

## ○公共施設の再開

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言の解除に伴い、図書館などの公共施設が再開しました。各施設では、消毒液や飛沫感染防止のためのカーテンやパーテーションを設置するなど、対策をとった上での再開となりました。



## ●今月の主な内容

「新しい生活様式」を実践しましょう .....	2～3
新型コロナウイルス感染症を踏まえた災害時の避難のポイント .....	4～5
令和元年度予算 下半期の執行状況 .....	8～9
児童手当現況届をお忘れなく .....	14

# 「新しい生活様式」を実践しましょう

新型コロナウイルス感染症について、長期にわたって感染拡大を予防するため、新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていくことが提案されました。「新しい生活様式」をどのように生活に取り入れていくか、実践例を確認しましょう。

■問い合わせ

- ▷ 新型コロナウイルス感染症対策本部（危機管理課） ☎83-3515
- ▷ 健康に関すること：健康未来こども課健康増進係（あすえ～る内） ☎83-3640

## 一人ひとりが行う基本的感染対策

### ● 感染防止の3つの基本

- 1 身体的距離の確保
- 2 マスクの着用
- 3 手洗い

- ▽ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ▽ 遊びに行くなら、屋内より屋外を選ぶ。
- ▽ 会話をするときは、できる限り真正面を避ける。
- ▽ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- ▽ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。
- ▽ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### ● 移動に関する感染対策

- ▽ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ▽ 帰省や旅行は控えめにし、出張はやむを得ない場合に限り、出張は発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。
- ▽ 地域の感染状況に注意する。

### 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧にすることで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

（厚生労働省ホームページより）

## 日常生活での基本的な生活様式

- ▽ まめに手洗い・手指消毒をする。
- ▽ 咳エチケットを徹底する。
- ▽ こまめに換気する。
- ▽ 身体的距離を確保する。
- ▽ 「3密」（密閉、密集、密接）が重なる場面を避ける。
- ▽ 毎朝、体温測定をし健康チェックを行う。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養する。



## 日常生活の各場面別の生活様式

### ●買い物

- ▽通販も利用する。
- ▽1人または少人数ですいた時間にする。
- ▽電子決済を利用する。
- ▽計画を立てて素早く済ませます。
- ▽サンプルなど展示品への接触は控えめにする。
- ▽レジに並ぶときは、前後にスペースをとる。

### ●娯楽、スポーツなど

- ▽公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- ▽筋トレやヨガは自宅で動画を活用する。
- ▽ジョギングは少人数で行う。
- ▽すれ違うときは距離をとる。
- ▽予約制を利用してゆったりと行う。
- ▽狭い部屋では長居しない。
- ▽歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインで行う。



### ●公共交通機関の利用

- ▽会話は控えめにする。
- ▽混んでいる時間帯は避ける。
- ▽徒歩や自転車利用も併用する。

### ●食事

- ▽持ち帰りや出前も利用する。
- ▽屋外空間で気持ちよく食べる。
- ▽大皿は避けて、料理は個々に用意する。
- ▽対面ではなく横並びで座る。
- ▽料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。
- ▽お酌、グラスやお猪口ちよこの回し飲みは避ける。



### ●冠婚葬祭などの親族行事

- ▽多人数での会食は広めの会場で、席の間隔を十分にとる。
- ▽発熱や風邪の症状がある場合は参加しない。

## 働き方の新しいスタイル

- ▽テレワークやローテーション勤務をする。
- ▽時差通勤で混雑を避ける。
- ▽オフィスは広々と使う。
- ▽会議はオンラインで行う。
- ▽名刺交換はオンラインで行う。
- ▽対面での打ち合わせは換気とマスクを着用する。



△飛沫感染防止のためのカーテンを設置した事務室

◁Web会議システムを活用したオンライン会議



一人ひとりが意識して行動すれば、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐことができます。

「新しい生活様式」による感染防止に取り組むとともに、長期戦に備え体調を整えて過ごしましょう。



しっかり手洗い



体温測定忘れずに



マスクを着用



用意があれば消毒も

# 災害時の避難のポイント

## ○事前の備え

- ▽通常の非常持ち出し品（携帯電話、モバイルバッテリー、飲料水、非常食、懐中電灯、医薬品、身分証明書、お金、通帳、印鑑、携帯ラジオ、衛生用品、衣類、毛布など）に加え、可能な限りマスク、除菌シート、体温計を備えておきましょう。
- ▽事前に、土砂災害が起きそうな場所や洪水により浸水するおそれがある場所、自宅から近い避難所をハザードマップなどで確認しましょう。
- ▽普段から、毎朝、体温を測定し、健康チェックをしましょう。発熱や咳が続くなどの症状がある方は、避難所の受付で申し出てください。

## ○親戚・知人宅などへの避難もご相談ください

避難先は、必ずしも避難所である必要はありません。避難所での「3つの密」を避けるため、災害の危険性のない親戚・知人宅へ避難することも事前に検討しましょう。



梅雨や台風により雨の多い時期を迎えます。避難を考える際のポイントを新型コロナウイルス感染症を踏まえて整理しました。

■問い合わせ／危機管理課 ☎ 83・3515

## ○避難所での過ごし方

- ▽避難所では他の人と2m程度の間隔をとり、飛沫感染の可能性を少しでも減らしてください。
- ▽こまめに石けんを手を洗いましょう。洗っていない手で目、鼻、口などを触らないようにしてください。
- ▽マスクを可能な限り持参し、着用してください。マスクの無い方は、ハンカチやタオルなどで代用してください。
- ▽咳エチケットを心がけましょう。
- ▽避難者同士で協力し合い、窓開けなど定期的な換気をお願いします。

