

○錦鯉の里で「錦鯉柄の吹き流し」完成お披露目会 が行われました（4月28日）

東日本高速道路㈱新潟支社長岡管理事務所様の協力により、「錦鯉柄の吹き流し」を製作していただきました。お披露目会では、市内保育園児の「こいのぼり」の歌にあわせて、錦鯉柄の吹き流しが空高く掲揚されました。



●今月の主な内容

- 特集 小千谷との心のつながり～関係人口～ 2～3
- 新しい市議会議員のみなさん 4
- 図書館等複合施設整備事業に関する
公募型プロポーザル公開審査を開催します..... 6

特集

小千谷との心のつながりく関係人口く

■問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎ 83・3512

11 住み続けられるまちづくりを



関係人口とは、観光で小千谷市を訪れた「交流人口」でもなく、実際に住んでいる「常住人口」でもない、地域に対する思いを持ち、さまざまな関わり方を継続している人たちを表す言葉です。小千谷市は人口減少や高齢化により、地域づくりの担い手不足が問題視されており、ゆるやかに関わりを持ちながら、ともに地域を盛り上げていく関係人口の存在が注目されています。今回は、関係人口について具体例を交えて紹介します。

定住人口



小千谷市民



②地域おこし協力隊



地域内にルーツがある者（近居）



①③何らかのかかわりがある者（過去の勤務や居住、滞在など）



③地域内にルーツがある者（遠居）

地域との関わりへの想い

高

△総務省が示す関係人口の概念図を基に作成

①杉並区との交流

小千谷市と杉並区は防災協定を締結しています。このようなつながりを通してさまざまな交流を行い、その中で小千谷市に何らかの関わりを持っていただけた方を関係人口と捉えることができます。

●小千谷学生寮で市の特産品販売

毎月行われており、毎回多くの来場者でにぎわいます。ここで商品を買った方はもちろん、一緒に食べた家族や友人から小千谷は美味しいものがある街として認識され、継続して購入していただけるようになります。

また、家族が小千谷出身の方や市内への通学や勤務経験がある方は、ニュースで小千谷が話題になるたびに、あの頃食べた小千谷の食材を思い出して購入したり、実際に現地を訪れていただいたりします。杉並区のイベント時には、そういった方から声をかけていただく機会もあります。



●錦鯉の放流

小千谷に親しみをもちもらうため、杉並区の公園や東京駅前の常盤橋に錦鯉を放流するなどの取組も行っています。



●他にも・・・

▷特産品を区内の飲食店で取り扱ってもらう
▷中学生同士の野球交流
▷相互の観光ツアー開催など

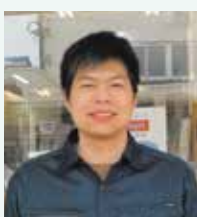
②地域おこし協力隊

小千谷市では、これまでに25人を受け入れています。任期中は地域に入り、地域を元気にするためのさまざまな活動に取り組んでいます。3年間の任期を終えたあとも、小千谷の人や地域に魅力を感じて、そのまま定住された方が多くいます。地域おこし協力隊は、関係人口として地域の活性化に協力する貴重な存在です。



4月に東小千谷地域に 地域おこし協力隊が着任しました！

はじめまして！**東小千谷地域に着任した廣井純**です。東夢協を活動拠点に『よりどころショップ』の運営をしながら、高齢者のための移動支援や除雪支援などに取り組んでいきたいと思っています。また、イベントの開催などを通じて地域を盛り上げ、住みやすいまちづくりに貢献していきたいです。『よりどころショップ』は便利さの提供を目的に、日常に必要なさまざまなものを販売しています。ぜひご利用ください。



これまでは大学で経営学や観光学などを学んでいました。その経験を生かし、東小千谷地域に新たな価値を吹き込んでいけたらと考えています。出身は広島県ですが母の実家が小千谷にあるため、子どもの頃はよく遊びに来ていました。そこで街の魅力に気づき、その魅力を広めたいと思い、協力隊としての活動を希望しました。個人の目標は小千谷のお店、特産品やイベントなどを県外にとどまらず海外にも発信していくことです。これからよろしくお願いします！

高

関係人口

より多様な人材が地域づくりに参画



③行き来する者
「風の人」

観光で
来ました



交流人口

現状の地域との関わり

低

低

③ふるさと納税

ふるさと納税制度は、みなさんが応援したい市町村に対して、使い道などの思いを込めて寄附することで、地域づくりに貢献できる制度です。またお礼の品として自治体ごとにさまざまな特産品や旅行券などを選ぶことができます。

ふるさと納税はこうした特典を受けることだけではなく、特産品の製作工程や地域の文化・歴史などを学んだり、旅行券などを利用してその地域に足を運び、地元の人と交流したりすることができます。

小千谷市に多くの方から、ふるさと納税により応援していただけるよう、さらに街の魅力をPRしていきます。

小千谷市に寄附していただいた方々
からの応援コメントを紹介します



世界一の花火の街小千谷が大好きです。これからもずっとすてきな伝統を守り続けてください。

観光で何度か訪れる機会があり、とてもすてきな街だと思いました。小千谷市の発展に少しでも協力できればうれしいです。



◆まとめ

関係人口は、地域活性化の担い手になることにとどまらず、地域に新しいアイデアや価値を生み出す、住民にとって新しい風をもたらす大切な人材です。また、ふだんからの交流による親近感、災害時などいざという時の助け合いにつながります。今後も関係人口の増加に向け、小千谷市もさまざまな取組を行っていきます。



市民の声を代表する

新しい市議会議員 のみなさん

4月23日に小千谷市議会議員一般選挙が行われ、16人の新しい市議会議員が決まりました。(議席順、敬称略)



1 廣井 良宣



3 和田 忠篤



2 佐藤 勝義



4 佐藤 瑞穂



5 高木 健太



6 平澤 智



7 阿部 守男



8 内山 博志



9 上村 行雄



10 住安 康一



11 駒井 和彦



12 森本 恵理子



13 佐藤 隆一



14 久保田 陽一



15 長谷川 有理



16 田中 淳



小千谷市議会議員一般選挙の投・開票結果

◆投票結果

- 当日有権者数／28,469人
- 投票者数／18,201人
- 投票率／63.93%
- 有効投票数／17,987票
- 無効投票数／214票



■問い合わせ／選挙管理委員会（総務課内） ☎83-3506

◆開票結果（午後10時46分確定）

	氏名	党派など	町名	年齢	得票数
当	長谷川 有理	無所属・現	城内4	48	2,570
当	佐藤 瑞穂	無所属・新	茶畑	30	2,397.718
当	田中 淳	無所属・元	本村	64	1,406
当	森本 恵理子	無所属・現	船岡1	47	1,336
当	和田 忠篤	無所属・新	東栄1	61	1,240
当	住安 康一	公明党・現	平沢2	66	1,059
当	高木 健太	無所属・新	塩殿	35	1,041
当	上村 行雄	無所属・現	藤田沢	60	983
当	久保田 陽一	無所属・現	東栄1	51	925
当	佐藤 勝義	無所属・新	平沢2	56	860.693
当	内山 博志	日本共産党・現	山谷（城川）	71	796
当	駒井 和彦	無所属・現	山谷（岩沢）	61	741
当	平澤 智	無所属・現	桜町(上)	58	703
当	廣井 良宣	無所属・新	元中子	53	594
当	阿部 守男	無所属・現	山本	72	528
当	佐藤 隆一	無所属・元	土川2	71	449.885
	佐藤 栄作	無所属・現	津山町	67	356.701

※得票の小数点以下はあん分計算による端数
※党派、年齢などは選挙期日現在

- 議長・副議長
議長 上村行雄
副議長 森本恵理子
- 常任委員会の委員など（議席順）
■総務文教委員会
▽委員長…平澤智
▽副委員長…内山博志
▽委員…廣井良宣、和田忠篤、上村行雄、住安康一、久保田陽一、長谷川有理
- 民生産業委員会
▽委員長…阿部守男
▽副委員長…駒井和彦
▽委員…佐藤勝義、佐藤瑞穂、高木健太、森本恵理子、佐藤隆一、田中淳
- 議会運営委員会
▽委員長…住安康一
▽副委員長…内山博志
▽委員…佐藤勝義、和田忠篤、平澤智、阿部守男
- 新潟県後期高齢者医療広域連合議会議員
阿部守男
- 小千谷市監査委員 久保田陽一

市議会第1回臨時議会
新議会構成
などを決定

議長就任のあいさつ
小千谷市議会議長 上村 行雄
5月15日に開催されました第1回臨時議会において、議員各位のご推挙により市議会議長に就任し、その責任の重さを痛感しております。全国的に人口減少が深刻化する中、山積する課題解決に向けて市議会が持てる力を十分発揮できるよう議会の改革・活性化に取り組みながら、議長として全力を注いでまいります。市民のみなさまにおかれましてもご支援、ご協力の程よろしくお願いいたします。

●市議会はどなたでも傍聴できます
■会場
▽本会議…市役所4階議場
▽各委員会…市役所4階大会議室
■その他
▽本会議を団体で傍聴する場合や委員会の傍聴を希望する場合は、事前にお問い合わせください。
▽市議会本会議は、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。

臨時市議会が5月15日に開催され、新しい議会構成が決定しました。（敬称略）
同時に提出された5件の議案は、それぞれ原案どおり承認・同意されました。
■問い合わせ／議会事務局 ☎83・3505

叙勲・褒章 おめでと〜うございます

叙勲

●旭日単光章／文化財保護功労



間野泉一さん

褒章

●黄綬褒章／業務精励（理容師・卓越技能）



阿部勇さん

第1回西脇順三郎賞贈呈式

西脇順三郎賞と西脇順三郎賞新人賞の贈呈式を開催します。

■日時／6月3日(土)午後2時〜2時50分

■会場／市民会館大ホール

■受賞者

▽西脇順三郎賞・吉増剛造さん（作品：Voix）

▽西脇順三郎賞新人賞・今宿未悠さん（作品：猿）

●入場無料・申込不要

■問い合わせ／西脇順三郎賞実行委員会（事務局・図書館）

☎82・2724

西脇順三郎を偲ぶ会記念講演会

西脇順三郎を愛してやまない現代詩人が、西脇順三郎と詩について熱く語ります。

■日時／6月3日(土)午後3時〜4時30分

■会場／市民会館大ホール

■演題／歩行と詩行の神秘的なダンス〜西脇順三郎の詩を中心に〜

■講師／小池昌代さん（詩人）

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／西脇順三郎を偲ぶ会（事務局・図書館）

☎82・2724



図書館等複合施設整備事業に関する 公募型プロポーザル公開審査を開催します

令和6年6月のオープンを目指して整備を進める図書館等複合施設に、図書資料の検索や市民活動を支えるシステムの開発・運用を行う情報環境構築業務事業者と施設内に整備するカフェ運営事業者を選定するための公開審査を行います。聴講を希望する方は日程などをご確認のうえ、お申し込みください。

