日・21日 船岡公園桜まつり

桜の下で元気いっぱい

市内の団体によるステージ発表やよし太くんとじゃんけん大会、ヒーローショーなどが行われ、2日間で約6,500人の方が訪れました。

よし太くんと  
じゃんけんぽん！

息ピッタリの  
よさこい



4月23日 錦鯉の放流

広い池を悠々と



錦鯉の里で飼育している錦鯉は、毎年11月下旬から4月下旬まで館内の鑑賞池で過ごし、観光シーズンに合わせて庭園の池へ放流されます。今年は、オーナー所有の錦鯉など約200尾が放流されました。



市内各地の桜だより

今年も市内各地で美しい桜が咲きました。小千谷の春を彩った桜を紹介します。



片貝 (4月16日)



時水 (4月18日)



楽集館 (4月18日)

# おぢや健康だより

フレイル予防のための運動器科学講座  
古賀寛先生に伺いました！

知っていますか？  
フレイルとロコモ

▼フレイル・高齢者の

筋力や活動が低下している状態

▼ロコモ・ロコモティブシンドロームのこ  
とで、運動器（主に足腰）の障がいのため  
に移動機能が低下した状態

フレイルの特徴

内臓や足腰の弱さ・痛みだけでなく、次  
のような症状もフレイルに含みます。

▼精神的フレイル・認知症や不眠、気分の  
落ち込みなど

▼社会的フレイル・仕事や家事を引退して  
生活の充実がなくなるなど

フレイル解決のカギは「ロコモ予防」

ロコモ予防にはバランスの良い食事と、  
筋肉を増やして保つための運動が大切だと  
言われています。良い食事と運動を続ける  
ためには、楽しさや周囲の支えが必要です。

小千谷でのフレイルの解明、  
予防の実践

フレイルはまだわからないことが多く、  
予防への課題もたくさんあります。そんな



■ 申込・問い合わせ／健康センタ  
ー 保健係 ☎ 83・3640

中、昨年、運動器の研究と実践のため、小  
千谷市が新潟大学に「フレイル予防のため  
の運動器科学講座」を作りました。私を含  
めた整形外科医2名が小千谷総合病院を中  
心に地域の診療を行いながら、日々活動し  
ています。これからみなさんにお会いする  
機会も多くなると思います。どうぞよろし  
くお願いします。将来、元気な小千谷市が  
高齢化に悩む世界をリードする良いモデル  
になればと思っています。



参加しよう！

## 健康講演会



足腰を丈夫に保ち、充実した生活が送れ  
るように、フレイルとロコモの意味や予防  
について学びましょう。

■ 日時／5月24日(金)午後2時30分～4時15  
分(受付・午後2時20分)

■ 会場／サンプラザ3階大ホール

■ 演題／「足腰丈夫に、フレイル予防！」

■ 講師／古賀寛さん(新潟大学大学院医歯  
学総合研究科整形外科教室 特任准教授  
小千谷総合病院整形外科医師)

■ 入場無料

■ その他／駐車場に限りがありますので、  
乗り合わせまたは市役所駐車場をご利用く  
ださい。

■ 申込締切／5月22日(水)

5月31日～6月6日は禁煙週間  
受動喫煙を防ぐ環境づくり

受動喫煙とは？



たばこを吸わない人が、たばこか  
ら立ちのぼる煙やたばこを吸って  
いる人が吐き出す煙と息に含まれる有  
害物質を吸い込んでしまうことです。

受動喫煙にさらされると、がんや  
脳卒中などの病気にかかるリスクが  
高くなり、妊婦さんや赤ちゃんにも  
悪影響を及ぼします。

たばこを吸わない人を守るため  
法律が変わりました！

2018年7月、「健康増進法の  
一部を改正する法律」が成立し、受  
動喫煙防止が強化されることになり

家庭でも受動喫煙防止！

市内の乳幼児のいる家庭の分煙率  
は約95%で、多くの家庭では「外で  
喫煙する」という望ましい分煙方法  
がとられています。しかし、「換気  
扇の下」や「ベランダ」  
など、煙を完全に排出で  
きない場所で喫煙をして  
いる家庭もみられます。

