

○市内各地で稲刈りが行われました（9月中旬～下旬）

暑い夏を乗り越えて、今年も稲刈りの季節を迎えました。四季折々の田んぼの美しい風景はお楽しみいただけたでしょうか。農家のみなさんは、大事に育てた稲の刈り取りと籾運搬に汗を流していました。

小千谷で作られたおいしいお米は、市内だけではなく、ふるさと納税などを通して全国へ届けられます。

●今月の主な内容

- 図書館等複合施設の愛称決定！……………2
- 非核平和推進研修体験記②……………4～5
- 小千谷の高校をのぞいてみよう②……………7



図書館等複合施設の愛称決定！

ホントカ。

本町1丁目に整備を進めている、令和6年9月オープン予定の図書館等複合施設の愛称が決定しました。

■読み方／ほんとか

■最優秀賞受賞者／増川真紀さん（市内在住）

■愛称の意味／図書館を核とした複合施設のため、「本とか他にもいろいろあるよ」の意味を込めました。また、「ホントか!？」と驚き、ワクワクする気持ちも表しています。

■選定理由

- ▷「本当にそんなことをするのか」「こんなこともするのか」という驚きや発見が生まれるような、イノベーションの拠点となる願いを込めて。
 - ▷「本とか」という意味で図書館を核とした複合施設であることが分かりやすい。
 - ▷本があることによりいろいろなきっかけをつくり、いろいろな活動が生まれることを言い当てている。
- 応募総数／1,745点（内訳：市内896点、県内（小千谷市を除く）167点、県外682点）

■選定方法／愛称選定委員会において最終候補作品4点（一般応募3点、小千谷リビングラボ「at！おぢや」での創作・選出1点）を選定し、その中から市長が最優秀賞1点を選定



■愛称選定委員（敬称略）

- ▷李明喜（委員長、アカデミック・リソース・ガイド㈱）
 - ▷平田晃久（㈱平田晃久建築設計事務所）
 - ▷佐藤心奏（小千谷高等学校3年）
 - ▷和田彩那（小千谷西高等学校3年）
 - ▷高橋悦子（にぎわい交流課複合施設開設準備室）
- 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 ☎82-8915 ✉tosyo-y@city.ojiya.niigata.jp

ご意見をお寄せください

地域公共交通計画（案）

市では、令和6年度から5年間を計画期間とする「小千谷市地域公共交通計画」を策定しています。この計画は、路線バスや乗合タクシーなどの公共交通を、まちづくりと連携しながら持続可能な公共交通網とするために策定するものです。

この計画（案）に関して市民のみなさんからのご意見を募集します。

■募集期間／11月21日（火）

■募集対象

- ▽市内に住所がある方
- ▽市内に事務所や事業所がある個人または法人、その他の団体
- ▽市内にある事務所や事業所に勤務する方
- ▽市内にある学校に在学する方
- ▽右記のほか、計画などに具体的な利害関係がある方

■計画（案）閲覧・入手場所

- ▽市役所市民ホール
- ▽市役所分庁舎
- ▽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
- ▽市民会館
- ▽図書館
- ▽総合体育館

ホントカ。の本当のこと ～施設紹介①～

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

「賑わい・交流・憩いの創出」を目的に整備を進めている図書館等複合施設について、今月号から5回シリーズで紹介します。

■施設の要素／施設は主に次の3つの要素で構成されています。
▷フロート▷アンカー▷ルーフ

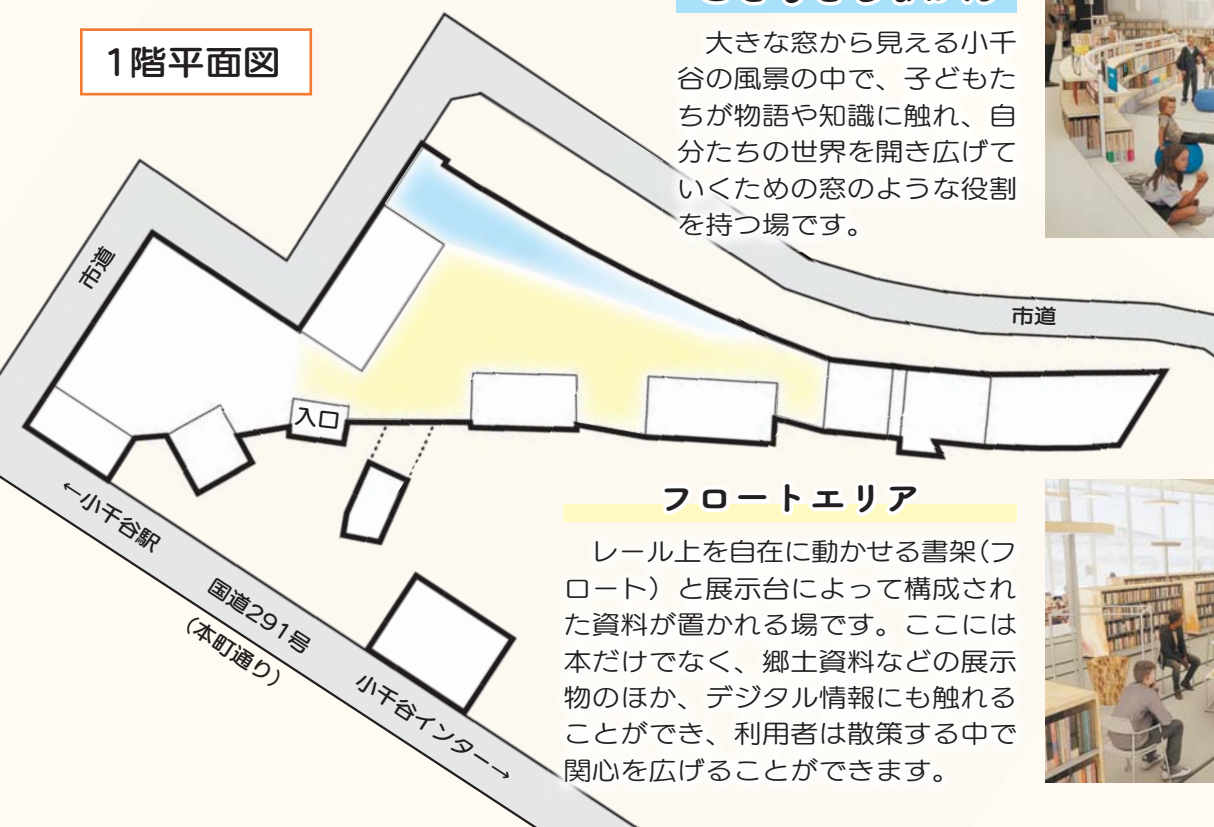
アンカーとルーフは次回以降紹介します。お楽しみに！



今回は、**越後三山を望みながら過ごす図書空間**を紹介します。
(フロートエリア・こどもとしゃかん)

越後三山が一望できる施設南側にさまざまな世代が集まって、みんなで一つの空間を共有しながら本や情報に触れる場所としてつくられています。

1階平面図



こどもとしゃかん

大きな窓から見える小千谷の風景の中で、子どもたちが物語や知識に触れ、自分たちの世界を開き広げていくための窓のような役割を持つ場です。



フロートエリア

レール上を自在に動かせる書架(フロート)と展示台によって構成された資料が置かれる場です。ここには本だけでなく、郷土資料などの展示物のほか、デジタル情報にも触れることができ、利用者は散策する中で関心を広げることができます。



■問い合わせ／にぎわい交流課
交流推進係 ☎83・3512

■意見の公表／個人情報を除き、提出された意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページで公表します。

▽Eメール kouryu@city.ojya.nigata.jp

▽FAX 83・0871

▽郵送…〒947-0028 城内1-13-20 にぎわい交流課 交流推進係

▽持参…計画(案) 閲覧・入手場所

お、匿名や電話による意見は受け付けません。

■意見の提出方法／計画(案)の閲覧・入手場所に備え付けの用紙、または任意の様式により、住所、氏名(法人その他団体は所在地、名称、代表者氏名)、電話番号を明記し、次のいずれかの方法で提出してください。なお、匿名や電話による意見は受け付けません。

※市ホームページからもご覧いただけます。

▽楽集館

▽あすえくる

▽勤労青少年ホーム

8月4日～6日

非核平和推進研修体験記②

16 平和と公正を
すべての人に



平成4年に非核平和都市宣言を行った小千谷市を代表し、12人の中学生が広島平和記念式典に参加しました。広報おぢや10月号に引き続き、貴重な体験から多くのことを学んだ生徒たちの声を紹介します。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎83-3507

私たちにできること

南中学校3年 山田陸斗

私は、8月4日～6日に広島研修に行ってきました。研修を通して印象に残ったことが2つあります。1つ目は、当時の光景です。被爆者の方の講話を聞いたり、資料館を見たりして当時の状況を知りました。その光景は、言葉で表すのをためらうぐらい想像を絶するものでした。改めて核兵器の威力と恐ろしさを知りました。

2つ目は、被爆者の方々の苦勞です。家族が亡くなる悲しみや火傷によって肌が焼ける痛み、核爆弾を投下したアメリカへの憎しみなど、いろいろな感情が被爆者の方々を襲ったと思います。その感情を乗り越え、今も後遺症に苦しみながら負けずに生きている方がいます。

