



○3代目牛太郎入学式（7月21日）

岩手県久慈市からやってきた3代目牛太郎の入学式が小千谷闘牛場近くの牛舎で行われ、東山小学校の児童14人が集まりました。子どもたちは「東山へようこそ。みんなで仲良く楽しく過ごそうね」と歓迎の言葉を伝えました。

●今月の主な内容

- 総合防災訓練 2～3
- 第24回全国闘牛サミットinおぢや大会 3
- ガス事業を考える 4
- 2021おぢや謎とき！?ウォークラリー 5

総合防災訓練

この訓練は、大地震などの大規模災害に備え、自主防災会、防災関係機関・団体の連携強化を目的に行います。

また、「自らの命と財産は自ら守る」という防災意識の高揚と地域防災力の強化を目指しています。

■問い合わせ／危機管理課 ☎83・3515

○災害の想定

9月26日(日)午前8時、小千谷市で強い地震が発生し、市内の地震計は震度6強を記録。

この地震により、片貝地区で家屋の倒壊などによる多数の負傷者が発生し、避難行動要支援者が避難できない状況となっている。

また、ガス・水道などのライフラインにも被害が発生。住宅地の数か所で火災が発生し、延焼が拡大。

このように複合的な被害が発生し、さらに二次災害発生のおそれがあることから、片貝地区の住民はそれぞれの避難所などに避難する。



■日時／9月26日(日)午前8時～正午

■会場／片貝総合センターほか

※気象状況などによって訓練を中止・変更する場合は、当日午前6時30分までに市ホームページなどでお知らせします。

○主な訓練内容

- ▽災害情報伝達訓練
- ▽一斉防災行動訓練①
- ▽被害情報等収集訓練
- ▽住民避難訓練
- ▽避難行動要支援者安否確認訓練
- ▽倒壊家屋救出訓練
- ▽交通事故救出訓練
- ▽はしご車による救出訓練
- ▽火災防ぎょ訓練



①一斉防災行動訓練…その時にいる場所で一斉に行う新しい防災訓練で、「シェイクアウト訓練」とも呼ばれています。訓練の開始合図とともに「①まず低く」「②頭を守り」「③動かない」の3つの安全確保行動を1分間行います。子どもから大人までみんなで参加して、この機会に災害への備えについて確認しましょう。



△画像提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

○自主防災会が行う訓練内容

- ▽災害図上訓練②
- ▽負傷者応急処置訓練
- ▽避難所運営訓練



②災害図上訓練…災害想像力ゲーム「DIG」とも呼ばれています。訓練参加者をグループに分けて、想定された災害時に何をすべきか、

想像力を働かせながら話し合い、防災対策を確認する訓練です。

○防災用品の展示・訓練体験コーナー（スタンプリリー）

会場には一般の方が参加できる体験型訓練を用意しています。体験した訓練のスタンプの数によって防災グッズをプレゼントします。（先着300人）

- ▽地震体験車
- ▽煙体験ハウス
- ▽水消火器体験
- ▽応急給水・仮設給水栓設置
- ▽災害ボランティアセンター立ち上げ
- ▽非常用食料の展示
- ▽防災資器材・防災用品など



○ご協力をお願いします

- ▽当日会場周辺では、救急車や消防車などのサイレンを鳴らします。事故や火災と間違えないようお願いいたします。
- ▽当日午前8時に緊急告知ラジオの起動・割込み放送と、携帯電話への緊急速報メール配信訓練を行います。市内全域が対象です。
- ▽会場周辺に臨時駐車場を設置しますが、駐車場が少ないため、できるだけ徒歩か乗り合いでお越しください。
- ▽周辺道路で交通規制をする場合があります。



災害への備え、できていますか？

いざという時に自分や家族を守るため、ふだんから災害に備えておくことが大切です。この機会に、避難場所や持ち物などを確認しましょう。

○家具の置き方を工夫しよう！

▽家具が転倒しないよう、壁に固定する。
▽倒れた時に出入り口を塞がないよう、家具の向きや位置を工夫する。

○避難場所や経路を確認しよう！

▽市が全戸配布し、ホームページでも公開しているハザードマップにより、避難場所や経路を確認しておく。



○飲料水・食料品の備蓄はOK？

▽飲料水は、最低3日分備蓄する。(1人1日3ℓが目安)
▽非常食として最低3日分のご飯(アルファ米など)やビスケット、チョコ、乾パンなどの食料品を備蓄する。

○非常用持ち出しバッグを準備しよう！

▽非常時に持ち出すものを、あらかじめリュックサックなどに詰めておく。



非常用持ち出しバッグの内容例



チェックしよう！

- 飲料水 □食料品 □貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) □ヘルメット □マスク □軍手 □懐中電灯 □衣類 □毛布 □タオル □携帯ラジオ □電池・充電器 □使い捨てカイロ □ウェットティッシュ □洗面用具 □アルコール消毒液 □除菌シート □体温計 □使い捨て手袋 □ビニール袋



第24回 全国闘牛サミット in おぢや大会

9月5日(日)正午～小千谷闘牛場(小栗山)

当日、会場では入場制限を行います。また、**今後の新型コロナウイルス感染拡大状況により、観客の地域制限の実施または無観客とする場合があります。**

最新情報は、市ホームページでご確認ください。

全国の闘牛文化を発信する「全国闘牛サミット」が小千谷市で開催されることを記念して、闘牛大会が開催されます。

YouTubeチャンネル「tsunotsuki echigo」(右の二次元コード)でライブ配信も行います。会場にお越しいただけない方も、ぜひご覧ください。



■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

■シャトルバス/料金: 片道500円

イオン小千谷店北口駐車場	午前11時20分発
サンプラザ前	午前11時30分発
小千谷駅	午前11時35分発
小千谷闘牛場	午前11時55分着

※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。

■問い合わせ/観光交流課観光係 ☎83-3512



ガスを考える

小千谷市ガス事業は昭和34年に通商産業大臣の認可を受け、翌35年から1650件のお客さまにガスの供給を開始しました。令和元年度末には10417件にガスを供給している公営企業です。

○公営ガス事業の現在地

令和2年11月現在、国内には193のガス事業者があり、そのうち約90%の173事業体は民間事業者が経営しています。

平成29年には、ガス小売事業が全面自由化され、また、平成22年より原料調整費制度が導入され、市内で産出されるガスを利用して、海外から輸入されるLNG（液化天然ガス）と同一の価格水準で購入しなければならなくなりました。小千谷市では地元産ガスを安価でお客さまに提供していましたが、こうした制度変更により、その優位性はなくなりました。

また、安全性を確保するためのガス導管の耐震化や経年管更新を実施するには多額の投資が必要となり、当市の経営規模で進めにくい場合、ガス料金の大幅な値上げが必要となります。

○有識者と利用者による検討

これらの状況を踏まえ、令和2年度に「小千谷市ガス事業のあり方検討委員会」（委員長・鯉江康正／長岡大学副学長）において、「小千谷市ガス事業の望ましい経営のあり方」について検討いただきました。

