

○わくわくあそびの広場(10月10日)

2021おぢや謎とき!?ウォークラリーの関連イベントが防災公園で行われ、家族連れなど722人が参加しました。公園内には、小さいお子さんも楽しむことができる7つのアトラクションが用意され、子どもたちは、家族と一緒にアトラクションに挑戦していました。



●今月の主な内容

新型コロナウイルスワクチン集団接種を終了します 今後は個別接種となります	2
市議会第4回定例会日程	3
原子力防災訓練	4
生涯学習集中セミナー「学ビュッフェ 秋」	11

市議会第4回定例会日程

■日時

▽本会議（第1日…議案上程説明）

11月30日(火)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

12月2日(水)午前9時30分～

▽総務文教委員会

12月3日(金)午前9時30分～

▽民生産業委員会

12月6日(月)午前9時30分～

▽本会議（第2日…一般質問）

12月14日(火)午前10時～

▽本会議（予備日…一般質問）

12月15日(水)午前10時～

※質問者が多い場合に開催します。

▽本会議（最終日…委員長報告、採決）

12月17日(金)午前10時～

■場所

▽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

新型コロナウイルス感染症に関する 県独自の警報が解除されました

10月15日に、県は県独自の警報を解除しました。県内において感染がなくなったわけではありませんので、引き続き感染対策の実施をお願いします。

これからも続けたい感染予防対策

ワクチン接種の有無にかかわらず、基本的な感染対策を行いましょう。

- ①マスクの着用
- ②3つの密（密閉、密集、密接）の回避
- ③手洗いや手指消毒の実施



ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がなくても、発症予防効果は100%ではありませんので、注意しましょう。

■問い合わせ／危機管理課 ☎83-3515

農林水産祭参加 第61回新潟県錦鯉品評会

県内の生産者が丹精こめて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉が決定されます。

■一般公開

▷11月6日(土)午後2時～4時

▷11月7日(日)午前8時～午後2時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ

■入場料／500円（小学生以下は無料）

■その他／混雑時は入場制限を行う場合があります。

■問い合わせ

▷（一社）新潟県錦鯉協議会 ☎94-6031

▷農林課錦鯉戦略係 ☎83-3510



都市ガスのお客さま説明会開催

令和2年度に「小千谷市ガス事業のあり方検討委員会」において検討された小千谷市ガス事業の望ましい経営のあり方について、都市ガスをご利用のお客さま向けに説明会を開催します。

■日時・会場

日時	会場
11月10日(水)	サンプラザ大ホール
11月11日(木)	午後7時～8時頃 片貝総合センター大ホール
11月12日(金)	白寿荘大集会室

※各回とも同じ内容です。

■内容

▷ガス事業のあり方検討委員会の答申内容について

▷質疑応答

■申込方法／ご希望の参加日と氏名、住所、電話番号を、電話またはメールでガス水道局までご連絡ください。

■申込締切／11月4日(木)

■申込・問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係 ☎82-4115 ■gasu@city.ojiya.niigata.jp



原子力防災訓練

柏崎刈羽原子力発電所で緊急事態が発生したことを想定した原子力防災訓練を実施します。緊急時にどのような行動が必要なのか確認することで、万が一、原子力災害が起きても慌てず、適切な行動をする準備や心構えができます。

■問い合わせ／危機管理課 ☎ 83・3515

●日時（予定）

11月13日（土）
午前8時30分～



●市全体の訓練

▽情報伝達訓練…午前8時30分に緊急告知ラジオや緊急情報メール、Yahoo!防災速報アプリなどで市内全世帯に災害発生を想定した情報をお伝えします。

▽屋内退避訓練…原子力災害により、市内でも放射線による健康被害を受ける可能性が高くなった場合は、建物内へ避難する「屋内退避」を行います。下図「屋内退避のポイント」を参考に訓練しましょう。

●広域避難訓練

（対象）東小千谷地区、東山地区、千田地区、片貝地区の自主防災会）

市で用意したバスに乗り、南魚沼市で放射線量を測定するスクリーニング検査と避難所への広域避難を行います。



△広域避難



△スクリーニング検査

●「原子力災害対応ガイドブック」&「広域避難ガイドマップ」を確認

原子力災害時の防護対策は、各世帯に配布済みの「原子力災害対応ガイドブック」と「原子力災害時における広域避難ガイドマップ」をご覧ください。見当たらない方はお問い合わせください。市ホームページからもダウンロードできます。



●「屋内退避のポイント」（「原子力災害対応ガイドブック」6ページ掲載）

外から帰って来た人は顔や手を洗い、うがいをしてください。

ドアや窓を閉めてください。

エアコン、換気扇などを止めてください。

食品にはフタをしたり、ラップをしてください。

やむを得ず外出する場合は、長そで、マスクなどを身につける。（花粉症対策と同じイメージ）

着替えた衣類は、ビニール袋に入れて保管する。

テレビ・ラジオ、市の緊急告知ラジオ・緊急情報メールなどの新しい情報に注意してください。

秋の火災予防運動が実施されます

～おうち時間 家族で点検 火の始末～

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取扱いは十分注意してください。

■実施期間／11月9日(火)～15日(月)

■問い合わせ／消防本部予防課予防係 ☎83・0238

●関連行事

○防火イラスト・書道展

市内保育・幼稚園児、小学生の作品を展示します。

■日時／11月8日(月)午後1時～15日(月)午後4時

■会場／サンプラザ2階ホール

○防火対象物立入検査

消防職員による防火対象物への防火査察を実施します。

○その他

常時、防火ビデオ(DVD)の貸し出し、消火器の取り扱い講習、防火座談会を行います。ご希望の場合は、事前に消防本部予防課までご連絡ください。



住宅用火災警報器の作動確認を行いましょう

住宅火災でなくなった方の約半数が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。電池が切れていないか、定期的に確認しましょう。

※消防職員が火災警報器を直接販売することはありません。悪質な訪問販売にご注意ください。



住宅の克雪化・屋根除雪安全対策・耐震補強をする方を支援しています

令和3年度の申請期限は11月30日(火)です。手続きがお済みでない方は、期限までに申請してください。

なお、予算額に達した場合は、申請期限前でも受付を終了します。詳しくはお問い合わせください。

申請書と添付書類は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。制度の詳細は、広報おぢや4月号をご覧ください。

補助金の名称	補助金額
克雪すまいづくり支援事業補助金	最大44万円 ※要援護世帯は最大55万円
住宅エコリフォーム補助金(屋根除雪安全対策工事)	最大5万円 ※要援護世帯は最大10万円
木造住宅耐震診断費補助金	自己負担が1万円となる額
木造住宅耐震改修設計費補助金	最大13万5,000円
木造住宅耐震改修工事費補助金	最大65万円

■申請・問い合わせ／建設課 建築住宅係 ☎83-3514



物品売払入札参加者募集

ロータリ除雪車を売り払いますので、入札参加希望者はお申し込みください。

ロータリ除雪車

▷型式：R03A型(250PS級)

▷年式：平成12年式

▷稼働時間：約3,053時間

▷車検満了日：令和4年10月18日



■入札日時／11月18日(木)午前10時

■入札会場／市役所4階402会議室

■参加資格／次の要件の全てを満たす法人または個人

①市内に主たる事業所を有すること

②市税を完納していること

③国・県・市道や市内事業所の敷地などの除雪に使用する予定であること

■申込方法／参加申込書に必要事項を記入し、個人は納税証明書、法人は納税証明書と登記事項証明書を添えて提出してください。参加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。

