

○小学生が一日消防署長に（4月5日）

南小学校6年生の2人が一日消防署長に任命され、はしご車の試乗体験や防火広報などを行いました。



●今月の主な内容

- 新図書館等複合施設 2
- 再生可能エネルギー設備導入促進補助金 4
- 商工業の支援事業 7
- 牛の角突き 開幕！ 15

市議会第1回臨時会

■日時／5月12日(水)午前10時～

市議会第2回定例会日程

■日時

▽本会議(第1日)・議案上程説明)

6月7日(月)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

6月8日(火)午前9時30分～

▽総務文教委員会

6月9日(水)午前9時30分～

▽民生産業委員会

6月10日(木)午前9時30分～

▽本会議(第2日)・一般質問)

6月22日(火)午前10時～

▽本会議(予備日)・一般質問)

※質問者が多い場合に開催します。

6月23日(水)午前10時～

▽本会議(最終日)・委員長報告、採決)

6月25日(金)午前10時～

■会場

▽本会議・市役所4階議場

▽各委員会・市役所4階大会議室

■その他

▽傍聴できます。本会議を団体で傍聴する
場合や委員会の傍聴を希望する場合は、
事前にお問い合わせください。

▽本会議は、市ホームページからインター
ネット中継と録画中継をご覧いただけます。
中継はパソコンのほか、スマートフォン、
タブレットからもご覧いただけます。

■問い合わせ／議会事務局 ☎83・3505



新図書館等複合施設

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

○「小千谷リビングラボ」(仮称)の愛称をみんなの投票で決定しよう!

新図書館等複合施設の活用方法について考える場「小千谷リビング
ラボ」(仮称)の第1回目の参加者でアイディアを出し合い、4つ
の候補を選考しました。市民のみなさんの投票をお待ちしています。

■投票締切／5月6日(木)

■投票方法

①次の場所に設置されたシールで投票

▶設置場所：図書館、わんパーク、総合体育館、小千谷駅、たかのスーパー

②市ホームページの投票フォームでウェブ投票

■愛称候補

候補名	意味
①ふりーぢゃルームWW <small>わらわら</small>	「フリーディスカッション」+「おぢや」+「わらわら(笑)」
②ネオハルおぢや	小千谷で「根を張って」暮らす人々のアイディアで大きく育ち、「新しい(=ネオ)春」を迎えてほしい
③at!おぢや <small>アット</small>	みんなが一つの場所で(=at)話し合い、あっと(=at)驚くアイディアを取り入れた施設になるといい
④おぢまちキャンパス	市民だけでなく世代を超えてだれでも参加できるフィールド



○新図書館等複合施設の設計事業者が決まりました

昨年12月、公募型プロポーザル方式により設計事業者を募集し、応募のあった30者の中から審査委員会で最優秀提案者を選定しました。市では、この最優秀提案者を優先交渉権者として決定し、契約を締結しました。

今後は、「小千谷リビングラボ」(仮称)と連携しながら設計を進めます。

■受託者／(株)平田晃久建築設計事務所(東京都)

■業務内容／基本設計・実施設計

■契約期間／令和3年3月～令和4年4月

■その他／提案内容は市ホームページで公表しています。





『軽自動車税（軽自動車）』と『自動車税（普通車）』は、納税通知書の発送日と**問い合わせ先が異なります！**

軽自動車
(市税)

軽自動車税(種別割)の 納期限は5月31日(月)です

令和3年度軽自動車税（種別割）納税通知書を5月14日(金)に郵送します。

口座振替をご利用の方は、5月31日(月)に引き落とされます。

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508

普通車
(県税)

自動車税(種別割)の 納期限は5月31日(月)です

令和3年度自動車税（種別割）納税通知書を5月上旬に郵送します。

金融機関やコンビニエンスストアなどのほか、地域振興局県税部の窓口で納付できます。また、スマートフォン決済アプリ「PayPay」や「LINE Pay」、インターネットを利用したクレジットカードでも納付できます。

■問い合わせ／長岡地域振興局県税課 ☎38-2510

市・県民税に関する 証明書の交付開始

令和3年度（令和2年分）市・県民税に関する証明書の交付開始日は**6月15日(火)**です。

ただし、延長期間中に確定申告をされた方や期限後に市・県民税申告をされた方は、申告内容の反映が遅れる場合があります。

■対象／所得課税証明書（所得・税額・控除）

※令和3年度市・県民税の全額が給与から差し引かれる方（年金受給者を除く特別徴収対象者）は、本人分のみ5月14日(金)から窓口で交付できます。

※コンビニ交付に係る年度切替日も6月15日(火)からです。年度切替日までは令和2年度（令和元年分）の証明が発行されますので、ご注意ください。

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508



障がいのある方への減免があります

身体や精神に障がいのある方が所有し、一定の要件に該当する車両は、申請により軽自動車税（種別割）の減免を受けられる場合があります。

障がいの程度や車検証の名義人、利用状況などの要件がありますので、事前にお問い合わせください。

■対象

- ▷身体障がい者（対象となる障害等級の要件があります）
- ▷戦傷病者（対象となる範囲があります）
- ▷知的障がい者（療育手帳Aの方）
- ▷精神障がい者（精神障害者保健福祉手帳の障害等級1級の方）

■申請期間／5月6日(木)～31日(月)

■申請時に必要なもの

- ①軽自動車税（種別割）減免申請書
- ②運転免許証
- ③自動車検査証（車検証）
- ④身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか
- ⑤通院・通学などの利用状況を証する書類（新規の方、変更があった方）

※障がい者本人が運転する場合は⑤は不要です。

※提出書類は税務課の窓口で原本の提示をお願いします。

■その他／減免できる台数は、普通自動車、軽自動車、バイクなど全ての車種を含め、障がいのある方1人につき1台のみです。



○口座振替をご利用の方は **5月24日(月)**までに 申請を！

口座振替で軽自動車税を納付している方が減免申請する場合、5月24日(月)までに申請していただくと、口座振替を停止することができます。申請が24日以降になった場合、口座振替を停止することができませんので、早めの手続きをお願いします。

○代理人による申請の場合

委任状のほか、代理人の本人確認ができる書類（運転免許証など）が必要です。

■申請・問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508



住宅エコリフォーム補助金

屋根除雪安全対策工事の補助上限額を拡充します。

■対象／高齢者世帯やひとり親世帯、世帯主が障がい者である世帯などの補助率を $\frac{1}{2}$ から $\frac{1}{3}$ に引き上げ、補助上限額を5万円から10万円に拡充します。

※詳細は、広報おぢや4月号（3月25日発行号）をご覧ください。

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83・3514



郷土芸能の保存・継承活動を応援します！

小千谷に伝わる郷土芸能を後世に伝えるための活動を行う団体に対して補助を行っています。



■対象／市内に伝わる郷土芸能、風俗慣習の保存、継承を行っている団体

■内容／郷土芸能などの保存、継承活動のうち、対象となる事業に対する補助金の交付

■補助額／事業費の75%以内（上限額20万円）
■その他／これまでに同補助金を受けていない団体を優先とします。

■申請締切／6月11日（金）午後5時

■申請・問い合わせ／生涯学習課社会教育係

（市民会館内） ☎82・9111

再生可能エネルギー設備導入促進補助金

市内での再生可能エネルギーの活用を促進するため、住宅や事業所に再生可能エネルギー設備を設置する方に対して費用の一部を補助します。

■対象／次の要件を全て満たす方

▷市内に住所を有する方または市内に事業所を有する方（いずれも予定者を含む）

▷自己の住居または自己の事業活動のために、対象設備を設置する方

▷市税を滞納していない方

■対象経費／対象設備の本体・付属機器の購入、設置にかかる工事経費

■申請受付期間／4月26日（月）～5月31日（月）※予算額

■対象設備・補助額

に達し次第、受付を終了します。

■必要書類／①交付申請書②見積書③設置する設備のカタログまたは仕様書④位置図⑤着手前写真⑥市税を滞納していない証明書

※⑥は交付申請書により市が保有する情報を利用することについて同意した場合は、提出を省略することができます。

■その他

▷必ず着工前に申請し、補助金の交付決定後に工事に着手してください。

▷申請書は、市民生活課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

対象設備	対象設備の要件	補助額
太陽光発電設備	次の全ての要件を満たすもの ①太陽光を利用して発電を行うシステムで、太陽電池モジュールの公称最大出力の合計が1キロワット以上のもの ②発電した電力を全量自家消費するものまたはその余剰電力を売電するもの	対象経費の $\frac{1}{2}$ 、上限20万円
太陽光発電設備・定置型蓄電池（同時に設置する場合に限る）	次の全ての要件を満たすもの ①太陽光発電設備と併せて設置されるリチウムイオン蓄電池で、太陽光発電設備による余剰電力や夜間電力を蓄電することにより、停電時や電力需要ピーク時など必要に応じて電気を活用できるもの ②対象設備を設置する敷地内の土地または建物に容易に取り外すことのできない状態で固定されているもの ③蓄電池容量の合計が1キロワットアワー以上のもの	対象経費の $\frac{1}{2}$ 、上限30万円
木質バイオマス熱利用設備（ペレットストーブ、薪ストーブなど）	次の全ての要件を満たすもの ①木質ペレット、チップ、薪などを燃料とするストーブまたはボイラー ②二次燃焼などにより排煙を減少させる機能を有するものまたは燃焼効率が70%以上のもの	対象経費の $\frac{1}{2}$ 、上限10万円
地中熱利用設備	地中の熱（冷熱を含む）を熱源としてヒートポンプなどで熱交換を行い、冷暖房、給湯、融雪、凍結防止に利用するもの	対象経費の $\frac{1}{2}$ 、上限40万円
雪氷熱利用設備	雪または氷を貯蔵する雪室・氷室など、冷気・冷水の流量を調整する機能を有する雪氷熱供給設備	対象経費の $\frac{1}{2}$ 、上限40万円

