

○小千谷市PR大使の任命（10月19日）

錦鯉を通じて小千谷市とゆかりのある前川清さんと小千谷市出身のタレントの小林麻耶さんを、小千谷市PR大使に任命しました。お2人には大塚市長から委嘱状と記念品が贈呈されました。（関連記事は3ページ）



●今月の主な内容

- 令和元年台風第19号 市内の被害状況と各種支援 2
- 中越大震災から15年 3
- 水道料金を値上げする時期を迎えています 4～5
- 市展・総合文化展入賞者 6～7
- 「小千谷最強麺コラボ おぢや麺フェス」コラボメニュー決定!! 9

令和元年台風第19号 市内の被害状況と各種支援

○主な経過と被害状況（11月1日現在）

災害対策本部設置	▽10月12日(土)午後8時、小千谷市災害警戒本部設置 ▽10月12日(土)午後10時30分、小千谷市災害対策本部設置
警戒レベル4 避難勧告 ※10月13日(日)午後4時30分に全て解除	▽10月12日(土)午後11時 ▽10月13日(日)午前0時20分 ▽10月13日(日)午前7時
避難所開設	▽避難所数…10か所 ▽避難者数…267人 ※このほか、自主防災会などによる自主的な避難所の開設あり。
被害状況	▽建物…一部損壊29棟 ▽農林水産業関係…農地・農業用施設土砂堆積など40ha ▽道路(市管理分)…4路線、(施設)…2か所 ▽河川(市管理分)…7河川



△倒れた車（山本）



△浸水した信濃川河川公園（東栄2）



△法面が崩れた水田（木津）



旭橋に迫る信濃川の水位



側溝から溢れる水（元町）

○り災証明書を発行します

市による被害認定調査の判定結果が「一部損壊」以上の方には、申請により「り災証明書」を発行します。



○農地などの災害復旧（市単独事業）

■補助対象事業／農業用施設、農地、水産養殖施設（養鯉池など）の災害復旧
※農業用施設、農地は事業費が10万円以上、水産養殖施設（養鯉池など）は事業費が20万円以上100万円以下



■補助率
▽農地、水産養殖施設の災害復旧…40%以内
▽農業用施設の災害復旧…50%以内
■申請・問い合わせ／農林課農林整備係 ☎83・3510

○被災中小企業の支援

台風第19号により被災した事業者が以下の融資を利用する場合、信用保証料を全額補給します。（市単独事業）

融資名	資金用途	貸付限度額	貸付期間	利率（信用保証付）	信用保証料の補給
新潟県セーフティネット資金（経営支援枠・自然災害要件）	運転・設備	3千万円	3年以内	1.15%	100%
			3年超～5年以内	1.35%	
			5年超～7年以内	1.55%	

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556

中越大震災から15年

平成16年10月23日午後5時56分。あの日から15年を迎えるにあたり、市内では犠牲となられた方々への追悼の式典や、震災の経験と教訓を伝えるイベントなどが開催されました。



●中越大震災15年事業 前川清コンサート（10月19日）

総合体育館で「長崎は今日も雨だった」「東京砂漠」など14曲を披露し、来場した約1,500人が前川さんの歌声に聴き入っていました。

途中からは来場者による写真撮影も可能となり、客席を回る前川さんの周囲におおぜいの方が集まり写真を撮っていました。



●中越大震災15年事業 10.23「中越大震災の日」追悼のつどい（10月23日）

楽集館では防災講演が行われました。

また、キャンドルイルミネーションや神戸から分灯した「希望の灯り」の点灯、献花、黙とうが行われ、中越大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りしました。



●「中越大震災の日」給食（10月23日）

市内の小・中学校と総合支援学校では、備蓄食品を使用して簡易な調理方法でできるメニューを給食で提供しました。



●中越大震災15年事業～Remember 10.23～（10月23日）

市民会館では、主に市内の中学3年生を対象に中越大震災に関するスライドショーの上映と「命を守る」講演会が行われました。

----- 訂正とおわび -----

広報おぢや10月25日号の記載に誤りがありました。次のとおり訂正し、おわびします。

2ページ～5ページ「令和2年4月1日から施設などの使用料が変わります」に掲載している、**道路などの使用・占有に伴う使用料は、令和元年10月1日の使用分から適用されます。**