今回の経験を通し、私にもできることがあると思いました。それは、核や戦争の危険性や脅威を周りの人に知ってもらうことです。そして、核や戦争はあってはならないという認識が世界中で広まることを願っています。

平和の世界へ

南中学校3年 田中涼華

私は広島研修を通して、戦争は二度と起こしてはいけないと改めて実感しました。

広島資料館では、被爆者の背中への皮がはがれていたり、放射線の影響を受けた方の悲惨な写真を見たりしました。黒こげのお弁当箱や学生服、三輪車などの遺品も展示されていて、まさに、多くの方の人生が奪われたのだと思いました。原爆ドームは原子爆弾の威力が分かる建物でした。下に落ちているがれきなどを見て、当時これが辺り一面に散乱していたのだと想像するとぞっとしました。

平和記念式典では、世界各国の首脳陣がおおぜい参列していて、それを見るだけで、とても緊張しました。

広島や長崎は原子爆弾が落とされた歴史を持つていることで、人々の心に非核への思いが熱くあふれています。広島の実地を訪れたことで、さまざまな体験ができました。これは私にとって平和に向けた第一歩であり、これから平和を実現する担い手になります。





原爆と近い未来の話

東小千谷中学校3年 星野友郎

私は先日、広島市の平和記念資料館を訪れ、原爆の恐ろしさを学びました。そこで、原爆は遠くの出来事ではない、他人事ではないということを知りました。

原爆には主に爆風、熱線、放射線という3つの脅威があります。爆風は半径2km以内の建物を全壊させ、熱線は身体中の皮膚を引きはがし、放射線を浴びれば細胞の設計図が破壊され、正常な細胞が作られなくなってしまうのです。

そんな恐ろしい兵器の用意を今、ロシアが着々と進め、年内には完了するというニュースも報道されています。

核が1つでも投下されれば、核戦争が始まり、世界人口の約62・5%が死に絶えてしまうと言われています。これを防ぐためにできることは何か、一人ひとりが考える必要があるのではないのでしょうか。私も、そしてあなたも、何か行動を起こさなければ、生き延びることは難しいでしょうから。

広島研修を通して 自分にできること

東小千谷中学校3年 佐藤葵

僕は3日間、広島へ非核平和推進研修に参加しました。社会の授業で原子爆弾について学習した時に知識不足だと感じ、現地で被害者の方から直接話を聞きたいと思い参加しました。

実際に話を聞いてみると、原爆の恐ろしさがわかりました。たった1発の原爆により何千という死体が広島を覆い尽くし、さらに生き残った人々も被爆により後遺症があるとのことでした。また当時の被爆者は結婚や仕事に影響が出るため、被爆者であることを隠して生きていかなければならなかったと聞きました。何も悪いことをしていない人々が堂々と生きていけない、そんな理不尽なことではないと思いました。

今生存している被爆者は、原爆がこの世から消えることを願っています。僕にできることは、この研修を通して学んだことを周囲の人たちに伝え、1日も早く原爆を世界から無くすことだと思っています。



平和学習を通して

片貝中学校3年 大矢京

僕が今回の広島で一番感じたことは、核兵器の悲惨さです。広島平和記念資料館でさまざまな遺品を見たり、被爆して亡くなった方、また、その家族の方の言葉などを聞いたりしました。あまりの酷さに目を背けたりしました。しかし、未来を担うのは僕たちなので、しっかりと目に焼きつけました。

僕の今回の研修テーマは、「平和に必要なことを調べる」でした。答えがなく、考え方も人それぞれで難しいテーマでしたが、僕が出した答えは、「一人ひとりが平和のことを考える」ということです。そうすれば、今は戦争ではなく、話し合いで解決できることに気づくからです。僕はこれから的人生でいろいろな国のたくさんの方と出会うでしょう。その方たちにしっかりと伝えていこうと思います。



思い

片貝中学校3年 吉田尊加

私の広島研修のテーマは、被爆者の思いを受け取り、受け継ぐことであった。私が受け取った思いは大きく分けて2つある。

1つ目は、原爆は過去のことではなく、今も被害は続いているということだ。放射線を浴びて、数十年後に病気になり現在苦しんでいる人、家族や友人が被害にあい、その悲しみの傷が癒えない人など、原爆の被害は終わったことではない。

2つ目は、平和になるためには一人ひとりが核や戦争はいけないと思うことだ。広島平和記念公園では、火が灯されている場所がある。その火は世界に核が無くなるまで消えることはない。

私たちができることは原爆について知ることだと思う。一人でも多く知ることです。平和へ少しでもつながると思う。そして今、家族と笑顔で過ごしていることはかけがえないのないもので、当たり前ではないことを忘れずにこれからも過ごしていきたい。



市議会第4回定例会日程

日時

▽本会議（第1目…議案上程説明）
12月4日（月）午前10時～

▽常任委員会連合審査会
12月5日（火）午前9時30分～

▽総務文教委員会
12月6日（水）午前9時30分～

▽民生産業委員会
12月7日（木）午前9時30分～

▽本会議（第2目…一般質問）
12月20日（水）午前10時～

▽本会議（予備日…一般質問）
※質問者が多い場合に開催します。

12月21日（木）午前10時～

▽本会議（最終日…委員長報告、採決）
12月25日（月）午前10時～

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

▽どなたでも傍聴できます。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。
▽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／議会事務局 ☎83・3505

（仮称）小千谷市防災センター設計競技の最優秀作品を決定しました

元中子の防災公園内に、ふだんは体育館や市民が集う場、また、防災学習の場としての機能、災害時には避難所や支援物資の集配所としての機能を併せ持つ（仮称）小千谷市防災センターを建設します。（令和6年建設開始予定）このたび設計競技が行われ、審査委員による審査の結果、最優秀作品が決まりました。今後、最優秀作品の提案を基に、周辺環境などに配慮した使いやすい施設を目指し、詳細な設計を行います。

■問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515



防災を暮らしに織りこむ でこぼこ広場

まちの活動がつながる「防災×暮らし」の交差点、小千谷の地縁を育む建築



▲最優秀作品はこちら（提出者：㈱トミトアーキテクチャ）



10月13日発送「おぢやつつみ WITH WISH.」 『故郷「小千谷」から想いをつつんで』

進学で親元を離れ、市外で夢の実現に向けてがんばる小千谷の学生を応援するため、小千谷産品の詰め合わせをお届けする「おぢやつつみ WITH WISH.」の発送作業をサンプラザで行いました。多くの市内企業からご協賛いただき、新米やそば、米菓など故郷「小千谷」を思い出していただける産品をつつみ、272人の学生のみなさんに発送しました。

次回の発送は、令和6年2月頃を予定しています。

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



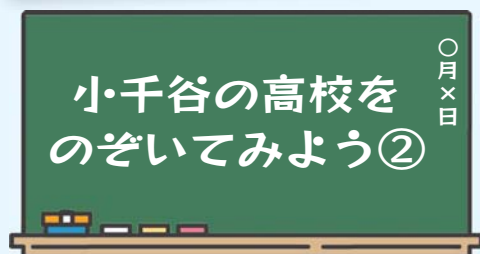
華道部



書道部



箏曲部



～小千谷高等学校「舟陵祭 文化祭」の様子をお届けします～



吹奏楽部

9月9日に小千谷高等学校で「舟陵祭」が開催されました。「舟陵」は船岡山を指しており、小千谷高等学校を象徴する呼称として引き継がれているものです。その舟陵の伝統を冠する文化祭が4年ぶりに一般公開され、各部活動によるパフォーマンス披露や作品展示、クラス単位で準備に取り組んださまざまな企画が催されました。

「花様年華」(美しい青春時代)のスローガンのもと、生徒一人ひとりが輝いた瞬間を写真で紹介します。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



美術部



SOS雪おろし

雪おろしが困難な世帯を支援します

「SOS雪おろし（雪おろし支援活動）」は、市が募集した雪おろし作業員を雪おろしでお困りの世帯に紹介する制度です。



SOS雪おろし 作業員募集

「SOS雪おろし」は、

自力での雪おろしが困難で、経済的・労力的な援助が受けられない世帯を支援する制度です。



そのため、申込時の聞き取りなどにより、制度の利用をご遠慮いただく場合もあります。ご了承ください。

■申込ができる世帯

▽体の不自由な方などの世帯、体の不自由な方の援助・介護のため雪おろしが困難な世帯

▽福祉課、社会福祉協議会が行う除雪援助事業対象世帯（高齢者などの世帯が対象です。除雪援助事業、SOS雪おろし支援事業はそれぞれに申込が必要です。）

※そのほか、特別な事情により雪おろしが困難な世帯はお問い合わせください。

※申込は、町内会長や民生委員・児童委員など代理の方でも構いません。

※申込が多い場合、作業

の順番がくるまで数日お待ちいただくことがあります。



■対象家屋／市内にある個人の住宅

※生活に関連した車庫・倉庫なども含む。

次の世帯や家屋は対象になりません



- ▽家族や親戚、知人などの協力や経済的援助を受けられる世帯
- ▽事業所や店舗など法人所有の建物、農作業小屋、空き家、別荘のように利用する建物
- ▽落雪式屋根など雪おろし作業に適さない住宅
- ▽雪をおろす場所が無い住宅

