

○健康・こどもプラザ「あすえ〜る」内覧会（11月23日）

令和2年1月、旧魚沼病院跡にプレオープンする健康・こどもプラザ「あすえ〜る」の内覧会が行われ、約300人の方が来場しました。親子連れの方が多く、市民の健康と子どもの育成の拠点となる新しい施設への期待感がうかがえました。（関連記事は2～4ページ）



●今月の主な内容

健康・こどもプラザ「あすえ〜る」がプレオープンします！	2～3
病児病後児保育室の事前登録受付を開始します	4
克雪はみなさんの協力とマナーが必要です	6～7
令和元年度予算 上半期の執行状況	8～9
年末年始の業務案内	13

令和2年1月6日

# 健康・こどもプラザ「あすえ〜る」が プレオープンします！



### ■問い合わせ／

▷健康センター ☎83-3640 FAX82-8964

▷わんパーク ☎81-7564

### 施設の概要

令和2年1月6日(月)、「健康・こどもプラザ」がプレオープンします。「健康・こどもプラザ」は、市民の健康づくりを推進し、妊娠から子どもの成長を総合的に支援する施設として、旧魚沼病院新館棟を活用し、整備したものです。

1階中央付近に健康・子育て支援関係の事務室を置き、成人健(検)診のほか、隣接するわんパークエリアでは各種行事や乳幼児健診を行います。

2階には病児病後児保育室や学校教育課の事務室を配置します。(学校教育課は令和2年4月移転)

### 開館時間

健康・子育て支援関係事務室 など	午前8時30分～午後5時15分
わんパーク	午前9時～午後5時
病児病後児保育室	午前8時～午後6時

### 休館日

土・日曜日、祝日、年末年始※わんパークは年末年始のみ休館します。

### 施設の愛称は「あすえ〜る」に決定

9月25日～10月25日に愛称を募集したところ、全国から325件の応募がありました。審査の結果、神奈川県相模原市の内河裕信さんから応募いただいた「あすえ〜る」に決定しました。

これは「明日」と「応援(エール)」をかけあわせた造語です。たくさんのご応募ありがとうございます。



内覧会で発表しました

### 施設の役割

#### ①健康センター・子育て支援

市民の保健サービスを総合的に行うとともに、健康づくりを推進します。また、妊娠から子育てまでの切れ目のない支援と、児童福祉などに関する事業を行います。

#### ②わんパーク

親子のふれあいや交流の場として、楽しいイベントや講座の開催、子育て相談や情報提供などにより、子育てのお手伝いをします。

#### ③病児病後児保育

病気や病後のため、集団保育などができず自宅療養が必要な間、保護者が安心して就労できるように保育を行います。



#### ④学校教育(令和2年4月から)

学校教育の充実や教育環境の整備などの事業を行います。保育園・認定こども園・小学校・中学校・特別支援学校の連携を強化し、教育施策を推進します。

現在の健康センターは12月27日(金)に、わんパークは12月23日(月)に閉館し、1月6日(月)から健康・こどもプラザ「あすえ〜る」に移転します。なお、電話・ファクス番号はそのまま引き継がれます。



## 館内のご案内

病児病後児保育専用スペースです



詳細は4ページをご覧ください

栄養教室などを行います



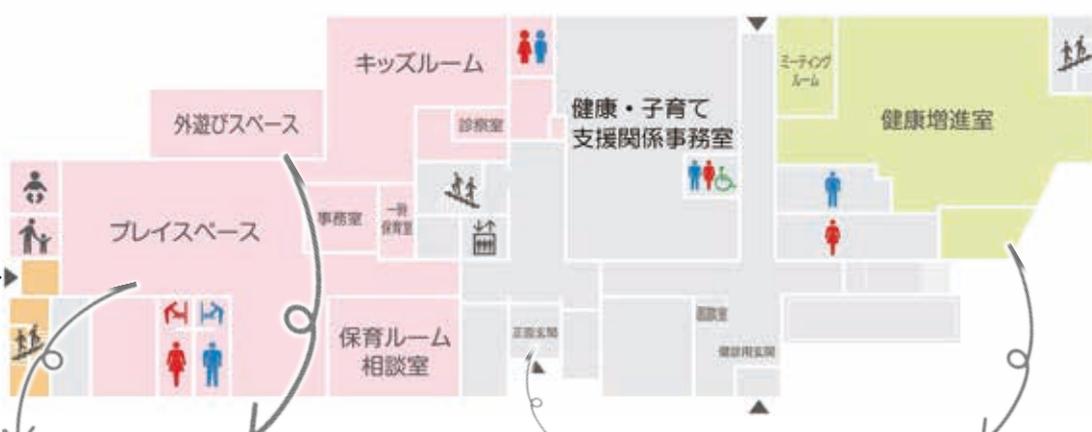
会議や講習会を行います



- 病児病後児保育エリア
- わんパーク・乳幼児健診エリア
- 健康関連・成人健（検）診エリア



病児病後児用玄関→



大型遊具などで遊べます



夏には水遊びもできます



どこから入ります



健（検）診を行います



## オープニングセレモニーとイベントを開催します

■開催日／令和2年1月6日(月)

