

## ○宮崎市長初登庁（11月29日）

12年ぶりに投票が行われた市長選挙で初当選を果たした宮崎悦男新市長が、市役所に初登庁しました。市役所正面玄関で花束が手渡され、集まった市民や職員に出迎られました。



### ●今月の主な内容

- 宮崎市長 就任あいさつ ..... 2
- 特集 寒い冬こそ、みんなでけが予防 ..... 4～5
- 令和4年度予算 上半期の執行状況 ..... 6～7

## 宮崎市長 就任あいさつ

# より輝くおぢやに向けて 市民のみなさんとともに歩み続けます

令和4年11月13日の市長選挙におきまして、多くの皆様から激励をいただき第20代小千谷市長に就任し、市政を担わせていただくことになりました。心から愛する小千谷市のために全身全霊をかけて職責を果たす所存です。

12年ぶりに投票が行われた選挙期間中、市内全域を回ることで、雪国小千谷の魅力と課題をあらためて肌で感じる事ができました。今後より一層、市民の皆様との対話や交流を大切にしながら、市民と企業、行政が知恵を出し合い、力を合わせて歩む市政を目指してまいります。

平成の大合併が進む中で自立の道を選択した小千谷市の自治基盤を確立し、未来につなげていくことで、高齢者、障がい者など、誰もが生涯安心して暮らせるまちを目指していきたくと考えています。そのためには経済の活性化や子どもを産み育てやすい環境づくりを官民一体となって取り組み、急激な人口減少を抑え、持続可能な地域を創っていくことが重要です。支え合う心豊かなまちを目指し、具体的に次の4つの項目を行います。

### ① 子育て支援の充実

結婚、出産、子育てや教育環境を整備します。

### ② 健康で安心して暮らせる社会づくり

医療・福祉・介護の環境整備や、雪に強いまちづくりを目指します。

### ③ 産業や観光の振興

農業や商業、工業の活性化、観光や交流人口の増進を図ります。

### ④ 生きがいのある社会づくり

障がい者や高齢者が活躍できる環境づくりを行います。

10年後、20年後を見据え、人口減少問題に対応することで活力ある自立したまちづくりを行います。先人が築き上げた伝統文化や産業を市民の皆様とともに磨き上げ、この街を誇りに思い、この街に生まれよかった、住んでよかった、そして帰ってきたと思えるまちづくりに市民の総力を挙げて取り組んでいきたいと考えております。そのために、市民の皆様のご理解とご協力、そしてご支援をいただきますようお願い申し上げます。市長就任のあいさつといたします。

宮崎悦男



市長就任記者会見

## 宮崎悦男市長プロフィール

- 生年月日 / 昭和41年11月11日
- 現住所 / 小千谷市東吉谷（藤田沢）
- 最終学歴 / 日本工学院専門学校
- 主な略歴  
平成19年5月～平成23年3月：小千谷市議会議員  
平成23年4月～令和4年11月：新潟県議会議員（3期）  
令和4年11月：小千谷市長就任
- 趣味 / バーベキュー、ランニング
- 好きな本 / ▷司馬遼太郎「竜馬がゆく」▷稲盛和夫「生き方」  
「考え方」



## 第47回おぢや風船一揆

# 熱気球試乗体験の 事前申込を開始します

おぢや風船一揆の熱気球試乗体験を、事前申込のみで実施します。当日販売はありません。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、申込できる方は県内在住者に限ります。

※天候などの事情により試乗できない場合があります。

### 開催日時

開催日	時間	
2月25日(土)	午前の部	午前10時～11時30分
	午後の部	午後1時～2時30分
2月26日(日)	午前の部	午前10時～11時30分

■開催場所（平沢会場）／JA新潟厚生連小千谷総合病院前

■定員／各部50組（1組4人まで）

### 料金

▷大人（高校生以上）：2,000円

▷小・中学生：1,000円

▷未就学児：500円（大人1人につき未就学児1人無料）

※当日現金払いとなります。



■申込方法／右の申込フォームからお申し込みください。

※申込フォームから申込できない方は、おぢや風船一揆実行委員会事務局までお電話ください。

※申込は1組につき1回に限ります。代表者を入れ替えた複数の申込は受け付けません。

※定員を超えた場合は抽選を行います。抽選結果は1月23日(月)以降にお知らせします。

※必要事項の記載がない場合は無効となります。

■申込締切／1月13日(金)

■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、観光交流課 ☎83-3512



△申込フォーム

## 習静菴が国登録有形文化財になりました

時水にある習静菴が「習静菴茶室」、「習静菴（旧三星屋）土蔵」として、10月31日付けの官報で告示され、新たに国の登録有形文化財として登録されました。令和元年12月に登録された本町にある「旧西脇家住宅主屋」、「旧西脇家住宅離座敷」に続いて、市内の国登録有形文化財は11件になりました。

■問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82-9111

### 習静菴茶室



◁撮影：小千谷市教育委員会

片貝町の安達家にあった建物を移築した切妻造の茶室です。土庇と土間飛石が「雁木」を思わせる構成で、雪国ならではの茶室建築の例であることが評価されました。

▷建築年代：大正後期、平成13年・19年移築

### 習静菴（旧三星屋）土蔵



◁撮影：田村収さん

千谷川の星野家にあった建物を移築したものです。全体的に柱が太く、雪国における土蔵の典型的な例であることが評価されました。

▷建築年代：明治前期、平成19年移築

# 寒い冬こそ、みんなで **けが** 予防

フレイルとは要介護の前段階の状態です。全国には要介護の人が約650万人いるといわれ、その13%は転倒や骨折を原因にしています。冬の大けがはある日突然襲ってきて、あなたを介護が必要な状態に変えてしまうかもしれません。冬だからこそ「けが」を知って予防しましょう。

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640



## 気を付けよう、冬だからこそ危険な大けが

### ○転倒による手首の骨折 (橈骨遠位端骨折)

路面の凍結など足元が不安定になる冬は、転倒して手をついてしまうことで手首の骨折が多発します。この骨折は、骨粗鬆症で骨が弱くなってきた人が起こしやすく、中高年以降、特に更年期以降の女性は気を付けましょう。



### ○高所からの転落 (脊髄損傷などの高エネルギー外傷)

雪国に住む私たちにとって屋根の雪おろしは悩ましい問題で、毎年不幸な転落事故が起きています。転落によるけがは致死的な場合も多く、脳や脊髄を損傷することもあります。このようなけがは命を取り留めても、一生にわたって介護が必要な症状を残すことが多いのです。

### ○急激な腰痛 (腰椎ヘルニアや脊椎圧迫骨折)

除雪やタイヤ交換など慣れない重量物を扱う作業は、急激な腰痛の原因となる場合があります。身体を少しも動かさないほどの強い痛みや、脚を動かすことや排せつが困難になる麻痺が発生することもあります。骨粗鬆症の人は、転倒しなくても力を入れてただけで脊椎などの骨折が起こる場合もあります。

### ○冬に増える後期高齢者の骨折 (大腿骨近位部骨折)

冬に転倒する場所は屋外ばかりではありません。夜間は気温が下がり、慣れた室内でも転倒してしまうことがあります。後期高齢者は、足をひねったり、つまずいたりする程度でも骨折を起こしてしまうことがあるのです。