■申込種別

●シーズン申込世帯

（申込締切：11月10日（金））

冬期間を通して雪おろしを申し込む世帯です。担当する雪おろし作業員が事前に打ち合わせに伺います。原則として、申込締切日までにお申し込みください。

●随時申込世帯

雪おろしを希望する際に、その都度お申し込みください。建設課で雪おろし作業員を紹介します。

※シーズン申込世帯が優先となるため、作業員の空き状況によりご連絡が遅くなる場合があります。

■申込方法

▽申込書に必要事項を記入し、建設課へお申し込みください。電話でも受け付けます。

▽申込書は、建設課、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、市民会館、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。

■作業代金

▽この制度の対象となる世帯の除雪には、作業代金の上限額を定めています。上限額は、1人1日当たり2万5600円、1人1時間当たり3200円です。

▽作業代金は全額が雪おろし希望世帯の負担となります。

この雪おろし作業代金の上限額は、SOS雪おろし制度にのみ適用されます。

みなさんが業者などに直接雪おろしを依頼する場合の代金とは異なります。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係
☎ 83・3514

■このような方を募集します

▽住宅の雪おろし作業を行っていただく方

▽「SOS雪おろし支援協議会」の構成員となり、この協議会の活動方針に協力いただける方

■応募資格

▽満20歳～69歳で健康・誠実であり、雪おろし作業の経験がある方

※学生は年齢問わず不可。

▽法人

■会員の仕事／担当する雪おろし希望者を協議会事務局（建設課）が調整し決定します。会員は雪おろし希望者と事前に打ち合わせのうえ、作業を行います。

■作業範囲

▽指定した住宅の雪おろし

▽おろした雪の排雪（流雪溝への投入など）

■申込方法

▽雪おろし作業は複数人で行うことが多いため、できるだけグループでお申し込みください。単独で登録される方は、ご相談ください。

▽登録申込は随時受け付けます。申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。申込書は建設課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



除雪経費の一部援助

自力での除雪が困難な高齢者世帯などを援助します

経済的かつ労力的に自力での除雪が困難な高齢者世帯などに、冬期間の生活の安全確保と自立した生活を支援するため、除雪経費の一部を援助します。



■対象となる世帯／次の①対象世帯と②対象要件のいずれにも該当する世帯です。

①対象世帯

次のいずれかに該当する世帯であること

○高齢者世帯

▽65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方のみの世帯

▽60歳以上の方のみの世帯であって、3か月以上寝たきりの状態が続いている方がいる世帯

○高齢者と障がい者のみの世帯

上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と次のいずれかの方のみで構成されている世帯

①身体障害者手帳の1級～4級をお持ちの方

②精神障害者保健福祉手帳の1級～3級をお持ちの方

③療育手帳のAをお持ちの方

○高齢者と中学生以下の子どものみの世帯
 帯…65歳以上（介護保険の要支援1以上の認定を受けている方は60歳以上）の方と中学生以下の子どものみで構成されている世帯

②対象要件

次の全てに該当する世帯であること

▽自分や親族の力で除雪することが困難な世帯

▽市民税非課税世帯

▽世帯を別にする子（別世帯の子）がいない世帯

※別世帯の子が上の①～③のいずれかに該当する場合や母子世帯である場合、別世帯の子から、経済的かつ労力的な援助を受けることが困難な場合は、別世帯の子がいないものとみなします。



■対象となる除雪／現在住んでいる住宅の雪おろしや落雪に伴う避難口確保のための玄関前の除雪

次の世帯や除雪は対象になりません

▽生活保護世帯

▽空き家になっている住宅（長期入院、施設入所や親族の家へ滞在中などにより冬期間在宅生活の実態がない場合も含む）の除雪

▽店舗兼住宅で店舗専用部分の除雪

■助成する限度額／1世帯につき冬期間4万6000円※ただし、山間地は6万9000円。

■個人負担／助成する限度額を超えた作業代金

対象世帯には助成相当額分のサービス券を交付します。除雪作業員への支払いの際にご利用ください。ただし、限度額を超えた場合は、超過分を自己負担のうえ、作業員に直接支払ってください。

■申込方法／所定の申請書を民生委員・児童委員を通じて福祉課へ提出してください。申請書は福祉課にあるほか、民生委員・児童委員のもとにもあります。申請書受付後に審査を行い、結果を通知します。

■申込・問い合わせ／福祉課高齢福祉係
 ☎83・3517

母子世帯、障がい者世帯への除雪援助事業は、社会福祉協議会が行っています。10月25日発行のおぢや社協だよりをご覧ください。

■申込・問い合わせ／社会福祉協議会（サンラックおぢや内）
 ☎83・2340

▽審査の結果、会員登録された方に会員証を送付します。審査結果により登録されない場合もあります。

■作業員説明会／11月下旬に作業員説明会を行います。別途ご案内しますので必ず参加してください。

■作業代金など

▽1人1日当たり2万5600円、1人1時間当たり3200円を上限額とします。

※豪雪時など特殊な場合でも、上限額の変更はありません。

▽作業代金には、一般的な作業用具（スコップ、スノーダンプなど）にかかる経費、交通費、消費税などを含みます。

▽作業代金は、金額が雪おろし希望者の負担となります。金額や支払方法を雪おろし希望者と事前に話し合いのうえ、作業を行ってください。

▽福祉課や社会福祉協議会が発行する「除雪費サービス券」で支払いをする世帯もあります。この場合は後日のお支払いとなります。

■その他

▽作業時の賠償・損害保険に協議会で加入します。作業時のみの保険ですので、現場への行き帰りは補償の対象となりません。

▽作業や代金などに関する雪おろし希望者との間のトラブルに、協議会は一切関与しません。全て会員の責任において解決してください。

■申込・問い合わせ／建設課管理克雪係
 ☎83・3514

お知らせ

子育て支援

子育てイベント

- 会場／わんパーク
- 参加・相談無料
- 受付開始日／10月30日(月)
- 申込・問い合わせ／わんパーク ☎81・7564 (平日、午前9時～午後5時)

●骨盤体操・ヨガでリフレッシュ!

- ゆったりとした呼吸の中で気持ちよく体を動かしましょう。
- 日時／11月24日(金)午前10時～11時15分

- 対象／子育て中の方
- 講師／桜井靖江さん(市スポーツ推進委員)
- 定員／先着15人
- 服装／動きやすい服装
- 持ち物／水分補給用の飲み物、タオル
- 保育ルーム／利用希望の方は、参加申込の際にお申し込みください。(子ども1人につき300円)



●キラキラランドクリスマス

みんなで一緒にクリスマスパーティーを楽しみましょう。



- 日時／12月7日(木)・8日(金)
- ▽1部「みんなでわくわくクリスマス」…午前9時45分～10時30分
- ▽2部「作ってわくわくクリスマス」…午前10時45分～正午
- 定員／両日各部ともに先着15組(申込はどちらか1回)
- その他／プレイルームは、両日ともに平常通り遊べます。



●発達・卒乳相談会

- お子さんの発達や卒乳、お母さん自身のこと、妊娠中の体のこと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／12月15日(金)午前10時～11時35分
- 定員／先着4人



第55回小千谷市PTA連合会研究大会記念講演

- 親が笑えば子どもも笑う!子育てでもっともっと笑いませんか。
- 日時／11月25日(土)午前9時45分～11時(受付…午前9時20分)
- 会場／楽集館



令和5年度乳幼児健康診査日程はこちら



善意に感謝

(敬称略)

- 小千谷市への寄附として
- ▽(株)渡辺ポンプ店・(株)第四北越銀行…2万6000円
- 文化振興のために
- ▽小千谷市民芸能連盟…コンデンスマイク1台



△視聴はこちら



△申込はこちら

- 演題／「笑い」と子育て・ポジティブな子育て」
- 講師／森下英矢さん(新潟お笑い集団ZAMARA所属)
- 定員／先着50人
- 受講無料
- 申込方法／左記二次元コードからお申し込みください。
- その他／講演会当日は、左記二次元コードから講演会のYouTubeライブ配信を視聴できます。
- 問い合わせ／小千谷市PTA連合会(事務局…小千谷中学校、担当…大橋) ☎82・2297

催し

おぢゃるなツトキ★キーワードラリー

おぢゃる



- 内に掲示されているキーワードを集める「キーワードラリー」をクリアすると、射的や焼き芋ワークショップに参加できます。
- 日時／11月12日(日)午前9時30分～正午(キーワードラリー受付終了…午前11時15分)
- 会場／おぢゃる
- 対象／小学生以下の子ども
- 内容
- ▽キーワードラリー
- ▽射的(1人につき1回)
- ※景品が無くなり次第、終了します。
- ▽焼き芋ワークショップ
- ▼①午前10時、②午前10時45分、③午前11時30分(全3回、1回1時間程度)
- ▼各回先着30人
- 参加無料
- 問い合わせ／おぢゃる ☎82・2478

第43回
小千谷市展

- 日時／11月2日(木)～5日(日)午前9時～午後6時
※最終日は午後4時までです。
- 会場／東小千谷体育センター
- 展示内容／日本画、水墨画、洋画・版画、書道、写真、工芸・彫塑
- 書道パフォーマンス
- ▷日時：11月3日(金)午前11時30分～正午
- ▷出演：小千谷高等学校・小千谷西高等学校書道部



