

○牛の角突きお盆場所（8月14日）

小栗山の小千谷闘牛場で、牛の角突きのお盆場所が開催されました。この日は15番の取組が行われ、約600人の観客が迫力のある取組を楽しんでいました。



●今月の主な内容

- 原油価格・物価高騰緊急対策…………… 2～3
- 9月8日～10日 片貝まつり…………… 4
- テレワークステーションおぢや オープンしました…… 5

原油価格・物価高騰緊急対策

原油価格・物価の上昇を受け、市民のみなさんの生活を支え、市内経済の活性化を図るため、次の取組を実施します。

■水道料金

水道料金表（1か月・税込）				
メーター 口径	基本料金		従量料金（1㎡あたり） ※変更はありません	
	【現行】	【減額後】	1～10㎡	11㎡以上
13mm	1,595円	0円	55円	172.7円
20mm	1,859円			
25mm	2,838円			
30mm	4,378円			
40mm	7,645円			
50mm	13,662円			
75mm	30,063円			

■水道料金の計算例／「口径20mmのメーター」を使用しているお客さまが、1か月「25㎡」を使用した場合

【現行】

基本料金	+	従量料金	=	水道料金
1,859円		(55円×10㎡) + (172.7円×15㎡)		4,999円 (円未満切捨て)



【減額後】

基本料金	+	従量料金	=	水道料金
0円		(55円×10㎡) + (172.7円×15㎡)		3,140円 (円未満切捨て)

水道料金を減額します

市民と事業者のみなさんの生活支援・経営支援のため、水道料金を減額します。

■期間／9月検針分から11月検針分（10月納付分から12月納付分）までの3か月間

※減額のための申請手続きは不要です。

■対象／公共施設などを除く全てのお客さま

■内容／水道料金のうち基本料金全額を減額します。

※水道の従量料金と下水道料金に変更はありません。

■問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎ 82・4115



「第4弾おぢやプレミアム付商品券」を販売します

事業者の経営支援と消費喚起のため、プレミアム付商品券（第4弾）を発行します。購入方法や使用できるお店の詳細は、広報おぢや10月号に折り込み予定のチラシをご覧ください。

また、参加店の申込も随時受け付けています。希望される事業者の方は、お問い合わせください。

■購入できる方／市内全世帯

※予定数量に達しなかった場合は、市外在住の市内在勤者も含めて再販予定です。

■販売期間（初販分）／10月1日（土）～21日（金）

■販売価格／1冊6500円分（5000円×13枚）の商品券を5000円で販売します。

※1世帯2冊まで購入できます。

■商品券（1冊13枚）の内訳

▽地域券（市内に本社・本店を有する事業者の店舗などで使用できる券）…9枚

▽共通券（本社・本店の所在地を問わず市内にある店舗などで使用できる券）…4枚

■使用できる店舗など／小売業、サービス業、飲食業、タクシー業、旅行業、宿泊業

■使用期限／11月30日（水）

■使用条件／1回につき1人当たり1万3000円分（26枚）まで使用できます。

■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎ 81・1300



子育て世帯などへの支援事業

子育て世帯と妊娠中の方を支援するため、商品券または支援金を給付します。

■提出・申請・問い合わせ／健康未来子ども課子育て
 応援係 ☎83・3640⑦94710028 城内4-1-38



●子育て世帯への商品券給付

■支給対象／次の①または②に該当する子どもがいる世帯

- ①平成16年4月2日～令和4年7月31日生まれで令和4年8月1日現在小千谷市に住民票がある子ども
- ②平成16年4月2日～令和4年7月31日生まれで令和4年8月2日から令和4年8月31日までの間に小千谷市に転入した子ども

■給付額／子ども1人当たり5000円分の商品券を給付します。給付する商品券は、2ページに掲載しているプレミアム付商品券の「共通券」です。

■支給方法／申請は不要です。

▽①に該当する世帯・支給案内のハガキを8月25日(木)付けで発送します。商品券の受け取りを希望しない場合は、9月2日(金)までに受取辞退届の提出が必要です。届出用紙は健康未来子ども課窓口を設置しています。商品券は9月上旬に児童ごとに送付します。

▽②に該当する世帯・順次、支給案内のハガキを送付します。

●妊婦の方への支援金給付

■支給対象／次の①または②に該当し、申請時点において小千谷市民の方

- ①令和4年8月1日時点で小千谷市に妊娠届出をしている妊婦の方
- ②令和4年8月2日から令和5年3月31日までの間に小千谷市に妊娠届出をした妊婦の方

■給付額／5000円（双子を妊娠している場合は1万円）

■支給方法／申請が必要ですが、

▽①に該当する方・8月25日(木)付けで申請書などを送付します。要件に該当する場合は申請書に必要事項を記入のうえ、提出書類を添付し、持参または郵送してください。

※オンラインでも申請できます。

▽②に該当する方・随時申請についてご案内します。

■申請期限／令和5年3月31日(金)



市民税非課税世帯などに商品券を給付します

低所得世帯の生活支援のため、商品券を給付します。

■対象世帯／令和4年6月1日現在、小千谷市内にお住まいの方で、令和3年度の所得の申告に基づく令和4年度市民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯 ※ただし、市民税課税者から扶養されている方がいる世帯を除きます。また、令和4年1月2日以降に小千谷市に転入された方がいる世帯については、世帯全員の課税状況を市で確認することができませんので、該当する可能性がある世帯の方は、福祉課へご相談ください。

■給付額／1世帯当たり5000円分の商品券を給付します。給付する商品券は、2ページに掲載しているプレミアム付商品券の「共通券」です。

■支給方法／申請は不要です。商品券は、9月上旬に対象世帯に送付します。

■問い合わせ／福祉課 ☎83・3517



中小企業などにおける省エネ対策を支援します

省エネ設備への切り替えにかかる自己負担額の一部を補助します。

■対象／県の「中小企業等原油・原材料価格高騰等対応設備導入緊急支援事業補助金」の交付対象事業を実施する事業者

■補助金の交付

▽通常枠（温室効果ガスの排出削減に資する省エネ設備への切り替えを行う事業）：自己負担額の1/2

※自己負担額＝対象事業費（上限200万円）－県補助金1/2

▽特別枠（省エネ診断実施機関などによる診断結果に基づき、エネルギー使用量の削減に資する設備への切り替えを行う事業）：自己負担額の1/2

※自己負担額＝対象事業費（上限200万円）－県補助金1/4

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



9月8日～10日 片貝まつり

■問い合わせ

▷片貝まつり実行委員会 ☎84-3900
▷観光交流課・小千谷観光協会（市役所分庁舎内） ☎83-3512

●奉納大煙火のご案内 ※9日・10日とも午後7時30分～10時20分

日時	内容
9日(金)	午後8時30分 三尺玉
	午後9時 三尺玉
	午後9時30分 三尺玉
	午後10時 四尺玉

日時	内容
10日(土)	午後2時 真昼の三尺玉
	午後8時30分 三尺玉
	午後9時 三尺玉
	午後9時30分 三尺玉
	午後10時 四尺玉



◀片貝町煙火協会ホームページ

●行事のご案内

日時	内容	会場など
8日(木) 午後7時15分～9時20分	民踊流し	一之町～五之町
9日(金)	午前8時～午後3時	筒引き
	午後6時50分～9時30分	お囃子コンクール
	午後7時15分～7時25分	名物奉納花火太鼓
10日(土)	午前10時～11時30分	小学生鼓笛隊パレード
	午前10時30分～午後2時30分	片貝伝統芸能保存会古式玉送り
	正午～午後3時	県下選抜相撲大会
	午後2時10分～2時25分	名物奉納花火太鼓
	午後7時15分～7時25分	名物奉納花火太鼓
9日(金)・10日(土)随時	玉送り（町内各支部若・小若衆、厄年各同級会） 物産おみやげ販売所	片貝町内 表三之町特設会場

●交通のご案内

シャトルバス ▷往路：午後4時～7時30分 ▷復路：午後8時30分～10時45分	運行経路：イオン小千谷店駐車場～総合体育館駐車場～白山運動公園駐車場～西部工業団地～(株)片貝製作所（片貝町煙火協会ホームページ参照。小学生以上片道500円）
臨時バス（いずれも午後10時45分発）	▷小千谷駅行：(株)片貝製作所駐車場～（坪野経由）～小千谷駅 ▷長岡駅行：幹線農道五之町岩野線の五之町入口から100mバイパス寄り～（来迎寺経由）～長岡駅
臨時タクシー乗り場	▷(株)第四北越銀行片貝支店駐車場 ▷一之町オノヅカ精工(株)前（山谷・小千谷市街地方面専用）
臨時駐車場	片貝町煙火協会ホームページ参照

