

丑年

本年モ～
よろしくおねがい
モ～しあげます

●今月の主な内容

- 新春特集「世界に届け！小千谷の魅力」…………… 2～9
- 令和3年4月号から「広報おぢや」が月1回発行になります…………… 9
- 感染症予防のための対策を徹底しましょう…………… 10
- 「小千谷リビングラボ」（仮称）が始まります！…………… 11

新春
特集

世界に届け！

小千谷の魅力

市内外で情報発信に携わるみなさんに、小千谷の中においてわかること、小千谷の外に出てわかることなど、小千谷の魅力について伺いました。

また、アナウンサーとして活躍する小千谷市出身のお二人から、市民のみなさんへメッセージをいただきました。



新春対談

UX新潟テレビ21
アナウンサー
岡 拓哉さん

小千谷市長
大塚 昇一

岡さんの母校の東小千谷小学校図書室にて

市長 あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。今年が丑年ですので、(市長が岡さんへよし太くんのストラップをプレゼント)



△原稿を確認する岡さん

市長 いつもテレビで拝見しています。普段のお仕事はどういったことをされていますか。
岡 アナウンサーとしてみなさんに見ていただいているのは番組の放送中だけで、仕事のほとんどは現場にいますね。7、8割は記者業務がメインになります。地方局のアナウンサーはテレビに出る機会がそれほど多くないので、その分現場に出て取材をして、原稿を書いて、自分で

アナウンサーの仕事とは



△市長から岡さんへプレゼント

岡 ありがとうございます。小千谷といえば牛の角突き、うれしいです。

編集をするというところまで全部一貫して番組を作っています。

市長 すごいですね。ご自身で現場を見て、原稿を書かれているんですね。

岡 地方局のアナウンサーの強みかなと思います。大変ですけど、現場に出られるのは楽しいです。やりたいことがあれば自分で企画をして、アポイントを取って取材ができるので、非常にやりがいがありますね。

アナウンサーを目指すきっかけ

市長 岡さんはどうしてアナウンサーを志望されたのですか。

岡 もともとテレビっ子ということもあって、漠然とマスコミで働きたいなと思ったのが中学生くらいですね。高校生になり、将来について考える際に、漠然とあったマスコミというものと、ずっと野球をやっていたので、野球を続けたいという思いがありました。でも野球選手としては現実的に厳しいという中で、何か野球に結びつけるものはないかと考えたときに実況があるじゃないかと。野球実況をするためにはアナウンサーになるし



△岡さん出演番組「スーパーJにいがた」

かない、という方向性でアナウンサーを目指しました。

市長 今、ものすごく活躍されていますが、新潟でアナウンサーの仕事をしていてよかったですか。

岡 よかったです。UXのアナウンサーは十数人いるのですが、新潟県出身は私を含めて3人です。そのため、小千谷市出身であることによって親近感を持ってくださる視聴者の方がとても多くありがたいです。

市長 私たち小千谷市民も、とてもうれしそうです。

小千谷での思い出

市長 今日は東小千谷小学校をお借りしていますが、小千谷ではどんな思い出がありますか。

岡 話し出したらキリがないのですが、この小学校がすごくベースになっていると思います。ずっと野球がやりたい、携わりたいと思っていたのもここで野球を始めたことがきっかけです。今でも仲がいい友人にもこの小学校で出会いました。



△中学校時代、ピッチャーとして活躍した岡さん

小千谷の魅力とは

市長 新潟県全体を取材して回られていると思いますが、小千谷の魅力はどこなところでしょうか。

岡 この仕事をしていると新潟県内だけでなく、他県の方とも触れ合う機会が多いのですが、小千谷市出身というところ、へぎそばが有名とか、錦鯉、牛の角突きだよね、という声が聞こえてきます。突出した魅力があるというのには自分の中でも誇りであり、小千谷の魅力なんだろうなと思います。もちろんそれ以外にもたくさん魅力があると思いますが、小千谷の中にいるとそれが日常的過ぎて普通なのかもしれないですね。大塚市長が思う小千谷の魅力はどこなところですか。



△牛の角突き



△新潟県錦鯉品評会

市長 私もいろいろなところに出かける機会が多いのですが、「小千谷って〇〇があるよね」と何か必ず言われます。最近では「ラーメンの激戦区だよ」なども。それだけ小千谷が認知されているのだと改めて思いますね。それと併せて、中越震災で全国のみなさんから助けていただいたこともあって、よその人に対して優しいといえますか、ずっと人を受け入れられる気質や雰囲気がある人たちが多いのではないかと思いますね。

岡 確かに小千谷のみなさんから厳しい意見はほとんどないですね。

市長 今も思い出すが、中越震災直後に麻生財務大臣（当時は総務大臣）が来市されたとき、「小千谷の人は、批判する人がいなくて、逆に我々が励まされた」とコメントを残されて。小千谷の人は、人に感謝する気持ちが強いのでしょうか。それとみんなが力を合わせて乗り越えていく力があります。リーマンショックのときも、鉄工電子協同組合ではお互いに仕事をシェアして支えあっていました。新型コロナウイルス禍でも、小千谷はしっかりと乗り越えていけると思っています。



岡拓哉さん

UX新潟テレビ21アナウンサー。小千谷市出身、新潟市在住。入社7年目。担当番組は、「スーパーJにいがた」（月～金曜日、午後6時15分～）学生時代は、野球部に所属。

