

○第69回市制施行記念市民駅伝競走大会（5月12日）

今年には市制施行70周年を記念し、総合体育館周辺に特設コースが設けられたほか、元女子マラソン選手の市橋有里さんをごランナーにお招きしました。208人が参加し、選手のみなさんは、それぞれの全力の走りで駅伝や個人レースに挑んでいました。



フィニッシュ

●今月の主な内容

- 小千谷市制施行70周年記念式典を挙行了しました …… 2～4
- 4月から内ヶ巻地域に地域おこし協力隊が着任！ …… 5
- ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。ロゴマーク完成 …… 6

小千谷市制施行70周年記念式典を挙行しました



市民会館を会場に、約250人の方から出席いただきました。オペラ歌手の品田広希さんによる国歌独唱や「市民のねがい」の唱和などが行われたほか、功労者表彰として市褒賞条例に基づく表彰と市制施行70周年特別表彰を行いました。式典の最後には、宮崎市長から未来のまちづくりに向けた市民総参加のプロジェクト「みんなの一步で、未来づくり大作戦」が発表されました。

■問い合わせ／総務課庶務管財係 ☎83・3506

交流自治体交流会

防災協定など小千谷市と交流のある自治体（東京都杉並区・福島県南相馬市・福島県北塩原村・東京都青梅市・静岡県南伊豆町・群馬県東吾妻町・岩手県久慈市）の首長や議長が参加され、料亭東忠での昼食交流会や錦鯉の里の見学が行われました。



市長による

「市民総参加のプロジェクト」の発表

私たちは未来の小千谷市の姿を見据えて、今、何をすべきなのか。これからのまちづくりプロジェクトについてお話しします。

このプロジェクトには、市民の誰もが理解できる、そして、みんながその気になって一歩踏み出し、大きくまちが変わるきっかけとなる、そんな願いをこめて、名前を付けました。

私たちのふるさとのあちこちには、宝物がたくさん眠っています。ただ、宝物なのに、眠ったままで気づかれていません。みんなで起こして、磨いて、次世代へ届けてあげたい。そう思うのです。それができるのは、私たちです。

お子さんからお年寄りまで、それぞれが宝を見つけて磨いていく。そして、宝物が光り始めた時、小千谷は、絶対にイキイキと輝きます。

そのためのプロジェクトは…

「みんなの一步で、未来づくり大作戦」

未来をつくるために今を変える、そのためにみんなで一歩踏み出そう、そんな思いを込めています。

みんなで力を出し合えば、必ず「誰もが安心して暮らせるまち」を叶えることができます。

今日、この瞬間からみんなで声をかけあい、その一歩を踏み出していきましょう。



※市民みんなで取り組む「作戦」の詳細は、今後の広報おぢやなどで紹介していきます。

祝小千谷市制施行70周年記念式典



式典に出席された受賞者のみなさんと市・市議会関係者

市政に貢献された方々を表彰

(敬称略)

市褒賞条例に基づく被褒賞者

- 町内会長永年勤続
 - ▽佐藤康二(船岡2)
- 保護司永年勤続
 - ▽勝又武(東栄3)
- 学校歯科医永年勤続
 - ▽山村和彦(新潟市)
- 消防団員永年勤続
 - ▽丸山徹(東栄2)
 - ▽吉澤宏明(元中子)
 - ▽富井正志(平成2)
 - ▽目崎輝夫(平沢2)
- 農業振興功労
 - ▽横山勝行(桜町(下))
 - ▽池田茂生(時水)
 - ▽中村直之(城内1)
 - ▽大渊敏明(市ノ口)
 - ▽田村靖典(内ヶ巻)
- 新谷梨恵子(時之島)
 - ▽綱洋子(上ノ山1)
- 手話奉仕活動功労
 - ▽久保田哲夫(土川2)
- 公益のため私財を寄附
 - ▽久保田哲夫(土川2)

市制施行70周年特別表彰被表彰者

- 地方自治功労
 - ▽谷井靖夫(両新田)
 - ▽大塚昇一(若葉2)
 - ▽本田剛(平沢1)
 - ▽丸山茂(池中新田)
 - ▽須田義浩(小粟田)
 - ▽関精一(卯ノ木)
 - ▽安達和弘(五之町)
 - ▽渡部藤夫(木津町)
- 教育文化功労
 - ▽羽鳥正一(中山)
 - ▽大橋義久(逃入)
- 社会福祉功労
 - ▽金子欣一郎(東栄2)
 - ▽田中一男(時水)
- 代表 平澤正子(土川1)

市民プールオープン

市民プールをオープンします。
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(木)～30日(日)	午前10時～午後5時
7月1日(月)～8月31日(土)	午前9時～午後6時
9月1日(日)～11日(水)	正午～午後5時

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興室
☎83-0077

瑞宝双光章／更生保護功勞

叙勲おめでとうございます



池之上芳俊さん

市政懇談会「市長と車座トーク」

市長が市内各地へお伺いして、みなさんと小千谷の将来について語り合う「市長と車座トーク」を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

■開催日・対象地区・会場

開催日	対象地区	会場
7月1日(月)	岩沢地区	岩沢住民センター
7月4日(木)	西小千谷地区	市民会館
7月10日(水)	東山地区	東山住民センター
7月18日(木)	川井地区	川井住民センター
7月22日(月)	片貝地区	片貝総合センター
7月24日(水)	吉谷地区・西中	吉谷トレーニングセンター

■時間／午後7時～8時30分（予定）

■内容

▷第1部：令和6年度の当初予算と主要事業の説明など

▷第2部：車座トーク

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係☎83-3507



4月から内ヶ巻地域に地域おこし協力隊が着任！

■問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係☎83-3512

ないとうゆきたか

内藤順孝さん



はじめまして。地域おこし協力隊として内ヶ巻地区に着任した内藤順孝です。現在は、農事組合法人「うちがまき絆」にて稲作を中心とした農作業に従事しています。私は両親が小千谷市出身ということもあり、幼い頃から魚沼産コシヒカリを食べて育ちました。昔からなじみのある魅力的な作物の生産に携われるということで、期待と希望に満ちた気持ちでいます。今後は一人前の農業人となるべく邁進してまいります。そして、稲作の未来も考え、新しい流通の形やブランド化などを模索し、私自身も含め、将来農業に従事していく人たちのために、より魅力ある産業に成長していけるよう、力を尽くしたいと考えています。また、小千谷市の特産品であるお米をPRすることや、生産者から見る未来の状況について予想されるリスクを少なくすることが、小千谷市の活性化につながっていくと思います。そのため、先達の方々の声をよく聞きながら活動していきたいと思っております。みなさんどうぞよろしくお願ひします。

ひと・まち・文化
共創拠点ホントカ。

ロゴマーク完成

■ 問い合わせ／にぎわい交流課共創推進係
☎ 82・2724



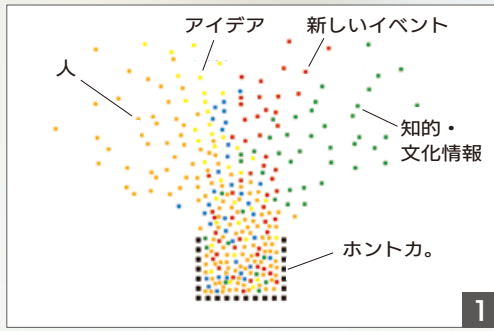
本町1丁目にグランドオープン！

● デザインのコンセプト

デザインは、グラフィックデザイナーの平野篤史さん（アフォーダンス(株)）によるものです。ホントカ。の建築を手掛けた平田晃久さん（(株)平田晃久建築設計事務所）から建築に対する考え方や経緯を聞きながら作成していただきました。

■ 多様な人・情報・文化がホントカ。に集まり、掛け合わせることで新しいアイデアや活動が生まれ、**2**まちに広がっていく状態を、物事の最小単位である点「ドット」で表現しました。
また、自然豊かな小千谷の風景に、雪が自然に降り積もりでき、うっすらとした雪景色の状態も表現しています。

