



○東山五人杵つき餅見学会（12月22日）

東山住民センターで、東山五人杵搗き餅保存会による餅つきの見学会が行われました。

最終日となったこの日は、1つの臼に6人のつき手で行い、気合の入った掛け声を発しながらテンポよく餅をつく様子に、会場からは大きな拍手が送られていました。

●今月の主な内容

- 新春市政懇談会 住んでわかった 小千谷の〇〇…………… 2～4
- 西脇邸が国の登録有形文化財になりました…………… 5
- 令和2年6月検針分から水道料金を改定します…………… 6～7



新春市政懇談会

住んでわかった

小千谷の○○



首都圏から小千谷へ地域おこし協力隊として着任し、その後、定住されたみなさんから大塚市長と小千谷の魅力や未来について語っていただきました。彼らから見た小千谷は、どのように映っているのでしょうか。

定住の決め手は？

市長 あげましておめでとうございます。

今日は、地域おこし協力隊として活動された後、小千谷に定住されたみなさんからお集まりいただきました。任期が終わって、市内に定住しようと思ったポイントは何でしたか。



坂本 自然な流れだったと思います。ひとつは同じ協力隊員だった夫が、真人の豆腐屋さんを継承して生業をみつけたこと。もうひとつは、私が着任した岩沢地区で、地域のおじいちゃん・おばあちゃんから家族のように接してもらい、「ここを去りたくないな」と思ったからです。

横山 「新規就農」というテーマが自分

の中であり、農業ができる環境を探して小千谷に来ました。農業をしながら3年間活動して、このまま続けたいと思い、受け入れてくれる環境もあったため、ここに残ろうと決意しました。

清野 私はもともと移住志向があり、任期が終わったら出ていくという考えはありませんでした。3年間でいろいろなことをやらせてもらいましたが、自分が手につけたことは形にしたいと思いました。小千谷には、思いを現実に行けるチャンスがいっぱいあるので、自分で行動すれば、もっといろいろなことができると思います。また、起業志向もあり、それを応援してくれる補助制度もありました。今はお菓子作りの仕事をしています。

森 横浜に住んでいて、ふるさととは田舎がいいなと思い、第二のふるさとになればと小千谷に来ました。

そもそも
地域おこし協力隊って何？



都市から地方へ生活の拠点を移して、地方自治体の委嘱を受け、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PRなどの地域おこしの支援や農林水産業への従事、住民の生活支援などの「地域協力活動」を行う人。

- 任期は最長3年
- 全国の隊員の約4割が女性
- 全国の隊員の約7割が20〜30歳代

参加メンバー

森 憲幸さん



■出身：横浜市
■前住所地：横浜市
現在は若栃地区の任意団体に所属。

任期を終えて

市長 任期を終えた後、どうしようかと悩みましたか。

森 悩みましたが、任期の3年はすごく短く感じて、もうちょっとやってみたいという気持ち強く、今に至っています。

市長 坂本さんは事業を継承することに不安はありませんでしたか。

坂本 なかったと言えば嘘になりますが、いざとなれば働きに出ることもできませんし、不安よりもむしろさの方が強かったです。このままでは10年後はやっていけないという危機感もありますので、現在進行形で試行錯誤しています。

市長 横山さんは農業の経験はありましたか。

横山 まったくの未経験でした。ただ受入地域の世話役の方が、未経験でもやる気があればぜひ来てくださいますので、あまり気負わずに入ってくださいました。



市長 もう農業には慣れましたか。

横山 いやあ、まだまだひよっこです。

市長 農業の良さは何ですか。

横山 自然が相手なので思いどおりにはなりません、朝早く外に出て日が沈んだら帰るといふ、自然とともに生活していることを感じます。

市長 清野さんはやりたいことがたくさんあるとありますが、自分の思いに近いことを感じましたか。

清野 任期が終わって約2年半がたちますが、こうすれば地域の良いところをもっと人に知ってもらえるのではという方法が見えてきました。小千谷でしかできないことは、素材から自分で手掛け、生産者の顔が見える安心安全なものを作れることです。私は都会の食生活に疑問を持っていて、小千谷の方々の人間らしい生き方をもっと発信したいと思っています。

坂本 私のお店でも地元の食材を使っています。雪国ならではの、すごくおいしいです。小千谷の人は当たり前すぎて自慢しませんが、私たちは「こんなにおいしいものを毎日食べているの!?!」と思いました。

市長 森さんは苦勞されていることはありますか。

森 農家民宿の運営は大変ですが、毎日違うお客さんが来られて、毎回対応も違いますのですごく楽しいです。外国人の方も来られてとても勉強になります。

小千谷の印象は?