35年間、値上げをせずにがんばってきましたが…

水道料金を値上げする時期を迎えています

小千谷市では、消費税に関係する改定を除くと、昭和59年以降35年間にわたり水道料金を据え置き、おいしい水道水を安定してお届けしてきました。

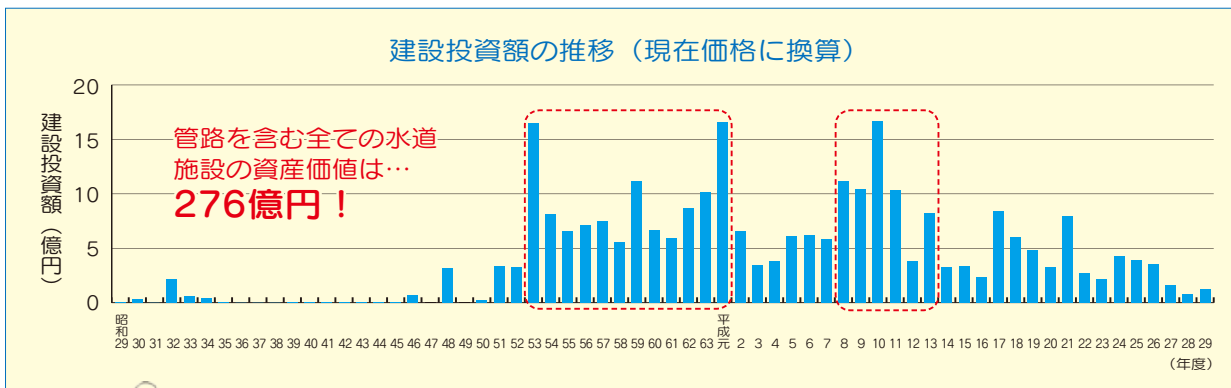
今後、古くなった水道管などを更新したり、新浄水場建設のための借金を返済したりする費用を賄うため、水道料金を値上げする時期を迎えています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係 ☎82-4115



値上げの理由 1

施設の耐震化と老朽化対策を進めていくために



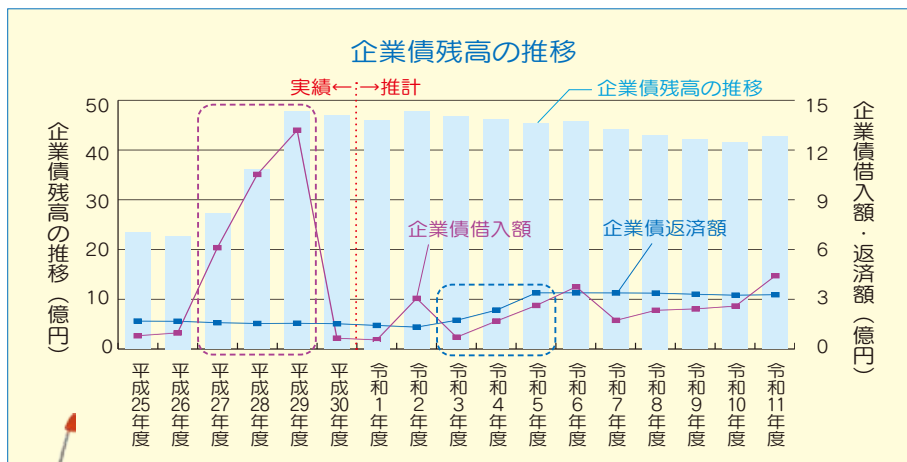
昭和53年度から平成元年度までと、平成10年度前後の投資額が多くを占めており、今後はその老朽化対策として更新費用が増加します。

