

○大河津・長岡・越路地区合同水防訓練（5月19日）

越の大橋下流左岸河川敷で、小千谷市・長岡市・燕市の消防団員約320人により行われました。この訓練は、水防技術の向上と水防体制の強化を図るため、毎年会場を変えて実施されています。



●今月の主な内容

- コンビニエンスストアなどで住民票や戸籍謄本などを取得することができます！……………2～3
- 国指定重要無形民俗文化財 牛の角突きに行ってみよう！……………4
- 熱気球「新おぢや号」デザイン募集中！……………5
- 内閣府からのお知らせ 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります……………8

令和2年
3月1日
から

コンビニエンスストアなどで 住民票や戸籍謄本などを取得することができます！



住民票などの各種証明書が、3月からコンビニエンスストア（以下、コンビニ）などで取得可能となります。ただし、このサービスを利用するためには、マイナンバーカード（個人番号カード）が必要です。まだカードを持っていない方は、ぜひこの機会に申請してください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



現在



市民生活課か住民票交付センターの窓口でしか取得できません

日中は仕事で市役所に行けないし…

もつと家の近くで手続きできたらいいのに…



3月から



全国のコンビニなどの端末から発行できるようになります！

夜間や休日でも取得できるね！

市役所より近いし、待ち時間もなくて助かるわ！



コンビニ交付サービス

○発行可能な証明書

- ▽住民票（謄本・抄本）の写し
※記載事項証明書、除票は発行できません。
 - ▽印鑑登録証明書（印鑑登録済みの方のみ）
 - ▽戸籍全部（個人）事項証明書（本籍地が小千谷市の方のみ）
※市外に本籍地がある方は、あらかじめマルチコピー機で申請手続きを行わないと発行できません。
 - ▽戸籍の附票（謄本・抄本）
 - ▽所得課税証明書
- 必要なもの／マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書）が搭載されているもの

■証明書を発行できる店舗／セブンイレブン▽ローソン▽ファミリーマート▽イオン

※全国の店舗のマルチコピー機で利用可能です。ただし、コンビニ交付サービスを行っていない市区町村の店舗では、利用することができません。事前にご確認ください。

■発行可能時間／午前6時30分～午後11時

※ただし、店舗が開店している時間帯に限ります。

■停止日／年末年始（12月29日～1月3日）、システムメンテナンス日（未定）

■交付手数料／市役所窓口での手数料と同額

コンビニ交付サービスを受けるために マイナンバーカードを作ろう！

私も
作りました！

A：市役所で申請して、自宅で受け取る場合

- ①下表のものを持参してください。
- ②市役所で申請書に必要な事項を記入してください。
- ③約1か月後に「本人限定郵便」でご自宅に郵送します。

B：パソコン・スマートフォンで申請して、市役所で受け取る場合

- ①デジタルカメラやスマートフォンなどで顔写真を撮影してください。（無地の壁などを背景にしてください）
- ②「個人番号カード交付申請書」（右の画像の青色部分）に記載のQRコードを読み取り、申請ウェブサイトにて必要事項を入力し、撮影した顔写真を添付して送信してください。
- ③約1か月後に「個人番号カード交付通知書」ハガキを発送しますので、下表のものを持参して市役所に受け取りに来てください。

C：郵送で申請して、市役所で受け取る場合

- ①「個人番号カード交付申請書」（右の画像の青色部分）に必要な事項を記入し、顔写真を貼り付けてください。
- ②定型封筒を用意して宛名用紙（市ホームページから印刷したもの）を封筒に貼り付けて郵送してください。
- ③約1か月後に「個人番号カード交付通知書」ハガキを発送しますので、下表のものを持参して市役所に受け取りに来てください。



大塚市長



△「通知カード」と「個人番号カード交付申請書」（全戸配布済み）

○申請時または受け取り時に市役所に持参するもの

持参するもの	Aの申請方法 【申請時】	Bの申請方法 【受け取り時】	Cの申請方法 【受け取り時】
通知カード ※1	○	○	○
個人番号カード交付申請書（お持ちの方のみ）	○		
本人確認書類2点 ※2	○	○	○
住民基本台帳カード（お持ちの方のみ） ※1	○	○	○
顔写真 ※3	○		
印鑑（認印可）	○	○	○
「個人番号カード交付通知書」ハガキ		○	○

※1：Aの申請方法は【申請時】、B・Cの申請方法は【受け取り時】に回収します。

※2：顔写真付きの身分証明書（運転免許証、住民基本台帳カード）+ 健康保険証、年金手帳、預金通帳など

※3：縦45mm×横35mm。申請日から6か月以内に撮影したもの。

マイナンバーカードを一括申請する企業などを募集します！

従業員（おおむね10人以上）がまとまって申請を希望する企業などへ、職員が訪問して申請を受け付けます。そこで申請を受け付けた方へは、カードを「本人限定郵便」でお届けしますので、市役所に来なくてもカードを受け取ることができます。

