

○体験型防災キャンプ（6月19日・20日）

そなえ館とおぢや～るを会場に、もしもの時に備えるための1泊2日のキャンプが行われ、小学4年生～6年生19人が参加しました。そなえ館では、防災講座や地震の揺れの体験などを行いました。



●今月の主な内容

- ストップ地球温暖化！これからのエネルギーを考えよう …… 2～3
- LINE小千谷市公式アカウントスタート！ …… 4
- ひとり親家庭等助成制度 …… 7
- 令和3年度対象成人式のご案内 …… 9

ストップ地球温暖化！ これからのエネルギーを考えよう



「夏が昔よりも暑くなった」、「雨の降り方が激しくなった」、「雪が少なくなった」。近年このように感じたことはありませんか。こうした現象は、地球温暖化による気候変動が原因と言われており、温暖化対策が世界共通の課題となっています。



小千谷市も、今年3月に第二次小千谷市環境基本計画の中間見直しを行い、これまで以上に「省エネ・再エネ」に取り組みます。この機会に、私たちを取り巻くエネルギーについて考えましょう。

地球温暖化はどのくらい進んでいる?

産業革命以降、私たちは石炭や石油などの化石燃料を燃やすことで、熱や電気などのエネルギーを取り出し、経済を成長させてきました。その結果、温室効果ガスである二酸化炭素(CO₂)が大量に排出され、大気中のCO₂濃度は産業革命前に比べて40%も増加しました。

このまま地球温暖化が進むと、気候変動による自然災害の発生、気温上昇に伴う感染症・熱中症などによる健康被害の増加のほか、農業・水産業や自然生態系にも影響が出るおそれがあります。

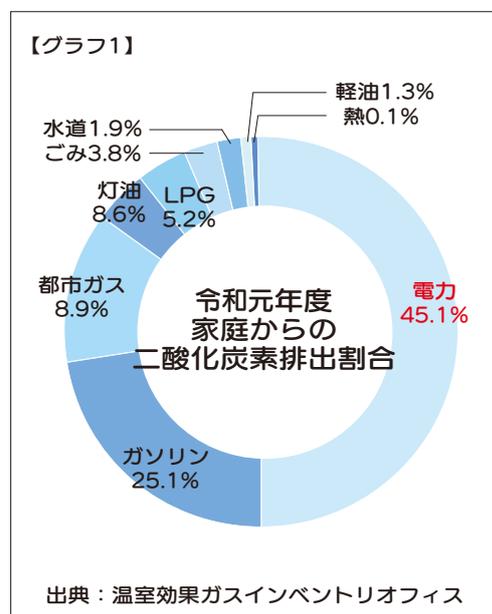


私たちができることは?

私たちの家庭から排出されるCO₂の約5割は「電気」の使用が原因です。【グラフ1】

電化製品の使用などによって生活が便利になる一方で、エネルギーを使えば使うほどCO₂の排出が増え、地球環境への負担が大きくなってしまいます。排出量

を減らすためには、使う電気を減らすこと(省エネ)、環境にやさしい再生可能エネルギー由来の電気を使うこと(再エネ)が大切です。豊かな環境を未来へ残すために、一人ひとりが少しずつでも、できることから始めましょう。



○個人でできるエコな取組

- ▽冷房使用時の室温は28℃を目安にする。
- ▽すだれやブラインドなどで、窓からの日差しを和らげる。
- ▽無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
- ▽冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける回数を減らす。
- ▽不要な照明は消す。
- ▽テレビを見ていないときは消し、主電源もオフにする。
- ▽使用していない電化製品は、プラグをコンセントから抜く。
- ▽電化製品を買い換えるときは、省エネ性能の高いものを選ぶ。





◁片貝総合センター屋上の太陽光パネル

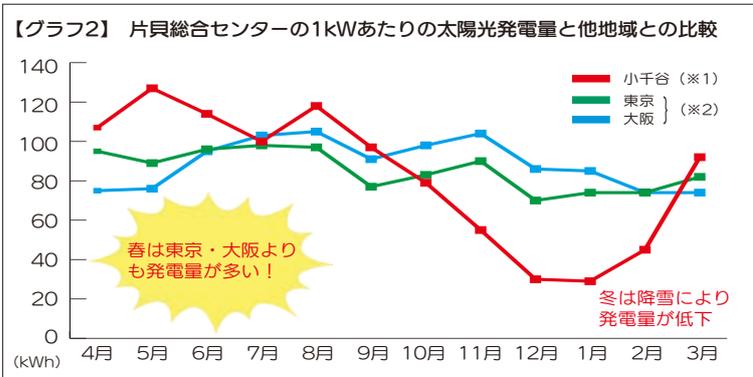
市が取り組む再生可能エネルギー

○太陽光発電

太陽光発電は、発電時にCO₂を排出しない再生可能エネルギーです。

市では、**片貝総合センターの屋上に設置**しており、施設の年間電気使用量の約11%を太陽光発電でまかっています。

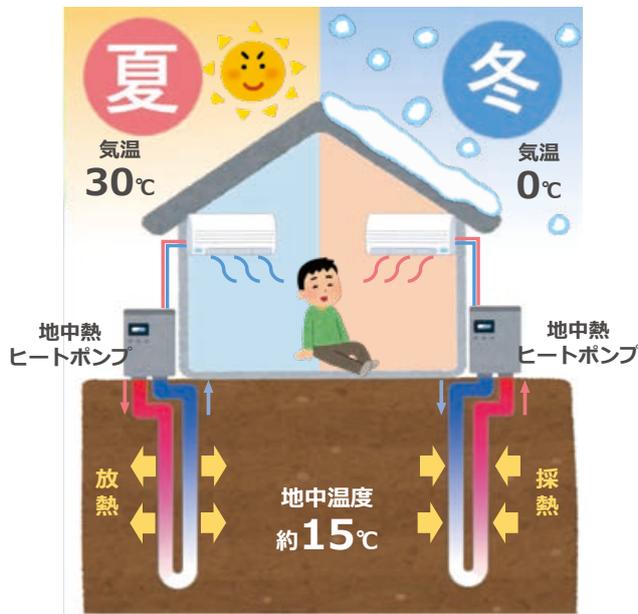
月ごとの発電量の推移をみると、日照時間が短くなる冬季は、首都圏などの降雪が少ない地域より発電量が少なくなりますが、春先は逆に、発電量が多くなる傾向がみられます。【グラフ2】年間発電量は、降雪が少ない地域の9割程度の発電が期待できます。



○地中熱利用

地中の温度は一年を通して安定しており、外気温と比べて夏は低く、冬は高くなる特長があります。地中熱を利用すると、室外機で外気を取り込んで冷暖房をする方法に比べ、少ないエネルギーで冷やしたり温めたりすることができ、化石燃料の消費が減り、CO₂削減につながります。

現在、市では**旧小千谷総合病院跡地に建設予定の図書館等複合施設や、錦鯉の里への導入を検討**しています。



再生可能エネルギー設備導入促進補助金の受付期間を延長しました

市では、住宅や事業所に再生可能エネルギー設備を設置する費用の一部を補助しています。申請受付期間を5月末までとじていましたが、期限を延長し、随時

受け付けています。

予算額に達し次第、受付終了となりますので、導入を検討されている方はお早めに申請をお願いします。

■対象者/次の要件を全て満たす方

▽市内に住所を有する方(転入予定者を含む) または市内に事業所を有する方

▽自己の住居または自己の事業活動のために、補助対象設備を設置する方

▽市税を滞納していない方

■対象経費/対象設備の購入費、設置工事費

■補助金の額/対象経費の1/3以内または表の補助上限額のいずれか少ない額

対象設備	補助上限額
太陽光発電設備	20万円
太陽光発電設備・定置型蓄電池 (同時に設置する場合に限る)	30万円
木質バイオマス熱利用設備(ペレットストーブ、薪ストーブなど)	10万円
地中熱利用設備	40万円
雪水熱利用設備	40万円

■補助金の申請・問い合わせ/市民生活課環境共生推進室再エネ・省エネ推進係 ☎83・3509

補助対象設備の要件や申請に必要な書類などの詳細は、市ホームページまたは広報おちや5月号をご覧ください。



友だち
募集中!



ライン LINE 小千谷市公式 アカウントスタート!

