

○市民オペラ「カルメン」を開催しました（5月14日）

小千谷闘牛場で小千谷市出身のオペラ歌手、品田広希さんを中心としたメンバーと市民と一緒に創り上げたオペラを開催しました。（詳細は2～5ページ）



●今月の主な内容

- 市民オペラ「カルメン」…………… 2～5
- 新型コロナウイルスワクチン接種関連情報…………… 6
- 児童手当の制度が変わります…………… 8



戦いながら想え！ 黒い瞳が見つめ
恋が お前を持っている



小千谷市民オペラ 「カルメン」



◁公演監督兼エス
カミーリョ役を
演じた品田広希
さん

5月14日、闘牛場を舞台に市民オ
ペラ「カルメン」が開催されました。
心配していた雨も開演前にあがり、
会場には満席となる569人が来場
し、公演を鑑賞しました。

ソリスト（独唱者）や市民合唱団
の歌声、さまざまな楽器で構成され
たオーケストラの音楽、物語の景観
を精巧に復元した舞台、照明により
彩られた世界、それら全てが混ざり
あい会場全体が1つとなりました。

西洋の闘牛とは異なる小千谷の牛
の角突き。その魅力を伝える演出も
取り入れられ、観客からは大きな拍
手が送られました。

また、市民会館でのパブリックビ
ューイングや、オンライン配信など
でもおおぜいのみなさんが視聴しま
した。

日本初となる闘牛場でのオペラ公
演は、たくさんの方々のご支援とご
協力により無事にフィナーレを迎え
ることができました。

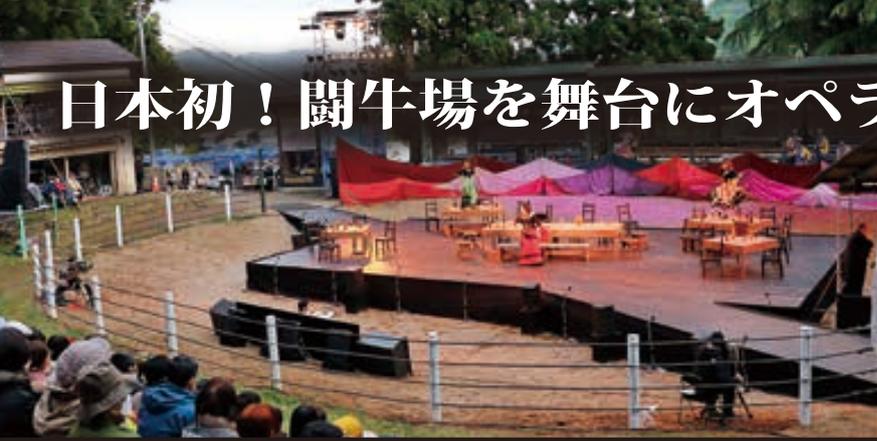
忘れられない一日となった当日の
様子を写真で振り返ります。



第2幕

第1幕

日本初！闘牛場を舞台にオペラ「カルメン」開催！



ジョゼがカルメンをナイフで刺してしまうクライマックスのシーン



▽フラスキータ役、小千谷市出身の関萌子さん（写真：左から2番目）



小千谷バージョンの演出として、勢子のみなさんも登場し、「ヨシター！」の力強い掛け声に会場は盛り上がりました。

第4幕



第3幕





市民オペラ「カルメン」を終えて オペラ公演を通して伝えたい思い

日本初となる挑戦、闘牛場でのオペラ「カルメン」の公演は盛況のうちに幕を閉じました。公演を終えたばかりの品田広希さんと、会場で鑑賞した市長が対談を行いました。公演にかけた思いや今後の展望などについてお聞きします。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111



△公演直後の品田広希さんと大塚市長

幻想的なステージが完成

市長…まずは、お疲れさまでした。すばらしい公演でした。闘牛場での開催は日本初の試みでしたがいかがでしたか。
品田…ふだんは昼間しか見ることができない闘牛場に、明かりが灯ったり、スピーカーから歌が聞こえてきたり初めてのことだからでしたけど、それがうまく織り混ざっているんですね。

すごく不思議な感覚でした。
市長…闘牛場が元々ロシアムみたいな形なのですが、想像以上だなと思っていましたが、想像以上でしたね。

品田…自然のものと人工のものとの違いが、ミスマツチになってもおかしくないと思うんですけど、それが本当にピタッと合っていて、言葉に表せられません。何か異質というか、夢に出てくるような見た目ですよね。
市長…そうですね。ここだけ異空間のようなステージになっただけですね。周りの木々にも照明がうまく使われ



ていて、それが奥行もあってすばしかったです。屋外だからこそできる演出でしたね。屋根付きの観客席に合唱団が入ったり、別の客席には奏者が入ったり、ソリストが上がって歌ったり、会場全体を上手に使ってましたね。
品田…本当に無駄がなかったです。全体的においてちょうどよく、ぴったりはまったという感じですね。

市民合唱団について

市長…市民合唱団のみなさんも自信を持って歌われていてすてきでした。あそこまでは品田さんもかなり努力されたのではないですか。

品田…合唱団の指導で気をつけたのは、技術とか声を伸ばすのではなくて、心をもっと育てようというか、ソロプレイではなく、みんな協力してやるんだという意識を大切にしました。東京のソリストの方々も市民合唱団とは思えないと言って驚いていました。一人ひとりがプロとして、プライドを持つ

てやっています。

市長..本当にすごく上手で、びっくりしました。長い練習期間だったから、ずいぶん苦勞もあつたでしょう。

品田..苦勞はなかつたです。私はむしろ、合唱団のみなさんを見てこういう指導をしていけば、変わっていかるということを逆に勉強する、その連続でした。ですが、練習はハードでした。

平日仕事が終わって、午後6時から午後9時まで練習して、休日もしつかり練習しますよね。気持ちがあつても体が元氣じゃないと続けていけない、そういう大変さがあつたと思います。

市長..疲れているんでしょうけど、ステージに上がったときの笑顔がすばらしかったです。

一步を踏み出すきっかけに

品田..昔からオペラは人と人とがやるスタイルですので、すごくアナログなことをやっていると言われるんです。でも自分を表現できる場所、そして、



ふだん知らない人とい

る中で自分を表現すること。これは、便利な

社会になって一番犠牲となつてきたものだと思

うんです。特に子どもたちにとつては、他の

学校の子どもと一緒に何かする機会はありません

いですし、緊張したり、それが嫌だつて感じたりする子もいる

と思います。でも自分を表現できる場を経験すると、それ

つていう思考になるんですよ。これが重要ですね。ちよつと怖いけど、一歩

踏み出してほしいです。

市長..それを学ぶ場が小千谷にはあるというこ

とです。今回の経験が次の挑戦のきっかけになる

といいですね。



品田..そうですね。復興には、生活の

復興と心の復興があると思つています。そういう意味で、今回の挑戦は、

心の復興や発展の第一歩になるんじゃないかなつて思つて

います。今回の公演を通して、西洋の闘牛と小千谷の牛の角突きの違いや貴重

な文化財としての価値など、改めて注目していただ

けたのではないかと

思います。オペラをきっかけに小千谷の牛の角突

きを見てみたいと思つてもらえたらうれしいです

し、小千谷の他の観光資源もその魅力を生かして

どんどん発信していきたいですね。

品田..はい。小千谷の魅力の発信というのは、今回の

オペラ公演の目的の一つでもあります。

げたという実感がまた市民のプライド

になると思います。小千谷には、自慢できるものが

たくさんあります。今回の公演も市民にとつて、1つの自慢

の種になつていく。またそれが次の活動に繋がつて

いく、そのようになつてほしいですね。

市長..合唱団のみなさんや舞台を見た方にとつては、

忘れられない出来事になつたと思

います。品田さんは今後はどういった活動を

されるんですか。

品田..私は引き続きソロとして、オペラで世界に挑

戦し続けていきます。でも、小千谷とはずつと繋がつてい

たいと思つています。今回のオペラに心を揺さぶられた

市民協働の力は無限大



揺さぶられた人たちにまた輪が広がって、今後も小千谷でオペラを続けていけたら良いなと思

新型コロナウイルスワクチン接種関連情報

医療機関での個別接種について



集団接種会場での接種は5月14日をもって終了しました。今後、接種を希望する方は、医療機関での個別接種をお願いします。なお、**5歳～15歳の方は保護者の同伴が必要です。**(高校生の保護者同伴は医療機関により異なります)

個別接種実施医療機関

	医療機関名	対象	接種予定時間など	備考
初回接種・追加接種	小千谷さくら病院	高校生以上	火・木曜日：午後2時～2時30分	高校生は保護者同伴が必要
	中村内科消化器科医院	12歳以上	▷月・火・木・金曜日：午後4時～5時 ▷水・土曜日（土曜日は不定期）：午前11時30分～正午	
藤巻医院	土曜日（第3土曜日を除く）：午前11時～11時30分		高校生は保護者同伴が必要	
追加接種	山本医院	16歳以上	土曜日（不定期）：午前11時30分～正午	▷高校生は保護者同伴が必要 ▷6月11日(土)より接種開始予定
小児接種	にたはらこどもクリニック	5歳～11歳	水曜日：午後2時～5時	6月8日(水)より接種開始予定