希望する場合は、6月28日（金）までにご連絡ください。訪問日などを相談させていただきます。

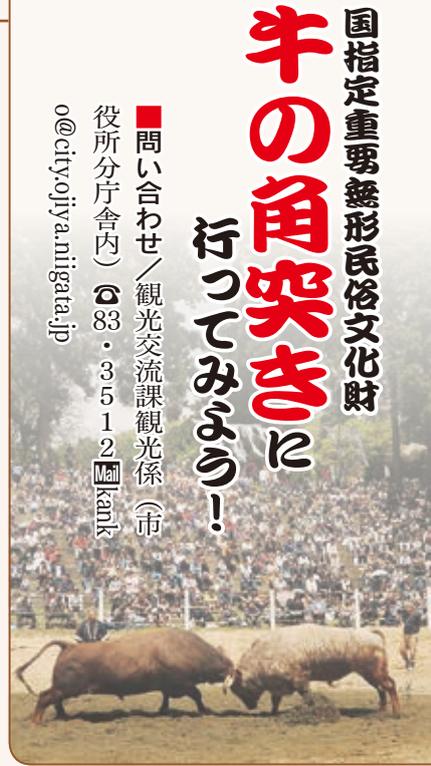
■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



牛の角突き

行ってみよう！

■問い合わせ／観光交流課観光係（市役所分庁舎内） ☎ 83・3512  rank
o@city.ojya.nigata.jp



「牛の角突きって聞いたことあるけど、行ったことないな。いつ、どこでやってくるの？」

そんなあなたに、よし太くんが牛の角突きについて詳しくお話しします。

小千谷は闘牛文化が残る貴重な地域

全国には牛同士を闘わせる文化が6県9地域に残っているよ。新潟県内では、小千谷市と長岡市山古志地域で、「牛の角突き」として現在も行われているんだ。

牛同士の激しいぶつかり合いや、興奮した牛同士を引き離す「勢子」と呼ばれる男衆の勇敢な動きは必見。県外や国外からもおおいのお客さんが訪れてくれるよ。



最近5年に5回は撮影に来ています。迫力ある取組が多く、楽しかったです。

（長岡市・男性）



牛の角突きにはまって、毎年見に来ています。牛を家族の一員として育てている文化が素晴らしい。

（宮城県・男性）



県外の方も虜にする牛の角突き。せっかく小千谷に住んでいるのに、行かないのはもったいない！



牛の角突きQ&A

Q. いつやるの？

A. 次の開催日は7月7日(日)。それ以降は8月14日(水)、9月1日(日)、10月6日(日)、11月2日(土)開催だよ。時間は毎回正午開始。17番〜20番の取組が行われ、午後3時前後に終了するよ。(雨天決行)



Q. 小千谷まで行くの？

A. 小千谷闘牛場（小栗山2453）だよ。国道291号を東山方面に進み、トンネルを抜けたら下の壁面のある交差点を左折して、あとは案内看板や誘導員の指示に従ってね。イオン小千谷店／サンプラザ／小千谷駅を経由するシャトルバスもあるよ。(片道500円)



Q. 駐車場はあるの？

A. 無料の駐車場があるよ。闘牛場周辺は混み合うから、誘導員の指示に従ってね。

Q. 入場料はいくらなの？

A. 屋根のない一般席は1000円、屋根つきの特別席は2000円。当日、会場入口で販売してるよ。なんと、中学生以下の子どもは入場無料！小さなお子さんは、動物園感覚で楽しめるよ。



Q. 何を持って行けばいい？

A. 屋外の会場なので、敷物があると便利。夏はうちわがあると涼しいよ。軽食や飲み物は会場でも売ってるよ。

Q. 初めてでも楽しめるかな？

A. 会場では、場内放送で見どころなどをわかりやすく実況解説してくれるよ。大きい牛は体重1t以上あり、迫力あるぶつかり合いが楽しめるよ。

勢子のお二人から、小千谷市民のみなさんへ



片岡上生さん

牛と人間が一体となつてがんばっているの、ぜひ見に来ていただきたいです。お越しの際は、金倉そばも食べてください。

牛の角突きを知らない方、知っていても見たことがない方は、ぜひ見に来てください。見れば必ず、はまります！



ヨシター！



平沢敬一さん

応募締切：6月28日(金)必着

熱気球「新おぢや号」 デザイン募集中！

小千谷市の代表的な冬のイベント「おぢや風船一揆」などで15年間活躍してきた熱気球「おぢや号」を更新します。

更新にあたり、熱気球のデザインを募集します。

■問い合わせ／観光交流課観光係（市役所分庁舎内）☎83-3512

FAX83-0871



例えば
こんなデザイン！

デザインのコンセプトは、

▷「錦鯉」と「小千谷」らしさをイメージしたもの

▷「錦鯉発祥の地 新潟県小千谷市」を国内外にPRできるもの



■応募資格／住所、年齢を問わず、どなたでも応募できます。

■応募方法／所定の応募用紙に必要事項を記入し、次のいずれかの方法でご応募ください。応募用紙は、市役所市民ホール、市民会館、総合体育館、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センターにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷メール：✉kanko@city.ojiya.niigata.jp