●9日(土)・10日(日)の交通規制

片貝町内	9日午前10時～ 10日午後11時	二之町片貝醫院から四之町金盛屋まで通行止
片貝バイパス	午後1時～11時	一之町入口から来迎寺方面に向かい、長岡消防署越路出張所協信号まで一方通行
高速道路側道ボックス42から小千谷市街地方面		一方通行（ 駐車禁止 ）
市道片貝環状線から山谷・小千谷市街地方面	午後6時～午前0時	シャトルバス路線のため 車両進入禁止
片貝町内一般道路	片貝町煙火協会ホームページ参照	

●ご注意・ご協力ください！

- ▷浅原神社とその周辺道路・花火栈敷席はたいへん混み合います。雑踏事故や盗難、迷子などに十分ご注意ください。
- ▷駐車場が少ないため、シャトルバスをご利用ください。
- ▷ドローンは、片貝町内全域で使用禁止です。
- ▷交通安全と事故防止対策のため、警察官や交通安全協会片貝支部役員、交通指導員、警備会社ガードマンの指示に従ってください。
- ▷ごみは必ずお持ち帰りください。

テレワークステーションおぢや

／ オープンしました ／

会社、学校や自宅とは少し違う第3のスペースとして、みなさんのご利用をお待ちしています。

■問い合わせ／テレワークステーションおぢや ☎86-4731



- 所在地／本町1-11-1 (旧わんパーク)
- 開館時間／午前9時～午後8時 (日曜日、祝日、年末年始は休館)
- ※当分の間、午後6時閉館、土・日曜日、祝日は休館です。
- 使用料
- ▷コワーキングスペース：500円／日 (高校生以下無料)
- ▷共用会議室：500円／時
- ▷リモート会議スペース：100円／時
- ※共用会議室とリモート会議スペースを使用する場合、別途コワーキングスペースの使用料も必要です。

- 利用方法
- ①下記の二次元コードから会員登録
- ②スマートフォンアプリ「fixU^{fixyou}」(以下、スマホアプリ)をインストール
- ③入館時に、スマホアプリでチェックイン
- その他／スマホアプリとクレジットカードを連携すると、受付を一切通らずに施設を利用することができます。

会員登録はこちら



館内のご案内

1階

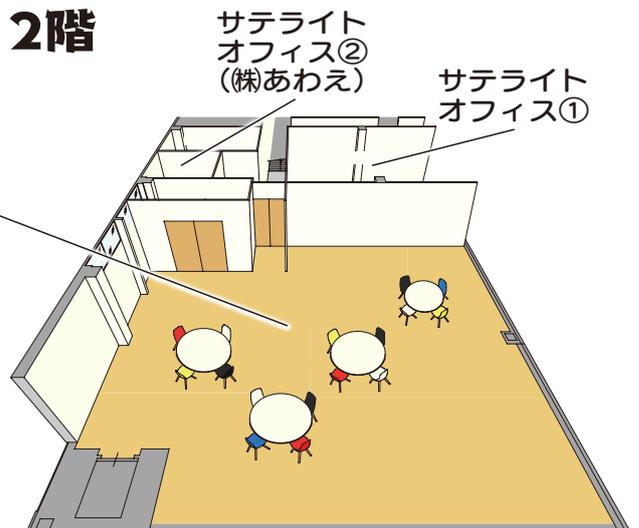


△スマホアプリが入退館時の鍵となります。



△明るく開放的な多目的ルームです。講座やイベントなどさまざまな用途で利用できます。3Dプリンターを設置しています。

2階





図書館等複合施設の設計がまとまりました

小千谷リビングラボ「at! おぢや」で市民のみなさんと対話しながら検討を重ねてきた図書館等複合施設の実施設設計がまとまりました。

■設計概要

- ▽計画敷地面積…約9222.2㎡
(南側坂下駐車場を含む)
- ▽規模・構造…地上1階建(一部2階建)、鉄骨造+鉄筋コンクリート造
- ▽延床面積…約4629㎡(屋根付き屋外広場を含む)
- ▽駐車場数…110台

■建物の特徴

①変化し続ける「小千谷のこと」と連動する動的な建築

動く書架や展示台が生み出す動的な資料空間(フロート)、その時々に応じて使われ方が変化する活動の場(アンカー)、夏の太陽を遮り、冬の風雪をしのぐ大きな屋根(ルーフ)は、イベントの場ともなり、四季折々の小千谷の「こと」を体験できます。

②実空間と情報空間の融合

実空間の「本・資料」と情報空間の「デジタル情報」との融合により、多様な情報への入口を用意して、人々の関心を促し、コミュニティの循環を生み出します。

③再生可能エネルギーの導入

自然と共生する循環型社会の形成に貢献するため、地中熱ヒートポンプ、太陽光発電、雪室

を活用し、経費削減を図ります。

■今後のスケジュール

- ▽令和4年～5年度…建設工事
- ▽令和6年6月…施設オープン(予定)

■問い合わせ/建設課都市整備室 ☎83・3514

◁屋内のイメージ画像



at! おぢやの「これまで」と「これから」をオンラインで語り合おう!

図書館等複合施設をみんなで対話しながらつくっていく場である、小千谷リビングラボ「at! おぢや」について、一緒に語り合いませんか。

■日時/9月1日(木)午後7時～

8時30分

■内容/Zoomによる対話集会

※インターネットにつながるパソコンやタブレットなどが必ず必要です。

■対象/どなたでも参加可能
※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

■参加無料

- 申込方法/メールでお申し込みください。件名を「at! おぢやオンライン」とし、①氏名、②お住まいの市町村を入力してください。申込受付後、ZoomミーティングのIDとパスワードをお送りします。
- 申込締切/8月31日(水)
- その他/対話集会の様子は、終了後、YouTube「小千谷市公式チャンネル」で配信します。

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

◁図書館に展示している模型



「Withコロナ」 ～コロナに負けない健康づくり～



長期化するコロナ禍でも心と体の健康を維持・増進していくため、健康づくりについて学ぶための講演会を開催します。

■日時／10月9日(日)

▷午前の部：午前10時30分～11時30分（開場：午前10時）

▷午後の部：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

■内容

▷午前の部：元プロサッカー選手の内田潤さんと田中さきさんによるトークイベント

▷午後の部：浅野まみこさんによる講演「生活習慣病と食生活～食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！～」

■司会／田中さきさん

■定員／各部230人

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■聴講券の配布

▷開始日時：9月1日(木)午前9時

▷場所：あすえ～る、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、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

■その他

▷各部ともに手話通訳・要約筆記を行います。

▷当日はYouTube「小千谷市公式チャンネル」でライブ配信を行いますので、ご自宅などでも聴講できます。

※ライブ配信は、事前の申込や聴講券の受取は不要です。

■問い合わせ／おぢや健康づくりイベント実行委員会（健康未来こども課内） ☎83-3640

○講師プロフィール

内田潤さん

アルビレックス新潟や鹿島アントラーズで選手として活躍し、J1リーグ戦通算で221試合に出場し6得点をあげた。日本サッカー協会公認A級ジェネラル指導者ライセンスを持ち、現在は指導者としてアルビレックス新潟で活動中。



©ALBILEX NIIGATA

浅野まみこさん

管理栄養士。食と健康のコンサルティングを中心に活動しながら、講演、イベントで全国を回っている。メディアや雑誌などでも監修やコメンテーターとして活躍中。



田中さきさん

小千谷市出身の農業タレント。新潟県建設業協会小千谷支部青年部会特命広報アンバサダーや長岡市川口観光大使、DICコーポレーション専属モデルなどを務め、ラジオやテレビにも多数出演。



新型コロナウイルス ワクチン接種関連情報

●4回目接種について

4回目接種の集団接種は左記の日程で終了します。接種を希望される方は早めにご予約ください。

■集団接種会場と終了日

集団接種会場	終了日
小千谷総合病院	9月8日(木)
イオン小千谷店	9月17日(土)

■その他

▽接種当日は、必ず予約された時間帯の間にお越しください。

▽両会場の集団接種終了後は、医療機関や診療所での個別接種とする予定で調整中です。

■問い合わせ／健康未来こども課ワクチン接種対策班 ☎83・3640

新型コロナウイルス 関連情報

市ホームページや市公式LINEでお知らせしています。



△市ホームページ



△市公式LINE

マイナンバーカードの申請はお済みですか？ マイナポイント第2弾申込は9月30日(金)まで

■問い合わせ

▷①②③：市民生活課市民係 ☎83-3509

▷④：マイナポイント申込サポートコールセンター ☎89-6955



マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードは**9月30日(金)までに申請したカード**になります。この機会にぜひ申請をお願いします。



マイナンバーに関することって どこに聞いたらいいの？

マイナポイント申込サポートコールセンター ☎89-6955 をご利用ください！

マイナンバーカードの申請やマイナポイント申込などのご質問を受け付けます。

■受付期間／～9月30日(金)まで

■受付時間

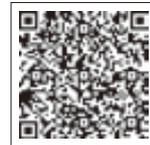
▷平日：午前8時30分～午後4時45分

▷土・日曜日、祝日：午前9時～午後4時



市ホームページ もご活用ください！

マイナンバーカードの申請について詳しく確認できます。右の二次元コードよりアクセスしてください。



交付申請書を 送付しています



総務省では、7月26日からマイナンバーカードを申請していない方のご自宅へ交付申請書を送付しています。郵送での申請やスマートフォンからの申請もできます。申請方法は市ホームページをご確認ください。