■会場／サンプラザ3階大ホール

■内容／第一次審査（書類審査）を通過した最大3者について、公開による第二次（最終）審査（プレゼンテーション・対話）を行います。※その後の審査は非公開とします。

■定員／いずれも先着80人

■その他／第二次（最終）審査に参加する提案者は、市ホームページで公表します。また、審査結果は市ホームページで6月中旬以降順次公表します。

■申込方法／各締切日までに電話またはメールでお申し込みください。※メールの場合は件名を「情報環境公開審査」または「カフェ公開審査」とし、本文に①氏名、②お住まいの市町村、③電話番号を入力の上、お申し込みください。

■申込・問い合わせ／にぎわい交流課複合施設開設準備室（図書館内）☎82-2724✉tosyo-y@city.ojiya.niigata.jp



情報環境構築業務

■日時／6月4日(日)午前10時〜午後4時（開場：午前9時30分）

■審査委員

▷平賀研也（前県立長野図書館長）
▷氏原茂将（㈱国際コンサルタンツ東京支店）ほか2人

■申込締切／6月1日(木)

カフェ運営

■日時／6月11日(日)午後0時30分〜6時（開場：正午）

■審査委員

▷平賀研也（前県立長野図書館長）
▷李明喜（アカデミック・リソース・ガイド㈱）ほか2人

■申込締切／6月8日(木)

ごみは正しく 捨てましょう！



■ 問い合わせ／環境共生課環境衛生係 ☎83-3566

家庭ごみの出し方に迷ったら…

市では、市民のみなさんからご協力いただき、大きく分けて「燃やすごみ」「埋立ごみ」「プラスチック製容器包装」「缶・ビン」「ペットボトル」「古紙」に分別し収集していますが、毎年、分別誤りや分別の問い合わせが多くあります。分別に迷った際は、次の方法で確認いただけます。

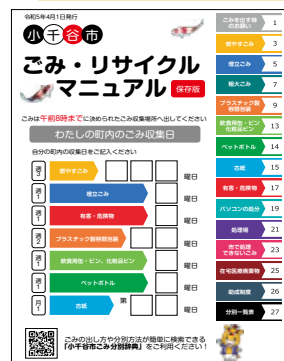
● 分別や収集日を確認する3つの方法

① 家庭ごみ収集カレンダー

毎年、広報おぢや4月号と一緒に全戸に配布しています。家庭ごみを収集する日や分別の仕方を細かく説明しています。※掲載内容は地区によって異なります。



② ごみ・リサイクルマニュアル（保存版）



12年ぶりにリニューアルし、広報おぢや4月号と一緒に全戸に配布しました。ごみの種類ごとの分別ポイントや分別一覧表（50音順）などを掲載しています。

③ 小千谷市ごみ分別辞典

スマートフォンやパソコンなどで簡単にごみの出し方などを検索できます。市ホームページや市公式LINEに掲載しているほか、右の二次元コードからもご利用できます。



△ごみ分別辞典

ごみ収集場所に出す際の注意点

正しく
分別しよう



- ▷ごみ収集場所に出される際は、午前8時までに必ず出してください。午前8時以降に出されたごみは収集できませんのでご注意ください。
- ▷ごみ袋の縛り方が緩いと収集時にごみ袋が開き、ごみが散乱して収集の妨げになることがあります。結び部分をよく縛ってから出すようにしてください。
- ▷各町内のルールに従って出してください。

不法投棄は犯罪です！

市内各地で市民のみなさんから毎年「ごみゼロ運動」などの環境美化活動を行っていただいておりますが、残念なことに家電製品やタイヤ、缶・ビン・ペットボトルなど、多くの不法投棄物が発見されています。「このくらいなら大丈夫だろう」「誰にもわからないだろう」などといった勝手な行為が、地域の環境を損ね、住んでいる人に大変な迷惑をかけています。

不法投棄防止に取り組んでいます

市では、不法投棄物のパトロールや監視カメラの設置、注意喚起看板の軒立てなどを行い、不法投棄防止に取り組んでいます。また、不法投棄物を発見した場合は警察へ通報するなど不法投棄の取り締まりを行っています。



不法投棄をしにくい環境づくりを

不法投棄を防止するには、投棄をしにくい環境をつくるのが大切です。ご協力をお願いします。

- ▷こまめに草刈りなどを行い、見通しのよい状況にしておく。
- ▷柵を設置するなど、簡単に投げ込めない、入り込めないようにしておく。
- ▷定期的に見回りをして、土地の状態を把握しておく。
- ▷不要になったものは置かない。（不法投棄誘発防止）



不法投棄は5年以下の懲役または1,000万円（法人は3億円）以下の罰金が科せられます。

お知らせ

子育て支援

発達・卒乳相談会

お子さんの発達やお母さん自身のこと、妊娠中の体のこと、卒乳などで心配なことはありませんか。助産師が個別に相談をお受けします。

■日時／7月4日(火)午前10時～11時35分

■会場／わんパーク

■定員／4人

※定員になり次第締め切ります。

■相談無料

■受付開始日／6月1日(木)

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



子どもの心のコーチング ～思春期編～

思春期のお子さんへの接し方、距離感のつかみ方などを考える

令和5年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



☎82・9111

■一ツ課生涯学習係(市民会館内)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課

■申込締切／6月23日(金)

1人につき3000円、定員5人

■保育ルーム／利用希望の方はお申し込みください。(未就学児)

■受講無料

■定員／30人

■シヨク

■講師／土田陽子さん(NPO法人ハートフルコミュニケーション)

■会場／市民会館4階大会議室 ※Zoomでの参加も可能です。

■日時／7月1日(土)午後1時～3時

ワークシヨップです。

児童手当を振り込みます

令和5年6月期支給分(令和5年2月～5月分)を、指定の金融機関口座に振り込みます。

■振込日／6月15日(木)

※次回は6月～9月分を10月13日(金)に振り込む予定です。

■その他／令和4年度から一部の方を除き現況届の提出が不要になりました。児童や配偶者と別居中の方など現況届の提出が必要な方には、6月に現況届を送付しますので期日までに提出してください。

■提出・問い合わせ／健康・子育て応援課 ☎83・3640

40



母子手帳アプリ

「おぢや子育て応援アプリ」 をご活用ください！

妊娠中または子育て中のママ・パパを応援するスマートフォン向けのアプリです。お子さんの成長記録はもちろん、小千谷市からの子育て情報や予防接種などのお知らせが届きます。ぜひご登録ください。

■サービス開始日／6月1日(木)

■ダウンロード方法／下の二次元コードからダウンロードしてください。

■問い合わせ／健康・子育て応援課 子育て応援係 ☎83-3640

母子手帳アプリ おぢや子育て応援アプリ

妊娠から出産・育児
までをフルサポート！



アプリストアからダウンロード！

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別 給付金を支給します

物価高騰の影響

を特に受ける低所得の子育て世帯に対し、対象児童1人あたり5万円を支給します。

■提出・問い合わせ／健康・子育て応援課 ☎83・3640

申請不要で受け取れる方

対象となる方は、5月17日付けで支給案内通知書を送付しました。給付金は5月31日(水)に支給します。



ひとり親世帯分

■対象／令和5年3月分(5月10日支給分)の児童扶養手当受給者 ※3月に18歳の年度末を迎えた子どもの分も含みます。

ひとり親世帯以外分

■対象／令和4年度の低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金を受け取った方

申請手続きが必要な方

■対象／直近で収入が減少した世帯など ※申請方法の詳細は、広報おぢや7月号と市ホームページにてお知らせします。

善意に感謝

(敬称略)

■市立学校への寄附として

▽越後おぢや農業協同組合・図書カード10万円分、児童用教材本「農業とわたしたちのくらし」(小学5年生)、連絡帳・自由帳(小学1年生)



催し

春季企画展

「民具と語る―農具で紡ぐ小千谷の歴史と田園風景―」

市民のみなさんから寄附された農具資料の展示を行います。また、「地域アーカイブ」の手法を取り入れた企画展として、展示資料についての聞き取り調査を行います。

おぢや〜る

来館者30万人達成記念イベント

小千谷市と東日本旅客鉄道(株)との共生事業として整備し、平成28年にオープンした「おぢや〜る」の来館者30万人達成記念イベントを開催します。

■日時／6月3日(土)①午前11時〜、②午後2時〜

■会場／おぢや〜る

■内容／よし太くんとのじゃんけん大会

※最後まで勝ち残った人に記念品を贈呈します。

■参加無料

■問い合わせ／おぢや〜る ☎82-2478



地域アーカイブとは、地域に残された人・もの・ことに関わるあらゆる資料を、地域の財産として記録・保存していく取組です。

みなさんの記憶とともに地域の文化を記録し残していきたいましよう。

■日時／6月11日(日)午前9時〜午後5時(水曜休館)

■会場／楽集館1階展示室

■内容

▽明治〜昭和期に稲作や畑作に用いられた藁製・木製・金属製の農具資料の展示

▽昭和期の農業に関する写真の展示

▽展示資料に関する思い出の聞き取り調査(火・木曜日の午前中)

▽展示解説(6月10日(土)午前10時〜)

■入場無料

■問い合わせ／にぎわい交流課複合施設開設準備室(図書館内) ☎82・2724



ホリデーポップアップショップ #2

テレワークステーションおぢやや本町商店街内の空き店舗・空きスペースに1日限定でさまざまなお店が出店します。

■日時／6月4日(日)午前10時〜午後4時

■会場／テレワークステーションおぢやほか

■内容／コーヒー、雑貨、シフォンケーキなどの販売

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／テレワークステーションおぢや ☎86・4731



△詳細はこちら

ふれあいの里のバラ園が見頃を迎えます

ボランティアのみなさんが育てている約160本のバラが見頃を迎えます。上品な色と香りをお楽しみください。

■バラの見頃／6月中旬

■場所／ふれあいの里バラ園

■入場無料

■問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722



七夕をたのしもう

■申込・問い合わせ／おぢや ☎82・2478 (水曜日を除く、午前9時〜午後6時)

●星に願いを

おぢや〜るに大きな竹を設置します。短冊にねがいごとを書いたり、飾り付けをしたりして七夕を楽しみませんか。

■日時／6月24日(土)〜7月7日(金)午前9時〜午後6時

■会場／おぢや〜るホール

■料金無料・申込不要

●七夕の星を観察しよう

天の川や星座のことなど、親子で一緒に楽しく学びませんか。

■日時／7月1日(土)午後6時30分〜8時30分(受付…午後6時〜)

■会場／おぢや〜るホールほか

■対象／小学生と保護者

※夜間開催のため、必ず保護者が同伴してください。

■定員／先着親子20組

■参加料／1組100円(材料費)

■持ち物／500mlのペットボトル2本(蓋付き、洗ったもの)
■申込／電話またはおぢや〜る窓口で直接お申し込みください。



体験型防災キャンプ

災害を模擬体験することで、いつ起こるかわからない災害に備える力を身につけましょう。

■日時

①6月24日(土)・25日(日)

②7月15日(土)・16日(日)

※いずれも1日目の午後2時集合、2日目の午前11時に解散です。

※各回同じ内容です。

■会場

▽集合場所…そなえ館

▽解散場所…おぢやゝる

■対象／小学4～6年生

■内容

▽地震の模擬体験

▽防災に関するゲーム

市民プール
オープン!