今回の法律改正の趣旨の1つは、  
受動喫煙による影響が大きい子ども  
たちをたばこの煙から守ることです。  
子どもたちの健やかな成長のため  
にも、周囲の大人が配慮しましょう。



## 受動喫煙防止の強化



- 2018年7月 改正健康増進法が成立
- 2019年1月24日～ 周囲に人がいない場所での喫煙を義務づけ
- 7月1日～ 学校や病院、児童福祉施設、市役所などで敷地内禁煙（屋内は完全禁煙、要件を満たせば屋外に喫煙場所の設置可）
- 2020年4月1日～ 飲食店やホテルなどの多くの施設で原則屋内禁煙（要件を満たせば喫煙室の設置可）
- 7月～9月 東京オリンピック・パラリンピック

ほかにも…

- ▷ 受動喫煙対策の新しい標識ができます。(右図)
- ▷ 喫煙ができる設備をもった施設には必ず、指定された標識の掲示が義務づけられます。
- ▷ 20歳未満の人は、喫煙を目的としない場合でも、喫煙エリアへの立ち入りはできません。





## 市政懇談会

市長が市内各地へお伺いして、市政についてお伝えし、みなさんと膝を交えて語り合う「市政懇談会」を開催します。今年には下記の3地区で開催します。（下記以外の地区は来年度以降、順次、開催します）ぜひご参加ください。



■開催日・会場／いずれも午後7時30分～（1時間程度）

開催日	対象地区	会場
5月28日(火)	真人里地	真人ふれあい交流館
6月 3日(月)	片貝	片貝総合センター
6月13日(木)	吉谷	吉谷トレーニングセンター

### ■内容

- ▷第1部：小千谷市の予算と主要事業の説明
- ▷第2部：市民と市長の懇談会

## ○市長との懇談会を希望する団体を募集します！



■対象／市内在住または在勤・在学の方で構成するおおむね10人以上の団体・グループ（公序良俗に反する、またはそのおそれのある団体、特定の政党・宗教を支持する団体は除く）

■日時／申込者と市で調整

■会場／申込者で用意

■申込締切／6月28日(金)

※申込方法など詳細はお問い合わせください。

■その他／陳情・要望や、特定の営利事業の支援、特定の個人・団体の誹謗・中傷など、趣旨に適さない場合は開催しません。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



## ブックスタートボランティア募集



小千谷市では、生後10か月の赤ちゃんを対象にブックスタート事業を行っています。

ブックスタートとは、絵本を通じて赤ちゃん和家人のふれあいの時間をつくってもらうために、読み聞かせの体験と絵本をプレゼントする事業です。

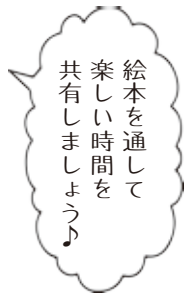
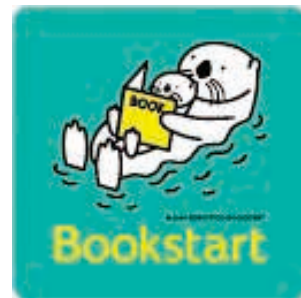
この読み聞かせの活動にご協力いただけるボランティアの方を募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

■活動内容／赤ちゃんへの絵本の読み聞かせ

■活動場所／健康センター（10か月児健康診査会場）

■活動日時／毎月第1または第2水曜日の午後1時30分頃からおおむね2時間程度

■問い合わせ／図書館 ☎82-2724



## 婚活応援

### 「ときめき女子会☆着物de縁活」参加者募集！

### ～片貝もめん&小千谷ちぢみを着て縁結び祈願～

■日時／6月8日(土)午前11時30分～午後4時30分（受付：午前11時～）

■会場／▷サンプラザ▷居・食・亭 東忠▷妙高寺

■対象／おおむね25歳以上の独身女性

■内容／片貝木綿または小千谷縮に着替え、風情ある建物でランチを食べたあと、縁結び守護「愛染明王」を参拝し良縁成就を祈願します。

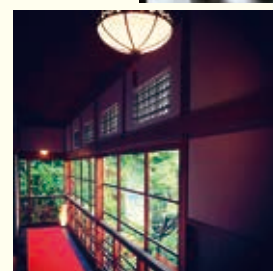
■定員／10人※定員を超えた場合は抽選となります。ときめき会員になっていた方を優先します。