避難所でも

## 3つの「密」を避けましょう！

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集空間**
- ③間近で会話や発声をする **密接空間**



1時間に1回は換気



避難者同士の距離を保つ



近距離での会話や発声は最低限で

できるだけ2m以上(最低1m)

## ○避難のタイミング

警戒レベル	避難行動など	避難情報など	防災気象情報
警戒レベル5	すで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 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。	避難指示(緊急) 避難勧告	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 高齢者などは避難	避難に時間を要する人(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3相当情報 氾濫警戒情報 洪水警報 など
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	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。
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	

※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。

○情報収集手段をご確認ください

避難情報は緊急告知ラジオ、緊急情報メール、  
「Yahoo!防災速報」アプリ、Twitterなどでお知らせします。

緊急告知ラジオ

緊急告知ラジオは、小千谷市の全戸と事業所・店舗などへ無償でお貸ししているものです。毎月1日に起動試験を行っていますので、正しく起動し、受信できるか確認しておきましょう。



緊急情報メール

事前に登録が必要です。登録メールアドレス [bousai.qiya-city@raiden.kaiwork.jp](mailto:bousai.qiya-city@raiden.kaiwork.jp) に件名・本文ともに空欄のメールを送信し、返信されたメールの内容に従って登録してください。

※下のQRコードを読み取ると簡単にメールを送信できます。



「Yahoo!防災速報」アプリ

緊急情報の受信や緊急告知ラジオの災害情報を聴くことができます。スマートフォンをお持ちの方は下のQRコードを読み取り、アプリのダウンロードをお願いします。



△Android向け



△ios向け

小千谷市広報Twitter

災害情報やイベント情報などをお届けします。下のQRコードを読み取りフォローをお願いします。



6月検針分から水道料金が変わります

令和2年5月1日施行の水道料金改定により、施行日以前から継続して水道を使用されている方は、6月検針分（7月請求分）から新料金が適用されます。また、新型コロナウイルス感染症の影響に対する緊急対策として、全てのお客様の6月検針分から11月検針分までの6か月間、基本料金を50%減額します。

※減額については申請などの手続きは不要です。  
※今回の改定と減額は、水道料金のみで下水道料金に変更はありません。  
■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82・4115

■新たな水道料金

【新型コロナウイルス感染症対策による減額適用後】

メーター 口径	新基本料金 (税込)	新基本料金 (税込) 【減額後】	新従量料金 (税込) (1mあたり)	
			1~10m	11m以上
13mm	1,595円	792円	55円	172.7円
20mm	1,859円	924円		
25mm	2,838円	1,419円		
30mm	4,378円	2,189円		
40mm	7,645円	3,817円		
50mm	13,662円	6,831円		
75mm	30,063円	15,026円		

＜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25m<sup>3</sup>/月」を使用した場合

《基本料金》 (口径20mm) 924円	+	《従量料金》 1~10m <sup>3</sup> 55円×10m <sup>3</sup> = 550円 +11~25m <sup>3</sup> 172.7円×15m <sup>3</sup> =2,590.5円 3,140.5円	=	《水道使用料》 4,064円 (円未満切捨て)
----------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-------------------------------

小千谷市プレミアム付商品券  
「おぢやお得な応援券」  
取扱店舗の募集

新型コロナウイルス感染症の影響により、市内の飲食業・タクシー業・旅行業・宿泊業では深刻な影響が出ています。市内経済の活性化と厳しい状況にある業界を応援するため、「みんなで乗り越えよう！おぢやお得な応援券」を発行します。商品券の販売に先立ち、取扱店舗を募集します。

○取扱店舗の要件と申込方法

- 対象店舗／市内で事業を営む飲食業・タクシー業・旅行業・宿泊業の店舗
- 申込方法／持参、ファクス、郵送のいずれかでお申し込みください。申し込みは随時受け付けます。詳細は、広報おぢや6月10日号折り込みの募集チラシをご覧ください。
- 申込・問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300

総合支援学校オープン  
スクールの中止します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度のオープンスクールは中止します。就学に関わる学校見学は、個別にご相談ください。

- 問い合わせ／総合支援学校 ☎82・1878

## 市税の支払い猶予「特例制度」には 申請期限があります

新型コロナウイルス感染症の影響により事業などに係る収入に相当の減少があった方は、一定の要件に該当する場合に市税の支払いを1年間先延ばしする特例制度があります。

この制度の対象となる場合、担保の提供は不要で、延滞金もかかりません。特例制度を受ける場合は申請が必要で、納期限により申請期限が異なりますのでご注意ください。

### 対象となる市税の納期限と申請期限

対象となる市税の納期限	申請期限
令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する市税	令和2年6月30日(火)
令和2年7月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する市税	納期限の日まで

※納税者やそのご家族が新型コロナウイルスに感染したことなどにより、期限までに申請ができない場合はご相談ください。

※申請前にすでに納付済みの市税については、猶予の対象外となります。

■対象者①②の要件をいずれも満たす納税者（個人・法人を問わず）または特別徴収義務者

- ①新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業などに係る収入が前年同期に比べておおむね20%以上減少していること
- ②市税を一時に納付することが困難であること