市長 言い方は失礼ですが「よそ者」であつたみなさんの目から見て、小千谷はどのような見えましたか。

坂本 文化の違いを感じました。表立って相手にものを言わず、よく言えば奥ゆかしいのですが、直接、言っただけで思っている感覚がありました。

清野 以前の生活と比べると外国に来たような感覚でした。自分が周りから見られている感覚があり、こちらは知らない

のに相手は何でも知っていることがありました。いっどこにいたとか、昨日何時に帰って来たとか…。

坂本 そうそう。電気がつけっ放しだったとか。(笑)

清野 心配して気にかけていたでいているんだと思いました。困ることがなくて、相互扶助というか、周りの人に支えられて生きていると感じました。寂しくないし安心できます。

森 若桁は都会にはない地域同士の結束があり、近所の方もよく気にかけてくれます。大雪警報が出ていた時に忘年会に行くと、近所のお母さんが「早く帰らないと家に入れなくなるよ」と教えてくれました。

横山 驚いたのは天神囃子(注1)です。宴席では天神囃子が出るまで席を立ててはいけませんし、必ずしも毎回あるわけではないので戸惑いました。

市長 もう歌えるのでは。

横山 いまだに「口ずさんでます感」を出しています。(笑)

【注1..天神囃子】小千谷や魚沼地域で古くから宴会やおめでたい席で歌われる祝い唄。市内でも地域によって歌い方や歌詞が異なり、歌う風習がない地域もある。

♪め〜で〜た〜い〜
こ〜れ〜の〜



横山 博行さん



■出身：三条市
■前住所地：東京都
現在は内ヶ巻地区の農業法人に勤務。

坂本香奈子さん



■出身：新潟市
■前住所地：埼玉県
現在は豆腐やスイーツの小売業を営む。

清野 憂さん



■出身：東京都
■前住所地：横浜市
現在は岩沢地区で菓子製造販売業を営む。

小千谷の良さと人間性は、

どんな町になってほしいか。

市長 みなさんから見た小千谷の良いところを教えてください。

坂本 人当たりが良く、親切なところが一番だと思います。

清野 小千谷は地味なイメージがありますが、本当に暮らしやすいです。生きるための基本的な知識や技術をみんなが持っています。農作業や除雪作業をしている人がすごく素敵に見えます。

横山 田舎過ぎず都会過ぎずちょうどいいです。生活に不便はありませんし、日常と非日常のバランスがうまく取れています。

森 都会ではなく、そんなに山地でもないところですよ。

坂本 コンパクトにまとまっていて、中心市街地と山地の距離感が絶妙です。

市長 生活に困ったことはありませんか。全員 ないです。

市長 雪はどうですか。

横山 屋根の雪下ろしは大変だと思います。ただ小千谷では、雪が降って仕事になる方もいらっしやるので、多すぎても少なすぎても困るのには雪国ならではの良さがあります。

坂本 なるようにしかならないですし、雪が降れば諦めがつきます。



市長 最後に、小千谷がこんな町になってほしいという思いはありますか。

森 お客さんの中には、市内の方でも若木に初めて来たという方が多いです。おおぜいの市民が交流できる町になればよいと思います。また、大学生との交流は行っていますが、中・高校生と地域の交流をもっと行ってほしいです。

清野 移住以前に転出を防ぐため、若い方に小千谷はすごく良いところなんだと知ってもらい、いったん外に出て戻ってきたい町になればと思います。

坂本 小千谷の人は周りを見て「ここは何もない、田舎だ」と嘆く方が多いですが、逆に小千谷にはこういうものがあるという強みを小さい頃から感じられるとよいと思います。中学生を対象に「おぢやしごと未来塾」(注2)を開催しています。生徒が自分で考えたことを行政や学校と協力して実現できるような体験を積んでもらいたいです。また、市には箱モノよりも、心に残るワクワクするようなソフト事業をいっぱい行ってほしいです。

【注2・おぢやしごと未来塾】市内の中学生を対象に、地元企業や教育機関の良さを知ってもらい、将来の進路選択に役立ててもらおう事業。



横山 仕事柄、健康が大事だと常日頃から思っています。体が元気だと、いろいろなことに挑戦しようという気力がわいてきます。みんなが元気になれる町になってほしいと思います。