新型コロナウイルスの1年

岡 昨年は新型コロナウイルスの中、大変な立場にいらしたと思います。小千谷ではどのような影響があったのでしょうか。

市長 小千谷は3月末に感染者が判明しましたが、今振り返ってみると、逆に市民みんなでしっかりと感染症対策をしていかなければいけないという意識が芽生えたのかなと思います。それからはずっと感染者が出ていけませんので、市民がそれぞれ感染対策に取り組んでくれている成果が表れているのでは、と思っています。

岡 こういった経験をして、改めて今年具体的に何策は。
市長 引き続き感染症対策を徹底してもらいたいですね。そのほかに、産業をしっかり和裏から支え、雇用の維持など状況を見ながら随時やっていかなければいけないと思います。市としては、感染が拡大してきたとき、雇用の維持と産業が続くような資金繰り対策に取り組んできました。大変ではあると思いますがみなさんよく頑張ってくださいと思っています。



小千谷市の課題

岡 今の小千谷のまちづくりの課題はありますか。

市長 小千谷市の中山間地では人口減少や高齢化が進んでいる傾向がありますね。全国でも人口減少は課題だと思えますが、小千谷市では、昨年、妊娠から出産子育て、学校教育までワンストップで対応できる施設「あすえくる」を作りました。

「あすえくる」を活用しながら、たくさん子どもたちがいる地域になってほしいと思いますね。そして、高齢化は進んでいますが、お年寄りが元気でいられるように、

介護予防事業や健康づくり事業などを実施しています。おかげさまで、令和2年9月末の介護認定率は、県内20市の中で一番



△健康・こどもプラザ「あすえくる」

低く、10年前に比べて認定率が改善した地区として全国で3番目になりました。一生懸命取り組んできた事業の成果が表れ、うれしく思います。



△介護予防事業「体しゅっきり教室」

今後の主要事業

岡 今後、小千谷市として力を入れていく事業はありますか。

市長 現在、三菱地所(株)とともに、東京駅前の常盤橋地区に、小千谷の錦鯉鑑賞池を作る計画を進めています。(詳細は8ページ参照)東京駅は全国、世界各国の人が行き交う場所ですから、小千谷の錦鯉鑑賞池が、人や企業の交流の役に立てるものになればいいと思います。併せて、小千谷の魅力を広く発信していきたいと思っています。

また、旧小千谷総合病院の跡地に図書館を中心とした複合施設を作る計画を進めています。令和3年度は設計に着手し、4・5年度に建設を予定しています。2月に市民のみなさんと一緒に、その施設をどのように活用していくか、施設を利用した良いアイデアはないかを話し合う場を作ります。(詳細は11ページ参照)市民のみなさんからのアイデアを募り、自ら参画していただけるような施設にしたいと思っています。

小千谷のみなさんへ

市長 最後に、岡さんからふるさとの小千谷にメッセージをお願いします。

岡 この仕事をしているとおおぜいのみなさんからご意見をもらえるのですが、やはり小千谷の方からお声がけしてもらったり、メッセージをいただくことが本当に多くて。特にご年配の方から「いつも見てるよ」などお言葉をいただき、本当に励みになっていきますし、小千谷に生まれてよかったなと思います。中越大地震や豪雪も経験して育ち、そういったことが仕事にとっても基礎としてあるのが故郷には感謝しています。私もアナウンサーとして小千谷の魅力を発信していきたいと思っていますので、これからもぜひ応援していただけたらうれしいです。





テレビ朝日アナウンサー 渡辺瑠海さん

小千谷市出身で全国ネットのテレビ局のアナウンサーとして活躍されている渡辺瑠海さんにお話を伺いました。

全国へ情報を発信する立場となった渡辺さんから、小千谷の魅力や小千谷での思い出を教えてくださいました。

(画像提供：テレビ朝日)

現在のお仕事

私が担当しているのは4つの番組です。『大下容子ワイド!スクランブル』では、フラッシュニュースというコーナーで全国のニュースをお伝えしています。10月から担当している『くりいむクイズミラクル9』というクイズ番組では、進行アシスタントを務めています。そして、『いいの森』ではナレーションを、ネット『TV ABEMA』で放送されている『ABEMA Prime』では、視聴者から届くコメントを読み上げたり、その日ネットで飛び交った情報をお伝えしたりと、仕事の内容は多岐にわたります。それぞれの番組で求められている役割が違いますが、この仕事の楽しさの一つです。



△『ABEMA Prime』で原稿を確認する渡辺さん

アナウンサーを目指すきっかけ

学生時代、ラジオ番組のパーソナリティーをしたことがきっかけです。自分の考えや、今起きている事象を言葉にして誰かに伝えるということの難しさ、そして楽しさを感じました。自分が出演したラジオ番組を聴き返すうちに、自身の未熟なアナウンス能力を少しでも高めたいと考えアナウンススクールに通うようになり、いつしか「伝え手」という職業に憧れを抱くようになりました。

小千谷での思い出

高校卒業までを過ごした小千谷での思い出は、数えきれないほどあります。学生時代の夏の楽しみといえば「おぢやまつり」で、友人たちと浴衣を着て行くのが毎年楽しみでした。上京してからも、おぢやまつりに合わせて帰省することもありました。祖母と一緒に花火を見て、夏の終わりを感じ、東京に戻るというのが上京してからの夏の恒例でしたね。

