



○消防出初式が行われました (1月9日)

今年の無火災を祈願して、本町1丁目で消防団と消防・救急車両の分列行進が行われました。分列行進後にはサンプラザ駐車場で一斉放水訓練が行われ、団員のみなさんがさまざまなバリエーションの放水を披露しました。

●今月の主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種関連情報 …… 2 ~ 3
令和3年度成人式のご案内 …… 5
マイナンバーカードをつくりませんか? …… 10 ~ 11
所得税、市・県民税の申告 …… 12 ~ 13

新型コロナウイルス ワクチン接種関連情報



●3回目の新型コロナウイルスワクチン接種について

3回目の接種は次のとおり予定しています。(1月17日現在) 変更となった場合や今後の情報は市ホームページで随時お知らせします。

| 対象 | 日時指定・予約など | 2回目接種完了からの経過期間 | 3回目接種開始時期 | 接種券などの発送の目安 |
|-----------------|-----------|----------------|-------------|------------------------------------|
| 医療従事者など | 日時指定または個別 | 6か月以上 | 令和3年12月18日～ | 令和3年11月19日～随時 |
| 歯科医など | 日時指定 | | 令和4年1月22日～ | |
| 薬剤師など | | | 1月29日～ | 令和3年12月24日 |
| 高齢者施設の入所者など | 嘱託医との調整 | | 1月13日～ | |
| 通所サービス事業所の従事者など | 調整中 | | 2月下旬～ | 令和4年2月上旬(予定) |
| 上記以外の65歳以上 | 日時指定 | 7か月以上(※) | 2月1日～ | 令和4年1月17日～順次(予定) |
| 上記以外の64歳以下 | 調整中 | 8か月以上(※) | 4月下旬～ | 2回目接種完了後、おおむね7か月以上経過した月の始めから順次(予定) |

※3月以降、ワクチンの供給状況により前倒し場合があります。

■対象/1回目と2回目を接種済で、3回目の接種を希望する18歳以上の方

※基礎疾患を有する方や現在何かの病気で治療中の方、体調などに不安がある方などは、必ずかかりつけ医に事前にご相談のうえ、接種を受けてください。

■使用ワクチン/1回目と2回目に接種したワクチンのメーカーに関わらず、①ファイザー社製、②武田/モデルナ社製の2種類のうち、有効期限が近づいているメーカーのワクチンを使用します。

※ワクチンの安全性や副反応に不安がある方は、新潟県新型コロナワクチン医療健康相談センター ☎025-385-7762 (土・日曜日、祝日を含む午前8時30分～午後6時) にお問い合わせください。

■接種日時・会場/国の方針により変更となる場合があります。

▷65歳以上の方(令和3年度中に65歳に達する方): 右表の①～③から日時・会場と使用するワクチンのメーカーを指定しています。詳しくは接種券などに同封する「接種日程等の指定について」をご確認ください。

▷64歳以下の方: 接種日程などは現在調整中です。

■予約申込、変更やキャンセル

▷65歳以上の方: 予約申込の必要はありませんが、都合により変更やキャンセルをする場合は、小千谷市新型コロナワクチン予約センター ☎86-8266 へご連絡ください。

▷上記以外の方: 接種券などに同封する書類をご確認ください。



①集団接種

| 会場 | 接種月 | 時間 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| イオン小千谷店 (1階特設会場) | 2月 | 13:30～16:30 | - | ○ | ○ | - | ○ | - | - |
| | 3月 | 9:30～11:30 | - | ○ | - | - | ○ | - | - |
| | | 13:30～16:30 | - | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | - |
| | 4月 | 9:30～11:30 | - | ○ | - | - | ○ | - | ○ |
| 13:30～16:30 | | - | ○ | ○ | - | ○ | ○ | ○ | |
| 小千谷総合病院 (2階講堂) | 2・3月 | 14:00～15:00 | - | - | ○ | ○ | ○ | - | - |
| | 4月 | 14:00～15:00 | - | - | ○ | ○ | ○ | ○ | - |

○: 実施有(ワクチンの供給状況により実施できない日もあります) - : 実施無

②地域接種

| 会場 | 接種月 | 時間 |
|-----------|-----------------------------------|---------------------------|
| 片貝総合センター | 2月25日(金)・28日(月)、 3月1日(火)・8日(火) | 9:00～11:30 13:00～14:30 |
| 真人ふれあい交流館 | 3月2日(水)・7日(月) | |
| 東山住民センター | 3月11日(金) | |
| 岩沢住民センター | 3月23日(水)・30日(水) | |

③個別接種

市内医療機関で主にかかりつけ患者を中心に対応する予定です。

●他のワクチンを接種するときは14日間以上の間隔をあけて

原則として、新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。必ずそれぞれ14日間以上の間隔をあけてください。

例)2月1日に新型コロナウイルスワクチンを接種した場合、それ以外のワクチンを接種できるのは、2月15日以降になります。

■問い合わせ/健康未来こども課ワクチン接種対策班 ☎83-3640



新潟県内に法律に基づく
まん延防止等重点措置が適用されました

次のとおり感染対策をお願いします。

■問い合わせ/危機管理課 ☎83-3515

○基本的な感染対策

- ①手洗い・手指消毒、3密回避、マスク着用の徹底
- ②体調不良を感じたら
 - ▷不要な外出をしない
 - ▷人の集まるところに行かない
 - ▷イベント・飲み会に参加しない
- ③検査の徹底
 - ▷大人数のイベント・飲み会などの前後に検査を受ける
 - ▷県をまたぐ移動の前後に検査を受ける

○その他のお願い

- ①外出：混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出や移動は控える
- ②移動：不要不急の県外との往来は極力控える
- ③飲食
 - ▷同一グループの同一テーブルでの会食は4人以内とする
 - ▷営業時間短縮を要請した時間以降、飲食店などにみだりに出入りしない
 - ▷感染対策が徹底されていない飲食店などの利用は控える
 - ▷形式を工夫する（着座・お酌はNG・定員50%以下、座席を離す、短時間）



非課税世帯などへの
臨時特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている住民税非課税世帯などを対象として、臨時特別給付金を支給します。

■対象世帯

- ①基準日(令和3年12月10日)において世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯(住民税非課税世帯)
- ②①のほか、令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にある(世帯全員の直近の収入が住民税均等割非課税となる水準以下)と認められる世帯(家計急変世帯)

※①、②とも世帯全員が、住民税が課税されている別世帯の方の税法上の扶養親族になっている場合は対象外です。

- 支給対象者/該当世帯の世帯主
- 支給額/1世帯あたり10万円
- 支給方法など

①住民税非課税世帯…該当すると思われる世帯には「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」を送付しました。記載内容を確認後、同封

した返信用封筒で福祉課に

返送してください。

さい。原則として令和2年の特別定額給付金(1人あたり10万円)の際の登録口座に振り込みます。その場合、通帳のコピーは添付不要です。

②家計急変世帯…住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

(家計急変世帯分)申請書(請求書)に記入していただき、家計急変の状況が分かるものをご認させていただきます。

※②の場合は、あらかじめ市で該当世帯を把握することができません。また、①、②ともDVなどで住所地以外に避難中の方もご自身が受給できる可能性があります。いずれも該当する可能性のある世帯の方は、福祉課へご相談ください。

■申請受付期間

①確認書の発行日から3か月以内

②9月30日(金)

■相談・問い合わせ/福祉課 ☎83-3578



**新型コロナウイルス感染症
生活困窮者自立支援金**

就労による自立を図るため、また、就労が困難な場合には生活保護の受給につながるために「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」を支給します。

支給対象と思われる世帯には順次案内文書を送付していきます。

■**支給対象世帯**／社会福祉協議会が実施している緊急小口資金などの特例貸付を利用できない世帯で、収入要件、資産要件、求職活動要件を全て満たす世帯。詳細は、案内文書をご覧ください。

- 支給額（月額）**
- ▽単身世帯6万円
- ▽2人世帯8万円
- ▽3人以上世帯10万円
- 支給期間**／3か月
- 申請期限**／3月31日(木)
- 問い合わせ**／福祉課生活福祉係 ☎83・3517



国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合など、一定の要件に該当すると、保険税（料）が減免されます。

保険ごとの詳しい内容は、電話でお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

■**対象**／令和3年4月分～令和4年3月分（令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に納期限が設定されているもの）

■**対象となる主な要件・減免額**

| 対象となる主な要件 | 減免額 |
|---|--|
| 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合 | 全額免除 |
| 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の次のいずれかの収入について、前年比30%以上減少した場合 ▽事業収入▽不動産収入▽山林収入▽給与収入 | 前年からの所得の減少率により算出した「対象保険税（料）」×前年の合計所得に応じた「減免割合」 |

