



### ○消防フェスティバル（11月12日）

ひばり認定こども園、わかば保育園、すみれ保育園の園児たちが、無火災を願って風船を飛ばしました。

### ●今月の主な内容

市長ご挨拶 二期目の就任に当たって .....	2
厚生労働大臣表彰 受賞者紹介 .....	3
みんなで克雪 紹介します！わが町の除雪作業 .....	4～5
年末年始の業務案内 .....	17



戊辰150年PROJ



市長ご挨拶

# 二期目の就任に当たって

小千谷市長 大塚 昇一



プロフィール

■生年月日／昭和26年3月30日

■主な略歴

- 平成18年12月 小千谷市副市長（二期目）
- 平成22年12月 小千谷市副市長（二期目）
- 平成26年11月 小千谷市長（二期目）
- 平成30年11月 小千谷市長（二期目）

このたびの小千谷市長選挙におきまして、市民の皆様をはじめ各方面からの力強いご支援とご厚情を賜り、引き続き二期目の小千谷市政を担わせていただくことになりました。課せられた使命と責任の大きさを改めて感じると共に、愛する小千谷市のために全身全霊を傾けて職務に励む覚悟です。

四年前の市長就任以来、市民憲章である『小千谷市民のねがい』を基本理念として、心豊かでたくましい人づくりや誇れる技術（産業）と豊かな自然を活かしながら、暮らしやすさを実感できるまちの実現を目指してきました。

また、この間、市民や企業・団体の皆様からそれぞれの立場で大変な努力をいただくと共に、市政に對しまして特段のご理解とご協力をいただきました。心から感謝と御礼を申し上げます。

二期目就任に当たり、『愛される住みよいまち』をキーワードに据えて、小千谷市の良さを活かしながら活力あるまちを目指し、次の五項目をまちづくりの道標として取り組んでまいります。

- ①安全で安心して暮らせるまち
- ②育みと学びを大切にするまち
- ③にぎわいと活気に満ちたまち
- ④信頼のコミュニティがあるまち
- ⑤たゆまぬ改革を進めるまち

とりわけ皆様に訴えてまいりました『人口減少対策』について、より力を入れて取り組んでまいります。産業の振興による雇用の安定や地域の元気づくり、安心して子どもを産み育てられる環境づくりなど、あら

ゆる施策をフルに活用して対応したいと考えています。精一杯汗をかき、市民の皆様と知恵を出し合い行動することで、『愛される住みよいまち』に近づいていくものと考えます。お寄せいただきました期待と信頼にお応えすべく、新たな決意のもと行政運営に取り組みたいと思いますので、今後とも一層のご指導とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



△当選証書を受け取る大塚市長  
(11月19日)



▷記者会見で抱負を語る大塚市長  
(11月29日)

平成30年度

# 厚生労働大臣表彰

生活衛生功労者



丸山邦夫さん  
(本町1)

丸山邦夫さんは、永きにわたり美容業の発展に尽力された功績が認められ、生活衛生功労者厚生労働大臣表彰を受けられました。

丸山さんは、専門学校を卒業後、昭和36年3月から美容師として従事されました。平成15年からは、県美容生活衛生同業組合の小千谷支部長、常任委員、理事を歴任し、同時に、新潟理容・美容専門学校を理事を務め、美容師を目指す方の指導や養成などに精力的に取り組まれました。今回の受賞について、「この賞は私一人でいただいたものではありません。関わっていただいたみなさま、特に組合員、家族に感謝いたします。どの職業の方も、自分の業界をなくしてはならないという使命感を持っています。みなさんに恥じないよう、今後も気を引き締めていきたいです」とおっしゃっていました。

# 受賞者紹介

ボランティア功労者



手話サークルあじさい会

手話サークルあじさい会は、永きにわたり福祉分野のボランティア活動を率先し、模範となった功績が認められ、ボランティア功労者厚生労働大臣表彰を受けられました。

あじさい会は、平成3年6月に発足して以来、聴覚障がい者の手話通訳をはじめ、小・中学校、高校での福祉教育、入門手話講座、福祉ふれあいフェスティバルでの手話体験コーナーの開設など、手話の普及と聴覚障がい者への理解を深める活動に取り組まれています。

4月1日に小千谷市手話言語条例が施行され、「市民に手話を広めるのは私たちの役目だと思っています」と意気込んでいました。

## 「税に関する作文」などの受賞者紹介



11月11日～17日の「税を考える週間」にちなみ、市内の中学生・高校生の作文や標語、小学生の絵はがきを募集しました。次のとおり各賞が決定しましたのでご紹介します。

■中学生の「税についての作文」(納税貯蓄組合、国税庁共催) /▷新潟県納税貯蓄組合総連合会優秀賞：大平芽李(千田中学校3年)▷小千谷税務署長賞：大平真緒(千田中学校3年)▷小千谷地区納税貯蓄組合連合会長賞：吉田光(小千谷中学校1年)、近歩久登(東小千谷中学校3年)、吉井彩花(片貝中学校3年)、大淵莉子(南中学校3年)▷小千谷市長賞最優秀賞：堀澤理心(小千谷中学校1年)▷小千谷市長賞優秀賞：佐藤愛香(小千谷中学校1年)

■「税に関する高校生の作文」(国税庁主催) /▷関東信越税務連絡協議会会長賞：友野夏野子(小千谷高校2年)▷小千谷税務署長賞：大淵颯斗(小千谷高校2年)

■中学生の「税に関する標語」(小千谷税務署管内間税会主催) /▷関東信越間税会連合会長賞：上村梨菜乃(東小千谷中学校1年)▷小千谷税務署長賞：佐藤翠(小千谷中学校1年)▷小千谷税務署管内間税会優秀賞：小宮誠太郎(片貝中学校1年)

■小学生の「税に関する絵はがきコンクール」(一般社団法人小千谷法人会主催) /▷小千谷法人会長賞：細貝萌々々(小千谷小学校6年)▷小千谷法人会青年部会長賞：大淵朝実(小千谷小学校6年)▷小千谷法人会優秀賞：星野二胡(小千谷小学校6年)、丸山悠里(小千谷小学校6年)、水内ここ(和泉小学校6年)▷小千谷法人会小千谷地区会長賞：和田莉央(和泉小学校6年)

■問い合わせ/税務課管理収納係 ☎83-3508

### 手話に興味のある方 見学に来ませんか

手話を覚えたい、手話でコミュニケーションをとってみたいという方、見学に来ませんか。簡単な挨拶や単語から丁寧に教えますので、気軽にお越しください。

■日時/毎週水曜日、午後1時30分～

■会場/市民会館

■申込・問い合わせ

▷ボランティアセンター(サンラックおぢや内)

