

1000号記念特集

広報おぢや 1000号の軌跡

市民のみなさんと歩んできた1000号までの道のりを、小千谷の歴史とともに振り返ります。
歴代の広報おぢやは、図書館で閲覧できます。



PickUp

1 第1号

記念すべき第1号（昭和30年10月15日発行）は、「市報おぢや」として、市制施行から約1年半後に創刊されました。サイズはタブロイド版（新聞紙1ページの半分の大きさ）で、当時は1部2円で販売されていました。

誌面には、位下松五郎市長や山本英之助議長の挨拶が掲載されたほか、中面は、福祉や観光などさまざまな分野の小千谷の取組を写真で紹介しました。



昭和29年 3月10日	市制を施行
昭和30年 10月15日	「市報おぢや」創刊号発行①
昭和33年 9月	秋祭りに万灯が登場。後の「おぢやまつり」の原型となる
昭和35年 10月6日	小千谷駅舎完成
昭和38年 2月8日	38豪雪で自衛隊986人が救援に来市
昭和38年 12月	山本山に「市民の家」設置
昭和39年 6月16日	新潟地震発生
昭和39年 8月26日	西脇清三郎氏と西脇順三郎氏へ名誉市民の称号を贈る
昭和41年 8月12日	小千谷高等学校が甲子園に出場②
昭和43年 8月	「おじやれまつり」から「おぢやまつり」に改められる
昭和44年 11月24日	小千谷市役所の新庁舎（現在の市役所本庁舎）が城内2丁目に完成

小千谷市のあゆみ

PickUp
3 第180号・181号

それまで、月1回発行だった市報おちやが、昭和49年4月から毎月10日と25日の月2回発行になりました。



PickUp
2 第88号

第88号（昭和41年8月10日発行）では、小千谷高校野球部が全国高等学校野球選手権大会（夏の甲子園）出場決定の記事を掲載しました。出場報告のため、選手が市内を行進したときの写真も掲載しました。



PickUp
5 第346号

第346号（昭和56年3月10日発行）では、現在の風船一揆の第1回の開催となる小千谷雪原祭開催のお知らせを掲載しました。そして、第348号（昭和56年4月10日発行）では、「風船一揆盛大」の見出しとともに、雪原祭の様子を写真入りで紹介しました。



PickUp
4 第223号

第223号（昭和51年1月25日発行）では、インスブルック冬季オリンピックへの出場を決めた久保田三知男選手の記事を掲載しました。久保田選手は、合計2回オリンピックに出場しました。



第776号（平成14年2月10日発行）では、ソルトレークシティ冬季オリンピックへの出場を決めた井佐英徳選手の記事を掲載しました。井佐選手は、合計4回オリンピックに出場しました。

昭和59年 8月	昭和58年 10月26日	昭和58年 7月27日	昭和58年 7月6日	昭和57年 3月30日	昭和56年 12月9日	昭和56年 3月	昭和55年 3月1日	昭和53年 5月22日	昭和51年 2月	昭和49年 4月	昭和44年 11月24日
小千谷市市章および小千谷市旗を制定	小千谷駅前地下道完成⑥	小千谷大橋開通	小千谷市総合産業会館サンプラザオープン	関越自動車道越後川口〜長岡間開通	白山運動公園陸上競技場完成	第1回小千谷雪原祭開催⑤	市民憲章「小千谷市民のねがい」制定	「牛の角突きの習俗」が国の重要無形文化財に指定される	久保田三知男選手がインスブルック冬季オリンピックに出場④	市報おちやが月2回発行になる③	金子鋭氏と佐藤弥太郎氏へ名誉市民の称号を贈る

進化する小千谷
施設などが続々とオープン

現在も市民のみなさんに利用されている施設などが続々と完成しました。誌面には、施設の特徴やおおぜいの方でにぎわう様子などを掲載し、新しい施設への期待が伝わる内容となりました。



国道17号小千谷バイパス開通

△市報おぢや480号（昭和61年10月10日発行）



小千谷駅前地下道完成

△市報おぢや410号（昭和58年11月10日発行）



総合体育館オープン

△市報おぢや710号（平成8年8月10日発行）



錦鯉の里オープン

△市報おぢや552号（平成元年10月10日発行）



ちぢみの里オープン

△市報おぢや714号（平成8年12月10日発行）

おしらせ版の誕生

毎月10日と25日に発行していた市報おぢやは、平成8年2月25日号から、25日発行号がおしらせ版として新たにスタートしました。

おしらせ版は、令和2年9月25日号で296号となりました。



昭和59年8月24日	市花に「すいせん」を制定
昭和60年9月10日	片貝まつりで世界初の正四尺玉の打ち上げに成功
昭和61年10月31日	国道17号小千谷バイパス開通⑥
昭和63年12月21日	山本山高原スキー場オープン
平成元年10月23日	錦鯉の里オープン⑥
平成2年6月18日	新山本調整池の締め固め式に横綱千代の富士が来市、土俵入りを行う
平成8年8月1日	総合体育館オープン⑥
平成8年12月1日	地域間交流センター「ちぢみの里」オープン⑥
平成14年2月	井佐英徳選手がソルトトレックシテイ冬季オリンピックに出場④
平成16年5月12日	市政施行50周年記念式典開催 東京都杉並区と災害時相互援助協定を締結
平成16年10月23日	中越大震災発生⑦
平成16年11月6日	天皇皇后両陛下が市内避難所を訪問

タイトルの歴史

広報おぢやのタイトルデザインは何度も変わっています。見覚えはありますか？

市報
おぢや

△市報おぢや第1号（昭和30年10月15日）～市報おぢや第30号（昭和33年3月15日）

▷市報おぢや第31号（昭和35年4月15日）～市報おぢや第37号（昭和36年5月20日）

市報
おぢや

△市報おぢや第38号（昭和36年11月1日）～市報おぢや第41号（昭和37年9月10日）

△市報おぢや第42号（昭和37年10月10日）～市報おぢや第44号（昭和60年3月25日）

△市報おぢや第444号（昭和60年4月10日）～市報おぢや第599号（平成3年9月25日）

△市報おぢや第600号（平成3年10月10日）～市報おぢや第635号（平成5年3月25日）

△市報おぢや第636号（平成5年4月10日）～市報おぢや第641号（平成5年6月25日）

△市報おぢや第642号（平成5年7月10日）～市報おぢや第704号（平成8年2月10日）

△市報おぢや第705号（平成8年3月10日）～市報おぢや第777号（平成14年3月10日）

△市報おぢや第778号（平成14年4月10日）～市報おぢや第963号（平成29年9月10日）

△広報おぢや第964号（平成29年10月10日）～

市報おぢやから
広報おぢやへ

PickUp 7 第809号

中越大震災直後の809号（平成16年11月10日発行）は、全ページが中越大震災関連の記事で、まちの様子や支援策などを掲載しました。当時は、県内外の他市町村から応援職員がおおぜい来市し、広報誌の編集作業も応援職員とともに行いました。



◁震災直後のまちの様子を掲載しました。

PickUp 8 第989号

中越大震災から15年を迎えた989号（令和元年11月10日発行）では、前川清さんと小林麻耶さんの「小千谷市PR大使」任命式の様子を掲載しました。



10月19日	令和元年	前川清さん、小林麻耶さんを小千谷市PR大使に任命⑧
4月1日	平成29年	JANA新潟厚生連小千谷総合病院開院
7月21日	平成28年	市民の家・小千谷信濃川水力発電館「おぢやるる」オープン
10月23日	平成26年	中越大震災10周年式典 市の魚に「錦鯉」を制定
6月1日	平成26年	訪問 天皇皇后両陛下が「そなえ館」を
2月26日	平成23年	おぢやイメージキャラクター「よし太くん」誕生
4月1日	平成19年	おぢやクラインガルテンふれあいの里オープン

