

○わんパークまつり（10月15日・16日）

わんパークで「わんパークまつり」が開催され、2日間で60組129人の親子連れなどが参加しました。施設全体がかわいらしく飾りつけられ、子どもたちは魚釣りやおめんやさんなどを楽しそうに回っていました。



●今月の主な内容

信濃川水系緊急治水対策プロジェクト	2～3
市展・総合文化展入賞者	4～5
まちと公共施設の未来を創造する	6
小千谷市職員採用試験	9



河道掘削工事が進む旭橋周辺

信濃川水系緊急治水対策プロジェクト

令和元年東日本台風（台風第19号）に伴う豪雨により、小千谷市で信濃川の水位が上昇し、浸水被害が発生しました。その洪水から1年を迎えた今、信濃川における洪水を防ぐための取組が進められています。

その取組について、国土交通省北陸地方整備局信濃川河川事務所の室永武司所長に伺いました。

■問い合わせ／▷建設課管理克雪係 ☎83-3514▷信濃川河川事務所 ☎32-3020



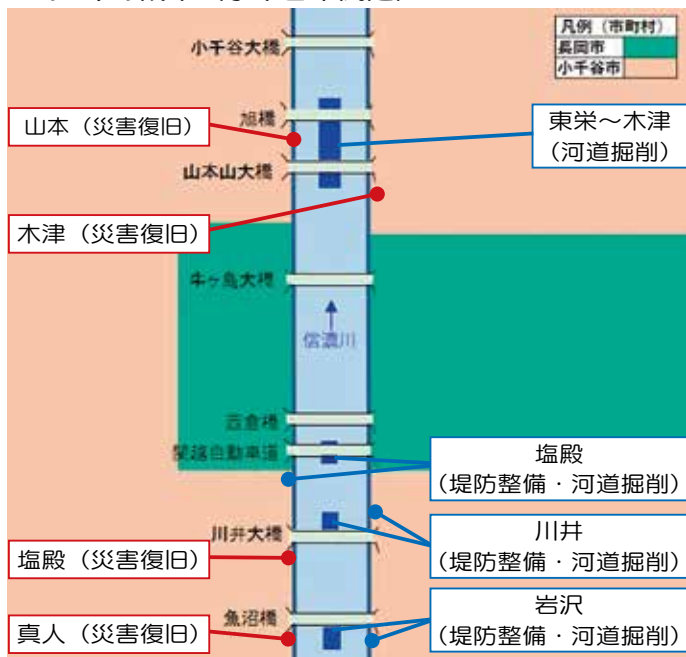
——台風第19号による洪水の状況を教えてください。
室永所長 信濃川水系を襲った台風第19号による豪雨に伴い、小千谷地点から上流における流域平均雨量が2日で199・2mmと、観測史上最大を更新しました。降雨はやがて河川に集まり、水位が上昇します。小千谷市などの水位観測所では、平均雨量と同じく水位も観測史上最大を更新しました。（台風第19号以前は、昭和56年8月洪水が最大）堤防が危険となる水位（計画高水位）を約3時間も超過するなどの、緊迫した状況となり、小千谷市の塩殿・川井・岩沢地区などでは、浸水被害が発生しました。

信濃川水系緊急治水対策プロジェクトの河川対策

- 全体事業費／約1,768億円
 - 事業期間／令和元年度～9年度
 - 目標／台風第19号と同様の洪水が発生した際に、信濃川の越水などによる家屋がある区域への浸水を防止（令和6年度まで）など
 - 対策内容／河道掘削、遊水地（洪水時の河川の流水を一時的に溜めておく土地）、堤防整備・強化
- ※詳細はホームページ http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/shinano_fc/shinanofc-top.html をご覧ください。

——台風第19号のあと、どのような対応をされていますか。
室永所長 上流の長野県千曲川から信濃川まで全川にわたって、国・県・自治体が一体となって治水に取り組み「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を立ち上げました。（令和2年1月31日）堤防整備などの河川における対策だけでなく、流域に水を少しでも貯めることにより河川への流入を抑える流域対策、避難や減災を促進するソフト対策を、小千谷市をはじめとした自治体・県とともに、強力に展開しています。

この1年の成果（小千谷市関連）



大雨が時間をかけて下流に流れてくるといふ、日本一長い河川である信濃川の特有の現象が発生しました。長野県中野市にある立ヶ花水位観測所で水位のピークを記録したのは10月13日午前3時、下流の小千谷まで流れ下ってきたのは同日午前10時と、約7時間の差がありました。これは、過去から変わらない信濃川の洪水の特徴です。

——洪水を防ぐための対策を教えてください。

室永所長 堤防が無い、あるいは堤防断面が不足している塩殿地区・川井地区・岩沢地区において堤防整備などを実施しています。また、山本や塩殿などで、堤防を守るためのコンクリート護岸などが壊れたため、その復旧工事を行っています。次に、堤防が危険な水位となったことから、水位を下げる対策を行っています。例えば、旭橋周辺にたまった土砂を、25mプールで約2300杯分に相当する大規模な掘削を行い、水位を下げることも、元町や千谷などに偏っていた水の流れを川の真ん中に戻します。なお、掘削した土砂は、台風第19号で被害のあった津南町まで運搬し、堤防建設に使われ