外から見た小千谷の魅力とは

私は小千谷のへぎそばが大好きで、帰省したら必ずお店に食べに行きます。アナウンス部のTwitterで「あなたの地元の魅力は？」というテーマで投稿する機会があったのですが、その時も迷わずへぎそばを選びました。仕事をしていて共演者と話していると、小千谷縮や錦鯉が有名なことは知っている方が多いのですが、小千谷の「食」に関してはまだまだ知られていないように感じます。もっと多くの方に、へぎそばなどの小千谷の食が広まってほしいですね。



渡辺瑠海さん

テレビ朝日アナウンサー。小千谷市出身。小千谷高等学校→成蹊大学法学部政治学科。令和2年4月テレビ朝日入社。現在は、『大下容子 ワイド!スクランブル』など4つの番組に出演中。

小千谷のみなさんへ

入社してすぐに始めたインスタグラムに、小千谷にお住まいの方や、小千谷市出身という方から応援メッセージをいただくことがあります。ほかにも、私の家族や友人を通して、「いつも番組見ているよ」と伝えてくださる方もいて、仕事で疲れている時にそういったメッセージを見たり聞いたりすると、あたたかい気持ちになります。この場を借りてお礼申し上げます。昨年は、新型コロナウイルスの影響で思い描いていた一年とは全く違ったという方も多かったことと存じますが、まだまだ決して油断できない状況ではありますが、新しい年が小千谷の皆様にとって素晴らしい年となりますよう心から祈っております。



△テレビ朝日アナウンサーズ (@announcers_EX) Twitter公式アカウントより

小千谷から情報発信！

小千谷市内から情報を発信しているみなさんに、普段の活動や小千谷の魅力についてお聞きしました。

自分らしく働きながら 小千谷をPR

現在は、業務改善を支援する会社に所属し、小千谷の自宅を拠点に働きながら、FMラジオ番組「おぢや Bravo!」のリポーターをしています。また、小千谷市プロモーションビデオ「小千谷こい唄」や市民会館で制作している「小千谷の歴史放送局」などに出演しています。

リポーターは、小千谷をPRする仕事をしてみたい、といういろいろなところで話していたら「おぢや Bravo!」の担当者に伝わり、声をかけてもらったことがきっかけで始めました。

現在所属している会社は自宅でのリモートワークが主で、ダブルワークも推奨されているため、仕事と自分のやりたいことが両立できます。このような自由な



△ラジオ番組の様子



「おぢや Bravo!」リポーター

西方正英さん

小千谷市出身。業務改善を支援する会社とリポーターのダブルワークで働く。太田神楽保存会メンバー。以前は、東京で舞台俳優としても活動。

働き方が広がれば、小千谷を拠点に活動する方が増え、地域の活性化につながるのでは、と思っています。さまざまな働き方があることを伝えていきたいです。

小千谷の魅力は情熱

小千谷の魅力は、祭りなどに対する情熱でしょうか。祭りだけではなく、地域の伝統芸能などにも熱心に取り組んでいるので、もっと多くの人に見てもらいたいと思います。市民の方でも知っているけれど見たことがない、という方が多いと思うので、見ていただく機会を増やしたり、SNSで発信したりしていきたいですね。また、出演しているのでも少し恥ずかしいですが、「小千谷こい唄」も幅広い年代の方から見ただき小千谷のPRにつながると思います。



△「小千谷こい唄」撮影の様子

子育て世代へ情報を発信

仕事としてはWebライターという文章を書く仕事をしています。そのほかにSNSで新潟県の子育てやグルメ情報などを発信しています。私自身、子どもをどこで遊ばせたらよいかわからなかったため、今後の子育て世代のみなさんの参考になればと思います。

小千谷の魅力は面倒見の良さ

それまで住んでいた関東と違って、おじいちゃんおばあちゃんが孫の面倒を見ていて、お年寄りとの距離が近いなと思いました。



△ラー子さんが運営しているブログ

Webライター

ラー子さん

柏崎市出身。関東からご主人の出身の小千谷市へ移住し、新潟県の育児情報やお出かけスポットなどをブログやSNSで発信。

また、風船一揆に驚きました。柏崎市生まれですが全く知らなくて、こんなすごいイベントがあるんだと思います、毎年行っています。

これから発信したいこと

公園は外で遊べて密にならずにい場所だなと思いました。白山運動公園は、景色が良くてよく行きます。今後は公園情報の発信に力を入れていきたいです。

また、私のブログに書いた商品の情報などが、主婦のみなさんへ早く濃密に伝わる可能性があります。私が発信できることがあれば、呼んでいただければ伺いますので、気軽にSNSなどでご連絡ください。



△「ポケふた」の撮影をするラー子さん

小千谷を武器にコンテストに挑戦

子どもたちが自立し、自分らしく生きる一歩を踏み出すために、生き方や内面などが審査項目にある「ミズ・ファビュラス2020」コンテストに挑戦することにしました。コンテスト経験者が多い中で、私は「小千谷市出身」を武器にして挑みました。事前に送るプロフィール動画では、着物を着て西脇邸で撮影したり、山本山の菜の花畑の映像を使用したり、小千谷の魅力を最大限に活用しました。また、コンテストに出場するにあたり、市内外のおおぜいの方が協力してくださり、より地元をPRしたい、という気持ちが強くなりました。