合同
開催 富久寿大学クラブ作品展・発表会
第57回小千谷市総合文化展

- 日時／11月10日(金)～14日(火)午前9時～午後3時
- 会場／市民会館
- 内容
- ▷作品展：鎌倉彫、押し花、文芸、書道、手芸、陶芸、水墨画、盆栽園芸、絵手紙
- ▷発表会：詩吟、民謡、民踊、ハーモニカ、社交ダンス
- ▶日時：11月14日(火)午後1時～2時30分
- その他／11月10日(金)～12日(日)は、同会場でハートフルアートフェスタが開催されます。詳細は、本号25ページをご覧ください。

- 入場無料
- 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42回市民音楽祭

- アマチュア音楽バンド・グループが日頃の練習の成果を発表する音楽祭を開催します。
- 日時／▽第1日：11月18日(土)午後5時～▽第2日：11月19日(日)午後1時～
- 会場／市民会館大ホール
- 出演団体(出演順)
- ▽第1日：合唱団「かたくり」(オペラ)、ベル・ネーゴ(ハン

ドベル)、もふもふ団(フォーク)、ル・ソレイユ(コーラス)、混声合唱団OSC(コーラス)、コール・R(コーラス)、Gステップス(ジャズ)、山本山☆ラテンファンク☆オルケスタ(ラテンファンク)、オンザロックオーケストラ(ポピュラー)

▽第2日：SUZUKUKAN(ロック)、LOOPS(ロック)、天晴(ロック・ポップス)、片貝

- ルナシー(ロック)、R・S・T・B(ポップス)、イツシー(フオーク)、TOSHIMIC BLUES BAND(ロック)、アルコバレーノ(ロック)、芸達者(フュージョン)、歌のおじいさん(フオーク)
- 入場無料
- 問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係(市民会館内) ☎82-9111

小千谷市民文芸のつどい

- 開催日／11月18日(土)
- 会場／市民会館
- 内容など

時間	会場	内容
午前10時 ～午後2時30分	2階和室	俳句大会(句会)
午後1時 ～2時30分	2階第1 中会議室	短歌大会(文芸おぢや第43号応募 作品講評)
午後2時45分 ～3時		文芸おぢや第43号表彰式(市長賞、 教育長賞、公民館長賞)
午後3時 ～4時15分	4階 大会議室	記念講演会 ▽演題…「短歌のいま、これから」 ▽講師…小島なおさん(歌人) ▽定員…60人

■入場無料

※ただし、記念講演会は事前申込
が必要です。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、本文に①氏名、②住
所、③電話番号を入力してくだ
さい。定員になり次第、締め切
ります。

■その他／講演会終了後、講師を
囲んで交流懇親会を開催します。
参加を希望する方は、11月13日(月)
までにお申し込みください。

▽会費…2500円(当日徴収)

■申込・問い合わせ／勤労青少年
ホーム ☎82・8510 Mail: kinro@ci-
tyojya.nigata.jp

講師プロフィール



小島 なおさん

昭和61年東京都生まれ。平成16年、
角川短歌賞受賞。平成19年、コスモス
短歌会入会。歌集に『乱反射』(現代短
歌新人賞、駿河梅花文学賞)、『サリン
ジャーは死んでしまった』、『展開図』。
平成28年度、令和2年度「NHK短歌」
選者。令和5年4月～、朝日新聞短歌時
評担当。信濃毎日新聞歌壇欄選者。

北朝鮮による拉致問題を考
える巡回パネル展

拉致問題などについて、理解
と関心を深めてもらうためのパ
ネル展を開催します。

■日時／11月18日(土)～30日(木)午
前9時～午後6時

■会場／サンプラザ2階ロビー

■展示内容／▽横田めぐみさん
の父・滋さんが撮影した家族写
真▽佐渡市で拉致された曽我ミ
ヨシさんの写真▽特定失踪者の
中村三奈子さん、大澤孝司さん
たちの写真パネルや広報パネル

■入場無料

■問い合わせ／▽新潟県知事政
策局国際課拉致問題調整室 ☎0
25・280・5876▽市民
生活課市民係 ☎83・3509

学びのサロン西脇順三郎

西脇順三郎と新潟の詩人・市
島三千雄をめぐる6つの接点を
語ります。

■日時／11月19日(日)
午後2時～3時30分

■会場／市民会館4
階第5小会議室

■内容／西脇順三郎と市島三千
雄の6つの接点

■講師／佐藤正夫さん

■参加無料・申込不要



■問い合わせ／西脇順三郎を偲
ぶ会(事務局・図書館内) ☎82
・2724

「いのち・愛・人権」小千谷展
「きりひらこう」
人権と共生の世紀

部落差別をはじめ「子ども」

「女性」「障がい者」「水俣病」「ハ
ンセン病」などに対するあらゆ
る差別の実態を明らかにし、差
別の撤廃と人権の確立を広く県
民に訴えるために開催します。

■入場無料・申込不要

■問い合わせ／「いのち・愛・
人権」小千谷展実行委員会(事
務局・市民生活課市民係) ☎83
・3509

●パネル展示

■日時／11月22日(水)～28日(火)午
前9時～午後5時(初日は午後
1時～、最終日は午後3時30分
まで)

■会場／東小千谷体育センター

●記念講演会

■日時／11月22日(水)午後3時～
4時30分

■会場／市民会館大ホール

■演題／「AIと人権」

■講師／北口末広さん(近畿大
学主任教授)

錦鯉
関連イベント

大使館関係者による錦鯉の放流式

新潟県と(一社)全日本錦鯉振興会共催「錦鯉
発祥の地 見学ツアー」に参加する大使館関係者
が錦鯉の里を訪問し、錦鯉の放流を行います。

■日時／11月4日(土)午後2時～2時45分

※大使館関係者の到着時間により前後する場合が
あります。

■会場／錦鯉の里

■問い合わせ

▷見学ツアーに関する問い合わせ：新潟県農林水
産部水産課 ☎025-280-5315

▷放流式に関する問い合わせ：農林課錦鯉戦略室
☎83-3510

◆錦鯉の里を無料開放します

錦鯉の放流式の開催に伴い、一般観覧に一部制
限が生じることから、錦鯉の里を無料開放します。
この機会に泳ぐ宝石「国魚錦鯉」をぜひお楽しみ
ください。

■開放日時／11月4日(土)午前9時～午後6時

■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233

農林水産祭参加
第63回新潟県錦鯉品評会

錦鯉の原産地越後の秋を飾る新潟県錦鯉品評会
が当市を会場に開催されます。県内の生産者が丹
精込めて育てた錦鯉が出品され、農林水産大臣賞
などの優秀鯉が決定されます。

■一般公開

▷11月4日(土)午後2時～4時

▷11月5日(日)午前8時～午後2時

■会場／総合体育館コミュニティプラザ

■入場料／500円(小学生以下無料)

■問い合わせ

▷(一社)新潟県錦鯉協議会 ☎94-6031

▷農林課錦鯉戦略室 ☎83-3510

錦鯉の里 庭園ライトアップ

錦鯉の里では、次の期間で庭園をライトアップ
しています。日本庭園で泳ぐ美しい錦鯉と紅葉の
織り成す幻想的な風景をお楽しみください。

※開館時間の延長は行いません。

■開催日／～11月23日(祝)

■問い合わせ／錦鯉の里 ☎83-2233



おぢや麺フェス

2023

開催!!

今年は小千谷西高等学校とコラボレーションし、小千谷のおいしい麺を広く発信します。市民のみなさんも楽しんでご参加ください。

■問い合わせ／おぢや麺フェス実行委員会（事務局：文化スポーツ課生涯学習係（市民会館内））☎82-9111

●市内高校とのコラボレーション

今年は小千谷西高等学校の生徒が店主と共同でメニューを考案したほか、写真撮影やポスター、チラシ作成に携わりました。

●スタンプラリー

10店舗中3店舗のスタンプを集めた方に、おぢや麺フェスオリジナル「街ガチャ」をプレゼント！（街ガチャ設置場所：市民会館）

●へぎそば・ラーメン甲子園

スタンプラリーで3店舗のスタンプを集めた方から一番おいしかったメニューに投票していただき、お客さま満足度ナンバー1のへぎそば・ラーメンを決定します。（投票場所：市民会館）

●ポスター・写真展

小千谷西高等学校の生徒の作品を展示します。

■期間／11月10日(金)～14日(火)

■会場／市民会館1階ホワイエ

●限定メニュー提供

■日時／11月11日(土)～12月11日(月)の各店舗営業時間

■内容／【小千谷食材】をテーマにした限定メニュー



わたや本店	わたや平沢店	元祖小千谷そば 角屋	小千谷そば 和田	蕎麦割烹 まるいち
パリパリエのきと 塩麹きのこの 肉味噌まぜそば	あんかけへぎ焼きそば	野菜たっぷり 胡麻豆乳つけそば	小千谷まぜそば (台湾風)	豆乳ぶっかけそば
手打ち麺処 暁天	手打ちらーめん 勝龍	麺や ようか	麺や つるり	ラーメンつり吉 小千谷店
海老トンコツ 濃厚まぜつけ麺 ～with3種のグラウンド ミート(挽肉料理)～	今年は！背脂みそ	雪国おぢやの かまくらラーメン	トロ～リ気球ナポリ	免疫向上！ バター醤油ラーメン