※「市税を一時に納付することが困難であること」とは、市税を納付することにより向こう半年間の事業資金や生活資金を確保することが困難になることを指します。

### 申請手続など

- ▽申請書は郵送でお届けしますので、まずは電話でご相談ください。
- ▽申請書のほか、収入や現預金の状況が分かる資料を添付していただきますが、提出が難しい場合は口頭によりお伺いします。
- ▽特例制度の対象外であっても、所定の要件に該当するときは、通常の徴収猶予の対象となる場合があります。

■相談・問い合わせ／税務課管理収入係 ☎3・3508



## 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が減少した方の保険税(料)が減免となる場合があります。保険ごとの詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

### 対象となる主な要件(次のいずれか)

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った場合
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかについて前年比30%以上の減少が見込まれる場合

※ほかにも一定の要件があります。

■対象となる保険税(料)／令和2年2月分、令和3年3月分(令和2年2月1日、令和3年3月31日の間に納期限が設定されているもの)

### 減免額

- ▽①に該当…全額免除
- ▽②に該当…前年からの所得の減少率により算出した「対象保険税(料)×前年の合計所得金額に応じた「減免割合」

### 申請手続など

- ▽申請書は郵送でお届けしますので、まずは電話でご相談ください。
- ▽申請書のほか、収入が減少した状況が分かる資料などを添付してください。

■相談・問い合わせ／税務課市民税係 ☎3・3508

## 新型コロナウイルス感染症緊急経済対策 特別定額給付金の申請期限に ご注意ください

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、対象者1人あたり10万円を給付する「特別定額給付金」の申請を受け付けています。

### 申請期限／8月6日(木)消印有効

■問い合わせ／小千谷市特別定額給付金事務室 ☎86・8123

## 児童虐待・DVに関する相談窓口

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、生活不安やストレスから家庭内暴力の増加・深刻化が懸念されています。児童虐待やDVの悩みを抱えている方、周りに虐待を受けたと思われる方がいた時などはご相談ください。

### 児童虐待に関する相談窓口

- ▽健康未来こども課子育て応援係 ☎83・3640
- ▽長岡児童相談所 ☎35・8500
- ▽児童相談所全国共通ダイヤル ☎1189
- ▽DVに関する相談窓口
- ▽小千谷警察署相談窓口 ☎83・01110
- ▽市民生活課生活安全係 ☎83・3516
- ▽DV相談ナビ ☎0570・055210
- ▽DV相談 ☎0120・279・889

※詳細は、下のQRコードを読み取りご覧ください。



「こいこいスポーツクラブおぢや」おすすめ！

自宅で簡単！

# 筋力チェック・筋トレ

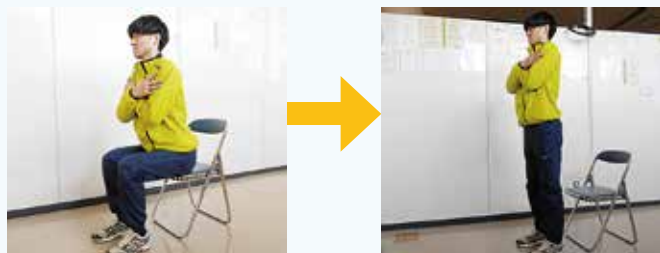
外出自粛に伴う活動量の低下への対応やストレス解消のため、自宅で簡単にできる筋力チェックとおすすめの運動をご紹介します。

## ○足腰の筋力チェック

### チェック1

- ①イスに腰かけて両手を胸に組みます。
- ②そのままゆっくりと、足の力だけで立ち上がることができますか。(余裕のある方は片足で挑戦しましょう)