予防には、まず **危険性を知って対策すること** が大切です。除雪時の対策方法は9ページ「除雪中の事故に注意！」をご覧ください。

## 転倒の原因とその予防

これから冬本番となりますが、我々新潟県で働く整形外科医にとっては、雪などで足場が悪くなり転倒する人が増えることで、けがの治療を行う機会が非常に多くなる季節です。ただ、家の外で転ぶだけでなく、むしろ家の中で転んでしまい、骨折などの大きなけがにつながる方もとても多く見られます。今回は「転倒」についてお話をさせていただきます。



### ○転倒する原因は大きく2つ

1つ目は、外的因子による転倒リスクです。例えば、段差でつまずく、風呂場で足を滑らせる、などがこれにあたります。その他、床に物や家具が置いてあ

JA新潟厚生連小千谷総合病院  
整形外科医師 田仕英希さん



ったり、部屋が暗かったりなども転倒しやすい状況です。これらは居住空間や生活環境を改善することで予防できます。もう1つが、内的因子による転倒リスクです。例えば認知症や下肢の筋力低下、心肺機能の低下、視力や聴力の低下が転倒の原因となります。その他、睡眠薬などの副作用も転倒の危険性が上がります。

### ○転倒予防で重要なこと

最も重要なことは、体幹のバランスと下肢の筋力を維持することです。1つあげるとすると、体の中で一番大きい太ももの筋力を維持することが大切で、そのためにはスクワットが効果的です。5ページでは、このスクワット運動について詳しく紹介します。

自分のペースに合わせて楽しく健康づくりができる教室です。誰でもできる簡単な体操・ストレッチを行います。現在は60歳代～90歳代の約170人が参加し、楽しく元気に体を動かしています。詳細は、生涯学習課スポーツ振興室へお問い合わせください。



## ～参加者の声～

- 膝が痛くなったことをきっかけに参加しました。先生から教えてもらった体操を実践したところ、改善しました。
- 運動が好きなので参加しています。先生や友人に恵まれて、楽しく運動ができています。
- もう15年近く参加しています。仲間づくりの場所でもあり、運動と合わせておしゃべりも楽しんでいます。



## ～先生より～

初めは体操に慣れていなくて動きが小さかった人が、だんだんと体操に慣れて動きが良くなったと感ずることがあります。「教室に来ないと運動をする機会がないから、痛みが出てしまう」という話を参加者の方から聞いて、運動を継続することの大切さを感じています。

みなさんも一緒に体を動かしませんか？

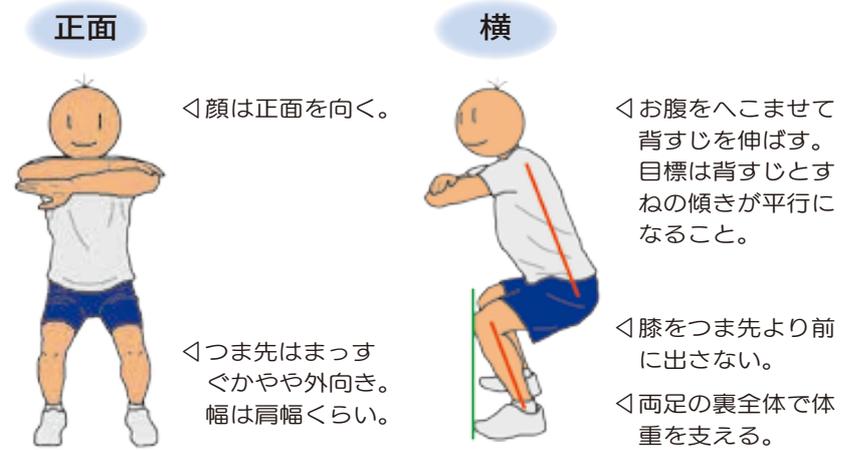


■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎83-0077

# スクワット、上手にできますか？

足腰の筋肉を鍛えることができるスクワット運動はトレーニングの基本です。たかがスクワット運動でも上手に行うのはとても大変です。基本を学び、効果的に行いましょう。

## ～基本姿勢～



直立姿勢から基本姿勢になり、再び直立姿勢に戻るまでを1回とします。これを1セット10回、休憩を入れて1日3セットを目標に始めてみましょう。

## ×悪い例



悪い姿勢での運動は運動後の腰痛などの原因になります。ゆっくり時間をかけて、少ない回数から徐々に負荷を上げましょう。

## ～運動に自信がない方は～

机と椅子を使った運動で安全対策をとり、負荷を下げに行いましょう。



- ①腰はまっすぐ伸ばして椅子に浅く腰をかける。
- ②体重を両足にのせ、ゆっくりとおしりをあげて立ち上がる。
- ③座るときも腰を伸ばして、ゆっくりと座る。

この運動から負荷を上げるには、まず机をなくし、椅子からの立ち上がり運動を行いましょう。負荷を上げるときは、運動後数日しても痛みが起きないことを確認してからにしましょう。大切なことは負荷を上げるのではなく、**軽い負荷でも正しい姿勢の運動を長期間継続すること**です。