楽集館展示室 市民企画展

楽集館展示室の無料開放を利用し、市民のみなさんが企画した展覧会です。ぜひご覧ください。

■会場／楽集館1階展示室

■入場無料

■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6回陶芸・絵画展

■日時／11月24日(金)～26日(日) 午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで）

■内容／絵画や陶芸作品の展示

■企画者／和田三正さん



小千谷水墨画会作品展

■日時／12月9日(土)・10日(日) 午前9時～午後5時（10日(日)は午後4時まで）

■内容／会員の水墨画作品の展示

■企画者／小千谷水墨画会



第29回小千谷陶友会グループ展

■日時／12月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後5時（3日(日)は午後3時まで）

■内容／会員の陶芸作品の展示

■企画者／小千谷陶友会



フジロックフェスティバル・コレクション展

■日時／12月15日(金)～17日(日) 午前9時30分～午後5時30分

■内容／第1回目からのリストバンドやパンフレットなど、関連グッズのコレクションを展示

■企画者／宮本徹さん

講座

バレエ教室参加者募集

バレリーナのすてきな姿勢を身に付けましょう。

■日時／12月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土)・24日(日)（全5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／500円（1回分）

■服装／動きやすい服装

■持ち物／靴下、タオル、水分補給用の飲み物

■申込締切／11月27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

●カルボナーラ講座

■日時／12月5日(火) 午後6時30分～8時30分

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／丸山勝利さん（ゴッチャ・ドロー）

■定員／9人

■受講料／2000円（材料費）

■持ち物／エプロン・三角巾・持ち帰り用蓋付き容器

■申込締切／11月29日(火)

■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）



屋根雪おろしの安全装備・体験講習会

市内での屋根の雪おろし中の事故が少なくありません。降雪シーズン前に命綱やアンカーの使用方法を学ぶ講習会を開催します。

■日時／11月25日(土) 午後2時30分～4時30分

■会場／市役所4階大会議室

■定員／20人

■参加無料

■申込締切／11月13日(月)

■申込・問い合わせ／建設課管理 克雪係 ☎83-3514



生活安全

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、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。なお、携帯電話から警告音になる緊急速報メール（エリアメール）の配信は行いません。

試験放送にあわせて、どのような行動をとるべきか想像しておきましょう。

※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／11月15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、国から住民に向けて瞬時にお知らせするシステムです。

秋の火災予防運動

全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。これから暖房器具などを使用する機会が多くなり、火災が発生しやすい季節になります。火気の取り扱いには十分注意してください。

■期間／11月9日(木)～15日(水)
■スローガン／「火を消して不安を消して つなぐ未来」

●関連行事

■防火イラスト・書道展／市内保育・幼稚園児、小学生の作品を展示します。

▽日時／11月9日(木)午前9時～15日(水)午後4時

▽会場／サンプラザ2階ホール

■一人暮らし高齢者宅防火訪問／消防職員や消防団員が、防火チラシの配布と住宅用火災警報器の説明・点検を実施します。



■防火対象物立入検査／消防職員による防火対象物への防火査察を実施します。

■その他／常時、防火DVDの貸し出し、消火器の取り扱い講習、防火座談会を行っています。ご希望の場合は、消防本部予防課までご連絡ください。

●住宅用火災警報器の作動確認を行いましょ

住宅火災でなくなった方の約半数が逃げ遅れによるものです。火災による犠牲者を減少させるため、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。電池が切れていないか定期的に作動テストを行い、10年を目安に機器を取り替えましょう。

※消防職員が火災警報器を直接販売することはありません。悪質な訪問販売にご注意ください。

■問い合わせ／消防本部予防課 予防係 ☎83・0238

相談

臨床心理士による心の相談会

「夜眠れない」「やる気が出ない」など心の疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方などの相談をお受けします。秘密は堅く守られます。



■日時／11月27日(月)午後1時30分～3時30分
■会場／あすえる第1相談室

■相談無料※ただし、事前に申込が必要です。

■その他／家族からの相談でも構いません。

■申込締切／11月22日(水)

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

みんなで防ごう子ども虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です。地域ぐるみで家族を温かく見守ることやさりげない声かけが大切です。



「子どもたちの笑顔・安全」を守るため、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

■児童相談所虐待対応ダイヤル「189（いちやぐ）」

▽虐待かもしれないと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。

▽「189」に電話をかけると、お近くの児童相談所につながります。



▽通告・相談は、匿名で行うこともできます。通告・相談をした人、その内容に関する秘密は堅く守られます。

■相談・問い合わせ

▽健康・子育て応援課子育て応援係 ☎83・3640
▽長岡児童相談所 ☎35・8500

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／11月17日(金)午前10時～午後3時

■会場／市役所(受付…1階101会議室)

■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



くらし

マイナンバーカード
受付窓口情報

■対応業務

▽マイナンバーカードの申請・受取
▽電子証明書の新規発行・更新



▽マイナンバーカードと

電子証明書
の暗証番号
の変更・再設定

▽保険証・公金受取口座の登録支援

■持ち物／市ホームページをご覧ください。

■予約・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

●日曜日に手続きしたい方

■開設日／11月26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。

■予約方法／11月24日(金)までに電話または窓口で予約してください。



●平日の夜に手続きしたい方

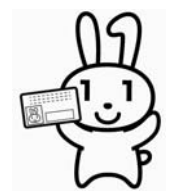
■開設日／11月末までの毎週火曜日

■受付時間／午後7時

■予約不要



△手続きに関する詳細はこちら



不用品の購入希望者を募集します

クレーン付きトラックの売却入札を行います。購入を希望される方は必要書類を提出してください。

■物品／クレーン付きトラック
▽型式…三菱KK-FE83E EN

▽年式…平成16年式

▽走行距離…12万1804km(9月14日現在)

▽車検満了日…令和6年1月29日(月)

■入札日時／11月17日(金)午前10時

■入札会場／市役所4階大会議室

■参加資格／次の要件の全てを満たす個人または法人

①小千谷市の住民基本台帳に登録されていること(個人)

②市内に主たる事業所を有すること(法人または個人事業主)

③市税の未納がないこと

④自己が使用する予定であること

■その他／車両を確認したい方は、農林課農政係(☎83・3510)へお問い合わせください。

■申込方法／参加申込書に必要事項を記入し、市税の未納のない証明書(設立して間もない法人の場合は、登記事項証明書)



土地開発公社保有地を売却します

長岡地域土地開発公社の土地を売り出しています。お気軽にお問い合わせください。

■所在地／小千谷市大字穠生字下千野丙314-3(町名:元中子)



■土地の概要

▷地目:宅地

▷面積:1,112.34㎡(約336坪)

▷非線引き都市計画区域内

▷用途地域:第1種住居地域

※その他詳細は、市ホームページをご覧ください、お問い合わせください。

■売却条件／現状有姿による一括購入

■申込・問い合わせ／長岡地域土地開発公社小千谷事業所(事務局:建設課都市整備室)☎83-3514



△位置図

▽売却土地の写真



△クレーン付きトラック

暴力団等の排除に関する誓約書を添えて企画政策課へ提出してください。参加申込書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。

■申込締切／11月7日(火)午後5時

■申込・問い合わせ／企画政策課財政係☎83・3507

公共施設利用案内

●開館時間が変わります

図書館

■期間／11月1日(水)～

■開館時間／午前10時～午後6時

※西脇順三郎記念室の見学は、午前10時～午後5時です。

■休館日／毎週月曜日

※祝日と重なった場合も休館します。

■問い合わせ／図書館☎82-2724



おちゃ～る

■期間／11月2日(木)～令和6年3月31日(日)

■開館時間／午前9時～午後5時

■休館日／毎週水曜日、12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

※水曜日と祝日が重なった場合、翌日以降直近の平日が休館となります。

■問い合わせ／おちゃ～る☎82-2478

●今年度の施設利用を終了します

おちゃ～る屋外施設(11月28日(火)終了)

■対象施設／▷芝生広場▷屋外トイレ▷屋外炊事棟▷ドッグラン

※芝生広場は、降雪後、雪遊び広場として開放する予定です。

■問い合わせ／おちゃ～る☎82-2478

小型特殊自動車のナンバー登録はお済みですか



小型特殊自動車を所有している場合は、公道走行の有無に関わらず軽自動車税（種別割）の申告が必要です。新しく取得した車両や現在お持ちの車両で申告していないものがありましたら、申告をしてナンバープレート（標識番号）の登録をしてください。

■小型特殊自動車とは

▷農耕作業用

- ▶乗用型で最高速度が時速35km未満のもの（田植機、トラクタ、コンバインなど）
- ▶農耕トラクタのみによりけん引される自動車（マニユアスプレッド、スプレーヤなどの農耕作業用トラクタ）

▷その他のもの：フォークリフト、ショベルローダ、ロータリ除雪車などのうち、車両の大きさが長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.8m以下で最高速度が時速15km以下のもの