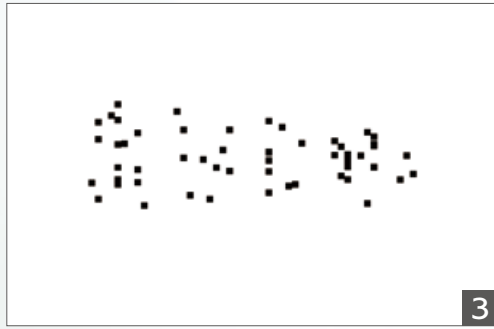
ロゴマークの成り立ち



1



2



3



小千谷市ひと・まち・文化共創拠点

完成



エントランスホール



風除室

ひと・まち・文化共創拠点ホントカ。に 再生可能エネルギー設備を導入します



市では、環境に配慮した再生可能エネルギーの積極的な活用に取り組んでいます。

9月28日(土)にグランドオープンするひと・まち・文化共創拠点ホントカ。には、地中熱や雪を利用した冷暖房設備と太陽光発電設備を導入します。これらの設備は、温室効果ガス排出量が削減され、地球温暖化対策に貢献します。

■問い合わせ／環境共生課脱炭素推進係 ☎83-3566

●地中熱や雪を利用した館内の冷暖房設備

地中熱は「夏は冷たく、冬は暖かい熱源」です。地中の温度は年間を通して一定で、夏は気温より低く、冬は気温よりも高いという特徴があります。この熱を利用して冷やしたり暖めたりすることができる「**地中熱冷暖房設備**」を導入します。

また、豪雪地帯である小千谷市の特徴をいかして、冬に積もった雪を施設内の雪室に貯めておき、夏に雪解け水を活用して館内を冷やす「**雪冷房設備**」を併用することにより、環境に配慮しながら、効率よく館内を快適な温度に保ちます。

●太陽光発電設備

太陽光発電は、太陽光のエネルギーを電気に変換する発電方法です。ホントカ。では、融雪ヒーター付きの太陽光パネルを使用することで、パネルに積もった雪を落としやすくし、冬の発電量の低下を防ぎます。さらに、パネルに積もった雪を雪室前に落雪させることで、効率よく雪室内に集めることができます。



with Wish.

市外でがんばる学生に

小千谷
産品を
お届け

学生の夢の実現を

みんなで
応援!

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556

第3回 おちやつつみ WITH WISH. を実施します

- 対象／市内出身者で、実家を出て生活している市外在住の学生（大学・短期大学・高等専門学校・専修学校・高等学校など）
- 申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。2月9日に発送した第2回に申込のあった学生には、別途ご案内します。
- 申込期間／～6月16日(日)
- お届け品／米・食品などの小千谷産品
- 発送時期／7月中旬（予定）



第2回を受け取った学生からのメッセージ

📧 好きなものがいっぱい入っていて、開けた瞬間からすごくうれしくてわくわくしました！

📧 離れていても小千谷を身近に感じることができてとてもうれしかったです！

📧 「久しぶりに帰省しようかな」という良いきっかけになりました



寄附募集 市民のみなさんからの 寄附を募集します！

進学で親元を離れ、市外で夢の実現に向けてがんばる小千谷出身の学生を応援する趣旨に賛同いただける市民の方からの寄附を募集します。

ご協力を
お願いします！



■申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。書類での申込は市役所3階企画政策課で受け付けます。



■申込期間／～11月29日(金)

■その他

▷返礼品はありませんので、あらかじめご了承ください。

▷市民の方が小千谷市に寄附をした場合でも、他自治体に寄附をするのと同様に、寄附金税額控除を受けることができます。詳しくは、市ホームページの「ふるさと納税による税金の控除」をご覧ください。

お知らせ

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／5月27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)

キッズランド くぐってあそぼう

- 対象／お友だちと一緒にいろんな「くぐる」を体験して遊びましょう。
- 日時／6月24日(月)午前10時30分～11時

栄養士の もぐもぐ食事相談

- 対象／お子さんの食事にとんな献立や離乳食が良いのか、食べやすい工夫のヒントなど、市の栄養士が食事に関する相談を個別にお受けします。



骨盤体操・ヨガで リフレッシュ!

- 日時／7月1日(月)午前10時～11時35分
- 定員／先着4人
- 対象／ゆったりとした呼吸を感じながら気持ちよく体を動かし、リフレッシュしましょう。
- 日時／7月4日(木)午前10時～11時15分

ベビーランド／0歳児の お友だちあつまれ

- 対象／0歳児のお子さん
- 講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)
- 定員／先着15人
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／水分補給用の飲み物、タオル
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(子ども1人につき300円)
- 日時／7月18日(木)

子どもの心のコーチング

お子さんのやる気を育てるための接し方を学ぶ参加型の講座です。

- 日時／6月29日(土)午後1時30分～3時30分
- 会場／市民会館4階大会議室
- ※Zoomでの参加も可能です。
- 講師／土田陽子さん(NPO法人ハートフルコミュニケーション)
- 定員／30人
- 受講無料
- 保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(未就学児1人につき300円、定員5人)
- 申込締切／6月21日(金)
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111



児童手当を振り込みます

令和6年6月期支給分(令和6年2月～5月分)を、指定の

- ▽1部…午前10時～10時30分(ねんねくごろんごろんのお子さん)
- ▽2部…10時45分～11時15分(はいはいくごらんのお子さん)



問い合わせ／健康・子育て応援課子育て応援係

☎83・3640



令和6年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



催し

おちやゝる見学ツアー

2 段ベッドのある宿泊室や見晴らしの良い食堂など、館内宿泊棟内を施設スタッフがご案内します。

■日時／6月8日(土)

①午前10時30分

②午前11時

③午前11時30分

④午後1時30分

⑤午後2時

(計5回、1回15分程度)

■会場／おちやゝる

■その他／小学生以下のお子さんには粗品をプレゼントします。
※粗品が無くなり次第、配付終了します。

■申込不要

■問い合わせ／おちやゝる ☎82・2478



ホリデーポップアップ
ショップ#4

テレワークステーションおちやや本町商店街内の空き店舗・

空きスペースに1日限定でさまざまなお店が出没します。

■日時／6月9日(日)午前10時～午後3時

■会場／テレワークステーションおちややほか

■内容／コーヒー、カレー、スイーツ、雑貨などの販売

■入場無料

■問い合わせ

▽テレワークステーションおちやや ☎86・4731

▽テレワークステーションおちやや Instagram (@awae_ojya)



△詳細はこちら

ふれあいの里のバラ園が見頃を迎えます

ボ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。上品な色と香りをお楽しみください。

■バラの見頃／6月中旬

■場所／ふれあいの里バラ園

■入場・観覧無料

■問い合わせ／おちやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722

at!おちや 未来に残したい「推し小千谷」をテーマに交流しよう

■日時／6月19日(水)午後6時～9時(開場・午後5時30分)

■会場／市民会館3階第3中会議室

■対象／高校生以上

■内容／「私の推し小千谷」をテーマにしたプレゼンを聞き、参加者同士で小千谷への愛着を深める勉強会と交流会

■登壇者

▽小島洋介さん(県立高校教諭)

▽橋本実樹さん(やまもとやま CAFE本店主)

▽南雲健一さん(農家見習いDJ)

■定員／20人程度

■参加費／500円

■申込／左記二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／6月19日(水)正午

■問い合わせ／にぎわい交流課 共創推進係 ☎82・2724



△申込はこちら

絵紙のまちの浮世絵展
「四季之絵〜浮世絵と小千谷の春夏秋冬〜」

ひな祭りに絵紙(浮世絵)を飾る風習がある小千谷には、たくさんさんの浮世絵があります。今回は春夏秋冬を描いた浮世絵を展示します。小千谷の四季を感じるちよつと昔の写真とともにお楽しみください。

■日時／6月22日

(土)7月15日(祝)午

前9時～午後5時

(水曜休館)



■会場／楽集館1階展示室

■内容

▼展示

▼春夏秋冬を描いた浮世絵

▼小千谷の四季や年中行事に関する写真

▼民話語りと年中行事の解説

▼日時／6月29日(土)午後2時

▼講師／小千谷語り部の会、市学芸員

■入場無料

■問い合わせ／文化スポーツ課

生涯学習係 ☎82・9111



市制施行70周年記念事業

はやし
よさこい&お囃子コラボフェス

市内外のよさこいチームと、市内のおはやしチームによるお祭りを開催します。

■日時／6月23日(日)午前11時～午後2時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ(雨天時：総合体育館メインアリーナ)