今年、南アフリカで開催される世界大会に出場するので、小千谷を世界に発信していきたいと思っています。



△表彰式の松田さん（写真右）



「ミズ・ファビュラス2020」グレース部門グランプリ

松田千枝子さん

小千谷市出身。SNSなどで小千谷の魅力を発信。市内で婚活支援に取り組む「めぐりあいサポートセンター」に勤務。

魅力を秘めている小千谷

コンテストファイナリストのみなさんの中には、「小千谷」の読み方が分からない方も多かったです。知名度は低いけれど、小千谷縮を紹介したら、その良さに気づいてくれて小千谷縮の着物を購入してくださった方もいました。小千谷縮のほかにも、錦鯉や牛の角突き、花火など良いものがたくさんあるので、全国の方に知っていただきたいです。

一歩を踏み出す勇気を伝えたい

私もそうでしたが、小千谷の方は遠慮がちの方が多くに思います。「めぐりあいサポートセンター」でのお仕事の際も、会員のみなさんへ「変わることに気づくこと」の大切さを伝えていきます。私の挑戦が、何かやってみようかなと思うきっかけになれば嬉しいです。

今年、南アフリカで開催される世界大会に出場するので、小千谷を世界に発信していきたいと思っています。



△「めぐりあいサポートセンター」でのお仕事の様子

動画で小千谷を発信

市街地担当の地域おこし協力隊員として、商店街のイベント開催などに携わっています。新型コロナウイルス感染症が流行してからは、業務の8割から9割が動画制作になりました。YouTubeの「おぢや放送室」というチャンネルを開設して動画を掲載したり、動画塾を開いて制作方法を教えたりしています。

小千谷は住みやすいまち

住むにはちょうどいいところです。テレビ番組の取材ですごい田舎にも行きましたが、小千谷は、都会過ぎず田舎過ぎず一番住みやすいと思いました。

ですが、情報発信は難しいです。錦鯉、牛の角突き、へぎそば、花火など。いろいろ



△おぢやまつりの撮影をする牛久保さん



地域おこし協力隊員

牛久保拓也さん

千葉県松戸市出身。美術学校の映像科卒業後、テレビ制作会社を経て、平成30年5月から商店街活性化のため、地域おこし協力隊員として小千谷市で活動。

いろいろすぎて、ぜいたくな悩みだと思っています。テレビ番組を制作する場合は、最初に一番を作ってそこから膨らませていくので、いろいろあるのは魅力ですが、逆に発信しにくいところでもあります。

情報発信者を増やしていきたい

YouTubeの「おぢや放送室」は、地域おこし協力隊の任期が終了しても続けます。特に、お祭りや市内の酒場を巡る「小千谷酒場巡礼」の動画制作は続けていきたいです。また、今後は動画を制作する人を増やしていきたいと思っています。今、僕が動画を作っても褒めてくれる人しかいない状態です。作り手がいないと、自分自身も成長できません。小千谷の情報の発信者を増やしても、デメリットは何もありませんので、動画制作の技術的なものを教えて共有していきたいと思っています。

いろいろすぎて、ぜいたくな悩みだと思っています。テレビ番組を制作する場合は、最初に一番を作ってそこから膨らませていくので、いろいろあるのは魅力ですが、逆に発信しにくいところでもあります。



△取材の様子

小千谷の魅力の世界へ発信！ 小千谷市の取組



△「小千谷のこい唄」こちらから

動画で小千谷をPR！ 小千谷プロモーションビデオ 「小千谷こい唄」

世界中の人が利用する動画サイト「YouTube」で、小千谷の魅力が詰まったプロモーションビデオ「小千谷こい唄」を公開しました。まもなく、3万回再生を突破します。今回、「小千谷こい唄」の作詞作曲のほか、歌手として携わっていただいているMondeoさんからメッセージをいただきました。



△Mondeoさん。出雲崎町出身のシンガーソングライター

○「小千谷こい唄」への思い

当初は「小千谷市民でない私が作っているのか」と少し不安ではありましたが、全国や世界へ小千谷市という伝統・文化・絶景のあふれる街をPRしたいと思い、プロジェクトに参加させていただきました。一瞬で聴いた人の耳に残るような覚えやすいメロディを重視し、語感の良い歌詞を繰り返し歌うことで印象に残る曲に仕上がったと思います。

○小千谷市のみなさんへ

新潟県にはまだまだ自分の知らない魅力あふれる特産・名所・歴史があるんだと気づかされてから、新潟県を舞台にした楽曲を制作してきました。その活動が実を結び、今回は小千谷市を舞台に曲を作ることができました。錦鯉、牛の角突き、へぎそば、花火、熱気球。どれも世界へ発信されて然るべき魅力です。それらを伝えていけるよう県内各所、全国各地で歌ってまいります。小千谷市のみなさんの心に残り続ける曲になれば幸いです。

東京駅前で小千谷の錦鯉が泳ぐ！ TOKYO TORCH （東京駅前常盤橋プロジェクト）

三菱地所株式会社様よりご提案いただき、TOKYO TORCHの広場内に「小千谷の錦鯉が泳ぐ池」を設置する計画に協働で取り組んでいます。錦鯉鑑賞池の完成は令和3年の夏頃を予定しています。