■時間・内容・会場

時間	内容	会場
午前10時～	オープニングセレモニー	1階 健康増進室
午前10時30分～	パネルシアター「ばんだ・うさぎ・こあら」	1階 わんパーク
午前10時45分～11時45分 (受付)	おぢや健康こいこいポイントチャレンジ 体力・ヘルスチェック測定会	2階 学校教育課
①午前10時30分～11時45分 ②午後1時30分～2時45分	NPO法人日本食育協会会員団体なないろキャンパスによる 上映会「いただきます～みそをつくるこどもたち」	2階 会議室

■参加無料・申込不要

# 病児病後児保育室の 事前登録受付を開始します

健康・こどもプラザ「あすえくる」内に新たに病児病後児保育室を開設し、病気や病後後のため集団生活ができないときに、保護者が安心して就労できるような保育を行います。利用には事前登録が必要です。



## ■登録受付・問い合わせ

▽12月27日(金)まで：社会福祉課子育て支援係 ☎83・3517  
 ▽令和2年1月6日(月)から：健康・こどもプラザ「あすえくる」 ☎83・3640

## ■利用の流れ

- ①事前登録をする。
  - ②医療機関を受診し、医師連絡票を交付してもらう。
  - ③利用前日までに、病児病後児保育室に電話(☎86・5078)で利用の予約をする。
  - ④利用申請書を記入し、医師連絡票と保育に必要なものを持参して保育室へお越しください。
- 対象児童／次の①～③の全てに該当する児童
- ①市内在住、または保護者が市内在勤の生後4か月～小学校3年生までの児童
  - ②保護者の勤務の都合により家庭で保育を行うことが困難な児童
  - ③急変のおそれはないが病気が回復していない状態、または病気が回復し始めているが安静が必要な状態であるため、集団生活が困難で、保育室の利用について医師の同意を得ている(下記受入基準により医師連絡票が交付された)児童

態であるため、集団生活が困難で、保育室の利用について医師の同意を得ている(下記受入基準により医師連絡票が交付された)児童

■事前登録受付開始日／12月10日(火)  
 ■利用予約受付開始日／令和2年1月6日(月)

■利用料／1回2000円※減免制度があります。詳しくはお問い合わせください。

■その他

▽事前登録届出書・利用申請書は市役所、健康・こどもプラザにあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

▽事前登録届出書を提出するときは、提出する方の身分を証明できるものをご持参ください。



▽詳しくはお問い合わせください。

## 受け入れできる主な症状

▷かぜや腹痛、喘息、次の感染症など▷骨折・やけどなどのケガ

病気	症状
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過している
百日咳	特有の咳が出なくなるまで、または5日間の適正な抗菌薬療法が終了している
麻疹	解熱後3日を経過している
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が始まった後、5日を経過し、かつ全身状態が安定している
風疹	発疹がなくなっている
水痘	全ての発疹がかさぶたになっている
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状がなくなって2日を経過している
感染性胃腸炎(ノロ、ロタ)	発熱、嘔吐、頻回の下痢がなく全身状態が安定している
流行性結膜炎(はやり目)	発熱がなく、全身状態が安定している
溶連菌感染症	内服薬服用後24時間経過している
マイコプラズマ感染症	解熱後24時間経過している
伝染性紅斑(りんご病)	全身状態が安定している
ヘルパンギーナ・手足口病・RSウイルス	解熱し、全身状態が安定している
とびひ	全身状態が安定している



※解熱後とは原則として、解熱剤を使用せずに37.5度以下に解熱したことをさします。

## 受け入れできない症状

- ▷伝染性疾患(インフルエンザ、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、感染性胃腸炎)の急性期で感染するおそれがある
- ▷38.5度以上の発熱が続いている
- ▷嘔吐・下痢がひどく脱水症状の兆候がある
- ▷咳・喘鳴がひどく呼吸困難である(喘息発作を含む)
- ▷飲食できない
- ▷感染しやすく、一旦感染すれば重症になる可能性が高い
- ▷その他医師により、受け入れができないと判断された など



## 令和元年度 秋の叙勲

### ● 瑞宝双光章



鈴木義隆さん  
(二之町)

鈴木義隆さんは、永きにわたり学校歯科医として、学校保健と地域保健の充実・発展に尽力された功績が認められ、瑞宝双光章を受章されました。昭和42年4月から平成21年3月まで42年間にわたり、市立小・中学校の児童・生徒の歯科検診と健康管理、指導に貢献されました。