市民プールをオープンします。詳細は、市ホームページまたは総合体育館内の掲示をご覧ください。

■営業日時

営業日	営業時間
6月26日(月)～30日(金)	午前10時～午後5時
7月1日(土)～8月31日(木)	午前9時～午後6時
9月1日(金)～10日(日)	正午～午後5時

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

▽非常食による食事など

■定員／各回先着20人(最少催行人数5人)

■参加料／2,000円(保険料・食事を含む、当日徴収)

■持ち物／宿泊に必要なもの

■申込開始日／6月1日(木)

■申込締切／各開催日の10日前

■申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480(水曜休館)

「とんと昔があったてや」
〜聞いてください昔話〜

新潟県内に伝わる昔話や伝説を方言で語ります。

■日時／6月25日(日)午後1時30分～4時

■会場／市民会館4階大会議室

■語り／小千谷語り部の会

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82・9111

スポーツ

ボッチャなどの競技を体験しませんか

障がいのある方もない方も、一緒にさまざまな競技を体験しませんか。初めての方も講師がやさしく教えます。

■開催日／6月23日、7月21日、9月15日、10月20日、11月24日、12月22日(いずれも金曜日)午後4時30分～5時30分

■会場／市民会館4階大会議室

■対象／どなたでも

■種目／ボッチャ、モルック、卓球バレー、スカットボール

■講師／こいこいスポーツクラブおぢや

■参加無料

■服装／動きやすい服装

■持ち物／飲み物、タオル

■その他／参加するだけでなく、準備や運営をお手伝いしてくれる方も募集します。希望する方は、申込時にお伝えください。

■申込締切／6月16日(金)

※当日の飛び込み参加も大歓迎です。

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82・9111

第77回
夜間バドミントン大会

■日時／7月3日(月)・19日(水)(10日(月)・14日(金)、土・日曜日、祝日は除く)、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／市内在住または在勤の方を含むチーム(学生を除く)

■チーム編成／1チーム6人(男女混成、登録は15人まで)

■試合方法

▽クラス別ブロックリーグ戦形式

▽混合ダブルス2試合、ダブルス1試合

■参加料／1チーム3,000円

※代表者会議にてお支払いください。

■代表者会議

▽日時／6月13日(火)午後7時30分

▽会場／総合体育館体育団体系

■申込締切／6月6日(火)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課

1課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83・0077

ボッチャ大会INおぢや



障がい者スポーツへの理解促進と誰もが気軽にスポーツ参加できる地域づくりのため、パラリンピック競技であるボッチャ大会を開催します。

■日時／7月8日(土)午前9時～午後0時30分(受付…午前8時30分)

■会場／総合体育館メインアリーナ

■対象／どなたでも(1チーム3人～6人で申込)

■定員／先着25チーム

■参加料／1チーム600円

■服装／動きやすい服装

■持ち物／内履き、飲み物、タオル

■申込期間／6月5日(月)～23日(金)

■申込方法／窓口に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。(ファクス可)

■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)

講座

副業・在宅ワーク入門講座
「WEBライターを体験しよう」

■日時／6月10日(土)午後2時～3時30分

■会場／テレワーク
ステーションおぢや
またはオンライン

■定員

▽会場…先着15人

▽オンライン…定員なし

■参加無料

■持ち物／タブレット、スマートフォン、パソコンのいずれか
■申込方法／左の二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／6月9日(金)

■問い合わせ／(株)クラウドワークス「みんなのカレッジ」
worker-support@crowdworks.co.jp



△申込はこちら

防災キャンドルづくり講座

■日時／6月11日(日)午前10時～正午

■会場／そなえ館

■内容／防災キャンドルづくり、

防災クイズ

■定員／先着20人(小学生以下は保護者同伴)

■参加無料・持ち物不要

■申込・問い合わせ／そなえ館
☎89・7480(水曜休館)

初めてのバレエ体験教室

正しい身体の使い方方でバレリーナのすてきな姿勢を身につけましょう。

■日時／6月24日、7月8日・22日、8月5日・19日、9月2日(いずれも土曜日、全6回) 午前10時～11時30分

■会場／総合体育館軽運動場

■講師／安藤紗織さん(元プロバレエダンサー)

■定員／10人(親子でも参加可)

■受講料／3000円(6回分)

■服装／動きやすい服装

■持ち物／靴下、タオル、飲み物

■申込締切／6月19日(月)

■申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・9111

勤労青少年ホーム
講座受講生募集

■会場／勤労青少年ホーム

■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)

フラダンス体験教室

■日時／7月3日・10日・24日・31日(いずれも月曜日、全4回) 午後7時～8時

■講師／玉木優子さん(アロハエコモマイ小千谷代表)

■定員／15人

■受講料／500円(4回分)

■服装／運動のできる服装

■持ち物／タオル、飲み物

■申込締切／6月27日(火)

やさしいピラティス教室

■日時／7月20日～8月24日(毎週木曜日、全6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／15人

■受講料／500円(6回分)

■服装／運動のできる服装

■持ち物／タオル、飲み物

■申込締切／7月13日(木)

チョークアート体験教室

■日時／7月29日(土)午前10時～正午

■講師／星野直美さん(STUDIO N)

■定員／10人

■受講料／1000円(材料費)

■持ち物／エプロン

■申込締切／7月25日(火)

認知症高齢者見守り隊講座を開催します

認知症高齢者の傾聴(話し相手)などのボランティア養成講座を開催します。認知症の人は年々増えており、誰でもなり得る病気のひとつです。地域の理解と少しの協力で、認知症の本人だけではなく家族も救われることがあります。

■日時・内容・講師

日時	内容	講師
6月21日(水) 午後1時30分～3時	【認知症を理解する】 ▽認知症とその対応 ▽高齢者の安心と安全と虐待の予防	▽認知症キャラバンメイト ▽地域包括支援センター職員
7月4日(火) 午後1時30分～3時40分	【認知症の人を支える】 ▽「傾聴」～相手の気持ちを受けとめるように聞き合い、お互いの理解を深める方法	▽澤村直樹さん NHK学園「傾聴講座」監修者
8月10日(木) 午後1時30分～3時	【認知症の人の気持ちを理解する】 ▽介護者からのメッセージ ▽認知症高齢者見守り隊(笑和会)の活動紹介 ▽ボランティアの基本	▽介護者 ▽認知症高齢者見守り隊(笑和会)会員 ▽社会福祉協議会職員

■会場／サンラックおぢや

■参加無料

■その他／7月4日(火)は小千谷市ボランティアセンター主催の「傾聴講座」と合同で開催します。

■申込締切／6月9日(金)

■申込・問い合わせ／福祉課高齢福祉係

☎83・3517



初心者のための美術教室

■申込締切／6月16日(金)

■その他／各コースとも、開講日以降の日程など、詳細は後日ご案内します。

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内)
☎82・9111・bunkasports-sg@city.ojya.nigata.jp

■陶芸コース

■日時／6月20日(火)～10月2日(月)(いずれも月・火曜日、全8回) 午後6時～9時

※開講日のほかに素焼き、釉薬かけ、本焼き作業があります。

■会場／楽集館創作活動室

■内容／マグカップ、湯のみ、皿などの製作

■講師／小千谷陶友会会員

■定員／10人

■受講料／5000円(材料費など)

■服装／汚れてもよい服装

■持ち物／エプロン、タオル、ビニール袋1枚

■水墨画コース

■日時／6月22日～10月5日(いずれも木曜日、全8回) ①午後1時～3時、②午後7時～9時
※どちらかの時間を選択してください。

■会場／市民会館3階第3中会議室

■内容／用具の使い方、水墨画の描き方

■講師／小千谷水墨画会会員

■定員／10人

■受講料／2000円(材料費など)

■持ち物／筆記用具、書道道具(お持ちの方)

■日本画コース

■日時／6月25日～10月1日(いずれも日曜日、全8回) 午後1時～4時

■会場／市民会館3階第3中会議室

■内容／用具の使い方、日本画の描き方

■講師／佛淵静子さん、嶋田美玲さん、彩の会会員

■定員／10人

■受講料／5000円(材料費など)

※高校生以下…2500円

■持ち物／鉛筆(2B程度)、消しゴム、スケッチブック

※描きたいモチーフがある場合はご持参ください。



甲種防火管理新規講習

甲種防火管理者としての資格を取得するための講習会です。

この資格は、防火対象物の防火管理者として、火災予防業務を行うために必要となります。

■日時／全2日間

▽7月13日(木)午前9時30分～午後5時

▽7月14日(金)午前9時30分～午後3時15分

※両日とも、受付は午前9時です。

■会場／サンラック

おぢや3階大ホール



■定員／50人

※定員になり次第締め切ります。

■受講料／4000円(テキスト代含む)

■申込方法／消防本部予防課または消防署川口出張所にある講習受講票に必要事項を記入し、

受講料・写真1枚(縦4cm×横3cm)・63円切手1枚を添えてお申し込みください。

■申込期間

▽小千谷市または長岡市川口地域に在住または在勤の方…6月5日(月)～21日(水)

▽右記以外の方…6月22日(木)～29日(木)

■申込・問い合わせ／消防本部予防課予防係 ☎83・0238

小千谷縮製作体験講座

ユネスコの無形文化遺産に登録された小千谷縮の製作技術は、数多くの手作業の工程でできています。この製作工程を体験し、小千谷縮の伝統に触れて、歴史の学習と技術の保存を考える講座を開催します。自分で作った製品は持ち帰ることができます。

