



○おぢや風船一揆（2月22日）

桜町会場では、デザインの一般公募により製作した新しい熱気球「おぢや号」がお披露目されました。

●今月の主な内容

- 4月1日から市の組織を一部変更します 2～3
- 小千谷市褒賞条例 市政に貢献された方々を表彰 4
- おぢやクラインガルテンふれあいの里で野菜づくりをはじめませんか？ 5
- 転入・転出、住民票発行などの手続きについて 8

4月1日から

市の組織を一部変更します

4月1日から、現在の社会福祉課と保健福祉課を分離・統合して組織変更を行います。市役所2階に「福祉課」を置き、健康・こどもプラザ「あすえくる」に「健康未来こども課」を置きます。また、学校教育課が市役所から「あすえくる」に移転します。

■問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎ 83・3507

福祉課を市役所2階に新設します

現在の社会福祉課「障がい福祉係」と「生活福祉係」、保健福祉課「高齢福祉係」と「介護保険係」を統合して、新たに「福祉課」を設置します。

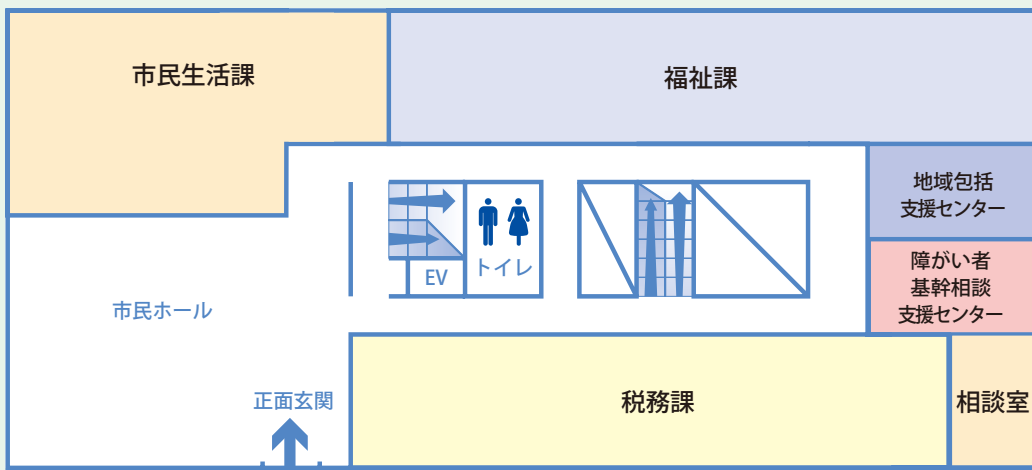
また、現在「あすえくる」の保健係が担当している精神障がい福祉に関する業務も福祉課が担当します。

福祉課 ☎83-3517 📧fukushi@city.ojiya.niigata.jp	
○障がい福祉係 身体・知的・精神障がい者福祉／障がい者虐待防止センター／日本赤十字社／社会福祉法人の定款の認可等／障がい者基幹相談支援センター／総合福祉センター／障害者支援センター／さつき工房	○生活福祉係 生活保護／民生委員児童委員／生活困窮者自立支援／保護司会
○高齢福祉係 高齢者福祉／介護予防／高齢者総合相談／養護老人ホーム／老人憩の家／地域福祉センター／克雪管理センター／地域包括支援センター	○介護保険係 要介護認定／介護保険の給付／介護保険施設・事業所

現在の保健福祉課にある「国保年金係」は、市民生活課へ異動しますが、市役所内の場所と業務内容は変わりません。

市民生活課 ▷市民係・環境衛生係 ☎ 83-3509 ▷生活安全係・国保年金係 ☎ 83-3516 📧shimin@city.ojiya.niigata.jp	
○市民係 戸籍／住民登録／印鑑登録／埋火葬許可／人口動態調査／自動車臨時運行許可／一般旅券発給／マイナンバーカードの申請・交付／片貝支所／連絡所（東山・岩沢・真人・川井）	○環境衛生係 環境保全／公害防止／動物愛護／墓地／畜犬登録・狂犬病予防注射／鳥獣保護・狩猟／合併処理浄化槽／廃棄物の収集運搬／適正処理／資源再利用／衛生センター清流園／時水清掃工場／クリンスポット大原／斎場
○生活安全係 人権擁護・啓発／行政相談／消費生活相談／無料法律相談／自衛官募集／男女共同参画推進／防犯／交通安全／空家等対策	○国保年金係 国民健康保険の給付／後期高齢者医療／国民年金