☎83-2340

▷手話サークルあじさい会(代表：有馬正子) ☎82-6308

「ろう者の方に伝えたい。ろう者の方の気持ちを聞きたい」という思いを大切に活動しています。



# みんなので克雪

## 紹介します！

## わが町の除雪作業

雪国で暮らす私たちにとって、雪が気になる季節になりました。

この季節、私たちの大きな悩みとなっているのが除雪作業です。特に住宅の除雪作業は、人力に頼らざるを得ず、重い負担と危険を伴う作業となっています。

しかし、少子高齢化・過疎化の進行により、自分で除雪作業ができない高齢者世帯の増加、除雪作業の担い手不足が深刻となっています。

そこで、そのような雪国の厳しい課題に向き合い、地域の除雪作業に取り組んでいる、岩沢地区と東小千谷地区の2つの団体を紹介します。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83・3507

代表の方にお話を伺いました！



## 岩沢アチコタネーゼ

市内でも有数の豪雪地域である岩沢地区。長年、中村さんは業者として除雪を行ってききましたが、年々増加する高齢者世帯に対応できなくなり、新しいしくみを考えなくてはならなくなりました。そんな時、地域おこし団体として「岩沢アチコタネーゼ」が結成され、その一事業として除雪支援を行っています。



顧問  
中村功さん



代表  
関口貞幸さん

どんな活動をしていますか？



高齢者世帯や要援護世帯などを対象に、道路から家の玄関までの除雪と、屋根の雪おろしを行っています。岩沢地区を中心に、川井地区、真人地区の芋坂・時之島でも行っています。

作業員は何人いますか？

毎年20人前後で行っています。今年は30歳代の方がやりたいと言ってくれ、若い方の力が増えて助かります。

また、近年は、インターンで交流のある首都圏の大学生によるボランティアが増えています。ただ、雪には不慣れなので、屋根に上がらなくてもできる作業を手伝ってもらっています。

除雪の依頼は何軒ありますか？

例年20軒くらいです。去年は雪が多かったため、1軒あたり3回〜4回雪おろしをしました。

作業をしていて悩んでいることや、今後の課題はありますか？

動めている方は、土・日曜日しか除雪作業ができないので、平日に動ける作業員を確保することが課題ですね。

逆によかったことはありますか？

地域のみなさんから感謝の言葉をいただけることと、地域の方とつながりを持つことです。同じ地域に住んでいても顔を知らない人もいるし、冬は交流が少なくなる時期なので、つながりを持ついい機会だと思います。一緒に作業をした後にみんなでパーツとやるのも、地域の大切な交流です。

雪を克服するには、どうしたらいいと思いますか？

地域の人が地域の家を助ける。こういう地域内の助け合いが、市全体できたらいいですね。

これから本格的な降雪シーズンが来ますが、一人で無理して作業をせず、困ったときはお互いに声を掛け合っただけがをしないように除雪作業をしたいです。





会長 新保和之さん

マネージャー 金井信雄さん

# ねこの手除雪応援隊

平成19年8月、東小千谷地区の2つの商店街と11町内からなる「東小千谷夢あふれるまちづくり活性化協議会」が設立されました。平成26年10月に協議会が住民アンケートを行ったところ、住環境で困っていることや不安に感じていることに「除雪」と回答した方が多数だったことから、「ねこの手除雪応援隊」が発足されました。



どんな活動をしていますか？

玄関前の通路や車を置くスペースの除雪、雪庇<sup>ゆきべ</sup>の雪おろしのほか、2年前からはアーケードの雪おろしも始めました。屋根の雪おろしの要望も多いのですが、危険を伴うためお受けしていません。

その家に合わせた契約をし、除雪業者や他の団体がやらないような、かゆいところに手が届く活動を行っているのが特徴です。

作業員は何人いますか？

登録は20人くらいですが、昨年の実働は10人くらいでした。地域の方がほとんどですが、西小千谷地区の方や女性からも登録があつてうれしいです。

除雪の依頼は何軒ありますか？

これまで21軒の登録があり、昨年は

そのうち13軒から依頼がありました。

作業をしていて悩んでいることや、今後の課題はありますか？

平日に作業をできる人がいない、要望が集中して対応できない、という悩みもありますが、それ以上に、雪の捨て場がないことが悩みです。流雪溝がなかったり、あつても水が流れるタイミングに合わせて作業をしなければならなかったりするため、しばらく雪を積んでおく場所の確保に困っています。

逆によかったことはありませんか？

やはり、みなさんから喜んでもらえることです。私たちの励みになります。

雪を克服するには、どうしたらいいと思いますか？

今冬は新たな取組として、高齢者世帯の除雪を手伝ったあと、小千谷のおいしい食事を楽しんでもらう、市外の方向けの除雪体験ツアーを企画しています。

除雪作業の担い手不足は、雪国共通の課題ですが、

危険・重労働という除雪のイメージを、雪国ならではの楽しみに変えるような工夫で解消していきたいですね。



## 地域内共助と新たな力

### 新たな力



そこで、これからは住民同士が助け合う力を高めるとともに、新しい力を構築していく取組が重要となります。

今回紹介した岩沢地区と東小千谷地区の2つの団体は、地域内の除雪支援体制を作るだけではなく、首都圏の大学生によるボランティアや、市外の方を対象とした除雪体験ツアーなど、外部の新たな力を除雪の担い手として活用する取組も行っています。このように、外部の人たちと交流することによって雪に対する見方を変え、新たな価値を見つけることが、今後重要となってきます。

みなさんがより快適な冬の生活を送れるよう、市も、地域の取組について共に考え、支援していきたいと考えています。

# 克雪はみなさんの協力とマナーが必要ですよ

今冬の除雪計画をお知らせします

今冬は、国道・県道・市道合わせて408.9kmを除雪します。(左表参照)  
 詳細な除雪計画は建設課で閲覧できるほか、地区別の道路除雪説明会で町内会長に配布しています。

今冬の除雪計画（除雪の距離）

除雪の種類	国道	県道	市道	合計
機械除雪	6.9km	107.8km	143.1km	257.8km
消雪パイプなど	0.3km	34.8km	116.0km	151.1km
合計	7.2km	142.6km	259.1km	408.9km

## 機械除雪

### 道路除雪の担当

次の道路の区分により、それぞれの道路管理者が除雪を行っています。

道路の区分	管理者	問い合わせ
国道17号	国土交通省北陸地方整備局長岡国道事務所	☎025・792・0839
国道17号を除く国道と県道	新潟県長岡地域振興局小千谷維持管理事務所	☎83・0855
市道	建設課	☎83・3514



### 除雪車の出動は、雪が10cm以上降った時！

地域別に除雪業務の委託を受けている事業者や市のパトロールにより、除雪を判断します。



### 市道の除雪は、交通量の少ない午前4時〜7時30分に行います

朝になってから急に雪が降り出した場合などは、出動の時間が遅くなり、除雪が間に合わないことがあります。

また、通勤・通学の時間帯に重なるため、交通混雑や事故が心配されるため、除雪の時間を変更することがあります。



### 夜間は危険を伴うため除雪しません

除雪車の運転席は約3mの高さにあるため、除雪車の前後約10mが死角となり、見えません。辺りが暗い夜間はまずまず視界が悪くなるため、危険を伴います。また、除雪中は大きな音が発生するため、特別な場合を除き、午後5時以降は翌朝まで除雪を行いません。

