



○おぢやしごと未来塾（12月11日）

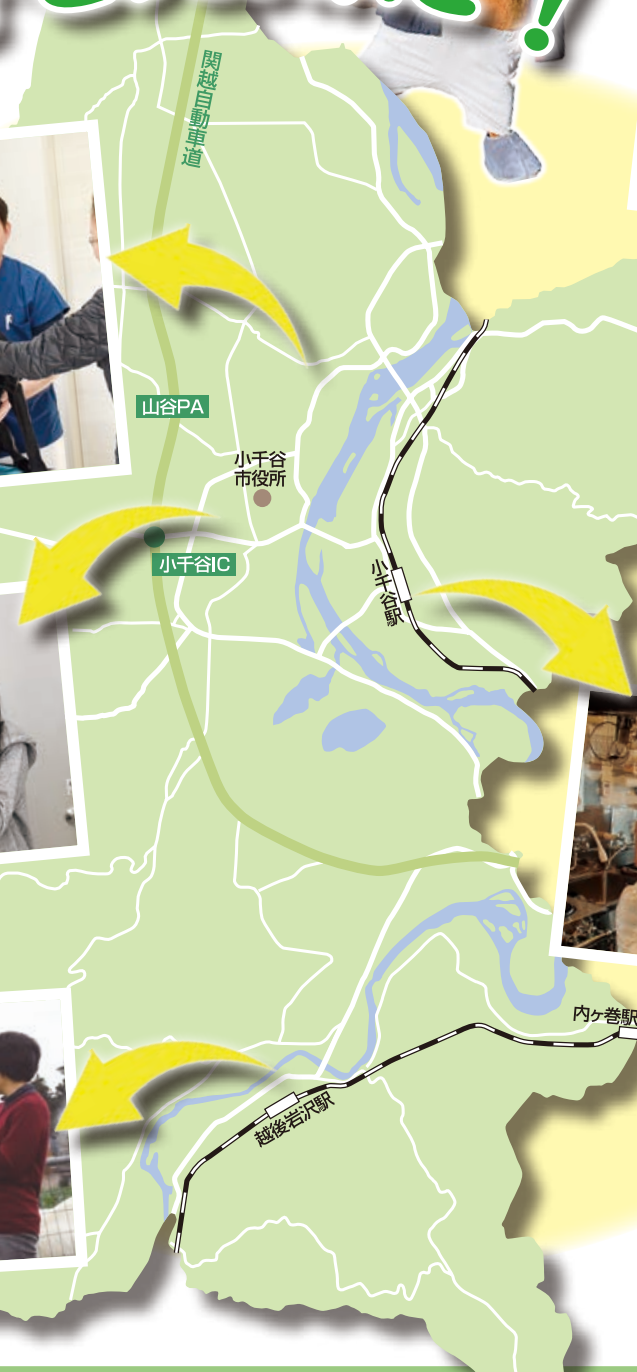
市内の企業や県内の大学など47ブースが出展し、市内の中学校1・2年生へ企業や製品の紹介、大学の概要説明を行いました。こちらのブースでは、光通信の仕組みを楽しく学んでいました。

●今月の主な内容

新春特別企画 小千谷を元気に！	2～7
ご意見をお寄せください（パブリックコメント）	8
第43回おぢや風船一揆 紙熱気球「ぼこ」上げ参加者募集	11

2019 新春特別企画

小千谷を元気に!



私も取材に伺いました!

新しい年が始まりました。謹んで、新春のお喜びを申し上げます。

市内には、さまざまな分野で、小千谷を元気にしようとして活躍する人たちがいます。生まれ育った小千谷で、縁あって暮らす小千谷で、それぞれの志を胸に奮闘しています。

そんな、自らの手で道を切り開く人たちの声を聞いてきました。

それぞれの言葉で語られる思いに、耳を傾けてみませんか。



小千谷市長
大塚 昇一



農業 (桂)

小泉和弘さん・祥子さん
(35歳) (36歳)

家族みんなでがんばる 農業が好き

市長…なぜ農業を始めたのですか？
和弘さん…岩沢出身で、小さい頃からおいしいお米を作ろうとがんばっている両親の姿を見ていたので、自分もやりたいという気持ちはずっとありました。昔は全て人の手でやっていたので、休みがなくて大変でしたが、家族みんなで体を動かす農業が好きでした。

祥子さん…東京出身で、人間と関わりの深い家畜に興味があり、大学で勉強していました。大学時代にサークル活動として農家で実習をしている中で、農業って楽しいなと思うようになりました。なので、今の生活はとても楽しいです。

市長…小千谷は雪が多く大変ですよ。ね。
祥子さん…雪国には雪国の生活の仕方があって、子どもたちにも雪国ならではの遊び方がある。それも小千谷の良いところだと思います。ご近所同士のつながりもあるので、子育てをするにはとても良い環境だと思います。学校や地域で、大切に育てていただいていると感じます。



地域の農地を守りたい

市長…なぜ就農の場所に小千谷を選んだのですか？

和弘さん…小千谷は魚沼産コシヒカリという全国に誇れるブランドを持っているので、経営の上で有利だと思います。また、高齢化する地域で農地を手放す人が多いい中、担い手が入ることで地域の農地を守りたいという思いもあります。