■申込締切／11月8日(月)午後5時

■その他／車両を確認したい方は、建設課管理克雪係(☎83-3514)へお問い合わせください。

■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507

SOS雪おろし

雪おろしが困難な世帯を支援します



「SOS雪おろし（雪おろし支援活動）」は、市が募集した雪おろし作業員を雪おろしでお困りの世帯に紹介する制度です。

SOS雪おろし 作業員募集



「SOS雪おろし」は、自力での雪おろしが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。

そのため、申込時の聞き取りなどにより、制度の利用をご遠慮いただく場合もあります。ご了承ください。

■申し込みができる世帯

▽体の不自由な方のみの世帯、体の不自由な方の援助・介護のため雪おろしできない世帯

▽福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯（高齢者などの世帯が対象です。除雪援助事業、SOS雪おろし支援事業はそれぞれに申し込みが必要です）

※そのほか、特別な事情により雪おろしが困難な世帯はお問い合わせください。
 ※申し込みは、町内会長や民生委員・児童委員など代理の方でも構いません。
 ※申し込みが多い場合、作業の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。



■対象家屋／市内にある個人の住宅
 ※生活に関連した車庫・倉庫なども含む。

次の世帯や家屋は対象になりません

- ▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯
- ▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物
- ▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅
- ▽雪をおろす場所が無い住宅

■申込種別

■シーズン申込世帯 (申込締切：11月5日(金))

冬期間を通しての雪おろしを申し込み世帯です。担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。原則として、申込締切までにお申し込みください。

■随時申込世帯

雪おろしを希望する際に、その都度お申し込みください。建設課で雪おろし作



業会員を紹介します。

■申込方法

▽申込書に必要事項を記入し、建設課へお申し込みください。電話でも受け付けます。

▽申込書は、建設課、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。

■作業代金

▽この制度の対象となる世帯には作業代金の上限額を定めています。上限額は、1人1日当たり2万3200円、1人1時間当たり2900円です。
 ▽作業代金は全額が雪おろし希望者の負担となります。

この雪おろし作業代金の上限額は、制度の対象となる世帯にのみ適用されます。みなさんが業者などに直接雪おろしを依頼する場合の代金とは異なります。



83・3514 ■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係

■このような方を募集します

▽住宅の雪おろし作業を行っていただけの方

▽「SOS雪おろし支援協議会」構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

■応募資格

▽満20歳～69歳で、健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方
 ※学生は年齢問わず不可
 ▽法人

■会員の仕事／担当する雪おろし希望者を協議会事務局（建設課）が調整し決定します。会員は雪おろし希望者と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

■作業範囲

▽指定した住宅の雪おろし
 ▽おろした雪の排雪（流雪溝への投入など）

■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループでお申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。
 ▽登録申込は随時受け付けます。建設課にある申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。

除雪経費の一部援助

自力での除雪が困難な 高齢者世帯などを援助します



労力的かつ経済的に自力での除雪が困難な高齢者世帯などに、冬期間の生活の安全確保と自立した生活のため、除雪経費の一部を援助します。

■対象となる世帯／次の①対象世帯と②対象要件のいずれにも該当する世帯です。

①対象世帯… 次の**いずれか**に該当する世帯であること

●**高齢者世帯**

▽65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方のみの世帯

▽60歳以上の方のみの世帯であって、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

●**高齢者と障がい者のみの世帯**…65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と次のいずれかの方のみで構成されている世帯

①身体障害者手帳の1級～4級をお持ちの方

②精神障害者保健福祉手帳の1級～3級をお持ちの方

③療育手帳のAをお持ちの方

●**高齢者と中学生以下の子どものみの世帯**…65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と中学生以下の子どものみで構成されている世帯



②対象要件… 次の**全て**に該当する世帯であること

▽自分や親族の力で除雪することが困難な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がいない世帯

※別世帯の子が上の①～③のいずれかに該当する場合や母子世帯である場合は、別世帯の子がいないものとみなします。

※別世帯の子から、労力的かつ経済的な援助を得ることが困難な場合は、別世帯の子がいないものとみなします。

■**対象となる除雪**／現在住んでいる住宅の雪おろしや落下した雪（避難口確保のための必要最小限度のもの）の処理

次の世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅（長期入院、施設入所や親族の家へ滞在中などにより冬期間在宅生活の実態がない場合も含む）の除雪

▽店舗兼住宅で店舗専用部分の除雪

■**助成する限度額**／1世帯につき冬期間4万1000円※ただし、山間地は6万



2000円。
■**個人負担**／助成する限度額を超えた作業代金

対象世帯には助成金相当のサービス券を交付します。除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、限度額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接支払ってください。

■**申込方法**／所定の申請書を民生委員・児童委員を通じて福祉課へ提出してください。申請書は福祉課にあるほか、民生委員・児童委員のもとにもあります。申請書受付後に審査を行い、結果を通知します。

■**申込・問い合わせ**／福祉課高齢福祉係
☎83・3517

母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は、社会福祉協議会の事業です。10月25日発行のおちや社協だよりをご覧ください。
■**申込・問い合わせ**／社会福祉協議会（サンラックおちや内）
☎83・2340

▽審査の結果、会員登録された方に会員証を送付します。審査結果により登録されない場合もあります。
■**作業員説明会**／11月下旬に作業員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■**作業代金など**

▽1人1日当たり2万3200円、1人1時間当たり2900円を上限度額とします。

※豪雪時など特殊な場合でも、協議会が決定した作業代金の上限範囲内でお願います。

▽作業代金には、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンプなど）にかかる経費、交通費、消費税などを含みます。

▽作業代金は、全額が雪おろし希望者の負担となります。金額や支払方法を、雪おろし希望者と事前に話し合いのうえ作業を行ってください。

▽福祉課や社会福祉協議会が発行する、除雪費サービス券での支払いとなる世帯もあります。この場合は後日のお支払いとなります。

■**その他**／作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険で、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

■**申込・問い合わせ**／建設課管理課
☎83・3514



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

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

○骨盤体操・ヨガでリフレッシュ！

骨盤体操でシェイプアップ、ヨガでリラクゼーション！日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。

- 日時／11月26日(金)午前10時～11時15分
- 対象／子育て中の方
- 講師／桜井靖江さん（市スポーツ推進委員）
- 定員／先着15人
- 参加無料
- 服装／動きやすい服装

- 持ち物／水分補給用のお茶、タオル
- 申込開始日／11月1日(月)
- 保育ルーム／事前にお申し込みください。（料金：子ども1人につき300円）

○キラキラランドクリスマス

- みんなで一緒にクリスマスパーティーを楽しみましょう！
- 日時／12月2日(木)・3日(金)
- ▽1部（みんなでわくわくクリスマス）…午前9時～10時15分
- ▽2部（作ってわくわくクリスマス）…午前10時45分～正午
- 定員／両日とも各部先着12組 ※どちらか1日の、1部または2部いずれかを選んでお申し込みください。
- 参加無料
- 申込開始日／11月1日(月)