○市役所2階 ※第四銀行小千谷中央支店派出所は3月31日(火)で廃止されます。



健康・こどもプラザ あすえ〜る

■所在地／〒947-0028
小千谷市城内4-1-38
(旧魚沼病院跡)



健康未来こども課

☎83-3640
✉kenko@city.ojiya.niigata.jp

○健康増進係
健康づくり／保健推進員／歯科保健／健康相談／訪問指導／健康診査／がん検診／栄養指導／予防接種／感染症対策／人間ドック／医療機関との連携

○子育て応援係
母子保健／子育て世代包括支援センター／家庭児童相談／児童手当／ひとり親福祉／児童扶養手当／子ども医療費助成／養育医療費助成／妊産婦医療費助成

○こども保育係
児童福祉／保育園・認定こども園・幼稚園／わんぱく／ファミリー・サポート・センター／病児病後児保育／学童保育／児童遊園

健康未来こども課を 「あすえ〜る」に新設します



妊娠期からの健診や相談、子育て、保育園・認定こども園などに関する業務と市民の健康増進に関する業務を担当する「健康未来こども課」を新設します。また、健康未来こども課内に、子育て世代包括支援センターを開設します。

学校教育課が 「あすえ〜る」に移転します



現在市役所4階にある教育委員会学校教育課が「あすえ〜る」に移転します。係や業務内容はこれまでと変わりません。教育長室も移転します。(実際の業務は3月23日(月)から「あすえ〜る」で行う予定です。)

学校教育課

☎83-3519
✉school@city.ojiya.niigata.jp

○庶務係
教育委員会の庶務／学校予算の配当・経理／教育委員会職員の任免・服務／学校の設置・統廃合／学校施設設備／学校教員／教育行政相談

○学事係
児童生徒の就学・就学援助／通学区域／教員用図書／学校環境衛生／教職員の任免・服務・給与／学校保健／学校給食／スクールバス／育英事業

今回の変更により、次の課と係を廃止します
■3月31日をもって廃止

課名	係名
社会福祉課	障がい福祉係
	生活福祉係
保健福祉課	子育て支援係
	高齢福祉係
	介護保険係
	国保年金係
	保健係(健康・こどもプラザ)
予防係(健康・こどもプラザ)	

小千谷市高齢者保健福祉・介護保険事業検討委員会 委員募集

小千谷市の高齢者福祉と介護保険事業の検討委員を募集します。

検討いただく内容は、現在の高齢者福祉事業や介護保険サービスの内容をもとに、今後の方向性を定める事業計画とその進行管理です。

■募集人数／4人

■応募資格

- ①満40歳以上の小千谷市民で、高齢者保健福祉と介護保険事業に関心のある方
- ②市税などを滞納していない方

■任期／令和2年5月～令和5年4月

■応募方法／所定の用紙に必要事項を記入し、保健福祉課に提出してください。用紙は保健福祉課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■応募締切／4月10日(金)

■結果の通知／4月末までに選考結果を応募者全員にお知らせします。

■問い合わせ／保健福祉課介護保険係☎83-4060
(4月1日(水)～福祉課介護保険係☎83-3517)



小千谷市褒賞条例

市政に貢献された方々を表彰

小千谷市が誕生して66年目にあたる3月10日(火)、市政に貢献された15人の方々を小千谷市褒賞条例に基づいて表彰しました。受賞者の方々を紹介します。(敬称略)

問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83・3507

▽民生委員児童委員永年勤続
(12年以上)