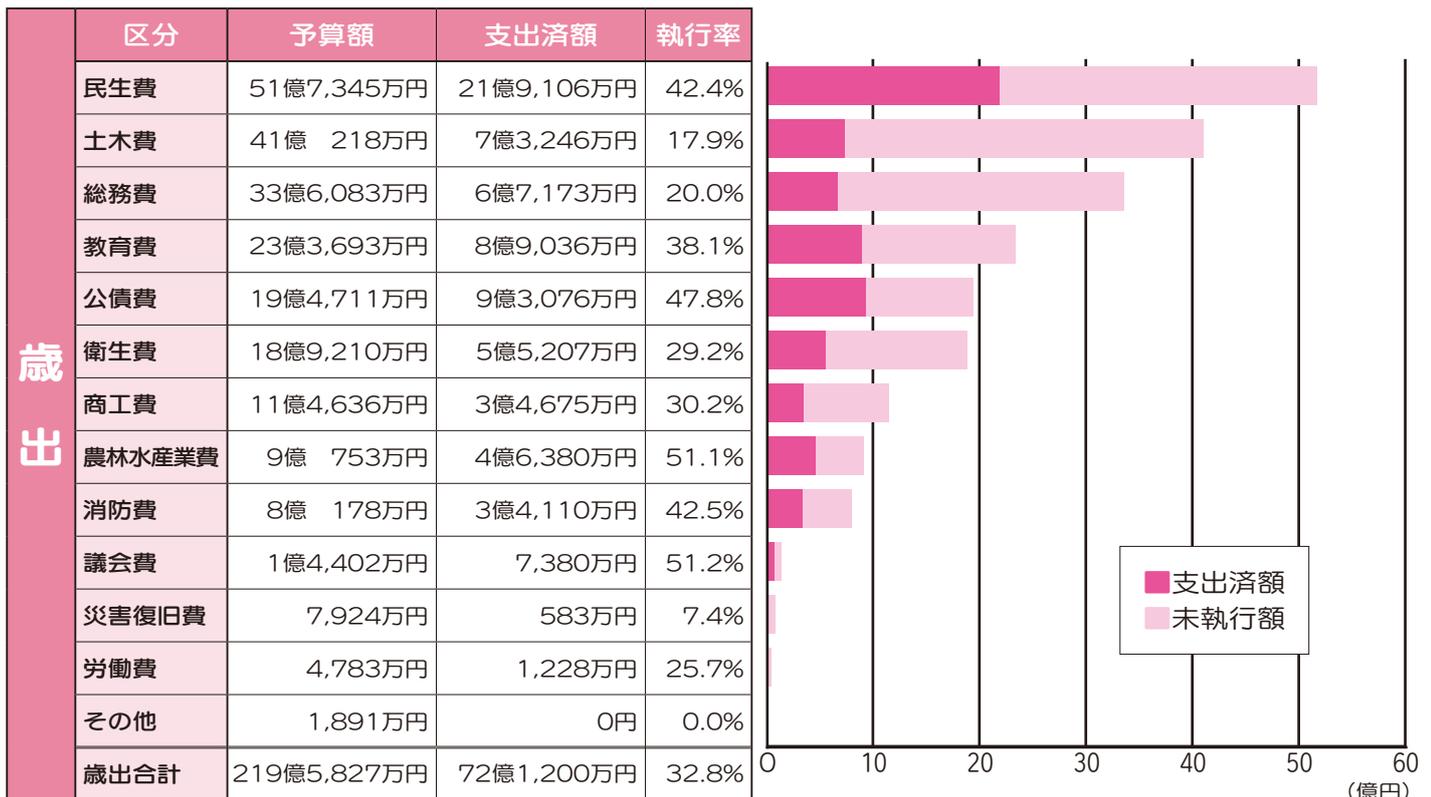
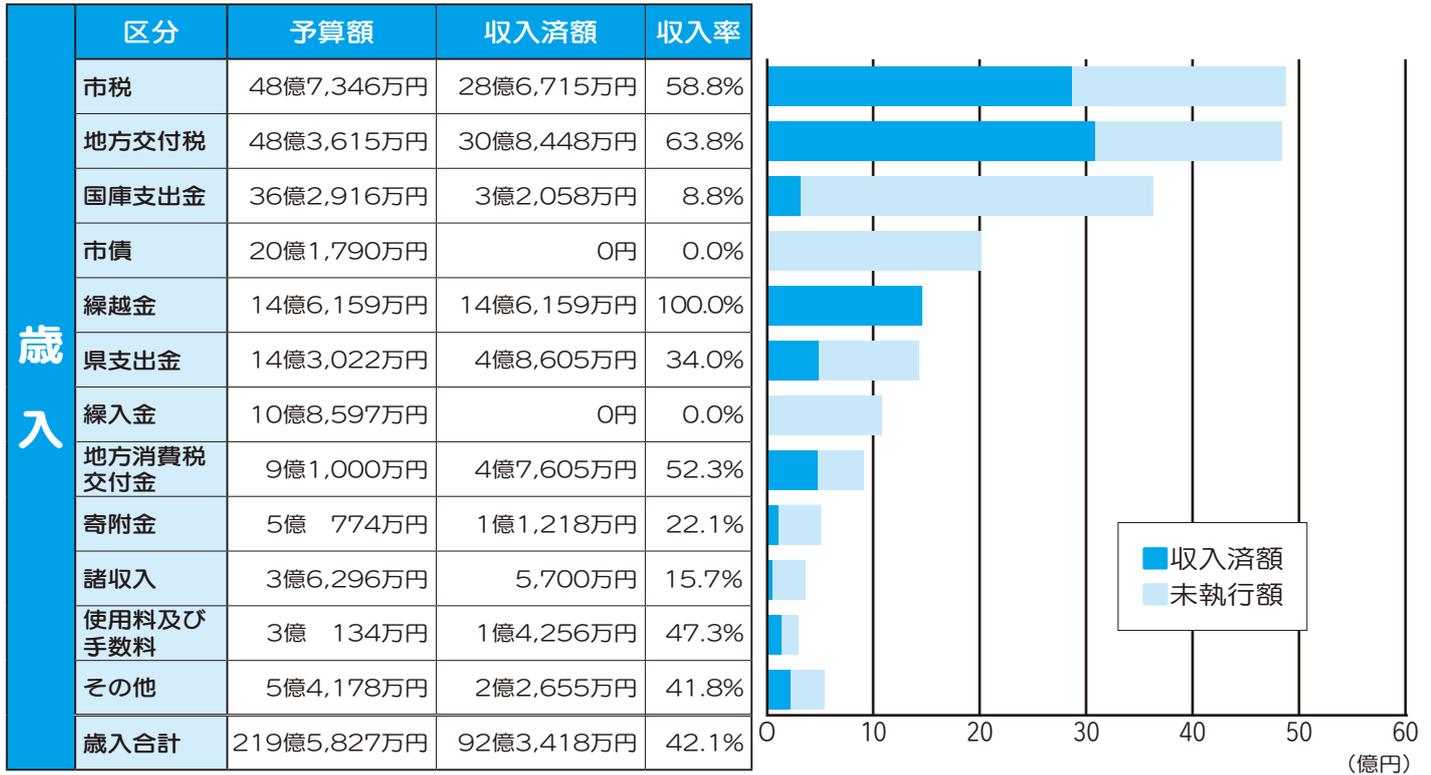
# 令和4年度予算

# 上半期の執行状況

市の令和4年度予算の上半期（4月～9月）の執行状況についてお知らせします。予算についてわからないことや質問などがありましたら、気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507

## 一般会計予算執行状況（繰越事業分を含む）



## 予算の執行状況

一般会計予算は、当初189億2,000万円で、その後19億5,055万円を増額補正し、令和3年度からの繰越事業費10億8,772万円と合わせて、9月末で219億5,827万円となっています。

### ○主な繰越事業

- ▷小学校施設整備事業……………4億2,500万円
- ▷感染症拡大防止協力金事業……………2億5,410万円

### ○補正予算に計上した主な事業

- ▷図書館等複合施設整備事業……………4億3,500万円
- ▷錦鯉の里施設整備事業……………2億2,230万円

**歳入予算**は、全体で92億3,418万円が収入され、予算に対する収入率は42.1%となっています。そのうち、市税の収入は28億6,715万円で、収入率は58.8%となっています。

**歳出予算**は、全体で72億1,200万円が支出され、予算に対する執行率は32.8%となっています。

科目ごとの予算額や執行額、市債と一時借入金の残高、特別会計、企業会計の予算執行状況は、右表・下表をご覧ください。

### 企業会計予算執行状況（繰越事業分を含む）

区分	収入予算額	9月末収入済額	収入割合	支出予算額	9月末支出済額	支出割合	企業債残高
ガス事業	23億3,667万円	6億9,978万円	29.9%	26億4,111万円	6億7,644万円	25.6%	6,816万円
水道事業	11億6,690万円	3億4,587万円	29.6%	16億 187万円	3億 519万円	19.1%	45億5,423万円
工業用水道事業	2億 114万円	7,462万円	37.1%	2億6,159万円	4,562万円	17.4%	6,625万円
下水道事業	19億1,511万円	6億 887万円	31.8%	24億 375万円	6億3,164万円	26.3%	73億6,262万円

### 市債と一時借入金の残高

会計名	市債残高
一般会計	150億6,482万円

※一時借入金：借入実績なし



### 特別会計予算執行状況（繰越事業なし）

特別会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険特別会計	30億9,532万円	12億8,516万円	41.5%	13億1,865万円	42.6%
介護保険特別会計	41億 94万円	20億6,043万円	50.2%	14億5,977万円	35.6%
後期高齢者医療特別会計	8億3,662万円	4億8,367万円	57.8%	3億6,103万円	43.2%
工業団地事業特別会計	50万円	13万円	26.2%	0円	0.0%