※転倒には十分に気を付けて行いましょう。



手を使わなければならない場合や、勢いをつけなければならない場合は、足腰が弱くなっている可能性があります。

### チェック2

- ①体を壁に対して横向きにして立ちます。
- ②腕を肩の高さまで上げ、そこから膝を伸ばしたまま前のめりできた距離を測ります。



結果が20cmを下回った場合は、足腰が弱くなっている可能性があります。



## ○運動不足の解消に！おうち筋トレ

### ももの運動 イスを使ったスクワット 10回

下の写真のように、イスから立ったり座ったりを繰り返します。余裕のある方は、ももに手をつかずに行いましょう。

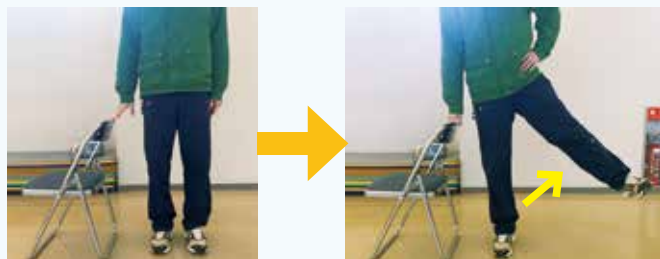


これならおうちで簡単にできるね！



### おしりの運動 足開き筋トレ 10回

イスなどにつかまり、体を真っ直ぐにしたまま足を外側に開きます。これを左右繰り返しましょう。つま先は必ず前に向けます。



### ふくらはぎの運動 かかと上げ 10回

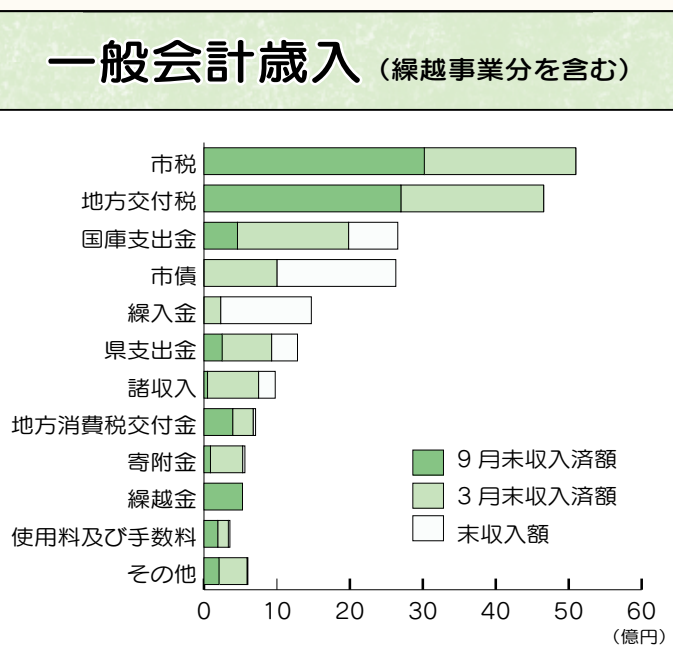
下の写真のようにかかとの上げ下げを繰り返します。できるだけゆっくり行くと効果的です。



# 令和元年度予算 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、令和元年度予算の下半期（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。



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 1,934万円	30億 2,065万円	50億 9,604万円	101.5%
地方交付税	42億 6,695万円	26億 9,946万円	46億 5,552万円	109.1%
国庫支出金	26億 5,661万円	4億 5,915万円	19億 8,230万円	74.6%
市債	26億 2,990万円	0円	9億 9,970万円	38.0%
繰入金	14億 7,177万円	0円	2億 2,864万円	15.5%
県支出金	12億 8,206万円	2億 4,943万円	9億 2,693万円	72.3%
諸収入	9億 7,669万円	4,868万円	7億 4,836万円	76.6%
地方消費税 交付金	7億 720万円	3億 9,362万円	6億 7,393万円	95.3%
寄附金	5億 6,100万円	8,904万円	5億 2,994万円	94.5%
繰越金	5億 2,812万円	5億 2,812万円	5億 2,812万円	100.0%
使用料及び 手数料	3億 5,548万円	1億 8,892万円	3億 3,415万円	94.0%
その他	6億 193万円	2億 622万円	5億 9,002万円	98.0%
歳入合計	210億 5,705万円	78億 8,329万円	172億 9,365万円	82.1%

## 予算の執行状況

9月末の一般会計予算は、平成30年度  
からの繰越事業費7億3468万円と合  
わせて195億8828万円、その後  
3月末までに14億6877万円を増額補  
正し、210億5705万円となりました。  
歳入予算のうち、市税は3月末までに  
50億9604万円収入され、予算に対す  
る収入率は101.5%となっています。  
歳出予算は、全体で154億8856  
万円が支出され、予算に対する執行率は  
73.6%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  
ついて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)

- ▽台風第19号に伴う災害復旧事業  
..... 3億4859万円
- ▽公立学校情報通信ネットワーク環境施  
設整備事業..... 3億1030万円
- ▽新型コロナウイルス感染症拡大防止事  
業..... 1481万円

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

## 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	31億 6,440万円	12億 7,561万円	28億 9,625万円	91.5%	11億 5,769万円	29億 3,461万円	92.7%
介護保険特別会計	38億 9,522万円	19億 4,399万円	37億 1,234万円	95.3%	15億 5,019万円	34億 1,001万円	87.5%
後期高齢者医療特別会計	7億 7,262万円	4億 1,929万円	7億 5,286万円	97.4%	3億 3,392万円	7億 5,939万円	98.3%
工業団地事業特別会計	3億 6,923万円	45万円	3億 6,533万円	98.9%	45万円	3億 6,476万円	98.8%





## 市債と一時借入金の現在高

(令和2年3月31日現在)

会計名		市債現在高
一般会計		158億4,486万円
企業会計	ガス事業	1億2,547万円
	水道事業	46億 371万円
	工業用水道事業	1億7,515万円
	下水道事業	91億 683万円
合計		298億5,602万円