■参加料／3,000円（着物レンタル一式、着付け、ランチ代を含みます）

■申込締切／5月30日(木)午後5時

■申込方法／電話、メールでお申し込みください。※希望者には事前相談を受け付けます。（予約制）

■申込・問い合わせ／めぐりあいサポートセンター（楽集館内） ☎83-1384（水曜日を除く午前9時～午後6時） FAX82-8787 Mail:osewashitai@tokimeki.ojiasunplaza.jp URL:http://tokimeki.ojiasunplaza.jp/

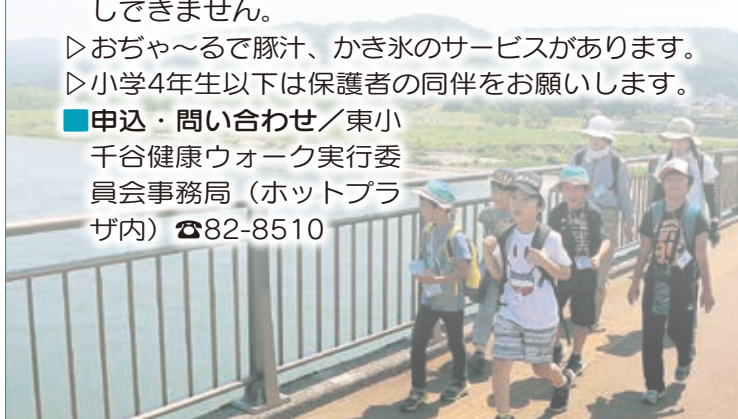


## 参加者募集！ 第32回東小千谷健康ウォーク

- 日時／6月2日(日)午前10時出発(受付：午前9時～)
- 受付会場／ホットプラザ(勤労青少年ホーム)前
- コース／ホットプラザ→信濃川右岸堤防→旭橋→日吉遊歩道→山本→第一調整池→第二調整池→おちゃ～る→山本山大橋→ホットプラザ(約12km)
- 参加料／500円(3歳以下無料、当日参加600円)
- 申込方法／5月29日(水)までに参加料を添えてホットプラザへお申し込みください。※当日も参加申込を受け付けますが、当日料金となります。
- その他

- ▷荒天の場合は中止となります。
- ▷不参加の場合や中止の場合でも、参加料はお返しできません。
- ▷おちゃ～るで豚汁、かき氷のサービスがあります。
- ▷小学4年生以下は保護者の同伴をお願いします。

■申込・問い合わせ／東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局(ホットプラザ内) ☎82-8510



## 総合支援学校 スポーツフェスタ開催！

どなたでも参観できます。児童・生徒、保護者、会場のみなさんと一緒に行う競技もあります。ぜひ、お越しください。



■日時／5月25日(土)  
午前9時20分～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

■申込不要

■問い合わせ／総合支援学校 ☎82・1878

## 出張消費生活相談室

身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売、消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問解決のお手伝いをします。

■日時／5月25日(土)午前9時30分～正午(受付：午前11時30分まで)

■会場／サンラックおぢや

■相談無料・予約不要

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

## 菊苗講習会

大菊三枝(天地人) 姿作りと肥料の施



し方について講習会を開催します。

■日時／5月25日(土)午後1時30分

■会場／市民会館1階ホワイエ

■その他／菊苗を1本100円でお分けします。

■問い合わせ／小千谷菊花愛好会(会長 渡辺勇一) ☎82・7238

## 赤十字活動にご協力を

日本赤十字社の活動は、支援者の方々からいただく協力金で成り立っています。日本赤十字社では毎年5月を「赤十字運動月間」とし、活動資金のご協力をお願いしています。ご協力は任意です。

■対象／協力金を納めていただける個人

■協力金／1世帯あたり500円以上

■納入方法／各世帯に配布される協力金納入封筒に協力金を入れ、町内会へ提出してください。(一括納入町内以外)

### ■主な活動

- ▽日本赤十字社：災害救援や血液事業、小学校の新入学児童への交通安全帽の配布、火災や水害に遭われた方への救援物資と災害見舞金の贈呈など
- ▽各奉仕団：救急員養成講習や防災訓練
- ▽青少年赤十字加盟校：環境美化活動(清掃活動、花植えなど)や地域ボランティア活動(資源物回収など)