○世界へ小千谷市をPR

国内外のおおぜいの人が行き交う東京駅前、錦鯉鑑賞池を含むPRスペースを活用し、錦鯉の魅力を発信するとともに、当市の観光や文化、産業などを広くPRします。



△親水空間内錦鯉の池イメージ

▷TOKYO TORCH開業時イメージ

錦鯉発祥の地にコイキングが出現！ ポケモンマンホール 「ポケふた」

昨年11月26日、市内4か所に設置されたポケモンマンホール「ポケふた」は、大きな反響を呼びました。

○錦鯉発祥の地をPR

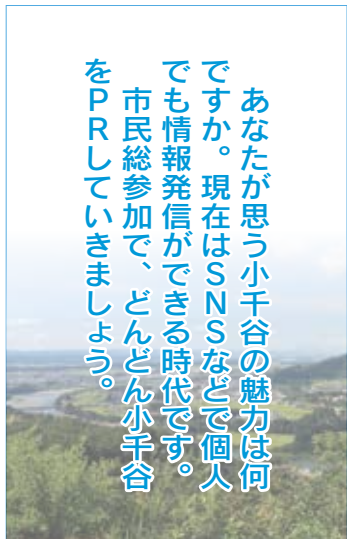
市内に設置されたポケふたには、さかなポケモンの「コイキング」がデザインされています。ポケふたは設置場所にちなんだポケモンがデザインされることが多く、小千谷が錦鯉発祥の地であることを広くPRできました。

○複数枚設置は4市のみ

ポケふたは全国各地に設置されていますが、一市町村に1枚がほとんどです。しかし、小千谷市には4枚設置されています。これはポケふた発祥の地である鹿児島県指宿市（9枚）、ポケモン原作者ゆかりの地である東京都町田市（6枚）に次ぐ枚数です。（1月4日現在）



あなたが思う小千谷の魅力は何ですか。現在はSNSなどで個人でも情報発信ができる時代です。市民総参加で、どんどん小千谷をPRしていきましょう。



ご利用ください！

SNSなどで情報を発信しています

QRコードを読み取り、ご利用ください。



SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

Twitter

●小千谷市広報 (@ojiyacity_koho)
市内のイベント・災害情報を発信します。



●小千谷市スポーツ情報 (@ojiya_sports)
市内の体育施設・スポーツイベント情報を発信します。



●小千谷市立図書館 (@ojiya_library)
市立図書館のイベント情報を発信します。



●小千谷市民会館 (@ojiya_clc)
市民会館のイベントや学芸員のつづやきなどを発信します。



●小千谷市農林課 (@AfdOjiya)
地域の農林水産業の情報を発信します。



Instagram

●小千谷市広報 (@ojiyacity_koho)
小千谷の魅力を写真と動画で発信します。



LINE

●おぢゃ～る
市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢゃ～る」のイベント情報を発信します。



●わんパーク
わんパークのイベントや子育てに関する情報を発信します。



●おぢゃにスムスム。
小千谷へ行ってみたい方、住んでみたい方へ移住情報などを発信します。



Facebook

●おぢゃ～る
市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢゃ～る」のイベント情報を発信します。



●おぢゃにスムスム。
小千谷へ行ってみたい方、住んでみたい方へ移住情報などを発信します。



YouTube

●小千谷市公式
小千谷市の魅力や、事業を動画で配信します。



アプリ

●マチイロ
広報おぢゃや市議会だよりをスマホで読むことができます。



△ios向け



△Android向け

●Yahoo!防災速報
市内の災害・イベント情報を発信します。



△ios向け



△Android向け

●おぢゃ就労支援
就労支援・就労イベント・移住情報などを発信します。



△ios向け



△Android向け

令和3年4月号から「広報おぢゃ」が月1回発行になります

現在月2回（10日・25日）発行している「広報おぢゃ」を令和3年4月から月1回発行とします。市ホームページや各種SNSをさらに活用し、市政に関する情報をさまざまな手段で入手いただけるよう、より一層広報の充実を目指します。

■変更理由

▷町内会での配布にかかる負担を軽減するため。
▷市ホームページや各種SNSなど、インターネットを活用してさまざまな情報発信の手段を利用できる環境になったため。

■発行日/毎月25日（令和3年3月25日に4月号として発行し、以降、毎月25日に翌月号を発行します。）

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



〔新型コロナウイルス関連〕
市税の支払い猶予「特例制度」の
申請期間が終了します

市税の支払い猶予の特例制度の申請受付が**2月1日(月)**で終了します。これから納期限を迎える市税で特例制度の適用を受けるためには、納期限までに申請が必要です。

■これから納期限を迎える市税(納期限：2月1日(月))

▽市・県民税(普通徴収) 第4期分

▽国民健康保険税 1月分

※納期限を過ぎたものや申請前にすでに納付済みのものは対象外です。

※申請要件や手続きについては、電話でご相談ください。

■問い合わせ/税務課管理収納係 ☎83・3508

利用期限迫る！

「おちやお得な応援券」

「第2弾おちやプレミアム商品券」

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたお店を応援するため発行している「おちやお得な応援券」と「第2弾おちやプレミアム商品券」の利用期限が迫っています。お持ちの方は忘れずにご利用ください。

