

●今月の主な内容

- おぢや産花火打ち上げプロジェクト…………… 2
- 小千谷市職員採用試験 …………… 5
- 路線バスをご利用ください…………… 6
- 達成しよう100日間の無事故・無違反… 10

○じゃがいも収穫体験（7月25日）

山本山のじゃがいも畑で行われ、家族連れなど35人が参加しました。参加者は大小さまざまなじゃがいもを収穫しました。また、収穫後はおぢや～るの芝生広場でのスイカ割りなどで楽しい夏の日を過ごしました。



おぢや産花火 打ち上げプロジェクト

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、おぢやまつりや片貝まつりだけでなく、花火が打ち上げられるイベントが全国で中止になり、市内の花火業者が厳しい状況にあります。そのため、市民有志が中心となって「おぢや産花火打ち上げプロジェクト」を企画し、花火事業者を支援することになりました。

プロジェクトでは、困難な状況をみんなで支え合いながら乗り越ろう、という思いを込めて花火を打ち上げる事業を実施します。

- 構成メンバー／市民有志、片貝花火サポーターズ倶楽部、小千谷市、小千谷観光協会
- 協力／(有)小千谷煙火興業、(有)片貝煙火工業
- 問い合わせ／おぢや産花火打ち上げプロジェクト実行委員会（事務局・小千谷観光協会（市役所分庁舎内））

☎ 83・3512 ht
[tps://hanabiojiya.wix.com/meisan](https://hanabiojiya.wix.com/meisan)



あなたの思い打ち上げます！ ハナビの窓口

お祝いや願い事など、まつり以外の時期でも花火を特別価格で打ち上げることができます。詳細は、お問い合わせください。

- 受付期間／12月18日(金)
- 金額／花火玉の大きさ・数で異なります。

花火	特別価格
5号玉	1万5000円
7号玉	3万円
10号玉(尺)	5万8000円
スターマイン	15万円〜
バラエティパック	6万円〜

- 申込／小千谷観光協会（市役所分庁舎内） ☎ 83・3512

新成人応援！ 2020の笑顔を20に

新成人の前途を祝して、市民から寄附を募り、成人式が延期となっている新成人のために、花火を打ち上げます。

- 日時／9月20日(日)20時(午後8時) 打ち上げ
- 打上場所／片貝（浅原神社裏）、東栄（信濃川河川敷）
- 協賛募集期間／8月31日(月)
- 協賛方法／小千谷観光協会・小千谷新聞社窓口、口座振込など※詳細は、お問い合わせください。

花火の打ち上げは、おぢや産花火打ち上げプロジェクトのホームページでもご覧いただけます。

「COVID-19退散！ 元氣玉リレー」を打ち上げました

8月1日19時(午後7時)19分より、COVID-19(新型コロナウイルス)の退散を願う花火を打ち上げました。これは、おぢや産花火打ち上げプロジェクトの1つで、市内4か所で花火を19発ずつ打ち上げました。

▽真人(旧真人小学校東側河川敷)



△川井新田(川井本田集会所裏河川敷)

▽東栄(信濃川河川敷)



△片貝(浅原神社裏)

新生児子育て応援特別給付金

「特別定額給付金」の対象とならない基準日（令和2年4月27日）の翌日以降に生まれた新生児を対象に、「新生児子育て応援特別給付金」を給付します。

- 対象／以下の要件を全て満たしている子
 - ▷令和2年4月28日から令和3年3月31日までの間に生まれた子
 - ▷出生日から申請日まで引き続き小千谷市に住民登録されている子
 - ▷出生日から申請日まで引き続き父または母が小千谷市に住民登録されている子
- 給付額／対象の子ども1人あたり10万円

※給付を受けるためには、申請手続きが必要です。対象になると思われる方には、市から申請書を送付します。
- 申請・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



令和2年度 成人式を再度延期します

9月20日に開催を予定していた成人式は、新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、新成人のみなさんの安全を最優先にするため、再度延期することになりました。