#### 用語解説

##### 【歳入】

**地方交付税**  
地方公共団体が一定水準のサービスを提供するために国から交付されるお金で、その使道は、地方公共団体が独自に決められるもの。

##### 【市債】

事業を行うために必要なお金を借り入れるもの。

##### 【国庫支出金・県支出金】

国や県から交付されるお金で、使道が決められているもの。

##### 【繰入金】

事業を行うために必要なお金を、基金などから繰り入れて財源とするもの。

##### 【繰越金】

前年度の決算で出た黒字や、前年度の決算においてあらかじめ使道が決まっているもの。

##### 【地方消費税交付金】

みなさんが支払った消費税のうち、一定の基準で地方公共団体に交付されるもの。

##### 【使用料及び手数料】

特定のサービスに係る経費を受益者から徴収するもの。

##### 【歳出】

##### 【公債費】

市債の元金の返済や利子の支払い。



## 住民税非課税世帯などに対する「価格高騰緊急支援給付金」の申請はお済みですか

電力・ガス・食料品などの価格高騰により、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに対し支給する電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金と灯油購入費助成金の申請を受け付けています。

このうち該当すると思われる方には、11月に確認書をお送りしました。申請がお済みでない方は、早めにお手続きください。

### ■対象世帯

①基準日（令和4年9月30日）において世帯全員の令和4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、予期せず令和4年1月以降に家計が急変したことにより、①の世帯と同様の状況にある（世帯全員の直近の収入が住民税非課税となる水準以下）と認められる世帯（家計急変世帯）

③基準日（令和4年9月30日）において世帯の中に令和4年度住民税非課税でない方がいるが、その方が令和4年度住民税均等割のみ課税である世帯（住民税均等割のみ課税世帯）

※①～③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つ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5万5000円

■申請期限／1月31日(火)

■申請・問い合わせ／福祉課 ☎83・3707

## 新型コロナウイルス ワクチン接種関連情報

現在、国の全額負担で接種できる期間が令和5年3月31日(金)までとなっております。接種を希望される方はお早めにご予約ください。

### ○オミクロン株対応 ワクチン接種について

集団接種は12月27日(火)で終了します。集団接種終了後は、医療機関や診療所での個別接種となります。

### ○従来型ワクチンでの1・2回目接種が完了していない方について

日時・会場が限られますが、引き続き従来型ワクチンの接種予約を受け付けています。詳細は、小千谷市コロナワクチン予約センター ☎86・5266へお問い合わせください。

■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

関連情報は下記よりお知らせしています。



△市ホームページ



△市公式LINE

## 小千谷市プロモーションビデオ

オーポップバージョン

## 「小千谷こい唄～O-POPver.～」完成！

小千谷市が民間団体とともに組織している「小千谷地域情報番組放送等シティプロモーション推進協議会」では、令和2年度・3年度に続き、プロモーションビデオを制作しました。YouTube「小千谷市公式チャンネル」から、ぜひご覧ください。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

### ○概要

3部作の集大成となる今作は「小千谷こい唄～O-POPver.～」です。これは、J-POPやK-POPをもじったOJIYA-POPの略称です。小千谷市を盛り上げるために参加された市民のみなさんと関係各所にご協力をいただき、「オール小千谷」で制作しました。

### ○コンセプト

今作のコンセプトは、「おおぜいの市民が主役」です。出演者を公募し、小千谷を愛してやまない市民が大集結しました。第1弾、第2弾とはまたひと味違う明るくアップテンポな「小千谷こい唄」に、だれでも踊ることができるダンスを合わせました。映像だけでなく振付にも小千谷の魅力が詰め込まれています。アイドルのミュージックビデオをイメージし、小千谷を盛り上げるグループ「Ojiya」として市民の方から出演していただきました。出演者の笑顔や生き生きと躍動する様子から、小千谷の活気あふれる明るい様子を感じることができる作品となっています。



### ○「小千谷こい唄～O-POPver.～」の音源利用

「小千谷こい唄～O-POPver.～」の音源利用を希望される方は、市ホームページより申請していただくか、企画政策課までご連絡ください。営利（商用）利用はできません。



▷YouTube「小千谷市公式チャンネル」



# 消防出初式

新春恒例の「消防出初式」を行います。消防団員の勇姿をぜひご覧ください。

■開催日／1月8日(日)

■時間・内容

▷午前10時35分：1年の無火災を祈願して、市内全域でサイレンを鳴らします。

▷午前10時35分～：消防車両・消防団員分列行進（本町1）

▷午前11時～：一斉放水（サンプラザ駐車場）

■交通規制



■問い合わせ／消防本部警防課☎83-0237



# ポケふたの除雪にご協力を！

ポケモンマンホール「ポケふた」が市内4か所に設置されています。ポケふたを雪などから守るため、市職員が定期的に巡回しますが、市民のみなさんからもご協力をお願いします。

■ご協力いただきたい内容

▷ポケふたが雪で隠れていたら、備え付けの除雪用具でやさしく除雪をお願いします。

▷ポケふたに傷や変色がありましたら、企画政策課へご連絡ください。

■ポケふた設置場所

▷JR小千谷駅前：錦鯉地下道植栽部分

▷市役所：錦鯉鑑賞池前

▷総合体育館：正面玄関前

▷錦鯉の里：駐車場

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係☎83-3507



## ポケふためりえ配布中！

市役所と総合体育館のポケふた設置場所で、ポケふたのめりえを配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。



全部で4種類！



# 除雪中の事故に注意！

毎年、除雪中の事故が多発しています。「自分は大丈夫」と油断せず、注意して除雪作業を行いましょう。

■除雪中に多い事故

▷屋根やはしごからの転落

▷除雪機による事故

▷除雪作業中の屋根などからの落雪

▷水路への転落

■除雪機運転の注意点

▷雪詰まりを除去するときは必ずエンジンを止めて、雪かき棒を使う

▷バックするときは、足元や後ろに注意する

▷雪を飛ばす方向に注意し、作業中は絶対に人を近づけない

▷安全装置が使えるようにする



## ■事故を防ぐためのポイント

1人でしない	▷明るい時間帯にできるだけ2人以上で作業する ▷1人の場合は、家族や隣近所に声をかける ▷携帯電話などの連絡できる機器を持つ
無理しない	▷準備体操をし、こまめに休憩をとる ▷無理な体勢で作業しない ▷体調の悪い時は作業しない
落雪・転落に気をつけて	▷ヘルメット、命綱、滑りにくい長靴・かんじきなどの装備を身につける ▷除雪道具や安全対策用具の手入れ・点検を行う ▷はしごの足元をしっかりと固定する ▷足場をしっかりと確保し、滑りにくくするよう屋根雪は20cmほど残す ▷雪おろしをするときは、通行人に注意する ▷雪おろしときは家の周りに雪を残すと、被害を軽減できる場合がある ▷軒下で作業するときは、落雪に注意する

■問い合わせ／危機管理課☎83-3515

# お知らせ

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

## 子育て支援

### 子育てイベント

- 会場／わんパーク
- 参加・相談無料
- 申込開始日／1月4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)
- 歯みがき相談  
正しい歯のみがき方や、お子さんの歯に関する事で相談したいことはありませんか。歯科衛生士が個別に相談をお受けします。
- 日時／1月26日(木)午前10時～11時35分
- 対象／0歳児～未就学児
- 定員／先着4人