土づくりから、自分の手で

市長…やりがいや、ここだけは、というこだわりはありますか？

和弘さん…やっぱり食べた人に「おいしかった」と言ってもらえるとうれしいし、愛情をかけて世話をした作物が順調に育つを見るのも楽しいです。うちはやぎを飼っていて、堆肥を畑や田んぼに利用しています。おいしいものは自分の手で土づくりからしっかりとする、というところはこだわりですね。有機JASの認証を受けた大根を雪下で貯蔵してから切り干し大根に加工しているのですが、一年の「野菜ソムリエサミット」という品評会で金賞を受賞することができました。見えないところでのこだわりが評価されたのかな、と感じます。



経営のカラーを出して、 地域とともに

市長…今後の展望を教えてください。
和弘さん…うちは米だけでなくカリフラワーや大根を作ったり、やぎを飼ったりしていますが、そうした中で出てくる経営のカラーを発信していくことが大事になると思います。また、そうやって、いろいろなことをする中で人との関わりが広がっていくのも、農業の良いところだと思います。

市長…昔はそれぞれの家庭で米を作って、野菜を作って、家畜を飼っていました。農業の原点に近いと感じますね。

和弘さん…農業は大変ですが、好きなことを仕事にしているので楽しいです。いろいろなチャレンジをしたいと考えていますが、人の手が必要なので、地域の中で農業を辞めた人や働く場を求めている人とも協力しながらできればいいなと考えています。岩沢は自然が豊かで人も温かいので、市民のみなさんにもぜひ遊びに来てもらいたいですね。



飼育しているやぎは地域の人気者！近くの保育園児が見に来てくれたり、小学校に貸し出ししたりしています。



カフェ、服飾製造販売 (東栄1)

金子和文さん (41歳)

安全・安心な野菜を 提供したい

市長…東小千谷商店街の服飾店に続いて、小千谷駅前のカフェを開店されましたが、開業のきっかけを教えてください。

金子さん…小千谷出身で、もともと実家の車庫で洋服のプリント加工などをやっていた。今服飾店を開いている場所以前あったお店とも取引があったのですが、そのお店がなくなることになった時に、市の支援事業を使って開業したのがきっかけです。昨年カフェを始めたのは、オーガニックで安全・安心な野菜を食べられる場所を作りたいという思いからです。

市長…自分でも野菜を作っているのですか？

金子さん…市内で畑を借りて、作り始めて2年目です。有機栽培で作っていて、ここで提供するだけでなく販売もできたらと思っています。自分ができるのは衣食住の衣と食ですが、毎日の生活に関わることなので、子どもたちにも安全なもの、という思いがあります。小千谷はお米もおいしいし、空いている畑もあるので、もっと若い人が借りてやってくれたらおもしろいな、と思いますね。



小千谷にいても、 発信することはできる

市長…なぜ小千谷で開業したのですか？

金子さん…自分も若い時は小千谷から出たいという気持ちがありました。でも、自分の地元で活動の拠点となるお店を構えて、そこから発信したり行きたいところに行ったりすることはできず、と思っただけです。アマチュアでずっと音楽もやっていますが、小千谷で開催しているイベントには、全国からたくさんの方が参加してくれます。

お客さんとの近さを楽しむ

市長…やりがいを感じるのどんな時ですか？

金子さん…本当に小さい個人商店なので、その個人商店でしか味わえないお客さんとの距離感は、やっつけてすごく楽しいです。インターネットでなんでも買ってしまう時代に、わざわざお店に来てくれた人とコミュニケーションをちゃんと取りながら成り立つ関係は、貴重だと感じます。小さい店舗ならではの小回りを利かせながらやれるのも良いですね。また、こうして地元でがんばっていると、近



くに同じくらいの年代で同じことを考えている仲間もたくさん見つかるんです。

小千谷をもっと 盛り上げていけたら

市長…今後の展望を教えてください。

金子さん…たいそうなことは言えませんが、自分が小さい時はまだ東の商店街も西の商店街も、個人のお店がいっぱいありました。今は少なくなってしまうかもしれませんが、これからこんな風にお店を出す若い人たちが増えて、一緒にもっと小千谷を盛り上げていけたらいいなと思っています。小千谷市内で生活必需品をそろえられる、市内で経済が循環できたら、一番すてきなと思います。

市長…地元の人が地元のお店を使って、若い人たちが積極的にチャレンジしてくれるようになる、小千谷も元気になりますね。開業して良かったですか？



カフェで提供する料理の食材は、全て自然栽培・有機栽培にこだわっています。



地域づくり支援団体 こしゃる (城内)

事務局長 高木健太さん (31歳)
 マネージャー 清水千夏子さん (23歳)

小千谷のすてきな場所と人を知る

市長…昨年4月に活動を開始しましたが、今どのような活動をしているのですか？
高木さん…まず、小千谷の場所と人を知ってもらおうというコンセプトで、月1回「チモトモおぢや」というイベントを行っています。小千谷にはすてきな場所がたくさんありますが、「一人では行きにくい、行ったことがない」という声を聞いたことから始めました。クラインガルテンのピザ窯で米粉ピザを焼いたり、西脇邸でおぢやのふるさとカルタ大会をしたりしました。

また、「小千谷の若者が主体となつてまちづくりに取り組む、オモシロ×マジメに創る会」という体験型講座を開催しています。これは、若者が自分でイベントの企画を作つて実現するまでを手助けするものです。他にも、人手不足や高齢化で運営が難しくなった地域イベントのサポートなども行っています。