※添付ファイルのサイズは3MB以内とします。

※作品の電子データのみを添付する場合は、メール本文にデザインの説明、住所、氏名、職業（学生の場合は学校名と学年）、年齢、電話番号を記入してください。

▷郵送：〒947-0028小千谷市城内1-13-20 観光交流課観光係

▷持参：観光交流課（市役所分庁舎内）または企画政策課（市役所内）の窓口へ直接提出してください。

■応募に当たっての留意事項

▷電子データで応募する場合は、JPEG形式・GIF形式・PNG形式としてください。

▷採用作品は、使用する上で加筆、色彩の変更など、球体である熱気球に適したデザインに修正を行う場合があります。

▷採用者の氏名、年齢、住所（市町村名）を広報おぢや、市ホームページなどで公表します。

▷出品は1人何点でも応募できますが、1作品ごとに応募してください。

※そのほかの詳細は、応募用紙をご覧ください。

■賞品／採用作品の作者に記念品を贈呈します。

■選考方法

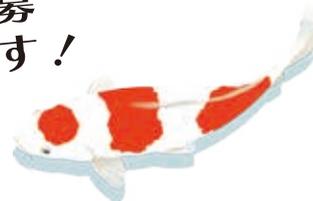
▷一次審査：選考委員会で全応募作品から5作品程度を選定。

▷二次審査：一次審査によって選定した作品の中から、市内の小・中学生の投票により、採用する1作品を決定。

○デザイン決定と熱気球「新おぢや号」完成までのスケジュール

6月3日～28日	デザインの募集
7月上旬	5作品程度を選定
7月中旬	市内小・中学生による投票
7月下旬	採用作品決定！
8月	広報おぢや8月10日号で採用作品掲載、新おぢや号発注
12月	新おぢや号納品
令和2年 2月22日・23日	おぢや風船一揆で新おぢや号のお披露目

たくさんのご応募
お待ちしております！



平成30年度予算 下半期の執行状況

市の財政状況を6月と12月にお知らせ
しています。

今回は、平成30年度予算の下半期（10
月～3月）の執行状況をお知らせします。
なお、4月と5月に収入と支出の整理を
するため、執行額はこの金額より増えま
すので決算額とは異なります。決算状況
は10月にお知らせします。

予算の執行状況

9月末の一般会計予算は、平成29年度
からの繰越事業費2億3960万円と合
わせて185億5255万円で、その後
3月末までに8億5732万円を増額補
正し、194億987万円となりました。

歳入予算のうち、市税は3月末までに
50億2954万円収入され、予算に対す
る収入率は99.9%となっています。

歳出予算は、全体で145億3735
万円が支出され、予算に対する執行率は
74.9%となっています。

科目ごとの予算額や執行額、市債の現
在高、特別会計と企業会計の執行状況に

ついでにはグラフと表をご覧ください。

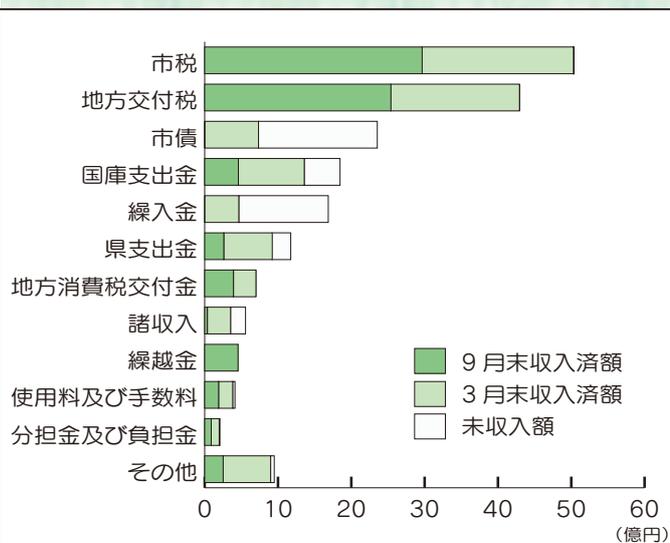
補正予算に計上した主な事業 (10月～3月)

- ▽学校空調設備整備事業
.....2億5800万円
- ▽（仮称）健康・子育て支援センター整
備事業.....8000万円
- ▽テクノ小千谷名匠塾施設整備事業
.....1500万円

予算についてご質問がありましたら、
気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎ 83・
3507

一般会計歳入（繰越事業分を含む）



区分	予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入率
市税	50億 3,482万円	29億 6,625万円	50億 2,954万円	99.9%
地方交付税	40億 7,267万円	25億 4,007万円	42億 9,355万円	105.4%
市債	23億 5,440万円	0円	7億 3,420万円	31.2%
国庫支出金	18億 4,645万円	4億 5,973万円	13億 5,804万円	73.5%
繰入金	16億 8,568万円	0円	4億 6,547万円	27.6%
県支出金	11億 7,379万円	2億 6,054万円	9億 2,165万円	78.5%
地方消費税 交付金	6億 5,960万円	3億 9,261万円	6億 9,909万円	106.0%
諸収入	5億 5,724万円	3,659万円	3億 5,332万円	63.4%
繰越金	4億 5,492万円	4億 5,492万円	4億 5,492万円	100.0%
使用料及び 手数料	4億 1,326万円	1億 8,986万円	3億 8,198万円	92.4%
分担金及び 負担金	2億 806万円	8,946万円	1億 9,797万円	95.2%
その他	9億 4,898万円	2億 5,211万円	8億 9,948万円	94.8%
歳入合計	194億 987万円	76億 4,214万円	157億 8,921万円	81.3%