マイナポイント第2弾は**最大20,000円分**もらえる！



マイナンバーカードに関する特設窓口・申請について

1 小千谷市役所特設窓口

市役所ではマイナンバーカードの申請・受け取り、電子証明書の更新・新規発行、マイナンバーカード・電子証明書の暗証番号の再設定ができます。なおマイナポイントに関する手続きはできません。

毎月第2土曜日、第4日曜日に予約窓口を開設しています

■開庁日／毎月第2土曜日、第4日曜日（祝日を除く）

■受付時間／午前8時30分～正午、午後1時～5時

■予約／事前予約が必要です。市民生活課市民係（☎83-3509）へ電話または窓口で予約をしてください。

▷予約受付時間：平日（祝日を除く月～金曜日）午前8時30分～午後5時

■持ち物／予約の際にお伝えします。

平日の窓口受付時間を延長します

■実施日／毎週火曜日・木曜日

■受付時間／午前8時30分～午後7時

■予約不要

■持ち物／市ホームページをご確認ください。



2

出張申請窓口を開設します

■会場／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、総合体育館、市民会館、勤労青少年ホーム

※各会場の日程と持ち物は、広報おぢや9月号の折込チラシをご覧ください。

■内容／マイナンバーカードの申請

■予約不要

■その他／申請時に本人確認ができた場合は、原則ご自宅にカードを郵送します。



3

ケータイショップからも申請できます

■会場／ドコモショップ小千谷店（城内2）、auショップ小千谷店（平沢1）

■受付時間／午前10時～午後7時（店休日を除く）

■内容／マイナンバーカードの申請

■予約不要※直接ショップへ来店ください。

■持ち物／市ホームページをご確認ください。

■その他／カードの受け取りの際は、市役所への来庁が必要です。



4

イオン小千谷店では土日に手続きできます

■実施日／9月3日(土)・4日(日)・17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)

■受付時間／午前9時～午後4時30分

■内容／マイナンバーカードの申請、マイナポイントの申込支援

■予約／事前予約が必要です。希望日の**4日前まで**に予約してください。



インターネット予約

①専用予約フォームにアクセス

↓▷予約フォーム



②画面の指示に従って必要事項を入力し、日時を予約

電話予約

①マイナポイント申込サポートコールセンター ☎89-6955へ電話

↓

②希望の日時を予約

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。

予約日に、持ち物を用意してイオン小千谷店1階へ

■持ち物

▷インターネット予約：予約完了メールにてご確認ください。

▷電話予約：予約の際にお伝えします。

10月1日(土)から自転車保険の加入が義務化されます

自転車に関係する交通事故の防止や被害者の保護のため、令和4年4月1日に「新潟県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行されました。

この条例により、10月1日(土)から**自転車利用者が自転車損害賠償責任保険などに加入することが義務**となります。過去には、自転車利用者が加害者となり1億円近い損害賠償を求められた事例も発生しています。万が一の事故に備え、自転車損害賠償責任保険などに必ず加入しましょう。

また、定期的に自転車の点検や整備を行うほか、利用時には乗車用ヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全に利用しましょう。

※条例は、県のホームページで確認することができます。

■問い合わせ

▷新潟県総務部県民生活課交通安全対策室 ☎025-280-5136

▷市民生活課生活安全係 ☎83-3516



◁県ホームページ



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。マスク着用や手指消毒などの感染予防対策は、主催者の指示に従ってください。

子育て支援

子育てイベント

- 参加無料・相談無料
- 申込開始日／8月29日(月)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時～午後5時)

●発達の気になるお子さんの相談会

総合支援学校の特別支援コーナー・ダイネーターが個別に相談をお受けします。

- 日時／9月27日(火)午前9時45分～11時25分
- 会場／わんパーク
- 対象／0歳児～未就学児
- 定員／先着親子3組

●木のこんであそぼう！

お家の方と一緒に木のこんで

満喫しましょう。

- 日時／9月30日(金)午前10時～11時
- 会場／木のこん(現地集合、解散)
- 定員／先着親子10組

●おまじりランド

お店やさんコーナーで買い物をしたり、記念写真を撮ったりしましょう。

- 日時／10月6日(木)・7日(金)
- ▽1部・午前9時15分～10時30分
- ▽2部・午前10時45分～正午

※各部完全入替制です。

- 会場／わんパーク
- 定員／両日各部ともに先着15組(申込はどちらか1回)



ファミリー・サポート・センター会員募集

地域の助け合いのために協力していただける方・子育てを支援したい方を募集しています。そして支援してほしい方に有償で子育てサービスを提供する制度があります。提供会員養成講座と依頼会員の説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 会場／あすえくる2階会議室
- 受講料無料
- 申込締切／9月22日(木)
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(子ども一人につき1回300円)
- 申込・問い合わせ／ファミリー・サポート・センター(わんパーク内) ☎81・7587 (平日、午前9時～午後4時30分)

●提供会員養成講座

(子育てを支援したい方)

日時	内容
10月11日(火) 午後0時30分～4時30分	▽子どもの発育と成長
10月18日(火) 午後0時30分～4時30分	▽保育とあそび ▽乳幼児の食事 ▽普通救命講習 ▽AEDの取り扱い
10月19日(水) 午後1時～4時	▽ファミサポの説明 ▽子どもの病気

認定こども園見学会・令和5年度入園説明会

参加希望の方は、事前に各園にお問い合わせください。

施設名／電話番号	開催日	時間	内容
幼保連携型認定こども園小千谷幼稚園 ☎82-7625	9月21日(水)	10:00～11:30	オープンデー
	10月1日(土)		入園説明会、園内見学
	10月7日(金)		園内見学
幼保連携型認定こども園つくし幼稚園 ☎82-7213	9月16日(金)	10:00～11:30	園内見学
	10月7日(金)		入園説明会、個別相談
	10月8日(土)		園内見学、個別相談
ひばり認定こども園 ☎82-6110	10月7日(金)	10:00～11:00	入園説明会、園内見学
	10月15日(土)		園内見学

- 対象／市内在住の健康な方 ※性別、年齢や特別な資格は問いません。
- 定員／10人
- その他／養成講座の全日程を受けられない方はご相談ください。

●依頼会員登録説明会 (子育ての支援をしてほしい方)

- 日時／10月19日(水)午後1時～2時
- 対象／市内在住または在勤の方で、ファミリー・サポート・

センターを利用予定の方

- 定員／5人
- その他／依頼会員の申込は、随時受け付けていますが、この機会にぜひお越しください。

善意に感謝

(敬称略)

- 市内の中学生への寄附として
- ▽更生保護女性会…エチケツト ケース

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



催し

「防災アイデア実践&体験キャンプ」～キャンプ用品で防災!?～

防災・災害時に役立つ知識やアウトドア用品について学べます。また、参加者からキャンプにも使える防災アイデアを実践形式で発表してもらおうコンテンツも行います。コンテンツの上位入賞者には協力店の商品券などのプレゼントがあります。

■日時／9月23日(祝)午後2時集合、24日(土)午前9時解散(雨天決行)

■会場／おぢゃくる

■協力／アウトドアライフストア「ウエスト長岡店」

■参加条件

▽自前の TENT を持参・設営し、夕食準備(食材は各自用意)をすること。

▽キャンプ参加時、キャンプに使える防災アイデアを発表し、実践すること。

▽主催者が用意するプログラムに参加すること。

■定員／6グループ(各グループ5人程度)

■参加料／1人2000円(保険料含む。当日徴収)

■申込締切／9月13日(火)

■その他

▽おぢゃくる(市民の家建物内)は使用できません。

▽朝食は非常食を用意します。

■申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480(水曜休館)

ホットプラザ祭

イルミネーションによるライトアップやフリーマーケットなどのイベントを開催します。

■入場無料

■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)

●前夜祭

■日時／9月17日(土)午後6時～8時

■会場／勤労青少年ホーム(ホットプラザ)

■内容／イルミネーション、キヤンドルナイトなど

●ホットプラザ祭

■日時／9月18日(日)午前10時～午後2時(荒天の場合は中止)

■会場／防災公園

■内容／手作り市、フリーマーケット、消防車試乗体験など

●手作り市・フリーマーケット出店者募集

手作り市・フリーマーケットの出店者を募集します。1日だけお店を開いてみませんか。

■区画数／20区画(1区画2.5m×2.5m)