広報おぢやを支えてくださるみなさんをご紹介します。

声のボランティアサークル 小千谷市 音声訳の会

毎回、広報おぢやの音声訳を行っている
ただいています。必要な方に必要な情報
が公平に届く社会を目指して活動を続け
るみなさんに、お話を伺いました。



△写真左から中山節夫さん、和田満里子さん、
杵淵徹さん

音声訳とは？

杵淵 音声訳は、文字を音声化すること
で、朗読とは違い感情を入れずに淡々と
読みます。情報を正確に、聞き取りやす
い発声で伝えることが求められています。
例えば、写真を説明する際は「かわい

らしい子ども」のように主観を入れず、「○
○をしている○人の子ども」と見たままの
情報を伝えます。

「小千谷市音声訳の会」の活動は？

中山 元々活動していた
声のボランティアサークル
「虹の会」と「おりづ
る」が協力し、平成29年
に発足しました。現在は、
17人で活動し、市内の視
覚障がい者など目の不自
由な方へ音声訳を無料配
布する活動をしています。



始めたきっかけは？

和田 自分ができるところで少しでも誰かの
役に立てれば、という思いから始めました。
本の読み語りボランティアも行っています
が、感情を入れる読み語りと音声訳とは
読み方が異なり、新しい発見がたくさんあ
りました。

音声訳CDができるまで

広報誌の場合、2人1組で1
冊を前半、後半に分けて担当
します。



△広報誌を下読みし、漢字の
読みや息継ぎの位置を確認
します。



△利用者の要望に合わせ、パ
ソコンやカセットテープの
録音機器で音声を録音して
いきます。



◁ 音声訳CD専
用の往復封筒
に入れ郵送で
お届けします。
往復の郵送料
は無料です。

やりがいは？

中山 年に1回、利用者のみなさんと情報
共有を兼ねた交流会を開催しています。そ
の際に、直接、感謝の言葉をいただけるの
で、やっついてよかったですと感じます。

大変なことは？

和田 地名や子どもの名前など、読み方が
分からない時は苦勞します。

また、表やグラフは情報量が多く、分か
りやすく伝えることが難しいため、しっか
りと下読みをして読み方を考えます。

これからの活動について

杵淵 音声訳を必要としている全ての方に
利用してもらえよう、この活動を広めて
いきたいです。また、利用者のみなさんは、
音声訳をしてくれるだけでありがたいと言
ってくださいますが、「もっとこうしてほ
しい」といった要望を聞き、より聞きやす
い音声訳をお届けしたいと思います。

○音声訳CDをお届けします

ボランティアサークル「小千
谷市音声訳の会」では、広報お
ぢや、社協日より、小千谷新聞
を音声版にして希望者に無料配
布しています。

ご希望の方はお問い合わせく
ださい。

○一緒に音声訳をしませんか

一緒に音声訳に取り組んでく
ださる仲間を募集しています。
未経験の方も大歓迎です。気軽
にお問い合わせください。

■問い合わせ／小千谷市音
声訳の会（会長・中山） ☎
77・6747（☎兼用）



小千谷を描く 特別版

たそがれ
黄昏
鉄砲小路

この小路は鉄砲小路と呼ばれる。
二荒神社の境内から本町通りを隔てて、呼び名のとおりの細く狭い小路で、私にとっても昭和の思い出を残す、とても懐かしく感じられるところです。

(絵と文は西脇正久さん)

広報おぢや1000号を記念して、名物連載企画であった「小千谷を描く」の特別版を掲載しました。
「小千谷を描く」は、市内在住の画家である西脇正久さんが市内の風景を描いたもので、平成6年1月から平成27年2月まで502回にわたり、小千谷のさまざまな四季折々の風景を、みなさんにお届けしてきました。
今回は、当時の広報誌に掲載されなかった未発表の作品をお借りして掲載しました。

西脇さんより、広報おぢや1000号発行について、コメントをいただきました。

広報おぢや1000号おめでとうございます。いろいろな思い出があって、振り返ってみると自分が担当した風景がとても懐かしく思えます。謝意を申し上げます。これからも一市民として、広報おぢやを楽しみにしています。



△西脇正久さん
(平成26年撮影)

令和元年度の決算状況をお知らせします

一般会計／特別会計／企業会計／決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率



決算状況について不明なことがありましたら、気軽にお問い合わせください。
■問い合わせ／企画政策課財政係 ☎83-3507 📧plan@city.ojya.niigata.jp

一般会計

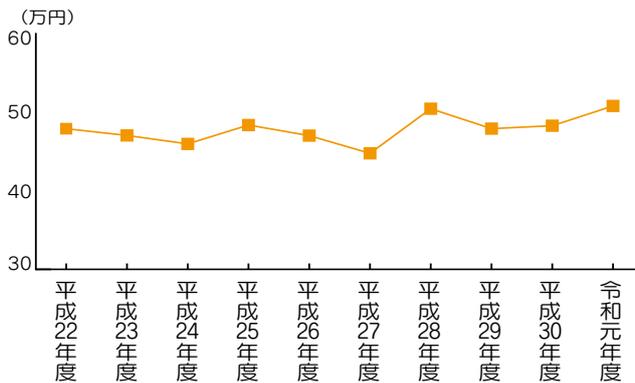
令和元年度一般会計の歳入総額は187億6679万円、歳出総額は177億2054万円で、その差額10億4625万円を令和2年度に繰り越しました。このうち3億138万円は令和元年度に完了しなかった工事などの繰り越しで、使いみちが決まっています。したがって、実際の黒字額は7億4487万円となります。

主な事業

- ▽病院跡地整備事業……………6億7537万円
- ▽小・中学校空調設備整備事業……………1億9309万円

市民一人当たりの歳出額の推移

平成22年度から令和元年度までの推移をグラフにしました。
平成28年度は厚生連小千谷総合病院建設への補助事業などにより一時的に増加し、平成29年度・30年度は横ばいで推移しましたが、令和元年度は病院跡地整備事業の進捗などにより再び増加しました。



市の財産の状況

市の財産には学校などの土地、建物のほか、将来実施する事業のための積立金である基金や、有価証券、出資金などがあります。主な財産の状況は下表のとおりです。

主な財産の状況

区分		状況
公有財産	小学校	8校
	中学校	5校
	総合支援学校	1校
	保育園	11園
	公営住宅	391戸
基金	有価証券	2,908万円
	出資による権利	7,757万円
	財政調整基金	30億3,415万円
	その他特定目的基金	42億5,661万円

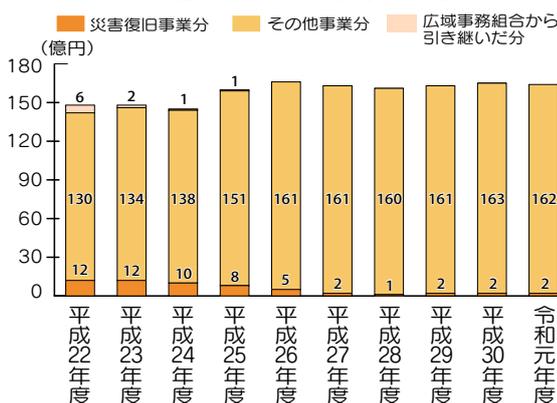
市債(借入金)の状況

市債は、事業を行うために必要なお金を借り入れるものです。一般会計の令和元年度末の残高は前年度に比べ8609万円減り、工業団地事業特別会計は借り入れたお金を全て返済しました。