○マタニティシユガークラフト

楽しくお話をしながら、シユガークラフトを使ってかわいらしい飾りを作ります。

- 日時／12月16日(木)午前10時～11時
- 対象／妊娠中の方
- 講師／廣川律子さん（シユガークラフト）
- 定員／先着8人
- 参加料／500円

- 申込開始日／11月8日(月)
- 保育ルーム／事前にお申し込みください。（料金：子ども1人につき300円）

○乳幼児の食事相談

離乳食やお子さんの食事の献立など、食事に関する悩みはありませんか。市の栄養士が相談をお受けします。

- 日時／12月17日(金)午前10時～11時35分
- 定員／先着4人

小千谷学生寮見学バスツアー

東京都内・近郊の学校へ進学を希望する学生と保護者を対象に、小千谷学生寮見学ツアーを開催します。

今年度から、女子の入寮が可能となりました。

- 日時／12月4日(土)
- ▷市役所集合・出発：午前7時30分
- ▷市役所到着予定：午後7時30分
- 行き先／小千谷学生寮（東京都杉並区井草4-16-23）☎03-3395-5905（高田馬場駅乗換え西武新宿線井荻駅下車、徒歩10分）
- 概要／鉄筋コンクリート造3階建（部屋数25室、冷暖房完備、食堂、浴室、シャワー室、トイレ、洗濯室、ミニキッチンほか）※昨年度、女子専用設備を設置しました。
- 対象／本人または保護者が小千谷市の住民であり、令和4年4月以降に、東京都内・近郊の大学・短大・専門学校などに進学を希望する学生とその保護者
- 内容
 - ▷施設の紹介、見学、昼食（学生寮の食事を試食）
 - ▷各自で周辺散策や志望校までの通学路の確認など（午後1時～4時）
- 定員／先着25人
- 参加料／500円（昼食試食代含む）※見学ツアー3日前以降のキャンセルは、参加料の返金はできません。
- 申込／参加料を添えて小千谷奨学会事務局へお申し込みください。
- 申込締切／11月19日(金)
- 問い合わせ／小千谷奨学会（事務局：学校教育課学事係内）☎83-3519



令和3年度乳幼児健康診査日程はこちら



△市ホームページ



- 相談無料
- 申込開始日／11月8日(月)

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
- 定員／各教室10人
- 受講料／各教室2000円(材料費)
- 持ち物／花ばさみ、新聞紙
- 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)

○クリスマスフラワリアル ンジメント教室

今年のクリスマスは、お花を美しくアレンジして楽しみませんか。

- 日時／12月23日(木)午後7時～8時30分
- 講師／目崎加奈子さん(一般社団法人コミュニケーションフラワーデザイン協会代表)



○正月用の生け花教室

お正月に飾るお花の生け方を学びませんか。



- 日時／12月27日(月)午後7時～8時30分
- 講師／小田嶋房子さん(池坊)

善意に感謝

(敬称略)

- 地域住民の健康増進などへ
▽明治安田生命保険相互会社
31万3500円

教育委員を任命しました



小千谷市議会は、令和3年第3回定例会で、**吉井純子さん**を教育委員に任命することに同意しました。
任期は、令和3年10月1日～令和7年9月30日の4年間です。

「第2弾おぢや宴席・会席事業者応援キャンペーン」実施中！

「宴席・会席プラン」と「テイクアウトプラン」をご利用の際に、料金を割り引きます。

- 実施期間／令和4年2月28日(月)まで(予算額に達した時点で終了)
- 利用方法など／市ホームページ、小千谷商工会議所ホームページなどでご確認ください。
- 問い合わせ／おぢや宴席・会席事業者応援キャンペーン実行委員会 ☎81-1300

塩殿地区に

地域おこし協力隊 が着任！

9月から塩殿地区で地域おこし協力隊が活動しています。おぢやクラインガルテンふれあいの里を活動拠点に、耕作放棄地を活用した山菜などの生産に取り組みます。

- 問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83・3512



はじめまして。9月から地域おこし協力隊として塩殿地区で活動しています、**豊田裕樹(とよだひろき)**です。

着任前は、病院や施設で介護の仕事をして13年ほどしていました。娘二人の親になり、「どこか自然の豊かなところで子育てがしたい」、「農業や新しいことに取り組みたい」という気持ちを抱くようになりました。小千谷市へ見学に来たところ、景色のすばらしさ、周りの方々や市の職員の対応の良さに惹かれ移住を決めました。

塩殿地区では、主に耕作放棄地での山菜などの生産・販売促進、高齢者生活支援組織の活動促進と運営支援をさせていただきます。コロナが収束したら遊休地を活用したインバウンドなどの誘客促進支援などの活動もしていきたいと思っています。これからいろいろと学ぶことがあります。早くお役に立てるように、また、地域になじめるように日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

催し

錦鯉の里の庭園を
ライトアップします

錦鯉の里では、次の2日間の開館時間を午後8時まで延長し、庭園をライトアップします。



日本庭園で美しい錦鯉と紅葉の織り成す幻想的な風景をお楽しみください。

第41回小千谷市展
第55回小千谷市総合文化展

芸術の秋にふさわしい力作の数々が出展されます。

- 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

第41回小千谷市展

- 日時／10月30日(土)～11月3日(祝)午前9時～午後6時※3日は午後4時まで
- 会場／東小千谷体育センター
- 展示内容／日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑



第55回小千谷市総合文化展

- 盆栽
- 日時・会場／小千谷市展と同日程・同会場
- 絵手紙、鎌倉彫、小・中学生の絵や図工作品、パッチワーク、押し花、フラワーアレンジメント
- 日時／11月5日(金)～7日(日)午前9時～午後5時※7日は午後4時まで
- 会場／市民会館
- その他／同日程・同会場で、ハートフルアートフェスタを開催します。詳細は、広報おぢや10月号をご覧ください。



- 開催日／11月5日(金)・6日(土)
- ライトアップ／午後5時～
- 問い合わせ／錦鯉の里 ☎83・2233

富久寿大学
クラブ作品展・発表会

公民館高齢者学級「富久寿大学」の学級生が、日頃の学習の成果を披露します。



- 日時／11月9日(火)
- ▽クラブ作品展(文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽・園芸)：午前9時～午後3時
- ▽クラブ発表会(詩吟、民謡、

- 民踊、ハーモニカ、社交ダンス)：午後1時～2時30分
- 会場／市民会館4階大会議室・3階第3中会議室
- 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

絵紙のまちの浮世絵展
「待絵」浮世絵に生きる武士の姿

小千谷市には江戸時代から続く「絵紙習俗」により、多数の浮世絵が残されています。この

浮世絵のうち「武士」が描かれた古今の名作と、武器などをあわせて展示します。

- 日時／11月11日(木)～28日(日)午前9時～午後5時(水曜日は休館日)
- 会場／楽集館1階展示室
- 内容
- ▽浮世絵(歌川国芳、月岡芳年ほか)の展示
- ▽武器資料(江戸時代初期の甲冑、馬具ほか)の展示
- ▽展示解説(11月27日(土)午前10時～正午)
- 入場無料
- 問い合わせ／生涯学習課社会