——台風第19号の特徴を踏まえた対策はありますか。

室永所長 台風第19号では、上流で降った大雨が時間をかけて



洪水は予測できる！
自分と家族の命を守ろう！

ています。さらに、上流に建設予定の遊水地など、一連の整備が完了すると、台風第19号と同様の洪水が発生した際に、堤防からの越水による家屋がある区域の浸水被害を防ぐことができます。

洪水から大切な命を守る
マイ・タイムライン
を作ってみよう！

マイ・タイムラインとは
大雨に襲われて、逃げ遅れを防ぐために、事前に避難経路や避難場所を確認し、家族や近所の人と連絡を取り、避難行動を計画しておくことが大切です。マイ・タイムラインは、この計画を簡単に作成できるツールです。

小千谷市危機管理課 | 10月13日 | 信濃川水系緊急治水対策プロジェクト

一方、雨の勢いが弱まってから洪水が下流に到達したことから、川の様子を見物に来る住民が多かったと聞いています。水害のリスクや自身の取るべき行動を認識し、確実な避難を促すための支援をしなければならぬと痛感しました。そのため、「逃げ遅れゼロ大作戦」と称して、リスクを把握するための「ハザードマップ」と、自身の避難行動計画をあらかじめ立ててもらう「マイ・タイムライン」の2つを普及させるための取組を、小千谷市を含む沿川自治体と連携して推進しています。小千谷市においても、市の特

令和元年10月13日 台風第19号による洪水の到達時刻（最高水位）



小千谷市の治水対策「高床式住まいの推進」

台風第19号では、高床式住宅で浸水被害の軽減が確認されました。高床式住宅は浸水時の家屋被害軽減に有効のため、浸水対策として推奨します。

高床式住宅の建築・改修には、「小千谷市克雪すまいづくり支援事業補助金」が利用できます。

■問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83-3514



△ハザードマップ



△マイ・タイムライン

●確認してみましよう！

性に応じ、新たに「マイ・タイムライン」を作成し、住民への普及に取り組んでいただいています。長野の洪水は小千谷市に到達するまで時間があります。この時間を有効に活用できるよう、みなさん、いざという時の備えを進めてもらえればと思います。

市展・総合文化展入賞者

第40回小千谷市展・小千谷市総合文化展が10月31日(土)～11月3日(祝)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。

■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



△水墨画の部／佐山英一さんの作品
『いもり池』



△洋画・版画の部／生越清允さんの作品
『春近し』



△日本画の部／相崎重明さんの作品
『やまのあなた』

市展入賞者(敬称略)

佳作と努力賞の入賞者は五十音順です。

日本画の部(審査対象作品数18)

- ◎市長賞／相崎重明(四之町)
- ◎新潟日報美術振興賞／佐藤由雄(千谷川2)
- ◎奨励賞／生越清允(十日町市)
- ◎佳作／新保賢隆(千谷)、関川捷次(本町1)

水墨画の部(審査対象作品数19)

- ◎市長賞／佐山英一(稲場)
- ◎新潟日報美術振興賞／坂上廣好(城内3)
- ◎奨励賞／広井正喜(小栗山)
- ◎佳作／安部益栄(千谷)、佐藤明(桜町(上))

洋画・版画の部(審査対象作品数29)

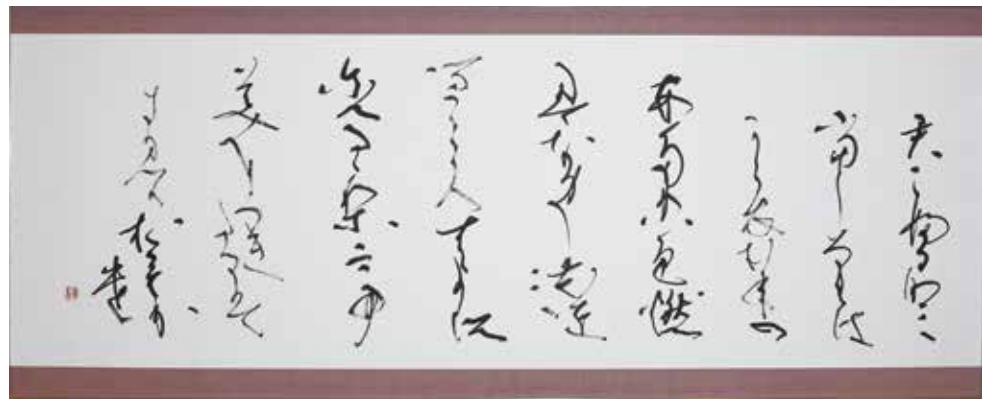
- ◎市長賞／生越清允(十日町市)
- ◎新潟日報美術振興賞／小林隼人(小千谷西高校)
- ◎奨励賞／永井絵美里(平沢2)
- ◎佳作／五十嵐稔(長岡市)、清水好和(津南町)、新保利雄(千谷)
- ◎努力賞／細金歩未(小千谷西高校)

書道の部(審査対象作品数29)

