

広報

おぢや  
Ojiya

令和6年(2024年)

11月号

1049号

小千谷市ホームページ [小千谷市](#)

☎0258-83-3511 (代表)

🌐<https://www.city.ojiya.niigata.jp/>

✉[info@city.ojiya.niigata.jp](mailto:info@city.ojiya.niigata.jp)



小千谷市  
ひと・まち・文化共創拠点 **ホントカ。**

**グランド  
オープン!**



# 非核平和推進研修体験記

## Vol.2

■問い合わせ／企画政策課企画経営係  
☎ 83・3507



平成4年に非核平和都市宣言を行った小千谷市を代表し、12人の中学生が8月4日～6日にかけて広島を訪れ、広島平和記念式典に参加しました。広報おぢや10月号に引き続き、貴重な体験から多くのことを学んだ生徒たちの声を紹介します。

### 平和とは

小千谷中学校3年 小見美智<sup>みさと</sup>

私は「平和とは何か」をテーマに広島研修に行きました。研修の中で私は、平和記念資料館で見た「N家の崩壊」という展示が一番心に残りました。その内容とは、「一家のために働き続けた妻が亡くなった。子どもを殺して死のう……と決心したNさん。夜がふけるのを待ちながら子どもの首に手をかけたが力が入らず朝を迎えた。生きるしかなかった。」というものです。生きたくても生きられない、死にたくても死ねないという思いに私は言葉が出ませんでした。あなただったらどうしますか。町を歩けばいくつもの死体が道に転がっている様子を想像できませんか。目を伏せたくなることですが、79年前に広島と長崎で起きた事実です。

現在、慰霊碑には一過ちは繰り返しませんから」と刻まれています。私たちが原爆の被害について誰かに伝えることも、過ちを繰り返さないための一つの方法です。さて、みなさんに問います。あなたにとって「平和」とは何ですか。私は、あたりまえに訪れる一日一日を大切な人と大事に過ごすことだと思います。あたりまえは一瞬で崩れますから。

### 広島への復興から感じたこと

小千谷中学校3年 和田翠人<sup>すいと</sup>

今回の研修を一字で表すと「新」という文字が思い浮かびます。例えば、目新しい広島風景。街並みがとてもすてきで、初めて見たときは心が躍りました。ただ、この風景は原爆による被害から復興を遂げてきた姿で、研修を通して原爆の恐ろしさや知識、復興の歴史について新たに学ぶことができました。

被爆者の方から話を聞いたり、平和記念資料館を見学したりして、犠牲となった人だけでなく助かった人もつらい思いをし、この気持ちを抱えながら現在を過ごしている人がいるということが強く心に残りました。しかし、そんなつらい思いを持っていても、広島のために尽力して、以前よりももっと広島を盛り上げようとする人が多くいることに感銘を受け、広島のごさを伝えていきたいと思いました。

この3日間はとても学ぶことが多かった半面、楽しさもありました。それは新たに出会った仲間がいたからです。このメンバーで本当によかったと心から思います。とても貴重な経験となりました。



## 広島研修で学んだこと

東小千谷中学校2年 岡愛莉 あいり

私は広島研修を通して、原爆の恐ろしさと平和の尊さについて学びました。

私たちは、4歳のときに被爆された方のお話を聞きました。目の前で愛する人を失ってしまうつらさや悔しさ、悲しみは計り知れないものでした。今もなお原爆によって傷ついている人がおおいにいるということを知り、心が痛みました。

平和記念資料館では、被爆された方の写真を見てとても衝撃を受けました。一瞬にして広島を壊滅させた原爆の恐ろしさを目の当たりにしました。また、被爆された方やその子どもが書いた日記と手紙を読んで、当時の人々のつらさや想いがとても伝わってきて、涙が込み上げてきました。

この3日間を通してさまざまな経験をする事ができました。これからは、私自身が原爆の恐ろしさや平和の尊さについて多くの人に伝えていきたいです。



## 原爆での被害

千田中学校3年 大平昌 まさ

私は「原爆被害についてよく知る」を研修テーマに、広島へ行ってきました。

1日目は、平和記念資料館で被爆者である伊藤さんから話を聞きました。現在の広島はとても栄えています。原爆が落とされた当時は焼け野原で、建物も人も燃えて地獄のようだったと聞き、とても驚きました。その後、資料館に展示されている写真や絵を見て、残酷で悲惨な過去があったと知り、原爆は心身ともに大きな影響を与えるものだと思います。2日目は、ガイドの榎原さんに平和記念公園を案内していただきました。

3日目は、広島平和記念式典に参列しました。海外の方を含めておおいの方が出席していて、中には涙ぐむ人もいました。

原爆は、いつも通りの街や学校、家など、あたりまえのものをあたりまえでないものに変えてしまう恐ろしい兵器だと思いました。これ以上、原爆が落とされないことを願っています。

## 広島研修で学んだこと

片貝中学校3年 松葉丈一郎 たけはら

私が今回の研修で学んだことは、戦争の実態と当時の広島の人々の様子です。原爆が落とされる瞬間まで、広島の人々はいつも通りの生活をしていたと聞きました。原爆は本当に一瞬で何もかも奪っていったのだと知り、核兵器は絶対に廃絶しなければいけないと思いました。

被爆した方やその家族が、アメリカに復讐しようと思ったということも知りました。この復讐したいと思う気持ちが、ロシアとウクライナの戦争のように現在でも戦争が続いてしまう原因なのかなと思います。しかし、戦後に平和記念資料館を訪れた多くのアメリカ人が涙を流している姿を見て、被爆した方たちは復讐ではなく、原爆の悲惨さを世界に伝えることにしようと思ったそうです。この話を聞いて、本当にその通りだなと思いました。私もこれからいろいろな人に研修で学んだことを伝えて、戦争や核兵器のない世界に少しでも近づけるようがんばろうと改めて思いました。



## 広島研修を終えて

南中学校3年 大洲紗耶乃 さやの

私の非核平和推進研修のテーマは「原爆の恐ろしさを知る」でした。平和記念資料館の中には、当時の写真や持っていたもの、着ていた服が展示されており、原爆の恐ろしさや悲惨さを物語っています。特に、当時撮影された写真はとても残酷なものが多く、見るのもつらかったです。人の体が焼け焦げている様子や広島町の町が燃えてしまった様子を撮った写真だけでなく、当時の人が描いた絵もたくさん展示されていました。

3日目の平和記念式典では、各国の主要な人がたくさん来ていました。それだけ世界的に見ても恐ろしく、繰り返してはいけないことなのだと学びました。

また、研修初日に被爆者の伊藤さんから話していただいた被爆体験は、聞いているだけで切なかったです。伊藤さんは思い出すこともつらいのに、それを私たちに話してくれました。つらい思いをしてまで私たちに語り継いでくれたものを、私たちがしっかり受け継いでいかないとはいけません。



この美しさ、世界一

# 片貝まつり

浅原神社秋季例大祭

9月12日～14日の3日間にわたり、片貝まつり（浅原神社秋季例大祭）が開催され、約17万人が来場しました。奉納大煙火では、子どもの誕生祝い、結婚祝い、家内安全、社業発展、追善供養など、それぞれの思いが込められた約1万5000発の奉納花火が打ち上げられました。また、伝統行事が数多く行われ、片貝の町が活気にあふれていました。





# ●市議会第4回定例会日程

## ■日時

▽本会議（第1日）議案上程説明

11月29日(金)午前10時

▽常任委員会連合審査会

12月2日(月)午前9時30分

▽総務文教委員会

12月3日(火)午前9時30分

▽民生産業委員会

12月4日(水)午前9時30分

▽本会議（第2日）一般質問

12月19日(木)午前10時

▽本会議（予備日）一般質問

※質問者が多い場合に開催します。

12月20日(金)午前10時

▽本会議（最終日）委員長報告、採決

12月24日(火)午前10時

## ■会場

▽本会議：市役所4階議場

▽各委員会：市役所4階大会議室

## ■その他

▽どなたでも傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合は、事前に委員会の傍聴を希望する場合は、事前にお問い合わせをさせていただきます。

▽本会議は、市ホームページからインターネット中継と録画中継をご覧ください。

05 ■問い合わせ／議会事務局 ☎83・35

## 第4回 with Wish. を実施します

■問い合わせ／商工振興課  
地域産業係 ☎83-3556

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ため、小千谷産品の詰め合わせをお届けします。

■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。7月12日に発送した第3回に申込のあった学生には、別途ご案内します。



■申込期間／～11月10日(日)

■お届け品／米・食品などの小千谷産品

■発送時期／12月中旬（予定）

■第3回を受け取った学生からのメッセージ

▷遠くにいても地元を感じることができて、温かい気持ちになりました。

▷想像以上にいろいろな小千谷産品が入っていて驚きました！

▷家族や友達に会いに帰りたくなりました。



### ◆市民のみなさんからの寄附を受け付けています



小千谷出身の学生を応援するという事業の趣旨に、賛同いただける市民の方からの寄附を受け付けています。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。書類での申込は企画政策課窓口で受け付けます。



■申込期間／～11月29日(金)

■その他

▷返礼品はありません。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、他自治体に寄附をした場合と同様に、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。