■内容

▷よさこい演舞

▷おはやし演奏

▷よさこい&おはやしコラボ

▷出店販売

■観覧無料

■問い合わせ／コラボフェス実行委員会(事務局：真人ふれあい交流館内)

☎86-3002



「にいがた女と男フェスティバル2024」サテライト講演会

- 日時／6月23日(日)午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)
- 会場／市民会館4階大会議室
- 内容／6月23日(日)～29日(土)の男女共同参画週間に合わせ、(公財)新潟県女性財団が主催する講演会のオンライン聴講
- 演題／ハイヒールを履いたお坊さんと一緒に考える「人がそれぞれの色で輝くためのヒント」
- 講師／西村宏堂さん(メイクアップアーティスト・僧侶)
- 定員／50人
- 参加無料
- 申込方法／電話または左記二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切／6月20日(木)
- 申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



△申込はこちら

とんと昔があつたてや
むかし話を聞いてみませ
んか！

昔話や伝説を小千谷の方言で語ります。民話劇などもあり、

スポーツ

第79回夜間バドミントン大会

- ほっこりにっこりしませんか。
- 日時／6月30日(日)午後1時30分～4時
- 会場／市民会館大ホール
- 語り／小千谷語り部の会
- 入場無料・申込不要
- 問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111
- 日時／7月1日(月)～17日(水)(8日)・12日(金)・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を含むチーム(高校生以下を除く)
- チーム編成／1チーム6人(男女混成、登録は15人まで)
- 試合方法
- ▽クラス別ブルックリーグ戦
- 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。



講座

バレエ教室

- 代表者会議
- ▽日時：6月11日(火)午後7時30分
- ▽会場：総合体育館体育団体室
- 申込締切／6月4日(火)
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興室 ☎83・077
- 正しい身体の使い方、バレリーナのすてきな姿勢を身に付けましょう。
- 日時／6月1日(土)・9日(日)・22日(全3回)
- ▽午前10時～11時：大人クラス
- ▽午前11時15分～正午：子ども&親子クラス
- 会場／総合体育館軽運動場
- 講師／安藤紗織さん(元プロバレエダンサー)
- 定員／10人
- 受講料／500円(1回分)
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／靴下、タオル、飲み物
- 申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・9111



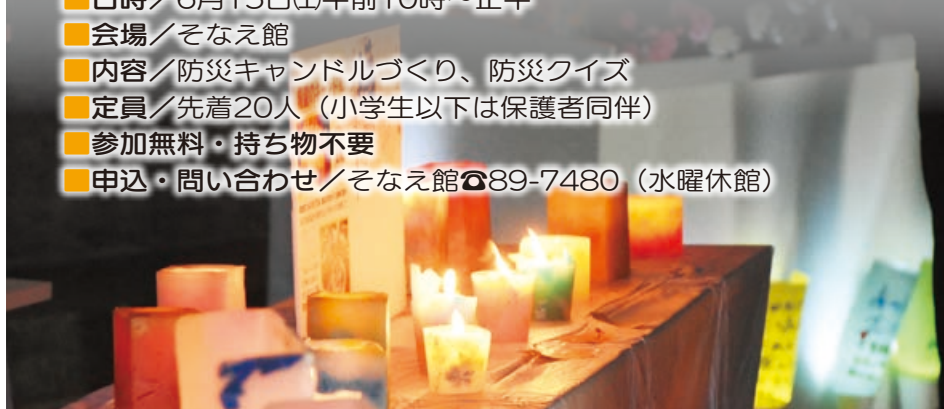
一日陶芸体験教室

- 日時／7月7日(日)午前10時～正午
- 会場／楽集館1階創作活動室
- 対象／高校生以上
- 内容／マグカップ、皿などの制作
- 講師／小千谷陶友会会員
- 定員／12人

防災キャンドルづくり講座

カラフルなキャンドルチップを使って、好きな色のキャンドルを作りませんか。1つはお持ち帰り用、もう1つは10月23日(火)に開催される10.23「中越大震災の日」追悼のついでにキャンドルイルミネーションを彩ります。

- 日時／6月15日(土)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・問い合わせ／そなえ館 ☎89-7480(水曜休館)



- 受講無料
- 服装／汚れてもいい服装
- 持ち物／エプロン、タオル
- 申込締切／7月1日(月)
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111

認知症高齢者見守り隊講座

認知症高齢者の傾聴（話し相手）などのボランティアを養成する講座を開催します。認知症の人は年々増え、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なく家族も救われることがあります。



日時	内容	講師
6月25日(火) 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2日(火) 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)
7月9日(火) 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2日(火)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17日(月)
- 申込・問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517

初心者のための美術教室

共通事項

- 申込締切／6月20日(木)
- その他／日程などの詳細は、開講日にご案内します。
- 申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111 bunkasports-sg@city.ojia.niigata.jp



陶芸コース

- 日時／6月25日(火)～10月7日(月) (いずれも月・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1階創作活動室
- 内容／マグカップ、湯のみ、皿などの制作
- 講師／小千谷陶友会会員
- 定員／10人
- 受講料／5,000円
- 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



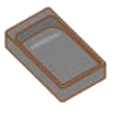
日本画コース

- 日時／6月30日(日)～9月29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、佐和美玲さん、彩の会会員
- 定員／10人
- 受講料／5,000円
- ※高校生以下は2,500円です。
- 持ち物／鉛筆(2B程度)、消しゴム、スケッチブック
- ※描きたいモチーフがある場合はご持参ください。



水墨画コース

- 日時／7月4日(木)～10月3日(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
- 定員／10人
- 受講料／2,000円
- 持ち物／筆記用具、書道道具(お持ちの方)



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18日(木)午前9時30分～午後5時

▽7月19日(金)午前9時30分～午後3時15分

※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・長岡市川口地域に在住または在勤の方

▽6月10日(月)～26日(水)▽右記以外の方

▽6月27日(木)～7月4日(木)

■申込・問い合わせ／消防本部

予防課予防係 ☎83・0238

勤労青少年ホーム 講座受講生募集

■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)

●チヨークアート体験教室

■日時／7月20日(土)午前10時～正午

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／星野直美さん (STUDIO N)

■定員／10人

■受講料／1000円



小千谷縮製作体験講座

ユネスコの無形文化遺産に登録された小千谷縮の製作技術は、数多くの手作業の工程でできています。この製作工程を体験し、小千谷縮の伝統に触れて、歴史の学習と技術の保存を考える講座を開催します。自分で作った製品を持ち帰ることができます。ぜひご参加ください。



■開催日・内容／全7回

- ▷7月13日(土)～15日(祝)：講話「小千谷縮の歴史と技術」、結びり、染色
- ▷8月17日(土)・18日(日)：いざり機による織り①
- ▷8月24日(土)・25日(日)：いざり機による織り②、湯もみ

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館

■対象／小千谷縮の製作に興味・意欲のある方で、全講座に参加できる方

■定員／10人 (申込多数の場合は抽選)

■参加料／2万円

■実施団体／小千谷縮技術保存会

■申込締切／6月27日(木)

■申込・問い合わせ／小千谷織物同業協同組合 ☎83-2329 (水曜定休)

■持ち物／エプロン
■申込締切／7月16日(火)

●卵料理講座

■日時／7月23日(火)午後6時30分～8時30分

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／植木信幸さん(うえきing)

■定員／9人

■受講料／1500円

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

■申込締切／7月17日(水)

●画像生成AI体験教室

■日時／7月26日(金)午後6時30分～7時30分

■会場／ハイハイネット(株)本店

中越店(桜町)

■内容／画像生成AIの使い方を学ぶ

■講師／安井直樹さん(ハイハイネット(株)ネット事業部担当)

■定員／10人

■受講料／2000円

■持ち物／スマートフォン、筆記用具

■申込締切／7月22日(月)



生活安全

6月は土砂災害防止月間です

梅雨の時期は土砂災害が起こりやすくなります。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～7日は水道週間です

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

相談

売れる商品づくり！
ブラッシュアップ個別相談会

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関連事業者・雑貨等製造業者を対象に、専門家による個別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19日(金)午前10時～午後3時20分