7月26日(月)からLINEの「小千谷市公式アカウント」が利用できるようになりました。

LINEで友だち追加をすると、小千谷市からの最新情報などのお知らせを受信することができます。また、各種メニューから新型コロナウイルス情報や子育て情報など、生活に役立つ情報を確認することができます。

■問い合わせ/総務課ICT推進室ICT推進係 ☎83・3506 ㊟83・2789



△LINE画面例

Point 1 豊富なメニュー

トーク画面には生活に役立つ情報をまとめたメニューがあり、画面を軽く叩くだけで必要な情報を簡単に調べることができます。

●メニュー一覧

新型コロナウイルス情報
暮らしの情報/イベン
ト情報/子育て情報/広
報/ごみの分別/防災・
災害情報/市外の方向け
情報/オンライン申請/
公共施設情報/その他



Point 2 便利な機能

メニューの中には、「ごみ分別辞典」や「ワクチン接種予約」など便利な機能があります。

Point 3 受信したい情報を 選択できる

受信設定アンケートを送信して、受信する情報を選ぶことができます。登録した内容はメニューの「受信設定」ボタンからいつでも変更することができます。

登録方法

1 LINEの「友だち追加」から @ojiya_city で検索するか、二次元コードを読み取って友だち追加してください。

2 友だち登録した後に、受信したメッセージのリンクを軽く叩いて受信設定アンケートを送信すると、トーク画面にメニューが表示されます。



小千谷市公式LINE

登録はこちら
ID: @ojiya_city

ほしい情報を
選んでね♪



詳細は
こちら

ごみの出し方や分別が 簡単に検索できます

小千谷市のごみの出し方や分別方法を簡単に検索できるサイト「ごみ分別辞典」を開始しました。

パソコンやスマートフォンでキーワード検索ができ、ごみの種類や分別方法を調べることができます。また、チャットボット機能により、会話のようにして分別方法を知ることができます。分別に迷った際に、ぜひご利用ください。

■ごみ分別辞典 ㊟https://www.gomisaku.p/0247/plang=ja

■問い合わせ/市民生活課環境共生推進室環境衛生係 ☎83・3509



△「ごみ分別辞典」画面例



△「ごみ分別辞典」はこちら

●市議会第3回定例会日程

■日時

▽本会議（第1日…議案上程説明）

9月1日(水)午前10時～

▽常任委員会連合審査会

9月2日(木)午前9時30分～

9月3日(金)午前9時30分～

▽総務文教委員会

9月6日(月)午前9時30分～

▽民生産業委員会

9月7日(火)午前9時30分～

▽本会議（第2日…一般質問）

9月16日(水)午前10時～

▽本会議（予備日…一般質問）

9月17日(金)午前10時～

※質問者が多い場合に開催します。

▽本会議（最終日…委員長報告、採決）

9月22日(水)午前10時～

■場所

▽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

▽傍聴できます。本会議を団体で傍聴する場合は、事前にお問い合わせください。

▽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いただけます。中継はパソコンのほか、スマートフォン、タブレットからもご覧いただけます。

■問い合わせ／議会議務局 ☎83・3505



小千谷市職員採用試験

令和4年度採用の市職員の採用一次試験を行います。受験を希望される方は募集要項を確認のうえ、お申し込みください。

■募集する職種／消防士

■学歴・資格／高校卒業以上、その他応募資格を満たす方（学歴・資格は、令和4年3月31日までに取得見込みの方を含みます）

■採用人数／2人

■一次試験日／9月18日(土)

※一次試験合格者は、後日二次試験を実施予定です。合格通知と合わせてお知らせします。

■申込方法／市ホームページ「市政情報」⇒「採用情報」のフォームからお申し込みください。

■申込締切／8月13日(金)午後5時

■募集要項請求

▷市ホームページからダウンロード

▷郵送請求：希望試験・職種を書いて、返信用封筒（角2などのA4が入る大きさの封筒にあて先を明記し、120円切手を貼ったもの）を同封し、外封筒に「募集要項請求」と朱書きして請求

▶請求先：☎947-8501総務課職員係（住所は記載不要）

■その他の試験情報／試験情報、申込方法の詳細は、募集要項をご覧ください。

■問い合わせ／総務課職員係 ☎83-3005 ㊟83-2789 ㊠soumu-si@city.ojiya.niigata.jp



乗って守ろう！路線バス



通勤・通学や通院、買い物など、私たちの生活に路線バスは欠かせません。しかし、利用者が減少している路線は減便や廃止される場合があります。

大切な移動手段を維持するために、みんなで路線バスの利用を心がけましょう。路線バスの利用はCO₂の削減にもつながります。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83-3512

○生活に便利な循環バス

公共施設や医療機関、ショッピングセンターなどを結んで運行しています。通勤、通学、買い物などの移動に便利です。

平日に循環バスを利用してちぢみの里に入館すると、平日限定ポイントに1ポイント追加するポイントサービスを行っています。10ポイントたまると入館料が1回無料になります。

○運動量が向上します

路線バスを利用するとバス停や目的地までの移動で歩く機会や距離が増えて運動量が多くなり、健康増進につながります。

○「夏休み応援キャンペーン」実施中

越後交通(株)が運行する路線バス全線で、小学生を対象に1乗車50円で乗れるキャンペーンを実施しています。ぜひこの機会に子どもたちと一緒に路線バスをご利用ください。

※高速バスなど一部対象外の路線があります。

▷期間：～8月31日(火)

■問い合わせ／越後交通(株) ☎29-1110

ちぢみの里に遊びに来てね!



ちぢみの里キャラクター「つむぎくん」



お知らせ

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。マスク着用や手指消毒などの感染予防対策は、主催者の指示に従ってください。

子育て支援

おやこの食育教室〜楽しく学んで、おいしく食べよう〜

一緒に栄養バランスのよい食事を作りませんか。楽しく食の大切さを学びましょう。

■日時／8月21日(土)午前9時30分〜午後1時(受付…午前9時15分) ※昼食後、終了になります。
■会場／あすえくる2階栄養実

令和3年度
乳幼児健康診査日程
はこちらから



△市ホームページ



習室・会議室

■対象／小学生と保護者(祖父母も可)

■講師／小千谷市食生活改善推進委員

■定員／先着6組

■内容／調理実習ほか

■持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具

■参加無料

■申込締切／8月10日(火)

■申込・問い合わせ／健康未来子ども課健康増進係 ☎83・3640



子育てイベント

■会場／わんパーク

■相談無料・参加無料

■申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時〜午後5時)

「錦鯉の里」に遊びにきませんか

お子さんやお孫さんと過ごす楽しいひとときに、「錦鯉の里」を利用しませんか。

館内に展示している資料や、錦鯉に関するDVD、館内音声案内、パンフレットなどは、日本語のほか、英語・中国語に対応しています。

■開館時間／午前9時〜午後6時(12月〜2月は午後5時まで)

■入館料

区分	一般	団体(20人以上)
大人(高校生以上)	520円	410円
小・中学生	310円	260円

※小学生未満は無料です。

■年間入館券／1,040円(小千谷市民対象)

※購入後、1年間有効です。

※ご利用は購入者ご本人に限ります。

○無料入館券をご利用ください

■期間／8月7日(土)〜22日(日)

■利用方法／下の無料入館券を切り取り、入館時に受付に提示してください。

■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233

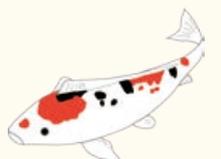
「錦鯉の里」無料入館券

【利用期間】

8月7日(土)〜22日(日)

※1枚につき1名様限り

※コピー不可



○乳幼児の食事相談

離乳食やお子さんの食事の献立など、食事に関する悩みを市の栄養士がお聞きします。

■日時／8月24日(火)午前10時〜11時35分

■定員／先着4人

■申込開始日／8月2日(月)

○子育て講座「ベビーヨガ」

■日時／8月30日(月)午前10時〜11時

■対象／首がすわってからはいはい期頃の赤ちゃんと保護者

■講師／大西洋子さん(子育てのストレス解放専門ヨガインス

○発達のお子さんになる

お子さんの相談会

呼んでも振り向かない、極端な偏食、話が聞けずに走り回る

など、お子さんに育てにくさを感じることはありませんか。総合支援学校の特別支援コーディネ



トクター、ベリーボタン代表)

■定員／先着10組

■持ち物／水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

■申込開始日／8月2日(月)

ネーターが個別に相談をお受けします。

■日時／9月17日(金)午前9時45分〜11時25分

■対象／0歳児〜未就学児

■定員／先着親子3組

■申込開始日／8月16日(月)

善意に感謝

(敬称略)

○小千谷小学校へ

▽(株)第四北越銀行、阿部幸製菓(株)

・アルミミラー、スポーツク

ーラー、ラグビーボール

ひとり親家庭等助成制度

ひとり親家庭などを対象とした助成制度をお知らせします。

この制度は、前年の所得状況によって認定するものです。以前、所得制限により対象とならなかった方も該当になる場合がありますので、該当すると思われる方はご相談ください。

■申請・問い合わせ／健康未来こども課子育て応援係 ☎83-3640



児童扶養手当

■対象／18歳以下の児童（一定の障がいがある場合は20歳未満）を養育し、次のいずれかに該当する方

- ▷ひとり親家庭の父または母
- ▷父または母が養育できないときに、父または母に代わって児童を養育している方
- ▷配偶者に一定の障がいがある父または母
- ▷配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けた父または母

■支給額（月額）／受給者、扶養義務者の所得額により手当を支給します。（所得制限があります）

児童数	全部支給	一部支給
1人	43,160円	10,180円～43,150円
2人	53,350円	15,280円～53,330円
3人以上	児童が1人増すごとに6,110円を加算	児童が1人増すごとに3,060円～6,100円を加算

■現況届／現在認定を受けている方は、毎年8月に現況届の提出が必要です。対象の方には、通知文書を発送しますので、内容をご確認のうえ、必ず期間内に手続きをしてください。

ひとり親家庭等医療費助成

■対象／18歳以下の児童（一定の障がいがある場合は20歳未満）を養育し、次のいずれかに該当する方

- ▷ひとり親家庭の父または母と児童
- ▷父または母が養育できないときに、父または母に代わって児童を養育している方と児童
- ▷配偶者に一定の障がいがある父または母と児童
- ▷配偶者からの暴力（DV）で裁判所から保護命令を受けた父または母と児童