小千谷市では、大きな地震が起きても、みなさんにおいしい水をお届けできるように、地震に強い施設づくり（耐震化）を進めています。

今後、耐用年数を超える機械や装置、水道管が増加し、それらを更新するためのお金が必要になります。

値上げの理由 2

新浄水場建設のための借金を返済するために



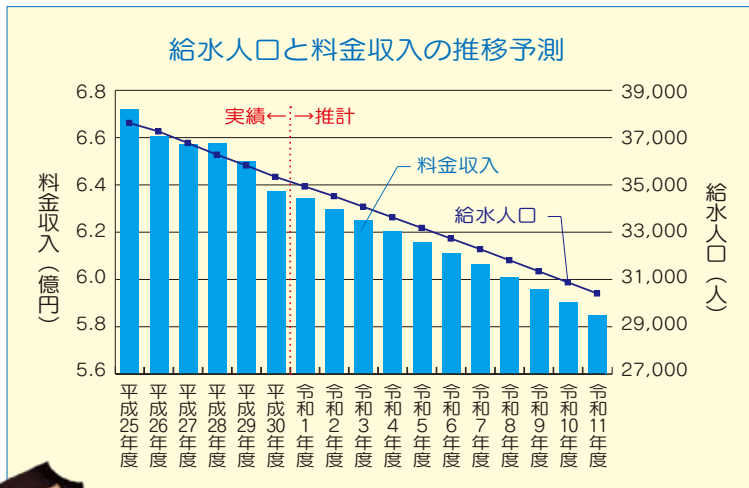
平成27年度～29年度に借りた企業債（借金）の返済が令和3年度から順次始まります。その結果、令和5年度以降、年間の返済額が3億円を超える見込みです。

今年4月に供用を開始した新浄水場の建設費は約39億円です。これまでに貯めた積立金では資金が不足するため、約30億円の借金をしました。この借金は、料金収入によって返済していくこととなります。

値上げの理由
3

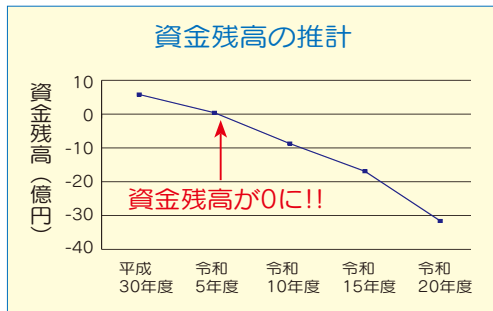
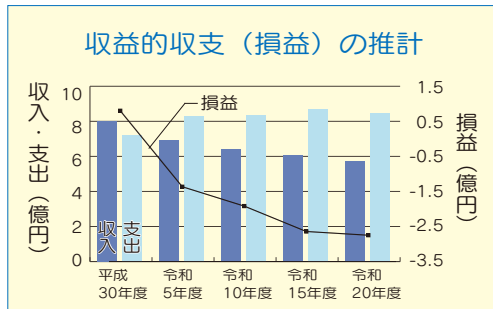
料金収入の減少に
対応するために

小千谷市では、人口減少が今後も続き、水道の使用量も年々減少する見込みです。水道使用量が減ると、料金収入も減少します。



小千谷市の水道事業の収入は、約8割がみなさんからのお支払いいただく水道料金です。施設の更新費用や企業債（借金）の返済を含むほぼ全ての経費を水道料金で賄っています。

現行料金のまま
据え置くと…?



左のグラフは、「小千谷市第二次水道ビジョン」の中で試算した、現行料金のまま据え置いた場合の今後20年間の収益的収支（損益）と資金残高の推計です。料金収入が減少する一方で、費用が増加すると、収支のバランスがとれなくなり、現在の料金水準をもとに推計すると、令和元年度以降、収益的収支が慢性的な赤字状態となり、令和6年度には資金がなくなってしまうことが予測されます。



大変だあ

「小千谷市第二次水道ビジョン」とは？

平成31年3月に策定した水道事業の基幹計画です。（計画期間：令和元年度～10年度）

小千谷市水道事業の現状と課題、将来の理想像を実現するための道筋が示されています。詳細は、市ホームページをご覧ください。



いつから何円値上げするの？

↓現在検討中です。
決定し次第お知らせします。

安全・安心な水道を次世代に引き継ぐため、小千谷市の水道事業にご理解とご協力をお願いします。



市展・総合文化展入賞者

第39回小千谷市展・小千谷市総合文化展が11月1日(金)～4日(休)に東小千谷体育センターで開催されました。

審査の結果、次のみなさんが入賞されました。市長賞作品をご紹介します。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係