市長 本日は、縁あって小千谷に来ていただいたみなさんから、貴重なご意見をたくさんいただき、ありがとうございます。これからも一緒にがんばっていきましょう。



75% これは小千谷市で活動した地域おこし協力隊の定住率です。小千谷市では、平成25年度からこれまでに17人が活動し、現役で活動する5人を除くと、12人中9人が小千谷市に定住されています。全国平均は48%です。小千谷市の定住率はかなり高いと言えます。(総務省「平成29年度地域おこし協力隊の定住状況等に係る調査結果」より)

小千谷には、思いを現実にできるチャンスがいっぱい (清野)
人当たりが良く、親切なところが一番 (坂本)

田舎過ぎず都会過ぎず、ちょうどよい (横山)

第二のふるさととは小千谷 (森)

良い意味で「よそ者」目線を持つ彼らの言葉。小千谷にずっと住んでいると気付かない魅力はまだたくさんありそうです。みなさんの周りの当たり前のことが、実はとても素敵な魅力かもしれません。今年も小千谷のことを、もっともっと知って、もっともっと好きになりましょう。

問い合わせ／企画政策課秘書広報係
☎83・3507

文化財防火訓練

毎年1月26日は文化財防火デーです。地域の大切な文化財を火災から守るため、文化財防火訓練を実施します。ぜひご見学ください。なお、当日は会場周辺で消防車のサイレンが鳴りますので、ご注意ください。

- 日時／1月26日(日)午前10時30分～11時15分
- 会場／魚沼神社(土川2)
- 内容／消防署・消防団・自主防災会による放水訓練・消火器訓練など
- 問い合わせ／▷消防本部予防課☎83-0238▷生涯学習課社会教育係(市民会館内)☎82-9111



旧西脇家住宅主屋しゅおく
(撮影：小千谷市教育委員会)



旧西脇家住宅離座敷はなれざしき
(撮影：田村収さん)

本町2丁目にある西脇邸の「旧西脇家住宅主屋」と「旧西脇家住宅離座敷」が、12月5日付けの官報で正式に告示され、新たに登録有形文化財として登録されました。西脇邸は、9月に開催された国民文化祭のイベント会場となり庭園が公開されたほか、今年公開予定の映画「峠 最後のサムライ」の撮影が行われました。今回の登録により、市内の登録有形文化財は9件になりました。

西脇邸が国の登録有形文化財になりました

問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111

今年のおぢや風船一揆は
2月22日(土)・23日(日)開催



▽メール、電話で申し込み場合：①氏名または団体名②代表者氏名(団体のみ)③住所④連絡先⑤参加人数をお知らせください。

▽申込用紙で申し込み場合：必要事項を記入の上、持参またはファクスでお申し込みください。申込用紙は観光協会にあるほか、観光協会ホームページ <http://www.ojiyakanko.com/> からダウンロードできます。

- 対象／個人、団体
- 募集組数／先着10組
- 参加無料
- 申込締切／1月30日(木)
- 申込方法

「ぼこ」とは紙熱気球のことで、薄い紙でできた筒状の気球に暖かい空気を入れて飛ばします。アイデア次第でいろいろな形のもので、メッセージなどを書いて飛ばすこともできます。

■日時／2月23日(日)午後2時～2時30分

■会場／おぢや風船一揆平沢会場※気象条件により変更・中止の場合もあります。

第44回おぢや風船一揆 紙熱気球「ぼこ」上げ参加者募集

0871 ☎kanko@city.ojya.niigata.jp
83・3512 FAX 83・

■申込・問い合わせ／おぢや風船一揆実行委員会事務局(市役所分庁舎小千谷観光協会内)