※複数の設備を設置する場合、補助額を合算できます。

※補助額は、1,000円未満は切り捨て

■申請・問い合わせ／市民生活課環境共生推進室再エネ・省エネ推進係 ☎83-3509

国際交流、文化、スポーツ振興基金 補助金と報奨金制度

補助金・報奨金制度を希望する方・団体はお問い合わせください。

この基金への寄附を募っています。みなさんからのご寄附をお待ちしています。



◇文化振興事業補助金

- 対象／市内に事業所を有する団体など
- 対象事業／優れた芸術文化の普及事業または実践事業
- 補助額／普及状況、実践状況を勘案して定めた額
- 申請締切／5月21日(金)
- 申請・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111



◇報奨金

- 対象
 - ▷市内に事務所などを有する団体
 - ▷市内に在住・在学・在勤の方で、所属するチームの一員として出場する場合
 - ▷小千谷市出身の生徒・学生で保護者が市内在住の方
- 対象内容
 - 文化振興
 - ▷文部科学省・文化庁などが主催する全国規模以上のコンクールなどに出場する方または団体
 - ▷国を代表して国際大会に出場する方
 - スポーツ振興
 - ▷選抜選考により日本スポーツ協会または日本スポーツ協会加盟団体などが主催する全国規模以上の

- 競技大会に県を代表して出場する方または団体
- ▷国を代表して国際大会に出場する方

- 報奨金の額
 - ▷全国大会出場者：1人につき1万円
※5人以上の団体で出場する場合は1団体5万円
 - ▷国際大会出場者：1人につき5万円
- 申請方法／大会出場が決まった段階で、申請書類などを各窓口へ提出してください。随時受け付けていますが、年度内の申請をお願いします。必要書類は各窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- その他
 - ▷他の補助金などの交付を受ける場合は対象になりません。
 - ▷年度をまたいでの申請はできません。
- 申請・問い合わせ
 - ▷文化振興：生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111
 - ▷スポーツ振興：生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内）☎83-0077



◇トップアスリートサポート事業

オリンピック・パラリンピックに出場し活躍するためにがんばるアスリートの活動に対して補助金を交付します。

- 対象／いずれもアマチュア選手
 - ▷市内に在住・在学・在勤の方
 - ▷小千谷市出身の生徒・学生
- 対象経費／報償費、旅費、負担金、消耗品費
- 申請締切／5月21日(金)
- その他／他の補助金などの交付を受けた経費、選手の財産になる物品の取得や選手のスポーツ傷害保険料などは対象になりません。
- 対象者の基準・補助額など



区分	対象者	選考基準	補助額
トップアスリート	高校生以上	申請前年度において、全日本クラスの大会で上位（8位以内）の実績があり、中央競技団体の強化指定選手または、中央競技団体から強化指定選手同等の推薦がある選手	30万円
ジュニアアスリート	高校生	申請前年度において、全国大会出場の実績があり、県競技団体の強化指定選手または、県を単位とする競技団体などから強化指定選手同等の推薦がある選手	5万円

- 申請・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内）☎83-0077

あなたのご意見・ご提案を「市民提案箱」へ

市民のみなさんの市政に対するご意見・ご提案をお待ちしています

■提案箱設置場所／市役所市民ホール、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、市民会館、図書館、総合体育館、勤労青少年ホーム、わんパーク、あすえくる、楽集館

■提案様式／「市民提案箱」の脇に用紙を設置してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。任意様式でも可能です。

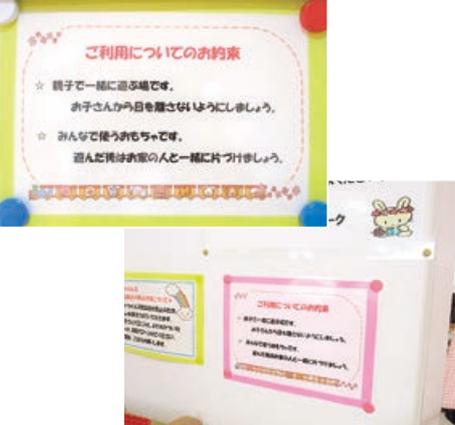
■提案箱以外の提案方法
 ▼郵送…〒947-8501（住所は記載不要）企画政策課秘書広報係
 ▼ファクス…☎83・2789
 ▼市ホームページの入力フォーム

■回答／ご提案いただいた内容に対しては原則として回答します。ただし、次のような場合には回答しませんので、ご了承ください。

- ▽市内に在住・在勤・在学していない方
- ▽特定の個人や団体を誹謗・中傷するもの
- ▽特定の個人や団体の営利を目的とするもの
- ▽選挙運動や宗教活動に関するもの
- ▽住所、氏名などの記載が無く回答できないもの
- ▽回答を希望しないもの
- ▽その他「市民提案箱」を設置した目的に合わないと判断されるもの

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83・3507

○令和2年度にお寄せいただいたご意見・ご提案の一部

「ご意見・ご提案	回答	その後の対応
<p>総合体育館サブアリーナの窓の開閉が狭いため、換気に適していないのではないかと。横開きの窓に変更してはどうか。</p>	<p>「引違い窓」は、風がなければ空気は入ってきませんが、現在サブアリーナに設置されている「突出し窓」は、暖かい空気が上へ移動する性質を利用し、外気を取り入れ室内の空気を循環させる仕組みとなっています。また、雨が入りづらく降雨時でも換気ができるというメリットもあり、体育館内各所においてその場所に適した窓を設置しています。</p> <p>現状の窓については以上のとおりですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後も網戸の設置を含めて、引き続き必要な対策を講じていきます。</p> <p>生涯学習課管理係（総合体育館内） ☎83・0077</p>	<p>網戸を設置しました。</p>  <p>ポスターを掲示しました。</p> 

※令和2年度の受付件数…29件



商工業の支援事業

■申請・問い合わせ／商工振興課地域
産業係 ☎83-3556 📧syoko@city.
ojiya.niigata.jp

希望される方は、申請前にお問い合わせください。

小千谷での出店・開業を応援します！



市内で開業、事業拡大を考えている方の、事業所の新築または改装に要する工事費を補助します。

出店・開業促進事業

- 対象／市内で開業または事業拡大をしようとする個人・法人で、納期限の到来した市税などを完納していること
- 対象経費／事業所の新築または改装にかかる外装・内装工事、給排水衛生設備工事、空調設備工事、電気設備工事などに要する経費
- 補助額
 - ▷開業する方：対象経費の1/2以内で上限60万円
 - ▷事業拡大する方：対象経費の1/2以内で上限30万円（開業、事業拡大ともに、商店街区域の空き店舗などを利用する場合、40万円を加算）



◁令和2年6月開業：おにぎり専門店 ささや（平沢1）



▷令和2年11月開業：美容室EMU THREE（元中子）

事業者のみなさんを応援します！



市内の中小企業者などを対象とした支援制度です。

国内・海外販路開拓支援事業

- 対象／市内に事業所があり1年以上事業を営んでいる、製造業または情報サービス業で、納期限の到来した市税を完納していること
- 対象事業／販路開拓または販売促進のために国内外で行われる製品、技術などを紹介する展示会など（オンラインを含む）へ出展するもの
- 対象経費／展示会の小間料・装飾費、オンライン商談にかかる登録料・オプション費用、展示物品の輸送費（自社輸送経費は除く）で、合計（消費税は除く）が10万円以上になるもの
- 補助額
 - ▷国内で開催される展示会など：対象経費の1/2以内で上限20万円
 - ▷海外で開催される展示会など：対象経費の1/2以内で上限50万円



地場産品開発支援事業

- 対象／市内に事業所があり1年以上事業を営んでいる、食料品事業者または雑貨などの製造事業者で、納期限の到来した市税を完納していること
- 対象事業／おぢやファンクラブ推奨品または推奨品に申請しようとする商品の開発または改良
- 対象経費／新商品の開発または既存商品のブランド化と販路拡大にかかる経費（デザイン料、試作費、広告費など）
- 補助額／対象経費の1/2以内で上限30万円

▷専門家からの助言をヒントに新商品を開発：堀儀菓子店（本町2）



EC（電子商取引）活用支援事業

- 対象／市内に事業所があり1年以上事業を営んでいる中小企業者で、納期限の到来した市税を完納していること
- 対象事業／EC機能の導入・拡充またはECモールへの出店
- 対象経費／EC機能の導入・拡充またはECモールへの出店にかかる経費
- 補助額／対象経費の1/2以内で上限10万円

令和2年度対象 成人式について

徹底した感染予防対策や式典の時間短縮を行ったうえで成人式を開催します。ご協力をお願いします。

○開催日／5月2日(日)

■開式時刻／新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2回に分けて開催します。

▽小千谷中学校区にお住まいの方：正午（受付：午前11時～）

▽東小千谷・南・千田・片貝中学校区にお住まいの方：午後3時（受付：午後2時～）

■その他

▽新潟県を対象とした緊急事態宣言が発令された場合や市内で新型コロナウイルス感染症によるクラスターなどの発生が確認された場合は、市民会館大ホール会場参加型での式典から、YouTube「小千谷市公式チャンネル」のライブ配信のみでの式典に変更します。