- 開催日／11月22日(日)
- 開催時間／新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2回に分けて開催します。
 - ▷小千谷中学校区にお住まいの方：正午～（受付：午前11時～）
 - ▷東小千谷・南・千田・片貝中学校区にお住まいの方：午後3時～（受付：午後2時～）
- ※転入・転出された方も参加できます。
- 会場／市民会館
- その他／新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容や開催日を変更する場合があります。
- 問い合わせ／生涯学習課社会教育係（市民会館内） ☎82-9111

「からだであそぼう！」 親子運動教室参加者募集

祖父母とお孫さんでの参加も大歓迎です。

- 日時／9月15日・29日、10月6日・13日・20日・27日（いずれも火曜日、計6回）
- 午前10時30分～11時30分

■会場／総合体育館サブアリーナ、第2武道場

■対象／市内在住または在勤の保護者とお子さん（2・3歳児）

■内容／親子で楽しむ幼児向け軽運動（ボール遊び、バランス運動、リズム遊びなど）

■講師／市スポーツ推進委員

■定員／15組（保護者とお子さん）

■参加料／1組1200円（6回分）

■申込方法／9月1日(火)までに参加料を添えて総合体育館へお申し込みください。

■保育ルーム／教室開催中、お子さんをお預かりします。

▽定員・先着4人

▽対象年齢・生後4か月から小学校低学年まで※教室開始時点の年齢です。

▽子ども1人につき1回300円

▽参加申込とともに9月1日(火)までにお申し込みください。

■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



出前教室やります！ ボッチャ体験会

子どもから高齢者までだれもが楽しめるボッチャ体験会を地域に出向いて行います。

■実施期間／令和3年2月28日(日)

■対象／市民どなたでも参加できます。6人から20人程度の団体でお申し込みください。

※個人での申し込みはできません。

■料金無料

■申込期間／8月11日(火)～9月30日(水) ※申込状況により早めに締め切る場合があります。

■その他／日時、会場については申込時にご相談ください。

■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



ガス消費機器調査

都市ガスを安全に安心してお使いいただくため、4年に1回のガス器具の調査と配管の漏れい検査を実施します。調査にはガス水道局から委託を受けた北陸ガスエンジニアリング(株)の調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。



■対象／土川・上ノ山・本町・平成・稲荷町・元町・日吉・船岡・若葉・両新田町内で都市ガスを使用しているお客さま

■調査期間／8月中旬～12月中旬(調査員が順次巡回します)

■調査無料

■その他／調査で器具や設備の不良、ガス漏れが発見された場合は、お近くのガス公認工事に修繕を依頼してください。不在の場合は連絡票を置いていきますので、都合のよい日時をご連絡ください。調査員はガス水道局が発行した顔写真付きの名札を着用しています。

■問い合わせ／ガス水道局業務課宅内設備係 ☎82・4115

おぢや観光ボランティアガイド募集

歴史や自然など、小千谷の魅力を一緒に伝えませんか。興味のある方は、小千谷観光協会までお問い合わせください。



■募集要件

▽18歳以上で健康な方

▽小千谷の魅力を、来訪者に楽しく、おもてなしの心を持って伝えられる方

▽自分から進んで小千谷の文化や歴史、自然などについて勉強する意欲のある方

▽定期的なスキルアップ講座に参加できる方

▽観光ボランティアガイドの会のメンバーとして、メンバー間で協力しながら、小千谷の魅力を楽しく伝えられる方

※知識はなくても大丈夫です。小千谷を訪れた方に、また来たいと思ってもらえるようなボランティアガイドを募集します。

■申込方法／所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。申込用紙は、観光協会にあるほか、ホームページからもダウンロードできます。

■申込・問い合わせ／小千谷観光協会(市役所分庁舎内) ☎94710028

小千谷市内1-13-20 ☎83・3512 ☎83・0871 kanko-k@city.ojya.ni

gata.jp https://www.ojyakanko.com

第2次募集

まちづくり活動支援補助金



市民のみなさんによるまちづくり活動を支援するため、市民団体や町内会などの活動費用の一部を補助します。10月以降の行事・イベントが対象になります。

補助を希望する場合は、申請前に必ずご相談ください。

■対象者

①民間の非営利組織で次の要件を満たす団体

▷市内に活動の拠点を置いていること

▷会則などがあり、構成員が5人以上であること

②町内会などの地域自治組織

■対象事業／対象者が新たに取り組む公益的な事業または既存の活動を拡充する事業で、次のいずれかに該当する事業(別の補助金を受けている、効果が特定の個人または団体のみに限られるなど、対象とならない場合があります)

