



○クラインガルテンのバラが満開（6月7日）

クラインガルテンふれあいの里のバラ園では色とりどりのバラが咲き誇り、訪れた人の目を楽しませていました。

●今月の主な内容

- 市民意向調査の結果をお知らせします 2～3
- 妊産婦さんと赤ちゃんにやさしいまちづくりを 4
- 防災講座とキャンドルづくり 8
- 文芸おぢや作品募集 10

市民意向調査の結果をお知らせします

小千谷市では、まちづくりの基本的方向や将来像を示す、行政運営の最上位計画である「第五次小千谷市総合計画」について、市民のみならずのご意見をお聞きする「市民意向調査」を実施しました。

調査の対象は、18歳以上の市民で、小千谷市の全人口に占める地区別・年齢層別人口の割合に応じて機械的に抽出した男女計2千人に調査表をお送りしました。

調査結果は、令和3年度から令和7年度までの「第五次小千谷市総合計画 後期基本計画」策定の参考とするほか、今後のまちづくりに活用させていただきます。

今回は、調査結果の一部を抜粋してお知らせします。

● 調査概要

- ▽調査期間…令和元年8月20日～9月6日
- ▽有効回収数…945件
- ▽回収率…47・25%

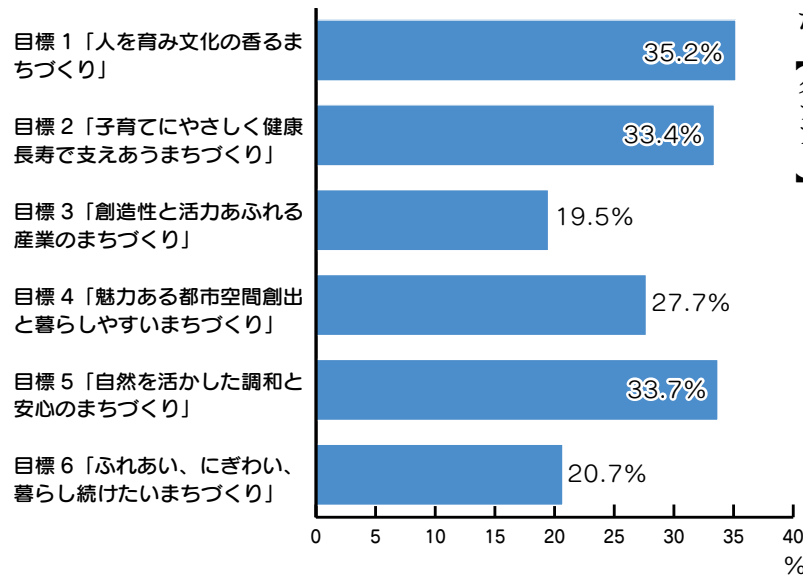
基本目標の達成状況

▽評価が最も高い項目は「人を育み文化の香るまちづくり」

総合計画では、将来にわたっての基本理念や都市像を実現するため、6つの基本目標を掲げています。基本目標ごとに、各施策の達成状況をどのように感じているかを質問したところ、基本目標1の「人を育み文化の香るまちづくり」は肯定的な回答の割合が最も高く、基本目標3の「創造性と活力あふれる産業のまちづくり」は最も低い結果でした。【グラフ1】

【グラフ1】

基本目標ごとの各施策の達成状況について、肯定的な回答をした人の割合
(肯定的な回答：「達成している」・「ある程度達成している」)

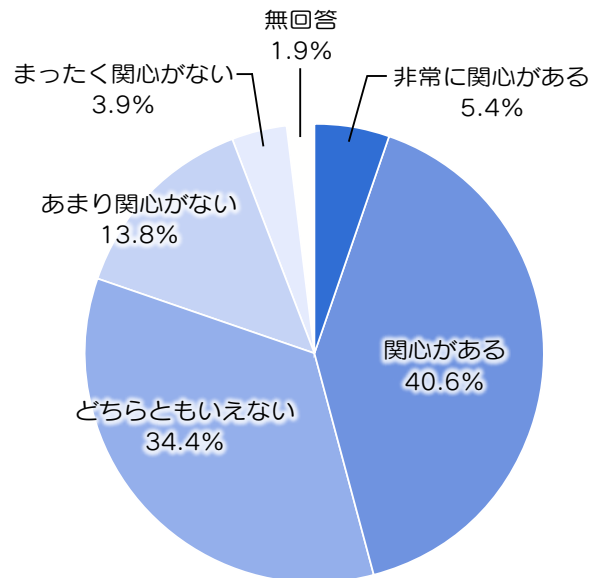


市政への関心

▽関心がある方は4割超

「関心がある」との回答が40・6%で最も多く、次いで「どちらともいえない」が34・4%、「あまり関心がない」が13・8%となりました。【グラフ2】

【グラフ2】あなたは市政に関心がありますか。



◆ いただいたご意見（一部を抜粋）

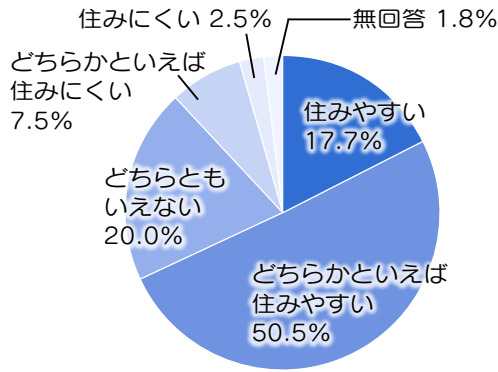
▽鉄工電子産業が盛んであることの認知度がまだまだ低いのがもったいない。産業のPRを強化してほしい。

