

広報おぢや Ojiya

令和6年（2024年）

3 月号

1041号

小千谷市ホームページ [小千谷市](#) 🔍
☎0258-83-3511（代表）
🌐 <https://www.city.ojiya.niigata.jp/>
✉ info@city.ojiya.niigata.jp



— Ojiya City 70th Anniversary —

小千谷市は市制施行70周年を迎えます

Ojiya City
70th
Anniversary



小千谷市は
市制施行70周年

を迎えます



小千谷市は、昭和29年3月10日に小千谷町・城川村・千田村が合併し、県下第8番目の市として誕生しました。そして、令和6年3月10日に市制施行70周年を迎えます。また、平成16年10月23日に発生した中越大震災から20年を経過する節目の年となります。

小千谷市が錦鯉の発祥の地であることと掛け、5月1日(水)(20^ニ・2^ニ・4^ニ・5^ニ・1^ニ)には、記念式典を開催します。式典では、小千谷市の発展にさまざまな分野で貢献された方々の功績をたたえて表彰を行います。

■問い合わせ／総務課庶務管財係 ☎83・3506

市制施行70周年
記念事業を実施します

年間を通して市民のみなさんと市制施行70周年を祝うとともに、あらためて中越大震災の経験や教訓を継承する契機とし、未来へのさらなる飛躍につなげられるよう、さまざまな記念事業を計画しています。

各事業の詳細は、広報おぢや4月号と市ホームページでお知らせします。

仁田原義之さん 医療功労賞受賞

長年、地域医療に貢献した医療従事者を対象とした読売新聞社主催の「第52回医療功労賞」を、小児科医でにたはらこどもクリニック院長の仁田原義之さんが受賞されました。



△前列中央：仁田原義之さん

仁田原さんは、昭和60年から市内の総合病院で小児科医として勤務し、平成14年には現在のクリニックを開設。約40年に渡り、小千谷の子どもたちの診療にあたってきました。また、市が実施する乳幼児健診や予防接種に携わり、学校医として活躍されるとともに、平成24年から現在まで、小千谷市健康・こどもプラザの嘱託医師や診療管理者として、深い見識のもと、行政に対し助言や指導をいただきました。さらに、新型コロナワクチン集団接種では、当番医師として献身的に従事し、新型コロナウイルスの蔓延防止に尽力されました。

■問い合わせ／健康・子育て応援課
健康増進係 ☎83-3640



小千谷市スペシャルアンバサダー就任



小千谷市スペシャルアンバサダーに、**小千谷市出身**でNGT48の3期生メンバーとして活動中の**北村優羽**さんが就任しました。小千谷の知名度向上とイメージアップのため、SNSでの投稿を中心に小千谷の魅力を広く情報発信します。

■問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-3507



未来のための

エス・ディ・エー・ジーズ

SDGs



「SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)」は、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現を目指す世界共通の目標 (ゴール) です。

SDGsの取組は、マイバッグの使用や節電など個人でもできることから、途上国への支援といったおおぜいの人々が協力してできることなどさまざまです。SDGsの達成には、個人・企業・団体・行政などが、それぞれの立場でできることから取り組む意識を持つことが大切です。ぜひみなさんが取り組むことができるSDGsについて考えてみましょう。今回は小千谷市が実施している事業の中から、SDGsに関連するものを紹介します。

■問い合わせ/企画政策課企画経営係 ☎83-3507



リサイクル広場

クリーンスポット大原では、ごみとして運び込まれたものを修理し、リサイクル品として市内在住の方に無償で提供しています。

■リサイクル品の申込方法

- ▷期間：毎月1日～15日、午前8時30分～午後6時
- ▷場所：クリーンスポット大原に直接お越しいただき、備え付けの申込用紙によりお申し込みください。
- ※申込は市内在住の満18歳以上の方に限ります。
- ※申込が多い場合は抽選を行います。

■リサイクル品の確認/クリーンスポット大原で直接確認ができるほか、申込期間中は市ホームページ(右記二次元コード)に写真を掲載しています。



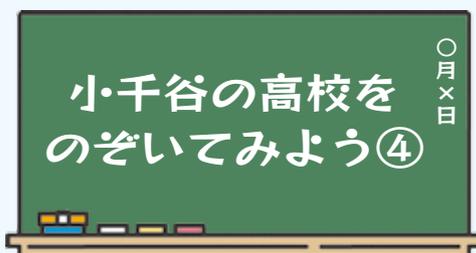
■問い合わせ/クリーンスポット大原 ☎83-0731



「みえる通訳」タブレット

福祉課の窓口では、手話や外国語の通訳に対応する専用タブレットを設置しています。聴覚障がい者や外国語を使う方が来庁した際に、タブレットでつながった通訳者が職員との会話を通訳できるようになっています。

- 対応言語/日本手話、英語、中国語、韓国語、タイ語、ロシア語
- 設置場所/福祉課窓口
- ※市役所庁舎内の各担当窓口でも利用できます。
- 問い合わせ/福祉課障がい福祉係 ☎83-3517



小千谷西高等学校

「地域探求発表会」

小千谷西高等学校では、「総合的な探究の時間」の中で、小千谷のさまざまな魅力をさらに高めるための方策を研究しています。1月17日には、3年生による成果発表会が開催され、隠れた名店・名所のSNSによる発信や路線バスの増加策など、生徒が身近に感じているテーマについて研究した成果が披露されました。

■問い合わせ/企画政策課秘書 広報係 ☎83-3507 ▷学生による成果発表資料

生活リベリオン

小千谷の魅力

- ・小・中高の施設が多い
- ・保育園・幼稚園の施設が多い
- ・スポーツ・レジャー施設が充実している
- ・大聖病院・ドラッグストアが多い → 医療施設の充実

工夫ポイント

- ① バスの本数を増やす
- ② 課題 → 利用者が少ない・本数が少ない・施設へのアクセス → 駅・バス停を設けたり(例) 買い物 → バス
- ③ イベント・フェスティバル開催
- ④ 課題 → 観光客が少なく、生活場が限られる → 若者の呼び入れ、SNSを活用した観光客の呼び入れ
- ⑤ 小千谷駅周辺の活用
- ⑥ 課題 → 駅・バスをうまく活用する
- ①、②の工夫を実践し、小千谷全体を盛り上げる

おもしろいこと

- ・学校周辺のバスをうまく活用する
- ・地域活性化のためのバスを積極的に活用する
- ・SNSで発信

小千谷の隠れた名店・名所

★ 小千谷の魅力

チェーンではないお店や、美しい場所やものがたくさんある!