■内容／医療費の自己負担額のうち、一部負担金を除いて市が助成します。（所得制限があります）



就職に向けた資格取得・スキルアップを支援します

■対象／市内に在住するひとり親家庭の父または母で、児童扶養手当を受給している方または同等の所得水準にある方

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

■事前相談／申請の際は、必ず事前に健康未来こども課子育て応援係までご相談ください。

○高等職業訓練

養成機関で修業して資格取得を目指している方や、既に養成機関などに在学中の方に訓練促進費などを支給します。

■対象となる資格／看護師、介護福祉士、保育士、美容師、調理師など

■支給額

区分	市民税非課税世帯	市民税課税世帯
訓練促進費（月額）	100,000円 ※1	70,500円 ※2
修了一時金	50,000円	25,000円

※1：修業期間の最後の1年間は月額140,000円

※2：修業期間の最後の1年間は月額110,500円

■支給期間／修業期間のうち4年間を上限とする期間

○自立支援教育訓練

教育訓練講座を受講し修了した場合に、その費用の一部を支給します。講座申込の1か月前までにご相談ください。

■対象講座／雇用保険法による教育訓練給付の指定教育訓練講座（医療事務、日商簿記など多数の講座が対象）

■支給額／本人が支払った受講料などの6割相当額（12,001円以上、上限200,000円）

※雇用保険法による教育訓練給付金の受給資格がある方は、上の表の支給額から雇用保険法による教育訓練給付金の支給額を差し引いた額

※看護師などの専門資格の取得を目指す指定教育訓練講座は上限800,000円（200,000円×就学年数）

催し

防災ジャングル
「夏休みスペシャル」

「地震が起こる前にそなえておこう!」と題し、5つのミッションに挑戦して地震への「そなえ」を楽しく学びましょう。全てのミッションをクリアするとお宝がゲットできます。

■期間／8月31日(火)午前9時～午後4時(水曜日は休館日)

■会場／そなえ館

■内容／防災クイズにチャレンジ、備蓄について考えてみようなど

■参加無料・申込不要

■問い合わせ／そなえ館 ☎ 89・7480

おぢゃーるじゅも
CAMP2021

おぢゃーるに泊まって、防災学習、自然体験、アウトドアアクッキングを楽しむキャンプを開催します。

■日時／9月11日(土)午前9時15



分集合(12日(日)午前11時30分解散(1泊2日))

■会場／そなえ館、おぢゃーる ※移動はバスで行います。

■対象／市内在住の小学4年生～小学6年生

■内容

▽1日目・防災学習、非常食体験(昼食)、カレー作り(夕食)、キャンプファイヤーなど

▽2日目・パッキング作り(朝食)、山本山散策、割りばし飛行機作りなど

■定員／男女各12人

■参加料／1人2500円(宿泊費、食費、保険料など)

■持ち物／マスク、米1合、水筒、着替え、タオル、入浴・洗面用具、内履きなど

※詳細は参加者にお知らせします。 ※携帯電話・ゲーム機などの持ち込みは禁止です。

■申込方法／電話でお申し込みください。

※9月1日(水)以降にキャンセルした場合、参加料はお返しくしません。

■申込期間／8月2日(月)午前9時～8月25日(水)

※定員になり次第締め切ります。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎ 82・9111

非核平和

非核平和ポスター展

市では平成4年に非核平和都市宣言を行い、核兵器の廃絶と平和の確立に市民一人ひとりが努力することを誓いました。戦争を風化させることなく、非核平和の大切さをより多くの方から理解していただくため、非核平和ポスター展を開催します。

■期間／7月31日(土)～8月15日(日)

■時間／午前9時～午後6時

■会場／サンプラザ2階ロビー

■内容／広島平和記念公園にある「原爆の子の像」のモデルとなった佐々木禎子さんについて描いたポスター、原爆被害などの写真の展示、折り鶴作りコーナー

■入場無料

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎ 83・3507



黙とうにご協力ください

原爆死没者の冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、原爆が投下された時刻に1分間の黙とうを行います。みなさんのご家庭や職場、地域でも黙とうをお願いいたします。

■日時

▽広島：8月6日(金)午前8時15分

▽長崎：8月9日(休)午前11時2分

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎ 83・3507

楽集館展示室を無料開放します

楽集館展示室を使って、

絵画展、工芸展、写真展、コレクション展など個人やグループで自由に開催してみませんか。

期間中にお申し込みいただいた企画は、無料で展示室をご利用いただけます。

■期間／12月1日(水)～令和4年1月28日(金)

■会場／楽集館1階展示室(145㎡、約8m×18m)

■対象／市内在住・在勤の個人または市内で活動する団体

■申込締切／8月31日(火)

■その他

※利用期間は1団体につき、1回限り、3日程度とし

ます。

※申込時に、企画内容と希望期間をお知らせください。希望日が重なった場合は、抽選を行います。

※市は広報について協力しますが、展示、会場管理などは利用者の責任で行ってください。

※会場での作品販売、宗教・政治的活動などには利用できません。

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係(市民会館) ☎ 82・9111



成人式のご案内

事前申込制です。ご不明な点は、お問い合わせください。

■お問い合わせ

- ▷成人式・申込について：公民館（市民会館内）☎82-9111
- ▷就職支援情報について：商工振興課地域産業係☎83-3556

■期日／9月19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／市民会館大ホール

■対象／平成12年4月2日～平成13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している場合は、ご家族などから本人にお伝えください。

■内容／式典、アトラクション、記念撮影

■申込方法／参加を希望する方は、公民館（市民会館内）へ電話または市ホームページの成人式参加登録フォームからお申し込みください。

■申込締切／9月3日(金)

■新型コロナウイルス感染症対策

- ▷新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）の事前インストールをお願いします。
- ▷式典当日の2週間前から行動記録や検温を行い、当日の受付で健康チェックシートの提出をお願いします。様式は市ホームページからダウンロードしていただくか、公民館（市民会館内）にご連絡ください。

成人式に関する情報をお届けします。
友だち登録・フォローをお願いします。



◁成人式公式LINE
▷市民会館Twitter



- ▷新型コロナウイルス感染状況により、式典は会場参加型ではなく、YouTubeによるライブ配信のみの開催となることがあります。（会場参加型の実施判断後、新潟県に緊急事態宣言が発令された場合や市内でクラスターが発生した場合も同様です）
- ▷実施方法は、9月12日(日)午後5時に、成人式公式LINEや市ホームページなどでお知らせします。
- ▷緊急事態宣言・まん延防止等重点措置の対象地域に居住する成人の参加については、その主旨に基づき自粛をお願いします。ただし、式典の2週間前から県内に滞在している場合は、参加することができます。また、9月6日(月)以降に対象地域から帰省し参加する場合、帰省する直前に必ずPCR検査を受けてください。陰性の方のみ参加できます。受付で検査結果の写しの提出をお願いします。

■その他

- ▷新成人以外は式典会場へ入場できません。
- ▷成人式前後の懇親会や飲み会は、感染拡大防止のため、自粛をお願いします。
- ▷記念品として後日記念写真を郵送します。希望する方は下記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。
- ▷式典当日の様子は、YouTubeの小千谷市公式チャンネルで同時配信します。
- ▷市では、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。ご希望の方は、「就職支援情報の送付」欄にご記入ください。



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

住所	〒
氏名	様

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 ()

ご記入いただいた個人情報、新型コロナウイルス感染拡大防止対策・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。

きりとり

第4回新潟県選手権水泳競技大会

全国大会での活躍に期待

中学生部門の男子50mバタフライで、小千谷中学校1年生の田辺大翔さんが優勝し、8月に大阪府で行われる全国大会に出場します。



6月19日 第3回小千谷リビングラボ「at!おぢや」 それぞれの立場で考える

会場のサンプラザに約70人の参加者が集まり、旧小千谷総合病院跡地に整備する図書館等複合施設について考えました。参加者が6グループに分かれ、「子育て」「学び」「仕事」をテーマに、自分の立場で新しい施設をどのように利用するか、意見を出し合いました。また、設計を担当する平田晃久建築設計事務所が示した、「子育て」や「展示」、「趣味」などの13の空間について、「この空間はここにあると良い」など、利用者の視点で話し合いをしました。



6月19日 サトシン絵本読みまじョー

絵本を通して コミュニケーション



図書館主催の「サトシン絵本よみまじョー」『お話でつながる心と心』が市民会館で行われ、親子連れなど40人が来場しました。サトシンさんは、「わたしはあかねこ」「うんこ！」などで知られる、新潟県出身の絵本作家です。サトシンさんによる絵本の読み聞かせは、「日本むかしばなし」を歌にしたソング絵本から始まり、来場者も手拍子をしたり一緒にセリフを読んだりするなど、会場は終始大盛り上がりでした。



6月21日 オリジナルフレーム切手贈呈

小千谷の魅力たっぷり

日本郵便(株)様より、オリジナルフレーム切手「こい街、小千谷」と「浅原神社秋季例大祭奉納大煙火 片貝まつり 四尺玉火花」を贈呈していただきました。オリジナルフレーム切手は、7月1日から市内をはじめ越地域の郵便局で販売されています。



6月26日 品田広希バリトンスイタル 歌声とピアノのハーモニー

令和4年5月に小千谷闘牛場でオペラ「カルメン」を公演予定の品田広希さんが、品田さんの恩師で、ピアニストの河原忠之さんをお迎えし、バリトンスイタルを開催しました。市民会館に集まった約170人の観客は、品田さんの柔らかさの中にも力強さがある歌声と河原さんが奏でるピアノの繊細な音色に魅了されていました。