### 国道・県道は24時間体制で除雪を行います

幹線道路として交通を確保するため、次の道路は24時間の除雪体制がとられています。

- ▽国道17号
- ▽国道117号
- ▽国道291号
- ▽国道351号
- ▽国道403号
- ▽県道長岡片貝小千谷線
- ▽県道小千谷十日町津南線



### 家の出入口前の雪処理にご協力ください

小千谷市全体に雪が降ると、市内一斉に除雪を行うこととなります。限られた時間で全ての道路を車両が通行できる状態にするためには、家の出入口前を塞ぐことなく除雪することは困難で、雪が残ってしまうこともあります。

家の出入口前に残った雪の処理には、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



**歩道除雪では、車道と歩道の間**に雪を積むため、**雪の壁**ができてしまいます

歩道の除雪を行っている交差点では、車道と歩道の間

雪の壁ができ、見通しが悪くなります。  
道路管理者で排雪などを実施し、安全に配慮していますが、地域のみなさんからも「スコップでひとかき」など、ご協力をお願いします。



**冬を安全・快適に過ごすため、次のことを守りましょう**

**○路上駐車はやめましょう**

除雪作業の妨げになり、通勤・通学の時間までに除雪が終わらないことがあります。また、雪に埋もれた自動車に除雪車が接触する危険があります。



**○除雪車から離れましょう**

作業中に後ろに下がることがあります。作業中の除雪車はとても危険ですので、絶対に近づかないでください。

**○道路に雪を出すのはやめましょう**

交通渋滞や交通事故の原因となるので、敷地内の雪の処理は各自で適切に行いましょう。

**○重要物件には目印をつけましょう**

道路沿いの消火栓や塀などは、場所が分かるよう赤い旗などの目印を付けましょう。また、除雪や雪おろしの際に埋まらないようご注意ください。



**○樹木の管理をしましょう**

道路に出ている樹木は、所有者が管理してください。雪の重みで枝が折れたり雪が落ちたりすると、歩行者や車両が通行する際にも危険です。



**消雪パイプ**

**消雪パイプは管理が大切です**



▽地下水には限りがあります。水を出しすぎないようにしましょう。

▽ノズルの調整や砂抜き作業をこまめに行い、節電・節水を心がけましょう。

▽電力の契約条件により、午後2時～3時、午後4時～5時は消雪パイプが止まります。

地下水が不足すると、消雪パイプを利用できなくなります！



**流雪溝**

**流雪溝の利用はルールを守りましょう**



▽利用時間は午前9時～午後5時です。

▽流雪溝に流れる水は、町内で管理していただきます。町内役員の指示に従って利用してください。

▽下流で水があふれるおそれがあるため、家の前の流雪溝に水が流れていても、決められた時間以外は雪を流さないでください。

▽作業を休む時や作業終了後は、投雪口の蓋を必ず閉めてください。

▽作業中は転落事故防止のため、投雪口の内側の転落防止柵は外さないでください。

▽大きな雪の塊は、細かくしてから入れてください。塊のまま流すと、流雪溝が詰まる原因になります。



**問い合わせは町内でとりまとめて**

降雪時は電話による問い合わせが多くなり、対応に混乱が生じることがあります。緊急時以外は、町内会長を通じてお問い合わせください。

**問い合わせ**／建設課管理克雪係

☎ 83・3514



# 平成30年度予算

## 上半期の 執行状況

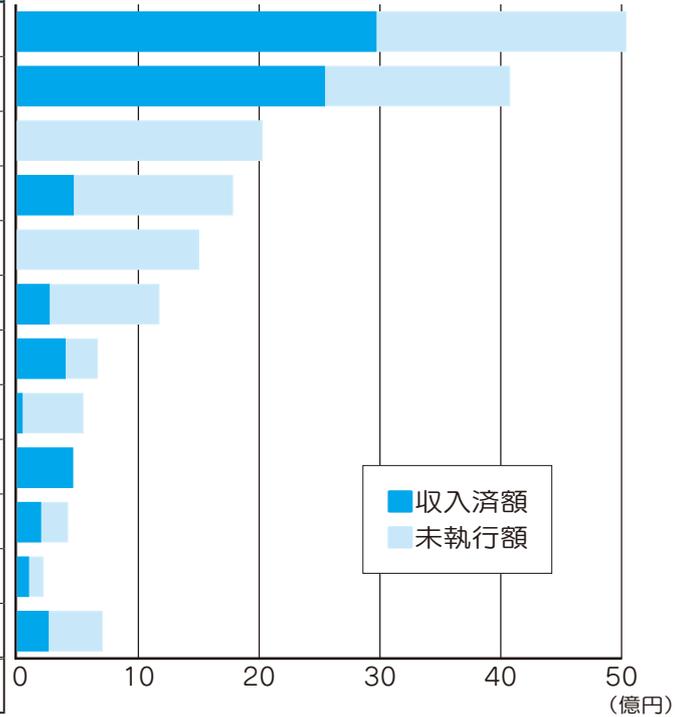
市の平成30年度予算の上半期（4月～9月）の執行状況についてお知らせします。

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。

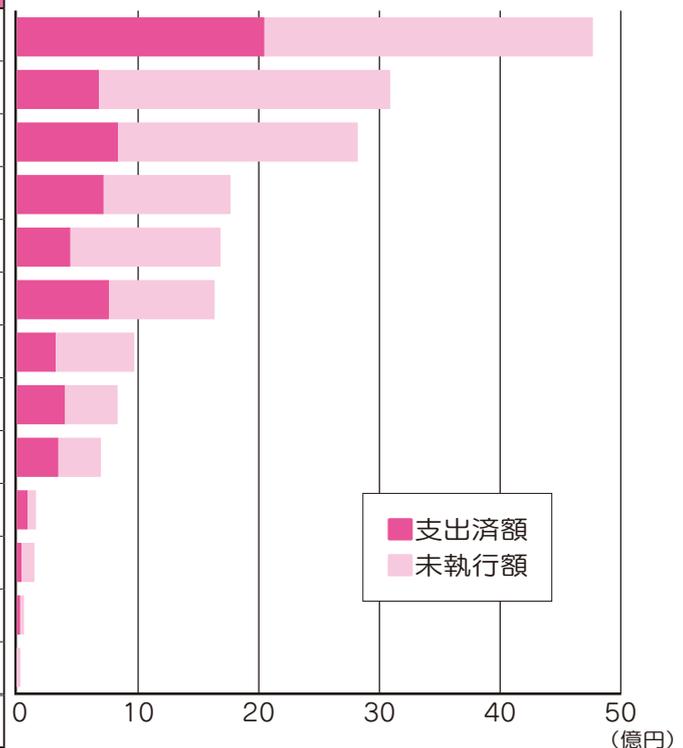
■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507