中越大震災20年事業



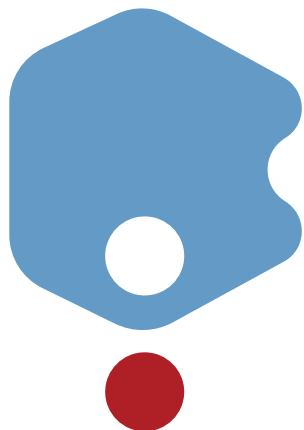
OJIYA HOTARU  
オヂヤホタル  
illumination

開催中

📅 ～11月9日(土)

📍 山本山山頂





# BALLOON

Ojiya Startup Support Program

情熱を灯し、高く飛ばせ。  
小千谷から新たなビジネスを。

起業家育成支援事業「BALLOON」を開始します。小千谷市内で起業または新規事業に取り組みたい方に向けて、ビジネスの基礎からリーダーシップ、ネットワーキングまで、成功するために必要なスキルと機会を提供します。



問い合わせ：商工振興課地域産業係 ☎83-3556

ホームページはこちら →

## 創業支援ワークショップ

起業・第二創業などに必要なビジネスのアイデア出しから、創業融資に必要な数値計画までのスキルを学ぶ実践型ワークショップを開催します。

- 日時／11月6日・13日・27日、12月4日・18日（いずれも水曜日）午後6時～8時
- 会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム
- 定員／15人（全日程参加できる方が優先）
- 参加無料
- 申込方法／下記二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切／11月1日(金)



申込はこちら →

## ビジネスコンテストin OJIYA

市内で起業・新規事業を支援するためのビジネスコンテストを開催します。優れた事業提案者には、開業に要する経費の一部を補助する「チャレンジ支援事業補助金\*」を交付します。

\*本補助金は、令和7年度に交付予定です。令和7年度の当初予算の成立が前提であり、内容などに変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 日時／令和7年1月19日(日)午後1時～4時30分
- 会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム
- 公募期間／11月1日(金)～12月23日(月)



詳細はこちら →

## 新規事業づくりのポイント／イントレプレナー育成クロストーク

新規事業に関心のある経営層や担当者、第二創業を目指す方を対象に、豊富な経験と実績のある経営者から、事業創出のポイントと体制づくりに必要な業務改善やDXの重要性について学ぶセミナーを開催します。

- 日時／12月11日(水)午後3時～5時30分
- 会場／テレワークステーションおぢやまたはオンライン
- 講師／中川勇太さん（株）プラスワイズ
- 定員／▷会場：先着30人▷オンライン：定員なし
- 参加無料
- 申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。
- 申込締切／12月10日(火)



申込はこちら →

## OJIYA STARTUP SUPPORT PROGRAM



# マイナンバーカードと健康保険証が一本化されます

医療機関を受診するときはマイナ保険証<sup>\*</sup>を利用しましょう

<sup>\*</sup>マイナ保険証とは、保険証の利用登録をしたマイナンバーカードです。

これまでの健康保険証は、12月2日(月)から新規発行ができなくなります。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナ保険証を利用しましょう。まだマイナンバーカードをお持ちでない方や保険証の利用登録をしていない方は、マイナンバーカードの取得・保険証の利用登録をお願いします。



## マイナ保険証を使うメリット

### データに基づくより良い医療を受けることができます

医療機関において、過去の投薬履歴や健康診断の結果を見ることができるようになるため、よりの確に身体の状態を判断し、治療に結びつけられることが期待されます。また、薬の飲み合わせや分量を調節してもらうこともできます。

### 高額療養費を受ける際の手続きが不要です

入院など的高額な医療費がかかる場合の高額療養費について、限度額適用認定証などの申請をすることなく給付を受けることができるため、医療機関窓口での費用負担が軽減されます。



## マイナ保険証を利用するには

### 1 マイナンバーカードの取得

次のいずれかの方法で、マイナンバーカードの取得申請をしてください。

- ▷オンライン（パソコンやスマートフォン）
- ▷郵便
- ▷市役所市民生活課



▲詳細はこちら

### 2 マイナンバーカードを保険証として登録

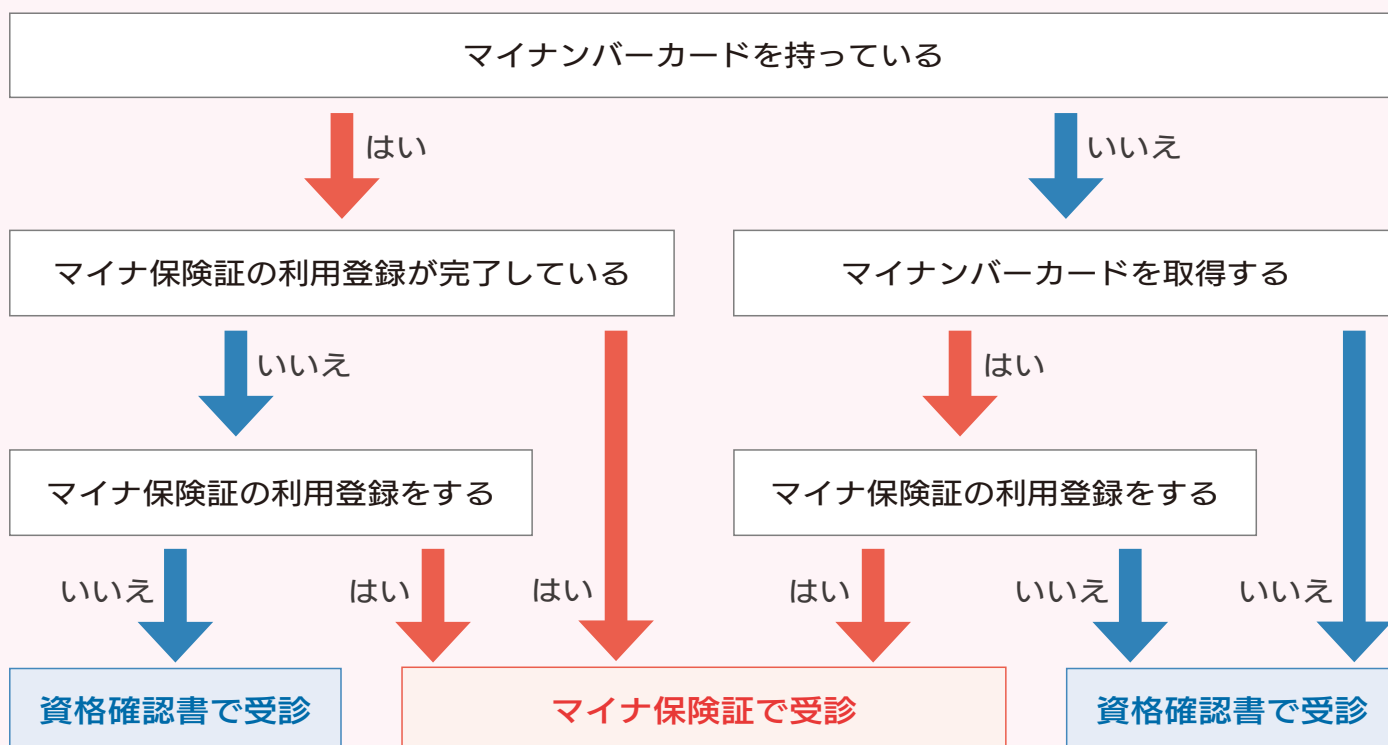
次のいずれかの方法で、利用登録をしてください。

- ▷医療機関または薬局の受付にあるカードリーダー
- ▷マイナポータル
- ▷セブン銀行ATM
- ▷市役所市民生活課



▲詳細はこちら

## マイナ保険証利用までの流れ





**Q** 12月2日(月)から今の保険証が使えなくなるの？

**A** 現在お持ちの保険証は、有効期限まで利用できます。  
※有効期限は加入している医療保険によって異なります。

■国民健康保険、後期高齢者医療保険の方／保険証に有効期間が記載されています。記載事項に変更がない限り、記載されている有効期限まで利用できます。

※保険者の異動が生じた場合は、その時点まで有効です。

※12月2日(月)以降に記載事項に変更があった場合、有効期限内であっても変更後の内容を記載した保険証の交付はできません。マイナ保険証をお持ちでない方には、保険証の代わりに「資格確認書」を交付します。

■社会保険、共済組合保険などの方／加入する医療保険によって有効期間が異なります。詳細は各保険者にご確認ください。

※有効期間の経過措置は、12月2日(月)から最長1年間とされています。



**Q** 今後、マイナ保険証を持っていなかったら受診できなくなるの？

**A** 12月2日(月)からはマイナ保険証の利用が原則となりますが、マイナ保険証の利用が難しい方は「資格確認書」で受診できます。

マイナンバーカードの取得やマイナ保険証の利用登録が難しい方については、当分の間、保険者から交付される「資格確認書」を医療機関に提示することで、これまでと同様に受診することができます。なお「資格確認書」については、今後、国の方針によって対応が変更となる場合があるため、お早目にマイナ保険証への切り替えをお願いします。