■会場／テレワークステーションおぢや

■講師

▽販売促進部門：中俣順弥さん
(新潟県よろず支援拠点コードイネーター)

▽デザイン部門：山本敦さん(株ネオス代表取締役会長)

■定員／4社

■参加無料

※ただし、事前申込が必要です。

■申込締切／7月5日(金)

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



青少年相談

友だちとの関係やいじめ、学校のことなどに悩んでいませんか。また、非行や不登校、ひきこもり、子育てなどに関する心配ごとの相談もお受けします。秘密は堅く守られます。

■日時／祝日を除く月～金曜日、午後1時～4時

■対象／小・中学生、高校生、またはその保護者・家族・友人など

■相談方法

▽電話相談：青少年育成センター
1 相談専用ダイヤル ☎82・6771

▽来所相談：青少年育成センター（教育センター内）

▽メール相談：☒s-center@city.ojya.nigata.jp

■相談無料

■問い合わせ／青少年育成センター ☎82・6750

特設人権・行政相談所を開設します

■日時／6月16日(日)午前10時～午後3時

■会場／市民会館4階大会議室

■相談無料・申込不要

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

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。気軽にお申し込みください。

■対象／市内在住または在勤・在学の10人以上の団体

■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。テーマについてはご相談ください。※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

▽男性の育児参加

▽女性が考える防災 など

■その他／講師謝礼は予算の範囲内です。

■申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



にーくる
Niicle 会員募集

～Niicleとは～

約16万人が登録している新潟県ファンクラブサイトです。登録・利用は無料で、さまざまな特典が受けられます。



△登録はこちら

■加入特典

- ▷登録している施設・店舗をご利用の際に二次元コードを読み込むと、各店舗オリジナルのすてきな特典が受けられます。
- ▷期間限定のキャンペーンに参加すると、抽選でプレゼントが当たります。
- ▷最新の新潟の観光情報、お得なキャンペーンやイベント情報が受け取れます。

■参画事業者について／この事業に参画していただける事業者を募集しています。詳細は、右記二次元コードから県ホームページをご覧ください。



■問い合わせ

- ▷新潟県観光ファンづくり推進協議会 ☒fan@niigata-kankou.or.jp
- ▷にぎわい交流課観光係 ☎83-3512

自主スポーツ団体会員募集

▷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。

▷各団体の活動時間や連絡先、自主スポーツ団体登録制度については、文化スポーツ課へお問い合わせください。

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興室 ☎83-0077

団体名	種目	主な活動日	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	第1・3日曜日	白山運動公園ほか	12,000円
婦人健康の集い	ソフトバレーボール	週1回	総合体育館	6,000円
西地区スポーツ友の会	バドミントン	土曜日	総合体育館ほか	3,000円
早朝スポーツ愛好会	ラジオ体操・ランニング・軽運動など	日曜日	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	金・土曜日	総合体育館	6,000円
小千谷名球会	軟式野球	4月～11月：土・日曜日、祝日 12月～3月：日曜日	市内野球場ほか	12,000円
帝王	軟式野球	日曜日	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	総合体育館	6,000円
ラブ	硬式テニス	水曜日	東小千谷体育センター	7,000円
祭やおぢや	よさこい	金曜日	総合体育館	18,000円
エアロビクス愛好会	有酸素運動・ストレッチ	金曜日	総合体育館	40,000円
T・Kクラブ	硬式テニス	土・日曜日	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	24式太極拳・32式太極剣・推手・22式太極扇	火・木曜日	小千谷小学校ほか	24,000円
舞夢	レクリエーションダンス	火・木曜日	総合体育館	12,000円
骨盤体操サークル	ストレッチ体操	水曜日	総合体育館	26,000円
ピンポン教室	卓球	月・金曜日	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 フットサル：1年中／不定期	白山運動公園ほか	1,000円
深雪クラブ	硬式テニス	木曜日	総合体育館	随時
いきいき3B	3B体操	月曜日	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	総合体育館	18,000円
フラサークルAME	フラダンス	火・水曜日	総合体育館	1回1,000円
mm	バレーボール	土曜日	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	総合体育館	12,000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	無料
城内テニス	硬式テニス	5月～11月／土曜日または日曜日 12月～4月／不定期	白山運動公園ほか	4,000円
エスパワールクラブ	テニス・レクリエーション	不定期	白山運動公園ほか	無料
ADVANCE	硬式テニス	土・日曜日（12月～4月のみ平日も開催）	白山運動公園ほか	無料
TFC	卓球	月曜日	市内体育館	4,000円
小千谷市ゲートボール協会	ゲートボール	西地区：火・金曜日、山辺地区：日曜日、片貝地区：水曜日以外	日吉・若柝・浅原神社のゲートボール場	2,000円～5,800円
片貝ニュースポーツクラブ	ソフトバレーボール	木曜日	片貝小学校	3,000円

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、入会方法については、文化スポーツ課へお問い合わせください。

■お問い合わせ/文化スポーツ課生涯学習係 ☎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
小千谷なつメロ愛好会	歌謡	市民会館	36,000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
寛三奈会	舞踊	市民会館ほか	12,000円
コール・R	女声合唱	市民会館ほか	36,000円
音楽交流会ピアチェーレ	クラシック音楽演奏	サンラックおぢやほか	6,000円
小千谷市民吹奏楽団	吹奏楽	楽集館、市民会館ほか	24,000円 ※学生無料
小千谷の自然を愛する会	自然	市内	3,000円
秀桜会	舞踊	市民会館	36,000円
白山雪割草の会	山野草	市内	3,000円
舟陵俳句会	俳句	市民会館	4,000円
深雪会	舞踊	市民会館	5,000円
小千谷語り部の会	語り	市民会館	3,000円
すばるの会	大正琴	市民会館	12,000円
絵画を楽しむ会	絵画	市民会館	10,000円
レック・花の輪	レクダンス	小千谷小学校	10,000円
彩の会	日本画	市民会館	24,000円
小千谷写真愛好会	写真	市民会館	5,000円
詩吟神風流 漲友会	詩吟	サンラックおぢや	4,000円
小千谷陶友会	陶芸	楽集館	10,000円
鎌倉彫の会	鎌倉彫	市民会館	18,000円
小千谷市視覚障害者福祉協会	福祉	サンラックおぢやほか	2,000円
Breath&Beat	吹奏楽	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷古文書の会	古文書	市民会館ほか	9,000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
小千谷水墨画会	水墨画	市民会館	5,000円
あさがお	福祉	市内企業や施設ほか	2,400円
まゆみ俳句会	俳句	市民会館	4,000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

団体名	種別	主な活動場所	年会費
小千谷ちぢみ音楽祭実行委員会	イベント運営	市民会館	無料
小千谷伝統民踊保存会ちぢみ	民踊	市民会館	6,000円
小千谷民謡 穂波会	民謡民舞	市民会館	20,000円
阿波おどり「おぢや連」	阿波踊り	市民会館	10,000円
サークルみやび	押し花	市民会館	8,000円
ぐるーぷ芽	洋画	県内各所ほか	8,000円
碧空懐メロ同好会	歌謡	サンラックおぢやほか	12,000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
ゴリラサークル	子育て支援	サンラックおぢや	1,000円
小千谷短歌会	短歌	市民会館	8,000円
写真サークル フォトカフェ	写真	市民会館	2,000円
クラブ幽泉	茶道	勤労青少年ホーム	36,000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	随時
サンキュウ会	子育て支援	市内公共施設ほか	無料
けいちつ健康クラブ	ヨガ	片貝総合センターほか	24,000円
全書芸小千谷グループ	書道	楽集館	10,000円
混声合唱団 OSC	合唱	市民会館ほか	48,000円
すこやか3B体操	3B体操	勤労青少年ホームほか	18,000円
うた塾「くれあ」	合唱	サンラックおぢや	18,000円
アンサンブル・サチアーレ	合唱	サンラックおぢや	17,500円
International Friendship Club	英会話	市民会館	2,400円
西脇順三郎を偲ぶ会	文化	市民会館	3,000円
小千谷絵紙保存会	文化	楽集館ほか	2,000円
山本山☆ラテンファンク☆オルケスタ	演奏	市民会館ほか	1,000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
合唱団「かたくり」	合唱	楽集館	3,000円
うたごえ教室	合唱	市民会館	1,500円