▷地域が抱える課題を解決するための事業(ワークショップや講演会の開催など)

▷地域の特色を生かし、その魅力を高めるための事業(イベントのリニューアル・拡大など)

▷地域の安全・安心を推進するための事業(防災学習会の開催など)

▷自然、文化、歴史などを「地域の宝」として再評価し、その魅力を高めるための事業(マップやパンフレットの作成・配布など)

※ただし、町内会などの推薦があるものに限ります。

▷その他、まちづくり活動に寄与すると認められる事業

■対象経費／旅費、事務費、委託費、謝礼などで合計額が10万円以上のもの

■申請締切／9月4日(金)

■補助金の額・補助率

コース	内容	補助金の額・補助率
チャレンジコース	新たに組織された団体が行う新規事業	補助対象額の2/3の金額で、上限20万円
アドバンスコース	既存団体が行う新規事業または既存事業の拡充	補助対象額の1/2の金額で、上限20万円
地域の宝コース	地域の宝を再発見・維持保存するための事業	補助対象額の1/2の金額で、上限10万円

※1,000円未満切り捨て

■事前相談期間／8月11日(火)～31日(月)

■必要書類／▷補助金交付申請書▷事業計画書▷収支予算書▷団体の会則や規約

■その他／交付申請書は観光交流課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

■相談窓口／地域づくり支援団体こしやる ☎070-2209-2483

■申請・問い合わせ／観光交流課地域振興係(市役所分庁舎内) ☎83-3512

小千谷市職員採用試験

受験を希望される方はお申し込みください。

■資料請求

▷市役所総務課窓口で直接請求

▷市ホームページ「市政情報」→「採用情報」からダウンロード

▷郵送請求：希望の試験・職種を書いて、返信用封筒（角2などのA4が入る大きさの封筒にあて先を明記し、120円切手を貼ったもの）を同封し、外封筒には「募集要項請求」と朱書きして請求

▶請求先：☎947-8501小千谷市役所総務課職員係（住所は記載不要）

■その他の試験情報／試験情報の詳細は、募集要項をご覧ください。

■問い合わせ／総務課職員係 ☎83-3005 ☎83-2789 📧soumu-si@city.ojiya.niigata.jp



○令和3年度採用 一般事務中級・消防士

■募集する職種・資格など

試験・職種	学歴・資格	年齢	採用人員
一般事務中級	短大（専門学校）卒業	平成8年4月2日以後に生まれた方	各2人程度
消防士	高校卒業以上	平成4年4月2日以後に生まれた方	

※学歴・資格は、令和3年3月31日までに取得見込みの方を含みます。

※短大とは、学校教育法による短期大学、高等専門学校またはこれと同等と認められるものをいいます。

※一次試験合格者は、後日二次試験を実施予定です。合格通知と合わせてお知らせします。

※一次試験はWEB試験を実施します。

■一次試験日／9月下旬から10月上旬の指定する期間（予定）

■申込方法／市ホームページ「市政情報」→「職員採用試験申込ページ」のリンク先から申し込みください。

■申込期限／9月10日(木)午後5時

※正常に申し込みができていないもののみを有効とします。

○令和3年度採用 一般事務障がい者

■募集する職種・資格など

試験・職種	学歴・資格	年齢	採用人員
一般事務障がい者	高校卒業以上	昭和60年4月2日以後に生まれた方	2人程度

※学歴・資格は、令和3年3月31日までに取得見込みの方を含みます。

※一次試験合格者は、後日二次試験を実施予定です。合格通知と合わせてお知らせします。

■一次試験日／10月4日(日)