■出店無料

■申込締切／9月2日(金)午後5時

■その他／感染拡大防止のため各自消毒液と飛沫防止カーテンなどの用意をお願いします。火を使う出店はできません。



第58回児童生徒科学作品展
覧会・科学研究発表会

市内の小・中学生による科学作品の展覧会と研究発表会を開催します。

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750

●科学作品展覧会

■日時／9月17日(土)～19日(祝)午前9時30分～午後3時30分

■会場／サンラックおぢゃや3階大ホール

●科学研究発表会

■日時／9月27日(火)午後2時～4時

■会場／市民会館2階～4階、大ホール

ワシ・タカの渡り観察会

山本山は猛禽類の渡りを観察できる東日本屈指のポイントです。

■日時／9月23日(祝)午前9時～11時

■集合場所／山本山高原山頂展望台

■参加無料

■持ち物／筆記用具、飲み物、雨具、凶鑑と双眼鏡(お持ちの方)

■申込

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

▽小・中学校の児童・生徒や保護者、学校関係者：教育センター ☎82・6750

■申込締切／9月9日(金)

■その他／レジャー保険には加入しません。



小学生親子星空観察会

月や惑星・星座など、秋の夜空を観察します。

■日時／10月1日(土)午後6時30分～8時

■会場／おぢゃくる芝生広場 ※雨天・曇天の場合はおぢゃる体育館

■対象／小学生とその保護者

■講師／小千谷の自然を愛する会

■定員／先着20組

■参加無料

■持ち物／筆記用具、メモ帳、懐中電灯

■申込締切／9月22日(休)

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111、☎82・9112



入しません。

■問い合わせ／教育センター ☎82・6750

男女共同参画講演会

■日時／10月16日(日)午後1時30分～3時(開場：午後1時)

■会場／市民会館大ホール

■内容

▷講演「今あらためて見直す家族の絆・感謝の想い～コロナ禍にも負けないコミュニケーションの力～」

▷講師によるミニライブ

■講師／木山裕策さん(歌手)

■講師プロフィール／甲状腺がんを乗り越え、平成30年に家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。現在は歌手活動と講演活動を行っている。

■入場無料※ただし、聴講券が必要です。

■申込方法

▷市民生活課、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム(休館日が異なりますのでご注意ください)のいずれかで聴講券を直接受け取ってください。

▷下記二次元コードから申し込んでください。(二次元コードからの申込は9月30日(金)締切)

■保育ルーム／利用希望の方は10月6日(木)までにお申し込みください。(子ども一人につき300円、定員4人)

■その他／手話通訳、要約筆記を行います。

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83-3516



△申込はこちら

第37回 明るい東小千谷の集い

東小千谷地区の公民館五分館を中心に活動している団体の作品や芸能の発表会です。

■入場無料

●作品展示

■日時

▽10月15日(土)午後1時～5時

▽10月16日(日)午前10時～正午

■会場／勤労青少年ホーム

●芸能発表(2部構成)

■日時／10月15日(土)午後2時～

■会場／東小千谷体育センター

■定員／先着マス席48席(最大240人)

■観覧方法／事前に電話または窓口にてお申し込みください。

■観覧席はマス席で最大5人まで、三脚を使用してのビデオ撮影は別途申込が必要です。席は2部入れ替え制で自由席です。

■申込受付期間／9月20日(火)～10月7日(金)(平日、午前9時～午後9時)

■持ち物／下足入れ袋、敷物(必要方)

■その他／駐車場に限りがあります



募集

第41回市民音楽祭 出演者募集

日頃の活動の成果を発表し、音楽団体相互の交流の場として

ます。なるべく公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせでお越しください。

■申込・問い合わせ／明るい東小千谷の集い実行委員会(事務局・勤労青少年ホーム内) ☎82・8510

開催する市民音楽の祭典です。

■開催日／11月19日(土)・20日(日)

■会場／市民会館大ホール

■対象／市内で音楽活動(コーラス、フォーク、ジャズ、ロックなど)を行っているアマチュア団体・個人

■参加無料

※ただし、出演に必要な経費(交通費、楽器運搬費など)は出演者負担です。

■申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。(ファクス可)

申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／9月13日(火)

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82・9111 ㊚82・9112

ハートフルフェスタ2022

障がいのあるなしに関わらず、みんなで楽しむイベント「ハートフルフェスタ」を開催します。

■会場／市民会館3階

■その他／詳細は福祉課、市民会館、こいこいスポーツクラブ

おぢや(総合体育館内)に設置

の開催要項をご覧ください。

■問い合わせ／ハートフルスポーツフェスタinおぢや実行委員

会(実行委員長・谷口博文) ☎090・7522・0426

●アートdeフェスタ 作品募集

■日時／11月11日(金)～13日(日)午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで) ※総合文化展と同日開催です。

■対象／市内に在住または在勤・在学の方※障がいの有無は問いません。

■応募規定／▽個人作品、グループ作品どちらでも可。▽作品サイズ…縦1m×横1m×高さ1m以内、重さ30kg以内。▽出品点数は一人(1グループ)2点以内。

■搬入日／11月4日(金)午後3時～7時

■出品無料

■その他／9月23日(祝)と10月10日(祝)に作品をみんなで作る「アートde教室」を開催します。詳細は開催要項をご覧ください。

■スポーツdeフェスタ

■日時／▽11月12日(土)午前10時～午後3時▽11月13日(日)午前10時～正午

■体験種目／ストラックアウト、ボッチャ、輪投げなど

■申込不要

講座

勤労青少年ホーム
講座受講生募集

- 受講料・材料費のほかにホーム利用登録料が必要です。
- 会場／勤労青少年ホーム
- 定員／各9人
- 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。利用登録申請書は、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）

●おうちで本格イタリア料理教室

- 日時／10月11日(火)午後6時30分～8時30分
- 講師／丸山勝利さん（ゴッチャ・ドロー）
- 受講料／1000円（材料費）

●ハロウィンのアイシングクッキー教室

- 日時／10月21日(金)午後6時30分～8時30分
- 講師／河田美由紀さん（現代

美術菓子CCA)

- 受講料／500円（材料費）

▶ペアレントトレーニング講座

- 日時／10月8日(土)・15日(土)・11月26日(土)午後1時30分～3時
- 会場／市民会館4階大会議室
- 対象／発達障がいなど、特性のある子どもをお持ちの保護者で、全日程に参加可能な方
- 講師／長澤正樹さん（新潟大学教職大学院教授）
- 定員／15人
- 受講無料

- 保育ルーム／参加申込の際にお申し込みください。（子ども1人につき1回300円、定員5人）
- 申込締切／9月30日(金)
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82・9111 ☒syougai-sk@city.ojiya.nigata.jp

スポーツ

こいこい健康ウォーク

小千谷のウォーキングロードを仲間と楽しく歩き、自然を満喫しましょう。特製弁当をご用意します。

- 日時／9月24日(土)午前9時30分～11時30分
- 集合場所／防災公園駐車場
- 対象／小学生以上の市内在住または在勤の方
- ※小学生は、保護者の方と一緒にご参加ください。
- 定員／30人
- 参加料／1000円（保険料・弁当代含む）
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／ウォーキングポール ※ポールをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。
- 申込締切／9月16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



冬期間の総合体育館
メインアリーナ利用調整

冬期間は屋内施設の利用が集中するため、抽選による利用調整を行います。

- 対象期間／12月1日(木)～令和5年3月31日(金)
- 対象時間／午後7時～9時30分
- 抽選権利数／同一申込者（同一時間を一緒にご利用される場合は代表者）につき、月10件まで。必ずご本人が申し込んでください。
- 抽選申込期間／希望利用日の3か月前の月の12日～18日
- 申込方法

▷利用者登録IDをお持ちの方：抽選申込期間内に公共施設予約システムの画面上の「予約・抽選の申込」から入力してください。当選確定期間内に当選日の確認を画面上で行い、確定処理を行ってください。（受付時間：午前8時30分～午後10時）
▷利用者登録IDをお持ちでない方：抽選申込期間内に総合体育館へ直接または電話でお申し込みくだ



さい。（ファクス不可）当選日の確認を総合体育館へ直接または電話で行い、その場で使用の確定をお申し出ください。（受付時間：午前9時～午後8時）



- 抽選日／希望利用日の3か月前の月の21日（公共施設予約システムによる自動抽選）
- 当選確定期間／希望利用日の3か月前の月の22日～28日
- ※当選した場合、この期間に確定処理を行わないと無効になります。
- 申込例：12月1日(木)の利用の抽選申込をする場合
 - ①9月12日(月)～18日(日)：抽選申込をする
 - ②9月21日(水)：システムによる自動抽選
 - ③9月22日(木)～28日(水)：確定処理をする
- 問い合わせ／生涯学習課管理係（総合体育館内） ☎83-0077



全国大会出場



小千谷市出身の選手8人が所属する長岡東リトルシニアが、7月23日～27日に長野県で開催されたJA共済トーナメント日本リトルシニア第13回林和男旗杯野球大会兼信越連盟創立45周年大会に出場しました。

▽後列右から・田中哲さん（小千谷中3年）、柳瀬悠河さん（小千谷中3年）、平澤謙太さん（小千谷中3年）、田村洗太郎さん（附属長岡中3年）
▽前列右から・星野瑛希さん（小千谷中3年）、姉崎累さん（千田中3年）、佐藤芯さん（千田中2年）、芝陸斗さん（片貝中3年）