■**申請方法**／申請書は郵送でお届けします。まずは電話でご相談ください。申請書のほか、収入が減少した状況が分かる資料などが必要です。

- 申請期限**／3月31日(木)
- 相談・問い合わせ**／税務課市民税係 ☎83・3508



**令和4年度
「二十歳を祝う会」
のご案内**

民法改正により、令和4年4月から成人年齢が20歳から18歳に引き下げられます。



当市では令和4年度以降も、現行の成人式と同様に前年度中に20歳となった方を対象として、名称を「二十歳を祝う会」に変更し開催します。式典の詳細は、広報おぢや4月号でお知らせします。

- 開催日**／5月3日(祝)
- 会場**／市民会館大ホール
- 対象**／平成13年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方
- その他**／成人年齢引き下げについては、法務省特設ホームページ「大人への道しるべ」<http://seinen.go.jp>をご覧ください。
- 問い合わせ**／公民館（市民会館内）☎82-9111

**第46回おぢや風船一揆
イベント内容を変更します**

当初予定していたイベント広場での「物産販売」は、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止**します。会場内での飲食販売や飲食スペースはありませんので、ご理解をお願いします。

変更後のイベント内容などは下記のとおりです。

- 開催日**／2月19日(土)、20日(日)
- 会場**／西中会場
- イベント内容**
- ▷イベント広場：熱気球試乗体験（予約の受付は終了しました）、グローバルーン花火
- ▷熱気球競技大会「日本海カップクロスカントリー選手権」
- その他**／▷熱気球競技大会の様子をライブ配信します。▷会場周辺に駐車場はありません。シャトルバスをご利用ください。▷イベント内容やシャトルバス運行などの詳細は、広報おぢや2月号とともに配布のプログラムをご確認ください。▷今後の新型コロナウイルス感染症の状況や積雪状況により、中止またはイベント内容が変更となる場合があります。
- 問い合わせ**／おぢや風船一揆実行委員会事務局（小千谷観光協会内）☎83-3512

成人式のご案内

事前申込制です。ご不明な点は、お問い合わせください。

■お問い合わせ

- ▷成人式・申込について：公民館（市民会館内）☎82-9111
- ▷就職支援情報について：商工振興課地域産業係☎83-3556

■開催日／3月12日(土)

■開式時間／2回に分けて開催します。

- ▷小千谷中学校・総合支援学校などを卒業された方：正午（受付：午前11時～）
- ▷東小千谷・南・千田・片貝中学校を卒業された方：午後3時（受付：午後2時～）

■会場／市民会館大ホール

■対象／平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた方

※転入、転出された方も参加できます。対象者個人に案内状は発送しません。対象者が市外に転出している場合は、ご家族などから本人にお伝えください。

■内容／式典、アトラクション、記念撮影

■参加要件／式典当日の2週間前から行動記録や検温を行い、当日の受付で健康チェックシートの提出をお願いします。様式は市ホームページからダウンロードしていただくか、公民館（市民会館内）にご連絡ください。

※その他の要件については、今後の国の方針に基づき決定します。成人式公式LINEや市ホームページ、市民会館Twitterなどでお知らせします。



成人式に関する情報をお届けします。
友だち登録・フォローをお願いします。



◁成人式公式LINE
▷市民会館Twitter



■申込方法／参加を希望する方は、公民館へ電話または市ホームページの成人式参加登録フォームから申し込みください。

■申込締切／3月4日(金)

※申込締切を過ぎた場合でも参加できますので、公民館へご連絡ください。

■新型コロナウイルス感染症対策

▷新型コロナウイルス感染状況により、式典を延期する場合があります。延期する場合は成人式公式LINEや市ホームページ、市民会館Twitterなどでお知らせします。

▷新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）の事前ダウンロードをお願いします。

■その他

- ▷新成人以外は式典会場へ入場できません。
- ▷成人式前後の懇親会や飲み会は、慎重な判断をお願いします。開催する場合は、感染症対策を実施していただき、「にいがた安心なお店応援プロジェクト」の認証店を利用するようにお願いします。
- ▷式典当日の様子は、YouTube「小千谷市公式チャンネル」でライブ配信します。
- ▷記念品として後日記念写真を郵送します。希望する方は下記の記念写真送付票を記入のうえ、当日会場にお持ちください。
- ▷市では若者の地元就職支援のため、企業ガイダンスの開催やさまざまな就職支援情報の提供を行っています。ご希望の方は、記念写真送付票の情報提供希望欄にご記入ください。

きりーとーりー

成人式記念写真送付票

| | |
|------------|---|
| 住所 | 〒 |
| ふりがな 氏名 | |

※ご記入いただいたご住所にお送りします。

電話番号

アンケートにご協力ください (✓チェックをつけてください)

- 現在当てはまるものは？
社会人 大学生など 短大・専門学生 その他
- 現在のお住まいは？ ●将来望むお住まいは？
市内 市内
県内（ ） 県内（ ）
県外（ ） 県外（ ）

- 就職支援情報の送付
左記住所へ送付を希望する
左記以外の住所へ送付を希望する

↓送付希望先住所
(〒)

希望しない

きりーとーりー

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

児童手当を振り込みます

令和4年2月期支給分（令和3年10月～令和4年1月分）を、指定の金融機関口座に振り込みます。

■振込日／2月15日(火)

※次回は2月～5月分を6月15日(水)に振り込む予定です。

■問い合わせ／健康未来子ども課
子育て応援係 ☎83・3640



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）

○発達・卒乳相談会

お子さんの発達やお母さん自身のこと、妊娠中の体のこと、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／2月21日(月)午前10時～11時35分

■定員／先着4人

■相談無料



○子育て講座「親子でふれあう！ベビーマッサージ」

赤ちゃんの心を豊かにしてくれるベビーマッサージ。ふれあいながら心や感覚でコミュニケーションを取り、幸せな時間を過ごしませんか。

■日時／2月25日(金)午前10時～11時

■対象／1か月健診後からははい期までの親子

■講師／小見山麻紀子さん（^{ハナ}hanaベビークラス教室・フォトスタジオ）

■定員／先着10人

■参加料／500円（オイル代）

子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

新型コロナウイルス感染症の影響の長期化に伴い、低所得の子育て世帯に対し、『**①ひとり親世帯分**』『**②ひとり親世帯以外分**』としてそれぞれ要件を設け、給付金を支給しています。

申請期限が迫っていますので、対象となる方でまだ申請手続きをされていない方は、期限までに申請してください。支給要件などは、広報おぢや（**①は5月号**、**②は7月号**）またはホームページをご確認ください。

なお、申請書は担当窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

①ひとり親世帯分

児童扶養手当の支給を受けている方以外にも、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や、児童扶養手当の認定請求をしていない方も給付金の対象になる場合があります。

②ひとり親世帯以外分

高校生のみ養育している市民税非課税世帯の方や、令和3年1月以降収入が急変した方などは、給付金の対象になる場合があります。

■申請期限／2月28日(月)

■提出・問い合わせ／健康未来子ども課 ☎83・3640

育て応援係 ☎83・3640



水銀、鉛を含むごみの分別徹底にご協力を

時水清掃工場では、焼却により有害な物質が排出されていないか、定期的に検査をしています。基準を超える数値が出た場合、ごみの受け入れができなくなる可能性があります。特に、水銀や鉛を含むものを燃やすごみに入れないよう、分別にご協力をお願いします。

■水銀を含むと考えられる主な製品

▷水銀体温計、水銀柱血圧計、乾電池、ボタン電池、蛍光管

→有害危険物へ

■鉛を含むと考えられる主な製品

▷おもり（釣り用、運動用）、電子基盤のはんだ、塩化ビニール（ケーブルの被覆材など）、金属製の玩具

→埋立ごみへ

▷バッテリー

→販売店やガソリンスタンドなどへ

※市では処理できません。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83-3509



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



市議会第1回定例会日程

■日時

▽本会議（第1日・議案上程説明）
2月25日（金）午前10時～

▽常任委員会連合審査会
2月28日（月）、3月3日（木）・4日（金）
いずれも午前9時30分～

▽総務文教委員会
3月7日（月）午前9時30分～

▽民生産業委員会
3月8日（火）午前9時30分～

▽本会議（第2日・一般質問）
3月17日（木）午前10時～

▽本会議（予備日・一般質問）
3月18日（金）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）
3月22日（火）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は、事前に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、市ホームページで生中継と録画中継をしています。中継はパソコン、スマートフォン、タブレットからご覧いただけます。