■会場／小千谷市役所

■申込方法／募集要項に記載している必要書類を郵送し、お申し込みください。

■申込期限／9月10日(木)午後5時必着



○令和2年10月26日付採用（任期付）保育士

■募集する職種・資格など

試験・職種	任期	学歴・資格	採用人員
(任期付) 保育士	令和2年10月26日～令和5年3月31日	▷短大（専門学校）卒業以上 ▷保育士資格	1人

※学歴・資格は、令和2年10月25日までに取得見込みの方を含みます。

■任期付職員とは／一定期間内に終了することが見込まれる業務に従事する場合など、任用期間を定めて採用される職員のことです。身分は地方公務員であり、守秘義務や営利企業などの従事制限を受けるなど、地方公務員法上の服務規程の適用を受けません。

■業務内容／市立保育園に勤務し、保育業務に従事します。

■一次試験日／9月23日(水)

■会場／小千谷市役所

■申込方法／市ホームページ「市政情報」→「職員採用試験申込みフォーム」から申し込みください。

■申込期限／9月7日(月)午後5時

※正常に申し込みができていないもののみを有効とします。

路線バスをご利用ください

路線バスは住みやすいまちを実現するために必要な移動手段です。しかし、マイカーの普及や少子化とともに利用者が減少しているため、市ではバス会社とともに路線バスを維持するための取組を続けています。

みなさんもマイカーと路線バスをうまく使い分けて利用しませんか。

■問い合わせ／観光交流課地域振興係 ☎83・3512

○利用者の減少

市内の路線バスの利用者は平成22年度が約78万人、平成30年度が約58万人で25%も減少しました。利用者が減少すると運行本数が減る場合があり、利便性の低下によって更なる利用者の減少につながります。

○みんなで支えるバス運行

営業路線として廃止された路線や、利用者が少なく収益の低い路線は、移動手段を守るために市が経費を負担して運行を維持しています。これからも運行を維持していくため、みんなで路線バスの利用を心掛けましょう。

○循環バス

公共施設や医療機関、ショッピングセンターなどを結んで運行しています。通勤や通学はもちろん、買い物や飲酒時の移動にも便利です。

また、平日に循環バスでちぢみの里に入館すると、平日限定ポイントに1ポイント追加する「循環バスちぢみの里ポイントサービス」を行っています。10ポイントで入館料が1回無料になります。



○環境への配慮

職場や家庭でのノーマイカーデーの実践など、移動手段にバスを利用することによって、自動車の排出ガスを減少させて自然環境を守ることができます。



小学生50円キャンペーン

越後交通(株)が運行する路線バス全線で小学生を対象に1乗車50円で乗れるキャンペーンが実施されます。ぜひこの機会に路線バスをご利用ください。

▽期間…8月31日(月)

※高速バスなど一部対象外の路線があります。

■問い合わせ／越後交通

株式会社 ☎29・1110



高齢者施設に布マスクをいただきました

ボランティア団体の小千谷市赤十字奉仕団が作成した布マスク100枚を、小千谷市養護老人ホームに寄贈いただきました。

小千谷市赤十字奉仕団は、「いかなる状況下でも、年齢に関係なく自分のできることを生活に生かしていく」をモットーに、毎月の市内高齢者施設における奉仕活動のほか、同施設の各種イベント活動への協力、街頭募金の協力などを行っています。活動に関心のある方はお問い合わせください。

■問い合わせ

▽活動について…日本赤十字社小千谷市地区(事務局・福祉課障がい福祉係) ☎83・3517

▽入会などについて…小千谷市赤十字奉仕団(担当:目崎) ☎82・1268



善意に感謝

■社会福祉のために

▽匿名(片貝町)…20万円





7月5日 牛の角突き7月場所

待ちに待った取組

今年度初開催となる牛の角突き7月場所が小栗山の小千谷闘牛場で行われ、約400人が訪れました。マスクの着用や手指消毒、検温などの感染防止対策を徹底したうえで開催され、観客はグループごとに距離をとって、久しぶりの牛の角突きを楽しんでいました。場内では、これまでのトレーニングの成果を発揮した迫力のある取組が行われ、客席からは拍手が起こっていました。