瀬沼澄子
(城内4)

▽各種委員永年勤続
(15年以上)



渡辺明
(四ツ子)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



丸山一至朗
(表三之町)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



渡邊勲
(市之沢)

▽市行政に積極的に協力



杵淵一夫
(東栄1)

▽市行政に積極的に協力



菅 豊
(東京都)

▽民生委員児童委員永年勤続
(12年以上)



國松君枝
(小栗田)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



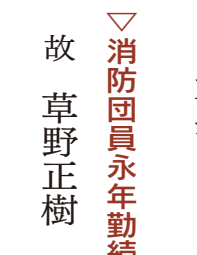
郷 充
(坪野 (下))

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



渡邊義和
(上片貝)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



岡元昇
(本町1)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



故 草野正樹
(桜町(下))

▽各種委員永年勤続
(15年以上)



小宮博行
(一之町五区)

▽消防団員永年勤続
(25年以上)



羽鳥正一
(中山)

▽市議会議員永年勤続
(10年以上)



久保田久栄
(千谷)

故 石田貴秋
(谷内)



▽消防団員永年勤続
(25年以上)



故 石田貴秋
(谷内)



おぢやクラインガルテンふれあいの里で 野菜づくりをはじめませんか？



自然豊かな環境の中で、四季の変化を感じながら農作物を育て、収穫する喜びを味わってみませんか。広い駐車場もありますのでぜひお越しください。

■会場／おぢやクラインガルテンふれあいの里

■申込・問い合わせ

▽おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722 (☎兼用)

▽観光交流課地域振興係 (市役所分庁舎内) ☎83・3512

日帰り型農園の利用者を募集

気軽に農作業をしたい方に、野菜や花を育てる農園をお貸しします。専門の指導員が親切丁寧に指導しますので、初心者でも安心です。

■面積／1区画50㎡

■年間利用料／1区画…9770円

■その他

▽くわ、鎌、じょうろなどの道具を無料でお貸し出します。

▽野菜の苗や肥料の斡旋も行います。

土づくり教室

畑作業を始める前に基本の土づくりを学び、おいしく安全な野菜づくりをしましょう。参加は無料です。

■日時／4月11日(土)午前9時～正午

■内容／基本の土づくりを学ぶ講義

※実技はありません。

■定員／先着20人程度

■持ち物／筆記用具

■申込締切／4月4日(土)

「夏・秋野菜コース」 らくらく野菜づくり教室

夏から秋にかけて、畑の土づくりから苗植え、管理、収穫まで一連の作業を学びましょう。育てた野菜はお持ち帰りできます。

■日時・内容／4月～10月(いずれも日曜日、15回程度) 午前8時30分～10時30分

▽4月19日…オリエンテーション

▽5月4日…土づくりなど(この日のみ曜日)

▽5月10日…苗植え、シバづくりなど

※以降の日程は、野菜の生育具合により決めていきます。

■定員／先着10人程度

■作付け野菜／きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、枝豆、大根、人参、白菜、キャベツ、ブロッコリーなど

■参加料／10000円(苗代ほか)

■服装・持ち物／作業のできる服装、長靴、軍手(農機具は貸し出します)

■申込締切／4月12日(日)

バラ・ハーブボランティアを募集します

一緒に楽しく作業をしましょう。初心者も大歓迎です。気軽にご参加ください。申し込みは随時受け付けます。

■申込・問い合わせ／おぢやクラインガルテンふれあいの里 ☎83・1722 (☎兼用)

バラボランティア

ふれあいの里には、約160株のバラが咲き誇るバラ園があります。バラについて学びながら一緒に手入れをしませんか。

■日時／4月5日(日)以降の毎週日曜日、午前8時～10時(都合のつく日にご参加ください) ※4月5日(日)のみ午前8時30分に開始します。

■服装・持ち物／作業のできる服装、軍手、雨具など(剪定はさみ、革手袋があると便利です)

■ハーブボランティア

収穫したハーブを使った小物作りや、手作りのハーブティーも楽しめます。

■日時／4月15日(水)以降の毎月第3水曜日、午前9時～11時(年に7～8回程度、都合のつく日にご参加ください)

■服装・持ち物／作業のできる服装、ゴム手袋、雨具など

■申込締切／4月12日(日)

吉谷地区に

地域おこし協力隊 が着任!