### ●発達気になるお子さんの相談会

- 呼んでも振り向かない、極端な偏食、話しを聞かずに走り回るなど、お子さんの発達で相談したいことはありませんか。総合支援学校の特別支援コーディネーターが個別に相談をお受けします。
- 日時／2月6日(月)午前9時45分～11時25分
  - 対象／0歳児～未就学児
  - 定員／先着親子3組

### ●にっこりひなまつり

- 写真撮影やおひなさま制作をして、みんなで一緒にひなまつりを楽しみましょう。
- 日時／2月16日(木)・17日(金)



## 善意に感謝

(敬称略)

- 防災減災のために  
▽NPO法人防災サポートおぢや・193万1717円
- 私の地元応援募金による寄附として  
▽明治安田生命保険相互会社…41万2500円

## 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



- ▽1部(にっこりポーズひなまつり)：午前9時15分～10時30分
- ▽2部(作ってにっこりひなまつり)：午前10時45分～正午
- 定員／両日各部ともに先着12組(申込はどちらか1回)



## 催し

### 防災ジャンぐる「冬」

5つのミッションに挑戦して地震への「そなえ」を学び、ミッションをクリアしてお宝をゲットしよう。冬休みは家族みんなでそなえ館へ遊びに来ませんか。

- 日時／1月9日(祝) (12月28日(水)～令和5年1月4日(水)は休館) 午前9時～午後4時
- 会場／そなえ館
- 内容／防災クイズ、暗闇を体験せよ! など
- 参加無料
- 問い合わせ ☎89・7480 / そなえ館



## 暮らしの中の〈共創〉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」を特別版としてオンラインで開催します。

- 日時／1月19日(木)午後7時～9時
- 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が必要です。
- 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。
- 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／1月18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 ☒kensetu-tk@city.ojiya.niigata.jp



△申込はこちら

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
- 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）

●バレンタインスイーツ  
(トリュフ) 教室

- 日時／2月8日(水)午後6時30分～8時30分
- 講師／清野憂さん(ポレポレ工房)
- 定員／9人
- 受講料／1000円(材料費)
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

●ダンスエクササイズ教室3

- 日時／2月23日～3月16日(毎週木曜日、計4回)
- 午後7時～8時



- 講師／篠田崇さん(NPO法人ハロースポーツ)
- 定員／15人
- 受講料／500円(4回分)
- 服装／運動のできる服装
- 持ち物／内履き、タオル、飲み物

スポーツ

総合体育館で  
新年初スポーツをしよう!

年初めは総合体育館で、ご家族、お友達と気軽に体を動かしましょう。

- 日時／1月2日(休)午前9時～午後4時
- 会場／総合体育館メインアリーナ、サブアリーナ
- 種目／バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球など
- 参加料
- ▽未就学児・無料
- ▽小学生・中学生・50円
- ▽高校生・大人・100円
- 服装／運動のできる服装
- 持ち物／内履き
- ※ボールやラケットなどの道具は無料で貸し出します。
- 申込不要
- ※当日、総合体育館窓口で受け

●無料イベントも同日開催!

- 会場／総合体育館メインアリーナ
- 内容
- ▽おぢや健康かるた大会(午前10時～11時)
- ▽新春福餅まき(おぢや健康かるた大会終了後)

※おぢや健康かるたは「おぢやふるさとかるた」とスポーツを融合させた、新しいかるたです。取った札の裏に書かれているお題に楽しくチャレンジしましょう。

- 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



「からだであそぼう!」  
親子運動教室

親子で楽しむ、幼児向けの軽運動を行います。

- 日時／1月24日～2月28日(毎週火曜日、計6回) 午前10時～11時
- 会場／総合体育館第2武道場

■対象／2・3歳児のお子さんとその保護者※祖父母とお孫さんの参加もできます。

- 内容／ボール遊び、バランス運動、リズム遊びなど
- 講師／市スポーツ推進委員
- 定員／15組
- 参加料／1組1200円
- 申込開始日／1月4日(水)
- 申込方法
- ▽窓口申込・総合体育館またはわんパークに備え付けの申込書に必要事項を記入し、各窓口へ提出してください。参加料は、初回の教室参加時に支払ってください。
- ▽インターネット申込・左の申込フォームからお申し込みください。参加料は、クレジットカード決済でお支払いください。

■保育ルーム／利用希望の方は1月17日(火)までにお申し込みください。(先着4人、生後4か月からの子ども1人につき300円)

- 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



△申込フォーム

第69回市民スキー大会

第69回市民スキー大会(クロスカントリースキー競技)の参加者を募集します。第58回小学校親善スキー大会(小千谷大会)と同日開催します。

- 日時／2月4日(土)
- ▽開会式・午前8時30分
- ▽競技開始・午前9時15分
- 会場／白山運動公園クロスカントリースキーコース
- 個人競技(男女別)／一般(男性は年齢により1部～3部)、高校生、中学生、小学生(4～6年生は学年別)
- リレー競技／一般、一般混成、中学生、小学生(男女別)、オープン(表彰対象外)
- ※補員のみ重複登録できます。
- 参加資格／市内に在住・在勤・在学または市内スポーツ団体所属の小学生以上の方
- 参加無料
- 申込締切／1月11日(水)正午
- その他／積雪状況などによる開催の可否は、1月30日(月)に決定します。
- 申込・問い合わせ／市民スキー大会事務局(総合体育館内) ☎83・0077



## 生活安全

### さいの神は届け出を！

1月に各町内で行われる「さいの神」の行事は、大量の煙が発生することから火災と間違えられやすいため、事前に消防本部へ届け出が必要です。

届出書は消防本部にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■問い合わせ／消防本部警防課  
☎83・0237



### 文化財防火訓練

毎年1月26日は文化財防火デーです。地域の大切な文化財を火災から守るため、文化財防火訓練を実施します。見学も可能です。なお、当日は訓練のため、会場周辺で消防車のサイレンが鳴ります。

■日時／1月26日(木)午前10時30分～11時30分

■会場／慈眼寺

■内容／消防署・消防団・自主防災会による放水訓練・消火器訓練など

■問い合わせ

▽消防本部予防課

☎83・0238

▽生涯学習課社会

教育係(市民会

館内) ☎82・9

111



## くらし

### 住宅・土地統計調査の事前調査を実施しています

住宅・土地統計調査は、「統計法」に基づき国が5年ごとに実施する重要な統計調査です。

令和5年に実施する本調査のための準備調査として、調査区域を明確にし、調査の円滑な実施と結果精度の向上を目的に実施します。

調査は、調査員が調査員証を携帯して行います。ご理解とご協力をお願いします。

■調査期間／令和5年2月上旬

■調査対象／市内全域

(国が指定する調査区域内にある住宅と、住宅以外で人が居住している建物)



■調査の方法／県知事が任命した調査員が調査区域を現地調査し、調査対象となる住宅や建物の場所を確認します。

■問い合わせ／総務課ICT推進室情報統計係 ☎83・3506



### サンプラザ臨時休館

高圧受電設備更新工事に伴う全館停電のため、左記の期間、臨時休館とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※サンプラザ内逸品館、テナントも含め全館の休館となります。

■臨時休館日／1月23日(月)～25日(水)