7月8日 おぢやWEB企業研究フェアin小千谷西高

オンラインで企業説明会

新型コロナウイルス感染症の影響で就活イベントが中止となり、市内での就職を考えている高校生や採用活動を行っている企業に支障が出ていることから開催したもので、小千谷西高等学校の生徒56人と市内企業12社が参加しました。

当日はオンライン会議ツールを利用し、市内企業が市役所で20分間の企業説明を行い、高校生は校内の教室のプロジェクト画面で希望する企業の説明を視聴しました。



善意に感謝

7月6日に、株式会社フーゲツ様より、ダンボール製の高さ130cmのパーティション10組、180cmのパーティション1組、ダンボールベッド1組を寄贈いただきました。防災対策や新型コロナウイルス感染症対策に活用していきます。



7月13日に、株式会社サトー様より、市内の学校へ新型コロナウイルス感染予防ステッカー900枚を寄贈いただきました。ステッカーはマスク着用や手洗い、室内の換気を促すものなど3種類あり、全てに疫病を鎮めると言われる妖怪アマビエのイラストが描かれています。



7月23日 かがくであそぼう！！

不思議がいっぱい

「夏のかがく体験教室」がおぢや～るで開催され、44人の家族連れが参加しました。

「電気であそぼう」では、レモンと電子オルゴールをリード線をつなぎ、レモンで発電し、音楽を流す実験をしました。「空気であそぼう」では、ダンボールを叩いて空気のかたまりを発射する空気砲や、ペットボトルロケットを飛ばすなどして、科学の楽しさを学んでいました。



～7月31日 平和を願う折り鶴募集

折り鶴に思いを込めて

非核平和都市宣言をしている小千谷市では、毎年、平和を願う折り鶴を募集しています。今年は、例年の4倍の約4万羽の折り鶴が集まりました。寄せられた折り鶴は、広島市へ送り、広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



9月は健康増進普及月間

糖尿病を予防しよう

「健康増進普及月間」統一標語

1に運動 2に食事
しっかりと禁煙 最後にクスリ
健康寿命の延伸

9月は健康増進普及月間です。自分の体のことを考える機会にしましょう。

健康寿命の延伸を妨げている原因は？

【グラフ1】【グラフ2】から、亡くなった人の原因疾患や新たに介護が必要となった人の原因疾患は、生活習慣病が上位になっており、生活習慣病が健康寿命の延伸を妨げていることが分かります。

また、【表1】【表2】から、生活習慣病の中でも、高血糖や糖尿病の人が多いことが分かります。健康で長生きするために、生活習慣の見直しをして、糖尿病を予防しましょう。