※祝日は接種を行いません。

※接種予定は変更になる可能性がありますのでご了承ください。

予約方法

▷電話予約：小千谷市コロナワクチン予約センター ☎86-5266
(受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時)

▷ウェブ予約（24時間予約可能）

■問い合わせ／健康未来こども課ワクチン接種対策班 ☎83-3640

関連情報は、市ホームページや市公式LINEでお知らせします。



◀市ホームページ



◀市公式LINE

6月17日(金)公開！ 映画「峠 最後のサムライ」

市内でも撮影が行われました

映画「峠 最後のサムライ」は、司馬遼太郎の小説を映画化した作品で、幕末の動乱期を生き抜いた河井継之助の生き様を描いています。約1年半の公開延期を経て、6月17日(金)に全国で公開されます。

市内には、ロケ地だけではなく、戊辰戦争関連の史跡も点在しています。この機会に、歴史を感じながらまちあるきをしてみませんか。詳細は市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／観光交流課観光係 ☎83-3512



△市ホームページ



●小千谷市内のロケ地

1.小千谷豪商の館 西脇邸

建物の中で旅籠・榎屋のシーンが撮影されました。※現在、建物内部の見学はできません。



2.朝日山古戦場

山頂には、長岡藩ら旧幕府軍が築いたフランス式塹壕や野営場の跡が今も残されています。



3.オオクラ見晴台

小千谷市南部にそびえる高場山の頂上付近に位置するオオクラ見晴台は、榎峠のロケ地として使われました。



マイナンバーカードを作って マイナポイントをもらおう！



マイナポイント（第2弾）の対象となるのは、**9月30日(金)までにマイナンバーカードの取得を申請した方**です。お早めに申請をお願いします。

■問い合わせ／総務課ICT推進室情報統計係 ☎83-3506

※「健康保険証としての利用申込み」と「公金受取口座の登録」のマイナポイント申込受付は6月から開始予定です。

ステップ

ポイントをもらうための3STEP

- STEP①：マイナンバーカードを取得しよう！
- STEP②：カードを受け取ったら、マイナポイントの予約・申しよう！
- STEP③：チャージまたは買い物で、上限5,000円分のポイントをもらおう！



土・日曜日に手続きできます

マイナポイント申込・マイナンバーカード申請 サポート窓口を開設します

イオン小千谷店にマイナポイント申込とマイナンバーカード申請のサポート窓口を開設します。7月以降の開設日は、決まり次第、広報おぢやと市ホームページでお知らせします。

■日時／6月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)午前9時～午後4時30分

■会場／イオン小千谷店1階

■持ち物

▷マイナポイント申込の場合：マイナンバーカード、ポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスが分かるもの、「決済サービスID」と「セキュリティコード」が分かるもの、利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）が分かるもの



△総務省ホームページ

▶「決済サービスID」などが不明な場合は、総務省ホームページより確認できます。

▷マイナンバーカード申請サポートの場合：マイナンバーを確認できるもの（お持ちの方のみ）

■予約／事前に予約が必要です。希望日の3日前までに予約をしてください。

▷インターネット予約：予約フォームからお申し込みください。

▷電話予約：総務課ICT推進室情報統計係へお申し込みください。



△予約フォーム

■その他／マイナンバーカード申請サポートは郵送などでの申請となります。受け取りの際は申請者本人から市民生活課窓口へ来庁していただく必要があります。

■予約・問い合わせ

▷予約：総務課ICT推進室情報統計係 ☎83-3506

▷マイナポイント申込、マイナンバーカード申請について：市民生活課市民係 ☎83-3509

マイナンバーカード新規取得特典

イオン小千谷店でマイナンバーカードの新規申請をした方に限り、マイナンバーカード受取時に「ちぢみの里入館券」を1枚プレゼントします。



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

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／7月4日(月)午前10時～11時35分
- 会場／わんパーク
- 定員／4人※定員になり次第締め切ります。
- 相談無料
- 受付開始日／6月1日(水)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時～午後5時)

児童手当を振り込みます

令和4年6月期支給分(令和4年2月～5月分)を、指定の金融機関口座に振り込みます。

- 振込日／6月15日(水)
- ※次回は6月～9月分を10月14日(金)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

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を支給します

コロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」として、低所得のひとり親世帯に給付金を支給します。

- 対象／令和4年4月分(5月10日(火)支給分)の児童扶養手当受給者
- 支給額／児童一人あたり5万円
- 支給日／6月10日(金)

児童手当の制度が変わります

6月から児童手当制度の一部が変わります。

●現況届の提出が原則不要

毎年6月1日の状況を確認するために、受給者は現況届の提出が必要でしたが、一部の方を除き現況届の提出が不要になります。離婚協議中のため父母が別居中の方など引き続き現況届の提出が必要な方には、6月に現況届を送付しますので期限までに提出してください。

●特例給付の支給に係る所得上限額を新設

10月支給分(6月～9月分)から、児童を養育している方の所得が下表の②以上の場合には児童手当などは支給されません。手当が支給されなくなったあと、所得が下表の②を下回った場合は改めて認定請求などの手続きをすることによって支給を受けることができます。

○所得が下表の①未満の方

▷児童手当(児童1人当たり月額15,000円または10,000円)を支給

○所得が下表の①以上②未満の方

▷特例給付(児童1人当たり月額5,000円)を支給

扶養親族の数	①所得制限限度額		②所得上限額【新設】	
	所得額(万円)	収入額の目安(万円)	所得額(万円)	収入額の目安(万円)
0人	622	833.3	858	1,071
1人	660	875.6	896	1,124
2人	698	917.8	934	1,162
3人	736	960	972	1,200
4人	774	1,002	1,010	1,238
5人	812	1,040	1,048	1,276

■問い合わせ／健康未来子ども課 子育て応援係 ☎83-3640

※対象となる方へは、5月30日(月)付で案内通知書を送付します。申請は不要です。

▽その他

▽給付金の受け取りを拒否される方は、6月7日(火)までに「受給拒否の届出書」の提出が必要です。届出書は健康未来子ども課窓口を設置してあるほか市ホームページからもダウンロードできます。

▽令和4年4月分の児童扶養手当受給者以外にも、対象になる場合があります。また、ひとり親世帯以外分も今後支給予定です。詳しくは広報おぢや7月号と市ホームページでお知らせします。

■問い合わせ／健康未来子ども課 子育て応援係 ☎83・3640

令和4年度
乳幼児健康診査日程
はこちらから



△市ホームページ



善意に感謝

(敬称略)

■市立学校への寄附として

▽越後おぢや農業協同組合・図書カード10万円分、児童用教材本「農業とわたしたちのくらし」(小学5年生)、連絡帳

・自由帳(小学1年生)

■SDGs私募債による

寄附として

▽(株)キムラ、(株)大光銀行

行…3万円

■小千谷市への寄附として

▽JAPAN UNDERGROUND : 7700円

■ウクライナ避難者支援への寄附として

▽小千谷市民芸能連盟…12万7065円

▽小千谷市仏教会…3万87円

催し

ふれあいの里のバラ園が見頃を迎えます

ポランティアのみなさんが育てている約160本のバラが見頃を迎えます。ふれあいの里のバラ園で、落ち着いたひと時を過ごしませんか。

■バラの見頃/6月中旬

■場所/ふれあいの里バラ園

■問い合わせ/おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



西脇順三郎を偲ぶ会
記念講演会

西脇順三郎を愛してやまない現代詩人が、西脇順三郎と詩について熱く語ります。

■日時/6月4日(土)午後2時〜3時30分

■会場/市民会館4階大会議室

■演題/いつも西脇さんの詩がある／とてつもない永遠のように

■講師/広瀬大志さん(詩人)

■入場無料・申込不要

■問い合わせ/西脇順三郎を偲ぶ会(事務局) ☎82・2724

七夕を楽しむもつ

■料金無料

■申込・問い合わせ/おぢや ☎82・2478 (水曜日を除

く、午前9時〜午後6時)

〇星に願いを

おぢやふるに大きな竹を設置し、短冊や飾りをご用意します。短冊にねがいごとを書いたり七夕飾りを飾り付けたりして楽しみましょう。

■日時/6月25日(土)〜7月7日

(休)午前9時〜午後6時

■会場/おぢやふるホール

■申込不要

〇七夕の星を観察しよう

七夕にちなんだ星空の観察会を行います。天の川や星座のことなど、親子で一緒に学んでみませんか。

■日時/7月2日

(出)午後6時30分

8時30分(受付…午後6時)

■会場/おぢやふるホールほか

■対象/小学生と保護者

※夜間開催のため、必ず保護者が同伴してください。

■定員/先着親子15組



アミューズ・クインテットコンサート in おぢや

日本を代表する演奏家によるアンサンブルコンサートです。プロの木管・金管楽器奏者による上質な音楽鑑賞をご堪能ください。

■日時/6月25日(土)午後2時開演(開場:午後1時30分)

■会場/市民会館大ホール

■プログラム(予定)

▷G.ビゼー:カルメン組曲

▷久石譲:「天空の城ラピュタ」より「君をのせて」

▷「魔女の宅急便」より「海に見える街」ほか

■入場料(全席自由)