鈴木さんは学校歯科医の活動を振り返り、「一番の思い出は、昭和51年から導入した集団フッ素洗口です。全国的にも早い時期に始め、導入時も導入後も多くの反対意見がありました。現在、小千谷市の12歳児のむし歯罹患率は全国トップクラスの少なさで継続しています」と語られました。

今回の受章については、「学校歯科医として特別なことをしたわけではないので、とても驚いています。おおぜいの方から祝福の連絡をいただき、大変ありがたいです」とおっしゃっていました。

### ● 旭日単光章



吉原芳郎さん  
(一之町三区)

吉原芳郎さんは、永きにわたる文化・歴史の研究と文化財の保存・継承に尽力された功績が認められ、旭日単光章を受章されました。昭和58年4月から平成11年12月までと平成15年4月から現在までの合計30年以上にわたり、小千谷市文化財調査審議会委員となり、平成23年から委員長として、文化財の掘り起こしや指定文化財への建議を積極的に行われました。

吉原さんは文化財調査審議会委員として印象に残る文化財に魚沼神社を挙げられ、太々神楽の上演を実際に見に行かれたことなどを話してくれました。

今回の受章については、「まったく考えてもいなかったことで驚いています。おおぜいみなさんのおかげで受章できましたので、みなさんの代表として、ありがたいと頂戴したいと思えます」とおっしゃっていました。

## 令和元年度 厚生労働大臣表彰

### ● ボランティア功労者



山本チサ子さん  
(若葉1)

山本チサ子さんは、永きにわたりボランティア活動に尽力された功績が認められ、厚生労働大臣表彰を受けられました。

山本さんは、昭和50年に公民館活動から発足した「キッチングループ」で、一人暮らし高齢者の会の会食会の手伝いを始められたのを皮切りに、数多くのボランティア活動を行い、現在も配食活動や老人保健施設での入所者介護などの活動を続け、他のボランティアの方々との模範となっています。

山本さんがボランティア活動を始めたきっかけは「家でじっとしてないで、外に出ておおぜいみなさんとおしゃべりがしたかったから」とのこと。今回の受章については、「今まで自分自身の健康でいられたこと、そして何より家族の理解とみなさんの協力のおかげで受章できました」とおっしゃっていました。

## 令和元年度 法務大臣表彰



池之上芳俊さん  
(城内1)

池之上芳俊さんは、永きにわたり保護司として活動された功績が認められ、法務大臣表彰を受けられました。

池之上さんは、平成13年に保護司に就任されて以降、数々の表彰を受けられ、現在は小千谷魚沼地区保護司会の会長として活動されています。地域社会の健全化と対象者の更生、青少年の非行・事故防止のための「社会を明るくする運動」の推進にご尽力されました。

保護司の活動について池之上さんは、「罪を犯した人には、それぞれに事情があり、対象者の目線をよく話を聞くことを心掛けています。担当した方が更生後に就職し、まちで挨拶をしてくれることもあり、やりがいを感じています。」と語られました。

今回の受章については、「これからもできるだけ長く務めて、みなさんが安心して暮らせる地域社会を作っていきたいと思えます」とおっしゃっていました。

# 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444.2km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17号	その他の国道・県道	市道	合計
機械除雪	7.2km	142.6km	142.6km	292.4km
消雪パイプなど	0.3km	34.8km	116.7km	151.8km
合計	7.5km	177.4km	259.3km	444.2km

## 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小出維持出張所	☎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、出動を判断します。



### 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市道の除雪はしません

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すます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、安全に配慮してありますが、地域のみなさんからも「スロップでひとかき」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**

**○路上駐車はしない**

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。



**○除雪車には近寄らない**

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。

**○道路に雪を出さない**

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**

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とっても危険です。事故の原因になると、賠償責任を負う場合もあります。