非核平和都市宣言30周年記念事業

未来へ繋ぐ平和への思い



小千谷市は、平成4年に非核平和都市宣言を行い、今年で30周年を迎えました。あらためて平和について考える記念事業を市民会館で開催しました。

7月14日 平和祈念コンサート

昭和20年8月6日に広島に原爆が投下された際、爆心地から2・6km離れた場所
で被害を受けた「被爆ピアノ」を使用したコンサートが行われました。ピアノの演奏に合わせて命や平和をテーマにした歌が披露され、200人の来場者が美しいピアノの音色と歌声に聞き入っていました。



7月15日 被爆体験伝承講話会

戦争の悲惨さ、平和の大切さを次世代に伝えるための講話会を開催し、市内中学生など約350人が聴講しました。講話会では、広島から被爆体験伝承者の三浦福美さんをお招きし、被爆の惨状や核兵器の恐ろしさについてお話しいただきました。



7月24日 「テレワークステーションおぢや」オープニングイベント

クリエイティブを楽しもう！

前半は、施設のオープンに合わせて市内での営業を開始した㈱あわえとデクレストの会社紹介や、施設の利用に関する説明が行われました。後半は、「小千谷でクリエイティブ！好きを仕事に！」をテーマに、高校生を対象として動画制作やホームページ制作などを学ぶイベントが開催されました。



7月30日 新潟県女性財団地域セミナー

コミュニケーションを学ぶ

フリーアナウンサーの菊野麻子さんを講師にお迎えし、サンラックおぢやで「相手を知ることから始めよう」つながり合うコミュニケーションセッション」と題したセミナーを開催しました。相手の気持ちを受け入れる聞き方や相手に伝える話し方についてお話しいただいたほか、互いの価値観の違いを知るグループワークなどを行いました。



第43回 小千谷トリム・ウォーキング大会

スポーツの秋！さわやかな秋の風を楽しみながら歩きませんか。

■開催日／10月10日(祝)

■発着場所／総合体育館

■コース、内容、受付・スタート時間、定員



コース	コース内容	受付・スタート時間※	定員(先着順)
12kmコース	太田ダム、お満ヶ池をまわるコース	午前8時30分～9時	150人
8kmコース	太田ダムまで往復するコース	午前8時30分～9時	150人
わくわくコース(3.5kmコース)	白山運動公園で、アトラクションゲームに参加するコース	午前9時30分～10時	300人

※スタート受付後、随時出発です。

■参加料／▷大人：500円▷小・中学生：300円▷未就学児：無料

■申込／事前申込が必要です。

▷窓口申込：要項に添付の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて総合体育館窓口へ提出してください。要項は、総合体育館や市民会館窓口などにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▷インターネット申込：専用申込ページにアクセスし、フォームに必要事項を入力の上、送信してください。参加料の支払方法は、クレジットカード決済のみです。

■申込開始日時／9月1日(木)午前9時

■申込締切

▷窓口申込：10月7日(金)午後9時30分

▷インターネット申込：10月3日(月)午後9時30分

■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



△専用申込ページ

2022新潟県クロスカントリイ選手権大会

白山運動公園陸上競技場を発着地点とし、起伏のあるコースで行います。



■日時／10月1日

(土)午前9時30分～

■会場／白山運動公園クロスカントリイコース

■その他／当日の様子はYouTube「小千谷市公式チャンネル」でライブ配信を予定しています。

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ

1ツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

夜間卓球リーグ大会参加チーム募集

■日時／10月4日(火)～6日(木)、12日(水)～14日(金)、17日(月)午後7時30分試合開始

■会場／総合体育館

■参加資格／市内在住または在勤の方が代表のチーム(学生を除く)

■チーム編成／1チーム5人(男)

女混成、登録は10人まで。運営委員1人を登録、選手の二重登録禁止)

■試合方法／クラス別リーグ戦形式

■参加無料※ただし、試合球は各チームで用意してください。

(試合球はニッタク3スター白色)

■申込締切／9月15日(木)

■代表者会議／9月22日(木)午後7時～総合体育館体育団体室

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

7月30日 認知症予防と介護の市民講座 自分らしく暮らすために

市民会館で行われた講座には、136人が参加しました。実践報告では、平成福祉会モス・コラより認知症サポーター養成講座と認知症カフェの取組を報告いただきました。講演会では、「認知症とともに生きる希望宣言」と題し、ご自身が認知症当事者であり認知症への社会的理解を広める活動を行っている丹野智文さんよりご講演をいただきました。



8月6日 長岡地域定住自立圏事業「野球教室・野球指導者講習会」

野球の楽しさを学ぼう！

白山運動公園野球場で野球教室を行い、新潟医療福祉大学硬式野球部の佐藤和也総監督、鶴瀬亮一監督、部員10人に指導をしていただきました。午前は小学生向け、午後は中学生向けの教室を開催し、野球の楽しさや各守備位置に分かれコツなどを教わりました。夕方には野球指導者講習会が行われ、19人の指導者が参加しました。



環境衛生

リサイクル回収

■日時／10月2日(日)午前8時30分～正午

■会場／市役所駐車場

■回収するもの／古着、靴・かばん、食器

※そのままの状態で使用できるもののみ回収します。再利用を前提としているため、汚れているものや破損しているものは回収しません。

●古着、タオル、毛布（洗濯済みのもの）

▽ひもでしばるか、中身が見える透明または半透明の袋に入れてお持ちください。

▽ハンガーは外してください。

▽下着、浴衣は対象外です。

●靴・かばん
▽中身が見える透明または半透明の袋に入れてお持ちください。
▽長靴、スパイクシューズ、キヤスター付きバッグは対象外です。

●食器（陶磁器製、ガラス製、金属製の食器類）

▽ペットのえさ皿に使用したもののや自作のものは対象外です。
▽紙などに包まず箱に入れ、すき間には紙などを詰め、割れ

ないようにしてお持ちください。化粧箱に入ったものは、そのまま構いません。

■回収無料

■その他／回収した古着などは、主にアジア諸国などの海外へ輸出されます。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83・3509



「ごみの野焼きはダメ！」

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。野焼きを行うと火災の危険性があるだけでなく、洗濯物が外に干せない、窓が開けられないなど、周囲の方がたいへん迷惑します。また、人の健康や自然環境にも悪影響を及ぼします。

ごみは「ごみの出し方の注意事項」に従い、適正に処分してください。ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83・3509

くらし

路線バスの運賃が改定されます

10月1日(土)から、越後交通㈱と南越後観光バス(株)が運行する路線バスの運賃が改定されます。詳細は、越後交通(株)小千谷営業所へお問い合わせいただくか、左記の二次元コードからご確認ください。

■問い合わせ

▽越後交通(株)小千谷営業所 ☎83・2442

▽観光交流課地域振興係 ☎83・3512



△越後交通(株)ホームページ

サンラックおぢやの浴室の利用を休止します

サンラックおぢやの給湯ボイラー更新工事に伴い、工事期間中は浴室の利用を休止します。なお工事期間中は、給湯(お湯)は利用できませんが、通常通り開館しますのでご利用ください。



インターネットでの回答も可能です。

■問い合わせ／総務課ICT推進室情報統計係 ☎83・3506

後期高齢者医療の保険証をお送りします

10月からの制度改正に伴い、10月1日(土)からお使いいただく保険証を9月中旬より順次発送します。

▽75歳以上の方へ1人1枚ずつお送りします。色はオレンジ色です。

▽保険証には、令和3年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金(1割・2割・3割)の割合を表示します。

▽有効期間は10月1日(土)から令和5年7月31日(月)までです。

▽現在お持ちの保険証(空色)は9月30日(金)までお使いいただけます。有効期限が切れた保険証は、市民生活課窓口へ返却いただくか、細かく裁断したうえで燃やすごみとして破棄してください。

■問い合わせ／市民生活課国民年金係 ☎83・3516



就業構造基本調査

就業構造基本調査は、「統計法」に基づく基幹統計調査として、国が5年ごとに実施する重要な調査です。

普段仕事をしているかどうかや就業に関する希望などについて調査し、その結果は雇用政策、経済政策などの基礎資料となります。

調査データは統計を作るためにのみ使用します。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

■調査対象地域と対象／総務大臣が指定した調査区に居住する15歳以上の方

■調査基準日／10月1日(土)

■調査時期／9月～10月

■調査方法／県知事が任命した統計調査員が調査世帯を訪問し、調査票の配布、収集を行います。

10月1日(土)から 後期高齢者医療の 窓口負担割合が変わります

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上になり始め、医療費の増大が見込まれています。現在、後期高齢者の医療費のうち、窓口負担以外の約4割は現役世代の負担となっています。現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくため、窓口負担割合の見直しが行われます。(保険証については16ページ参照)