- ◎市長賞／齊藤里奈(栃木県)
- ◎新潟日報美術振興賞／近藤敬(東栄3)
- ◎奨励賞／齋藤岳美(元町)
- ◎佳作／大谷内亜美(小千谷西高校)、高野道弘(川井本田)、長井洋子(稲荷町)
- ◎努力賞／石黒竜聖(小千谷西高校)、片桐成菜(小千谷西高校)、小宮向日葵(小千谷西高校)、山之内陽夏(小千谷西高校)、山吉明里(小千谷西高校)

審査員（敬称略）

- 日本画・水墨画／渡辺富栄（日本美術院々友、県美術家連盟理事、県展委員）
- 洋画・版画／渡辺寿（県展参与、長岡市美術協会顧問）
- 書道／成田沙夕（正筆会総務理事、日本書法教室会常任理事）
- 写真／山田博行（武蔵野美術大学造形学部



△書道の部／齊藤里奈さんの作品『君が面影』



△工芸・彫塑の部／吉田知恵子さんの作品『夕焼け』



△写真の部／西野米子さんの作品『春彼岸』

- 映像学科卒業、長岡造形大学造形学部視覚デザイン学科准教授、写真集「appppppple @」2019 (Buena books)、2013年「Japan Photo Award」受賞
- 工芸・彫塑／河面元（日展会友、県展無鑑査、公民館講師）

写真の部（審査対象作品数284）

- ◎市長賞／西野米子（十日町市）
- ◎新潟日報美術振興賞／小野順平（長岡市）
- ◎奨励賞／久原ムツ（長岡市）、村山博（十日町市）、関利一（池ヶ原）、大平勉（長岡市）、佐藤千花（長岡農業高校）、中村真梧（中越高校）、久住美奈子（中越高校）、田中弘子（長岡市）、石原友子（長岡市）、大桃道廣（魚沼市）、南雲秀之（小栗田）、細金春男（若栃）、波間昌平（十日町市）、高橋俊明（十日町市）
- ◎佳作／麻生由加里（長岡市）、井口大哉（小千谷高校）、大淵順次（平沢2）、小幡トミエ（長岡市）、神林繁行（一之町二区）、杵渕清博（千谷川1）、国松大地（小千谷西高校）、久保田あづさ（中越高校）、小林博（長岡市）、小林靖子（長岡市）、櫻井信夫（魚沼市）、茂野誠一郎（長岡市）、陣内敏夫（千谷）、鈴木正（十日町市）、高橋寛奈（小千谷高校）、高橋淳奈（小千谷高校）、滝澤隆（船岡3）、樋口正夫（十日町市）、樋熊富男（十日町市）、辺見喜八郎（見附市）、星野宗一（東栄1）、桎谷周斗（中越高校）、丸山一久（十日町市）、宮昂生（中越高校）、村山栄一（十日町市）、山本久二男（長岡市）、横田沙知（小千谷西高校）、和田恒夫（稲荷町）
- ◎市長賞／吉田知恵子（千谷）
- ◎新潟日報美術振興賞／山口篤（一之町一区）
- ◎奨励賞／佐藤謙次（長岡市）、滝沢あや子（船岡2）
- ◎佳作／大勝明子（蕨生）、高橋洋介（滝谷）、和田和枝（上ノ山1）
- ◎努力賞／五十嵐寛太（小千谷西高校）

工芸・彫塑の部（審査対象作品数31）

総合文化展入賞者（敬称略）

菊花の部（出展数75）

- ◎市長賞／山賀トミヨ（鴻巣）
- ◎奨励賞／関智津子（池ヶ原）
- ◎教育長賞／渡邊勇一（千谷川2）
- ◎公民館長賞／吉田廣子（四ツ子）

まちと公共施設の未来を創造する

「市民プラットフォームを育てるためのインプット」

市では中心市街地における「賑わい・交流・憩いの創出」を目的として、旧小千谷総合病院跡地に図書館を核とする複合施設の整備を進めています。その一環として、市民、市民団体、学生、民間事業者など、さまざまな人たちがアイデアを持ち寄り対話と活動のプラットフォーム（場）として「小千谷リビングラボ（仮称）」を立ち上げ、新しい施設の活用やまちの課題の解決策を考えていきます。

立ち上げに先立ち、イベントとしてシンポジウムを開催します。



○シンポジウム

■日時／12月6日(日)午後1時30分～4時30分（開場：午後1時）

■会場／サンプラザ3階大ホール

■定員／先着60人

■参加無料

■申込方法／電話またはメールで事前にお申し込みください。

※メールの場合は件名を「シンポジウム申込」とし、本文に①氏名、②お住まいの地域（市区町村名）、③連絡先を入力のうえ、お申し込みください。

■申込・問い合わせ／建設課都市整備室
83・3514 kensetu-tk@city.ojaya.niigata.jp

■その他

▽新型コロナウイルス感染拡大状況によりオンライン開催となる場合があります。

開催方法や会場などが変更となる場合は、市ホームページに掲載するとともに、申込者に電話またはメールでご連絡します。

▽サンプラザ駐車場は台数に限りがありますが、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせてお越しください。なお、市役所駐車場（徒歩6分）もご利用いただけます。