▷一般:1,500円

▷中学生以下:無料

※未就学児の入場はご遠慮ください。

■プレイガイド/市民会館

■主催/小千谷市教育委員会、新潟県、(公財)三井住友海上文化財団

■問い合わせ/生涯学習課社会教育係 ☎82-9111



○演奏者/「アミューズ・クインテット」

▷フルート:若松純子▷オーボエ:杉原由希子

▷クラリネット:大浦綾子▷ホルン:信末碩才

▷ファゴット:佐久間大作

体験型防災キャンプ

模擬体験をすることで、いつ起こるかわからない災害に備えましょう。

■日時

①6月25日(土)・26日(日)

②7月23日(土)・24日(日)

※いずれも1日目の午後2時集合、2日目の午前11時に解散です。

※各回同じ内容です。

■会場

▽集合場所…そなえ館

▽解散場所…おちゃゝる

■対象／小学4年生～中学3年生

■内容

▽地震の模擬体験

▽防災に関するゲーム

市民プールオープン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用制限を設けてオープンします。詳細は、市ホームページまたは総合体育館内の掲示をご覧ください。

■営業日時

営業日	営業時間
6月27日(月)～30日(木)	午前10時～午後1時、午後2時～5時(※)
7月1日(金)～8月31日(水)	午前9時～午後1時、午後2時～6時(※)
9月1日(木)～11日(日)	正午～午後5時

※午後1時～2時は消毒作業を行います。

■問い合わせ／生涯学習課
管理係(総合体育館内)
☎83-0077



第8回小千谷語り部の会
発表会

地域に伝わる伝説、民話の発表を行います。方言のおもしろさもあわせてお楽しみください。

■日時／6月26日(日)午後1時～5時

■会場／市民会館4階大会議室

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111

講座

勤労青少年ホーム
講座受講生募集

受講料・材料費のほかに勤労青少年ホーム利用登録料が必要です。

■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)

○フラダンス体験教室

■日時／7月5日(火)～26日(火)(毎週火曜日、計4回) 午後7時～8時

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／玉木優子さん(アロハエコモマイ小千谷代表)

■定員／20人

■受講料／500円(4回分)

■服装／運動のできる服装(裸足で行います)

■持ち物／タオル、飲み物

○ヒップホップエクササイズ教室2

■日時／7月28日(木)～8月25日(木)(8月11日(木)を除く毎週木曜日、計4回) 午後7時30分～8時30分

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／篠田崇さん(NPO法人ハロースポーツ)

■定員／20人

■受講料／2000円(4回分)

■服装／運動のできる服装

■持ち物／タオル、飲み物

○バナナパフェ教室

■日時／7月30日(土)午後3時～5時

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／清野憂さん(ポレポレ工房)

■定員／10人

■受講料／1000円(材料費)

■持ち物／軍手、エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

■日時／6月12日(日) 午前10時～正午

■会場／そなえ館

■内容／防災キャンドルづくり、防災クイズ

■定員／先着20人(小学生以下は保護者同伴)

■参加無料・持ち物不要

■申込開始日／6月2日(木)

■申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480 (水曜休館)



防災キャンドルづくり講座

災害が発生したときに役に立つキャンドルを楽しみながら作る講座を開催します。かわいい飾りつけて自分だけのオリジナルキャンドルをつくりましょう。

■日時／6月12日(日) 午前10時～正午

■会場／そなえ館

■内容／防災キャンドルづくり、防災クイズ

■定員／先着20人(小学生以下は保護者同伴)

■参加無料・持ち物不要

■申込開始日／6月2日(木)

■申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480 (水曜休館)

初心者のための美術教室

新しく何かを始めてみたいと考えている方、一緒にチャレンジしてみませんか。初めての方にも丁寧に教えます。

- 定員/各コース10人
- 申込締切/6月17日(金)
- その他/各コースとも、開講日以降の日程など、詳細は後日ご案内します。
- 申込・問い合わせ/生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎ 82・6111 syougai-sk@city.oya.nigata.jp

○陶芸コース



- 日時/6月21日(火)〜10月3日(月)(月・火曜日、全8回) 午後6時〜9時

※この他に素焼き、釉薬かけ、本焼き作業があります。

- 会場/楽集館創作活動室
- 内容/マグカップ、湯のみ、皿などの製作
- 講師/小千谷陶友会会員
- 受講料/5000円(材料費など)

○水墨画コース

- 日時/6月23日(木)〜10月13日(木)
- 服装/汚れてもよい服装
- 持ち物/エプロン、タオル、ビニール袋1枚

(木) (いずれも木曜日、全8回)
①午後1時〜3時 ②午後7時〜9時
※どちらかの時間を選択してください。

- 会場/市民会館3階第3中会議室
- 内容/用具の使い方、水墨画の描き方
- 講師/小千谷水墨画会会員
- 受講料/2000円(材料費など)
- 持ち物/筆記用具、書道道具(お持ちの方)



○日本画コース

- 日時/6月26日(日)〜10月9日(日)(いずれも日曜日、全8回) 午後1時〜4時

- 会場/市民会館3階第3中会議室
- 内容/用具の使い方、日本画の描き方
- 講師/佛淵静子さん・彩の会会員
- 受講料/5000円(材料費など)

※高校生以下…2500円

- 持ち物/鉛筆(2B程度)、ねり消し(消しゴム)、スケッチブック※描きたいモチーフがある場合、ご持参ください。



甲種防火管理新規講習

甲種防火管理者としての資格を取得するための講習会です。この資格は、防火対象物の防火管理者として、火災予防業務を行うために必要となります。

- 日時/全2日間
- ▽7月14日(木)午前9時30分〜午後5時
- ▽7月15日(金)午前9時30分〜午後3時15分
- ※両日とも、受付は午前9時〜です。

- 会場/サンラックおぢや3階大ホール
- 定員/50人※定員になり次第締め切ります。
- 受講料/4000円(テキスト代含む)



- 申込方法/消防本部予防課または消防署川口出張所にある講習受講票に必要事項を記入し、受講料・写真1枚(縦4cm×横3cm)・63円切手1枚を添えてお申し込みください。
- 申込期間
- ▽小千谷市または長岡市川口地域に在勤・在住の方…6月6日(月)〜22日(水)
- ▽右記以外の方…6月23日(木)〜30日(木)

- 申込・問い合わせ/消防本部予防課予防係 ☎ 83・0238

認知症高齢者見守り隊講座を開催します

認知症高齢者の傾聴(話し相手)などのボランティア養成講座を開催します。認知症の人は年々増えており、誰でもなり得る病気のひとつです。地域の理解と少しの協力で、認知症の本人だけではなく家族も救われることがあります。

日時	内容	講師
6月23日(木) 午後1時30分〜3時	【認知症を理解する】 ○認知症とその対応 ○高齢者の安心と安全 ○虐待の予防	○認知症キャラバンメイト ○地域包括支援センター職員
7月6日(水) 午後1時30分〜3時40分	【認知症の人を支える】 ○「傾聴」〜相手の気持ちを受けとめるように聞き合い、お互いの理解を深める方法	○澤村直樹さん NHK学園「傾聴講座」監修者(アクトイヴリッスン) 【オンライン研修】
8月24日(水) 午後1時30分〜3時	【認知症の人の気持ちを理解する】 ○介護者からのメッセージ ○認知症高齢者見守り隊(笑和会)の活動紹介 ○ボランティアの基本	○介護者 ○認知症高齢者見守り隊(笑和会)会員 ○社会福祉協議会職員



- 会場/サンラックおぢや
- 参加無料
- その他/7月6日(水)は小千谷市ボランティアセンター主催の「傾聴講座」と合同で開催します。
- 申込締切/6月13日(月)
- 申込・問い合わせ/福祉課高齢福祉係 ☎ 83・3517



添削で上達！
短歌・俳句通信講座

短歌と俳句で添削希望の作品を募集します。文芸おぢやの選者でもある講師の指導を受けてみませんか。初心者の方も大歓迎です。

■対象／市内在住の方

■部門・規定

▽短歌…1人2首以内

▽俳句…1人2句以内

■講師

▽短歌…小島なおさん(歌人)

▽俳句…神野紗希さん(俳人)

■定数／各部門、先着50作品

■応募方法／郵便はがきに、部門名、作品、住所(返送先)、氏名、フリガナ、年齢、電話番号を明記し、部門ごとに郵送してください。

※講師が添削した作品のコピーは8月上旬までに郵送します。なお、応募作品のはがき原稿は返却しません。

■注意事項

▽新作未発表作品とします。

▽どちらの部門にも応募できます。

▽仮名遣いは、新旧どちらを使用したのか明記してください。
▽作品は、縦書き・楷書で正確に書いてください。

■応募期間／6月1日(水)～30日(木)※当日消印有効

■応募・問い合わせ／図書館
947-0031 土川1-3
1782-2724

スポーツ

こいこい健康ウォーク

約5キロの河岸段丘ウォーキングコースを仲間と話しながら楽しく歩きましょう。特製弁当をご用意します。

■日時／6月11日(土)午前9時30分～11時

ボールゲームフェスタin小千谷

元新体操日本代表、北京オリンピック出場の坪井保菜美さんを講師に迎え、ボールを使う運動の楽しさや技術を教わります。

■開催日／7月2日(土)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■講師／坪井保菜美さん

■参加無料

■申込方法

▷窓口申込：総合体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。

▷インターネット申込：右の二次元コードから必要事項を入力の上、送信してください。

■申込締切／6月26日(日)

■その他／参加者へオリジナルTシャツのプレゼントがあります。

■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



○あそびバ!