**消雪パイプ**

**消雪パイプは管理が大切**



▽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・節電を心がけましょう。

▽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る**

▽利用時間は原則午前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



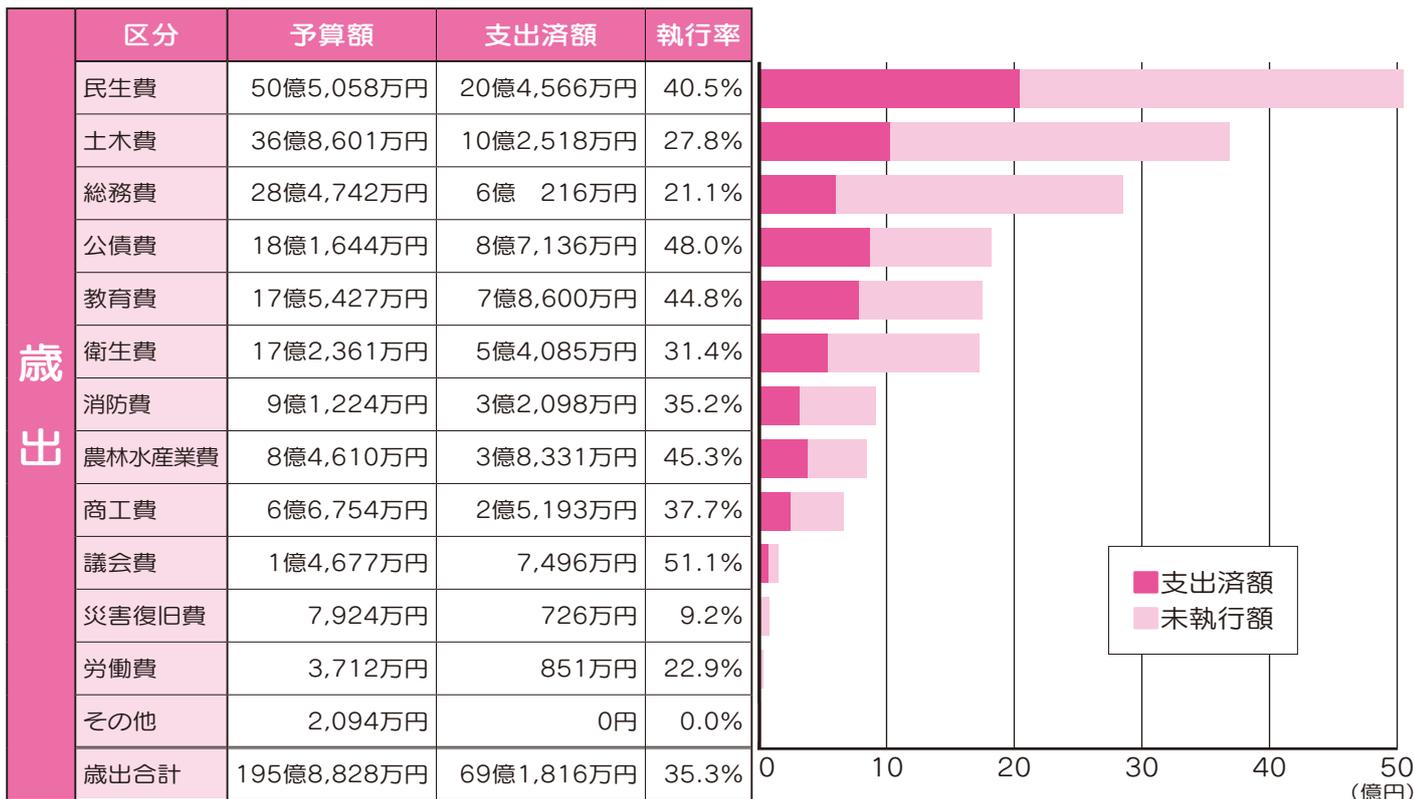
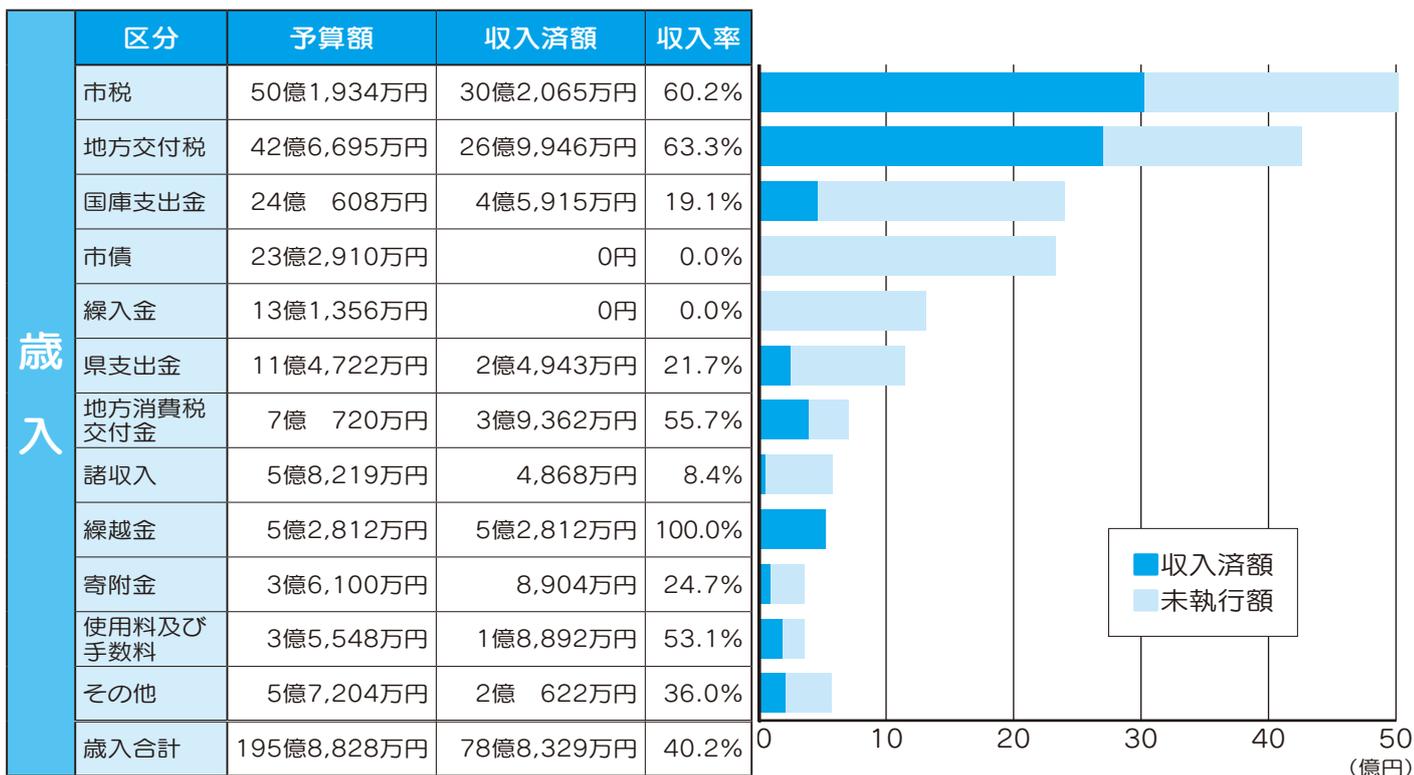
# 令和元年度予算 上半期の 執行状況