**Q** 「資格確認書」とは何ですか？

**A** マイナンバーカードを取得していない方と、マイナンバーカードは取得しているがマイナ保険証の利用登録をしていない方に交付されるものです。

交付方法などは、加入している医療保険によって異なります。

■国民健康保険の方／現在交付している保険証の有効期限までに、世帯主宛てに郵送します。

■後期高齢者医療保険の方／現在交付している保険証の有効期限までに、本人宛てに郵送します。

■社会保険、共済組合保険などの方／加入している医療保険の保険者にご確認ください。

※マイナ保険証の利用登録が完了している方には、マイナ保険証に登録されている資格情報を記載した「資格情報のお知らせ」をお送りします。(加入している医療保険によって送付の時期は異なります。) 記載事項などに変更が生じた際は、手続きが必要となる場合がありますので、各保険者にお問い合わせください。



## 問い合わせ

■マイナンバーカードの取得・利用登録に関すること／市民生活課市民係 ☎83-3509

■国民健康保険、後期高齢者医療保険の保険証や制度に関すること／市民生活課国保年金係 ☎83-3516

■社会保険、共済組合保険などの保険証や制度に関すること／加入している医療保険の保険者またはお勤め先



限定400セット

# 合格祈願！ マンホールカード

## 錦鯉・片貝まつり を配布します



小千谷の将来を担う受験生や資格取得などを  
目指す方を応援するため、「合格祈願！マンホール  
カード」を職員が心を込めて作成しました。  
「まる」いから「落ちない」、表面がでこぼこし  
ているから「滑らない」のマンホールカードに  
メッセージを添えて無料で配布します。

### ■種類・配布枚数・配布場所

種類	配布枚数※	配布場所
錦鯉カード	200セット	錦鯉の里
片貝まつりカード	200セット	サンプラザ

※在庫がなくなり次第終了します。

■配布期間／12月1日(日)～令和7年3月31日(月)  
の各施設の開館時間

※12月29日(日)～令和7年1月3日(金)を除きます。

### ■その他

- ▷1人につき1セットを無料配布します。
- ▷事前予約や郵送による受付は行いません。
- ▷マンホールカードのみの配布は、上記の配布  
期間に関わらず実施して  
います。

■問い合わせ／企画政策課  
秘書広報係 ☎83-3507



# 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
- 受付開始日／10月28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)



### ●キラキラランド クリスマス



みんなで一緒にクリスマススパ  
ーティーを楽しみましょう！

### ■日時

- ▽リズムDEわくわくクリスマス  
..12月5日(休)午前10  
時15分～11時
- ▽作ってわくわくクリ  
スマス..12月6日(金)  
午前10時15分～11時



### ●歯科衛生士さんの 歯みがき相談

■定員／両日ともに先着25組  
※申込はどちらか1回です。  
■その他／プレイルームは、両  
日とも平常通り遊べます。

お子さんの歯に  
関することで心配  
なことや気になる  
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／12月20日(金)午前10時～  
11時35分
- 定員／先着4人

## 令和6年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



### 小千谷リビングラボ 「at!おぢや」

「at!おぢや」は、みんなで対  
話しながらホントカ。の使い方  
を考えていくための場です。子  
どもから大人までどなたでも参  
加できます。

- 日時／11月3日(祝)午後1時～  
3時30分
- 会場／ホントカ。
- 内容「わたしたち」でホント  
カ。の使い方を考えよう..「わた  
したち」がホントカ。をどのよ  
うに使うか、それぞれ  
の関心を持ち寄りながら気軽に  
お話しします。

■その他／当日は記録冊子・動  
画用の撮影を予定しています。  
撮影に配慮を希望される方は、  
当日運営スタッフまでお声掛け  
ください。

## 催し

### 錦鯉の里の庭園ライトアップ

錦鯉の里では、庭園のライト  
アップを行っています。日本庭  
園で美しい錦鯉と紅葉の織り成  
す幻想的な風景をお楽しみくだ  
さい。

- 開催期間／11月24日(日)
- 問い合わせ／錦鯉の里 ☎83・  
2233

## 善意に感謝

(敬称略)

- ひと・まち・文化共創拠点ホ  
ントカ。への寄附として
- ▽小千谷ロータリークラブ・ヤ  
マボウシ

- 申込方法／メールまたは電話  
でお申し込みください。
- 申込締切／10月31日(木)
- 申込・問い合わせ／にぎわひ  
交流課共創推進係 ☎82・272  
4 [hontoka@city-  
ojiyaniigata.jp](mailto:hontoka@city-<br/>ojiyaniigata.jp)



開催期間

2024年

11月8日(金)～  
12月10日(火)

※各店舗の営業時間、  
定休日に準じます

今年はNGT48とコラボレーション!!

# おぢや麺フェス 2024 開幕!!



限定メニューを  
食べてスタンプを  
3個集めた方に…

おぢや麺フェスオリジナル  
「街ガチャ」  
プレゼント!!

推し麺No.1  
総選挙

スタンプを3個集めたら  
1番おいしかった  
メニューに投票!!

あなたの推し麺はどれだ?!

～あなたの一票がNo.1を決める～

今年はNGT48のメンバー5人とへぎそば店・ラーメン店の各5店舗がチームを組み、新潟県産食材をテーマに限定メニューを考案しました。おぢや麺フェスでしか食べられない至高の一品たちをぜひご賞味ください!!

■問い合わせ/おぢや麺フェス実行委員会 (事務局:文化スポーツ課生涯学習係内) ☎82-9111



蕎麦割烹 まるいち  
小千谷そば  
アクアパッツァ風  
～優羽のクッキー  
サワークリーム添え～



わたや 平沢店  
7つの県産食材を  
使った豚汁風つけそば  
ななみんおすすめ  
みどりのラー油添え



元祖小千谷そば 角屋  
きのこたっぷり!  
かき玉トマトそば



わたや 本店  
県産和牛スジの萌えキュン♥  
スキヤキそば御膳  
(もっちゃん大好き白米付き)



小千谷そば 和田  
トーフ  
TOFUでコラボ!  
with ポキちゃん



麺やつるり  
ゆ～はの  
クリームシチューと  
天使の羽根



手打ちらーめん 勝龍  
最後まで東山!  
みそラーメン



ラーメンつり吉  
小千谷店  
県産きのこ野菜の  
炒め醤油ラーメン



手打ち麺処 暁天  
カレー  
萌える咖喱マイルド坦々麺  
(県産牛スジカレー煮込みと  
カレーにんにくラー油で創る坦々麺)



麺やようか  
T.A.P.Y  
～イソフラボンの変化～

## まちがい探しにチャレンジ!

下の2つの絵には5つのまちがいがあります。じっくりと絵を見てまちがいを探しましょう。  
今回のイラストのテーマは、11月8日(金)～12月10日(火)に開催される「おぢや麺フェス」です。



答えは18ページをご覧ください。

第44回小千谷市展

芸術の秋にふさわしい力作の数々が出展されます。

■日時／11月1日(金)～4日(休)午前9時～午後6時(最終日は午後4時まで)

■会場／東小千谷体育センター  
■展示内容／日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑

■入場無料  
■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111



富久寿大学クラブ作品展・発表会  
第58回小千谷市総合文化展

■日時／11月8日(金)～12日(火)午前9時～午後3時

■会場／市民会館

■内容

▽作品展・鎌倉彫、押し花、習字、文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽園芸、絵手紙

▽発表会・詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス

▽日時／11月12日(火)午後1時～

■入場無料

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111



農林水産参加  
第64回新潟県錦鯉品評会

錦鯉の原産地越後の秋を飾る

新潟県錦鯉品評会が当市を会場に開催されます。県内の生産者が丹精込めて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞などの優秀鯉が選定されます。

■一般公開

▽11月9日(土)午後2時～4時

▽11月10日(日)午前8時～午後2時

■会場／総合体育館コ

ミュニティプラザ

■入場料／500円(小学生以下無料)

■問い合わせ

▽(一社)新潟県錦鯉協議会 ☎94・6031

▽農林課錦鯉

戦略室 ☎83・3510



議会報告会・意見交換会

市民の議会活動への参画を促進し、市民の意向を市政に反映することを目的に開催します。市議会議員16人全員が出席予定です。気軽にご参加ください。



■日時／11月16日(土)午後1時30分～3時

■会場／ホントカ。演アンカー

■内容

▽議会報告会・議会で審議された内容を報告し、市政の課題や議会の活動状況を共有します。



▽意見交換会・若者の居場所づくり、農林水産業全般について意見交換します。

■申込不要

■問い合わせ／議会事務局 ☎83・3505

第43回市民音楽祭

アマチュア音楽バンド・グループが日頃の練習の成果を発表する音楽祭を開催します。

■日時

▽第1日・11月16日(土)

午後4時45分～

▽第2日・11月17日(日)

午後1時～

■会場／市民会館大ホール

■出演団体(出演順)

▽第1日・合唱団「かたくり」(オペラ)、ベル・ネーゴ(ハンドベル)、ル・ソレイユ(コーラス)、歌のおじいさん(フォーク)、ふうりん(フォーク)、もふもふ団(フォーク)、コー



what!おぢや  
at!おぢや探求部

■日時／11月19日(火)午後6時30分～9時(開場・午後6時)