大好きな小千谷のために

市長…なぜ小千谷で活動しようと思ったのですか？

高木さん…小千谷市の交流自治体である東京の杉並区で働いていた時に、小千谷市の職員に声をかけてもらったのをきっかけに、小千谷へ通うようになりました。

そのうちに、小千谷の多彩な文化や人の温かさ、住みやすさにひかれ、小千谷でのまちづくりにチャレンジしたいと思うようになり、移住しました。

清水さん…私は小千谷出身で、小千谷に愛着があるので、大好きな小千谷のために何かやってみたいと思い、転職しました。



きつかけになれたことがうれしかった

市長…どんな時にやりがいを感じますか？
清水さん…「チモトモおぢや」で城山登山をした時に、参加者の方から「今までなかなか機会がなく登れなかったのに、登れて良かった」と言われた時は、小千谷の良さを知ってもらうきっかけになったことがすごくうれしかったですね。

高木さん…一番は、人のために力になれた時。まちづくりについて熱い思いを持っている人は小千谷にもおおぜいいるので、それぞれの得意なことで協力しながら、企画が実現できた時にやりがいを感じます。そうやって仲間が増えていくのも楽しいです。

気軽に相談できる場所に

市長…今後はどんな活動をしたいですか？
高木さん…こしゃるとしては、市内の地域づくり活動を中間支援組織としてサポートしたり、行政・企業・市民と一緒に

まちづくり活動を進めたりしていきたいです。「こんなことやりたいんだよね」というちよつとしたアイデアを、気軽に相談しに来てもらえるような場所になれたらいいですね。

清水さん…個人的には、地域づくりに関してはまだ勉強することも多いので、活動の中で成長しながら、小千谷のまちづくりの力になりたいです。

市長…同年代の若者は参加してくれますか？

清水さん…なかなか参加してくれないのですが、気軽に参加してもらって、一緒に小千谷を楽しみたいと思っています。

高木さん…イベントを企画していると、「若い子ばかりで、自分のような年齢の人が参加してもいいのか」「子どもを連れて行ってもいいのか」と言われます。誰が来ても楽しめるように準備しているので、ぜひ気軽に参加して、いろいろな人とつながりを作ってもらいたいですね。



チモトモおぢやの活動の様子。みんな楽しそうです！イベントの様子を紹介する動画も公開しています。



獣医師 (三仏生)
新保雄一郎さん (44歳)

きつかけは4羽のインコ

獣医になったきつかけは、小学校の頃に4羽のインコを飼ったことです。小さい頃は体が弱く、動物を飼うことができなかつたので、半ば強引に父親からインコを買ってもらいました。小学校6年生の時に、インコが死んでしまい、初めて「獣医になりたい」と思いました。

県内の動物病院に勤務していた時に動物への東洋医学の存在を知り、鍼治療や漢方薬など、専門的な東洋医学を提供できる場を作りたい、という思いから開業しました。「病気のもとを排除する」というのが基本の西洋医学はたくさん病院で行われていますが、「体の内側を強くする」東洋医学を専門的に施術する病院は珍しいと思います。両方の良いところ

ろを組み合わせながら診療をしています。

飼い主さんも元気に

動物は話せないで、飼い主さんと話しながら、動物のしぐさや反応を観察します。飼い主さんのコミュニケーションがとても大事です。動物を治療することによって、飼い主さんの精神状態や体調も良くなる場合があります。長い間肢の痛みが良くならなかつた犬が、当病院に来てから2か月ほどで調子が良くなった時はすごく喜ばれました。やりがいを感じる瞬間です。



生まれ育った小千谷で

いつかは生まれ育った小千谷に帰って来ようと思っていました。昔の友人が来てくれることもあり、居心地の良さを感じます。市外の方の中には、「小千谷は雪が多くて、遠い」というイメージを持つ方もいるようですが、実際は交通の便も良く、市外から来院される方もいます。動物を飼うとお金も時間もかかりますが、それ以上に飼って初めてわかる楽しさがあります。

みなさんにも経験してほしいと思います。



鍼治療を受けていたわんちゃん、リラックスしてあくびをしました。



角突きのおもしろさに魅了された

先代の実況解説者の監物さんが高齢のため、闘牛振興協議会で後継者を探していたとき、当時、東山の子育てひろば「木のこん」に勤務していて、ラジオのリポーターなどの経験もあつた僕に声をかけていただきました。初めは牛の角突きのことをよく知らないで断っていましたが、何回か角突きを見るうちにおもしろさに魅了されてしまいました。監物さんの隣で4年くらい勉強させていただきました。昨年からは一人で実況解説を担当しています。



牛の角突き実況解説 (小栗山)
木島良さん (36歳)

初めて見る方にもわかりやすく伝える

東山地区では、牛は単なるペットではなく家族の一員です。牛をかわいがり、角突きで牛の成長を楽しみ、人間も一緒に成長していきます。そういった魅力をお客さんに伝えることが僕の使命かなと思います。僕は東山出身ではないので、外からの視線を生かして、初めて角突きを見に来たお客さんにリポーターになつてもらえるような、わかりやすい実況解説を心がけています。

小千谷の方にも見に来てほしい

2代目の実況解説者として、長く続く伝統の一端を担い、角突きの発展に少しでも貢献し、次の世代につなげることができればと思います。一番の願いは、小千谷市内の方にもっと来てもらうこと。1回角突きを見れば、好きになつてもらえると思います。今は東山地区中心の文化ですが、それがもう少し広がって、小千谷市全体で角突きを盛り上げられたらうれしいです。