(市民会館内) ☎82・9111

市長賞作品



△日本画の部／相崎重明さんの作品
『朝霧の大樹』



△洋画・版画の部／佐藤由雄さんの作品
『山門』



△水墨画の部／岡元敏子さんの作品
『思い出の山』

市展入賞者 (敬称略)

日本画の部 (審査対象作品数5)

- ◎市長賞／相崎重明(四之町)
- ◎奨励賞／増川まゆみ(薮川)
- ◎佳作／新保賢隆(千谷)

水墨画の部 (審査対象作品数22)

- ◎市長賞／岡元敏子(千谷川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／松村孝史(城内1)
- ◎奨励賞／佐藤明(桜町(上))
- ◎佳作／坂上廣好(城内3)、篠田茂(上村)

洋画・版画の部 (審査対象作品数36)

- ◎市長賞／佐藤由雄(千谷川2)
- ◎新潟日報美術振興賞／新保利雄(千谷)
- ◎奨励賞／清水好和(津南町)、生越清允(十日町市)
- ◎佳作／永井美智子(千谷川1)、高野喜彦(本町1)、松田紀子(一之町二区)、具沢鋭則(十日町市)
- ◎努力賞／佐藤優菜(小千谷西高校)、小林隼人(小千谷西高校)

書道の部 (審査対象作品数28)

- ◎市長賞／佐藤萌(魚沼市)
- ◎新潟日報美術振興賞／齋藤岳美(元町)
- ◎奨励賞／川上舞(埼玉県)
- ◎佳作／横山千恵(沼田)、長井洋子(稲荷町)、谷口陽子(上山4)

- ◎努力賞／羽鳥明日香(小千谷高校)、瀧澤千穂(小千谷高校)、佐藤優衣(小千谷高校)、谷口美来(小千谷高校)

写真の部 (審査対象作品数209)

- ◎市長賞／中林義雄(長岡市)

審査員（敬称略）

■日本画の部、水墨画の部／小林充也（日展会友、県展委員、県美術家連盟常任理事）
 ■洋画・版画の部／渡辺寿（県展参与、長岡市美術協会顧問）
 ■書道の部／佐藤奎玉（全日本書道連盟会員、毎日書道会審査会員（漢字部）、奎星会同人、県美術家連盟常任理事、県書道協会参事、玄

書人会会長）
 ■写真の部／村上仁一（第16回写真「ひとつぼ展」グランプリ、第5回「ビジュアルアワード」出版、雑誌「日本カメラ」の編集者）
 ■工芸・彫塑の部／河面元（日展会員、県展無鑑査、芸展会員）



△写真の部／中林義雄さんの作品
『小春日和』



△工芸・彫塑の部／高橋裕子さんの作品
『花の都パリ 憧れのパリ ヘキサゴンで華やかに』



△書道の部／佐藤萌さんの作品
『伊良子清白 漂泊抄』

総合文化展入賞者（敬称略）

菊花の部（出展数104）

- ◎市長賞／渡邊勇一（千谷川2）
- ◎奨励賞／山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎教育長賞／藤田澄子（桂）
- ◎公民館長賞／関智津子（池ヶ原）

工芸・彫塑の部（審査対象作品数47）

- ◎新潟日報美術振興賞／新保勲（東栄2）
- ◎奨励賞／櫻井信夫（魚沼市）、黒崎敏夫（茶畑）、村山誠（十日町市）、中野和人（山谷）、星野宗一（東栄1）、村山栄一（十日町市）、品田美空（長岡農業高校）、角屋有夏（小千谷西高校）、和田玲子（稲荷町）、細井若菜（小千谷西高校）
- ◎佳作／山崎佳奈（五辺）、神林繁行（一之町二区）、渡辺淳斗（小千谷西高校）、関俊傑（小千谷西高校）、佐藤恵大（小千谷西高校）、桜井邦彦（東栄1）、小林隆一（柏崎市）、村山博（十日町市）、和田明子（十日町市）、弓削省吾（六日町高校）、井口あか莉（六日町高校）、小野塚久（十日町市）、和田恒夫（稲荷町）、齊木昇（十日町市）、岡元洋一（千谷川1）、齋藤杏祐（小千谷高校）、国松大地（小千谷西高校）、大淵順次（平沢2）、廣井邦夫（稗生）、関祥（小千谷高校）、森山拓斗（小千谷高校）
- ◎市長賞／高橋裕子（四之町）
- ◎新潟日報美術振興賞／渡辺亮（本町2）
- ◎奨励賞／吉原美智子（一之町三区）、大勝明子（稗生）
- ◎佳作／中野タツ（元中子）、高橋洋介（滝谷）、新谷京子（時之島）、水尾久子（一之町二区）、渡辺統子（元中子）
- ◎努力賞／横田晃希（小千谷西高校）、新保丈太郎（小千谷西高校）