▽子どもの妊娠、出産に対する取り組みが周りの市より少し手厚く感じた。もっとアピールしてほしいし、子育てしやすいまちづくりを継続してほしい。

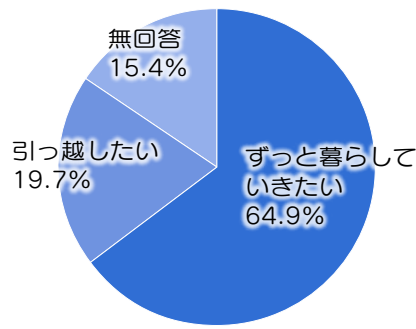
小千谷市の住みやすさ、定住の意向

▽住みやすいと感じる方は約7割、ずっと暮らしていきたい方は約6割
68・2%の人が小千谷市は「住みやすい」「どちらかといえば住みやすい」と回答しました。また、お住まいの地域で「ずっと暮らしていきたい」との回答は64・9%でした。【グラフ3・4】

【グラフ3】あなたにとって、小千谷市は住みやすいところだと思いますか。

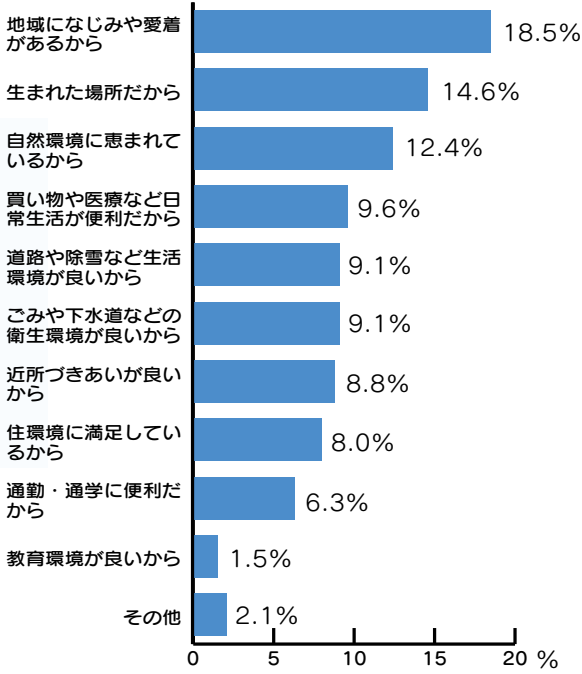


【グラフ4】これからもお住まいの地域で、ずっと暮らしていきたいと思いませんか。



また、お住まいの地域ですと暮らしていきたい理由は、「地域になじみや愛着があるから」「生まれた場所だから」「自然環境に恵まれているから」が上位でした。【グラフ5】

【グラフ5】お住まいの地域で、ずっと暮らしていきたい主な理由（複数回答可）

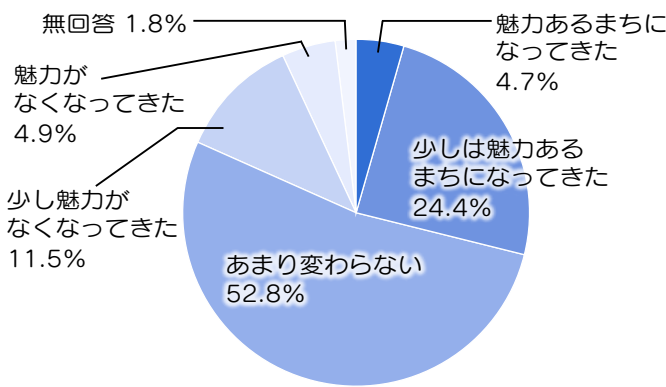


小千谷市のまちの魅力、自慢できるもの

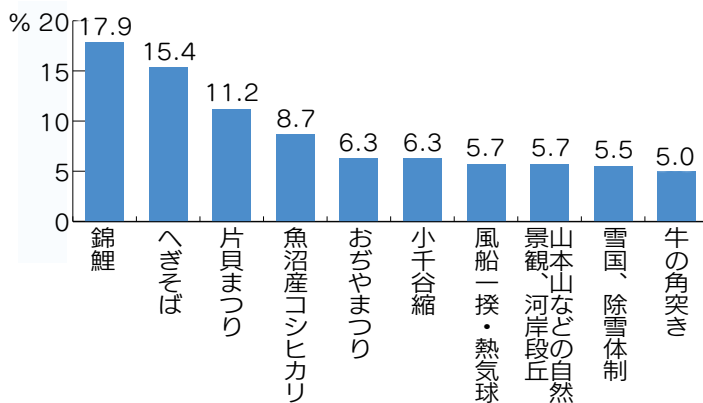
▽魅力あるまちになってきたと感じる方は、約3割
▽自慢できるものは「錦鯉」が最多