▽「ぼこ」を飛ばすための熱源は実行委員会が用意します。

■その他

▽上げた「ぼこ」は、原則として、参加者が責任を持って回収し、持ち帰ってください。

▽この制作について

■大きさは一辺が250cm以内で、水性塗料と実行委員会が用意する紙を使用してください。

▽作り方を知りたい方のために2月4日(火)に「ぼこ作り教室」を開催します。詳細は参加申込者に後日連絡します。





令和2年6月検針分から 水道料金を改定します

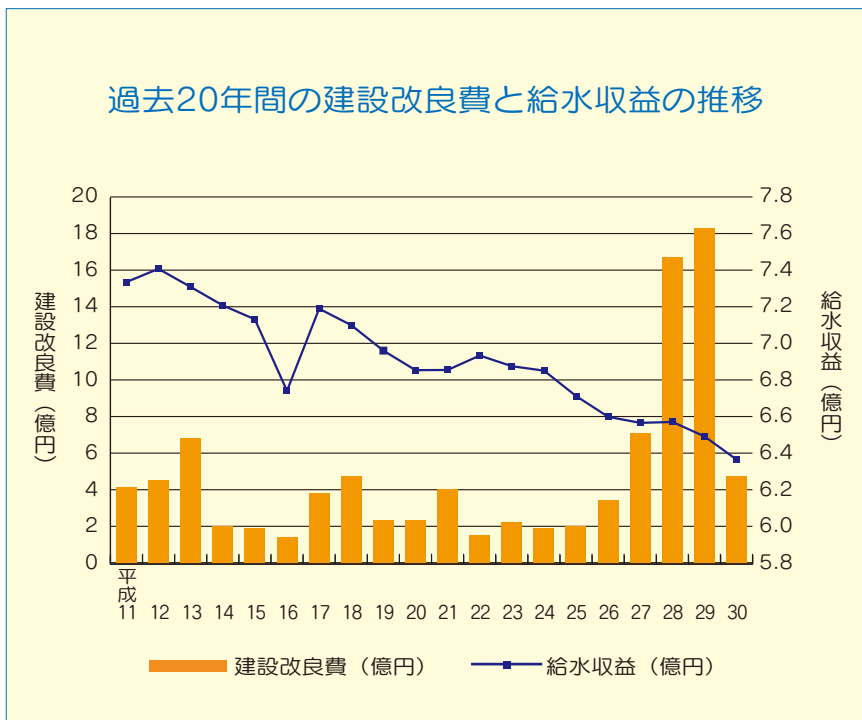
小千谷市では、新浄水場建設を契機としてこれまで水道料金のあり方を検討してきました。その結果、**令和2年6月検針分から、平均21.08%の値上げ**をお願いすることになりました。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82-4115

水道事業の現状

水道事業は、必要な経費を料金収入で賄う独立採算制で経営していますが、人口減少や節水機器の普及などにより、料金収入が減少し続けています。その一方で、老朽化した施設・管路の更新や耐震化を進めるための経費（建設改良費）は増加していく見込みです。

過去20年間の建設改良費と給水収益の推移



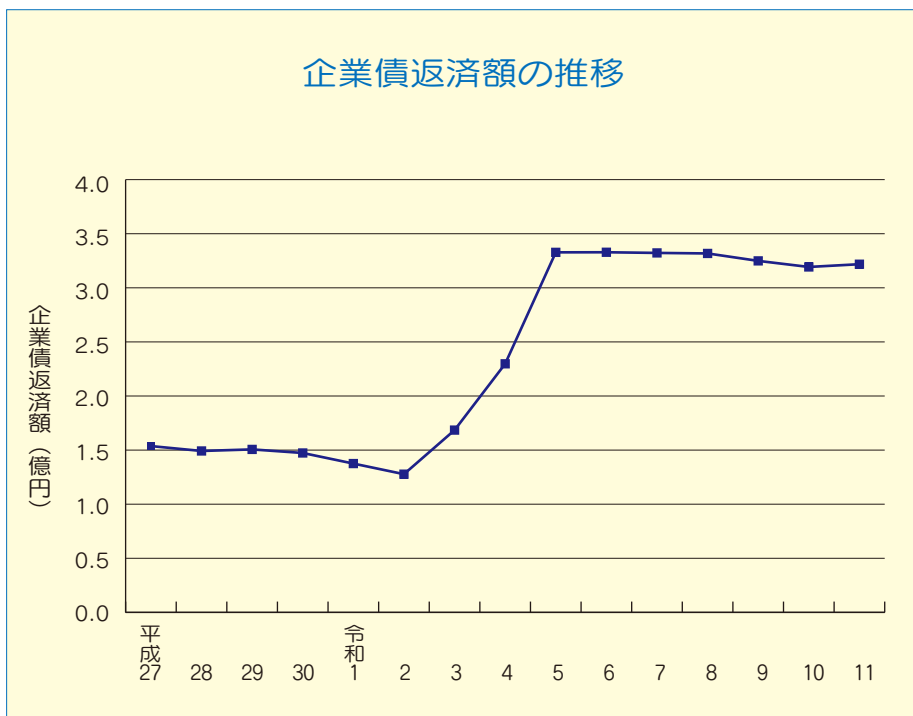
給水収益が平成12年度よりも約1億円以上減少しているんだ。



水道料金値上げの理由

小千谷市では約39億円をかけて、老朽化した浄水場に代わる新しい浄水場を建設しました。新浄水場建設のために借りた約30億円の企業債（借金）の返済は、令和3年度から始まります。料金収入の減少、建設改良費の増加、借金の返済という課題を乗り越え、将来にわたって安全・安心な水道水をお届けするため、昭和59年以来36年ぶりに水道料金を値上げさせていただくことになりました。

