

◎牛の角突き小千谷場所 開幕 (5月3日)

小千谷闘牛場で牛の角突き初場所が開催されました。小千谷の牛の角突きは勝敗を決めずに引き分けるのが特徴で、「ヨシター」と牛を鼓舞しながら人牛一体となって躍動する勢子の姿も見どころです。

牛の角突き小千谷場所は、11月まで毎月1回開催されます。



●今月の主な内容

- 特集 6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」………2～3
- 市民オペラ『ラ・ボエーム』公演決定 ……………4
- (仮称) 小千谷市防災センターの愛称を募集します ……………5



6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識や「食」を選択する力を身につけることです。人の一生の食事回数は、約9万回と言われており、日々の食生活の積み重ねが私たちの身体をつくります。

生涯にわたって、健康で豊かに過ごしていくために、子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。



★ できることからはじめよう！食育に関する代表的な取組 (出典：農林水産省ホームページ)



1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。



4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食品の安全性などについての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品などを消費して、地域の活性化や環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考えましょう。

作って楽しい

食べておいしい

絶品おにぎりで Let's 食育 !!

こんにちは！小千谷市で暮らす“はび夫婦”です。^{Instagram}で忙しい朝やお弁当にぴったりな「簡単おにぎりレシピ」を夫婦で発信しています。うちの子たち、実はちょっと偏食気味だったんですが、おにぎりにしたらパクパク食べてくれて。「もう1個食べたい！」って声が聞こえてくるような、そんなおにぎりをInstagramで発信しています。そんな私たちのレシピをぎゅっと詰め込んだ初のレシピ本もできました。ご家族で「明日はどれにする？」なんて会話が生まれたら、すごくうれしいです♪



◀ “はび夫婦” Instagramで おにぎりレシピをチェック♪

はび夫婦さんイチオシ！栄養満点おにぎりレシピ



かぶりつけ！ サバたらこおにぎり

【材料(2個分)】

- ご飯……………180g
- 冷凍サバ……………半身½
- たらこ……………1腹
- 大葉……………4枚
- 白ごま……………大さじ1

【作り方】

- ① 冷凍サバは解凍して塩焼きにし、骨と皮を取ってフレーク状にする
- ② たらこを小さくカット、大葉を千切りにする
- ③ 全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせておにぎりにする

180種のおにぎりレシピが掲載されたレシピ本を書店などで販売中♪



減塩メニュー

市内の学校・認定こども園・保育園では、食育月間である6月19日前後に、市内統一で「みんなでつくろう減塩メニュー」をテーマとした、適塩でもおいしい学校給食で人気の副菜メニューを提供します。本号23ページ「作ってみてね！この料理」でレシピを紹介していますので、ご家庭でもぜひお試しください♪

●エネルギー63kcal ●たんぱく質2.3g ●炭水化物3.2g ●脂質4.9g ●食塩相当量0.3g

23ページに
レシピを
掲載！



アスパラのごまマヨサラダ

問い合わせ

健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640



叙勲おめでとう
ございます

旭日双光章／地方自治功労



山賀一雄さん
(元市議会議員)

市政懇談会を開催します

市長と話そう！ 小千谷の未来



まちづくりや子育てなど、
みなさんが決めたテーマで
みなさんの思いを市長と話しませんか。

- 開催期間／6月～10月
※上記期間内で希望する日時を個別にご相談ください。
- 会場／申込者をご用意ください。
- 内容／申込時に懇談したいテーマを伝えてください。
- 対象／町内会・市民活動団体・グループなどどなたでも
- 申込方法／下記二次元コードまたは電話、メールでお申し込みください。

申込・問い合わせ：企画政策課秘書広報室
☎83-3507 plan-hk@city.ojiya.niigata.jp



市民オペラ『ラ・ボエーム』公演決定

小千谷市出身のオペラ歌手・品田広希さんを中心としたメンバーと、市民が一緒につくり上げる市民オペラ『ラ・ボエーム』を上演します。2日間の公演をダブルキャストでお送りします。

- 日時／11月1日(土)・2日(日) (全2回)
- 会場／市民会館大ホール
- 演目／オペラ『ラ・ボエーム』
▷作曲：G・プッチーニ
▷イタリア語上演・日本語字幕表示
- その他
▷チケット販売などの詳細は、広報おぢや7月号でお知らせします。
▷合唱団員を募集しています。興味のある方はお問い合わせください。
▷クラウドファンディングや企業などからの協賛金を募る予定です。
- 問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111

story — ストーリー

お針子ミミと詩人ロドルフォの儂い愛、そして明日の成功を夢見る若き芸術家たちの、貧しくも自由な生活を描いた青春オペラ『ラ・ボエーム』。プッチーニの甘美な旋律がとびきりロマンティックな物語を紡ぐ、永遠のラブストーリー。
※ストーリーの舞台を小千谷とし、小千谷の伝統や文化がたくさん盛り込まれた小千谷版の公演になります。

cast — キャスト

※キャストは変更となる場合があります。

<p>ミミ役</p>  <p>東山桃子</p>  <p>イ・スンジェ</p>	<p>ロドルフォ役</p>  <p>渡辺康</p>	<p>ムゼッタ役</p>  <p>塚本正美</p>  <p>山口遥輝</p>	<p>マルチェット役</p>  <p>上江隼人</p>  <p>青山貴</p>	
<p>公演監督／シヨナル役</p>  <p>品田広希</p>	<p>コッリーネ役</p>  <p>山田大智</p>  <p>杉尾真吾</p>	<p>アルチンドロ役</p>  <p>鹿野由之</p>	<p>ピアノ</p>  <p>河原忠之</p>	<p>演出</p>  <p>中島康晴</p>

募集期間

6月4日
～30日

(仮称)小千谷市防災センターの 愛称を募集します



応募・詳細は市ホームページをご覧ください。

令和8年6月のオープンを目指して、元中子の防災公園内に（仮称）小千谷市防災センターの整備を進めています。多くのみなさんに長く親しまれる施設となるよう、愛称を募集します。

●問い合わせ／防災安全課 ☎83-3515

●施設の目的

▷災害時の防災拠点

▷「つながる 伝える 絆を紡ぐ 学びの場」として、スポーツや生涯学習など、市民の多様な活動を支えるとともに市民協働のまちづくりにつながる場

●施設機能

▷平常時：アリーナ、芝コート、多目的ルーム、コミュニティルーム、そなえ館（展示室、地震動体験室、レクチャールーム）、ミーティングルーム など

▷災害時：避難所、支援物資集配所、支援団体活動室 など

●募集期間／6月4日(水)～30日(月)

●応募資格／市内在住または在勤・在学の方

※応募点数は1人3点まで、応募用紙1枚につき1点とします。

※18歳未満の方は保護者の同意が必要です。

●愛称の基準・条件

▷施設の目的や特性がイメージできるもの

▷わかりやすく親しみやすいもの

▷施設全体で1つの愛称であること

▷自作で未発表のもの



●応募方法

① **応募専用フォーム**：市ホームページの応募専用フォームに必要事項を入力し応募してください。



② **応募用紙**：必要事項を記入のうえ、次の施設に設置する応募箱に投函または防災安全課へ郵送してください。

▷応募用紙・応募箱設置場所

▶市役所市民ホール▶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▶ホントカ。▶総合体育館▶勤労青少年ホーム▶あすえ～る▶楽集館