【表1】市の特定健診で異常が見られた項目

順位	項目
1	糖代謝異常（高血糖）
2	脂質代謝異常（高脂血症）
3	高血圧

（出典：令和元年度市特定健診結果）

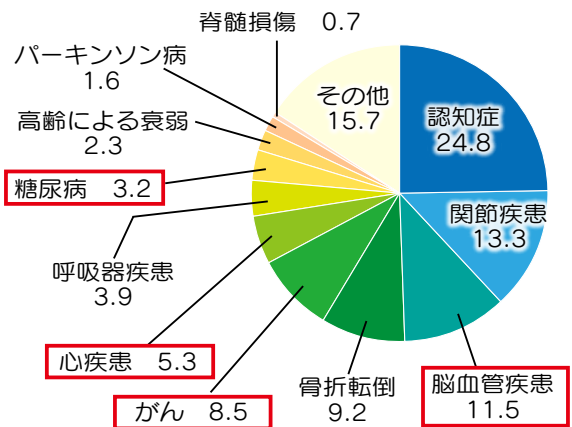
【表2】医療機関の受診状況（入院外来医療費合計）

順位	原因疾患
1	統合失調症
2	糖尿病
3	慢性腎臓病

※赤字は生活習慣病
（出典：令和元年度KDBシステムデータ）

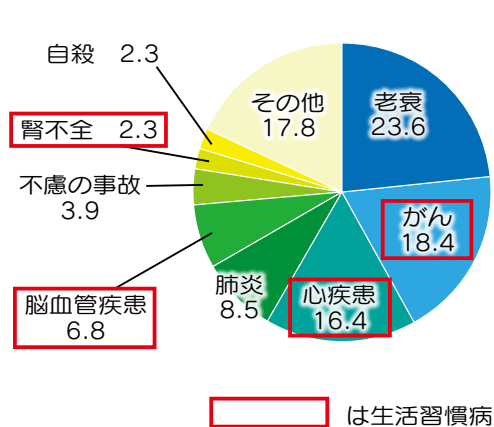
【グラフ2】

令和元年度新規介護認定者の原因疾患（%）
（出典：小千谷市福祉課）



【グラフ1】

令和元年度原因疾患別死亡割合（%）
（出典：小千谷市健康未来こども課）



は生活習慣病

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、肥満や運動不足などで、血糖値を下げるホルモンが不足し、ホルモンの効きが悪くなることで、血液中のブドウ糖が多い状態になります。血糖が高い状態が続くと、血管を傷つけたり動脈硬化を進めたりして、脳血管疾患、心疾患などの大きな病気に繋がる危険性が高まります。糖尿病が悪化すると、糖尿病性腎症へと進行することがあります。腎臓の機能が低下すると、人工透析が必要になることもあります。人工透析は、医療費が高額になるだけでなく、生活にも大きな支障をきたします。

糖尿病予防のためにできること

- ▽1に運動…運動をすることで血液中のブドウ糖を消費し、血糖値が下がります。ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを組み合わせて行うと効果的です。
- ▽2に食事…食事はバランスよく、よく噛んで食べることが大切です。よく噛むことで血糖値の上昇を緩やかにし、食べすぎ防止にもなります。
- ▽しっかりと禁煙…たばこを吸っていると、血管がもろくなり、糖尿病の悪化だけでなく大きな病気につながる危険性があります。
- ▽最後にクスリ…糖尿病は進行するまで症状が出ないのが特徴です。症状が出てから薬（治療）に頼るのではなく、体の異常を感じなくても毎年健診を受けて、体の状態をチェックすることが大切です。健診結果で異常値があれば、早めに医療機関を受診しましょう。医療機関にかかっている人は、主治医に相談し治療を継続しましょう。



フレイル予防のための運動器科学講座 「フレイルと認知症」

J A新潟厚生連小千谷総合病院 リハビリテーション科 田島 なつみ

フレイルと聞くと身体的な要素を思い浮かべやすいかと思いますが、認知症やうつなどの精神的・心理的要素も含まれます。フレイルの進行を予防するためには認知症予防が欠かせません。



認知症予防の5つのポイント

① 食生活

生活習慣病は認知症発症リスクを高めます。乱れた食生活は生活習慣病に繋がるため、低糖質・低塩分で、3大栄養素をバランス良くとることができると多めの水分摂取を心がけましょう。また、食事をしたり、会話を楽しんだりするために口腔機能の維持が大切です。歯磨きやうがい、入れ歯の洗浄を毎日正しく行い、歯科の定期受診をしましょう。

② 運動

散歩や体操、畑仕事や手芸など体を使うことは脳を含めた全身の血行を改善します。さらにしりとりをしながら家事をしたり、目にする植物の名前を思い出しながら散歩をしたりするなど知的作業と運動を組み合わせた活動がお勧めです。

③ 聴覚を刺激する

難聴になると会話に消極的になり、社会的に孤立しやすいです。会話の機会が少なくなると、脳の情動と思考を司る部分が衰えて、認知機能が低下します。加齢性難聴を防ぐには動脈硬化をはじめとする生活習慣病を予防し、耳の血流量を減らさないことが大事です。すでに難聴の方は補聴器を検討しても良いでしょう。



④ 社会参加をする・役割を持つ

他人との交流は脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。ご家族との会話や家事への参加でも良いですし、仲間との共同作業を行える場や発表の場を設けることで達成感を味わったり、計画力を養えます。