2月から吉谷地区に新たに地域おこし協力隊が着任しました。吉谷トレーニングセンターを活動拠点に、地域の課題解決に向けた仕組みづくりやイベントの運営支援などに取り組みます。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83・3512



初めまして。2月から地域おこし協力隊として吉谷地区で活動しています。各務健一(かかむけんいち)です。2月に雪の歓迎を受けながら周囲の景色がガラッと変わりました。白色で覆われている景色を見ると非常に清々しい気持ちになることを発見し、また、家から見える外灯に照らされた柔らかな青白い風景の美しさに心を奪われる毎日です。これらの風景、景色をもう少しで見ることができなくならないと思うと寂しい気持ちもある反面、雪国特有の雪解けと共に春を迎える風景を非常に楽しみにしています。



吉谷地区に着任前は、日本国内や海外で営業業務や人事業務、会社経営などに従事しておりました。これからは吉谷の未来を考える会の一員として、今まで培った経験を生かしつつ、吉谷地区がより住みやすい地域になるように活動していきますので、よろしくお願いたします。趣味は、スポーツ全般、美術鑑賞、映画鑑賞、読書、旅行です。

吉谷地区に着任前は、日本国内や海外で営業業務や人事業務、会社経営などに従事しておりました。これからは吉谷の未来を考える会の一員として、今まで培った経験を生かしつつ、吉谷地区がより住みやすい地域になるように活動していきますので、よろしくお願いたします。趣味は、スポーツ全般、美術鑑賞、映画鑑賞、読書、旅行です。

2月22日 おぢや風船一揆

熱気球とイベントを満喫

おぢや風船一揆が西中会場と桜町会場で開催されました。悪天候により22日のみの開催となりましたが、両会場にはおおぜいの方が来場し、熱気球のフリーフライトやうまいもの広場などのイベントを楽しんでいました。桜町会場では、熱気球「越後アルスくん号」を寄贈していただいた(株)アルプス技研様への感謝状贈呈と、リニューアルした熱気球「おぢや号」のデザインを応募された増田理美さんへの記念品贈呈を行いました。



△右から(株)アルプス技研様、増田理美さん、大塚市長、よし太くん



▷越後アルスくん号



2月22日～3月1日 絵紙と小千谷のひいな祭り

絵紙とひな人形の競演

小千谷には、ひな祭りに絵紙とひな人形を飾る風習があり、昔は子どもたちが近所の家飾られたひな飾りを見て回りました。これを再現した「絵紙と小千谷のひいな祭り」が、市内各地で開催されました。



新型コロナウイルス感染症対策に係る緊急経済対策（信用保証料の補給）を実施します

新型コロナウイルスなどの影響により損害が生じている中小企業者の資金繰りの安定化を図るため、緊急経済対策として以下の融資を利用する場合、信用保証料を補給します。

融資名	資金用途	貸付限度額	貸付期間	利率 (信用保証付)	信用保証料の補給
新潟県セーフティネット資金 (新型コロナウイルス感染症対策特別融資)	運転資金	3千万円	3年以内	1.15%	100%
			3年超～5年以内	1.35%	
			5年超～7年以内	1.55%	

■問い合わせ／商工振興課地域産業係 ☎83-3556

新型コロナウイルス感染症対策によるイベントなどの中止・延期情報は市ホームページをご覧ください。



2月8日・9日 ウィンター・イングリッシュ・キャンプ

英語だけのキャンプ体験

小千谷・海外留学生支援協議会の主催により、おぢゃ〜るで開催されました。市内の小学5年生から中学3年生までの34人の児童生徒が参加し、英会話を中心とした一泊二日の生活を体験しました。