▽YouTubeによるライブ配信のみとする場合の最終判断日時：5月1日(土)午後5時（成人式公式LINEや市ホームページなどでお知らせします）



△YouTube

○県外からの 式典参加者へのごお願い

▽まん延防止等重点措置により、都府県知事が不要不急の外出自粛を要請していることから、対象地域に居住する成人の参加については、その主旨に基づき自粛をお願いします。

○同窓会などの開催の自粛

▽成人式前後の懇親会や飲み会は、感染拡大防止のため行わないでください。
▽成人式前後や会場外での感染症対策は、みなさん一人ひとりの行動が大切です。大人としての自覚をもち、節度ある行動をお願いします。

■問い合わせ／公民館（市民会館内）
☎ 82・9111



経済センサス 活動調査

総務省・経済産業省は、令和3年6月1日(火)現在で全国一斉に「令和3年経済センサス―活動調査」を実施します。

この調査は、統計法に基づき実施される基幹統計調査で、5年ごとに行われています。日本経済の「いま」を明らかにする重要な調査ですので、もれなく回答をお願いします。

■調査日／6月1日(火)

■調査対象／全国全ての事業所・企業

■調査事項

▽基本項目：事業所の名称・所在地
従業員数、主な事業の内容など
▽経理事項：売上（収入）金額、費用総額・費用項目など

■調査方法

▽調査員調査：県知事が任命した調査員が事業所を訪問し調査票を配布します。主に支社などのない単独事業所や新設された事業所が対象です。

▽直轄調査：国が民間事業所を活用して、企業の本社などに傘下の事業所の調査票を一括で郵送します。
■配布期間／5月中旬～下旬



■回答方法／インターネットによる回答または郵送

■回答期間／6月1日(火)～8日(火)

■問い合わせ／総務課ICT推進室
情報統計係 ☎ 83・3506

※経済センサス―活動調査に関する詳細はキャンペーンサイト <http://s://www.e-census2021.go.jp/> もご覧ください。



「語の調査」に
「注意」ください！

経済センサス―活動調査では金銭を要求したり、銀行口座・クレジットカードの暗唱番号などを聞いたりすることはありません。
また、調査員は「調査員証」と「従事者用腕章」を携帯しています。不審に思ったら、速やかに総務課ICT推進室情報統計係にお知らせください。

令和2年

国勢調査速報

～結果概要～

国勢調査

2020

令和2年10月1日を基準日として実施した国勢調査の調査結果概数がまとまりましたので、お知らせします。

小千谷市の世帯数は12,109世帯、人口は34,102人で、前回（平成27年）調査より世帯数は61世帯、人口は2,408人減少しました。

各世帯と調査員のみなさんから調査にご協力をいただき、ありがとうございました。

なお、お知らせした数値は速報のため、後日、国や県が発表する数値と一致しない場合があります。

■問い合わせ／総務課ICT推進室情報統計係 ☎83-3506

●地区別集計結果

地区名	世帯数(世帯)	人口(人)		
		令和2年	平成27年	平成22年
西小千谷	2,247	5,858	6,349	6,838
東小千谷	2,262	5,914	6,355	6,786
山辺	433	1,316	1,447	1,607
吉谷	337	1,079	1,422	1,326
城川	3,285	8,712	8,863	8,882
千田	1,183	3,530	3,807	4,030
川井	154	450	513	582
東山	138	425	478	543
岩沢	234	662	782	908
真人	354	1,008	1,021	1,378
片貝	1,466	4,537	4,946	5,306
病院の入院者など	16	611	527	414
合計	12,109	34,102	36,510	38,600

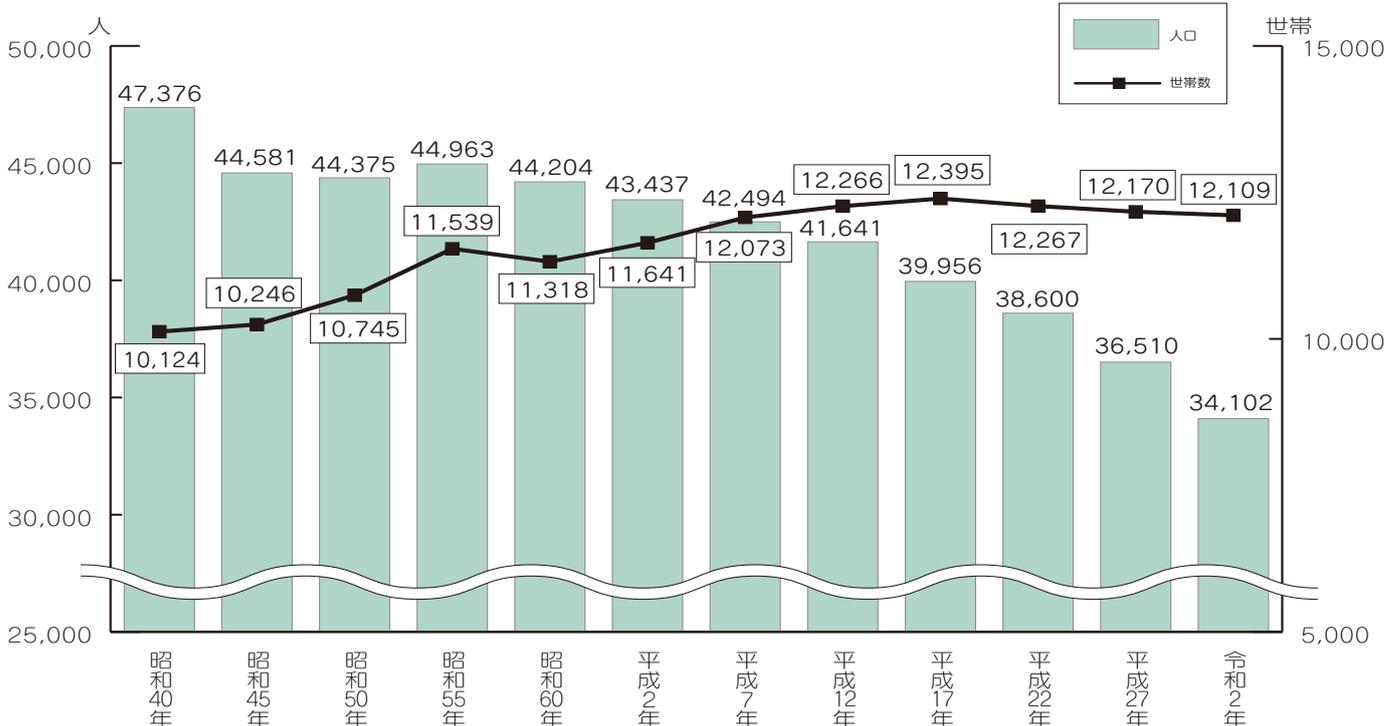
※浦柄・横渡は東小千谷地区に含めています。

※五辺・高梨は片貝地区に含めています。

※「病院の入院者など」は、病院と棟ごとに1世帯とし、病院に3か月以上入院している者と社会福祉施設に3か月以上入所している者（入所する予定の者を含む）としました。



●人口・世帯数の推移





3月17日 全国大会出場選手表敬訪問
全国の舞台に挑戦

2月28日に行われた第4回新潟県小学校クロスカントリースキー大会で優秀な成績を収め、3月20日・21日に長野県で開催された全日本小学生選抜クロスカントリースキー大会に出場しました。

▽写真右より…藤塚まりさん（片貝小6年）、荻野璃子さん（小千谷小5年）、藤巻伶菜さん（南小5年） 富澤日和さん（南小6年）

※学年は3月17日時点です。



3月18日
善意に感謝

明治安田生命保険相互会社様から、新型コロナウイルス感染症対策に奮闘している地域社会を応援するための「地元元氣応援寄付」15万円をいただきました。



3月20日 春のかがく体験教室
身近な物質で実験しよう

「雪であそぼう」と「春のいぶきを見つけよう」の2コースが、おぢや〜るで開催されました。「雪であそぼう」では、雪に砂糖や塩など5種類の物質をそれぞれ混ぜ、どれが一番温度が低くなるかを調べました。その後、一番低くなった物質を入れた雪でジュースを凍らせて、アイスキャンディを作りました。



3月21日 第1回「小千谷リビングラボ」(仮称)
公共施設の未来を創造する

旧小千谷総合病院跡地に整備する新図書館等複合施設について、市民のみなさんと共に考える場である「小千谷リビングラボ」(仮称)が開催され、会場のサンプラザには約70人の参加者が集まりました。

この日は、「リビングラボのあり方」について対話を行ったほか、仮称となっている「小千谷リビングラボ」の愛称を考えました。愛称は、参加者の多数決で候補が4つに絞られ、市民のみなさんの投票で決定します。(詳細は、今号2ページ参照)



3月24日 新潟工科大学と包括連携協定締結
工業分野で連携を図る

小千谷市と新潟工科大学との包括連携に関する協定調印式を行いました。今後、工業分野を中心として相互に連携と協力を図り、さらなる地域経済の活性化と人材育成・人材循環を進めます。



3月25日 日本郵便(株)魚沼地区連絡会小千谷市内郵便局へ小千谷縮はんでんを納品
はんでんで縮をPR

物産展などのイベントで着用するはんでんに「小千谷縮」を採用していただきます。首都圏や市内など各地でのPRが期待されます。



4月6日～15日 春の全国交通安全運動

ゆとりのある運転を

春の全国交通安全運動が実施され、初日に行われた出発式では、通りがかった車に声をかけ交通安全を呼びかけました。悲惨な交通事故を減らすために、日頃から安全運転を心がけましょう。



4月9日 錦鯉初せり

色とりどりの錦鯉に魅了

J A 錦鯉市場の初せりが行われました。この日は県内の30人の生産者が丹精込めて育てた錦鯉が、156個の通称「舟」と呼ばれるケースに乗せられて出荷されました。市場には番台の軽快な掛け声が響き、買い付け人が色や大きさ、模様などを見定めて次々とせり落としていきました。この錦鯉市場は11月まで行われます。