■問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83-3516

○制度改正の概要

医療機関などの窓口で支払う自己負担割合が1割の方のうち、一定以上の所得のある方は2割負担になります。

※非課税世帯の方と3割負担の方は変更ありません。

令和4年9月30日まで		令和4年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割	一定以上所得のある方	2割
		一般所得者等	1割

○2割負担となる方の配慮措置

▷令和4年10月1日から令和7年9月30日までの3年間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療（入院は除く）の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。

▷負担増加額が3,000円を超える場合、その差額を高額療養費として後日払い戻します。

○高額療養費の口座登録をお願いします

▷2割負担となる方で、高額療養費の口座が登録されていない方には、9月末に新潟県後期高齢者医療広域連合から申請案内を郵送します。

▷書類は必ず郵送でお届けします。電話や訪問で口座情報の登録をお願いすることは絶対にありません。

○窓口負担割合2割の判定について

後期高齢者医療の被保険者の課税所得や年金収入などをもとに世帯単位で判定します。

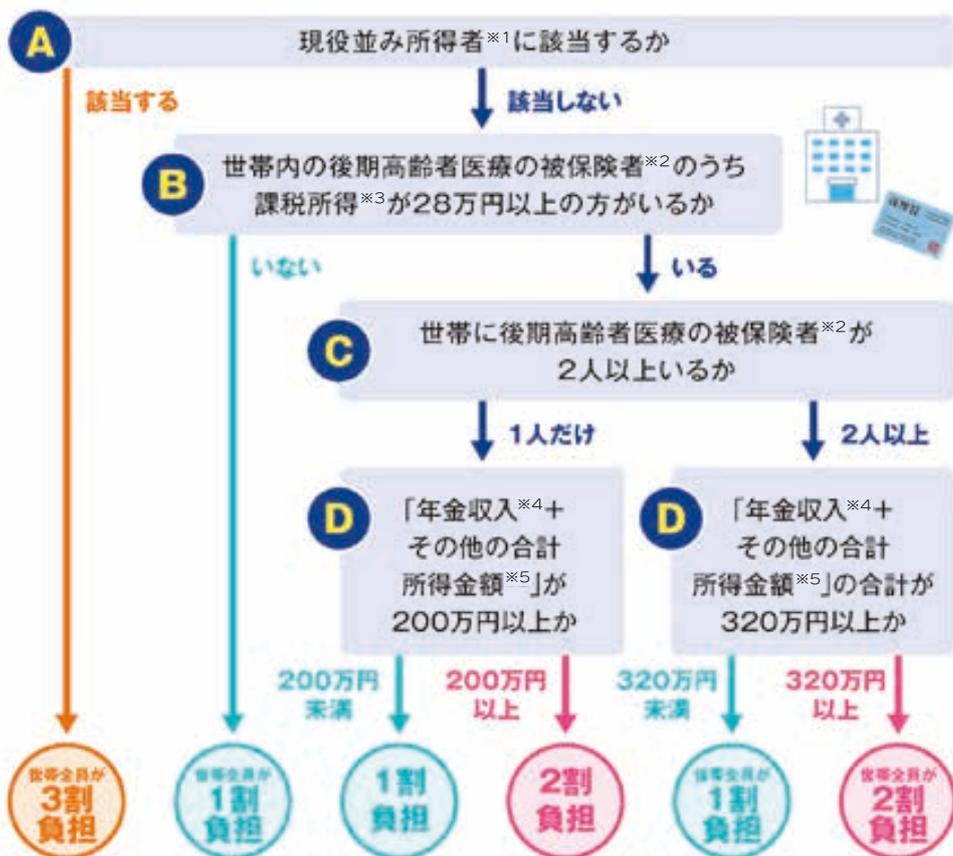
※1「現役並み所得者」：課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方

※2「後期高齢者医療の被保険者」：75歳以上の方（65歳～74歳で一定の障がいの状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む）

※3「課税所得」：住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）を差し引いた後の金額）

※4「年金収入」：遺族年金や障害年金は含まない。

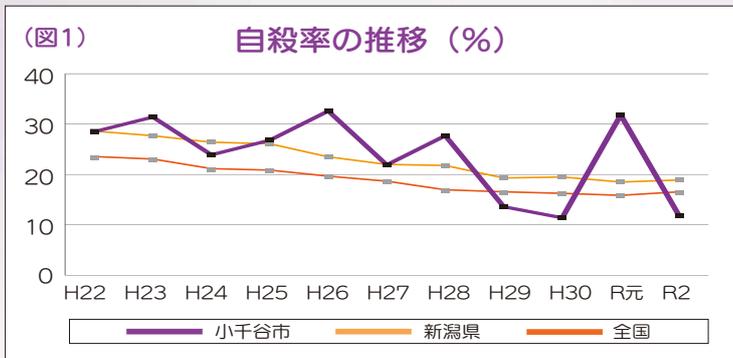
※5「その他の合計所得金額」：事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除を差し引いた後の金額



あなたの大切な人にいつもと違う様子はありませんか？

自殺の多くは追い込まれた末の死であり、さまざまな悩みを抱えて孤立していたり、うつ病など心の病気を抱えていたりすることがわかっていきます。

小千谷市の自殺率は、減少傾向にあるものの、全国や新潟県の平均よりもやや高い状況です。
(図1参照)



心の不調に早めに気づく

うつ病は、心のエネルギーが低下している状態で、誰にでもおこる可能性がある病気です。

休養と薬物療法により心のエネルギーを回復させることができます。そのためには、自分自身や周囲が心の不調に気づくことが大切です。日頃から家族や地域、職場の中で相手に関心を持ちたり、挨拶などを心がけておき、いつもと違う変化に周りの気づくこともできます。

うつ病を疑う不調のサイン

▽眠れなくなる▽食欲がなくなる▽体の不調が多くなる▽何事にもやる気が出ない、おっくうに感じる▽集中力が落ち、仕事の効率が悪くなる▽遅刻や早退、欠勤が多くなる▽人に会いたくなくなる▽趣味や外出などに関心なくなる▽飲酒量が増えるなど

一人で悩まず相談を

気分が落ち込む、不安やつらい気持ちが続く、生きているのがつらいなど心の健康と悩みをいつでも相談できる24時間の相談窓口を設置しています。相談は無料です。

●新潟県こころの相談ダイヤル

☎0570・783・025

●新潟いのちの電話☎39・4343

大切な人のSOSに気づいた時、どのように声をかけたらいいかな…

「ゲートキーパー養成講座」 で学んでみませんか

ゲートキーパーとは「生きる人を支援する人」です。悩みを抱えて生きている人に寄り添って話を聴くことで、信頼関係が生まれ、相談機関や専門機関につながるようになります。ゲートキーパー養成講座は、SOSへの気づきと関わり方を学ぶ講座です。

- 日時/9月28日(水)午後1時～4時
- 会場/サンラックおぢや3階大ホール
- 内容/悩みを抱えた人への声のかけ方や話の聴き方についての講義と体験ワーク
- 講師/水瀬希さん (NPO法人日本ゲートキーパー協会認定講師)
- 定員/50人
- 受講無料
- 申込方法/9月21日(水)までに電話またはファクスでお申し込みください。
- 申込・問い合わせ/健康未来こども課 健康増進係 ☎83-3640 ☎82-8964

認知症かな？ と思ったときは

認知症と加齢によるもの忘れは、明確に区別できるものではありません。「もの忘れが気になる」、「最近、どうも様子がおかしい」など、もしかして認知症かな？と思ったときは、早めの相談と専門医への受診が解決や心構えにつながります。

■問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83-3517

家族がつくった 「認知症」早期発見の目安

- 1.今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 2.同じことを何度も言う・問う・する
- 3.しまい忘れ・置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 4.財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5.料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6.新しいことが覚えられない
- 7.話のつじつまが合わない
- 8.テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9.約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10.慣れた道でも迷うことがある
- 11.些細なことで怒りっぽくなった
- 12.周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13.自分の失敗を人のせいにする
- 14.「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15.ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16.外出時に持ち物を何度も確かめる
- 17.「頭が変になった」と本人が訴える
- 18.下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 19.趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20.ふさぎ込んで何をしても億劫がり嫌がる

※出典：「公益社団法人 認知症の人と家族の会」作成

- ①もの忘れがひどい
- ②判断・理解力が衰える
- ③時間・場所がわからない
- ④人柄が変わる
- ⑤不安感が強い
- ⑥意欲がなくなる

など、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動はありませんか。

左記のチェックリストは「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思いあたるものがあれば、念のため専門家などに相談してみることをお勧めします。



記憶を助ける暮らしのヒント

- カレンダー付きの時計
▷今の時間と日付をいつでも確認できます。
- 連絡先リスト
▷顔写真も加えておくとよいです。
- 日課をつくり、順番を決めておく
▷安心して生活を送ることができます。
- ひとつの場所に置く
▷鍵、財布、メガネなどをひとつの場所に置くとよいでしょう。
- 予定のメモ
▷日時や目的を書いておきましょう。
- サポート
▷友人や家族は、あなたの記憶を助けてくれる存在です。誰かと一緒に行動しましょう。