### 一般会計予算執行状況（繰越事業分を含む）

歳入	区分	予算額	収入済額	収入率
	市税	50億3,482万円	29億6,625万円	58.9%
	地方交付税	40億7,267万円	25億4,007万円	62.4%
	市債	20億2,430万円	0円	0.0%
	国庫支出金	17億7,802万円	4億5,973万円	25.9%
	繰入金	14億9,796万円	0円	0.0%
	県支出金	11億6,939万円	2億6,054万円	22.3%
	地方消費税交付金	6億5,960万円	3億9,261万円	59.5%
	諸収入	5億4,057万円	3,659万円	6.8%
	繰越金	4億5,492万円	4億5,492万円	100.0%
	使用料及び手数料	4億1,326万円	1億8,986万円	45.9%
	分担金及び負担金	2億 806万円	8,946万円	43.0%
	その他	6億9,898万円	2億5,211万円	36.1%
	歳入合計	185億5,255万円	76億4,214万円	41.2%



歳出	区分	予算額	支出済額	執行率
	民生費	47億6,353万円	20億3,994万円	42.8%
	総務費	30億8,379万円	6億6,879万円	21.7%
	土木費	28億1,500万円	8億2,648万円	29.4%
	教育費	17億5,958万円	7億 745万円	40.2%
	衛生費	16億7,758万円	4億3,166万円	25.7%
	公債費	16億2,878万円	7億5,081万円	46.1%
	消防費	9億6,304万円	3億1,088万円	32.3%
	農林水産業費	8億2,440万円	3億8,673万円	46.9%
	商工費	6億8,674万円	3億3,211万円	48.4%
	議会費	1億4,848万円	7,772万円	52.3%
	災害復旧費	1億3,504万円	2,658万円	19.7%
	労働費	4,940万円	1,570万円	31.8%
	その他	1,719万円	0円	0.0%
歳出合計	185億5,255万円	65億7,485万円	35.4%	



予算の執行状況

一般会計予算は、当初173億2000万円、その後9億9295万円を増額補正し、平成29年度からの繰越事業費2億3960万円と合わせて、9月末で185億5255万円となっています。

主な繰越事業

▽街路整備事業……………6340万円  
 ▽融雪施設補助事業……………5600万円

歳入予算は、全体で76億4214万円が収入され、予算に対する収入率は41.2%となっています。そのうち、市税の収入は29億6625万円、収入率は58.9%となっています。

歳出予算は、全体で65億7485万円が支出され、予算に対する執行率は35.4%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高、特別会計、企業会計の予算執行状況は右・下表をご覧ください。

補正予算に計上した主な事業

▽(仮称)健康・子育て支援センター整備事業……………4億9370万円  
 △ふるさと納税推進事業……………1億418万円  
 △消雪施設整備工事……………6000万円

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	34億1,595万円	13億9,918万円	41.0%	11億8,365万円	34.7%
介護保険特別会計	39億 964万円	19億6,406万円	50.2%	15億1,094万円	38.6%
後期高齢者医療特別会計	7億5,509万円	4億2,963万円	56.9%	3億2,041万円	42.4%
工業団地事業特別会計	5億3,075万円	2万円	0.0%	2億5,403万円	47.9%

市債と一時借入金の残高

会計名	市債残高
一般会計	155億7,457万円

※一時借入金：借入実績なし



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	収入済額	収入率	支出予算額	支出済額	執行率	企業債残高
ガス事業	17億8,423万円	6億2,283万円	34.9%	20億 697万円	4億6,483万円	23.2%	1億7,391万円
水道事業	10億1,913万円	3億6,039万円	35.4%	15億3,697万円	2億5,124万円	16.3%	47億 450万円
工業用水道事業	2億4,585万円	9,676万円	39.4%	3億8,356万円	5,426万円	14.1%	2億4,620万円
下水道事業	22億8,255万円	8億 652万円	35.3%	27億8,349万円	6億 971万円	21.9%	101億8,187万円
合計	53億3,176万円	18億8,650万円	35.4%	67億1,099万円	13億8,004万円	20.6%	153億 648万円

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、その使い道は、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、使い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い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。

■分担金及び負担金

特定の事業に使用する経費を受益者から徴収するもの。

■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。





11月11日 小千谷市民文芸のつどい

## ピアノのメロディーに乗せて



楽集館で開催され、短歌大会、俳句大会、記念講演会などが行われました。記念講演会は「教員歌人ちばさと先生と短歌部へ！」と題し、歌人の千葉聡さんを講師に迎えて行われました。現役高校教師の千葉さんは、生徒指導に苦勞する中で、短歌を通じて生徒と心を通わせた体験などを話してくださいました。

11月18日 東山五人杵つき餅見学会

## 今年も見事に咲いた「餅の花」

東山住民センターで、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、55人の家族連れなどが参加しました。この日は4俵半（約270kg）のもち米が用意され、つきたての餅が参加者に振る舞われました。



11月25日 革で錦鯉コインケースを手作りしよう

## 縫って、塗って、完成！

「広めよう小千谷から鑑賞魚錦鯉実行委員会」の主催による錦鯉のコインケース作りが楽集館で行われ、家族連れなど約20人が参加しました。参加者は講師の指導のもと、皮や糸選びから手縫い、色塗りなどを行い、世界で一つだけのオリジナルコインケースを作りました。



11月14日・15日 高齢者宅防火訪問

## しっかり点検 火の用心

消防署員と消防団員、社会福祉協議会の職員、東北電力の職員が、2日間で13世帯の一人暮らし高齢者宅を巡回訪問し、火災警報器や消火器の点検などを行いました。



11月17日・18日 市民音楽祭

## 音楽の魅力に触れた2日間

市内で活動するアマチュア音楽バンドやグループ15組が、市民会館で日頃の練習の成果を披露しました。



## 今月の「#おぢフォト」

10月25日～11月24日に「#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、小千谷市広報のアカウント、市ホームページにも掲載しています。