市内各地の桜だより

今年も市内各地で美しい桜が咲きました。小千谷の春を彩った桜を紹介します。



△城内 (4月6日)



△片貝 (4月6日)



△千谷 (4月10日)



△時水 (4月11日)



△船岡公園 (4月15日)



△城内 (4月11日)



△土川 (4月11日)

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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。マスク着用や手指消毒などの感染予防対策は、主催者の指示に従ってください。

子育て支援

子育てイベント・相談

■会場／わんパーク

■相談無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

○発達への気になる お子さんの相談会

呼んでも振り向かない、極端な偏食、話を聞かずに走り回るなど、お子さんの発達に悩みはありませんか。総合支援学校の特別支援コーディネーターが個別に相談をお受けします。



■日時／5月21日(金)午前9時45分～11時25分

■定員／親子3組

令和3年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



△市ホームページ



■対象／0歳児～未就学児
■申込受付期間／4月26日(月)～5月17日(月)

○発達・卒乳相談会

お子さんの発達やお母さん自身のこと、妊娠中からだのと、卒乳などで心配なことはありませんか。助産師が個別に相談をお受けします。

■日時／6月7日(月)午前10時～11時35分
■申込受付期間／5月17日(月)～6月1日(火)

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）

新型コロナウイルス感染症による影響の長期化に伴い、低所得のひとり親世帯に生活支援のための給付金を支給します。なお、ひとり親世帯以外については、国から事業の詳細が示され次第、広報おちやと市ホームページでお知らせします。

■対象／次の①～⑤のいずれかに該当する方

①令和3年4月分（5月10日(月)支給分）の児童扶養手当が支給される方

②公的年金などを支給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止の方

③公的年金などを支給していることにより、児童扶養手当の申請はしていないが、申請をしていれば、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される方

④収入が児童扶養手当の支給制限限度額を上回るため、手当額の全額が支給停止になっている方であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

⑤児童扶養手当の申請はしていないが、令和3年4月分の児童扶養手当の支給要件に該当する方であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

※「公的年金など」とは、遺族年金、障害年金、

老齢年金、労災年金、遺族補償などです。

※公的年金などを受給していても、本人または扶養義務者の令和元年分の収入が児童扶養手当に係る支給制限限度額を上回る場合は、②と③の要件では支給対象となりません。ただし、⑤に該当する方は支給対象となります。

■支給額／児童1人当たり一律5万円

■申請方法

▽①に該当する方…申請は不要です。対象となる方には、**4月23日(金)に案内通知書を発送**しました。案内通知書が届かないと給付金は受け取れません。住所が変わった方は児童扶養手当の住所変更の手続きが必要です。

※給付金の受け取りを拒否される方は、5月7日(金)までに「受給拒否の届出書」の提出が必要です。届出書は健康未来こども課窓口に設置してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※児童扶養手当の支給日に、同じ口座へ支給予定です。

▽②④に該当する方…**申請が必要です。4月23日(金)に案内通知書を発送**しました。

▽③⑤に該当する方…お問い合わせください。

■提出・問い合わせ／健康未来こども課子育て支援係（あすえくる内） ☎83・3640 ☎947-10028 城内4-1-18





地域に広げよう 支え合いの輪

少子高齢化が進むなか、日常生活を送るうえでちょっとした困りごとなどに手助けが必要な高齢者が増えています。人と地域のつながりを大切にしながらお互いに支え合い、安心できる地域づくりを目指します。

○生活支援コーディネーター

見守りや支え合いに必要な仕組みをつくるため、地域の方と生活支援コーディネーターと一緒に活動しています。

担当地域	氏名など
市内全域	浅田いづみさん(小千谷市社会福祉協議会職員)
片貝中学校区	吉田敏明さん
千田中学校区	水瀬勉さん
南中学校区(川井・山辺塩殿地区)	今井隆夫さん
南中学校区(岩沢地区)	諏訪部栄一さん
南中学校区(真人地区)	瀧澤功さん
小千谷中学校区(西小千谷・吉谷・山辺地区)	風巻正長さん
小千谷中学校区(城川地区)	田中カズミさん
東小千谷中学校区(東山地区)	星野浩美さん
東小千谷中学校区(東小千谷地区)	中山節夫さん

あちこたネットおぢや

小千谷市社会福祉協議会が運営する、日常的な困りごとを助け合う有償ボランティア団体です。地域のサポーター会員が約80人おり、利用者は30人を超えています。

「冬になるとシルバーカーを押してゴミステーションまでゴミを運べない」「お風呂やトイレなどかかんでする掃除が大変になってきた」「高いところの荷物を入れ替えた」といった日常生活上の困りごとをお手伝いしています。困りごとがある方は気軽にご相談ください。

■対象/65歳以上の方、その他必要と認められた方

■活動内容/掃除、買い物代行、ゴミ出し、洗濯、電球交換、話し相手など

■基本料金/30分200円

■問い合わせ/小千谷市社会福祉協議会 ☎83

・2340



市内の「地域の支え合い団体」を、毎月紹介していくよ!



○利用者の声

- ▽外出に付き添ってもらい、安心して出かけられるので助かっている。
- ▽掃除やゴミ出しに来てくれた時の何気ない会話も楽しみで、心待ちにしている。
- ▽介護保険などを使うまでではないと思っていた。ちょっとしたお手伝いが助かる。

○サポーターの声

▽生活の張り合いになるし、自分自身も手伝いに行くことを楽しみにしている。

○サポーター募集中

困りごとを支えるサポーターを募集しています。支え手となることは、生きがいづくりや介護予防にもつながります。サポーター養成講座を令和3年6月頃から予定しています。決まり次第、社協だよりでお知らせします。



募集

子どもボランティア

そなえ館では、簡単な作業のお手伝いをしていただく「子どもボランティア」を募集しています。作業を通して防災知識を高め、家族やお友達に館内を案内しませんか。お手伝いは短い時間でも構いません。

- 応募方法／そなえ館窓口で登録（登録証を発行します）
- 作業内容／新聞紙折り、展示物整理など
- 特典／お手伝いポイント（お手伝い1回で1ポイント付与）がたまると、ポイントに応じた景品をプレゼントします。
- 問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480

外国人のための日本語教室

「読む・書く・聞く・話す」を楽しく学びましょう。日本語がうまく話せないため、日本での生活に困っている外国人がいまいたら、ぜひこの教室をご紹介します。

- 日時／5月16日(日)～9月12日(日)
- ▽開講式：5月16日(日)午前10時～
- ▽土曜日クラス：午前10時～11時30分、午後7時30分～9時
- ▽日曜日クラス：午前10時～11時30分
- ※各クラスとも15回程度
- 会場／市民会館2階第1会議室
- 受講無料
- 申込方法／申込書に必要事項を記入し、市民会館に提出してください。申込書は市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、

小千谷市建設課 Twitter始めました

市内の道路や河川、住宅補助金などの情報を発信するTwitterアカウントを開設しました。みなさんのフォローをお待ちしています。

▷アカウント名：@ojiya_kensetu
■問い合わせ／建設課工務係 ☎83-3514



市民生活課、観光交流課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- 申込締切／5月12日(水)※13日以降はお問い合わせください。
- 申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・91111 FAX82・91112 syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

手話奉仕員養成講座(基礎課程)

聴覚に障がいのある方の社会生活を支援する手話奉仕員の養成講座です。一昨年度に実施した入門課程の継続講座です。

- 日時／5月25日～11月30日(6月8日と11月23日を除く毎週火曜日、全26回) 午後7時～8時30分
- 会場／サンラックおぢや
- 対象／市内在住・在勤の方で、厚生労働省カリキュラムによる入門課程を修了し、手話奉仕員を目指す方
- 内容／厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラムによる「基礎課程」
- 定員／20人
- 受講無料



■申込締切／5月14日(金)
■申込・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

勤労青少年ホーム講座受講生募集

受講料・材料費のほかに勤労青少年ホーム利用登録料1000円が必要です。
※申込少数の場合、開催しないことがあります。

- ※申込完了後にキャンセルした場合は材料費などをいただくことがあります。無断でのキャンセルはご遠慮ください。
- 会場／勤労青少年ホーム
- 申込方法／所定の登録申請書で利用登録をしてください。登録申請書は、勤労青少年ホームにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82・8510(午前9時～午後9時)

○バランスボールエクササイズ教室

体のゆがみを直し、健康維持に役立てませんか。
■日時／6月3日～24日(毎週木曜日、全4回) 午後7時30分～8時30分
■講師／小林奈津子さん(健康

運動指導士)

- 定員／20人
- 受講料／500円(4回分)
- 服装／運動のできる服装
- 持ち物／内履き、タオル、飲み物



○美文字筆ペン教室

美しい文字の書き方を身につけ、自筆の表書きなどに挑戦しませんか。
■日時／6月11日～7月2日(毎週金曜日、全4回) 午後7時～8時30分
■講師／平澤実知雄さん

- 定員／10人
- 受講料／1000円(4回分)
- その他／紙と筆ペンは用意します。

○ゆかた着付教室

今年の夏はオシャレに浴衣を着てみませんか。
■日時／6月23日～7月14日(毎週水曜日、全4回) 午後7時～9時
■講師／瀬沼セツさん(明星学院きもの着付教授)
- 定員／10人
- 受講料／500円(4回分)
- 持ち物／浴衣、半幅帯、腰ひも2本、コーリンベルト