昨年からは木島さんの発案で、初心者向け講座「牛の角突きばなし」が開催されています。

あなたの「やりたい！」を応援します

農業次世代人材投資資金

① 就農前の研修の資金（準備型）

就農に向けた農業技術などの研修を受ける方に、資金を交付します。対象要件など、詳細はお問い合わせください。

■対象要件／▽就農予定時の年齢が、原則として45歳未満であること▽県が認める研修機関などでおおむね1年以上かつおおむね年間1200時間以上研修すること▽研修終了後1年以内に就農すること など

② 就農直後の経営確立を支援する資金（経営開始型）

新規就農した方に、資金を交付します。対象要件など、詳細はお問い合わせください。

■対象要件／▽「青年等就農計画」の認定を受けた新規就農者であること▽原則として45歳未満で独立・自営就農すること▽市町村の「人・農地プラン」に位置付けられているか、農地中間管理機構から農地を借り受けていること など

■支援内容／経営開始1年目は年間150万円、経営開始2年目以降は前年所得に応じて交付額が変動します。（年間最大150万円）

■問い合わせ／農林課農政係 ☎83・3510 city.ojya.nigata.jp

おちやで開業！応援事業補助金

■対象／市内で創業しようとする方

■対象経費／外装・内装工事（床・天井・壁など）、給排水衛生設備工事、空調設備工事、電気設備工事に要する経費

■助成率と上限額／対象経費の1/2以内（上限30万円）
※ただし、小千谷商工会議所主催の「創業塾」を受講した場合またはU・I・Jターソンなどで市内に転入して2年以内の場合は、上限50万円。

中心市街地商店街空き店舗等活用支援事業補助金

■対象／中心市街地の商店街に新店しようとする方

■対象事業／中心市街地商店街にある空き店舗などを改修し、新たに日本標準産業分類に規定する小売業、飲食サービス業（ランチ営業を行うもの）、生活関連サービス業、学習支援事業に属する営業を行うもの

■対象経費／外装・内装工事（床・天井・壁など）、給排水衛生設備工事、空調設備工事、電気設備工事に要する経費

■助成率と上限額／対象経費の1/2以内（上限50万円）
※ただし、小千谷商工会議所主催の「創業塾」を受講した場合またはU・I・Jターソンなどで市内に転入して2年以内の場合は、上限70万円。

■申請・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3516 syoko@city.ojya.nigata.jp

目標に向かって自らの足で歩む人たちの姿は、それを見守る私たちにも元気を与えてくれます。

自分の夢に向かってチャレンジできる場所、がんばる人を応援する人がたくさんいる場所：小千谷がそんなまちになるよう、市では就農や開業する人を応援しています。

いつまでも「愛されるすみよいまち」を目指して、これからもまちづくりに取り組みでまいります。



ご意見をお寄せください （パブリックコメント）

市の計画などを立案する際に、その案の趣旨・内容などを公表し、市民のみなさんからご意見をいただくことを、パブリックコメントといいます。

次の案について、みなさんのご意見をお寄せください。

■募集期間／1月10日(木)～2月8日(金)の30日間

■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・概要案に具体的な利害関係がある方

■計画・概要案の閲覧・入手場所／▽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▽図書館▽総合体育館▽ホットプラザ(勤労青少年ホーム)▽健康センター▽わんぱくパーク▽楽集館※市ホームページからもご覧いただけます。

■意見の提出方法／計画・概要案の閲覧・入手場所に備え付けの用紙、または任意様式により、住所、氏名(法人その他の団体は所在地、名称、代表者氏名)、電話番号を明記し、持参、郵送、ファクス、メール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。

■意見の公表／個人情報を除き、お寄せいただい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。



小千谷市人権教育・啓発推進計画(案)

平成31年度から5年間を計画期間とする「小千谷市人権教育・啓発推進計画」を策定します。

この計画は、これからの人権教育・啓発を市民のみなさんと進めていく指針となるものです。

■提出先

▽持参：市民生活課、計画案の閲覧・入手場所受付

▽郵送：☎947-8501市民生活

課生活安全係(住所は記載不要)

▽FAX 83・4160

▽Eメール shimin-sa@city.ojya.nigata.jp

■問い合わせ／市民生活課生活安全係
☎83・3516



第3期小千谷市健康増進計画・第3期小千谷市食育推進計画・第2期小千谷市歯科保健計画(案)

平成31年度から5年間を計画期間とする「第3期小千谷市健康増進計画・第3期小千谷市食育推進計画・第2期小千谷市歯科保健計画」を策定します。

この計画は、子育てにやさしく、健康長寿で支えあうまちづくりを目指し、健康づくりを推進するものです。

■提出先

▽持参：健康センター、計画案の閲覧・入手場所受付

▽郵送：☎947-0028小千谷

市内2-6-5 健康センター

保健係

▽FAX 82・8964

▽Eメール kenko-h@city.ojya.nigata.jp

■問い合わせ／健康センター保健係
☎83・3640



小千谷市第二次水道ビジョン(案)