第40回市民音楽祭

教育係(市民会館内) ☎82・9111



- 日時
- ▽第1日：11月13日(土)午後6時40分～
- ▽第2日：11月14日(日)午後1時30分～
- 会場／市民会館大ホール
- 出演団体(出演順)
- ▽第1日：ベル・ネーゴ(ハンドベル)、ル・ソレイユ(コーラス)、コール・R(コーラス)、山本山☆ラテンファンクド☆オルケスタ(ラテンファンク)
- ▽第2日：LOOPS(ロック)、DISLUSION N. (ロック)、Asumasa(ロック)、R・S・T・B(ポップス)、芸達者(フューション)、TOSHIMIC BLUES BAND(ロック)、Tass(弾き語り)、ARCOBALENO(ロック)
- 入場無料
- その他／受付で住所、氏名、電話番号を受付票に記入し、提出してください。
- 問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111



「学ビュッフェ秋」






学びを通じて新しい仲間をつくり、豊かな人生を過ごすため、多彩な学習コースをご用意しました。参加無料で、好きな講座をいくつでも受講できます。

■会場

- ▷テーマ①・②・③・④・⑥：市民会館
- ▷テーマ⑤・⑦：勤労青少年ホーム

■申込締切／11月8日(月)

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111

コース	テーマ	開催日	時間	内容・持ち物	講師	定員	
歴	①渋沢栄一の足跡と小千谷に関わる人びと  (全2回)	第1回 11月13日(土)	午後1時30分～3時	渋沢栄一と新潟県の人々との関わりから、本県の産業と経済基盤、小千谷の主要産業である鉄工電子の歴史を学びます。 ▶持ち物：筆記用具	松本和明さん (京都産業大学教授)	50人	
		第2回 11月28日(日)	午前9時30分～11時				
財	②わたしと家族の「そうぞく」教室 (全3回)	第1回 11月17日(水)	午後1時30分～3時	相続の基本やライフ&エンディングノート、遺言の書き方などを学びます。 ▶持ち物：筆記用具 	明治安田生命保険相互会社	10人	
		第2回 11月24日(水)					
		第3回 12月1日(水)					
知	③今さら聞けない？「わかれば楽しいスマホ教室」 月曜コース (全3回)	第1回 11月22日(月)	①午前10時30分～11時30分 ②午後1時～2時 ③午後3時～4時 ※1日3回開催します。申込は、○曜日の○時からのコースとお伝えください。	基本操作や文字入力、インターネットの使い方など簡単な操作の仕方を学びます。インターネットで小千谷市からの情報を受け取りましょう。 ▶持ち物：筆記用具、スマートフォン ※ドコモ以外のスマートフォンでも受講できます。	ドコモショップ小千谷店	各コース10人	
		第2回 11月29日(月)					
		第3回 12月6日(月)					
	③今さら聞けない？「わかれば楽しいスマホ教室」 木曜コース (全3回)	第1回 11月18日(水)					
		第2回 11月25日(水)					
④スマホ体験会		11月26日(金)	午前10時30分～11時30分	スマートフォンをお持ちでない方を対象とした、スマートフォンに触れていただく体験会です。 		10人	
⑤ホッと一息「おいしいお茶の入れ方」 (全3回)	第1回 11月20日(土)	11月27日(土)	午後3時～4時30分	煎茶や番茶の入れ方のコツや保存の仕方、道具の手入れなどを学びます。 ▶持ち物：筆記用具 	田中紳司さん (田中園店主)	8人	
	第2回 11月27日(土)						
	第3回 12月4日(土)						
⑥レッツ！ハンドメイド「金属クラフト」 (全3回)	第1回 11月17日(水)	11月24日(水)	午後7時～8時30分	金属板を加工して、あなただけのかわいいクラフトづくりを楽しみましょう。彫金で小皿作りにチャレンジ！ ▶材料費：3,000円 ▶持ち物：筆記用具	金箱みどり (生涯学習課職員・クラフトデザイナー)	5人	
	第2回 11月24日(水)						
	第3回 12月1日(水)						
⑦おうち時間の楽しみ方「絵手紙入門」 (全3回) 	第1回 11月20日(土)	11月27日(土)	午前10時～11時	デッサンの練習やゴム印作りを行い、絵手紙を完成させます。 ▶材料費：500円 ▶持ち物：筆記用具 ※筆、絵具、筆を洗うバケツは用意します。 ※描く題材も用意しますが、描きたい題材があればご持参ください。	堀沢誠さん (東山郵便局長)	15人	
	第2回 11月27日(土)						
	第3回 12月4日(土)						

小千谷市民 文芸のつどい



■開催日／11月20日(土)

■会場／市民会館

■内容

時間	会場	内容	定員
午前10時 ～午後2時30分	2階和室	俳句大会(句会)	15人
午後0時30分 ～2時30分	2階第1 中会議室	短歌大会(文芸おぢ や第41号応募作品 講評)	15人
午後3時 ～4時30分	4階大会 議室	記念講演会 ▷演題:「鳥と文学」 ▷講師:中山正則さ ん(詩人)	40人

■入場無料※ただし、各大会と記念講演会のいずれも事前に申し込みが必要です。

■申込開始日／11月2日(火)※定員になり次第締め切ります。

■申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724 ㊟82-8915 ㊟tosyo-t@city.ojiya.niigata.jp



プログラミング体験講座

ロボット・プログラミング学習キットを使って、自分が組み立てたブロックにいろいろな「動き」をさせてみましょう。親子で楽しみながらプログラミングを体験することができます。

■日時／11月27日(土)午後1時～4時

■会場／市民会館4階大会議室

■対象／小学生と保護者

■定員／先着10組

■参加無料

■申込開始日時／11月4日(木)午

心の健康講演会

長期化する新型コロナウイルス感染症の影響による心の健康について理解を深めましょう。

■日時／12月2日(木)午後7時～8時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■演題／「コロナ禍における心の健康」

■講師／阿部亮さん(医療法人

前10時
■申込・問い合わせ／図書館 ☎82・2724

明生会 関病院理事長、精神科
医師)

■定員／先着100人

■聴講無料

■申込締切／11月26日(金)

■その他／駐車場に限りがありますが、役所駐車場をご利用ください。

■申込・問い合わせ／健康未来
子ども課健康増進係 ☎83・3640



小千谷市スポーツ講演会

元女子バレーボール日本代表の大山加奈さんの講演会を開催します。

■日時／11月28日(日)午後2時～3時30分(開場：午後1時30分)

■会場／市民会館大ホール

■演題／「小さなきっかけから大きな夢へ」

■定員／200人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券配布開始日時／11月1日(月)午前9時

■聴講券配布場所／総合体育館、市民会館、勤労青少年ホーム

■その他

▷手話通訳を行います。

▷保育ルームの利用を希望する方は、11月19日(金)までにお申し込みください。(料金：子ども1人につき300円)

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

おおよまかな
講師／大山加奈さん

1984年生まれ。東京都江戸川区出身。小学校2年生からバレーボールを始め、小中高全ての年代で全国制覇。日本代表には、高校在学中の2001年に初選出され、オリンピック・世界選手権・ワールドカップと三大会全てに出場。2010年6月に現役を引退し、現在は講演活動やバレーボール教室、解説、メディア出演など多方面で活躍中。



☆小千谷産花火で彩る☆ おぢや麵フェス2021

今年も、小千谷の美味しい麵を広くPRすることを目的に『☆小千谷産花火で彩る☆おぢや麵フェス2021』を開催します。参加店舗も増えグレードアップしたおぢや麵フェスをお楽しみください。