■会場／ホントカ。フロートエリア

■対象／どなたでも(中学生以下は保護者同伴)

■内容／参加者同士での交流会と登壇者による「私の推し小千谷」をテーマにしたプレゼンテーション

■登壇者

▽今井一博さん(珈琲とおみやげの店 アルペジオ店主)

▽関未柚さん(長岡造形大学デザイン学科2年生)

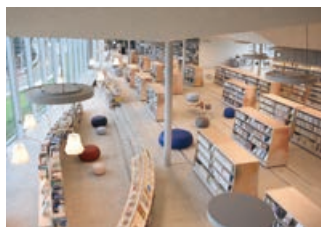
■定員／20人程度

■参加無料

■申込方法／下記二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／11月19日(火)正午

■問い合わせ／にぎわい交流課 共創推進係 ☎82・2724



東小千谷地区  
交通バリアフリー化説明会

現在、市が策定を進めている小千谷駅など東小千谷地区の交通バリアフリー化計画の内容及や将来像を紹介します。

■日時／11月28日(木)午後6時30分～7時30分

■会場／勤労青少年ホーム2階 軽運動場

■申込不要

■問い合わせ／にぎわい交流課 交流推進係 ☎83・3512

# 小千谷市民文芸のつどい

- 開催日／11月24日(日)
- 会場／市民会館
- 内容など

時間	会場	内容
午前10時 ～午後2時30分	3階第3中会議室	俳句大会 (句会)
午後1時 ～2時30分	2階第1中会議室	短歌大会 (文芸おぢや第44号応募作品講評)
午後2時45分 ～3時	4階大会議室	文芸おぢや第44号表彰式 (市長賞、教育長賞、公民館長賞)
午後3時 ～4時15分		記念講演会 ▷演題:「目崎先生と花守の人々」 ▷講師:若井新一さん ▷定員:60人

■入場無料

※ただし、**記念講演会は事前申込が必要**です。電話またはメールで氏名と電話番号をお伝えください。定員に達し次第、締め切ります。

■その他／講演会終了後、講師を囲んで交流懇親会を開催します。参加を希望する方は、11月18日(月)までにお申し込みください。

▷会費：1,000円 (当日徴収)

■申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎82-8510 📧kinro@city.ojya.niigata.jp

おぢやるるキーワードラリー  
deこども縁日

おぢやるる内に掲示されているキーワードを集めて、こども縁日に参加しましょう！

■日時／11月23日(祝)午前9時30分～正午 (キーワードラリー受付終了：午前11時30分)

■会場／おぢやるる

■対象／小学生以下の子ども

■内容／①キーワードラリー②

こども縁日 (射的・缶倒し・輪投げ)

※1人につき1回ずつ参加可能。※景品が無くなり次第、終了します。

■参加無料

■問い合わせ／おぢやるる ☎82-2478

## ホントカ。クリスマス★スペシャルおはなし会

読み語りグループのみなさんによるおはなし会です。少し早いクリスマス会を、ホントカ。と一緒に楽しみませんか。

■日時／12月7日(土)午前10時30分～11時15分

■会場／ホントカ。和アンカー

■内容／大型絵本『クリスマスのかくれんぼ』、大型紙芝居『ポクンのおんがくかい』、中型絵本『あひるのおうさま』などの読み聞かせ

■参加無料

■問い合わせ／にぎわい交流課 共創推進係 ☎82-2724



## 島崎藤村の『破戒』から学ぶ人権講演と映画のつどい

令和4年に映画化された島崎藤村の『破戒』の上映と併せて、島崎藤村研究家の柳沢恵二さんから小説執筆の背景や差別問題などについて、わかりやすく解説していただきます。

■日時／12月7日(土)午後1時30分～5時 (開場：午後1時)

■会場／市民会館大ホール

■講師／柳沢恵二さん (小諸義塾の会会長・島崎藤村研究家・元長野県小諸市教育長)

■定員／350人

■入場無料※ただし、入場整理券が必要です。

■保育ルーム／利用希望の方は11月29日(金)までにお申し込みください。(子ども1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。

■申込方法／市民生活課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター、市民会館、総合体育館、ホントカ、勤労青少年ホーム、あすえるのいずれかで入場整理券を直接受け取ってください。下記二次元コードからお申し込みいただけます。



■申込締切／11月29日(金)  
■問い合わせ／市民生活課 市民係 ☎83-3509



## 講座

勤労青少年ホーム  
講座受講生募集

●カレー粉から作る  
本格カレー講座

■日時／11月19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 (材料費)

■持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付き容器

■申込締切／11月13日(水)

■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)



初心者のためのデッサン教室

日本画、水墨画、洋画など、全ての絵の基本はデッサンです。モチーフの見方、描写の基本を学びます。習熟度別の2コースから選択でき、安心して参加できます。



■日時/12月8日(日)午前9時～午後4時(昼休憩あり)  
 ■会場/市民会館4階大会議室  
 ■対象/デッサンに興味のある方  
 ■内容/デッサン、鑑賞会

▽田辺浩一さん(小千谷市展覧画・版画部門代表)  
 ▽日下楨子さん(武蔵野美術大学卒業)

■定員/12人  
 ■受講無料  
 ■持ち物/昼食  
 ■その他/鉛筆や消しゴム、用紙、画板などの道具一式は市民会館で準備します。

■申込締切/11月29日(金)  
 ■申込・問い合わせ/文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111

1 ☒ bunkasports-sg@city.ojaya.niigata.jp

スマホ教室

初心者大歓迎! スマートフォンを安心・安全に使う方法を、講師がじっくり丁寧に教えます。

■開催日/11月21日(木)・25日(月)  
 ■時間・内容  
 ▽午前の部(午前10時～11時30分)・インターネットを扱う  
 ▽午後の部(午後1時30分～3時)・カメラを使う

※午前の部・午後の部は、両日とも同じ内容の講座を実施します。  
 ※スマートフォンを安心・安全に使うための内容は、全ての講座に含まれています。

■会場/市民会館3階第3会議室  
 ■講師/ドコモショップ小千谷店 店員  
 ■定員/両日午前の部・午後の部ともに10人

■参加無料  
 ■持ち物/スマートフォン(お持ちの方)  
 ■申込締切/11月18日(月)  
 ■申込・問い合わせ/文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111



くらし

小型特殊自動車のナンバー登録はお済みですか

小型特殊自動車を所有している場合は、公道走行の有無に関わらず軽自動車税(種別割)の申告が必要です。新しく取得した車両や現在お持ちの車両で申告していないものがありましたら、申告をしてナンバープレート(標識番号)の登録をしてください。

■小型特殊自動車とは

▽農耕作業用

▼乗用型で最  
 高速度が時  
 速35km未満  
 のもの(田  
 植機、トラ  
 クタ、コンバインなど)



▼農耕トラクタのみによりけん引される自動車(マニキュアスプレッダ、スプレーヤなどの農耕作業用トレーラ)

▽その他のもの・フォークリフト、ショベルローダ、ロータリ除雪車などのうち、車両の大きさが長さ4・7m以下、幅1・7m以下、高さ2・8m以下で最高速度が時速15km以下のもの

おぢゃ～る利用案内

■問い合わせ/おぢゃ～る ☎82-2478

開館時間が変わります

■期間/11月1日(金)～令和7年3月31日(月)  
 ■開館時間/午前9時～午後5時  
 ■休館日/毎週水曜日、12月29日(日)～令和7年1月3日(金)



今年度の施設利用を終了します

■終了日/11月26日(火)  
 ■対象施設/芝生広場、屋外トイレ、屋外炊事棟、ドッグラン  
 ※芝生広場は、降雪後、雪遊び広場として開放する予定です。



■年税額

▽農耕作業用…2000円  
 ▽その他のもの…5900円

■登録に必要なもの

▽登録する車両の車種、車名(メーカー名)、車台番号などが確認できるもの  
 ▽販売・譲渡証明書、または申告書の販売・譲渡証明書欄への記入

▽届出にきた方の本人確認書類(運転免許証など)  
 ■登録受付場所/税務課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター

■その他

▽軽自動車税(種別割)は、公道走行の有無に関わらず、所有している方に課せられる税金です。所有している場合は、必ず登録してください。

▽廃車や譲渡した場合も申告が必要です。ナンバープレートをお持ちのうえ、申告をしてください。

▽小型特殊自動車の要件にあてはまらない車両(大型特殊自動車)は、固定資産税(償却資産)の申告が必要です。  
 ■問い合わせ/税務課管理収納係 ☎83・3508

## 住宅の取得・改良をする方を支援しています

市では、住宅を取得する方や克雪住宅に改良する方、屋根除雪安全対策や耐震補強をする方を支援しています。

令和6年度の申請期限は、いずれも**11月29日(金)**で、着工前の申請が必要です。



手続きがお済みでない方は期限までに申請してください。なお、予算額に達した場合には、申請期限前でも受付を終了します。

申請書などは建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。制度の詳細は、広報おぢや4月号をご覧ください。