くらし

市・県民税・森林環境税の納税通知書を発送します

令和5年中の所得をもとに令和6年度の市・県民税を決定しました。6月14日(金)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支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つた場合や、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、ご相談ください。※ただし、一定の条件があります。
- 納期
- ▽第1期…7月1日(月)
 - ▽第2期…9月2日(月)
 - ▽第3期…10月31日(木)
 - ▽第4期…令和7年1月31日(金)

■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



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の個人・法人

■協力金/1世帯あたり500円を目安に、ご協力をお願いします。

■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)
- 問い合わせ/日本赤十字社小千谷市地区(事務局)…福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

マイナンバーカード 受付窓口開設中

開庁時間以外にも受付窓口を開設しています。開庁時間内での来庁が難しい方はご利用ください。

■問い合わせ/市民生活課市民係
☎83-3509



▷詳細はこちら



空き家の家財道具処分を支援します

市では、「**空き家情報バンク**」に登録する空き家の家財道具の搬出・処分などにかかる費用の一部を補助します。

※「**空き家情報バンク**」は、空き家を「**売りたい**」「**貸したい**」という方と「**買いたい**」「**借りたい**」という方をマッチングして、空き家を有効活用するための制度です。詳細は、市ホームページをご覧ください。

■対象者/次の要件をすべて満たす方

- ▷空き家情報バンクに2年以上継続して登録することが確実である方
- ▷市税などを滞納していない方
- ▷暴力団、暴力団員と関係がない方

■補助対象経費/空き家に残存する家財道具などの搬出・処分・除去、空き家の清掃にかかる費用のうち、事業者に依頼する費用

■補助額/補助対象経費の1/2以内(上限20万円)

■その他/必ず**着手する前に申請し、交付決定後に着手**してください。

■問い合わせ/商工振興課U・Iターン支援室 ☎83-3556

空き家情報バンク 制度の詳細はこちら



ごみ

は正しく 捨てましょう！



問い合わせ／環境共生課環境衛生係
☎83-3566

家庭ごみの出し方に迷ったら…



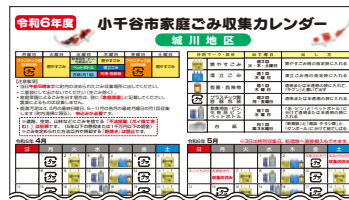
市では、大きく分けて「燃やすごみ」「埋立ごみ」「プラスチック製容器包装」「缶・ビン」「ペットボトル」「古紙」の区分でごみを収集していますが、毎年、分別誤りや分別の問い合わせが多くあります。分別に迷った際は、次の方法でご確認ください。

分別や収集日を確認する 3つの方法



① 家庭ごみ収集カレンダー

毎年、広報おちや4月号と一緒に全戸配布しています。家庭ごみを収集する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。



② ごみ・リサイクルマニュアル（保存版）

昨年4月に全戸配布し、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。

③ 小千谷市ごみ分別辞典

スマートフォンやパソコンで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、右記二次元コードからもご利用いただけます。



▲ごみ分別辞典



ごみ収集場に出す際の注意点

- 午前8時までにごみ収集場に出してください。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き、ごみが散乱して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！



不法投棄は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。

市民のみなさんから市内各地で「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、残念なことに家庭ごみのポイ捨てやタイヤ、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。「このくらい大丈夫だろう」「誰もわからないだろう」といった身勝手な行為が地域の環境を損ね、地域住民に大変な迷惑をかけています。



○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監視カメラの設置、注意喚起看板の斡旋などを行っています。また、不法投棄物を発見した場合は、必要に応じて警察へ通報するなど取り締まりを行っています。



○不法投棄をしにくい環境づくりを

- 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。みなさんのご協力をお願いします。
- ▷こまめに草刈りなどを行い、見通しをよくする。
 - ▷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する。
 - ▷定期的に見回りをし、土地の状態を把握する。
 - ▷不要になったものは置かない。(不法投棄誘発防止)

令和6年
8月～

介護保険制度が変わります



利用者負担第1～第3段階②の方を対象に、所得に応じた負担限度額を設定します。

■問い合わせ／福祉課介護保険係 ☎83-3517

利用者負担段階	主な対象者 (世帯を分離している配偶者を含む)		預貯金額	
			単身の場合	夫婦の場合
第1段階	市民税非課税世帯である老齢福祉年金受給者または生活保護受給者		1,000万円以下（生活保護受給者は要件なし）	2,000万円以下（生活保護受給者は要件なし）
第2段階	市民税非課税世帯	年金収入額＋合計所得金額が80万円以下	650万円以下	1,650万円以下
第3段階①		年金収入額＋合計所得金額が80万円超～120万円以下	550万円以下	1,550万円以下
第3段階②		年金収入額＋合計所得金額が120万円超	500万円以下	1,500万円以下

			負担限度額（日額）						国が定めた 基準費用額（日額）	
			第1段階		第2段階		第3段階①②		～7月	8月～
			～7月	8月～	～7月	8月～	～7月	8月～		
居住費	多床室	特養など	0円	0円	370円	430円	370円	430円	855円	915円
		老健・医療院など	0円	0円	370円	430円	370円	430円	377円	437円
	従来型 個室	特養など	320円	380円	420円	480円	820円	880円	1,171円	1,231円
		老健・医療院など	490円	550円	490円	550円	1,310円	1,370円	1,668円	1,728円
	ユニット型個室の多床室		490円	550円	490円	550円	1,310円	1,370円	1,668円	1,728円
	ユニット型個室		820円	880円	820円	880円	1,310円	1,370円	2,006円	2,066円

暑さ対策できていますか？ 命を守るための熱中症予防

熱中症は、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が上昇することにより発症し、放っておくと死に至ることがあります。熱中症予防の実践と適切な応急処置で重症化を防ぎましょう。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

誰でもできる！ 熱中症予防



○暑さを避ける

- ▷節電を意識するあまり健康を害することのないよう、気温や湿度の高い日は我慢せず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
- ▷炎天下の外出はできるだけ控えましょう。外出する時は、天気予報などを参考に暑い日や時間帯を避け、日傘や帽子を着用しましょう。

○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、寝る前にも水分補給をしましょう。
- ▷外出時は飲み物を持ち歩きましょう。
- ▷アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用により体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。

「熱中症警戒アラート」をチェック！

- ▷「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高いと予測された場合に発表される情報です。テレビやSNSなどを通じて配信されます。
- ▷アラートが発表されたら、ふだん以上の熱中症予防を実践してください。不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコンを使用しましょう。また、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者などに対して、気をつけるよう声かけをしましょう。
- ▷4月に「熱中症特別警戒アラート」が新たに創設されました。気温が特に高く、熱中症による重大な被害が生ずる恐れがある場合に発表されます。発表された場合は、より一層熱中症予防を行ってください。

○熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報はこちら



▶環境省公式LINEアカウント



◀環境省熱中症予防情報サイト

おちや健康 こいこい ポイントチャレンジ!