↓

あつちの身を使って、市外の人にも知ってもらえるよう、アピールする

★ アピール方法の例

- ・ SNSで拡散
- ・ キッチンカーで市外へ
- ・ ガイドマップをつくる

★ 私たちにもできること

- ・ 自分でもお店・スポットに行ってみる
- ・ 身近な人に紹介する
- ・ 高校では文化祭の食品販売で、お店の商品を積極的に取り入れる

LINE小千谷市公式アカウントが さらに使いやすくなりました

小千谷市に関する最新情報を随時発信していきますので、この機会にぜひ友だち登録をお願いします。

■問い合わせ／企画政策課デジタル戦略室 ☎83-3507

友だち追加はこちら！

LINEの友だち追加ボタンから、下記のどちらかの方法で登録してください。

- ▶ 右記二次元コードを読み込む
- ▶ ID検索を行う (ID: ojiya_city)



01 リッチメニューを新しくしました

リッチメニューとは、トーク画面の下部に表示されるタイル状のメニューのことです。知りたい情報のボタンをタッチすると、小千谷市のホームページなどの目的に応じたサイトにつながります。内容やデザインを整理し、スムーズに必要な情報を閲覧できるようになりました。



便利な機能① オンライン申請・窓口混雑状況

市に行く各種手続きがオンラインで申請できます。また、市民生活課の混雑状況と呼び出し状況が確認できます。

便利な機能② 道路損傷通報システム

市内の道路の損傷などを発見した際に通報することができます。



02 受信設定に新たなカテゴリーが加わります

カテゴリー一覧

▷ 新型コロナ情報 ▷ 防災・災害情報 ▷ 暮らしの情報 ▷ イベント情報 ▷ 子育て情報 ▷ 公共施設 ▷ 広報 ▷ 市外向け情報 ▷ 緊急情報 ▷ 更新情報 ▷ 企業・個人事業者向け情報 ▷ 就業情報 ▷ (新) わんパークからのお知らせ ▷ (新) 消防出動情報

新カテゴリー① わんパークからのお知らせ

「子育て情報」のカテゴリーでお知らせしていた健診による休館の案内やイベント情報を、3月1日(金)から配信します。わんパークをご利用される方はぜひ登録してください。



新カテゴリー② 消防出動情報

現在は消防のテレホン案内でお知らせしていますが、LINEでの情報提供も始めます。電話回線は非常に混み合いますので、LINEを利用している方はこちらでご確認ください。詳細は広報おぢや4月号でお知らせし、4月から配信を行います。



■ 受信設定の変更方法

- ▷ 現在友だち登録をしている方：受信設定の変更方法を定期的にLINEでお知らせします。また、リッチメニューの基本メニュー内の受信設定ボタンからも変更できます。
- ▷ 友だち登録をしていない方：友だち登録後に受信設定を行うためのURLが送信されます。



△ 受信設定ボタン

03 毎月25日に広報おぢやの発行をお知らせします

午前8時に広報おぢやの電子版を配信しています。これにより、広報おぢやをLINEから簡単に見ることができるようになりました。広報おぢやには、小千谷市の情報を幅広く掲載していますので、ぜひご覧ください。



9月28日(土)グランドオープン決定!

＝ ホントカ。の本当のこと ～施設紹介⑤～ ＝

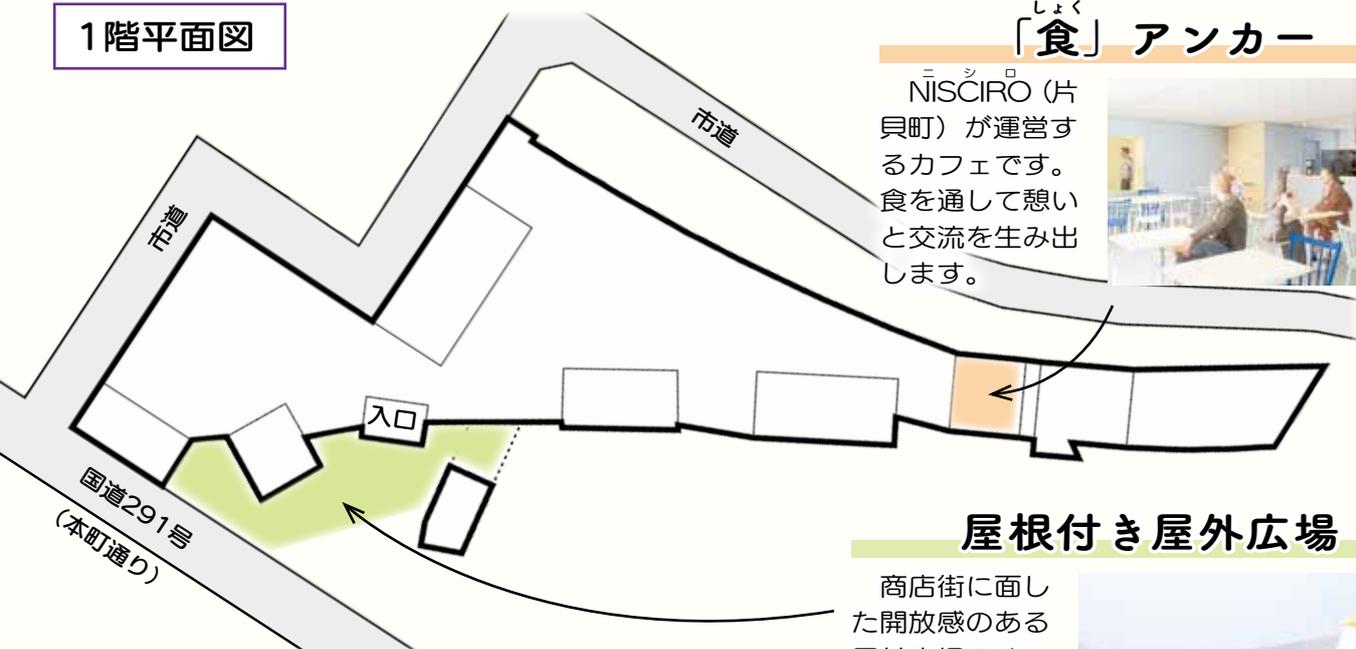
問い合わせ／にぎわい交流課複合施設開設準備室（図書館内） ☎82-2724

「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「ホントカ。」について、全5回シリーズで紹介します。

最終回となる今回は、**2つのアンカーと屋外エリア**を紹介します。

(食アンカー・創アンカー)

1階平面図



「食」アンカー

NISCIRO (片貝町) が運営するカフェです。食を通して憩いと交流を生み出します。



屋根付き屋外広場

商店街に面した開放感のある屋外広場です。憩いの場やイベント会場として利用することができます。



「創」アンカー

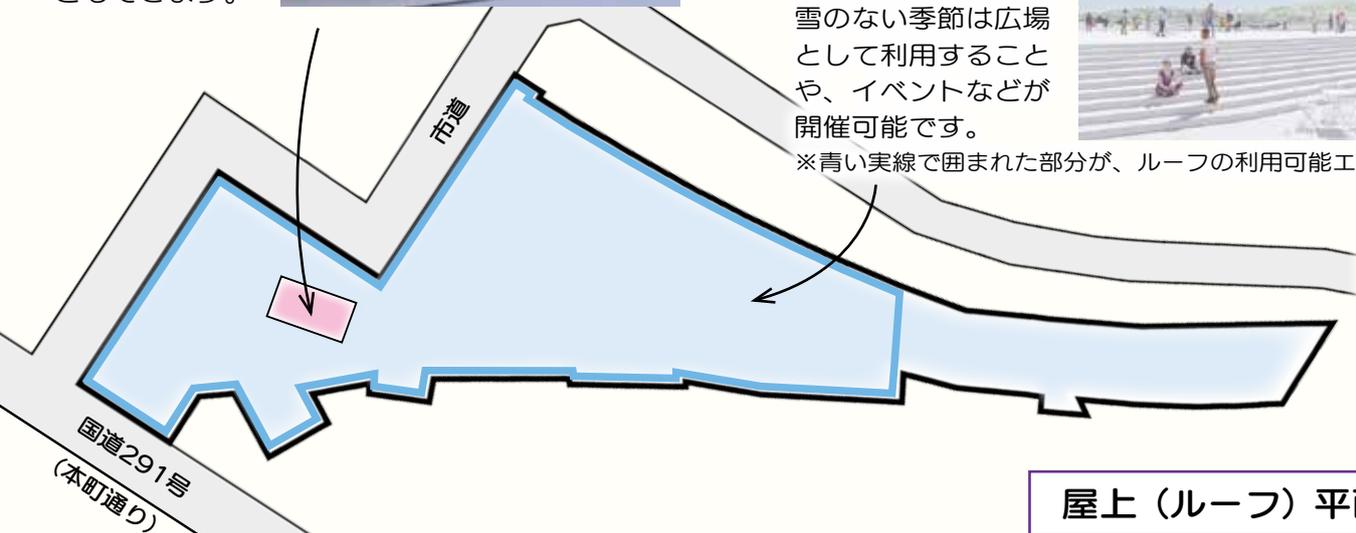
若い世代が集まり、それぞれの興味や目標に向かって自由に活動を行う拠点になります。活動に合わせて、家具や掲示物などのインテリアを自由に変更することもできます。