※応募用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

▷応募先：☎947-8501防災安全課（住所は記載不要）

● **選定方法**／応募作品の中から、選定委員会にて選考し決定します。

● **賞**／採用作品応募者には、賞金2万円を贈呈します。また、応募者から抽選で5人に粗品を進呈します。



柏崎刈羽原子力発電所に係る 国・県の取組についての県民説明会を開催します

サテライト会場・
オンラインあり

柏崎刈羽原子力発電所に関する理解を深めていただくため、原子力規制庁、内閣府、新潟県が説明を行います。

● **日時**／6月7日(土)正午～午後4時（開場：午前11時30分）

●会場

本会場 【長岡会場】	長岡リリックホールシアター (長岡市千秋3-1356-6)
サテライト会場 【小千谷会場】	市民会館4階大会議室 ※本会場【長岡会場】の様子を ライブ中継します。

※オンライン (Zoom) でも参加できます。

※いずれの参加形式でも質問は可能です。

● **内容**／▷屋内退避検討チームの報告書について▷被ばく線量シミュレーションについて▷県技術委員会の報告書について▷緊急時対応(案)について

●定員

▷本会場：先着200人

▷サテライト会場：先着50人

●参加無料

※参加は県内在住の方に限ります。

● **申込方法**／右記二次元コード（県ホームページ）からお申し込みください。

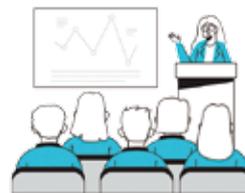
※ホームページをご覧になれない方は、新潟県防災局原子力安全対策課にご連絡ください。

● **申込期限**／5月30日(金)正午

●問い合わせ

▷説明会・申込に関すること：新潟県防災局原子力安全対策課原子力安全対策係 ☎025-282-1696

▷サテライト会場に関すること：防災安全課 ☎83-3515



今夏も猛暑となる見込みです！熱中症には十分注意しましょう

熱中症を疑う症状

頭痛・めまい・意識障害・けいれん・顔が赤くなる・大量の汗をかく・手足がつる・吐き気・おう吐・体のだるさ・手足のしびれ・体温上昇 など

- **熱中症の症状が疑われる場合は適切な応急処置を行い、意識障害が伴う場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。**

▶ 熱中症の応急処置はこちらから
(厚生労働省ホームページ)



- **熱中症（疑いも含む）の救急出動件数（過去3年）**

▷ 令和4年：17件

▷ 令和5年：29件

▷ 令和6年：26件

※7・8月の出動件数が多く、搬送者の約6割が65歳以上の高齢者です。



これだけは忘れずに！熱中症予防

① 暑さを避ける

- 節電を意識するあまり健康を害することのないよう、気温や湿度の高い日は我慢せず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
- 炎天下の外出はできるだけ控えましょう。外出するときは、天気予報などを参考に暑い日や時間帯を避け、日傘や帽子を着用しましょう。

② 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。寝る前にも水分補給をしましょう。
- 外出時は飲み物を持ち歩きましょう。
- アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、利尿作用により体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。



熱中症（特別）警戒アラートを受け取って自分と大切な人の命を守りましょう

アラートの種類	アラート内容	発表のタイミング
熱中症警戒アラート	熱中症による健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に環境省と気象庁が発表します。危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促します。	1日2回 ▷ 前日午後5時 ▷ 当日午前5時
熱中症特別警戒アラート	過去に例のない危険な暑さにより、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に環境省が発表します。危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守る行動を促します。	1日1回 ▷ 前日午後2時

- **小千谷市を含む地域で熱中症警戒アラートが発表された際に、市公式LINEと緊急情報メールでお知らせします。希望する方は、右記二次元コードからご登録ください。環境省「熱中症予防情報サイト」から直接情報を受け取ることもできます。**



▲市公式LINE



▲緊急情報メール
※空メールを送信

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を開設します

暑さをしのぐための一時的な避難場所として、下記10施設をクーリングシェルターに指定し、開設します。外出中の熱中症予防や自宅で涼しい環境で過ごすことが困難な場合などにご利用ください。



- **開設期間：6月1日(日)～9月30日(火)**

▶ このマークが目印！

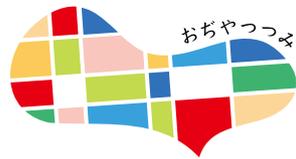
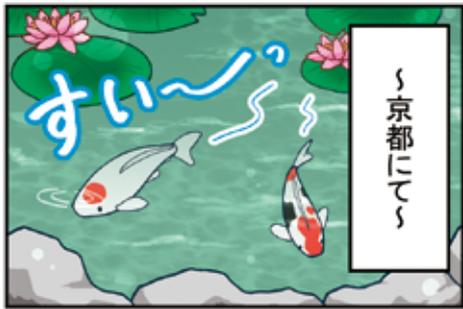
施設名称	避難スペース	開放日	開放時間	受入人数
市民会館	1階ホワイエ	開設期間中	9:00～22:00	50人
ホントカ。	1階フロントエリア	休館日の第2・第4火曜日を除く*	9:00～22:00	20人
楽集館	1階ロビー	休館日の水曜日を除く*	9:00～21:00	15人
勤労青少年ホーム	1階図書室	開設期間中	9:00～21:00	10人
おぢゃ～る	1階ホール	休館日の水曜日を除く*	9:00～18:00	40人
サンプラザ	2階ロビー	開設期間中	9:00～18:00	10人
市役所	2階市民ホール	月～金曜日（祝日を除く）	8:30～17:15	20人
総合体育館	2階軽食・喫茶室	休館日の第2月曜日を除く*	9:00～21:30	30人
真人ふれあい交流館	1階交流ホール	月～金曜日（祝日を除く）	8:30～17:15	30人
片貝総合センター	1階ロビー	開設期間中	8:30～22:00	30人

※休館日が国民の祝日に関する法律に規定する休日にあたる場合は、その日以後の直近の平日が休館日となります。

- **問い合わせ** 熱中症対策全般に関すること：環境共生課脱炭素推進係 ☎83-3566
熱中症予防に関すること：健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
熱中症の応急処置に関すること：消防本部警防課救急係 ☎83-0237



おぢや COLOR!



with Wish.



市外でがんばる学生に
小千谷
産品を
お届け

学生の夢の実現を
みんなで
応援!

第5回

■問い合わせ／商工振興課地域産業係
☎83-3556

おぢやつつみ WITH WISH. を実施します

- 対象／市内出身者で、実家を出て生活している市外在住の学生（大学・短期大学・高等専門学校・専修学校・高等学校など）
- 申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。昨年12月13日に発送した第4回に申込のあった学生には、別途ご案内済みです。
- 申込期間／～6月8日(日)
- お届け品／食品などの小千谷産品
- 発送時期／7月中旬（予定）



市民のみなさんからの寄附を募集します

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出身の学生を応援する趣旨に賛同いただける市民の方からの寄附を募集します。ご協力をお願いします。

- 申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。書類での申込は市役所3階企画政策課で受け付けます。
- 申込期間／～10月31日(金)
- その他／寄附に対する返礼品はありません。あらかじめご了承ください。市民の方が小千谷市に寄附をした場合でも、他自治体に寄附をするのと同様に、寄附金税額控除を受けることができます。詳しくは、市ホームページの「ふるさと納税による税金の控除」をご覧ください。



おぢや COLOR!