■問い合わせ／おぢや麵フェス実行委員会（事務局：生涯学習課社会教育係（市民会館内）） ☎82-9111

○限定メニュー提供

■日時／11月11日(木)～12月12日(日)の各店舗営業時間

■内容／テーマ【おぢや産発酵食品】を取り入れたイベント限定メニューの提供

イベントの初日と最終日に小千谷産花火でおぢや麵フェスを盛り上げます。

わたや本店	わたや平沢店	元祖小千谷そば 角屋	小千谷そば 和田	まるいち
 海鮮キムチチゲそば	 塩麴つけそば 醤油麴鶏チャーシュー添え	 きのこたっぷりきつねそば	 玄米麴野菜の菊芋そば	 自家製甘糰とラクレットチーズのカレー南蛮そば ほか
手打ち麵処 暁天	手打ちらーめん 勝龍	麵や ようか	麵や つるり	ラーメンつり吉小千谷店
 発酵バトル!! 味噌ラーメン!!	 太陽のネギ豚みそラーメン ほか	 3種のワンタン醤油そば	 麴つけ麵	 塩麴タンメン

○BSNラジオ公開収録

■日時／11月21日(日)午後2時～（開場：午後1時）

■会場／市民会館大ホール

■番組名／「みずほとNGT48のおぢや麵フェストーク」

■出演者

▷伊勢みずほさん（フリーアナウンサー）

▷NGT48らーめん部（小見山沙空さん（小千谷市出身）出演予定）

■定員／200人（市民限定）

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。（1人2枚まで）

■聴講券配布開始日時／11月1日(月)午前9時

■聴講券配布場所／市民会館



△伊勢みずほさん



△NGT48らーめん部（写真左：小見山沙空さん）

○スタンプラリー



スタンプを集めて特典をゲットしましょう。スタンプカードは、実施会場と市民会館などで配付します。

■実施会場

▷麵フェス参加の10店舗

▷ちぢみの里、錦鯉の里、西脇邸の3か所の観光施設

■実施内容

①麵フェス参加の10店舗のうち3店舗でスタンプを押す。

②3か所の観光施設のうち、2か所でスタンプを押す。

■特典

▷①のみ達成：上記の3か所の観光施設に特別料金で入場できます。

▷①・②どちらも達成：ノベルティ（地酒）をプレゼントするほか、抽選で小千谷の特産品が当たります。



9月5日 第24回全国闘牛サミット協議会総会

闘牛開催市町・団体と情報交換

第24回全国闘牛サミット in おぢや大会の全国闘牛サミット協議会総会がオンライン形式で開催されました。全国闘牛サミットは、闘牛文化の保存と継承、会員相互の交流、親睦を深めることを目的に、毎年開催しています。総会では、コロナ禍における各市町の闘牛開催状況について情報交換を行ったほか、来年度の開催地を愛媛県宇和島市に決定しました。



9月10日 錦鯉ラッピングトラックお披露目

錦鯉トラックが出發！

富士運輸(株)長岡支店が制作した、錦鯉の描かれたラッピングトラック2台のお披露目と出発式が行われました。このデザインは、「錦鯉発祥の地」である小千谷市と長岡市の魅力を県内外に発信するために制作されたもので、ナンバープレートには鯉にちなんだ数字(51)が使用されています。



9月23日 「ワシ・タカの渡り」観察会

各地から愛好家が集まる

山本山高原山頂の展望台で行われ、約20人が参加しました。渡りとは、北方で繁殖した野鳥が冬を前に餌を求めて南方に移動することをいいます。山本山は、野鳥の専門誌で紹介されるほどの渡りの観察スポットで、山頂の展望台だけでなく沢山ポケットパークにも多くの愛好家が集まっています。



9月28日 消防表彰

勇気ある行動に感謝

8月9日に津山町で発生した住宅火災において、消火活動と避難誘導を行った同町内の住民9人の功績に対し、団体表彰として津山町内会に感謝状を贈呈しました。火災の初期段階での消火活動によって、延焼拡大を未然に防いだほか、火元となった住宅の住民の避難誘導を行いました。



9月26日 小千谷市総合防災訓練

災害に備え、地域で団結

3年に1度行っている小千谷市総合防災訓練を、片貝地区で行いました。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、訓練参加者を片貝地区自主防災会の役員に限定し、規模を縮小して実施しました。主会場の片貝総合センターでは、「災害図上訓練」、「負傷者応急処置訓練」、「避難所運営訓練」が行われ、災害時に何をすべきかみんなで話し合ったり、応急手当のやり方を学んだりしました。



9月28日 東京2020オリンピック
聖火リレーのトーチ贈呈式

本物のトーチでリレー

このトーチは、小千谷闘牛振興協議会の会員が聖火ランナーとして走った記念に、同協議会が大



から購入したものです。トーチを地元の子どもたちのイベントで活用してもらおうと、協議会から東山小学校に寄贈されました。贈呈式は、校内持久走記録会の前に行われ、全校児童14人が順番にトーチを掲げながら走り、一人ひとり、持久走の目標を発表しました。

10月9日～17日 2021おぢや謎
とき!?ウォークラリー

市内をぐるっと探検!

今年、6つの施設を巡りながらくじを引いて謎ときにチャレンジする「謎ときコース」と、スタンプを集める「スタンプコース」が用意されました。取材をした10日は、マップを片手に、家族で市内の施設を回っている姿が見られました。

10月7日・8日 おまじりランド

かわいい笑顔をパシャリ

わんパークで開催され、2日間で40組83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ゲームやおもちゃで楽しそうに遊んでいました。また、人気キャラクターの飾りと写真撮影ができるフォトコーナーがいくつも設けられ、保護者のみなさんは子どもたちの写真をたくさん撮影していました。



関連イベントとして、「わくわくあそびの広場」(表紙参照)や「まち&やまガイドウォーク」も行われました。

開館時間・休館日が変わります

|| おぢや~る

○開館時間が変わります

- 期間/11月1日(月)~3月31日(木)
- 開館時間/午前9時~午後5時



○休館日が変わります

降雪期を迎えるため、次の期間は休館日が変わります。

- 期間/11月16日(火)~3月31日(木)
- 休館日

▷変更前:毎週水曜日

▷変更後:毎週火曜日と水曜日

※火・水曜日と祝日が重なった場合、翌日以降直近の平日が休館となります。

- 問い合わせ/おぢや~る ☎82-2478

11月23日(火)は祝日のため、**25日(木)が休館日**となります。

|| 図書館

○開館時間が変わります

- 期間/11月1日(月)~4月30日(土)
- 開館時間/午前10時~午後6時
※西脇順三郎記念室の見学は、午前10時~午後5時
- 休館日/毎週月曜日
※祝日と重なった場合も休館します。
※年末年始、蔵書点検期間は改めてお知らせします。
- 問い合わせ/図書館 ☎82-2724



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

ささえる片貝

社会福祉協議会が実施する「あちこたネットおぢや」の片貝版として「ささえる片貝」を立ち上げてから3年目になりました。サポーターは20人を超え、地域に定着し始めています。令和2年度は、80件の依頼を受けました。活動を通じて利用者の体調確認や見守り、孤独感の解消にも役立っています。



- 対象／65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯
- 活動内容／買い物代行、ゴミ出し、話し相手
- 基本料金／30分200円
- 問い合わせ