△内山昌さん



7月3日 新潟県女性財団地域セミナー
身近に潜むハラスメント

弁護士の内山晶さんを講師にお迎えし、サンラックおぢやで「今だからこそ学ぶハラスメント」と題したセミナーが開催されました。ハラスメントとは、いじわるや嫌がらせ、何度も不快に感じることをすることを言います。内山さんは、「大抵の人は、「自分はふつうだ、自分は正しい」と心の中に無意識の偏見を持っていて、それが時として押しつけになりハラスメントにつながる」と話されました。



「第3弾おぢやプレミアム商品券」第2次販売を行います

現在販売中の「第3弾おぢやプレミアム商品券」について、販売数が予定数量に達しない場合は、8月1日(日)より第2次販売を開始します。

購入希望の方は、販売場所にご確認ください。

- 販売期間／8月1日(日)～31日(火)
- ※予定数量に達した時点で終了します。
- 対象／どなたでも購入できます。(引換券不要)
- 販売価格／1セット5,000円(プレミアム率30%、総額6,500円分)
- 購入方法／販売場所で1回3セットまで購入できます。
- 問い合わせ／小千谷商工会議所 ☎81-1300



「おぢやしごと未来塾」未来の働き手に企業をアピールしませんか



市内中学生を対象に、地元の産業や企業を理解する機会として開催している「おぢやしごと未来塾」に出展する企業、団体を募集します。

- 日時／12月7日(火)午前9時～午後3時(前日会場準備可能)
- 会場／総合体育館メインアリーナ
- 参加資格／市内に本社または事業所がある企業、団体
- ※出展希望が多数の場合、抽選を行う場合があります。
- 出展無料
- 応募締切／8月2日(月)
- 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507



不動産の公売 (値下げしました)

市税などの滞納者から差し押えた不動産を、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／小千谷市大字蕨生字一ノ口乙917番9
- 登記地目／宅地
- 登記地積／165.32㎡
- 見積価額／1,290,000円(前回公売時1,380,000円)
- 公売保証金／129,000円
- 入札期間／7月26日(月)午前9時～8月5日(木)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



募集

夏休み高校生対象「デッサン・陶芸教室」受講生募集

- 対象／高校生
- 定員／いずれも12人
- 受講無料
- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82・9111 ㊟syougai-sk@city.yoiya.niigata.jp

○「デッサンあ」を再現しよう！

12人がモチーフを囲んでデッサンし、それぞれの表現の違いを楽しみます。

- 日時／8月8日(日)・15日(日)(全2回) 午前8時30分～午後0時30分

- 会場／市民会館4階大会議室
- 内容／デッサン、鑑賞会
- 講師／田辺浩一さん（小千谷市展洋画・版画部門代表）

- 申込締切／8月4日(水)

- 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。



○陶芸教室

自分の手で土を自由な形に変えて、オンラインワンの作品を作ってみませんか。



- 日時・内容／全2回

日時	内容
8月19日(木) 午後2時～6時	作陶
9月25日(土) 午前9時～午後5時	色付け

※25日に参加できない場合は、講師が色付けします。

- 会場／楽集館1階創作活動室
- 講師／小千谷陶友会会員
- 服装／汚れてもいい服装
- 持ち物／エプロン、タオル
- 申込締切／8月13日(金)

勤労青少年ホーム講座受講生募集

受講料・材料費のほかにホーム利用登録料1000円が必要ですが、定員まで随時受け付けます。※申込少数の場合、開催しないことがあります。

- 会場／勤労青少年ホーム

■申込方法／所定の登録申請書

で利用登録をしていただきます。登録申請書は、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。

- 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）

○米粉で作るリンゴタルト教室

手軽にできるザクザク食感のリンゴタルトを作ってみませんか。



- 日時／9月3日(金)午後6時30分～9時
- 講師／清野憂さん（ポレポレ工房）
- 定員／8人
- 受講料／1500円（材料費）
- 持ち物／エプロン、三角巾、持ち帰り用蓋付容器

○大人のための初めての英会話講座2

日常で役立つ英会話を楽しく学びませんか。初心者の方でも気軽に参加できます。



- 日時／9月7日～10月26日（毎週火曜日、計8回）午後7時～8時30分
- 講師／風間小百合さん（English Communication ションズ代表）
- 定員／10人
- 受講料／1500円（8回分）

教材費)

※「大人のための初めての英会話講座」に参加し、教材をお持ちの方は不要です。

○やさしいピラティス教室

体幹の筋肉を動かし、健康維持に役立てませんか。

- 日時／9月16日～10月21日（9月23日を除く毎週木曜日、計5回）午後7時30分～8時30分
- 講師／フィットネスサークルユウキ
- 定員／20人
- 受講料／500円（5回分）
- 服装／運動のできる服装（裸足で行います）
- 持ち物／タオル、飲み物

出演者募集

日頃の活動の成果を大きなステージで披露しませんか。

- 会場／市民会館大ホール
- 参加無料
- ※ただし、出演に必要な経費（交通費、楽器搬送費など）は出演者の負担です。

■申込方法／出演申込書に必要事項を記入のうえ、市民会館へ提出してください。（フアックス可）申込書は市民会館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

ンロードできます。

- 申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内）☎82・9111 ㊟82・9112

○第61回市民芸能まつり

- 開催日／10月24日(日)

■対象／市内で芸能活動を行っているアマチュア団体・個人

※舞踊、伝統芸能、楽器演奏、よさこい、ダンスなどジャンルは問いません。

- 申込締切／8月19日(木)



○第40回市民音楽祭

音楽団体の交流の場として、準備から運営まで参加団体が行う手作りの祭典です。

- 開催日／11月13日(土)・14日(日)
- 対象／市内で音楽活動（コーラス、フォーク、ジャズ、ロックなど）を行っているアマチュア団体・個人
- 申込締切／8月27日(金)



作品募集

小千谷市展



市展開催日時 / 10月30日(土)～11月3日(祝)午前9時～午後6時
※11月3日(祝)は午後4時まで

会場 / 東小千谷体育センター

第41回小千谷市展の作品を募集します。たくさん
の出品をお待ちしています。

■**応募資格** / 高校生以上

■**出品料** / 1部門につき1,000円※高校生は無料

■**応募規定**

部門	規定
日本画	▷版画は4号以上50号以内、その他は10号以上50号以内
水墨画	▷額装に限る
洋画・版画	※水墨画の高校生作品は、半紙サイズの場合、黒紙台紙に貼り付けし出品可。 
書道	▷86cm×250cm以内(寸法は外枠) ▷額装、パネル、軸装とする。 ※積文票を添付のこと。誤字失格。 
写真	▷単写真: A4サイズ～全紙。木製パネル・額縁は長辺79cm以内。 ▷組写真: 73cm×103cm以内。写真の大きさは自由。 ▷表装は木製パネルか額縁(ヒートン・つり紐を取付) ※パネルサイズ、寸法は外枠。 ※単写真の高校生作品は、A4または四ツ切の場合、黒紙台紙に貼り付けし出品可。 
工芸・彫塑	染、織、陶器、七宝、つる、漆、革、木、竹、紙などによる工芸・人形など

※公募展に出品展示された作品は、出品できません。

※1部門3点以内とします。

※出品申込後の取り消しはできません。

※額装(ガラス不可、アクリル可)とつり紐を必ず取り付け、しっかりと固定してください。ただし、日本画部門はアクリルも不可です。

■**搬入受付** / 10月20日(水)午後3時～7時

※時間は厳守してください。

※出品申込書(出品部門ごとに必要)を記入のうえ、出品料を添えて、東小千谷体育センターへ搬入してください。

■その他

▷開催要項と出品申込書・積文票は市民会館、総合体育館、勤労青少年ホーム、楽集館、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。

▷開催要項の送付をご希望の方は、84円切手を貼った返信用封筒を同封のうえ、次の送付先へ郵送してください。

▶送付先: ⑨47-0031小千谷市土川1-3-3(市民会館内)生涯学習課

■審査員

▷日本画、水墨画: 坪谷幸作(創画会准会員、県展運営委員、県展無鑑査)

▷洋画・版画: 猪爪彦一(行動美術協会会員、県展運営委員、県美術家連盟副理事長、新潟市美術協会会長)

▷書道: 山田修也(毎日書道展審査会員、書道教育月刊競書誌「書佑」主幹、上原美術館写経講師、イタリア・トリノ国立大学書道特別講師)

▷写真: 榎本千賀子(新潟大学創生学部特任助教、写真集「山のさざめき 川のとどろき」(金山町教育委員会、2019年)、個展「人為のかたち」(Kanzan gallery、2020年)

▷工芸・彫塑: 山口納富子(県展参与、県工芸会会長、日工会評議員、日展会友)

■表彰

▷市長賞(賞状と賞金2万円)

▷新潟日報美術振興賞(賞状とクリスタル賞牌)

▷奨励賞(賞状と賞金5千円)

▷佳作(賞状)

▷努力賞※高校生対象(賞状)

■**問い合わせ** / 生涯学習課社会教育係(市民会館内)

☎82-9111



講座

プログラミング体験講座

ロボット・プログラミング学習キットを使って、自分が組み立てたブロックにいろいろな「動き」をさせてみましょう。親子で楽しみながらプログラミングを体験することができます。

■日時／9月5日(日)午後1時30分～3時30分

■会場／市民会館4階大会議室

■対象／小学生と保護者

■定員／先着10組

■参加無料

■申込受付開始

／8月4日(水)午

前10時

■申込・問い合わせ

／図書館

82・2724



環境衛生

「ごみの野焼きはダメ！」

ごみの野焼きやドラム缶などによる焼却は禁止されています。野焼きを行うと火災の危険性があるだけでなく、洗濯物が外に干せない、窓が開けられないな

ど、周囲の方がたいへん迷惑します。また、人の健康や自然環境にも悪影響を及ぼします。

ごみは「ごみの出し方の注意事項」に従い、適正に処分してください。ルールを守り、きれいな環境を守りましょう。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室