### ■補助金一覧

補助金の名称	補助金額
定住促進マイホーム取得補助金	最大100万円
克雪すまいづくり支援事業補助金	最大44万円 ※要援護世帯は最大55万円
命綱固定アンカー普及促進事業補助金（屋根除雪安全対策工事）	最大10万円 ※要援護世帯は最大15万円
木造住宅耐震診断費補助金	自己負担が1万円となる額
木造住宅耐震改修工事費補助金	最大120万円

※工事費用によっては、補助上限額に満たない場合があります。

■申請・問い合わせ／建設課建築住宅係 ☎83-3514

### 防災公園に仮設トイレを設置しました

（仮称）小千谷市防災センターの建築工事に伴い、使用できなかった公園のトイレの代わりに、洋式の仮設トイレを12月初旬まで設置しています。来年は4月下旬頃から常設のトイレが使用できる予定です。



緊急告知ラジコなどで全国一斉情報伝達試験を行います。地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験を行います。緊急告知ラジコや市内に設置している放送設備で試験放送が流れます。また、緊急情報メールなどで試験の情報をお伝えします。実際の災害と間違わないようご注意ください。なお、携帯電話から



警告音がなる緊急速報「エリアメール」の配信は行いません。試験放送にあわせて、どのような行動をとるべきか想像しておきましょう。※気象や地震などの状況によっては、試験を中止する場合があります。■日時／11月20日(水)午前11時頃 ■問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515



## 不要物品の**売払入札**を行います

■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507

	マイクロバス	コミュニティバス
車名	三菱ローザカスタム	トヨタハイエース
初度登録年月	平成22年7月	平成18年7月
走行距離	12万6,800km（令和6年6月25日現在）	6万190km（令和6年9月25日現在）
車検満了日	令和7年7月21日(祝)	令和7年7月12日(土)

■入札日時／11月21日(木)午前10時

■入札会場／市役所4階大会議室

■参加資格／次の要件の全てを満たす個人または法人

①小千谷市の住民基本台帳に登録されていること（個人）

②市内に主たる事業所を有すること（法人または個人事業主）

③市税の未納がないこと

④自己が使用する予定であること

■申込方法／参加申込書に必要事項を記入し、市税の未納のない証明書（設立して間もない法人の場合は、登記事項証明書）、暴力団等の排除に関する誓約書を添えて企画政策課へ提出してください。参加申込書は企画政策課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／11月7日(木)午後5時

■その他／車両を確認したい方は、下記へお問い合わせください。

▷マイクロバス：総務課庶務管財係 ☎83-3506

▷コミュニティバス：岩沢住民センター ☎86-2002

# SOS雪おろし

## 雪おろしが困難な世帯を支援します

「SOS雪おろし（雪おろし支援活動）」は、市が募集した雪おろし作業会員を雪おろしでお困りの世帯に紹介する制度です。



「SOS雪おろし」は、自力での雪おろしが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。

そのため、申込時の聞き取りなどにより、**制度の利用をご遠慮いただく場合もあります。**ご了承ください。

### ■申込ができる世帯

▽体の不自由な方のみ世帯、体の不自由な方の援助・介護のため雪おろしが困難な世帯

▽福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯（高齢者などの世帯が対象。除雪援助事業、SOS雪おろし支援事業はそれぞれに申込が必要）

※そのほか、特別な事情により雪おろしが困難な世帯はお問い合わせください。  
※申込は、町内会長や民生委員・児童委員など代理の方でも構いません。



※申込が多い場合、作業の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。

■対象家屋／市内にある個人の住宅

※生活に関連した車庫・倉庫なども含みます。

### ！ 次の世帯や家屋は対象になりません

- ▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯
- ▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物
- ▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅
- ▽雪をおろす場所が無い住宅

### ■申込種別

#### ○シーズン申込世帯 (申込締切：11月11日)

冬期間を通して雪おろしを申し込む世帯です。担当する雪おろし作業会員が事前に打ち合わせに伺います。原則として、申込締切までにお申し込みの方を対象とします。

#### ○随時申込世帯

雪おろしを希望する際に、その都度お申し込みください。建設課で雪おろし作業会員を紹介します。

※シーズン申込世帯が優先となるため、作業会員の空き状況によりご連絡が遅くなる場合があります。

### ■申込方法

▽申込書に必要事項を記入し、建設課へお申し込みください。電話でも受け付けます。

▽申込書は、建設課、片貝総合センター、真人ふれあい交流館、東山・岩沢・川井の各住民センター、市民会館、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。

### ■作業代金

▽この制度の対象となる世帯には、作業代金の上限額を定めています。上限額は1人1日当たり2万7200円、1人1時間当たり3400円です。  
▽作業代金は全額雪おろし希望世帯の負担となります。

この雪おろし作業代金の上限額は、制度の対象となる世帯にのみ適用されます。一般的に業者などに直接雪おろしを依頼する場合の代金とは異なります。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪  
☎83・3514

# SOS雪おろし作業会員募集

■このような方を募集します  
▽住宅の雪おろし作業を行っていただける方

▽「SOS雪おろし支援協議会」の構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

### ■応募資格

▽満20歳〜69歳で健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方（学生は年齢問わず不可）

▽70歳以上で健康・誠実であり、過去に合計2シーズン以上SOS雪おろし作業会員の経験がある方

▽法人

■会員の仕事／担当する雪おろし希望者を協議会事務局（建設課）が調整し決定します。会員は雪おろし希望世帯と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

### ■作業範囲

▽指定した住宅の雪おろし  
▽おろした雪の排雪（流雪溝への投入など）

### ■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループでお申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。

▽登録申込は随時受け付けます。申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。申込書は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。





# 除雪経費の助成

自力での除雪が困難な高齢者世帯などを援助します

■対象となる世帯／次の**1**と**2**の**いずれにも**該当する世帯

**1**対象世帯…次の**いずれか**に該当する世帯

○高齢者世帯

▽65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方のみの世帯

▽60歳以上の方のみの世帯であって、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

○高齢者と障がい者のみの世帯…65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と次の①～③のいずれかの方のみで構成されている世帯

- ①身体障害者手帳の1級～4級をお持ちの方
- ②精神障害者保健福祉手帳の1級～3級をお持ちの方
- ③療育手帳のAをお持ちの方

○高齢者と中学生以下の子どもみの世帯…65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と中学生以下の子どものみで構成されている世帯



**2**対象要件…次の**全て**に該当する世帯

▽自分や親族の力で除雪することが困難な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がない世帯

※別世帯の子が上記の①～③のいずれかに該当する

場合、母子世帯である場合、別世帯の子から労力的または経済的な援助を得ることが困難な場合は、別世帯の子がないものとみなします。



■対象となる除雪／現在住んでいる住宅の雪おろしや落雪に伴う避難口確保のための玄関前の除雪

**!** 次の世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅の除雪

※長期入院、施設入所や親族の家へ滞在中などにより冬期間在宅生活の実態がない場合も含まれます。

▽店舗兼住宅で店舗専用部分の除雪



労力的かつ経済的に自力での除雪が困難な高齢者世帯などに、冬期間の生活の安全確保と自立した生活のため、除雪経費の一部を助成します。

■助成金の上限額／1世帯につき冬期間4万8000円（ただし、山間地は7万3000円）

■個人負担／作業代金のうち1000円未満の端数と助成金の上限額を超えた金額

※対象世帯には助成金相当のサービス券を交付します。除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、上限額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接お支払いください。

■申込方法／所定の申請書を民生委員・児童委員を通じて福祉課へ提出してください。申請書は福祉課にあるほか、民生委員・児童委員のもとにもあります。申請書受付後に審査を行い、結果を通知します。

■申込・問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517



母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は、社会福祉協議会が行っています。本号折り込みのおぢや社協だよりをご覧ください。

■申込・問い合わせ／社会福祉協議会（サンラックおぢや内） ☎83・2340

▽審査の結果、会員登録された方に会員証を送付します。審査結果により登録されない場合もあります。

■作業会員説明会／11月下旬に作業会員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■作業代金など

▽1人1日当たり2万7200円、1人1時間当たり3400円を上限額とします。

※豪雪時など特殊な場合でも、上限額の変更はありません。

▽作業代金には、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンプなど）にかかる経費、交通費、消費税などを含みます。

▽作業代金は、金額が雪おろし希望世帯の負担となります。金額や支払方法を雪おろし希望世帯と事前に話し合いのうえ作業を行ってください。

▽福祉課や社会福祉協議会が発行する「除雪費サービス券」で支払いをする世帯もあります。この場合は後日のお支払いとなります。



■その他

▽作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険ですので、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

▽作業や代金などに関する雪おろし希望世帯との間のトラブルに、協議会は一切関与しません。全て会員の責任において解決してください。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係 ☎83・3514



9月24日 おぢや麺フェス2024  
「ちよりナビ」公開収録

## 今年の麺フェスも盛り上がる予感！

市内のへぎそば店とラーメン店が連携して毎年開催しているイベント「おぢや麺フェス」を紹介するNCT番組「ちよりナビゲーション」（ちよりナビ！）の公開収録が市民会館で行われました。公開収録には「ひなた」のお二人とNGT48のメンバー5人、へぎそば店・ラーメン店の店主・従業員のみなさんが出演し、麺フェス限定メニュー計10品の紹介を行いました。また、ひなたとNGT48 麺フェスチームによるミニライブやお絵描き対決が行われ、市内外から訪れたファンのみなさんで会場が盛り上がりました。