■時間／午前9時～11時30分(受付：午前8時30分～)

■対象／年中、年長、小学1・2年生とその保護者、引率者

■内容／子どもと一緒に楽しみながら、ボールを使った「あそび」の中で、手足を使い基礎的な運動能力アップを図ります。

■定員／先着40組80人



○キッズチャレンジ

■時間／午後1時～4時30分(受付：午後0時30分～)

■対象／小学3～6年生

■内容／バレーボール、バスケットボール、フットサル、ラグビーフットボール(タグラグビー)の体験ができます。トップアスリートと一緒にプレーができ、テクニックも学べます。

■定員／先着80人



第75回
夜間バドミントン大会

■日時／7月4日(月)20日(水)土

・日曜日・祝日は除く、午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館メインアリーナ

■参加資格／市内在住または在勤の方(学生を除く)

■チーム編成／1チーム6人(男女混成、登録は15人まで)

■申込締切／6月3日(金)

■申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢ

や(総合体育館内) ☎83・0085

■試合方法

▽クラス別ブロックリーグ戦形式

▽混合ダブルス2試合、ダブルス1試合

■参加料／1チーム3000円

※代表者会議にてお支払いください。

■代表者会議／6月21日(火)午後7時30分～総合体育館大会議室

■申込締切／6月14日(火)

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



ポッチャ大会 in おぢや

障がい者スポーツへの理解促進と誰もが気軽にスポーツに参加できる地域づくりのため、パリンピック競技であるポッチャ大会を開催します。



■日時／7月9日(土)午前9時～午後0時30分(受付午前8時30分～)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■対象／どなたでも(1チーム3人～6人で申込)

■定員／先着25チーム

■参加料／1チーム500円

■服装／動きやすい服装、マスク着用

■持ち物／内履き、飲み物、タオル

■申込期間／6月6日(月)～24日(金)

■申込方法／窓口(に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。)

■申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎83・0085 (☎兼用)



募集

男女共同参画出前セミナー

団体・グループなどが行う学習会などに講師を派遣します。気軽に申し込みください。

■対象／市内在住・在勤・在学の10人以上の団体・グループ

■内容／講師によるセミナーやワークショップのまとめ役など。テーマについては相談ください。

※ただし、事業の趣旨に合わないものはお受けできない場合があります。

■テーマの事例

▽男女共同参画

▽ワーク・ライフ・バランス

▽女性の育児参加

▽実施予定件数／3件程度

■その他／講師料は予算の範囲内で市が負担しますが、資料代などの実費、上限額を超えた講師謝礼などを負担いただく場合があります。

■申込・問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



ふるさと納税

返礼品を募集します！

小千谷市に対し、ふるさと納税の寄附をされた方に感謝の気持ちとして贈る返礼品(お礼の品)を募集します。小千谷の魅力がPRできる地元特産品や自慢のサービスをご提案ください。販路拡大のチャンスです。

■対象／次の要件を全て満たす法人または個人事業者

▽市内に事業所があること(別記の返礼品の要件に適合する商品を提供する場合、市外事業者も可)

▽法令を遵守して生産、製造、販売していること

▽納期が到来した市税に未納がないこと

▽法律に定める暴力団、暴力団員が経営に関わっていないこと

▽インターネットを利用した返礼品の受注などができること

▽市の魅力、ふるさと納税のPRに積極的に協力できること

■返礼品の要件／次の要件を全て満たすもの

▽市で定める「地場産品基準」に該当するもの

▽市の魅力を発信できる商品、サービス

▽品質、数量の面で安定供給が見込めるもの



△小千谷市の返礼品一例

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83・3507

※期間、数量限定とする場合は、事前に用意できる期間、数量を明示してください。

▽ヤマト運輸、佐川急便、日本郵便から発送できるもの

▽商品に関する法令などを遵守しているもの

■申込方法／小千谷市ふるさと納税返礼品提案書に必要事項を記入し、必要書類を添えてお申し込みください。様式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。

■審査結果通知／提案書の内容を市が審査し、採用の可否をお知らせします。

■申込／(一財)小千谷市産業開発センターふるさと納税係 ☎83・4800

返礼品提供事業者向け勉強会を開催します！

小千谷市のふるさと納税の返礼品を提供する事業者向けの勉強会を開催します。ぜひご参加ください。なお、返礼品は随時受け付けています。

■日時／6月14日(火)午後1時30分～3時30分

■会場／ウェブ会議システム「Zoom」または市役所4階大会議室

■申込方法／小千谷市ふるさと納税のホームページに掲載の申込フォームよりお申し込みください。

■申込締切／6月8日(水)午後5時



△申込はこちらから



自主スポーツ団体会員登録募集

▷入会希望の方は、各団体の活動日に活動場所へお訪ねください。

▷各団体の連絡先、自主スポーツ団体登録制度については、生涯学習課へお問い合わせください。

■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

団体名	種目	主な活動日・時間	主な活動場所	年会費
壮年野球小千谷オールドベビーズ	壮年野球	試合前練習会・大会（主に日曜日）	各地野球場	12,000円
婦人健康の集い	ソフトバレーボール	週1回／19:00～21:00	総合体育館	6,000円
婦人健康の集い・夜の部	健康体操	水曜日／19:30～20:30	小千谷小学校	4,000円
西地区スポーツ友の会	バドミントン	月・土曜日／19:30～21:30	総合体育館ほか	3,000円
早朝スポーツ愛好会	ラジオ体操・軽運動・ランニングなど	日曜日／6:30～7:30	東小千谷小学校	2,000円
小千谷スキー同好会わたぼうし	アルペンスキー	不定期	各地	2,000円
ゆきわ	バレーボール	土曜日／17:30～21:30 隔週火曜日／19:30～21:30	総合体育館ほか	12,000円
片貝ニューススポーツクラブ	ソフトバレーボール	月・木曜日／20:00～22:00	片貝小学校	3,000円
小千谷市歩く会	ウォーキング	おおむね週末・休日	各地	1,000円
小千谷名球会	軟式野球	4月～11月：土・日曜日、祝日／1日または半日 12月～3月：日曜日／午前中	市内野球場、体育館ほか	12,000円
帝王	軟式野球	日曜日／午前中	白山運動公園ほか	10,000円
ウッディーズ	硬式テニス	火曜日／9:30～11:30	総合体育館	6,000円
ラブ	硬式テニス	水曜日／14:00～16:00	東小千谷体育センター	7,000円
祭やおぢや	よさこい踊り	金曜日／19:30～21:30	総合体育館	18,000円
エアロビクス愛好会	エアロビクス	金曜日／10:30～11:30	総合体育館	42,500円
TFC	卓球	月曜日／19:00～21:00	市内体育館	4,000円
T・Kクラブ	硬式テニス	土曜日／13:30～15:30 日曜日／9:30～11:30	白山運動公園	4,000円
ピカリクラブ	ソフトテニス	土曜日または日曜日	白山運動公園ほか	12,000円
小千谷太極拳協会	太極拳・太極剣・推手	木曜日／19:30～21:30	小千谷小学校	24,000円
舞夢	レクリエーションダンス	火・木曜日／13:00～14:30	総合体育館	16,000円
骨盤体操サークル	ストレッチ体操	金曜日／10:30～11:30	総合体育館	30,000円
ピンポン教室	卓球	月・金曜日／10:00～12:00	総合体育館ほか	7,000円
DECADE	野球・フットサル	野球 4月～10月／土・日曜日・祝日 フットサル 通年／不定期	白山運動公園ほか	2,000円
深雪クラブ	硬式テニス	木曜日／10:00～12:00または13:00～15:00	総合体育館ほか	随時
いきいき3B	3B体操	月曜日／10:00～11:30	総合体育館	30,000円
小千谷市スポーツチャンバラ協会	スポーツチャンバラ	土曜日／19:30～21:00	総合体育館	18,000円
フラサークルAME	フラダンス	月曜日／19:30～20:30 水曜日／13:30～14:30 日曜日／19:00～20:00	総合体育館ほか	1回1,000円
mm	バレーボール	土曜日／20:00～22:00	小千谷中学校ほか	3,000円
レクダンスサークル桜華	レクリエーションダンス	月曜日／19:30～21:30	総合体育館	12,000円
ポッチャピースクラブおぢや	パラスポーツポッチャ	第2土曜日／10:00～	総合体育館	2,400円
城山を愛する会	登山	毎日	城山	無料
クエッションズ	バドミントン	月・水・土曜日／20:00～22:00 土曜日／午前中	総合体育館ほか	36,000円
小千谷ソフトテニスクラブ	ソフトテニス	不定期	白山運動公園ほか	無料