平成31年度から10年間を計画期間とする「小千谷市第二次水道ビジョン」を策定します。

このビジョンは、水道事業を将来にわたって安定して経営するための方策を定めるものです。

■提出先

▽持参：ガス水道局、計画案の閲覧・入手場所受付

▽郵送：☎947-0053小千谷市千谷川1-13-

1 ガス水道局施設課供給係

▽FAX 82・5551

▽Eメール gasu@city.ojya.nigata.jp

■問い合わせ／ガス水道局施設課供給係
☎82・4116



旧小千谷総合病院跡地整備事業概要(案)

昨年3月に策定した「旧小千谷総合病院跡地整備事業基本計画及び民間活力導入可能性調査」を踏まえ、より効率的・効果的な事業の実施を目指し、市と民間事業者が連携して取り組むPFIなどの手法で事業を推進するための事業概要を作成したものです。

■提出先

▽持参：建設課、概要案の閲覧・入手場所受付

▽郵送：☎947-8501建設課都市整備室(住所は記載不要)

▽FAX 83・2789

▽Eメール kensetu-tk@city.ojya.nigata.jp

■問い合わせ／建設課都市整備室
☎83・3514





12月1日 おせち料理教室

お正月の伝統の味



小千谷市消費者協会の主催によりサンラックおぢやで開催され、会員19人と一般申込者13



人が参加しました。今回の料理教室では、協会が作成したレシピ集「おぢやのおせち」に掲載されている41品から32品を作りました。

12月1日 消費生活講座

コツを知って賢く洗濯



市民会館で、「知って得する！目からウロコのお洗濯のコツ」と題した講座を開催し、50人が参加しました。洗剤に含まれる成分やその働き、汚



れが落ちるしくみ、汚れや衣類に応じた洗い方のコツなど、日々の洗濯に役立つ内容が多く、参加者はメモを取りながら熱心に聴いていました。

12月2日 小千谷の若者が主体となってまちづくりに取り組む、オモシロ×マジメに創る会

企画の実現に向けて

小千谷在住・在勤の若者による「将来、住み続けなくなるおぢや」を作るための企画の発表会が、市教育委員会の主催によりサン



プラザで開催され、市内外から約30人が参加しました。

12月7日 キラキラクリスマス会

楽しいパーティー♪



わんパークで開催され、66組143人の家族連れが参加しました。当日は来場者も飛び入り参加した劇や、クリスマスツリーの点灯式などが行われました。また、サンタさんからのプレゼントとしてキャラクターの帽子が贈られました。



今月の「#おぢフォト」

11月25日～12月24日に「#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、小千谷市広報のアカウント、市ホームページにも掲載しています。

▷投稿者：hatori.kさん
▷撮影場所：山本山沢山ポケットパーク



▷おぢやクラインガルテンふれあいの里の灯りと、月明かりに照らされた越後三山



12月10日 小千谷高校消費者啓発

だまされないで！

家庭科の授業で「消費者生活」や「消費者トラブル」について学んだ小千谷高校2年生の生徒が、学んだことを地域のみなさんに伝えるために、市と協力して啓発用のDVDやポスター、広告を作成しました。DVDは新潟県警察のホームページ<https://www.police.pref.niigata.jp/>に掲載されています。



図書館特別休館・特別貸出のお知らせ



蔵書の点検と整理などによる休館に伴い、特別貸出を行います。

■休館期間／1月28日(月)～2月4日(月)
 ■特別貸出実施期間／1月15日(火)～27日(日)※月曜日は休館日です。

■貸出期間／3週間

■貸出冊数／▽一般図書：冊数制限なし▽新着図書・雑誌：各5冊以内▽VD・紙芝居：2つ以内

■その他／▽連絡所などに配本してある図書は、通常どおり利用できます。▽ホームページからの予約申し込みはできませんが、受け付けは休館明けとなります。▽電話・メールなどによる調査相談などは休止します。▽返却は、返却ポストをご利用ください。▽新聞は市民会館1階ホワイエで閲覧できます。

休館中は、図書館2階の住民票交付センターの窓口も休業します。

■問い合わせ／図書館 ☎82・27224
 ※住民票に関すること…市民生活課市
 民係 ☎83・3509

首都圏の学生や社会人必見！ 就活スタートアップセミナー in 東京

地元就職を考えている学生や社会人を対象に、東京都内でセミナーを開催

します。就活やUターン支援のプロが、地元就職に役立つさまざまな情報をお伝えします。

■日時／2月4日(月)午後1時30分～4時30分(受付…午後1時15分)

■会場／表参道・新潟館ネスパス3階ホール(東京都渋谷区神宮前4-11-7)

■対象／大学生、大学院生、短大生、専門学校生、社会人の方(学年不問)

※小千谷市出身以外の方も参加できます。

■内容／▽東京と地元での働き方の違い▽地元就活の方法やポイント▽地元企業の調べ方▽首都圏での就職か地元での就職か考えている方の相談にも応じます。

■講師／にいがた就職応援団、にいがたUターン情報センター

■定員／30人

■参加無料※ただし、事前に申し込みが必要です。

■その他／▽筆記用具をご持参ください。▽私服でお越しください。

■申込・問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83・3556 ㊟83・2789

syoko@city.ojyvanigata.jp

陸上自衛隊第12音楽隊演奏会

■日時／2月16日(土)午後6時～(開場…午後5時)

■会場／市民会館大ホール

■入場無料※ただし、1人1枚の鑑賞券が必要です。
 ■鑑賞券の配布開始／1月15日(火)