■利用期限/1月31日(日)

■問い合わせ/小千谷商工会議所 ☎81・1300



使い忘れに
ご注意ください！

感染症予防のための対策を徹底しましょう



全国各地で新型コロナウイルス感染症が発生している中で、インフルエンザの流行期を迎えています。これまでの感染予防対策を継続し、ご家庭や職場などで、適切に対応していただきますようお願いいたします。

■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

○主な感染予防対策

- ①こまめな手洗い・手指消毒
- ②マスクの着用・咳エチケットの徹底
- ③こまめに換気
- ④身体的距離の確保(ソーシャル・ディスタンス)
- ⑤3密(密閉、密集、密接)の回避
- ⑥栄養摂取と適切な休養
- ⑦毎朝の体温測定

※手指消毒(アルコール消毒)をしていれば手洗いをしなくてもよい、というわけではありません。こまめに手洗いと手指消毒をすることが効果的とされています。



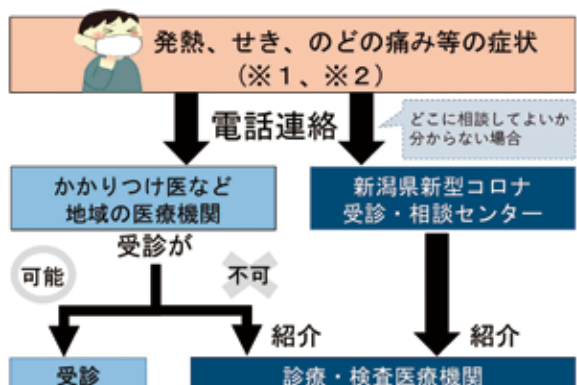
こまめな
手洗い！

体温測定！

○体調の悪いときは

発熱、かぜ症状、息苦しさや強いだるさなどの症状がある方は、医療機関を受診する前に必ず「かかりつけ医」や「新潟県新型コロナ受診・相談センター」に連絡しましょう。診療・検査医療機関をご案内します。

▷新潟県新型コロナ受診・相談センター窓口 ☎025-256-8275 (土・日曜日、祝日含む24時間対応)



- ※1 一般に、37.5度以上の場合は、発熱とみなします。ただし、症状には個人差があるため、平熱とあわせてご判断ください。
- ※2 かぜ症状のほか、息苦しさ、強いだるさなど、普段と異なる強い症状がある場合は、ご相談ください。

出張消費生活相談室

出張消費生活相談室を開催します。身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売など消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問について、解決のためのお手伝いをします。

■日時／1月17日(日)午前9時30分～正午
(受付：午前11時30分まで)

■会場／サンラックおぢや

■相談無料・予約不要※直接会場へお越しください。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



文化財防火訓練を行います

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。見学もできます。なお、当日は訓練のため、会場周辺で消防車のサイレンが鳴ります。

■日時／1月26日(火)午前10時30分～11時15分

■会場／慈眼寺

■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

売れる商品づくり！ ブラッシュアップ相談会



新商品を開発したい、今ある商品をもっと売れる商品にしたいと考えている食品製造業者を対象に、専門家による相談会を開催します。商談会の活用術やセールス手法のお悩みにも対応します。

■日時／2月18日(木)午前10時～午後3時

■会場／サンプラザ3階多目的ホール

■講師／▽商品開発・販売担当：中俣順弥さん(新潟県よろず支援拠点コーディネーター) ▽デザイン担当：山本敦さん(株)ネオス代表取締役)

■定員／8社

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込締切／1月29日(金)

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83

・3556 ☎syoko@city.ojiya.niigata.jp

「第1回 新潟ふるさとCM大賞」 審査員特別賞を受賞しました

県内各市町村が地元愛にあふれるCMを制作しグランプリを競う「第1回 新潟ふるさとCM大賞」が開催され、小千谷市の作品が審査員特別賞を受賞しました。また、総合順位では、参加した24市町村中5位となりました。

受賞作品は、U-X新潟テレビ21にて、年間20本放送されるほか、市ホームページやYouTube「小千谷市公式チャンネル」からご覧いただけます。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報

係 ☎83・3507



「小千谷リビングラボ」(仮称) 始まります！

現在、市では、中心市街地の活性化を目的として、旧小千谷総合病院跡地に図書館などの複合施設の整備を進めています。施設の整備段階から、新しい施設の活用方法や地域の価値・課題などについて、市民のみなさんと行政がともに考えていく場として、「小千谷リビングラボ」(仮称)を立ち上げ、オープン後の施設の活用につなげていきます。

第1回「小千谷リビングラボ」(仮称)を開催しますので、多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

■日時／2月7日(日)午後1時30分～4時30分

■会場／サンラックおぢや3階大ホール

■対象／このプロジェクトに関心のある方はどなたでも参加できます。

※小学生以下は、保護者同伴のうえご参加ください。

■内容(予定)

- ▷旧小千谷総合病院跡地整備事業の概要説明
- ▷ワークショップ：小千谷リビングラボ(仮称)のあり方や愛称を考える



新しい施設について、みんなで考えよう！

■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「小千谷リビングラボ」とし、本文に①氏名②お住まいの地域(市内・市外)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.ojiya.niigata.jp