社会教育関係団体・社会教育自主サークル会員募集

各団体の活動日や連絡先、入会希望については、生涯学習課へお問い合わせください。

■お問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82-9111



●社会教育関係団体

団体名	種別	主な活動場所	年会費
明るい社会づくり運動小千谷支部	奉仕活動	市内	1,000円
小千谷国際交流の会	国際交流	市民会館ほか	2,000円～4,000円
レック・花の輪	レクダンス	小千谷小学校	10,000円
小千谷なつメロ愛好会	歌謡	市民会館	36,000円
小千谷市民芸能連盟	芸能	市民会館	発表会出演料5,000円
小千谷盆栽同好会	盆栽	東小千谷体育センター	1,000円
小千谷ドレミ愛好会	歌謡	市民会館	60,000円
小千谷短歌会	短歌	市民会館	8,000円
小千谷陶友会	陶芸	楽集館	10,000円
小千谷市の棚田を楽しむ会	自然	吉谷地区	3,000円
寛三奈会	舞踊	市民会館ほか	12,000円
小千谷市視覚障害者福祉協会	福祉	市民会館ほか	2,000円
小千谷生活と健康を守る会	福祉	市内	4,800円
小千谷歌謡会	歌謡	市民会館ほか	36,000円
池坊たてはなの会	生け花	サンラックおぢや	24,000円
秀桜会	舞踊	市民会館	72,000円
小千谷語り部の会	語り	市民会館	2,000円
小千谷市民吹奏楽団	吹奏楽	楽集館	24,000円 学生無料
舟陵俳句会	俳句	市民会館	3,000円
ニューモラル友の会	道徳	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷の自然を愛する会	自然	市内	3,000円
絵画を楽しむ会	絵画	市民会館	10,000円
東小千谷東栄会書道部	書道	勤労青少年ホーム	10,000円
すばるの会	大正琴	市民会館	12,000円
コール・R	女声合唱	音楽教室ほか	36,000円
美づ保会	踊り	稲荷町会館ほか	12,000円
けいちつ健康クラブ	ヨガ	片貝総合センターほか	48,000円
鎌倉彫の会	鎌倉彫	市民会館	18,000円
全書芸小千谷グループ	書道	楽集館	10,000円
華舞会	日本舞踊	市民会館ほか	72,000円
華くらぶ	フラワーアレンジメント	サンラックおぢや	8,000円
うさぎの会	子育て支援	サンラックおぢや	無料
碧空懐メロ同好会	歌謡	サンラックおぢやほか	6,000円
風港新潟俳句会	俳句	勤労青少年ホーム	3,000円
小千谷伝統民踊保存会ちぢみ	民踊	市民会館	6,000円

団体名	種別	主な活動場所	年会費
ぐるーぶ芽	洋画	県内各所ほか	10,000円
彩の会	日本画	市民会館	24,000円
詩吟神風流 漲友会	詩吟	サンラックおぢや	4,000円
小千谷水墨画会	水墨画	市民会館	6,000円
小千谷古文書の会	古文書	市民会館ほか	9,000円
J・C・O・B NA GAOKA-OJIYA	ゴスペル	サンラックおぢやほか	1,200円
Breath&Beat	吹奏楽	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷絵紙保存会	文化	楽集館	2,000円
ゴリラサークル	子育て支援	サンラックおぢや	1,000円
阿波おどり「おぢや連」	阿波踊り	市民会館	10,000円
茶道クラブ幽泉	茶道	勤労青少年ホーム	36,000円
サンキュウ会	子育て支援	市内公共施設	無料
豊舟会	舞踊	市内	12,000円
あさがお	福祉	市内企業や施設	2,400円
音楽交流会ピアチェーレ	クラシック音楽演奏	楽集館ほか	6,000円
絵手紙の会	絵手紙	市民会館	4,500円
小千谷市PTA連合会	教育	市内小・中学校、総合支援学校	150円
すこやか3B体操	3B体操	勤労青少年ホームほか	12,000円
西脇順三郎を偲ぶ会	文化	西脇順三郎記念室	3,000円
ジャイアント・ステップス (G・ステップス)	ジャズ音楽	サンラックおぢやほか	16,000円
小千谷写真愛好会	写真	市民会館ほか	5,000円
サークル団体ラブダンスムーブメント	ダンス	市民会館ほか	42,000円
混声合唱団 OSC	合唱	市民会館ほか	36,000円
International Friendship Club	英会話	市民会館ほか	2,400円
まゆみ俳句会	俳句	市民会館	3,000円
小千谷民謡 穂波会	民謡	市民会館	20,000円
サークルみやび	押し花	市民会館	7,000円
白山雪割草の会	山野草	楽集館ほか	3,000円
ウクレレサークル エラエ ピカケ	ウクレレ演奏	市民会館	36,000円
深雪会	民踊	市民会館	10,000円
山本山☆ラテンファンク☆オルケスタ	ラテンジャズ音楽	市民会館ほか	5,000円

●社会教育自主サークル

団体名	種別	主な活動場所	年会費
写真サークル「フォトカフェ」	写真	市内ほか	2,000円
片貝ピンポンクラブ	卓球	片貝総合センター	3,000円

相談

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
ついでに相談を、人権擁護委員
や行政相談委員がお受けします。
■日時／6月12日(日)午前10時～
午後3時
■会場／市民会館(受付…4階
大会議室)
■相談無料・申込不要※直接会

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、義援金を受け付けております。みなさんの善意に感謝申し上げます。

■令和3年度受付額

- ▷令和2年7月豪雨災害義援金：2,539円
- ▷令和3年2月福島県沖地震災害義援金：2,652円
- ▷令和3年7月豪雨災害義援金：3,359円
- ▷令和3年長野県茅野市土石流災害義援金：6,974円
- ▷ウクライナ人道危機救援金：455,659円

【災害支援】赤十字活動にご協力を ～助け合いの輪を広げましょう～

日本赤十字社は、支援者の方々からいただく活動資金によって成り立っています。毎年5月と6月を「赤十字運動月間」とし、活動資金のご協力をお願いしています。なお、ご協力は任意です。

- 対象／活動資金を納めていただける個人・法人
- 協力金／1世帯あたり500円以上
- 納入方法／各世帯に配布される募集用封筒に活動資金を入れ、町内会へ提出してください。(一括納入町内以外)
- 主な活動
 - ▷日本赤十字社：災害救援や血液事業、小学校の新入学児童への交通安全帽の配付、火災や水害に遭われた方への救援物資と災害見舞金の贈呈など
 - ▷各奉仕団：救急員養成講習や防災訓練
 - ▷青少年赤十字加盟校：環境美化活動(清掃活動や花植えなど)や地域ボランティア活動(資源物回収など)

義援金の受付期間を延長します

ウクライナ人道危機救援金の受付期間を延長します。引き続き、ご支援とご協力をお願いします。

- 受付期間／～9月30日(金)
- その他／受付方法は、市ホームページをご確認ください。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

場にお越しく下さい。
■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

売れる商品づくり！ブラス シニアアップ相談会

新商品を開発
したい、今ある
商品をもっと売
れる商品にした
いと考えている
食品製造業者を対象に、専門家
による相談会を開催します。商



- 談会の活用術やセールス手法のお悩みにも対応します。
- 日時／7月8日(金)午前9時～
- 会場／テレワークステーションおぢや
- 講師
- ▽商品開発・販売担当…中俣順弥さん(新潟県よろず支援拠点コーディネーター)
- ▽デザイン担当…山本敦さん(株ネオス代表取締役)
- 定員／4社
- 参加無料※ただし、事前に申込が必要です。

ひきこもる人の家族のついで

- 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。まずは家族が元気になることが大切です。
- 日時／7月9日(土)午後1時30分～3時30分
- 会場／あすえくる2階会議室
- 申込締切／6月17日(金)
- 申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556
- syoko@city.ojya.niigata.jp

- 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／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640



ごみは正しく 捨てましょう



■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83-3509

家庭ごみの出し方に迷ったら？

市では、市民のみなさんからご協力いただき、大きく分けて「燃やすごみ」「埋立ごみ」「プラスチック製容器包装」「缶・ビン」「ペットボトル」「古紙」に分別し収集していますが、毎年、分別誤りや分別の問い合わせが多くあります。

分別に迷った際は、次の方法でご確認ください。

●分別などを確認する方法

▷ごみの出し方の注意事項

毎年、広報おぢや4月号と一緒に全戸に配布している、いわゆる「ごみカレンダー」といわれるA2判のチラシです。家庭ごみを収集する曜日や分別の仕方を細かく説明しています。



△掲載内容は地区によって異なります

▷ごみ・リサイクルマニュアル（保存版）

平成23年度のごみ処理有料化にあわせて、全戸に配布したマニュアルです。ごみの種類ごとの分別ポイントや分別



一覧表（50音順）などを掲載しています。無くされた方で必要な方は、市民生活課環境衛生係でお渡しすることが可能です。※数に限りがあります。

▷小千谷市ごみ分別辞典

スマートフォンやパソコンなどで誰でも簡単にごみの出し方などを検索できます。市ホームページや市公式LINEに掲載しているほか、右記の二次元コードからもご利用できます。



△ごみ分別辞典

●家庭ごみをごみ収集場所に出す際の注意点

▷ごみ収集場所には、午前8時までに出すようにお願いします。午前8時以降に出されたごみは収集できませんのでご注意ください。

▷ごみ袋の縛り方が緩いと収集時にごみ袋が開いてごみが散乱し、収集の妨げになることがあります。結び部分をよく縛ってから出してください。

▷各町内のルールに従って出してください。



不法投棄は犯罪です！

市内各地で市民のみなさんから「ごみゼロ運動」などの環境美化活動を行っていただいておりますが、残念なことに家電製品やタイヤ、缶・ビン・ペットボトルなど、多くの不法投棄物が発見されています。