「以前に比べ、魅力あるまちになってきたか」という質問に対して、「あまり変わらない」が52・8%で最も多く、次いで「少しは魅力あるまちになってきた」が24・4%、「少し魅力がなくなってきた」が11・5%でした。【グラフ6】
「小千谷市の自慢できるもの」を質問したところ、「錦鯉」が17・9%で最も多く、「へぎそば」「片貝まつり」が続きました。【グラフ7】

【グラフ6】小千谷市が以前（約10年前の状況）に比べて、魅力あるまちになってきたと思いませんか。



【グラフ7】小千谷市に住んでいて自慢できるものは何だと思いませんか。（上位10項目）



このたびは、調査にご協力いただきありがとうございました。今後とも市政にご理解、ご協力をお願いします。

■ 調査結果全文は企画政策課窓口または市ホームページから閲覧できます。
■ 問い合わせ／企画政策課企画経営係 ☎ 83・3507 plan-kk@city.oiya.niigata.jp

みんなの思いやりが大きな安心感 妊産婦さんと赤ちゃんに やさしいまちづくりを



BabyFiest

ベビー・ファースト運動とは

妊産婦や乳幼児連れの保護者の方に
対して思いやりの気持ちを持ち、地域
全体で子育てを応援する取組です。
みなさんに協力をお願いしている主
な内容は次のとおりです。

○妊婦さんには…

- ▽母子健康手帳と同時交
付のマタニティキーホ
ルダーと車用ステッカ
ーの活用

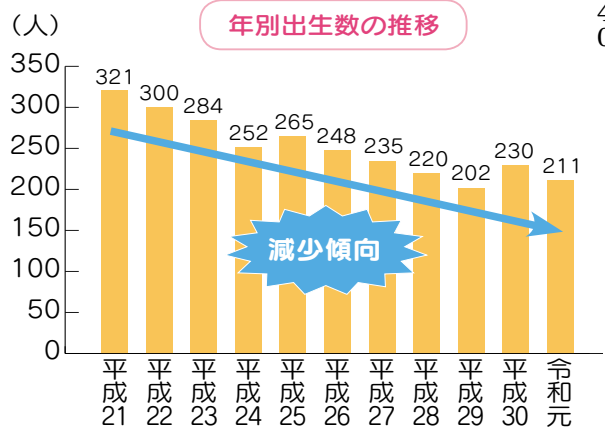


○市民のみなさんには…

- ▽地域や家庭での妊産婦さんへのやさ
しい声かけや見守り
- ▽受動喫煙の防止
- ▽席の譲り合い など

○事業所のみなさんには…

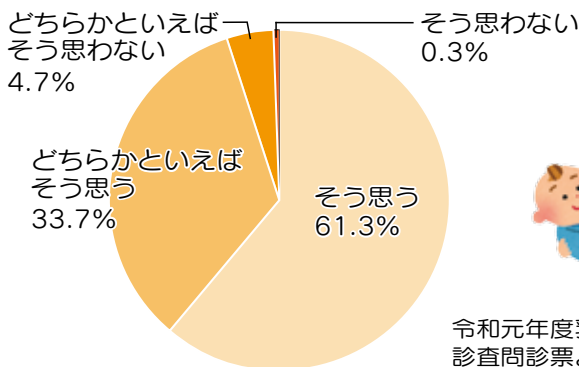
- ▽マタニティ優先駐車場の設置
- ※設置のための工事費用には補助金制
度があります。マタニティマークの
設置1か所につき上限6万円です。
申請は健康未来こども課子育て応援
係へお問い合わせください。



小千谷市では令和元年に211人の
赤ちゃんが誕生しましたが、出生数は
この10年で約100人減少しています。
子育てをしているご家庭の中には、
地域の子どもの減少や核家族化など
により、悩みや不安を周りに相談できず、
孤独感を感じる方もいます。周りの方
がいつでも温かい手を差し伸べる、妊
産婦さんや赤ちゃんにやさしいまちを
目指しましょう。

■問い合わせ/健康未来こども課子育て
応援係(あすえ〜る内) ☎83・36

この地域で今後も子育てをしたいと思う親の割合



令和元年度乳幼児健康
診査問診票より

子育てしやすい
まちづくりに向けて

令和元年度の乳幼児健康診では、「こ
の地域で今後も子育てしたい」と答
えた方は「どちらかといえばそう思
う」を含めて95・0%でした。

小千谷市で生み育てたいと
思う方が増えるように、ベ
ビー・ファースト運動を広
げていきます
しょう。



気軽にご相談ください

子育て世代包括支援センター

小千谷市では、妊娠
・出産・子育ての切れ
目のない支援を行うた
めの総合相談窓口とし
て、子育て世代包括支
援センターを令和2年
4月にあすえ〜るに開
設しました。



○継続したサポート

妊娠届出時に保健師が全ての妊婦さん
の不安や心配事をお聞きし、安心して出
産、子育てができるよう、継続してサポ
ートしていきます。

○妊娠子育て電話相談

妊娠期から子育て期における成長・発
達や離乳食、親子関係のことなど、さま
ざまな相談を随時受け付けます。保健師
や管理栄養士が相談に応じ、内容によっ
ては子育て支援の関係機関へお繋ぎします。

■開設日/月曜日〜金曜日(祝日を除く)
■場所/城内4-1-38 あすえ〜る内
■相談窓口/子育て
世代包括支援センター
☎86・5076



子どもたちの笑顔は、地域の宝物

放課後子ども教室ボランティア募集!