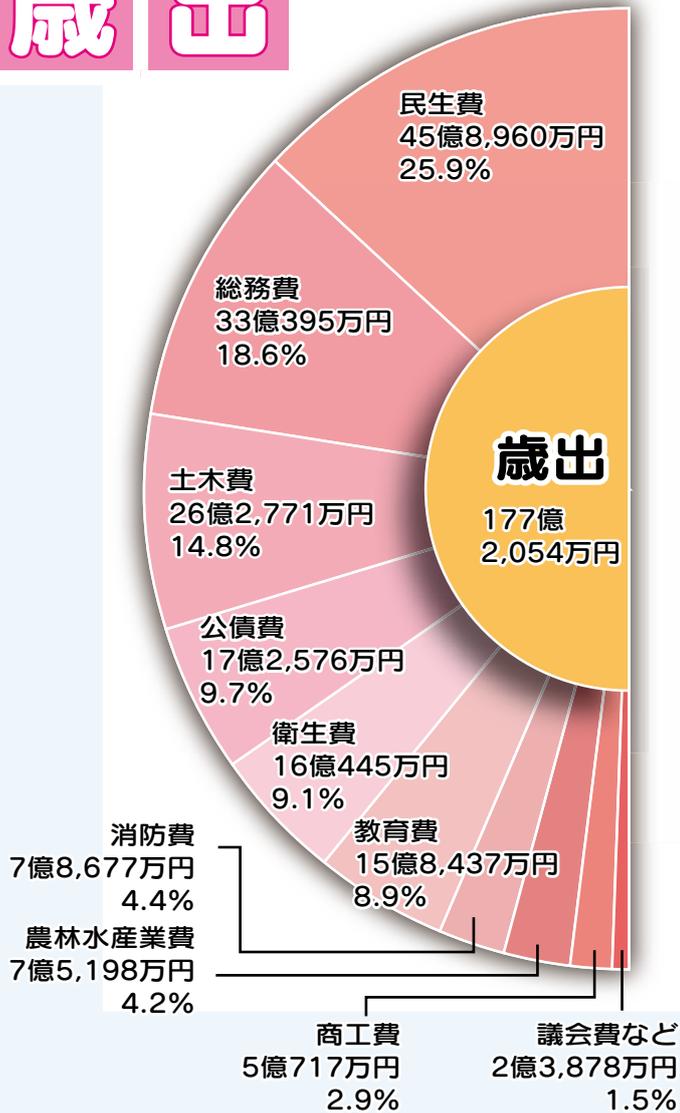
市債残高

会計名	平成30年度末残高	令和元年度末残高	市民一人当たり
一般会計	164億6,205万円	163億7,596万円	46万3,628円
工業団地事業特別会計	3億6,410万円	0円	0円

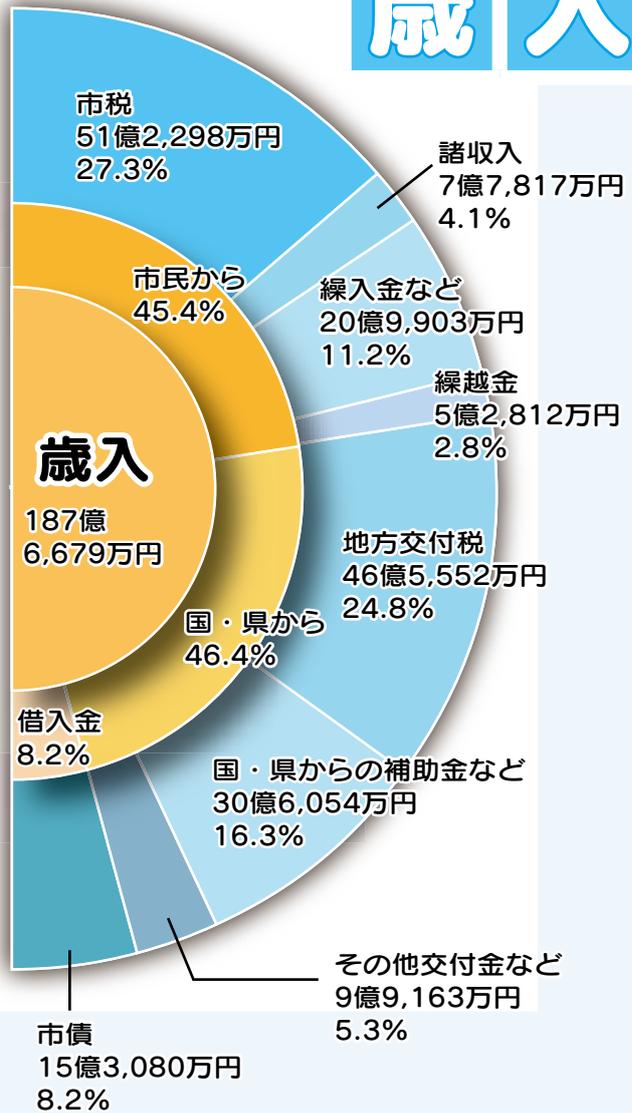
一般会計市債残高の推移



歳出



歳入



市民一人当たり	50万7,999円
民生費 (高齢者福祉や保育園の整備など)	13万1,571円
総務費 (事務や財産の管理など)	9万4,715円
土木費 (道路や河川の整備など)	7万5,329円
公債費 (市で借りたお金の返済)	4万9,473円
衛生費 (健康増進や環境対策など)	4万5,995円
教育費 (学校の整備や文化・スポーツの振興など)	4万5,420円
消防費 (消防活動や防災の推進など)	2万2,555円
農林水産業費 (農林水産業の振興など)	2万1,557円
商工費 (商工業の振興や観光施設の整備など)	1万4,539円
議会費など	6,845円

市民一人当たり	53万7,992円
市税 (市民税・固定資産税など)	14万6,862円
諸収入・繰入金など	8万2,481円
繰越金	1万5,140円
地方交付税 (普通交付税・特別交付税)	13万3,461円
国・県からの補助金など	8万7,737円
その他交付金など	2万8,427円
市債	4万3,884円

市民一人当たりの金額 = $\frac{\text{年度の各総額}}{\text{年度末の市の人口}}$
 ※それぞれの金額を四捨五入しているため、合計と合わない場合があります。

特別会計

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計と分けて管理する会計です。国などからの補助金もありますが、その経費は受益者（サービスを受ける人）が負担することが原則です。



企業会計

企業会計は、市が公共の福祉の増進を目的として設置し、経営する企業の特別会計です。

小千谷市では、ガス事業、水道事業、工業用水道事業、下水道事業の4事業を経営しています。今後も、災害に強い施設整備や、年数が経過したガス管、水道管の布設替など計画的な投資を進めながら、安全安心の確保とサービスの向上、経営の安定に努めます。



企業会計の決算状況

会計名	収益	費用	利益	企業債残高
ガス事業	15億 5,243万円	14億 8,486万円	6,757万円	1億 2,547万円
水道事業	7億 9,192万円	9億 4,739万円	▲1億 5,547万円	46億 371万円
工業用水道事業	1億 8,970万円	1億 4,319万円	4,651万円	1億 7,515万円
下水道事業	16億 6,089万円	12億 6,597万円	3億 9,492万円	91億 683万円

特別会計の決算状況

会計名	歳入合計	歳出合計	差引額
国民健康保険	31億 5,351万円	30億 9,566万円	5,785万円
介護保険	38億 5,924万円	37億 6,522万円	9,402万円
後期高齢者医療	7億 6,637万円	7億 5,897万円	740万円
工業団地事業	3億 6,489万円	3億 6,476万円	13万円