▽新型コロナウイルス感染拡大防止のため、聴講される方はマスクの着用と会場入口での手指消毒をお願いします。マスクを着用されない方の入場はお断りします。

プログラム（敬称略）

(1) 事業概要説明

(2) 講演

▽テーマ①

「図書館」



△手塚美希（岩手県紫波町図書館主任司書）

▽テーマ②

「地域づくりと市民協働」



△三矢勝司（NPO法人岡崎まち育てセンター・りた事務局次長）

▽テーマ③

「子どもの未来」



△阿部ふく子（新潟大学人文学部人文学科准教授）

(3) パネルディスカッション

▽テーマ

「小千谷市というまちを育てていくために」

▽手塚美希
▽三矢勝司
▽阿部ふく子



△澤田雅浩（兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科准教授）



△平賀研也（前県立長野図書館館長）

○進行



△李明喜（アカデミック・リソース・ガイド㈱）

小型特殊自動車のナンバー登録はお済みですか？

小型特殊自動車を所有している場合は、公道走行の有無に関わらず、軽自動車税（種別割）の申告が必要です。新しく取得した車両や現在お持ちの車両で申告していないものがありましたら、申告をしてナンバープレート（標識番号）の登録をしてください。



■小型特殊自動車とは

▷農耕作業用：田植機、トラクター、コンバインなどのうち、乗用型で最高速度が時速35km未満のもの

▶年税額：2,000円

▷その他のもの：フォークリフト、ショベルローダ、ロータリ除雪車などのうち、車両の大きさが長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.8m以下で最高速度が時速15km以下のもの

▶年税額：5,900円



■登録に必要なもの

▷所有者と使用者の印鑑

▷登録する車両の車種、車名（メーカー名）、車台番号などが確認できるもの

▷販売・譲渡証明書または、申告書の販売・譲渡証明書欄への記名・押印

▷届出にきた方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

■登録受付場所／税務課、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

■その他

▷軽自動車税（種別割）は、公道走行の有無に関わらず、所有している方に課せられる税金です。所有している場合は、必ず登録してください。

▷廃車や譲渡した場合も申告が必要です。ナンバープレートをご持参のうえ、申告をしてください。

▷小型特殊自動車の要件にあてはまらない車両（大型特殊自動車）は、固定資産税（償却資産）の申告が必要です。

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508



総合体育館への有料広告募集中です

毎年約19万人が利用する総合体育館に広告を出して、会社やお店のPRをしませんか。県内外の住民や事業所が参加するイベントも開催されるため、幅広い対象者への宣伝媒体として活用できます。

また、広告料は市の財源として役立てられ、小千谷市の地域振興への貢献にも繋がります。まずは気軽にお問い合わせください。

広告で会社をPRしませんか？



■掲出場所／総合体育館市民健康プラザ

■募集期間／随時受付（申込順に広告を掲出します）

■規格・募集枠／縦1,350mm×横2,700mm 3枠

※広告物を貼るパネルは市が用意します。

※広告作成・設置費は広告主の負担となります。

■料金／月額20,000円

■掲出期間／1か月単位で最長12か月（更新可）

■その他

▷申込書は企画政策課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷原則、申込者1者につき1枠の申し込みとします。

■申込・問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507



おぢやの伝統芸能を 探ってみませんか？

「小千谷市伝統民俗保存活用事業実行委員会」では、各種普及啓発を通じて地域の伝統民俗を継承するための活動を行っています。

今回は、「小千谷市内に眠るお宝発掘調査事業実行委員会」と共同して、実演や講演により市内の伝統民俗芸能の歴史や魅力などを紹介します。

小千谷の芸能の来歴を探る
太々神楽・巫女節・豊年獅子舞・大の釈迦踊り

- 日時／11月28日(土)午後1時～3時30分
- 会場／市民会館大ホール
- 内容
 △太々神楽、巫女節(横町)、豊年獅子舞の実演
 △講師による講演

■講師／荻美津夫さん(新潟大学名誉教授)、坂井美香さん(新潟経営大学非常勤講師)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111



太々神楽

こどもとしゃかん クリスマス★スペシャルおはなし会

読み語りグループのみなさんによるおはなし会です。少し早いクリスマスを楽しみませんか。

- 日時／12月5日(土)午前10時30分～11時15分
- 会場／市民会館4階大会議室
- 内容／▽大型紙芝居「ぐりとぐらのおきやくさま」▽スライド絵本「てぶくろ」ほか
- 定員／先着30人
- 参加無料