▷投稿者：aya\_namさん

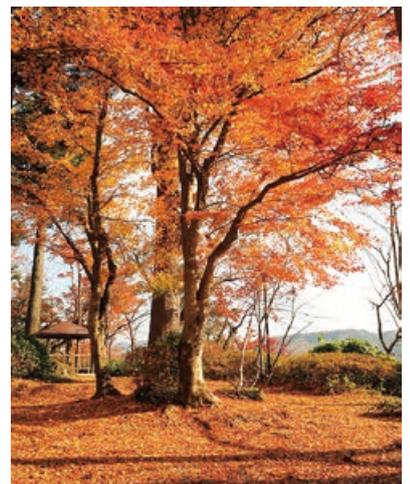
▷撮影場所：船岡公園



下のQRコードから小千谷市広報のInstagramアカウントをチェック！



▷船岡公園の紅葉を撮影した1枚





11月2日 新潟県中学校駅伝競走大会

## 小千谷中学校駅伝チーム 男女ともに全国大会出場！



長岡市の国営越後丘陵公園特設コースで開催された新潟県中学校駅伝競走大会で、小千谷中学校の駅伝チームがアベック優勝し、全国中学校駅伝大会への出場を決めました。男子は2年ぶり5回目、女子は2年ぶり4回目の優勝です。全国大会は、12月16日(日)に滋賀県野洲市で開催されます。



11月3日 2018男女共同参画講演会

## 脳のしくみからすれ違いを学ぶ

サンプラザで「人生に効く脳科学～男女脳の違いを知り、時代の風に乗る脳科学～」と題した講演会が行われ、約160人が訪れました。講師の黒川伊保子さんは人工知能研究の第一人者で、脳科学の視点から男女間のコミュニケーションを円滑に行うためのコツなどを、楽しく話してくださいました。



11月4日 牛の角突き千秋楽

## 平成最後の取組

小千谷闘牛場で、16番の迫力ある取組が行われました。群馬県から夫婦で訪れた男性は、「牛が家族の一員として扱われていて、とてもよい文化だと思います」と話してくださいました。



11月10日 ぼっかぼかまつり

## 感謝の気持ちを込めて



地域や関係者の方々に日頃の感謝を伝えようと、障がい者支援センターひだまり工房で開催されました。当日は、利用者によるステージ発表、自主製品の販売などが行われたほか、利用者や地域の方々の作品展示コーナーもありました。

11月10日 おちゃ～るモニュメント除幕式

## 人をつなぎ まちを明るく

おちゃ～るの芝生広場に、モニュメント「つながり」が設置されました。これは、自然を感じながら交流・体験・学習ができる場所として、多くの方に愛される施設の象徴となるよう制作されたものです。モニュメントのデザインは、小千谷市の交流自治体である杉並区にある、阿佐ヶ谷美術専門学校の学生が行いました。



11月11日 地域手話フェスタinおちや

## 歌やダンスで手話に親しもう

サンプラザで開催され、約170人が参加しました。第一部では、簡単な手話を学んだほか、西保育園の園児が歌に合わせて手話を披露しました。第二部では、手話ダンスのパフォーマーとして全国で活躍している高木里華さんから手話ダンスを披露していただき、参加者も一緒にダンスを踊って盛り上がりました。



# 水道料金

## について考えよう！



**水道料金は  
何に使われているの？**

↓経営に必要な費用の  
ほぼ全てです

例えば：

- ▽川の水や地下水を汲み上げ、消毒してきれいな水にする費用
- ▽きれいにした水をみなさんにお届けするために必要な浄水場や配水池、水道管などの新設、更新、維持管理費用
- ▽事業全般にかかる一般管理費など

古くなった水道管とポンプ設備。これらを新しくするのにも、水道料金が使われています。



**新浄水場の建設にも  
水道料金を使うの？**

↓浄水場の更新費用も  
水道料金でまかいます

現在の浄水場は、昭和30年代に建設されたとても古い施設なので、これからもおいしい水を安定してお届けするために、施設の更新が必要となりました。新浄水場の建設のために必要となった費用（借入金）も、今後水道料金で返していく必要があります。

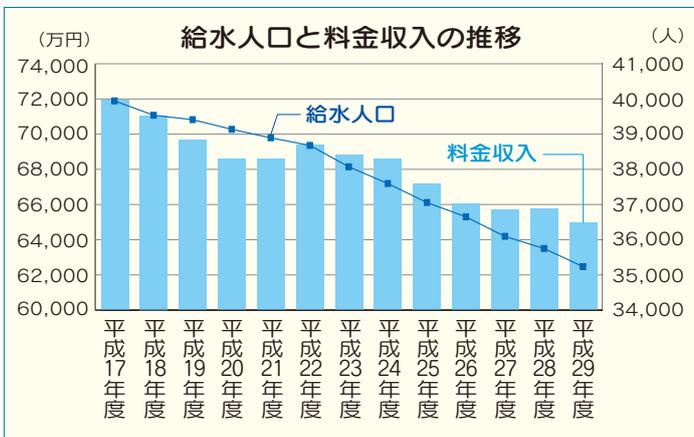
建設中の  
新浄水場



**これまでの水道料金は  
変わったの？**

↓消費税の導入・変更を除くと  
34年間値上げしていません

給水人口の減少に比例して、料金収入も減少しています。



平成29年度は、平成17年度と比べて、約7000万円も収入が減っています！

小千谷市の水道料金は、昭和59年に値上げをして以降、消費税の導入・税率変更以外で料金改定をせずに経営をしてきましたが、料金収入の減少や水道管、水道施設の更新などにより、経営が厳しさを増しています。



**今までの料金のままだと  
どうなるの？**

↓安定した水の供給が  
できなくなってしまう

小千谷市では、昭和30年代に建設された多くの水道施設の老朽化が進んでいますが、このまま料金収入が減少すると、老朽化した施設の更新ができなくなります。その結果、機械の故障や漏水が発生し、おいしい水を安定してお届けできなくなったり、修繕のためには断水をしなければならなくなったりするおそれがあります。



**水道料金は  
値上げが必要なの？**

↓必要であると考えています

できるだけ現在の料金で水道を使用しただけだと考えていますが、水道管や設備を更新するためには、水道料金の値上げが必要となります。いつからどのくらいの値上げとなるのか、早くみなさんにお知らせできるように検討しています。



■問い合わせ／ガス水道局業務課庶務係 ☎82・4115

## 小千谷スキースクール

レベルに合わせたアルペンスキーレッスンをを行います。初心者でも参加できます。

■期間／平成31年1月5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(積雪状況により変更する場合があります)

■時間／午前10時～正午(受付：午前9時30分～10時)

■受付場所／小出スキー場こまみの湯斜面下

区分	対象
①ジュニア	5歳～中学3年生
②保護者	①の参加者の保護者
③一般	どなたでも

■その他／料金などの詳細は、総合体育館にある参加要項をご覧ください。お問い合わせください。

■申込・問い合わせ／小千谷スキー学校事務所(担当：和田恒夫) ☎82・2638

## 第65回市民スキー大会

第65回市民スキー大会(ク로스カントリースキー競技)

の参加者を募集します。第55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／平成31年2月2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로스カントリースキーコース

■個人競技(男女別)／一般(男子は年齢に



より1部(3部)、高校生、中学生、小学生(4・5・6年生は学年別)

■リレー競技／一般、一般混成、中学生、小学生男子、小学生女子、オープン(表彰対象外)※重複登録はできません。

■参加資格／市内に在住または在勤・在学の小学生以上の方

■参加無料

■申込締切／平成31年1月14日(祝)