小千谷にちなんだ4コマまんが「おぢやcolor!」を
広報おぢやで不定期連載します。

今回のテーマは小千谷で生まれた泳ぐ宝石「錦鯉」。
次回は9月号に掲載予定です。お楽しみに♪

●問い合わせ／企画政策課秘書広報室☎83-3507



キャラクター紹介

花 (ハナ)

小千谷市民。元気がとりえで運動神経がいい。好きな花はスイセン。

衣織 (イオリ)

小千谷市民。真面目でハナのツッコミに回ることが多い。小千谷縮の着物が好きでよく着用している。



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
- 申込開始日／5月26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)

キッズランド くぐってあそぼう

お友だちと一緒に
いろんな「くぐる」
を体験して遊ばし
よう。



- 日時／6月24日(火)午前10時～10時30分
- 対象／1～3歳のお子さん
- 定員／先着20組

発達が気になる子の 子育てお悩み相談

お子さんの発達で相談したい
ことはありませんか。総合支援
学校の特別支援コーディネータ
ーが個別に相談をお受けします。

- 日時／6月27日(金)午前9時45分～11時25分
- 対象／0歳～未就学のお子さん
と保護者
- 定員／先着3組

子育て講座 「赤ちゃんのスキンケア」

とてもデリケートな赤ちゃん
のお肌。これからの季節に気
なる、あせもやエアコンの乾燥
対策など、お子さんと一緒に体
験しながら学びませんか。

- 日時／7月3日(木)午前10時～11時
- 講師／佐藤順子さん(ベビー
スキンケアセラピスト・ニュー
ボーンフォトグラファー)
- 対象／乳幼児と保護者
- 持ち物／親子の飲み物、お気
に入りのおもちゃ、家庭で使用
しているクリームやローション
- 定員／先着20組



令和7年度 乳幼児健康診査日程 はこちらから



催し

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・
絵画について熱く語ります。

- 日時／6月7日(土)午後2時～3時30分
- 会場／ホントカ。フロートエ
リア
- 演題／「西脇順三郎の絵画／
西脇順三郎と絵画」
- 講師／田野倉康一さん(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・
にぎわい交流課
共創推進係内)
☎82・2724



おぢやクラインガルテン ふれあいの里イベント

- 問い合わせ／おぢやクライン
ガルテンふれあいの里管理組合
☎83・1722

ふれあいの里のバラ園が 見頃を迎えます

ボランテニア
のみなさんが育
てている約16
0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・観覧無料

ハープで楽しむ会

いろんなハープを使って小物
作り体験をしませんか。

- 日時／6月28日(土)午前10時～午後3時
- 会場／ふれあいの里ラベンダ
ー畑(雨天時・ふれあいの里管
理棟休憩室)
- 体験内容／▽タイムリース▽
虫よけスプレー▽ラベンダー摘
み取り▽ラベンダースティック
扇作り▽苔玉作り▽ラベンダー
サシェ▽ハープボール など

- 所要時間／30分～1時間程度
- 体験料／100～300円
- 申込不要

ホリデーポップアップ ショップ#6

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

- また、運動企画としてホント
カ。で雑誌や図書などのリサイ
クル市を開催します。詳細は本
号9ページをご覧ください。
- 日時／6月15日(日)午前10時～午後3時
- 会場／テレワークステーショ
ンおぢやほか
- 内容／カレー、ハン
バーガー、スイーツ、
古着、雑貨などの販売
- 入場無料
- 問い合わせ／テレワークステ
ーションおぢや ☎86・4731

Instagram: @awae_ojya

詳細は
こちら



よさこい&お囃子
コラボフェス

市内外のよさこいチームと、市内のおはやしチームによるコラボフェスを開催します。

■日時／6月15日(日)午前11時～

■会場／総合体育館コミュニティプラザ(雨天時：総合体育館メインアリーナ)

■内容

▽よさこい演奏

▽お囃子演奏

▽よさこい&お囃子コラボ

▽Mondoo(新潟県出身シンガーソングライター)によるライブ



▽出店販売

■観覧無料

■問い合わせ／コラボフェス実行委員会(事務局：真人ふれあい交流館内) ☎86・3002

「にいがた女と男フェスティバル2025」サテライト講演会inおぢや

(公財)新潟県女性財団が主催する新潟会場の講演会をリアルタイムでご覧いただけます。

■日時／6月21日(土)午後1時30分～3時30分(開場：午後1時)

■会場／市役所1階談話室

■演題／「すべての人に知ってほしい 女性の健康支援〜働く女性の本音が教えてくれたこと〜」

■講師／高尾美穂さん(産婦人科医・医学博士・産業医)

■定員／25人

■参加無料

■申込方法／下記二次元コードまたは電話でお申し込みください。

■申込締切／6月18日(水)

■申込・問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



小千谷語り部の会発表会
「とんと昔があったてや」

昔話や伝説を小千谷の方言で語ります。子どもから大人まで楽しめます。

■日時／6月29日(日)午後1時30分～4時(入退場自由)

■会場／市民会館大ホール

■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 ☎82・9111



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(木)～30日(月)	午前10時～午後5時
7月1日(火)～8月31日(日)	午前9時～午後6時
9月1日(月)～10日(水)	正午～午後5時

■問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077

ホントカ。 information

持ち帰り用にエコバックなどをご持参ください /

リサイクル市を開催します

保存期限の過ぎた雑誌や除籍済みの図書などの有効利用と図書館利用者の拡大を目的として、「リサイクル市」を開催します。1人10冊まで好きな図書などをお持ち帰りいただけます。

■日時／6月15日(日)午前10時～午後4時

■会場／ホントカ。演アンカー

■参加料／1人100円

※小学生未満は無料です。

■問い合わせ／にぎわい交流課 共創推進係 ☎82-2724



ホントカ。 イベント情報

女性の働き方、起業もアリ? 起業女子お茶会

やりたいことを「起業」という形で実現した講師による女性特有のライフスタイルと仕事に着目したセミナーを開催します。



■日時／6月26日(木)午前10時～午後0時30分

■会場／ホントカ。演アンカー

■対象／市内で起業している、起業に興味がある女性

■登壇者

▷新谷梨恵子さん(株)農プロデュースリッツ)

▷永井亜木子さん(株)accos)

■定員／30人

■参加料／500円



■申込方法／右記二次元コードからお申し込みください。

■申込締切／6月25日(水)

■その他／未就学児の一時預かりが可能です。利用希望の方は、参加申込とあわせて6月20日(金)までにお申し込みください。(子ども1人につき300円、定員5人)

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556



スポーツ

第2弾健康こいこいウォーク

■日時／6月21日(土)午前9時30分～正午

■集合場所／おぢやクラインガールテンふれあいの里駐車場

■対象／小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

■定員／30人

■参加料／1000円(保険料・弁当代含む)

■持ち物／飲み物、帽子、雨具、タオル など

■申込締切／6月12日(木)

■申込／下記二次元コードまたは窓口・電話でお申し込みください。



■申込・問い合わせ／NPO法人こいこいスポーツクラブおぢや(総合体育館内) ☎83・0085

第81回夜間バドミントン大会

■日時／7月1日(火)～17日(木)午後7時30分試合開始

※4日(金)・11日(金)・14日(月)、土・日曜日は除きます。

■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(高校生以下は不可)

■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3000円

※代表者会議でお支払ってください。

■代表者会議

▽日時／6月10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4日(水)

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83・0077



ポッチャ大会INおぢや

パラリンピック競技でおなじみのポッチャ大会を開催します。障がいのある方もない方も、ぜひご参加ください。優勝賞品や参加賞も用意しています。

■日時／7月5日(土)午前9時～午後1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／市内在住または在勤の方(1チーム3～6人)