■問い合わせ／サンプラザ ☎83・4800

### 水質検査計画(案)を公開しています

令和5年度水質検査計画(案)を市ホームページで公開しています。ご意見などがありましたら、お知らせください。

■問い合わせ／ガス水道局供給係 ☎82・4116



## マイナンバーカード

イオン小千谷店では  
土・日曜日に手続きできます！



■予約・問い合わせ／マイナンバーカード申請サポートコールセンター ☎89-6955 (平日、午前8時30分～午後4時45分)

■日時／1月14日(土)・21日(土)・28日(土)・29日(日)午前9時～午後4時30分

■会場／イオン小千谷店マイナンバーカードブース

### ■内容

▷マイナンバーカード申請サポート

▷マイナポイント申込支援

※令和4年12月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。

■予約／事前予約が必要です。

▷ウェブ予約：右の二次元コードから予約してください。

▷電話予約：マイナンバーカード申請サポートコールセンター ☎89-6955に電話し予約してください。



△ウェブ予約はこちら

### ■持ち物

▷マイナンバーカード申請

▶運転免許証などの本人確認書類、通知カード(お持ちの方のみ)

▷マイナポイント申込

▶マイナンバーカード、数字4桁のパスワード(暗証番号)、キャッシュレス決済サービスを使用する時のカードやスマートフォン、預金通帳(公金受取口座を登録する場合のみ)

■特典／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。

■その他／マイナンバーカード申請の場合、持ち物がそろっていればご自宅宛にマイナンバーカードの郵送が可能です。



# 住民検診調査 にご協力ください



住民検診調査とは、翌年度の一日人間ドックや各種検診の申込と受診先の確認のため、例年1月下旬に市内全世帯の世帯主宛に郵送しているものです。市民全体の健康管理の基礎資料とするため、市の検診を申し込まない方も含めて世帯全員の方から記入をお願いします。

■問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

■郵送日／1月26日(木)

■提出期限／2月13日(月)

■提出方法／調査票を同封の返信用封筒に入れてポストに投函するか、あすえ～るまたは各住民センターへご提出ください。

■注意事項／提出期限までに提出されないときは、一日人間ドック、各種検診が希望どおり受けられない場合があります。期限までの提出にご協力をお願いします。

■検診の詳細



検診の種類		対象	自己負担金	実施月	
一日人間ドック		30歳以上（平成6年4月1日以前に生まれた方）	※1	4月～翌年3月	
特定健康診査（集団健診）		16歳以上	75歳以上 無料 1,000円 ※2	5月～11月	
がん 検診	肺がん	40歳以上	200円	4月～12月	
	胃がん		1,000円		
	大腸がん		500円		
	乳がん		40歳～49歳（2年に1回）		70歳以上 無料 1,400円
			50歳以上（2年に1回）		1,000円
子宮頸がん	20歳以上(2年に1回)	1,000円			
骨粗鬆症検診		40・45・50・55・60・65・70歳の女性	70歳無料 700円	7月・9月 (予定)	

※1 住民検診調査票に同封する「令和5年度市の一日人間ドックについて」参照

※2 40歳以上の方は加入している健康保険の種類によって受診方法や自己負担金が異なります。

## 市の検診はお得に受けられます！

市で実施する検診は、検診費用のうち約2～3割の自己負担金で受診できるためお得です。検診料金免除制度もあり（一日人間ドックを除く）、以下のいずれかに該当する方は市の検診が無料で受けられます。

- ▷生活保護世帯の方
- ▷市民税非課税世帯の方（事前の料金免除申請が必要）
- ▷県障受給者証または75歳未満で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

## 検診受診の流れ



## 検診は健康づくりの第一歩

検診を毎年受診することで自分の身体の小さな変化に気づくことができ、病気の予防やがんの早期発見につながります。自覚症状で判断せず、検診で自分の健康を確認しましょう。また、職場を退職される方や退職された方は、これまで受けていた検診から市の検診に切り替えて、継続して受けましょう。





11月19日 市民文芸のついで

## 文芸に親しむ一日

市民会館で開催され、俳句大会、短歌大会、記念講演会が行われました。俳句大会では、参加者同士で審査を行う句会が行われました。短歌大会では、「文芸おぢや第42号」の応募作品の講評が行われました。その後、大会議室において、表彰式と川柳作家の山倉洋子さんによる記念講演会が開催されました。



11月19日 南小学校創立10周年記念式典

## 10年間の思い出を振り返る

南小学校が創立から10周年を迎え、記念式典が行われました。南小学校は、平成25年に塩殿小学校、川井小学校、岩沢小学校、真人小学校が統合し誕生しました。現在は、同じ校舎で学ぶ南中学校の生徒とともに、小学校・中学校それぞれの良さを生かした連携教育が行われています。式典では、10年間のあゆみをまとめた映像の上映や、マジックショーなどが行われました。



11月22日 吉谷小学校「保健講話」

## 闘病生活を乗り越えて

教育委員会が主催する「家庭教育地域交流振興事業」の一環で、アルビレックス新潟の早川史哉選手を講師に迎え、吉谷小学校で講演会が開催されました。早川選手は、アルビレックス新潟に加入後、急性白血病の診断を受け治療に専念されました。その後、令和元年10月、12月8日ぶりに公式戦に出場しました。講演の最後には児童に向けて、「支えてくれる周りの人たちを大切に、何事も楽しみながらがんばってほしい」とエールを送りました。



11月29日 錦鯉の里池上げ

## 錦鯉が屋内へ引っ越し

錦鯉の里で、屋外の日本庭園の池から屋内の鑑賞池に錦鯉を移す作業が行われました。屋内の鑑賞池には、合計313尾の色鮮やかな錦鯉がにぎやかに泳いでいます。世界錦鯉サミット参加国の錦鯉21尾も泳いでいます。



11月30日 前島遺跡現場説明会

## 出土品から当時の生活を探る

発掘調査が行われている上片貝地区の前島遺跡で説明会が開催されました。この地域は、戦国時代から江戸時代にかけて集落がありました。太い柱の跡や、当時としては珍しい焼き物のかけらなどが発見されたことから、身分の高い人たちが暮らす建物があったのではないかと推測されています。調査結果は本にまとめられ、令和5年の春頃、図書館に置かれます。



12月1日・2日 キラキラランドクリスマス

## クリスマスソングに合わせてダンス！

わんパークで開催され、52組92人の親子連れが参加しました。イベントは2部制で行われ、リズムあそびやクリスマス用の飾り作りを行いました。子どもたちは、音楽がかかる、手をたたいたりジャンプをしたりして、リズムにのって楽しんでいました。



12月3日 戊辰戦争講演会

## 身近な歴史に思いを馳せる

NHKスペシャルで朝日山古戦場について解説していただいた浅川道夫さんを特別講師にお招きし、市民会館で講演会が開催されました。浅川先生は「北越戊辰戦争と小千谷」という演題で、当時の武器の写真や戦況要図を用いて、朝日山の戦いについて詳しく解説してくださいました。



12月5日～8日 人材育成リーダー養成講座

## 小千谷を担う次世代のリーダー



楽集館を会場にリーダーシップとマネジメント力を養成する講座が4日間にわたり開催され、市内事業所に勤務する20～40歳の12人が参加しました。1日目はフラー(株)代表取締役会長の渋谷修太さんをお招きし、「これからのリーダーに必要なこと」と題した特別講演が行われました。2日目からは(株)GFN代表取締役の五味由紀子さんを講師に迎え、3つのグループに分かれコミュニケーションの取り方やリーダーシップなどについて学びました。