■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

### レクダンス講習会

みんなで楽しく踊りましょう！

日時：2019年5月26日(日)13:00～

場所：東小千谷体育センター 内履き着用

参加費：500円(当日お持ちください)

問い合わせ：大嶋久子 TEL83-3968

(見学はご自由です) 主催：舞夢

## リサイクル回収

回収無料

■日時／6月9日(日)午前8時30分～正午

■会場／市役所駐車場

■回収するもの／古着、靴・かばん、食器(そのままの状態で使用できるもの)

※再利用を前提としているため、汚れているものや破損しているものは回収しません。

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509



今月の **キッズフォト**



△船岡公園桜まつりにて  
**佐藤 稜久くん** (1歳9か月)  
 パパ・ママより♪  
 山々の稜線のように、高い志を持ち成長してほしいと名付けた稜久。これからも元気に明るく育ててね!



今月の「**#おぢフォト**」

3月25日～4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枚を紹介しします。

- ▷投稿者：oneta1taさん
- ▷撮影場所：船岡公園
- ▷船岡公園の池で撮影した、桜が舞った後の美しさ

小千谷市広報のInstagramをチェック!



まちのうごき (4月26日現在)

人口と世帯 ( )内は前月比		
男	17,630人	(- 2人)
女	17,836人	(-39人)
合計	35,466人	(-41人)
世帯数	12,720世帯	(+14世帯)

異動	
出生	11人
死亡	31人
転入	69人
転出	90人



**感想をお聞かせください!**

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：plan-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**／5月31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。



6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～  
 午後に開催の場合：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31年1月生まれ	6月 6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7月生まれ	6月 5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11月生まれ	6月20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5月生まれ	6月19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5月生まれ	6月18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

炊飯器で作る五目おこわ



たけのこはカリウムや食物繊維を多く含む野菜です。また、たけのこの切り口にみられる白い粒状のものは、チロシンと呼ばれるうま味のもととなるアミノ酸の一種で、脳や神経が正常に働くために必要です。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：326\*<sub>10</sub>kJ
- ▷たんぱく質：10.3g
- ▷脂質：5.2g
- ▷炭水化物：59.5g
- ▷食物繊維：9.8g
- ▷食塩相当量：1.1g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (5人分)

- もち米……………2合
- こんにやく……………1/4枚
- 油揚げ……………1/2枚
- たけのこ水煮……………100g
- 人参……………小1/2本
- ごぼう……………40g
- しいたけ……………2枚
- 鶏ももこま切れ……………100g
- 酒……………大さじ1
- だし汁……………200cc
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2

<作り方>

- ①もち米は洗い、20分程水につけておく。
- ②こんにやくは茹で、油揚げは油を抜き、たけのこは洗って水気を切る。
- ③こんにやく、油揚げ、たけのこ、人参は短冊切り、ごぼうはささがき、しいたけは薄切りにする。
- ④鍋で鶏もも肉を強火で軽く火が通る程度に炒め、酒を加える。
- ⑤④の鍋に人参、ごぼうを加えて炒めた後、こんにやく、たけのこ、油揚げ、しいたけを加えて炒める。
- ⑥全体に火が通ったらだし汁、砂糖、しょうゆを加え、蓋をして煮込む。
- ⑦少し冷ましながら味をなじませ、具と煮汁に分ける。
- ⑧もち米の水気を切って炊飯器に入れ、⑦の煮汁を加える。炊飯器の「おこわ」の目盛り3合に合わせるように足りない分は水を足し、最後に具を加えて炊く。

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

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1-2-35 (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**  
**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

おかげさまで **30周年** 開局

つながり×つながる

**NCTまつり**

in アオーレ長岡

あの一ヒーローがやってくる!  
楽しいゲームコーナーや  
飲食ブースもあるよ!

**5/18(土) 10:00~17:00**

**5/19(日) 10:00~16:00**

**入場無料**

詳しくは 5/10・17の新聞折込チラシをご確認ください!

\*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。

編集室  
だより

令和最初の広報おぢやを発行しました。10連休中のイベント写真も掲載しましたので、お仕事などで連休に出かけられなかった方も、市内のにぎわいを少しでも感じていただければと思います。困