健康づくりの意識向上と運動習慣の定着を図るための健康ポイント事業です。健診受診や健康に関するイベントへの参加、ご自身の健康管理に取り組むことでポイントがたまります。30ポイントためた応募者の中から抽選で景品を進呈します。

- 対象者/18歳以上の市民（高校生は除く）
- 対象期間/6月1日(土)～令和7年2月28日(金)
- 参加方法

①ポイントカードを準備する
 ※ポイントカードは、市役所市民ホール、市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、あすえ～るにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

②健康ポイントをためる（方法は下表のとおり）

③30ポイントためたら応募する
 ※当選通知は、抽選後、景品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募方法/ポイントカードに必要事項を記入し、健康・子育て応援課またはこいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）窓口にて提出してください。郵送でも応募できます。

※30ポイントごとに応募できます。ただし、当選は1人1回です。

- 景品
 - ▷当選者（抽選）：市特産品セット
 - ▷応募者全員
 - ▶こいこいスポーツクラブおぢや協賛店舗の各種サービス特典カード（郵送による応募の場合は対象外）
 - ▶こいこいスポーツクラブおぢやの初回年会費免除特典
- 問い合わせ/健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

○令和6年度 体力測定・運動教室日程表

日程（いずれも土曜日）		時間	会場
6月22日	10月5日	午前9時30分～11時	総合体育館
7月13日	10月19日		
7月27日	11月9日		
8月10日	11月30日		
8月31日	12月7日		
9月7日	1月11日		
9月21日	2月8日		

○健康ポイントをためる方法 ※項目を実施したら自身でポイントカードに記入してポイントをとめます。

項目	内容	ポイント数
健（検）診を受診する	特定健診・職場健診、人間ドックなどを受診する	5ポイント
	各種がん検診、骨粗鬆症検診、歯科検診などを受診する	3ポイント
健康イベントに参加する	体力測定・運動教室に参加する（年14回開催、日程は上表のとおり）	5ポイント
	各種健診結果説明会、町内の健康講座、講演会、ウォーキングイベントなど、健康に関する対象イベントに参加する	
自分に合った健康に関する取組を設定し、継続して行う	自分で目標設定した運動や健康行動に継続して取り組む ▷毎日8,000歩以上歩く▷夕食後の間食をしない など	継続期間により変動
	体重測定を継続して行う	
	取組による成果を記録する	
「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業」と連携する	スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」に登録する	10ポイント
	「グッピーヘルスケア」で100ポイントを達成する ※ポイント交換窓口は、健康・子育て応援課とこいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）です。	5ポイント

○にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業とは

運動やスポーツイベントへの参加、健康診断の受診などの健康活動をスマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」で「見える化」します。協賛店舗で利用可能なポイントが付与されるなど、楽しみながら運動や健康づくりに取り組むことができます。▶詳細はこちら





4月20日 山本山沢山ポケットパークのベンチを修繕

山本山に遊びに来てね

重点政策プロジェクト・チームのチームY「山本山魅力再生チーム」が、市民のみなさんと協働で山本山沢山ポケットパークのベンチの修繕を行いました。沢山ポケットパークは、山本山の中腹にある休憩スポットで、信濃川や越後平野、魚沼の山々を見渡すことができます。また、すぐ近くの花畑では、ゴールデンウィークに菜の花、夏にひまわりを楽しむことができます。



今年の花畑の様子



4月20日・21日 第11回国際錦鯉幼魚品評会

泳ぐ宝石がズラリ

総合体育館前コミュニティプラザで開催され、46か国559人の出品者から1697尾の錦鯉の幼魚が出品されました。世界各国の錦鯉愛好家が丹精込めて育てた錦鯉に、子どもから大人、外国からのお客様など、幅広い方が魅了されました。また、越後立て鯉展示鑑賞即売会も同時開催され、多くの錦鯉が販売されました。



4月25日・26日 一人暮らし高齢者宅の防火訪問

火の用心お願いします

春の火災予防運動の一環として行われ、消防署員と社会福祉協議会の職員、東北電力の職員が、2日間で11世帯を訪問しました。訪問先では消防職員が火災報知機や消火器の点検を行いました。点検を受けた方は、「ふだんは点検しないので、こういう機会があるがありがたい」と話していました。



4月29日 第37回信濃川河岸段丘ウォーク

春の自然を感じながら

12〜50キロメートルの5つのコースに、約2300人が参加しました。当日は天候に恵まれ、参加者は山本山や日吉の遊歩道など、小千谷の自然を満喫しながらウォーキングを楽しんでいました。休憩場所のおぢゃるではおいしい豚汁が振る舞われ、眼下に流れる信濃川を見下ろしながら気持ちよさそうに休憩をとっていました。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メンテナンス車両の乗車体験などさまざまなイベントが行われ、多くの参加者にぎわっていました。



5月3日 二十歳を祝う会

晴れの日をともし迎えた仲間を大切に

市民会館で開催され、267人が参加しました。色鮮やかな振袖やスーツ姿のみなさんが記念写真を撮ったり談笑したりしながら、同級生との久しぶりの再会を楽しんでいました。式典後のアトラクションでは、各中学校ごとに制作した動画の上映が行われ、思い出の写真や恩師からのメッセージに二十歳を迎えたみなさんは当時を懐かしんでいました。



5月3日 牛の角突き初場所

今年も11月まで開催します

小栗山の小千谷闘牛場で開催され、約1000人が来場しました。夏のような陽気の中、この日は17番の取組が行われました。目の前で繰り広げられる牛の闘いの迫力や、暴れる牛を押さえ込む勇敢な勢子の姿などに、会場からは終始歓声や拍手が送られました。



5月5日 小千谷ちぢみ音楽祭2024

歌声と伝統文化を味わう

市民会館大ホールで開催され、約300人が来場しました。新潟県にゆかりのある9組のアーティストによるステージと、小千谷縮を中心としたファッションショーが行われ、来場者はすてきな歌声を堪能していました。



5月8日 at!おぢや 未来に残したい「推し小千谷」をテーマに交流しよう

あなたの推し小千谷は？

前半は移住者を代表して、塩殿地区地域おこし協力隊の豊田裕樹さん、牛久保動画製作所の牛久保拓也さんによるプレゼンテーションが行われました。後半は、市民と行政と一緒に施設を考えるために話し合う「ホンダナ」のメンバーが登壇してホントカの活用方法について、参加者へ問いを投げかけました。



5月11日 わんぱく相撲

小学生の真剣勝負

小千谷市と長岡市川口地域の小学生を対象とし、今年は61人がエントリーしました。男子の部、女子の部ともに熱戦が繰り広げられ、観客からはたくさんの方の応援が飛び交いました。



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・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

歩きづらさを感じたら 「介護予防教室の紹介」

福祉課高齢福祉係

高齢に伴う筋力の低下による、自分で気づきやすいフレイルのサインの一つに「歩きづらさ（歩行能力の低下）」があります。

「歩きづらさ」は 運動機能低下のサイン

国が定めた介護予防のための生活機能の中には、左記にあげる「運動器の機能」の質問が5項目あり、「運動機能低下」にあてはまる状態」とは、そのうち3項目に該当した場合をさします。

- ▽手すりや壁をつたわらないと階段を上れない
 - ▽椅子に座った状態から何かにつかまらないと立ち上がれない
 - ▽15分くらい続けて歩くことができない
 - ▽この1年間に転んだことがある
 - ▽転倒に対する不安が大きい
- 丈夫な足腰を保つための
介護予防教室**

市では、丈夫な足腰を保ち、運動機能を維持・向上させることを目的に「体しやつきり教室」と「アクアチャレンジ教

室」を実施しています。3か月間、全11回の短期集中コースで下肢の筋力、バランス能力の向上をめざします。また、筋力維持に大切な栄養やお口のケアなども学びます。

●体しやつきり教室

小千谷総合病院で、理学療法士による介護予防機器を使用した運動指導を実施します。



●アクアチャレンジ教室

小千谷スイミングセンターで、水の浮力を利用して足腰の負担を軽減しながら、水中歩行やストレッチなどの体操を実施します。



主に市の健康診断などを受けていない75〜84歳の方を対象に、生活機能調査を実施し、上記の「運動機能低下」にあてはまる状態の方に教室を案内しています。参加には、事前の聞き取りと医師による許可が必要です。教室の詳細については福祉課高齢福祉係（☎83・3517）までお問い合わせください。



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6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25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6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せん。健康・子育て応援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

▽保険料の未納がある方

■助成額（助成は年1回限り）

▽令和6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



■利用方法

▽市の人間ドックを受診する方…受診日当日に、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受診日当日に、検診費用を全額お支払いください。

③令和7年3月31日(月)までに、市民生活課国保年金係または健康・子育て応援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、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・子育て応援課健康増進係 ☎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、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7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・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
池ヶ原・古田・池中新田・坪野(上)・細島・塩殿・卯ノ木・芋坂・時之島※	6.7(金)	9:30~10:30	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
東山地区※	6.10(月)	9:30~10:00	東山住民センター
真人北部※		13:00~13:30	真人北部コミュニティセンター
岩沢地区※	6.11(火)	9:15~10:15	岩沢住民センター
川井地区※		11:00~11:30	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	6.12(水)	▷9:00~11:00 ▷13:00~15:00	総合体育館
	6.13(木)		
	6.14(金)		