△12月6日に行われたシンポジウムの様子

フレイル予防のための運動器科学講座 骨粗しょう症について

新潟県厚生連小千谷総合病院
整形外科 医師 田仕英希



新年あけましておめでとうございます。
昨年は新型コロナウイルスによって私たちの生活にも大きな影響が出ました。今年も十分に対策を行いながら日常生活を送る必要がありますが、感染症以外の健康への配慮も忘れないようにしたいものです。今回は「骨粗しょう症」のお話を少しさせていただきます。

「骨粗しょう症」とは

そもそも「骨」はどのようなつくりになっているのでしょうか。「骨」は大きく分けると2つの成分に分けることができます。1つは「細胞の成分」、もう1つは「細胞以外の成分」です。「細胞の成分」の主な働きに、古い骨を壊して新しい骨をつくる、いわば新陳代謝の役割があります。その新陳代謝の流れの中で「細胞以外の成分」がつくられて「骨」の形になっていくと考えてください。その「細胞以外の成分」にコラーゲンなどのタンパク質とカルシウムなどのミネラルが含まれます。



治療について

「骨粗しょう症」は、骨の新陳代謝のバランスが崩れた状態です。つまり、古い骨が壊れる速さが新しい骨ができる速さに勝ってしまったために骨密度が低くなってしまっているのです。特に女性は閉経すると女性ホルモンが減少し、骨の壊れる速度が速くなってしまい「骨粗しょう症」に陥りやすいのです。病院での「骨粗しょう症」の治療はこの新陳代謝のバランスを改善するお薬を使用します。日本人はカルシウムの摂取量が少ないと言われていて、カルシウムをなるべく摂取するように努力する必要がありますが、「骨粗しょう症」になったら食事療法だけでは改善できません。

骨折予防が重要！検診を受けましょう

「骨粗しょう症」になると骨折する危険性が高まり健康寿命の低下につながります。小千谷市では「骨粗しょう症」の検診を行っています。早期発見、早期治療が重要ですのでぜひ利用していただき、骨折しにくい丈夫な骨を維持していきましょう。



小千谷市骨粗しょう症検診について

小千谷市では40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に実施しています。検診では、手首付近のレントゲン写真を撮影します。今年度の検診は終了しましたが、次年度以降については、今後配布する検診日程をご覧ください。

納付額のお知らせを発送します

令和2年1月1日から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。確定申告などの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）された保険税（料）などの納付額は、公的年金などの源泉徴収票でご確認ください。また、還付された保険税（料）がある場合に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

令和3年度水質検査計画（案）の公開

令和3年度水質検査計画（案）をホームページに公開しています。ご意見などがありましたら、お問い合わせください。

■問い合わせ／ガス水道局供給係 ☎82・4116





12月6日 市民プラットフォームを育てるためのシンポジウム

まちの未来を創造する

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るにあたり、さまざまな人がアイデアを持ち寄り対話と活動を行う場として「小千谷リビングラボ」(仮称)を立ち上げます。その立ち上げに先立ち、プレイベントとしてシンポジウムが開催されました。シンポジウムは、「まちと公共施設の未来を創造する」と題して事業概要の説明、講演、パネルディスカッションの3部構成で行われ、会場のサンプルラゲには84人の参加者が集まりました。



12月8日 おぢやしごと未来塾

地元の企業を知ろう

今回で6回目となる「おぢやしごと未来塾」が総合体育館で開催され、市内の中学1・2年生が参加しました。市内の企業や県内の大学などが出展し、生徒たちへ仕事の説明やPRを行ったほか、企業と市内の高校生によるパネルディスカッションが行われ、企業が求める人材や高校生活で行った就職への取組などが紹介されました。



12月17日～ 市役所庁舎のレッドライトアップ

ライトアップで注意喚起

新型コロナウイルス感染症について、新潟県が独自の警報を発令しました。市民のみなさんに警戒レベルの状況を伝え、感染防止の意識を高めてもらうため、市役所庁舎4階の照明を赤色に点灯しています。



12月23日 包括連携協定締結

活力ある地域づくりを目指して

越後おぢや農業協同組合と活力ある地域づくりに関する包括連携協定を締結しました。担い手の育成や生産拡大など地域農業の振興のほか、地域の暮らしの安全・安心のため相互に連携・協力します。



12月23日 消防特別表彰

勇気ある行動に感謝

12月6日(日)に城内で発生した水難事故において人命救助活動を行った中村恵理子(写真右)さんと杵淵良弘(写真左)さんに、感謝状を贈呈しました。お二人は、勤務する店舗に来店した男性が降り道に川に転落したのを目撃し、救助活動と通報を行いました。



12月23日 テニス全国大会出場

全国の舞台へ挑戦

第20回県学年別小学生ソフトテニス大会兼全国大会予選会で小千谷ジュニアソフトテニスクラブの3ペア6人が優秀な成績を収め、3月に行われる全国大会に出場します。

▷前列左から：山澤隆人さん(小千谷小5年)、藤巻維吹さん(小千谷小5年)、後列左から：渡辺凜凜さん(小千谷小5年)、黒島望花さん(川口小5年)、佐藤綾香さん(小千谷小6年)、樋口綺さん(小千谷小6年)



図書館特別休館・特別貸出

蔵書の点検と整理などのため休館します。休館に伴い特別貸出を行います。

■休館期間／1月25日(月)～2月1日(月)

■特別貸出実施期間／1月12日(火)～24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…2つ以内

■その他

▽連絡所などに配本してある図書は、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込はできませんが、受付は休館明けとなります。

▽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。

▽新聞は市民会館1階ホワイエで閲覧できます。

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



湯どころ ちぢみの里
来館キャンペーン実施中!