■問い合わせ／議事事務局 ☎83・3505



募集

あつあつグラタンとブイヤベース教室

■日時／3月7日（月）午後6時30分～9時

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／丸山勝利さん（ゴッチャ・ドローロ）

■定員／16人

■受講料／2000円（材料費）
※このほかにホーム利用登録料500円が必要です。

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

■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）



小千谷奨学会奨学生募集

■対象／市内に引き続き3年以上居住している保護者の子で、大学・短期大学・高等専門学校専攻科・専門学校（専修学校専

門課程）・高校・高等専門学校・高等専修学校（専修学校高等課程）に入学予定または在学中、成績優秀で学費の支払いが困難な方

■募集人数／30人程度

■貸与額（月額）

①大学生・短大生・高等専門学校専攻科生・専門学校生（専修学校専門課程）
▽自宅通学者…2万円
▽自宅外通学者…2万5000円

②高校生・高等専門学校生・高等専修学校生（専修学校高等課程）…1万3000円

■返還方法／卒業後10年以内に年賦または月賦返還（無利子）

■申込方法／書類審査を行います。願書に次の書類を添えて提出してください。願書は学校教養課（あすえくる内）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。

▽本人の保護者の所得・課税状況がわかる書類※小千谷市の場合は「令和3年度所得課税証明書」（税務課などで発行、1通3000円）

▽成績証明書

▽住民票の写し（世帯全員のもの。本籍の記載は不要）

▽合格通知書の写しまたは在学証明書

■申込締切／3月16日（水）

■申込・問い合わせ／公益財団法人小千谷奨学会事務局（学校教育課内） ☎83・3519

新潟県交通災害共済会員募集

交通事故により死傷されたときに見舞金を受け取ることができ、県民相互救済制度です。万が一の事故に備え、ご家族をろって加入しましょう。



■加入資格

①申し込み時に市内在住の方
②①の方と生計を一にしている県外への単身赴任者や学生の方（ただし、県外に就職し、独立して生計を維持している方は除きます）

※①・②以外にも、「新潟県内に居住しており、共済期間内は小千谷市に居住する予定である方」は加入することが

きます。（例：単身赴任の方、県外出身の学生、東日本大震災などの災害非難者）詳細はお問い合わせください。

■会費／年額1人500円

■共済期間／4月1日（金）～令和5年3月31日（金）

■申込方法／加入申込書は町内会長を通じて配布します。必要事項を記入し、会費を添えてお申し込みください。

■4月1日から加入するための申込受付期間／2月1日（火）～3月31日（木）
※詳細は申込書と一緒に配布されるパンフレットをご覧ください。

■申込／各町内会長、市民生活課、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、ゆうちょ銀行を除く市内の金融機関

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

錦鯉の里 臨時休館

錦鯉の魚病予防対策のため、下記のとおり臨時休館となります。

■臨時休館日／2月4日（金）

■問い合わせ／錦鯉の里

☎83-2233





市民オペラ「カルメン」 インタビュー②

令和4年5月14日(土)に予定されている市民オペラ「カルメン」

への想いや公演の裏話などを聞いていきます。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・91111



今回は市民オペラ「カルメン」公演の指揮を務める河原忠之さんと、演出を務める飯塚励生さんです。



Photo:K.Miura

指揮 河原忠之さん

——まず河原さんにお聞きします。オペラの指揮をするにあたって、一番気を遣っていることはどのようなことですか。

バランスです。オペラは、音楽、演技、照明、おおぜいでの動きなど、同時にやることが多いので、制約がどんどん増えていくんです。その制約でギスギスしたり、固くなったりすることがないようにバランスをうまくとる。それを一番に考えて指揮をしています。あとは、歌手の人が気持ちいいと感じられるようにすることですね。(笑) 歌手は体が楽器だから

気持ちいいと思わないといい声が出ないんです。その辺も大切にしています。

——河原さんがカルメンを通して表現したいことはどのようなことですか。

カルメンは、やりつくされたと言っているくらい世界各地で上演されていて、親しまれているオペラですが、今回は本物の闘牛場でやるわけですから、新しい視点で見られるようにできたらと思っています。それと、やはり闘牛ですから「情熱」ですね。いろんな意味での情熱を感じられたらいいと思います。

——最後に、この公演を楽しみにしている市民のみなさんにメッセージをお願いします。

オペラは、小さいことを積み重ねて本番を迎えます。大変な分だけ自分に返ってくることは絶対にあると僕は考えます。オペラを観ることで、時間をかけて物事を考えること、行うことの意味を

今一度考えていただきたいです。また、手放して聞いて感動したり泣いたり笑ったりできることが、新型コロナウイルスの影響で閉鎖的になった社会の中でのいかに幸せなことなのかを実感してほしいと思っています。

——続いて、飯塚さんにお聞きします。闘牛場でオペラをするにあたって、演出の面で大変なことなどはありますか。

もう全部大変ですよ。(笑) まずは照明ですね。オペラは、舞台と客席の照明を、場面や音楽に合わせて調整しなければなりません。また、お客様の安全のためにも照明が必要ですが、闘牛場は明るさが足りないため、大きな照明設備が必要で、次に音響です。屋外では歌やオーケストラの音が拡散します。また、舞台と客席との間合いも大きく、バランスがとりにくいです。次に演出です。闘牛場は360度全面が客席であるため、舞台セットを一から配置する必要があります。最後に天候です。公演当日に雨が降ったらどうするのかも考えないといけません。天気は運次第で、難しいですね。

——「闘牛場で上演するオペラ」を通じて飯塚さんが伝えたいことはどのようなことですか。

やはり牛の角突き文化ですね。なにより牛を家族のように大切に、戦いは勝負をつけずに終え、そして双方の牛を祝福する。同じ「闘牛」でもスペインとは全然違うんですね。あと「牛と戦うトreadール(闘牛士)」と「牛を御す勢子さん」。やっていることは全然違うけど、それぞれがかっこいいんですね。私も2年前、牛の角突きを見て非常に感動しました。オペラという手法で、この素晴らしい文化を世界中に伝えたいですね。

——最後に、この公演を楽しみにしている市民のみなさんにメッセージをお願いします。

「オペラ」という言葉はラテン語で「仕事」という意味です。今回のオペラは小千谷市民による合唱団やスタッフなど、地域のコミュニティが力をあわせて仕事をし、作りあげていくものです。オペラは演者と裏方からなる総合芸術であり、携わる誰一人が欠けても成り立ちません。私自身、祖母が長岡生まれというルーツを持ち、地域のコミュニティの一員である自覚があります。だからこそ小千谷市のみなさんとともに仕事をするを非常に楽しみにしています。一緒に素晴らしいオペラを作りあげ、オペラの文化を広めていきましょう！



Photo:K.Miura

演出 飯塚励生さん

○クラウドファンディングが始まりました！

クラウドファンディングは、プロジェクトに共感した方から資金を募るしくみです。市民オペラ「カルメン」成功のため、お友達や親戚のみなさんにお知らせください。

■期間／3月22日(火)

■目標金額／400万円

■税額控除／手続きをすると、寄附金のうち2000円を超える部分について、所得税の還付、住民税の控除が受けられます。

■お礼品／オペラの観覧チケットや小千谷の特産品などから選べます。

※お礼品は市外の方のみ受け取ることができます。

■実施サイト／ふるさと納税サイト「さとふる」キャンパファイヤー CAMPFIRE

○チケット発売

■公演日時／5月14日(土)午後5時(開場：午後3時30分)

■会場／小千谷闘牛場(雨天時は総合体育館)

※市民会館でのパブリックビューイングと、ライブ配信も行います。

■演出／オペラ「カルメン」(フランス語上演・日本語字幕付き)

■定員

▽会場観覧：600人

▽パブリックビューイング：400人

■料金

▽会場観覧：A席6000円、B席5000円

▽パブリックビューイング：3000円

▽ライブ配信：3000円

■チケット発売開始日／2月20日(日)午前9時

■チケット取扱い場所／市民会館、ローソンチケット

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・91



よし太くんと公演監督の品田宏希さん

催し

第7回「小千谷リビングラボat!おちや」

旧小千谷総合病院跡地(本町1)に整備する新図書館等複合施設の利用方法について、市民や設計者などが参加してみんなで話し合っています。子どもからお年寄りまでどなたでも参加できます。



■日時／2月12日(土)午後1時～4時30分(開場：午後0時30分)