令和3年3月に答申をいただきましたので、その内容の一部をご紹介します。

答申内容

○答申

小千谷市ガス事業は、早期に民営化することが望ましい。

○答申概要

1 早期に民営化することが望ましい理由

①安定供給と保安面について

安定供給、保安の確保とも、十分なレベルにある。しかし、ペテラン職員の退職や有資格者の将来的な不足が危惧され、導管の耐震化や急増する経年管の更新には、従来を大きく上回る投資が必要で、早期に方策を講じる必要がある。

②営業とサービス面について

スマートフォンによる決済サービスの導入など、お客さまへの利便性の向上は評価できる。しかし、ガス料金の水準は県内平均程度で、価格の優位性はない。また、エネルギー事情は激動の時代を迎え、種々の法的規制を受け営業の機敏性にかける公営事業者は、料金単価の上昇やサービスの低下を招きかねない。早期の民営化により新たなサービスが開かれ、更なる利便性の向上がお客さまにとって望ましい。



③経営面について

現在の財政状況は健全と言える。一方、今後のお客さまの減少や導管の耐震化、経年管の更新など大規模な設備投資による経営の圧迫が懸念される。一定程度の規模と経営体力を有する民間事業者において事業を継続することが有効である。

2 付帯意見

民営化するにあたって、次の意見を十分参考とするよう願う。

①引き継ぐ民間事業者に対して

保安の確保はもとより、可能な限り料金の安定化と多様なサービスの提供に努め、小千谷市ガス公認工事店など既存の地域資源を有効に活用し、地域経済の活性化に配慮すること。



②小千谷市に対して

水道、下水道及び工業用水道事業への影響を最小限にとどめるよう努めること。特に水道事業においては抽速な料金改定を行わないよう努めること。

小千谷市の持続的発展に貢献できるよう、地域創生施策と連携し協力関係を構築できる民間事業者へガス事業を引き継ぐこと。

3 まとめ

60年の長きにわたり健全な経営を推進してきた小千谷市ガス事業を高く評価するものの、多くの市民に安定的にガスを供給するという公営企業としての役割は既に果たした。今後、質の高いサービスを提供していくためには、早期の民営化が望ましい。

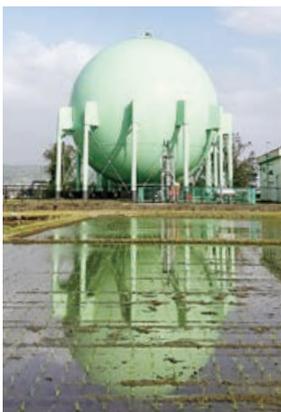
○ガス事業はどうなる

小千谷市では答申内容を尊重し、当市のガス事業を引き継ぐ受皿が民間にあるかどうかを始め、譲渡条件など詳細な調査及び検討を進めていきます。その調査をもとに最終的に判断していきます。

○お客さまへの説明

答申概要について、お客さまへの説明会を開催する予定です。詳細は決まりしだい、市ホームページなどでお知らせします。

■問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係 ☎ 82・4115



2021おぢや **謎** とき! ? ウォークラリー



スポーツの秋! さわやかな秋の風を感じながら、ウォークラリーに挑戦してみませんか。
関連イベント「わくわくあそびの広場」「まち&やまガイドウォーク」も開催します。

■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

ウォークラリー



■開催期間/10月9日(土)~17日(日)

■コース

▷謎ときコース: くじを引いて、6つの謎ときにチャレンジ!

▷スタンプコース: 施設を巡って、消しゴムはんこのスタンプラリーにチャレンジ!

※各コースのゴール会場: ちぢみの里(午前10時~午後6時、水曜休館)

■参加無料

■参加特典

▷ゴール先着150人(両コース合計)に参加賞プレゼント

▷ちぢみの里の入場料200円割引

▷「豪商の館西脇邸」お抹茶無料サービス など

■参加方法/9月27日(月)から、市ホームページに掲載またはちぢみの里、総合体育館にある参加カードをお持ちください。

■事前申込不要

■その他/小千谷市スポーツ情報Twitterで、詳しい情報や謎ときのヒントを配信します。



△Twitter

わくわくあそびの広場

子ども向け「アトラクションゲーム」と「からだあそび」にチャレンジして、お楽しみグッズをゲットしましょう。

■日時/10月10日(日)午前10時~午後1時(最終受付: 午後0時30分)

■会場/防災公園(雨天の場合は、東小千谷体育センター、勤労青少年ホームほか)

■対象/どなたでも参加できます。

※小学3年生以下の方は、保護者または責任のある引率者が同伴してください。

■参加無料

■事前申込不要



まち&やまガイドウォーク

いつものまち&やまにも新しい発見がいっぱい。講師と一緒に歩いて探索しましょう。



開催日	テーマ	集合場所	講師	持ち物
10月11日(月)	実感! おぢやの大地と歴史	東小千谷体育センター	大野滋(教育センター職員) 白井雅明(市生涯学習課職員)	雨具、飲み物
10月13日(水)	いま知りたい、防災のポイント		大塚昇一(市長)	
10月15日(金)	こだわり写真撮影のコツ ~山本山の風景スポット編~	おぢや~る	平澤実知雄さん(県展委員)	カメラ、雨具、飲み物

■集合時間/午前9時30分

■定員/各コース先着10人

■参加料/200円(当日お支払いください)

■申込方法/参加したいコースを選び、9月14日(火)~10月1日(金)に総合体育館へ電話でお申し込みください。

■その他

▷2時間程度のウォーキングをします。歩きやすい服装、運動靴でお越しください。

▷荒天の場合は、勤労青少年ホームまたはおぢや~るで講座を行います。

お知らせ

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。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

子育て関係講座

お子さんとの関わり方について勉強する講座です。

- 受講無料
- 申込締切／9月17日(金)
- 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.yoiya.nigata.jp

○子どもの心のコーチング

- 日時／9月25日(土)午後1時30分～3時
- 会場／市民会館4階大会議室
- 対象／小学生の保護者
- 講師／土田陽子さん（NPO法人ハートフルコミュニケーション）
- 定員／50人

○ペアレントトレーニング講座

■日時・会場	開催日	会場
	10月9日(土)	市民会館3階
	10月16日(土)	第2中会議室
	11月6日(土)	市民会館2階 第1中会議室

- ※いずれも午後1時30分～3時
- 対象／発達障がいなど、強い特性のある子どもの保護者で、全回に参加できる方
- 講師／長澤正樹さん（新潟大学教職大学院教授）
- 定員／20人
- 保育ルーム／参加申込の際にお申し込みください。
- ▽定員…各日5人
- ▽料金…子ども1人につき1回300円



子育てイベント

- 参加無料
- 申込・問い合わせ／わんパーク☎81・7564（平日、午前9時～午後5時）

○木のこんであそぼう！

- 日時／10月1日(金)午前10時～11時
- 会場／木のこん（東山住民センター内）
- 定員／親子10組
- 申込開始日／9月1日(水)