催し

企画展「発掘されたおぢやの遺跡2021〜おらしよも遺跡だねっか!?〜」

市内で行った遺跡調査に関する企画展を開催します。平成21年度〜令和2年度に行った試掘確認調査の成果と出土品を紹介する展示や、各遺跡の見どころなどのパネル解説を行います。

■日時／5月14日(金)〜6月28日(月)午前9時〜午後5時※水曜日休館

■会場／築集館1階展示室

■内容

▽新潟県でも珍しい旧石器時代の石器(約2万年前)

▽いろいろな模様の縄文土器(約5000年前)

▽発掘調査の風景写真

■入場無料

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111

山城ガイドウォーク
「時水城を攻略せよ!」

時水城山は人気のハイキングコースです。あまり知られていませんが、この山は小千谷市指

定文化財の山城「時水城」です。

登山を楽しみながら、城の見どころや戦国時代の城の守り方・攻め方、山の地形や動植物のガイドを行います。この機会にふだん知ることのできない山城に触れてみませんか。

■日時／全3回、荒天中止

▽第1回…5月21日(金)午前9時〜正午

▽第2回…9月2日(木)午前5時〜8時

▽第3回…11月6日(土)午前11時〜午後2時

■会場／時水城山

■集合場所／馬場清水

■講師

▽大野滋(市教育センター)

▽白井雅明(生涯学習課)

■定員／20人

■参加無料

■服装／登山のできる服装



■持ち物／タオル、飲み物

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎

82・9111 ☎syougai-sk@city.ojya.niigata.jp

西脇順三郎を偲ぶ会
記念講演会

西脇順三郎を愛してやまない現代詩人が、西脇順三郎と詩について熱く語ります。

■日時／6月5日(土)午後2時〜3時30分

■会場／市民会館大ホール

■内容／西脇順三郎、散歩という音楽

■講師／杉本徹さん(詩人)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／「西脇順三郎を偲ぶ会」事務局(図書館内) ☎

82・2724

錦鯉の里
中学生以下入場無料

平成29年5月5日に錦鯉が「新潟県の鑑賞魚」に指定されました。その記念として、この日は中学生以下の入場を無料とします。この機会にぜひお越しください。

■日時／5月5日(祝)午前9時〜午後6時
■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233 ☎http://www.nis-hikigoinosato.jp/



国指定重要無形民俗文化財
牛の角突き 開幕!

今年も「牛の角突き」が始まります。迫力満点の取組を、ぜひ間近をご覧ください。

■開催日／5月3日(祝)、6月6日(日)、7月4日(日)、8月14日(土)(お盆興行)、9月5日(日)(全国闘牛サミット記念大会)、10月3日(日)、11月7日(日)

■開催時間／正午〜(雨天決行)

■会場／小千谷闘牛場(小栗山)

■入場料

▷一般席(屋根なし): 1,000円

▷特別席(屋根あり): 2,000円

※中学生以下無料

■その他／開催日には、県指定文化財「木喰観音」^{もくじき}を拝観できます。

■問い合わせ／観光交流課観光係(市役所分庁舎内) ☎83-3512 ☎kanko@city.ojya.niigata.jp



■シャトルバス／料金: 片道500円

イオン小千谷店 北口駐車場発	11:20発
サンプラザ前	11:30発
小千谷駅	11:35発
小千谷闘牛場	11:55着

※帰りのシャトルバスは、全ての取組終了後に逆ルートで運行します。

講座

市民向け出前講座

市民のみなさんのところへ市の職員がお伺いして講座を行う「話しましょー！おぢやの今、そしてこれから」出前講座」を始めます。みなさんの暮らしや小千谷のこれからの考える機会として、ぜひ活用ください。

■開催時間／40分〜90分程度（講座の内容により変わります）
■会場／各団体に市内にご用意ください。

■対象／原則として市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体

■内容／講座リストは市ホームページをご覧ください。

■講師派遣無料

■申込方法／市ホームページから様式を出力し、必要事項を記入のうえ、希望日の1か月前までに提出してください。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）

947-0031 土川1-3
13 ☎82・9111 FAX82・9112
✉syougai-sk@city.oiyama.igata.jp



男女共同参画出前セミナー

学習会などに講師を派遣します。気軽にお申し込みください。■対象／市内在住・在勤・在学の10人以上の団体

■内容／講師によるセミナーやワークショップのまとめ役など※事業の趣旨に合わないものはお受けできない場合があります。すので、ご相談ください。

■テーマの事例／▽男女共同参画▽ワーク・ライフ・バランス▽男性の育児参加▽女性が考える防災など

■実施予定件数／3件程度

■その他／講師料は予算の範囲内で市が負担しますが、資料代や上限額を超えた分の講師謝礼などが必要な場合があります。

■申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

環境

犬のフンは持ち帰ろう！

犬のフンが路上などに放置され、迷惑をしているという苦情が寄せられています。

フンの後始末は、飼主の責任です。大切に飼っているペットを嫌われものにならないために

も、散歩中のフンは必ず持ち帰りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83・3509



ガス・水道メーター取替えのお知らせ

令和3年度中に使用期間が満期となるガスメーターと水道メーターの取替えを行います。取替えには、ガス水道局の業務委託を受けたガス・水道公認工事店の作業員が伺います。

■期間／4月末〜11月

■作業時間／15分〜30分程度

■取替費用無料

■その他

▽作業員は身分証を携帯しています。

▽取替えの際にはお客さまの立ち会いが必要です。

▽作業員の訪問時にご不在の場合は連絡票を投函させていただきます。ご都合のよい日時を公認工事店にご連絡ください。

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 ☎82・4115



家庭で不用となったリサイクル品を無料で回収します！

■日時／6月6日(日)午前8時30分〜正午
■会場／市役所駐車場
■回収するもの／そのままの状態で使用できるもの（再利用を前提としているため、汚れているものや破損しているものは回収しません）



○古着、タオル、毛布（洗濯済みのもの）

▽ひもで縛るか、中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。
▽ハンガーは外してください。
▽下着、浴衣は対象外です。

○靴・かばん

▽中身が見える透明または半透明の袋に入れてください。
▽長靴、スパイクシューズ、キャスター付きバッグは対象外です。



○陶磁器製、ガラス製、金属製の食器類

▽紙などに包まず箱に入れ、隙間には紙などを詰め、割れないようにしてお持ちください。化粧箱に入ったものはそのまま構いません。

▽ペットのえさ皿に使用したものや自作のものは対象外です。

■その他

▽回収した古着などは、主にアジア諸国などへ輸出されます。
▽次のリサイクル回収は、10月3日(日)に市役所駐車場で行う予定です。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83・3509

古紙に分類し、ごみ減量!

紙類のリサイクルは、森林資源の有効利用や廃棄物の減量化につながります。紙をごみとして捨ててしまう前に、リサイクルに取り組みましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83-3509



古紙の3つの回収ルート

①市の古紙回収

各家庭から町内のごみ収集場所に出された古紙を、市の委託業者が回収する方法です。月1回、決められた日の朝8時までに出示してください。

②資源物集団回収

子ども会、町内会、PTAなどの団体が古紙などの再生資源を集め、回収業者へ引き渡す方法です。地域のコミュニケーションの向上や市からの奨励金を団体の活動費に利用できるなどのメリットがあります。奨励金を受けるためには、活動前に市への登録が必要です。

③拠点回収

スーパーの店頭などに設置された古紙の回収ボックスに排出する方法です。排出した古紙の重さに応じてポイントがたまり、買い物に利用できることもあります。



紙のリサイクルで大切な3つのこと

①紙は捨てずにリサイクル

②古紙は種類ごとに分ける（分別する）

新聞紙、雑誌・チラシ類、段ボールに分け、種類ごとにひもで縛って出しましょう。

③紙に戻せないものは古紙に混ぜない

紙の中にはリサイクルできないものがあります。それらが混ざると生産工程での機械トラブルや不良品の原因となります。リサイクルできないものは燃やすごみで出しましょう。

リサイクルできない紙の例

- ▷匂いのついた紙（せっけんや線香の包装箱など）
- ▷防水加工された紙（紙コップや紙皿など）
- ▷食品残渣のついた紙（ピザやケーキなどの食品を直接包装していた紙）
- ▷カーボン紙（宅配便の伝票など）
- ▷感熱紙（レシートなど）
- ▷紙とプラスチックの複合材（通販用緩衝封筒など）

不法投棄は犯罪です！

市民のみなさんのご協力により「ごみゼロ運動」などの清掃活動を行っていますが、残念なことに家電製品やタイヤなど、多くの不法投棄物が発見されています。

「このくらいなら大丈夫だろう」「誰にもわからないだろう」などといった身勝手な行為が、地域の環境を損ね、住んでいる人にたいへんな迷惑をかけます。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83-3509



不法投棄をした場合、法律により5年以下の懲役または1,000万円（法人は3億円）以下の罰金が科せられます。

不法投棄防止に取り組んでいます

市では、不法投棄物のパトロールや、注意喚起看板の斡旋などを行い、不法投棄防止に取り組んでいます。

また、不法投棄物を発見した場合は、必要に応じ警察へ通報し、不法投棄の取り締まりにつなげています。



不法投棄をしにくい環境をつくりましょう

不法投棄を防止するには、投棄をしにくい環境をつくるのが大切です。みなさんのご協力をお願いします。

- ▷こまめに草刈りなどを行い、見通しのよい状況にしておく。
- ▷柵を設置するなど、簡単に投げ込めない、入り込めないようにしておく。
- ▷定期的に見回りなどをして、土地の状態を把握しておく。
- ▷不要になった用品などを置いておかない。（不法投棄を誘発します）