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／新しい施設でどんなことをするのか、みんなでテーマを出し合い対話します。

■申込方法／2月10日(木)までに電話またはメールでお申し込みください。メールの場合は件名を「at!おちや」とし、本文に

①氏名、②お住まいの市町村、③電話番号を入力してください。

■保育ルーム／利用を希望する方は、2月8日(火)までにお申し込みください。(料金：未就学児1人につき300円、定員：2人程度)

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

人権講演会

市民のみなさんが人権問題への理解を深め、身近なことから考えていただけるよう、人権講演会を開催します。

■日時／3月5日(土)午後1時30分～3時(開場：午後1時)

■会場／市民会館4階大会議室

■演題／「おちやの人権」小千谷市人権教育・啓発推進計画に期待すること」

■内容／子どもの人権、コロナ禍での人権問題、同和問題など

■講師／秋山正道さん(小千谷)

市人権教育・啓発推進懇談会座長、元新潟産業大学教授)

■定員／先着50人

■入場無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■申込方法／電話、メールまたは市民生活窓口でお申し込みください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

■保育ルーム／利用を希望する方は、2月25日(金)までにお申し込みください。(料金：未就学児1人につき300円、定員：2人程度)

■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 shimin-sa@city.ojiza.niigata.jp

小千谷市のCMが放映されます

県内市町村が地元愛にあふれるCMを制作しグランプリを競う「新潟ふるさとCM大賞」に、小千谷市も出品しました。

出品作品は、UX新潟テレビ21で年間10本放映されるほか、市ホームページやYouTube「小千谷市公式チャンネル」からご覧いただけます。

■問い合わせ／企画政策課 秘書広報係 ☎83-3507

YouTube▷



第2回新潟ふるさとCM大賞 小千谷市CM作品



マイナンバーカードを 作りませんか？

＼ みなさんの職場に伺います ＼

マイナンバーカードの出張申請受付中



市内の事業所などに市職員が出向き、マイナンバーカードの申請を受け付けます。出張申請をご利用いただくことで、市役所に出向くことなくカードを受け取ることができます。

カードは後日、本人限定郵便で発送します。

- 実施日時／下記時間内の事業所などが指定する時間
- ▷火曜日～金曜日（祝日を除く）の午前10時～午後4時

■実施会場／事業所などの指定する場所

■実施要件

- ▷マイナンバーカードの申請を希望する方が5人以上いること
- ▷事業所などが市内にあること
- ▷実施会場が用意できること
- ▷申請書類のとりまとめ、広報周知が行えること

■申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

＼ 確定申告会場で申請できます ＼

マイナンバーカード出張申請窓口を開設

小千谷税務署の確定申告会場でマイナンバーカードの申請を受け付けます。持ち物などを確認のうえ窓口にお越しください。

- 窓口開設日時／2月17日(木)・24日(木)、3月3日(木)・10日(木)午前9時30分～正午

■会場／小千谷税務署確定申告会場内

■持ち物

- ▷「通知カード」または「個人番号通知書」の原本
- ▷住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
- ▷6か月以内に撮影された顔写真1枚（縦4.5cm×横3.5cm、無帽・無背景）
- ▷本人確認書類「A書類2点」または「A書類1点＋B書類1点」の原本（直近の通知カードを持参された方に限り「B書類2点」でも可）（右表参照）

■その他

- ▷原則、未就学児や成年後見人以外は申請者本人がお越しください。



- ▷有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、申請する必要はありません。

■予約不要

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

○本人確認書類一覧表

| A書類 | |
|---|--|
| ▷運転免許証▷パスポート▷住民基本台帳カード（顔写真つき）▷運転経歴証明書（交付年月日平成24年4月1日以降）▷身体障がい者手帳▷精神障がい者保健福祉手帳（顔写真付き）▷療育手帳▷在留カード▷特別永住者証明書▷一時庇護許可書▷仮滞在許可書 | |
| B書類（「氏名と生年月日」または「氏名と住所」が記載された以下のもの） | |
| ▷官公署発行の身分証明書▷書類が更新中の場合に交付される仮証明書や引換証類▷地方公共団体が交付する敬老手帳▷生活保護受給者証▷健康保険証▷介護保険証▷医療受給者証、各種年金証書▷年金手帳▷母子健康手帳▷子ども医療費受給者証▷社員証▷学生証▷学校名が記載された各種証明書類▷診察券（15歳未満に限る）など | |

市役所でも随時受け付けています！

マイナンバーカードの申請・交付は、平日の開庁時間中（予約不要）と毎月第4日曜日（要予約）にも受け付けています。ご都合に合わせて申請してください。日曜日の窓口の詳細は、11ページをご覧ください。

自宅で確定申告できます！

マイナンバーカードの署名用電子証明書を活用することで、インターネットで確定申告をすることができます。



マイナンバーカードを取得して マイナポイントをもらおう！

マイナポイントって？

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申込を行った方に付与される、キャッシュレス決済サービス（※）で買い物などに使えるポイントです。

マイナポイントの詳細は、総務省ホームページをご覧ください。

※キャッシュレス決済サービス：QRコード決済（OOpay）や電子マネー（交通系のICカードなど）、クレジットカードなどです。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509



△総務省ホームページ

◆「マイナポイント第2弾」が始まりました



マイナポイント **第2弾**
はじまっています！

今度は最大 **20,000円分** もらえる！

マイナンバーカードの新規取得等※ **5,000円分** + 健康保険証としての利用申込み **7,500円分** + 公金受取口座の登録 **7,500円分**
（準備でき次第開始）

※カードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含む

マイナンバーカード取得はお早めに！

Q1 カードの新規取得者への5,000ポイントは、申し込んだことがない人はだれでも申し込みできるの？



A1 はい、そのとおりです。この機会に、ぜひお申し込みください。

Q2 第1弾で申し込んだ人も、上限の5,000ポイントに達しなかった分の残りのポイントがもらえるの？

A2 はい。既に第1弾で申し込みされた方で、5,000ポイント満額を受け取れなかった方は、令和4年1月1日以降のご利用に応じて残りのポイントが付与されます。

Q3 保険証や公金受取口座の手続きはいつからできるの？

A3 マイナンバーカードを保険証として利用するための手続きは、マイナポータルホームページから申し込みできます。公金受取口座の手続きとマイナポイントの申し込みは現在準備中です。準備ができ次第、ホームページでお知らせします。

▷マイナポータルホームページ



Q4 日曜日にマイナンバーカードの申請や交付はできるの？



A4 はい。市役所では、第4日曜日の午前8時30分から正午まで予約窓口を開設しています。事前に市民生活課市民係へ電話（☎83-3509）で予約をお願いします。※第4日曜日が第3土曜日の翌日の場合には、第5日曜日に窓口を開設します。（例：令和4年5月は29日（日）に開設します）

所得税、市・県民税の申告

市・県民税の申告が必要と思われる方へ、2月8日(火)に市・県民税申告書を発送します。(お手元に届くまで数日かかる場合があります) 申告が必要な方で申告書が届かない場合は、税務課へご連絡ください。

■問い合わせ

▷所得税、確定申告について：小千谷税務署 ☎83-2090 (自動音声)

▷市・県民税の申告について：税務課市民税係 ☎83-3508

▷e-Taxによる申告書作成について：e-Tax作成コーナーヘルプデスク ☎0570-01-5901



申告は
3月15日(火)まで
お願いします



△国税庁LINE公式アカウント

○小千谷税務署での
所得税申告(確定申告)

■日時／2月16日(水)～3月15日(火)午前9時～午後4時(受付：午前8時30分)

※土・日曜日、祝日は除く。

※入場には「入場整理券」が必ずです。「入場整理券」は、当日会場配布するほか、国税庁LINE公式アカウントで事前発行を行っています。

※還付申告の方を対象として、2月1日(火)から受け付けています。

■会場／小千谷税務署

○市役所での市・県民税申告、
所得税申告(確定申告)

■日時／2月16日(水)～3月15日(火)午前9時～11時30分、午後1時～4時(受付：午前8時30分)

※土・日曜日、祝日は除く。

■会場／市役所1階談話室

■その他

▽申告期間の初日や最終日はたいへん混雑します。申告期間は約1か月間ありますので、時間に余裕のあるときにお越しください。

▽市ホームページで待ち時間を公開しています。混雑状況の確認にご利用ください。

▽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でも受け付けますが、申告相談は行いません。

市役所で受付できない申告

次の確定申告は市役所では受付できません。税務署またはe-Taxで申告してください。

- ▽青色申告
- ▽土地、建物、株式などの譲渡所得の申告
- ▽住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)のある申告
- ▽繰越損失がある申告
- ▽亡くなられた方の確定申告
- ▽修正申告、更正の請求
- ▽相続税、贈与税