■開催日・内容／全7日

開催日	内容
7月15日(土)・16日(日)・17日(祝)	講話「小千谷縮の歴史と技術」、紺くぶり、染色
8月19日(土)・20日(日)	いざり機による織り①
8月26日(土)・27日(日)	いざり機による織り②、湯もみ

■時間／午前9時～午後5時

■会場／楽集館

■対象／小千谷縮の製作に興味・意欲のある方で、全日程に参加できる方

■定員／10人(申込多数の場合は抽選)

■参加料／2万円(受講料、材料費)

■実施団体／小千谷縮技術保存会

■申込締切／6月30日(金)

■申込・問い合わせ／にぎわい交流課複合施設開設準備室(図書館内)

☎82-2724



栄養満点講座(食生活改善推進委員養成講座)の受講生を募集します

食や健康に関する知識が深まり、料理のレパートリーが広がるなど、自分自身や家族、地域のために役立つ基礎知識が身に付きます。食や健康に関する知識を深めたい、食を切り口として人の役に立ちたい方の受講をお待ちしています。



○食生活改善推進委員とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っています。愛称は「食推さん」です。減塩、低栄養予防、災害時に使える調理法の普及啓発など、地域に根ざした食育活動を進めています。現在、市では約30人の「食推さん」が活躍しています。

○栄養満点講座(食生活改善推進委員養成講座)

■応募資格

- ▷市内在住で、ほぼ全日程に参加できる方
- ▷講座修了後、食生活改善推進委員として地域での健康づくりの活動に参加できる方

- 日時／7月26日(水)、8月30日(水)、9月27日(水)、10月25日(水)、11月29日(水)、12月14日(木) (全6回) 午前9時～正午
- 会場／あすえ～るほか
- 内容／栄養や食育・健康づくりの知識学習、歯の健康と衛生、食品衛生、調理実習、市内施設見学(クリーンスポット大原)、運動実習など
- 定員／6人
- 受講料／2,000円
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込締切／7月10日(月)
- ※定員になり次第、締め切ります。
- 申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

17
■申込・問い合わせ／日本赤十字社小千谷市地区(事務局・福祉課障がい福祉係) ☎83・35



- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／返信用封筒(名前・住所を明記し、84円切手を貼ったもの)、筆記用具、昼食
- その他／全過程修了者には、認定証を交付します。資格の有効期間は5年です。
- 申込期間／6月1日(木)～7月14日(金)
- 対象／満15歳以上の方
- 内容／心肺蘇生法、止血法、ケガ・急病の手当方法など
- 定員／先着20人
- 受講料／3300円(教材費など)
- 会場／サンラックおぢや2階大集会室
- 日時／7月30日(日)、8月5日(土)・6日(日)午前9時30分～午後5時30分(全3回)
- 会場／サンラックおぢや2階大集会室

赤十字救急法基礎・救急員養成連続講習会

生活安全

6月は土砂災害防止月間です

梅雨の時期は土砂災害が起こりやすくなります。土砂災害の危険度が高まる

と、県と新潟地方気象台から「土砂災害警戒情報」が発表されます。危険を感じたら、すぐに避難しましょう。



また、山や崖、川などで異常な箇所を見つけたらご連絡ください。

■問い合わせ

- ▽長岡地域振興局小千谷維持管理事務所 ☎83・0847
- ▽建設課工務係 ☎83・3514

6月1日～7日は水道週間です

小千谷市の水道水は、約9割が信濃川からの取水で作られています。また、他の市町村の多くも信濃川を水源にしています。この機会に「水」に対する認識を高め、貴重な水源である川を美しく保ちましょう。

■問い合わせ／ガス水道局施設課供給係 ☎82・4116

募集

男女共同参画出前セミナー

団体・グループなどが行う学習会などに講師を派遣します。気軽にお申し込みください。

■対象／市内在住または在勤・在学の10人以上の団体またはグループ

■内容／講師によるセミナーやワークショップのまとめ役など。テーマについてはご相談ください。※ただし、事業の趣旨に合わないものはお受けできない場合があります。

■テーマの事例

- ▽男女共同参画
- ▽ワーク・ライフ・バランス
- ▽男性の育児参加
- ▽女性が考える防災など

■実施予定件数／3件程度

■その他／講師謝礼は予算の範囲内で市が負担しますが、資料代などの実費、上限額を超えた講師謝礼などを負担いただく場合があります。

■申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



自主スポーツ団体会員登録



▷入会希望の方は、各団体の活動日に活動場所へお訪ねください。

▷各団体の連絡先、自主スポーツ団体登録制度については、文化スポーツ課へお問い合わせください。

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興室（総合体育館内） ☎83-0077

団体名	種目	主な活動日・時間	主な活動場所	年会費
壮年野球小千谷オールドベビーズ	壮年野球	日曜日／13:00～16:00	白山運動公園ほか	12,000円
婦人健康の集い	ソフトバレーボール	週1回／19:00～21:00	総合体育館	6,000円
婦人健康の集い・夜の部	ストレッチ・体操	水曜日／19:30～20:30	小千谷小学校	4,000円
西地区スポーツ友の会	バドミントン	土曜日／19:30～21:30	総合体育館ほか	3,000円
早朝スポーツ愛好会	ラジオ体操・ランニング・軽運動・ソフトバレー	日曜日／6:30～7:30	東小千谷小学校	2,000円
小千谷スキー同好会わたぼうし	アルペンスキー	不定期	各地	2,000円
ゆきわ	バレーボール	土曜日／17:30～21:30	総合体育館	6,000円
片貝ニュースポーツクラブ	ソフトバレーボール	木曜日／20:00～22:00	片貝小学校	3,000円
小千谷市歩く会	ウォーキング	土曜日	市内	2,000円
小千谷名球会	軟式野球	4月～11月：土・日曜日、祝日／1日または半日 12月～3月：日曜日／9:00～12:00	市内野球場、体育館ほか	12,000円
帝王	軟式野球	日曜日／午前中ほか	白山運動公園ほか	10,000円
ウッディーズ	硬式テニス	火曜日／10:00～12:00	総合体育館	6,000円
ラブ	硬式テニス	水曜日／14:00～16:00	東小千谷体育センター	7,000円
祭やおぢや	よさこい	金曜日／19:30～21:30	総合体育館	18,000円
エアロビックス愛好会	有酸素運動・ストレッチ	金曜日／10:30～11:30	総合体育館	40,000円
TFC	卓球	月曜日／19:30～22:00	市内体育館	4,000円
T・Kクラブ	硬式テニス	土・日曜日	白山運動公園	4,000円
ピカリクラブ	ソフトテニス	土曜日または日曜日	白山運動公園ほか	12,000円
小千谷太極拳協会	24式太極拳・32式太極剣・推手	木曜日／19:30～21:30	小千谷小学校	24,000円
舞夢	レクリエーションダンス	火・木曜日／13:00～14:30	総合体育館	12,000円
骨盤体操サークル	ストレッチ体操	水曜日／10:30～11:30	総合体育館	26,000円
ピンポン教室	卓球	月・金曜日／10:00～12:00	総合体育館ほか	7,000円
DECADE	野球・フットサル	野球：4月～10月／不定期 フットサル：1月～12月／不定期	白山運動公園ほか	1,000円
深雪クラブ	硬式テニス	木曜日／10:00～12:00または13:00～15:00	総合体育館	随時
いきいき3B	3B体操	月曜日／10:00～11:30	総合体育館	30,000円
小千谷市スポーツチャンバラ協会	スポーツチャンバラ	土曜日／19:30～21:00	総合体育館	18,000円
フラサークルAME	フラダンス	隔週火曜日／19:00～20:00 第1・2・4水曜日／13:30～14:30	総合体育館	30,000円～40,000円
mm	バレーボール	土曜日／20:00～22:00	小千谷中学校ほか	3,000円
レクダンスサークル桜華	レクリエーションダンス	月曜日／19:30～21:30	総合体育館	12,000円
小千谷ソフトテニスクラブ	ソフトテニス	水・日曜日	白山運動公園	無料
城内テニス	硬式テニス	5月～11月／土曜日または日曜日 12月～4月／不定期	白山運動公園ほか	4,000円
エスパワールクラブ	硬式テニス・レクリエーション	不定期	白山運動公園ほか	無料

社会教育関係団体・社会教育自主サークル会員募集

各団体の活動日や連絡先、入会希望については、文化スポーツ課へお問い合わせください。

■問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係（市民会館内） ☎82-9111

●社会教育関係団体



団体名	種別	主な活動場所	年会費
明るい社会づくり運動小千谷支部	奉仕活動	市内	1,000円
小千谷盆栽同好会	盆栽	東小千谷体育センター	1,000円
小千谷国際交流の会	国際交流	市民会館ほか	2,000円～4,000円
小千谷短歌会	短歌	市民会館	8,000円
秀桜会	舞踊	市民会館	72,000円
小千谷の自然を愛する会	自然	市内	3,000円
池坊たてはなの会	生け花	サンラックおぢや	24,000円
小千谷歌謡会	歌謡	市民会館ほか	36,000円
レック・花の輪	レクダンス	小千谷小学校	10,000円
小千谷なつメロ愛好会	歌謡	市民会館	36,000円
小千谷市民芸能連盟	芸能	市民会館	発表会出演料5,000円
小千谷陶友会	陶芸	楽集館	10,000円
ニューモラル友の会	道德	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷語り部の会	語り	市民会館	3,000円
舟陵俳句会	俳句	市民会館	3,000円
音楽交流会ピアチェーレ	クラシック音楽演奏	楽集館ほか	6,000円
碧空ナツメロ同好会	歌謡	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷市視覚障害者福祉協会	福祉	市民会館ほか	2,000円
小千谷ちぢみ音楽祭実行委員会	イベント運営	市民会館	無料
コール・R	女声合唱	音楽教室ほか	36,000円
絵画を楽しむ会	絵画	市民会館	10,000円
ウクレレサークルラエラエピカケ	ウクレレ演奏	市民会館	36,000円
寛三奈会	舞踊	市民会館ほか	12,000円
小千谷市民吹奏楽団	吹奏楽	楽集館	24,000円 学生無料
ぐるーぶ芽	洋画	県内各所ほか	8,000円
全書芸小千谷グループ	書道	楽集館	10,000円
小千谷古文書の会	古文書	市民会館ほか	9,000円
深雪会	民踊	市民会館ほか	60,000円
彩の会	日本画	市民会館	24,000円
小千谷写真愛好会	写真	市民会館ほか	5,000円
Breath&Beat	吹奏楽	サンラックおぢやほか	12,000円
風港新潟俳句会	俳句	勤労青少年ホーム	3,000円
クラブ幽泉	茶道	勤労青少年ホーム	36,000円