放課後子ども教室とは、小学校の空き教室などを利用して、地域のボランティアの方々の見守りのもと、子どもたちが元気に遊べる場所を提供する事業です。小千谷市では東小千谷小学校、吉谷小学校、千田小学校、南小学校、片貝小学校に開設しています。

子どもたちのために一緒に活動してくれる方を募集していますので、興味のある方は気軽にお問い合わせください。

■開設日時/毎週月曜日の放課後(おおむね午後3時~5時)

※祝日・長期休み・学校代休日などはお休みです。

■会場/各学校の図書室・学習室・体育館など(学校により会場は異なります)

■内容

▷あやとり、けん玉、コマなどの昔遊び
▷ボール遊び、縄跳び、フラフープなどの軽運動

▷オセロ、トランプなどの室内ゲーム

▷七夕や豆まきなどの行事

■その他/出席回数に応じて、交通費程度の実費を支払います。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ/生涯学習課社会教育係(市民会館内) ☎82-9111



◆ボランティアに興味はあるけど…



うちには小学生の子どもはいないけど、私にもできるかしら?



大丈夫です! 気軽にお越しください。



何か資格が必要なのかしら?



特別な資格は必要ありません。子どもたちをあたたく見守っていただくお仕事です。



毎週行くのは、ちょっと大変だなあ。



毎週でなくても大丈夫です! 無理せず、できるときに、できることをお願いします。

おぢやクラインガルテンふれあいの里に遊びに行こう!

たくさんの自然とふれあえる広い敷地の中には、絶景が楽しめるフォトスポットや思い切り走り回ることができる芝生公園、のんびり自然散策ができる遊歩道などがあります。魅力がたくさんの「おぢやクラインガルテンふれあいの里」へ出かけてみませんか。

さまざまなイベントも開催していますので、ぜひご参加ください。

■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)



マイそば倶楽部参加者募集

自分の手でそばの種まきから収穫、そば打ちまで体験できます。収穫したそば粉500gをお持ち帰りいただけます。

■日時・内容/いずれも日曜日、午前9時~11時

▷8月2日:種まき

▷9月中旬:そばの花見

▷11月上旬:収穫

▷12月上旬:そば打ち

■会場/おぢやクラインガルテンふれあいの里

■対象/そばが好きな方、自分で育てたそばの実でそばを打ってみたい方

■定員/10人程度※定員になり次第締め切ります。

■参加料/4,000円(種代など)

■服装・持ち物/作業のできる服装、長靴、ゴム手袋

■申込締切/7月26日(日)

じゃがいも収穫体験

ご家族やお友達と一緒にじゃがいも収穫体験をしてみませんか。収穫したじゃがいもはすべてお持ち帰りいただけます。

■期間/7月中旬~8月上旬

■受付時間/午前8時30分~午後5時30分

■体験料/1株100円

■品種/メークイン、キタアカリ

■その他/じゃがいもが無くなり次第終了となります。



国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料

令和2年度納税(入) 通知書をお送りします

令和2年度の国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料が確定しましたので、7月15日(水)に納税(入)通知書を送ります。

■相談・問い合わせ／税務課市民税係 ☎83・3508

保険税(料)の支払方法

○年金から天引きされる方(特別徴収)

通知書に記載されている額を、年金から天引きします。

※65歳以上の方の介護保険料は、原則年金から天引きします。

○納付書や口座振替で支払う方(普通徴収)

納付書を送付します。金融機関または税務課でお支払ください。

納期限までは、コンビニエンスストアまたはスマートフォンアプリ(PayPay請求書払い、LINEPay請求書支払い)での支払いもできます。口座振替の手続きがお済みの方は、毎月末頃に口座から引き落としします。

※詳しくは、納税(入)通知書に同封の文書をご覧ください。



保険税(料)の軽減制度

○国民健康保険税・

後期高齢者医療保険料

世帯の所得に応じた軽減制度があります。申請は不要です。

※国民健康保険税は、会社の都合などによる離職者(65歳未満)への軽減制度があります。詳しくはお問い合わせください。

○介護保険料

所得に応じて9段階の保険料を設定しています。詳しくは通知書に同封のパンフレットをご覧ください。

納付相談

災害や失業、廃業など特別な事情により保険税(料)の支払いが困難となった場合、申請により保険税(料)の支払いの猶予や減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

ご確認ください



新型コロナウイルス感染症の影響による保険税(料)の減額または免除について

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入が一定程度減少する見込みのとき、保険税(料)が減額または免除になる場合があります。詳しくは納税(入)通知書に同封の文書をご覧ください。

後期高齢者医療保険料の保険料率
が変更になりました。
※詳しくは、納入通知書に同封の文書
をご覧ください。

	変更前	変更後
均等割額	3万6900円	4万400円
所得割率	7.40%	7.84%

国民健康保険証・後期高齢者医療保険証

8月1日(土)からお使いいただく保険証を
7月17日(金)より順次発送します

○国民健康保険証

▽保険証は被保険者1人に1枚で、色は空色です。

▽保険証は世帯ごとにとまとめてお送りします。届いたら台紙からはがして使用してください。

▽70歳から74歳までの方の保険証には、令和元年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(2割または3割)を表示します。