申告にお持ちいただくもの

所得税、市・県民税の申告をする際は、次のものをお持ちください。

▽年金受給者、給与所得者は源泉徴収票

▽営業、農業、不動産所得がある場合は、それらの収支内訳書

▽各種控除に必要な証明書・社会保険料(国民年金保険料など)控除証明書、生命保険・地震保険などの支払証明書など(既に年末調整で控除を受けている場合は不要)

▽所得税が還付となる方は、還付金振込口座(申告者名義)のわかるもの

▽マイナンバーカードまたは通知カード

▽身分証明書(運転免許証、健康保険証など)

▽医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書、医療費通知、おむつ使用証明書など

○収支内訳書を作成しましょう

収支内訳書の作成の仕方がわからない方は、減価償却費の計算がわからない方は、申告期間中に税理士に相談することができます。

■相談日／2月16日(水)、3月3日(木)・4日(金)

■会場／市役所1階101会議室

○医療費控除について

事前に医療費控除の明細書を作成してください。領収書の添付・提示は不要ですが、明細書の作成と医療費通知の添付が必要です。



市・県民税 申告判定表



申告すると税額が安くなる場合があります。判定表を参考に確認してみてください。

スタート

令和3年1月1日～12月31日の間に収入がありましたか？
※遺族・障害年金、失業保険、特別定額給付金など非課税の給付は除きます。

はい

いいえ

市内在住の親族の
税法上の被扶養者
ですか？

はい

いいえ

3

2

(※注1)

どのような収入ですか？

主に給与

主に公的年金

給与・公的年金以外

1か所からの給与のみで年末調整が済んでいますか？

個人年金など、公的年金以外の所得はありますか？

各種所得の合計額が、所得税の所得控除額より多いですか？

いいえ

はい

いいえ

はい

はい

いいえ

年末調整の済んでいない給与収入と給与以外の所得の合計は20万円を超えていますか？

扶養控除や、医療費控除など、控除の追加はありますか？

公的年金以外の所得は20万円を超えますか？

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

いいえ

1

2

1

3

1

2

(※注4)

判定結果

| | |
|---|----------------------------------|
| 1 | 確定申告が必要です。(※注2) (市・県民税の申告は不要) |
| 2 | 市・県民税の申告が必要です。(※注3) |
| 3 | 確定申告、市・県民税の申告ともに不要です。 |

※注1：課税される所得がない旨の申告をしてください。未申告の場合、所得証明書などが発行できません。また、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの軽減制度を受けられないことがあります。

※注2：既に適用されている控除額が大きく所得税が発生しない場合は確定申告の必要はありません。ただし、市・県民税の申告が必要な場合があります。

※注3：収入が公的年金と給与のみの方、もしくは給与のみの方で、勤務先から小千谷市へ給与支払報告書が提出され、なおかつ控除の追加がない場合は、確定申告、市・県民税の申告ともに不要です。

※注4：収入が公的年金のみの場合でも、400万円を超える場合は、確定申告が必要です。

**確定申告書は
自主的に作成しましょう**

確定申告は1年間の所得金額とそれに対する所得税を自主的に申告する制度です。パソコンやスマートフォンを使用すると申告会場に向くことなく申告することもできます。

○自宅で申告書を作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、申告書や収支内訳書を作成することができます。また、申告書を印刷して郵送で税務署に提出できます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

○e-Taxを利用して電子申告

マイナンバーカードを利用すれば、作成した申告書をe-Tax(電子申告)で提出できます。マイナンバーカードがない場合でも事前に税務署でID・パスワードを発行することでe-Taxを利用できます。

■問い合わせ／小千谷税務署 ☎ 83・2090



△確定申告書等作成コーナー(国税庁ホームページ)

暮らし

納付額のお知らせを 発送します

令和3年1月1日～12月31日の間に納付いただいた国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の「納付額のお知らせ」を1月下旬に発送します。確定申告などの社会保険料控除の申告にご利用ください。

なお、年金から天引き（特別徴収）された保険税（料）などの納付額は、「公的年金等の源泉徴収票」でご確認ください。また、還付された保険税（料）がある場合は、記載された金額から差し引いて申告してください。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

確定申告のための 障害者控除対象者認定

65歳以上で要介護1以上の介護認定を受けている方が、確定申告で障害者・特別障害者控除を受ける場合、「障害者控除対象者認定書」が必要です。

■申請方法／該当する方に申請書を送付します。記入のうえ、次の場所へ提出してください。

■提出場所／福祉課、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

これまでに
申請したことがある方

申請は不要です。1月下旬に令和3年12月31日を基準日とした認定書を発送します。

■問い合わせ／福祉課介護保険係 ☎83・3517



国民健康保険医療費通知を 送付します

小千谷市国民健康保険では医療費負担の仕組みや健康に関する認識を深めていただくことなどを目的として、国民健康保険加入者全員の医療費情報を記載した医療費通知を世帯主あてに送付します。

■送付対象世帯／令和2年11月～令和3年11月の期間に国民健康保険で医療機関を受診した方がいる世帯

■医療費通知の内容／受診者氏名、医療機関などの名称、入院

・通院区分、日数、医療費（総額・保険者負担額・自己負担額）など

※審査中などの理由により記載されない医療費情報があります。



■通知書発送予定日／1月31日(月)

■その他／医療費通知は医療費の請求書や領収書ではありません。なお、所得税の医療費控除の申告手続きに活用できますので大切に保管してください。

■問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83・3516

スポーツ

第31回小千谷ジャンプ大会

■日時／3月6日(日)午前9時～開会式

■会場／白山シャンツェ

▽スマールヒル・K点45m

▽特設スマールヒル・K点10m

■種別

▽小学特設の部(男子・女子)

▽小学の部(男子・女子)

▽中学の部

▽女子の部

▽高校・一般の部

■種目／スペシャルジャンプ

※小学特設の部は特設スマール

おぢゃ～るの 休館日

2月23日(水)は祝日のため、**おぢゃ～る**は開館します。翌日の**2月24日(木)が振替休館日**となります。

■問い合わせ／おぢゃ～る ☎82-2478 (火・水曜日を除く、午前9時～午後5時)



第2回白山ジャンプ台 そりレース大会

■日時／3月6日(日)ジャンプ大会終了後(受付：午前9時10分)

■会場／白山シャンツェ

■対象／市内保育園・幼稚園児とその保護者、小学1年生～4年生

■種別

▽園児の部(幼児と保護者が一緒に滑るレース)

▽小学生の部

■定員／各40組(人)

■参加無料

■申込方法／申込

フォーム <https://logoform.jp/form/zdFy/57083> にアクセスし、お申し込みください。



◀申込フォーム

■申込期間／2月7日(月)午前9時～25日(金)正午

■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



■参加料／1人1000円

■申込方法／申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

申込書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／2月18日(金)

■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

社会教育関係団体・自主スポーツ団体 令和4年度の登録を受け付けます

市では、社会教育活動や生涯スポーツ活動を支援しています。活動団体として登録すると、総合体育館や市民会館などの施設使用料が減額されます。

■申請手続／年度ごとに申請の手続きが必要です。申請書は、申請書提出先の窓口にあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

※令和3年度登録団体には、個別に通知します。

■申請締切／2月25日(金)

■決定通知／教育委員会の定める審査基準により決定し、通知します。

○社会教育関係団体

■対象／市内を活動の本拠地とする芸術・文化・芸能などの団体で、その活動が市政や社会教育など、広く社会に貢献していると認められる非営利団体

■申請・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82・9111

○自主スポーツ団体

■対象／市内に在住または在勤の方10人以上（高校生以下の学生は除く）で構成され、責任者が明確なスポーツ・レクリエーション活動を行う団体で、活動目的・計画を持ち、年間を通じて定期的に活動している非営利団体

■その他／小千谷市自主スポーツ団体連絡協議会への加入（年会費1000円）が必要です。申請締切までに、申請書と年会費を総合体育館へ提出してください。

■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



ご利用ください！ 学校の体育施設を開放します



市立学校の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で開放しています。令和4年度の利用を希望する団体の登録を受け付けます。

■対象／市内に在住または在勤の方5人以上で構成され、責任者が明確で、定期的にスポーツやレクリエーションなどを目的に活動する非営利団体

■登録手続

①学校施設開放登録説明会へ出席し、その場で「学校施設開放利用団体登録申請書」を提出

※申請書は総合体育館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷開催日時：2月16日(水)・17日(木)・18日(金)いずれも午後7時～