○おまじゆンド

お店やさんコーナーで買い物をしたり、ゲームを楽しんだりしましょう。



- 日時／10月7日(木)・8日(金)午前10時～11時30分
- 会場／わんパーク
- 定員／各日先着25組（申し込みはどちらか1日）
- 申込開始日／9月6日(月)

○子育て講座

「マタニティヨガ」

- 妊娠中のママが、リラックスして楽しむヨガです。
- 日時／10月14日(木)午前10時～11時
- 会場／わんパーク

認定こども園見学会・令和4年度入園説明会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容が変更になる場合がありますので、参加希望の方は、事前に各園にお問い合わせください。

相談は随時受け付けますので、各園にお問い合わせください。園の様子などは、各園のホームページをご覧ください。



施設名／電話番号	開催日	時間	内容
ひばり認定こども園 ☎82-6110	9月25日(土)	13:30～14:30	入園説明会、園内見学
	10月1日(金)	10:00～11:00	
幼保連携型認定こども園小千谷幼稚園 ☎82-7625	9月21日(火)	10:00～11:30	オープンデー
	10月6日(水)		入園説明会、園内見学
	10月9日(土)		
幼保連携型認定こども園つくし幼稚園 ☎82-7213	9月17日(金)	10:00～11:30	園内見学、親子で園内探検
	10月2日(土)		園内見学、個別相談
	10月8日(金)		入園説明会、園内見学

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



募集

勤労青少年ホーム 講座受講生募集

受講料・材料費のほかにホーム利用登録料1000円が必要です。

- 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いただきます。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・85110（午前9時～午後9時）

○ハロウィンの シュガークラフト教室

ハロウィンのかわいいシュガークラフトを作りませんか。

- 日時／10月15日(金)午後6時30分～8時30分
- 講師／廣川律子さん（シュガーコフレ）
- 定員／5人
- 受講料／2000円（材料費）
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器



○さつまいも料理教室

旬のさつまいもを使ったアレンジ料理を作りませんか。

- 日時／10月28日(木)午後7時～9時
- 講師／新谷梨恵子さん（さつまいも農カフェきららオーナー、農プロデュースリッツ代表）
- 定員／8人
- 受講料／1000円（材料費）
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器

小千谷市総合文化展 出展団体募集

日頃の趣味や創作活動の成果を発表する場として、総合文化展を開催します。作品を出展する団体を募集します。

- 日時／11月5日(金)～7日(日)午前9時～午後5時（最終日のみ午後4時まで）
- 会場／市民会館
- 対象／市内で創作活動をしている会員数5人以上の団体。絵画、鎌倉彫、押し花、パッチワーク、フラワー



アレンジメントなど、ジャンルは問いません。

- 出展無料
- ※ただし、作品の展示・片付け、来場者の受付などは各出展団体で行っていただきます。
- 申込方法／出展申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
- 申込締切／9月17日(金)
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82・91111 ☎82・91112 syougai-sk@city.ojima.nigata.jp

非核平和

折り鶴を捧げました

市民のみなさんから募集した平和を願う折り鶴が、今年は約2万8千羽寄せられました。

- 平和を願う思いが込められた折り鶴を広島市へお届けし、広島平和記念公園内の「原爆の子の像」に捧げていただきました。ご協力ありがとうございました。
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507



ご意見をお寄せください（パブリックコメント） 第11次小千谷市交通安全計画（案） を作成しました

市の交通安全対策を効果的に進めるため、令和3年度から5年間で計画期間とする「第11次小千谷市交通安全計画」を策定します。

この計画は、市民参加・協働型の交通安全活動を進め、市民が安心して暮らせるまちづくりのために策定するものです。

この計画（案）については、みなさんのご意見をお寄せください。

■募集期間／9月1日(水)～28日(火)の28日間

■募集対象／市内に住所がある方▽市内に事務所や事業所がある個人または法人、その他の団体▽市内にある事務所や事業所に勤務する方▽市内にある学校に在学する方▽そのほか、計画に具体的な利害関係がある方

■計画案の閲覧・入手場所／▽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▽あすえくる▽楽集館

※市ホームページからもご覧いただけます。

■意見の提出方法／計画案の閲覧・入手場所に備え付けの用紙、または任意様式に、住所、氏名（法人その他の団体は所在地、名称、代表者氏名）、電話番号を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。なお、匿名や電話による意見は受け付けません。

- ▽持参：市民生活課、計画案の閲覧・入手場所
- ▽郵送：☎947-8501市民生活課生活安全係（住所は記載不要）

☎82・8664

✉shimin-sa@city.ojima.nigata.jp

■意見の公表／個人情報を除き、お寄せいただいた意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページで公表します。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



善意に感謝

(敬称略)

○防災公園へ

▽小千谷ロータリークラブ…ちびっこテーブルベンチ

○私募債

▽(株)長岡中央魚市場、魚沼冷蔵(株)、(株)第一測範製作所、(有)ベローフ、(株)第四北越銀行…現金20万円

催し

第57回児童生徒科学作品展覧会・科学研究発表会

市内の小・中学生による科学作品の展覧会と研究発表会を開催します。どなたでもご覧いただけます。

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750

○科学作品展覧会

■日時／9月18日(土)～20日(祝)午前9時30分～午後3時30分

■会場／サンラックおぢや3階大ホール



○科学研究発表会

■日時／10月5日(火)午後2時～4時

■会場／市民会館2階～4階、大ホール



ワシ・タカの渡り観察会

山本山はワシやタカの渡りを観察する絶好のポイントです。どなたでも参加できます。



■日時／9月23日(祝)午前9時～11時

■集会所／山本山高原山頂展望台

■参加無料

■持ち物／筆記用具、飲み物、雨具、図鑑と双眼鏡(お持ちの方)

■申込

▽一般の方…長岡地域振興局健康福祉環境部環境センター環境課 ☎38・2531

▽小・中学生や保護者、学校関係者…教育センター ☎82・6750

■申込締切／9月10日(金)

■その他／レジャー保険は加入しません。

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750

サトシン絵本よみまショー「お話でつながる心と心2」

新潟県出身、「わたしはあかねこ」「うんこ！」(文溪堂)などで人気の絵本作家、サトシンさんがまたまた小千谷にやってきます。



今回は、「こどもに響く読み聞かせって？」をテーマに、読み聞かせのコツを伝授してもらいます。親子で読んで伝える楽しさを体験しましょう！

■日時／10月9日(土)午後2時～3時30分(開場：午後1時30分)

■会場／楽集館3階ホール

■内容

▷絵本の紹介や読み聞かせ

▷「掛け合い読み」体験

▷絵本の販売とサイン会(サインは当日購入の絵本以外に、既にお持ちのサトシンさんの絵本にも書いてもらえます)

■定員／先着40人

■入場無料

■申込受付開始／9月1日(水)午前10時

■申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724

ホットプラザ祭開催！

■会場／勤労青少年ホーム、東小千谷体育センター

■入場無料

■申込・問い合わせ／午前9時～午後9時、勤労青少年ホーム ☎82-8510

○前夜祭

■日時／10月2日(土)午後6時～8時

■内容／イルミネーション&キャンドルナイトほか



○ホットプラザ祭

■日時／10月3日(日)午前10時～午後2時

■内容／手作り市、フリーマーケット、模擬店など

○手作り市・フリーマーケット出店者募集

あなたも1日だけお店を開いてみませんか。

■日時／10月3日(日)午前10時～午後2時(小雨決行)