■申込受付開始日時／11月17日(火)午前10時

■その他／当日は、マスク着用のご来場ください。入場時の検温にご協力をお願いします。
 ■申込・問い合わせ／図書館 ☎82・2724



着物着付け教室

家で眠っている着物を自分で着られるようになりませんか。



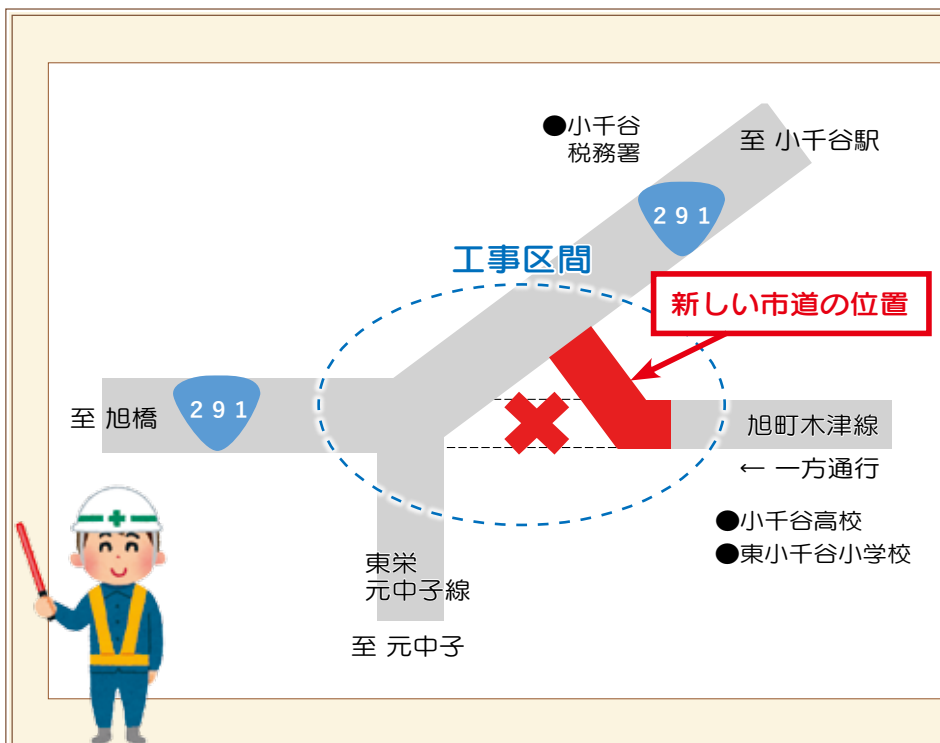
- 日時／11月19日、12月17日(毎週木曜日、計5回)午後7時～9時
- 会場／サンプラザ3階多目的ホール、和室
- 講師／久保田智恵さん(山田屋)
- 定員／10人

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。
 ■その他／持ち物など詳細はお問い合わせください。
 ■申込・問い合わせ／小千谷観光協会(市役所分庁舎観光交流課内) ☎83・3512

市道の形状が変わります

小千谷市が施工する都市計画道路「東栄元中子線」の交差点改良工事に伴い、市道「旭町木津線」の形状が変わります。新しい道路形状での供用開始時期は11月下旬から12月中旬を予定しています。なお、2月末までに、交差点改良部に信号機を設置する予定です。

工事期間中は通行規制などによりご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ■問い合わせ／建設課都市整備室 ☎83・3514



令和3年度採用 小千谷市職員採用試験

一緒に
働きませんか？



受験を希望される方はお申し込みください。

■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：希望の試験・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、外封筒には「募集要項請求」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）

■申込方法／募集要項記載の申込手続関係書類を総務課職員係窓口または郵送で提出してください。

- ▷郵送先：☎947-8501 総務課職員係（住所は記載不要）

■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。

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

●保育士

■募集する職種・資格など

試験・職種	学歴・資格	年齢	採用人員
保育士	保育士資格	昭和60年4月2日以後に生まれた方	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。

※一次試験合格者は、後日二次試験を実施予定です。合格通知と合わせてお知らせします。

■一次試験日／12月6日(日)

■申込期限／11月26日(休)午後5時（郵送も同様）

●（任期付）ガス水道局工務員

■募集する職種・資格など

試験・職種	任期	学歴・資格	年齢	採用人員
(任期付)ガス水道局工務員	令和3年4月1日～ 令和6年3月31日	高校卒業以上	昭和55年4月2日以降に生まれた方	1人

※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。

■勤務場所／ガス水道局

■業務内容／夜間・休日の緊急対応、浄水場をはじめとする施設の運転管理

■一次試験日／12月25日(金)

■申込期限／11月30日(月)午後5時（郵送も同様）

【任期付職員とは】

一定期間内に終了することが見込まれる業務に従事する場合など、任用期間を定めて採用される職員のことです。

身分は地方公務員であり、守秘義務や営利企業などの従事制限を受けるなど、地方公務員法上の服務規程の適用を受けます。

10月11日 おぢゃ～る祭り×JR小千谷第二発電所30周年イベント

特別公開に興味津々

山本山のおぢゃ～るで「おぢゃ～る祭り」が開催され、館内や体育館、広場にはたくさんのアトラクションが並び、どのブースにも行列ができていました。

また、JR小千谷第二発電所が一般公開され、来場された方は発電の仕組みに興味深そうに見学していました。おぢゃ～るに近い山本山第二調整池のふだんは入ることのできない周辺の歩道も開放され、歩いたり池を眺めたりする人の姿が見られました。



あなたの思い打ち上げます!ハナビの窓口

思いを空へ打ち上げよう

9月からおぢゃ産花火打ち上げプロジェクトの「ハナビの窓口」にお申し込みいただいた花火の打ち上げが行われています。これは、お祝いや祈願など、誰でも希望する日に花火を打ち上げることができるもので、山本山で打ち上げられます。花火の申込は、小千谷観光協会で12月18日(金)まで受け付けています。