特別会計予算執行状況（繰越事業なし）

会計名	予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入率	9月末支出済額	3月末支出済額	執行率
国民健康保険特別会計	34億 1,733万円	13億 9,918万円	29億 7,256万円	87.0%	11億 8,365万円	29億 1,244万円	85.2%
介護保険特別会計	39億 1,264万円	19億 6,406万円	37億 4,493万円	95.7%	15億 1,094万円	33億 4,427万円	85.5%
後期高齢者医療特別会計	7億 5,198万円	4億 2,963万円	7億 3,761万円	98.1%	3億 2,041万円	7億 3,541万円	97.8%
工業団地事業特別会計	5億 4,705万円	2万円	4億 7,952万円	87.7%	2億 5,403万円	4億 7,428万円	86.7%



市債と一時借入金の現在高

(平成31年3月31日現在)

会計名		市債現在高
一般会計		155億7,264万円
企業会計	ガス事業	1億5,711万円
	水道事業	46億9,127万円
	工業用水道事業	2億1,868万円
	下水道事業	98億 662万円
合計		304億4,632万円

※一時借入金 借入実績なし



用語解説

【歳入】

◎地方交付税

地方公共団体が一定水準のサービスを提供するために国から交付されるお金で、使い道を地方公共団体が独自に決められるもの

◎市債

事業を行うために必要なお金を借り入れるもの

◎国庫支出金・県支出金

国や県から交付されるお金で、使い道が決められているもの

◎繰入金

事業を行うために必要なお金を、基金などから繰り入れて事業の財源とするもの

◎繰越金

前年度の決算で出た黒字や、前年度の決算においてあらかじめ使い道が決まっているお金

◎地方消費税交付金

みなさんが支払った消費税のうち、一定の基準で地方公共団体に交付されるお金

◎分担金及び負担金

特定の事業の経費を受益者から徴収するもの

◎使用料及び手数料

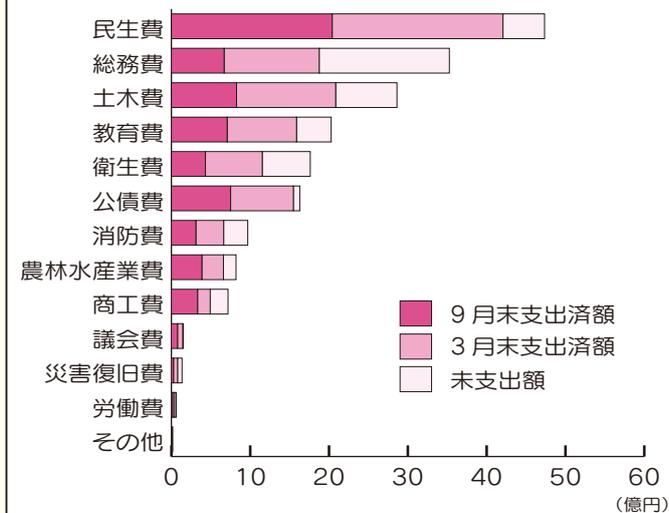
特定のサービスに係る経費を利用者から徴収するもの

【歳出】

◎公債費

市債の元金の返済や利子の支払いをするもの

一般会計歳出 (繰越事業分を含む)



区分	予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	執行率
民生費	47億 3,445万円	20億 3,994万円	42億 662万円	88.9%
総務費	35億 2,673万円	6億 6,879万円	18億 7,502万円	53.2%
土木費	28億 6,221万円	8億 2,648万円	20億 8,402万円	72.8%
教育費	20億 2,720万円	7億 745万円	15億 8,733万円	78.3%
衛生費	17億 6,200万円	4億 3,166万円	11億 5,220万円	65.4%
公債費	16億 2,878万円	7億 5,081万円	15億 4,728万円	95.0%
消防費	9億 6,877万円	3億 1,088万円	6億 6,292万円	68.4%
農林水産業費	8億 1,997万円	3億 8,673万円	6億 6,043万円	80.5%
商工費	7億 1,856万円	3億 3,211万円	4億 9,238万円	68.5%
議会費	1億 4,654万円	1億 7,772万円	1億 4,359万円	98.0%
災害復旧費	1億 3,504万円	2億 2,658万円	7億 7,821万円	57.9%
労働費	6,243万円	1,570万円	3,989万円	63.9%
その他	1,719万円	0円	746万円	43.4%
歳出合計	194億 987万円	65億 7,485万円	145億 3,735万円	74.9%

企業会計予算執行状況 (繰越事業分を含む)

区分	収入予算額	9月末収入済額	3月末収入済額	収入率	支出予算額	9月末支出済額	3月末支出済額	執行率
ガス事業	17億 8,423万円	6億 2,283万円	17億 5,959万円	98.6%	20億 369万円	4億 6,483万円	18億 2,190万円	90.9%
水道事業	10億 1,913万円	3億 6,039万円	9億 5,655万円	93.9%	15億 4,229万円	2億 5,124万円	13億 5,491万円	87.9%
工業用水道事業	2億 4,585万円	9,676万円	2億 2,713万円	92.4%	3億 8,579万円	5,426万円	3億 2,569万円	84.4%
下水道事業	22億 9,180万円	8億 652万円	21億 2,816万円	92.9%	28億 696万円	6億 971万円	25億 9,570万円	92.5%