■会場／東小千谷体育センター駐車場

※荒天の場合は体育館内

■区画数／25区画(1区画2.5m×2.5m)

■出店無料

■申込締切／9月17日(金)午後5時

■その他／感染拡大防止のため各自消毒液や飛沫防止カーテンなどの用意をお願いします。

2021男女共同参画講演会

■日時／10月17日(日)午後1時30分～3時(開場：午後1時)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■講師／渡貫淳子さん(第57次南極地域観測隊・調理)

■演題／南極ではたらくかあちゃん、調理隊員になる

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の申込方法／市民生活課、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム(休館日を除く)のいずれかで聴講券を直接受け取るか、往復はがきをお送りください。

(はがき1枚につき聴講券1枚) 往信用には、「男女共同参画講演会聴講券希望」と記載のうえ、申込者の住所、氏名、電話番号を、返信用には、申込者の郵便番号、住所、氏名を必ず記入してください。

▽送付先：☎947-8501市民生活課生活安全係(住所は記載不要)

■保育ルーム／10月6日(水)までにお申し込みください。

▽料金・子ども1人につき300円

■その他／手話通訳、要約筆記を行います。

■申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3516



講師：渡貫淳子さん

1973年青森県八戸市生まれ。調理師。「エコール辻東京」を卒業後、同校の日本料理技術職員に。出産後は一旦職場を離れたが、一念発起して南極観測隊の調理隊員にチャレンジし、3度目の挑戦で見事合格。母親としては初の調理隊員として第57次南極地域観測隊に参加。

ステップアップシニア 秋 ～全4回シリーズ～

- 対象／おおむね50歳以上の方で、原則全回に参加できる方
- 定員／先着20人
- 参加無料
- 申込締切／9月15日(水)
- 申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82-9111



日時	内容	会場	講師	持ち物・服装
9月22日(水) 午前10時15分～11時45分	小千谷の秋の植物&大地を見つめてみませんか	市民会館 大会議室	大野滋(教育センター職員)	筆記用具
9月29日(水) 予備日：10月1日(金) 午前9時30分～午後3時	<現地学習> 城跡ガイドウォーク ～岩沢・函山城跡周辺～	集合：岩 沢住民セ ンター	▷柳田宏光さん(小千谷の自然を愛する会顧問) ▷大野滋(教育センター職員) ▷白井雅明(市生涯学習課職員)	昼食、飲み物、ビニール袋、帽子、山歩きに適した服装 ※持参できる方は、ルーペ、デジカメなど
10月6日(水) 午前10時15分～11時45分	写真で巡る小千谷の文化財	市民会館 大会議室		筆記用具
10月13日(水) 予備日：10月15日(金) 午前9時30分～正午	<現地学習> 小千谷ゆかりの人物めぐり ウォーク～佐藤雪山・佐藤惺庵・星野庄三郎など～	集合：市 民会館	白井雅明(市生涯学習課職員)	飲み物 ※持参できる方は、デジカメなど

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期する主なイベント

区分	開催日	イベント名	会場	問い合わせ
延期	8月21日(土)	おぢやフェス「2022につなげる想い“灯”」 ※延期後の開催時期は未定	白山運動公園 野球場など	観光交流課観光係 ☎83-3512
中止	9月14日(火) ～30日(木)	令和3年度秋季夜間バレーボール大会	総合体育館	生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077
中止	10月5日(火) ～15日(金)	健康づくり夜間卓球リーグ大会		

認知症

になつてからも
住み慣れた地域で暮らすために

認知症とは、脳に障がいが起こり、日常生活に支障がでる状態のことです。5人に1人は認知症を発症すると言われるように、誰もが発症する可能性のある身近な病気です。

■申込・問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517

●認知症の症状は？



脳の細胞が壊れることによって、次のような症状が起こります。

▽**記憶障害**…人や物の名前、最近の出来事が思い出せない。何度も同じ話をしたり聞いたりする。

▽**見当識障害**…時間や場所、人物の認識が薄れるため、自分の年がわからなくなる。季節感のない服を着る。道に迷う。

▽**理解・判断力障害**…考えるスピードが遅くなる。2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる。ATMや全自動洗濯機などの使い方が理解できなくなる。

▽**実行機能障害**…計画を立て段取りをすることや料理を作ることが苦手になる。同じ食材ばかりを買ってくる。

●認知症かな？と思ったら

地域包括支援センター（☎83・0807）にご相談ください。



●認知症を理解しましょう

「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか

高齢者の生活に密着している企業や学校、地域の方が認知症について理解することは、認知症になつてからも暮らしやすい地域づくりにつながります。講座の講師を無料で派遣します。

■対象／市内の企業、学校、町内会など5人以上の団体

■講座内容／認知症の症状や対応方法などおおよそ90分の講座

■その他／会場の確保や借用にかかる費用はご負担ください。

■「認知症サポーター養成講座」を受講した団体の感想▽やさしい言葉遣いや同じ目線など、相手の気持ちに寄り添う方法を学んだ。

▽講座を受けていれば、もっと穏やかな気持ちで家族の介護ができると思つた。

9月世界アルツハイマー月間にあわせた取組

▽市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。オレンジは認知症を応援するカラーです。

※新型コロナウイルス感染症に伴う警報発令のためのライトアップにより実施できない場合があります。

▽図書館では、認知症に関する図書を集めたコーナーを設置します。



地域に広げよう 支え合いの輪

少子高齢化に伴い、毎日の暮らしの中でちよつ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、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指します。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517

買い物支援バス「狼煙号」

岩沢地区の全住民を対象にしたアンケートの結果、自分で運転ができなくなつた時の買い物や通院などに不安を感じている方が多いことが明らかになりました。



そこで、岩沢地域振興協議会と岩沢福祉会が協力し、月に2回、買い物支援バスの試験運行を開始しました。昨年は、ひとり暮らしや運転免許証を返納した高齢者など延べ213人の利用者がありました。この他にも、自宅から公共交通機関のバス停まで接続するための送迎や高齢者世帯への見守り訪問、福祉講座の開催など、地域ぐるみで住民

の生活を支える活動を行っています。

■対象／岩沢地区（桂、山谷、市ノ口、岩山、外之沢）にお住まいのおおむね65歳以上の方

■活動内容／買い物支援バスの運行

■利用無料

■問い合わせ／岩沢住民センター ☎86・2002

○利用者の声

▽気の知れた友達と一緒に買い物をするのができて楽しい。

▽店舗に行けると、自分で商品を選べるので気も使わず、楽々買い物ができる。

▽荷物を運ぶのも手伝ってもらえるので、

ふだん買えない重い商品などを買えて助かっている。



スポーツ

冬期間の総合体育館メインアリーナ利用調整

冬期間は屋内施設の利用が集中するため、抽選による利用調整を行います。

■**対象期間**／12月1日(水)～令和4年3月31日(木)