■定員／先着30チーム

■参加料／1チーム1000円

■持ち物／内履き、飲み物、タオル

■申込方法／総合体育館の窓口

に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、申込先に提出(ファクス可)、または下記

二次元コードからお申し込みください。

■申込期間／5月26日(月)午前9時～6月20日(金)午後5時

■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

初心者のための美術教室

新しく何かを始めてみたいと考えている方、一緒にチャレンジしてみませんか。充実の全8回コースです。

■定員／各コース10人

■申込締切／6月19日(木)

■その他
▽各コースともに、開講日以降の日程など、詳細は後日ご案内します。

▽いずれも過去に受講されたことがある方は、人数の関係によりご遠慮いただく場合があります。

▽申込締切後のキャンセルは、受講料をお返ししませんのでご了承ください。

▽水墨画コースは今年度お休みになります。

■申込・問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82・9111

1 ☐bunkasports-sg@city.oji.yanigata.jp

■日本画コース

■日時／6月29日～10月5日(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／佐和美玲さん、彩の会会員

■受講料／5000円(材料費など)

※高校生以下は2500円です。※大きい絵を描く場合は、追加料金をいただきます。

■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。

■日本画コース

■日時／6月24日～10月6日(月・火曜日、全8回) 午後6時～9時

※右記日程の他に、本焼き作業をする日があります。

■会場／楽集館創作活動室

■内容／マグカップ、湯のみ、皿などの制作

■講師／小千谷陶友会会員

■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



小千谷市公式LINE



友だち募集中!



陶芸コース

■日時／6月24日～10月6日(月・火曜日、全8回) 午後6時～9時

9時

※右記日程の他に、本焼き作業をする日があります。

■会場／楽集館創作活動室

■内容／マグカップ、湯のみ、皿などの制作

■講師／小千谷陶友会会員

■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

防災キャンドルづくり講座

カラフルなキャンドルチップを使って、好きな色のキャンドルを作りませんか。1つは持ち帰り用、もう1つは10月23日(木)に開催される中越大震災追悼のついででキャンドルイルミネーションを彩ります。

■日時／6月14日(土)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

■申込締切／6月10日(火)正午

■申込・問い合わせ／そなえ館 ☎89・7480(水曜休館)

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10日(木)午前9時30分～午後5時(受付：午前9時開始)

▽7月11日(金)午前9時30分～午後3時15分(受付：午前9時開始)

■会場／サンラックおぢや3階大ホール

■定員／50人

■受講料／4200円(テキストト代含む)

■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)・85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・長岡市川口地域在住または在勤の方：6月2日(月)～18日(水)

▽右記以外の方：6月19日(木)～25日(水)

■申込・問い合わせ／消防本部予防課予防係 ☎83・0238



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)

●チヨークアート体験教室

■日時／7月26日(土)午前10時～正午

■会場／勤労青少年ホーム

■講師／星野直美さん(STUDIO ON)

■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17日(木)

今こそA-I体験教室

■日時／7月25日(金)午後7時～8時

■会場／ハイハイネット(株)本店中越店(桜町)

■内容／スマホでのA-Iの使い方、体験など

■講師／安井直樹さん(ハイハイネット(株)ネット事業部担当)

■定員／10人

■受講料／500円

■持ち物／スマートフォン、筆記用具

■申込締切／7月18日(金)

夏野菜を使ったイタリア料理教室

■日時／7月8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／7月2日(水)

募集

男女共同参画出前セミナー



団体・グループ・企業などが行う学習会などに講師を派遣します。お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

■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

▽ハラスメント防止 など

■派遣予定件数／3件程度

■その他／講師料は予算の範囲内で市が負担しますが、上限額を超えた講師料や資料代などの実費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

人権教育・啓発推進懇談会委員を公募します

第2次小千谷市人権教育・啓発推進計画の推進にあたり、市民のみなさんのご意見を反映するため、市民委員を公募します。

■募集人数／1人

■任期／7月1日(火)～令和9年3月31日(水)

■内容／年2回程度、平日の日中に開催される会議に出席して、人権教育・啓発推進のためのご意見をいただきます。

■謝礼／会議に出席した場合は、謝礼をお支払いします。

■応募資格

▽市内に住所を有する18歳以上の方で、人権教育・啓発の推進について関心のある方

▽市税を滞納していない方

■応募方法／申込書に必要事項を記入し、提出してください。

申込書は、市民生活課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■応募締切／6月23日(月)

■申込・問い合わせ／市民生活課 市民係 ☎83・3509 ☎82・8664

shimin@city.ojitya.niigata.jp



自主スポーツ団体会員募集



▷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。

▷各団体の活動時間や連絡先、自主スポーツ団体登録制度についてはお問い合わせください。

■お問い合わせ／文化スポーツ課スポーツ振興係 ☎83-0077

団体名	種目	主な活動日	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	第1・3日曜日	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	総合体育館	6,000円
西地区スポーツ友の会	バドミントン	土曜日	総合体育館ほか	3,000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
小千谷名球会	軟式野球	4月～11月：土・日曜日、祝日 12月～3月：日曜日	市内野球場ほか	12,000円
帝王	軟式野球	4月～10月：土・日曜日 11月～3月：日曜日	市内野球場ほか	10,000円
ウッディーズ	テニス	火曜日	総合体育館	6,000円
ラブ	硬式テニス	水曜日	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	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	総合体育館	36,000円
T・Kクラブ	硬式テニス	土・日曜日	白山運動公園	2,000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
舞夢	レクリエーションダンス	火・木曜日	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	総合体育館	27,000円
ピンポン教室	卓球	月・金曜日	総合体育館ほか	7,000円
DECADE	野球	4月～10月：土・日曜日	白山運動公園ほか	2,000円
深雪クラブ	硬式テニス	木曜日	総合体育館	随時
いきいき3B	3B体操	月曜日	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	総合体育館	18,000円
Hoa le'a le'a フラサークル	フラダンス	火曜日、第1・2・4水曜日	総合体育館	1回1,000円
mm	バレーボール	土曜日	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	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	不定期	白山運動公園ほか	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
エスポワールクラブ	テニス・レクリエーション	不定期	白山運動公園ほか	無料
小千谷市ゲートボール協会	ゲートボール	地区ごとに活動	日吉・若柝・浅原神社ゲートボール場ほか	2,000円～5,800円
片貝ニュースポーツクラブ	ソフトバレーボール	月・木曜日	片貝小学校	4,000円
ゆきわスマイル	バレーボール	金曜日	総合体育館ほか	12,000円
RISE	バドミントン、ソフトバレーボール	日曜日または火曜日	東小千谷小学校ほか	30,000円
S.T.V	バレーボール	土曜日	総合体育館ほか	12,000円
JJ sports	フットサル、テニス	日・月曜日	東小千谷小学校ほか	10,000円
NeXus	硬式テニス	土・日曜日 (12月～4月は平日も活動)	白山運動公園ほか	無料
クエッションズ	バドミントン	月・火・金・土曜日	千田中学校ほか	50,000円
小千谷市歩く会	ウォーキング	土・日曜日	市内	2,000円