警戒レベル4で全員避難！

内閣府からのお知らせ
**水害・土砂災害の
 防災情報の伝え方が変わります**



「警戒レベル」で避難のタイミングをお伝えします

今年の出水期から、「警戒レベル」を用いた避難情報が発令されます。

水害・土砂災害について、市町村などが出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報を、5段階に整理しました。(下表参照)

警戒レベル3、4が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。(警戒レベル5は既



千谷川



塩殿

△いずれも平成29年7月18日の豪雨災害

に災害が発生している状況です) 問い合わせ／危機管理課 ☎83・3515

自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。

避難情報など		避難情報など
警戒レベル	避難行動など	避難情報など
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示 (緊急)
警戒レベル3 高齢者などは避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児など)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報など
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報

防災気象情報
警戒レベル相当情報(例)
警戒レベル5相当情報 氾濫発生情報 大雨特別警報 など
警戒レベル4相当情報 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 など
警戒レベル3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 など
これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することがあります。
 ※詳しく知りたい方は、内閣府防災情報のページ http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html をご覧ください。



第37回新潟県小学生ソフトテニス選手権大会兼全日本予選会



祝！全国大会出場！

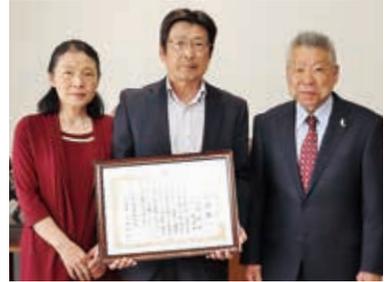
5月5日に新潟市で行われたソフトテニスの県大会で、千田小学校6年生の岡元優花さん（写真右）と長岡市立川口小学校6年生の黒島可暖さん（同左）ペアが女子の部で3位となり、全国大会出場を決めました。



感謝状贈呈

的確な行動に感謝

4月10日に土川地内で発生した火災で、迅速な119番通報や火元住民の安否確認と避難誘導を行った長橋操さん（写真中央）、敦子さん（同左）夫妻を、市消防表彰規則により特別表彰し、市長から感謝状を手渡しました。



5月11日 わんぱく相撲小千谷場所

ちびっこ力士たちの真剣勝負



一般社団法人小千谷青年会議所が毎年開催しているもので、今年度は176人が参加しました。会場となった総合体育館メインアリーナは、子どもたちと応援する保護者らの熱気に包まれていました。

5月11日 こどもとしよかん春のつどい



楽しいお話がいっぱい

市民会館で行われ、親子連れなど22人が来場しました。図書館のよみかたりボランティアのみなさんによる、大型紙芝居やエプロンシアターなどが、子どもたちを楽しませていました。



5月18日 こいこい健康ウォーク

ポールを使って負担を軽減

こいこいスポーツクラブおぢやが主催するスキーマのポールを使った健康ウォーキングが行われました。信濃川右岸の河川公園をスタート地点に、山本山大橋と旭橋を周る4.3kmと、旭橋と小千谷大橋を周る6.4kmに分けて行われ、参加者は1時間程度のウォーキングを楽しんでいました。



5月25日 総合支援学校スポーツフェスタ

絆を深める運動会

総合支援学校の児童・生徒が、総合体育館で力いっぱい競技に取り組みました。また、会場参加型種目として「小玉送り」と「紅白玉入れ」も行われ、会場が一体となって大いに盛り上がりました。



5月26日 こみちウォーク

緑に囲まれ、山本山の自然を満喫

23人が参加し、「こみちの会」のみなさんが整備した、山本山周辺の道を歩きました。当日は、日差しの強い夏日となりましたが、木陰で休憩をとりつつ、景色を見たり、山菜を採ったりしながら、自由に散策を楽しんでいました。



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

朝食を毎日食べよう

「わたしたちの体は、食べたものでできています」

食育は誰のためのもの？

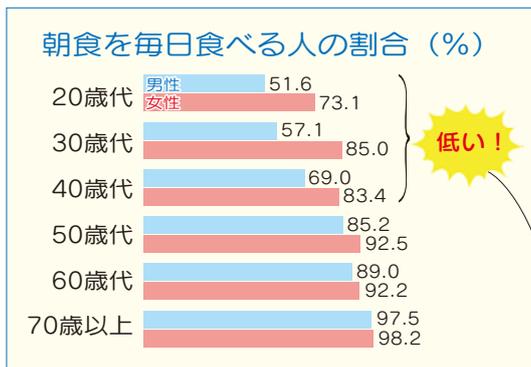
朝食、食べていますか？



食育は、子どもだけに必要なものだと思っ
ていませんか。食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようにするための教育です。体は、食べたものを材料にして日々作り変えられます。そのため、「何をどう食べるか」を適切に選択していくことは、大人にとっても重要です。