※6月7日(金)・10日(月)・11日(火)の会場は、**胸部レントゲン検査のみ**を実施します。特定健康診査の受診を希望される方は、お早めに健康・子育て応援課までご連絡ください。

○胸部レントゲン検査

- 対象／40歳以上
- 料金／200円※70歳以上の方は無料です。

○特定健康診査

- 対象／16歳以上
- ※40歳~74歳の方は、加入している医療保険により受けられない場合があります。
- 料金／1,000円
- ※小千谷市国民健康保険加入の40歳、50歳の方と、75歳以上の方は無料です。
- ※40歳~74歳で社会保険などの扶養になっている方は、特定健診受診券に記載されている料金をお持ちください。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

- 休日健診／▷日時：7月7日(日)▷会場：サンラックおぢや▷申込締切：7月1日(月)
- レディス健診／▷日時：7月3日(水)▷会場：総合体育館▷申込締切：6月26日(水)
- ※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。



●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	7(金)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です。	小千谷総合病院健診センター
	7(金)	13:15~13:40 ※乳がん検診のみ実施します。	
休日健診	7.28(日)	▷9:00~11:00 ▷13:00~15:00	あすえ~る
	11.9(土)	9:00~11:00	

2年に一度の検診です。住民検診調査などで既に申込をされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。新規に申込を希望される方は、10月以降の検診日でご案内します。

○子宮頸がん検診

- 対象／20歳以上で、令和5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5年度に市の乳がん検診を受けていない女性
- ※令和5年度に無料クーポン券を使用して受診した方は、令和6年度も申込できます。
- 料金／▷40歳~49歳：1,400円▷50歳~69歳：1,000円※70歳以上の方は無料です。

●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
本町・元町・日吉・船岡・栄町	6.26(水) 6.27(木)	8:30~11:00	総合体育館
■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。			

●骨粗鬆症検診日程

- 日時／①6月30日(日)午前9時~11時②7月10日(水)午前9時~11時、午後1時~3時
- 会場／①あすえ~る②総合体育館
- 対象／令和6年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性
- 料金／700円※70歳の方は無料です。
- その他／申込をされた方には、受診通知書を発送しました。新規に申込をする方はご連絡ください。骨粗鬆症で治療中の方、今年度医療機関などで検査を受けた方は対象となりません。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識を身につけることです。人の一生の食事回数は、約9万回と言われており、日々の食生活の積み重ねが私たちの身体をつくります。生涯にわたって健康で豊かに過ごしていくために、子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

●望ましい食習慣

- ▽朝食を毎日食べる
- ▽食塩を控え、野菜をしっかりと食べる
- ▽主食・主菜・副菜を組み合わせる

バランスのよい食事の基本は「主食・主菜・副菜を組み合わせる」ことです。その意識は若い世代ほど低い傾向にあります。品数を多くする、毎食手作りするなど、無理をする必要はありません。いろいろな食材を使って一品を具だくさんにする、市販の惣菜と組み合わせるなど、作り方や選び方を工夫しましょう。

次の食事は、全て主食・主菜・副菜を組み合わせたものです。



▲具だくさんうどん



▲具だくさんカレー



▲納豆ご飯と具だくさん汁

●できることからはじめよう！

こんなことも食育につながります

- ▽家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ▽料理を作る、食事の準備・片付けをする
- ▽買い物をするときに、食品表示を見る
- ▽旬の食材を選ぶ
- ▽ゆっくりよくかんで味わう
- ▽食べ残しをしない

●小千谷市の食育の取組

市内の小・中学校では、毎月19日に「食育の日メニュー」を提供しており、6月は認定こども園、保育園を含め「みんなで作ろう減塩メニュー」をテーマに、適塩でもおいしい魚メニューを提供します。

本号27ページの「作ってみてね！この料理」にレシピを紹介していますので、ぜひご家庭でもお試しください。



5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

⚠ たばこから出る副流煙の有害物質の濃度は主流煙（喫煙者が吸う煙）の何倍も高いと言われてます。

○命をおとす2大リスク「喫煙」「高血圧」

たばこにはニコチンなどの有害物質が200種類以上、発がん物質が70種類以上含まれています。肺がんをはじめとする全てのがん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因となり、喫煙が原因で死亡したと推定された人は年間約19万人にのぼります。また、喫煙は認知症のリスクを2～3倍高め、特に日本人に多いアルツハイマー病や血管性認知症と関係があります。

○加熱式たばこにも有害物質が含まれています

加熱式たばこは、副流煙は発生しませんが、喫煙者の口から出た呼気にはPM2.5や紙巻きたばこと同様の有害物質が含まれています。「加熱式たばこだから大丈夫」と人のいる所で吸わないよう注意が必要です。

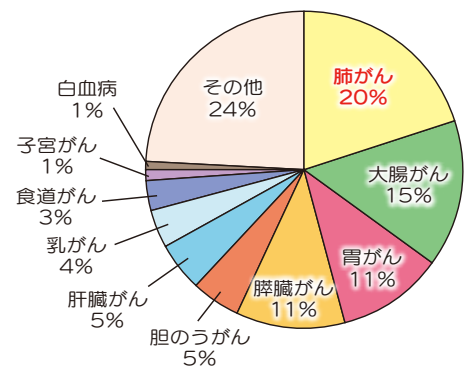
禁煙を考えている方は、生活習慣の見直しや禁煙外来の受診など、自分に合った方法を見つけてみてください。

○無症状でも要注意！がん検診で自分の身体を知りましょう

過去5年間の小千谷市のがん部位別死亡割合は、肺がんが最も高く20%を占めています（右図）。日常生活で自覚症状がない人も、検診を受けることで早期がんが発見されることも少なくありません。定期的な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。

市のがん検診は、年度途中の申込みも可能です。詳しくは、広報おぢやの検診日程または市ホームページをご覧ください。

小千谷市がん部位別死亡割合
(平成30年～令和4年の合計)



(新潟県福祉保健年報)

三二情報

日 日時・期日 **¥** 料金など
 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
 定 定員

祝・ユネスコ無形文化遺産 15年「小千谷縮・夏きもの 着始め会」

日 6月1日(土) 内・場・¥
 席 (午後1時〜3時、錦鯉の里
 500円) ▽お座敷あそびと着
 物とお酒を楽しむ会 (午後4時
 〜6時、料亭東忠、1万円) **他**
 ▽チケット販売・サンプラザ・
 小千谷織物同業協同組合・料亭
 東忠・高留商店 問おぢや観光プ
 ロジェクト ☎090・9015
 ・3598

愛染井(し)ス

日 6月8日(土) 内▽御開帳・御祈
 禱 (午後3時〜9時30分) ▽演
 芸ステージ (午後7時〜8時30
 分) ▽奉納花火大会 (午後8時30
 分〜9時30分) ▽出店・富く
 じなど 問 妙高寺 ☎89・2529

教科用図書展示会

教職員や保護者など、どなた
 でもご覧いただけます。
 日 6月14日(金)〜27日(木) 午前9時
 午後10時 場 市民会館ホワイエ
 令和7年度用の中学校の教科
 書の展示 問 小出教科書センター
 ☎025・792・0041

たつき工房 ふれあいましり

障がい者の社会参加と地域へ
 感謝を伝えるために、関連企業
 とコラボして開催します。
 日 6月15日(土) 午前10時〜午後2
 時 場 さつき工房 内 ▽よさこいの
 披露 ▽福祉バザー ▽露店販売な
 ど 問 小千谷市障がい者支援セン
 ター さつき工房 ☎82・0403

第27回おぢや食の陣

日 6月22日(土) 午前10時〜午後2
 時 場 東栄会館駐車場 (東小千谷
 郵便局前) 内 食を中心とした10
 店舗以上の露店やゲームコーナ
 ーが出店 他 イベント出店者募集
 中です。詳細は東夢協までお問
 い合わせください。 問 東小千谷
 夢あふれるまちづくり活性化協
 議会(事務局) 東夢協(内) ☎
 83・4194