※いずれかの日程に必ず出席してください。

▷会場：総合体育館大会議室



②各学校で開催される利用説明会へ出席

※申請書未提出の団体は参加できません。

▷開催日時：学校施設開放登録説明会で通知します。

▷会場：各学校

■その他

▷公共施設予約システムの登録をしていない団体は、事前に公共施設予約システムの登録が必要です。

▷前年度に学校施設開放利用団体登録を行った団体には、更新手続きについて個別に通知します。

▷申請団体が少ない場合、②の利用説明会を開催しない場合があります。

■問い合わせ

▷登録手続きについて：生涯学習課管理係（総合体育館内） ☎83-0077

▷利用説明会について：各学校

| 学校名 | 電話番号 | 利用できる主な種目 | |
|--------|-------------------------------|--|--------------|
| | | 屋内 | 屋外 |
| 小学校 | 小千谷 | バレーボール、ミニバスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、サッカー、フットサル、卓球、太極拳、ダンス、舞踊、陸上競技、野球 | サッカー、陸上競技、野球 |
| | 東小千谷 | ミニバスケットボール、バドミントン、サッカー、ダンス、舞踊、陸上競技、野球 | 陸上競技、野球 |
| | 吉谷 | ミニバスケットボール、バドミントン、卓球、バウンドテニス | |
| | 千田 | バレーボール、バドミントン | 野球 |
| | 和泉 | バレーボール | |
| | 東山 | バレーボール、ミニバスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、卓球 | |
| 中学校 | 片貝 | バレーボール、ミニバスケットボール、バドミントン、野球 | 野球 |
| | 小千谷 | バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ソフトテニス、卓球 | 野球 |
| | 東小千谷 | バレーボール、バスケットボール、バドミントン、サッカー、フットサル、舞踊、ダンス、卓球 | サッカー、野球 |
| | 千田 | バレーボール、バドミントン、卓球 | |
| | 南 | バレーボール、バスケットボール、ソフトテニス、フットサル | 陸上競技 |
| 片貝 | バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、綱引き | | |
| 総合支援学校 | ☎82-1878 | バドミントン、卓球、陸上競技、ダンス | |



スノーシュートレッキング教室

雪の山本山をスノーシューで散策してみませんか。

開催日・内容・講師

| コース | 開催日 | 内容 | 講師 |
|---------|----------|---|--------------------------|
| てくてくコース | 2月23日(祝) | おぢやゝる周辺の緩やかなコースを散策しながら、動物の足跡や美しい雪景色を探します。 | 日本ノルディックフィットネス協会インストラクター |
| ザクザクコース | 3月5日(土) | 山本山中腹を目指し、起伏のあるコースで雪山のトレッキングに挑戦します。 | こいこいスポーツクラブおぢやインストラクター |

■時間／各回とも午前10時～正午（集合・受付…午前9時30分）

■集合場所／おぢやゝる

■対象／小学生以上※ただし、小学生は保護者の同伴が必要です。

■定員／各回先着15人※うち、小学生は3人まで。（最少催行人数…各回5人）

■参加料／保険料ほか

▽中学生以上…1000円

▽小学生…500円

■持ち物／防寒着、防寒長靴、手袋、飲み物、タオルなど

■申込方法／各回とも4日前までに、電話またはおぢやゝる窓口でお申し込みください。

■その他

▽活動中は、マスクやフェイスカバーなどの着用にご協力ください。

▽気象状況などにより、中止や開催内容を変更する場合があります。

■申込・問い合わせ／おぢやゝる ☎82・2478（火・水曜日を除く、午前9時～午後5時）

スノーシューってなに？

長靴などに取り付けると、雪の上でも簡単に歩くことができる、「かんじき」のような道具です。



フレイル予防のための運動器科学講座 知っておきたい「首の病気」

J A新潟厚生連小千谷総合病院 整形外科医師 田仕英希さん

小千谷市のみなさん、こんにちは。新型コロナウイルスの変異株の猛威により出口の見えない日常が続いていますが、感染症以外の健康への配慮ももちろん大切です。今回は「首の病気」についてお話をさせていただきます。

首の痛みや肩こりの原因

首の痛みや肩こりなどは若い方から高齢の方まで幅広く認められ、病院を受診する際の症状として、女性では第1位、男性では腰痛に次いで第2位となっています。（平成28年国民生活基礎調査結果）首の骨（頸椎）や周囲の筋肉にその原因があることが多いと言われています。

頸椎は合計7個の骨で構成されており、椎間板や椎間関節という部分で動きがあるため、首の曲げ伸ばしやひねりなどが可能です。頸椎全体では、軽く前側にカーブする形（前わん）が理想ですが、現代社会ではスマホ操作など下を向く姿勢をとることが多く、若いうちから頸椎の形がまっすぐ（ストレートネック）であったり、逆に後ろにカーブする形（後わん）になる人も少なくありません。首は頭を支えているため、不適切な首の形は筋肉などにも影響し、首の痛みや肩こりの原因になるわけです。

▽別名「スマホ首」とも言われて
いるストレートネック



症状が進むと…

これらの変化が進んでいくと頸椎の動く部分に骨のとげや椎間板の出っ張りが出てき、それにより、頸椎の中を通っている神経を圧迫するようになります。この神経は、真ん中を通る「脊髄」と、脊髄から左右に枝分かれした「神経根」に分類されます。神経根が圧迫されると、多くは片側の肩甲骨の辺りに痛みを生じ、次第に同じ側の腕や手に痛みやしびれが起きます。一方、脊髄が圧迫されるとしびれのほかに、箸が使えない、ボタンのかげ外しや下手になるなどの両手の指の動きの障害や、不安定な歩行などが見られます。神経の症状が出た場合には治療を要し、場合によっては手術が必要となることもあります。

早めの受診がおすすめ

手足のしびれが出たり、手足の動きがだんだん悪くなったりする症状を自覚したら、単なる老化現象ではなく「首の病気」の可能性があります。放置すると回復困難となることもありまますので、早めに整形外科を受診されることをお勧めします。

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640



なだれ 雪崩に注意!

雪崩は、山の斜面などに積もった雪が急に崩れ落ちる現象で、雪の多い新潟県では毎年発生しています。

雪崩はいつ発生するかわからず、大きな被害につながるおそれがあります。十分に注意してください。

■問い合わせ/危機管理課 ☎83-3515

○雪崩の被害にあわないために

- ▷ **急な斜面に近づかない**：急な斜面に雪が積もれば、いつでも雪崩が起こる危険があります。
- ▷ **急な積雪に注意**：新しく積もった雪の層が滑り落ちる、表層雪崩が起こる危険があります。
- ▷ **急な気温上昇に注意**：積もった雪がすべて滑り落ちる、全層雪崩が起こる危険があります。

○もし雪崩に遭遇したら

落ち着いて安全な場所に離れ、「場所」「被害状況」を警察110番または消防119番に通報してください。

斜面に次の写真のような現象が現れた時は、雪崩のおそれがありたいへん危険です。市内で雪崩の前兆現象を見つけた際は、安全な場所へ離れ、「場所」「前兆の様子」を危機管理課または建設課管理克雪係 ☎83-3514にお知らせください。

雪崩の前兆に注意!