認知症に関する相談窓口

地域包括支援センター
☎83-0807



9月の世界アルツハイマー月間にあわせた取組

- 市役所庁舎をオレンジ色にライトアップします。(9月15日(木)～21日(水)の予定) オレンジは認知症を応援する色です。
- 図書館の特集コーナー「いきいきシニアライフ」で、認知症に関する本を紹介します。





は「救急の日」

■問い合わせ／健康未来こども課
健康増進係 ☎83・3640

9月4日～10日は「救急医療週間」

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

①「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医なら、ふだんの体調や家族の様子、病歴なども知ったうえで診察ができます。

②できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

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

③休日夜間急患センターなどを利用しましょう



休日や夜間で急な発病のときは、休日・平日夜間救急診療機関などを利用してください。（詳細は広報おぢや8月号参照）なお、入院や手術が必要な場合には、二次救急医療機関（救急医療を実施している地域の中核的な病院）・三次救急医療機関（救命救急センターなど）と連携して診療します。

AI救急相談アプリが利用できます

新潟県では、スマートフォンから24時間無料で使える「AI救急相談アプリ」が利用可能となりました。



△AI救急相談アプリ画面

■アプリの機能

▽急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、LINEからチャット形式で気軽に相談ができます。
▽5段階で緊急度を判定し、家庭での対応ポイントを表示します。

▽医療機関や各種電話相談窓口の検索もできます。

※相談結果は、検査や医師の診断によるものではありません。「医療機関を受診するか」「救急車を呼ぶか」の目安にしてください。
※通信料は利用者負担です。

■アプリの登録方法／LINEの「友達追加」から「AI救急相談アプリ」を検索するか、下記の二次元コードを読み取って友達追加してください。



△登録はこちら

AEDの使い方、知ってますか？

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

9月は健康増進普及月間です

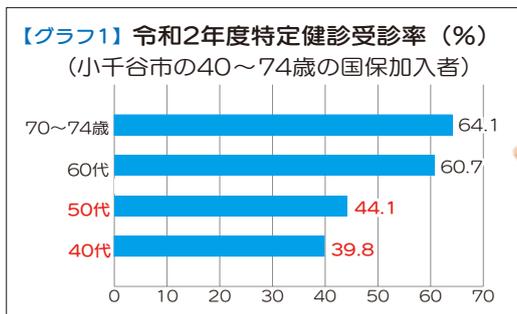
健診は生活習慣を見直すチャンス！

■問い合わせ／健康未来こども課
健康増進係 ☎83-3640

●特定健診の実施率全国3位！

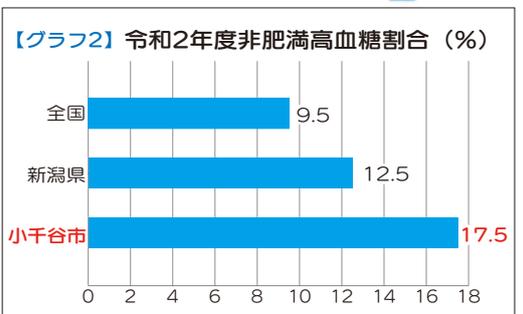
厚生労働省が公表した令和2年度特定健診実施率において、小千谷市は58.5%で全国812自治体中第3位でした。この結果は、市民のみなさんが健康管理に対して意識が高いことの表れです。

一方で、「どこも具合が悪くないから」「忙しいから」と健診を受診していない方はいませんか。【グラフ1】のとおり、40代、50代の健診受診率はほかの年代に比べて低く、課題となっています。



●自分は大丈夫と思っていませんか

小千谷市では健診受診者の6割以上に血糖値と脂質の異常がみられています。また、肥満ではないのに



に高血糖（非肥満高血糖）の方の割合が高いです。（【グラフ2】）自分は健康だと思っても、健診で検査値などを確認してみると異常が見つかることもあります。生活習慣病につながる異常は、すぐに症状が現れるものではありません。だからこそ、年に1回健診を受診し体のチェック、生活習慣の見直しを行いましょう。市の健診日程などは、広報おぢやの「検診日程」または市のホームページをご覧ください。

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。
- 申込・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	
9月	9.6(火)、19(祝)、23(祝)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	小千谷総合病院健診センター
	9.6(火)	13:15～13:40 ※乳がん検診のみ実施します。	
休日検診	9.4(日)	▷ 9:00～11:00 ▷ 13:00～15:00	サンラックおぢや
	11.5(土)		あすえ～る

2年に一度の検診です。住民検診調査などですでに申し込みをされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。
今後新たに申し込みを希望する方はご連絡ください。

○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



●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
東小千谷地区、東山地区	9.14(水)	▷ 9:00～11:00 ▷ 13:00～15:00	東小千谷体育センター
	9.15(木)		
	9.16(金)		

○胸部レントゲン検査

- 対象／40歳以上
- 料金／200円※70歳以上の方は無料です。

○特定健康診査

- 対象／16歳以上
- ※40歳～74歳の方は、加入している医療保険により受けられない場合があります。
- 料金／1,000円
- ※小千谷市国民健康保険加入の40歳、50歳の方と、75歳以上の方は無料です。
- ※40歳～74歳で社会保険などの扶養になっている方は、特定健診受診券に記載されている額をお持ちください。追加で心電図検査を希望する場合は、別途料金1,215円が必要です。



●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
城内	9.6(火)	8:30～11:00	総合体育館
千谷川	9.7(水)		
桜町	9.8(木)		
若葉2・3、時水、両新田、数川	9.9(金)		

■対象／40歳以上の方

■料金

- ▷胃がん検診：1,000円
- ▷大腸がん検診：500円
- ※いずれも70歳以上の方は無料です。

■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。

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

痔とはどんな病気？

J A 新潟厚生連小千谷総合病院
外科医師 根本万理子さん



痔は、便の通り道である肛門や周辺に起こる病気です。代表的な疾患として痔核（いぼ痔）、裂肛（切れ痔）、痔瘻の3つがあります。

▽痔核…痔の半数以上を占める病気で、男女ともに多いとされています。肛門を閉じる役割をするクッション組織の血流が悪くなりうっ血し、出血したり、膨らんで瘤状になったものが飛び出したりしたものです。

▽裂肛…女性に多いとされる疾患で、硬い便や勢いよく出る下痢によって肛門付近の皮膚が切れたり、裂けたりした状態のことをいいます。出血は少なめですが、強い痛みを伴うこともあります。

▽痔瘻…男性に多い疾患で、肛門内部の粘膜にある陰窩と呼ばれるくぼみに細菌が侵入し、感染を起こし、肛門周囲の皮下組織に広がって、最終的に肛門周囲の皮膚まで穴が貫通して膿が出てくるようになる病気で、



●痔を予防するためには？

日々おしりへの負担をかけないようにすることで予防ができます。次に挙げるようなポイントに気を付け、正しい生活習慣を身につけましょう。



①おしりを清潔にする

温水洗浄便座はおしりを清潔に保つのに有効ですが、使いすぎに注意しましょう。

②湯舟にゆつくりとつかる

お風呂で体を温めると、血行がよくなるだけでなく、おしりも清潔に保てます。

③排便時間は短時間に

長い時間いきむことで肛門への負担がかかり、おしりの血行が悪くなります。便秘が起こつてからトイレに行き、排便時間は3〜5分程度としましょう。便を完全に出し切ろうとがんばらないようにしましょう。

④同じ姿勢を続けない

同じ姿勢を続けると、肛門がうっ血しやすくなります。長時間同じ姿勢

勢になる時は適宜運動をするなど血行をよくするようにしましょう。

⑤ストレスをためない

ストレスや疲れがたまると、自律神経が乱れ便通異常になることがあります。十分な睡眠や趣味でストレスを発散するなどし、ゆとりある生活を心がけましょう。

⑥食生活を見直す

便秘を防ぐために、食物繊維が多い食品をしっかり取りましょう。また、アルコールや刺激物は肛門を刺激したり、うっ血させたり、下痢を引き起こしたりすることもありますが、摂りすぎに注意しましょう。



●痔かな？と思ったら、一度病院を受診しましょう

おしりのトラブルで病院を受診することに抵抗のある方は多くいます。しかし、自己判断で放置したり間違った治療をしたりしていると、治りが悪くなることもあります。痔の多くは手術をせずに薬で治療できます。また、痔だと思っていれば、実は腸の病気だったということもありますので、気になる症状がありましたら肛門科または外科を受診しましょう。

図書館情報

問い合わせ／図書館 ☎82-2724



9月の特集は「いきいきシニアライフ」です。

人生第3ステージの仕事や趣味、そろそろ始めようか迷っている終活、身近な介護、気になる健康…シニアの興味は幅広いもの。シニア現役にも、予備軍のあなたにも役立つ、そして読んでおもしろい本を集めました。