12月7日 おぢやしごと未来塾

## 小千谷の産業ってすごい!

今年で8回目を迎える「おぢやしごと未来塾」が総合体育館で開催され、市内の中学1・2年生と総合支援学校中学部の約600人が参加しました。メインアリーナでは、46の市内企業などが出展し、生徒へ業務の説明やPRを行いました。実際に業務を体験できる企業ブースもあり、生徒のみならずさまざまなブースを回っていました。サブアリーナでは企業などと市内の高校生によるパネルディスカッションが行われました。



12月10日 キッズのためのはじめての音楽会

## はじめてのクラシック音楽



市民会館で、0歳から入場できる親子向けのクラシックコンサートが開催され、326人が来場しました。当日は、ベートーヴェンの「運命」やチャイコフスキーの「くるみ割り人形」の楽曲など、本格的なクラシックが披露されました。泣いている子や席を立つ子もいましたが、通常のコンサートとは異なるアットホームな雰囲気で、親子で気兼ねなく音楽を楽しみました。



12月11日 東山五人杵搗き餅見学会

## リズムカルな音が響く、冬の伝統行事

東山住民センターで、3年ぶりとなる東山五人杵搗き餅保存会による餅つきの見学会が行われました。東山五人杵搗き餅は、1つの臼に5人、6人のつき手がつき、返し水を使わずに短時間で餅をつき上げるのが特徴です。見学会では試食会も行われ、参加者はお雑煮やきなこなど、さまざまな食べ方でのきたてのお餅を楽しんでいました。



## 商工業

## 「第2弾おぢや食べ得チケット」第2次販売

現在販売中の「第2弾おぢや食べ得チケット」について、販売数が予定数量に達しない場合は、1月4日(水)より第2次販売を行います。販売の有無は、12月28日(水)に市ホームページでお知らせします。

■販売期間／1月4日(水)～2月19日(日)※予定数量に達した時点で終了します。

■対象／どなたでも購入できます。  
■販売価格／1セット5000円(プレミアム率30%、総額6500円分)

■購入方法／販売場所で購入申込書にご記入のうえお買い求めください。購入数の制限はありません。

■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81・1300



## スポーツ情報のInstagramを始めました

体育施設やイベントの画像、動画などを発信するInstagramアカウントを開設しました。

▷アカウント名：@ojiya\_sports

■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



△スポーツ情報 Instagram



## 訂正とおわび

広報おぢや12月号の記載に誤りがありました。次のとおり訂正し、おわびします。

6ページ「第2弾おぢや食べ得チケット」を販売します」記事内の販売時間  
▷サンプル

誤	午前9時～午後5時30分
正	<u>午前9時～午後5時</u>

▷市役所売店

誤	午前9時30分～午後1時、午後2時～3時50分
正	<u>午前9時～午後1時、午後2時～3時50分</u>

■問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81-1300

## 「新潟ふるさとCM大賞」が放映されます

県内市町村が制作した地元愛あふれるCM動画の中から「新潟ふるさとCM大賞」が決定しました。その審査会の模様がテレビ放映されます。

■放送日時／1月2日(水)午後3時30分～4時30分

■放送局／UX新潟テレビ21

■番組名／新潟ふるさとCM大賞

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



## 図書館情報

問い合わせ／図書館 ☎82-2724

## 図書館特別休館・特別貸出のお知らせ



蔵書の点検と整理などのため休館します。休館に伴い特別貸出を行います。

■休館期間／1月30日(月)～2月6日(月)

■特別貸出実施期間／1月17日(火)～29日(日)

※月曜日は休館日です。

■貸出期間／3週間

■貸出冊数

▷一般図書：冊数制限なし

▷新着図書・雑誌：各5冊以内

▷DVD・紙芝居：2つ以内

■その他

▷連絡所などに配本してある図書は、通常どおりご利用いただけます。



▷図書館ホームページからの予約申込はできませんが、受付は休館明けとなります。

▷電話・メールなどによる調査相談などは休止します。

▷返却は、返却ポストをご利用ください。

▷新聞は市民会館1階ホワイエで閲覧できます。



特集本コーナー 1月の特集は「大河ドラマ」

新年の大河ドラマ「徳川家康」をはじめとする、歴代の大河ドラマに関連した図書をご用意しています。



# 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

## 令和5年カレンダー交換会

日 1月7日(土)・8日(日)午前9時  
午後3時  
場 サンプラザ2階ロビー  
内 令和5年カレンダーを持ち寄り、交換▽絵紙などのミニ展示▽和奏団「みんふうざ」の演奏(7日(土)午前)▽フードドライブ受付▽参加無料  
他 8日(日)午前中は消防出初式のため駐車場は使えません  
申 不要  
問 小千谷観光協会 ☎83・3512



## 小千谷スキースクール

日 1月7日(土)から小出スキー場  
営業終了日までの毎週土・日曜  
日、祝日午前10時～正午  
場 小出スキー場  
対 ジュニアアスリート  
ス 5歳児～中学3年生

## ウクライナからの避難者を支援 ウクライナ語であいさつしてみよう！

ウクライナから小千谷市に避難されてきたサリフさん、イリナさんご夫婦と小千谷市民の心の距離を近づけるため、ウクライナ語のあいさつを紹介するポスターの掲示と動画配信を行っています。お二人を見かけたら、気軽にあいさつをしてみてください。



- 内容
- ▷ 「あいさつは笑顔になれるおまじない」のポスターを掲示
  - ▷ お二人とともにウクライナ語のあいさつを学べる動画の配信
- 問い合わせ／小千谷青年会議所(担当：本田昇) ☎090-7717-8487



△JCI小千谷ウクライナ避難民支援委員会 You Tube

## 相続登記はお済みですか

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。土

保護者スキーレッスン…ジュニアスキーレッスン参加者の保護者▽一般スキーレッスン…どなたでも  
内 レッスン  
他 詳細は、総合体育館にある参加要項をご覧ください。か、お問い合わせください。  
申・問 小千谷スキー学校事務局(担当：和田恒夫)  
☎82・2638



地や建物を相続した後、相続登記をしない限り、登記上の名義人は、亡くなられた方のままです。そのまま時間が経つとさまざまな問題が起きる可能性があります。残された家族も大変です。相続登記について知りたい方は、お近くの法務局にお問い合わせいただくか、法務局ホームページをご覧ください。問 新潟潟地方  
法務局長岡支局 ☎33・5510



△法務局ホームページはこちら

## 各種相談日程

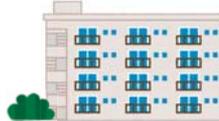
相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	1.11(水)	10:00～15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認、年金見込額、障害年金などに関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006 ※自動音声案内後①→②を押してください。
	1.25(水)					
もの忘れ心配相談室	1.12(木)	10:00～12:00 13:30～15:00	市役所	もの忘れに関する相談、簡単なもの忘れのテスト	○	地域包括支援センター ☎83-0807
行政相談	1.10(火)	10:00～12:00	イオン小千谷店	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
	1.24(火)					
無料法律相談	1.18(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	1.18(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
オレンジカフェほのぼの	1. 8(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