スポーツ

壮年野球大会（ナイター）

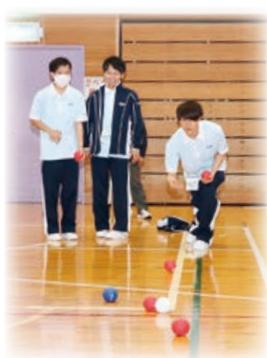
- 日時／5月18日(火)～7月21日(水)（日曜日は除く）午後7時30分試合開始
- 会場／白山運動公園野球場
- 参加資格／昭和56年4月1日以前に生まれた方で市内在住・在勤の方
- チーム編成／監督・主将を含め1チーム20人以内（監督は選手として出場可、選手の二重登録禁止）
- 参加料／1チーム2500円
- ※代表者会議の際に、お支払いください。
- 申込締切／5月7日(金)
- 代表者会議／5月12日(水)午後6時30分／総合体育館体育団体室
- 申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内）☎83・0077

ポッチャをしませんか

障がいのある方もない方も一緒にポッチャを練習して、10月の大会に参加しませんか。初めてポッチャをする方にも講師が丁寧に教えます。

■練習日／5月21日(金)、6月18日(金)、7月21日(水)、8月20日(金)
9月24日(金)午後4時30分

- 会場／市民会館大会議室
- 講師／こいこいスポーツクラブおぢや
- 参加無料
- 申込締切／5月17日(月)（当日の飛び込み参加も大歓迎です）
- その他／準備や運営をお手伝いしてくれる方も募集します。希望する方は、申込時にお伝えください。
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82・9111 FAX 82・9112 syougai-sk@city.ojya.niigata.jp



市民ソフトボール大会

- 日時／6月6日(日)午前8時30分～開会式
- 会場／市内野球場、多目的広場
- 参加資格／市内在住・在勤の方（学生は除く）
- チーム編成／1チーム10人（女性2人以上常時出場、登録は20人以内、二重登録禁止）

- 参加料／1チーム2000円
- ※代表者会議の際に、お支払いください。
- 申込締切／5月12日(水)
- 代表者会議／5月20日(水)午後7時～総合体育館大会議室
- 申込・問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内）☎83・0077



東小千谷健康ウォーク

- 市内4か所の「ポケふた」をチェックしながら散策しませんか。
- 期日／6月6日(日)
- ▽受付…午前9時～
- ▽開会式…午前9時40分～
- ▽出発…午前10時
- 参加資格／新潟県内在住者
- 受付会場／勤労青少年ホーム前
- 参加料／200円（3歳以下無料）※当日受付で徴収します。
- コース／勤労青少年ホーム↓小千谷駅↓市役所↓総合体育館

↓錦鯉の里↓勤労青少年ホーム（約10km）

- 申込締切／5月27日(木)※大会当日の参加申込はできません。
- その他
- ▽荒天の場合は中止となります。
- ▽小学4年生以下は保護者の同伴が必要です。
- ▽豚汁、飲料水の提供はありません。
- 申込・問い合わせ／東小千谷健康ウォーク実行委員会事務局（勤労青少年ホーム内）☎82・8510

テレビの受信障害が発生したらご連絡を！

携帯電話事業者が行う、新たな携帯電話用周波数の電波を発射する試験のため、テレビ受信障害が発生する可能性があります。受信障害を確認したときは、コールセンターへ連絡してください。後日、テレビ受信障害対策員が対応します。対策員は必ず「対策員証」と「腕章」を携帯しています。

- 期間／5月13日(木)から4週間程度（予定）
- 対象地区／土川、上ノ山、本町、元町、日吉、船岡、栄町、穂生、東栄、旭町、浦柄、山本、西中、池ヶ原、池中新田、上片貝、塩殿、西吉谷、東吉谷、四ツ子、谷内、千谷川、城内、時水、桜町、山谷、両新田、藪川、若葉、真人町
- ※その他の地区でも影響が出る可能性があります。
- 対応費用無料
- 問い合わせ／総務課ICT推進室情報統計係☎83-3506

○テレビ映像が乱れたり、映らないとき

- ☎0120-700-012：700MHzテレビ受信障害対策コールセンター
- ※IP電話の方は☎050-3786-0700（有料）
- ▷受付：土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後10時
- ▷詳しくは、一般社団法人700MHz利用推進協会ホームページ <https://www.700afp.jp/> をご覧ください。

○不審な電話や訪問を受けたとき

- ☎83-3516：消費生活相談窓口（市民生活課生活安全係）
- ▷受付：土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後4時



令和元年度特定健康診査実施率 全国第5位！

厚生労働省が公表した令和元年度特定健康診査実施率において、小千谷市は60.8%で全国814自治体(市・区)中第5位でした。この結果は、市民のみなさんが健康管理に対して意識が高いことの表れです。

健診を受けて終わりではなく、健診結果から生活習慣を振り返り、病気の予防や早期発見・早期治療につなげることが大切です。健診は健康づくりの第一歩。みんなで健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう。

■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

骨髄等移植ドナー助成金及び 特別の理由による任意予防接種費用助成金

■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

○骨髄等移植ドナー助成金

■対象／市内に住所を有し、公益財団法人日本骨髄バンクが行う事業において骨髄などの提供を行った方

■助成額／骨髄などの採取のための通院または入院に要した日数に2万円を乗じて得た額とし、1回の骨髄などの提供につき14万円を上限とする。

■助成金の申請／骨髄などの採取が完了した日が属する年度の末日までに、健康未来こども課窓口にある申請書に必要な書類を添えて申請してください。

○特別の理由による 任意予防接種費用助成金

■対象／市内に住所を有し、骨髄移植手術などの理由により、接種済みの定期予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方

■助成額／助成対象予防接種について国内に所在する医療機関に支払った額(上限額あり)

■助成金の申請／市から助成対象となる認定を受け、助成対象予防接種を受けた日から6か月以内に、健康未来こども課窓口にある申請書に必要な書類を添えて申請してください。

フレイル予防のための運動器科学講座 健康維持への働きかけ

NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや

運動指導療法士 茂野賢



こいこいスポーツクラブおぢやは、身近な地域で子どもから高齢者までさまざまな運動を行うことができる地域密着型スポーツクラブです。多くの市民の方が「いつでも・どこでも・いつまでも」スポーツを楽しむことのできる生涯スポーツ社会を目指し活動しています。

健康の三大要素プラスα



健康・健全な生活には、①運動(体力)②栄養(食習慣)③休養(睡眠)の三大要素があります。さらにこの3つに加え、交流(社会活動)も重要な要素だと感じています。具体的には、日常生活の中で適度な運動(週3日(4日)を行い、主食・主菜・副菜を中心としたバランスのよい食事を取り、家族との会話や友人との交流、十分な睡眠で休養を取ることが大切です。その上で、運動には他の要素を手助けする効果があるのではないかと考えています。

運動を行うことで、生活習慣病やフレイルの予防、体力や筋力アップなどの身体的効果、気分転換やストレス解消といった精神的効果はもちろんのこと、運動を通じて周りの人との会話やつながりが生まれ、交流という面にもよい影響をもたらすのではないのでしょうか。運動・栄養・休養・交流のどれか1つが欠けてもうまくいきません。全てのバランスを意識しながら健康を目指しましょう。

明日から使える！運動豆知識

■日常生活編

▽歩く時の腕振り、歩幅を大きくすると、運動量がアップします。

▽気づいた時に姿勢を正すと、肩や腰への過度な負担が軽減します。

■運動時編

▽トレーニング、ストレッチ時に使っている部位を意識すると、効果がアップします。

▽30分の運動を1度に行うことが大変な方は、2、3回に分けて行っても効果は大差ありません。

■運動継続編

▽具体的な目標を立てましょう。

▽日常生活内に運動を取り入れましょう。

▽目標達成時のご褒美を設定しましょう。



自宅ですることができる簡単な
体操を、Youtube「小
千谷市公式チャンネル」
で公開しています。ぜひ
お試しください。



■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

防ごう！ 大人の風しん

●風しんってなに？

風しんは、発熱や発しんを主な症状とし、飛沫感染により人から人へ感染する感染力の強い疾病です。

●妊娠中の女性は要注意！

妊娠中の女性が風しんに感染すると、子どもの眼や耳などの障がいを含む「先天性風しん症候群」が生じる可能性があります。

赤ちゃんに生じる主な症状

目の病気
▷白内障
▷網膜症
▷緑内障 など

心臓の病気
▷動脈管開存症 など

耳の病気
▷難聴

▷低出生体重
▷血小板減少性紫斑病 など

風しん予防ワクチン 接種費用を一部助成



風しん予防接種費用の助成を希望する方は、医療機関で接種費用を全額支払ったあと、健康未来こども課で申請してください。

■申請受付期間／令和4年3月31日(木)まで

■対象／接種日において小千谷市に住所を有し、風しん抗体検査を受けて抗体価が低いまたは陰性となった方で、次のいずれかに該当する方

①妊娠を希望する女性（妊娠中は接種できません）

②妊娠を希望する女性の配偶者または同居家族（住民票上の同一世帯）

③風しん抗体価が低い、または陰性である妊婦の配偶者と同居家族（住民票上の同一世帯）

■助成額（上限）
▽麻しん風しん混合ワクチン
…6000円

▽風しん単独ワクチン…4000円

■申請時にお持ちいただくもの／▽風しん抗体検査結果証明書▽医療機関発行の領収書（原本）または領収証明書

▽医療機関発行の接種済証（お持ちの方）▽妊婦の配偶者または同居の家族

の場合、妊婦の母子健康手帳と妊婦の風しん抗体価検査証明書▽印鑑▽被

接種者の通帳など（振込先、口座名義人、

預金種類、口座番号のわかるもの）

※申請書は健康未来こども課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

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

妊娠を希望する女性は 風しん抗体検査が無料

県では、妊娠を希望する女性などが風しん抗体検査を無料で受けられるよう、費用を助成します。

■実施期間／令和4年3月31日(木)まで

■対象／新潟県にお住まいの方で、次のいずれかに該当する方

①妊娠を希望する女性

②妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者

③風しん抗体価が低い、または陰性である妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、次に該当する方は除きます。