令和元年度決算に基づく財政健全化判断比率・資金不足比率

財政健全化判断比率とは、次の指標で示される財政状況で、一つでも基準を上回ると早期健全化団体や財政再生団体となります。現在の市の状況は、全ての比率が基準を下回っているため健全であるといえます。



●健全化判断比率

指標	健全化判断比率	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	13.34%	20.00%
連結実質赤字比率	—	18.34%	30.00%
実質公債費比率	9.1%	25.0%	35.0%
将来負担比率	63.2%	350.0%	

* 実質赤字額と連結実質赤字額がない場合、「—」で表示

●資金不足比率

会計	資金不足比率	経営健全化基準
工業団地事業	—	20.0%
ガス事業	—	
水道事業	—	
工業用水道事業	—	
下水道事業	—	

* 資金不足額がない場合、「—」で表示

●実質公債費比率の推移



【指標・用語の解説】

■実質赤字比率

一般会計などの赤字の比率で、財政運営の悪化の度合いを示す指標

■連結実質赤字比率

企業会計を含む全会計の赤字の比率で、市全体の財政運営の悪化の度合いを示す指標

■実質公債費比率

歳出のうち借入金返済額の比率を3か年平均したもので、借入金の返済が一般会計などに及ぼす影響の度合いを示す指標

■将来負担比率

一般会計などで将来負担する見込みの債務の比率で、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示す指標

■資金不足比率

企業会計ごとの事業の規模（料金収入規模）に対する資金不足額の比率で、経営状況の深刻度を示す指標

■早期健全化基準

財政状況に注意喚起を示す段階の基準値

■財政再生基準

財政再建が必要となる状態の基準値

■経営健全化基準

経営状況が悪化している状態の基準値

10月23日 「中越大震災の日」

平成16年10月23日に発生した新潟県中越大震災から16年が経過し、震災を知らない子どもたちが多くなっています。家庭・職場・町内などで、震災当時の体験談や教訓について語り継ぐ場をつくり、震災の経験と教訓を伝えましょう。
■問い合わせ／危機管理課 ☎83-3515



10.23「中越大震災の日」追悼のつどい

震災の犠牲者を悼み、「希望の灯り」点灯と献花、黙とうを行います。また、震災を振り返り、防災・減災のために取り組むことを考えるきっかけとして、復興の灯りをイメージしたキャンドルイルミネーションを点灯します。

■日時・内容

日時	内容	
10月23日(金)	午後4時～	ジェルキャンドルづくり
	午後5時～	キャンドルイルミネーション点灯、音楽演奏
	午後5時25分	希望の灯り点灯
	午後5時30分	献花
	午後5時56分	黙とう



■会場／楽集館

■主催・問い合わせ／10.23「中越大震災の日」追悼のつどい実行委員会（事務局：そなえ館内）☎89-7480

身近な防災

○非常持出品、備蓄品を準備・確認

「非常持出品」は、避難するときに持っていくと役立つものです。飲料水や食料品を最低3日分（できれば7日分）準備・確認しておきましょう。また、感染症予防のため、可能な限り、マスク、除菌シート、体温計などを備えておきましょう。



○避難場所・避難経路を確認

最寄りの「避難場所」や避難場所までの「安全な避難経路」を確認しておきましょう。

○情報収集と早めの避難

災害から身を守るには、早めの避難が重要です。気象庁や県のホームページで公開されている気象情報などを収集し、いつでも避難できるように準備しましょう。

○住宅の安全性を確認

地震による住宅の倒壊を防ぐため、必要に応じて「耐震診断」を受け、安全性を確認しましょう。診断の結果、倒壊する可能性がある場合は、住宅の耐震改修工事を行いましょう。木造住宅の耐震改修には補助制度がありますので、建設課建築住宅係☎83-3514へお問い合わせください。

市からの災害情報を 受信しましょう



市では、災害時の避難情報や緊急情報を緊急告知ラジオ、緊急情報メール、「Yahoo!防災速報」アプリ、Twitterで配信しています。緊急告知ラジオの点検、各種情報手段への登録やダウンロードなどをお願いします。

▷緊急情報メール

事前に登録が必要です。登録用メールアドレス ousai.ojiya-city@raidan.ktaiwork.jp に件名・本文ともに空欄のメールを送信し、返信されたメールの内容に従って登録してください。

▷「Yahoo!防災速報」アプリ

緊急情報の受信や緊急告知ラジオの災害情報を聴くことができます。

▷小千谷市広報Twitter

災害情報やイベント情報などをお届けします。

●緊急情報メール



空メールを送信し、返信されたメールから登録してください。

●Yahoo!防災速報アプリ



△ios向け



△Android向け

●小千谷市広報Twitter



△こちらからご覧ください。

新成人応援!

2020の笑顔を20に

9月20日20時に、成人式が延期になっている新成人の前途を祝して、市民のみなさんからの寄附による花火が打ち上げられました。
打ち上げ会場となった東栄と片貝では、新成人が思いの詰まった花火を見上げていました。



東栄



東栄

東栄 (信濃川河川敷)
尺玉20発+正二尺玉
祝成人 純真 希望の華

片貝 (浅原神社裏)
尺玉20発+スターマイン
負けない君たちへ エールの輝き



片貝



片貝



片貝



花火を見て涙が出そうになりました。感謝しかありません。小さな頃から花火が人生の一部にあっただので、花火を上げてもらえることがとても嬉しく、おめでとうの気持ちが伝わってきました。この1年間をプラスにとらえて、前向きに、自分の目指す大人になれるようがんばっていききたいと思っています。



△芝迅平さん (成人式実行委員会 片貝まつり成人会長 (兎龍会))

新成人の思い
片貝会場で見えた成人式実行委員長の芝迅平さんに聞きました。

花火打ち上げへの
たくさんのご支援
ありがとうございました

○企業・個人からの寄附

8月31日まで、
口座振替や市内各
所の募金箱などで
協賛を募りました。



■寄附金合計 / 363万88円

○資源回収

9月12日に、一
般社団法人小千谷
青年会議所などの
有志による新成人
応援花火の資金集
めを目的とした資
源回収が、市内3
か所で行われました。



▽酒瓶など(約4千本)・・・4万3560円

▽古紙(4万210kg)・・・20万1050円

▼新聞紙(1万4210kg)

▼雑誌・チラシ(1万5670kg)

▼ダンボール(1万330kg)

■収益金合計 / 24万4610円

○花火打ち上げ費用総額
(寄附金+資源回収収益金)

387万4698円

令和2年度 成人式のご案内

入場券・記念写真送付票は、
14ページに掲載しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していた成人式を開催します。多数のご出席をお待ちしています。ご不明な点は、お問い合わせください。

■開催日 / 11月22日(日)

■開式時間 / 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2回に分けて開催します。

▷小千谷中学校区にお住まいの方：正午（受付：午前11時～）

▷東小千谷中・南中・千田中・片貝中学校区にお住まいの方：午後3時（受付：午後2時～）

■会場 / 市民会館

■対象 / 平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方

※転入、転出された方も参加できます。

※対象者個人に案内状は発送しません。対象者が市外に転出されている場合は、ご家族などから本人にお伝えください。

■内容 / 式典、記念撮影、アトラクション

■申込不要

■その他

▷新成人の保護者の方の観覧については感染拡大防止のためご遠慮ください。

▷成人式終了後、市長メッセージや式典当日の様子などをYouTube「新潟県小千谷市公式チャンネル」で配信します。

▷式典当日は、裏面の入場券に住所・氏名・電話番号をご記入のうえ、ご持参ください。

▷記念品として後日記念写真を郵送します。希望する方は裏面の記念写真送付票に記入のうえ、当日会場にお持ちください。

▷市では若者の地元就職支援のため、企業ガイダンスの開催やさまざまな就職支援情報の提供を行っています。就職活動を始める学生の方は、情報提供希望の有無をご記入ください。

▷ご記入いただいた個人情報は、新型コロナウイルス感染症対策・記念写真・就職支援情報の送付以外の目的には使用しません。



○新型コロナウイルス感染症対策

▷咳、発熱などの症状がある場合は、式典への出席をご遠慮ください。

▷式典当日の2週間前から行動記録や検温を行い、各自で保管するようにお願いします。

▷式典当日は各自で検温による体調確認を行い、必ずマスクを着用したうえで出席してください。

▷会場にて検温や手指消毒を行いますのでご協力をお願いします。なお、検温の結果、発熱などの症状がある方は、式典への出席をご遠慮いただく場合があります。

▷新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催内容の変更または開催中止となることがあります。

成人をお祝いして
「おぢやお得な応援券」または
「小千谷産品」をプレゼント!