▽社会福祉協議会 ☎83・2340
▽生活支援コーディネーター片貝地区担当…吉田敏明

○利用者の声

▽シルバーカーに乗せてゴミ捨てに行っていたが、雪が降る季節は自分で運ぶことができなかつた。冬の間だけゴミ出しをお願いできて助かつた。

○生活支援コーディネーターの声

▽自分でできることは自分でやる「自立」を基本に、できないことを助け合いで支えています。活動を知った地域の人から「自分もサポーターとして協力したい」と声をかけてくれました。これからは地域に支え合いの輪が広がるよう、活動のPRとサポーターの養成講座を行います。



△マスコットキャラクター「え〜る団長」

広報おぢや 音声版 (MP3) を配信します

視覚障がいのある方や高齢で広報誌を読むことが難しい方などのために、ボランティアサークル「小千谷市音声訳の会」のみなさんが音訳した音声版 (MP3) の広報おぢやを市ホームページで配信します。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

「小千谷市音声訳の会」とは

活動開始から40年になるボランティア団体です。現在、広報おぢや、社協だより、小千谷新聞の音声訳を行い、希望する方へ無料で音声訳CDをお届けしています。

また、音声訳やパソコンでの編集作業に協力して下さる仲間も募集しています。気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ／小千谷市音声訳の会 (会長：中山) ☎77-6747



手話をやってみよう!

手話を使ったコミュニケーションに挑戦してみませんか。すぐにできる簡単な手話を紹介します。市ホームページからもご覧いただけます。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

「ちょうちょ」



親指を交差し、手のひらを前に向けてヒラヒラさせます。

「とんぼ」



両手を交差させ、2本の指を小さく上下させます。

「花」



つばみのように両手をすばませ、花が開くように指をフワッと広げます。



11月は「にいがた健康文化推進月間」です

お口の健康

を保って
心も身体も健康に！

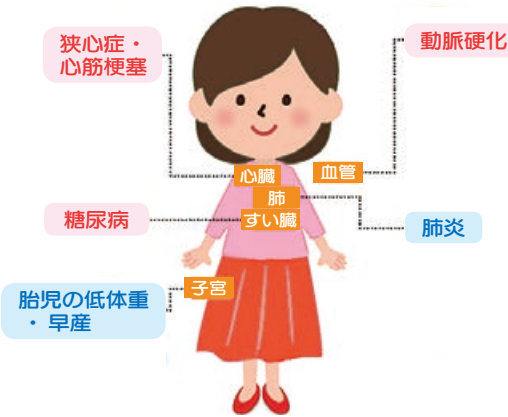
むし歯と歯周病

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。歯を失う原因は、むし歯で4割、歯周病で4割と言われています。むし歯と歯周病は、細菌の感染が原因で起こります。

歯周病は体の病気に関係しています

糖尿病や狭心症、心筋梗塞、肺炎など、歯周病とは一見関係ないように思える病気も、歯周病菌が関連している場合があります。歯周病菌が歯周ポケットから血液中に入り込み、血流に乗って全身に運ばれて臓器や血管の内壁にたどり着き、炎症を引き起こすことが原因とされています。

さらに、妊娠さんは、歯周病によって作られた炎症性物質が子宮の収縮を誘発することによって、低体重児出生や早産が起こりやすくなります。



むし歯・歯周病を予防しましょう

① 歯間部清掃用具も使おう

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割〜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。

歯と歯の間も忘れずに！



② 糖分の摂取を少なくしよう

チョコレートやあめなどの歯にくっつきやすいもの、口の中に長くとどまる食べ物、むし歯のリスクを高めます。またスポーツドリンクなどの飲料にも、糖分が多く含まれていることがあるため要注意です。

③ かかりつけ医を
つくろう

むし歯や歯周病の早期発見・早期治療は悪化の予防につながります。定期的に歯科検診を受けることができます、かかりつけ医をつくりましょう。



8020 (はちまるにいまる) 運動を知っていますか？

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している8020運動は、「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動です。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要と言われています。いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯を失う原因であるむし歯と歯周病を予防して「8020」を目指しましょう。



受けよう！
成人・妊婦歯科健診



今年度末で40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象として、5月に無料の受診票を送付しました。また、妊娠届を提出された妊婦さんには、妊娠届出時に受診票をお渡ししています。この機会にぜひ受診ください。

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

フレイル予防のための運動器科学講座 慢性腎臓病について

J A新潟厚生連小千谷総合病院 内科医師 若松 拓也さん



腎臓は血液の水分や老廃物を尿として除去したり、貧血や骨粗鬆症を防いだりするなど、体内環境の維持に重要な役割を担っています。

腎臓に3か月以上異常が続いた状態を慢性腎臓病と言います。日本では約1300万人、成人のおよそ8人に1人が慢性腎臓病と言われ、かなり身近な病気といえます。しかし「腎臓は沈黙の臓器」と言われるように、初期には異常を自覚せず、手足のむくみや息切れなどが出てようやく気づくことでもあります。



慢性腎臓病が進行した場合、最終的に体内に毒素がたまり、さまざまな不調を生じる「尿毒症」が生じます。尿毒症になると、動脈硬化や免疫力低下が進み、心疾患や脳卒中、感染症などを発症するリスクが高まるため、薬物治療の強化や人工透析が必要となります。

早期発見、早期治療には検尿が重要

慢性腎臓病の早期発見ができれば、早い段階で治療を開始し、進行を抑えていくことができます。



検尿は慢性腎臓病を早期発見するのに最適な検査です。尿蛋白1+以上の方は一度医療機関へ受診することをおすすめします。また、尿潜血に関しても、腎炎のほか尿路

結石、腎がん、膀胱がん、前立腺がんなどを発見するきっかけになることがあり、異常の程度に応じて医療機関の受診を検討する必要があります。

食事療法の取り方について

慢性腎臓病は生活習慣病の一つとも考えられており、生活習慣が発症や進行に深く関わっています。

一般に腎不全悪化を抑えるためには、食事の蛋白制限が有効とされています。しかし、高齢で十分な栄養が摂取できない方や痩せている方、フレイルを合併している方では、蛋白制限は筋肉量の減少、虚弱が進むリスクを高めてしまうことがあり、むしろ積極的摂取が勧められています。

また、多くの腎不全患者さんでは塩分、生野菜、果物を控える必要がありますが、薬剤副作用、体質、偏食などでもともと体内の塩化ナトリウムやカリウムが少ない方の場合、制限がかえって状態を悪化させてしまうことがあります。

ご自身の体に適した食事の取り方を知り、実践いただくために、当院腎臓内科では積極的に栄養指導を受けていただいています。



■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

いつもの暮らしに、

がん検診

受診で早期発見！

がんは身近な病気です

日本では2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。小千谷市でも死因の第1位で、年間80人～100人が亡くなっています。