※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

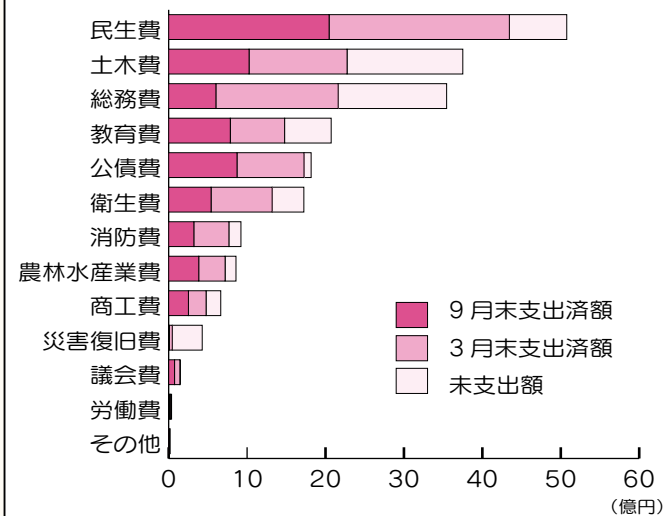
特定のサービスに係る経費を利用者から徴収するもの

### 【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	50億 7,618万円	20億 4,566万円	43億 4,442万円	85.6%
土木費	37億 5,062万円	10億 2,518万円	22億 7,486万円	60.7%
総務費	35億 4,439万円	6億 216万円	21億 6,148万円	61.0%
教育費	20億 7,233万円	7億 8,600万円	14億 7,821万円	71.3%
公債費	18億 1,644万円	8億 7,136万円	17億 2,574万円	95.0%
衛生費	17億 2,379万円	5億 4,085万円	13億 1,944万円	76.5%
消防費	9億 2,150万円	3億 2,098万円	7億 6,796万円	83.3%
農林水産業費	8億 5,833万円	3億 8,331万円	7億 1,957万円	83.8%
商工費	6億 6,406万円	2億 5,193万円	4億 7,699万円	71.8%
災害復旧費	4億 2,783万円	726万円	4,595万円	10.7%
議会費	1億 4,561万円	7,496万円	1億 4,232万円	97.7%
労働費	3,692万円	851万円	2,416万円	65.4%
その他	1,905万円	0円	746万円	39.2%
歳出合計	210億 5,705万円	69億 1,816万円	154億 8,856万円	73.6%

## 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	18億 9,608万円	6億 8,698万円	17億 1,655万円	90.5%	21億 8,077万円	5億 426万円	18億 6,205万円	85.4%
水道事業	9億 7,684万円	3億 5,094万円	9億 5,998万円	98.3%	18億 4,185万円	2億 4,670万円	15億 3,388万円	83.3%
工業用水道事業	2億 2,029万円	8,782万円	2億 428万円	92.7%	2億 8,218万円	4,695万円	2億 2,651万円	80.3%
下水道事業	21億 1,715万円	7億 4,143万円	20億 2,413万円	95.6%	26億 1,389万円	6億 9,558万円	24億 8,095万円	94.9%

## 叙勲

おめでとうございませす

## ○旭日小綬章

吉原正幸さん  
(高見)

吉原正幸さんは、永年にわたり地方自治に貢献された功績が認められ、旭日小綬章を受章されました。

吉原さんは、平成3年5月に小千谷市議会議員に初当選されました。その後、6期24年にわたり市議会議員として小千谷市の産業、経済、福祉、教育などの進展と市民生活の向上に尽力されました。その間には、数々の委員を歴任されたほか、中越大震災の際には、議長として議会をリードし早期復興へと導きました。

吉原さんは議員生活を振り返り、「震災時に3日間市役所に泊まり込み対応に当たったことや、学校給食の導入方式を巡り意見が分かれる中で議論を重ねたことなどが印象に残っています」と語られました。

今回の受章について、「大変嬉しく思います。支えてくれた支持者のみなさんに感謝します」とおっしゃっていました。

## 褒章

おめでとうございませす

## ○藍綬褒章

山田悦子さん  
(旭町)

山田悦子さんは、永年にわたり保護司として活動された功績が認められ、藍綬褒章を受章されました。

山田さんは、平成10年4月に保護司に就任されて以降、20年以上にわたり罪を犯した方の社会復帰を支え、再犯や非行の防止に尽力されました。また、犯罪の無い地域社会を築くための「社会を明るくする運動」の推進にも寄与されました。

山田さんは保護司の活動を振り返り、「初めて刑務所を訪れた時は、とても緊張しましたが、さまざまな事情を抱えた対象者に温かい気持ちで寄り添い信頼関係を築いてきました。ときには、自宅で食事をとにもするなど、家庭的な役割を担えるよう心がけました」と語られました。

今回の受章について、「私がいてほしいのかと驚きました。身に余る思いです」とおっしゃっていました。

## 小千谷市職員採用試験

令和3年度に採用する市職員の採用一次試験を行います。受験を希望される方はお申し込みください。

## ■募集する職種・資格など

試験・職種	学歴・資格	年齢	採用人員
一般事務上級	大学卒業	昭和60年4月2日以後に 生まれた方	4人程度
一般事務身体障がい者	高校卒業		2人程度
総合土木   種	大学卒業		2人程度
保育士	保育士資格		3人程度
保健師	保健師資格		2人程度



※学歴・資格は、令和3年3月31日までに取得見込みの方を含みます。

■一次試験日 / 7月下旬～8月上旬の指定する期間  
(予定)

※一次試験は、Web試験を実施します。

※一次試験合格者には、後日、二次試験を実施する  
予定です。

■申込締切 / 7月10日(金)午後5時まで

## ■資料請求

▷市ホームページ「市政情報」→「採用情報」から  
ダウンロード

▷郵送請求：希望試験・職種を書いて、返信用封筒  
(角2などのA4が入る大きさの封筒にあて先を明  
記し、120円切手を貼ったもの)を同封し、外封

筒に「試験要項請求」と朱書きして請求

▶請求先：☎947-8501総務課職員係 (住所は記載不要)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、総務課  
窓口での直接請求はできません。