鑑賞券の申込方法

▽直接受け取る場合…市民生活課、市民会館、総合体育館、ホットプラザ(勤労青少年ホーム)、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でお受け取りください。※各施設の休館日にご注意ください。

▽はがきで申し込む場合…往復はがきに「自衛隊演奏会鑑賞希望」と書いて郵送してください。返信面には、申込者の郵便番号、住所、氏名を必ず記入してください。※はがき1枚につき鑑賞券1枚とし、1月28日(月)の消印まで有効とします。

▼送付先…☎947-8501市民生活課生活安全係(住所は記載不要)

■問い合わせ／小千谷市防衛協力会事務局(市民生活課生活安全係内) ☎83・3516



水質検査計画(案)の公開

平成31年度水質検査計画(案)を市ホームページで公開しています。ご意見などがありましたら、お問い合わせください。

■問い合わせ／ガス水道局施設課供給係 ☎82・4116



小千谷つながる未来プロジェクトは、旧小千谷総合病院の暫定活用を盛り上げるため、市と連携してさまざまな活動を行っています。このコーナーでは、旧小千谷総合病院でのイベントや活動についてお伝えします。

無料喫茶サービス「お休み処 向日葵」

総合支援学校の生徒が、就労へ向けた校外実習を行っています。「誰でも入れる笑顔あふれる明るいカフェ 寒さをふきとばそう！」をテーマに、心を込めて無料喫茶サービスを行います。温かい飲み物を用意しています。ぜひ気軽にお越しください！

■日時／1月16日(火)・30日(水)午後1時10分～2時
 ■内容／コーヒー、お茶などの無料提供
 ■問い合わせ／総合支援学校 ☎82-1878



第43回おぢや風船一揆 紙熱気球「ぼこ」上げ参加者募集

「ぼこ」とは紙熱気球のことで、薄い紙でできた小型の気球に暖かい空気を入れて飛ばします。アイデア次第でいろいろな形のものができる。メッセージなどを書いて飛ばすこともできます。

■日時／2月24日(日)午後2時～2時30分

■会場／おぢや風船一揆平沢会場※気象条件により、変更・中止となる

■対象／個人、団体

■募集組数／先着10組

■参加無料

■申込締切／1月30日(水)

■申込方法

▽申込用紙で申し込む場合…必要事項を記入の上、持参またはファクスでお申し込みください。申込用紙は観光協会にあるほか、観光協会ホームページ<http://www.ojiyakanko.com/>からもダウンロードできます。

▽メール、電話で申し込む場合…①氏名または団体名②代表者氏名(団体のみ)③住所④連絡先⑤参加人数をお知らせください。

■ぼこの制作について

▽大きさは250cm以内で、水性塗料と実行委員会が用意した紙を使用してください。

▽作り方がわからない、という方のために2月1日(金)に「ぼこ作り教室」を開催します。詳細は参加申込者に後日連絡します。

■その他

▽上げた「ぼこ」は、回収不能場合や回収に危険が伴う場合を除き、参加者が責任を持って回収し、持ち帰ってください。



▽「ぼこ」を飛ばすための熱源は実行委員会です。用意します。

■申込・問い合わせ／おぢや風船一揆実行委員会事務局(市役所分庁舎小千谷観光協会内) ☎83・3512 FAX83・0871 kanko@city.ojiya.niigata.jp

納付額のお知らせを発送します

平成30年中に納付いただいた国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付額のお知らせを1月下旬に発送します。確定申告などの社会保険料控除の申告にご利用ください。なお、年金から天引き(特別徴収)された保険料などの納付額は、「公的年金等の源泉徴収票」でご確認ください。

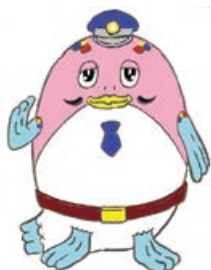
■問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508



1月10日は「110番の日」

110番は、事件・事故などが発生した際、警察官にすぐに来て欲しい場合に利用します。通報時は、警察官の質問に落ち着いて答えてください。緊急性のない問い合わせや相談などは、小千谷警察署、交番・駐在所、けいさつ相談室(#9110)にお掛けください。

■問い合わせ／小千谷警察署 ☎83・0110



◀小千谷警察署マスコットキャラクター「コイ助君」

目指せ夢の舞台へ! OjiyaトップアスリートNews④



小千谷市のトップアスリートに認定した山口大地選手の活動状況をお伝えします。山口選手は、自転車競技BMX(バイシクルモトクロス)で2020年の東京オリンピック出場を目指しています。

山口大地選手コメント

12月10日からトレーニングキャンプのためにオーストラリアに来ています。小千谷では雪が降るなど寒い日が続いていると思いますが、南半球のオーストラリアは夏になった頃で、気温も高く、トレーニングをするには最適です。

今回の遠征では、世界トップクラスで活躍し、テレビ番組でも特集されているBMXオーストラリア代表の「榊原兄妹」の家にホームステイしています。



来シーズンに向け、BMXのレベルが高いオーストラリアで、集中してトレーニングに取り組んでいきます。



豆知識

来年はいよいよ東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。BMXレースは、7月30日～8月2日の4日間、東京都の有明BMXコースで行われます。