2月9日・10日 防災ワークショップ

さまざまな災害にそなえる

楽集館で、NPO法人日本防災士会新潟支部の方を講師に迎えて防災講話とワークショップを行い、2日間合わせて63人が参加しました。ワークショップでは、中越大震災級の地震が積雪時に起きていたら、という想定で被害や対策について考えました。



2月12日 サケ稚魚放流

大きくなって帰ってきてね！

信濃川の河川環境と水利用の調和を目的に、JR東日本と魚沼漁業協同組合の主催により川井本田地内の信濃川で行われました。

当日は、青空の広がる快晴で、一般の参加者のほか、南小学校の2・4年生が参加し、約30,000尾のサケの稚魚を放流しました。



2月15日 図書館リサイクル市

古くなった本を再利用

市民会館で、図書館の保存期限を過ぎた雑誌などを無料で提供するリサイクル市が開催されました。毎年人気のイベントで、開場前からおおぜいの方が長い列を作っていました。当日は雑誌や一般書、小説、児童書など5,188冊をお持ち帰りいただきました。



新型コロナウイルス感染症について

■問い合わせ／健康・こどもプラザ ☎83-3640

■予防のポイント

- ▷こまめに手洗いをする。(特に外出先から戻ったら、流水と石けんを使って丁寧に)
- ▷顔に触れない。(手に付着したウイルスが目・口・鼻から体内に入らないように)
- ▷風邪症状があれば外出を控えて、やむを得ず外出する場合には、マスクを着用してください。

■相談窓口 (長岡保健所でも土・日曜日、祝日に相談をお受けします)

▷一般相談

受付時間	担当保健所など	電話番号
【平日】午前8時30分～午後5時15分	長岡保健所	33-4932
【土・日曜日、祝日】午前9時～午後5時	新潟県福祉保健部健康対策課	025-280-5200

▷帰国者・接触者相談 (新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる方)

受付時間	担当保健所など	電話番号
【平日】午前8時30分～午後5時15分	長岡保健所	33-4932
【土・日曜日、祝日】午前9時～午後5時	新潟県福祉保健部健康対策課	025-280-5200
【夜間】上記時間以外の緊急連絡先	長岡保健所	38-2501
	新潟県福祉保健部健康対策課	025-285-5511



新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる方(発熱、のどの痛み、咳など)は医療機関で直接受診せず、長岡保健所にご相談ください。

転入・転出、住民票発行などの手続きについて

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。



異動の届出が必要ときと必要な届出

届出が必要なき	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。 ※他市区町村からの転入の場合は、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、片貝支所、東山・岩沢・真人・川井の各連絡所

■必要なもの/▽届出人の印鑑▽届出人の本人確認書類(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(住民基本台帳カードまたは個人番号カードの登録をされている方は該当のカード)、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・通知カードまたは個人番号カード
- ・住民基本台帳カードなど所有しているものは全てお持ちください。

手数料無料

■問い合わせ/市民生活課市民係

☎ 83・3509

市役所窓口業務時間延長

転入・転出などに伴い、各種届出が多くなる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(水)～4月7日(火)(土・日曜日を除く)

■業務を延長する時間/午後7時まで

■業務を延長する課と主な業務内容

窓口業務を延長する課	主な業務内容
市民生活課 ☎ 83・3509	戸籍、住民票、印鑑登録、マイナンバー、旅券に関する事
保健福祉課 ☎ 83・4060	国民健康保険、後期高齢者医療制度、国民年金に関する事
税務課 ☎ 83・3508	納税・所得の証明に関する事

※内容によっては、その日に対応できない場合があります。ご了承ください。

※不明な点は、それぞれの課へお問い合わせください。

※4月からの課名と業務内容は2・3ページをご覧ください。



引っ越しなどの連絡はお早めに

ガス・水道の使用を中止または開始するときは、事前にガス水道局への連絡が必要です。これからの時期はたいへん混み合うため、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、お客さまの立ち会いが必要です。