2月28日(日)まで来館キャンペーンを実施しています。健康増進、免疫力アップのため、ぜひ温泉をご利用ください。

■問い合わせ／観光交流課観光係(市役所分庁舎内) ☎83・3512

○市民限定特別企画

入館料割引サービス&来館特典

入館料割引券5枚と応募券1枚が付いたチラシを広報おぢや12月25日号と一緒に配布していますので、ご利用ください。入館し応募いただいた方から抽選で100名様に特別優待券や入館券をプレゼントします。

○3市連携企画

えちご湯く湧くの4温泉スタンプラリー!

対象施設で配布するスタンプカードに、1回の入浴につきスタンプを1つ押印します。2施設以上を巡っていただいた方を対象に先着で限定トートバック、抽選で入館券や特産品をプレゼントします。また、参加賞として記念タオルを配布します。

■対象施設

- ▽小千谷市…湯どころちぢみの里
- ▽魚沼市…神湯とふれあいの里、ゆりパーク薬師
- ▽長岡市…えちご川口温泉



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枚を紹介します。



小千谷市広報のInstagramをチェック!



- ▷投稿者：maki315099さん
- ▷撮影場所：池ヶ原
- ▷大雪の降る中、田んぼの中にひっそりと立つはさ木を撮影。



今月のキッズフォト



新保 ^{ななせ}七雪くん
(0歳10か月)
パパより♪
ボール遊びやお
兄ちゃんたちと
遊ぶのが好きな
七雪。これから
も3兄弟仲良く、
元気に大きくな
ってね。

まちのうごき (12月28日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,141人	(- 26人)
女	17,420人	(- 20人)
合計	34,561人	(- 46人)
世帯数	12,620世帯	(- 18世帯)

異動 (12月届出分)	
出生	16人
死亡	52人
転入	36人
転出	46人



広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を必ず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

湯どころ「ちぢみの里」来館キャンペーンで行っているスタンプラリーの名前は?

- ① えちご魅惑の4温泉スタンプラリー
- ② えちごわくわく4温泉スタンプラリー
- ③ えちご湯～湧くの4温泉スタンプラリー

■応募締切/1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月号のクイズの答えは、②コイキングでした。



2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、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。

■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9月生まれ	2月 4日(木)	▷密集を防ぐため、受付時間や持ち物などは個別に通知します。 ▷番号札の事前配布は行いません。
10か月児健康診査	令和2年3月生まれ	2月18日(木)	
1歳6か月児健康診査	令和元年7月生まれ	2月25日(木)	
2歳児歯科検診	平成31年1月生まれ	2月19日(金)	
3歳児健康診査	平成30年1月生まれ	2月16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	2月17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



酒粕は日本酒を造る際にできる副産物で、お米の栄養をたっぷり含んだ発酵食品です。腸に良い影響を与えてくれるので、美容や健康への効果が期待されています。牛乳を入れることでまろやかで優しい風味になるので、酒粕が苦手な方でも飲みやすく、カルシウム摂取量のアップにもつながります。うま味たっぷりでお腹も体もほっこり温まる、冬の定番にしたいメニューです。

<栄養価> (1人分)

- ▷ エネルギー：86kcal
- ▷ たんぱく質：6.2g
- ▷ 脂質：2.6g
- ▷ 炭水化物：9.5g
- ▷ 食塩相当量：0.5g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

酒粕+牛乳でまろやかに！体の中からぽっかぽか☆

～鮭と里芋のミルク粕汁～

<材料> (鍋1つ分)

- 鮭切り身……………80g
- 大根……………5cm
- 人参……………1/3本
- 里芋……………中3個
- しめじ……………1/2パック
- つきこんにゃく……………100g
- 油揚げ……………1枚
- だし汁……………1杯
- 酒粕……………50g
- みそ……………50g
- 牛乳……………100cc
- 万能ネギ……………適量

<作り方>

- ① 鮭はさっと洗って小さく切る。大根、人参、油揚げは短冊に切る。里芋は皮をむいて半月に切る。つきこんにゃくはさっと洗う。しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りにしておく。
- ② だし汁を鍋に入れ、大根、人参、油揚げ、しめじを入れて煮る。煮えてきたら、つきこんにゃく、鮭、里芋を入れる。
- ③ ②がやわらかくなったら鍋の汁を適量お椀に取り、酒粕、みそを溶き、鍋に入れて味をつけ、牛乳を入れる。
- ④ お椀に盛り付け、最後に万能ねぎを散らす。

<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

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。

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) どちら様もお気軽に 団体様要予約 諸事情によりお断りする場合がございます。ご了承ください。

ビジネスホテル ニュープラザ

小千谷市城内1-235 (ツブラサ前) 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>

④ 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

※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

あけましておめでとうございます。今年も小千谷の魅力をご披露し、今年も小千谷の魅力をギュ〜っとモ〜烈に全国・全世界へPRしていきましょう。因