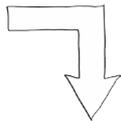
クラック

ひっかきキズのような雪の裂け目



雪しわ

ふやけた指先のようなしわ状の雪の模様

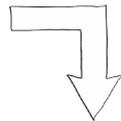


積もっていた雪が緩み、少しずつ動き出そうとしている状態。積雪が少なくても起こります。



斜面が平ら

元の地形が分からないほど平らに積もる



表層雪崩が起こる危険があります。家の裏山などには特に注意が必要です。



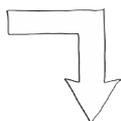
巻だれ

雪崩予防柵からの雪の張り出し



雪庇

山の尾根からの雪の張り出し

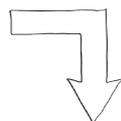


張り出した部分が雪の塊かたまりとなって斜面に落ち、雪崩につながる危険があります。



スノーボール

斜面を転がるボールのような雪の塊



雪庇や巻だれの一部が落ちてきたもの。たくさんある時には特に注意が必要です。

緊急告知ラジオなどで
全国一斉情報伝達試験
を行います

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム



(Jアラート)を用いた情報伝達試験を行います。緊急告知ラジオや市内に設置している放送設備で試験放送が流れます。また、緊急情報メールなどで試験の情報をお伝えします。実際の災害と間違わないようご注意ください。

※気象や地震などの状況によっては、試験を中止する場合があります。

■日時/2月16日(水)午前11時頃

■問い合わせ/危機管理課 ☎83・3515

Jアラートとは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお知らせするシステムです。



12月18日 おぢや・イングリッシュ
セミナー

英語で楽しく交流

小千谷・海外留学生支援協議会の主催により、市民会館で開催されました。午前の部は市内の小学5・6年生と中学1年生15人が、午後の部は中学生34人が参加し、アメリカやネパール出身など7か国のゲストとの英会話を体験しました。英語で自己紹介をする場面では、ゲストと打ち解けて笑顔で英会話を楽しんでいました。



12月22日 NGT48表敬訪問

片貝町を舞台に撮影

12月14日に公開されたNGT48の新曲「ポンコツな君が好きだ」のミュージックビデオは、10月21日〜23日に片貝町で撮影が行われました。実際に花火を打ち上げて花火を見上げるシーンや片貝中学校の校舎を使用した撮影が行われ、生徒や町民のみなさん、市長がエキストラとして参加しました。12月22日には、NGT48の中井りかさん・小熊倫美さんが市役所を訪問してくださいました。



サイン付きCDをプレゼント！
(詳細は22ページ)



12月25・26日 品田広希さんオペラコンサート

会場に響き渡る力強い歌声

5月14日に小千谷闘牛場でオペラ「カルメン」を公演予定の小千谷市出身のオペラ歌手品田広希さんが、市民会館でコンサートを開催しました。このコンサートには、オペラに出演する小千谷コミュニティオペラ合唱団と児童合唱団「おべらっこ」のみなさんも出演し、日頃の練習の成果を発揮して美しく力強い歌声を披露しました。



1月2日 年初めスポーツイベント

新春から 楽しく運動

総合体育館のメインアリーナ、サブアリーナを開放し、来館者はスポーツやレクリエーションを楽しんでいました。また、子ども向けイベント「かるたあつめ大会」を初開催し、体育館内に隠されたかるたを探しながら歩いていました。



1月9日 さいの神

小正月の伝統行事

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため例年より少ない数ではありましたが、消防本部には1月9日・16日を中心に約70件の届出がありました。9日は雨の降るあいにくの天候でしたが、市内各地でそれぞれ今年一年の無病息災を祈っていました。



2月は高齢者見守り強化月間です

小千谷市では、5世帯に1世帯がひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯となっています。高齢になると運動機能や認知機能の低下だけでなく、社会とのつながりが減ることも多くあります。何かの異変があった時すぐに支援につなげるためには、日頃から町内や隣近所などと声をかけ合うことが大切です。

お近くの高齢者にこんな異変はありませんか

| | | | |
|------------|--------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 孤独死 | ▷新聞や郵便物がたまっている ▷夜になっても電気がつかない | 消費者被害 | ▷未開封の荷物などがたくさんある ▷見慣れない人が出入りしている |
| 認知症 | ▷天気や季節に合わない格好をしている ▷不自然な時間に出歩いている | 虐待 | ▷高齢者に会わせてもらえない ▷怒鳴り声が聞こえる |

高齢者の健康や生活の心配事は「**地域包括支援センター ☎83-0807**」（市役所2階）にご相談ください！

高齢者見守り相談装置を貸し出します

高齢者見守り相談装置はご家庭の固定電話回線に接続するもので、市の委託業者が24時間体制で緊急時の対応を行います。

■対象／定期的に安否確認が必要な65歳以上のひとり暮らし高齢者など（65歳以上の高齢者のみの世帯などで緊急時の対応に不安がある世帯も対象となります）

■サービス内容

| | |
|----------------|--|
| ①緊急通報 | 相談装置の緊急ボタンを押すと、看護師などが24時間常駐する相談センターに通報が届き、ご家族などへの連絡や救急車の出動要請を行います。 |
| ②健康相談 | 相談装置の相談ボタンから、ふだんの生活や健康の悩みを相談することができます。 |
| ③火災通報 | 相談装置とあわせて火災警報器を設置します。煙を感知すると相談センターに通報します。 |
| ④安否通報 | 相談装置とあわせて人感センサーを設置します。赤外線を利用者の動きを感知し、一定時間動きがない場合に相談センターに通報します。 |
| ⑤お元気コール | 相談センターから月に1回、電話で健康状態などを確認します。 |

■利用料

▷市民税非課税世帯：無料

▷市民税課税世帯：月額2,310円

■その他／固定電話が必要です。装置の設置は委託業者が行います。

■申込方法／各地区の民生委員・児童委員を通じて申し込みください。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83-3517



見守り相談装置



浴室や寝室などでも使用可能です！

携帯型端末機
(ペンダントタイプ)

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きます。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
おたがいさまねっと ひがしやま

東山地区では、住民の生活支援を考える会「おたがいさまねっと ひがしやま」を開催しています。民生委員、保健推進員、デイホーム代表者、生活支援コーディネーターがメンバーとなり、高齢者などの困りごとから手助けできることがないかを考えています。

○令和3年度の活動事例

- ▽バス停まで遠いことや運転免許証返納後の生活の不安の声から、移動支援を考えるための研修や視察
- ▽高齢者へ新型コロナウイルスワクチン接種方法の説明や予約支援
- こんな思いで活動しています**
- ▽地域の人に支えられて生活しているので、自分も地域に恩送りができるよう活動したいです。
- ▽5年後10年後を想像しながら地域で何ができるか考えています。



▽困りごとや心配ごとを気軽に声に出せる環境づくりを大切に、コミュニケーションをよくとっています。

■問い合わせ／生活支援コーディネーター 東山地区担当・星野浩美



相談

相続登記はお済みですか

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記について無料相談を実施しています。この機会にお近くの司法書士事務所に気軽にご相談ください。

- 日時／2月1日(火)～28日(月)の各事務所営業時間内
- 会場／県内の司法書士事務所
- 問い合わせ／新潟県司法書士会 ☎025・244・5121

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／2月6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 ※直接会場へお越しください。
- 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



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／2月26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

図書館情報

問い合わせ／図書館 ☎82-2724

図書館リサイクル市を開催します！

保存期間が過ぎた雑誌と除籍済図書の一部を無料で差し上げます。午前10時～午後1時の入場には1人1枚整理券が必要です。整理券は事前に配布します。午後1時からは整理券なしでどなたでも入場できます。



●整理券配布

- 日時／2月4日(金)午前10時～
- 場所／市民会館1階ホワイエ
- 配布枚数／360枚(先着順。1人につき3枚まで。)
- ※先着順で入場可能時間が変わります。

●リサイクル市

- 日時／2月19日(土)午前10時～午後4時
- 会場／市民会館4階大会議室
- お持ち帰り冊数
 - ▷雑誌以外の本：無制限
 - ▷雑誌：1人5冊以内。同一誌は2冊以内(午後1時からは無制限)
- その他
 - ▷電話での予約・申込は受け付けません。
 - ▷午後1時まで随時図書を追加します。
 - ▷午後1時以降も会場が混雑する場合は、入場を制限することがあります。
 - ▷お持ち帰り用の袋や箱などをご持参ください。
 - ▷マスクの着用をお願いします。
 - ▷換気を随時行います。暖かい服装でご来場ください。



臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気がでない」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お受けします。秘密は堅く守られます。

- 日時／3月1日(火)午後1時30分～3時30分
- 会場／あすえくる



状態が長期に続いている若者(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／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

○特集本コーナー

2月の特集は「知られざる気球の世界」です。



小千谷の冬の風物詩「風船一揆」を特集します。気球にまつわる冒険記や小説などを中心に気球の本を紹介するほか、小千谷の暮らしと雪にちなんだ本も展示します。



- 対象／本人または家族
- 相談無料
- 申込締切／2月25日(金)
- 申込・問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

三二情報

日 日時・期日
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

新潟県交通事故相談所

交通事故による被害者やその家族の相談を受け付けます。プライバシーは保護されますので、お悩みの方は気軽に相談ください。

■開設日時／平日午前9時～正午、午後1時～4時（土・日曜日、祝日、年末年始は除く）

■相談方法

▽電話…☎02



5・280・5750

▽面接…新潟県庁1階（新潟市中央区新光町4-1）

■相談無料

■その他／長岡・上越地域振興局で毎月各1回、巡回相談を行っています。（要予約）

■問い合わせ／新潟県交通事故相談所 ☎025・280・5750

信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対するご意見を募集します

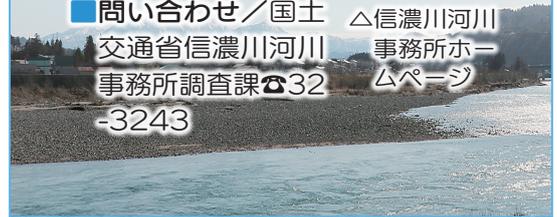
国土交通省では、信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる「信濃川水系河川整備計画」（変更原案）を作成しました。この計画に対するご意見を募集します。