9月29日 2024男女共同参画講演会

## 一人ひとりが尊重し合う社会に向けて

サンプラザで開催され、89人が来場しました。元タカラジェンヌで、現在はLGBTアクティビストとして活躍中の東小雪さんを講師に迎え、「LGBTを理解する〜日本社会の中でマイノリティであること〜」というテーマでお話いただきました。東さんは「性は、100人いたら100通りあるもの。一人ひとり違ってあたりまえ」と参加者に語りかけました。



9月30日 百寿表敬訪問

## これからお元気で

今年度、満100歳を迎えられる方々を訪問し、お祝いを贈呈しました。小千谷市では今年度、20人の方が100歳を迎えられます。これからお体に気を付けて、健やかな日々をお過ごしください。



10月1日〜7日 明治大学ファームステイ実習

## 「こ」でしかできない農業体験

今年で3年目を迎え、明治大学農学部2年生13人が市内で農家民泊や共同生活を行いながら農作業に従事しました。学生は、受入先の坪野・内ヶ巻・若枳の3地域に分かれ、収穫した米の仕分け作業やトマトの収穫などを行いながら、その地域の生活を学んでいました。「手作業が想像以上に多く、一つひとつにいろいろな人の手間がかかっていることを感じました」といった感想が聞かれました。



まちがい探しにチャレンジ！  
(11ページ)の答え



今回の難易度はいかがでしたか。裏表紙の「広報クイズ&感想」コーナーから、何個のまちがいを見つけられたかぜひ教えてください。次回のまちがい探しは、広報おぢや2月号に掲載予定です。お楽しみに！

## 十日町情報館が 利用できるようになりました

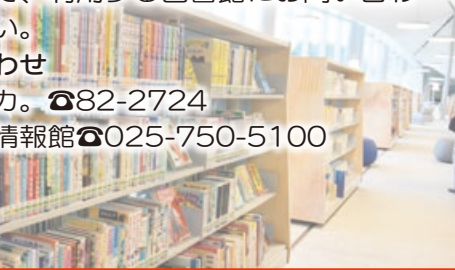
小千谷市と十日町市の図書館の相互利用協定を締結しました。

これにより小千谷市に住所を有する方が、十日町市の十日町情報館で図書などを借りることができるようになりました。十日町市に住所を有する方は、ホントカ。で図書などを借りることができます。必要な手続きや貸出期間・冊数などはそれぞれで異なりますので、利用する図書館にお問い合わせください。

### ■問い合わせ

▷ホントカ。 ☎82-2724

▷十日町情報館 ☎025-750-5100



## 宝くじ助成金で 地域の防災用品を整備

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉向上を目的にさまざまなコミュニティ活動を支援しています。

三仏生自主防

災会は助成を受けて、素早い初期消火活動を行うため、消防ホースとホース格納箱を購入しました。



■問い合わせ／防災安全課 ☎83・3515

## 商工業

### 起業トークサロン E.OIJIYA

市内で起業されている方や起業を考えている方との交流イベントを開催します。起業の楽しさや悩みを共有できる仲間づくりをしてみませんか。

■日時／12月16日(月)午後6時～8時

■会場／ホントカ。演アムカー  
■対象／市内で起業されている方、起業したいと考えている方、起業スクール・創業塾を受講したことがある方など

■定員／30人

## お金の悩み無料相談会

収入減で家計が苦しい、出費がかさんで支払いできない、借金返せなくて困っているなど、お金のことで悩んでいませんか。お金の悩みについて弁護士や司

■参加無料  
■申込方法／下記二次元コードからお申し込みください。  
■申込締切／12月2日(月)  
■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



## 相談

### 特設人権・行政相談所を開設します

人権問題や行政機関の業務についての相談を、人権擁護委員や行政相談委員がお受けします。

■日時／11月15日(金)午前10時～午後3時

■会場／市役所(受付…1階101会議室)

■相談無料・申込不要

※直接会場にお越しください。  
■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

法書士、消費生活相談員などの専門家がお話を伺います。



■日時／11月24日(日)午前10時～午後4時  
■会場／市役所(受付…1階101会議室)  
■定員／5人  
■相談無料  
※ただし、事前申込が必要です。  
■申込締切／11月18日(月)  
■申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

### 臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方などの相談をお受けします。秘密は堅く守られます。



■日時／11月27日(水)午後1時30分～3時30分  
■会場／あすえくる第1相談室  
■相談無料  
※ただし、事前申込が必要です。  
■その他／家族からの相談でも構いません。  
■申込締切／11月22日(金)  
■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

## みんなで防ごう！子ども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です。地域ぐるみで家族を温かく見守ることやさりげない声かけが大切です。「子どもたちの笑顔・安全」を守るため、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



■児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちやんやう)」

▽虐待かもしれないと思ったらきなどに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。

▽「189」に電話をかけるとお近くの児童相談所につながります。

▽通告・相談は、匿名で行うこともできます。通告・相談をした人、その内容に関する秘密は堅く守られます。

■相談・問い合わせ  
▽健康・子育て応援課子育て応援係 ☎83・3640

▽長岡児童相談所 ☎35・8500



健康

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の薬代金をお知らせします

現在使用している薬（先発医薬品）をジェネリック医薬品（後発医薬品）へ切り替えた場合に、薬代金の負担額が減る方へ通知書をお送りします。切り替えの参考にご活用ください。通知書は個人宛てに発送します。

■対象／国民健康保険に加入している方で、次の全てに該当する方

▽12歳以上の方

▽令和6年8月に処方された薬の投与期間が14日以上の方

▽ジェネリック医薬品に切り替えた際の薬代金の差額が100円以上となる方

■通知書発送日（予定）／11月12日（火）

※今回発送分は9月末時点の通知です。それ以降に国民健康保険をやめたり、送付先の変更があったりした場合は反映されていません。

■問い合わせ／市民生活課 国保年金係 ☎83・3516



11月は「にいがた健口文化推進月間」

健康長寿への第一歩！お口の健康を保ち心も身体も健康に！

一緒にオーラルフレイル・歯周病予防を始めてみませんか？



●オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、加齢による「わずかなムセ」や「かみにくい」などのお口のちょっとした衰えから口腔機能が低下し、心身の機能まで低下する状態をいいます。これらの状況が悪化し、うまく食べることができず低栄養状態になることで転倒・骨折のリスクが上がり、寝たきりにつながる恐れがあります。オーラルフレイルに該当する人は、要介護認定や死亡のリスクが約2倍になるという研究結果が報告されています。

●オーラルフレイルにも関係する歯周病

歯周病とは、歯周病菌による感染症で歯茎に炎症が起こり、長い時間をかけて進行することで歯茎や骨など歯を支える組織が徐々に破壊される病気です。歯周病はお口の中だけの問題ではなく全身の病気にも関係し、さまざまな影響を及ぼします。歯周病菌が血管内に入り込み血流に乗って全身へ広がることで、狭心症や糖尿病、誤嚥性肺炎などの病気に影響します。



●市では無料の歯科健（検）診を行っています

■期間／～令和7年2月28日（金）

■対象

▷成人歯科健診：40歳・50歳・60歳・70歳の方  
▷後期高齢者歯科健診：後期高齢者医療に加入する76歳・80歳の方

■受診方法／対象の方には受診票を送付しています。同封の一覧表に記載されている歯科医院に事前予約のうえ、受診票と健康保険証を持参し受診してください。



●問い合わせ

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

●オーラルフレイル・歯周病を予防しよう

①すきま時間を活用した口腔体操

食べ物をしっかりかんで飲み込むためには、口の周りの筋肉を鍛えることが大切です。

- 顎の先を触るイメージで舌を伸ばす
- 鼻の頭を触るイメージで舌を伸ばす



- 左右に舌を伸ばす
- 唇をなめるように左右にぐるりと舌を動かす



また、だ液腺（耳下、顎下、舌下）を押すことでだ液がよく出るようになり、飲み込みやすさや口の渇きに効果的です。（右図参照）



②歯間部清掃用具を使いましょう

歯ブラシのみで磨いた場合、取り除ける汚れは約6割程度と言われていたますが、歯ブラシと併用して歯間部清掃用具を活用することで、約9割の汚れを取り除くことができます。



③定期的な歯科検診を受けましょう

むし歯や歯周病の早期発見・治療は悪化の予防、オーラルフレイル予防につながります。かかりつけ医をつくり、年に1回は歯科検診を受けましょう。

# いつもの暮らしに、

受診で早期発見！

## がん検診を。

日本においてがんは死因の1位です。国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

■問い合わせ/健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

### 小千谷市の状況は？

小千谷市の死因の第1位は老衰、第2位はがんです。毎年100人前後の方ががんで亡くなっています。働き盛り世代である生産年齢人口（15～64歳）では死因の第1位はがんであり、全体の約4割を占めています。がんは人ごとではなく、誰もがなりうる身近な病気です。