みだりにごみを投棄することは法律により禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役または1,000万円（法人は3億円）以下の罰金が科せられます。

「このくらいなら大丈夫だろう」「誰にもわからないだろう」などといった勝手な行為が、地域の環境を損ね、住んでいる人に大変な迷惑をかけてしまうこととなります。



●不法投棄防止に取り組んでいます

市では、不法投棄物のパトロールや、注意喚起看板の斡旋などを行い、不法投棄防止に取り組んでいます。また、不法投棄物を発見した場合は、必要に応じ警察へ通報し、不法投棄の取り締まりに結び付けています。

●不法投棄をしにくい環境づくりにご協力ください

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

▷こまめに草刈りなどを行い、見通しのよい状況にしておく。

▷柵を設置するなど、簡単に投げ込めない、入り込めないようにしておく。

▷定期的に見回りなどをして、土地の状態を把握しておく。

▷不要になった用品などを置いておかない。（不法投棄を誘発します）





4月23日 真人保育園お別れの集い

ありがとう、真人保育園

昭和45年にへき地保育園として開設し、3月31日で閉園となった真人保育園で、お別れの集いが行われました。第1部では式典、第2部ではアトラクションや園内の自由見学が行われ、地域の方や卒園生、関係者などが参加しました。



4月23日・24日 第9回国際錦鯉幼魚品評会

小さな泳ぐ宝石たち

総合体育館前コミュニティプラザで開催され、39か国521人の出品者から1653尾の錦鯉の幼魚が出品されました。会場には、世界各国の錦鯉愛好家の錦鯉が入った水槽がたくさん並び、来場者は小さな「泳ぐ宝石」をじっくりと観賞していました。



4月25日・26日 一人暮らし高齢者宅の防火訪問

火災には十分ご注意ください

消防署員と消防団員、社会福祉協議会の職員、東北電力(株)の社員が、2日間で14世帯を巡回訪問しました。消防署員と消防団員は、設置されている住宅用火災警報器の作動状況や、消火器の点検などを行いました。



4月27日 錦鯉の里で錦鯉の放流

広い池でのびのびと

錦鯉の里で飼育している錦鯉は、毎年11月下旬から4月下旬まで館内の観賞池で過ごし、観光シーズンに合わせて庭園の池へ放流されます。この日は館内で飼育されている約320尾の錦鯉のうち、オーナー所有の錦鯉など約200尾を庭園の池へ放流しました。



4月29日 第35回信濃川河岸段丘ウォーク

楽しく元気よくウォーキング

12〜50キロメートルの5つのコースに、約1200人が参加しました。少し肌寒い気候でしたが、小千谷市内を歩くコースに参加した約720人の方々は山本山や信濃川沿いの遊歩道など、小千谷の自然を満喫していました。また、河岸段丘ウォークの開催に合わせて一般公開されたJR小千谷発電所では、発電所施設の見学会やミニ新幹線の乗車体験などのイベントが行われ、多くの参加者にぎわっていました。



5月3日 令和4年度二十歳を祝う会

晴れ姿と笑顔がキラリ

市民会館で開催され、対象者340人のうち264人が参加しました。民法改正により成人年齢が18歳に引き下げられましたが、小千谷市では成人式の名称を「二十歳を祝う会」とし、20歳を対象に開催します。会場では、参加者が同級生との久しぶりの再会を楽しんでいました。



5月7日 わんぱく相撲

小学生の熱き戦い

総合体育館で小学生の健全育成を支援することを目的として開催され、40人がエントリーしました。新型コロナウイルス感染症の影響などで3年ぶりの開催となりましたが、男子の部、女子の部ともに力強い取組が行われました。



5月12日 駅前ロータリー整備完成式

新たな小千谷のシンボル

小千谷ロータリークラブ様が、創立60周年記念事業の一環として小千谷駅前ロータリーを整備され、完成式が行われました。錦鯉が泳ぐ日本庭園をイメージした枯山水を整備し、新しくなった看板には小千谷の名物がたくさん詰まっています。これからも市の玄関口として、より明るい雰囲気となった駅前ロータリーが訪れた人をお迎えます。



5月3日 牛の角突き初場所

迫力も盛り上がりも最高潮

小栗山の小千谷闘牛場で、牛の角突きの初場所が開催され、約1000人が来場しました。この日は19番の取組が行われ、来場者のみなさんは、迫力ある取組を楽しんでいました。



市・県民税の納税通知書を発送します

令和3年中の所得をもとに令和4年度の市・県民税を決定しました。6月15日(水)に納税通知書(普通徴収分)を発送します。

▽非課税の方には発送しません。

▽給与天引き(特別徴収)の方には、5月中にお勤め先へ発送済みです。ただし、給与から天引きされている場合でも、65歳以上で公的年金などを受給されている方には、納税通知書を発送します。

▽個人の納税義務者が災害などにあった場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより税金を納付することが著しく困難と認められる場合は、納税の猶予、税額の減額・免除がありますので、相談ください。(一定の条件があります)

■納期限

期別	納期限
第1期	6月30日(木)
第2期	8月31日(水)
第3期	10月31日(月)
第4期	令和5年1月31日(火)

■その他

▽納税は口座振替が便利です。市内金融機関窓口または税務課で手続きができます。

▽納付書の場合、納期限まではコンビニエンスストアやスマートフォンアプリ(PayPay、LINEPay)でも納められます。



■問い合わせ/税務課市民税係 ☎83・3508

地域おこし協力隊

が着任しました！

4月から若柘地域と山本地域に新たに地域おこし協力隊が着任しました。それぞれの目標に向かって日々活動に取り組んでいます。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83・3512

はじめまして！若柘地域に着任した山下順です。若柘にある古民家民宿「おっこの木」の運営を通じて地域の魅力を発信しつつ、小規模多品目の野菜づくりによる収益化を目指し、自身の定住につなげていきたいと思っています。

これまで、南太平洋・ソロモン諸島での国際協力活動、宮城県女川町での復興まちづくり事業などに携わってきました。外部人材の立場で調整役を担うことがほとんどでしたが、小千谷では自身も地域の担い手として溶け込んでいきたいです。朝市やイベントへの出店や、郷土料理とエスニック料理を融合させた地元食材を使った料理の提案など、地域に新たな価値を吹き込んでいけたらと考えています。(例：神楽南蛮を使ったタイ料理、山菜を使ったピザなど)

個人の目標は、農村集落での伝統的な暮らしの中で、自然と調和した自給的なライフスタイルを確立させることです。ふだんは、趣味の登山やトレイルランニングで周辺の山を駆けまわっていますので、見かけた際はお声がけいただけると嬉しいです。



よろしく
おねがいします！

はじめまして！山本地域に着任しました阿部貴志です。(株)ASF山本を活動拠点に稲作や露地野菜、果樹の栽培を学びながら六次産業化への

さまざまな可能性を見出していきたいと思っています。また、書籍や雑貨などを扱う小売業に20年勤めていましたので、今までの販売や企画プロモーションなどの経験を活かしながら、小千谷ブランドの商品を増やしていきたいです。

出身は新潟市で、仕事の関係で全国さまざまな地域へ転動していましたが、このたび縁があり帰って来ることができました。360度どこを見回しても雄大な自然の中で、妻と子どもと日々楽しみながら生活ができることに感謝しています。趣味は読書や映画鑑賞といったインドアなものです。新しい環境でキャンプや写真など小千谷の魅力を満喫できるアウトドアな趣味を探していきたいと思いますので、いろいろ教えていただけると嬉しいです。

家族ともどもこれからよろしくお願いします。



よろしく
おねがいします！

移住・定住支援サイト

「おぢやにスムスム。」のInstagramアカウントを開設しました

移住への第一歩を応援する移住・定住支援サイト「おぢやにスムスム。」のInstagramアカウントを開設しました。ぜひフォローをお願いします。

また、移住を検討しているお知り合いの方にもご紹介ください。



■発信内容

- ▷移住・定住支援に関する情報
- ▷暮らしに関する情報
- ▷移住イベント情報など

■アカウントID／@ojiyasumu

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83-3512

ここからフォローしてね！



生活安全

6月は土砂災害防止月間

梅雨の時期は土砂災害が起りやすくなります。土砂災害の危険度が高まると、県と新潟地方気象台から「土砂災害警戒情報」が発表されます。危険を感じたら、すぐに避難しましょう。また、山や崖、川などで異常な箇所を見つけたらご連絡ください。

■問い合わせ

▽長岡地域振興局小千谷維持管理事務所 ☎83・0847
▽建設課工務係 ☎83・3514

6月1日(水)～7日(火)は水道週間です

小千谷市の水道水は、約9割が信濃川からの取水で作られています。また、他の市町村の多くも信濃川を水源にしています。この機会に「水」に対する認識を高め、貴重な水源である川を美しく保ちましょう。

■問い合わせ

▽ガス水道局施設課供給係 ☎82・4116



健康

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温だけでなく、湿度が高い日や風が弱い日、体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。また、感染症予防のためにマスクを着用する際は、熱がこもりやすくなるため注意しましょう。

■熱中症にならないためには

①暑さを避ける

▽外出する時は、日陰を歩き、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

▽室内では、ブラインドなどで日光を遮り、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

②服装の工夫

▽通気性の良い、吸汗・速乾の衣類を選びましょう。

③こまめな水分補給

▽のどの渇きを感じる前に、水分補給をしましょう。また、汗をかいたら、水分とともに塩分もとりましょう。

④急に暑くなる日に注意

▽上手に発汗するには、暑さへの慣れが必要です。徐々に体を暑さに慣らしましょう。

■問い合わせ

▽健康増進係 ☎83・3640

「存じますか?」 『人生最初の1000日』の重要性

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

■問い合わせ/健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

『人生最初の1000日』はなぜ重要?