■**対象時間**／午後7時～9時30分

■**抽選権利数**／同一申込者(同一時間を一緒にご利用される場合は代表者)につき、月10件まで。必ずご本人が申し込んでください。

■**抽選申込期間**／希望利用日の3か月前の月の12日～18日

■申込方法

▽利用者登録IDをお持ちの方
 ・抽選申込期間内に公共施設予約システムの画面上の「予約・抽選の申込」から入力してください。当選確定期間内に当日の確認を画面上で行い、確定処理を行ってください。(受付時間：午前8時30分～午後10時)

▽利用者登録IDをお持ちでない方
 ・抽選申込期間内に総合体育館へ直接または電話でお申し込みください。(ファクス不可) 当日の確認を総合

体育館へ直接または電話で行い、その場で使用の確定をお申し出ください。(受付時間：午前9時～午後8時)

■**抽選日**／希望利用日の3か月前の月の21日(公共施設予約システムによる自動抽選)

■**当選確定期間**／希望利用日の3か月前の月の22日～28日※当選した場合、この期間に確定処理を行わないと無効になります。

■**申込例**／12月1日(水)の利用の抽選申込をする場合

① 9月12日(日)～18日(土)：抽選申込をする

② 9月21日(火)：システムによる自動抽選

③ 9月22日(水)～28日(火)：確定処理をする

■**問い合わせ**／生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077

2021新潟県クロスカン トリー選手権大会ライブ配信

9月23日(祝)に白山運動公園で開催する2021新潟県クロスカン トリー選手権大会は、小千谷市公式YouTubeでライブ配信を予定しています。

■**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

9月は自殺予防対策推進月間です

ひとりで悩まないで

コロナ禍で自殺が増加傾向にあります。自殺の原因はさまざまですが、その背後には「うつ」が潜んでいることが多いと言われています。

新しい生活様式によって環境が変化し、心や体の不調を訴える人が少なくありません。先行きへの不安やストレス増加による「コロナうつ」に気をつけましょう。

○うつ病は心のエネルギーが低下している状態です

うつ病は脳の神経伝達物質のトラブルによって、心のエネルギーが低下した状態です。症状は、主に「やる気が起きずに気分が落ち込む」など、意欲や判断能力の低下がみられます。他には、睡眠障がいや頭痛、肩こりなどの体の症状も現れます。

○うつ病は早めの受診が大切

体の症状があっても検査では異常が見つからず、不調が長引く場合は要注意です。うつ病の疑いがあったら、早めに精神科医療機関を受診しましょう。また、かかりつけ医に相談してみることがおすすめです。

○あせらずゆっくり休養することが大切

うつ病になると、思うように体が動かない自分を責めてしまい、物事を悪い方に考えがちになります。もし「死にたい」と言われた時は本人の話をゆっくりと聞き、相談先につなげてください。

1人で悩まず相談を
活用してください

新潟県こころの相談ダイヤル



悩みを抱え込んで自殺につながる人を減らしていくために、悩みをいつでも相談できる24時間の相談窓口を設置しています。

●**新潟県こころの相談ダイヤル(無料)**
 ☎0570・783・0255

自殺予防ゲートキーパー養成講座

「誰もが大切な人のゲートキーパー、悩みを抱えた人の味方になりきるコミュニケーション」

ゲートキーパーとは、生きることを支援する人です。心配で気になる人への具体的な関わり方を学び、地域の中での声がけや、自殺予防を広める活動に参加できる方を募集します。

■**日時**／9月29日(水)午後1時～4時30分

■**会場**／サンプラザ3階大ホール

■**内容**／気になる人への声のかけ方や話の聴き方についての講義と体験ワーク

■**講師**／水瀬希さん(看護師、NPO法人日本ゲートキーパー協会認定講師)

■**定員**／50人

■**受講無料**

■**申込方法**／9月21日(火)までに電話またはファクスでお申し込みください。

■**申込・問い合わせ**／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640 ㊚82・8964



7月13日・14日 映画「**警女 GOZE**」上映会

くじけない主人公の姿に感動

市民会館で行われ、2日間で合計410人が来場しました。警女とは、三味線を持って各地を巡る盲目の女性芸人のことで、映画「**警女 GOZE**」は新潟県出身の警女である故・小林ハルさんの半生を描いた作品です。映画上映のほか、警女唄若手継承者の金川真美子さんによる警女唄演奏会や、監督の瀧澤正治さん、画家の渡部等さん、詩人の国見修二さんによるトークショーが行われました。



7月14日 都市計画道路「**東栄元中子線**」全線開通

東小千谷地区のアクセス向上

平成25年度から事業を進めてきた都市計画道路「**東栄元中子線**」の工事が完了し、東小千谷地区を南北に結ぶ全長800mの路線が全線開通しました。



7月15日 防災公園がオープン

市民の憩いの場が誕生

令和元年度から工事を開始した小千谷市防災公園が元中子に完成し、オープニングセレモニーを行いました。ひばり認定こども園の園児や東小千谷地区の代表者などが参加し、テープカットや公園内の防災設備の説明などが行われました。ふだんは市民の憩いの場として、災害が発生した際には、緊急避難場所や応急仮設住宅を建設する場として活用します。



7月22日 第4回小千谷リビングラボ「**at!おぢや**」

体験を想像する

会場のサンプラザに約70人の参加者が集まりました。前回に引き続き6グループに分かれ、本町に整備する図書館等複合施設内に設置するアンカーと呼ばれる12の空間を、自分ならどう使いたいのか、設計案を見ながら意見を出し合いました。次回は10月に開催を予定しています。



7月24日～8月31日 国指定重要文化財「**魚沼神社阿弥陀堂**」保存修理記念企画展「**魚沼神社、人々と刻んだ500年の歴史**」

貴重な資料と伝統芸能に触れる

国指定重要文化財「**魚沼神社阿弥陀堂**」の茅葺屋根全面葺替にあわせ、魚沼神社に関わる指定文化財や初公開資料の企画展を、楽集館1階展示室で開催しています。また、講演会や太々神楽の実演、工事中の阿弥陀堂での現場説明会なども行いました。



7月25日 防災講座とキャンドルづくり

自分だけのオリジナルキャンドル

そなえ館で、防災講座と復興の灯りをイメージしたキャンドルづくりが行われ、17人の親子連れが参加しました。10月23日の「中越大地震の日」追悼のついでに灯すキャンドルと自宅用のキャンドルを作ったほか、クイズで楽しく防災について学びました。



事業者向けJPQR説明会とサポート窓口開設のご案内



- ◆**JPQRとは?**：複数社ある決済QRコードを、1つにまとめたQRコード決済の統一規格です。
- 申込方法**／各日程の前日までに電話またはメールで申し込みください。
- 申込**／小千谷市JPQR普及事業事務局（近畿日本ツーリスト関東長岡営業所内）☎34-1112（平日、午前10時～午後5時）📧nagaoka@or.knt.co.jp
- 問い合わせ**／総務課ICT推進室情報統計係☎83-3506