市の令和元年度予算の上半期（4月～9月）の執行状況についてお知らせします。

予算についてわからないことや質問などがありましたら、気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507

## 一般会計予算執行状況（繰越事業分を含む）



予算の執行状況

一般会計予算は、当初185億5000万円、その後3億360万円を増額補正し、平成30年度からの繰越事業費7億3468万円と合わせて、9月末で195億8828万円となっています。

主な繰越事業

▽健康・こどもプラザ整備事業  
 ……2億6510万円  
 ……2億3860万円

歳入予算は、全体で78億8329万円が収入され、予算に対する収入率は40.2%となっています。そのうち、市税の収入は30億2065万円で、収入率は60.2%となっています。

歳出予算は、全体で69億1816万円が支出され、予算に対する執行率は35.3%となっています。

補正予算に計上した主な事業

▽企業立地促進事業…7298万円  
 △健康・こどもプラザ整備事業…4150万円

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	31億6,424万円	12億7,561万円	40.3%	11億5,769万円	36.6%
介護保険特別会計	38億8,975万円	19億4,399万円	50.0%	15億5,019万円	39.9%
後期高齢者医療特別会計	7億6,568万円	4億1,929万円	54.8%	3億3,392万円	43.6%
工業団地事業特別会計	3億6,923万円	45万円	0.1%	45万円	0.1%

市債と一時借入金の残高

会計名	市債残高
一般会計	156億4,650万円

※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	18億9,608万円	6億8,698万円	36.2%	21億8,602万円	5億426万円	23.1%	1億4,138万円
水道事業	9億7,684万円	3億5,094万円	35.9%	18億4,767万円	2億4,670万円	13.4%	46億2,298万円
工業用水道事業	2億2,029万円	8,782万円	39.9%	2億8,187万円	4,695万円	16.7%	1億9,705万円
下水道事業	21億1,715万円	7億4,143万円	35.0%	26億1,366万円	6億9,558万円	26.6%	93億4,281万円

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16日 ソルトキング祭り

## ワンチーム ONE TEAMで作った文化祭

小千谷市立総合支援学校の文化祭がサンブラザで開催され、約400人の方が来場しました。総合支援学校の児童・生徒によるステージ発表や製品販売が行われたほか、さまざまな団体のステージ発表も行われ、会場は大いに盛り上がっていました。生徒会長は「おおぜいの方から見に来ていただきうれしかったです。最高の発表会になりました」と話していました。



11月21日～26日 楽集館企画展「東京オリンピックと小千谷～1964 あの頃～」

## 55年前へタイムスリップ

2020年（令和2年）に開催される東京オリンピック・パラリンピックへの関心を高めるため、1964年（昭和39年）に開催された東京オリンピックや当時の小千谷を振り返る企画展が楽集館で開催されました。会場には、夏季オリンピック競技大会の公式ポスター28枚や小千谷市で聖火ランナーをされた方の写真のほか、昭和39年の出来事が掲載された新聞記事など、懐かしい資料が展示されました。



11月23日 小千谷市民文芸のつどい

## 短歌で振り返る平成

市民会館で「小千谷市民文芸のつどい」が開催され、俳句大会、短歌大会、記念講演会などが行われました。記念講演会は「31音でふりかえる平成の31年」と題し、歌人の小島なおさんを講師に迎えて行われました。小島さんは平成元年から31年までの年代ごとに詠まれた短歌を紹介し、歌に込められた思いや詠み方のテクニックなどを講演してくださいました。