休日労働相談会

日 6月23日(日) 午後1時〜4時30
 分 場 長岡地域振興局(長岡市沖
 田2-1-73-2) 内 労働に関
 するさまざまな悩みについて、
 社会保険労務士・労働相談所職
 員が電話または面談、オンライ
 ン形式(Zoom)で相談をお受け
 します。※面談、オンライン相
 談は事前予約が必要です。 無
 料 他 平日の午前9時〜午後5時
 (祝日、年末年始は除く)も職員
 による労働相談を行っています。
 問 新潟県労働相談所 ☎025・
 281・6110

魚沼テクノスクール 入校生募集

○事務エキスパート科2期
 7月入校
 日 7月25日(木)〜令和7年1月24
 日(金) 午前9時30分〜午後4時10
 分 場 エム・エスオフィスイオン
 小千谷店内特別研修室 対 簿記や
 パソコンの知識・技術を習得し、
 就職を希望する方 定 15人 無
 料 (ただし、テキスト代など自己負
 担あり) 日 7月1日(月)までにハ
 ローワークおぢや 問 県立魚沼テ
 クノスクール ☎025・794
 ・2410

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	6.12(水)	10:00~15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認などに関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006※自動音声案内 後☎1→☎2を押してください。
もの忘れ心配 相談室	6.20(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	6.16(日) 6.25(水)	10:00~15:00 10:00~12:00	市民会館 真人ふれあい交流館	行政サービスへの苦情、 問い合わせなどの相談	-	
無料法律相談	6.19(水)	13:30~16:30	市役所	弁護士による法律相談	○	市民生活課市民係 ☎83-3509
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		アルコール問題の解決に 向け、断酒を継続する場	-	健康・子育て応援課健康増 進係 ☎83-3640
シルバー人材 センター 入会説明会	6.19(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
ひきこもりの 家族のつどい	6.16(日)	13:30~15:30	荻野代表宅 (東栄1-5-6) ☎: 東栄会館	ひきこもりの方の家族の 相談や交流の場 ▷参加費: 1回300円	-	健康・子育て応援課健康増 進係 ☎83-3640
オレンジ カフェ	6. 2(日)13:00~15:00 6.11(水)13:00~15:00 6.20(木)14:00~15:00 6.22(土)14:00~15:00		元中子公会堂 ☎82-0880 地域の茶の間 城内 ☎81-4010 片貝総合センター ☎83-1786 モス・コーラデイホーム (桜町) ☎86-7072	健康俱樂部中子の森 (特養おぢやさくら)	-	認知症の方や家族などの交 流と相談ができる場 ▷参加費: 1回100円 ▷事前にお問い合わせください。

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(月)
- 申込/6月14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 3号棟(栄町)	1	17,200 ~33,700円	4階建・3LDK
市営千谷川のぞみ 団地住宅(千谷川3)	1	19,500 ~38,300円	4階建・1LDK

●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お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
県営千谷川住宅 (千谷川1丁目)	1	15,600 ~30,800円	3階建・2DK

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

- 今井一紘さん (山谷)
- 渡部菜々美さん (小栗田)
- 渡邊大輔さん (千谷川1)
- 丸山美紅さん (旭町)

☆ご誕生

- 唯音さん (川上侑吾さん：千谷)
- 新さん (原田安澄さん：東栄2)
- 眺太郎さん (庭野麻衣さん：滝谷)
- 美緒さん (片岡啓さん：小栗田)
- 咲菜さん (中村安武さん：日吉2)
- 陽さん (根津航さん：三仏生)
- 杏沙希さん (高橋和貴さん：千谷)
- 蒼真さん (大淵翔さん：芋坂)
- 琳子さん (横山亮さん：池津)



■問い合わせ/市民生活課
市民係 ☎83-3509

手話をやってみよう！

手話を使ったコミュニケーションに挑戦してみませんか。すぐにできる簡単な手話を紹介します。

■問い合わせ/福祉課障がい福祉係 ☎83-3517

「梅雨」

「梅」と「雨」を組み合わせる表します。

「梅」



右手の親指と人差し指と中指の指先をくっつけて、その手を口の端に当てたあと、こめかみに当てます。

「雨」



両手を広げて下に向け、同時に2回下ろします。雨がザーザーと降っているイメージです。



「ありがとう」



手の甲を上に向け、もう片方の手で1回ポンとたたいて、同時に頭を下げます。相撲の作法と同じです。

今月のキッズフォト



△わんぱく相撲にて
渡辺 ^{たつき} 達樹くん (2歳8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：chabarinさん
- ▷撮影場所：沢山ポケットパーク
- ▷菜の花と女の子



小千谷市広報Instagram
をチェック！



作ってみてね！ この料理

学校給食で人気！適塩でおいしい

～白身魚のハーブチーズ焼き～

<材料> (4人分)

- 白身魚の切り身 (タラ・サケなど) …… 4切れ
- 塩・こしょう …… 少々
- オリーブ油 …… 大さじ2
- A {
 - パン粉 …… 30g
 - 乾燥バジル …… 少々
 - ガーリックパウダー …… 少々
 - (またはおろしにんにく …… 1かけ)
 - 粉チーズ …… 12g

<作り方>

- ①魚に塩、こしょうをふって5分ほどおく。
 - ②Aを混ぜ合わせておく。
 - ③魚の水気をふいてオリーブ油を絡ませ、Aを全体にまぶす。
 - ④フライパンにオリーブ油 (分量外) を熱し、③をパン粉がこんがりとお火が通るまで弱めの中火で両面焼く。
- ※オーブン (200℃) で10～15分焼く方法もあります。温度や時間は調整してください。
- ※魚はアジやサバなどの青魚もおすすめです。魚を鶏肉などに変えてもおいしくいただけます。



<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー：121kcal
- ▷たんぱく質：15.3g
- ▷脂質：3.8g
- ▷炭水化物：5.9g
- ▷食塩相当量：0.7g



6月の食育月間にちなんで、「みんなで作ろう減塩メニュー」をテーマに学校給食で人気の魚メニューを紹介します。

にんにくが効いた粉チーズ入りのパン粉が香ばしく、適塩でおいしくいただけます。子どもの頃から薄味に慣れることは、高血圧をはじめとする生活習慣病の予防につながります。また、減塩はいつから始めても遅いということはありません。素材の味をいかす、香味野菜や香辛料を使用するなど、食材や調理の仕方を少し工夫することでおいしく減塩できます。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき
(4月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,229人 (- 16人)
女	16,675人 (- 22人)
合計	32,904人 (- 38人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	13,006世帯 (+ 15世帯)

異動 (4月届出分)			
出生	9人	転入	92人
死亡	43人	転出	96人

広報クイズ & 感想

正解者の中から抽選でプレゼント引換券をお送りします

今月のプレゼント (3人) 『小玉すいか』



- 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 / ⑨947-8501 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14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。



でんざえもんファーム

時水1285-2

▶公式LINE



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。

問題 市長が発表した「市民総参加のプロジェクト」。その名も「?」、未来づくり大作戦

① わたしの一歩で ② あなたの一歩で ③ みんなの一歩で

5月号のクイズの答えは、① ブルーインパルス でした。



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



マチを好きになるアプリ

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高年齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い
清掃 障子・ふすま張り替え
大工仕事 除草 事務作業
一般労働者派遣事業(シルバー派遣)

会員募集中

など、お気軽にご相談ください。

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-ojija@sjc.ne.jp

つばさユアホール

家族を想い、送る...

家族想=家族葬
(かぞくそう) は (かぞくそう) です

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。

TEL 0258-83-5577

新潟県小千谷市本町2丁目6-18
TEL: 82-2421 FAX: 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

割(株)カネオト

木と暮らす 常設展示場 さくらの家

BELS認定(ZEH水準)省エネ住宅
予約制でいつでもご案内致します

【体感Point!】

- ・保温性が高く、素足が心地よい無垢床板
- ・樹脂窓トリプルガラスと付加断熱
- ・『暮らしラク』なシームレス動線の住まい

株式会社 郷建築事務所 一級建築士事務所
小千谷市平沢2-23-19 TEL 0258-82-1134

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

私は広報担当になったことをきっかけに昨年初めて牛の角突きを観戦し、その魅力に気づきました。まだ見たことがない方はぜひ足を運んでいただき、小千谷の牛の角突きを楽しんでほしいです。☺