「人生最初の1000日」とは、受胎から満2歳の誕生日までの期間です。現在、ユニセフやWHO(世界保健機関)は、この期間の適切な栄養が将来の健康維持に重要であると提言しています。これは、

胎児期の発育が十分でなかった場合、成人後に生活習慣病発症のリスクが高まる可能性があることや、脳の神経発達に悪影響を与えることがわかってきたからです。

低出生体重児の増加

胎児期や出生早期の環境が、その子の将来の健康や人生に影響することが危惧されています。そんな中、日本の2500g未満の低出生体重児の割合は、OECD(経済協力開発機構)加盟国の平均値6・5%よりも高い9・4%(平成29年)です。戦後間も

ない食料不足であった昭和26年よりも食生活が豊かな現代の方が平均出生体重が少なく、低出生体重児の割合が増えて

います。また、小千谷市の低出生体重児の割合は10・1%

(令和3年)で、近年やや増加傾向にあります。

妊娠『前』から健康なからだづくりを

若年女性のやせは、早産や低出生体重などのリスクを高めることが報告されています。しかし、若い女性は朝食の欠食割合が高く、主食・主菜・副菜のそろった食事をする割合が低いなど、エネルギーや栄養素などの摂取が十分でないことが示されています。

妊娠は食生活を見直す絶好の機会ですが、食生活を変えることは簡単ではありません。産まれてくる赤ちゃんのために、妊娠『前』から望ましい食生活を身につけることが大切です。



『食育』から始めよう

ごはんやパン(主食)だけ、野菜サラダ(副菜)だけ、というよ



うな食事をして

いる人は、卵や納豆、ツナ缶などのたんぱく質がとれるもの(主菜)をプラスしてみましょう。逆に、果物やヨーグルトだけ、というような食事をしている人は、おにぎりなどの主食やスープやサラダなどの副菜をプラスできると良いです。これだけで、ずっと栄養バランスがよくなります。

食習慣は、毎日の小さな積み重ねでできています。継続して実践していくためには、自分自身が無理なくできる方法を考えることが大切です。



※参考文献・令和3年3月厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」
妊娠前から、健康なからだづくりを「解説要領」

5月31日～6月6日は

禁煙週間です

～望まない受動喫煙を防ごう～



たばこによる身体への害

たばこにはニコチンなどの有害物質が200種類以上、発がん性物質が70種類以上含まれています。たばこは肺がんだけでなく、全身のがんに関係し、脳卒中や心疾患などの循環器疾患や、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、妊娠周産期の異常の原因にもなります。

また、周囲の人がたばこの煙（副流煙）を吸うだけでも同じような影響を受けるとされています。近年、煙が出ない加熱式たばこなどが登場していますが、このタイプのたばこは、たばこの葉を電気で加熱し蒸気を発生させてニコチンを吸い込みます。紙巻きたばこと比べて煙は出ませんが、身体への影響にはほとんど変わりがないため、どのたばこでも注意が必要です。



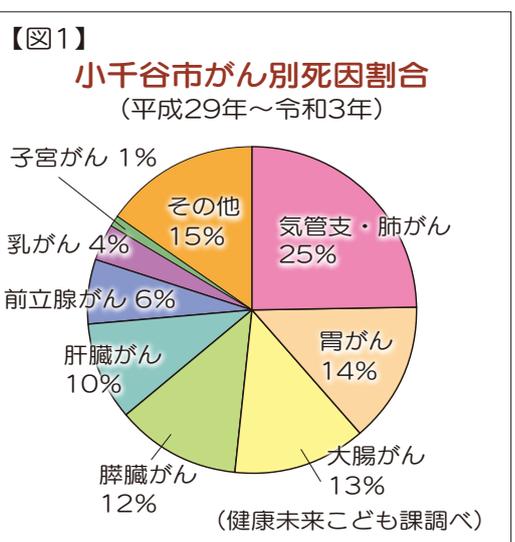
民法の改正により、成年年齢は18歳に引き下げられました。若い時期からたばこを吸うこと、がんや虚血性心疾患（心筋梗塞など）にかかる確率が高くなるなど、大きな悪影響があります。

成年年齢が変わっても20歳未満は禁煙！吸わない努力も大切です

す。また、妊娠中の喫煙・受動喫煙は死産や未熟児出生などの可能性や、出産後でも肺炎や乳幼児突然死症候群などの危険性を高める可能性があります。将来の出産や、パートナーの健康のためにも吸わない努力は大切です。

がん検診を受けよう！

過去5年の小千谷市のがん別死亡数は、1位が気管支・肺がん、2位が胃がんでした【図1】。がんは早期発見・早期治療で治すことができる可能性が高く、軽い治療で済むことも多くなっています。がん検診を受けることで早期のがんが発見されることも少なくありません。がん検診を受診して早期発見・早期治療につなげましょう。



市のがん検診の日程などは、広報おぢやまたは市ホームページをご覧ください。健康未来こども課に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

75歳になる方と75歳以上の方へ 人間ドック検診費用を助成します

■助成対象/令和4年度中に75歳になる方と、後期高齢者医療の被保険者で75歳以上の方(昭和23年4月1日以前に生まれた方)。ただし、次の方は対象となりません。

▽令和4年度に住民検診(子宮頸がん検診・乳がん検診を除く)を受診する方

※住民検診を取り消して人間ドックを受診する場合は、助成を受けることができます。健康未来こども課健康増進係へご連絡ください。

▽人間ドックの結果を市に提供することに同意できない方

■助成額

▽令和4年度中に75歳になる方

・上限1万円

▽75歳以上の方

・上限6000円

※助成は年1回限りです。

■利用方法

▽市の人間ドックを受診する方

受診当日に、助成額を除いた金額を検診機関にお支払いください。

▽個人で人間ドックを受診する方

①ご自分で検診機関に人間ドックをお申し込みください。

②受診当日に、検診費用を全額お支払いください。

③令和5年3月31日(金)までに、市民生活課国保年金係または健康未来こども課健康増進係窓口で、助成の申請をしてください。電話での申請は受け付けません。

▼持ち物・健康保険証、印鑑、通帳、検診費用の領収書、人間ドックの結果通知の写し※人間ドックの結果通知が申請期限までに間に合わない場合は、期限までに申請を行い、結果通知の写しを後日提出してください。

④申請後に、助成額を指定の口座に振り込みます。

■問い合わせ

▽市民生活課国保年金係 ☎83・3516

▽健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640



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、申込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。詳細は市ホームページでご確認いただけます。
 - ▷健（検）診の対象年齢は令和5年4月1日時点の年齢を基準としています。
 - ▷市外へ転出した時点で小千谷市の健（検）診を受けられなくなります。
 - ▷**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り体調を確認してください。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。
- 問い合わせ/健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

- 40歳以上：同日実施
- 20歳～39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	受付時間	会場
6月	6.21(火) 13:15～13:40 ※乳がん検診のみ実施します。	小千谷総合病院 健診センター
	6.21(火)を除く 月・火・金曜日 13:15～13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は、14:00～14:15	
休日検診	9. 4(日) ▷ 9:00～11:00	サンラックおぢや
	11.5(土) ▷ 13:00～15:00	あすえ～る

2年に一度の検診です。住民検診調査などで、既に申込された方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。今後新たに申込を希望する方は健康未来こども課へご連絡ください。

○子宮頸がん検診

- 対象/20歳以上で、令和3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3年度に市の乳がん検診を受けていない女性
- ※令和3年度に無料クーポン券を使用して受診した方は令和4年度も申し込みできます。

■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
全市	6. 5(日)	8:30～ 11:00	総合体育館
本町・元町・栄町・坪野（下）	6. 6(月)		
土川・山谷	6. 7(火)		
稗生・山寺・浦柄・横渡・東山地区	6. 8(水)		東小千谷体育センター

■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。

■その他/11月4日(金)の検診は、会場の都合により中止します。対象地区の平成・稲荷町の方には、11月1日(火)・2日(水)・6日(日)のいずれかの日程でご案内します。



●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	会場
東山地区※	6.10(金)	9:30～10:30	東山住民センター
真人北部※		13:00～14:00	真人北部コミュニティセンター
池ヶ原・古田・池中新田・坪野(上)・細島・塩殿・卯ノ木・芋坂・時之島※	6.13(月)	9:30～11:00	克雪管理センター
真人地区（真人北部・芋坂・時之島を除く）※		13:00～15:00	真人ふれあい交流館
岩沢地区※	6.14(火)	9:30～11:00	岩沢住民センター
川井地区※		13:00～14:00	川井住民センター
吉谷地区・千谷川・桜町・千田地区・真人北部	6.15(水)	▷ 9:00～11:00 ▷ 13:00～15:00	総合体育館
	6.16(木)		
	6.17(金)		