ルーフ

重い積雪から建物を守る大きな屋根は、雪のない季節は広場として利用することや、イベントなどが開催可能です。

※青い実線で囲まれた部分が、ルーフの利用可能エリアです。



屋上(ルーフ)平面図

絵紙と小千谷のひいな祭り



小千谷縮の取引により江戸との交易が盛んだった小千谷には、多数の浮世絵が伝わっており、ひな祭りに絵紙（浮世絵）を部屋中に飾る、全国的にも珍しい風習があります。

今年もひな祭りの時期に合わせて、サンプラザなど市内27か所の参加店舗による絵紙の飾り付け、「みんなふうざ」の和楽器演奏、着物deコンサートなどさまざまな企画を予定しています。

■主催／小千谷ひいな祭り実行委員会

■共催／小千谷市、小千谷観光協会

■問い合わせ／小千谷観光協会（にぎわい交流課内） ☎83・3512

① 絵紙と小千谷のひいな祭り

参加店舗が絵紙とひな人形を飾ります。

■期間／2月24日(土)～3月3日(日)

■会場／サンプラザなど市内27店舗（平成、本町、城内、元町、平沢、上ノ山、東栄）

■入場無料

② その他関連イベント

■期間中開催

▽「みんなふうざ」による和楽器演奏練り歩き

▽フォト&顔出しパネル設置（サンプラザ・小千谷駅）

▽絵紙と石黒忠憲に関する企画展示（市民会館）

■3月2日(土)にサンプラザで開催するイベント

▽着物deコンサート

▽みんなの「わ」フォトブース

※イベントの詳細は、イベントマップまたは下記二次元コードからご覧ください。

イベントマップは、参加店舗のほかサンプラザ、市役所（市民ホール）、市民会館、小千谷

観光協会などで配布します。



小千谷リビングラボ at!おザヤ presents

-図書館閉館イベント-

「THANK YOU 図書館 HELLO ホントカ。」

図書館等複合施設「ホントカ。」への移転作業に伴い、3月31日(日)をもって閉館する図書館では、「もちよる・つながる・つくる」をテーマにした参加型の閉館記念イベントを開催します。

■日時

▷3月16日(土)午前10時～午後11時30分

▷3月17日(日)午前10時～午後6時

※両日とも本の貸出業務は午後4時までとなります。

会場内での閲覧は可能です。

■会場／図書館、市民会館

■内容



△詳細・申込はこちらから



開催時間	主なイベント（予定）	
16日(土)	午前10時30分～	おはなし会スペシャルバージョン
	午後3時45分～	第2回西脇順三郎賞連携企画「受賞者との語らい」
	午後4時～	音楽イベント（飲食ブース有）、ワークショップ「名前入り箸づくり」
	午後5時30分～	ボードゲーム体験会
	午後7時30分～	夜さんぽ×このまちの歴史
17日(日)	午前10時～	本のフリーマーケット、ゼロ円ショップ、古民具DIY、ボードゲーム体験会、本のしおりづくり、おはなし会、飲食ブース有
	午後4時15分～	フィナーレ 座談会「THANK YOU 図書館 HELLO ホントカ。」

※内容は変更になる場合があります。各イベントの詳細や申込方法は上記二次元コードからご覧ください。

■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

2024.4.29(祝)

第37回信濃川河岸段丘ウォーク

■申込・問い合わせ/信濃川河岸段丘ウォーク実行委員会
(事務局：総合体育館内) ☎83-0077

詳細は、要項または公式ホームページをご覧ください。



公式ホームページ

申込方法

▷インターネット申込：下記申込フォームから必要事項を入力の上、お申し込みください。参加料は、クレジットカード決済でお支払いください。

▷窓口申込：要項添付の申込書に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。

■申込期間/3月8日(金)~4月24日(水) (インターネット申込は4月17日(水)まで)

※定員に達し次第、締め切ります。大会当日の申込はできません。



▲申込フォーム



どなたでも参加OK★
雨天でも開催します！

●臨時バス・シャトルバスを運行します

▷小千谷12kmコースを除く各コースの出発時間に合わせて、臨時バス(有料・事前申込)を運行します。運賃はコース、乗車場所により異なります。詳しくはお問い合わせいただくか要項をご覧ください。

▷小千谷12kmコース受付時間に合わせて、小千谷駅から総合体育館までシャトルバスを運行します。料金は申込時または当日乗車時にお支払いください。

▶料金：大人200円、小・中学生100円

▷ゴール会場(サンプラザ)から小千谷駅、総合体育館行きのシャトルバスは無料で乗車できます。

●その他

▷小学3年生以下の方は、保護者または責任のある引率者の同伴が必要です。

▷参加賞プレゼント、豚汁・ドリンクサービスがあります。

▷ゴール後、対象施設でゼッケンを提示すると、入館料の割り引きなどの各種特典を受けることができます。(大会当日に限ります)

●コース・定員・参加料など

コース・距離	定員	出発場所	受付時間	出発時刻	ゴール時間	ゴール場所	参加料
津南50km	170人	JR津南駅前 町営駐車場	午前6時 ~6時30分	午前6時30分	午後5時30分 まで	サンプラザ	大人2,100円 小・中学生1,600円
川西25km	230人	十日町市 千手中央コミュニティーセンター	午前9時~10時※				大人1,600円 小・中学生1,100円
津南23km	150人	JR津南駅前 町営駐車場	午前8時30分 ~9時	午前9時	午後4時30分 まで	十日町市 キナーレ	大人1,100円 小・中学生600円
中里15km	300人	十日町市 中里体育館	午前9時~10時※		午後3時まで		
小千谷12km	1,650人	小千谷市 総合体育館	午前9時30分~10時30分※		午後4時まで	サンプラザ	

※受付後随時出発です。当日は大会役員の指示に従い、受付や出発をしてください。

ほかに同時開催!