衛生係 ☎ 83・3

509



インクカートリッジを回収しています

ごみの低減、資源の有効活用のため、使用済みのインクカートリッジを回収しています。

市役所本庁舎の市民生活課窓口に、ご家庭で使用したインクカートリッジ専用の回収ボックスを設置しています。開庁日に回収ボックスに入れることができます。

■問い合わせ／市民生活課環境共生推進室

衛生係 ☎ 83・3

509



みんなでチャレンジ！

達成しよう！100日間の無事故・無違反

家族や町内、職場や学校などの仲間と一緒に参加してみませんか。参加料の一部は、公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄附されます。

○安全運転・チャレンジ100

ドライバー5人1組で100日間、無事故・無違反を目指すものです。

■参加資格／運転免許を有し、県内に居住または通勤・通学する方5人で1チーム※年齢制限はありません。

■実施期間／9月23日(祝)～12月31日(金)の100日間

■参加料／1チーム1000円

■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、小千谷警察署、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月31日(火)

■賞品／▽無事故・無違反達成チームには達成記念品を差し上げます。▽無事故・無違反達成チームの中から抽選で旅行券や温泉宿泊券などが当たります。

■Wチャンス賞／10チーム以上でお申し込みの場合は、団体特別賞の対象となります。県ホームページから「団体の部申込書」をダウンロードしてお申し込みください。

■問い合わせ／▽安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全対策室内) ☎ 025

・280・5136 ▽市民生活課生活安全係 ☎ 83・

3516

○いきいきクラブ・チャレンジ100

65歳以上の5人1組で100日間、歩行中や自転車乗車中などに「交通事故にあわない・事故を起こさない」ことを目指すものです。

■参加資格／県内に居住する65歳以上の方5人で1チーム

■実施期間／9月23日(祝)～12月31日(金)の100日間

■参加料／1チーム500円

■申込方法／小千谷警察署、小千谷市老人クラブ連合会、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、小千谷地区交通安全協会でお申し込み、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月20日(金)

■賞品／無事故・無違反を達成し、報告書を提出したチームの中から抽選で、カタログギフトなどが当たります。

■問い合わせ／▽いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局(新潟県交通安全協会内) ☎ 025・285・3

755 ▽市民生活課生活安全係 ☎ 83・3

516



スポーツ

市民プールが使えません

水泳大会のため、次の期間は市民プールが使用できません。
■休止期間／7月30日(金)午後1時～8月1日(日)午後2時
■問い合わせ／生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077



総合体育館8月の休館日

総合体育館の休館日は、毎月第2月曜日です。8月は第2月曜日が祝日のため、翌日が休館日となります。

■8月の休館日／10日(火)

■問い合わせ／生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83・0077



秋季夜間バレーボール大会

■日時／9月14日(火)～30日(土)・日曜日と祝日を除く 午後7時30分試合開始
■会場／総合体育館メインアリーナ
■参加資格／18歳以上の方(高校生は除く)
■チーム編成
 ▽1チーム9人で登録は15人以上とする。
 ▽男女混成で最低3人は女性とする。※ただし、55歳以上の男性がチームにいれば女性は2人でも可とする。
■参加料／1チーム2000円
 ※代表者会議の際に納めてください。



■申込締切／8月13日(金)正午
■代表者会議／8月19日(木)午後7時～、総合体育館体育団体室
■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

「からだであそぼう!」親子運動教室

親子で楽しむ幼児向けの軽運動を行います。

■日時／9月21日～10月26日(毎週火曜日、計6回) 午前10時30分～11時30分

会場／総合体育館サブアリーナ

■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) ※祖父母とお孫さんの参加も大歓迎です。

■内容／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／15組

■参加料／1組1200円

■申込方法／8月2日(月)～9月7日(火)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

▽対象年齢・生後4か月～(教室開始時点の年齢)

▽料金・子ども1人につき1回300円

▽申込・参加申込ととも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



総合体育館の柔道畳を更新しました

スポーツ振興くじ助成金の補助を受け、総合体育館の柔道畳を更新しました。みなさんのご利用をお待ちしています。

■問い合わせ／生涯学習課管理係(総合体育館内) ☎83-0077



東京2020パラリンピック聖火リレー 聖火フェスティバル(新潟県)へ 小千谷の火を採火します



新潟県のパラリンピック聖火フェスティバルでは、県内30市町村で、独自の方法による採火を行います。小千谷市では魚沼神社で行われる太々神楽(だいたいかぐら)からの採火を行います。

■日時／8月16日(月)午前10時30分～正午(予定)

■会場／魚沼神社

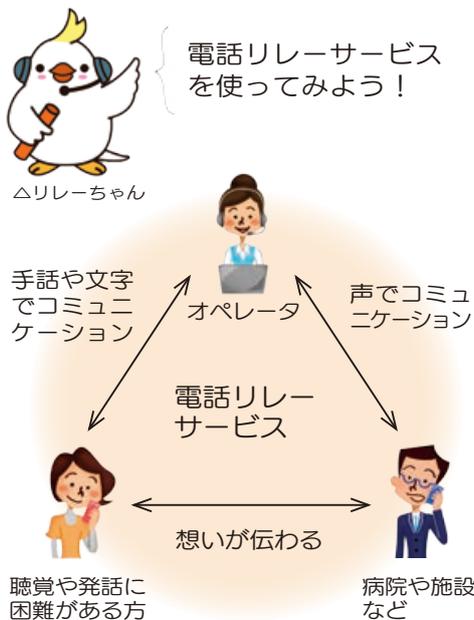
■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077



電話リレーサービス が始まりました

7月1日から手軽に使える公共インフラとして、きこえない人ときこえる人を「電話」でつなぐ「電話リレーサービス」が始まりました。

このサービスは、聴覚や発話に困難がある方ときこえる方を、通訳オペレータが手話・文字と音声を通訳することにより、24時間365日、電話で双方向に つながるサービスです。



■活用例／緊急通報、仕事のやりとり、病院への連絡、家族や友人との会話など

■利用方法／事前に利用登録が必要です。(一財) 日本財団電話リレーサービスホームページ
<https://nfts.or.jp/>内「利用申請ページ」からお申し込みください。

■問い合わせ／(一財) 日本財団電



△利用申請ページ

話リレーサービス ☎03・6275・0910 (年末年始を除く午前9時～午後6時)

ガス消費機器調査

都市ガスを安全に安心してお使いいただくため、4年に1回のガス器具の調査と配管の漏えい検査を実施します。調査にはガス水道局から委託を受けた北陸ガスエンジニアリング(株)の調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

■対象／城内、平沢、千谷川、栄町、山本、上片貝、西中、打越、上村、水口、滝谷、藤田沢、高畑、四ツ子、谷内、茶合、二俣、迹入町内で都市ガスを使用しているお客さま

■調査期間／8月中旬～12月中旬(調査員が順次巡回します)

■調査無料

■その他

▽調査で器具や設備の不良、ガス漏れが発見された場合は、お近くのガス公認工事店に修繕を依頼してください。

▽不在の場合は連絡票を置いていきますので、都合のよい日時をご連絡ください。

▽調査員はガス水道局が発行した顔写真付きの名札を着用しています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 ☎82・4115



国土調査(地籍調査) 成果の閲覧

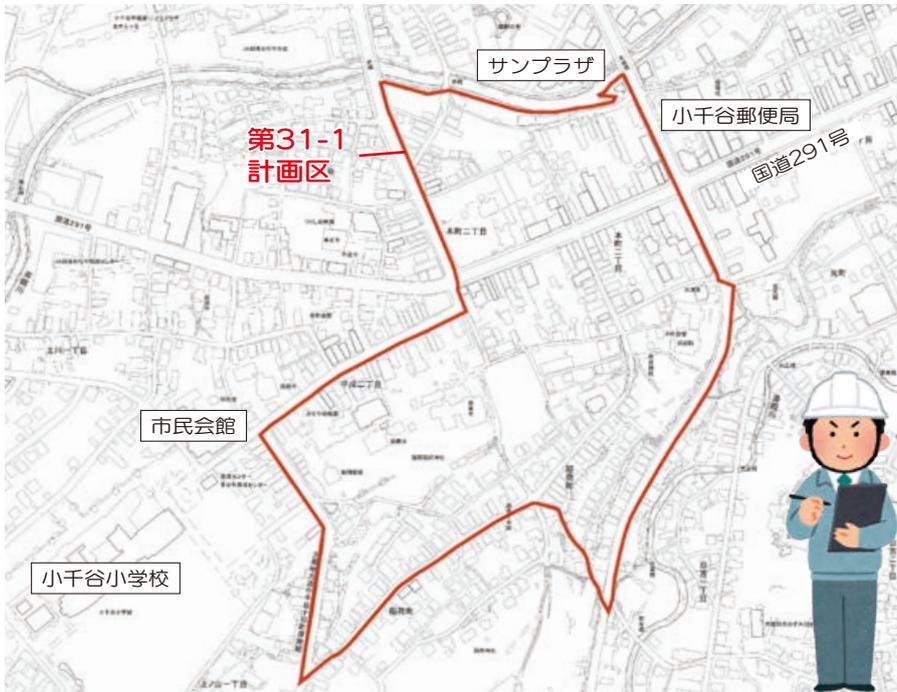
令和2年度に現地調査を行った第31-1計画区の地籍図原図と地籍簿(案)を閲覧することができます。