○事業者向けJPQR説明会

■日時・会場

開催日	時間	会場
8月27日(金)	午後3時～4時	サンプラザ3階 大ホール
9月28日(火)	▷正午～午後1時 ▷午後4時～5時	

※いずれも説明内容は同じです。

- 対象**／キャッシュレス決済「JPQR」に興味がある事業者

○JPQRのWeb申込みサポート窓口

■日時・会場

日時	会場
8月31日(火)午前10時～午後4時	市民会館2階 中会議室
9月10日(金)午前10時～午後4時	

- 対象**／JPQRの申し込みをされた方、またはこれから申し込む方
- その他**／申し込みの際に、相談内容をお伺いします。

休日や夜間で急な発病のときは、休日夜間急患センターなどを利用してください。（詳細は下表参照）

休日夜間急患センター
などを利用してきましょう

昼間の診療時間内は、医師や医療スタッフが揃っているため、検査や投薬などをスムーズに受けることができます。

できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

「かかりつけ医」をお持ちでしょうか？

かかりつけ医なら、ふだんの体調や家族の様子、病歴などを知ったうえで診察ができます。気軽に何でも相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

「かかりつけ医」をお持ちしましょう

■**問い合わせ**／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

近年、軽い症状でも休日や夜間に病院の救急外来を受診する方が増え、重症患者への対応が遅れてしまうことがあります。救急医療機関を適切に受診するため、次のことを心がけましょう。

9月9日は「救急の日」
9月5日～11日は「救急医療週間」です

AEDの使い方、知っていますか？

AED（自動体外式除細動器）は、心臓が停止した傷病者に電気ショックを与え、心臓の動きを正確なリズムに戻すことにより命を救う医療器具です。AEDの使い方など、応急手当の講習会は日本赤十字社新潟県支部や消防署が行っています。



緊急の場合はどうしたらいい？

ケガや急病などで軽症か重症か判断できない場合は、迷わず119番に通報し、救急車を呼んでください。



●休日夜間急患センター（休日や夜間で急な発病のとき）

医療機関名／電話番号	所在地	診療科目	受付時間
長岡休日・夜間急患診療所 ☎37-1199	長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ	内科	日曜日、祝日・休日 13:00～16:30
			月～金曜日（祝日・休日は除く） 18:45～21:30
中越こども急患センター ☎86-5099		外科・小児科	日曜日、祝日・休日 13:00～16:30
		小児科	月～土曜日（祝日・休日は除く） 18:45～21:30

※年末年始は診療時間を変更することがありますので、医療機関に確認してください。

●夜間の救急電話相談（夜間の急な病気やけがでお困りのとき）

相談窓口	電話番号	プッシュ回線、携帯電話からの場合
小児救急医療電話相談（15歳未満のお子さん）	☎025-288-2525	#8000
救急医療電話相談（大人）	☎025-284-7119	#7119

※受付時間は、いずれも19:00～翌朝8:00です。



効率のよい呼吸法

J A新潟厚生連小千谷総合病院

リハビリテーション科 森山 洋平さん



最近の健康ブームの波に乗り、ジョギングやトレニングをしている方は多いでしょう。運動をするとハアハアと息切れが生じます。また、運動だけでなく年齢を重ねると肺や呼吸機能が低下し、階段昇降時など日常生活においても息を切らすようになります。そんな時は効率の良い呼吸を意識すると良いでしょう。

深呼吸の意味とは

呼吸は、吸い込んだ空気を肺へ送り、酸素を取り込んで二酸化炭素を排出することです。1回の呼吸でペットボトル1本分の500mlの空気を吸い込みます。浅い呼吸では250ml、深呼吸では1000ml程度となります。

しかし、吸い込んだ空気の全てが酸素の取り込みに使われるわけではありません。酸素と二酸化炭素の交換は肺で行われていて、口や気管といった「気道」の部分では行われません。その気道に留まる空気の量は150mlもあります。

つまり、通常の呼吸で肺まで送られるのは350mlということ。息を切らして浅い呼吸となれば肺ま

で送られるのは1000mlしかありません。これでは効率が悪すぎます。逆に深呼吸では850mlも送られます。だから深呼吸が大切なのです。

息苦しい時は吸うより吐く

考慮すべきことのもう1つに「残気量」というものがあります。これは肺の中に残っている空気の量のことです。息苦しい時、たくさん空気を取り込むために吸うことに意識が向きがちですが、肺の中に残っている空気が多いほど古い空気と新鮮な空気が混合し、酸素を取り込む効率は落ちてしまいます。吸うことよりも、なるべく空気を最後まで吐き出すことに意識を向けましょう。

息苦しい時はつい浅く速い呼吸になり、息を吸いがちになります。そういう時こそ深呼吸と吐く方に意識を向け、効率の良い呼吸を心がけてみてください。息苦しさは軽減するでしょう。

■問い合わせ／健康未来こども課 健康増進係 ☎83・3640



9月は健康増進普及月間

コロナ禍こそ、健診を受けよう！

■問い合わせ／健康未来こども課 健康増進係 ☎83・3640

「健康増進普及月間」統一標語

1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ
健康寿命の延伸



9月は健康増進普及月間です。自分の体のことを考える機会にしましょう。

○健診や医療機関への受診を控えている人はいませんか？

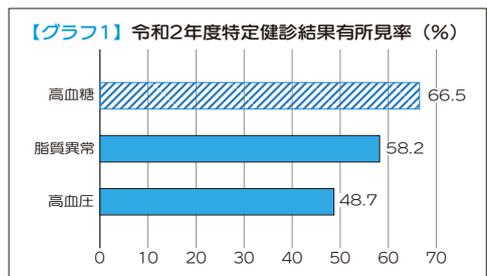
新型コロナウイルス感染症の影響もあり、令和2年度は小千谷市を含め全国的に、特定健診やがん検診受診率が減少しました。

受診控えによって糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の進行や、がん発見の遅れが懸念されます。

【グラフ1】より、

健診受診者の約7割に血糖値の異常がみられます。

糖尿病は自覚症状がなく、知らず知らずのうちに進行し、腎不全や網膜症（失明）などの合併症を引き起こします。また、糖尿病などの基礎疾患を持つ人が新



型コロナウイルスに感染した場合、重症化しやすいと言われています。

コロナ禍であっても、病気の早期発見、早期治療のために、年1回必ず健診を受け、生活習慣を見直しましょう。また、治療中の方は通院を中断せず、治療を継続しましょう。市の健診日程などは、広報おぢやの「検診日程」または市ホームページをご覧ください。

○生活習慣病予防のためにできること

▽1に運動…適度な運動は血糖値を下げたり、善玉コレステロールを増やし動脈硬化を予防したりします。

▽2に食事…よくかんで食べることで血糖値の上昇を抑えます。また、満腹感を覚え食べすぎ、肥満を防ぐことができます。野菜はたっぷり、炭水化物（米やパン）、たんぱく質（魚や肉）もバランスよく取るよう心がけましょう。