団体名	種別	主な活動場所	年会費
サークル団体ラブダンスムーブメント	ダンス	市民会館ほか	42,000円
美づ保会	踊り	稲荷町会館ほか	12,000円
小千谷市の棚田を楽しむ会	自然	吉谷地区	3,000円
けいちつ健康クラブ	ヨガ	片貝総合センターほか	36,000円
鎌倉彫の会	鎌倉彫	市民会館	18,000円
小千谷伝統民踊保存会ちぢみ	民踊	市民会館	6,000円
小千谷水墨画会	水墨画	市民会館	6,000円
詩吟神風流 漲友会	詩吟	サンラックおぢや	4,000円
ジャイアント・ステップス (G・ステップス)	ジャズ音楽	サンラックおぢやほか	16,000円
あさがお	福祉	市内企業や施設	2,400円
小千谷市PTA連合会	教育	市内小・中学校、総合支援学校	120円
ゴリラサークル	子育て支援	サンラックおぢや	1,000円
豊舟会	舞踊	市内	12,000円
アンサンブル・サチアーレ	合唱	楽集館	30,000円
うた塾「くれあ」	合唱	楽集館	18,000円
すばるの会	大正琴	市民会館	12,000円
サンキュウ会	子育て支援	市内公共施設	無料
混声合唱団 OSC	合唱	市民会館ほか	48,000円
阿波おどり「おぢや連」	阿波踊り	市民会館	10,000円
華舞会	日本舞踊	市民会館ほか	72,000円
写真サークル「フォトカフェ」	写真	市民会館	2,000円
すこやか3B体操	3B体操	勤労青少年ホームほか	12,000円
サークルみやび	押し花	市民会館	7,000円
白山雪割草の会	山野草	楽集館ほか	3,000円
小千谷絵紙保存会	文化	楽集館ほか	2,000円
International Friendship Club	英会話	市民会館	2,400円
西脇順三郎を偲ぶ会	文化	西脇順三郎記念室	3,000円
小千谷民謡 穂波会	民謡民舞	市民会館	20,000円
まゆみ俳句会	俳句	市民会館	4,000円
J・C・O・B NA GAOKA-OJIYA	ゴスペル	サンラックおぢやほか	1,200円
片貝ピンポンクラブ	卓球	片貝総合センター	3,000円

●社会教育自主サークル

団体名	種別	主な活動場所	年会費
合唱団「かたくり」	合唱	楽集館	3,000円

ふるさと納税

問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎ 83・3507

●返礼品を募集します

小千谷市に対しふるさと納税の寄附をされた方に、感謝の気持ちとして贈る返礼品（お礼の品）を募集します。小千谷の魅力をPRできる地元特産品や自慢のサービスをご提案ください。販路拡大のチャンスです。

■対象／次の要件を全て満たす法人または個人事業主

▽市内に事業所があること（左記の返礼品の要件に適合する商品を提供する場合、市外事業者も可）



▽法令を遵守して生産、製造、販売していること

▽納期が到来した市税に未納がないこと

▽法律に定める暴力団、暴力団員が経営に関わっていないこと

▽インターネットを利用した返礼品の受注などができること

▽市の魅力、ふるさと納税のPRに積極的な協力できること

■返礼品の要件／次の要件を全て満たすもの

▽市で定める「地場産品基準」に適合するもの

▽市の魅力を発信できる商品、サービス

▽品質、数量の面で安定供給が見込めるもの

※期間、数量限定とする場合は、事前に用意できる期間、個数を明示してください。

▽佐川急便から発送できるもの

▽商品に関する法令などを遵守しているもの

■申込方法／小千谷市ふるさと納税返礼品提案書に必要事項を記入し、必要書類を添えてお申し込みください。様式は企画政策課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■審査結果通知／提案書の内容を市が審査し、採用の可否をお知らせします。

■申込／（一財）小千谷市産業開発センターふるさと納税係 ☎ 83・4800

●返礼品提供事業者向け勉強会を開催します

小千谷市のふるさと納税の返礼品を提供する事業者向けの勉強会を開催します。ぜひご参加ください。なお、返礼品は随時受け付けています。

■日時／6月29日（木）午後1時30分～3時30分

■会場／Zoomまたは市役所4階大会議室

■申込方法／下の二次元コードよりお申し込みください。



■申込締切／6月23日（金）午後5時



△小千谷市の返礼品一例

くらし

市・県民税の納税通知書を発送します

令和4年中の所得をもとに令和5年度の市・県民税を決定しました。6月15日（木）に納税通知書（普通徴収分）を発送します。

▽非課税の方には発送しません。

▽給与天引き（特別徴収）の方には、5月中にお勤め先へ発送済みです。ただし、給与から天引きされている場合でも、65歳以上で公的年金などを受給されている方には、納税通知書を発送します。

▽個人の納税義務者が災害などにあった場合や、死亡、傷病、廃業、休業、倒産、退職、休職などにより税金を納付することが著しく困難と認められる場合は、納税の猶予、税額の減額・免除がありますのでご相談ください。

※一定の条件があります。

■納期限

▽第1期…6月30日（金）

▽第2期…8月31日（木）

▽第3期…10月31日（火）

▽第4期…令和6年1月31日（水）

■その他

▽納税は口座振替が便利です。

市内金融機関窓口または税務課で手続きができます。

▽納付書の場合、納期限まではコンビニエンスストアやスマートフォンアプリ（PayPay・LINEPay）でも納められます。

■問い合わせ／税務課市民税係 ☎ 83・3508

緊急告知ラジオなどで全国一斉情報伝達試験を行います

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験を行います。緊急告知ラジオや市内に設置している放送設備で試験放送が流れます。また、緊急情報メールなどで試験の情報をお伝えします。実際の災害と間違わないようご注意ください。※気象や地震などの状況によっては、試験を中止する場合があります。

■日時／6月7日（水）午前11時頃
■問い合わせ／防災安全課 ☎ 83・3515

Jアラートは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお知らせするシステムです。

赤十字活動にご協力を、助け合いの輪を広げましょう！

日本赤十字社は、支援者の方々からいただく活動資金によって成り立っています。毎年5月と6月を「赤十字運動月間」とし、活動資金のご協力をお願いしています。なお、ご協力は任意です。

■対象／活動資金を納めていた
だける個人・法人

■協力金／1世帯あたり500
円以上

■納入方法／各世帯に配布される募集用封筒に活動資金を入れ、町内会へ提出してください。（一括納入町内以外）

■主な活動

▽日本赤十字社…災害救援や血液事業、小学校の新入学児童への交通安全帽の配付、火災や水害に遭われた方への救援物資と災害見舞金の贈呈など
▽各奉仕団…救急員養成講習や防災訓練

▽青少年赤十字加盟校…環境美化活動（清掃活動や花植えなど）や地域ボランティア活動（資源物回収など）

■問い合わせ／日本赤十字社小千谷市地区（事務局…福祉課障がい福祉係） ☎83・3517

マイナンバーカード・マイナポイント受付窓口情報

平日の開庁時間に手続きをすることが難しい方や市役所への来庁が難しい方はぜひご利用ください。ご不明な点はお問い合わせください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

休みの日にしか行けない
市役所に出向くのが難しい…

仕事帰りに立ち寄りたい！



土日に手続きしたい方（要予約）

- 開設日／6月3日(土)・11日(日)・17日(土)・25日(日)
- 受付時間／午前8時30分～正午、午後1時～5時
※正午～午後1時は受付できません。
- 会場／市役所2階市民生活課
- 持ち物／市ホームページをご確認ください。ご不明な点は予約時にお問い合わせください。
- 予約方法／直前の開庁日までに市民生活課窓口または電話（☎83-3509）で予約してください。
- ▷予約受付時間
 - ▶月・水・金曜日：午前8時30分～午後5時
 - ▶火・木曜日：午前8時30分～午後7時

平日の夜に手続きしたい方（予約不要）

- 開設日／9月末までの毎週火・木曜日
- 受付時間／～午後7時
- 会場／市役所2階市民生活課
- 持ち物／市ホームページをご確認ください。



△持ち物など手続きに関する詳細はこちら



△受付窓口の混雑状況はこちら

市役所以外で手続きしたい方

マイナポイントの申込支援端末を設置しました。オペレーターがテレビ電話を用いてマイナポイントの申込をお手伝いします。

- 利用可能時間／平日、午前8時30分～午後5時
※各施設が閉庁している場合は利用できません。

■設置施設

- ▷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

■対応できる手続き

- ▷マイナポイント申込
- ▷マイナンバーカード保険証利用登録

※対応できる手続きが限られています。この他の手続きは、市民生活課窓口までお越しいただくか、ご自身のスマートフォンなどでご登録ください。

■持ち物

- ▷マイナンバーカード
- ▷マイナンバーカード作成時に設定した数字4桁の暗証番号（利用者証明用暗証番号）
- ▷マイナポイント受取先の決済サービスのIDなどが分かるもの

■予約不要

■その他

- ▷暗証番号が分からない場合は、市民生活課窓口にお越しください。
- ▷申込期限間近には、窓口の混雑が予想されます。カードをお持ちの方はお早めにお申し込みください。
- ▷マイナポイントは、令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をした方が対象です。



4月22日・23日 第10回国際錦鯉幼魚品評会

小さな錦鯉がたくさん

総合体育館前コミュニティプラザで開催され、46か国558人の出品者から1738尾の錦鯉の幼魚が出品されました。会場には、世界各国の愛好家の錦鯉が入った水槽が並び、子どもから大人、外国からのお客様など、幅広い方が訪れました。来場者は小さな「泳ぐ宝石」をじっくりと観賞し、美しさに魅了されていました。また、越後立て鯉展示鑑賞即売会も同時開催され、多くの錦鯉が販売されました。



4月24日・25日 一人暮らし高齢者宅の防火訪問

日常の点検を忘れずに

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10世帯を巡回訪問しました。訪問先では、火災警報器が正常に作動するか、消火器はあるかなどの確認や点検、また、実際に寝室としてある部屋に、新たに火災警報器の取り付けを行いました。訪問を受けた方は、「自分一人では点検ができないので来てもらえてよかった」と話していました。