大会参加中の写真を、X(旧Twitter)かInstagramに指定のハッシュタグをつけて投稿してください。受賞した方へ地元特産品などのプレゼントがあります。詳細は公式ホームページ、XとInstagramをご覧ください。

JR小千谷発車所
一般公開

SNSフォト
コンテスト



△X



△Instagram

2023
SNSフォト
コンテスト
最優秀賞▶



お知らせ

子育て支援

病児病後児保育室 令和6年度事前利用登録

病気やケガにより、保育園、認定こども園、小学校での集団生活が困難なお子さんを、看護師・保育士がいる専用施設で保育し、子育てと就労の両立を応援します。

利用を希望される方は事前登録をお願いします。

■利用できる児童／市内在住または保護者が市内在勤の生後4か月〜小学校3年生の児童

■利用の流れ

①事前に利用登録届出書を提出する。

※届出書は市ホームページからダウンロードできます。

②医療機関を受診し、医師連絡票を記入してもらおう。

③前日までに病児病後児保育室に電話で利用の予約をする。

④利用申請書を記入し、医師連絡票と保育に必要なものを持参し、保育室へ預ける。

■利用料／1回500円

■利用登録届出書の提出場所／通園している保育園、認定こども園、学童クラブ、健康・子育て応援課

■受付開始日／4月1日(月)

■その他／既に登録している方も毎年度登録が必要です。

■問い合わせ

▽健康・子育て応援課子育て応援係 ☎83・3640

▽病児病後児保育室 ☎86・5078

令和5年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



催し

西脇順三郎賞贈呈式・西脇順三郎賞ふるさと賞表彰式

■日時／3月16日(土)

▽午後1時30分〜西脇順三郎賞ふるさと賞表彰式

▽午後2時30分〜西脇順三郎賞贈呈式

■会場／市民会館大ホール

■入場無料・申込不要

■主催・問い合わせ／西脇順三郎賞実行委員会(事務局・図書館内) ☎82・2724

講座

バレエ教室参加者募集

■日時／3月16日(土)・23日(土)・24日(日)・30日(土)・31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、飲み物

■申込・問い合わせ／公民館(市民会館内) ☎82・9111

スポーツ

第26回東小千谷地区
冬季スポーツフェスティバル

さまざまなイベントを用意してお待ちしています。東小千谷地区以外の方も参加できます。

■日時／3月3日(日)午前9時〜午後2時

■会場／勤労青少年ホーム前広場、東小千谷体育センター

■内容

▽雪像コンテスト、雪上ソフト

バレエ、綱引き、幼児レース
▽甘酒、豚汁、わたあめなどの無料配布

▽うどん、焼きとり、飲み物などの販売

▽消防車両、警察車両の展示

※積雪状況により内容が変更になる場合があります。

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

■問い合わせ／公民館東小千谷地区五分館連絡協議会(事務局

・勤労青少年ホーム内) ☎82・8510



総合体育館サブアリーナに 定期券と回数券を導入します

■販売開始日／4月1日(月)

■使用料一覧

区分	使用料	
	高校生以上	中学生以下
1回券	100円	50円
11回券※	1,000円	500円
3か月定期券	2,500円	1,200円
6か月定期券	4,000円	2,000円
12か月定期券	7,000円	3,500円

※11回券の有効期限は、購入日から6か月です。

■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

募集

小千谷市地域自立支援協議会の委員を公募します

- 募集人員／2人
- 任期／5月1日～令和9年4月30日（3年間）
- 内容／年3～4回程度開催される小千谷市地域自立支援協議会の会議に出席いただきます。
- 応募資格／次の要件をすべて満たしている方
- ▽小千谷市に住所を有する20歳以上の方で、小千谷市の障がい福祉施策の推進に関心のある方
- ▽市税などを滞納していない方
- 応募方法／応募申込書に必要事項を記入し、提出してください。応募申込書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。
- 応募締切／3月25日(月)
- 申込・問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83・3517

富久寿大学学級生募集

公民館の高齢者学級「富久寿大学」は、令和6年度に開講55周年を迎えます。元気に楽しく有意義な毎日を過ごせるよう、

一緒に学習しませんか。

- 日時／4月16日(火)～令和7年3月11日(火)のおおむね第2・4火曜日（学習内容によって変更する場合あり）
- ▽全体学習・午前10時～11時30分
- ▽クラブ活動・午後1時～3時
- 会場／市民会館ほか
- 対象／市内在住のおおむね65歳以上の方
- 内容／講演会、歴史・生活に関する講座、映画上映会、市外研修、開講55周年記念コンサート、クラブ作品展・発表会など
- クラブ活動／▽文芸▽書道▽陶芸▽詩吟▽民謡▽手芸▽水墨画▽民踊▽盆栽・園芸▽ハーモニカ▽社交ダンス▽絵手紙
- 参加料／年4000円（自治会費）
- 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



くらし

戸籍制度が便利になります

3月1日(金)から本籍地以外の市役所でも戸籍証明書の発行ができるようになります。また、戸籍届出時の戸籍証明書などの添付が原則不要になります。

■注意点

- ▽本籍地以外の市役所で戸籍証明書を請求することができるとは、本人と親や子ども直系の親族のみです。きょうだいの戸籍証明書は、請求することができません。
- ▽郵便による請求や代理人による請求はできません。
- ▽本籍地の戸籍の管理方法によっては一部発行できない戸籍があります。
- ▽本籍地以外の戸籍証明書は即日発行ができない場合があります。
- 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



△詳細はこちら

「価格高騰緊急支援給付金」の申請はお済みですか

住民税非課税世帯などを対象とする価格高騰緊急支援給付金の申請を受け付けています。該当すると思われる方には、確認書を送付しました。申請がお済みでない方は、お早めにご手続きください。



■支給額／1世帯あたり7万5000円

- ※該当世帯で18歳以下の児童を扶養している場合は、児童1人当たり5万円を加算します。
- 申請期限／3月29日(金)
- その他／対象世帯などの詳細は、広報おぢや2月号または市ホームページをご覧ください。
- 申請・問い合わせ／福祉課 ☎83・1755

軽自動車の異動手続き

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在でバイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。車両を他の方に譲った場合や廃棄した場合は、名義変更や廃車の届出をしないと、変更前の所有者や廃棄した車両に引き続き税金がかかります。また、新たに取得した場合も登録手続きが必要です。異動があった方は忘れずに手続きをしてください。



■異動手続き／車種によって手続きに必要な書類が異なります。詳しくは、下記の表の各受付場所へお問い合わせください。

車種	受付場所・電話番号
原動機付自転車（125cc以下）	税務課管理収納係 ☎83-3508
小型特殊自動車（農耕用・その他）	
二輪の軽自動車、二輪の小型自動車（125cc超）	新潟運輸支局長岡自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2041
四輪・三輪の軽自動車	軽自動車検査協会新潟主管事務所長岡支所 ☎050-3816-1851

■問い合わせ／税務課管理収納係 ☎83-3508

引っ越し関連情報

◇住所異動の届出をお忘れなく

住所が変わったときは届出が必要です。忘れずに手続きをお願いします。

■異動の届出が必要なときと必要な届出

届出が必要なとき	必要な届出
他市区町村(海外含む)へ転出するとき	転出届 ※転出する14日前から受け付けています。
他市区町村(海外含む)から転入したとき	転入届 ※転入した日から14日以内に届け出てください。 ※必ず前住所地で転出手続きを済ませてから届け出てください。
市内で住所が変わったとき	転居届 ※転居した日から14日以内に届け出てください。

■届出人/本人、世帯主または同居の親族

■届出場所/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

■必要なもの/届出人の本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)

■転入届の場合は、前住所地市区町村発行の転出証明書またはマイナンバーカード、海外からの転入の場合はパスポートが必要です。

※その他、国民健康保険証・後期高齢者医療保険証・介護保険証などをお持ちの方は手続きの際に全てご持参ください。

■問い合わせ/市民生活課市民係 ☎83・3509



ご存じですか？

転出届をオンラインで提出すると、転出前の市区町村窓口への来庁が不要になります

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーで転出届を提出し、新住所の市区町村窓口でマイナンバーカードを持参するだけで転入届の手続きができます。手数料は無料です。