企業債返済額の推移



令和2年6月検針分から次のとおり水道料金が変わります

現行水道料金表（1か月・税込）				新水道料金表（1か月・税込）								
メーター口径	基本料金			従量料金（1㎡当たり）		メーター口径	基本料金			従量料金（1㎡当たり）		
	基本料金	メーター使用料	計	1～10㎡	11㎡以上		基本料金	メーター使用料	計	1～10㎡	11㎡以上	
13mm	1,595円	77円	1,672円	159.5円	159.5円	13mm	1,595円	1,595円	55円	172.7円		
20mm		132円	1,727円			20mm					1,859円	1,859円
25mm		143円	1,738円			25mm					2,838円	2,838円
30mm		220円	1,815円			30mm					4,378円	4,378円
40mm		242円	1,837円			40mm					7,645円	7,645円
50mm		1,100円	2,695円			50mm					13,662円	13,662円
75mm		1,320円	2,915円			75mm					30,063円	30,063円
100mm		2,200円	3,795円			100mm					53,141円	53,141円

新水道料金の計算例：「口径20mmのメーター」を使用している家庭で、「水量25㎡/月」を使用した場合

基本料金 (口径20mm) 1,859円	+	従量料金 (1～10㎡) 55円×10㎡=550円 +従量料金 (11～25㎡) 172.7円×15㎡=2,590.5円 3,140.5円	=	水道使用料 4,999円 (円未満切捨て)
----------------------------	---	---	---	-----------------------------

1か月あたりの水道料金（税込）の比較（メーター口径13mm・20mm）

世帯人数の例	1か月の使用量※	メーター口径	現行の水道料金	改定後の水道料金	差額
1人	8㎡	13mm	1,672円	2,035円	+363円
		20mm	1,727円	2,299円	+572円
2人	15㎡	13mm	2,469円	3,008円	+539円
		20mm	2,524円	3,272円	+748円
3人	20㎡	13mm	3,267円	3,872円	+605円
		20mm	3,322円	4,136円	+814円
4人	25㎡	13mm	4,064円	4,735円	+671円
		20mm	4,119円	4,999円	+880円

※1か月の使用量は、一般的な目安の量です。使用状況により、水量は変化します。
※小千谷市の水道利用者の約95%が口径13mm～20mmのメーターを使用しています。



実際にお使いの水量やメーター口径は「検針のお知らせ」で確認できます。

新しい水道料金の特徴

今回の水道料金改定では、料金体系の見直しを行いました。

①メーター口径で決まる基本料金

従来は「用途別料金体系（一般用、公衆浴場用）」でしたが、メーター口径で基本料金が決まる「口径別料金体系」に改めました。

水道事業は、水道の使用量と関係なく発生する固定費用が支出の大部分を占めています。大きな口径のメーターを使用している場合は、一度に多くの水を使うことができるため、より多くの固定費用を負担すべきとの考え方に基づいています。

②基本水量のない基本料金

基本水量（10㎡）を廃止し、使用量1㎡から従量料金で計算することとしました。

③単価が異なる従量料金

現行料金からの急激な変動を緩和するため、従量料金を「1～10㎡」と「11㎡以上」に区分し、「1～10㎡」の料金を「1㎡当たり55円」と安くしました。

④メーター使用料と開閉栓手数料の廃止

メーター使用料のほか、水道の使用を開始したり中止したりするときの開閉栓手数料（各500円）も廃止しました。

新しい水道料金の施行日は、令和2年5月1日です

▷施行日前から継続して水道を使用されている方は、経過措置として6月検針分（7月請求分）から新料金が適用されます。

▷施行日以降に水道の使用を開始した場合は、5月検針分（6月請求分）から新料金が適用されます。

※水道料金のみで、下水道料金に変更はありません。

図書館特別休館・特別貸出

蔵書の点検と整理のための休館に伴い、特別貸出を行います。

- 休館期間／1月27日(月)～2月3日(月)
- 特別貸出実施期間／1月14日(火)～26日(日)※月曜日は休館日です。
- 貸出期間／3週間
- 貸出冊数
- ▽一般図書・冊数制限なし
- ▽新着図書・雑誌・各5冊以内
- ▽DVD・紙芝居・各2つ以内