## 2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/2月1日(水)
- 申込/1月13日(金)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/入居申込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 1～3号棟(栄町)	3	16,600 ～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・2DK
市営千谷のぞみ 団地住宅(千谷)	1	25,400 ～49,800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
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
県営元中子住宅 1号棟(元中子)	1	15,600 ～30,600円	5階建・3DK

### 小千谷市の情報番組 を放映しています！



- 番組名/おちやBravo!
- 放送日時/毎週金曜日正午～午後0時55分
- 放送局/FM-NIIGATA(新潟:77.5MHz、大和:86.5MHz)
- 問い合わせ/企画政策課  
秘書広報係 ☎83-3507



みんなでお祝い

おぢやファミリー

(11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

- ♡ 小池進さん (上越市)
- ♡ 曾根瑞恵さん (元中子)
- ♡ 関隼人さん (桜町(上))
- ♡ 田中純さん (桜町(上))
- ♡ 佐藤翔さん (新発田市)
- ♡ 佐藤寿梨亜さん (高梨)
- ♡ 稲餅良太さん (源藤山)
- ♡ 田中恵さん (千谷川3)
- ♡ 岩淵弘憲さん (上ノ山5)
- ♡ 佐藤真里奈さん (旭町)
- ♡ 小出颯太さん (千谷川4)
- ♡ 佐々木楓さん (田上町)
- ♡ 石坂省吾さん (本町1)
- ♡ 高井汐海さん (長岡市)
- ♡ 星剛さん (木津町)
- ♡ 吉田瑠華さん (旭町)

#### ☆ご誕生

- 瑛愛さん (笹崎世那さん：千谷)
- 琴羽さん (藤間公基さん：桜町(上))
- 市佳さん (岩野光吾さん：若葉3)
- 律月さん (星凌太さん：千谷)
- 蒼唯さん (小林明人さん：元中子)
- 琥珀さん (浅井靖さん：城内1)
- 美月さん (大野裕太さん：上ノ山5)
- りあさん (丸山一樹さん：元中子)
- 羽玖さん (渡邊大貴さん：栄町)
- 幸茅さん (和田慶太さん：小栗田)
- 璃仁さん (渡邊光佑さん：千谷川4)
- 颯斗さん (瀬沼信也さん：千谷川1)
- 佳杜さん (デヴォスミハエルロベルタスさん：千谷川4)
- 花穂さん (廣井千晶さん：土川1)
- おとはさん (阿部達也さん：船岡3)
- 柚乃さん (風間恒太郎さん：桜町(中))
- 大悟さん (石本健人さん：土川1)

■問い合わせ/市民生活課市民係 ☎83-3509

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！



## 今月のキッズフォト



△わんパークにて  
信田 ゆうすけ 悠佑くん (1歳3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：shiro.1205さん
- ▷撮影場所：山本山山頂
- ▷山本山から臨む雲海と朝日



## 作ってみてね! この料理

ダイエットにも◎!かむ力を育てる!

### ～ごぼうと豆腐の

### かみかみバーグ～

#### <材料> (4人分)

- |   |      |      |
|---|------|------|
| A | 豚ひき肉 | 170g |
|   | 豆腐   | 100g |
|   | ごぼう  | ½本   |
|   | しょうが | ½かけ  |
|   | 卵    | ½個   |
|   | 片栗粉  | 小さじ2 |
|   | しょうゆ | 小さじ1 |
| 油 | 少々   |      |
- ※付け合わせのねぎや大根おろし、ポン酢、ケチャップなどはお好みでご用意ください。

#### <作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーにくるんで重石をのせ、軽く水気を切る。
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらす。しょうがはすりおろす。
- ③ボウルにAの材料を全て入れ、よく混ぜ合わせたら4等分にし、小判型に形成する。
- ④フライパンに油をひき、③を両面焼いて中まで火を通す。
- ⑤④を皿に盛り付け、お好みで大根おろしやねぎ、ポン酢などをかける。

#### <栄養価> (1人分)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ▷エネルギー：168kcal | ▷炭水化物：5.8g  |
| ▷たんぱく質：10.8g   | ▷食塩相当量：0.5g |
| ▷脂質：11.3g      |             |



ごぼうをハンバーグに混ぜるとかみ応えがアップするので早食いや食べ過ぎを防ぐことができます。また、「よくかむこと」は肥満予防だけでなく、かむ力を育てたいお子さんや高齢者のフレイル予防のためにも大切なことです。

「かむ力」は健康長寿の必須条件で、硬い食べ物を避けているとお口の老化は進んでしまいます。家族みんなの「かむ力」を育て、維持していくために、かみ応えのあるものを食卓に取り入れたり、歯応えが残るように調理したりしていきましょう。

<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

まちのうごき  
(11月末現在)



人口 ( ) 内は前月比	
男	16,717人 (-16人)
女	17,068人 (+20人)
合計	33,785人 (+ 4人)

世帯数 ( ) 内は前月比	
世帯数	12,921世帯 (+42世帯)

異動 (11月届出分)			
出生	21人	転入	82人
死亡	43人	転出	56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 / ①947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要) plan-kh@city.ojiya.niigata.jp ②83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切 / 1月13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** 体の中で一番大きい太ももの筋肉を鍛えるためのトレーニングは次のうちどれ？

- ① スクワット      ② 腹筋      ③ 腕立て伏せ

12月号のクイズの答えは、② 17か国でした。

今月のプレゼント (6人)  
『長寿豆・豆茶セット』



竹島屋製菓  
千谷川1-5-22 ☎82-2918

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。

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

企業・団体・ご家族のみならず  
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)

会員募集中

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

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  
ホームページでましました <http://kaneoto.info>

▲ ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**㈱カネオト** 創業明治2年  
セントラルホール翼  
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

新潟県交通災害共済

お見舞金の請求はお済みですか？  
お見舞金の請求期間は交通災害を受けた日から「1年以内」です。  
ぜひもう一度ご確認を！

お問い合わせは  
小千谷市 市民生活課生活安全係 ☎83-3516

組合員の皆様へ 虹のホールおぢや会員特典

① 焼 肉(ホーメル・自宅) 10%引	⑦ 喪中ハガキ 無料
② 花 葬 10%引	⑧ 喪中見舞い 無料
③ 引出物 10%引(-事務)	⑨ 法要祭壇 10%引・増サービス
④ 生 花 5%引	⑩ 会葬礼状(オリジナルは除く)
⑤ 新 盆 仏花サービス	⑪ 香典返し 100枚までサービス
⑥ 香典返し 30%引(-事務)	⑫ 香治アメニティ 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 ☎0120-83-3907

**KOMIYAMA** 小見山 建築

2022年もたくさんの方々から  
格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございました。  
今後とも変わらぬご愛顧のほど宜しくお願いいたします。

新築・リフォーム・除雪等  
おうちのお悩みに幅広く対応いたします。

高性能住宅(高断熱・高气密・省エネ) 新潟県知事許可(般-3)第44057号  
ZEH住宅 住宅性能表示(BELS)対応 小見山建築 代表 小見山 雅  
連絡先 080-8145-0712(平日 8:00~17:00) 新潟県小千谷市大字塩殿甲335-1  
Instagram: KOMIYAMA.KENCHIKU 0258 (82) 6431

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

編集室  
だより

小千谷こい唄~O-POPver.~がついに完成しました！多くの方のご協力に感謝申し上げます。小千谷の明るさや魅力をぎゅっと詰め込んだ、3部作の集大成となる作品です。ぜひご覧ください。☺