■その他／積雪状況などによる開催の可否は、平成31年1月31日(木)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

## 来年度の市民会館大ホール施設利用調整を行います

来年度の施設利用の重複を避けるため、事前に利用の調整を行います。大会やイベントを計画している方は、次の方法でお申し込みください。市の事業も予定されていますので、詳しくはお問い合わせください。

■対象期間／平成31年4月1日(月)～翌年3月31日(火)

■対象施設／市民会館大ホール

■申込方法／申請書に必要事項を記入し、市民会館または総合体育館へ提出してください。

(フックス可) 申請書は総合体育館、市民会館、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、片貝総合センターにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■申込締切／12月27日(木)

■申込・問い合わせ／生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077 FAX 83・0078



## 目指せ夢の舞台へ！ OjiyaトップアスリートNews③



小千谷市のトップアスリートに認定した山口大地選手の活動状況をお伝えします。山口選手は、自転車競技BMX(バイシクルモトクロス)で2020年の東京オリンピック出場を目指しています。

### 山口大地選手コメント

ワールドカップのシーズンが終わり、来シーズンへ向けての準備が本格的に始まりました。自身の弱点をどう克服するかなどをコーチと話し合いながらトレーニングを進めています。

11月には、タイと大阪で2つの国際大会が行われました。タイでは2日とも4位になることができました。しかし、大阪では決勝まで残りましたが、7位という結果でした。



トレーニングによって改善されてきてはいるものの、まだ成果は出てきません。我慢強く、高いモチベーションで引き続き取り組んでいきます。

### 豆知識

BMXレース用バイク(自転車)のタイヤは、20インチホイールを装備します。リヤ(後ろタイヤ)は細め、フロント(前タイヤ)は太めと、サイズを変えることも多いようです。また、スピード競技ですので、上位モデルは軽量のアルミニウム素材のフレームが主流です。気になるお値段は、3万円台のものもありますが、部品を一つずつ購入し、組み立てていくものは30万円～40万円するものもあります。選手にとってバイクは大切な相棒です。メンテナンスを怠ることなく、大切に使っているそうです。

■お問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

## 筋肉を増やして、元気な体

筋肉は20歳を過ぎると少しずつ減り、70歳代では20歳代の4割程度に減少します。特に、30歳〜50歳代にあまり運動をしないで過ごすと、筋肉が急に減少する可能性があります。また、筋肉量が多いほど長生きできることもわかっています。いつまでも元気で動ける体でいるために、筋肉量や筋力の低下を予防しましょう。



### こんなにある！筋肉の働き

#### ○糖尿病から守る

筋肉があると血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きがよくなり、糖尿病の発症や悪化を防ぎます。

#### ○転倒・骨折から守る

骨折は要介護の大きな原因のひとつです。市の要介護認定者の原因を見ると第4位となっています。（下の円グラフ参照）筋肉量が多い人は足腰が安定し、転倒しにくいいため骨折のリスクが抑えられます。

#### ○命を守る

筋肉は大きなけがや病気をしたときに分解され、いざというときに体のエネルギーになります。また、免疫を活性化することにつながり、病気から命を守ります。

#### ○体の水分量を守る

筋肉は体の水分を最も保持しています。筋肉量が減少すると脱水のリスクが高まります。

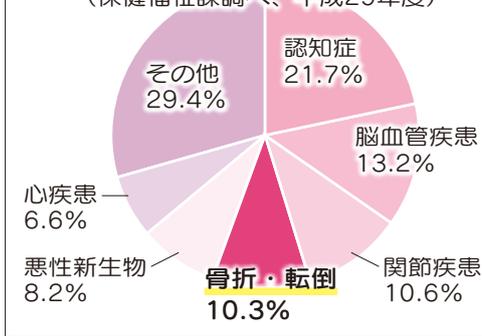
### 誰でも何歳からでも筋肉はよみがえる

筋肉は骨や軟骨と比べ、生まれ変わる期間が1か月〜2か月と短いため、筋肉をつくる生活習慣を持つことでほぼ確実に筋肉量の増加と筋力アップが望めます。

市が行っている「健康こいこい教室」で3か月間運動にチャレンジした参加者のデータを見ると、参加の前後で脚力のパワーは53%、脚力のスピードは45%、握力は27%の方が向上していました。



介護が必要になる原因  
(保健福祉課調べ、平成29年度)



### たんぱく質が取れる献立の例（たんぱく質の量）

副菜：ほうれん草のおひたしとおかか (3.0g)



主菜：サンマ1尾 (17.2g)

汁物：豆腐とわかめの味噌汁 (4.5g)

主食：ご飯150g (3.8g)

1食の摂取量  
目安は20g!



### 食事

「食べて、動いて、よく寝よう」  
筋肉づくりの基本は  
「さあ、にぎやかにいただく」を意識し、まずは無理なく一週間をかけてそろえてみましょう。

いろいろな食材を食べること、特にたんぱく質を取るとは、筋肉づくりの重要なことです。日頃から取りたい食材の頭文字

## 運動

適度な運動は筋肉や骨に刺激を与え、強化させます。脚の筋力強化とバランス強化におすすめの運動を紹介いたします。立つて行うことが不安な方は、手すりなどにつかまって行ってください。



両足を肩幅に開く。手を腰に当てて正面を向く。



息を吐きながら立ち上がる。



## 椅子でスクワット

## 膝上げ

まっすぐに立って手を腰に当てる。



太ももを、床と平行になるまで上げる。



やってみよう!

## 睡眠

運動の習慣がつくと寝つきが良くなり、睡眠中に目が覚めることが少なくなります。しっかりと朝食を取ると朝の目覚めを良くし、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

また、運動後に休憩や睡眠時間を十分に取ることで、筋肉の回復が促されます。しっかりと体を休めましょう。

## 屋内トレッキングコースで転倒予防!

冬場は、雪道での転倒による骨折が多くなります。寒いからと体を動かさないうでじっとしている時間が長いと、筋肉量や筋力が低下するため、転倒を防ぐ「なめらか」な動きができなくなります。

冬の運動場所としてご利用ください

転倒・骨折を予防するため、日頃から意識して体を動かすようにしましょう。

旧小千谷総合病院には、一周300mの室内トレッキングコースがあり、コース中には歩行方法の工夫のヒントが掲示されています。

利用した方からは「雪の時期には最適です。階段の上り下りはとて有効ですね」と感想をいただいています。



## 体力・ヘルスチェック定期測定会

測定に来た日から3か月間健康生活にチャレンジする、「おぢや健康こいこいポイント」に参加しませんか。運動をするとポイントがたまり、市内協賛店舗で特典が受けられます。既にご手帳をお持ちの方も、体力チェックにお越しください。

■日時／平成31年1月9日(水)午前11時～午後1時  
※測定などにかかる時間は15分程度です。

■会場／総合体育館1階こいこいスタジアオ

■対象／市内に在住または在勤の18歳以上(平成30年4月1日時点)の方

■内容／筋肉量・脚力・反応時間・機能握力などの測定ほか

■定員／20人

■申込締切／平成31年1月8日(火)午後6時

■申込・問い合わせ／こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎83・0085 (平日午前9時～午後6時)

大好評!  
参加無料





# 年末年始も 総合体育館へ

GO!