▽過去に風しん抗体検査を受けたことがある方

▽風しん含有ワクチンの接種歴が2回以上ある方

▽検査で確定診断を受けて風しんの既往歴がある方

▽昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性



対象の男性は風しん抗体 検査・予防接種が無料

対象の方へ4月22日(木)に「事業のお知らせ」と「無料クーポン券」を発送しました。詳細は、「事業のお知らせ」をご覧ください。

■実施期間／令和4年2月28日(月)まで

■対象／昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係（あすえくる内） ☎83・3640



●男性患者が急増中！

平成30年7月以降、特に関東地方において風しんの患者が増加しており、患者の中心は30歳代から50歳代の男性です。このうち、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性はこれまでの制度上、風しんに係る公的な予防接種を受ける機会がなかった世代です。

今後の風しんの発生とまん延を予防するため、対策をとることとなりました。

健康情報

受診通知書が届いていない方で受診を希望する方、申し込みの取り消しをする方は、健康未来こども課健康増進係へご連絡ください。

▷健（検）診の対象年齢は、令和4年4月1日時点の年齢を基準としています。市外へ転出した時点で小千谷市の健（検）診を受けられなくなります。

▷**体調が悪い場合は受診できません。**当日、ご家庭で必ず体温を測り、マスクを着用して受診してください。詳しくは受診通知書などに記載されている「体調に関する事項」をご確認ください。

■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

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

○40歳以上：同時実施

○20歳～39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	会場	受付時間
4月～12月 (月・火・金曜日)	厚生連小千谷総合病院健診センター	13:15～13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は14:00～14:15
9.5(日)	総合体育館	▷ 9:00～11:00 ▷ 13:00～15:00
11.6(土)	小千谷小学校	9:00～11:00 ※申込人数によって午後も実施予定

2年に一度の検診です。住民検診調査票などで、既に申し込みをされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。

小千谷総合病院健診センターは、お住まいの地区ごとに検診予定時期が異なります。新規に申し込みをされる方は、10月以降の検診日をご案内します。

総合体育館、小千谷小学校は休日検診です。定員になり次第、締め切ります。

○子宮頸がん検診

■対象／20歳以上で、令和2年度に市の子宮頸がん検診を受けていない女性

■料金／1,000円※70歳以上の方は無料です。

○乳がん検診（マンモグラフィ単独）

■対象／40歳以上で、令和2年度に市の乳がん検診を受けていない女性

※42歳で令和2年度に無料クーポン券を使用して受診した方は申し込みできます。

■料金／▷40歳～49歳：1,400円▷50歳～69歳：1,000円▷70歳以上：無料

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	胸部レントゲン男女別受付	会場
片貝地区・高梨・五辺	5.18(火)	▷9:00～11:00	15:00～15:10	片貝総合センター
	5.19(水)			
土川・本町・平成・稲荷町・元町・船岡・若葉1	5.20(木)	▷13:00～15:00		総合体育館
	5.21(金)			

○胸部レントゲン検査

■対象／40歳以上

■料金／200円※70歳以上の方は無料です。

○特定健康診査

■対象／16歳以上※40歳～74歳の方は、加入している医療保険により受けられない場合があります。

■料金／1,000円

※小千谷市国民健康保険加入の40歳、50歳の方と、75歳以上の方は無料です。

※40歳～74歳で社会保険などの扶養になっている方は、特定健診受診券に記載されている額をお持ちください。追加で心電図検査を希望する場合は、別途料金1,215円が必要です。

○その他の健診日程

■休日健診／平日は受診できない方にお勧めします。

▷日時：7月4日(日)

▷会場：総合体育館

▷申込締切：6月28日(月)※申し込み人数によっては期限前に締め切ります。

■レディス健診／女性を対象とした健診日です。

▷日時：7月1日(木)

▷会場：総合体育館

▷申込締切：6月24日(木)※申し込み人数によっては期限前に締め切ります。



歯科検診を受けましょう

歯と口の健康は全身の健康につながります。歯を失う2大原因であるむし歯と歯周病を予防するためには、歯みがきやデンタルフロスを活用した口腔ケア、定期的な歯科受診が大切です。年に1回は、歯科検診を受けてむし歯や歯周病予防につとめましょう。

■受診方法／希望する歯科医院に事前予約をして、受診票を持って受診してください。

■受診先／市内の歯科医院

■検診無料※ただし、治療が必要となった場合は費用がかかります。

■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

○成人歯科検診

■対象／令和3年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方（令和4年4月1日時点で該当の年齢に達している方）

■受診票の交付／4月下旬に個別に郵送します。

○妊婦歯科検診

■対象／小千谷市に妊娠届を提出した方（転出された場合は使用できません）

■受診票の交付／妊娠届出時にお渡しします。



市役所人事異動

■問い合わせ／総務課職員係 ☎ 83・3005 (係直通)

※()内は前職です。

異動(令和3年4月1日付)

○一般事務職

【課長級】

- 総務課長・西方広幸(商工振興課長) ■市民生活課長・山川正則(総務課長) ■建設課長・高橋英樹(農林課長) ■議事事務局長・野口美奈子(監査委員事務局長) ■福祉課長・吉越陽子(市民生活課長) ■農林課長・勝野和晃(建設課長) ■昇任
- 商工振興課長・山本和也(企画政策課長) ■昇任
- 監査委員事務局長・小川民子(総務課長) ■昇任

【課長補佐級】

- 生涯学習課長・佐藤正行(税務課長) ■ガス水道局長・山谷浩之(危機管理課長) ■企画政策課長・高橋悦子(生涯学習課長) ■建設課長補佐・佐藤公一(ガス水道局施設課長) ■総務課ICT推進室長・大洲和美(農業委員会事務局農業委員会係副長) ■昇任
- 市民生活課環境共生推進室長・宮木徹(同課生活安全係副長) ■昇任

- 昇任
- 税務課長補佐・吉原正明(企画政策課秘書広報係副長) ■昇任
- 危機管理課長補佐・篠田尚美(監査委員事務局監査係副長) ■昇任
- 総務課長補佐・山田由里子(同課庶務管財係副長) ■昇任

○保育士

【園長級】

- 片貝保育園長・堀澤由紀子(岩沢保育園長) ■北保育園長・太刀川真理子(健康未来こども課) ■副長
- 岩沢保育園長・廣井直子(片貝保育園主幹) ■昇任

○公安職(消防職員)

【課長補佐級】

- 川口出張所長・佐藤一豊(予防課予防課長) ■警防課長・有馬哲也(川口出張所長) ■予防課長・岩淵義明(予防課予防係長) ■昇任

採用(令和3年4月1日付)

○一般事務職

- 学校教育課・安達直人 ■市民生活課・高橋貴大

○保健師

- 健康未来こども課・片桐郁美

○保育士

- すみれ保育園・坪谷由似 ■西保育園・篠田彩花 ■片貝保育園・真島瑞季 ■わかば保育園・山田真弥

○公安職(消防職員)

- 消防本部・佐藤歩

○技能労務職

- ガス水道局・田中圭人

退職(令和3年3月31日付)

○一般事務職

【課長級】

- 遠藤孝司(議会事務局長) ■谷口則子(福祉課長) ■菊田隆(建設課長)

○保育士

【園長級】

- 坂詰笑美子(片貝保育園長) ■和田修子(北保育園長)

○公安職(消防職員)

- 川上榮太郎(警防課長)

図書館情報

○知っていますか? 本に書かれた数字のこと



図書館の本の背に貼ってある小さなシールに書かれた数字を見たことがありますか。この数字は「請求記号」といい、本の内容によって分類され、0から9まで順番に並んでいます。請求記号を見ると本の内容や、図書館のどの書棚にあるのかがわかります。請求記号を知っていると、図書館をもっと便利に利用できます。

数字に注目!

【請求記号335】「図解渋沢栄一と「論語と算盤」
齋藤孝／著の場合
請求記号「3」：社会科学→「3」：
経済→「5」：企業・経営、と3桁
の数字で分類しています。



○図書館の開館時間を延長します

- 期間／5月6日(木)～10月29日(金)
- 開館時間
▷火～金曜日：午前10時～午後7時
▷土・日曜日、祝日：午前10時～午後6時
※3階西脇順三郎記念室は午後5時閉館です。
- 休館日／月曜日
※祝日とかさなった場合も休館となります。



問い合わせ／図書館 ☎ 82-2724

三二情報

日 日時・期日
場 会場・場所
対 対象
内 内容
定 定員
料 料金など

講 講師
持 持ち物
他 その他
申 申込方法・
申 申込締切など
問 問い合わせ

小千谷豪商の館 西脇邸 開館情報

日 11月28日(日) (火・水曜日は
定休日) 午前10時～午後4時 定員
▽大人3000円▽子ども1500
円他 5月1日(土)～5日(祝)にイベ
ントを開催します。詳細はお問
い合わせください。 問 小千谷産
業(株) ☎82・3000 函 82・29
00

県立魚沼テクノスクール入 校生募集

問 県立魚沼テクノスクール ☎0
25・794・2410

〇IT活用・グループウェア 入門講座①

日 5月24日(月)・25日(火) 午前9時
～午後4時 場 キヤリア・ステッ

プ 魚沼教室 (魚沼市佐梨631
12) 定員 12人 料 4700円 申 5
月13日(木)