▽国民健康保険税の納付が滞った場合、一般証より有効期間の短い「短期保険証」を交付します。なお、災害その他特別な事情もなく滞納が続いた場合、一般証・短期保険証の返還を求め、「資格証」を交付しますのでご注意ください。

○後期高齢者医療保険証

▽75歳以上の方へ発送します。保険証は被保険者1人に1枚で、色はベージュ色です。保険証は1人ずつお送りします。

▽保険証には、令和元年中の所得の状況により判定した医療費一部負担金の割合(1割または3割)を表示します。

※有効期限が切れた旧保険証は、市民生活課窓口へ返却いただくか、細かく裁断したうえで燃やすごみとして破棄してください。

■問い合わせ／市民生活課国保年金係 ☎83・3516

新保険証
(ベージュ色)
8月1日から有効
※はがきより
やや小さい
のサイズ

旧保険証
(空色)



新保険証
(空色)
8月1日から有効
※名刺サイズ

旧保険証
(ピンク色)





生ごみの減量にご協力ください

令和元年度に各家庭から排出された燃やすごみは4700tで、そのうち生ごみは約1700tで燃やすごみの約4割を占めています。

生ごみの中の、食べ残しや手付かずの食品、いわゆる「食品ロス」の量は約700tと推計されます。

また、生ごみは多くの水分を含んでおり、その割合は約80%といわれています。水分が含まれている生ごみは焼却処分するときに多くの燃料を要するため地球温暖化など、地球環境に悪影響を与えます。市民一人ひとりが、地球環境にやさしい取組を実践し、生ごみの減量にご協力をお願いします。

生ごみ減量のポイント

生ごみをできるだけ出さない工夫を

買い物時に「買いたくない」、料理を作る際は「作りすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

生ごみの「水切り」をする

水切りネットなどを使い、捨てる前に水分を絞ります。

生ごみをリサイクルする

生ごみ処理機を利用し生ごみをたい肥化して、家庭菜園などで利用する。



■ 申込・問い合わせ／市民生活課
環境衛生係 ☎83・3509

電動生ごみ処理機・堆肥化容器の購入に補助金を交付しています

■ 対象機種／生ごみを減量し、たい肥に変える生ごみ処理機が対象になります。



▽ 電動式生ごみ処理機・購入費用の1/2 (1000円未満切り捨て) で、上限3万円 (1世帯1台まで)

▽ たい肥化容器・購入費用の1/2 (1000円未満切り捨て) で、上限3000円 (1世帯2台まで)

■ 申込方法／補助金を申請される方は、購入される前に市民生活課環境衛生係へご相談ください。

〇食事は残さずおいしく食べましょう

小千谷市では、食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らすため、鮮魚会席組合、旅館組合とともに「ごつつお食べきり運動」に取り組んでいます。

「ごつつお食べきり運動」

- 1 まずは、適量を注文しましょう。
- 2 幹事さんから「おいしく食べきろう！」の声をしましょう。
- 3 乾杯後20分、お開き前10分は、席を立たずにしっかり食べる「食べきりタイム」にしましょう。
- 4 目指すは完食ですが、食べ過ぎに注意しましょう。



コンビニ交付サービスを一時停止します

システムメンテナンス作業により、コンビニ交付サービスを一時停止します。サービスの利用を予定されている方は、停止期間を避けてご利用ください。

一時停止期間／7月23日(祝)～26日(日)

■ 一時停止サービス内容／コンビニ交付サービス ※全ての証明書が交付できません。

※本籍地利用登録の申請ができません。

■ サービス再開予定日／7月27日(月)6時30分

■ 問い合わせ／市民生活課市民係 ☎83・3509

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策

特別定額給付金の申請期限にご注意ください

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、対象者1人あたり10万円を給付する「特別定額給付金」の申請を受け付けています。申請を希望される方は、お早めにお手続きください。

■ 申請期限／8月6日(木)消印有効

■ 問い合わせ／小千谷市特別定額給付金事務室 ☎86・8123

夏の交通事故防止運動

■ 期間／7月22日(水)～31日(金)

■ スローガン／「夏の道 ゆとりとマナーで 防ぐ事故」

■ 運動の重点／▽横断歩道での歩行者優先▽疲労運転の防止▽飲酒運転の根絶

■ 問い合わせ／市民生活課生活安全係 ☎83・3516



防災講座とキャンドルづくり

平成16年に発生した中越大震災で小千谷市は甚大な被害を受けましたが、市民のみならず、全国からのさまざまなご支援により、災害を乗り越えることができました。

災害は突然起こるため、日頃から災害について学び、備えておくことが重要です。震災があったことを決して忘れず、経験していない人たちにも対応方法や知恵を伝えていくために、防災講座と復興の灯りをイメージしたキャンドルづくりを行います。

■日時／8月18日(火)

▽午前の部・午前9時45分～11時45分(受付：午前9時30分)

▽午後の部・午後1時30分～3時30分(受付：午後1時15分)

■会場／勤労青少年ホーム、そなえ館
※両会場をリモートで繋いで実施します。

■対象／市内在住の小・中学生と保護者

■内容
①防災講座・防災について、クイズで楽しく学びます。

②親子キャンドルづくり・10月23日(金)の追悼のついでに灯すキャンドルと、ご自宅で使えるキャンドルの2つを製作します。

■講師／社会福祉法人中蒲原福祉会ネクサス・わかば、そなえ館

■定員

▽勤労青少年ホーム…各部30人
▽そなえ館…各部20人

※定員になり次第締め切ります。

■参加無料
■持ち物／エプロン(汚れが心配な方)