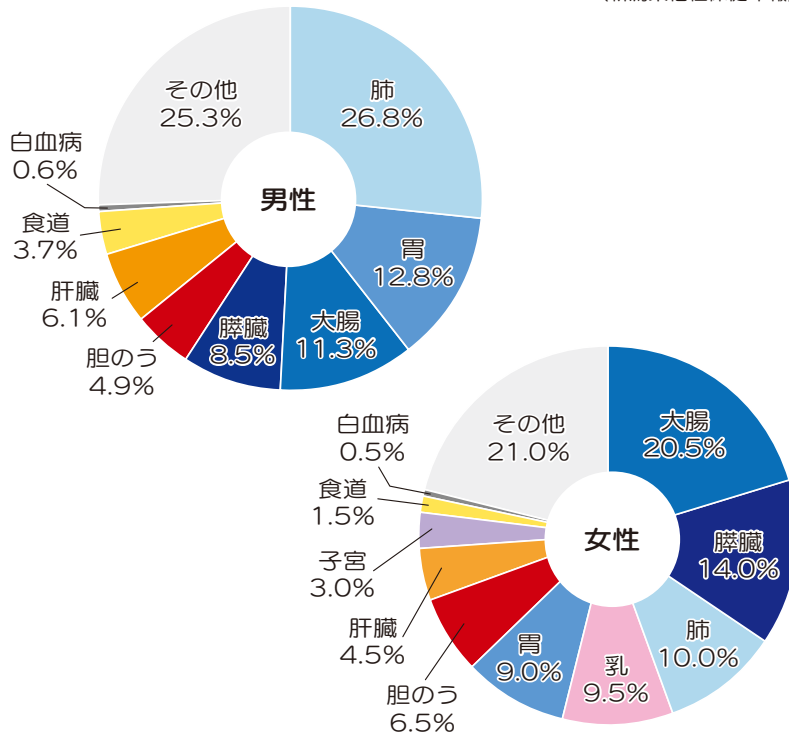
小千谷市のがん部位別死亡状況は、右のグラフのとおりです。特に大腸がんによる死亡者数は年々増加傾向にあり、生活習慣の欧米化（高脂肪食・低繊維食）が関与していると考えられます。



そのため、バランスのとれた食事や適度な運動、適正体重の維持、禁煙、節酒などを行い生活習慣を見直すことや、定期的ながん検診を受けて早期発見・治療を行うことで、がんによる死亡率を減少させることができます。自分は「若いから」「元気だから」まだ大丈夫だと思わずに、定期的ながん検診を受けて健康寿命を延ばしましょう。

### ●小千谷市のがん部位別死亡状況（平成30年～令和4年の合計）

（新潟県福祉保健年報）



### 飲酒と発がんリスク

厚生労働省は2月に国としては初めてとなる「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。この中の「飲酒量と健康リスク」では、1日の純アルコール量20g以上の飲酒を続けると大腸がん発症の可能性が上がるが示されています【表1】。



【表1】純アルコール量20gの目安

酒種	目安となる飲酒量
ビール	ロング缶1本（5度・500ml）
日本酒	1合（15度・180ml）
焼酎	0.6合（25度・100ml）
ウイスキー	1杯（40度・60ml）
ワイン	2杯（12度・200ml）
チューハイ	1本（7度・350ml）

健康へ悪影響を及ぼしにくい1日あたりの純アルコール摂取量は、**男性で20g以下、女性で10g以下**です。飲酒は適量を楽しみましょう。

疾患別の発症リスクは【表2】のとおりです。

【表2】我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

疾病名	性別	1日あたりの飲酒量（純アルコール量（g））
胃がん	男性	少しの飲酒でも
	女性	20g以上
肺がん	男性（喫煙者）	40g以上
大腸がん	男性・女性	20g以上
食道がん	男性	少しの飲酒でも
肝がん	男性	60g以上
	女性	20g以上
前立腺がん（進行がん）	男性	20g以上
乳がん	女性	14g以上

（厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を参考に作成）

### ～今年度のがん検診はまだ申し込むことができます～

小千谷市では肺がん検診を11月まで、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を12月まで実施しています。申込希望の方は健康・子育て応援課までお電話ください。詳しい検診日程は、本号23ページの「検診日程」をご覧ください。



# 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

## 基本的な感染予防策

J A新潟厚生連小千谷総合病院  
感染管理認定看護師 廣井瑞江さん



新型コロナウイルス感染症が分類された5類感染症は「総合的観点から危険性が最も低い」とされ、他に季節性インフルエンザ、麻疹、風疹、RSウイルス感染症などがあります。しかし、これらの感染症であっても予防対策は大切です。

### 感染症の「うつる経路」

▽空気感染・空気感染するのは結核、水ぼうそう、麻疹です。



▽接触感染・ウイルスを含んだ飛沫（せき）が飛んだ場所に触った手で、自分の目・鼻・口を触ることで感染します。手洗い・手指消毒など、手を清潔にすることにより防止できます。

▽飛沫感染・近い距離で目・鼻・口に直接飛沫を浴びたり、会食などで飛沫が飛んだ食物を食べたり、飛沫を鼻や口から吸

い込んだりすることで感染します。会話で飛沫が発生するので、予防するために、コロナ禍では世界中の人々が長期間マスクを着用しました。

### 基本的な感染予防策



ウイルスや細菌が体内に入ったからといって、必ず感染するわけではありません。自分の抵抗力がウイルス・細菌の感染力と綱引きをして、負けたときに感染します。それでは、基本的な感染予防策について考えてみましょう。

大事なことは、自分の抵抗力を高めることです。食事をきちんと取る、睡眠不足を避ける、ワクチンを接種するなど、ウイルスや細菌に打ち勝つ力を高めましょう。ワクチン接種ができない体質の方や、体力が低下しているときなど、自分の抵抗力が弱まっている場合は、ふだん以上の感染対策を行いましょう。

- ① 人混みへの外出時や、飛沫が発生するようないイベントの際はマスクをしましょう
  - ② 不特定多数が触れる場所に触れたら、手を洗いましょう
  - ③ 洗っていない手で自分の目・鼻・口を不用意に触ることを避けましょう
- このように、ふだんから自分の抵抗力を高めることを意識し、ウイルスや細菌が体に入る量をできるだけ減らす対策を行いましょう。

「健康」をテーマにした、体験型イベント開催!!

健康こいこいポイント事業対象イベントです。



## 11月24日(日) おぢや健康フェスタ ~健康づくりのきっかけを見つけよう~

○時間：午前10時～午後3時 ○会場：サンプラザ3階大ホール

出展団体	内容
こいこいスポーツクラブおぢや	自分自身の筋肉量や運動機能などを知ろう（体組成測定・運動機能測定・反応時間測定）
歯科医師会	そしゃく力測定ガム、口腔清掃指導、無料歯科相談（限定40人）、訪問歯科ポータブルユニット展示
薬剤師会	血管年齢測定
食生活改善推進委員協議会	「あなたの食事は大丈夫？」栄養・減塩チェック
新潟県保健衛生センター	肺年齢（肺活量）測定、結核についてのパネル展示
ひよっこドクターのほけんしつ（新潟大学医学生）	医療行為を一部認められた「スチューデント・ドクター」の資格を持つ新潟大学医学生による健康相談
明治安田生命小千谷営業所	ヘモグロビン測定、ベジチェック（野菜摂取量測定）

会場でスタンプを集めて  
抽選会に参加しよう♪

お楽しみ  
抽選会

スタンプ  
ラリー

会場駐車場が満車の場合は、  
市役所駐車場をご利用ください。

■問い合わせ／おぢや健康づくりイベント実行委員会（健康・子育て応援課健康増進係内） ☎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	月日	受付時間	会場
全市（未受診者実施日）	11.12(火)	9:00～11:00	総合体育館
レディス健診2回目（女性限定）	11.13(水)		
全市（未受診者実施日）	11.14(木)	13:00～14:30	
○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。			
○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。			

## ●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
上ノ山・平成・ 稲荷町・平沢・ 小栗田	11.6(水)	8:30 ～11:00	総合体育館
	11.7(木)		
	11.8(金)		
全市	11.10(日)		あすえ～
■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。			

## ●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	
11月	1(金)・5(火)・ 8(金)・11(月)・ 12(火)・18(月)・ 19(火)・25(月)	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
休日検診	11.9(土)	9:00～11:00	あすえ～

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、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、健康・子育て応援課までご連絡ください。

### ○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。

定期的に健診を受けましょう！



令和6年度  
新型コロナウイルス  
ワクチン接種

発症した際の重症化予防を目的として、一定の対象者への定期接種が始まりました。

接種を希望する方は、実施医療機関に直接お申し込みください。

■自己負担額／3800円（税込）

※接種費用から自己負担額を差し引いた額を公費で負担します。

※生活保護世帯の方は、接種当日医療機関窓口にて「被保護者証明書」を提示すると無料になります。

■実施医療機関／小千谷市、魚沼市、長岡市川口地区に所在する医療機関

※実施していない医療機関もあります。

※右記以外の県内の医療機関で接種を希望する場合は、費用助成による接種が可能か医療機関に直接ご確認ください。

▽市内の主な実施医療機関…小千谷総合病院、小千谷さくら病院

北村医院、中村内科消化器科医院、さわなな医院、藤巻医院

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

課健康増進係 ☎83・3640

課健康増進係 ☎83・3640



# 三二情報

日 日時・期日  
 場 会場・場所  
 対 対象  
 内 内容  
 講 講師  
 定 定員

## ハートフルアートフェスタ

老若男女・障がいの有無の区別なく、作者が一生懸命作った作品を発表する展覧会です。

■日時／11月8日(金)～11日(月)午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)