## ■その他の試験情報

▷試験情報の詳細は、募集要項をご覧ください。

▷9月下旬に一般事務(中級)、消防士の試験を実施  
する予定です。詳細は広報おぢやと市ホームペ  
ージに掲載します。

■問い合わせ / 総務課職員係 ☎83-3005 ☎83-2789  
✉soumu-si@city.ojiya.niigata.jp



## 善意に感謝

小千谷市老人クラブ連合会様より、マスク1,000枚を寄贈していただきました。(5月12日)

おぢやマスクプロジェクト様より、マスク18,400枚を寄贈していただきました。(5月13日)

高の井酒造株式会社様より、消毒用アルコールの代替品「たかの井 アルコール65」120本を寄贈していただきました。(5月18日)

堀井仮設興業株式会社様より、マスク10,000枚を寄贈していただきました。(5月21日)



△小千谷市老人クラブ連合会様



△おぢやマスクプロジェクト様



△高の井酒造株式会社様



△堀井仮設興業株式会社様



5月10日

## お母さんと一緒

錦鯉の里でカモの赤ちゃんが生まれました。カモの親子は、翌日には隣を流れる茶郷川へお引っ越ししました。



5月15日 茶郷川樋門洪水発生時初期対応訓練

## 緊急時に備えて

市と県、信濃川左岸土地改良区による訓練が行われました。当日は、3者が連絡体制を確認するとともに、小千谷大橋西詰付近の茶郷川樋門で、樋門の操作訓練を行いました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、規模を縮小しての実施となりましたが、参加者は災害発生時に迅速に対応できるよう真剣に取り組んでいました。



3508

■ 問い合わせ／税務課市民税係 ☎83

▽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。

▽納付書納付の場合、納期限まではコンビニエンスストアやスマートフォンアプリ (PayPay 請求書払い、LINE Pay 請求書支払い) でも納められます。

■ 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。

期別	納期限
第1期	6月30日(火)
第2期	8月31日(月)
第3期	11月2日(月)
第4期	令和3年2月1日(月)

■ 納期限

談ください。(一定の要件があります)

▽個人の納税義務者が災害などにあつた場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより税金を納付することが著しく困難と認められる場合は、納税の猶予、税額の減額・免除がありますのでご相談ください。

▽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。

令和元年度の所得をもとに令和2年度の市・県民税を決定しました。6月15日(月)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。

市・県民税の納税通知書を発送します



子どもの食習慣は、誰が作る？

## 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

親は子どものお手本です

「たくさん食べて、元気に育ってほしい」、「好き嫌いでなく、何でも食べる子に育ってほしい」。小さな子を持つ親なら、誰もがそう願っていることと思います。小さな子どもは、まだ自分で食事を選んだり準備したりすることができないので、親が用意した食事を食べることとなります。そして、親がよく食卓に並べるものを好きになったり、親の食事の仕方まねしたりするなど、子どもは親が思っている以上に、親の影響を大きく受けているものです。

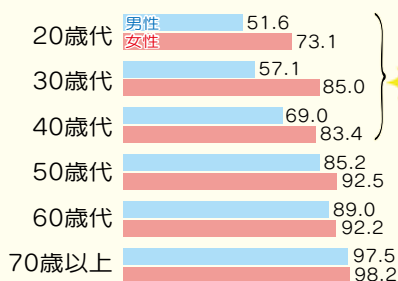
しかし、親世代にあたる20歳代〜30歳代は、朝食を毎日食べる人が少なく、バランスも乱れがちな年代です。

これは小千谷市

も例外ではなく、20歳代男性は2人に1人しか毎日朝食を食べべていないことがわかってきます。



朝食を毎日食べる人の割合 (%)



低い!

出典：平成29年度 小千谷市「健康づくり意識調査」

まずは、何かひとつでも食べてみよう

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは「何かひとつでも食べる」ことから始めてみましょう。ヨーグルトでも果物でも良いです。そして朝食を食べることに慣れてきたら、少しずつ質を高めることに目を向けていきましょう。

例えば、野菜スープやみそ汁にたんぱく質源となる豆腐や卵をプラスする。ごはんやパンに納豆やチーズをプラスする。これだけで、単体よりもずっと栄養バランスが良くなります。



食事の質を高めるために大切なたった1つのポイント

朝食をある程度食べられるようになってきたら、更に内容を充実させていきましょう。特に子どもは体も脳も未発達であるため、食事は「お腹を満たすもの」というより「体や脳をつくる材料」だという意識がより重要になってきます。



食事の質を高めるポイントは、

- ① 主食 (ごはん、パン、めんなど)
- ② 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品など)
- ③ 副菜 (野菜、海藻、きのこなど)

を毎食揃えることです。(1日の中で牛乳・乳製品や果物も取り入れられるとより良いです)

これを聞くと、「忙しい朝にそんなに準備できない」と思われるかもしれませんが、大切なのは、やみくもに品数を増やすことではなく、たとえ1品でも、「①〜③の要素を入れる」ことです。量は少ないかもしれませんが、卵かけごはんやミニトマトを食べる。野菜スープにマカロニとウインナーを入れる。素うどんに、油揚げとわかめを入れるなど、たとえ1品でも、「①〜③の要素を入れる」ことに意識を向けると、簡単に食事の質を高めることにつながります。