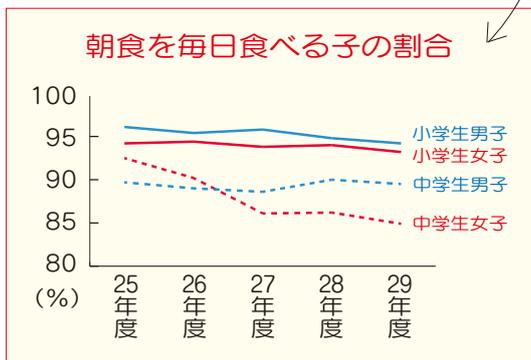
平成29年度の調査では、毎日朝食を食べている人の割合が、20歳代〜40歳代で低いという結果が出ています。特に女性よりも男性でその傾向が強いことがわかります。【グラフ1】
また、毎日朝食を食べている小・中学生はゆるやかに減少しており、その割合は小学生よりも中学生、男子よりも女子で低いことがわかります。【グラフ2】

【グラフ1】



出典：平成29年度 小千谷市「健康づくり意識調査」

【グラフ2】



出典：平成25年度～29年度 小千谷市「生活習慣調査」

朝食を食べないと、
太りやすい!?



朝食を抜くと、筋肉などが減って基礎代謝が落ちるため、体脂肪が増えやすくなります。

仕事の都合などで夕食が遅くなってしまう場合は、夕食を軽めに食べ、その分朝食をしっかり食べる方が健康的です。

小さなことから始めよう

朝食を食べる習慣のない人は、まず「何かひとつでも食べる」ことから始めましょう。そして次に「何かプラスする」ことを心がけましょう。例えば、野菜スープやみそ汁に豆腐や卵をプラスしたり、パンに納豆やチーズをプラスしたりするだけで、栄養バランスが良くなります。



栄養満点講座（食生活改善推進委員養成講座）受講生募集

食生活改善推進委員の養成を目的とした講座です。自分自身や家族、地域のために、食や健康に関する知識を身に付けませんか。

■日時／7月26日(金)、8月27日(火)、9月26日(木)、10月24日(木)、11月29日(金)、12月13日(金)午前10時〜午後2時30分

■会場／健康センターほか

■対象／市内在住の方で、講座修了後、食生活改善推進委員として地域での健康づくりの活動に参加できる方

■内容／▽栄養や食育・健康づくりの知識学習▽歯の健康と衛生▽食品衛生▽調理実習▽市内施設見学(クリーンスポット大原、学校給食センター)▽運動実習など



■定員／15人※定員になり次第、締め切ります。
■受講料／2000円、給食試食費320円(1回のみ)

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
■申込締切／6月28日(金)

○食生活改善推進委員とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動を行っています。減塩や低栄養予防、災害時に使える調理法の普及啓発など、食生活を中心とした健康づくりや地域に根ざした食育活動を進めています。

現在、市では約40人の委員が活躍しています。

腰痛に困っていませんか？

新潟大学大学院医歯学総合研究所
フレイル予防のための運動器科学講座
田仕英希先生に伺いました



小千谷総合病院
整形外科で毎週水・木曜日に診療させていただきます。私は整形外科疾患の中では主に脊椎疾患（背骨の病氣）を専門としています。そこで、今回は、背骨の病氣の中でも最もありふれた「腰痛」についてお話しします。

○腰痛の原因は多様で複雑

腰痛を経験したことがない方は、おそらくほとんどいないと言っても過言ではないでしょう。また、腰痛によって日常生活に支障を来している方もおられると思います。しかし、腰痛の原因は非常に多様で複雑であり、中には専門家でも原因をはっきりと特定できないものも少なくありません。

○急性腰痛と慢性腰痛

■急性腰痛

いわゆる「ぎっくり腰」のようなものをイメージしてください。多く



は6週〜12週以内に自然軽快します。しかし、中には骨折、感染、腫瘍性疾患、背骨以外の疾患が原因で腰痛を生じることがあります。この場合、適切な治療を行わないと重症化するものもあるため、原因を突き止める必要があります。

■慢性腰痛

一般的に3か月以上続く腰痛や再発を繰り返すような腰痛です。痛みが長期にわたって持続しているため、痛みに対して敏感になったり、心理的に不安定になったりします。

慢性腰痛の治療は、脊柱変形によるものなど一部を除いては手術適応となるものが少なく、しっかりとした治療体系が確立されていません。

○運動療法の有効性

腰椎を支えている腹部、背部、臀部、下肢の筋肉に対する筋力増強、ストレッチ、バランスの獲得は、腰痛の軽減や日常生活動作の改善につながります。

運動療法は習慣化することが重要です。きちんとした指導のもとで行うべきです。当院のリハビリテーション部でも腰痛体操の指導を行っていますので、腰痛でお困りの方は診察時にご相談ください。

食べて動いてよく寝よう「フレイル・ロコモ予防」おぢや健康こいこいポイント

健康づくりのための運動やイベントに参加し、健康生活にチャレンジしませんか。

■対象／18才以上の市内在住または在勤の方（高校生は除く）

■ポイントのため方／▷ポイントチャレンジ▷健康こいこい教室やその他各種運動教室への参加▷健康診断受診▷歩数チェック▷健康づくりや運動に関するイベントへの参加など

■参加特典

▷全員：市内協賛店舗（29店舗）の各種サービス
▷100ポイント達成者：「ちぢみの里入館券」進呈、「こいこいスポーツクラブおぢや」の年会費免除

○ポイントチャレンジ

3か月間、個人で健康生活に取り組み、ポイントをためます。

■日時・会場

日にち	時間	会場
6月26日(水)	午後2時～4時	総合体育館
7月13日(土) 8月3日(土)	午前10時～正午	イオン小千谷店
9月12日(木) 11月21日(木)	午前11時～午後2時	ちぢみの里
10月13日(日)		健康福祉まつり会場