選手はこの1年が、代表選考に向けて実績をあげる大事な期間となります。

※市民、団体の活動支援や各種事業を行うために、小千谷市国際交流、文化、スポーツ振興基金への寄附を募っています。ぜひ活動にご協力ください。

■問い合わせ／生涯学習課スポーツ振興室(総合体育館内) ☎83-0077

「食べて・動いて・よく寝よう！」

子どもの健やかな発育には、生活リズムがカギ

市では「食べて・動いて・よく寝よう」をスローガンに、子どもたちの体力と学力の向上や心の安定のための取組を行っています。

知ってください！小千谷市の現状

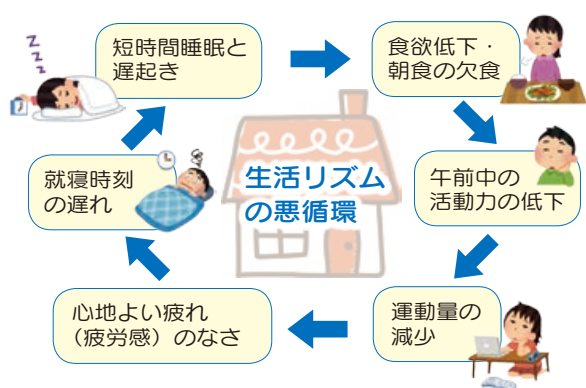
市内の中学生に行ったアンケートでは、多くの生徒が朝から疲労感や睡眠不足を感じており、特に女子生徒の方がそう感じる割合が高いという結果でした。（健康センター調べ）



生活リズムを整えよう

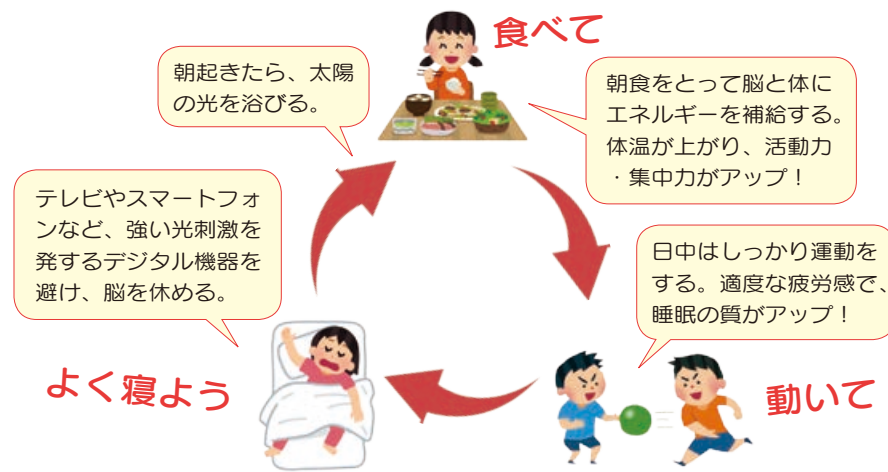
朝からしっかりと活動するためには、生活リズムを整えることが大切です。一度身についた生活リズムを改善することは難しいため、幼児期から取り組む必要があります。

生活リズムが乱れる要因



生活リズムが悪いとどうなるの？
生活リズムが乱れると、自律神経の機能が低下し、「常に眠い、疲れやすい、集中できない、イライラする」などの症状を引き起こします。その結果、学力や体力の低下を招きます。
生活リズムが乱れる要因はさまざまあり、左図のように連鎖しています。この悪循環をどこかで断ち切る必要があります。

生活リズムの悪循環を断つにはどうしたらいいの？



まずは睡眠リズムの改善から！

- 生活リズムの悪循環が続くと、遅寝遅起きのサイクルが定着してしまいます。まずは睡眠リズムを立て直すことから始めましょう。改善の方法は次のとおりです。
- ① 就寝時刻が遅くても、翌朝は決まった時間に起きる。
 - ② 眠くてもふだんどおりの生活を送る。
 - ③ 眠気と適度な疲労感で、夜早めに就寝できる。
 - ④ 翌朝、早起きすることができる。

大人も子どもも、

「食べて・動いて・よく寝よう！」

生活リズムを整えると、大人にも子どもにも良い効果がたくさんあります。家族みんなで取り組みましょう！

大人…生活習慣病の予防・重症化予防、健康寿命の延伸

子ども…学力・体力の向上、心の安定（イライラしにくくなる・集中力アップ）



今月の **キッズフォト**



△わんパークキラキラクリスマス会にて
田中 志帆ちゃん（1歳1か月）
ママより♪
絵本やぬいぐるみで遊ぶのが大好きな
しーちゃん。これからも、元気いっぱ
いの笑顔あふれる子に育ててね。

まちのうごき（12月28日現在）

人口と世帯（ ）内は前月比		
男	17,756人	(-21人)
女	18,021人	(-26人)
合計	35,777人	(-47人)
世帯数	12,754世帯	(-21世帯)

異動	
出生	24人
死亡	47人
転入	41人
転出	65人



文化財防火訓練のお知らせ

毎年1月26日は文化財防火デーです。地域の大切な文化財を火災から守るため、文化財防火訓練を実施します。ぜひご見学ください。



なお、当日は訓練のため、会場周辺で消防車のサイレンが鳴ります。

- 日時／1月25日(金)午前10時30分～11時15分
- 会場／慈眼寺（平成2）
- 内容／消防署・消防団・自主防災会による放水訓練・消火器訓練など
- 問い合わせ／▷消防本部予防課 ☎83-0238▷生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82-9111