■日時／8月4日(水)～23日(月)、午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)

■場所／市役所3階建設課(国土調査係)

■対象区域／上ノ山1、本町2、平成1・2、稻荷町、船岡1の各一部

■問い合わせ／建設課国土調査係 ☎83・3514



障がい者就労施設からの製品購入にご協力ください

障がいのある方の自立を支援するため、障がい者就労施設で取り扱っている製品の購入や受託作業の利用にご協力をお願いします。

■製品・作業の例

- ▷製品：小物、布製マスク、エコバッグ、トイレトーパー、雑巾、ペットボトル飲料、市指定ごみ袋など
- ▷作業：宛名シール貼り、住宅や事業所の敷地内の除草作業、清掃など

■市内の障がい者就労施設・問い合わせ

施設名	問い合わせ
小千谷市障害者支援センターさつき工房	☎82-0403
障がい者支援センターひかり工房	☎82-0790
障がい者支援センターひだまり工房	☎86-8090
ワークセンター小千谷さくら	☎81-6400

○小千谷市役所の取組

市では、障がい者就労施設からの物品などの調達方針を定め、市の全ての施設で優先的に購入しています。

年度	金額
令和元年度調達実績	289万7895円
令和2年度調達実績	254万672円
令和3年度調達目標	290万円

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係☎83-3517



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。市ホームページからご覧いただけます。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係☎83-3517

「空」



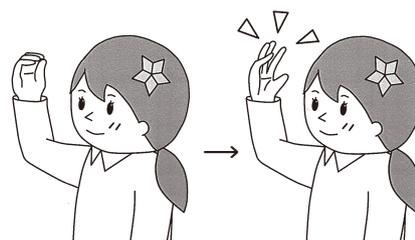
手の平を前に向け、上の方で大きく弧を描きます。空が広がっているイメージです。

「夜・暗い」



両手の平を前に向け、弧を描きながら目の前で交差させます。

「星」



高い位置で手をすばめ、開いたり閉じたりします。星が空で光るイメージです。



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）へ切り替えると、薬代金の負担額を減らすことができる場合があります。ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の薬代金を試算し、対象となる方へお送りします。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

方で、次の全てに該当する方

▽12歳以上の方

▽令和3年4月に処方された薬の投与期間が14日以上となる方

▽ジェネリック医薬品に切り替えた際の薬代金の差額が1000円以上となる方

■通知書発送予定日／8月2日(月)

■問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83・3516



どうやって切り替えるの？

▽主治医や薬剤師へご相談ください。

▽既にジェネリック医薬品に切り替え済みの

方でも、医療機関が変わった場合は、先発

医薬品が処方される可能性があります。必

ず主治医や薬剤師にご相談ください。

▽病気や治療などの状況

によっては切り替えで

きない場合があります。



高齢の方、障がいのある方の医療費を助成します

老人医療費助成（県老）

65歳～69歳のひとり暮らしや寝たきりの方が医療機関を受診したときの医療費の一部を助成する制度です。助成を受けるには、事前に受給者証の交付申請が必要です。

■対象／65歳～69歳の方で、次のどちらかに該当する方

※前年の合計所得金額が135万円を超える方は除きます。

▽常時ひとり暮らしで、扶養されていない方

※ひとり暮らしの認定は、住民票と生活状況から判断します。

近隣に扶養義務者となる方が居住し、経済的・精神的な援助を受けている場合、対象外となる場合があります。

▽3か月以上にわたって寝たきり状態の方

■自己負担額／外来、入院ともにかかった費用の2割

■申請に必要なもの／健康保険証

■申請・問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517

重度心身障害者医療費助成（県障）

障がいのある方が医療機関を受診したときの医療費の一部を助成する制度です。

助成を受けるには、事前に受給者証の交付申請が必要です。

■対象／次のいずれかに該当する方

▽身体障害者手帳1～3級

▽療育手帳A判定

▽精神障害者保健福祉手帳1級

※本人または扶養義務者の前年の所得金額によっては、対象外となる場合があります。

■自己負担額

▽外来…1回530円（1か月1医療機関につき4回まで）

▽入院…1日につき1200円

▽調剤…自己負担なし

■申請に必要なもの

▽身体障害者手帳1～3級・療育手帳A判定・精神障害者保健福祉手帳1級のいずれか

▽健康保険証

▽マイナンバーカード

▽印鑑

▽標準負担額減額認定証（お持ちの方）

■申請・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517



受給者証を更新します

既に重度心身障害者医療費助成（県障）受給者証をお持ちの方には、新しい受給者証を8月下旬に郵送します。手続きは不要です。

※保険証や所得が確認できない方には、更新に必要な書類を郵送します。

■更新後の受給者証の有効期間／9月1日(水)～令和4

年8月31日(水)

地域に広げよう 支え合いの輪

少子高齢化に伴い、毎日の暮らしの中でちょっとした困りごとなどに手助けが必要な高齢者が増えています。人と地域のつながりを大切にしながらお互いに支え合い、安心できる地域づくりを目指します。

問い合わせ／福祉課高齢福祉係 ☎83・3517



木津団地支え愛ネット

木津団地は、高齢者の割合が多いだけでなく、ひとり暮らしの高齢者も多い地域です。そこで、これまでの隣近所の支え合いだけでなく、町内としても積極的に取り組んでいくと、令和元年11月に「木津団地支え愛ネット」をスタートしました。福祉会の役員などを中心に約20人のサポーターが協力して依頼を受けています。



- 対象／65歳以上の方
- 活動内容／ゴミ出し、買い物代行、電球交換
- ※その他の活動は要相談
- 基本料金／30分200円（ゴミ出しは1回100円）
- 問い合わせ／木津団地町内会長

○木津団地支え愛ネット代表／田中町内会長より

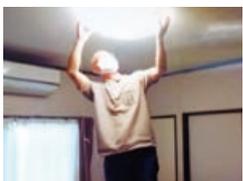
依頼件数は多くはないものの、自分で買い物やゴミ出しができない方など、利用する人からはとても喜ばれています。今後も住み慣れた地域での暮らしを続けていけるよう「木津団地支え愛ネット」の活性化に向けて推進していきます。

○木津団地福祉会／高橋会長より

支え合いは、サポーターがいなければできません。「木津団地支え愛ネット」をつくるために、福祉会で話し合いをしてきました。地域の人のためにと、みなさんが快く仕組みづくりやサポーターに協力してくれたことがありがたかったです。

○利用者の声

ひとり暮らしで、高いところの作業はふらついたり、転落の心配があったりしました。電球交換を頼むことができて助かりました。



介護職の資格取得費用を補助します

市内の介護サービス事業所の介護人材確保と介護職員の定着を支援するため、介護サービスを提供するうえで必要な資格取得費用に対する補助制度を始めます。

申請・問い合わせ／福祉課介護保険係 ☎83・3517

○個人向け

■対象者

▽市内の介護サービス事業所に就職を希望する方

▽市内の介護サービス事業所に勤務し、介護支援専門員実務研修受講試験を受験する方
または介護支援専門員実務研修を受講する方

■対象研修・試験と対象経費・補助率

介護職員初任者研修	受講料（上限10万 円）× $\frac{2}{3}$
介護職員実務者研修	受講料（上限15万 円）× $\frac{2}{3}$
介護福祉士試験	受験料全額
介護支援専門員実務研修受講試験	受講料× $\frac{2}{3}$
介護支援専門員実務研修	受講料× $\frac{2}{3}$

■申請方法／研修を終了した日または試験日の属する年度末までに「交付申請書兼実績報告書」に必要な書類を添付のうえ、福祉課介護保険係に提出してください。

■申請書の入手方法／交付申請書などは、福祉課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■補助金の返還／市内事業所に就職しなかった場合や、就職、研修修了・試験終了から12か月以内に勤務していた市内介護サービス事業所を退職した場合は、補助金を返還していただきます。

○法人向け

■対象者／次の全ての条件を満たす法人

▽市内の介護サービス事業所を運営している法人

▽市内の介護サービス事業所に勤務する職員を対象に資格取得を支援する法人
▽県が実施する「現任者向け資格取得支援事業補助金」の交付決定を受けている法人

■対象研修・試験と対象経費・補助率

介護職員初任者研修	受講料（上限10万 円）× $\frac{1}{3}$
介護職員実務者研修	受講料（上限15万 円）× $\frac{1}{3}$
介護福祉士試験	受験料× $\frac{1}{3}$

■申請方法／県が実施する「現任者向け資格取得支援事業補助金」の交付決定を受けた日から1か月以内に「交付申請書」に必要な書類を添付のうえ、福祉課介護保険係に提出してください。



フレイル予防のための運動器科学講座 がん検診を受けましょう

JA新潟厚生連小千谷総合病院

外科医師

大溪 彩香さん



がん検診ではどんなことをするのか？

さまざまな臓器のがん検診やドックがあります。今回は消化器分野の胃がんと大腸がんの検診についてお話しします。

胃がん検診は、胃X線検査（バリウムを飲んでレントゲンを撮る）または内視鏡検査（胃カメラ）を行います。対象は50歳以上（胃X線検査は40歳以上）です。市町村の検診では各自自治体で内容が決まっていますが、ドックでは自分で選択できることも多いです。その場合、私は内視鏡検査をおすすめします。理由は、胃X線検査より初期のわずかな変化でも観察可能だからです。