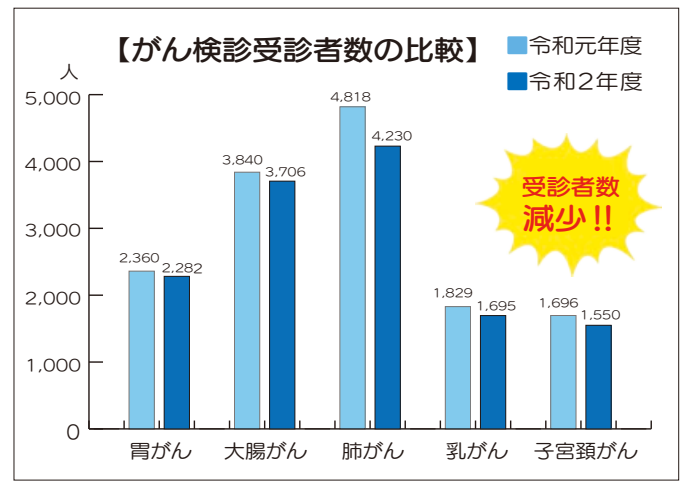
コロナ禍でも検診を受けましょう！

がん検診の目的は、無症状のうちにがんを発見し、適切な治療を行い、がんによる死亡を減少させることです。早期にがんを発見できれば、治せる可能性は高まり、治療も軽くすむことが多いため患者さんの負担を軽減できます。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、検診の受診控えが起きています。

小千谷市の5つのがん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん）の受診者数は、新型コロナウイルス流行前の令和元年度と流行下の令和2年度を比較すると1,080人減少しています。特に肺がん検診の受診者数が大幅に減少しました。（右グラフ参照）



■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640



受診者数減少!!

今年度もまだ間に合います！

小千谷市では胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を12月まで実施しています。詳細は19ページの「検診日程」をご覧ください。検診会場では感染予防対策を実施しています。今年度まだ受診していない方は、安心してお申し込みください。



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

●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
レディス健診2回目（女性限定）	11.16(火)	▷ 9:00～11:00 ▷ 13:00～14:30	14:30～14:40	総合体育館
全市（未受診者実施日）	11.17(水)			
	11.18(木)			


今年度最後の健診日程です。申し込みをされて、対象月に受診されなかった方へ再度通知書を送付します。新たな申し込みも受け付けていますので、ご希望の方はご連絡ください。

○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 ※子宮頸がん検のみの場合は14:00～14:15
11.6(土)	あすえ～る	9:00～11:00

2年に一度の検診です。小千谷総合病院では**12月13日(月)**が今年度最後の検診日になります。新規に申し込みを希望する方はお早めにご連絡ください。

11月6日(土)の会場は小千谷小学校からあすえ～るに変更になりました。午前のみ実施します。

○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

●胃がん・大腸がん検診日程

申込人数により受付時間が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
小栗田	11.2(火)	8:30～ 11:00	総合体育館
上ノ山1、平沢	11.4(木)		
平成、稲荷町	11.5(金)		
全市	11.7(日)		

11月7日(日)の会場は、小千谷小学校からあすえ～るに変更になりました。

- 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。



人権

人権擁護委員を紹介します

10月1日付で、田村恵美子さんが法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、人権擁護の啓発を行ったり、人権に関する相談を受けたります。相談は無料で、秘密は堅く守られます。

■小千谷市の人権擁護委員／▽木村民子さん(元中子)▽田村

恵美子さん(土川2)▽関昌子さん(城内2)▽樋口敏晴さん(逃入)

■電話による相談／新潟地方方法務局長岡支局 ☎33・6901

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

■特設人権・行政相談所を開設します

人権問題や行政機関の業務についての相談を、人権擁護委員や行政相談委員がお受けします。

■日時／11月10日(水)午前10時～午後3時

■会場／市民会館4階大会議室

■相談無料・申込不要※直接会場にお越しください。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

「女性の人権ホットライン」強化週間

新潟地方方法務局と新潟県人権擁護委員連合会では、11月12日(金)～18日(木)を全国一斉「女性の

人権ホットライン」強化週間として、法務局職員や人権擁護委員が、差別・DV・セクハラ・夫婦間の問題など、広く女性の

人権に関する電話相談を受け付けます。秘密は堅く守られます。

■相談日時
▽11月12日(金)、15日(月)～18日(木) 午前8時30分～午後7時
▽11月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後5時

■相談無料・申込不要※ただし、通話料金がかかります。

■相談電話番号 ☎0570・0

図書館情報

■申込・問い合わせ／図書館 ☎82-2724

○特集本コーナー

11月の特集は「西脇順三郎とその故郷」です。

小千谷に生まれ、小千谷で亡くなった永遠の旅人・西脇順三郎の作品には、故郷小千谷を題材としたものが多数あります。故郷を愛した西脇順三郎と小千谷に関する本を取り上げました。

図書館イベント情報!!

西脇順三郎新収蔵絵画の展示解説会

新たに収蔵した西脇順三郎絵画などを、図書館の西脇記念画廊で展示します。一般公開に合わせて、専門家による作品の展示解説会を開催します。

■日時／11月27日(土)①午前10時30分～②午前11時～(全2回)

■会場／図書館3階西脇記念画廊

■展示作品／令和3年度に購入した西脇順三郎の絵画8点ほか

■講師／大倉宏さん(美術評論家)

■定員／各回15人

■入場無料

■申込開始日時／11月2日(火)午前10時

■その他／新収蔵作品は、11月23日(祝)から西脇記念画廊常設展示の入替作品として展示します。



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。

■日時／12月4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／大型絵本「クリスマスのかくれんぼ」、大型紙芝居「いいからいいから」、パネルシアター「おばけなんてないさ」ほか

■定員／先着40人

■参加無料

■申込開始日時／11月4日(木)午前10時



相談

みんなで防「こ」子子ども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です。地域ぐるみで家族を温かく見守ることやさりげない声かけが大切です。「子どもたちの笑顔・安全」を守るため、みなさんのご協力をお願いします。

■児童相談所虐待対応ダイヤル「189(イチやい)」

▽虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。

▽「189」にかけるとお近くの児童相談所につながります。通告・相談は、匿名で行うこともできます。通告・相談をした人、その内容に関する秘密は堅く守られます。

■問い合わせ・相談

▽健康未来こども課子育て応援係 ☎83・3640

▽長岡児童相談所 ☎35・8500



70・810(全国共通)
■問い合わせ／新潟地方方法務局長岡支局 ☎33・6901

小千谷うまいもの市2021

小千谷の「うまいもの」が一堂に集結します。

■日時／10月31日(日)午前10時～午後3時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ

■内容

▷販売コーナー：そば、たこ焼き、ラーメン、和洋菓子、米菓、惣菜、野菜など

▷イベント：尺玉打ち上げ権など豪華景品が当たる抽選会

▷花火：午後7時と午後8時に、新型コロナウイルスの収束と市内商工業の活性化を祈願して花火を打ち上げます。

■その他

▷新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、商品は可能な限りテイクアウトしてください。

▷FMラジオ番組『おぢやBravo!』のパーソナリティーを務める村井杏さんが会場を盛り上げます。

■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81-1300



回 12月9日(木) 令和4年3月8日(火)の平日午前9時10分～午後3時50分 陽楽集館 パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション力を習得し、就職を希望する方 定員15人 無料(ただし、テキスト代、検定受験料などの自己負担あり) 申 11月18日(木)までにハローワークおぢや ☎82・2441 岡県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410



県立魚沼テクノスクール 事務養成科3期 12月入校生募集



新型コロナウイルスを吹っ飛ばせ！筋肉体操

●第3回まちなか茶会
11月3日(祝)午前10時～午後2時 時居・食・亭 東忠 濃茶席
・薄茶席、点心
定員100人 料500円



●第2回着物deまちなか

11月14日(日)午前10時30分～受付場高の井酒造(株)庭園↓一麦庵 ↓野辺魚店(有)ウエルカムドリンドク、抹茶、食事 定員100人 料2800円 他着物の着付けをご希望の方は、申し込みの際にお伝えください。