おぢゃ～るから見た花火 (10月17日)

10月16日 小千谷市PR大使の前川清さん来市

みんなで乗り越えよう

小千谷市PR大使の前川清さんが、新型コロナウイルス感染症の影響で入館者数が減少している錦鯉の里を訪れ、激励してくださいました。前川さんは「私の鯉も泳いでいる錦鯉の里へ、ぜひ歩いて来てください。」と9月に発売された新曲「歩いて行こう」に例えて、錦鯉の里をPRされました。前川さんの新曲「歩いて行こう」のCDは、11月16日(月)から市民会館、サンプラザ、JA越後おぢゃ各支店で特別販売されます。



△「歩いて行こう」CD

10月18日～11月29日 グランドピアノプライベート演奏体験会

すてきな音色を響かせて

市民会館大ホールを1時間500円で貸し切り、ステージ上でグランドピアノの演奏ができる体験会を開催しています。ピアノを演奏した男の子は、「グランドピアノの音色がホールに響き渡って、弾いていて気持ちよかったです」と話してくれました。この演奏体験会は、11月29日(日)までの主に土・日曜日と祝日に開催しています。



10月23日 中越大震災の日

震災を忘れない

多くの尊い人命を奪い、小千谷市に未曾有の被害をもたらした新潟県中越大震災から16年が経過しました。市内では、震災の経験と教訓を次世代に継承するための防災教育講演会などが行われたほか、地震発生時刻には追悼の意を込め、黙とうが行われました。



△おぢゃ防災塾～Remember 10.23～



△10.23「中越大震災の日」追悼のつどい



10月3日～11日 謎ときウォークラリー

小千谷のまちを探検しよう

2020おちや謎ときウォークラリーが9日間にわたって開催され、町内の仲間や親子で、マップを片手に市街地を歩く姿が見られました。

また関連イベントとして、4日に小千谷小学校グラウンドで「わくわくあそびの広場」が開催され、おおぜいの方がグラウンドゴルフや巨大あみだくじなど、体を使うゲームを楽しんでいました。

同じく関連イベントとして7日～9日に「まちなかガイドウォーク」が開催され、講師から写真撮影のコツやまちの歴史などについて学びながら歩いていました。



10月5日・6日・8日・9日 住家の被害認定調査

震災の経験を全国へ伝える

中越大震災で得た災害対応の知識を全国の自治体に広めようと、中越大震災ネットワークおちや主催による「住家の被害認定調査実地研修会」が行われ、全国の62自治体などから179人が参加しました。被害認定調査の方法や専用アプリの使い方を学んだほか、荷頃にある中越大震災で被災した住家を利用し調査方法の研修を行いました。



10月10日 オータムイルミネーション

幻想的な世界にうっとり

今年はホットプラザ祭が中止となりましたが、困難な状況をみんなで乗り越えようという思いを込めて、イルミネーションとキャンドルで東小千谷体育センター駐車場をライトアップしました。会場ではファイヤードンスも行われ、炎を使った迫力のあるダンスに来場者から大きな拍手が送られていました。



10月11日 楽しく学ぼう親子手話教室

親子で楽しく手話を勉強

一般社団法人新潟県聴覚障害者協会が親子手話教室を楽集館で開催し、親子18人が参加しました。当日は、講師の小千谷市ろうあ者協会メンバーが子どもたち一人ひとりに手話による自己紹介を教え、参加者は自分の名前を手話で表現できるようになったほか、伝言ゲームや絵カルタなどで、楽しく手話を学んでいました。



秋の花が見頃を迎えていました



◁三仏生のコスモス畑



▷クラインガルテン ふれあいの里のバラ園



11月は「にいがた健口（けんこう）文化推進月間」です 食べることは生きること 心と体の健康は「お口の健康」から

■よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることでたくさん良い効果があります。1口食べた箸を一度置く、1口の量を少なくするなど食べ方にひと工夫して1口30回噛むことを目安に意識して食べましょう。



■むし歯と歯周病

むし歯は歯が溶ける病気、歯周病は歯を支える骨が溶ける病気です。歯が抜ける原因の約8割をむし歯と歯周病が占めているといわれています。むし歯・歯周病は細菌の感染が原因で起こりますが、歯みがきや食事などの生活習慣を改善することで予防できます。

噛むことの効用は

「ひ・と・が・す・き」

ひ

肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



と

糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。

が

がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

す

ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」を感じましょう。

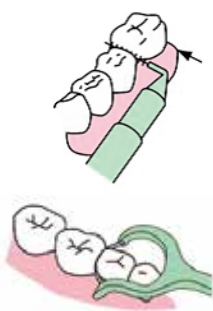
き

記憶力をアップ

脳が刺激され、頭の働きを活性化します。



歯と歯の間も忘れずに！



▼砂糖の量に注意
 ケーキなど甘いお菓子はもちろん、スポーツドリンクにも多くの砂糖が入っています。一見砂糖があまり入っていないような飲食物でも糖分が多く含まれていることがあります。取りすぎはむし歯の原因になります。また、あめなど口の中に長くとどまる食べ物もむし歯のリスクが高まります。