できることをできる範囲で

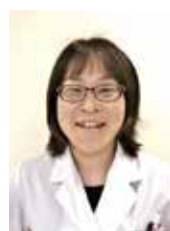
食事は「楽しむこと」が大前提です。忙しい毎日の中で、無理する必要も、完璧を目指す必要もありません。「小さく始める」ことの効果は大きく、長続きしやすいといわれています。高い目標を立てて頑張ろうとするよりも、できることから始めていきましょう。



今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、栄養満点講座(食生活改善推進委員養成講座)は開催しません。

# フレイル予防のための運動器科学講座 「皮膚バリア機能と保湿剤について」

新潟県厚生連小千谷総合病院薬剤師 菅原 里恵



みなさんは肌のケアをしていますか。私たちの体の表面を覆う皮膚というのは、さまざまな役割を担っています。その中でも重要な機能として、「皮膚のバリア機能」があります。皮膚バリア機能は、皮膚の内側の水分の蒸発を防ぎ、外からの異物（アレルギー・細菌など）の侵入を防ぐ役割を果たしています。皮膚は外側から表皮、真皮、その下の皮下組織で構成されていますが、皮膚バリア機能の維持には最も外側にある表皮部分が深く関わっています。さらに表皮の中でも角層と呼ばれる部位では、皮膚の潤いに重要な因子である皮脂や天然保湿因子などが存在し、水分を逃がさないようにして水分量を一定に保っています。この皮膚の潤いによって皮膚バリア機能は保持されているのです。

しかし、皮膚が乾燥すると、皮膚の潤いを保つための因子が減少し、角層の構造に異常が起きてしまいます。この構造の異常により、皮膚の表面から水分が蒸発しやすくなり、角層の水分量が減少した状態になってしまいます。また、外からの異物（アレルギー・細菌など）が侵入しやすくなってしまいます。皮膚の乾燥により、皮膚バリア機能の低下が引き起こされてしまうのです。皮膚バリア機能が低下すると、外部からの

刺激を感じやすくなり、痒みが発生します。痒いところを引っかくことでさらに皮膚の表面を破壊して皮膚バリア機能を低下させ、痒みと引っかきの悪循環になります。バリア機能の低下を改善するためには乾燥した皮膚を正常な皮膚の状態に近づける事が必要です。そのために保湿剤を使用して皮膚の潤いを補いましょう。

では、保湿剤はどのくらい使用すれば良いのでしょうか。何となく塗ってしまうこともあると思います。塗ったあとの皮膚の表面にティッシュが一枚付く、塗ったところが少し光って見える、程度が目安です。手のひらを使って優しく塗り広げてください。

保湿剤も用途に合わせてさまざまな種類があります。薬の成分や、軟膏・クリーム・クリーム材料もさまざまです。種類によっては肌に合わない場合もありますので、使用して異常を感じたら医師や薬剤師にご相談ください。

## ○保湿剤を塗る目安



塗ったところが少し光って見える



ティッシュが1枚くっつく

## マイナンバー（個人番号）の通知カードが廃止されました

法改正に伴い、マイナンバー通知カードが廃止されました。今後は、通知カードの再発行と表面記載事項（住所や氏名など）の変更をすることができません。

### ○通知カードの表面記載事項と住民票の記載事項が一致している場合

マイナンバーを証明するための書類として通知カードを利用することができます。

### ○通知カードの表面記載事項と住民票の記載事項が一致しない場合

マイナンバーを証明するための書類として**通知カードを利用することができません**。マイナンバーを証明するためには、マイナンバーカードの交付申請をしていただくか、マイナンバーの記載された住民票の写し、または住民票記載事項証明書を取得していただく必要があります。

#### ■問い合わせ

▷マイナンバーカードの交付申請や住民票の交付に関すること：市民生活課市民係 ☎83-3509

▷マイナンバーの制度に関すること：総務課情報統計係 ☎83-3506

## 臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方などの相談を臨床心理士がお受けします。秘密は堅く守られます。

■日時／7月7日(火)午後1時30分～3時30分

■会場／あすえ～る

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／家族からの相談でもかまいません。

■申込締切／7月3日(金)

■申込・問い合わせ／健康未来こども課健康増進係（あすえ～る内） ☎83-3640

# 児童手当現況届をお忘れなく

提出期限は**6月30日(火)必着**です

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4日(木)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。

①郵送・・〒947-0028 小千谷市内4-1-1

38 健康未来こども課子育て応援係

②あすえくる郵便受箱へ投函・封筒（使用済みのものでも可）に「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あすえくる正面入口に設置してある郵便受箱へ直接投函