11月26日 錦鯉の里 鯉の池上げ

## 錦鯉も冬支度

本格的な冬を迎える前に、錦鯉の里で屋外の日本庭園の池の錦鯉を屋内の鑑賞池に移す作業が行われました。210尾の錦鯉を一尾ずつ丁寧に網ですくい上げて、屋内の鑑賞池に放していました。



## 「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、小学生の絵ががきを募集しました。

各賞の受賞者をご紹介します。



- 中学生の「税についての作文」（全国納税貯蓄組合連合会、国税庁共催）／▽新潟県納税貯蓄組合総連合会優秀賞・安達凜桜（片貝中学校3年）、上村優羽（小千谷中学校1年）▽小千谷地区納税貯蓄組合連合会長賞・丸山凜乃（東小千谷中学校3年）、田崎一葉（千田中学校3年）、関菜都乃（南中学校2年）▽小千谷市長賞最優秀賞・吉田蒼衣（千田中学校3年）▽小千谷市長賞優秀賞・目崎日和（小千谷中学校1年）
- 「税に関する高校生の作文」（国税庁主催）／▽小千谷税務署長賞・荒井真衣子（小千谷高等学校3年）
- 中学生の「税の標語」（小千谷税務署管内国税会主催）／▽関東信越間税会連合会長賞・佐野かおり（東小千谷中学校1年）▽小千谷税務署管内国税会優秀賞・小田和紗（小千谷中学校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）／▽小千谷税務署長賞・渡辺梨早（小千谷小学校6年）▽小千谷法人会長賞・山田晴喜（小千谷小学校6年）▽小千谷法人会女性部会長賞・田村洸太郎（小千谷小学校6年）▽小千谷法人会青年部会長賞・廣川史帆（小千谷小学校6年）▽小千谷法人会優秀賞・池来実（小千谷小学校6年）、近藤葉月（南小学校6年）▽小千谷法人会小千谷地区会長賞・近藤汰一（小千谷小学校6年）

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83・3508



11月1日～4日 第39回小千谷市展・第53回小千谷市総合文化展（菊花・盆栽）

## 芸術の秋を楽しむ

東小千谷体育センターに、日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑、菊花・盆栽の作品が展示され、おおぜいの方が作品をじっくりと鑑賞していました。3日には、小千谷西高等学校書道部のみなさんによる書道パフォーマンスも行われたほか、隣接のホットプラザ（勤労青少年ホーム）で表彰式が行われました。



11月6日 在宅医療市民講演会

## 人生の最期に目を向けて

長岡赤十字病院の佐藤直子医師を講師に迎え、「自分らしく生きたい 自分らしく逝きたい～あなたの人生の最終章 どんな風に しめくりますか～」と題した講演会がサンラックおぢやで開催されました。佐藤医師は、もしものときのために、これからの治療のことをあらかじめ考えておく「アドバンス・ケア・プランニング」が大切であるとおっしゃっていました。



11月8日 図書館でボードゲーム

## 子どもも大人も夢中に

会場には「スティッキー」や「宝石の煌き<sup>きらめ</sup>」など、子どもから大人まで楽しめるボードゲームが数多く用意され、参加者は3～4つのグループに分かれて、さまざまなゲームを楽しんでいました。参加した男性は「ゲームごとにそれぞれ違うおもしろさがあり、子どもたちも自分自身も夢中になって楽しめました。次回があれば、ぜひ他のゲームでも遊んでみたいですね」と話してくれました。



11月9日 ボールゲームフェスタin小千谷

## トッパースリートから学ぶ



総合体育館で開催され、約140人がトッパースリートからボールを使う運動の楽しさを学びました。午前は年長児～小学2年生とその保護者を対象としたボールを使った運動、午後は小学3年生～6年生を対象とした4種目の球技の体験会が行われました。

11月11日 消防フェスティバル

## みんなで誓う 火災予防

秋の火災予防運動に合わせて、市内平沢のスーパーで行われました。店内では、認定こども園小千谷幼稚園、西保育園、北保育園の園児たちによる防火パレードと遊戯が披露されました。防火パレードでは、園児たちが火災予防運動の標語を大きな声で呼びかけながら店内を歩きました。



園児たちが火災予防運動の標語を大きな声で呼びかけながら店内を歩きました。



11月12日 おぢや麺フェスオープニング講演会

## へぎそば×ラーメンで元気に

フードジャーナリストのはんつ遠藤さんを講師に迎え、「グルメがまちを元気にする！～美味しいそば・ラーメンの話～」と題して講演していただきました。はんつさんはおぢや麺フェスに参加している8店舗のメニューを全て食べたそうで、「そば屋とラーメン屋がコラボレーションするというのは大変な話。老舗のそば業界と一代目が多いラーメン業界と一緒にできるのかという話もあったようだが、お互いの良さが見事に合わさった」と話していました。





図書館年末年始特別企画

○特別貸し出し

年末年始休館のため、特別貸出を行います。

■実施期間／12月14日(土)～28日(土)