■年税額／▷農耕作業用：2,000円▷その他のもの：5,900円

■登録に必要なもの

▷登録する車両の車種、車名（メーカー名）、車台番号などが確認できるもの

▷販売・譲渡証明書、または申告書の販売・譲渡証明書欄への記入
▷届出にきた方の本人確認書類（運転免許証など）

■登録受付場所／税務課、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

■その他

▷軽自動車税（種別割）は、公道走行の有無に関わらず、所有している方に課せられる税金です。所有している場合は、必ず登録してください。

▷廃車や譲渡した場合も申告が必要です。ナンバープレートをお持ちのうえ、申告をしてください。

▷小型特殊自動車の要件にあてはまらない車両（大型特殊自動車）は、固定資産税（償却資産）の申告が必要です。

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508

健康

新型コロナウイルスワクチン 接種関連情報

●令和5年秋開始接種が 始まりました

国からのワクチン供給量が少ないため、次の点に影響が出ています。

- ①接種券・ワクチンの供給量を考慮しながら段階に発送しています。
- ②接種対象者・重症者リスクの高い65歳以上の方から接種を進めています。
- ③予約状況…現在非常に予約が取りにくくなっています。

■接種対象者／初回接種を終了し、前回接種から3か月以上経過したすべての方
■接種方法／広報おちや10月号の24ページまたは市ホームページをご覧ください。
■日時・会場／接種券の同封書類をご覧ください。

■予約

▽接種券に日時指定の用紙が同封されている方…予約の必要はありません。キャンセルや日時の変更を希望される場合は、必ず小千谷市新型コロナウイルスワクチン相談センターに連絡してください。

▽接種券に日時指定の用紙が同封されていない方…予約申込が必要です。同封の案内をご覧ください。

▽未使用の接種券を お持ちの方…小千 谷市コロナワクチ ン予約センターま



でお問い合わせください。重症化リスクの高い方から接種を受けていただきます。

■その他

▽今後の国の方針により、変更となる場合があります。

▽インフルエ ンザワクチ ンは、新型 コロナウイ



ルスワクチンとの同時接種が可能です。その他のワクチンは、どちらかのワクチンを受けてから2週間以上間隔をあけてください。

■問い合わせ

▽健康・子育て応援課ワクチン接種対策班 ☎83・3640
▽小千谷市新型コロナウイルス相談センター ☎89・8501
▽小千谷市コロナワクチン予約センター ☎86・5266



△詳細はこちら

インフルエンザ予防接種費用助成の委託医療機関に変更がありました

広報おちや10月号の25ページ「インフルエンザ予防接種費用を助成します」の記載に変更がありましたので次のとおりお知らせします。

■「妊婦・子どもの方」の委託医療機関の項目／「加藤耳鼻咽喉科クリニック」を掲載しましたが、「医療機関の都合により実施しないことになりました。」

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640





9月16日・17日 ホットプラザ祭

有終の美を飾りました

運営団体の解散のため今年が最後の開催となりますが、会場の東小千谷体育センターと防災公園には2日間で約550人が来場しました。16日の前夜祭では、東小千谷体育センターに並べられたキャンドルに火が灯され、会場は優しい明かりに包まれました。17日には、防災公園に手作りの雑貨やアクセサリなどのフリーマーケット、消防車両や警察車両の展示・乗車体験コーナーなどが設けられました。また、豪華な景品が多数用意されたビンゴ大会にはおぜいの方が参加し、大いに盛り上がりしました。



9月16日・17日 キャンプdeタイムスリップinおぢやゝ

縄文生活を体験

縄文時代などの生活を体験できる内容で、市内の小学3〜6年生30人が参加しました。夕食では、一升瓶と棒で精米をしたお米を飯ごうで炊き、石器で切った肉を熱した石の上で焼いて食べる縄文式のバーベキューを体験しました。2日間を通して盛りだくさんの体験が行われました。



9月16日・17日 中島康晴×品田広希 2days concert

美しい歌声にうっとり

小千谷市出身のオペラ歌手品田広希さんが、テノール歌手中島康晴さんとともに市民会館でコンサートを開催しました。16日は、「聞き覚えのあるなつかしい日本の曲、17日は「世界のうた」と題し、「禁じられた音楽」などの海外の曲が披露されました。品田さんと中島さんが、豊かな表情や身振り手振りで歌を表現される様子に、会場が笑いに包まれる場面もありました。



9月23日 広瀬克也さん絵本ライブ&大きな妖怪をみんなで描こう！

すてきな作品ができました

市民会館で開催され、45人の親子連れが参加しました。広瀬克也さんは、ユーモラスな妖怪絵本シリーズで人気の絵本作家です。初めに、絵本の読み聞かせが行われました。その後、ワークショップが行われ、広瀬さん直筆の大きなイラストに子どもたちが思い思いの色を塗り、それぞれのイラストをつなげて一つの作品を作りました。完成した作品は、図書館内のこどもとしょかに飾られています。



9月27日 百寿表敬訪問

ご長寿をお祝い

満100歳を迎えられる方々を訪問し、お祝いを贈呈しました。小千谷市では、今年度18人の方が100歳を迎えられます。今回お会いした方は「みなさんの助けがあつて100歳まで生きられました」とお話しされていました。これからも健康に留意され、健やかに過ごしてください。



9月30日 第3弾こいこい健康ウォーク

秋晴れの中を歩きました



東小千谷体育センターを発着地点として、山本山大橋と旭橋を周る約5kmの信濃川河岸段丘ウォーキングコースに22人が参加しました。

出発前には、身長や体重、体脂肪率、筋肉量などの測定を行い、健康に対する意識を高めました。



9月30日 おぢやれアイまつり

出会い・ふれあい・郷土愛・アイ

楽集館で開催され、938人が来場しました。小千谷青年会議所主催で行われた「おぢやれアイまつり」は、地域にある団体などの活動を多くの市民に知ってもらい、活動に興味を持ってもらうことを目的に、市内で活動する20以上の団体が出展・出演し、パフォー



10月5日・6日 おまつりランド

みんなでわっしょい！

わんパークで開催され、2日間で43組91人の親子連れなどが参加しました。当日は魚釣りゲームやフットコーナー、手作りの遊具などがあり、子どもたちは夢中になって遊んでいました。手作りのキヤラクター万灯を引く場面では、参加者全員で元気な掛け声をあげながら万灯を引いていました。



10月8日 おぢや健康講演会

健康であり続けるために

市民会館で開催され、262人が来場しました。講師におたわ史絵さんをお招きし、誰もがなりたくない病気である「がん」と、心臓や脳などの病気についてお話いただきました。来場者は、がんを予防するために効果的な食べ物や身体づくり方を学び、座ったままできるストレッチをおたわさんと実践し、健康に対する意識を高めていました。



10月9日 第44回トリム・ウォーキング大会

雨でも元気いっぱい

総合体育館を発着地点とし、3つのコースが設定され、約300人が参加しました。親子で一緒にさまざまなアトラクションに挑戦するコースや、隠された「謎」を解いてキーワードを集めながらゴールを目指すコースが設けられました。朝から雨が降り続いていましたが、参加者のみなさんは、天候を見越した万全の装備で最後まで元気に歩いていました。



いつもの暮らしに、

受診で
早期発見！

がん検診
を。

日本の死因の第1位はがんです。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？

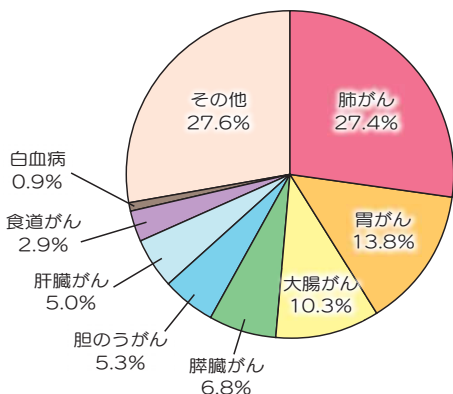
小千谷市でもがんは死因の第1位です。毎年100人前後の方ががんで亡くなっており、死因の約2割を占めています。

部位別にみると、男性は肺がんが27・4%と最も高く、次いで胃がん13・8%、大腸がん10・3%となっています【グラフ1】。女性は大腸がんが14・8%と最も高く、次いで膵臓がん14・3%、肺がん11・7%となっています【グラフ2】。特に、女性の大腸がんが亡くなる方の割合は年々高くなっています。また、乳がんは女性の部位別死亡の第5位ですが、乳がんによる死亡のうち、半数を60歳代以下の世代が占めています。

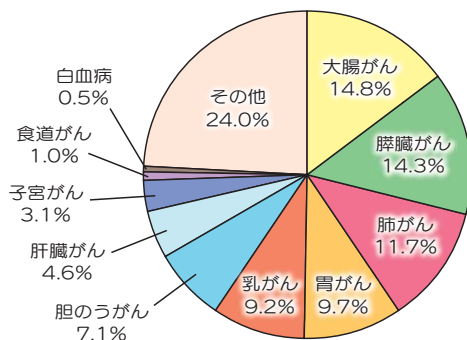
がんが多い理由としては、食生活の欧米化や喫煙、運動不足などの生活習慣が考えられます。しかし、がん検診を定期的に受けることで、がんの早期発見・早期治療につながり、がんによる死亡率を減少させることができます。自分は、「若いから」「元氣だから」まだ大丈夫と思わずに、いつもの暮らしの中で定期的ながん検診を受けて健康寿命を延ばしましょう。