## 総合体育館の会議室を 自主学習スペースとして 無料開放します

年末年始に総合体育館の会議室を自主学習スペースとして開放します。ぜひご利用ください。

■日時／12月29日(土)・30日(日)、平成31年1月2日(水)・3日(木)午前9時～午後5時  
(最終受付：午後4時30分)

■会場／総合体育館大会議室、体育団体室

■対象／中学生、高校生

■申込不要※当日、総合体育館窓口で受け付けます。

■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

受験勉強

冬休みの宿題

塾の課題…



## 総合体育館で 新年初スポーツをしよう!

年初めに総合体育館のアリーナを開放します。ご家族、お友達と気軽に体を動かしませんか。

■日時／平成31年1月2日(水)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／卓球、バスケットボール、バドミントン、スポーツレクリエーション多種

■利用料

区分	料金
未就学児	無料
小・中学生	50円
高校生、大人	100円



■持ち物／運動できる服装、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付けます。

## ○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

▽福餅まき(午前10時～午後2時の2回)

▽健康かるた大会(福餅まき終了後)

※健康かるたは、「おちやふるさとかるた」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

## ごみの分別Q&A



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

ごみの分別について、問い合わせのあったものを掲載します。

Q: 「カセットテープ」や「ビデオテープ」はどのように出したらいいですか。

A: 「燃やすごみ」として出してください。ただし、カセットテープ、ビデオテープのケースは「埋立ごみ」として出してください。



Q: 「ファンヒーター」や「ストーブ」はどのように出したらいいですか。

A: 「埋立ごみ」として出してください。埋立ごみの指定袋に入れば、指定袋に入れて出してください。指定袋に入らなければ、不燃粗大ごみ処理券を貼って出してください。不燃粗大ごみ処理券は1枚100円で、指定ごみ袋の販売店で購入できます。



Q: 「自転車」はどのように出したらいいですか。

A: 「不燃粗大ごみ」として、不燃粗大ごみ処理券を貼って出してください。「電動自転車」は、クリーンスポット大原に直接搬入してください。(事前に販売店で防犯登録を解除してください)





## 年末年始の業務案内

市役所・各施設の年末年始の業務は下表のとおりです。ご理解とご協力をお願いします。□…休業・休館日です。

施設名	日にち	12月					平成31年1月			
		27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (祝)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
市役所☎83-3511										
市民生活課窓口☎83-3509			※1							
片貝総合センター☎84-2026 東山住民センター☎59-2003 岩沢住民センター☎86-2002 川井住民センター☎89-3155 真人ふれあい交流館☎86-3002										
住民票交付センター（図書館内） ☎82-2724										
健康センター☎83-3640										
わんパーク☎81-7564		※2								
市民会館☎82-9111										
旧小千谷総合病院☎83-3608										
図書館☎82-2724			※3							
総合体育館☎83-0077			※4				※4			
ホットプラザ（勤労青少年ホーム） ☎82-8510										
おちゃ〜る☎82-2478										
サンプラザ☎83-4800 ※5										
逸品館（サンプラザ内）			※6				※7			
錦鯉の里☎83-2233							※7			
楽集館☎82-8282										
湯どころちぢみの里☎81-1717							※8			

※1：12月29日(土)午前8時30分～正午は、住民票（広域交付を除く）、戸籍・印鑑証明書の発行業務のみを行います。

※2：12月28日(金)は、遊具の点検を行うため午後3時に閉館します。

※3：年末年始の休館中、返却ポストは利用できません。

※4：12月29日(土)・30日(日)、1月2日(水)・3日(木)は、午前9時～午後5時の開館となります。

※5：各テナントの営業については個別にお問い合わせください。

※6：12月29日(土)は、午前9時～午後4時の営業となります。

※7：1月2日(水)・3日(木)は、午前10時～午後4時の営業となります。

※8：毎週水曜日は休館ですが、1月2日(水)は開館します。



## 年末年始のごみ収集

■問い合わせ／市民生活課環境衛生係☎83-3509

12月30日(日)～平成31年1月3日(木)は、ごみ収集、処理場への直接搬入の受け入れをお休みします。年末・年始は収集時間が遅くなることがありますが、ルールを守り、収集日当日の朝8時までにごみを出してください。

### ○ごみの収集・搬入受付

▷年末：12月29日(土)まで

▷年始：平成31年1月4日(金)から

### ○処理場への搬入時間

▷平日：午前8時30分～午後4時

▷土曜日：午前8時30分～11時

※年末は大変な混雑が予想されます。収集日に出せるごみは、なるべくごみ収集場所に出すようご協力をお願いします。



## 「ガラポン抽選」実施中 錦鯉の里に遊びに来ませんか

錦鯉の里では、日頃のお客様への感謝の気持ちを込めて、小千谷の特産品が当たる「ガラポン抽選」を実施しています。この機会にぜひご来館ください。



■実施期間／平成31年4月下旬まで（12月29日（土）〜平成31年1月1日（祝）は休館日、1月2日（水）・3日（木）は午前10時〜午後4時営業）  
■開館時間／午前9時〜午後5時（3月〜11月は午後6時まで）  
■実施場所／入館時に受付で行います。

■対象／有料で入館された方※年間入館券での入館の場合、「ガラポン抽選」実施期間内に購入された方のみ対象とさせていただきます。  
■入館料

区分	一般	団体（20人以上）
大人（高校生以上）	510円	410円
小・中学生	300円	250円

※小学生未満は無料です。

### 小千谷市民限定 お得な「年間入館券」販売中

■年間入館券／1030円  
※購入後、1年間無料で入館できます。  
※ご利用は購入者ご本人に限ります。



■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83・2233

## 冬もおぢや〜るで遊ぼう！

冬期間、芝生広場を「雪遊び広場」として無料開放します。冬休みや春休みの卒業旅行、宿泊体験にもご利用いただけます。冬もおぢや〜るに遊びにきませんか。

■開館時間／午前9時〜午後5時  
■休館日／毎週水曜日と12月29日（土）〜平成31年1月3日（木）

※雪遊び広場は利用できませんが、トイレなどの館内施設は利用できません。

■無料貸出遊具／そり、スノーチューブ、スコップ、雪玉ストラックアウトなど

■宿泊予約・問い合わせ／おぢや〜る ☎82・2478

雪国の楽しさがいっぱい！



スノートレイン



ジャンボ滑り台



スノーシュー



このコーナーでは、旧小千谷総合病院で行われているイベントや活動についてお伝えします。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係（市役所分庁舎内）☎83-3512