■申込方法／7月17日(金)午前9時～電話で受け付けます。



○材料の白いろろそくを 集めています

ご寄附いただける方は、そなえ館または危機管理課へお持ちください。

○メッセージ募集

震災で学んだこと、復興への感謝の気持ちや災害に備える決意など、みなさんのメッセージをお寄せください。お寄せいただいたメッセージは灯籠に使用し、ライトアップします。

専用紙はそなえ館にあります。

■受付期間／～9月30日(水)

■受付窓口／そなえ館

○10・23「中越大震災の日」 追悼のついで

10月23日(金)の10・23「中越大震災の日」追悼のついでには、新型コロナウイルス感染症の予防・拡散防止対策を講じたうえで開催予定ですが、感染拡大防止のため中止になる場合があります。

○申込・問い合わせ

▽そなえ館 ☎89・7480

▽危機管理課 ☎83・3515



元小千谷市長・ 元市議会議員の 廣井庄一さんご逝去

元小千谷市長・元市議会議員の廣井庄一さんが、6月29日に満88歳でご逝去されました。廣井さんは、市議会議員を昭和58年5月から平成9年6月まで、市長を平成9年7月から平成10年10月まで務められました。廣井さんが残された多くの功績をたたえ、ご冥福をお祈りします。

FM-NIIGATAラジオ番組「おちやBravo!」

「小千谷の歌」の レコーディングが行われました

毎週金曜日の正午から放送している「おちやBravo!」では、小千谷の歌とプロモーションビデオを作り、制作過程を番組内で紹介しています。

このたび、楽曲が完成し、6月30日に新潟市内のスタジオでレコーディングが行われました。題名は「小千谷こい唄」、歌手は新潟県出身のシンガーソングライター Mondeo さんです。今後も、最新情報をお伝えしていきますので、ぜひご視聴ください。



■問い合わせ／企画政策課秘書
広報係 ☎83-3507



知っていますか？

このマーク

障がいのある方などに関するマークや標識をご紹介します。
これらのマークを見かけた際には、思いやりをもって行動しましょう。

■問い合わせ／福祉課障がい福祉係 ☎83-3517



障害者のための
国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建物や施設であることを表す世界共通のマークです。



身体障害者標識

肢体不自由である方が免許を受けて運転する車に表示します。



聴覚障害者標識

聴覚障がいのある方が免許を受けて運転する車に表示します。



盲人のための
国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーを考慮した建物・設備・機器に表示する世界共通のマークです。



耳マーク

聞こえが不自由なことを表す国内で使用されているマークです。



ほじょ犬マーク

身体障がい者補助犬同伴啓発のためのマークです。



オストメイトマーク

排泄機能に障がいのある方のための設備があることを表しています。



ハート・プラスマーク

内部障がいのある方を表します。このマークを見かけたら携帯電話の使用を控えましょう。



障害者雇用支援マーク

在宅障がい者就労支援と障がい者就労支援を認めた企業や団体に付与する認証マークです。



「白杖SOSシグナル」
普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上に掲げ助けを求めている視覚障がいの方に声をかけて支援しようというマークです。



ヘルプマーク

さまざまな障がいのある方や妊娠初期の方などが周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。



発達障害への理解と支援を
広げるためのシンボルマーク

発達障がいへの理解と支援を広げるための活動に使われているマークです。

文芸おぢや作品募集

「文芸おぢや第40号」の作品を募集します。今年からメールでも応募できます。子どもから大人まで、どなたでも応募できますので、みなさんの力作をお待ちしています。

■応募要領

部門	規定	応募方法
短歌	1人2首以内	郵便はがきまたはメール （どちらも部門ごとに1通ずつ）
俳句	1人3句以内 当季雑詠（夏・秋）	
川柳	1人3句以内	封書またはメール
詩	1人1編（400字詰 原稿用紙3枚以内）	

- ▽新作未発表作品とします。
- ▽複数部門に応募できます。
- ▽二重投稿はご遠慮ください。
- ▽作品には部門名・郵便番号・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を明記してください。ペンネームを使う場合は、本名をかつこ書きにしてください。文字の確認などで連絡することがありますので、電話番号の記入漏れがないようご注意ください。
- ▽仮名遣いは、新旧どちらを使用したのか明記してください。
- ▽郵送する作品は、縦書き・楷書で正確に書いてください。
- ▽応募作品は返却しません。
- ▽入選・入賞作品の著作権は、主催者に帰属するものとします。



- 応募先／昨年と異なりますので、ご注意ください。
- ▽郵送：〒947-0031 小千谷市土川1-3-7 図書館「文芸おぢや」各部門係
- ▽メール：✉ hosyo-t@city.ojya.niigata.jp
- 応募締切／9月4日(金)(当日消印有効)
- 入選・入賞



部門	入選		入賞
	特選	佳作	
短歌	3首	10首	各部門1点ずつ ▽市長賞 ▽教育長賞 ▽図書館長賞
俳句	3句	15句	
川柳	3句	10句	▽教育長賞 ▽図書館長賞
詩	1編	若干	