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、入会方法についてはお問い合わせください。

■お問い合わせ／文化スポーツ課生涯学習係 ☎82-9111

●社会教育関係団体



団体名	種別	主な活動場所	年会費
西脇順三郎を偲ぶ会	文化	ホントカ。ほか	3,000円
小千谷の自然を愛する会	自然	市内	3,000円
小千谷歌謡会	歌謡	市民会館ほか	36,000円
池坊たてはなの会	生け花	サンラックおぢや	24,000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	会長宅	36,000円
深雪会	舞踊	市民会館	12,000円
明るい社会づくり運動小千谷支部	奉仕活動	市内	1,000円
寛三奈会	舞踊	市民会館ほか	12,000円
写真サークル フォトカフェ	写真	市民会館	2,000円
ニューモラル友の会	道德	市民会館ほか	6,000円
小千谷市民吹奏楽団	吹奏楽	楽集館、市民会館	24,000円 ※学生無料
小千谷国際交流の会	国際交流	サンラックおぢやほか	2,000円 ～4,000円
白山雪割草の会	山野草	市内	3,000円
秀桜会	舞踊	市民会館	36,000円
小千谷写真愛好会	写真	市民会館	5,000円
けいちつ健康クラブ	ヨガ	片貝総合センター	39,000円
コール・R	女声合唱	音楽教室ほか	36,000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
鎌倉彫の会	鎌倉彫	市民会館	18,000円
絵画を楽しむ会	絵画	市民会館	10,000円
舟陵俳句会	俳句	市民会館	4,000円
堀沢ファミリー	民謡	市民会館ほか	28,000円
小千谷絵紙保存会	文化	楽集館ほか	2,000円
まゆみ俳句会	俳句	市民会館	4,000円
サークルみやび	押し花	市民会館	8,000円
クラブ幽泉	茶道	勤労青少年ホーム	36,000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
ゴリラサークル	子育て支援	サンラックおぢや	1,000円
詩吟神風流 漲友会	詩吟	サンラックおぢや	4,000円

団体名	種別	主な活動場所	年会費
彩の会	日本画	市民会館	24,000円
碧空懐メロ同好会	歌謡	サンラックおぢやほか	12,000円
小千谷陶友会	陶芸	楽集館	10,000円
ぐるーぶ芽	洋画	市内、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
小千谷語り部の会	語り	市民会館	3,000円
すばるの会	大正琴	市民会館	12,000円
小千谷水墨画会	水墨画	市民会館	6,000円
全日本書芸文化院 小千谷グループ	書道	楽集館	10,000円
音楽交流会ピアチェーレ	クラシック音楽演奏	サンラックおぢやほか	6,000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	随時
美づ保会	踊り	稲荷町公民館ほか	12,000円
OJIYA CHIBI UNITY	踊り	勤労青少年ホームほか	5,500円
小千谷短歌会	短歌	市民会館	8,000円
混声合唱団 OSC	合唱	市民会館ほか	60,000円
あさがお	福祉	市内企業・施設	2,400円
阿波おどり「おぢや連」	阿波踊り	市民会館	10,000円
サンキュー会	子育て支援	市内公共施設ほか	無料
すこやか3B体操	3B体操	勤労青少年ホームほか	18,000円
アンサンブル・サチアーレ	合唱	ホントカ。	30,000円
うた塾「くれあ」	合唱	ホントカ。	18,000円
J・C・O・B NAGAO KA-OJIYA	ゴスペル	サンラックおぢやほか	1,200円
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
小千谷民謡 穂波会	民謡民舞	市民会館	20,000円
山本山☆ラテンファンク☆オルケスタ	演奏	市民会館ほか	1,000円
ともしび	子育て支援	東小千谷体育センター	無料

●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
うたごえ教室	合唱	市民会館	1,500円

くらし

市・県民税・森林環境税の納税通知書を発送します

令和6年中の所得をもとに令和7年度の市・県民税を決定しました。6月13日(金)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。

■納期限

- ▽第1期…6月30日(月)
- ▽第2期…9月1日(月)
- ▽第3期…10月31日(金)
- ▽第4期…令和8年2月2日(月)

■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)でも納めることができます。

■問い合わせ／税務課市民係 ☎83・3508



パスポートがオンラインで申請できるようになります

6月2日(月)からマイナンバーカードを取得済みで署名用電子証明書を設定している方は、マイナンバーからオンラインでパスポート申請ができるようになります。

■オンライン申請のメリット

- ▽24時間いつでも手続きが可能です。
- ▽窓口に向くのが受取時の1回のみになります。
- ▽戸籍情報がシステム上で連携されるため、戸籍証明書の取得費用が不要です。
- ▽発給手数料の変更により、窓口申請よりも安価です。

■オンライン申請に必要なもの

- ▽申請者のマイナンバーカード
- ※利用者証明用電子証明書と署名用電子証明書の暗証番号が必要

▽有効なパスポート

- ▽マイナンバーアプリ対応のスマートフォン

■その他／詳細は下

- 記二次元コードから市ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509



戸籍に フリガナ が記載されるようになります

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83-3509

戸籍制度の改正により、5月26日(月)から戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まります。戸籍をお持ちの全ての方にフリガナの通知書が届きます。

戸籍にフリガナが記載されるまでの流れは、次のとおりです。

① 本籍地の市区町村長による通知

本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定のフリガナがハガキで通知されます。
 ▷通知対象者：戸籍をお持ちで国内に住所がある方
 ▷通知時期：6月～8月
 ※本籍地が小千谷市の場合は7月中旬頃通知予定

② 氏名のフリガナの届出

①に記載されている自身のフリガナを必ず確認して、**誤りがある場合はフリガナの届出をしてください。通知内容に誤りがなければ、届出は不要です。**

▷届出人になれる方

- ▶氏名のフリガナ：原則として戸籍の筆頭者
- ▶名前のフリガナ：本人(15歳未満の場合は法定代理人)

▷届出期間：5月26日(月)～令和8年5月25日(月)

▷届出方法：お近くの市町村窓口またはマイナンバーカードを使ったオンラインなど

③ 市区町村長による氏名のフリガナの記載

▷②の届出がない場合、令和8年5月26日(月)以降、①に記載されたフリガナが戸籍に記載されます。
 ▷②の届出がある場合、受理後、順次戸籍に記載されます。

戸籍に記載する予定のフリガナの通知が届きます

誤っている場合は必ず届出をしてください

戸籍に記載されるフリガナの通知書

届出をしなくても、令和8年5月26日以降にこの通知に記載されたフリガナがそのままだけに記載されます。

本籍：〇〇県〇〇市〇〇12345番

【氏名のフリガナ】	
氏名	法 務
フリガナ	ホウム
氏名のフリガナの届出が可能な方	法務 太郎 様のみ

【名のフリガナ】	
① 名	太郎
フリガナ	タロウ
② 名	京子
フリガナ	キウコ
③ 名	正
フリガナ	タダシ
④ 名	ゆり
フリガナ	ユリ

①～④の方が個別に届出可能です。
 (未成年者については、親権者からの届出も可能です。)

正しい場合は、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されるから安心だよ!