▽中止までに使用したガス・水道・下水道料金のほかに、水道閉栓手数料500円が必要です。

▽使用料金の精算には、ガス・水道メーターの検針が必要です。メーターの確認ができるよう、お客さまのご協力をお願いします。

▽精算方法は、受付時に相談させていただきます。

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。水道の使用開始には、開栓手数料500円が必要です。初回検針分に含めて請求させていただきます。

その他

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

▽メーターの開栓・開栓作業は、小千谷管工事協同組合に委託しています。

■問い合わせ/ガス水道局業務課お客さま係 ☎ 82・4115



本人通知制度の登録期間を「無期限」に変更しました

本人通知制度の登録期間を令和2年2月10日から「無期限」に変更しました。すでに登録されている方は、無期限の登録として取り扱いますので、改めての手続きは不要です。ただし、登録内容に変更のある方や、登録を廃止されたい方は変更・廃止手続きをしてください。

■問い合わせ／市民生活課市民係 ☎ 83・3509

東京2020オリンピック 聖火リレーボランティア募集

新潟県内の聖火リレーは、6月5日(金)・6日(土)に行われます。新潟県実行委員会では、聖火リレーの運営を支えるボランティアを募集しています。

■対象／平成14年4月1日以前に生まれた方

■募集人数／県全体で約3000人

■活動内容／リレー沿道やセレモニー会場の観覧者整理、交通整理など(活動時間はおおむね4時間程度)

■応募方法／新潟県ホームページの応募フォームまたは所定の申込用紙により県実行委員会に郵送、ファクス、メールにてお申し込みください。申込用紙は新潟県ホームページからダウンロードできます。

■応募締切／4月10日(金)※募集定員に達した区間から、順次締切となります。



■その他

▽活動に当たって、ボランティアであることが識別できるウェアを支給予定です。

▽県実行委員会において、傷害保険、損害賠償責任保険に加入する予定です。

▽活動内容に関する事前説明会に必ず出席してください。開催日程などの詳細は、後日メールにより、県実行委員会からお知らせします。

※詳しくは、県ホームページ(「新潟県スポーツ情報」のページ)をご覧ください。

■申込・問い合わせ／東京2020オリンピック聖火リレー等新潟県実行委員会 (〒950-8570新潟市中央区新光町4番地1 新潟県県民生活・環境部スポーツ課内) ☎ 025・280・595 1 ☎ 025・280・5276 ① ng030 190@pref.niigata.jp

第37回錦鯉全国若鯉品評会

体長12〜63cmの将来性豊かな若鯉約2000尾が一堂に会し、美しさを競います。入場は無料です。ぜひお越しください。

■一般公開

▽3月28日(土)午後1時30分〜5時

▽3月29日(日)午前9時〜午後2時

■会場／ハイブ長岡(長岡市千秋3丁目315-11)

■問い合わせ／全日本錦鯉振興会事務局 ☎ 83・3345



今月の

「#おぢフォト」

1月25日〜2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枚を紹介します。

- ▷投稿者：hachimitu_1023さん
- ▷撮影場所：小栗田原
- ▷冬の朝は空気が澄んでいるので、美しい朝焼けに出会えました。



小千谷市広報のInstagramをチェック!



有料広告掲載欄

新潟県交通災害共済

年会費

ひとり年額
500円



会員募集中

新潟県市町村総合事務組合

見舞金

3万円から
150万円
(死亡)

お問い合わせは
小千谷市 市民生活課生活安全係へ 83-3516

ヤマハ(2年間) 幼児科

生徒募集中

ヤマハ音楽教室 検索

4さい
5さい



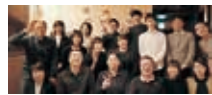
3月までにお申し込みの方→入会金40%OFF
TEL83-3131←お問い合わせ
本町2-2-24(大光銀行トナリ)シマヤ楽器