第39回新潟県スポーツ少年団総合体育大会 第35回バレーボール大会

全国の舞台で羽ばたけ！

9月21日の県大会で優勝した小千谷ジュニアバレーボールクラブの女子チームが、令和2年3月27日(金)～30日(月)に岐阜県で開催される全国大会に出場します。



登録メンバー：田辺彩代さん、和田茜さん、大淵暖花さん、和田杏さん、小野坂依澄さん、星野絢弥さん、山口奈々さん、渡辺結さん、佐藤凧奈海さん、近藤すみれさん、渡辺みいかさん、滝澤里湖さん

10月3日・4日 **みんなあつまれ！わんパークまつり**
子どもたちの笑顔あふれる



63組138人の親子連れなどが参加しました。子どもたちはゲームコーナーやおめんやさんを楽しそうに回ったり、元気に体操をしたりしていました。

10月6日 「牛の角突き」特別開催

牛同士の闘いや勢子の活躍に熱狂

小雨の降る中、小千谷闘牛場に約1,000人が観戦に訪れました。また、牛の角突きの開始前には金倉そばの試食体験が行われたほか、木喰観音堂の三十三観音像などが公開されました。



10月14日 第42回小千谷トリム・ウォーキング大会

小千谷の景色を楽しみながら

総合体育館発着の3.5km(わくわくコース)、8km、12kmの3コースが設定され、471人が参加しました。当日は、台風の影響で天候が心配されましたが、大会中はほとんど雨にあたることなく、参加者は小千谷の秋の景色を楽しんだり、コースの途中に隠されたよし太くんの看板を探したりしながら歩いていました。



10月18日 原子力防災訓練

自分の身を守るために

千田中学校で、授業中に原子力災害が起きたことを想定した訓練が行われました。放射性物質が衣服や体の表面に付いているかを調べるスクリーニング体験や化学防護服の試着体験などを行い、生徒たちは興味深そうに説明を聞いていました。



10月19日 おちゃ～る来館者20万人達成セレモニー
10月19日・20日 おちゃ～る祭り・秋

おおぜいの方に愛されて



平成28年7月にオープンした「おちゃ～る」が来館者20万人を達成し、20万人目の来館者に記念品を贈呈しました。また、おちゃ～る祭り・秋では、紙アプリ「ハロウィン」や「フアフアドーム」、飲食ブースなどが設けられ、おおぜいの方が楽しんでいました。



10月26日・27日
第59回新潟県錦鯉品評会



錦鯉の美しさを競う

県内最大規模の錦鯉品評会が、総合体育館コミュニティプラザで開催されました。2日間ともときおり雨の降る不安定な天候でしたが、国内外から約1,200人が訪れ、出品された753尾の色とりどりの「泳ぐ宝石」を鑑賞していました。



「小千谷最強麺コラボ おぢや麺フェス」 コラボメニュー決定!!

こののぼりが目印!