本制度の詳細は、法務省のホームページをご確認ください。



相談

休日労働相談会

労働に関するさまざまな悩みについて、社会保険労務士・労働相談所職員が相談をお受けします。電話・面談・オンライン形式（Zoom）のいずれかで行います。

※面談、オンライン相談は事前予約が必要です。

■日時／6月15日(日)午後1時～4時30分

■会場／長岡地域振興局（長岡市沖田2-173-2）

■相談無料

■その他／平日（祝日、年末年始は除く）の午前9時～午後5時も職員による労働相談を行っています。

■問い合わせ／新潟県労働相談所 ☎025・281・6110

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／6月19日(木)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／6月13日(金)

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83・3640

青少年相談

友だちとの関係やいじめ、学校のことなどに悩んでいませんか。また、非行や不登校、ひきこもり、子育てなどに関する心配ごとの相談もお受けします。秘密は堅く守られます。

■日時／祝日を除く月～金曜日午後1時～4時

■対象／小・中学生、高校生、またはその保護者、家族、友人など



■相談方法

▽電話相談・青少年育成センター
1 相談専用ダイヤル ☎82・6771

▽来所相談・青少年育成センター

1（教育センター内）
▽メール相談・☎s-center@city.oyamigata.jp

■相談無料

■問い合わせ／青少年育成センター ☎82・6750

売れる商品づくり！
フリンクアップ個別相談会

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関連事業者・雑貨等製造業者を対象に、専門家による個別相談会を開催します。商談会の活用術やセールス手法のお悩みにも対応します。

■日時／7月16日(水)午前10時～午後3時20分

■会場／テレワークステーションおぢや2階多目的ルーム

■講師
▽販売促進部門・中俣順弥さん（新潟県よろず支援拠点コーディネーター）

▽デザイン部門・山本敦さん（㈱ネオス代表取締役会長）

■定員／先着4社
■参加無料

※ただし、事前申込が必要です
■申込締切／7月2日(水)

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556



◎空き家に関する無料相談会を開催します

空き家の利活用に関する協定を締結している企業や団体などによる、無料相談会を開催します。「実家や自宅が空き家になる前に何とかしたい」「相続や終活について聞きたい」など空き家に関する相談をお受けします。



▶申込はこちら

■日時・内容など

開催日	時間（1組30分）	内容	相談員	定員
6月22日(日)	9:00～、9:40～、10:20～、11:00～、11:40～	空き家の売買・賃貸、空き家バンク	宅建取引士	10組
		相続、生前対策・終活、法律相談など	行政書士	10組
7月6日(日)	10:00～、10:40～、11:20～、13:00～、13:40～、14:20～、15:00～、15:40～	老朽・訳あり物件の相談、相続、生前対策・終活、法律相談など	宅建取引士 弁護士	16組

■会場／テレワークステーションおぢや

■対象／市内に空き家または空き家になる見込がある住宅をお持ちの方

■申込方法／上記二次元コードまたは防災安全課へ電話でお申し込みください。（事前予約優先）

■その他／申込の際に、希望日時と空き家の所在地をお知らせください。相談当日は、登記簿や建物の外観写真、図面、相続関係説明図などの資料をお持ちいただくとスムーズにご相談いただけます。

■協力／新潟県宅地建物取引業協会、全日本不動産協会新潟県本部、新潟県行政書士会、㈱アルバリンク

■問い合わせ／▶相談会の申込：防災安全課 ☎83-3515 ▶空き家バンクに関すること：商工振興課U・Iターンスupport室 ☎83-3556



4月19日・20日 第12回国際錦鯉幼魚品評会

美しい錦鯉が世界を魅了

総合体育館前コミュニティプラザで開催され、53の国と地域の出品者537人から1476尾の錦鯉の幼魚が出品されました。世界各国の錦鯉愛好家が丹精込めて育てた錦鯉に多くの方が魅了されていました。



4月23日・24日 一人暮らし高齢者宅の防火訪問

日常点検を忘れずに

春の火災予防運動の一環として、消防署員・女性消防団員・社会福祉協議会の職員・東北電力の職員が、2日間で12世帯を訪問しました。訪問先では火災報知機や消火器の点検を行ったほか、一人暮らし高齢者のためのさまざまな支援内容や、日常生活で困ったことがあった際の相談先を紹介しました。



5月3日 二十歳を祝う会

晴れの日をお祝い

二十歳を祝う会に261人が参加し、色鮮やかな振袖やスーツ姿のみなさんが市民会館に集まりました。久しぶりに再会した同級生と写真を撮ったり談笑したりしながら、ともに迎えた晴れの日をお祝いしました。式典後のアトラクションでは、各中学校ごとに制作した動画や恩師からのメッセージが上映され、会場に笑顔があふれていました。



5月10日 第39回わんぱく相撲小千谷場所

小学生の真剣勝負

小千谷市と長岡市川口・小国地域の小学校から76人が出場しました。互いに一歩も引かずに激しく攻め合う姿や、負けて悔し涙を流す姿など、子どもたちが繰り広げる真剣勝負に、会場は熱気に包まれていました。



5月11日 第70回市制施行記念市民駅伝競走大会

仲間とともに挑むレース

白山運動公園で行われ、小学1～3年生対象の親子ふれあいレースに11組、小学4～6年生対象の個人レースに22人、駅伝に26チームが参加しました。選手みなさんは、それぞれの全力の走りで駅伝や個人レースに挑んでいました。



4月29日 昭和の日

第38回信濃川河岸段丘ウォーク

12～50kmの5つのコースに約2,300人がエントリーしました。

朝方は肌寒く冷たい雨が降っていましたが、日中は時おり青空が広がり、参加者は葉桜が咲く山本山や日吉遊歩道など、小千谷の自然を満喫しながら家族や友人とウォーキングを楽しんでいました。



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

骨粗鬆症検診で 未来の健康を守ろう

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



骨折は日本の危機！ 要介護予防のために重要な骨粗鬆症対策

令和元年度の調査によると、全国で要介護認定を受けた人数は約650万人で、男性が200万人、女性が450万人です。要介護の原因は転倒・骨折が13%で、最も多い原因です。高齢化社会において要介護者を減らすためには、骨が弱くなる病気「骨粗鬆症」の対策が重要です。

後悔先に立たず、 でも薬なんて飲みたくない

要介護者は女性の割合が高いうえ、更年期以降女性ホルモンが減り、骨密度が急激に低下することがわかっています。しかし、骨粗鬆症には自覚症状がありません。「症状もないのに薬なんて飲みたくない」と思う方も多いと思いますが、いざ骨折をしてしまったときにつらさや、大変さ、失ってしまうものを考

えると、放っておくのはとても怖いことです。一度の骨折で、その後の生活が大きく変わることもあります。

早期発見できるか？ 強い骨を守る対策がある

骨粗鬆症の治療は、これまでにたくさん薬が開発されてきました。しかし、現在の治療薬でも、弱くなりきった骨を若い頃の丈夫にするほどの効果は期待できません。比較的丈夫なうちに骨が弱くならないように保つことの方が得策です。

また、比較的丈夫な骨であれば、食生活の改善や運動により、骨密度の上昇も期待できます。骨が弱くなりきる前に早期発見できれば、薬だけに頼らない対策をとることができます。

●小千谷市の骨粗鬆症検診

小千谷市では、本号19ページのとおり、骨粗鬆症検診を行っています。検診では骨密度測定で自分の骨の状態を知ることができ、骨粗鬆症予防講座では骨粗鬆症の予防方法や、骨を丈夫にする食事・運動に関する情報提供も行っています。自分の骨の健康状態を把握し、将来の骨折リスクを減らすための行動を早めに始めることができます。未来の健康のために、ぜひ検診を受診しましょう。



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7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26年4月1日以前に生まれた方）。ただし、次の方は対象外です。

▽令和7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。

▽人間ドックの結果の提供に同意できない方

▽保険料の未納がある方

■助成額（助成は年1回限り）

▽令和7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

■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検診機関に人間ドックをお申し込みください。

②受診当日に、検診費用を全額お支払いください。

③令和8年3月31日(火)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、助成申請をしてください。（電話での申請は不可）