4月26日 錦鯉の里で錦鯉を池に放流

太陽の下でさらにキラキラ

錦鯉の里で飼育している錦鯉は、冬の間は館内の観賞池で過ごし、観光シーズンに合わせて庭園の池へ放流されます。この日は、オーナー所有の錦鯉など約200尾を庭園の池へ放流しました。



4月29日 第36回信濃川河岸段丘ウォーク

青空の下で自然を満喫

12〜50キロメートルの5つのコースに、約2000人が参加しました。天気に恵まれ、今年一番の暑さの中で、参加者は山本山や信濃川沿いの遊歩道などを歩き、小千谷の自然を満喫していました。また、河岸段丘ウォークの開催に合わせて一般公開されたJR小千谷発電所では、発電所施設の見学会やメンテナンス車両の乗車体験などさまざまなイベントが行われました。



5月3日 二十歳を祝う会

久しぶりの再会に最高の笑顔

市民会館で開催され、240人が参加しました。式典では、「小千谷市民のねがい」が静聴され、式典後のアトラクションでは成人の世代が懐かしく感じるクイズや、中学校ごとに制作したDVDの上映が行われ、大変盛り上がりつつありました。会場では、色鮮やかな振袖やスーツ姿のみなさんが、記念写真を撮ったり談笑したりしながら、同級生との久しぶりの再会を楽しんでいました。



5月3日 牛の角突き初場所

今年も無事に開幕！

小栗山の小千谷闘牛場で牛の角突き初場所が開催され、約1000人が来場しました。この日は16番の取組が行われ、牛闘士の迫力のあるぶつかり合いや勢子の威勢のよさに、来場者からはたびたび歓声が上がりました。



5月7日 第1回小千谷よさこい祭り

20周年をお祝い

親子よさこいチーム「舞ぶぶき おちや」の結成20周年を記念して開催されました。市内の団体によるよさこいの披露のほか、来場者が参加できる企画もあり、会場が一体となって盛り上がり上がっていました。



5月13日 わんぱく相撲

小学生の真剣勝負

小学生の健全育成を支援することを目的として開催され、62人がエントリーしました。男子の部、女子の部ともに力強い取組が行われ、観客からは大きな歓声や拍手が送られました。



5月14日

第13回小千谷リビングラボ「at!おちや」

施設の愛称を考えよう！

今年度最初のリビングラボ「at!おちや」がサンプラザで開催され、33人の参加者が集まりました。今回は、「わたしたちの施設の愛称を考えよう！」をテーマに開催されました。参加者は図書館等複合施設への想いや意思を探りながら、アイデアを出し合いました。対話を重ね、最終候補作品として選考にかけられる愛称を決定しました。



相談

特設人権・行政相談所を開
設します

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

■日時／6月18日(日)午前10時～
午後3時

■会場／市役所1階101・1
02会議室(受付…1階談話室)

■相談無料・申込不要※直接会
場にお越しください。

■問い合わせ／市民生活課市民
係 ☎83・3509

売れる商品づくり！
ブラッシュアップ相談会

新商品を開
発したい、今
ある商品をも
っと売れる商
品にしたいと
考えている食
品製造業者に
対して、専門
家による相談
会を開催しま
す。



■日時／7月12日(水)午前10時～
午後4時

■会場／テレワークステーションおぢや

▽販売促進部門…中俣順弥さん

▽講師

(新潟県よろず支援拠点コード
イネーター)

▽デザイン部門…山本敦さん(株
ネオス代表取締役)

■定員／4社

■参加無料※ただし、事前に申
込が必要です。

■申込締切／6月21日(水)

■申込・問い合わせ／商工振興
課地域産業係 ☎83・3556

syoko@city.ojima.niigata.jp

健康

新型コロナウイルス
接種関連情報

令和5年春開始接種

■接種開始日／5月26日(金)

■対象／2回以上の接種が完了
している次の方

▽65歳以上の方

▽基礎疾患を有する12歳～64歳
の方

▽医療従事者など

▽重症化リスクが高いと医師が
認めた方

▽基礎疾患を有する5歳～11歳
の方で、5月7日以前にオミ
クロン株対応2価ワクチンを
1回接種した方

■接種券／随時発送しています。

※転入した方や前回までの接種
状況により、接種券が発行で
きない場合があります。接種
券が届かない場合は、お問い
合わせください。

■問い合わせ／健康・子育て応
援課ワクチン接
種対策班 ☎83・
3640

3640

熱中症は
予防が大切です

熱中症は気温だけでなく、湿度が高い日や風が
弱い日、体調や暑さに対する慣れなども影響して
起こります。

熱中症にならないためには

①暑さを避ける

▷外出する時は日陰を歩き、日傘をさしたり帽子をかぶったり
しましょう。

▷節電を意識するあまり健康を害することのないよう、適度に
扇風機やエアコンを使いましょう。

②服装の工夫

▷通気性の良い、吸汗・速乾の衣類を選びましょう。

③こまめな水分補給

▷のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。

また、汗をかいたら、水分とともに塩分もと
りましょう。



④急に暑くなる日に注意

▷上手に発汗するには、暑さへの慣れが必要です。徐々に体を
暑さに慣らしましょう。

「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考に、
熱中症への十分な対策を

▷環境省では熱中症を未然に防止するため、熱中症へのかかり
やすさを示す「暑さ指数(WBGT)」の情報提供を行って
います。気温だけでなく、湿度、日射などからの熱についても
取り入れた指数で、5段階に分けて注意喚起を行っています。

▷「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高い
と予測された場合に発表される情報です。アラートが発表さ
れたら、昼夜を問わずエアコンを使用するなど、ふだん以上
の熱中症予防を実践してください。また、熱中症になりやす
い高齢者、子ども、障がい者などに対して、
気をつけるよう声かけをしましょう。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係
☎83-3640

▷環境省熱中症予防情報サイト



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

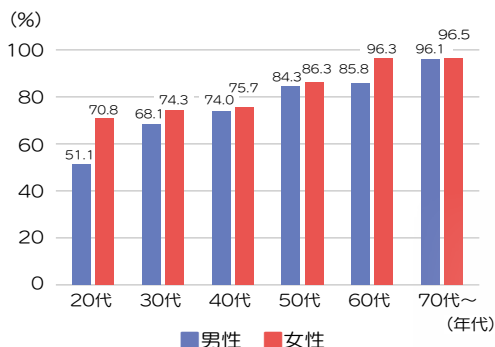
未来の身体をつくる毎日の食事

親は子どものお手本です

「たくさん食べて元気に育ってほしい」「好き嫌いをなく何でも食べる子になってほしい」小さな子を持つ親なら、誰もがそう願っていると思います。小さな子どもは、まだ自分で食事を選んだり準備したりすることができないので、親が用意した食事を食べることがになります。そして、親がよく食卓に並べるものを好きになったり親の食事の仕方をまねしたりするなど、子どもは思っている以上に親の影響を大きく受けています。しかし、親世代にあたる20歳代・30歳代は朝食を毎日食べる人の割合が低く、バランスも乱れがちです。小千谷市も例外ではなく、毎日朝食を食べている人が少ないことがわかっていきます。【図1】

【図1】

『朝食を毎日食べる人の割合』



△「小千谷市健康づくり意識調査（令和4年度）」より

今日からはじめる健康への第一歩

①朝ごはんを食べる習慣のない人は、「何かひとつでも食べる」

最初から完璧を目指すのではなく、ふだんの食事をベースに、現在よりも少しだけ「質を高める」ことを意識しましょう。



②食事の質を高めるポイント「主食・主菜・副菜をそろえる」

ごはんやパン（主食）だけ、野菜サラダ（副菜）だけというような食事をしている人は、卵や納豆、ツナ缶などのたんぱく質がとれるもの（主菜）をプラスしてみよう。逆に、果物だけ、ヨーグルトだけ、というような食事をしている人は、おにぎりなどの主食や野菜スープやサラダなどの副菜をプラスできると良いです。これだけで、栄養バランスが良くなります。



食習慣は、毎日の積み重ねでできています。継続して実践していくためには、自身が無理なくできる方法を考えることが大切です。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640



5月31日～6月6日は禁煙週間です～受動喫煙のない生活へ～

たばこによる健康被害

たばこにはさまざまな有害物質が含まれており、肺がんをはじめ全身のがんに関係します。また、脳卒中や呼吸器疾患、糖尿病などの病気の原因にもなり、周囲の人がたばこの煙（副流煙）を吸うだけでも同じような影響を受けるとされています。

妊婦や子どもが副流煙を吸うと、死産や未熟児出生、乳幼児突然死症候群などの危険性を高める可能性があります。将来の出産や子ども、パートナーの健康のためにも吸わない努力は大切です。

20歳未満は喫煙エリアへの立入禁止！ 煙が出ない新型たばこにも注意！

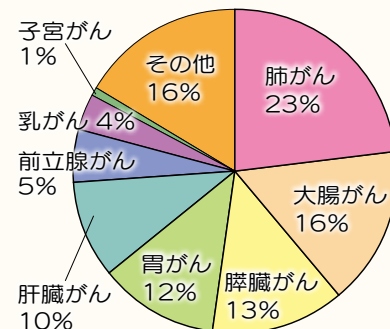
健康増進法上、飲食店などの従業員で業務目的としても、20歳未満は喫煙エリアへ立ち入ることはできません。若い時期からたばこやその煙を吸うことは、身体的に大きな影響を与えます。近年、急速に普及している加熱式や電気式の新型たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれているため、煙が出ないからと切り替えても身体に与える影響は変わりありません。



定期的ながん検診受診を

過去5年の小千谷市のがん部位別死亡率は、肺がんが最も多く約23%となっています。【図1】

▷【図1】過去5年の小千谷市がん別死因割合（健康・子育て応援課調べ）



がんは早期発見・早期治療で治せる可能性が高く、軽い治療で済むことも多くなっています。無症状の人でも、検診を受けることで早期のがんが発見されることも少なくありません。がん検診を受診して早期発見・早期治療につなげましょう。

市のがん検診の日程などは、広報おぢやまたは市ホームページでご確認ください。

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

フレイル予防のための 運動器科学講座が送る健康情報

フレイルは社会全体の病です。老若男女全ての市民の健康と幸せ無くして防げません。このコーナーでは、健康に役立つ情報を幅広くお届けします。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