△手続きはこちら

◇市役所窓口業務の時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出をする機会が多くなる3月から4月にかけて、市役所窓口業務の時間を延長します。

■実施期間/3月25日(月)～4月5日(金)(土・日曜日を除く)

■業務を延長する時間/午後7時

■業務を延長する窓口と主な業務内容

主な業務内容	窓口業務を延長する係
戸籍、住民票、印鑑登録、マイナンバーカードに関すること	市民生活課市民係 ☎83・3509
国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関すること	市民生活課国保年金係 ☎83・3516

※内容によっては、お時間をいただく場合や、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。

◇ガス・水道に関する連絡はお早めに

ガス・水道の使用を開始または中止するときは、**希望日の5日前までに**ガス水道局への連絡が必要です。これからの時期は大変混み合うため、日程が決まり次第、お早めにご連絡ください。

■使用を開始するとき

▽ガスの使用開始には、必ずご本人かご家族、または家主の方の立ち会いが必要です。立ち会いに要する時間は30分程度です。

▽水道のみの使用開始の場合、メーターが屋外に設置されていれば立ち会いの必要はありません。

■使用を中止するとき

▽メーターが屋外に設置されている場合は、立ち会いの必要はありません。メーターが屋内に設置されている場合は、お客様の立ち会いが必要です。

▽中止までに使用したガス・水道・下水道料金の精算方法は、登録済みの口座からの引き落とし、または後日郵送の納付書によるお支払いとなります。

■その他

▽使用の開始・中止の際は、ガス・水道メーターの検針が必要です。お客様からメーター周りの除雪にご協力をお願いします。

▽水道と一緒に下水道を開始または中止するときは、改めてご連絡をいただく必要はありません。

▽使用開始・中止の作業は、ガス水道局が委託した業者がお伺いします。

■問い合わせ/ガス水道局業務課
お客さま係 ☎82・4115



騒音測定結果

■問い合わせ／環境共生課脱炭素推進係 ☎83-3566

令和5年度 高速道路沿線地域騒音測定結果

高速道路沿線の8町内10地点で測定を行った結果、環境基準を超える地点はありませんでした。防音壁の設置要望がある地域については、引き続き事業者へ要望していきます。

(単位:デシベル)

No.	車線	測定地点	測定結果		環境基準	
			昼間	夜間	昼間	夜間
1	上り線	池津	55	49	65 以下	60 以下
2		桜町(上)	56	54		
3		桜町(中)	55	51		
4		若葉	60	57		
5		谷内	57	54		
6		塩殿	56	50		
7	下り線	沼田	56	51	65 以下	60 以下
8		桜町(上)	60	57		
9		桜町(中)	55	53		
10		両新田	58	54		

■測定期間／10月18日～27日の連続する24時間

▷昼間：午前6時～午後10時

▷夜間：午後10時～翌日の午前6時



令和5年度 市街地の環境騒音測定結果

市街地は6地点で測定を行い、環境基準を超える地点が2か所ありました。車を運転するときはスピードの出し過ぎに注意するなど、周囲の環境に配慮をお願いします。

(単位:デシベル)

No.	測定地点	地域類型	測定結果		環境基準			
			昼間	夜間	昼間	夜間		
1	城内4	A	58	45	55 以下	45 以下		
2	信濃町		54	46				
3	元中子	B	47	41				
4	城内2		46	36				
5	桜町(下)	C	44	38			60 以下	50 以下
6	本町1		55	47				

■測定期間／10月31日～11月9日の連続する24時間

▷昼間：午前6時～午後10時

▷夜間：午後10時～翌日の午前6時

■地域類型

▷A：専ら住居の用に供される地域

▷B：主として住居の用に供される地域

▷C：相当数の住居と併せて商業、工業などの用に供される地域

市内農地の賃借料情報

令和5年1月から12月までに締結（公告）された農地の賃借料（10アール当たりの年額）情報をお知らせします。この賃借料情報は、賃借料を決める参考としてお知らせするもので、拘束力はありません。賃借料は、土地改良費、水利組合費の負担なども含め、貸し手と借り手で十分に協議して決定してください。

■問い合わせ／農業委員会（農林課内） ☎83-3510

	地域	平均額（前年額）	最高額（前年額）	最低額（前年額）	データ数
田	西小千谷	18,600(18,400)円	25,700(26,300)円	13,400(12,900)円	82(21)件
	東小千谷（浦柄、横渡含む）	15,800(19,100)円	25,300(27,200)円	9,400(6,200)円	101(94)件
	山辺	17,100(17,700)円	26,300(26,300)円	5,300(6,000)円	328(265)件
	吉谷	16,900(17,100)円	26,300(26,300)円	8,800(5,500)円	89(98)件
	城川	18,100(17,000)円	27,100(26,300)円	8,800(7,600)円	164(167)件
	千田	16,600(18,300)円	26,300(26,300)円	5,000(8,800)円	187(139)件
	真人	11,800(11,200)円	20,000(18,200)円	4,000(4,200)円	252(162)件
	岩沢	16,100(16,600)円	17,500(17,500)円	7,600(7,500)円	91(49)件
	川井	11,600(9,900)円	15,900(13,100)円	5,700(8,000)円	79(19)件
	東山	— (—)円	— (—)円	— (—)円	0(0)件
	片貝（五辺、高梨含む）	23,200(24,500)円	35,000(35,000)円	9,500(7,600)円	325(188)件
畑	市内全域	6,000(6,600)円	8,800(14,500)円	3,000(3,400)円	21(58)件

▷データ数は集計に用いた筆数です。なお、東山地域は締結（公告）の実績がありませんでした。

▷賃借料を物納（水稻）している場合は、60kg当たり17,500円に換算しています。

▷金額は算出結果の100円未満を四捨五入しています。

▷生産調整面積は考慮していません。





全国大会出場

全国中学校体育大会

2月6日～9日に長野県野沢温泉村で全国中学校体育大会が開催されました。小千谷市からはクロスカントリースキーのクラシカルとフリーに新潟大学附属長岡中学校2年の藤巻伶菜さん（写真右）と南中学校3年の富澤日和さん（写真中央）が出場しました。また、ノルディックコンバインドとスペシャルジャンプに小千谷中学校2年の荻野璃子さんが出場しました。



1月17日 在宅医療介護「市民講演会」

自分の想いを伝えましょう

市民会館で開催され、133人が来場しました。はじめに、在宅や施設での看取りについて事例報告がありました。その後、小千谷市魚沼市医師会会長の根本忠さんより「もしもの時のACP『人生会議』」わたしの想いを伝えよう」と題した講演がありました。



1月20日 文化財防火訓練

大切な文化財を守るために

1月26日の「文化財防火デー」に合わせ、文化財を災害から守るための防火訓練が魚沼神社で行われました。訓練は魚沼神社の拝殿から出火し、国指定重要文化財「阿弥陀堂」に延焼の恐れがあるとの想定で行われました。参加者は、通報や神社から文化財を持ち出す訓練、放水訓練など、手順を一つひとつ確認しながら真剣に取り組んでいました。