▼食べるタイミングに注意
 寝ている間はだ液の分泌量が減り、むし歯や歯周病が進行しやすい時間帯です。そのため、寝る前は必ず歯みがきをするとともに、飲食は控えるようにしましょう。

▼歯みがきは、歯ブラシだけでは不十分
 歯周病の約8割は歯と歯の間から発生しますが、歯ブラシのみでは、歯と歯の間は5割ほどしかきれいになりません。歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間部清掃用具を使うと8〜9割の汚れを落とすことができます。歯と歯の間をきれいにするには、歯ブラシと合わせてこれらの歯間部清掃用具を使うのが効果的です。

■受けよう成人歯科検診！

今年度末で40歳、50歳、60歳、70歳になる方には、5月に無料の受診票を送付しました。むし歯や歯周病の早期発見、早期治療によって歯の喪失を防ぐことができます。ご自身の口の状態を確認するためにも、この機会にぜひ受診してください。



■歯やお口の衰え、オーラルフレイル

介護が必要になる手前の虚弱な状態をフレイルといい、歯や舌、口周りの筋肉など口に関係する機能の衰えをオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルを放置してしまうと、心身の機能が低下し、要介護や死亡のリスクが高まることにつながります。食べ物や飲み物の噛み込みにくさ、むせやすさなど変化を感じたら、歯科医院を受診してお口の中や入れ歯の状態をみてもらいましょう。よく噛む習慣やお口の手入れ、定期的な歯科受診などの日々の心がけで、オーラルフレイルは改善します。

脱腸（ヘルニア）について

J A新潟厚生連小千谷総合病院 外科医師 山本潤



○脱腸って？

ある臓器が体の弱い部分やすき間から他の部分へ出てくる状態をヘルニアといいます。例えば、これからお話しする鼠径部（足の付け根付近）のヘルニア以外にも、背骨の椎間板というものが飛び出して神経を圧迫し腰痛などを引き起こすのは、椎間板ヘルニアといえます。ヘルニアという病態は体のいろいろな場所で起こりますが、鼠径部で起こるものには外鼠径ヘルニア、内鼠径ヘルニア、大腿ヘルニアがあります。

腸管が飛び出していることが多いことから昔から脱腸といわれているものは、この足の付け根が膨らむヘルニアのことを指しています。鼠径ヘルニアは小児と高齢の男性に多くみられる疾患です。また、お腹に力がかかる仕事や立ち仕事が多い人、また便秘、肥満、喘息、慢性肺疾患の人にも多いと言われています。

○症状と治療について

鼠径ヘルニアは自然に治ったり、薬で治ったりするものではなく、基本的に手術治療になります。た



だ、必ずしもすぐに手術をしなければいけないものでもありません。痛みも何もなく、日常生活に何ら不便もなく、ご本人もそれほど気にならないのであれば、様子をみることも構いません。

しかし、放置しておく膨らみがより大きくなる、これまで押せば戻っていたものが戻らなくなる、といった症状や、飛び出している腸管が締め付けられて通過障害が起こり、おなかやパンパンに膨らんで腹痛や嘔吐を伴う腸閉塞という症状を引き起こしたりします。また、強い痛みを伴い、脱出している腸管の血流障害が起きてしまうという危険（嵌頓といえます）があります。この血流障害の状態になると、腸管が腐ってしまう危険が高いため、診察室で手で押し戻らなければ緊急手術をしなければいけません。ちなみに高齢女性に多い閉鎖孔ヘルニアというものもあります

が、これは鼠径部の膨らみがない場合が多く、腸閉塞の症状（腹痛、嘔吐、おならも便も出ない）で受診される場合がほとんどです。



手術の方法は、以前は弱くなった部分を糸で引き寄せて縫い合わせる方法が主流でしたが、最近では人工補強材（ペラペラのメッシュ）を使った手術が主流になり、手術時間も短く（約1時間くらい）、術後疼痛も軽減するようになってきました。

もし、みなさんの中でヘルニアかな？とお悩みの方がいらっしゃいましたら、外科外来の診察を受けられることをお勧めします。

長岡地域定住自立圏事業 野球指導者講習会

長岡地域定住自立圏内の野球指導者の指導力向上を目指し、効果的な指導方法、練習方法を学びます。
講師／佐藤和也さん（新潟医療福祉大学硬式野球部総監督）

■参加無料

■申込締切／12月2日(水)

■申込・問い合わせ／小千谷市スポーツ協会（総合体育館内） ☎83・0077

○実技講習会

■日時・対象・定員

日程	対象	定員
12月12日(土)午前9時～11時30分 (受付：午前8時30分)	▽中学1年生 ▽野球指導者	各30人
12月12日(土)午後1時～3時30分 (受付：午後12時30分)	▽中学2年生 ▽野球指導者	各30人
12月13日(日)午前9時～11時30分 (受付：午前8時30分)	▽小学4年生以下 ▽野球指導者	各40人
12月13日(日)午後1時～3時30分 (受付：午後12時30分)	▽小学5・6年生 ▽野球指導者	各40人

○講演会

■日程／12月12日(土)午後5時～7時 (受付：午後4時30分)