▼持ち物・医療保険の保険資格を確認できるもの（資格確認書など）、通帳、検診費用の領収書、人間ドックの結果通知の写し

※結果通知が申請期限に間に合わない場合は、期限までに申請を行い、後日、結果通知の写しを提出してください。

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



検診日程



- ▷住民検診調査票で申込をした方は、順次受診通知書を発送します。必ず受診通知書が届いてから受診してください。
 - ▷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。詳細は右記二次元コードからご確認ください。
 - ▷市外に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。
- 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
池ヶ原・古田・池中新田・坪野(上)・細島・塩殿・卯ノ木・芋時※	6.5(木)	9:30~10:30	克雪管理センター
真人北部※		13:00~13:30	真人北部コミュニティセンター
東山地区※	6.9(月)	9:30~10:00	東山住民センター
真人地区(真人北部・芋時を除く)※		13:00~15:00	真人ふれあい交流館
岩沢地区※	6.10(水)	9:15~10:00	岩沢住民センター
川井地区※		10:45~11:15	川井住民センター
吉谷地区・千田地区・真人北部千谷川・桜町	6.11(水)	▷9:00~11:00 ▷13:00~15:00	総合体育館
	6.12(木)		
	6.13(金)		
※6月5日(木)・9日(月)・10日(火)は、 胸部レントゲン検査のみ を実施します。			
● レディース健診 ▷日時：7月2日(水) ▶9:00~11:00 ▶13:00~15:00 ▷会場：総合体育館			
● 休日健診 ▷日時：7月6日(日) ▶9:00~11:00 ▶13:00~14:00 ▷会場：サンラックおぢや			

●子宮頸がん検診・乳がん検診日程

月日	受付時間	会場
4月~12月 月・火・金曜日(祝日は除く)	13:15~13:40 (子宮頸がん検診のみ) 14:00~14:15)	小千谷総合病院健診センター
休日検診	7.27(日) ▷9:00~11:00 ▷13:00~15:00	あすえ〜る
	11.8(土)	

●胃がん・大腸がん検診日程

対象地区・町内	月日	受付時間	会場
本町・元町・日吉・船岡・栄町	6.25(水)	8:30~11:00	総合体育館
	6.26(木)		

●骨粗鬆症検診日程

月日	受付時間	会場
6.22(日)	9:00~11:00	あすえ〜る
7.9(水)	▷9:00~11:00 ▷13:00~15:00	総合体育館

定期的に検診を受けましょう！



リフト付き胸部レントゲン車を試験導入しています

今年度から、リフト機能がついた胸部レントゲン車を試験的に導入する日を設けています。車いすのまま検診を受けることができるため、車いすを利用している方や階段歩行が難しい方も安心して受診できます。

■試験導入日／6月12日(木)、7月4日(金)、11月11日(火)

■会場／総合体育館

■その他

▷座位保持できる方がご利用いただけます。

▷受診の際は必ずご家族など付き添いの方の介助をお願いします。

▷住民検診調査票で申込済みの方は、検査実施日の約3週間前に登録されている住所へ案内文書をお送りします。

■申込・問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640



▷詳細はこちら



5月31日(土)は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

● 禁煙による健康へのメリット

短時間の禁煙であっても、20分以内に健康上の好ましい変化が現れます。右表のとおり、長期的な健康被害のリスクも大幅に下がります。がんについては、禁煙から10年後に肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に下がり、肺がん以外のがんにかかるリスクも下がることが報告されています。がん以外の病気では、禁煙してから1年程度で咳や息切れが減り、狭心症や心筋梗塞などの病気のリスクが大幅に下がることが示されています。この機会に、たばこの煙が健康に及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみましょう。

(参考：「国立がん研究センターがん情報サービス」)



● 無症状でも要注意！がん検診で自分の体を知ろう

過去5年間の小千谷市のがん部位別死亡割合は、肺がんが最も高く約20%を占めています。初期のがんの多くは無症状です。定期的な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。



禁煙からの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し、肺機能が高まる
1～9か月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べ、約半分に低下し、口腔・咽喉頭・食道・膀胱・子宮頸部・膵臓のがんリスクが低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

■ 問い合わせ／健康・子育て応援課健康増進係 ☎ 83-3640

+++ 5月と6月は「赤十字運動月間」です +++

【災害支援】赤十字活動にご協力を ～助け合いの輪を広げましょう～

全国で頻発する災害の支援などを行う日本赤十字社は、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。活動資金のご協力をお願いします。

- ◆ 対象／個人・法人（ご協力は任意です）
- ◆ 協力金／1世帯あたり500円を目安にご協力をお願いします。
- ◆ 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。（一括納入している町内を除く）
- ◆ 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）

赤十字幼児安全法短期講習会

乳・幼児期に起こりやすい事故の予防方法や、子どもに起こりやすい、けが・急病に対する応急手当てについて学ぶ講習会を開催します。

- ◆ 日時／7月12日(土)午後1時～4時
- ◆ 会場／サンラックおどや2階大集会室
- ◆ 対象／満15歳以上の方
- ◆ 定員／先着20人
- ◆ 受講無料
- ◆ 持ち物／筆記用具
- ◆ 申込方法／福祉課障がい福祉係へ電話でお申し込みください。
- ◆ 申込締切／6月27日(金)



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内) ☎83-3517

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

ど根性ひまわりの種をお譲りします

東日本大震災で被災した石巻市からいただいたひまわりの種が、令和5年・6年の2年間で、山本山のひまわり畑で花を咲かせました。その際に採取したひまわりの種をご希望の方にお譲りします。

岡美化・活性化ボランティア団体 山本山くも・絆・笑顔の会（代表：近藤美栄子） ☎080・8906・5730



愛染まつり

6月14日(土) 内 御開帳・御祈
奉 午後3時～9時30分 演芸
ステージ 午後6時30分～8時
30分 (出演：小千谷SCダンス
クラス、ルウ・ハルベ、山古志
ベンチャーズ) 奉納花火大会
午後8時30分～9時30分頃
出店・富くじなど 岡妙高寺 ☎89
・2529



1Day生涯学習セミナー 「次世代へつなぐ 日本人の思いやり」

誹謗中傷やハラスメントなどが問題となっている現代社会において、日本人の「思いやりの心」を家庭で子や孫にどのように伝えたら良いか、参加者同士の話し合いを通じて学ぶセミナーです。

7月27日(日) 午後1時30分～4時20分 場 楽集館 定員 30人 料 1000円 申 岡中山節夫 ☎080・6756・8195

各種相談日程

相談名	開催日	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
出張年金相談	6.11(水)	10:00～15:00	市民会館	各種請求書受付、加入記録確認などに関する相談	○	長岡年金事務所 ☎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	6.12(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	6.24(火)	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	—	
女性の困りごと相談会	6.13(金)	13:30～15:30		女性が抱える悩みごとなどに関する相談	○	市民生活課市民係 ☎83-3509
無料法律相談	6.18(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	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	6.18(水)	10:00～11:45	サンラックおぢや	センターの概要と入会手続きの説明	—	シルバー人材センター ☎82-6550
ひきこもりの人の家族のつどい	6.15(日)	13:30～15:30	IPPO(東栄2-5-10) ☐: NPO法人想	ひきこもりの方の家族の相談や交流の場 (1回300円)	—	健康・子育て応援課健康増進係 ☎83-3640
コスモス会	6.16(月)	9:30～11:00	さつき工房	精神障がいの方の家族の相談・交流・学習の場	—	
起業相談会	6.17(火)	13:00～20:00	テレワークステーションおぢや	事業計画や融資など起業に関する相談	○	新潟県スタートアップ拠点 CLIP長岡 ☎94-5040
オレンジカフェ	6. 1(日)13:00～15:00: 元中子公会堂 ☎82-0880 (健康倶楽部中子の森) 6.11(水)13:00～15:00: 地域のお茶の間城内 ☎81-4010 (ほのぼの小千谷福祉会) 6.12(木)13:30～15:00: サンラックおぢや ☎86-7072 (モス・コーラデイホーム) 6.19(水)13:30～15:00: 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。