■申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）☎83-0085（☎兼用、平日午前9時～午後6時）

■内容／筋肉量、握力、脚力などの測定

■測定所要時間／おおむね15分

■定員／20人（1回あたり）

■参加無料

■申込方法／2日前までに電話、ファクスでお申し込みください。

○健康こいこい教室

■日時／全12回（各期間）

コース	期間	時間	申込締切
火曜日コース	6月25日 ～9月24日	午後7時30分 ～8時30分	6月21日(金)
	10月1日 ～12月17日		9月27日(金)
土曜日コース	12月7日 ～2月29日	午前9時 ～10時	12月3日(火)

■会場／総合体育館1階こいこいポスタジオ

■内容／▷体力・ヘルスチェック（開始時と終了時）▷ストレッチ▷姿勢改善運動▷レクリエーション運動など

■参加料／各期間3,000円（初めて参加の方は無料）

■定員／20人（初めて参加の方優先）

■申込方法／参加申込書を申込先まで持参するか、申込書の内容を電話、ファクスでお知らせください。



認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴（話し相手）などのボランティア養成講座を開催します。認知症の方は年々増えており、今や特別な病気ではありません。地域の理解と少しの協力で、認知症の本人だけでなく家族も救われることがあります。この機会に、認知症やボランティアについて学びませんか。



■日時・内容など／いずれも午後1時30分～3時30分

開催日	内容	講師
6月27日(木)	【認知症を理解する】 ▷小千谷市の高齢者や介護の現状 ▷認知症とその対応 ▷高齢者虐待の予防	▷保健福祉課保健師 ▷認知症キャラバンメイト ▷地域包括支援センター職員
7月10日(水)	【認知症の人を支える】 『傾聴』～相手の気持ちを受けとめるように聞き合い、お互いの理解を深める方法～	澤村直樹さん（アクティブリッスン代表、NHK学園傾聴講座監修者）
8月28日(水)	【認知症の人と接する】 ▷認知症高齢者見守り隊（笑和会）の活動紹介 ▷ボランティアの基本 ▷認知症対応型施設の視察と交流	▷認知症高齢者見守り隊（笑和会）会員 ▷社会福祉協議会職員 ▷モス・コーラデイホーム職員

■会場／サンラックおぢや

■参加無料

■その他／7月10日は小千谷市ボランティアセンター主催の「傾聴講座」と合同で開催します。

■申込締切／6月21日(金)

■申込・問い合わせ／保健福祉課高齢福祉係 ☎83-4060

公益財団法人新潟県女性財団地域セミナー LGBTを知っていますか？

「LGBT」を知っていますか。「言葉だけは聞いたことがある」という方も多いのではないのでしょうか。講師ご自身の経験を交えながらお話させていただきます。まずは知ることから始めてみませんか。

■日時／7月13日(土)午後0時30分～2時

■会場／サンラックおぢや3階大ホール

■演題／LGBTを知っていますか？

■講師／杉山文野さん（株ニューキャンパス代表取締役）

■定員／50人程度

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3516

○杉山文野さん

1981年東京都生まれ。フェンシング元女子日本代表。早稲田大学大学院でジェンダー論を学んだ後、その研究内容と性同一性障害と診断を受けた自身の体験を織り交ぜた『ダブルハピネス』を出版。各地での講演会やメディア出演など、活動は多岐にわたる。



写真教室 フォトカフェ

気軽に楽しく写真を始めてみませんか。写真に興味のある方なら、どなたでも大歓迎！

運動会の写真って難しい…
子どもを上手に撮るには？
夜景をキレイに撮りたい！
SNS映える写真って？

◆ ◆ ◆ 写真に詳しいアドバイザーが全部教えます！ ◆ ◆ ◆

■日時／8月7日(水)・21日(水)、9月4日(水)・18日(水)（全4回）午後7時～9時

■会場／市民会館2階第1中会議室

■対象／高校生以上

■内容／写真の楽しみ方、ワンポイントテクニックなどのほか、参加者の希望を取り入れた内容

■参加料／1,000円（全4回の教材費）

■持ち物／カメラ

■申込締切／7月12日(金)

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82-9111



児童手当現況届をお忘れなく！

提出期限は6月30日(日)必着

児童手当を引き続き受け取るためには、現況届の提出が必要です。提出が必要な方には、6月7日(金)に現況届を発送しましたので、必ず期限までに提出してください。手続きをしないと6月分以降の児童手当は支給されません。

届出に必要なもの

- ▽現況届(お手元に届いたもの)
- ▽印鑑(ゴム印不可)
- ▽受給者(保護者)本人の健康保険証の写し(資格取得日の記載があるもの)



※児童の健康保険証ではありません。
※国民年金加入者は不要です。

※6月1日現在と現況届提出日現在で加入している年金が違う方は、別の証明書が必要になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。
■提出方法/現況届に必要な事項を記入のうえ、必要書類を添えて、次のいずれかの方法で提出してください。