■選者（敬称略・順不同）

部門	選者
短歌	田宮朋子（長岡市）、小島なお（東京都）、金子欣一郎（市内）
俳句	黒田杏子（東京都）、神野紗希（東京都）、川崎陽子（新潟市）、山本浩（市内）、吉原幸男（市内）
川柳	小栗正和（市内）、山崎草太（長岡市）
詩	八木幹夫（神奈川県）

- 発表／入選・入賞者には、11月に文書でお知らせします。
- 入選・入賞作品は「文芸おぢや第40号」で発表し、入賞作品（者）は、広報おぢやと市ホームページに掲載します。
- その他「文芸おぢや第40号」には、入選・入賞作品のみ掲載します。作品は原文どおりとし、以後発表済みとして扱います。冊子は11月22日(日)から図書館で配布します。
- 問い合わせ／図書館 ☎ 82・2724 FAX 82・8915 syo-t@city.ojya.niigata.jp

遺跡（埋蔵文化財）の保護にご協力をお願いします

遺跡は、国民共有の財産であるとともに地域の歴史的遺産です。市内では現在約400か所が確認されています。近隣に遺跡がある場所で、規模に関わらず建築や工事など開発行為を行うときは、その内容に応じて文化財保護法に基づき発掘調査を実施する場合がありますので、事前に生涯学習課社会教育係へご連絡ください。

また、定期的に遺跡確認のために市担当者が訪問する場合があります。ご協力をお願いします。

■遺跡地図閲覧場所

- ▽生涯学習課社会教育係（市民会館内）
- ▽県ホームページ（新潟県の遺跡地図・一覧表） <https://www.pref.niigata.lg.jp>

■問い合わせ

- 生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎ 82・6111 ai-sk@city.ojya.niigata.jp





6月11日～ にいがた結プロジェクト

感謝を込めて

市役所庁舎北側の4階部分をブルーにライトアップして、新型コロナウイルス感染症対策の最前線で立ち向かい社会生活を支える方々へ感謝と応援の気持ちを伝えています。この取組は当分の間、毎日午後9時まで実施しています。



6月11日 錦鯉大型フォトバナースタンド設置

写真を撮って泳ぐ宝石をPR

錦鯉の里の館内に錦鯉の大型フォトバナースタンドが設置されました。

これは、新潟おさかな大使の「さかなクン」が平成29年に描いてくださったイラストをフォトバナースタンドにしたものです。錦鯉の里に来館された方に写真に収めてもらい、SNSなどで発信し、錦鯉発祥の地をPRしてもらうことを目的としています。



6月18日 消毒用アルコール寄贈

善意に感謝

高の井酒造株式会社様より、消毒用アルコールの代替品「たかの井 アルコール65」を48本、詰め替えボトルを14本寄贈していただきました。市内の保育園、認定こども園へ配付し活用させていただきます。



6月25日～ 「おぢやお得な応援券」販売開始

みんなで助け合おう

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、経営に影響がでている業界を応援し、経済の活性化に繋げるための「みんなで乗り越えよう！おぢやお得な応援券」の販売が始まりました。これは、市内の取扱店で使用できる商品券7,500円分を5,000円で購入できるお得な商品券です。

応援券は、7月31日(金)まで販売され、令和3年1月31日(日)まで利用できます。



みんなの想いが花咲くまち片貝プロジェクト

花火に込める想い



友人から贈られた結婚祝いの花火を見つめる新郎新婦（6月27日）

片貝花火サポーターズ倶楽部によるオーダーメイドの奉納煙火の打ち上げ企画が行われています。密集を避けるため、打ち上げ日時などは公表されませんが、想いの込められた花火が片貝の夜空に花を咲かせています。

6月30日 布製マスク寄贈

善意に感謝

ライオンズクラブ様より、子ども用の布製マスク1,000枚を寄贈していただきました。市内の保育園、認定こども園などへ配付し活用させていただきます。



「糖尿病予防とフレイル」

JA新潟厚生連小千谷総合病院 内科 安楽 匠



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は血糖値が高い病気ですが、症状が軽微ですぐには危機感を抱かれない方が多いのが現状です。しかし、小さな生活習慣の乱れが積み重なることで糖尿病は発症し、それに続いてさまざまな合併症がドミノ倒しのよう

に進行していきます。糖尿病の3大合併症といえば神経障害・網膜症・腎症ですが、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患、他にも癌や認知症、感染症などさまざまな疾患の危険因子になります。また、糖尿病は筋肉量が落ちたり骨が弱くなることで、フレイルの危険因子でもあることが知られています。合併症は進行してから対処するのでは遅いことも多く、健康寿命を延ばすために早い段階での予防が何よりも重要です。

原因は身近なところに

糖尿病患者数は戦後急速に増えましたが、その有名な要因として「食事の欧米化」や「自動車の普及」が知られています。食事の面では、特に脂質の取り方が質・量ともに変わりました。脂質の性質は常温で個体の脂質に多

い「飽和脂肪酸」と、常温で液体の「不飽和脂肪酸」に大きく分けられます。牛や豚の脂肪に多い飽和脂肪酸は動脈硬化を促進しますが、魚油に多いDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は逆に動脈硬化を抑制する働きがあり、同じ「油」でも健康への影響は真逆なのです。