7月期 公営住宅入居者募集

建設課建築住宅係☎83-3514

- 入居可能日/7月1日(火)
- 申込/6月13日(金)までに、申込書を建設課へ提出してください。申込書は建設課にあります。
- 入居条件/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)	1	20,000 ~39,300円	4階建・3DK
市営信濃川住宅 (千谷川1)	1	15,600 ~30,600円	5階建・3LDK
市営栄町団地住宅 1号棟(栄町)	1	16,600 ~32,700円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 2号棟(栄町)	2	16,900 ~33,200円	4階建・3DK
市営栄町団地住宅 3号棟(栄町)	1	17,200 ~33,700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

みんなでお祝い

おちやファミリー

(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

- ♡ 横田恭兵さん (平沢2)
- ♡ 中村菜々子さん (古田)
- ♡ 外石要さん (新潟市東区)
- ♡ 新保千尋さん (千谷)
- ♡ 佐藤拓人さん (上片貝)
- ♡ 伊東美稀さん (長岡市)

☆ご誕生

- 心都さん (五十嵐響さん：城内2)
- 吉乃さん (大矢創士さん：屋敷)
- 想和さん (竹内紅映さん：木津団地)
- 陽さん (滝沢正和さん：桜町(上))
- 彩穂さん (荒井佑介さん：城内3)
- 笑乃さん (長原魁さん：屋敷)



- 問い合わせ/市民生活課
市民係☎83-3509



Instagram
市広報Instagramで、小千谷の魅力写真を写真や動画でお届けしています！

フォローはこちら→



地籍調査成果の閲覧

令和6年度に現地調査を行った第35計画区の地籍図原図と地籍簿(案)を閲覧することができます。

- 日時/6月20日(金)~7月9日(火)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く)
- 場所/市役所3階建設課(国土調査係)
- 対象区域/城内2
- その他/土地所有者などの方は個別にご案内いたします。期間内のご案内する日時にお越しください。
- 問い合わせ/建設課国土調査係☎83-3514



今月のキッズフォト



△ホントカ。子アンカーにて
渡辺 ^{いと} 絃音ちゃん (2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：michan35
11230811さん
▷撮影場所：小千谷闘
牛場のみまもり岩
▷『勇猛果敢』



↑
小千谷市広報Instagram
をチェック！



作ってみてね！ この料理



6月の食育月間に合わせて、市内の認定こども園や保育園、学校で提供するメニューを紹介します。全世代共通の栄養課題である塩分のとりすぎに注目した減塩メニューです。ごまやかつお節の風味でおいしく塩分を抑えながら野菜がもりもり食べられるサラダで、旬のアスパラを使用しています。お好みの野菜でアレンジするのもおすすめです。

減塩は長期的に続けることで健康的な効果をもたらします。食習慣の基礎を形成する時期の子どもも、子どもの食育に影響を与える大人も、みんな一緒にできるところから始めましょう。

<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

みんなで作ろう！減塩メニュー

～アスパラのごまマヨサラダ～

<材料> (4人分)

アスパラ	2本	
キャベツ	1/8個	
にんじん	1/4本	
コーン	大さじ2	
ツナ缶	1/2缶	
A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	かつお節	大さじ1

<作り方>

- ①アスパラは根元を切り落としたらピーラーで下筋を1/2ほど取り除き、切り口を斜めにして3cm程度の長さ切る。キャベツは1cm程度の角切り、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②①の野菜をゆでて火を通し、水気を切る。電子レンジの場合は耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wで2分程度様子を見ながら温める。
- ③②の野菜にコーンとツナ缶を加えてAの調味料で和え、器に盛りつける。



<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：63kcal	▷脂質：4.9g
▷たんぱく質：2.3g	▷食塩相当量：0.3g
▷炭水化物：3.2g	

まちのうごき
(4月末現在)



人口 () 内は前月比	
男	15,969人 (-16人)
女	16,381人 (+9人)
合計	32,350人 (-7人)

世帯数 () 内は前月比	
世帯数	13,031世帯 (+29世帯)

異動 (4月届出分)			
出生	7人	転入	110人
死亡	42人	転出	82人

広報クイズ & 感想

正解者の中から抽選でプレゼント引換券をお送りします

今月のプレゼント (3人)
焼き菓子のアソート

- 応募方法 / 郵便番号、住所、氏名と①クイズの答え、②広報誌へのご意見・ご感想を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室 (住所は記載不要) 📧plan-kh@city.ojija.niigata.jp ☎83-2789、専用フォーム (右記二次元コード)
- 応募締切 / 6月13日(金) (はがきの場合は、当日消印有効)
- 当選発表 / 発送をもってかえさせていただきます。



パティスリーメルシー
桜町1003-2 ☎86-8210

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

広報おぢや4コマまんがのタイトルは次のうちどれでしょう？

- ① おぢやfun! ② おぢやcomic! ③ おぢやcolor!
5月号のクイズの答えは、② POP in おぢや でした。

この広報誌は環境に優しい紙とインクを使用しています

有料広告掲載欄

企業・団体・ご家族のみなさまへ
高年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)

会員募集中
など、お気軽にご相談ください。

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-ojija@sjc.ne.jp

つばさユアホール
家族を想い、送る...
家族想=家族葬
(かぞくそう) は (かぞくそう) です
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。

TEL 0258-83-5577

新潟県小千谷市本町2丁目6-18
TEL: 82-2421 FAX: 82-2420
フリーダイヤル 0120-49-8071

北陸ガス料理教室 7/30(水) 10:00~13:00
7月開催のご案内
ガスのかた Let's cooking
今回のメニュー ★豚の味噌煮 ★冷やしのっぺい ★茶せんなす ★澄まし汁

講師 林 理奈子 (調理師・栄養士)
参加費 1,500円 定員 12名様
会場 小千谷市総合福祉センター サンラックおぢや (小千谷市桜町5140)

募集が切、7月9日(水)
ずっと近くて、にいがたを思う。北陸ガス長岡支社 ☎0258-39-9003
家庭用営業グループ
長岡市西神田町2丁目1番地2 営業時間 / 8:30~17:10 (平日)

北陸ガス
お申し込みは電話またはHPにて 北陸ガス 料理教室 (検索) 詳しくはホームページをCheck!
●個人情報の利用の目的: お申込みいただいた情報は、本料理教室に関するご案内、ご連絡のためにご利用いたします。
●個人情報の取扱いについて: お申込みいただいた情報は、弊社のプライバシーポリシーに従い、取り扱います。

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室☎83-3507



山本山の菜の花畑と越後三山

編集室
だより

米どころ・小千谷は稲の緑色と水鏡で光る田んぼがきれいです。今年も厳しい気候に立ち向かって真摯にお米を作ってください農家のみなさんに感謝をこめて。今日もおいしくいただきます! 団