⑤ ご本人が望んで生活に取り入れる

認知症予防で一番大切なことはご本人が金銭的、心理的に無理なく、楽しみながら継続できる予防法を選ぶ事です。

自分らしい生活を続けるために

認知症予防は思い立ったら何歳からでもすぐに始められます。5つのポイントに気を付けて生活習慣を見直してみましよう。

障がい者就労施設からの 製品購入にご協力ください

障がいのある方の自立を支援するため、障がい者就労施設で取り扱っている製品の購入や受託作業の利用にご協力をお願いします。

■製品・作業の例

- ▽製品：小物、布製マスク、エコバッグ、トイレットペーパー、雑巾、ペットボトル飲料、市指定ごみ袋など
- ▽作業：宛名シール貼り、住宅や事業所の敷地内の除草作業、清掃など

■市内の障がい者就労施設

- ▽小千谷市障害者支援センターさつき工房 ☎82・0403
- ▽障がい者支援センターひかり工房 ☎82・0790
- ▽障がい者支援センターひだまり工房 ☎86・8090
- ▽ワークセンター小千谷さくら ☎81・6400

■小千谷市の取り組み

市では、障がい者就労施設からの物品などの調達方針を定め、市の全ての施設で優先的に購入しています。

- ▽令和元年度の調達実績…289万7895円
- ▽令和2年度の調達目標…290万円

■問い合わせ

▽製品・作業について：小千谷市地域自立支援協議会就労部会（障がい者支援センターひかり工房、担当：平澤）
☎82・0790

- ▽市の取り組みについて：福祉課障がい福祉係 ☎83・3517



みんなでチャレンジ！ 達成しよう！100日間の無事故・無違反

家族や町内、職場や学校などの仲間と一緒に参加してみませんか。参加料の一部は、公益財団法人新潟県交通遺児基金に寄附されます。

○安全運転・チャレンジ100

ドライバー5人1組で100日間、無事故・無違反を目指すものです。

■参加資格／運転免許を有し、県内に居住または通勤・通学する方5人で1チーム※年齢制限はありません。

■実施期間／9月23日(水)～12月31日(木)の100日間

■参加料／1チーム10000円

■申込方法／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、小千谷警察署、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月31日(月)

■賞品／▽無事故・無違反達成チームには達成記念品を差し上げます。▽無事故・無違反達成チームの中から抽選で旅行券や温泉宿泊券などが当たります。

■Wチャンス賞／10チーム以上でお申し込みの場合は、団体特別賞の対象となります。県ホームページから「団体の部申込書」をダウンロードしてお申し込みください。

■問い合わせ／▽安全運転・チャレンジ100実行委員会事務局（新潟県交通安全対策室内）☎025・280・5136▽市民生活課生活安全係☎83・3516

○いきいきクラブ・チャレンジ100

65歳以上の5人1組で100日間、歩行中や自転車乗車中などに「交通事故にあわない・事故を起こさない」ことを目指すものです。

■参加資格／県内に居住する65歳以上の方5人で1チーム

■実施期間／9月23日(水)～12月31日(木)の100日間

■参加料／1チーム5000円

■申込方法／小千谷警察署、小千谷市老人クラブ連合会、小千谷地区交通安全協会にある申込書に必要事項を記入し、小千谷地区交通安全協会で申し込むか、郵便局で参加料を振り込んでください。

■申込締切／8月20日(木)

■賞品／無事故・無違反を達成し、報告書を提出したチームの中から抽選で、カタログギフトなどが当たります。

■問い合わせ／▽いきいきクラブ・チャレンジ100実行委員会事務局（新潟県交通安全協会内）☎025・285・3755▽市民生活課生活安全係☎83・3516



令和2年7月豪雨災害義援金にご協力ください

全国各地に大きな被害を及ぼした豪雨災害の義援金を受け付けています。みなさんのあたたかいご支援ご協力をお願いします。

■受付期間／～12月28日(月)