おぢや就労支援アプリを登録した新成人の方にお祝いの品を差し上げます。

アプリで指定した送付先住所が県内の方は「おぢやお得な応援券3,000円分」を、県外の方は「小千谷産品」をプレゼントします。成人式終了後、順次郵送します。

■登録期限 / 12月10日(木)



◀iosの方
App Store
からダウンロード



◀Androidの方
Google Play
でダウンロード



■問い合わせ

▷成人式・プレゼントについて：公民館(市民会館内)

☎82-91111 syougai-sk@city.ojiya.niigata.jp

▷就職支援情報について：商工振興課地域産業係 ☎

83-3556 syoko-c@city.ojiya.niigata.jp

秋の読書週間特別企画

秋の読書週間にあわせて、各種イベントを開催します。

■申込・問い合わせ／図書館☎82・2724

○ぬいぐるみのお泊まり会

みなさんの代わりに大切なぬいぐるみが、普段は見られない夜の図書館を体験するイベントです。ぬいぐるみたちが閉館後の図書館で探検したり、絵本を読んだりする様子を写真に撮り、おすめ絵本と一緒にお渡しします。



夜の図書館をのぞいてみよう♪

- 期間／10月25日(日)～28日(水)閉館まで
- 会場／図書館
- 対象／どなたでも
- 定員／先着8人
- ※ただし、初めての方を優先します。
- 参加無料
- 申込方法／図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。
- 申込受付開始／10月15日(水)午前10時～(定員になり次第終了します)
- 持ち物／ぬいぐるみ(お1人につき1体まで。人形やロボットもお受けします)
- ※返却前にアルコール消毒をします。

○ボードゲームをやらう!

はじめての人でも楽しめるボードゲームをやってみませんか。大人から子どもまで、どなたでも一緒に楽しめます。

■日時・会場

日時	会場
11月3日(祝)午後1時～4時(最終入場：午後3時)	市民会館 第1中会議室
11月6日(金)午後6時～9時(最終入場：午後8時)	図書館 2階閲覧室

- 定員／各15人
 - 参加無料
 - 申込方法／図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。
 - 申込受付開始／10月20日(火)午前10時～(定員になり次第終了します)
 - その他／当日はマスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。
- ### ○読書週間特別貸出を行います
- 読書週間の間、貸出冊数を5冊から10冊に増やします。読書週間は思う存分本を楽しみましょう。
- 期間／10月24日(土)～11月8日(日)
 - 貸出冊数
 - ▽図書・雑誌…10冊
 - ▽DVD・紙芝居…2つ以内(通常通り)
 - 貸出期間／2週間(通常通り)

きりとり

成人式記念写真送付票

(市控用)

(送付用)

住所	〒
ふりがな 氏名	
保護者氏名	
電話番号	
就職支援情報の送付 (✓チェックをつけてください)	<input type="checkbox"/> 上記住所へ送付を希望する <input type="checkbox"/> 上記以外の住所へ送付を希望する (〒) <input type="checkbox"/> 希望しない
現在あてはまるもの	<input type="checkbox"/> 社会人 <input type="checkbox"/> 大学生 <input type="checkbox"/> 専門学生 <input type="checkbox"/> その他

アンケートにご協力ください

- 現在のお住まいは？(市区町村名)
 市内 県内 () 県外 ()
- 将来望むお住まいは？(市区町村名)
 市内 県内 () 県外 ()

きりとり

きりとり

入場券

期日 令和2年11月22日(日)
会場 市民会館

住所	〒
氏名	
電話番号	

きりとり

食べて動いてよく寝よう「フレイル・ロコモ予防」 おぢや健康こいこいポイントチャレンジ

健康で豊かな生活を送るには、普段の生活の中に運動を取り入れることが大切です。楽しく体を動かし、気持ちよく汗をかき、「カラダにいいこと」始めましょう。

■対象／18歳以上で市内に在住または在勤の方（高校生は除く）

■ポイントチャレンジの方法

- ①体力・ヘルスチェックや健康こいこい教室に参加し、自分の体を知りましょう。
- ②各種運動教室への参加、健康診断受診、歩数チェック、健康づくりや運動に関するイベントへの参加などでポイントをためましょう。
- ③3か月後、体力・ヘルスチェックを行い、体の変化を実感しましょう。

※3か月間のチャレンジになります。

■参加特典

- ▷全員：市内協賛店舗（21店舗）の各種サービス
- ▷100ポイント達成者：「ちぢみの里入館券」進呈、「こいこいスポーツクラブおぢや」の年会費免除

○体力・ヘルスチェック

■日時・会場

日にち	時間	会場
10月27日(火)	午後1時30分～3時	あすえ～る
12月24日(木)	午後1時30分～3時	
3月 2日(火)	午前9時30分～11時	総合体育館

こいこいポイント
10ポイント

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

■内容／筋肉量、握力、脚力などの測定

■測定所要時間／おおむね15分

■定員／各回10人

■参加無料

■申込方法／2日前までに電話、ファクスでお申し込みください。



○健康こいこい教室

こいこいポイント
1回ごとに10ポイント

■日時／全12回（各コース）

コース	期間	時間	申込締切
火曜日コース	11月10日(火)～2月9日(火)	午後7時30分～8時30分	11月6日(金)
土曜日コース	12月5日(土)～2月27日(土)	午前9時～10時	12月2日(火)

■会場／総合体育館1階こいこいスタジアム

■内容／▷体力・ヘルスチェック（開始時と終了時）
▷ストレッチ▷姿勢改善運動▷レクリエーション運動など

■参加料／各コース3,000円（初参加の方は無料）

■定員／各コース10人（初参加の方優先）

■申込方法／参加申込書を申込先まで持参するか、申込書の内容を電話、ファクスでお知らせください。

8月に開催したメンタル“ムキムキ”セミナーのステップアップ編です。「質問の種類を知る」、「自

長岡地域定住自立圏事業 メンタル“ムキムキ” セミナー

- 参加料／1,000円（保険料・弁当代含む）
- 申込締切／10月20日(火)
- その他／ストックをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。
- 申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）☎83・0085

こいこいポイント
10ポイント

こいこい健康ウォーク

ストックを使い、膝や腰の負担を軽減しながら山本山周辺をウォーキングします。仲間とお話ししながら小千谷の自然を満喫しましょう。健康ヘルシー弁当を用意します。

- 日時／10月24日(土)午前9時30分～11時30分
- 集合場所／総合体育館玄関前（集合後はスタッフの車で山本山まで送迎します）
- 対象／市内に在住または在勤の18歳以上の方
- 定員／15人
- 参加料／1,000円（保険料・弁当代含む）
- 申込締切／10月20日(火)
- その他／ストックをお持ちでない方には貸し出します。申込時にお申し出ください。
- 申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや（総合体育館内）☎83・0085