※6月10日(金)～14日(火)の会場には胸部レントゲン検査のみ申し込まれた方をご案内しています。特定健康診査も受診したい方はお問い合わせください。

○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15日(火)
- ▷会場：総合体育館
- 申込締切：11月8日(火)
- ※申込人数によっては期限前に締め切ります。

○総合体育館での特定健康診査実施中はメインアリーナ、ランニングコースはご利用いただけません。



フレイル予防のための 運動器科学講座が送る健康情報

フレイルは社会全体の病です。老若男女全ての市民の健康と幸せ無くして防げません。このコーナーでは、健康に役立つ情報を幅広くお届けします。

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

フレイルは社会の病 市民全員の健康なくしてフレイル予防は叶わない

J A新潟厚生連小千谷総合病院
整形外科医師 古賀寛さん



フレイルは加齢に伴う「若い時よりできなくなってしまう」といさまざまな衰えで、その内容は3つに分類されます。1つ目は、内臓や



足腰の弱さや痛みといった身体的フレイル。2つ目は、認知症、不眠、うつ病のような精神的フレイル。3つ目は、生活環境がもたらす社会的フレイルで、税金や年金など金銭の問題、過疎化、核家族化や独居の問題、新聞やテレビで騒がれる社会問題は全て社会的フレイルだといっても過言ではありません。

フレイル予防は複雑な問題を解決しなければならない



最近の新型コロナウイルス感染症が流行する社会を見てみましょう。外出や遠出の機会が減る、離れている家族と容易に会えなくなる、さまざまな催しイベントがなくなる、経済的な不利益などフレイル予防への取組を新しく行おうと思っても、阻害する事象が多数あるのが今の社会です。

身体の衰えに対しての処方箋として、例えば良い食事や運動をすすめることは簡単です。しかし、その処方箋を実行に移すのは容易でないものです。「やる気がおきない」という気持ちはそ

れ自身が精神的フレイルといえますし、「忙しくてやっていられない」という状態は社会的フレイルといえるでしょう。フレイルを本当に解決するためには、複合的な問題を同時に解決する必要があります。そのためには社会全体が個人のフレイル予防を支えていくことができるサポート体制が必要です。

社会に求められる フレイル予防のためのサポート

フレイル予防のためのサポートは社会全体が担う必要があります。しかし、そのためにはサポートする側の人間も健康である必要があります。このコーナーでは、これまでも子どもの病気や病院の役割の紹介、健康診断の大切さ、地域の中核医療機関の小千谷総合病院の役割紹介、薬の使い方など高齢者向け健康情報にとどまらない幅広い医療広報を行うように努めてきました。これは「高齢者だけでなく社会全体が元気にならなければフレイルは無くならない」と考えてのことです。今後もさまざまなテーマでみなさんの健康のお役に立てればと思います。



図書館情報

問い合わせ／図書館 ☎82-2724

○特集本コーナー

6月の特集は「西脇順三郎賞の創設と詩の世界」です。

ノーベル文学賞候補にもなった詩人、西脇順三郎の名を冠した文学賞を創設します。それに合わせて、西脇順三郎の世界と文学賞に関連した本を取り上げました。

西脇順三郎賞の詳細は、広報おぢや7月号と市ホームページでお知らせします。



△西脇順三郎記念碑

7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/7月1日(金)
- 申込/6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/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	23,300 ~45,900円	4階建・3LDK
市営栄町団地住宅 2・3号棟 (栄町)	4	16,900 ~33,700円	4階建・3DK
市営千谷のぞみ団地住宅 (千谷)	1	28,800 ~56,500円	4階建・4DK

- 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

(4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

- ♥ 進藤涼哉さん (若葉1)
- ♥ 安澤愛実さん (若葉1)
- ♥ 和田歩夢さん (木津町)
- ♥ 川上朕明さん (木津町)
- ♥ 澤藤圭介さん (三仏生)
- ♥ 田村晶子さん (城内4)



☆ご誕生

- 唯桜さん (村山勇志さん：元中子)
- 乃唯さん (川上侑吾さん：浦柄)
- 乙葉さん (若井直樹さん：藪川)
- 蒼さん (平野快青さん：桜町 (中))
- 暖和さん (川野貴弘さん：木津町)
- 奏斗さん (和田雅也さん：小栗田)
- 有俐さん (渡部良太さん：津山町)
- 凰叶さん (樋口雅堂さん：桜町 (上))



■問い合わせ/市民生活課市民係 ☎83-3509

つつが虫病に注意

■問い合わせ/健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

つつが虫病の発生が増える時期になります。
川辺や野山などでの山菜取り、ハイキングや
農作業など自然の中で体を動かすときに怖い
のがつつが虫病です。つつが虫に刺されない
よう十分注意してください。

- つつが虫病の症状/次のような症
状があったら、すぐに医師の診察
を受けてください。



- ▷刺されたところに特有な刺し口がある。
- ▷刺し口の近くのリンパ節がはれ上がる。
- ▷山林や草むらに入ってから、1週間くらい
で高熱が出て、1週間以上続く。
- ▷皮膚に暗赤色の発疹が現れる。

※つつが虫病は、人から人への
感染はありません。

■刺されないための予防対策

- ▷農作業、山菜採りなどで山林や草地に入ると
きは、肌を出さないようにする。
- ▷衣類を草むらに置いたり、草むらで休息や用
便をしたりしない。
- ▷防虫スプレーなどを利用する。
- ▷作業後は入浴をして、衣類や
皮膚につつが虫がついていな
いか確認する。



今月のキッズフォト



田井 いろは 栞生ちゃん (7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：@yuuichi.1030さん
▷撮影場所：山本山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



小松菜はカルシウムやカリウム、鉄、ビタミンCなどが含まれている栄養豊富な緑黄色野菜です。ほうれん草も同じ青菜ですが、カルシウムや鉄はほうれん草よりも多く、特にカルシウムの含有量はほうれん草の3.5倍にもなります。また、カリウムやビタミンCは水に溶けやすい性質のため、みそ汁やスープなど汁ごと食べる料理に使うと効率良く栄養素をとることができます。和え物などに使う際は、ゆですずにレンジで火を通すのもおすすめです。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

ごま油としょうがでおいしく♪ ～豚肉と小松菜の混ぜごはん～

<材料> (4人分)

豚バラ薄切り肉 100g
小松菜 ½袋
しょうが 15g
A { しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
塩 少々
砂糖 小さじ½
ごま油 大さじ1
サラダ油 大さじ½
温かいごはん お茶碗4杯分

<作り方>

- ①豚肉は2cm幅に切る。小松菜は2cmの長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えてさらに炒める。火を止め、ごま油を加えて混ぜる。
- ④温かいごはん③を汁ごと加えてよく混ぜ、器に盛る。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：409kcal ▷カルシウム：51mg
▷たんぱく質：8.1g ▷鉄：1.2mg
▷脂質：14.0g ▷食塩相当量：1.2g
▷炭水化物：62.7g

まちのうごき
(4月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,818人 (-5人)
女	17,113人 (+2人)
合計	33,931人 (-3人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,779世帯 (+39世帯)

異動 (4月届出分)			
出生	11人	転入	101人
死亡	41人	転出	74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。



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.ojija.niigata.jp ☎83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切／6月10日(金) (はがきの場合は、当日消印有効)
- 当選発表／発送をもってかえさせていただきます。



問題

5月14日に小千谷闘牛場で開催した市民オペラ「カルメン」の来場者数は何人？

- ① 488人 ② 514人 ③ 569人

5月号のクイズの答えは、② エスカミーリョでした。



今月のプレゼント (3人)
『堀儀商品券1,000円分』



おぢや名物の百年大福や旬の果物を使った大福を販売しています！

堀儀菓子店

本町2-6-30 ☎82-2521

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。

有料広告掲載欄

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://kaneto.info>

▲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



夕食宅配 ちぢみ弁当

初めてのお客様のみのお得企画

1家族2つまで！

1食ご試食
キャンペーン
価格!!

300円 (税込)

通常1食 630円 (税込)

出来立ての夕食ほっと便ちぢみ弁当をお届け致します！

ご注文・お問い合わせはコチラ お気軽にお問い合わせください。

☎0258-86-8044

おぢやタクシー株式会社
〒947-0021 小千谷市本町2-1-6

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00 土日祝日年末年始は受付をお休みします。

音楽教室
幼児科
(4さい・5さい)

ヤマハ音楽教室 検索

TEL: 83-3131
FAX: 83-2447



6月開始クラス募集 (2年間)

ヤマハで基礎力をパワーアップ！ヤマハ卒業生はスポーツや勉強でも活躍しています。
本町2-2-24 (大光銀行トナリ) シマヤ楽器

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

※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。

編集室
だより

市民オペラ「カルメン」が無事終演しました。心配していた雨が降ることもなく、幻想的なステージや会場全体に響く歌声に圧倒されました。ふだんと違う闘牛場の雰囲気忘れられません。