小千谷市のがん部位別死亡状況（平成29年～令和3年の合計）

【グラフ1】男性



【グラフ2】女性



（新潟県福祉保健年俵）



■申込・問い合わせ／健康・子育て
応援課健康増進係 ☎ 83・3640

ご存知ですか？「ブレスト・アウェアネス」

ブレスト・アウェアネスとは、「乳房を意識する生活習慣」のことです。ふだんの乳房の状態を知っておくことで異変に気づき、早期の治療につながるることができます。

◆ブレスト・アウェアネスで大切な4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
入浴や着替えの際、自分の乳房を見たり触ったりしてふだんの状態を知っておきましょう。
- ② 乳房の変化に気を配る
しこりを探す（自己触診）という意識は必要ありません。「いつもと変わりがいいかな」という気持ちで取り組みましょう。
- ③ 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
安易に自己判断をしたり、次の検診を待たないで医療機関を受診しましょう。
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受診する
定期的に検診を受け、「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けましょう。

◆注意するポイント

- ① 乳房のしこり
- ② 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ③ 乳頭からの分泌物
- ④ 乳頭や乳輪のびらんなど



◆がん検診を受けましょう

小千谷市が実施しているがん検診の受診を希望される方は、健康・子育て応援課まで電話でお申し込みください。
▷～11月：肺がん検診
▷～12月：胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診
※詳しい日程は、本号23ページの「検診日程」をご覧ください。

からだの健康はお口の健康から！

歯周病を予防していつまでもおいしく食べて、楽しくおしゃべりしましょう

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

◆歯周病とは？

歯周病とは歯周病菌による感染症で歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯を支える組織が徐々に破壊される病気です。

歯周病になると口内の状態が悪化するだけでなく、全身の病気にも関係します。歯周病菌が血管内に入り込むと、動脈硬化のリスクを高め、心臓病や脳血管疾患につながる可能性があります。また、血糖値を下げるホルモンの効きが悪くなることで糖尿病を悪化させるなど、全身のさまざまな病気に影響します。

◆市民の口腔ケアの状況

令和4年度健康づくり意識調査によると、年に1回以上歯科医院を受診する人の割合は45%であり、半数以上の人々が歯科受診をしていない状況です。

一方、歯周病予防のためにデンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を使用している割合は48%で、前回調査（平成29年度）よりも増加しています。セルフケアの意識が高まっています。

◆歯周病を予防しよう！

①歯間部清掃用具を使いましょう

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）を除去するには、歯ブラシだけではなく歯間ブラシやデンタルフロスを使用した口腔ケアが有効です。歯ブラシだけでは約6割のプラークしか落とせませんが、デンタルフロスを活用することで約9割を除去することができます。



②定期的に歯科検診を受けましょう

予防のためには自覚症状がなくても歯科医院を受診し、プロによる専門的なケアを受けることが大切です。歯石はプラークに唾液中のカルシウムが付着して固くなったもので、歯ブラシでは取れないため、歯科医院で除去してもらう必要があります。定期的に歯科医院で検診を受けるようにしましょう。

【歯と歯の間のプラークを取る効果】 （プラーク除去率）

◆歯ブラシのみ

取れたプラーク量 58%

◆歯ブラシとデンタルフロス

88%

◆歯ブラシと歯間ブラシ

95%

プラークの残りやすい①歯と歯の間、②歯と歯ぐきの間、③奥歯の溝を意識してみがきましょう。



◆市では無料の歯科健(検)診を行っています

■対象

- ▷成人歯科検診：40歳、50歳、60歳、70歳の方
- ▷後期高齢者歯科健診：後期高齢者医療に加入する76歳、80歳の方

■期間／～令和6年2月末

■受診方法／対象の方には受診票を送付しています。市内の歯科医院に事前予約のうえ、受診票、健康保険証を持参し受診してください。

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

予防できたのに！ 嗚呼、後悔 アキレス腱断裂

J A新潟厚生連小千谷総合病院

整形外科医師 古賀寛さん



少し肌寒くなり、上着が欲しい季節になりました。この時期から特に目にするケガがアキレス腱断裂です。アキレス腱とはかかとの腱のことで、ギリシャ神話の英雄アキレスの唯一の弱点であったといわれています。踏み込み、ダッシュ、ジャンプなどふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）が急激に収縮した時や、着地動作などで急に筋肉が伸ばされた時に発生します。受傷時には突然「脚を蹴られた」「後ろからボールが当たった」ように感じ、その途端に歩けなくなることが多くあります。

アキレス腱断裂の治療は 時間と努力が必要です



アキレス腱断裂の治療は、断裂した腱を縫い合わせる手術治療とギプスや装具を用いて腱の修復をめざす保存治療があります。

いずれも数か月にはわたって松葉杖を使った歩行や装具による固定が必要で、日常生活などに支障をきたして困る患者さんがたくさんいます。うっかりでも過度の負荷がかかるのと再び断裂する危険もあります。治療後も不自由のない動きを獲得するためには、入念なりハビリが必要です。プロスポーツ選手にもアキレス腱断裂が引退のきっかけになる人が多く、復帰できた人でも高いレベルでコンディションを維持するためには大変な努力が必要です。スポーツ選手でも大変な苦勞をするため、一般人がそこまで回復するのはさらに一苦勞です。結果として治療後に足首の固さや不自由さを残してしまう人も少なくありません。

寒いところでのスポーツは要注意！ 十分なストレッチを

アキレス腱断裂は中高年の方に多く、慣れない運動や準備運動不足での競技参加、体育館やグラウンドなどの寒い環境で起こりやすくなります。競技前の準備運動で体を温め、ストレッチで筋肉の柔軟性を高めることで断裂を防ぐ可能性が高まります。後悔先に立たず。運動の際はウォーミングアップやストレッチをふだんよりも念入りに行いましょう。



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、薬代金の負担額が減る場合があります。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で、次の全てに該当する方
 - ▷12歳以上の方
 - ▷令和5年8月に処方された薬の投与期間が14日以上の方
 - ▷ジェネリック医薬品に切り替えた際の薬代金の差額が100円以上となる方

■通知書発送予定日／11月13日(月)

※今回発送分は10月19日時点の通知です。それ以降に国民健康保険をやめたり、送付先の変更があったりした場合は反映されていません。

■その他

- ▷既にジェネリック医薬品に切り替え済みの方であっても、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。必要に応じて、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。



■問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83-3516



▷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も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

●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
全市（未受診者実施日）	11.14(火)	9:00～11:00	総合体育館
レディス健診2回目（女性限定）	11.15(水)	13:00～14:30	
全市（未受診者実施日）	11.16(木)	9:00～11:00 13:00～14:30	

今年度最後の健診日程です。申込をされて対象月に受診されなかった方へ再度通知書を送付します。新たな申込も受け付けていますので、ご希望の方は健康・子育て応援課にご連絡ください。

○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。

○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。



●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
11月 6月・10(金)・ 13月・20月・ 24(金)	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

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。
新たに小千谷総合病院の申込を希望の方は、12月のご案内となります。健康・子育て応援課にご連絡ください。

○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更になることがあります。

対象地区	月日	受付時間	会場
上ノ山、平成、 稲荷町、平沢、 小栗田	11.7(火) 11.8(水) 11.9(木)	8:30～ 11:00	総合体育館
全市	11.12(日)		あすえ～る

■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。



定期的に
検診を受けましょう！



これまで西脇先生の代表的な詩を4編ほど紹介しました。今回は西脇先生の詩の中で最も長い詩を紹介します。

昭和44年（76歳）に筑摩書房から10巻の全集を出すことになり、詩人たちから二千行の詩を書いて欲しいと懇願され、何とわずか1か月で詩集『壊歌』を書きあげました。「壊歌」とは「土くれをたたいて歌う」という意味ですが、その裏には「冗（談）歌」「ジョーク」という意味が隠されていて、冗談、茶化し、だじやれなどが次々に出てくる言葉の洪水に呆れてしまうような楽しい詩集です。その一部分を紹介します。

アジのたたきに二級酒を
のむために迷ってくる
ハチ公はまだ生きていた
シブヤの駅の前に屋台店を
出す人々のふるさどがあつた
永遠の旅人は帰らずを
知らないで待ちつづけている

これは忠犬ハチ公の話ですが、中には次のようなものもあります。

「この辺のドゼウはどうだ」
「小さいよ なにしろタンボの
ミヅからとるのだから」
「こいつのたべかたがあるんだ
サンセウの粉にソバヤ的に切った
ネギにゴボウを…」
このなまぬるい魚のふく泡は
人間の絶望の泡の…

こんな調子で二千行も連綿と続いているのですから驚かされます。西脇先生の詩には「永遠」、「無」、「生」、「死」など哲学的な詩行がある一方で、この詩のようにユーモア、ウィット、パロディ、洒落など、読む人思わず微笑笑をもたらすような詩があることも、西脇詩の多様性を示す1つの例として紹介しました。
（西脇順三郎を偲ぶ会会長 中村忠夫記）