分に質問をする、「相手に質問をする」、「質問をデザインする」などにより、実際の現場で活用できる質問の作り方を学ぶことができます。



- 日時／11月19日(木)午後7時～9時（受付：午後6時30分）
- 会場／楽集館3階学習室
- 対象／スポーツ指導者
- ※一般の方も参加できます。
- テーマ／自分で考えて行動する子どもを育てる「質問」の作り方
- 講師／藤代圭一さん（一般社団法人スポーツリレーションシップ協会代表理事、しつもんメンタルトレーニング代表）
- 定員／30人
- 参加無料
- 申込締切／11月17日(火)
- その他／講師のみリモートによる講義での開催となります。
- 申込・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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事などが中止・延期になる場合があります。最新の情報は市ホームページをご覧ください。事前にお問い合わせください。

ガスで応援！ 快適生活フェアを開催します

チラシによるガス機器の特別価格での販売やガス衣類乾燥機のモニター募集を行います。ガス機器の購入をお考えの方は、ご活用ください。詳細は、広報おぢや10月25日号の折り込みチラシをご覧ください。※チラシは、都市ガス供給区域に折り込みます。

- 販売・募集期間／11月1日(日)～30日(月)
- 問い合わせ／ガス水道局業務課お客さま係 ☎82・4115

○チラシによるガス機器販売

■内容／ガス衣類乾燥機、ビルトインコンロ、給湯器、ガス暖房機などのチラシ販売

○ガス衣類乾燥機モニター募集

- 対象機器／リンナイ ガス衣類乾燥機「乾太くん(5kgタイプ)」
- モニター内容／対象機器を2年間ご使用いただき、動画データや感想文の提出をしていただきます。※機器は、モニター終了後もそのままご使用いただけます。
- 費用負担
- ▽機器購入費：半額(5万5000円)(税込)
- ▽標準設置・配管費：無料
- 応募資格／小千谷市と都市ガスの契約をされている方で、小学生以下の子どもがいる世帯の方
- 定員／2人
- 選定方法／応募者が定員を上回った場合は抽選を行います。後日、応募者全員に結果をお知らせします。

おぢやクラインガルデンふれあいの里 日帰り型農園の 新規利用者を募集中！

越後三山や信濃川を望める最高のロケーションで、野菜づくりを始めませんか。農機具の貸し出しや指導員が親切に指導しますので初心者でも安心です。

- 面積／1区画50㎡
- 年間使用料／1区画9770円
- その他／市外在住の方向けに滞在型農園(簡易宿泊施設付き農園)の利用者も募集しています。市外在住のご親族・お知り合いの方で二拠点生活や野菜作りに興味のある方へぜひご紹介ください。
- 申込・問い合わせ
- ▽おぢやクラインガルデンふれあいの里 ☎83・1722 (☎兼用)
- ▽観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512



男女共同参画に関する 市民・事業所意識調査に ご協力ください

小千谷市では、男女が互いに人権を尊重し、性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を目指しています。

「第4次おぢや男女共同参画プラン」の目標達成度の評価と、「第5次おぢや男女共同参画プラン」策定の参考とするため、男女共同参画に関する市民・事業所意識調査を行います。調査票が届きましたら、ご協力をお願いします。

- 対象となる方・事業所
- ▽満20歳以上の市民の中から無作為に抽出した1000人
- ▽市内の事業所から無作為に抽出した100社
- 回答方法／送付される調査票に回答を記入し、同封の返信用封筒により返送してください。
- 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516

教育委員を再任

小千谷市議会は、令和2年小千谷市議会第3回定例会で、9月30日に任期満了となった鈴木進五教育委員の再任に同意しました。任期は、令和6年9月30日までの4年間です。

- 問い合わせ／学校教育課庶務係(あすえくる内) ☎83・3519

不動産の公売

市税などの滞納者から差し押さえた不動産を、期間入札によって公売します。入札を希望する方は、お問い合わせください。

- 物件の所在／小千谷市大字穉生字一ノ口乙917番9
- 登記地目／宅地
- 登記地積／165.32㎡
- 見積価額／1,720,000円
- 公売保証金／172,000円
- 入札期間／10月13日(火)午前9時～27日(火)午後5時
- 入札場所／市役所税務課
- 問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508





9月12日～30日
市役所庁舎オレンジライトアップ

認知症への理解を深めよう

9月は世界アルツハイマー月間でした。認知症への理解を深めるため、市役所庁舎4階を認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップしました。



9月22日 「ワシ・タカの渡り」 観察会

勇猛な姿に歓喜

山本山高原山頂の展望台で、「ワシ・タカの渡り」観察会が行われ、市内外から21人が参加しました。渡りとは、北方で繁殖した野鳥が冬を前に餌を求めて南方に移動することをいい、山本山は野鳥観察愛好家の間では有名な渡りの観察スポットとなっています。



雲が晴れ気温が上がると、いたるところから野鳥が飛び立ち、参加者から歓声が上がっていました。観察会を行った約3時間の間に、サシバやハチクマなど200羽以上の渡りが観察され、今シーズン最高の観察日となりました。



9月24日 モンゴルの学校へ寄附

海を越えてモンゴルへ

元横綱の日馬富士さんがモンゴルに開校した学校へ、小千谷市の学校で使用していた机や椅子を寄贈したことから、日馬富士さんからお礼の言葉をいただきました。本来は小千谷市に連れて来て直接、お礼を述べたいとのことでしたが、昨今の社会情勢からオンラインでの面会になりました。



9月12日・13日 おちゃ～るCAMP

夏の思い出

「おちゃ～るこどもCAMP2020」が行われ、市内の小学4～6年生27人が参加しました。参加者は、最初は緊張した面持ちでしたが、仲間作りゲームやグループに分かれておちゃ～る周辺を散策するなどして、徐々に打ち解けた様子でした。



夕食は飯ごうで炊いたご飯のカレーライスを食べ、おおぜいの参加者がおかわりをしていました。夜には、キャンプファイヤーをしたり、サプライズで行われたファイヤーダンスを觀賞したり、楽しい時間を過ごしました。

2日目もペットボトルロケットを作って飛ばすなど、盛りだくさんのイベントが2日間を通して行われました。



9月27日 地区別防災訓練

防災意識を高めよう

震度6強の地震が発生し、それに伴い原子力災害が発生したとの想定により広域避難訓練が行われ、川井地区の住民など250人が参加しました。当日は、川井地区の各一時避難所に避難した後、バスや自家用車でスクリーニングポイントに見立てた総合体育館へ移動し、スクリーニングや簡易除染など原子力災害を想定した訓練を行いました。その後、避難所開設訓練や負傷者応急処置訓練などが行われ、参加者は積極的に訓練に取り組んでいました。



いつもの暮らしに、

がん検診

を。

受診で
早期発見！

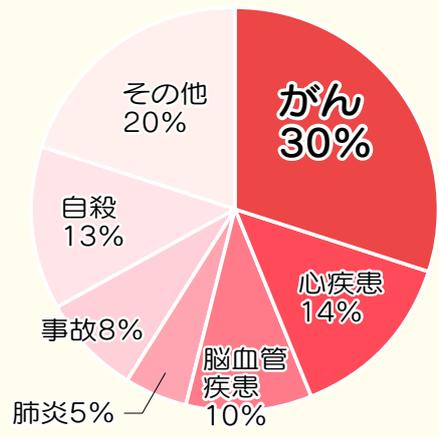
10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