日本初の【へぎそば店×ラーメン店】のコラボイベントで提供される、各店舗の限定コラボメニューを紹介します。

■日時/11月11日(月)~12月9日(月)の各店舗営業時間

■問い合わせ/おぢや麺フェス実行委員会(事務局:生涯学習課(総合体育館内)) ☎83-0077

●わたや本店×手打ちらーめん 勝龍

テーマ:『繋がり』

そばとラーメンの垣根を越え、市内の仲間の輪を広げて繋がることで、新たな一杯を表現しました。



わたや本店



手打ちらーめん 勝龍

●わたや平沢店×手打ち麺処 暁天

テーマ:『小千谷の恵み』

小千谷産野菜を使用。素材のおいしさを味わってください。



わたや平沢店



手打ち麺処 暁天

●元祖小千谷そば 角屋×麺や ようか

テーマ:『おもてなし』

最高のおもてなしをするため、2種類のスープを用意。互いの商品に統一感を持たせました。



元祖小千谷そば 角屋



麺や ようか

●小千谷そば 和田×麺や つるり

テーマ:『挑戦』

そばとラーメンの麺の融合に挑戦。材料の配合や太さの違いを楽しんでください。



小千谷そば 和田



麺や つるり

スタンプラリーもやります!

5店舗でイベントメニューを召し上がった方に、数量限定で高の井酒造(株)または新潟銘醸(株)の「おぢや麺フェスオリジナルワンカップ」もしくは「マグネット」をプレゼントします。

詳細は市ホームページかSNSでチェック!

Twitter



Facebook



Instagram



第34回国民文化祭・にいがた2019、第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会

「詩フェスティバル」入賞作品巡回展示

国民文化祭「長岡・柏崎エリア」のイベントの一つとして、「良寛と花火」をテーマに、俳句・短歌・現代詩の作品を全国から募集しました。応募総数5,503点の中から文部科学大臣賞、新潟県知事賞などに入賞した作品を展示します。

俳句と短歌は、県内高等学校書道部の生徒の書で制作します。

■日時/11月19日(火)~24日(日)午前9時~午後9時

■会場/市民会館ホワイエ

■入場無料・申込不要

■問い合わせ/第34回国民文化祭、第19回全国障害者芸術・文化祭新潟県実行委員会「詩フェスティバル」事務局(新潟県県民生活・環境部文化振興課) ☎025-280-5933



おぢや健康だより チックつてなあに？

「フレイル予防のための運動器科学講座」より
 小千谷総合病院 小児科医師 仁田原康利さん

○チック症状とは

自分の意思とは無関係に起こる運動や発声と定義されています。チック症状の種類には「運動チック」と「音声チック」があります。



▽運動チック…まばたきや首振り、肩すくめなどの単純な動きであったり、表情や身ぶり・手ぶりなどの複雑な動きであったりします。

▽音声チック…最も多い症状はせきばらいですが、複雑な発声や発音があることもあります。重症例では、汚言(悪口や卑猥な言葉を繰り返す)が出る場合もあります。

○チック障がい

運動チックや音声チックにより、自尊心・社会性・学業などに困難をきたしている状態を「チック障がい」と呼びます。

チックは心理的要因に影響されることが多く、緊張が増したり強い緊張が解けたりした場合などに症状が増える傾向があります。また疲労時に増加しやすく、睡眠時や発熱時に増減が見られます。

○どんな治療をするの？

本人や家族、周囲への説明や環境調整を行い、チックについての理解を促します。

また、症状の重症度を考慮し、薬物療法を組み合わせます。チックの原因として、脳内の過剰なドーパミン(神経伝達物質)が関連していることが判明しています。内服薬によりドーパミンを調整することで、チック症状の改善が期待できます。

お困りの方は診察時にご相談ください。
 ■問い合わせ／健康センター保健係 ☎83・3640



こどもとしよかん クリスマススペシャルおはなし会

よみかたりボランティアによるおはなし会です。

■日時／11月30日(土)午前10時30分～11時15分

■会場／市民会館2階第1中会議室

■内容

▽大型紙芝居「まほうのでんしレンジ」

▽スライド絵本「ノンタンサンタクロースだよ」ほか

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



プレミアム付商品券 購入引換券交付申請期限迫る！

住民税が非課税の方と子育て世帯を対象に、10月1日からプレミアム付商品券を販売しています。

住民税が非課税の方が商品券を購入するために必要な引換券の交付申請期限が迫っています。まだ申請手続きをされていない方や、ご自分が購入対象の要件に該当すると思われる方は申請手続きをお願いします。申請用紙は社会福祉課窓口にあります。