つなP昔遊び  
フェスティバル！  
を開催しました



### SNS映えスポット設置！

旧小千谷総合病院1階のシャッターが大変身！シャッターの前で写真を撮って、SNSに載せませんか。

■休館日／月・火曜日、12月29日（土）〜平成31年1月3日（木）

※「SNS映え」とは、SNS（インターネット上の交流を通して社会的ネットワークを構築するサービス）に投稿した写真が、見映えがするという意味です。



### 第8回チモトモおぢや Xmasスイーツパラダイス



みんなでスイーツを食べながら楽しくクリスマスパーティーをしませんか。

■日時／12月22日（土）午後5時〜8時

■会場／旧小千谷総合病院

■内容／▷ケーキ、マカロン、焼き菓子などのスイーツ食べ放題▷DJによるクリスマスミュージック▷シャンパンなど酒類の販売（年齢確認をします）

■定員／先着50人※事前に申し込みが必要です。

■参加料／2,000円（未就学児は無料）

■申込・問い合わせ／地域づくり支援団体こしゃる ☎070-2209-2483 info@ojiya-kosharu.com

今月の **キッズフォト**



△小千谷闘牛場にて

**川上 玲人くん** (0歳7か月)  
お父さん・お母さんより♪  
一緒にお散歩するのが大好きな玲人。  
のびのびと育ててほしいな。

**図書館特別貸し出し**

年末年始休館のため、特別貸し出しを行います。ぜひご利用ください。

- 期間／12月15日(出)～28日(金)
- 貸出期間／3週間
- 貸出冊数
  - ▷図書：冊数制限なし
  - ▷新着図書・雑誌：5冊以内
  - ▷DVD・紙芝居：2つ以内
- その他／年末年始の休館中、返却ポストは利用できません。
- 問い合わせ／図書館 ☎82-2724



わかるかな? **広報クイズ**

- 応募方法／はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先／☎947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）
- 締切／12月28日(金)（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**

流雪溝の利用時間は午前9時から何時まででしょうか。

(ヒントは7ページ!)

- ① 午後3時
- ② 午後5時
- ③ 午後7時

正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！広報おぢやの感想もぜひお聞かせください！



11月号の答えは③でした。

まちのうごき (11月30日現在)

人口と世帯 ( ) 内は前月比		
男	17,777人	(-13人)
女	18,047人	(-9人)
合計	35,824人	(-22人)
世帯数	12,775世帯	(-5世帯)

異動	
出生	24人
死亡	43人
転入	50人
転出	53人



**1月 乳幼児の健康診査日程**

■問い合わせ  
健康センター保健係  
☎83-3640

- ▷会場は健康センターです。発熱や発疹など、ふだんと違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日にお越しください。
- ▷乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札を配布します。
- ▷番号札配布開始時間／午前に開催の場合：午前8時30分～  
午後開催の場合：正午～

健診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健康診査	平成30年8月生まれ	1月10日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食初期の講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成30年2月生まれ	1月9日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、替え用のオムツ	離乳食後期の講習会とブックスタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成29年6月生まれ	1月24日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成28年12月生まれ	1月23日(水)	9:00～9:10	母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用歯ブラシ	幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。歯を磨いてからお越しください。
3歳児健康診査	平成27年12月生まれ	1月22日(火)	13:00～13:20	母子健康手帳、目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。



作ってみてね！この料理

旬の大根をたっぷり食べよう！  
小千谷の郷土料理～煮なます～



- |                         |                            |                         |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>&lt;材料&gt; (4人分)</b> | <b>&lt;栄養価&gt; (1人分)</b>   |                         |
| 大根…………… ½本              | ▷エネルギー68* <sub>10</sub> kJ |                         |
| 人参…………… ½本              | ▷たんぱく質1.7g <sub>2</sub>    |                         |
| 長ねぎ…………… 5cm            | ▷脂質0.3g <sub>2</sub>       |                         |
| 煮干だし…………… 200cc         | ▷炭水化物14.6g <sub>2</sub>    |                         |
| A {                     | ▷食物繊維2.8g <sub>2</sub>     |                         |
|                         | しょうゆ…大さじ1と½                | ▷食塩相当量1.2g <sub>2</sub> |
|                         | 砂糖…………… 大さじ1と½             |                         |
|                         | 酢…………… 大さじ1と½              |                         |
| みりん…………… 小さじ1           |                            |                         |

Memo

小千谷の郷土料理である「煮なます」は、冬においしい大根をたっぷり使って作ります。大根は水溶性食物繊維を多く含み、腸内環境を整えるのに役立ちます。打ち豆や油揚げなどを加えてアレンジしても、おいしくいただけます。

<作り方>

- ①大根、人参は千切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②大根、人参をさっとゆでて水にさらす。
- ③だし汁にAを入れて沸騰させたら火を止め、軽く絞った大根、人参、長ねぎ半量（残りは飾り用）を入れ、さっと煮て味を含ませる。
- ④③を器に盛り、残りの長ねぎを上に乗せる。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

広報クイズは19ページに掲載しています。

この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています。

有料広告掲載欄

**中心街に位置するホテル**

**朝食バイキング ¥540**

レストラン 粹(2F)  
(AM7:00～9:00)  
どなた様もお気軽に  
団体様要予約

ビジネスホテル  
**ニュープラザ**

小千谷市城内1-2-85 (サンプラザ前)  
ご予約は TEL (0258) 82-1185  
FAX (0258) 83-0156

サンプラザ  
小千谷駅前  
至小千谷駅

**葬儀事前相談承ります。**

わからないことがありましたらご相談ください。

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

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**株カネオト  
セントラルホール翼**

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

**アンテナでお困りの方、必見！**

テレビ映りが悪い…

雪下ろしが大変…

ケーブルテレビは 光ケーブルでつながり

**風雪に強い!!**

安定したテレビ受信で映りもバッチリ!!

アンテナがないから雪下ろしもラクラク!!

アンテナ撤去費をNCTが負担します。  
※テレビサービスのお申込みが必要です。  
アンテナの設置位置により、取り外しができない場合がございます。

**NCT** インターネット・ケーブルテレビ・電話  
フリーコール **0120-080-009**

[営業時間]  
電話 / 9:00 ~ 18:00  
(ドコモ光タイプCについては 9:00 ~ 19:00)  
窓口 / 9:00 ~ 18:00 (月~土)

■お問い合わせ / 企画政策課秘書広報係 ☎83-35007

広報おぢや・市ホームページの広告を募集しています。サイズや金額などはお問い合わせください。

※本誌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** 寒い冬が来ました！こたつでのんびり暖まりたいところですが、運動不足も非常に気になります…。今号の健康だより（14・15ページ）にあるように、筋肉量を増やして健康でいたいものです。☺