がんは、日本人にとって国民病といっても過言ではない状況です。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。

○小千谷市の状況は？

小千谷市でもがんは死因の第1位です。また、働き盛り世代である生産年齢層（15〜64歳）の死因の第1位もがんであり、全体の約3割を占めています。がんは他人事ではなく、誰でもかかりうる身近な病気です。

小千谷市生産年齢層死因
(平成27年～令和元年の合計)



(出典：健康未来こども課)

○がん検診を受けましょう

平成28年度に内閣府が実施した調査では、がん検診を受けない理由について「受ける時間がない」「健康状態に自信があり必要性を感じない」「必要なときは医療機関を受診できる」などの回答が多い結果でした。

がんは早期のうちには自覚症状がほとんどありません。重い自覚症状をきっかけに進行がんで見つかった場合の治療は、体にかかる負担が大きく、時間がかかります。また、経済的な負担も大きくなる傾向にあります。自覚症状の有無に関わらず、年に1度のがん検診を受けることが大切です。

○今年度の検診もまだ受けられます

肺・胃・大腸・乳・子宮がん検診は12月まで実施しています。胃がん・大腸がん検診は日曜日の検診（11月8日(日)・15日(日)、12月6日(日)に実施）もあります。

また、がん検診を受診して「精密検査が必要」と判定されたら必ず医療機関で精密検査を受けてください。症状が無いなどの理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。

小千谷市のがん検診は、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しています。「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、受診者の体調確認、検温、消毒の徹底などを行い、安心して受診いただけるよう配慮しています。



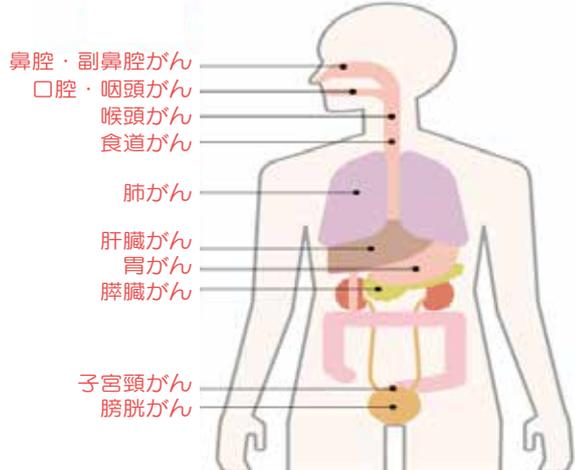
気をつけましょう たばこががんの関係

令和2年4月より「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行され、多くの店で原則屋内禁煙となりました。

たばこは、全身の病気・がんへの影響があります。がんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的です。たばこは肺がんだけでなく、その他のがんの原因にもなることがわかっています。たばこの煙には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は肺など、たばこの煙に直接触れる場所だけでなく、唾液や血液を通して全身に運ばれ、がんの原因となります。がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。

がんの予防に禁煙を検討しましょう。

●喫煙者になりやすいがんの種類



(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)



フレイル予防のための運動器科学講座

「コロナ禍」と「里帰り分娩」

J A新潟厚生連小千谷総合病院
副院長 平澤浩文



小千谷総合病院における分娩状況

当院、産婦人科の特徴は、市内唯一の分娩可能施設であることです。昨今、我が国では特に地方の少子化が叫ばれていますが、当院の年間分娩数はその流れに逆らうような数字を示しています。開院した平成29年度が254件、平成30年度も254件、そして令和元年度が274件と前年までを上回る数の分娩を取り扱っています。小千谷市周辺の新生児出生数は減少しているのになぜ？と思われるかもしれませんが、実は、当院の分娩の約半数は「里帰り分娩」なのです。自分の生まれ育った地元へ帰り、ご両親の肉体的・精神的・経済的支援を受けながら、赤ちゃんの世話をする…なんと素晴らしいではありませんか！

コロナ禍でも里帰り分娩対応中

ところが、そこに現れたのが「コロナ禍」です。地方への感染拡大を防ぐために当該学会・医会などは「里帰り分娩」を推奨しないと発表しました。実際、それに従い早々と「里帰り分娩」をお断りする近隣の病院が現れました。しかし、

当該学会・医会は東京など今住んでいる地域での分娩可能な病院を紹介しているものの、具体的な産後のケアなどの対策が追い付いていないのでは？と思えました。そこで、当院としては長岡地区の病院と相談し、帰省後一定期間の実家での待機後に外来受診していただく形で「里帰り分娩」を継続しました。幸いなことに新潟県内では今日現在、「里帰り分娩」を発端とする感染者は出ていないようので、安堵している毎日です。

病院としての使命感

当科の分娩に対する考えは、①里帰り分娩を推奨、②家族の立ち会い分娩推奨、③産後のケアを一生懸命行う、です。当院は、地理的に長岡の3病院と魚沼基幹病院の真ん中に位置していますが、当科の立ち位置も大きな病院と診療所分娩の中間的な立場と考え、きめ細かに妊産婦さんに対応することが使命と考えています。地元の妊婦さんはもちろん、里帰りを考えている妊婦さんにもぜひ当科の取り組みを宣伝していただけたらと思います。



季節性インフルエンザワクチンの接種時期にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の影響により、今冬はインフルエンザの予防接種希望者が増える可能性があります。現在、原則として新型コロナウイルス感染症にかかる重症化しやすいといわれる65歳以上の方などから順次、接種を行っています。65歳未満の方は、10月26日(月)まで接種をお待ちいただきますようお願いいたします。

接種開始日	対象
10月1日(木)	▽65歳以上の方 ▽60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者など
10月26日(月)	右記以外の方 ※なお、医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有する方、妊婦、生後6か月以上小学2年生の方で、接種希望の方は早めの接種をお願いします。

受診前に、まずは電話で連絡を

朝晩冷え込むようになり、発熱や咳などの症状から病院や診療所が混み合うことが予想されます。風邪やインフルエンザなどの心配がある方は、病院や診療所へ行く前に、まずはかかりつけ医などへ電話でご相談ください。

心の健康講演会

ひきこもる心を理解し、

ご本人や家族に寄り添う支援について考えてみませんか

■日時／11月10日(火)午後1時30分～3時30分

■会場／サンプラザ3階大ホール

■テーマ／「ひきこもりの正しい理解と支援」

■講師／斎藤まさ子さん(長岡崇徳大学看護学部看護学科教授)

■定員／先着100人

■聴講無料

■申込締切／11月2日(月)

■その他／駐車場に限りがありますので、乗り合わせまたは市役所駐車場をご利用ください。

■申込／長岡地域振興局健康福祉環境部地域保健課(長岡保健所) ☎33・4931



テレビの受信障害が発生したらご連絡を！

携帯電話事業者が行う、新たな携帯電話用周波数の電波を発射する試験により、テレビ受信障害が発生する可能性があります。受信障害を確認したときは、コールセンターへ連絡してください。後日、テレビ受信障害対策員が対応します。対策員は必ず「対策員証」と「腕章」を携帯しています。

■期間／11月19日(木)から4週間程度(予定)
 ■対象地区／上ノ山3・4・5、船岡2・3、栄町、西中、稗生、山本
 ※その他の地区でも影響が出る可能性があります。

■対応費用無料
 ■問い合わせ／総務課情報統計係
 ☎83・3506



テレビ映像が乱れたり、映らないとき



☎0120・7000・0122・7000
 M^{メガ}H^{ヘルツ}Z^ツテレビ受信障害対策コールセンター

※IP電話の方は☎050・3786・0700(有料)