■申請期限／11月29日(金)

■購入できる方／平成31年度分(令和元年度分)の住民税が非課税の方で、次の要件をすべて満たす方。※ただし、生計を一にする配偶者が課税されている場合は、ご自身が非課税でも対象になりません。

①住民税を課税されている方に扶養されていない。

②生活保護を受給していない。

③基準日(平成31年1月1日)において、小千谷市の住民基本台帳に登録されている。

■商品券を使用できる店舗／広報おぢや9月25日号でお知らせしているほか、市ホームページでは追加登録分を含めた店舗をご覧いただけます。

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517

有料広告掲載欄

お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



STEP1 宝くじ公式サイトを検索しメールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了！

宝くじ公式サイトのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
 受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

※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。

今月の **キッズフォト**



△わんパークまつりにて
山賀 翔太くん (1歳8か月)
 パパ・ママより♪
 お散歩や三輪車で遊ぶのが大好きな翔太ちゃん。これからもお姉ちゃんたちと仲良く、明るく優しい子に育ててね！



今月の「**#おぢフォト**」

9月25日～10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：mohem
ohe5555さん
- ▷ 撮影場所：山本山
山頂展望台
- ▷ ご来光が実りの秋
を迎えた魚沼丘陵
を照らし出す瞬間



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (10月31日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,526人	(- 34人)
女	17,734人	(- 30人)
合計	35,260人	(- 64人)
世帯数	12,722世帯	(- 10世帯)

異動 (10月届出分)	
出生	13人
死亡	49人
転入	40人
転出	68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：FAX 83-2789

▷ 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** / 11月29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。



12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	令和元年7月生まれ	12月 5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31年1月生まれ	12月 4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スタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成30年5月生まれ	12月19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11月生まれ	12月18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11月生まれ	12月17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

しっかりかんで、おいしく食べよう
～菊花いなり～



黒米と菊の色が鮮やかで、お祝いごとにもぴったりのメニューです。また、11月は健康文化推進月間です。油揚げのようにかみごたえのある食材を取り入れると、自然とかむ回数を増やすことができます。家族みんなでしっかりかんで、おいしくいただきましょう。

<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個分)

米……………1合	塩鮭……………1切
黒米……………大さじ½	食用菊(紅色)……………5輪
米酢……………大さじ1と½	きゅうり……………½本
A { 砂糖……………大さじ½弱	白炒りゴマ……………小さじ2
塩……………小さじ½弱	

油揚げ(いなり用に半分にとって煮たもの)……………4枚

<作り方>

- ①米に黒米を加え、水を少なめにして炊く。炊き上がったらAを加え、やや濃いめの酢飯を作る。
- ②塩鮭は焼いて骨と皮を除き、身をほぐす。
- ③菊は花びらを外して茹で、酢(分量外)につけ、冷めたら水気を軽く切る。
- ④きゅうりはスライスして塩(分量外)を振ってもみ、水気をしぼる。
- ⑤酢飯に②～④と白炒りゴマを混ぜ込み、油揚げに詰める。

<栄養価> (1個分)

▷エネルギー: 216kcal	▷炭水化物: 34.9g
▷たんぱく質: 9.6g	▷食物繊維: 0.7g
▷脂質: 3.6g	▷食塩相当量: 0.7g

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 ¥550

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

**株式会社カネオト
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 開局 30周年

ほら、みんなで♪

NCT 光

小千谷エリア 好評受付中!

ケーブルテレビ

4K放送も楽しめる!

地デジ・BS・CS
60ch以上が見放題!!

※CS専門チャンネルのご視聴には専用チューナー(STB)の設置が必要です。
※4K画質のご視聴には、テレビモニターが4K画質に対応している必要があります。

インターネット

光回線料 プロバイダ料 Wi-Fi レンタル料

すべまコミコミ!!
定額使い放題!!

固定電話

テレビとネットと
まとめてお得!!

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19:00まで)

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

広報おぢや・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 小千谷市PR大使に前川清さんと小林麻耶さんが就任されました。早速ブログやツイッターで小千谷のことを取り上げていただきました。今後もどんどん小千谷をPRしていただきたいと思います。困