▽しっかりと禁煙…たばこを吸っていると動脈硬化を進め、脳梗塞などの脳血管疾患や心疾患につながります。

▽最後にクスリ…もしも健診で異常が見つかったら、早めに医療機関を受診し、重症化を防ぎましょう。



検診日程

- ▷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。
- ▷当日、体調が悪い場合は受診できません。ご家庭で必ず体温を測ってから受診してください。詳しくは受診通知書に同封されている体調に関する事項をご確認ください。
- ▷混雑緩和のため、受付時間より早い来場はお控えください。
- 問い合わせ/健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

●胃がん・大腸がん検診日程

申込人数により受付時間に変更になることがあります。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
城内	9. 7(火)	8:30~ 11:00	総合体育館
千谷川	9. 8(水)		
桜町	9. 9(木)		
時水、藪川、両新田、若葉2・3	9.10(金)		
■対象 / 40歳以上の方 ■料金 ▷胃がん検診：1,000円▷大腸がん検診：500円 ※いずれも70歳以上の方は無料です。			

高年齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種費用を一部助成します。予防接種は、**流行する2週間前(遅くとも12月中旬)までに受けましょう。**

- 対象
▷予防接種する日に小千谷市に住所を有する65歳以上の方
▷60歳から65歳未満の方で、身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方
- 接種実施期間 / 10月1日(金)~令和4年3月31日(木)
※医療機関によって、開始日が異なります。
- 実施医療機関 / 小千谷市、魚沼市、長岡市川口地区に所在する医療機関
※実施していない医療機関もあります。
※上記以外の医療機関で接種を希望する場合は、健康未来こども課へご連絡ください。
- 申込方法 / 受けた日目の3日前までに、医療機関に直接申し込んでください。
- 自己負担額 / 1,650円(消費税込み)
※接種費用は約5,300円ですが、自己負担額を差し引いた額を市が負担します。
※医療機関の窓口でお支払いください。
※生活保護世帯の方は無料です。(後日無料接種依頼書を送付します)
- 問い合わせ / ▷かかりつけの医療機関▷健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640



●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
東小千谷地区・東山地区	9.15(水)	▷9:00~	15:00~ 15:10	東小千谷体育センター
	9.16(木)	11:00		
	9.17(金)	▷13:00~ 15:00		

- 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
■レディース健診 / 女性を対象とした健診日です。
▷日時：11月16日(火)
▷会場：総合体育館
▷申込締切：11月9日(火)※申込人数によっては期限前に締め切ります。



●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
~12月 (月・火・金曜日)	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
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。
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



図書館情報

○特集本コーナー

9月の特集は
「おぢやの米」です。



米づくり体験活動が結ぶ市内小学校と若柘地域の交流、米を原材料とする菓子や酒づくりの話、市内で取材したエピソードを中心に展示し、関連の書籍を集めました。

棚田の風景、米づくりの手順、里山の自然、米粉のお菓子づくりなど本の守備範囲はとても幅広いです。

実りの秋を前に、本を通して米づくりにも目を向けてみませんか。

図書館では月替わりでお薦めの本を紹介する「特集本コーナー」を設置しています。



問い合わせ／図書館 ☎82-2724

災害義援金のお礼

日本赤十字社では、日本各地で発生した災害で被災された方々を支援するため、広く義援金を受け付けています。みなさまの善意に感謝申し上げます。

■令和2年度受付額

▷令和2年7月豪雨災害義援金：68,956円

▷令和3年2月福島県沖地震災害義援金：39円

令和3年7月大雨災害義援金にご協力ください

静岡県熱海市を中心に全国各地で甚大な被害が発生した大雨災害の義援金を受け付けています。みなさんのあたたかいご支援ご協力をお願いします。

■受付期間／10月31日(日)まで

■受付方法

○現金受付：市役所（福祉課・市民生活課）の窓口で募金箱を設置しています。

※受領証を希望する方は、福祉課へお越しください。

○郵便振替

▷口座記号番号：00110-9-604276

▷口座加入者名：日赤令和3年7月大雨災害義援金

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除されます。

※受領証発行を希望する方は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

■問い合わせ／日本赤十字社小千谷市地区（事務局：福祉課障がい福祉係） ☎83-3517

相談

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／10月5日(火)午後1時30分～3時30分

■会場／あすえくる

■相談無料※ただし、事前に申込が必要です。

■申込締切／10月1日(金)

■その他／家族からの相談もお受けします。

■申込・問い合わせ／健康未来子ども課健康増進係 ☎83・3640



ひきこもる人の家族のつらい

ひきこもりや不登校などの悩みについて、家族同士が集まって語り合う場です。ぜひご参加ください。

■日時／10月9日(土)午後1時30分～3時30分

■会場／あすえくる

■対象／不登校やひきこもりの

状態が長期に続いている若者（おおむね39歳まで）のご家族

■アドバイザー／関口美智江さん（ひきこもる人の家族の会フオルトネット代表）

■参加無料・申込不要

■問い合わせ／健康未来子ども課健康増進係 ☎83・3640

環境

リサイクル回収

■日時／10月3日(日)午前8時30分～正午

■会場／市役所駐車場

■回収するもの

▽古着、タオル、毛布（洗濯済みのもの）

▽靴、かばん

▽食器（陶磁器製、ガラス製の状態で再利用できるもの）

※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。

■回収無料

■問い合わせ／市民生活課環境

共生推進室環境衛生係 ☎83・3509



クマに注意してください！

秋はツキノワグマが食料を求め、活発に活動する時期です。クマの目撃や痕跡を発見した場合は、市役所または警察署へ連絡してください。

■クマを寄せ付けないために
▽不要な農作物や果実を、人家の周りや農地に放置しない。
▽収穫の予定がない柿の実や栗などは、早めに処分する。

■クマに出会わないために

▽鈴やラジオなど音の出る物を携行し、人の存在を知らせる。
▽クマが活発に行動する早朝・夕方時間帯は特に注意する。
▽キノコ採りや農作業時は、絶えず周囲に気を配る。

■万一、クマに出会ったら

▽慌てず、騒がず、クマと向き合ったままゆっくり後退する。
▽クマは逃げるものを追いかけるので、走って逃げない。
▽攻撃が避けられない時は、地面に伏せ、両手で首の後ろをガードし、頭と首を守る。

■問い合わせ

▽市民生活課環境共生推進室
環境係 ☎83・3509 (閉庁時 ☎83・3511)

▽小千谷警察署 ☎83・0110



三二情報

日 日時・期日
時 時間
場 会場・場所
対 対象
内 内容
講 講師

定 定員
料 料金など
持 持ち物
他 その他
申 申込
問 問い合わせ

「子どもの人権110番」強化週間

8月27日(金)～9月2日(木)を全
国一斉「子どもの人権110番」
強化週間として、法務局職員や
人権擁護委員がはじめ・体罰・
虐待など、子どもの人権に関す
る相談を受け付けます。秘密は
堅く守られます。