■会場／市民会館3階

■入場無料

■その他／『みんなのアトリエ』を併設します。作品をご覧になって「何か作りたい!」と思ったら、すぐに制作できる場所を用意します。ここでは、アールブリュット作家(芸術教育を受けずに独自の発想や方法で表現をする方)が制作する時間帯もあります。

▽日時

▼11月9日(土)午後2時～4時頃

▼11月10日(日)午前9時30分～

11時30分頃

■問い合わせ／ハートフルフェスタ実行委員会(担当:山田和美) ☎090・2984・2094

## へいぶ芽展

洋画サークルぐるーぶ芽のグループ展を開催します。

日 11月16日(土) 正午～午後4時、17日(日) 午前9時～午後4時  
 場 集館1階展示室  
 対 無料園ぐるーぶ芽(事務局:岩淵) ☎090・1663・8053

## 新潟アルビレックスBBの試合に無料でご招待

■日時(予定)

▽12月7日(土) 午後5時開始(開場:午後2時)

▽12月8日(日) 午後1時開始(開場:午前10時)

■会場／アオーレ長岡(長岡市)

■対象／小千谷市民

■試合内容／新潟アルビレックスBB VS 山口パッツファイブ

■申込方法／下記二次元コード

からお申し込み

ください。

■申込期間／11月1日(金)正午

試合当日



## 注意事項

▽定員300人に達し次第、受付終了となります。

▽試合当日にチケットブースにて引き換えをお願いします。

■問い合わせ／(株)新潟プロバスケットボールチケット担当 ☎86・5700

## 県立魚沼テクノスクール デジタル人材リスキリング 支援事業 受講生募集

○デジタル技術基礎コース



対 新潟県内に在住する在職者、非正規労働者、求職者

内 PCソフト

の取り扱いからWebデザイン、データ解析、DXなど、これからの仕事で必要となるスキルを時間、場所を選ばずに身に付けることができるeラーニングコース※コースの種類についてはお問い合わせください。▼各コース2900円(令和7年2月21日(金)までに魚沼テクノスクール園県立魚沼テクノスクール ☎025・794・2410



△詳細はこちら

## 各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
出張年金相談	11.27(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 ☎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	11.21(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	11.12(水) 11.15(金)	10:00～12:00 10:00～15:00	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	—	
無料法律相談	11.20(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		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	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	11.20(水)	10:00～11:45	サンラックおざや	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
ひきこもる人の家族のつどい	11.17(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
起業相談会	11.18(月)	13:00～20:00	テレワークステーションおざや	事業計画や融資など起業に関する相談	○	商工振興課地域産業係 ☎83-3556
オレンジカフェ	11. 3(祝)13:00～15:00 : 元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 11.12(水)13:00～15:00 : 地域のお茶の間城内 ☎81-4010 11.17(日)13:30～15:00 : 片貝総合センター ☎83-1786 (特養おざやさくら) 11.23(祝)14:00～15:00 : モス・コーラデイホーム(桜町) ☎86-7072					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。



## 12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/12月2日(月)
- 申込/11月15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
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	1	20,000 ~39,300円	4階建・3DK
市営宮之下団地住宅 B棟(城内2)	2	11,800 ~23,500円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 3号棟(栄町)	1	17,200 ~33,700円	4階建・3DK
市営木津のぞみ団地 住宅1号棟(木津団地)	1	18,600 ~36,500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

みんなでお祝い

おちゃファミリー

(9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

♥ 熊倉拓郎さん (東栄1)  
小野塚陽花さん (東栄1)

### ☆ご誕生

惶来さん (高橋倫平さん：千谷)  
紗榎さん (大矢秋実さん：町裏)  
暖さん (高橋徹さん：桜町(上))  
璃玖さん (浅井靖さん：桜町(上))  
澄空さん (新保泰之さん：千谷)  
佑衣さん (笹岡奎太さん：東栄2)  
楓来さん (高橋功一さん：若葉3)  
玖空さん (国松雅紀さん：小栗田)  
悠至さん (大塚翔太さん：若葉3)  
鳳斗さん (内山悠さん：千谷)

■問い合わせ/市民生活課市民係  
☎83-3509



## 秋の火災予防運動 「守りたい 未来があるから 火の用心」

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取り扱いには十分注意してください。



- 実施期間/11月9日(土)~15日(金)
- 問い合わせ/消防本部予防課予防係 ☎83-0238

### ◎関連行事

- 防火イラスト・書道展/市内保育・幼稚園児、小学生の作品を展示します。  
▷日時：11月9日(土)午前9時~15日(金)午後4時  
▷会場：サンプラザ2階ロビー
- 一人暮らし高齢者宅防火訪問/消防職員や消防団員が、防火チラシの配布と住宅用火災警報器の説明・点検を実施します。
- 防火対象物立入検査/消防職員による防火対象物への防火査察を実施します。

- その他/防火DVDの貸し出し、消火器の取り扱い講習、防火座談会をいつでも行っています。ご希望の場合は、消防本部予防課までご連絡ください。

### ◎住宅用火災警報器の作動確認を行いましょ



住宅火災で亡くなった方の約半数が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。電池が切れていないか定期的に作動テストを行い、10年を目安に機器を取り替えましょう。



消防職員が消火器や火災警報器を直接販売することはありません。悪質な訪問販売にご注意ください。

## 今月のキッズフォト



△ホントカ。誕生祭にて

吉田 <sup>のん</sup>琳ちゃん (0歳10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: 0106ryotaさん
- ▷撮影場所: 宝徳山稲荷大社
- ▷宝徳山稲荷大社と片貝まつりの正四尺玉



小千谷市広報Instagramをチェック!



## 作ってみてね! この料理



パッククッキングはご飯やおかずだけでなく、スイーツも調理することができます。災害時に心身にストレスがたまっているときに、スイーツがあると心と体が癒されます。具材を野菜やツナ缶などに変わると食事系の蒸しケーキとして、軽食にもなります。

9月号から3回にわたり災害時に便利なパッククッキングを紹介しました。この機会にぜひパッククッキングを試したり、家庭の食の備えを見直したりしましょう。

### <栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー: 109kcal
- ▷たんぱく質: 1.7g
- ▷脂質: 1.8g
- ▷炭水化物: 21.8g
- ▷食塩相当量: 0.2g

## 災害時にも便利なパッククッキング③

### ～フルーツケーキ～

#### <材料> (作りやすい分量)

- ホットケーキミックス……………100g
- みかん缶……………1缶(約200g)
- オリーブオイル……………小さじ1
- 耐熱性ポリ袋……………1枚

#### <作り方>

- ①袋にオリーブオイル(分量外)を少し入れ、全体にもんでのばし、ホットケーキミックスを入れる。
- ②①にみかん缶の汁を全て入れ、袋がやぶれないようにもんで混ぜる。
- ③②が粉気なく混ざったら、オリーブオイルとみかんを袋に入れ、もんで混ぜる。
- ④袋に空気を少し入れて上の方で縛り、沸騰したお湯に入れて20分煮る。

#### <ポイント>

- ▷パッククッキングは、基本的に袋の空気を抜いて調理しますが、蒸しケーキのように生地を膨らませる場合は、ポリ袋の中に空気を少し入れて口を縛るとふんわり仕上がります。
- ▷温かいうちに、布巾で包んで整えるときれいな形になります。

#### <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  
(9月末現在)



人口 ( ) 内は前月比	
男	16,129人 (-23人)
女	16,573人 (-23人)
合計	32,702人 (-46人)

世帯数 ( ) 内は前月比	
世帯数	13,010世帯 (-4世帯)

異動 (9月届出分)			
出生	11人	転入	56人
死亡	50人	転出	63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

- 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 / 11月15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

小千谷市でスタートした起業家育成支援事業の事業名は次のうちどれでしょうか？

- ① BALON    ② BALLOON    ③ BALLOOOON

10月号のクイズの答えは、③ 7割 でした。

## 今月のプレゼント (10人) 『商品券500円分』



銘茶・自家焙煎珈琲 **お茶の田中園**  
平成1-4-13 ☎82-2299

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。

広報おぢや  
バックナンバーは  
市ホームページに  
掲載しています



## 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



**米**

右手親指と人差し指をつまみ、口元に当てます。米粒が口元についている様子です。



**おいしい**

右手の手のひらで右頬を軽く叩きます。

(イラスト出典 : <https://hs84.blog.jp/>)

## 有料広告掲載欄

### 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じたらご相談ください。

### 割(株)カネオト

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



## 広告募集中

広報おぢや・市ホームページでは広告を募集しています。広報おぢやの広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ / 企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

※本紙掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

### 編集室 だより

中越大地震から20年が経過しました。身近な人と震災の記憶を語り合ってみると、それぞれの思いで同じ時を生きてきたのだなぁと実感しました。みなさんはどんな時間を過ごしてきましたか。図