▽受付：土・日曜日と祝日を含む午前9時～午後10時

▽詳しくは、一般社団法人7000MHz^{メガヘルツ}利用推進協会ホームページ <https://www.7000mhz.jp/>をご覧ください。

不審な電話や訪問を受けたとき



☎83・3516・消費生活相談窓口(市民生活課生活安全係)

▽受付：土・日曜日と祝日を除く午前9時～午後4時

国勢調査

2020

調査票の提出はお済みですか？

国勢調査の回答がお済みでない方は、至急調査票へ記入し、提出してください。

調査票が未提出の場合、回収のため調査員が世帯を訪問します。

■問い合わせ／総務課国勢調査担当 ☎86-7575



忘れずに回答しましょう

まちのうごき(9月30日現在)

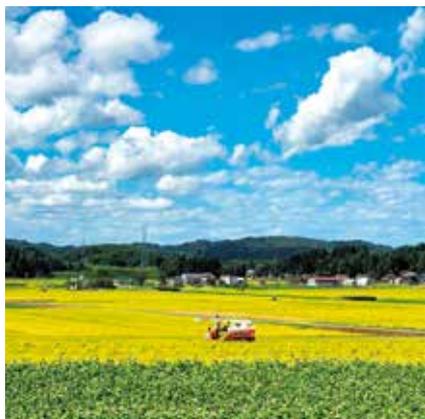
人口と世帯 ()内は前月比	
男	17,220人 (-15人)
女	17,486人 (-14人)
合計	34,706人 (-29人)
世帯数	12,657世帯 (-10世帯)

異動(9月届出分)	
出生	19人
死亡	33人
転入	39人
転出	54人



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：sito.photoさん
- ▷撮影場所：池ヶ原の稲架木付近
- ▷収穫の秋。進む稲刈りと満開の蕎麦畑。

小千谷市広報のInstagramをチェック！



今月のキッズフォト



長谷川 あこちゃん
 (1歳0か月)
 お母ちゃんより♪お散歩やお友達と遊ぶのが好きなあこ。大きくなっても、ニコニコでたくましく育ってね！ご飯もいっぱい食べてほしいな！



広報クイズ



クイズの答えと広報おぢやの感想を記入してご応募ください。今回は1000号記念として、正解者の中から抽選で、次の賞品をプレゼントします。どしどしご応募ください。

A賞

ちぢみの里・錦鯉の里・牛の角突きペア入場券セット+中越大震災格言風呂敷 (2枚) (3名様)



B賞

広報おぢや「今月のキッズフォト」掲載権 (2名様)

あなたのお子さんが「今月のキッズフォト」に登場。お子さんのかわいい笑顔をみなさんに紹介しませんか。(市内在住の未就学児限定)

問題

昭和30年10月15日に発行された「市報おぢや」第1号は、1部いくらかで販売されていたでしょうか。

- ① 50銭
- ② 2円
- ③ 5円

■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③ご希望の賞(AまたはB)④B賞へ応募の場合はメールアドレスを、次の方法でお送りください。ただし、B賞は市内在住の未就学児の保護者の方のご応募に限ります。

▷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/10月30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。

9月号のクイズの答えは「②ぶちやるの」でした。

11月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ/健康未来こども課子育て応援係(あすえ～る内) ☎83-3640

▷お子さんやご家族に発熱や咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別日の健診をご案内します。

▷会場があすえ～るの健診では、番号札の事前配布を中止します。

乳幼児健(検)診(会場：あすえ～る)

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2年6月生まれ	11月 5日(木)	受付時間や持ち物などは個別に通知します。
10か月児健康診査	令和元年12月生まれ	11月12日(木)	
1歳6か月児健康診査	平成31年4月生まれ	11月26日(木)	
2歳児歯科検診	平成30年10月生まれ	11月27日(金)	
3歳児健康診査	平成29年10月生まれ	11月24日(火)	

医療機関で受ける検診(会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付)

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	11月18日(水)	14:00～15:00	受診票(出生届時に交付)、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理

じゅわ〜っと染み込むおいしさ！

～凍り豆腐と根菜の煮物～



<材料> (2人分)

凍り豆腐……………	乾2枚	しいたけの戻し汁……	2カップ
揚げ油……………	適量	A {	
大根……………	100g ²	酒……………	大さじ½
れんこん……………	½節	みりん……………	大さじ½
人参……………	½本	砂糖……………	大さじ½
干しいたけ……………	2～3枚	しょうゆ……………	大さじ1
		いんげん……………	2本

<作り方>

- ①凍り豆腐は水で戻し、しっかりと水気をしぼる。フライパンに油を深さ1cmほど注いで火にかける。凍り豆腐を入れ、両面がカリッとなるまで揚げ焼きにし、油を切って8等分に切る。
- ②干しいたけは水で戻し、一口大に切る。大根は1cm厚さ、れんこんは7～8mm厚さ、人参は5mm厚さでそれぞれ半月切りにし、竹串がすっと通るくらいまで下ゆでしておく。
- ③鍋にしいたけの戻し汁としいたけを入れて煮る。しいたけがやわらかくなったら野菜を入れ、材料Aを入れて中火で5分くらい煮る。しょうゆと凍り豆腐を入れ、さらに10分くらい煮たら火を止め味を含ませる。最後に塩ゆでしたいんげんを飾る。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 (あすえ～る内) ☎83-3640

10月23日は中越大地震の日です。災害時でも健康を損なわないようにするためには、日頃からの「食」の備えが大切です。凍り豆腐はたんぱく質、カルシウム、鉄などを多く含む食品で、保存ができるのも大きな魅力のひとつです。普段食べている保存ができる食品(米やもち、ツナ缶やレトルトカレーなど)を多めに家に置いておき、使った分だけ買い足していけば、賞味期限切れを心配することなく備蓄できます。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー: 322kcal ²	▷鉄: 2.5mg ²
▷たんぱく質: 13.7g ²	▷食塩相当量: 1.5g ²
▷脂質: 19.2g ²	▷カルシウム: 169mg ²
▷炭水化物: 23.6g ²	

有料広告掲載欄

信濃川の増水にご注意ください

信濃川や山本山にある調整池での水難事故防止のため、増水をサイレンでお知らせしています。サイレンが鳴り警報が放送されたら、ただちに川から離れ、安全な場所へ避難しましょう。

地域に信頼される発電所を目指して
JR東日本 信濃川発電所
 82-2702 (休日・夜間82-0196)

木の良さ、ぬくもりを感じる。
経年変化を楽しむ家づくり

お気軽にお越しください
 体感型 ショールーム **すまいる**

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丁目23番19号 TEL.0258-82-1134 郷建築事務所

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
 団体様要予約

ビジネスホテル **ニュープラザ**
 小千谷市城内1-2-33 (サンプラザ前)
 ご予約は TEL(0258) 82-1185 FAX(0258) 83-0156

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
株式会社 カネオト セントラルホール
 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 インターネット 光300Mbps
 ケーブルテレビ アンテナ不要
 固定電話 基本料がおトクに!

3つまとめて この価格!!
6,000円

※NHK受信料は含まれておりません。
 0120-080-009
 〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

Wi-Fi 機器レンタル 無料 キャンペーン
 工事費 無料 キャンペーン

【電話受付時間】
 9:00～18:00
 (ドコモ光タイプCについては19:00まで)

祝 創刊1000号！初期の広報誌を見ていると、手書きの地図などが掲載され、歴史と苦労を感じました。現在も試行錯誤しながら編集しているので、じっくりと読んでいただくと嬉しいです。☺

編集室 だより