おぢや健康だより

■問い合わせ／健康・子ども
プラザ保健係 ☎ 83・3640

フレイル予防のための運動器科学講座

健康寿命延伸！
フレイルとロコモ予防



産官学連携として、「小千谷総合病院」、「小千谷市」、「新潟大学歯科学総合研究科整形外科教室」がチームとなつて、市民の健康づくりに取り組んでいます。市の高齢化率は33・9%（平成31年3月末基準）ですが、高齢になつても元気であるためには、フレイルとロコモ予防が必要です。フレイルとは、要介護になる手前の状態を言います。また、ロコモはロコモティブシンドロームの略で、体の運動器である骨、関節、筋肉、神経の衰えで「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態を言います。市の介護保険の新規認定者の原因疾患は、関節疾患と骨折転倒を合わせると22・3%を占め、認知症の22・0%を上回っています。（平成30年度）

予防の鍵は

「筋力」「食事」「社会参加」の3本柱が大切です。

「筋力」は筋肉を使うことで維持、増強できます。当講座チームでは安全で効果的な「運動メニュー」を考案しています。

「多職種連携会議チーム」の取組紹介

す。次年度には関係者の研修会を開催し、試行的に運動教室などに伺いたいと考えています。

「食事」では、筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないよう、一日に取りたい量のモデルを使って進めていきます。また、よく噛んで食べる歯を維持することも大切です。

「社会参加」では、外出で脳と筋肉を刺激しましょう。

フレイル予防関連の各種研修会を引き続き開催しますので、ぜひご参加ください。

健康こいこいポイント事業 「健康こいこい教室」開催町内募集

次年度に開催を希望される町内は健康・子どもプラザへご連絡ください。

■今年度参加された方の感想

- ▷自宅で1人で運動をやりようと思ってもできない。みなさんと楽しく動くと、体がリラックスできる。
- ▷みんなで集まってやると気力が出るし、体操をした後は体が軽くなる。

若返り健康教室参加者募集

誰でもできる簡単な体操・ストレッチを行います。自分のペースに合わせて楽しく健康づくりをしましょう。

■対象／市内に在住のおおむね60歳以上の方

■内容／肩こり・腰痛・転倒防止のための体操など

■講師／市スポーツ推進委員ほか

■参加料／3000円（1会場分）

■申込／両会場とも4月3日（金）までに参加料を添えて、総合体育館またはホッテプラザへお申し込みください。

■その他
▽実施期間中の途中参加も可能です。
▽両方の会場に参加することもできます。

■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

東小千谷会場

■日時／4月8日～9月16日（4月29日、5月6日を除く毎週水曜日、計22回）午前10時～11時30分

■会場／東小千谷体育センター、ホッテプラザ軽運動場

西小千谷会場

■日時／4月9日～9月24日（6月25日、7月23日、8月13日を除く毎週木曜日、計22回）午前10時～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ

富久寿大学受講生募集

公民館の高齢者学級「富久寿大学」では、令和2年度の学級生を募集しています。元気に楽しく有意義な毎日をご過ごせるよう、一緒に「学習」しませんか。

■日程／4月14日（火）～令和3年3月9日（火）のおおむね第2・4火曜日 ※日時や会場は学習内容によって変更することがあります。

■時間
▽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／市内に在住のおおむね65歳以上の方

■内容
▽全体学習…講演会、軽運動、鑑賞会、市外研修など
▽クラブ活動…文芸、書道、詩吟、民謡、手芸、民踊、陶芸、水墨画、盆栽・園芸、ハーモニカ、社交ダンス

■参加料／年4000円（自治会費）

■申込・問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎ 82・9111



今月の **キッズフォト**



高野 ^{はる}陽ちゃん (1歳6か月)

お父・ママより♪

歌ったり踊ったりするのが大好きな陽。2人のお兄ちゃんたちと仲良く、好きなことを見つけて元気に育ってね！

まちのうごき (2月28日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,424人	(- 29人)
女	17,649人	(- 21人)
合計	35,073人	(- 50人)
世帯数	12,691世帯	(- 3世帯)