日 日	時間
8月27日(金) 30日(月)～9月 2日(木)	午前8時30分 ～午後7時
8月28日(土) 29日(日)	午前10時 ～午後5時

■相談電話番号 ☎0120・0
07・110 ※IP電話からは
接続不可 ☎相談無料 ☎不要 ☎新
潟地方法務局長岡支局総務課 ☎
33・6901

県立魚沼テクノスクール
受講生募集

県立魚沼テクノスクール ☎0
25・794・2410

○第一種電気工事士筆記試験
対策(理論・配線図解説)

☎9月13日(月)・15日(水) 午前9
時～午後4時 魚沼テクノスク
ール 第一種電気工事士筆記試
験受験予定者 ☎10人 ☎2900
円 ☎9月2日(木)までに魚沼テク
ノスクール

○Webプログラミング
体験講座②

☎9月18日(土)・25日(土) 午前9
時～午後4時 湯ヶ野キャリア・ステ
ップ魚沼教室 ☎マウス操作・キ
ーボード入力ができる方 ☎12人
☎4700円 ☎9月9日(木)まで
に魚沼テクノスクール



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	9.8(水) 9.22(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、障害年金などに関する相談	○	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。
もの忘れ心配相談室	9.16(木)	10:00～12:00 13:30～15:00	市役所	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	9.8(水) 9.22(水)	9:30～11:30	東山住民センター	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
無料法律相談	9.15(水)	13:30～16:30	市役所	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		アルコール問題の解決に向け、断酒を継続する場	-	健康未来こども課健康増進 係 ☎83-3640
シルバー人材 センター入会 説明会	9.15(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	9.26(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 ※モス・コラーデイホームでの今年度の開催は中止します。 ※元中子公会堂、片貝総合センターでの9月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

10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/10月1日(金)
- 申込/9月15日(水)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
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	19,400~ 38,100円	
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
市営栄町団地住宅 3号棟 (栄町)	1	17,000~ 33,500円	
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
市営千谷のぞみ団地住宅 (千谷)	1	28,900~ 56,700円	
市営日吉のぞみ団地住宅 (日吉1)	1	26,100~ 51,300円	木造2階建・ 2DK

- 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

- 県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。住宅に困窮されている方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営旭町住宅 1号棟 (旭町)	1	19,800~ 38,900円	鉄筋4階建・ 3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(7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

- ♥ 竹内紅映さん (長岡市)
- ♥ 田邊ひかりさん (高畑)
- ♥ 堀大輝さん (西中)
- ♥ 佐藤蒼依さん (千谷川2)
- ♥ 樋熊勝さん (若葉1)
- ♥ 小川唯さん (若葉1)
- ♥ 中谷央さん (桜町 (上))
- ♥ 山本沙絵子さん (桜町 (上))

☆ご誕生

- 千晃さん (茂原隆博さん：旭町)
- 夏帆さん (高橋正明さん：三仏生)
- 依菜さん (中村真己さん：桜町 (中))
- 佑都さん (折田洸也さん：若葉3)
- 蓮木さん (瀬沼一輝さん：千谷川4)
- 怜さん (諏訪部聖さん：栄町)
- 唯花さん (小澤智人さん：千谷)
- 礼さん (細金創さん：若栃)
- 遠太郎さん (石坂司さん：桜町 (上))
- 颯琉さん (安達峻真さん：城内2)
- 茅奈さん (中村洋一さん：土川2)
- 純凜さん (上村好弘さん：稻荷町)

■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：Mailplan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷ファクス：FAX83-2789

▷市ホームページ専用フォーム (広報おぢや保管庫)



問題

3年に1度行われる小千谷市総合防災訓練。今年度の主会場はどこでしょう。

- ① 信濃川河川公園
- ② 千谷運動公園
- ③ 片貝総合センター

- 応募締切/9月15日(水) (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。8月号のクイズの答えは、①11%でした。



今月のキッズフォト



香田 莉奈ちゃん (1歳10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：tet
su.s.hさん
▷撮影場所：山
本山の沢山ポ
ケットパーク



小千谷市広報
Instagramを
チェック！



作ってみてね！ この料理



レモン汁とウスターソースの合わせ技が食欲をそそり、子どももパクパク食べてくれるメニューです。

ピーマンは体の免疫力を上げるのに役立つビタミンCを多く含んでいます。その中でも赤ピーマンには、より多くのビタミンCが含まれています。

バランスの良い食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえることですが、彩りを良くすることにも意識を向けることで、食欲が湧くだけでなく多様な栄養素を取ることができます。

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

子どもも喜ぶお魚レシピ☆

～鮭のレモンウスター漬け～

<材料> (2人分)

生鮭……………2切れ	玉ねぎ……………¼個
塩、こしょう…少々	ピーマン……………1個
酒……………小さじ1	赤ピーマン………½個
小麦粉……………適量	しょうが……………½かけ
油……………適量	

A { レモン汁……………大さじ3と½
砂糖……………大さじ1と½
ウスターソース……………大さじ2

<作り方>

- ①鮭は一口大に切り、塩、こしょう、酒をもみ込み、約5分おいてから小麦粉を薄くまぶす。玉ねぎは縦に薄切りにし、ピーマン、赤ピーマン、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンに油を1cmの深さまで入れて熱したら、鮭を入れて両面に焼き色がつくまで揚げ焼きにし、油をきる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①の野菜を加える。②を熱いうちに加え、約10分漬ける。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：280kcal	▷炭水化物：23.7g
▷たんぱく質：19.3g	▷ビタミンC：33mg
▷脂質：11.5g	▷食塩相当量：1.8g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

まちのうごき
(7月30日現在)



人口 () 内は前月比	
男	17,011人 (- 3人)
女	17,226人 (- 8人)
合計	34,237人 (-11人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,675世帯 (-2世帯)

異動 (7月届出分)			
出生	19人	転入	36人
死亡	28人	転出	38人

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)
(AM6:30~9:00)
どなた様もお気軽に
団体様要予約
諸事情によりお断りする
場合もございます。
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1-2-33(サンフラザ前)
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

企業・団体・ご家族のみなさまへ
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)
など、お気軽にご相談ください。

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、どなたでもご利用いただけます

ろうきんなら **スマホ・パソコンから**
お申込みするだけで
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
※カードローン(マイプラン)は除きます

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

お家の解体 無料見積 創業50年の実績補償

住宅・土蔵・物置など解体! お気軽にお問合せください。

有限会社 ケ-エス商事
新潟県小千谷市西百谷甲 77-9 / mail : info@ks1971.com
TEL 0258-83-3560

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

2022年1月小千谷市鴻巣町へ
新工場移転
業務拡大につき
オープニングスタッフ大募集

セブン-イレブンのお弁当・おにぎりの企画開発・製造

dh 株式会社デイリーはやしや 新潟越路工場 TEL0258-92-6666 (採用担当者まで)

小千谷市民会館にて9月24日(金)会社説明会開催
14:00~・15:00~・16:00~

※事前予約でも直接ご来場頂いても構いません ※希望の方には面接会も行いますので履歴書をお持ちください

編集室 だより パラリンピックの競技にもなっているボッチャの練習を、月に1回、市民会館で行っています。9月24日にも練習を予定しています。参加者は随時募集していますので、ぜひ体験してみませんか。因