■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



○「本の福袋」を貸し出します

図書館職員が選んだテーマ別のおすめ本を福袋にして貸し出します。どんな本が入っているかは開けてみてのお楽しみ！

み！大人向けと子ども向けの両方を用意します。

■実施期間／令和2年1月4日(土)～※数量限定のため、なくなり次第終了します。

■貸出期間／2週間

■問い合わせ／図書館 ☎82・2724



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

■日時／12月29日(日)・30日(月)、令和2年1月2日(木)・3日(金)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 など

■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



総合体育館で  
新年初スポーツをしよう！

年初めは総合体育館で、ご家族、お友達と気軽に体を動かしませんか。

■日時／令和2年1月2日(木)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など

■利用料

区分	料金
未就学児	無料
小・中学生	50円
高校生以上	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(午後2時～)

▽健康かるた大会(福餅まき終了後)

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

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077



プレミアム付商品券購入引換券 交付申請期限を延長しました！

10月1日から販売している小千谷市プレミアム付商品券について、住民税非課税の方に対し、商品券購入のための購入引換券交付申請のご案内を行っています。より多くの対象者の方からプレミアム付商品券をご利用いただくため、申請期限を延長しました。

まだ申請手続きをされていない方や、ご自分が対象者の要件に該当すると思われる方は申請手続きをお願いします。申請用紙は社会福祉課窓口にあります。

■申請期限／令和2年1月31日(金)

■その他／商品券事業の詳細は、広報おぢや7月25日号と市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／社会福祉課子育て支援係 ☎83-3517





## 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	月日	12月				令和2年1月				
		28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (祝)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
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 ※2										
わんパーク ☎81-7564 ※2										
市民会館 ☎82-9111										
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										
小千谷総合病院 ☎81-1600 ※8										

※1：12月28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。

※2：1月6日(月)からは、健康・子どもプラザ「あすえ〜る」で業務を開始します。

※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(日)・30日(月)、1月2日(木)・3日(金)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(日)は、午前9時～午後4時の営業となります。

※7：1月2日(木)・3日(金)は、午前10時～午後4時の営業となります。

※8：個人病院などは個別にお問い合わせください。



## 年末年始のごみ収集

12月31日(火)～令和2年1月3日(金)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30日(月)まで

▷年始：令和2年1月4日(土)から



■問い合わせ／市民生活課環境衛生係 ☎83-3509

### ○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に出すようご協力をお願いします。



# おぢや健康だより

## むせないで食べよう

「フレイル予防のための運動器科学講座」多職種連携チームより  
小千谷総合病院 リハビリテーション科言語聴覚士 大熊由貴子さん



### ○嚥下のフレイルとは？

飲み込みに関わる能力が弱まることを「嚥下のフレイル」と言います。

また、歯の喪失や会話の機会の減少、口の周りの筋肉の低下により、咀嚼能力や滑舌が低下し、食事中に食べこぼしたり、むせたりすることを「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルは食欲低下や食の偏りにつながります。そして、体力や筋力の低下を招き、かむ力や舌の動きが悪化するようになります。食べる量が少なくなり栄養状態が悪くなると、飲み込みに関する筋力が低下し、やがて全身のフレイルへ繋がります。

### ○嚥下のフレイル予防



飲み込みに関する簡単なチェックをしてみましょう。

①「パ」「タ」「カ」をそれぞれ10回

ずつ素早く声に出して言ってみましょう。

②「あ」と10秒以上声を出しましょう。

③唾液を30秒間で3回以上連続で飲み込みましょう。

①②③ができなかった方や心配があった方は、次の練習を試みましょう。  
A 「パンダの宝物」「べろは宝」をそれぞれ3回ずつ言いましょう。

B ペットボトルに水を入れて、ストローでやさしく長く吹きましょう。

C 手のひらをおでこにあて、5秒間押し合います。のど仏あたりに力が入る感じでやってください。

### ○運動と会話を取り入れよう

日常生活に運動習慣を取り入れ、身体機能を維持するとともに、肩や頬の筋肉をほぐしましょう。ご家族やご友人と一緒に食事をとることもおすすめです。会話は口腔機能の維持にもなります。

■問い合わせ／健康センター保健係  
☎83・3640

## 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。

ジャンボすべり台、スノーシューレンドル、スノートレインなど、雪国の楽しさがいっぱい！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。

■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(日)と令和2年1月3日(金)

■無料貸出遊具／ソリ、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



## 「からだであそぼう！」親子運動教室参加者募集

祖父母とお孫さんの参加も大歓迎です。

■日時／令和2年1月21日・28日、2月4日・18日(いずれも火曜日、計4回) 午前10時30分～11時30分

■会場／総合体育館軽運動場

■対象／市内在住または在勤の保護者とそのお子さん(2・3歳児)