2月3日 第70回市民スキー大会・第59回新潟県小学校親善スキー大会

寒さに負けない熱い戦い

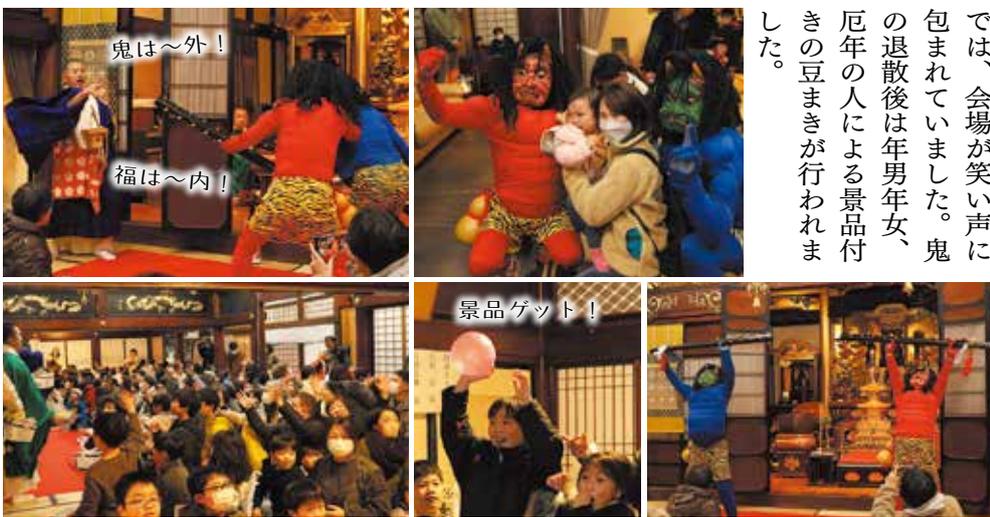
白山運動公園クロスカントリースキーコースで開催され、個人競技には119人、リレー競技には59チームが参加しました。少雪のためコースの変更などがありました。参加者は全力で滑り切り、達成感ある笑顔が見られました。



2月3日 慈眼寺節分会

鬼は外！ 福は内！

慈眼寺で節分会が開催されました。この行事は、大正8年から開催されているもので、中断と復活を繰り返しながら現在まで受け継がれています。昨年のトレンドを交えた鬼の劇では、会場が笑い声に包まれていました。鬼の退散後は年男女、厄年の人による景品付きの豆まきが行われました。



活動服の更新
は15年ぶり！



消防団員の活動服を更新！



- オレンジを基調としたデザインで、消防団員のイメージアップ！
- 胸のラインと背中中の文字プリントに反射材を取り入れた「高視認性活動服」で、夜間や悪天候での活動時において安全性が向上！
- 帯電防止、抗菌防臭、ストレッチ素材の使用で快適な着用感！
- ズボンはアジャスター機能でウエストの調整が可能になり、機能性や活動性に配慮！

※新しい活動服は2か年計画で導入され、千田・東山・南部・片貝地区の消防団員には令和6年度に支給します。

消防団員募集

守りたい街がある——
守りたい人がある——
守りたい絆がある——

あなたのチカラを消防団に。
小千谷市消防団では消防団員を**随時募集**しています！

■ 問い合わせ／消防本部総務課庶務係 ☎83-0236



入団を希望される方は消防本部まで
気軽にお問い合わせください！

マイナンバーカード 受付窓口開設中

開庁時間以外にも受付窓口を開設しています。開庁時間内での来庁が難しい方はご利用ください。

■ 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

開設日や手続きなどの詳細は市ホームページをご覧ください



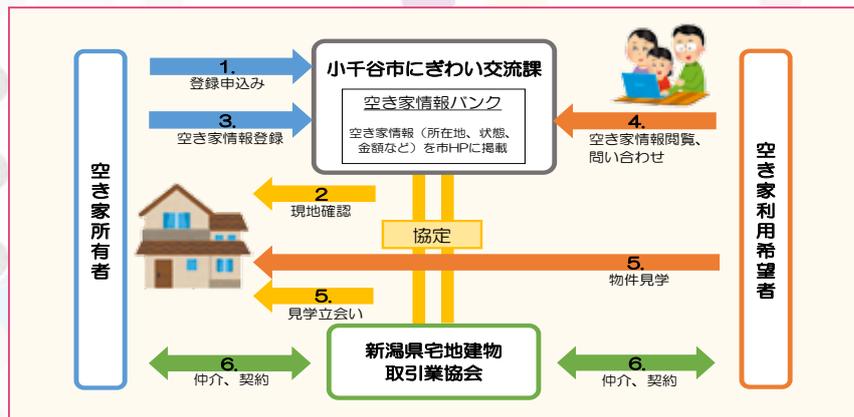
△市ホームページ

空き家を活用しませんか？

使っていない住宅はありませんか。市では定住促進と空き家の有効活用のため「空き家情報バンク」を運営しています。空き家を、「売りたい」「貸したい」という方と「買いたい」「借りたい」という方をマッチングして、空き家を活用していただく制度です。この制度を通じ、令和5年度は8件が成約しています。

■ 問い合わせ／にぎわい交流課交流推進係 ☎83-3512

▼ 空き家情報バンク制度





3月 自殺対策強化月間

■ 申込・問い合わせ／健康子育て応援課健康増進係
083・3640

令和4年の年間自殺者数は全国で2万1881人と前年を上回り、男性は中年を中心に13年ぶりに増加、小・中・高校生の自殺者数は過去最多の514人となりました。小千谷市では、60歳以上の高齢男性が多い傾向にあります。

● SOSに気づいたら

心の不調を抱えた人が、ためらわずにSOSを出すためには、「SOSを受け止めてもらえる」という安心感が重要です。周りの人のSOSに気づいたら「TALKの原則」に基づいて対応しましょう。



- **Tell (伝える)**
心配していることを言葉に出して伝えよう
「私はあなたのことが心配」
「よかったら私に話してみて」
- **Ask (尋ねる)**
生きるのがつらいほどの苦しみを率直に尋ねよう
「どんな時に生きているのがつらくなるの？」
- **Listen (聴く)**
話を遮らず、じっくり聴こう
「つらかったね」「よくがんばったね」
- **Keep Safe (安全を守る)**
危険を感じたら一人にせず、安全を確保し、専門機関などに相談しよう

● 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。家族からの相談でも構いません。秘密は堅く守られます。

- 日時／3月14日(木)午後1時30分～3時30分
- 会場／あすえの第1相談室
- 相談無料※ただし、事前申込が必要です。
- 申込締切／3月12日(火)

● フォルトネット小千谷

フォルトネット小千谷は、不登校・ひきこもりに悩み、孤独になりがちな家族の不安と一緒に分かち合いながら軽減することを目的とした会です。一人で抱え込まず、一緒に考え、話をする事で気持ちが増える「ほっとできる場所」として、毎月、座談会「待つ茶会」を開催しています。経験者やアドバイザーの協力を得ながら、悩みを話したり、対応を学んだりすることができます。

待つ茶会

- 日時／毎月第3日曜日、午後1時30分～
- 会場／東栄1-5-6 (荻野代表宅)
- 参加費／1回300円



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12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／3月12日(火)

※今回発送分は2月20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ても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が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