その他

- ▽電話・メールなどによる調査相談などは休止します。
- ▽返却は、返却ポストをご利用ください。
- ▽連絡所などにある図書は、通常どおりご利用いただけます。
- ▽ホームページからの予約申し込みはできませんが、受け付けは休館明けとなります。
- ▽新聞は市民会館1階ホワイトで閲覧できます。

休館中は、図書館2階の住民票交付センターの窓口も休業します。

- 問い合わせ／図書館☎82・2724※住民票に関すること…市民生活課市民係☎83・3509



図書館リサイクル市

保存期間が過ぎた雑誌と除籍済図書の一部を無料で差し上げます。

- 日時／2月15日(土)午前10時～午後4時30分
- 会場／市民会館4階大会議室
- お持ち帰り冊数
- ▽雑誌・1人5冊以内(同一誌は2冊以内)
- ▽図書・冊数制限なし

その他

- ▽電話などでの申し込みは受け付けません。
- ▽先着順です。会場が混雑する場合は、入場を調整することがあります。
- ▽お持ち帰り用の袋や箱などをご持参ください。

- 問い合わせ／図書館☎82・2724

中越震災15年事業

防災ワークショップ みんなで守ろう！「人」と「ふるさと」

中越震災から15年が経過しましたが、今も全国各地では自然災害の発生が続いています。被害を最小限に食い止めるために、備えておくべきことをみんなで考えましょう。

防災に興味のある方、企業の防災担当者などおおよせいの方の参加をお待ちしています。

- 日時／2月9日(日)・10日(月)午後1時30分～3時30分(受付…午後1時15分～)

- 会場／楽集館
- 内容

▽防災講話・防災マップによる地域の点検

- ▽DIG(災害イマジネーションゲーム)
- 講師／日本防災士会新潟県支部
- 定員／各回40人
- 参加無料

- 申込締切／1月27日(月)
- 申込・問い合わせ／危機管理課☎83・3515



首都圏の学生や社会人必見！ 就活スタートアップセミナー in東京

地元就職を考えている学生や社会人を対象に、東京都内でセミナーを開催します。就活やUターン支援のプロが、地元就職に役立つ情報をお伝えします。

- 日時／2月19日(水)午後1時30分～4時30分(受付…午後1時15分～)

- 会場／表参道・新潟館ネスパス3階ホール(東京都渋谷区神宮前4-11-7)
- 対象／大学生、大学院生、短大生、専門学校生、社会人(学年不問)※小千谷市出身以外の方も参加できます。
- 内容

- ▽小千谷市のUターン状況
- ▽地元で働く、地元で生活するとは
- ▽Uターン就職活動のポイント
- 講師／橋本康正さん(キャリアアドバイザー)

- イザイ、いがたUターン情報センター
- 定員／30人
- 参加無料※ただし、事前に申し込みが必要ですが。
- その他

▽筆記用具をご持参ください。

- ▽私服でお越しください。
- 申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係☎83・3556 FAX83・2789 oko@city.ojya.nigata.jp

納付額のお知らせを発送します

平成31年1月1日から令和元年12月31日までの間に納付いただいた国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額のお知らせを1月下旬に発送します。確定申告など、社会保険料控除の申告にご利用ください。

なお、年金から天引き(特別徴収)された保険料(税)の納付額は、公的年金などの源泉徴収票でご確認ください。還付された保険料(税)は、源泉徴収票の金額から差し引いて申告してください。

- 問い合わせ／税務課市民税係☎83・3508

水質検査計画(案)の公開

令和2年度水質検査計画(案)をホームページで公開しています。ご意見などがありましたら、ご連絡ください。

- 問い合わせ／ガス水道局供給係☎82・4116



歩道にお絵かきガス管を埋設

子どもたちの思いとともに

9月28日開催の『ガス水道フェア2019』で、子どもたちがお絵かきをしたガス管が、現在工事中の市道東栄元中子線(元中子地内)の歩道に埋設されました。このガス管は今年の春から使用される予定で、約100年間使用されます。