■受付方法

▷現金受付：市役所（福祉課・市民生活課）の窓口で募金箱を設置しています。

※受領証を希望する場合は、福祉課で受付をお願いします。

▷郵便振替

▶□座名義：日赤令和2年7月豪雨災害義援金

▶□座番号：00110-8-588189

※窓口での振替手数料は免除されます。

※振込用紙の半券が、受領証の代わりとなります。

■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）☎83-3517



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。



小千谷市広報のInstagramをチェック！

▷投稿者：ojiya.jigenjiさん
▷撮影場所：慈眼寺（平成2）
▷境内の紫陽花を浮かべてみました。

今月のキッズフォト



星野 奈津ちゃん
(1歳0か月)
ママより♪
おしゃべりが大好きな、奈津。たくさんの人に愛される、優しい子に育ってね。

まちのうごき (7月31日現在)

人口と世帯 ()内は前月比		
男	17,249人	(- 18人)
女	17,506人	(- 22人)
合計	34,755人	(- 40人)
世帯数	12,678世帯	(- 6世帯)

異動 (7月届出分)	
出生	10人
死亡	35人
転入	41人
転出	56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

市民が気軽に花火を打ち上げることができるしくみは「あなたの思い打ち上げます!~」?

- ① ハナビの入口
- ② ハナビの出口
- ③ ハナビの窓口

■応募締切/8月28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。

7月号のクイズの答えは①ベビー・ファースト運動でした。



9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4月生まれ	9月10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10月生まれ		
1歳6か月児健康診査	平成31年2月生まれ	10月1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8月生まれ	9月11日(金)	
3歳児健康診査	平成29年8月生まれ	9月15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	9月16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



夏は暑さで食欲も落ちてしまいがちですが、このヨーグルutmisoソースならさっぱりおいしく、肉や野菜もしっかり食べられます。火を通した豚肉を冷ますときは、冷水ではなく常温の水にさらすのがポイント。肉が硬くならず、やわらかくおいしく仕上がります。

＜問い合わせ＞

健康未来こども課健康増進係（あすえ～る内） ☎ 83-3640

さっぱりおいしい！
～豚しゃぶのヨーグルutmisoソースかけ～

＜材料＞（4人分）

豚もも肉……………	240g ^{※1}	A	プレーンヨーグルト……………	100g ^{※2}
ミニトマト……………	8個		みそ……………	小さじ2
水菜……………	½袋		砂糖……………	小さじ1
長ねぎ……………	10cm		ゆずこしょう……………	少々
さけるチーズ……………	1本			

＜作り方＞

- ①豚肉はお湯にくぐらせて火を通し、水（常温）にさらした後、水気を切る。
- ②ミニトマトは半分、水菜は5cmに切り、長ねぎは5cmの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③材料Aをよく混ぜ、ソースを作る。
- ④器に野菜、豚肉、さけるチーズを盛り付け、③のソースをかける。

＜栄養価＞（1人分）

▷エネルギー……………	226kcal ^{※3}	▷炭水化物……………	10.3g ^{※4}
▷たんぱく質……………	17.0g ^{※5}	▷食塩相当量……………	0.4g ^{※6}
▷脂質……………	13.0g ^{※7}		

＜調理＞小千谷市食生活改善推進委員

有料広告掲載欄

インターネット (※300Mbps) ケーブルテレビ 固定電話

合計 8,830円が **6,000円** 毎月 2,830円 割引に!!

3つまとめて この価格!!

NCT エヌ・シー・ティ 0120-080-009

【電話受付時間】 9:00～18:00 (ドコモ光タイプCについては19:00まで)

中心街に位置するホテル

朝食バイキング **¥550**

レストラン 梓(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1-2-35 (サンフラサ前) 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>

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

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

木の良さ、ぬくもりを感じる 居心地の良い家づくり

お気軽にお越しください

体感型 ショールーム **すまいる館**

株式会社 **郷 建築事務所**

一級建築士事務所 小千谷市平沢2丁目23番19号 TEL.0258-82-1134

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

※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 花火の撮影は、年に数回。ピントが合っていなかったり、見切れていたり…何回やっても緊張します。広報誌やホームページできれいな花火の写真をお届けできるよう、今年もがんばります。☺