計画の内容や意見の募集方法は右の二次元コードからご確認ください。



■問い合わせ／国土交通省信濃川河川事務所調査課 ☎32-3243

△信濃川河川事務所ホームページ



県立魚沼テクノスクール

問 県立魚沼テクノスクール ☎25・794・2410

●受講生募集

○ビジネスコミュニケーションセミナー

■2月25日（金）午前9時～午後4時

■会場 魚沼市中央公民館（魚沼市堀之内130番地）

■対 職場におけるコミュニケーションを円滑にしたい方
■講 佐藤裕美さん（印象アップコーディネーター）
■定 12人
■料 2900円
■申 2月17日（木）までに魚沼テクノスクール

○型枠作製基本コース

■3月10日（木）・11日（金）各日午前9時～午後4時
■場 魚沼テクノス

クル型枠大工に興味のある方・現場作業員の方
■定 10人
■料 7000円
■申 3月2日（水）までに魚沼テクノスクール



●事務養成科O.A.ビジネスコース3月入校生募集

■3月15日（火）～7月14日（木）平日

午前9時20分～午後3時50分

■場 スリーエスITトレーニングセンター（十日町市伊達甲960-1）

■対 コミュニケーション技法、パソコンの実務的な利用方法を習得し、就職を希望する方

■定 15人
■料 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 2月21日（月）までにハローワークおぢや ☎82・2441

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 | 2. 9(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。 |
| | 2.22(水) | | | | | |
| もの忘れ心配相談室 | 2.17(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 | 2. 9(水) | 9:30～11:30 | 勤労青少年ホーム | 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 |
| | 2.22(水) | | | | | |
| 無料法律相談 | 2.16(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 | 2.16(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 | 2.27(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 ※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。 ※元中子公会堂での2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 |

3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/3月1日(火)
- 申込/2月15日(火)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：小千谷市が運営する公営住宅です。

| 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・3号棟 (栄町) | 4 | 16,800 ~33,500円 | |
| 市営日吉団地住宅 (日吉2) | 1 | 15,900 ~31,200円 | 3階建・1LDK |
| 市営千谷川のぞみ団地住宅 (千谷川3) | 1 | 25,100 ~49,400円 | 4階建・2LDK |
| 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：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 |

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(12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たします。
※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

- ♡ 渡辺直浩さん (新潟市)
- ♡ 山崎綾華さん (山寺)
- ♡ 佐藤圭太さん (元中子)
- ♡ 和田奈々さん (横渡)
- ♡ 大久保龍矢さん (東栄3)
- ♡ 鈴木和美さん (東栄3)

☆ご誕生

- 希来さん (富澤樹人さん：桜町 (中))
- 杏奈さん (保科慎吾さん：屋敷)
- 望仁さん (間野達哉さん：木津町)
- 夢乃さん (佐藤勝さん：城内2)
- 蓮さん (小林吉成さん：旭町)
- 理翔さん (高橋龍之介さん：土川1)
- 燈之介さん (小泉和弘さん：桂)
- 色椀さん (佐藤駿さん：桜町 (上))
- 絃叶さん (竹内紅映さん：高畑)
- 冬土さん (滝澤和馬さん：城内2)
- 凜哉さん (浅井康利さん：若葉1)
- 丹琴さん (堀井辰徳さん：四之町)

■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.ojiya.niigata.jp ☎83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切/2月15日(火) (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

市民オペラ「カルメン」のクラウドファンディングの目標金額はいくらでしょう。

- ① 200万円 ② 300万円 ③ 400万円

1月号のクイズの答えは、② 51でした。



今月のプレゼント (8人)
『NGT48 7thシングル (CD)
「ポンコツな君が好きだ [劇場版]』



中井りかさん、小熊倫実さんの直筆サイン入り！

プレゼントを提供いただけるお店を募集しています。詳細は企画政策課 ☎83-3507まで。

今月のキッズフォト



和田 はるか 悠楓ちゃん (1歳5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。



小千谷市広報
Instagramを
チェック!

▷投稿者: @esp1962さん

▷撮影場所: 金倉山



作ってみてね! この料理



根菜の歯ごたえや食感を楽しむことができるメニューです。れんこんはもともと噛み応えのある食材ですが、さつまいもやじゃがいもも油で揚げると表面がカリッとするので噛み応えが出ます。よく噛むことは肥満の予防やダイエットに良いだけでなく、脳の血流が良くなることで脳の活性化や認知症予防にもつながります。

また、たれの砂糖を黒糖やはちみつに変えたり、ココナッツをごまやきなこ、アーモンドに変えたりするなど、さまざまなバリエーションを楽しんでみてください。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

あまじょっぱいたれとココナッツの風味が
おいしい☆

～根菜のココナッツ和え～

<材料> (4人分)

| | |
|--------|------|
| さつまいも | 150g |
| じゃがいも | 150g |
| れんこん | 100g |
| ココナッツ | 大さじ2 |
| A { 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |

<作り方>

- ①さつまいもは洗って皮付きのまま、じゃがいもとれんこんは皮をむいてちょう切りにする。
- ②170～180度の油で①を揚げる。
- ③小鍋でAを煮立てる。
- ④②が熱いうちに③のたれをからめ、ココナッツを加えさっと和える。

<栄養価> (1人分)

| | |
|-----------------|--------------|
| ▷エネルギー: 176kcal | ▷炭水化物: 27g |
| ▷たんぱく質: 1.7g | ▷食物繊維: 2.4g |
| ▷脂質: 6.8g | ▷食塩相当量: 0.2g |

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき
(12月28日現在)



| 人口 () 内は前月比 | |
|--------------|----------------|
| 男 | 16,903人 (-33人) |
| 女 | 17,162人 (-10人) |
| 合計 | 34,065人 (-43人) |

| 世帯数 () 内は前月比 | |
|---------------|-----------------|
| 世帯数 | 12,704世帯 (-7世帯) |

| 異動 (12月届出分) | | | |
|-------------|-----|----|-----|
| 出生 | 12人 | 転入 | 40人 |
| 死亡 | 36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を活用してさまざまな情報を発信しています。右の二次元コードからご覧いただけます。



小千谷市限定!

片貝まつりマンホールカードが完成しました!

市では、下水道の大切さをPRするほか、観光誘客のための取組として、錦鯉マンホールカードを作成し配布しています。

このたび、新たに片貝まつりをモチーフにしたマンホールカードが完成しました。

■配布場所・時間

| マンホールカードの種類 | 配布場所 | 配布時間 |
|-------------|-------|----------------|
| 錦鯉デザイン | 錦鯉の里 | 午前9時~午後5時30分 |
| 片貝まつりデザイン | サンプラザ | ※12月~2月は午後5時まで |

※いずれも、年末年始(12月29日~1月3日)を除きます。

■配布方法

- ▷配布場所で無料でお渡しします。(1人1枚)
- ▷郵送や予約はできません。

■問い合わせ/ガス水道局施設課供給係 ☎82-4116



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

中心街に位置するホテル

朝食バイキング 17%~ ¥880

レストラン 梓(2F) <AM6:30~9:00> どなた様もお気軽に団体様予約

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

小千谷市城内1-2-35 (サンプラザ前) ご予約は TEL (0258) 82-1185 FAX (0258) 83-0156

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

■千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは ホームページできました <http://kaneoto.info>

① ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

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

お家の解体 無料見積

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

新潟県小千谷市西吉谷甲 77-9 / mail: info@ks1971.com

☎0258-83-3560

ヤマハ 幼児科

ヤマハ音楽教室 検索

TEL: 83-3131 FAX: 83-2447

春組生徒募集 (2年間)

勉強やスポーツの基礎づくりはヤマハで! 音楽はこころと脳を豊かにします♪ 本町2-2-24 (大光銀行トナリ) シマヤ楽器

編集室 だより

お笑いコンビの錦鯉さんがM-1グランプリで優勝されました。錦鯉発祥の地、小千谷市からもお祝いの品として錦鯉のオブジェを贈らせていただきました。ますますのご活躍、応援しています。

※本紙掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。