異動 (2月届出分)	
出生	12人
死亡	43人
転入	31人
転出	50人



感想をお聞かせください！

広報おぢやの感想を募集します。応募者の中から抽選で3人に「ちぢみの里利用券」をプレゼント！

■**応募方法**／郵便番号、住所、氏名と①良かった記事②広報誌へのご意見・ご感想を、次の方法でお送りください。

▷はがき：〒947-8501企画政策課秘書広報係(住所は記載不要)

▷ファクス：☎83-2789

▷メール：✉plan-kh@city.ojiya.niigata.jp

▷市ホームページ専用フォーム(広報おぢや保管庫)

■**応募締切**／3月27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。

4月

乳幼児の健康診査日程

■**問い合わせ**

健康・こどもプラザ保健係
☎83-3640

▷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。

▷あすえ～る会場の実施日には、先着順に番号札を配布します。

▷番号札配布開始時間／午前開催の場合：午前8時30分～
午後開催の場合：正午～

■**乳幼児健(検)診(会場：あすえ～る)**

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	令和元年11月生まれ	4月9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	令和元年5月生まれ	4月16日(木)	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30年9月生まれ	4月23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30年3月生まれ	4月24日(金)	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29年3月生まれ	4月21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。

■**医療機関で受ける検診(会場：厚生連小千谷総合病院※要予約、専用☎81-1610、平日午後2時～4時受付)**

検診名	対象	期日	受付時間	持ち物	その他
先天性股関節脱臼検診	生後2～4か月児	4月15日(水)	14:00～15:00	受診票(出生届時に交付)、母子健康手帳、テープ式オムツ	股関節エコー検査を行います。直接病院に予約してください。



作ってみてね！この料理



あさがりが貧血予防に良いとされるのは、造血に関わる鉄分やビタミンB12を多く含んでいるからです。貧血気味の方や妊娠中の方は、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本に、鉄などを多く含む食材も積極的に取り入れていきましょう。

貧血気味の方や妊婦さんにもおすすめ
～あさりのお吸い物～

<材料> (4人分)

あさり …… 300g[㍻] だし汁 …… 600cc
人参 …… 適量 (花形に抜く) 料理酒 …… 大さじ1と1/2
花麩 …… 8~12個程度 しょうゆ …… 少々
三つ葉 …… 適量

<作り方>

- ①あさは塩水に一晩つけて砂抜きする。
- ②よく洗ったあさりと花形に抜いた人参、だし汁を弱火にかける。
- ③あさが開いたら料理酒、しょうゆを入れる。
- ④花麾をおわんに入れたら盛り付け、三つ葉を添える。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：46kcal	▷炭水化物：3.3g [㍻]
▷たんぱく質：5.8g [㍻]	▷鉄：3mg [㍻]
▷脂質：0.3g [㍻]	▷食塩相当量：2.0g [㍻]

<問い合わせ> 健康・こどもプラザ保健係 ☎83-3640

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

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

中心街に位置するホテル

朝食バイキング ¥550

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

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
ホームページでました <http://kaneoto.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

小千谷エリア 好評受付中!

♪ほら、みんなで

NCT 光

ケーブルテレビ

アンテナ不要!
BS4Kも楽しめる!

※4K画質のご視聴には、テレビモニターが4K画質に対応している必要があります。

インターネット

すべてコミコミ!
定額使い放題!

光回線料 プロバイダ料 Wi-Fi レンタル料

固定電話

**テレビとネットと
まとめておトク!**

NCT エヌ・シー・ティ インターネット・ケーブルテレビ・電話

0120-080-009 [営業時間] 電話/9:00 ~ 18:00 (ドコモ光タイプCについては19:00まで)

〒940-0032 長岡市干場1丁目7-9

■お問い合わせ／企画政策課秘書広報係 ☎83-35007

広報おぢや・市ホームページの広告を募集しています。サイズや金額などはお問い合わせください。

編集室 だより 先日、キッズフォトの取材をお願いしようと保護者の方に声を掛けたところ、用件を切り出す前に速攻で断られました。これからは不審者扱いされないよう、身だしなみに気をつけたいと思います。困

※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。