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

薬の飲み忘れの対応と工夫

J A新潟厚生連小千谷総合病院
薬剤師 佐藤弘行さん



毎日飲まなければならぬ薬をうっかり飲み忘れてしまうことはいくつもの薬を飲み忘れた時の対応と、飲み忘れないための工夫についてお伝えします。

薬を飲み忘れた時の対応



飲み忘れに気づいた時点で、まずは1回分を飲み、次に飲む時間の間隔を空けるようにします。空ける時間の目安はおおむね次の通りです。

- ▽1日1回の薬…8時間以上
- ▽1日2回の薬…5時間以上
- ▽1日3回の薬…4時間以上

次に薬を飲むまでの間隔を空けられない場合は、1回分を飲まない方が良いでしょう。飲み忘れたからといって、2回分をまとめて飲んでしまうと、副作用が強く現れる恐れがあるので、絶対にはいけません。骨粗鬆症の薬に、週に1回や月に1回朝

起きてすぐに飲む用法の薬があります。食後に飲み忘れに気づいた場合は、翌朝に1回分を飲み、次の週・月からは、あらかじめ決められていた日に薬を飲みましょう。ただし、次の予定が近い場合(月1回の薬は1週間以内)は、その週・月の1回分はとばしましょう。

○注意

糖尿病の薬で食直前に飲む薬は、食事の直前でないと効果を発揮しません。この場合は、飲み忘れに気づいた時点で飲むのではなく、1回分を飲まないで次の食直前から飲むようにしてください。

今回お話したのは一般的な薬についてで、薬によっては対応法が異なる場合や厳密に時間が決まっている場合があります。ご自身の薬の飲み忘れ時の対応について、主治医や薬剤師に確認しておきましょう。

薬を飲み忘れないための工夫



多くの薬は食後に飲むものが多いので、食事と一緒に薬も準備すると忘れにくくなります。また、家族に声をかけてもらったり、市販の服薬カレンダーや薬ケースを活用したりする方法があります。何種類も薬がある方は、薬局で一包装してもらったことも飲み忘れ防止のために有効な方法です。薬について疑問な点は、お気軽に薬剤師にお尋ねください。

令和6年度から高齢者肺炎球菌の 定期接種対象者が変わります

現在の対象者(70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳)への定期接種は3月31日(日)で終了し、公費助成が受けられなくなります。4月からは、接種日時点で65歳の方が対象となります。個別通知は、65歳を迎えた方に対して誕生月の月末に送付します。

■定期接種対象者/次の①か②に該当する方

①65歳の方(接種日時点)

②接種日に60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1級相当の心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方

※肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP(23価)」の接種を受けたことがある方は、定期接種の対象外となります。

■問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

新型コロナ ワクチン接種関連情報

国の全額負担で接種できる期間が3月31日(日)で終了します

5歳以上の方の初回接種は、3月上旬に1回目の接種を順次終了します。小千谷市では現在、市内の医療機関や診療所で個別接種を行っています。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。

■問い合わせ／健康・子育て応援課ワクチン接種対策班 ☎83-3640



小千谷の3月はまだ雪が残っていますが、東京に住んでおられた西脇先生はこの時期には道ばたに咲くすみれやタンポポの花を見ながら散歩していたのではないのでしょうか。戦後まもなく出版された詩集『あむばるわりあ』の中に「春」と題した詩が載っています。

春

薄黄色い
心の暮に
ぼかさされた薄灰色の
光輪の影かすかにうつる
春の訪れ
枝の先に葉の蕾かたくふくらみ
草の葉のやはらかき走り
水は霞より流れ出て
霞の中へ流れ去る
淡き灰色の影
うつる心の野辺に
情人の心
花咲く蘆の
若き日の
水鳥の思ひ

西脇先生の最も有名な詩集『Amba Ivalia』は昭和8年に出版されましたが、昭和21年に改訂版とも称される『あむばるわりあ』を出版しました。戦争、敗戦を経験し、自分の心境が移りかわったと述べ、荒々しい言葉使いを訂正するなど、新たな詩を加えた詩集です。この詩などは同時期に出版された『旅人かへらず』を彷彿させるような穏やかな表現で書かれています。

さんさんと降り注ぐ春の光ではなく、春霞を通して淡い光の中にみえる早春の思いが実に繊細な言葉でつづられています。

(西脇順三郎を偲ぶ会会長 中村忠夫記)



△『春の目覚め』1950年〈水彩〉
(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	3.13(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。
	3.27(水)					
もの忘れ心配相談室	3.14(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	3.12(火)	10:00~12:00	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
	3.26(火)		市役所			
無料法律相談	3.19(火)	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		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	3.21(木)	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
ひきこもりの人の家族のつどい	3.17(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	3. 3(日)13:00~15:00：元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 3.10(日)13:00~15:00：地域のお茶の間城内 ☎81-4010 3.17(日)14:00~15:00：片貝総合センター ☎83-1786 (特養おぢやさくら)					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
 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

就職ガイダンス2025

日 3月14日(木)午前10時〜午後3時30分
 場 アオーレ長岡(長岡市大手通1-4-10)
 対 令和7年3月大学卒業予定者など(高校生を除く)
 内 小千谷市内企業を含む100社以上が参加する合同説明会
 料 無料
 申 左記二次元コードから事前申込
 問 ながおか就職・Uターンサポートデスク
 ☎ 0120-7505-14



小千谷市民吹奏楽団演奏会

日 3月31日(日)午後2時(開場午後1時30分)
 場 市民会館大ホール
 料 無料
 対 賛助出演・小千谷中学校吹奏楽部
 問 小千谷市民吹

奏楽団事務局(有)パーソナル内

☎ 83-2732



△小千谷市民吹奏楽団ホームページ

新潟アルビレックスBBの試合に無料でご招待

日 3月23日(土)午後5時40分開始予定(開場午後3時)
 日 3月24日(日)午後2時10分開始予定(開場午前11時30分)
 場 アオーレ長岡
 対 小千谷市民 VS 新潟アルビレックスBB
 内 VS ライジングゼファード福岡の試合を無料で観戦できます
 料 試合当日までに左記二次元コードからお申し込みください
 ※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 (株)新潟プロバスケットボール(チケット担当)
 ☎ 86-5700



サッカーアルビレックス新潟の試合に無料でご招待

日 3月30日(土)柏レイソル戦
 日 4月7日(日)セレッソ大阪戦
 日 4月13日(土)北海道コンサドーレ札幌戦

幌戰場デンカビッグスワンスタジアム(新潟市中央区清五郎67-12)
 対 小千谷市民 ①②③の試合のうち、希望する1試合を無料で観戦できます
 申 左記申込サイトからお申し込みください
 他 他応募締切・席種など、詳細は申込サイトからご確認ください
 問 (株)アルビレックス新潟
 ☎ 025-257-0150



小千谷市はホームタウンとして、サッカーアルビレックス新潟を応援しています!