△『北海道の旅』1960年代
（小千谷市立図書館蔵）

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	11. 8(水) 11.22(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	11.16(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	11.14(火) 11.17(金)	10:00～12:00 10:00～15:00	イオン小千谷店	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	11.15(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		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	11.15(水)	10:00～11:45		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	11.19(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	11. 5(日)13:00～15:00：元中子公会堂 ☎82-0880（健康倶楽部中子の森） 11.12(日)13:00～15:00：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 11.19(日)14:00～15:00：片貝総合センター ☎83-1786（特養おぢやさくら） 11.26(日)13:30～14:30：モス・コーラデイホーム（桜町） ☎86-7072					認知症の方や家族などの交流と相談ができる場 ▷参加費：1回100円 ▷事前にお問い合わせください。

三二情報

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

『ぼけますから、よろしく
お願いします。』おかえり
お母さん』映画上映会

母が認知症になっても父は変わらぬ愛を注ぐ、結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道を娘の視点から描いたドキュメンタリー映画を上映します。本作は、令和2年秋に市民会館で上映した『ぼけますから、よろしくお願いします。』の続編です。

日 11月4日(土) ①午前10時 ②午後1時30分 (開場:各回10分前) 場 市民会館大ホール ¥ 一般:前売券1000円(当日券1200円)▽高校生以下:500円(当日券のみ) 他 チケット販売場▽市民会館(☎82・9111)▽小千谷新聞社(園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

税を考える週間
一般公開セミナー

場 サンプラザ多目的ホール ¥ 無料
他 ライブ配信も行います。ご希望の方はメールからお申し込みください。 日・園(一社)小千谷法人会 ☎81・6340 ① jinka6340@echigo.ne.jp

○損しない相続・贈与の
コツ☆お教えします

日 11月22日(水)午後6時 園 杵淵哲也さん(税理士法人杵淵会計事務所所長)

○令和6年4月からの
新NSAとDeCo完全攻略

日 11月23日(木)午前10時 園 関根芳美さん(社会保険労務士法人せきね事務所所長)

障害年金無料相談会

国家資格者の社会保険労務士に個別に相談ができます。障がいのある方やご家族など、この機会に障害年金のしくみや手続き方法など相談してみませんか。 日 11月27日(月)午後1時30分 4時 場 サンプラザおぢや ¥ 無料 ① 園 新潟県社会保険労務士会長岡支部障害年金グループ(担当:藤澤) ☎28・8640

ジャズコンサートインおぢ
や2023 熱気爆発!炎
のWATUS祭り

日 日時/11月25日(土)午後6時30分
開演(開場:午後6時)
場 会場/サンプラザ3階大ホール
出演
△赤木りえ(フルート) ①
△中島徹(ピアノ)
△吉岡大典(ベース)
△藤井撰(ドラム)
△岩月香央梨(パーカッション)
入場料/前売券4000円(当日券4500円)
※ワンドリンク付きです。



前売券取扱所/事務局(横民
仏壇店内)、サンプラザ、小千谷
新聞社、わたや平沢店、総合体
育館、市民会館
問い合わせ/ジャズコンサー
トインおぢや実行委員会事務局
(担当:横民) ☎82・3860



△赤木りえさん

新潟アルビレックスBBの
試合に無料でご招待

日 日時
▽12月9日(土)午後5時40分開始
予定(開場:午後3時30分)

▽12月10日(日)午後2時10分開始
予定(開場:正午)
場 会場/アオーレ長岡(長岡市
大手通1-4-10)

対象/小千谷市民

試合内容/新潟アルビレックスBB VS 熊本ヴォルターズ

■申込方法

▽専用フォーム申込:試合当日
までに下記二次元コードから
お申し込みください。

▽電話申込:12月3日(日)までに
新潟アルビレックスBBチケ
ットサイト(☎050・18

08・1451)に電話でお
申し込みください。(自動応答)
■注意事項/試合当日にチケット
ブースにて引き換えをお願い
します。

問い合わせ/株新潟プロバス
ケットボール(チケット担当)
☎86・5700

△専用フォーム
はこちら2023
ハートフル
フェスタ スポーツ・アートでつながろう!

「ハートフルアートフェスタ」

老若男女・障がいのあるなしの区別なく、作者が一生懸命作った作品を発表する展覧会です。作品にまつわるストーリーとともに楽しみください。

日 日時/11月10日(金)~12日(日)午前9時~午後5時(最終日は午後4時まで)※総合文化展と同日開催です。

場 会場/市民会館3階第3中会議室・第1小会議室

入場無料

問い合わせ/ハートフルフェスタ実行委員会(実行委員:山田和美) ☎090-2984-2094

『みんなのアトリエ』を併設!

作品をご覧になった後で「なにか作りたい!」と思ったら、すぐに制作できる場所をご用意します。ここでは、市内在住のオールブリュット作家(芸術教育を受けずに、技巧や流行にとらわれず自由に無垢な表現をする方たち)が制作する時間帯もあります。ぜひ、お立ち寄りください。

12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／12月1日(金)
- 申込／11月15日(木)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 1～3号棟(栄町)	4	16,900 ～33,700円	4階建・3DK
市営日吉団地住宅 (日吉2)	1	19,600 ～38,400円	3階建・2LDK
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
市営千谷のぞみ団地 住宅(千谷)	1	19,600 ～38,400円	4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)	1	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

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！



みんなで祝い

おぢやファミリー

(9月届出分)

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。

☆ご誕生

祐唯さん (小林大希さん：鴻巣)
美玖梨さん (滝沢輝さん：城内4)
詩菜さん (羽鳥湧斗さん：桂)
百さん (佐藤直樹さん：小栗田)
璃愛さん (渡辺蒼人さん：三仏生)
笑那さん (長原魁さん：稲場)
多喜さん (和田貴太さん：東栄1)
莉杏さん (五十嵐匠さん：桜町(上))
怜さん (佐藤祐介さん：桜町(下))
大和さん (木島美紀さん：栄町)

■問い合わせ／市民生活課
市民係 ☎83-3509



図書館情報



11月の特集は
「芸術」



11月は市展や総合文化展など、市の芸術イベントが開催されます。そこで今回は、「芸術×笑い」や「芸術×技術」などのさまざまな面から「芸術」を紹介します。

○電子図書館サービス体験会

新潟県立図書館では、県民の方を対象に電子図書館サービスを開始しました。これに伴い、サービス内容や使い方を知っていただくための体験会を開催します。

■日時／11月26日(日)

①午前10時30分～午後0時30分

②午後1時30分～3時30分

■会場／図書館

■参加無料・申込不要



問い合わせ／図書館 ☎82-2724

今月のキッズフォト



△ホットブラザ祭にて
香田 莉奈ちゃん（4歳0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：eri.h_0122さん
▷撮影場所：山本高原
▷イチカラ畑のそば畑



小千谷市広報Instagram
をチェック！



作ってみてね！ この料理



中越地方ではおなじみの醤油おこわは、醤油で色付けしたおこわに、ふっくらとした金時豆が入っているのが特徴です。別名「醤油赤飯」とも言われます。調理が大変なイメージがありますが、炊飯器を使って簡単に、そしておいしく調理できます。子育て世代の方にも“郷土の味”として、七五三やさまざまな行事の際に調理することで、次世代のお子さんへ伝えてほしい一品です。



<問い合わせ>

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640

炊飯器で簡単調理！

～新潟の郷土料理

醤油おこわ～

<材料>（作りやすい分量）

もち米……………3合（450g）
金時豆……………50g
白ごま……………適量
A { 醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ2
水……………320cc

<作り方>

- ①金時豆は一晩水に漬けて戻す。
- ②もち米は洗って水を切り炊飯器に移し、Aを混ぜ入れる。水を切った金時豆を上には散らして30分後に通常の炊飯と同様に炊く。
- ③炊き上がったら器に盛り、白ごまをふる。

<栄養価>（1人分）

▷エネルギー：286kcal ▷炭水化物：57.5g
▷たんぱく質：8.4g ▷食物繊維：1.8g
▷脂質：0.9g ▷食塩相当量：0.8g

<調理>

小千谷市食生活改善推進委員

まちのうごき (9月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,469人 (− 19人)
女	16,841人 (− 11人)
合計	33,310人 (− 30人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,949世帯 (+ 10世帯)

異動 (9月届出分)			
出生	10人	転入	43人
死亡	32人	転出	51人

広報クイズ & 感想

正解者の中から抽選でプレゼントをお送りします

- 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) Mail: 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／11月15日(水) (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

本町1丁目に来年オープン予定の図書館等複合施設の名前はどれでしょう？

- ① ホンダナ。 ② ホンダケ。 ③ ホントカ。

10月号のクイズの答えは、① 山本山でした。



今月のプレゼント (6人)

『勝龍監修 味噌ラーメンの素』



山崎醸造(株)

東栄3-7-4 ☎83-3460

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

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 寒中見舞い ... 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 ☎0120-83-3907

予約制

すまいの相談会

11/11(土) ~ 19(日) 9:30~17:00

会場：常設展示場さくらの家

株式会社 **郷建築事務所** 一級建築士事務所

小千谷市平沢2-23-19 TEL 0258-82-1134

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きました <http://kaneoto.info>

① 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

編集室 だより

今年も麺フェスが始まります！高校生のアイデアで見た目もすてきなメニューばかり。写真を見ていたらお腹が空いてきました。麺フェス期間限定のメニューですので、みなさんお見逃しなく！☺