わかるかな？ 広報クイズ

- 応募方法／はがきに郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、次の宛て先までお送りください。
- 応募先／☎947-8501企画政策課秘書広報係（住所は記載不要）
- 締切／1月31日(木)（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

総合支援学校の生徒が旧小千谷総合病院で行う、無料喫茶サービスの名前は何か。
（ヒントは10ページ！）

- ① お休み処 向日葵 ひまわり
- ② お休み処 紫陽花 あじさい
- ③ お休み処 蒲公英 たんぽぽ

正解者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！広報おぢやの感想もぜひお聞かせください！



12月号の答えは②でした。

2月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ
健康センター保健係
☎83-3640

▷会場は健康センターです。発熱や発疹など、ふだんと違う症状のあるお子さんは、翌月の健診日にお越しください。
▷乳幼児健診の実施日には、先着順に番号札を配布します。
▷番号札配布開始時間／午前に開催の場合：午前8時30分～
午後開催の場合：正午～

健診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
4か月児健康診査	平成30年9月生まれ	2月 7日(木)	13:00～13:10	母子健康手帳、バスタオル、替え用のオムツ	離乳食初期の講習会を同時に行います。
10か月児健康診査	平成30年3月生まれ	2月 6日(水)	13:00～13:10	母子健康手帳、替え用のオムツ	離乳食後期の講習会とブックスタートを同時に行います。
1歳6か月児健康診査	平成29年7月生まれ	2月14日(木)	13:00～13:20	母子健康手帳	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。
2歳児歯科検診	平成29年1月生まれ	2月13日(水)	9:00～9:10	母子健康手帳、お子さんの仕上げみがき用歯ブラシ	幼児食講習会と歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。歯を磨いてからお越しください。
3歳児健康診査	平成28年1月生まれ	2月12日(火)	13:00～13:20	母子健康手帳、目と耳のアンケート、生活習慣アンケート、採尿した容器	歯科検診を行います。歯を磨いてからお越しください。



作ってみてね！この料理

体の中から冷え対策！

小千谷の郷土料理～八幡巻き～



昔から「冷えは万病のもと」と言われています。牛肉は、「冷え」を抑えるために欠かせないたんぱく質や鉄を多く含んでいます。しっかり食べて、体の中から「冷え対策」をしましょう。

<栄養価> (1人分)

- ▷エネルギー161kcal
- ▷たんぱく質7.3g
- ▷脂質4.3g
- ▷炭水化物23.3g
- ▷食物繊維2.5g
- ▷食塩相当量1.8g

<材料> (4人分)

- | | | |
|---------------|---|----------------|
| 牛薄切り肉……100g | A | だし汁……………1カップ |
| ごぼう……………1/2本 | | 砂糖……………大さじ1 |
| にんじん……………1/2本 | | しょうゆ……………大さじ1 |
| いんげん……………4本 | B | しょうゆ…大さじ1と1/2 |
| 小麦粉……………適量 | | みりん……………大さじ3 |
| 油……………小さじ2 | | 酒……………大さじ1と1/2 |

<作り方>

- ①ごぼうは包丁の背で皮を取って洗い、10cmの長さで縦4等分に切って酢水(分量外)にさらす。にんじんは10cmの長さで縦8等分に切る。
- ②Aでごぼうとにんじんを煮る。いんげんは色よく茹でる。
- ③牛肉を広げて軽く小麦粉を振り、②のごぼう4本、にんじん3本、いんげん1本をのせて手前からしっかりと巻く。
- ④フライパンに油を熱して③を焼く。脂をキッチンペーパーで取り、Bを加えて煮絡める。
- ⑤粗熱が取れたら半分に切り、皿に盛り付ける。

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

<問い合わせ> 健康センター保健係 ☎83-3640

この広報誌は再生紙と環境に優しいインクを使用しています

有料広告掲載欄

中心街に位置するホテル

朝食バイキング ¥540

レストラン 粹(2F)
(AM7:00～9:00)
どなた様もお気軽に
団体様ご予約

ビジネスホテル
ニュープラザ

小千谷市城内1-2-85 (サンプラザ前)
ご予約は TEL (0258) 82-1185
FAX (0258) 83-0156

葬儀事前相談承ります。

わからないことがありましたらご相談ください。

- 千の風・つばさクラブ加入等、各種お問合せは
ホームページでできました <http://kaneto.info>

ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

**株カネオト
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



アンテナでお困りの方、必見！

テレビ映りが
悪い…



雪下ろしが大変…



ケーブルテレビは 光ケーブルでつながり

風雪に強い!!

ケーブルテレビなら！

✓ 安定したテレビ受信で
映りもバッチリ!!

✓ アンテナがないから
雪下ろしもラクラク!!

✓ アンテナ撤去費を
NCTが負担します。

※テレビサービスのお申込みが必要です。
アンテナの設置位置により、取り外しが
できない場合がございます。

NCT インターネット・ケーブルテレビ・電話
エヌ・シー・ティ

フリーコール ☎0120-080-009

※NCTのサービス提供エリアについてはお問合せください。

[営業時間]

電話 / 9:00 ~ 18:00
(ドコモ光タイプCについては 9:00 ~ 19:00)
窓口 / 9:00 ~ 18:00 (月~土)



※本誌掲載の広告については小千谷市が保証・推奨などするものではありません。

編集室
だより

新しい1年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？ 因は料理、特に野菜を切るのが苦手なので、今年はずっと野菜たっぷりの健康的なご飯を作れるように、腕を上げたいです。因