出張年金相談の開催回数が変わります

各種相談日程(本号16ページ)掲載の出張年金相談は4月から月1回の開催に変更となります
 なお、令和6年度の年間スケジュールは、3月末に市ホームページで公開します
 問 長岡年金事務所
 お客様相談室 ☎ 88-0006



令和6年能登半島地震の小千谷市の対応

1月1日午後4時10分に、石川県能登地方を震源とするマグニチュード7.6(最大震度7)の地震が発生。小千谷市では震度5弱を観測し、一部の住宅や公共施設において被害が発生しました。

市では甚大な被害を受けた石川県へ物資を搬入したほか、消防本部による救助・捜索活動や上・下水道復旧のため市職員の派遣を行いました。また、新潟市にも家屋の被害認定調査などの支援を行いました。今後も被災地と連携を取り合い、支援を速やかに進めていきます。



△石川県内の被災地に支援物資を搬入しました(1月3日)

●現在、小千谷市が行っている支援

市内公営住宅などの無償提供

令和6年能登半島地震で家屋に被害を受け、小千谷市への避難を希望される方へ公営住宅などを無償で提供します。

■問い合わせ/防災安全課 ☎ 83-3515

令和6年能登半島地震小千谷市民義援金

▶ 集計経過報告 : 3,592,026円 (2月9日現在)

みなさんからいただいた善意に感謝いたします。「令和6年能登半島地震小千谷市民義援金」は、6月10日(月)まで引き続き受け付けています。詳しくは広報おちや2月号または市ホームページをご覧ください。あたたかいご支援とご協力をお願いします。

■問い合わせ/福祉課障がい福祉係 ☎ 83-3517

▷義援金の詳細はこちら



4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/4月1日(月)
- 申込/3月15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/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
市営千谷川のぞみ団地住宅(千谷川3)	1	19,600 ~38,400円	4階建・1LDK
	1	25,300 ~49,600円	4階建・3DK

●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号棟(元中子)	1	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

お店や事業所のPRチャンス！

広告募集

5月号以降の「広報おぢや」と4月以降の「市ホームページ」に掲載する有料広告を募集します。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。

- 申込方法/申込書に必要事項を記入し、掲載する広告原稿を添えてお申し込みください。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。
- ※広告掲載の決定にあたって、広告などの内容を審査し、可否をお知らせします。
- ※広告原稿(電子データ)は、広告主の責任と負担で作成してください。

募集対象	広報おぢや(毎月25日発行)	市ホームページ
掲載料(1枠)	20,000円/回	10,000円/月
掲載期間	1回単位 同一年度で最長12回まで	1か月単位 同一年度で最長12か月まで
掲載位置	広報おぢや裏表紙またはお知らせページ内	トップページ下段
申込締切	掲載希望号の発行日のおおむね25日前	掲載開始希望月のおおむね14日前

■申込・問い合わせ/企画政策課秘書広報係☎83-3507

みんなでお祝い

おぢやファミリー

(1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

- 見田憲貴さん (桜町(下))
- 濱田つぐ美さん (新潟市)
- 藤塚祥吾さん (稲場)
- 安達杏樹さん (稲場)



☆ご誕生

- 地洋さん (谷風正樹さん:桜町(上))
- 帆乃さん (篠田健輔さん:横渡)
- 日向さん (高橋宇さん:平沢1)
- 日織さん (八木弘さん:一之町二区)
- あかねさん (木原裕規さん:東栄3)
- 西白さん (原大樹さん:平沢2)



■問い合わせ/市民生活課
市民係☎83-3509

広報おぢや・市ホームページに 広告を掲載しませんか

詳細はこちら/



今月のキッズフォト



△わんパークにて
稲餅 ゆうしん 侑真くん (0歳6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：sugar_ okunさん
▷撮影場所：内ヶ巻 駅付近
▷飯山線キハ110系



小千谷市広報Instagram
をチェック!



作ってみてね! この料理

ひじき煮が主役のごちそうご飯!

～ひじきの混ぜご飯～

<材料> (5～6人分)

○ひじき煮

ひじき……………15g オリーブ油……………大さじ½
A【酒、しょうゆ、みりん】……………各大さじ1

○その他の材料

人参……………150g	ごはん……………3合	
塩……………小さじ½ (1g)	すし酢	
卵……………3個	{ 酢……………大さじ4 { 砂糖……………大さじ5 { 塩……………小さじ1	
B { 酢……………小さじ½		白ごま……………適量
{ みりん……………大さじ1		
{ 塩……………ひとつまみ		
青菜……………½束 (100g)		
だし……………大さじ1		
しょうゆ……………小さじ1		

ひじき煮は冷凍
保存できます☆



ひじきには、不足しがちなカルシウムや食物繊維などの栄養素を豊富に含み、骨の形成やおなかの調子を整える効果が期待できます。具材を別々に調理することで、彩りよくシンプルで素材の味が引き立ちます。今回は混ぜご飯の具としてひじき煮を使用しましたが、卵焼きに入れたり、納豆と和えたり、他の野菜と和えてサラダにしたり、さまざまな料理におすすめです。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：460kcal	▷炭水化物：84.6g
▷たんぱく質：10.6g	▷食物繊維：5.1g
▷脂質：6.6g	▷食塩相当量：2.3g

<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



<作り方>

- ①ひじきは水でもどす。オリーブ油でいため、全体に油がまわったらAを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ②人参は太めの千切りにしてゆでる。ゆであがったら水気を切り、軽く塩をふっておく。
- ③ボウルに卵を割り入れ、Bを加えてしっかりと混ぜ合わせる。フライパンに油をしき、卵を流し入れる。弱火～中火で、卵液が少し固まってきたら箸で手早くかき混ぜる。(加熱しすぎないように注意)
- ④青菜は3～4cmの長さに切り、さっとゆでて水にとり、水気を絞ってだしとしょうゆを合わせたものに10分ほどつける。
- ⑤すし酢を調合し、酢飯を作る。
- ⑥茶碗に酢飯と①～④を盛り付け、白ごまをふる。

まちのうごき
(1月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	16,369人 (-14人)
女	16,793人 (-14人)
合計	33,162人 (-28人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	12,968世帯 (+10世帯)

異動 (1月届出分)			
出生	10人	転入	50人
死亡	34人	転出	54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 / ①947-8501 企画政策課秘書広報係 (住所は記載不要) plan-kh@city.ojija.niigata.jp ②83-2789、専用フォーム (右の二次元コード)
- 応募締切 / 3月15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。



今月のプレゼント (5人)

『ベーカリー想 商品券800円分』



ベーカリー想 (ワークショップ想)
東栄2-4-17 ☎86-8148

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。

問題 小千谷市は今年、市制施行70周年を迎えます。誕生日はどれ？

- ① 3月1日 ② 3月10日 ③ 10月3日

2月号のクイズの答えは、② 山本山山頂 でした。



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。



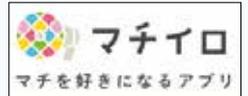
広報おぢやを
スマホでチェック！

「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

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>

① 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



新潟県交通災害共済

年会費

ひとり年額
500円



見舞金

3万円から
150万円
(死亡)

お問い合わせは
小千谷市 防災安全課へ ☎0258-83-3515

スマホ・PC操作

出張サポートいたします



ネットショッピングのやり方が分からない...

SNSやメールを使いこなしたい...

誰に聞けばいいのかわからない...

IT・オフィスサポート
キャットハンド

〒947-0051 新潟県小千谷市三弘生3795
TEL : 0258 (89) 8610
FAX : 0258 (82) 7928
E-MAIL : mail@office-cathand.com

親切・丁寧が
モットーです！
お気軽に
ご相談ください

IT_CATHAND

加藤耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月					
	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30 (受付終了 12:15)	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~5:30 (受付終了 5:15)	○	○	×	○	○	×

コロナウイルス・インフルエンザウイルスの検査を行っています。聴力検査ご希望の方は当院にお電話下さい。

〒947-0027
小千谷市平成1丁目2-7
TEL 0258-86-8288

編集室
だより

今年は少雪で小千谷らしくない冬でしたね。あっという間に春を迎えようとしています。とは言え寒い日が続くので、体調を崩さないよう、新年度に向けて残り1か月も元気ががんばりましょう！☺