△埋設されたガス管

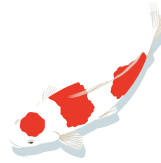


△ガス水道フェアの様子

12月2日 ホテル椿山荘東京の庭園に錦鯉を放流

伝統あるホテルで錦鯉をPR

東京都文京区にあるホテル椿山荘東京の日本庭園に小千谷産の錦鯉21尾を放流しました。美しい日本庭園で錦鯉が泳ぐ光景を、国内外の来訪者へPRします。また、錦鯉発祥の地として小千谷の認知度を高め、販路拡大や、観光振興につなげていきます。



12月5日・6日 キラキラクリスマス会

ありがとう！旧わんパーク

移転前のわんパーク最後の大きなイベントとして開催され、2日間で57組121人の家族連れが参加しました。サンタクロースが登場してプレゼントを配ったり、子どもたちが元気に踊ったりして、会場は大いに盛り上がりました。



12月10日 おぢやしごと未来塾

地元の魅力を学ぶ

総合体育館で開催され、市内の中学1・2年生約600人が参加しました。市内の企業や県内の大学などが出展し、業務の説明やPRを行ったほか、市内の高校生と企業によるパネルディスカッションが行われ、中学生へ将来に向けてのアドバイスが送られました。



12月8日 温もりの響木クラシックコンサート

クラシックで楽しむ冬の歌

小千谷市出身のオペラ歌手・品田広希さんを中心とした音楽家のメンバーが、市民会館で開催しました。ピアノや弦楽器の演奏にのせた美しい歌声に、おおぜいの観客から惜しみない拍手が送られていました。



12月14日・15日 親子ウィンター・ワークショップ

親子でハッピークリスマス

おぢゃ〜るで開催され、クリスマスリースとハーバリウムを作りました。クリスマスリース作りでは、蔦を丸めた土台をシダの葉で覆い、思い思いの飾りを付けて個性豊かなクリスマスリースを作りました。



おぢや健康だより

■問い合わせ／健康・子どもプラザ
保健係 ☎83・3640

フレイル予防のための運動器科学講座「新年のご挨拶」

小千谷総合病院 整形外科医師
新潟大学大学院医師学総合研究科特任准教授

古賀寛さん



あけましておめでとございます

新しいことにチャレンジ！

謹んで新春をお祝い申し上げます。当講座では小千谷市の市民の健康のために様々な活動を行っておりますが、特に旧年中は小千谷総合病院での診療だけでなく、講演会や学校訪問などで直に小千谷の方とふれあい、たくさんのお話を聞くことができ、とても充実した活動を行いました。心からお礼を申し上げますとともに、本年も皆様が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。

フレイルとは？



私たちの講座のテーマであるフレイルですが、覚えていただけたでしょうか。フレイルは加齢に伴う「若い時よりできなくなってしまう！」というさまざまな体の衰えです。内臓や足腰の弱さ、痛み（身体的フレイル）などの大きな問題だけでなく、認知症や不眠、気分落ち込み（精神的フレイル）、仕事や家事を引退して生活の充実がなくなる（社会的フレイル）などの問題も含まれます。「自立した生活を阻むこと」一切合切を含んでいるのがフレイルなのです。

フレイル予防の鍵は、適度な運動やバランスのよい食事を実践することに尽きます。しかし、堅苦しく考えることはないと思います。去年は元ラグビー部の私も思いがけないことでしたが、ラグビーワールドカップが大変盛り上がりしました。初めて、あるいは久しぶりに中継やニュースを見て興味を持った方もいるのではないのでしょうか。今年は半世紀ぶりの夏の東京オリンピックがあります。ぜひ新しいスポーツに興味を持つところから始めてみてはいかがでしょうか。

また、去年は初めて食べたものはありましたか？初めて作ってみたレシピはありましたか？何事でも新しいことに興味を持ち、始めてみようという活力が大切です。新しいことを始めなければ、代わり映えもせず衰えるばかり。事始めとしてお正月はいい機会です。「何か新しいことを始める」今年の目標を立ててみましょう。

当講座では昨年同様に健康に役立つ情報発信をしていく予定です。ぜひ興味を持っていただけたらと思います。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

2020年農林業センサスを実施します

農林水産省では、令和2年2月1日現在で「2020年農林業センサス」を行います。

この調査は、農家など農林業を営むすべての世帯・法人を対象に、5年ごとに実施している調査です。

ご記入いただいた調査票は、統計上の目的にのみ使用され、ほかの目的に使用されることはありません。

1月下旬に調査員が調査対象世帯を訪問しますので、聞き取り調査、調査票の記入にご協力ください。

調査内容などは、2020年農林業センサスキャンペーンサイト <http://www.maff.go.jp/j/tokei/census/afc/2020cp/index.html> からご覧いただけます。