- ▽持参・社会福祉課子育て支援係窓口
- ▽郵送…☎947-8501社会福祉課子育て支援係(住所は記載不要)
- 問い合わせ/社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

休日受付窓口

- 受付日時/6月16日(日)午前8時30分～午後5時15分
- 受付場所/市役所2階市民ホール

その他の窓口

- 次の場所では、書類の取り次ぎのみ対応します。ご不明な点は、社会福祉課子育て支援係へお問い合わせください。
- 受付場所
 - ①片貝総合センター
 - ②真人ふれあい交流館
 - ③東山・岩沢・川井の各住民センター
 - ④市役所1階当直室
 - ※①～③では、平日の開庁時間のみ受け付けます。
 - ※④では、閉庁時間のみ受け付けます。
- 提出方法/封筒に「社会福祉課 児童手当現況届在中」と記入し、現況届と届出に必要な書類を入れて提出してください。



市・県民税の納税通知書を発送します

平成30年中の所得をもとに平成31年度の市・県民税を決定しました。6月14日(金)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。(配達の場合上、通知書が届くまで日を要する場合があります)

- ▽非課税の方には発送しません。
- ▽給与天引き(特別徴収)の方には、5月中にお勤め先へ発送済みです。ただし、給与から天引きされている場合でも、65歳以上で公的年金などを受給されている方には、納税通知書を発送します。

▽個人の納税義務者が災害などにあった場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより納税が著しく困難と認められる場合は、税額を減額や免除する制度がありますのでご相談ください。(一定の条件があります)

納期限

第1期	7月1日(月)
第2期	9月2日(月)
第3期	10月31日(木)
第4期	令和2年1月31日(金)

忘れずにお願います



その他

- ▽納税は口座振替が便利です。市内金融機関窓口・税務課で手続きができます。
- ▽納付書で納付の場合、納期限まではコンビニエンスストアでも納められます。
- 問い合わせ/税務課市民税係 ☎83・3508

6月23日(日)は住民票交付センターが利用できません

ネットワークシステムのメンテナンス作業のため、市のサービスが一部利用できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

■期間/6月23日(日)終日

■期間中利用できないもの/住民票交付センター(図書館内)の各種証明書の交付※図書の貸出・返却・複写は利用できます。

- 問い合わせ/図書館 ☎82・2724



有料広告掲載欄



**おぢや山本山高原
ブルーベリー園**



株式会社 ASF山本
TEL : 090-2175-7914

今月の **キッズフォト**



△こどもとしょかん春のつどいにて
 小海 **里緒ちゃん** (5歳3か月)
 ママより、幼稚園が大好きな里緒。いろいろなことにチャレンジして、お友達と仲良くたくさん遊んで、年長さんの楽しい思い出いっぱい作ってね！



今月の「**#おぢフォト**」

4月25日～5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：daisu kemiさん
- ▷撮影場所：錦鯉の里
- ▷錦鯉の里で見た錦鯉



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (5月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,627人	(- 3人)
女	17,811人	(-25人)
合計	35,438人	(-28人)
世帯数	12,709世帯	(-11世帯)

異動	
出生	17人
死亡	47人
転入	60人
転出	58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**／6月28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。



7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31年2月生まれ	7月11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8月生まれ	7月10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12月生まれ	7月25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6月生まれ	7月24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6月生まれ	7月23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

朝食に野菜料理を1品プラス！簡単でおいしい
～スナップえんどうの塩麴和え～



Memo

旬のスナップえんどうはビタミンCやβ-カロテンを含み、塩麴に含まれる麹菌は腸内環境を良くすることに役立つため、便秘や肌荒れの改善も期待できます。使う野菜は、冷蔵庫にあるものでもOK。塩麴で和えるだけで、野菜のおいしさが様変わりします。

- <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> (2人分)

- スナップえんどう………6本
- ミニトマト………6個
- アボカド………¼個
- 塩麴………小さじ½

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：82kcal
- ▷たんぱく質：2.2g
- ▷脂質：4.7g
- ▷炭水化物：9.7g
- ▷食物繊維：2.8g
- ▷食塩相当量：0.4g

<作り方>

- ①スナップえんどうは筋を取り、色よく茹でたら斜め3等分に切る。
- ②ミニトマトはヘタを取って洗い、4つ切りにする。
- ③アボカドは皮を除き、食べやすい大きさに切る。
- ④全ての食材をボウルに入れ、塩麴を加えて和える。

訂正とお詫び

広報おぢや5月10日号の「作ってみてね！この料理」に誤りがありました。訂正してお詫びします。
■訂正箇所／<作り方>④の炊飯器の目盛
【誤】3合 → 【正】2合

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

小千谷エリアに高速光インターネット革命!

NCT 光 **小千谷** エリア

お申込み 好評受付中!

ネットとスマホがセットでおトク!
インターネット、Wi-FiはNCTにお任せください!!

NCT エヌ・シティ 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 (ドコモ光タイプについては19:00まで)

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

■お問い合わせ・市ホームページの広告を募集しています。サイズや金額などはお問い合わせください。

※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 4月より広報担当となった☎と申します。役立つ情報や小千谷の魅力を分かりやすくお伝えし、みなさんに興味を持っていただける広報誌を作れるようにがんばります。よろしくお祈りします。☎