大腸がん検診は、便潜血検査（検便）を行います。対象は40歳以上です。大腸がんがあると、便が腸内を移動する際にこすれて血液が付着します。便潜血検査では目に見えないわずかな出血も検知することが可能で、がん検診の中で最も死亡率が下がることが証明されています。便の採取は自宅で行うことができ、食事制限もありません。便潜血検査で陽性（血液が混ざっている）の場合、内視鏡検査（大腸カメラ）での精密検査となります。

がんの治療について

内視鏡治療、手術、化学療法（抗がん剤）、放射線治療を病状に合わせて選択します。手術後に補助化学療法を行うなど、組み合わせることもあります。

近年は内視鏡治療が発展していて、手術に比べ体への負担は非常に小さく済みます。また、手術も腹腔鏡手術が主流となってきたおり、従来の開腹手術に比べると負担が小さくなっています。

しかし、いずれも適応が決まっており、早期発見が重要になります。もちろん治療後の再発のリスクも早期に治療できた方が低くなります。私は消化器外科が専門ですので、手術や術後の再発の治療（化学療法など）をメインに行なっています。が、患者様とお話する中で「検診を受けてくれていれば…」、「出血や便通異常など症状を自覚したときにすぐに来られていれば…」と思うことが少なくありません。

検診は、無症状でもぜひ毎年受けてください。症状がある場合には、検診まで待たずに受診してください。

■問い合わせ先／健康未来こども課健康増進係 ☎83・3640

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

■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（☎兼用、平日午前9時～午後6時）

- 対象／18歳以上で市内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各種運動教室などへの参加、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です。

■参加特典
▷全員：市内協賛店舗（19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

こいこいポイント
1回ごとに10ポイント

■日時・会場

日にち	時間	会場
8月30日(月)	午後1時30分～2時30分	あすえ～る
11月20日(土)	午前9時30分～11時	総合体育館
12月21日(火)	午後1時30分～2時30分	あすえ～る
令和4年 2月19日(土)	午前9時30分～11時	総合体育館

- 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人程度
- 参加無料
- 申込方法／2日前までに電話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／各コース全12回

コース	期間	時間	申込締切日
火曜日 コース	8月17日(火) ～11月2日(火)	午後7時30分 ～8時30分	8月6日(金)
土曜日 コース	8月21日(土) ～11月13日(土)	午前9時30分 ～10時30分	8月17日(火)

- 会場／総合体育館1階こいこいスタジオ
- 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人程度（初参加の方優先）
- 申込方法／各コースの申込締切日までに電話でお申し込みください。

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、申し込みの取り消しをする方は、健康未来こども課健康増進係へご連絡ください。
- ▷また当日、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ってから受診してください。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。
- ▷混雑緩和のため、受付時間より早い来場はお控えください。
- 問い合わせ／健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

●胸部レントゲン検査・特定健康診査日程

対象地区・町内	月日	受付時間	胸部レントゲン男女別受付	会場
池ヶ原、古田、池中新田、坪野(上)、細島、塩殿、卯ノ木、川井地区、岩沢地区、真人地区(真人北部を除く)	8.5(木)	9:00~11:00	15:00~15:10	南中学校
		13:00~15:00		
8.6(金)	9:00~11:00	11:00~11:10		

○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額をお持ちください。追加で心電図検査を希望する場合は、別途料金1,215円が必要です。

○その他の健診日程

- レディース健診／女性を対象とした健診日です。

- ▷日時：11月16日(火)
- ▷会場：総合体育館
- ▷申込締切：11月9日(火)※申込人数によっては期限前に締め切ります。



●骨粗鬆症検診日程

- 検診日時／8月23日(月)午前9時~11時、午後1時~3時
- 会場／総合体育館
- 対象／令和3年度に下記の年齢になる女性

年齢	生年月日
40歳	昭和56年4月2日~57年4月1日生まれ
45歳	昭和51年4月2日~52年4月1日生まれ
50歳	昭和46年4月2日~47年4月1日生まれ
55歳	昭和41年4月2日~42年4月1日生まれ
60歳	昭和36年4月2日~37年4月1日生まれ
65歳	昭和31年4月2日~32年4月1日生まれ
70歳	昭和26年4月2日~27年4月1日生まれ

- 料金／700円※70歳の方は無料です。

■検査方法／手首のレントゲン検査

※今年度最後の検診です。申し込みをされた方には、通知を発送しました。新たに申し込みをする方は、ご連絡ください。骨粗鬆症で治療中の方、今年度医療機関などで検査を受けた方は対象となりません。



●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

- 40歳以上：同時実施
- 20歳~39歳：子宮頸がん検診のみ

月日	会場	受付時間
~12月(月・火・金曜日)	小千谷総合病院健診センター	13:15~13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は14:00~14:15
9.5(日)	総合体育館	▷ 9:00~11:00 ▷ 13:00~15:00
11.6(土)	小千谷小学校	9:00~11:00 ※申込人数によって午後も実施予定

2年に一度の検診です。住民検診調査票などで、既に申し込みをされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。

小千谷総合病院健診センターは、お住まいの地区ごとに検診予定時期が異なります。新規に申し込みをされる方は、10月以降の検診日をご案内します。

総合体育館、小千谷小学校は休日検診です。定員になり次第、締め切ります。

○子宮頸がん検診

- 対象／20歳以上で、令和2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2年度に市の乳がん検診を受けていない女性※42歳で令和2年度に無料クーポン券を使用して受診した方は申し込みできます。

■料金

- ▷40歳~49歳：1,400円
- ▷50歳~69歳：1,000円
- ▷70歳以上：無料



●胃がん・大腸がん検診日程

申込人数により受付時間が変更になることがあります。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
吉谷地区	8.24(火)	8:30~11:00	総合体育館
日吉、船岡、山本、西中、上片貝、真人北部	8.25(水)		

- 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。



相談

8月3日「司法書士の日」
記念無料相談

県司法書士会では、8月3日の「司法書士の日」を記念し、各司法書士事務所と相続・登記・起業・成年後見・借金・訴訟に関することなど、日常生活での悩みやトラブルについて相談をお受けします。

■日時／8月3日(火)の各事務所
営業時間内

図書館情報

○特集本コーナー

8月の特集は「おまつり」です。



今年の「おぢやまつり」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりましたが、この機会にさまざまなおまつりに関する本を読んでみませんか。

こんな本を置いています

- ▷ 私たちの身近で行われてきた伝統芸能や祭礼など、小千谷のおまつりに関する本
- ▷ 全国的に有名な「祇園祭り」や「ねぶたまつり」など日本各地のおまつりの本
- ▷ オリンピックやパラリンピックなどスポーツの祭典に関する本
- ▷ 世界のおまつりに関する本

図書館では、月替わりでお薦めの本を紹介する「特集本コーナー」を設置しています。



問い合わせ／図書館 ☎82-2724

出張消費生活相談室

身に覚えのない架空請求や強引な訪問販売、商品やサービスなど消費生活全般に関するさまざまなトラブルや疑問について、解決のためのお手伝いをします。

■日時／8月22日(日)午前9時30分～正午(受付は午前11時30分まで)

■会場／サンラックおぢや ※直接会場へお越しください。

■相談無料・申込不要

■問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



三二情報

- 日 日時・期日
- 時 時間
- 場 会場・場所
- 対 対象
- 内 内容
- 講 講師
- 定 定員
- 料 料金など
- 持 持ち物
- 他 その他
- 申 申込
- 問 問い合わせ

雨が多くなる時期は
土砂災害に注意

土砂災害から身を守るため、日頃からハザードマップなどで住んでいる地域の危険箇所や避難場所、避難路を確認しておきましょう。

また、土砂災害の兆候を見つけたらお知らせください。

■土砂災害情報窓口／長岡地域振興局地域整備部小千谷維持管理事務所 ☎83・0860

■新潟県土木部砂防課企画調査係 ☎025・280・5424



にいがたヘルス&スポーツ
マイレージ事業の地域協力
店募集

楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、ウォーキングなどの運動ポイントをとめることができるアプリ「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」の提供を9月1日から開始します。アプリでたまったポイントを店舗の特典と交換することができます。詳細は、県ホームページをご覧ください。

■新潟県県民生活・環境部スポーツ課企画係(担当:品田) ☎025・280・5626
ng
f030190@pref.nigata.lg.jp



△県ホームページ



信濃川・大河津分水
写真コンテスト作品募集

信濃川と大河津分水の魅力を広く紹介し、もっと身近に感じてもらえるよう、これらを題材とした写真を募集します。

■応募期間／～9月30日(木)

■部門／各部門とも写真に水面が写っていること

①信濃川下流部門

※入選作品のうち1点は関屋分水を撮影したものとします。

②信濃川中流・魚野川部門

③大河津分水部門

④ジュニア部門(18歳以下)

■応募対象／アマチュア

■応募要領

▽サイズはカラー、白黒とも四つ切り(ワイド可) 銀塩プリントとする。合成写真、組写真は不可。(ジュニア部門のみA4サイズインクジェットプリント可)

▽応募作品の裏面に氏名、年齢住所、電話番号、応募部門、題名、作品返却の要否、撮影場所、河川名を記入した応募票を貼る。(所定様式あり)