■問い合わせ／総務課情報統計係
☎83-3506



小千谷縮・雪さらし 体験ツアー

小千谷高等学校 「地域の声を聞く会」

■日時／1月25日(土)午前11時〜午後1時

■会場／楽集館グラウンド

■定員／20人(最少催行人員10人)

※定員になり次第締め切ります。

■参加料／2000円(ふのり蕎麦の昼食代含む)

■その他／▽当日のキャンセルは全額負担となります。▽悪天候の場合は延期することがあります。

▽「かんじき」をお持ちの方はご持参ください。

■申込・問い合わせ／おぢや観光プロジェクト(商工会議所内) ☎81・1300

小千谷高等学校 「地域の声を聞く会」

「地域の声を聞く会」

小千谷高等学校の教育活動について、地域の方々からご意見・ご助言をいただき、学校運営の参考にするため、「地域の声を聞く会」を開催します。参加を希望される方は、事前に電話でお申し込みください。

■日時／1月28日(火)午後3時〜4時30分(予定)

■会場／小千谷高等学校会議室

■申込締切／1月23日(木)

■申込・問い合わせ／小千谷高等学校(担当:諸橋) ☎83・2262

81・1300

プロジェクト(商工会議所内) ☎

今月のキッズフォト



きょうすけ
佐藤 恭輔くん (0歳10か月)
ママより♪
絵本を読んだり、おもちゃで遊ぶのが大好きな恭輔。これからも元気で、みんなから慕われる優しい子に育ってね。



今月の「#おぢフォト」

11月25日～12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：aya_namさん
- ▷撮影場所：山本山山頂展望台
- ▷展望台から見下ろす山本山牧場も素敵でした



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (12月27日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,500人	(- 11人)
女	17,697人	(- 31人)
合計	35,197人	(- 42人)
世帯数	12,732世帯	(- 10世帯)

異動 (12月届出分)	
出生	13人
死亡	47人
転入	42人
転出	50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：☎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／1月27日(月)（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。



2月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ
健康・こどもプラザ保健係
☎83-3640

▷会場は健康・こどもプラザ「あすえ〜る」(旧魚沼病院)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	令和元年9月生まれ	2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31年3月生まれ	2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30年7月生まれ	2月27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30年1月生まれ	2月21日(金)	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29年1月生まれ	2月25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

油揚げとキャベツのピザ



少ない材料で手軽に作れ、子どもも喜ぶメニューです。油揚げやチーズに含まれるたんぱく質やカルシウムも摂取できるので、成長期の子どものおやつにもおすすめです。

＜問い合わせ＞健康・こどもプラザ保健係 ☎83-3640

＜調理＞小千谷市食生活改善推進委員

＜材料＞（2人分）

- 油揚げ……………1枚
- キャベツ……………葉1枚
- ツナ缶……………1/2缶
- とろけるチーズ…適量

＜作り方＞

- ①キャベツは千切りにし、ツナ缶と混ぜる。
- ②開いた油揚げの上に①をのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターに入れ、こんがりとし焼き色が付くまで焼く。

＜栄養価＞（1人分）

- ▷エネルギー：113kcal
- ▷たんぱく質：8.2g
- ▷脂質：8.0g
- ▷炭水化物：2.0g
- ▷カルシウム：126mg
- ▷食塩相当量：0.4g

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

サンプラザ
小千谷駅前
至十日町

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

NCT

ケーブルテレビはアンテナ不要で
風雪に強い!!

テレビ映りが悪い…
アンテナが倒れる心配が…

テレビ・BSの
テレビアンテナでお困りの方

- ✓ 安定したテレビ受信で映りもバッチリ!!
- ✓ アンテナ老朽化の心配なし!
- ✓ アンテナ撤去費もNCTが負担します。*

※テレビサービスのお申込みが必要です。取り外しができない場合がございます。

インターネット・ケーブルテレビ・電話
0120-080-009

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

【営業時間】
電話 / 9:00～18:00
（トピックス受付は18:00まで）
窓口 / 9:00～18:00（月～土）

広報おぢや・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。

編集室 だより あけましておめでとうございます。今号の広報おぢやはNo.991。記念すべき1000号へのカウントダウンが始まりました。ちなみに1000号は10月10日発行です。どんな誌面になるか楽しみに。困