③持参・健康未来こども課子育て応援係窓口

※新型コロナウイルスへの感染リスクを軽減するため、①または②の方法による提出にご協力をお願いいたします。

■**問い合わせ**／健康未来こども課子育て応援係（あすえくる内） ☎83・3640



**受付場所に  
ご注意ください！**

今年度から、あすえくる内の健康未来こども課になります。  
※市役所ではありません。

## ○休日受付窓口

■**受付日時**／6月14日(日)午前8時30分～午後5時15分

■**受付場所**／あすえくる

## ○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、健康未来こども課子育て応援係へお問い合わせください。

### ■受付場所

▽片貝総合センター

▽真人ふれあい交流館

▽東山・岩沢・川井の各住民センター

※平日の開庁時間のみ受け付けます。

■**提出方法**／封筒に「健康未来こども課 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。

## 教科用図書展示会を開催します

教職員や保護者など、どなたでもご覧いただけます。

■**問い合わせ**／小出教科書センター ☎025・792・0041

## ○小出教科書センター (魚沼市立小出小学校内)

■**期間**／6月12日(金)～25日(木)（土日曜日は休館日）

■**時間**／午前8時30分～午後4時30分

■**内容**／令和3年度用の小・中学校、高等学校の教科書を展示

## ○小千谷市立図書館

■**期間**／6月12日(金)～25日(木)（毎週月曜日は休館日）

### ■時間

▽火～金曜日：午前10時～午後7時

▽土・日曜日：午前10時～午後6時

### ■内容

／新学習指導要領に基づく令和3年度用の中学校の教科書を展示



## 今月の「#おぢフォト」

「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介いたします。



小千谷市広報のInstagramをチェック！



▷投稿者：maaaaachan21さん  
▷撮影場所：白山運動公園のサイクリングロード  
▷ゴールデンウィーク中コロナでどこにも行けずに公園を散歩していました。何気ない景色でしたが、青空の青、雲の白、新緑の緑、桜のピンクとの4色が輝く景色が美しく、散歩の足を止めて撮影した1枚です。

## 今月のキッズフォト



**安達 敬富くん**  
 (1歳0か月)  
 ママより♪  
 お散歩をしたり絵本を読んだりするのが好きな敬富。お姉ちゃんと仲良く、優しい子に育ってね！

## まちのうごき (5月29日現在)

人口と世帯 ( )内は前月比		
男	17,287人	(- 28人)
女	17,545人	(- 10人)
合計	34,832人	(- 38人)
世帯数	12,701世帯	(- 11世帯)

異動 (5月届出分)	
出生	12人
死亡	40人
転入	28人
転出	38人



## 広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を記入してご応募ください。正解者の中から抽選で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クイズの答え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)

### 問題

次の中で「3つの密」に含まれないものは？

- ① 密集
- ② 密接
- ③ 密室

■**応募締切**／6月30日(火)（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。

5月号のクイズの答えは②いいね！商品開発支援事業でした。

7月

## 乳幼児の健康診査日程

■**問い合わせ**／健康未来こども課子育て応援係（あすえ～る内）☎83-3640

▷お子さんやご家族に発熱や咳などの症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別日の健診をご案内します。  
 ▷会場があすえ～るの健診では、番号札の事前配布を中止します。

■**乳幼児健（検）診（会場：あすえ～る）**

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2年2月生まれ	7月 9日(木)	個別に受付時間や持ち物などをご案内します。
10か月児健康診査	令和元年8月生まれ	7月16日(木)	
1歳6か月児健康診査	平成30年12月生まれ	7月30日(木)	個別に受付時間や持ち物などをご案内します。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していた、4月～6月に予定していたお子さんも、順次個別にご案内します。
2歳児歯科検診	平成30年6月生まれ	7月10日(金)	
3歳児健康診査	平成29年6月生まれ	7月28日(火)	

■**医療機関で受ける検診（会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付）**

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	7月15日(水)	14:00～15:00	受診票（出生届時に交付）、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理



「ロールキャベツは手間がかかるから、なかなか作る気になれない…」そんな風に思ったことはありませんか。このレシピなら、一般的なロールキャベツよりも簡単で、子どもと一緒に楽しく作ることができます。おうち時間が長くなる今だからこそ、普段できない料理にチャレンジしてみたいかたがででしょうか。どんな状況でも、食事を楽しむ気持ちを忘れずにいたいですね。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：162kcal
- ▷たんぱく質：10.6g
- ▷脂質：8.3g
- ▷炭水化物：11.2g
- ▷食塩相当量：0.5g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

おうち時間を楽しもう！  
豚スライスでくるくる簡単

～ロールキャベツ～

<材料> (4人分)

- キャベツの葉……………8枚
- 豚肩ロース(薄切り)……………8枚
- 人参……………½本
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- キャベツのゆで汁……………1杯
- A { コンソメ……………小さじ1
- 塩……………少々
- パセリ……………少々

<作り方>

- ①キャベツの葉はしんなりとするまでゆで、あら熱をとる。(ゆで汁は捨てずにとっておく)
- ②人参は千切りにする。
- ③豚肉に塩、こしょうをして、人参を芯にしてロール状に巻く。
- ④①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
- ⑤キャベツのゆで汁に材料Aを加えて沸かす。一度火を消し、④を並べて入れ、落としぶたをして30分程度、弱火で煮込む。
- ⑥器に盛り、パセリを散らす。

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係(あすえ～る内)  
☎83-3640

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 梓(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

**長期優良住宅**

総合体育館近くで建設中  
予約制にてご案内します

株式会社 **郷 建築事務所**  
一級建築士事務所

小千谷市平沢2丁目23番19号 TEL0258-82-1134

**広告募集中**

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢや10日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

**編集室 だより** 緊急事態宣言が解除されたので、マスクをして外出しましたが暑いですね…最近、ひんやりしたマスクもあるようなので、いろいろ試しながら夏を涼しく、健康に乗り切りたいと思います。☺