■会場／楽集館

■対象／野球指導者

■定員／40人



小千谷市のプロモーションビデオ 「小千谷こい唄」が完成しました

小千谷市も構成員となっている「小千谷地域情報番組放送等シティプロモーション推進協議会」では、今年度から小千谷を世界中に拡散する取組として「小千谷プロモーションプロジェクト」を行っています。このたび、プロジェクトのひとつである小千谷市のプロモーションビデオが完成しました。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎ 83・3507

小千谷こい唄



小千谷市発祥の「錦鯉」と「小千谷に來い（来てください）」と「恋」をかけて制作したオリジナルソングに合わせた、小千谷の魅力が詰まったプロモーションビデオです。市内各地をロケ地として、小千谷市民の出演で制作しました。昭和のカラーオケ映像をイメージし、インパクトを重視した作品となっています。

撮影の様子



よし太くんも出演！

○コンセプト

忘れられない魅力あるまち「小千谷」を舞台として、男女の恋模様を描いています。歌手は新潟県出身シンガーソングライター「Mondéo」です。

○「小千谷こい唄」の音源の利用について

「小千谷こい唄」の音源の利用を希望される場合は、市ホームページより申請していただくか企画政策課までご連絡ください。営利（商用）利用はできません。

YouTubeでチェック！

プロモーションビデオは、YouTube「新潟県小千谷市公式チャンネル」をご覧ください。



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。



- ▷ 投稿者：nekoryujiさん
- ▷ 撮影場所：三仏生の農道のコスモス畑
- ▷ 秋空に映える秋桜畑



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき（10月30日現在）

人口と世帯 ()内は前月比	
男	17,200人 (- 20人)
女	17,458人 (- 28人)
合計	34,658人 (- 48人)
世帯数	12,656世帯 (- 1世帯)

異動（10月届出分）	
出生	11人
死亡	44人
転入	51人
転出	66人



今月のキッズフォト



瀬戸 希凜斗くん
(1歳6か月)
パパ・ママより♪
車のおもちゃやお外で遊ぶのが好きな元気いっぱいな希凜斗。やりたいことを見つけ、健康にのびのび育ててね！



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。今回は1000号記念第2弾として、正解者の中から抽選で、次の賞品をプレゼントします。どしどしご応募ください。

A賞 前川清さんの新曲「歩いて行こう」直筆サイン入りCD (10名様)



前川清さん



B賞 「ちぢみの里」入館券 (3名様)

問題

小千谷市のプロモーションビデオのタイトルは？

- ① 小千谷夜曲
- ② おじゃれ節
- ③ 小千谷こい唄



■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③ご希望の賞（AまたはB）を明記し、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／11月30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。

10月号のクイズの答えは「②2円」でした。

12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

▷お子さんやご家族が感染症にかかっている場合や、発熱や咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、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7月生まれ	12月 3日(木)	受付時間や持ち物などは個別に通知します。
10か月児健康診査	令和2年1月生まれ	12月10日(木)	
1歳6か月児健康診査	令和元年5月生まれ	12月17日(木)	
2歳児歯科検診	平成30年11月生まれ	12月11日(金)	
3歳児健康診査	平成29年11月生まれ	12月15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	12月16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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。



作ってみてね！この料理



11月は健口文化推進月間です。よく噛んで食べることは消化を助けるだけでなく、肥満防止やがん予防などメリットがたくさんあります。よく噛まず早食いになってしまう人は、食材を大きめに切ったり、ごぼうやセロリなど噛みごたえのある食材を積極的に使ったりすることがおすすめです。自然と噛む回数が増えるので早食いを防ぎ、肥満の予防につながります。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：328*_{100kcal} ▷炭水化物：10.9g
▷たんぱく質：6.9g ▷食塩相当量：1.5g
▷脂質：27.0g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

よく噛んで食べよう！

～ごぼうとセロリの炒め煮～

<材料> (2人分)

ごぼう……………80g
セロリ(葉付き)……………40g
牛肉切り落とし……………100g
サラダ油……………小さじ1
A { 酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
ウスターソース……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
水……………大さじ2

<作り方>

- ①ごぼうはよく洗い、包丁で皮をこそげる。3mm厚さの斜め切りにして、酢(分量外)を加えた水にさらし、水気を切る。セロリは2mm厚さの斜め切りにし、葉も刻む。牛肉は食べやすい大きさに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうとセロリを2分程度炒める。そこに牛肉を加え、色が完全に変わったらAを加え、火を強くして混ぜ合わせる。
- ③全体がなじんできたら汁気を飛ばし、器に盛る。

<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 創業明治2年
セントラルホール翼

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

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

《今から始める お金のキャリア教育!》

親子で学ぶ お金の授業 Web 開催

—子供だけの参加もOK—

11月28日(土) 午前10時～

サンプラザ 大ホール 入場無料

対象者 小学校4年生以上～中学生の親と子
講師 キッズマネーステーション認定講師
申込先 一社) 小千谷法人会 電話 81-6340

※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 みなさんは「小千谷こい唄」はご覧になられたでしょうか。サビが耳に残って離れない癖になる曲と、インパクト抜群の映像で、つつい何度も見てしまいます。ぜひ、YouTubeでご覧ください。困