また自動車の登録台数が急激に増え生活が便利になった反面、それに続いて糖尿病患者も急激に増加しており、日常生活での身体活動がいかに重要であったかが分かります。

「運動療法」で糖尿病を予防しましょう

「運動療法」と聞くと、どうしてもジョギングや筋トレといった張り切った運動を思い浮かべがちですが、実はそうではありません。ちょっとした距離の移動を歩く、階段を使う、子どもと外で遊ぶなど、ごく普通の日常動作が体にとっては重要な「運動」としての役割を果たしています。「座っている時間を短くする」、程度の意識でも十分です。

小さな生活習慣の積み重ねが、将来大きな違いとなって返ってきます。ぜひ、できることから始めてみましょう。

自衛官募集

防衛省・自衛隊では自衛官候補生などを募集します。試験日、試験科目などについてはお問い合わせください。



■募集種目・受験資格・受付期間

募集種目	受験資格	受付期間
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の方	随時
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	～9月10日(木)
航空学生	【海上自衛隊】 18歳以上 23歳未満の方 【航空自衛隊】 18歳以上 21歳未満の方	

■問い合わせ／自衛隊新潟地方協力本部長岡出張所（長岡市千歳1-3-88 長岡地方合同庁舎1階） ☎33-0256



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：
st_moon.さん
▷撮影場所：おぢやク
ラインガルテンふれ
あいの里
▷夜明け前のグラデー
ションに染まった空
と雄大な信濃川の流
れを1枚に収めました。



小千谷市広報のInstagramをチェック！

今月のキッズフォト



鈴木 瑛菜ちゃん
(2歳3か月)
ママより♪
おいかっちょや、お人形で遊ぶのが大好きな瑛菜。コロナが落ち着いたなら、たくさんお出かけしようね♪

まちのうごき (6月30日現在)

人口と世帯 () 内は前月比		
男	17,267人	(- 20人)
女	17,528人	(- 17人)
合計	34,795人	(- 37人)
世帯数	12,684世帯	(- 17世帯)

異動 (6月届出分)	
出生	18人
死亡	39人
転入	33人
転出	49人



広報クイズ

クイズの答えと広報おぢやの感想を記入してご応募ください。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!

■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、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)

問題

地域全体で子育てを応援する取組の名前はなに?

- ① ベビー・ファースト運動
- ② ベビー・セカンド運動
- ③ ベビー・サード運動

■応募締切/7月31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。

6月号のクイズの答えは③密室でした。

8月

乳幼児の健康診査日程

■問い合わせ/健康未来こども課子育て応援係 (あすえ〜る内) ☎83-3640

▷お子さんやご家族に発熱や咳、発疹など普段と違う症状がある場合は、来所をご遠慮ください。別日の健診をご案内します。

▷会場があすえ〜るの健診では、番号札の事前配布を中止します。

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2年3月生まれ	8月 6日(木)	受付時間や持ち物などは個別に通知します。
10か月児健康診査	令和元年9月生まれ	8月20日(木)	
1歳6か月児健康診査	平成31年1月生まれ	8月27日(木)	受付時間や持ち物などは個別に通知します。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していた、4月〜6月対象のお子さんも、順次個別にご案内します。
2歳児歯科検診	平成30年7月生まれ	8月21日(金)	
3歳児健康診査	平成29年7月生まれ	8月18日(火)	

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	8月19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。直接病院に予約をしてください。



作ってみてね！この料理



なすは揚げずに多めの油で揚げ焼きにしてもおいしくできます。パパッと作りたいときは、市販のドレッシングやポン酢に角切りのトマトを混ぜるだけでもOK。そのひと手間で、市販のものをそのまま使うより彩りや栄養価がUPするだけでなく、トマトのグルタミン酸(うま味成分)でよりおいしくなります。

<栄養価> (1人分)

▷エネルギー：116^{キロカロリー} ▷炭水化物：9.8^{グラム}
▷たんぱく質：2.2^{グラム} ▷食塩相当量：1.3^{グラム}
▷脂質：8.2^{グラム}

～揚げなすの中華ドレッシング～

<材料> (2人分)

なす……………中2本
トマト……………½個
玉ねぎ……………¼個
青じそ……………2枚
A { しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
揚げ油……………適量

<作り方>

- ①なすはヘタを取って1cmの厚さに切り、水にさらす。
- ②トマトは1cmの角切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、材料Aの調味料と混ぜる。
- ③なすをザルに上げ、水気を切ってから揚げる。
- ④なすを皿に並べ、上から②をかける。
- ⑤千切りにした青じそを散らす。

<問い合わせ>

健康未来子ども課健康増進係(あすえ～る内) ☎83-3640

<調理> 小千谷市食生活改善推進委員

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1-2-33(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://kaneoto.info>

④ ベル少額短期保険株式会社 募集代理店

創業明治2年
株カネオト
セントラルホール翼

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



おぢや山本山高原
ブルーベリー園

ブルーベリーの摘み取り
始めました(要予約)

TEL: 82-7387 (阿部)

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10日号の広告掲載料は、この大きさ(縦45.5mm×横82mm)で1枠1回20,000円です。詳しくはお問い合わせください。
■問い合わせ/企画政策課秘書広報係 ☎83-3507

編集室 だより

みなさんは「おぢやお得な応援券」を購入しましたか。私は2セット購入して、市内の飲食店やタクシー、ホテルを利用したいと思います。旅行にも行きたいし、2セットでは足りないかも。困