あなたのお口は大丈夫？

〜いつまでも美味しく食べるために〜

小千谷北魚沼

在宅歯科医療連携室

歯科衛生士

野上しのぶさん



知っていますか？オーラルフレイル

「わずかなムセ」「かみにくい」「口の渇きが気になる」などの症状はありませんか。それは、口腔機能の衰えが原因かもしれません。オーラルフレイルは、口腔のちよつとした衰えから身体や心の老化につながることです。オーラルフレイルに該当する人は、要介護状態や死亡リスクが約2倍になるというデータもあります。「自分はまだ若いから大丈夫」と思う方もいるかもしれませんが、40歳以降、早い人は30歳代から口腔機能が衰え始めると言われており、早めの予防が大切です。

健康なお口でいるために

① かかりつけ歯科医をもちましょう

オーラルフレイルや歯周病、むし歯はどれも初期の自覚症状がないことが多いです。気づいた時には手遅れの場合も少なくありません。ご自身の歯や入れ歯は定期的に専門家からチェックとケアを受けることが大切です。

② よくかめるお口を維持しましょう

かたい食べ物やかみごたえのある食べ物は、上下の歯がそろい、かみ合うことですりつぶし、かみ切ることができます。高齢者は骨折がきっかけで寝たきりや要介護状態に陥る人も多くいますが、かむ力を維持することでふらついた時もしっかり踏み張り、耐えることが可能になります。また、よくかむことで脳が活性化して認知症の予防にもつながります。

③ 口腔の筋肉を鍛えましょう

ムセや食べこぼしを防ぎ、スムーズに飲み込むためには舌、頬、唇の力を維持することが大切です。日常生活に簡単な体操を取り入れてみましょう。

○あいうべ体操

「あー」「いー」「うー」
「べー」と大きく口を動か



し、ゆっくり行うのがポイントです。1日3回食後に10回ずつ行うと効果的に鍛えることができ、子どもの口呼吸の予防や改善にも有効です。

小千谷北魚沼在宅歯科医療連携室

高齢者や障害のある方の口腔の困りごとやケアの仕方、訪問歯科診療などの相談に対応しています。お気軽にお電話ください。
▽開設日…月・水・木曜
日午前10時〜午後3時
▽電話…☎89・8114



75歳になる方と75歳以上の方へ

人間ドック検診費用を助成します

■助成対象／令和5年度中に75歳になる方と、後期高齢者医療の被保険者で75歳以上の方（昭和24年4月1日以前に生まれた方）。ただし、次の方は対象となりません。

▽令和5年度に住民検診（子宮頸がん検診・乳がん検診を除く）を受診する方

※住民検診を取り消して人間ドックを受診する場合は、助成を受けることができます。健康・子育て応援課健康増進係へご連絡ください。

▽人間ドックの結果を市に提供することに同意できない方

■助成額

▽令和5年度中に75歳になる方…上限1万円

▽75歳以上の方…上限6000円

※助成は年1回限りです。

■利用方法

▽市の人間ドックを受診する方…受診日当日に、助成額を除いた金額を検診機関にお支払いください。

▽個人で人間ドックを受診する方

①ご自分で検診機関に人間ドックをお申し込みください。

②受診日当日に、検診費用を全額お支払いください。

③令和6年3月29日(金)までに、市民生活課国保年金係または健康・子育て応援課健康増進係窓口で、助成の申請をしてください。電話での申請は受け付けません。

▼持ち物…健康保険証、通帳、検診費用の領収書、人間ドックの結果通知の写し※人間ドックの結果通知が申請期限までに間に合わない場合は、期限までに申請を行い、結果通知の写しを後日提出してください。

④申請後に、助成額を指定の口座に振り込みます。

■問い合わせ

▽市民生活課国保年金係 ☎83・3516

▽健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640





▷受診通知書が届いていない方で受診を希望する方、申込の取り消しをする方は、ご連絡ください。詳細は市ホームページでご確認いただけます。

▷健（検）診の対象年齢は令和6年4月1日時点の年齢を基準としています。

▷市外へ転出した時点で小千谷市の健（検）診を受けられなくなります。

▷当日、体調が悪い場合は受診できません。ご家庭で必ず体温を測り体調を確認してください。詳しくは受診通知書に同封されている「体調に関する事項」をご確認ください。

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

○40歳以上：同日実施
○20歳～39歳：子宮頸がん検診のみ

月日		受付時間	会場
6月	9(金)・16(金) を除く月・火・金曜日	13:15～13:40 ※子宮頸がん検診のみの場合は、14:00～14:15です。	小千谷総合病院健診センター
	9(金)	13:15～13:40 ※乳がん検診のみ実施します。	
休日検診	7.30(日)	▷9:00～11:00 ▷13:00～15:00	サンラックおぢや
	10.29(日)		あすえ～る

2年に一度の検診です。住民検診調査などで既に申込をされた方は、必ず個人通知が届いてから受診してください。新規に申込を希望される方はご連絡ください。

○子宮頸がん検診

- 対象／20歳以上で、令和4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4年度に市の乳がん検診を受けていない女性
- ※令和4年度に無料クーポン券を使用して受診した方は、令和5年度も申込できます。
- 料金／▷40歳～49歳：1,400円▷50歳～69歳：1,000円
- ※70歳以上の方は無料です。

●胃がん・大腸がん検診日程

申込人数により受付時間が変わることがあります。

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
本町、元町、日吉、船岡、栄町	6.27(火)	8:30～11:00	総合体育館
	6.28(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。



●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	会場
池ヶ原、古田、池中新田、坪野(上)、細島、塩殿、卯ノ木、芋坂、時之島※	6.9(金)	9:30～10:30	克雪管理センター
		13:00～15:00	真人ふれあい交流館
東山地区※	6.12(月)	9:30～10:00	東山住民センター
真人北部※		13:00～13:30	真人北部コミュニティセンター
岩沢地区※	6.13(火)	9:15～10:00	岩沢住民センター
川井地区※		11:00～11:30	川井住民センター
吉谷地区、千谷川、桜町、千田地区、真人北部	6.14(水)	▷9:00～11:00 ▷13:00～15:00	総合体育館
	6.15(木)		
	6.16(金)		

※6月9日(金)～13日(火)の会場には胸部レントゲン検査のみ申し込みました方をご案内しています。特定健康診査も受診したい方はお問い合わせください。

○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

●休日健診／平日は受診できない方にお勧めします。

- ▷日にち：7月2日(日)
- ▷会場：サンラックおぢや
- ▷申込締切：6月26日(月)
- ※申込人数によっては期限前に締め切ります。

●レディース健診／女性を対象とした健診日です。

- ▷日にち：①7月3日(月)、②11月15日(火)
- ▷会場：総合体育館
- ▷申込締切：①6月26日(月)、②11月7日(火)
- ※各日とも申込人数によっては期限前に締め切ります。

○総合体育館での特定健康診査実施中はメインアリーナ、ランニングコースはご利用いただけません。

「順三郎の散歩道」二

■問い合わせ／図書館 ☎ 82・2724

小千谷が世界に誇れるものの一つは、西脇順三郎先生がノーベル文学賞に10回も候補にあがったことです。しかし西脇先生の詩は難解な詩が多く、どんな内容かわからない方が多いのではないのでしょうか。まずは最も有名な西脇先生の詩「天気」を紹介します。

天気

(履された宝石)のやうな朝

何人か戸口にて誰かとさ、やく
それは神の生誕の日。



この詩はこれまで英語でしか詩を書かなかった西脇先生が、初めて日本語で出した詩集『Ambarvalia』(穀物祭)の中の「ギリシヤ的抒情詩」の冒頭に出てくる詩です。わずか3行の詩ですが、出版された昭和8年頃は、軍部が台頭した暗い時代であることを考えると、まるで別世界のようなモダンで美しい詩です。これまで多くの人たちに読まれてきた島崎藤村や北原白秋などの抒情詩と違い、古いヨーロッパの風景を思い浮かべられるようなエキゾチックな詩です。西脇先生の詩の特長の一つに、西洋文学から引用した言葉を巧みに取り入れ、原典とは違った詩に転化するパロディという手法があります。原典を知らないとう理解できないことがあります。この詩は原典を知らなくとも十分に光景が思い浮かべられると思います。1行目の「(履された宝石)」にわざわざ括弧まで付けたのはイギリスのキーツという詩人の詩から引用したことの断りで、2行目は『カンタベリー物語』という本の挿絵からヒントを得たのだそうです。

「(履された宝石)」とは宝石箱をひっくり返したものの、1個の宝石がコロコロ転がる宝石か、どちらだと思えますか。西脇先生の説明では1個の宝石だそうです。(西脇順三郎を偲ぶ会会長 中村忠夫記)



△ヒントを得た『カンタベリー物語』の挿絵

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	6.14(水) 6.28(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	6.15(木)	10:00~12:00 13:30~15:00	市役所	もの忘れに関する相談、簡単なもの忘れのテスト	○	地域包括支援センター ☎ 83-0807
行政相談	6.18(日) 6.27(水)	10:00~15:00 10:00~12:00	真人ふれあい交流館	行政サービスへの苦情、問い合わせなどの相談	—	市民生活課市民係 ☎ 83-3509
無料法律相談	6.21(水)	13:30~16:30	市役所	弁護士による法律相談	○	
消費生活相談	月~金曜日	9:00~16:00	市役所	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	サンラックおぢや	アルコール問題の解決に向け、断酒を継続する場	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎ 83-3640
シルバー人材センター入会説明会	6.21(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
ひきこもる人の家族のつどい	6.18(日)	13:30~15:30	荻野代表宅(東栄1-5-6)	ひきこもりの状態が続いている方の家族が集い、相談や交流ができる場 ▷参加費：1回300円	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎ 83-3640
オレンジカフェほのぼの	6.11(日)	13:00~15:00	地域のお茶の間城内	認知症の方や家族などが集い、認知症に関する相談や交流ができる場 ▷参加費：1回100円	—	地域のお茶の間城内 ☎ 81-4010

三二情報

日 日時・期日
場 会場・場所
対 対象
内 内容
講 講師
定 定員

¥ 料金など
持 持ち物
他 その他
申 申込
問 問い合わせ

愛染まつり

日 6月10日(土)内▽御開帳・御祈
禱(午後3時〜10時)▽キッズ
ダンス(午後7時〜)▽山古志
ベンチャーズによる演芸ステ
ー(午後7時30分)▽奉納花
火大会(午後8時45分)▽出
店・富くじな
ど 閼妙高寺 ☎
89・2529