〇IT活用・Webクリエイ ター基礎講座①

日 5月26日(水)・27日(木) 午前9時
～午後4時 場 キヤリア・ステッ
プ 魚沼教室 定員 12人 料 4700円
申 5月13日(木)

〇事務養成科1期5月入校

日 5月26日(水)～8月25日(水) (土
・日曜日、祝日を除く) 午前9
時～午後3時50分 場 魚沼サンテ
ィックススクール (南魚沼市西泉
田48-1) 定員 18人 料 無料 ※た
だし、テキスト代など自己負担あ
り。 申 5月6日(木)までにハロー
ワークおぢや

〇IT養成科1期6月入校

日 6月2日(水)～9月30日(木) (土

・日曜日、祝日を除く) 午前9
時～午後3時40分 場 キヤリア・
ステップ 魚沼教室 定員 14人 料 無料
※ただし、テキスト代など自己
負担あり。 申 5月11日(火)までに
ハローワークおぢや

河川愛護モニター募集

日 7月1日(木)～令和4年6月30
日(木) 満20歳以上の方で、大河
津分水路、信濃川、魚野川に接
する機会がある方 函 河川愛護に
関する定期報告 定 若干名 他 謝礼
月額4580円 申 5月31日(月)ま
でに信濃川河川事務所占用調整
課へ応募用紙必着 問 信濃川河川
事務所占用調整課「河川愛護モ
ニター募集」係 ☎940100
98 長岡市信濃1-5-30 ☎
32・3268 函 34・9040

出張消費生活相談室

身に覚えのない架空請求
や強引な訪問販売、商品や
サービスなど消費生活全般
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 / 5月16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 ・ 申 込 不 要

問 い 合 わ せ / 市民生活課
生活安全係 ☎83-3516



各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前 申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	5.12(水)	10:00～15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記 録確認、年金見込額、障 害年金、その他年金に関 する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006 ※自動音声案内後[1]→[2]を 押してください。
	5.26(水)					
もの忘れ心配 相談室	5.20(木)	10:00～12:00 13:30～15:00		もの忘れに関する相談、 簡単なもの忘れのテスト	○	地域包括支援センター ☎83-0807
行政相談	5.12(水)	9:30～11:30	市役所	行政サービスへの苦情、 問い合わせなどの相談	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
	5.26(水)					
無料法律相談	5.19(水)	13:30～16:30		弁護士による法律相談	○	
消費生活相談	月～金 曜日	9:00～16:00		商品やサービス、契約に 関するトラブルや疑問	-	
AAグループ ミーティング	毎週水・ 金曜日	19:30～21:00		アルコール問題について 考える場	-	健康未来こども課健康増進係 (あすえ～る内) ☎83-3640
シルバー人材 センター入会 説明会	5.19(水)	10:00～11:45	サンラック おぢや	センターの概要と入会手 続きの説明	-	シルバー人材センター ☎82-6550
オレンジ カフェ	5.16(日): 片貝総合センター ☎83-1786 (特養おぢやさくら) 5.23(日): 地域のお茶の間城内 ☎81-4010 ※健康倶楽部中子の森での5月の開催は休止します。また、モス・ コーラデイホームでの今年度の開催は中止します。					13:00～15:00、1回100円 認知症の方や家族、地域の方や専 門職などが集い、認知症に関する 相談や交流が気軽にできる場

6月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課建築住宅係☎83-3514

- 入居可能日/6月1日(火)
- 申込/5月14日(金)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/入居条件があります。詳細はお問い合わせください。
- その他/入居申し込みの前にあらかじめご相談ください。その際、源泉徴収票など世帯の所得がわかる書類をご持参ください。所得により家賃の減免があります。



- 市営住宅：住宅に困窮している低所得の世帯向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営栄町団地住宅 2号棟(栄町)	1	16,800~ 33,000円	鉄筋4階建・3DK
市営信濃川住宅 (千谷川1)	1	15,600~ 30,600円	鉄筋5階建・3LDK
市営木津のぞみ団 地住宅1号棟 (木津団地)	1	31,500~ 61,900円	鉄筋4階建・4DK ※入居人数基準 4人以上
市営千谷のぞみ団 地住宅(千谷)	1	28,900~ 56,700円	

- 特定公共賃貸住宅：中堅所得層のファミリーに最適なお部屋で、市外にお住まいの方も申し込みいただけます。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営日吉団地住宅 (日吉2)	2	46,000円	鉄筋3階建・3LDK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(3月届出分)

ご結婚・ご誕生おめでとうございます！幸せな新生活と健やかに育つおぢやっ子をお祝いします。
※保護者のお名前などは、届出のとおりに掲載しています。

☆ご結婚

- ♡ 富澤樹人さん (上沢)
- ♡ 齋藤彩さん (阿賀町)
- ♡ 五十嵐匠さん (城内4)
- ♡ 羽賀千尋さん (新発田市)
- ♡ 近藤要さん (平成2)
- ♡ 阿部彩野さん (千谷川1)



☆ご誕生

- とわ 永和さん (横田祐介さん：桜町(上))
- はやと 隼翔さん (長野聖さん：東栄3)
- ぜん 善さん (五十嵐響さん：元町)
- あかり 燈さん (平澤勝也さん：元中子)
- か いと香さん (大塚謙児さん：五之町)
- りお 莉桜さん (須田義優さん：小栗田)
- とあ 翔愛さん (川上裕太さん：桜町(上))
- まこと 誠さん (篠田健一郎さん：千谷)
- ゆずき 結希さん (太島綾菜さん：朝日)
- みつき 充希さん (和田拓巳さん：三仏生)
- まな 來愛さん (奥野勇騎さん：城内3)



■問い合わせ/市民生活課市民係☎83-3509

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)

▷メール：Mail plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷ファクス：FAX 83-2789

▷市ホームページ専用フォーム
(広報おぢや保管庫)



◁市ホームページ

問題

平成29年5月5日に錦鯉が指定されたものはなに？「新潟県の〇〇〇」

- ① 熱帯魚
- ② 鑑賞魚
- ③ 深海魚

- 応募締切/5月14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。
4月号のクイズの答えは、①カルメンでした。



今月のキッズフォト



西方 ^{あやと} 彩人くん (1歳3か月)



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。



▷投稿者：twitter_ogoさん
▷撮影場所：吉谷



作ってみてね! この料理



切干大根といえば煮物ですが、サラダや和え物、みそ汁や卵焼きなど、いろいろな料理に活用できる便利な食材です。卵焼きに入ると適度な歯ごたえがアクセントになり、おいしくいただけます。また、切干大根は栄養豊富で保存が利くので、災害時の食の備えとしても優れた食品です。ふだんから多めに家庭に常備しておき、使った分だけ買い足していくのがおすすめです。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<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

カルシウムや食物繊維がとれる☆

～切干大根とひじきの たまご焼き～

<材料> (4人分)

卵……………4個
切干大根……………50g²
乾燥ひじき……………小さじ2
万能ねぎ……………3本
塩……………少々
こしょう……………少々
油……………大さじ1

<作り方>

- ①切干大根はさっと洗ってから水に20分ほど浸けてもどし、水気をよくしぼって2cm～3cmに切る。乾燥ひじきも水に5分～6分浸けてもどす。万能ねぎは、小口切りにする。
- ②フライパンに油をひき、中火で①を炒める。全体に油が回ったら、塩、こしょうをふる。
- ③②のフライパンに溶きほぐした卵を流し入れ、フライパンをゆずって具と卵を混ぜ合わせながら焼く。
- ④焼きあがったら器に盛る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：166kcal¹ ▷食塩相当量：0.4g²
▷たんぱく質：8.7g² ▷カルシウム：104mg²
▷脂質：10.1g² ▷食物繊維：3.1g²
▷炭水化物：10.1g²

まちのうごき (3月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,038人	(-62人)
女	17,280人	(-83人)
合計	34,318人	(-145人)
世帯数	12,635世帯	(+20世帯)

異動 (3月届出分)	
出生	16人
死亡	42人
転入	138人
転出	257人



家族などが「認知症かな？」と思ったら…
地域包括支援センター
 ☎83-0807に相談を!



小千谷市のSNSをチェック!

小千谷市では、SNSを活用した情報発信を行っています。右記からそれぞれご覧いただけます。



広報おぢやをスマホでチェック!

「マチイロ」アプリをダウンロードすると、スマホで「広報おぢや」がチェックできます。



△ios



△Android



小千谷市の情報は、毎週月～金曜日の午前7時35分頃から「FMながおか」でチェック!

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

新潟県交通災害共済

年会費 ひとり年額 **500円**

見舞金 **3万円**から **150万円** (死亡)

会員募集中

新潟県市町村総合事務組合

お問い合わせは
 小千谷市 市民生活課生活安全係へ 83-3516

中心街に位置するホテル **朝食バイキング ¥550**

ビジネスホテル **ニュープラザ**

小千谷市城内1-235 (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

企業・団体・ご家族のみならずへ **高齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。**

筆耕 家事援助 冬囲い
 清掃 障子・ふすま張り替え
 大工仕事 除草 事務作業

一般労働者派遣事業(シルバー派遣)

会員募集中

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター
 TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内
 FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

県内にお住まい・お勤めの方であれば、どなたでもご活用いただけます

ろうきん スマホ・パソコンから **金利引下げ!**

住宅ローン マイカーローン
 教育ローン フリーローン

まずは**カンタン仮申込!!**

本申込ではありませんので、審査結果ご連絡後のキャンセルもOK!お気軽にご利用ください。

新潟ろうきん小千谷支店 TEL0258-83-4555

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

特典2 購入～受取までネットで完結!

他にもお得な特典や 便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**

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。