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	11.10(水) 11.24(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	11.18(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	11.24(水)	9:30～11:30		弁護士による法律相談	○	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
無料法律相談	11.17(水)	13:30～16:30		商品やサービス、契約に関するトラブルや疑問	—	
消費生活相談	月～金曜日	9:00～16:00	サンラックおぢや	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
AAグループミーティング	毎週水・金曜日	19:30～21:00		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
シルバー人材センター入会説明会	11.17(水)	10:00～11:45				
オレンジカフェ	11.28(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 ※元中子公会堂、片貝総合センター、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

12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／12月1日(水)
- 申込／11月15日(月)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／条件の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	22,600 ～44,500円	4階建・3LDK
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	19,400 ～38,100円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 2号棟(栄町)	2	16,800 ～33,000円	
市営南原団地住宅 (日吉2)	1	14,100 ～27,700円	3階建・2DK
市営木津のぞみ団地住宅 1号棟(木津団地)	1	18,900 ～37,000円	4階建・2DK
市営木津のぞみ団地住宅 1号棟(木津団地)	1	31,500 ～61,900円	4階建・4DK
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	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
県営元中子住宅1号棟 (元中子)	1	15,600 ～30,700円	5階建・3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー (9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

- 庭野優也さん (桂)
- 齋藤茜璃さん (長岡市)
- 関洋平さん (千谷川4)
- 小見里佳子さん (千谷川4)

☆ご誕生

- 柚芽さん (吉井智さん：四之町)
- 昊さん (渡邊圭さん：城内2)
- 紬さん (小川和也さん：旭町)
- 妃華さん (田中陽輔さん：千谷)
- 善也さん (目崎拓也さん：時水)
- 遙希さん (西脇央樹さん：平沢1)
- 秋叶さん (吉澤壮太さん：本町2)
- ちかさん (堀沢和政さん：木津町)
- 瑛馬さん (金子翼さん：元中子)
- 六花さん (若井亮平さん：上ノ山4)
- 達樹さん (渡辺春樹さん：城内3)
- 珠礼さん (小川健一さん：千谷川1)
- 翠さん (篠田翼さん：山谷)
- 悠佑さん (信田哲志さん：若葉1)
- 零奈さん (相崎智博さん：四ツ子)
- 穂尊さん (蜂須政人さん：千谷)
- 歌穂さん (蜂須政人さん：千谷)
- 優さん (西脇裕樹さん：日吉2)

■問い合わせ／市民生活課
市民係 ☎83-3509



広報クイズ&感想

正解者の中から抽選
でプレゼント！

- 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・ご感想を必ず記入してご応募ください。
- 応募先／☎947-8501 企画政策課秘書広報係
(住所は記載不要) plan-kh@city.ojya.ni
igata.jp ☎83-2789、専用フォーム(右の二
次元コード)
- 応募締切／11月15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。



問題

今年のおぢや麵フェスの参加店舗数
は何店舗でしょう。

- ① 8店舗 ② 10店舗 ③ 12店舗

10月号のクイズの答えは、②約3割でした。



今月のプレゼント (3人) 『エアーズカフェ利用券2,000円分』



エアーズカフェ小千谷店
平沢1-630-1 ☎82-4500



プレゼントを提供いただけるお店を随時
募集しています。詳細は24ページをご覧
ください。

今月のキッズフォト



関谷 ゆうくん (1歳11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：@futan_503さん

▷撮影場所：山本山



小千谷市広報
Instagramをチェック!



作ってみてね! この料理



おからには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、整腸効果だけではなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの機能がありますが、多くの人に不足しているとされています。

食物繊維はおから(豆類)のほか、野菜、果物、海藻、きのこなどにも多く含まれるため、毎日の食事に積極的に取り入れるとよいでしょう。また、主食のごはんを玄米ごはんや麦ごはん、パンなら全粒小麦パンやライ麦パンに置き換えると、手軽に食物繊維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

不足しがちな食物繊維がたっぷり☆ ～おからの甘酢和え～

<材料> (5人分)

おから	150g	きゅうり	1本
ポイルえび	200g	きくらげ	4枚
A	おろししょうが	大さじ½	
	砂糖	小さじ2	
	だし汁	100cc	
B	酢	大さじ1と½	
	塩	小さじ½	
B	酢	小さじ1	
	塩	少々	

<作り方>

- ①フライパンにおからを入れ、弱火でさらさらになるまで炒りする。冷めたらAを加えて混ぜる。
- ②えびに熱湯をかける。きゅうりはじゃばらに切り、幅2cm～3cmに切る。きくらげは水で戻してからゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③②のえび、きゅうり、きくらげを合わせ、Bを加える。
- ④③を①に加え、全体をさっくり混ぜ合わせる。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：99kcal	▷炭水化物：8.2g
▷たんぱく質：13.6g	▷食塩相当量：0.7g
▷脂質：1.3g	▷食物繊維：4.7g

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

まちのうごき
(9月30日現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,969人 (-33人)
女	17,197人 (-6人)
合計	34,166人 (-39人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,675世帯 (-15世帯)

異動 (9月届出分)			
出生	22人	転入	50人
死亡	52人	転出	59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を活用して情報発信を行っています。右の二次元コードからそれぞれご覧いただけます。

お店自慢の商品やサービスをPR！ プレゼントを提供いただける市内事業者を募集！

広報おぢやでは、市民の声を生かした広報誌づくりを行うため、広報誌に対するご意見・ご感想をいただく「広報クイズ&感想」のコーナーを設け、正解者の中から抽選で読者プレゼントを行っています。
このプレゼント企画に商品やサービスを提供していただける市内事業者を募集しています。

■申込・問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507 plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

プレゼント提供のメリット

- ① 広報おぢやは市内全戸 (約13,000世帯) に配布！多くの方から見ていただけます。
- ② 当選者が直接お店に商品を受け取りに行くため、新規顧客の獲得につながります。
- ③ 「広報おぢやに紹介されました！」などのPRに活用できます！

このお店、知らなかった！今度行ってみよう！

プレゼントの内容

- ▷ 食料品や工芸品、雑貨、無料サービス券など、市内の事業者が製造・販売・提供しているもの。
- ▷ 金額は総額3,000円以上 (税抜) のもの。(1人あたり500円以上 (税抜) のものを3人以上)

今月号から始まっています
※掲載イメージは今月号の22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

ビジネスホテル ニュープラザ
小千谷市城内1-2-35 (サンラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185 FAX (0258) 83-0156

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がございます。ご了承願います。

ビジネスホテル ニュープラザ
サンラザ
至小千谷駅前
至小千谷市役所
至十日町

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
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

株式会社 カネオト セントラルホール翼

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高年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

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 ケーエス商事
新潟県小千谷市西吉谷甲 77-9 / mail: info@ks1971.com
☎0258-83-3560

編集室 小千谷市プロモーションビデオ第2弾の撮影現場に行ってきました。ドローン撮影による迫力のある風景や小千谷縮を使った美しいドレス。今回も小千谷の魅力がたくさんで、完成が楽しみです。因