■内容／親子で楽しむ幼児向け軽運動(ボール遊び、バランス運動、リズム遊びなど)

■講師／市スポーツ推進委員

■定員／25組(保護者と幼児)

■参加料／1組800円

■申込方法／1月15日(水)までに参加料を

添えて総合体育館へお申し込みください。

### ■保育ルーム

▽定員…先着4人

▽料金…子ども1人につき1回300円

▽申込…参加申込とともに1月7日(火)までにお申し込みください。

■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

## 第66回市民スキー大会(クロスカントリースキー競技)参加者募集

第56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／令和2年2月1日(土)

▽開会式…午前8時30分

▽競技開始…午前9時15分

■会場／白山運動公園クロスカントリースキーコース

■個人競技(男女別)／一般(男子は年齢により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) ※補員のみ重複登録できます。

■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／1月13日(祝)

■その他／積雪状況などによる開催の可否は、令和2年1月30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



今月のキッズフォト



△ボールゲームフェスタにて  
**佐藤 陽向くん** (5歳8か月)  
 パパ・ママより♪  
 ブロック遊びが好きで、いつも元気い  
 っぱいな陽向。太陽のように明るく、  
 思いやりのある子に育ってね！



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枚を紹介します。

- ▷ 投稿者：chikara\_satoさん
- ▷ 撮影場所：いもり川近くの養鯉池
- ▷ 木津八海山登り口  
いもり川近くの養鯉池を囲む紅葉。



小千谷市広報のInstagramをチェック！

まちのうごき (11月29日現在)

人口と世帯 ( )内は前月比		
男	17,511人	(- 15人)
女	17,728人	(- 6人)
合計	35,239人	(- 21人)
世帯数	12,742世帯	(+20世帯)

異動 (11月届出分)	
出生	20人
死亡	42人
転入	48人
転出	47人



感想をお聞かせください！

広報おぢやの感想を募集します。応募者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■**応募方法**／郵便番号、住所、氏名と①良かった記事②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）

▷ファクス：FAX83-2789

▷メール：plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷市ホームページ専用フォーム（広報おぢや保管庫）

■**応募締切**／12月27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。



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・こどもプラザ「あすえ〜る」(旧魚沼病院)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	令和元年 8月生まれ	1月 9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31年 2月生まれ	1月 8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30年 6月生まれ	1月23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29年 12月生まれ	1月24日(金)	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28年 12月生まれ	1月21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

郷土料理で心も体もあつたまろう

～のっぺ～



里芋やれんこんなどがたっぷり入るので、食物繊維が取れます。とろみのある汁は冷めにくく、寒い季節にぴったりです。心も体も温めてくれる新潟県の郷土料理、ずっと伝えていきたいですね。

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640  
<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<材料> (4人分)

里芋……………大4個	干しいたけ……………3枚
ごぼう……………80㌘	しょうゆ……………大さじ2
人参……………½本	A { 砂糖……………大さじ1と½
こんにやく……………½枚	酒……………大さじ2
ぎんなん……………8個	片栗粉……………適量
れんこん……………160㌘	しいたけの戻し汁……………適量

<作り方>

- ①干しいたけを水で戻しておく。
- ②材料を乱切りにする。
- ③具材を鍋に入れ、しいたけの戻し汁とたっぷりの水でやわらかくなるまでゆっくり煮込む。
- ④Aで味を付け、食べる直前に水溶き片栗粉でとろみをつける。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：151* <sub>6</sub> ㌘	▷炭水化物：33.8㌘
▷たんぱく質：4.3㌘	▷食物繊維：5.7㌘
▷脂質：0.4㌘	▷食塩相当量：1.3㌘

この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています

有料広告掲載欄

**中心街に位置するホテル**

**朝食バイキング ¥550**

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

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

朝日ビル  
サンプラザ  
新千谷駅前  
至十日町

**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  
ホームページでしました <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

**NCT**

ケーブルテレビはアンテナ不要で  
**風雪に強い!!**

テレビ映りが悪い…

アンテナが倒れる心配が…

テレビBSの  
**テレビアンテナでお困りの方**

- ✓ 安定したテレビ受信で映りもバッチリ!!
- ✓ アンテナ老朽化の心配なし!
- ✓ アンテナ撤去費もNCTが負担します。\*

※テレビサービスのお申込みが必要です。取り外しができない場合がございます。

【営業時間】  
電話 / 9:00 ~ 18:00  
(料金はマイページにてお調べください)  
窓口 / 9:00 ~ 18:00 (月~土)

インターネット・ケーブルテレビ・電話  
**0120-080-009**  
〒940-0032 長岡市千場1丁目7-9

おかげさまで  
30周年

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。

**編集室 だより** あっという間に12月ですね。寒い冬は家にこもりがちですが、冬にしかできないイベントもたくさんあります。まずは、おぢや~るでサンタさんにねがいごとをしてみてくださいはいかがでしょうか。☑