※詳細は信濃川河川事務所ホームページ
http://www.hrr.mlit.go.jp/shinano/をご覧ください。

■応募先・問い合わせ／信濃川

河川事務所調査課 ☎32・324
3⑦940-0098 長岡市信濃1-5-30



『おかあさんの被爆ピアノ』
映画上映会

長岡市出身の五藤利弘監督の新作『おかあさんの被爆ピアノ』(2020年制作)の上映会を行います。広島原爆で奇跡的に焼け残ったピアノを通じ、平和について考える物語です。

◎8月7日(土)①午前10時～②午後1時30分※開場は各回10分前
場市民会館大ホール 内映画の上映会、監督のトーク ¥一般…前売1000円(当日1200円)、高校生以下…500円(当日券のみ) 面白い映画を見る小千谷市民の会事務局(小千谷新聞社内) ☎82・2378



県立魚沼テクノスクール

魚沼テクノスクール ☎025・794・2410

○観光ビジネス英会話
セミナー(入門編)

◎9月9日(木) 午前9時～午後4時 魚沼テクノスクール 内 観光業に携わっている方・英会話に興味のある方 定員10人 ¥2900円 申9月1日(水)までに魚沼テクノスクール

○事務エキスパート科2期
令和3年9月入校生

◎9月15日(水)～令和4年3月14日(月) 時平日午前9時30分～午後4時10分 場 休エム・エスオフィス 特別研修室(イオン小千谷店内) 対日商簿記とOAの基礎から応用へと学び、就職を希望する方 定員15人 ¥無料(ただし、テキスト代など自己負担あり) 申8月25日(水)までにハローワーク おぢや ☎82・2441



各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	事前申込	申込・問い合わせ
出張年金相談	8.12(木) 8.25(水)	10:00～15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認、年金見込額、障害年金などに関する相談	○	長岡年金事務所お客様相談室 ☎88-0006 ※自動音声案内後①→②を押してください。
もの忘れ心配相談室	8.19(木)	10:00～12:00 13:30～15:00		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	8.11(水) 8.25(水)	9:30～11:30	市役所	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	-	市民生活課生活安全係 ☎83-3516
無料法律相談	8.18(水)	13:30～16:30		弁護士による法律相談	○	
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	毎週水・ 金曜日	19:30～21:00		アルコール問題の解決に向け、断酒を継続する場	-	健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640
シルバー人材 センター入会 説明会	8.18(水)	10:00～11:45	サンラック おぢや	センターの概要と入会手続きの説明	-	シルバー人材センター ☎82-6550
オレンジ カフェ	8.22(日)：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 ※モス・コラーデイホームでの今年度の開催は中止します。 ※元中子公会堂、片貝総合センターでの8月の開催は中止します。					13:00～15:00、1回100円 認知症の方や家族、地域の方や専門職などが集い、認知症に関する相談や交流が気軽にできる場

9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/9月1日(水)
- 申込/8月13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/入居条件があります。詳細はお問い合わせください。
- その他/入居申し込み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：住宅に困窮している低所得の世帯向けの集合住宅です。

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	19,400~ 38,100円	
市営栄町団地住宅 2号棟(栄町)	1	16,800~ 33,000円	鉄筋4階建・ 3DK
市営栄町団地住宅 3号棟(栄町)	1	17,000~ 33,500円	
市営上ノ山木造住宅 (上ノ山2)	1	16,200~ 31,900円	木造平屋建・ 3LDK
市営木津のぞみ団地住宅 1号棟(木津団地)	1	31,500~ 61,900円	鉄筋4階建・ 4DK
市営千谷のぞみ団地住宅 (千谷)	1	28,900~ 56,700円	※入居人数基 準4人以上
市営日吉のぞみ団地住宅 (日吉1)	1	26,100~ 51,300円	木造2階建・ 2DK

- 特定公共賃貸住宅：中堅所得層のファミリーに最適なお部屋で、市外にお住まいの方も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	鉄筋3階建・ 3LDK

- 県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。住宅に困窮されている方向けの集合住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営旭町住宅 1号棟(旭町)	1	19,800~ 38,900円	鉄筋4階建・ 3DK

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(6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

- ♥ 笹岡奎太さん (東栄2)
- ♥ 伊佐朋子さん (浦柄)
- ♥ 佐藤勝さん (城内2)
- ♥ 樋口明莉さん (東京都)
- ♥ 高橋龍之介さん (土川1)
- ♥ 進藤梓さん (土川1)
- ♥ 関駿汰さん (細島)
- ♥ 尾身楓花さん (山谷)
- ♥ 小林拓矢さん (旭町)
- ♥ 南雲香純さん (山谷)
- ♥ 星野皓樹さん (三仏生)
- ♥ 青木優美さん (長野県)

☆ご誕生

- 李旺さん (大川孝幸さん：本町2)
- 汐恩さん (酒井涼花さん：若葉1)
- 唯那さん (関雄一さん：東栄1)
- 結葉さん (井口慎哉さん：城内1)
- 初迦さん (中林怜央さん：城内2)
- 徠斗さん (目崎睦也さん：両新田)
- 朱莉さん (山本慎さん：木津町)
- 奏さん (大津泰明さん：一之町三区)
- 愛さん (谷風寿理也さん：桜町(中))
- あかねさん (小林弦太さん：千谷川2)

■問い合わせ/市民生活課市民係 ☎83-3509

広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を必ず記入してご応募ください。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！

- 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、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)

▷メール：Mailplan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷ファクス：FAX83-2789

▷市ホームページ専用フォーム(広報おぢや保管庫)



問題

片貝総合センターの屋上に設置している太陽光発電は、施設の年間電気使用量の約何%をまかなっているのでしょうか。

- ① 11%
- ② 21%
- ③ 31%

- 応募締切/8月13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。7月号のクイズの答えは、③15分でした。



今月のキッズフォト



阿部 すずな 鈴奈ちゃん（1歳5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。



小千谷市広報
Instagramを
チェック！

▷投稿者：mitueri2525さん

▷撮影場所：郡殿の池



作ってみてね！ この料理



暑さで食欲が落ちがちな夏でもさっぱりと食べやすく、野菜も一緒にとれるメニューです。塩分のとり過ぎは高血圧の原因になり、血圧の高い状態が続くと動脈硬化を引き起こし、病気につながるおそれがあります。「薄味＝おいしくない」というイメージがあるかもしれませんが、青じそやレモン汁、わさびを使うことで、少ない塩分でもおいしくいただくことができます。いつもの料理に青じそやみょうがなどの香味野菜、酢やレモン汁などの酸味、わさびや辛子などをアクセントとして取り入れ、おいしく減塩していきましょう。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

減塩の工夫がいっぱい☆
そうめんが残ったときにもおすすめ！

～そうめんサラダ～

<材料> (4人分)

そうめん……………1束	きゅうり……………1本
トマト……………½個	青じそ……………5枚
カットわかめ……2g	人参……………½本
A {	マヨネーズ……………大さじ2と½
	練りわさび……………小さじ1弱
	レモン汁……………小さじ1
	塩……………ひとつまみ

<作り方>

- ①そうめんは3等分に折って硬めにゆで、水で洗って水分を切る。トマトはくし型に切り、カットわかめは水で戻し、さっとゆでる。きゅうりは千切りにし、塩もみをして水気を切る。青じそは千切りにして水にさらす。人参は千切りにしてゆでる。
- ②ボウルにAと、材料を全て入れて混ぜ合わせる。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：116kcal	▷炭水化物：13.7g
▷たんぱく質：2.0g	▷食塩相当量：1.0g
▷脂質：5.9g	

<問い合わせ>

健康未来こども課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき (6月30日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,014人	(-6人)
女	17,234人	(-13人)
合計	34,248人	(-19人)
世帯数	12,677世帯	(+6世帯)

異動 (6月届出分)	
出生	11人
死亡	27人
転入	51人
転出	54人



家族などが「認知症かな？」と思ったら…
地域包括支援センター
 ☎83-0807に相談を！



小千谷市のSNSをチェック！

小千谷市では、SNSを活用して情報発信を行っています。右の二次元コードからそれぞれご覧いただけます。



広報おぢやをスマホでチェック！

「マチイロ」アプリをダウンロードすると、スマホで「広報おぢや」がチェックできます。



△ios



△Android



ぜひご利用ください！



小千谷市からの情報をお知らせしています！

- 放送局/FMながおか (80.7MHz) メガヘルツ
- 放送日時/毎週月～金曜日の午前7時35分頃～約5分間
- 放送内容/小千谷市の行政情報、イベント情報など
- 問い合わせ/企画政策課秘書広報係☎83-3507

緊急告知ラジオでも、電源を入れるだけで聴くことができます。



このつまみを上方向に回すだけ！

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) (AM6:30~9:00) どなた様もお気軽に団体様予約 諸事情によりお断りする場合がございます。ご了承ください。

ビジネスホテル **ニュープラザ**

小千谷市城内1-2-35 (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

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

県内にお住まい・お勤めの方であれば、どなたでもご利用いただけます

ろうきんなら **スマホ・パソコンから** お申込みするだけで **金利引下げ!**

住宅ローン マイカーローン 教育ローン フリーローン ※カードローン(マイプラン)は除きます

まずは **カンタン仮申込!!**

本申込ではありませんので、審査結果ご連絡後のキャンセルもOK!お気軽にご利用ください。

新潟ろうきん小千谷支店 TEL0258-83-4555

広告募集中

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

■問い合わせ/企画政策課秘書広報係☎83-3507

編集室 だより

LINEの公式アカウントができました。チャット形式で会話ができたり、スタンプで返事ができたり、とても便利ですよ。SNSを活用して小千谷市の最新情報をたくさん発信していきます。☺