三二情報

日 日時・期間 定員
 時 時間 定員
 場 会場・場所 持持ち物
 対 対象 他その他
 内 内容 申 申込
 講 講師 問 問い合わせ

小千谷写真愛好会写真展

回 9月23日(初)午前10時〜午後6時、9月24日(出)午前9時〜午後5時
 場 サンプラザ3階
 小千谷写真愛好会の結成50周年を記念した作品展
 無料
 小千谷写真愛好会(会長・新保暢一) ☎82・2011

第7回 日本酒でブラブラ 小千谷はし酒

回 10月7日(金)午後5時〜
 市内飲食店約30店舗が参加する「はし酒」イベント
 3000円(前売・3枚綴り)
 他チケットは、9月20日(火)から小千谷商工会議所・サンプラザ・樋口織工藝社・高留商店で販売
 樋口織工ルネッサンス倶楽部(樋口織工藝社) ☎83・2121

県立魚沼テクノスクール 入校生募集

無料(ただし、テキスト代、受験料など自己負担あり)
 入 1 魚沼テクノスクール ☎02・794・2410

○事務エキスパート科2期

回 9月27日(火)〜令和5年3月24日(金)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)
 対簿記およびパソコンの知識・技術を習得し、就職を希望する方
 定 18人
 申 9月5日(月)までにハローワークおぢや

○介護員養成科3期

回 10月14日(金)〜12月13日(火)午前9時〜午後4時30分
 場 ABC魚沼研修センター(魚沼市小出島1177)
 対 介護に必要な知識・技能を習得し、福祉や介護分野への就職を希望する方
 定 12人
 申 9月22日(木)までにハローワークおぢや

ウクライナの方々による講演会 今だから聞きたい！ ウクライナについて

ガーナ出身の医師ムタル・サリフさんと会社員で妻のイリナ・シェフチェンコさん。ウクライナ東部のドニプロからスロバキアに逃れていたお二人は5月28日に小千谷市にやってきました。

ロシア侵攻を受け、避難されてきた今の思いや、ウクライナの文化や暮らしをお話しいたします。

日 時 / 9月11日(日) 午後1時開演 (開場：午後0時30分〜)

※開催日が変更になりました。

会 場 / 市民会館大ホール

定 員 / 400人 ※定員に達し次第、受付終了となります。

入 場 無 料 ・ 申 込 不 要

問 い 合 せ / おぢや避難民支援の会 ☎080-3195-3301 (受付：午前11時〜午後2時) moji.ref.aid@gmail.com



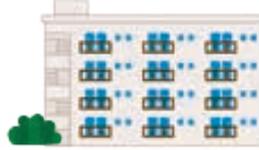
各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	9.14(火)	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☎→☎を押してください。
	9.28(火)					
もの忘れ心配相談室	9.15(木)	10:00~12:00 13:30~15:00	市役所	もの忘れに関する相談、簡単なもの忘れのテスト	○	地域包括支援センター ☎83-0807
行政相談	9.13(火)	10:00~12:00	イオン小千谷店 東山住民センター	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
	9.27(火)					
無料法律相談	9.21(火)	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	市役所	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	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
シルバー人材センター入会説明会	9.21(火)	10:00~11:45		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
オレンジカフェほのぼの	9.11(日)	13:00~15:00	地域のお茶の間城内	認知症の方や家族などが集い、認知症に関する相談や交流ができる場 ▶参加費：1回100円	-	地域のお茶の間城内 ☎81-4010

10月期 市営・県営住宅入居者募集

建設課建築住宅係☎83-3514

- 入居可能日/10月3日(月)
- 申込/9月15日(休)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	19,600 ~38,600円	4階建・1LDK
市営木津のぞみ団地 住宅2号棟(木津団地)	1	25,800 ~50,700円	2階建・2DK

- 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

- 県営住宅：新潟県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
県営旭町住宅2号棟 (旭町)	1	17,800 ~35,000円	4階建・3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(7月届出分)

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

☆ご結婚

- ♡ 佐藤弘教さん (元中子)
- ♡ 渡部真季さん (四ツ子)
- ♡ 山本謙さん (城内1)
- ♡ 宮川あすかさん (城内1)
- ♡ 岩田航平さん (池ヶ原)
- ♡ パクウナさん (韓国)

☆ご誕生

- 翔太さん (青柳賢さん：三仏生)
- 想太さん (宮澤彰宏さん：東栄3)
- 慧さん (小山拓さん：千谷)
- 陽夏さん (五十嵐一樹さん：栄町)
- 梨さん (廣井駿さん：千谷)
- 歩望さん (浅田雅人さん：屋敷)
- 由衣楓さん (平澤駿太さん：高梨)
- 陸さん (齋木正樹さん：土川1)
- 芹来さん (佐藤慎也さん：千谷)
- 葉琥さん (田中誠さん：若葉2)

- 問い合わせ/市民生活課
市民係☎83-3509



クマに注意してください ⚠

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

■クマを寄せ付けないために

- ▷不要な農作物や果実を人家の周りや農地に放置しない。
- ▷収穫の予定がない柿の実や栗などは、早めに処分する。

■クマに出会わないために

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

■万一、クマに出会ったら

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

■問い合わせ

- ▷市民生活課環境共生推進室環境衛生係☎83-3509 (閉庁時☎83-3511)
- ▷小千谷警察署☎83-0110



今月のキッズフォト



横田 ^{みつ} 充輝くん (0歳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：kazu.ko
126さん
▷撮影場所：千谷川



小千谷市広報
Instagramを
チェック!



作ってみてね! この料理

カレー風味で子どもも喜ぶ♪
～糸うりのカレー炒め～



<材料> (5人分)

糸うり	1/2個	
ベーコン	5枚	
ピーマン	2個	
人参	1/4本	
油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	カレー粉	少々
	中濃ソース	小さじ1/2

糸うりは伝統的な郷土野菜で、「錦糸うり」、「なますうり」、「そうめんかぼちゃ」などいろいろな呼び方があります。ゆでるとスルスルとほぐれるおもしろい野菜で、シャキシャキとした食感がおいしく、透き通った黄色が涼しさを感じさせてくれます。和え物やサラダにすることが多い糸うりですが、こんな風に炒め物にしてもおいしくいただけます。

<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

<作り方>

- ①糸うり1/2個を縦半分に切り、水からゆでる。皮から箸がすっと入るまでゆでたら水にさらし、皮を剥いて身をほぐし水気を絞る。
- ②ベーコン、ピーマン、人参を千切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、②を炒める。
- ④火が通ったら糸うりを加え、Aの調味料を加えて炒める。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：113kcal	▷炭水化物：5.4g
▷たんぱく質：3.3g	▷食塩相当量：0.8g
▷脂質：8.7g	

まちのうごき
(7月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,772人 (-12人)
女	17,114人 (-27人)
合計	33,886人 (-39人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,841世帯 (-4世帯)

異動 (7月届出分)			
出生	14人	転入	39人
死亡	42人	転出	50人

広報クイズ & 感想

- 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) ㊼plan-kh@city.ojiya.niigata.jp ㊼83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切 / 9月15日(休) (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 片貝まつりで四尺玉が打ち上がる時間は？

- ① 午後9時 ② 午後10時 ③ 午後11時

8月号のクイズの答えは、③ NET119でした。

今月のプレゼント (5人)

『うえきingエシャロットマリネソース』



街の洋食 うえきing

城内2-10-31城川ビル1階 ☎89-7370

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。

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。



広報おぢやを
スマホでチェック！

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



△iOS



△Android

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

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

一般労働者派遣事業(シルバー派遣)
など、お気軽にご相談ください。

会員募集中

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

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

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

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

株式会社カネオト
セントラルホール翼

創業明治2年
新潟県小千谷市本町2丁目6番18号
TEL 82-2421 FAX 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

組合員の皆様へ 虹のホールおぢや会員特典

① 原 産(ホール用・自宅用) ... 10%引	⑤ 年中八ガキ ... 無料
② 花 壇 ... 10%引	⑥ 墓中見舞い ... 無料
③ 引出物 ... 10%引(一部除く)	⑦ 法要祭壇 ... 10%引・増花サービス
④ 生 花 ... 5%引	⑧ 会葬礼状(オリジナルは除く)
⑨ 新 盆 ... 仏花サービス	⑨ 会葬礼状(オリジナルは除く)
⑩ 香典返し ... 30%引(一部除く)	⑩ 香典返し ... 100枚までサービス
	⑪ 香浴アメニティ ... 3名分サービス

お通夜・ご葬儀のライブ配信
サービスをはじめました。

虹のホール おぢや
お申し込み先 〒947-0031 小千谷市土川1丁目13番6号
お問い合せ先 ☎ 0120-83-3907

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!!

通常 1食 630円 (税込)
300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。

編集室 牛の角突きお盆場所の取材に行ってきました。牛がぶつかり合う音や勢いの迫りに圧倒されました。勢子さんたちの牛に対する温かいまなざしも印象的でした。今年はおと3回で千秋楽を迎えます。回

※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。