教科用図書展示会

教職員や保護者など、どなた
でもご覧いただけます。
日 6月14日(水)〜27日(火)▽火・金
曜日・午前10時〜午後7時▽土
・日曜日・午前10時〜午後6時

場 小千谷市立図書館(月曜休館)
内 令和6年度用の小学校の教科
書の展示 閼小出教科書センタ
ー ☎025・792・0041

『夢みる小学校』映画上映会

子どもファーストな3つの学
校が登場し、「ミライの教育」を
探るドキュメンタリー映画です。
映画にちなみ子どもファースト
で上映するので、乳幼児連れも
大歓迎です。小学生以上は子ど
ものみの来場も可能です。

日 7月8日(土)・9日(日)①午前9
時30分、②午後1時30分(開
場・各回15分前) 場 市民会館大
ホール 内 映画の上映会、自由参
加の感想シェア会(上映後予定)
¥▽一般・前売1000円(当
日1200円)▽18歳以下・無
料 内 チケット販売場・市民会館
(☎82・9111) 閼 良い映画
を見る小千谷市民
の会(事務局・小
千谷新聞社内) ☎
82・2378



魚沼テクノスクール 入校生募集

¥ 無料(ただし、テキスト代な
ど自己負担あり) 申 ハローワー
クおぢや ☎82・2441 閼 魚沼

テクノスクール ☎025・79
4・2410

〇IT養成科1期 パソコン応用コース 6月入校

日 6月27日(火)〜10月26日(木)午前
9時〜午後3時40分 場 キャリア
・ステップ魚沼教室(魚沼市佐
梨631-2) 内 パソコンやI
T分野の知識・技能を習得し、
就職を希望する方 定 15人 申 6月
5日(月)締切

〇介護員養成科2期 7月入校

日 7月11日(火)〜9月8日(金)午前
9時〜午後3時50分(科目によ
り変更あり) 場 魚沼サスティッ
クスクール(南魚沼市西泉田48
-1) 内 介護に必要な知識・技
能を習得し、福祉や介護分野へ
の就職を希望する方 定 12人 申 6
月19日(月)締切

〇PCスキル基礎科1期 ホームページ活用コース 7月入校

日 7月13日(木)〜10月12日(木)午前
9時10分〜午後3時50分 場 楽集
館 内 PC操作とホームページ作
成の知識・技術を習得し、就職
を希望する方 定 15人 申 6月20日
(火)締切

手話をやってみよう!

手話を使ったコミュニケーションに挑戦してみま
せんか。すぐにできる簡単な手話を紹介します。
■問い合わせ/福祉課障がい福祉係 ☎83-3517



「雨」

両手を広げて下に向け、
同時に2回下ろします。



「虹」

親指、人差し指、中指を
伸ばし(数字の7の意味)、
上で大きな弧を描きます。

「好き」

のどに向けて伸ばした親
指と人差し指を前斜め下
へ動かしながら閉じます。



「元気・がんばる」

両手を握り、同時に下げ
る動きを2回繰り返します。



7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／7月3日(月)
- 申込／6月15日(休)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件／条件の詳細はお問い合わせください。
- その他／入居申込の前にあらかじめご相談ください。その際、源泉徴収票など世帯の所得がわかる書類をご持参ください。所得により家賃の減免があります。

- 市営住宅：小千谷市が運営する公営住宅です。



住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営片貝町団地住宅 (一之町二区)	3	20,000 ～39,300円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 2・3号棟(栄町)	3	16,900 ～33,700円	4階建・3DK
市営信濃川住宅 (千谷川1)	4	15,600 ～30,600円	5階建・3LDK
市営木津のぞみ団地 住宅1号棟(木津団地)	1	18,700 ～36,700円	4階建・1LDK
市営木津のぞみ団地 住宅2号棟(木津団地)	1	25,500 ～50,200円	2階建・2DK

- 特定公共賃貸住宅：ファミリーに最適なお部屋で、市外にお住まいの方もお申し込みいただけます。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
市営日吉団地住宅 (日吉2)	2	46,000円	3階建・3LDK

- 県営住宅：新潟県が運営する公営住宅です。

住宅名・所在地	戸数	家賃月額	概要
県営元中子住宅 1・2号棟(元中子)	2	15,600 ～31,100円	5階建・3DK
県営旭町住宅 2号棟(旭町)	1	17,800 ～35,000円	4階建・3DK

みんなで祝い

おぢやファミリー

(4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

- ♡ 恩田大輔さん (若葉2)
- ♡ 志賀萌々果さん (若葉2)
- ♡ 細海佑成さん (桜町(上))
- ♡ 田村遥さん (長岡市)
- ♡ 上村徹さん (南魚沼市)
- ♡ 佐藤洋子さん (土川2)

☆ご誕生

- あやね 絢音さん (金井渉さん：旭町)
- のぞみ 希さん (平沢亨さん：桜町(下))
- ゆの 唯乃さん (池田優太さん：津山町)
- まさと 雅太さん (庭野誠也さん：若葉2)
- るか 留叶さん (藤田直生さん：桂)
- かなと 叶都さん (平澤大成さん：岩間木)
- はく 伯空さん (村田将斗さん：元中子)
- にこ 日香さん (澤藤圭介さん：三仏生)
- さくた 咲太さん (小林亮太さん：上ノ山5)
- はなみち 大和さん (田中貴大さん：平沢2)
- 花道さん (谷風寿理也さん：桜町(中))

■問い合わせ／市民生活課市民係
☎83-3509



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！



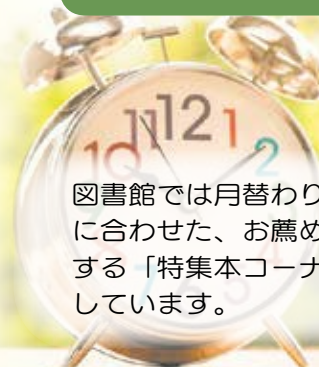
図書館情報



6月の特集は「時間の本」

6月10日は「時の記念日」。日本で初めて時計による時の知らせが行われたことを記念して、1920年に制定されました。それにちなみ、タイムスリップや暦、時計の本など、さまざまな「時間」に関する本を集めました。

問い合わせ／図書館 ☎82-2724



図書館では月替わりで季節などに合わせた、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。

今月のキッズフォト



△よさこい祭りにて
高橋 幹騎くん (0歳9か月)



今月の「#おぢフォト」

「#おぢフォト」を付けてInstagramに投稿された画像の中から1枚を紹介します。



▷投稿者：r_happy_tさん
▷撮影場所：愛宕山の雪椿公園
▷雪椿



小千谷市広報Instagramをチェック！



作ってみてね！ この料理



お米に混ぜて炊くことが多い押し麦ですが、スープやサラダに入れてもプチプチとした食感で美味しくいただけます。押し麦は食物繊維やミネラルが豊富に含まれており、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする働きや、便秘の予防・解消が期待できます。カレー味のスープはお子さんも食べやすく、不足しがちな野菜もスープに入れることで無理なく美味しくいただけます。お好みの食材を入れてお召し上がりください。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：81kcal
▷たんぱく質：2.1g
▷脂質：0.4g

▷炭水化物：17.3g
▷食物繊維：5.3g
▷食塩相当量：0.6g

プチプチ食感の食べるスープ☆

～押し麦のカレー風味スープ～

<材料> (4人分)

玉ねぎ……………60g	塩……………少々
人参……………20g	こしょう……………少々
じゃがいも……………1個	パセリ……………適量
なす……………1本	粉チーズ……………適量
さやいんげん……………2本	

A { 押し麦……………大さじ2
水……………800ml
コンソメ……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1
塩・こしょう……………少々

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいも、なすは1cm角に切る。さやいんげんはさつとゆでて1cmの長さに切る。
- ②鍋でAを煮立て、弱火にして5分ほど煮る。①の玉ねぎ、人参、じゃがいも、なすを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を調え、①のゆでたさやいんげんを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④火を止めて器に盛り、お好みでパセリや粉チーズをふる。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ>

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

まちのうごき (4月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,539人 (－ 10人)
女	16,912人 (+ 4人)
合計	33,451人 (－ 6人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,932世帯 (+33世帯)

異動 (4月届出分)			
出生	13人	転入	96人
死亡	39人	転出	76人

広報クイズ & 感想

■応募方法／郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え②広報誌へのご意見・ご感想を必ず記入してご応募ください。

■応募先／㊟947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要) plan-kh@city.ojiya.niigata.jp ㊟83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)



■応募締切／6月15日(休) (はがきの場合は、当日消印有効)

■当選発表／発送をもってかえさせていただきます。

問題

地域に対する思いをもち、さまざまな関わり方を継続している人を表す言葉はどれでしょう？

① 定住人口 ② 交流人口 ③ 関係人口

5月号のクイズの答えは、① 5月3日でした。



今月のプレゼント (3人) 『マカロン5個入』



パティスリーユシザワから
リニューアルオープンしました！

パティスリーユシザワから
リニューアルオープンしました！

プレゼントを提供いただけるお店を募集しています。詳細は企画政策課 ☎83-3507 まで。

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

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高齢者の豊かな知識と経験をご活用ください。

筆耕 家事援助 冬囲い
清掃 障子・ふすま張り替え
大工仕事 除草 事務作業

一般労働者派遣事業 (シルバー派遣)
など、お気軽にご相談ください。

会員募集中

公益社団法人 小千谷市シルバー人材センター
TEL 0258-82-6550 〒947-0035 小千谷市大字桜町5140番地 サンラックおぢや内
FAX 0258-82-6615 E-mail sc-ojiya@sjc.ne.jp

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>

① ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

㈱カネオ
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



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

組合員の皆様へ 虹のホールおぢや会員特典

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ① 祭壇 (ホール葬・自宅葬) ... 10%引 | ⑦ 喪中ハガキ ... 無料 |
| ② 花環 ... 10%引 | ⑧ 喪中見舞い ... 無料 |
| ③ 引出物 ... 10%引 (一部除く) | ⑨ 法要祭壇 ... 10%引・壇花サービス |
| ④ 生花 ... 5%引 | ⑩ 会葬礼状 (オリジナルは除く) |
| ⑤ 新盆 ... 仏花サービス | ⑪ 100枚までサービス |
| ⑥ 香典返し ... 30%引 (一部除く) | ⑫ 宿泊アメニティ ... 3名分サービス |

虹のホール会員 = JAの組合員 (正組合員 准組合員) です！

虹のホール おぢや 〒947-0031 小千谷市土川1丁目13番6号
TEL 0120-83-3907

編集室 だより

すがすがしい青空の下、信濃川河岸段丘ウォークが開催されました。参加者のみなさんにカメラを向けるとすてきな笑顔やピースで応えてくださる方が多く、撮影していてとても楽しかったです。☺